

**A projekt címe: MENŐ MENZA SIÓAGÁRDON**

**A projekt száma: EFOP-1.8.5-17-2017-00200**

## SZAKMAI BESZÁMOLÓ

### MINDENNAPI TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK FELMÉRÉSE

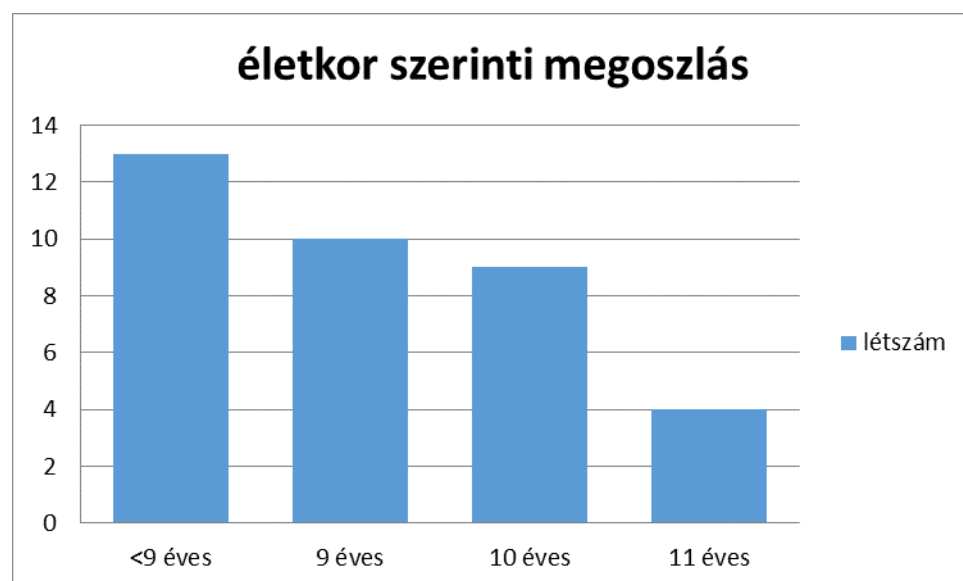
**Helyszín:** Sióagárdi Általános Iskola

**Időpont:** 2018. április

**A program célja:** ismeretterjesztés az egészséges táplálkozás jegyében

### A PROJEKT SORÁN ALKALMAZOTT KÉRDŐÍVEK ELEMZÉSE

A táplálkozási szokások felméréséhez egy 55 kérdéses táplálkozási anamnézist használtunk. A kérdőívet az iskolában tanuló összes diák (létszámuk 36) kitöltötte, illetve akinek segítségére volt szüksége a kitöltéshez jelezte, és együtt töltöttük ki.



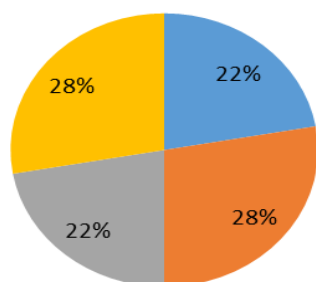
13 diák 9 év alatti, 10 tanuló 9 éves, 9 fő 10éves, és 4 diák 11 éves.



Nemek szerinti megoszlásuk a következő: 19 lány és 17 fiú vett részt .

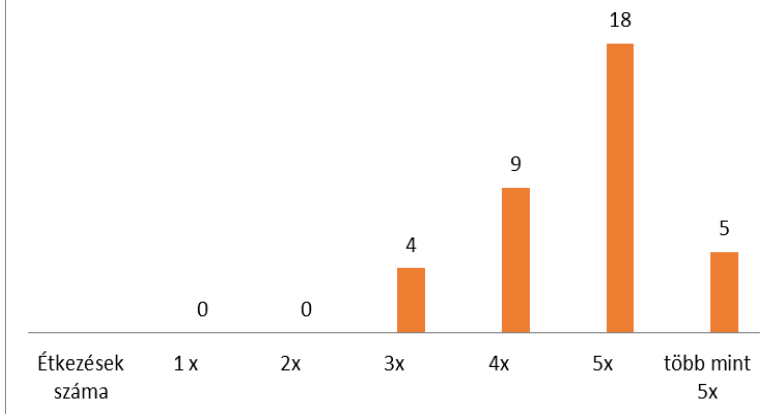
### osztályok létszáma

■ 1. ■ 2. ■ 3. ■ 4.



Első és harmadik osztályba 8-8 tanuló jár, a második és negyedik osztály létszáma pedig 10-10 fő.

## étkezések gyakorisága



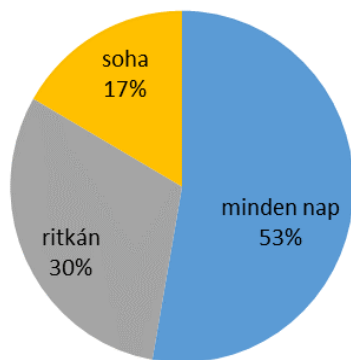
Szerencsére a tanulók nagy része legalább 5x (18fő) étkezik.

A tanulók nagy része (19 fő) otthon reggelizik minden nap.

11 diák ritkán reggelizik iskolába indulás előtt, 6 tanuló pedig soha nem reggelizik.

