

Jurík Tünde – Viczay Ildikó

## Egyetemi hallgatók táplálkozási szokásai – I.

Nagyon sok hazai és nemzetközi kutatás igazolta azt a tényt, hogy a helytelen táplálkozás növeli az ún. civilizációs betegségek kialakulásának lehetőségét.

Kutatásunkban 19-22 év közötti egyetemisták táplálkozási szokásait vizsgáltuk. A felmérésben a Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Természettudományi és Közép-európai Tanulmányok Karának 400 hallgatója vett részt. Azért fókuszáltunk erre a csoportra, hogy képet kapjunk arról, a fiatalok a függetlenedés, önállósodás folyamatában milyen új fogyasztási szokásokat alakítanak ki. Érdekel bennünket a hallgatók viszonya az ételmiszervásárláshoz és az egészséges életmódhoz is. Jelen cikkben a gyümölcsök, zöldségek és a halfélék fogyasztásának eredményeit ismertetjük.

Köztudott, hogy az emberi szervezet zavartalan működését előnyösen befolyásolja a vitaminok, nyomelemek és a másodlagos anyagok étrendbe építése. Ezek a bioaktív anyagok és vitaminok a gyümölcs- és zöldségfélék mellett megtalálhatók a halakban is. A szakemberek ajánlása alapján hetente legalább kétszer kellene halételt fogyasztani, mert a legtöbb halban nagy mennyiségű omega 3 zsírsav található. Ez az ún. többszörösen telítetlen esszenciális zsírsav védi a szív- és keringési rendszert, és szerepet játszik a gyulladáscsökkentő folyamatok kialakulásának megelőzésében. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szerint heti 85 gramm hal fogyasztása 70%-kal is csökkentheti a szívinfarktus veszélyét. A legtöbb halfajta kevés koleszterint tartalmaz, ám létfontosságú ásványi anyagokban bővelkedik: az A, D és B vitamin mellett a halhúsban jelentős mennyiségű jódd, magnézium, cink és vas található.

Az 1. ábrából látható, hogy a megkérdezetteknek csaknem a fele fogyaszt rendszeresen – legalább egyszer hetente – halat, ám a hallgatóknak közel a fele csak ritkán, és 6,3% egyáltalán nem eszik halételt.

A beszélgetésekből kiderült, hogy a halat egyrészt a szállak, másrészt a jellegzetes „halszag” miatt nem fogyasztják a hallgatók. Szép számmal akadtak azonban a megkérdezettek között olyanok is, akik szinte nem is ismerik a halhúst, mert családi körben a szülők sosem fogyasztják.

Közhelynek számít, hogy a friss gyümölcs- és zöldségfélék a vitaminok természetes forrásai. Aktuális tanulmányok azonban kimutatták azt is, hogy egyes gyümölcs- és zöldségfélék fogyasztása összefüggésbe hozható a rák, a 2-es típusú cukorbetegség és a keringési betegségek kialakulásának megelőzésével, valamint a csontozatra gyakorolt jótékony hatásával. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO)

ajánlása alapján naponta öt alkalommal kellene változatosan gyümölcsöket és zöldségféléket fogyasztani. Ez a mennyiség kb. 400 grammnak felel meg.

Baráth László és szerzőtársai (2014) az első éves óvópedagógus és biológia szakos hallgatók körében végzett felmérésükben megállapították, hogy friss gyümölcsöt a megkérdezettek 75%-a, friss zöldséget pedig a hallgatók 82%-a fogyaszt hetente legalább háromszor. Az eredményeket összehasonlítva a saját mintánkkal megállapítható, hogy a hallgatóknak több mint a fele fogyaszt rendszeresen – hetente legalább egyszer – friss zöldséget (3. ábra) és gyümölcsöt (2. ábra). Örvendetes azonban, hogy nem akadt olyan hallgató, aki sosem fogyasztja ezeket.

