

## A közétkeztetésben részt vevő általános és középiskolás diákok táplálkozási vizsgálata Győr és Mosonmagyaróvár agglomerációjában

### Nutrition study in the public catering of primary and secondary school students in the agglomeration of Győr and Mosonmagyaróvár

---



#### **Absztrakt**

A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet jelentős mértékben változtatta meg a közétkeztetés szabályait, az ételkészítés technológiáját, valamint az ételkészítés során felhasznált alapanyagokat. A tanulmány azt vizsgálja, hogy az intézmények az elmúlt három év alatt mennyire tudták megvalósítani a törvényi követelményeknek való megfelelést az általános- és középiskolák menzáin és erről mi a gyerekek véleménye. A kutatás első lépéseként mélyinterjú készült a közétkeztetésben résztvevő szakemberekkel, majd válaszaik alapján került összeállításra egy kérdőív, melyet 447 általános- és középiskolás diák töltött ki Győrben, Mosonmagyaróváron és vonzáskörzetükben 2017-ben. A minta nem reprezentatív. A tanulmány a kérdőíves kutatás főbb eredményeit ismerteti. A tanulmány fő konklúziójaként megfogalmazható, hogy a megkérdezett diákok többsége a hagyományos magyar konyha ételeit preferálja a szakirodalomban megfogalmazott „egészséges” ételekkel szemben, a válaszadók egynegyed része próbál mértékletesen és „egészségesen” táplálkozni.

Kulcsszavak: közétkeztetés, menza, egészséges táplálkozás

#### **Abstract**

The EMMI decree, Nr. 37/2014 on nutrition labelling for public catering (dated on 30th April 2014) had significantly changed the rules of public catering, food preparation technologies and especially the used ingredients. Our quantitative research examines the extent to which institutions have implemented them in primary and secondary school canteens over the past three years, and what children's views are. As a first step of the research in-depth interviews were conducted with experts in public catering and based on their responses, a questionnaire was compiled. It was filled out by 447 students in elementary and secondary schools in Győr, Mosonmagyaróvár and in their agglomeration in 2017. The sample was not representative. The paper provides research findings about the

questionnaire research. The main conclusion of the study is that the majority of students prefer traditional Hungarian cuisine over “healthy” foods defined in the literature. Only a quarter of respondents try to eat moderately and “healthy”.

Keywords: public catering, dining at school, healthy nutrition

## BEVEZETÉS

Az egészséges életmód, azon belül az egészséges táplálkozás fogalma időről időre változik. Zentai Andrea az OGYÉI<sup>[1]</sup> Alkalmazott Táplálkozástudományi Osztály vezetője egy interjúban a következőt nyilatkozta (<https://merokanal.hu/hirek/mivel-etetik-a-gyerekeinket/>): „...nincs jó állapotban a táplálkozástudomány; kevés a független kutatás, a fogyasztók pedig sokszor inkább azt hiszik el az egymásnak ellenmondó eredményekből, ami nekik könnyebb”. Az azonban nemzetközi és hazai kutatásokkal is igazolt (Fy, 1971; Freeman et al., 2011; Bakacs et al., 2018), hogy a megfelelő minőségű és mennyiségű táplálkozás alapvető fontosságú a gyermekek szellemi és fizikai fejlődéséhez, javítja az iskolai teljesítményt. Globális problémát jelent a fiatalkori elhízás is, amely miatt különösen fontos, hogy már egészen fiatal korban tudatosan formáljuk a gyermekek táplálkozási szokásait, hiszen ezek jó része már gyermekkorban kialakul a szocializációs folyamat részeként (Haris, 2014). 1980 óta megduplázódott az Amerikai Egyesült Államokban a túlsúlyos gyermekek száma és a világon 2011-ben 17,5 millió 5 év alatti gyermek volt túlsúlyos (Böröndi-Fülöp, 2012). Az OGYÉI 2017-ben az Elhízás Világnapja alkalmából megjelentetett írása szerint 2016-ban összességében már 124 millió elhízott gyermek élt a világon. Magyarországon az Imperial College London és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által végzett kutatások szerint a 6–8 éves gyermekek több, mint 20%-a (fiúk 20,5%, lányok 21,9%) túlsúlyos (ami az enyhébb forma) vagy elhízott (ami a súlyosabb kórkép) (OGYÉI, 2017).