A felmérés során kiderült az is hogy az otthonreggelizők általában valamilyen szendvicset fogyasztanak el, illetve szerepelt még a kedvencek között a müzli, vajás kalács és kenyér, kakaó, krémtúró, bundás kenyér és kakaós csiga is.

## reggelizési szokások

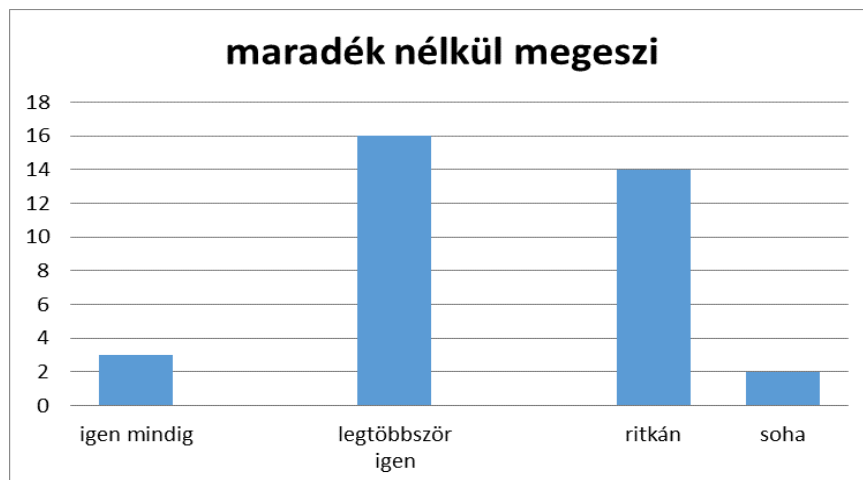


A tanulók fele (18 fő) viszi magával a tízórait illetve uzsonnát. A másik fél az iskolában kap tízórait és uzsonnát is.

Azok a tanulók, akik visznek tízórait és uzsonnát általában valamilyen szendvicset (12 fő) esznek, a többiek pedig péksüteményt (pogácsa, kakaós csiga stb.).

A tanulók nagy része 35 fő az iskolai menzán ebédel. 1 fő otthon ebédel.

Menzai maradékra irányuló kérdés:



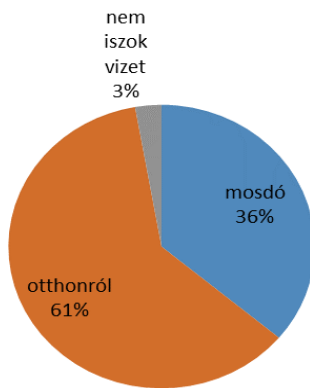
A gyerekek zöme 16 fő legtöbbször maradék nélkül megeszi a menzán kapott ételt. 14 fő csak ritkán, 2 tanuló soha. Arra kérdésre, hogy miért nem, a következő válaszok jöttek: nem ízlik, nem vagyok éhes, mert sok, mert válogatós vagyok.



A gyerekek 50%-ának nagyon fontosak az étkezés körülményei (szép terítő, tányérok, kellemes környezet stb.).

10., 11., 11.a, kérdések nem kerültek elemzésre, ugyanis az iskolában büfé nem üzemel.

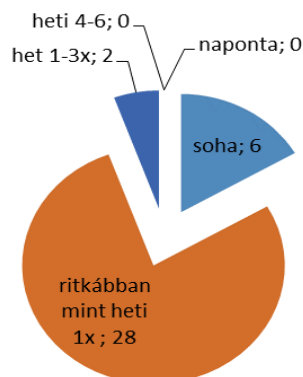
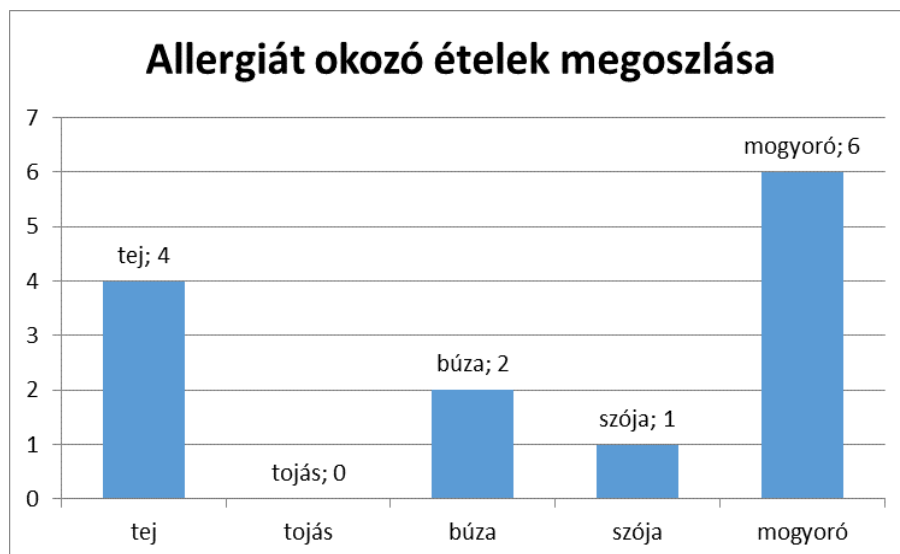
A tanulók nagy része (22 fő) otthonról hozza magával a vizet. 13 fő a mosdóban jut hozzá.