A felmérés eredményei alapján úgy gondoljuk, hogy az egészséges életmódra nevelés kérdéseivel a fiatal felnőttek körében kiemelten foglalkozni kell. Az egészséges táplálkozás és életvitel oktatását ezért beépítettük a leendő óvópedagógusok és tanítók új tanulmányi programjába, hiszen a szülők után ők kerülnek a legszorosabb kapcsolatba a felnövekvő generációval. Úgy véljük, nem mindegy, hogy a pedagógusjelölt milyen követendő mintát nyújt, és képes lesz-e egészségtudatos magatartásra buzdítani a gyermekeket. Az egészséges életvitel oktatását ugyanakkor azért is preferáljuk a tanulmányi programban, mert hazánkban 1995-től az egészségnevelés az alapiskolák alsó tagozatán a környezetismeret és a testnevelés tantárgy keretein belül valósulhat meg a legnagyobb hatékonysággal (Kopecký a kol., 2012).

A problémakört tanulmányi szakunkban az idei tanévtől az **Egészségnevelés** tantárgycsoport keretében oktatjuk. Azért tartjuk ezt fontosnak, mert az állami oktatási program ajánlása alapján az egészségnevelés témaköre szinte az összes tantárgyba integrálható. Célunk az, hogy hallgatóink reálisan meg tudják ítélni táplálkozási szokásaikat, hiszen így az életvitelük és életmódjuk is javulhat. Megtanítjuk nekik azt is, hogy vásárlásánál figyeljék az egyes élelmiszerek tápanyagtartalmát és összetételét, ezzel is tudatosítva a kiegyensúlyozott, egészséges étrend és életvitel alapelveit.

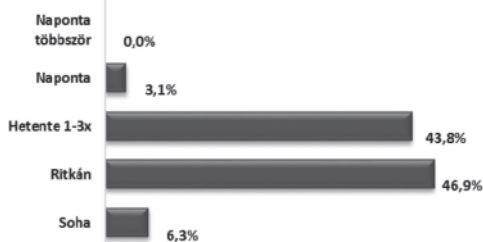
### IRODALOM

- Baráth a kol. (2014). Prieskum stravovacích návykov študentov prvého ročníka biológie a predškolskej pedagogiky. In: Lehocká a kol.: Science for education – Education for science / Veda pre vzdelanie – Vzdelanie pre vedu / Tudomány az oktatásért – Oktatás a tudományért. Nitra: FSŠ UKF v Nitre, 63-69.
- Kopecký a kol. (2012). Úvod do výchovy ke zdravý a zdravému životnímu stylu. UPO v Olomuci.

Ha már verssel vezettem fel a mondanómat, hadd fejezzem be egy másféle műfajjal.

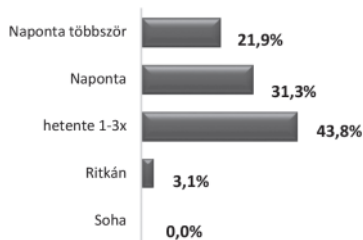
Amikor e sorokat írtam, szinte önkéntelenül jutott eszembe a számomra kedves emlékü népies műdal, a *Bokrétát kötöttem mezei virágból*. Sok nótás és operaénekes tűzte a műsorára, köztük egykoron Simándy József is, akit e műfajban ugyancsak felemelő élmény hallgatni. A dal szövege azzal fejeződik be, hogy „mezei virágnak kunyhóban a helye”. Ma inkább azt mondjuk, hogy ott, ahol az élőhelye van. De sajnos ma már a magyar nóta is kihalófélben van. Ezt is védeni kellene tán, hasonlóképpen, mint valamikor a népzeneét?

### Halak



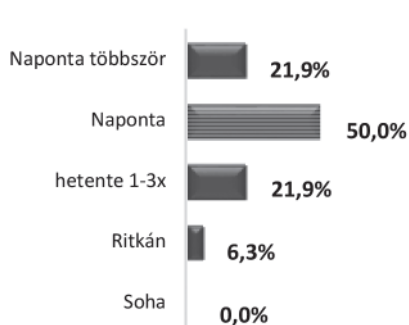
1. ábra. Halfélék fogyasztása

### Friss gyümölcs



2. ábra. Gyümölcsfogyasztás

### Friss zöldség



3. ábra. Zöldségfogyasztás