Az egészségtudatos táplálkozást a szülők adják át a gyermekeiknek, így fontos a szülői minta. Huszka és Dernóczy-Polyák (2015) szerint a jelenlegi trendek alapján a prevenció került előtérbe, ennek a prevenciónak az egyik fontos tényezője az egészséges táplálkozás.

Kutatásunk két kiemelt célcsoportra, az általános- és középiskolás fiatalokra koncentrál, mivel az ő esetükben a táplálkozás nagyon erősen befolyásolható még. Ez részben a fentebb említett szülői hatás által valósul meg, de komoly kormányzati szándék is, hogy a közétkeztetés szabályai által formálják a gyermekek egészségesebb táplálékfogyasztását, hiszen Bakacs és társai (2013) tanulmánya szerint a gyermekek a napi energia bevitelük 35–65%-t az iskolában fogyasztják el. Ugyanezen tanulmány szerint az egészséges táplálkozás nemcsak a fizikai fejlődésükhöz szükséges, hanem pozitív hatással van a koncentráció képességére.

[1] Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet

gükre és a kognitív képességeikre, sőt a viselkedésükre is. A korábbi 2008-as menza felmérésből kiderül, hogy az iskolák 60%-ában még a fiatalok tápanyag-igényét sem vették figyelembe (Greiner et al., 2009), ami szükségessé tette a pontosabb szabályozást. Az általános iskolákban Európai Unió támogatással beindított „Iskolagyümölcs és tejprogram”-ban 2013-ban az általános iskolák 78%-a vett részt. Antal és munkatársa (1998) 1997-ben végzett kutatása szerint a gyerekek 35,5 %-a nagyon ritkán vagy egyáltalán nem evett halat.

A tanulmány az általános iskolák alsó, felső tagozatos, és középiskolák diákjainak menzai étkezési szokásait vizsgálja, alapul véve a jogszabályi előírásokat. A rendelet teljes körű, komplex vizsgálatát egy kutatás során nem lehet teljesen bemutatni, így írásunk a gyerekek szemszögéből vizsgálja azt, hogy mit hozott az új közétkeztetési rendelet a só-, cukor-, a tejtermékek, a teljes kiőrlésű gabonák fogyasztásában és az élelmiszerek változatos elkészítése tekintetében az iskolai menzákon.

## **1. A KÖZÉTKEZTETÉS ÉS A HELYES TÁPLÁLKOZÁS - SZAKIRODALMI ÉS JOGSZABÁLYI HÁTTÉR**

A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 2§. 14. bekezdése alapján a közétkeztetés fogalmát a következőképpen definiáljuk: „olyan rendszeres étkezést biztosító, szervezett közösségi ellátás, melyet nevelési-oktatási intézményekben, állami és önkormányzati finanszírozású nyári táborokban, fekvőbeteg-szakellátást nyújtó intézményekben, szociális ellátás, gyermekjóléti alapellátás és gyermekvédelmi szakellátás keretében ellátott, különböző korú és egészségi állapotú személyek részére, többnyire előre megrendelés alapján a nap egy meghatározott időszakában, meghatározott időtartamban nyújtanak”.

A Magyar Értelmező Kéziszótár a következőképpen határozza meg a közétkeztetés fogalmát (Juhász et al., 1980, 787): „A lakosság szükségleteiről, elsősorban élelmezéséről való hatóságilag szervezett gondoskodás.”

A közétkeztetés tulajdonképpen munkahelyi vendéglátás, ahol a kereskedelmi vendéglátás bő kínálatával ellentétben szűk választékú, nagy volumenben készített ételeket önkiszolgáló rendszerben olcsóbban kap meg annak zártkörű vendégköre. Csizmadia (1999) kétfajta üzletípust különböztet meg, munkahelyi éttermet és munkahelyi büfét. Utóbbi kínálatában főként hidegételek, cukrászsütemények, a pultban készíthető melegszendvicsek és alkoholmentes italok találhatóak.