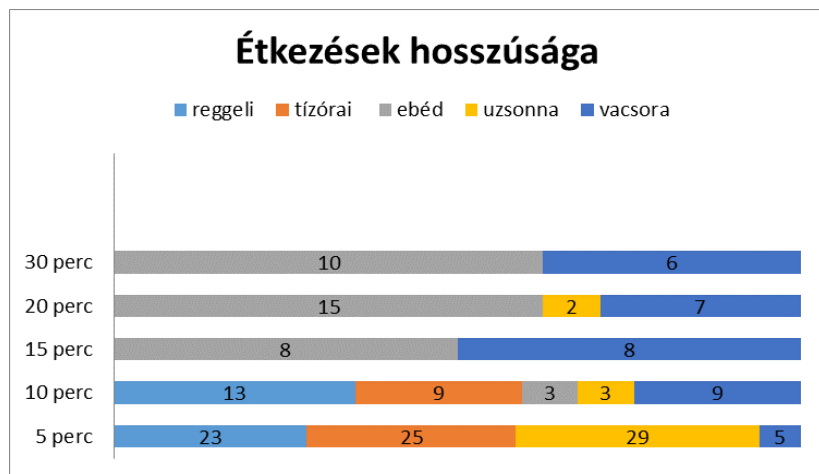
13. Az allergiára vonatkozó kérdésekre igen sok válasz érkezett.

A legtöbb gyerek (6 fő) a mogyoróra allergiás, utána a legtöbb gyereknek (4 fő) a tej okozza a problémát, illetve van 2 fő búza illetve 1 fő szója allergiás. Van olyan gyerek, aki több mindenre is allergiás.

13 a; A fent megemlített allergéneken kívül megemlítették még a borsót, almát, citrusfélét is. Aki ezekre allergiás, ő tej, búza és szója allergiás is. Ezen kívül van egy diabeteses gyerek is.

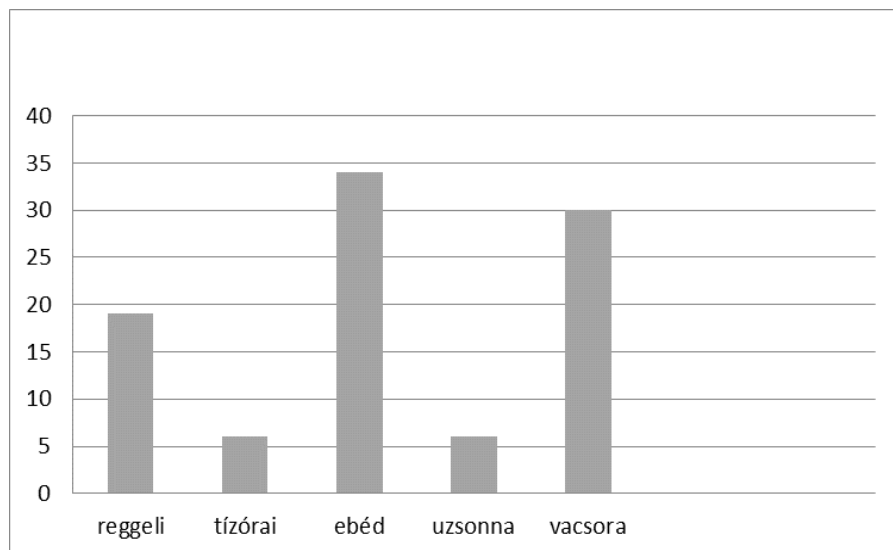


Gyorsétterembe jár



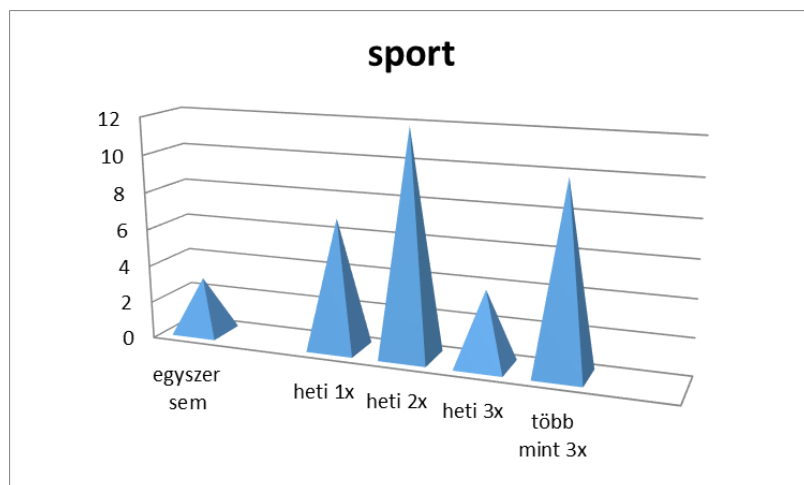
Jól látszik, hogy a legtöbb időt az ebéd igényli, majd azt követi a vacsora, és a reggeli, tízórait és uzsonnára pedig sokszor csak pár perc jut.

Sajnálatos hogy a gyerekek nagy része csak az ebédet és a vacsorát fogyasztja asztalnál ülve, a többi étkezés nagy része útközben, ágyban, állva, tv nézés illetve játszás közben történik.

