

Vörös Mónika – Jurik Tünde

A zöldség- és gyümölcsfogyasztás kiértékelése a Dunaszerdahelyi járás iskoláiban

Testi fejlődésünket, szervezetünk működőképességét és azt, hogy van-e erőnk elvégezni mindennapi tevékenységeinket, jórészt az határozza meg, hogy mit eszünk – vagy mit nélkülözünk – életünk során.

A szervezetet a táplálékokból nyeri az energiát. Minden táplálék fő tápanyagai a fehérjék, a szénhidrátok (cukrok, keményítő) és a zsiradékok. Vitaminok és ásványi anyagok minden természetes eredetű élelmiszerben jelen vannak, és szintén létfontosságúak. A vitaminok az anyagcsere-folyamatok szabályozásában és a belső szervek, izmok, idegek zavartalan működésének fenntartásában vesznek részt. Az ásványi anyagok többek között a vér, csont- és fogképzéshez, valamint a folyadék egyensúly fenntartásához nélkülözhetetlenek.

Munkánk fő célja volt, hogy felmérjük, fogyasztanak-e zöldséget és gyümölcsöt a Dunaszerdahelyi járás általunk kiválasztott két alapsiskolájában, és ha igen, akkor milyen mértékben. Azt is megvizsgáltuk, hogy tisztában vannak-e a diákok a zöldségek és gyümölcsök szerkezetére gyakorolt jótékony hatásával, tudják-e, hogy milyen vitaminokat, hatóanyagokat, illetve ásványi anyagokat tartalmaznak egyes zöldségek, gyümölcsök. Rákérdeztünk, fontosnak tartják-e, hogy hazai zöldséget, illetve gyümölcsöt fogyasszanak, valamint a szükséges termékeket honnan szerzik be.

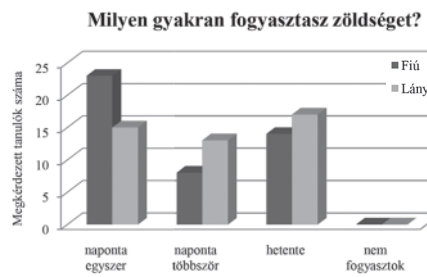
Az eredmények kimutatták, hogy a tanulók többsége (lány – 50,7%, fiú – 58,35%) rendszeresen fogyaszt valamilyen zöldséget vagy gyümölcsöt. Néhány diák kivételével (lány – 13,15%, fiú – 9,55%) tisztában vannak azzal is, hogy milyen, a szervezetre kedvező hatású vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaznak az egyes zöldségek és gyümölcsök, és hogy ezek mire vannak jótékony hatással. A kérdőívekből az is kiderül, hogy sokan inkább megveszik különféle áruházakban (47,05%) a zöldségeket, gyümölcsöket, és egyre kevesebben termesztik otthon (39,65%). A diákok felének szinte mindegy, hogy hazai vagy külföldi terméket fogyaszt.

A felmérésből arra a következtetésre jutottunk, hogy a vizsgált alapis-

kolák diákjai megfelelő tájékoztatást kapnak a zöldségek és gyümölcsök jótékony hatásáról. A tanárok igyekeznek minél több olyan programot bevezetni, melyen különféle zöldségekkel és gyümölcsökkel, és azok jótékony hatásaival ismertetik meg a diákokat. Céljuk, hogy felhívják a tanulók figyelmét a zöldség és gyümölcs rendszeres fogyasztásával járó előnyökre.

Diagrammal szemléltetünk néhány kérdést, melyekre a legtöbb válasz érkezett.

Ábra 1: A zöldségfogyasztás gyakorisága



A diagramból kivehető, hogy a megkérdezett tanulók többsége naponta legalább egyszer fogyaszt zöldséget (15 lány – 33,3%, 23 fiú – 51,1%). A diákok közül 13 lány és 8 fiú (a válaszadók 28,9 és 17,8%-a) naponta többször, illetve 17 lány (37,8%) és 14 fiú (31,1%) csak hetente egyszer fogyaszt. Szerencsére a válaszadók között nem talákoztunk olyanval, aki egyáltalán nem fogyaszt valamilyen formában zöldséget (lásd 1. ábra).

Ábra 2: A gyümölcsfogyasztás gyakorisága



A második kérdés kiértékeléséből láthatjuk, hogy a legtöbb tanuló mindennap eszik valamilyen gyümölcsöt (18 lány – 40%, 31 fiú – 68,9%), naponta többször (12 lány – 26,7%, 7 fiú

– 15,6%), hetente (15 lány – 33,3%, 7 fiú – 15,6%), és nincs olyan diák, aki egyáltalán ne enne (lásd 2. ábra).

Ábra 3: Leggyakrabban fogyasztott zöldségek



A harmadik kérdés diagramjából kivehető, hogy a lányok körében a legkedveltebb zöldségek a paradicsom (24–36,9%) és a paprika (21–32,3%). A fiúk leggyakrabban a paprikát (17–30,4%), a paradicsomot (16–28,6%) és a burgonyát (16–28,6%) fogyasztják. A legkevésbé fogyasztott zöldségek közé a saláta (1 lány – 1,5%), zöldborsó (2 lány – 3,1%, 1 fiú – 1,8%), kukorica (4 lány – 6,2%, 6 fiú–10,7%) tartozik (lásd 3. ábra).

Ábra 4: Leggyakrabban fogyasztott gyümölcsök



Láthatjuk, hogy a lányok és fiúk legkedveltebb gyümölcse az alma (26 lány – 40%, 37 fiú – 60,7%). A következő legtöbbet fogyasztott gyümölcsök a narancs (12 lány – 18,5%, 8 fiú – 13,1%), a banán (10 lány – 15,4%, 8 fiú – 13,1%) és a körte (6 lány – 9,2%, 3 fiú – 4,9%). A kevésbé kedvelt gyümölcsök közé tartozik a cseresznye, kiwi, ananász, barack, málna (lásd 4. ábra).