A Gasztronómiai Lexikon a közellátást „a lakosság szükségleteiről (elsősorban élelmezéséről) való hatóságilag szervezett gondoskodás”, míg a közélelmezést a következőképpen definiálja (Borda et al., 1993, 247): „...a lakosság élelmiszerellátásáról való szervezett gondoskodás.”

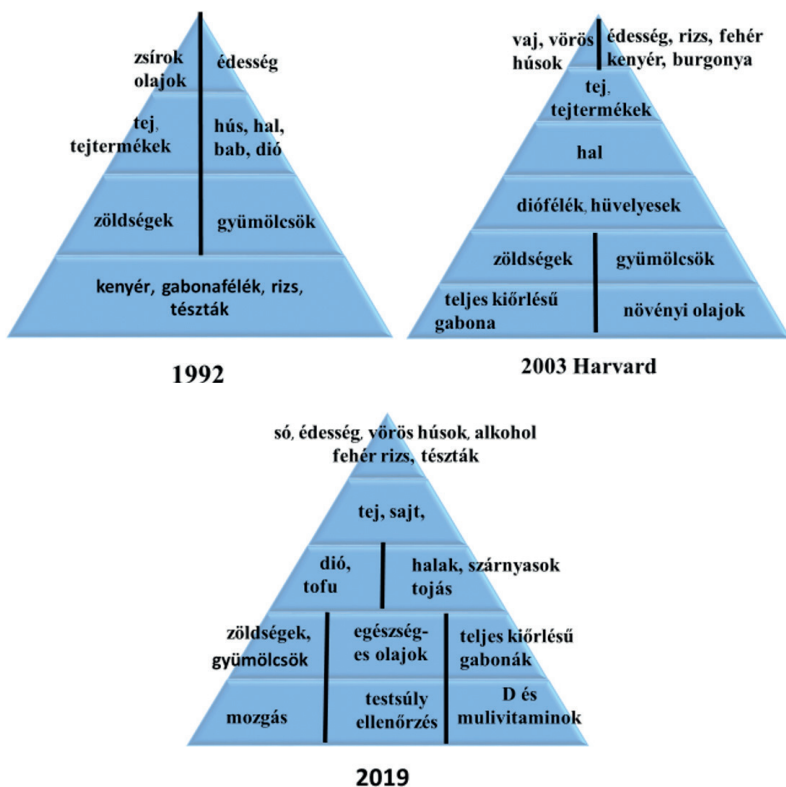
1989 év előtt a közétkeztetés intézményi alapon történt és teljes állami szerepvállalás jellemezte. Nem volt nyereségérdekelt, általában nonprofit szervezetek

üzemeltették és nem volt cél a gazdaságos, észszerű termelés. A rendszerváltás után 2000-ig csökkent az állami támogatás, a kereslet és az ellátó szervezetek száma. 2000 és 2016 között kialakult az új közétkeztetés piaca, majd 2016-ban az állam visszavette a közétkeztetés jogát (Bujdosó et al., 2012).

A helyes táplálkozás alapelveit az elmúlt két évtizedben számtalanszor újragondolták. Ennek megfelelően a táplálkozási piramis is időről-időre változott, ami magával hozta az iskolai étkezésben is a reformokat. Meghatározásra kerültek az egyes ételféleségek, továbbá hogy azok hányszor kerüljenek bizonyos időszakon belül a gyerekek tányérjába. Az 1. ábra jól szemlélteti, hogy míg 1992-ben a piramis alsó fokán a kenyeret, gabonaféléket, rizst és tésztákat, azaz csupa gyorsan felszívódó szénhidrátot találtunk, addig 2003-ban ezek fogyasztását csak csekélyebb mértékben javasolják, helyettük a teljes kiőrlésű gabonák és növényi olajok szerepe nőtt meg, ezekből kell a legnagyobb mennyiséget az emberi szervezetbe juttatni. A 2019-es változat további módosításokat tartalmaz (1. ábra).