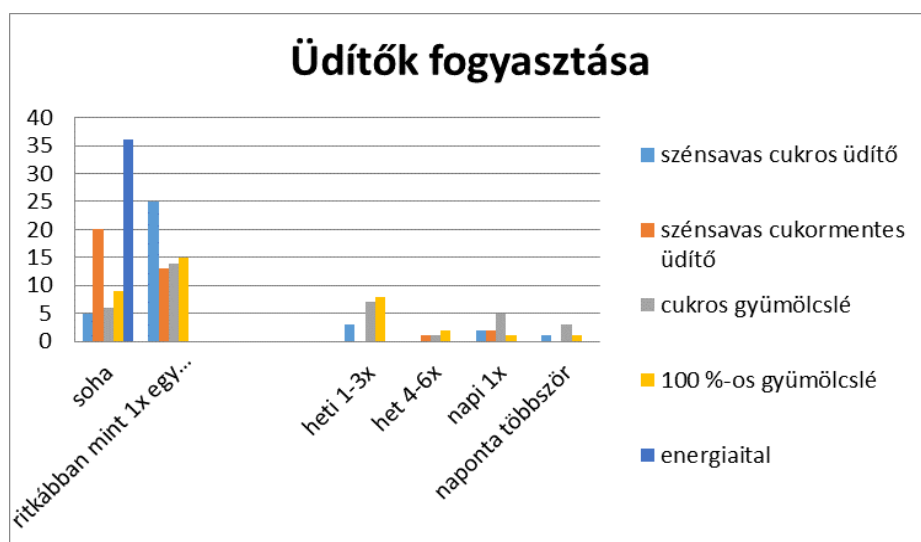


Öröndetes hogy a gyerekek nagy része a testnevelés órákon kívül is sportol.

Ennek megoszlása a következő:



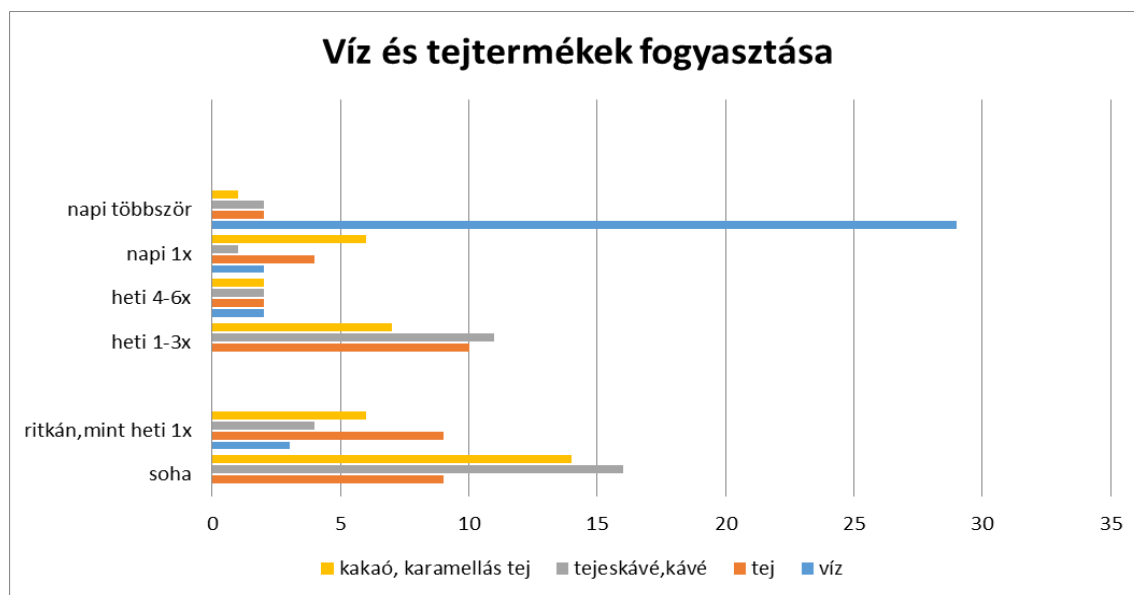
18.,19;20;21;22, kérdés a szénsavas cukros, szénsavas cukormentes, cukros gyümölcslé, 100 %-os gyümölcslé és energiaital fogyasztásának szokásairól érdeklődtünk.



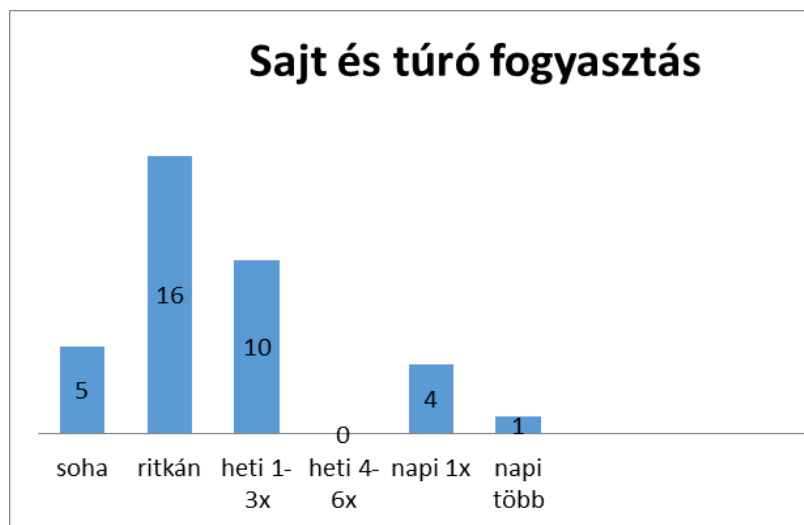
Összeségében elmondható, hogy a gyerekek viszonylag ritkán fogyasztanak cukros üdítőket, inkább csak alkalmanként élnek vele. 5 diák nyilatkozott úgy hogy naponta többször fogyaszt üdítőt illetve szörpöt.

23.,24.,25.,26., kérdéseknél a víz, tej, kávé illetve tejeskávé, ízesített tej (kakaó, karamellás tej) fogyasztását vizsgáltuk.

A diákok nagy része 29 fő naponta többször fogyaszt vizet, de szomorú, hogy van 3 diák aki csak ritkán, illetve 2-2 tanuló akik csak naponta 1x, illetve heti 4-6 alkalommal fogyasztja.



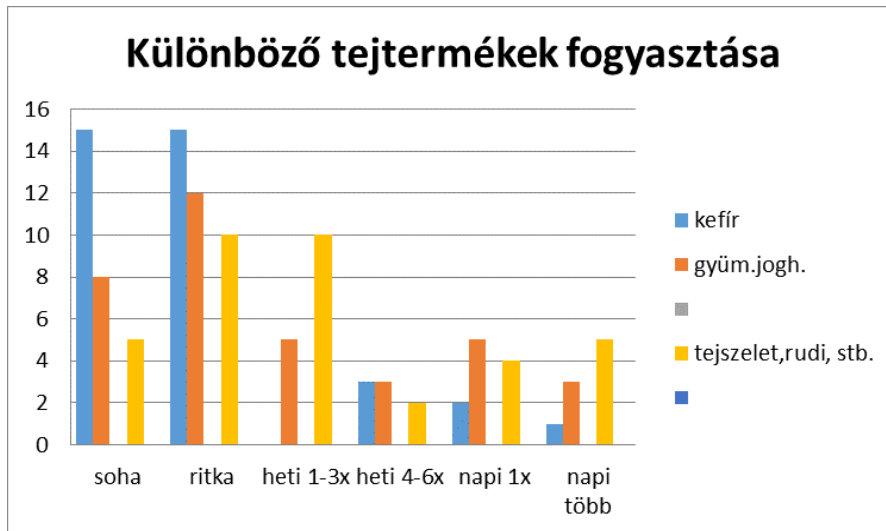
Sajt, túró fogyasztása



Az ábrából jól látszik hogy a gyerekek nagy része 44 %-a ritkán, 14%-a soha nem fogyasztja ezeket a termékeket. A soha nem fogyasztók között vannak természetesen a tejallergiások is.

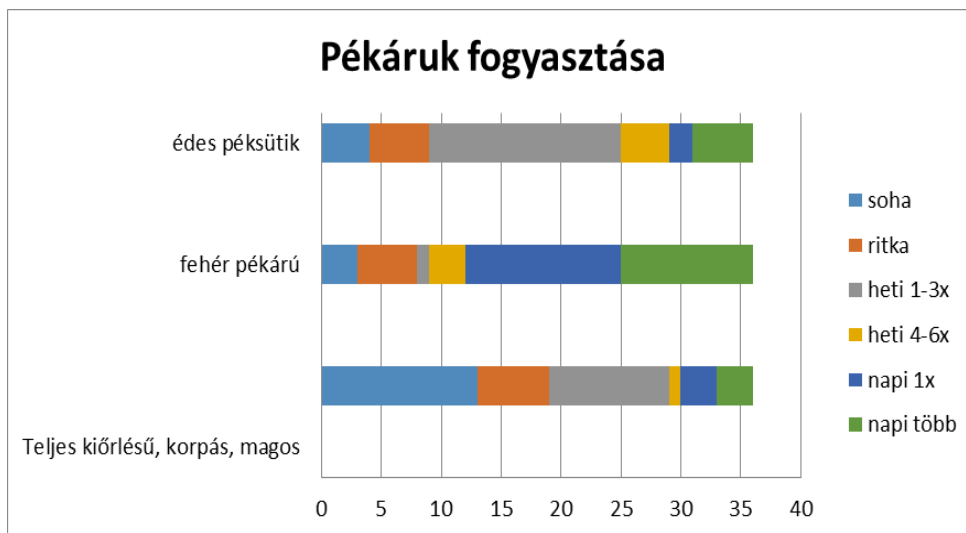
28.,29.,30., Natúr joghurt/kefir, gyümölcsjoghurt, Tejszelet/Túró Rudi/ Krémtúró fogyasztása





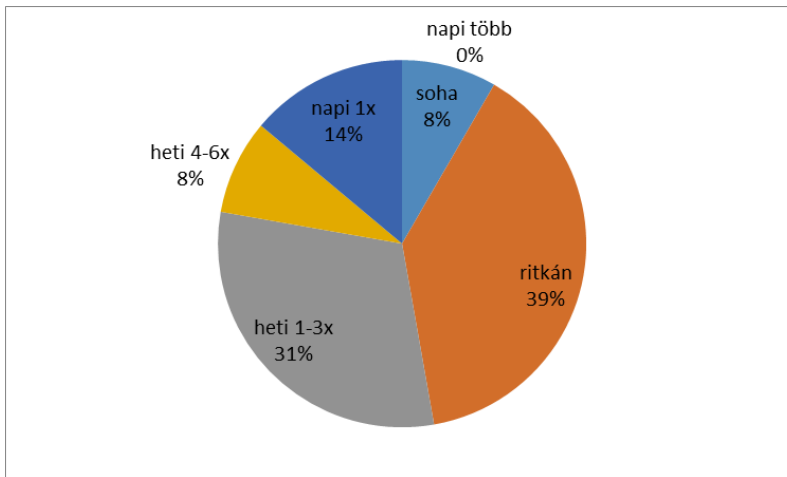
Natúr tejtermékeket (natúr joghurt, kefir) a gyerekek zöme 41%-a egyáltalán nem eszik, 41%-a pedig ritkán, kevesebbszer, mint heti 1x fogyaszt.