1. ábra: A táplálkozási piramis változása, 1993, 2003, 2019

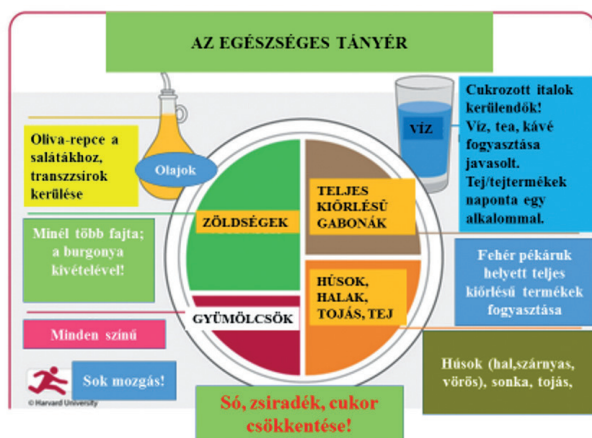
Figure 1 Changing of food pyramid, 1993, 2003, 2019



Forrás: <https://www.choosemyplate.gov/brief-history-usda-food-guides>; <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/> alapján saját szerkesztés

Ehhez szorosan kapcsolódik a Harvard Health Publishing által kifejlesztett okos tányér is, amely a javasolt ételféleségek emberi szervezetbe való bevitelének gyakoriságát és minőségét mutatja be. A piramishoz képest a különbség a beviteli arányokban mutatkozik meg. A 2. ábra jól szemlélteti az okos tányér felosztását. Látható, hogy a zöldségek és gyümölcsök a javasolt ételfogyasztás mennyiségének felét teszik ki. A burgonya nem számít zöldségfélének, ennek fogyasztása nem javasolt, főleg bő zsírban való sütése kerülendő a transzsírsavak miatt. Az étrenddel szemben elvárás, hogy minél változatosabb mértékben tartalmazzon gyümölcsöket. A salátákhoz és az ételek készítéséhez is ajánlott a repce- vagy olívaolaj használata a napraforgóolaj helyett. Az ábra legalján a fizikai aktivitásra való utalást találunk, amit napi rendszerességgel szükséges végezni, kiegészítendő az egészséges táplálkozással. A tányér jobb oldalán található a húsok és a gabonafélék, a húsok közül a táplálkozási ajánlás a halat, a pulykát, a vörös húsokat, továbbá a sajtokat, a sonkákat, a teljes kiőrlésű pékárukat és a barna rizst preferálja. Nem javasolt a cukrozott italok fogyasztása, helyette csapvíz, tea vagy kávé ajánlott.

2. ábra: Okos tányér a Harvard Health Publishing alapján  
Figure 2 Healthy eating plates by the Harvard Health Publishing



Forrás: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/) alapján saját szerkesztés

Az egészséges életmód megvalósulásához a kiegyensúlyozott összetételű táplálkozáson kívül fontos még a napi öt alkalommal való étkezés, a megfelelő mennyiségű folyadék-bevitel és a rendszeres testmozgás. A közétkeztetés természetesen csak az egészséges táplálkozás napközbeni megvalósulását tudja befolyásolni, sem az öt alkalommal megvalósuló étkezésre, sem a folyadékbevitelre, sem a testmozgásra nincs ráhatása.

A rendelet újdonsága, hogy ételmisszer alapú, amely azt jelenti, hogy meghatározza az egész napos étkezésekkor előírt ételmisszerek, ételmisszercsoportok felhasználási gyakoriságát (Bakacs et al., 2018). A jogszabályban meghatározták, hogy minden nap kell tejet, tejterméket, zöldséget, gyümölcsöt, és gabonaalapú, ezen belül teljes kiőrlésű ételmisszereket biztosítani, az „üres kalóriát” jelentő ételeket pedig korlátozták.