31.,32.,33., Pékárúk fogyasztása



Jól látszik, hogy a gyerekek nagy hányada 13 illetve 6 fő soha vagy csak ritkábban, mint heti 1x fogyasztja a teljes kiőrlésű, barna, magos termékeket.

Müzli és gabonapehely fogyasztása:

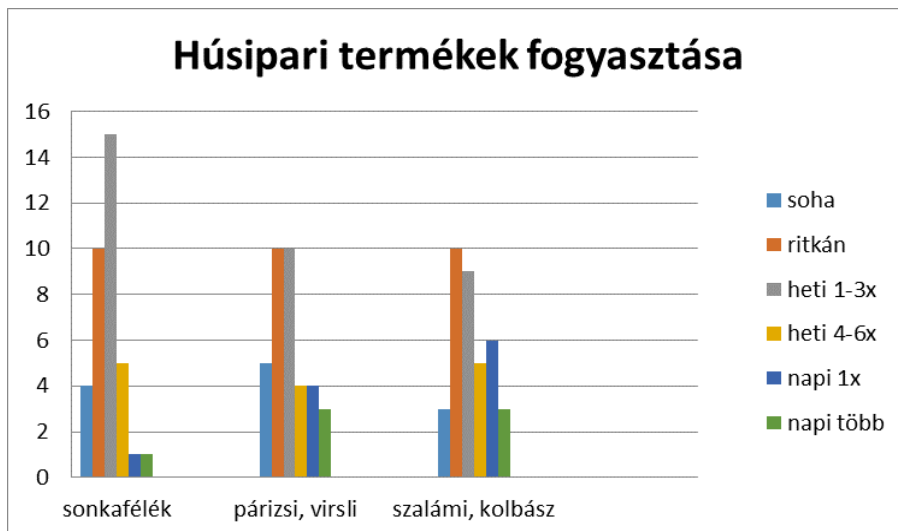


Müzlit fogyaszt 14 diák ritkábban mint heti 1x. 11 tanuló heti 1-3x.

Heti 4-6 alkalommal 3 diák.

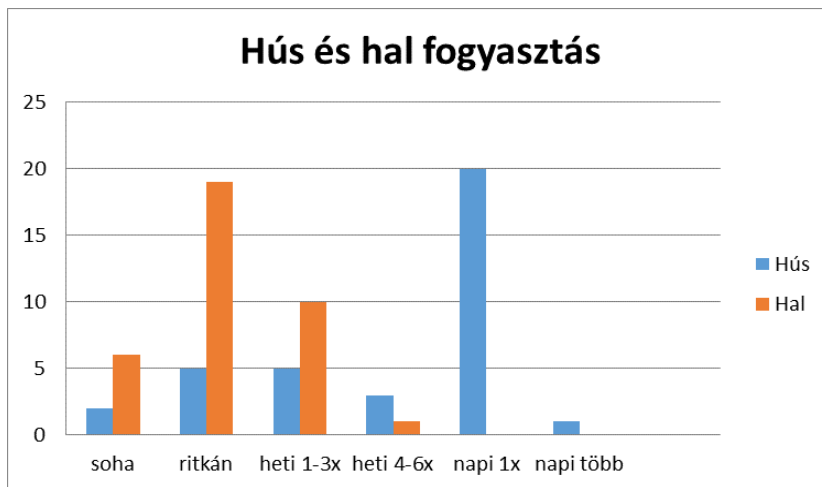
Naponta egy alkalommal 5 fő. A gyerekek közül 3 fő soha nem fogyaszt müzlit.

35.,36.,37., Felvágottak, szalámi félék fogyasztása:



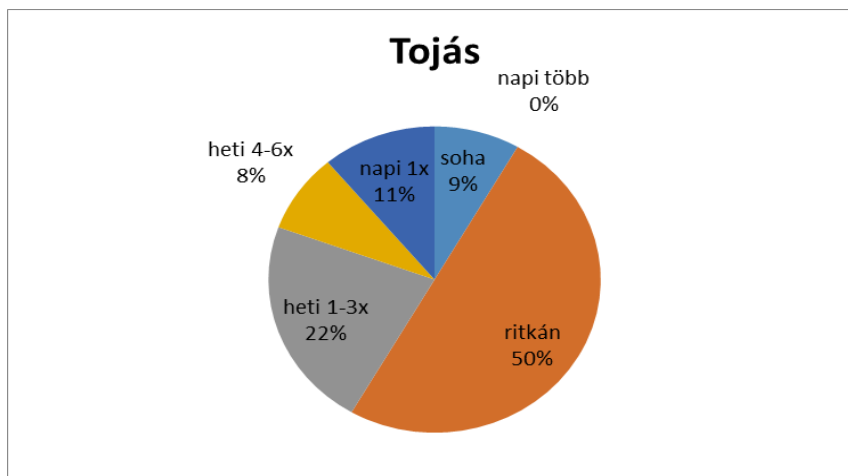
A diákok közül 10-10 fő mindegyik készítményt ritkábban eszi mint heti 1x. Kedveltek a sonkafélék, 15 diák hetente 1-3 alkalommal iktatja az étrendjébe.

38.,39., Hús és hal fogyasztás gyakorisága:

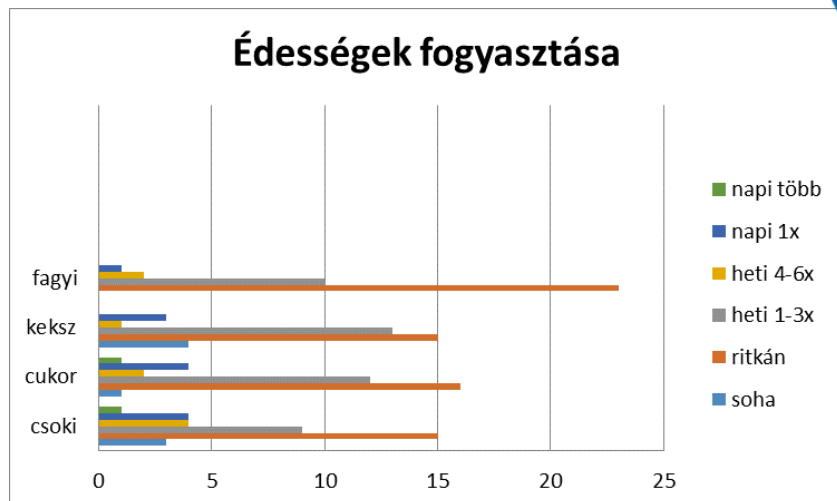


A hús fogyasztása jóval gyakoribb mint a hal fogyasztása, a gyerekek 55%- a minden nap fogyaszt legalább 1x húst. A diákok 53%-a ritkábban fogyaszt halat mint heti 1x.

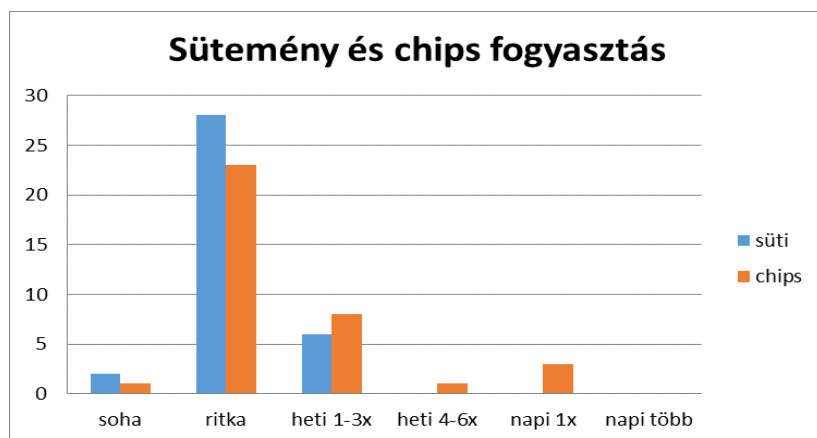
A tojás fogyasztás nem túl népszerű a diákok körében.



41.,42.,43.,44., Ezeknél a kérdéseknél az édesség fogyasztási szokásokat vizsgáltuk.



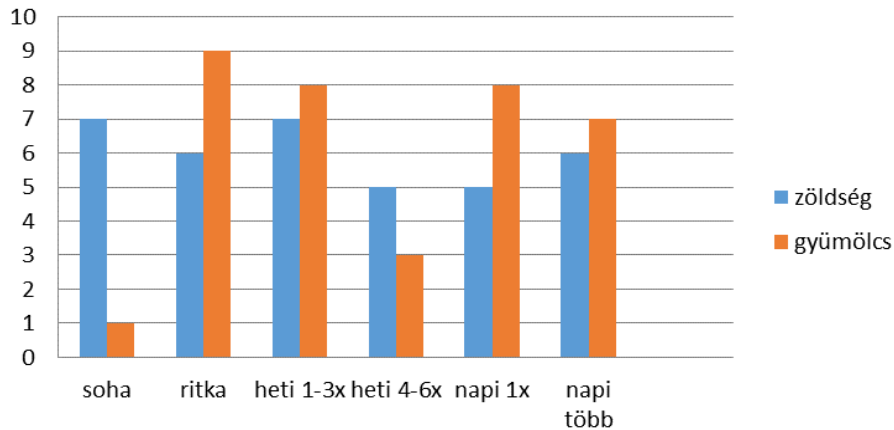
A fagyalt és jégkrém fogyasztása viszonylag ritkább a többi édességnél, de valószínű, hogy ez annak köszönhető, hogy főleg a nyári hónapokban fogyasztják.



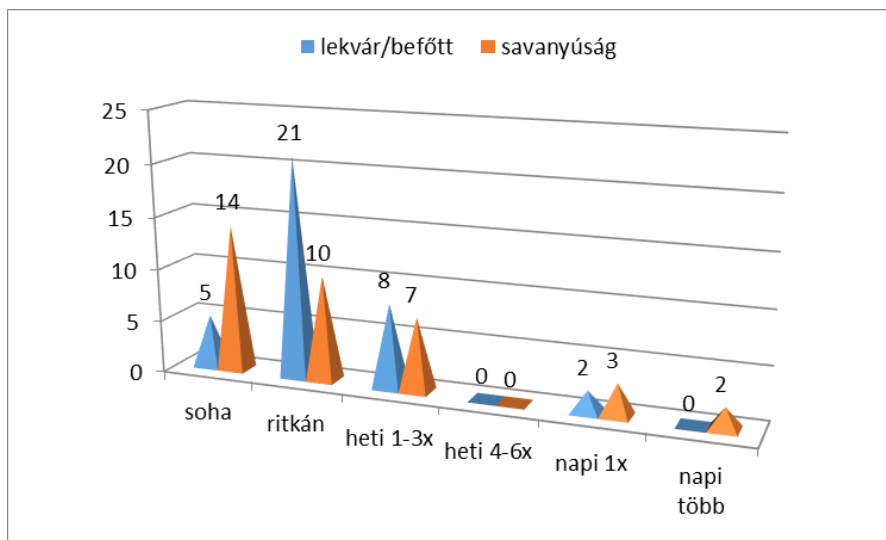
Szerencsére a vártnál ritkább ezen készítmények fogyasztása, bár akad pár tanuló 6 illetve 8 fő akik hetente 1-3 alkalommal nassolnak ezekből a termékekből.

47.,48., Zöldség és gyümölcs (nyers) fogyasztása:

## Zöldség és gyümölcs fogyasztása



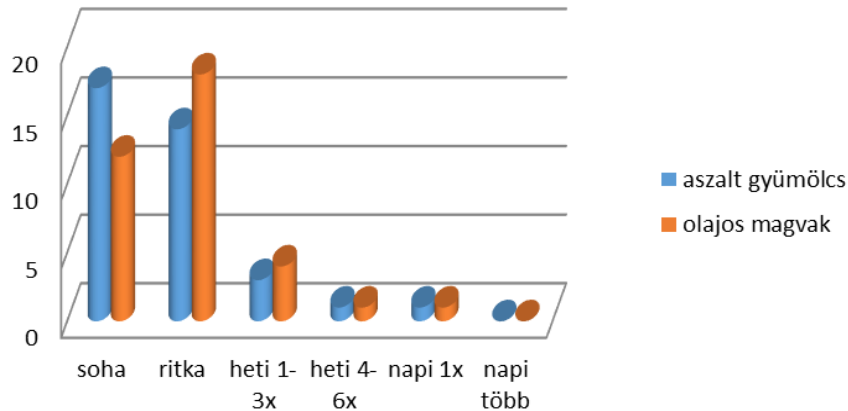
Sajnos akad pár gyermek akik soha nem esznek nyersen zöldséget (7 fő), illetve gyümölcsöt (1 fő).



Jól látszik az ábrán, hogy a gyerekek körében a savanyúság fogyasztása nem menő, zöme 14 fő (39 %) savanyúságot soha nem fogyaszt, 10 gyermek is csak ritkábban, mint heti 1x.

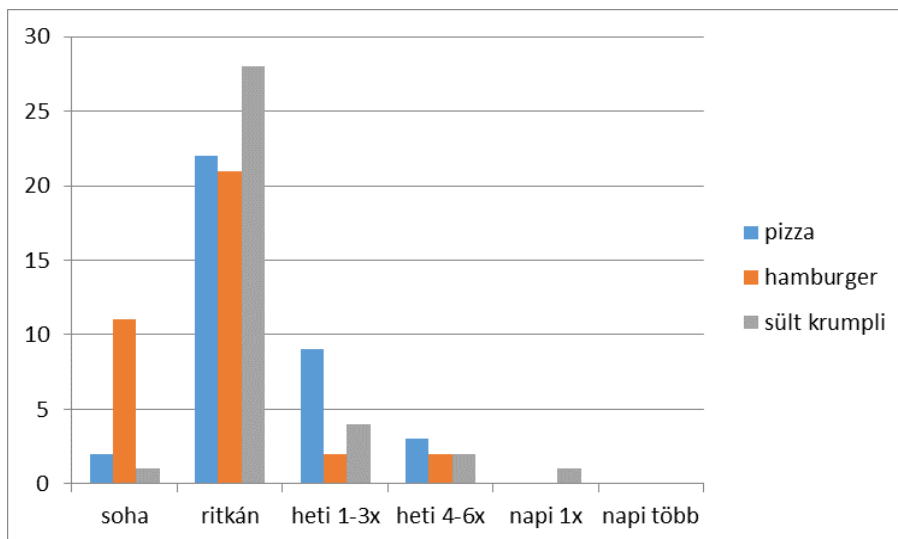
51.,52., Aszalt gyümölcs és olajos magvak kérdéskörben a következő válaszok születtek:

## Aszalt gyümölcs és olajos magvak



Ezek az élelmiszerek sem igazán kedveltek a gyerekek körében. Pedig egészségesebb nassolni való lenne a sok cukor, chips, csoki stb. helyett.

53.,54.,55., kérdések a pizza, hamburger, sült krumpli fogyasztását vizsgálták.



Nagyrészt a ritkán (ritkábban mint heti 1x) választ jelölte meg 22-21-28 diák.

2018. április 30.