Újdonság, hogy a jogszabály kötelezővé teszi a diétás étkezést szakorvos által igazoltan igénylők számára a diétás étrend biztosítását. Egész napos ellátás esetén 1 főre naponta kell biztosítani négy alkalommal zöldségeket (egyszer nyers formában), három adag gabona alapú ételmisszert, melyből legalább egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie. Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén az egy főre biztosítandó legalább egy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, a tíz ételmezési nap átlagában legalább három alkalommal nyers formában. Szintén tartalmaznia kell az étrendnek háromszori étkezés alkalmával legalább 3 liter tejet tíz ételmezési nap alatt, vagy ennek megfelelő mennyiségű kalcium-tartalmú tejterméket.

A közétkeztetőnek az étlapon fel kell tüntetnie minden étkezés energia-, zsír-, telített zsírsav, fehérje-, szénhidrát-, cukor-, illetve só-tartalmát, valamint az ételmisszerek jelöléséről szóló miniszteri rendeletben meghatározott allergén összetevőket. A só vagy cukor kihelyezési, illetve átadási helyén jól olvashatóan fel kell tüntetni, hogy „A túlzott só- és cukorfogyasztás szív- és érrendszeri betegségekhez, elhízáshoz és cukorbetegséghez vezethet!” A feliratot életkortól függően képpel is lehet illusztrálni.

A rendelet kitér továbbá az ételek készítésének változatosságára, a felhasználandó nyersanyagok sokszínűségére. A változatossági mutató megmutatja, hogy az egyes ételfajták (leves, hús, főzelék, köret) különböző típusai (pl. paradicsomleves, húsleves, bableves stb.) hányszor fordulhatnak elő egy bizonyos időszakon belül.

A rendelet értelmében tilos só-tartalmú leveskockák, ételporok, 30%-nál magasabb zsírtartalmú húskok, alkoholt tartalmazó ételmisszerek, szénsavas és cukrozott italok, valamint édességek önálló ebédként történő fogyasztása. Az 1. táblázat korcsoportonként mutatja be az egyes ételmisszerek szervezetbe juttatásának napi javasolt mennyiségét.

1. táblázat: Ajánlott étel- és italbevitel életkorok szerint

Table 1 Recommended food intake by age

Étel- és ital	7-10 éves korig	11-14 éves korig	15 év felett
színhús	80-100 g	90-110 g	100-120 g
máj, szív, zúza, májké-szítmány	80-100 g	90-110 g	100-120 g
hal/halkonzerv szendvicshez	30-40 g	40-50 g	40-60 g
méz	5-20 g	10-20 g	20-30 g
cukor teában	0-9 g	0-10 g	0-10 g
teljes kiőrlésű kenyér	50-60 g	50-70 g	60-100 g
tej, savanyított tejtermékek (kefir, joghurt)	tej: 2-2,5 dl joghurt, kefir: 1-2 dl sajt szendvicshez: 30-50 g	tej: 2-2,5 dl joghurt/kefir: 1-2 dl sajt szendvicshez: 40-50 gr	tej: 2-3 dl joghurt/kefir: 1-2 dl sajt szendvicshez: 40-60 gr
gyümölcs	70-120 g	70-150 g	80-150 g
burgonya (főzelék)	150-200 g	150-230 g	180-250 g
zöldségek (főzelék/köret)	130-200 g	130-230 g	160-250 g

Forrás: A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet alapján saját szerkesztés

A fentiekben meghatározott közétkeztetési irányelvek célja, hogy a gyermekek táplálkozása az iskolában a jelenlegi egészséges táplálkozási elvekhez minél jobban közelítsen. Jelenleg ugyanis, mint arra Huszka (2013) kutatása is rávilágít, a gyerekek többsége nem törekszik az egészséges táplálkozásra. Az általa megkérdezett általános iskolás fiúk 11,6%-a vallotta magáról, hogy igyekszik egészségesen táplálkozni, míg a lányok 10,4%-a törekszik csak erre. A 2017-es felmérések alapján elkészített Országos Iskolai MENZA Körkép (Bakacs et al., 2018, 9-10) az iskolai menzákra a következő megállapításokat teszi:

- „Az iskolákban a rendelet hatására az egészséges táplálkozáshoz illeszkedő új ételeket vezettek be, új nyersanyagokat használtak, melyek a felmérés szerint a gyerekek többségének ízlettek.
- Jelentősen növekedett az olyan általános iskolák aránya, amelyekben naponta egyszer vagy akár naponta többször biztosítottak friss zöldséget, gyümölcsöt a gyerekeknek.
- Csökkent a hagyományos, bő zsiradékban való sütés technológiáját használó konyhák aránya.
- Csökkent azon étlapok száma, melyeken egyáltalán nem voltak feltüntetve a rendeletben előírt információk.

- Növekedett azon iskolák száma, melyek ki tudják elégíteni a diétás étkeztetési igényt.”

A pozitívumok mellett számos problémát is feltárt a vizsgálat (Bakacs et al., 2018, 10):

- „Továbbra sem minden iskolában lehet a mosdón kívül ingyenesen ivóvízhez jutni.
- Egyre több gyereknek lenne szüksége a diétás étkeztetésre.
- Nem növekedett a helyi kistermelői termékeket beszerző közétkeztetők köre.
- Az ebéd elfogyasztására biztosított idő változatlanul átlagosan csak 30 perc.
- A napi nettó nyersanyagnorma nem nőtt, 2017-ben átlagosan 386 Ft volt.
- Nőtt az iskolai közétkeztetéssel kapcsolatos szülői panaszokat jelző általános iskolák aránya.”

A fentiek miatt fontosnak tartottuk megvizsgálni, hogy a megyénkben két nagyváros, Győr és Mosonmagyaróvár, illetve ezek agglomerációjában lévő általános és középiskolákban hogyan sikerült a menzák megreformálása a gyerekek szemszögéből.

## **2. A KÖZÉTKEZTETÉS AZ ÁLTALÁNOS- ÉS KÖZÉP-ISKOLÁS DIÁKOK SZEMSZÖGÉBŐL**

### **2.1. A KUTATÁS MÓDSZERTANA**

Az empirikus kutatásunk két részből áll, először a közétkeztetésben résztvevő élelmezésvezetőkkel (10 fő) készítettünk strukturált interjúkat, melyek segítettek a kérdőív kérdéseinek összeállításában, majd ezen kérdőívek segítségével elemeztük a menzákön étkező diákok véleményét a menzákön kapott ételek mennyiségéről és minőségéről. A kérdőívünket 450 fő töltötte ki, ebből 447 volt értékelhető, az adatfelvétel 2017. április 1. és 2017. szeptember 30. között történt. A minta nem reprezentatív, a válaszadókat önkényesen választottuk ki Győr és Mosonmagyaróvár vonzaskörzetéből, általános iskolák alsó és felső tagozatos osztályaiból, valamint középiskolákból. Jelen munkánkban a kérdőíves kutatás eredményeit mutatjuk be.

A kérdőív kérdéseinek összeállítása előtt a következő kutatási kérdéseket fogalmaztuk meg:

- Megfelelő mennyiségű ételt kapnak-e a gyermekek?
- Elégedettek-e a tanulók a menzai ételek minőségével?
- Mennyire ízletesek az ételek? Található-e só a menzák asztalain?
- Változatosak-e az ételek?
- Biztosítanak-e a közétkeztetők az iskolákban térítésmentesen tej és teljes kiőrlésű termékeket, gyümölcsöt és zöldségfélét a diákoknak?



Az adatok feldolgozása SPSS 23 statisztikai programcsomaggal történt. Az elemzés a leíró statisztikai adatokon (átlag, szórás, középérték) kívül egyes kétváltozós elemzéseket tartalmaz. A kérdőívre kapott válaszokat 5 fokozatú Likert-skálán értékeltük, ahol az 1 érték a legkevésbé egyetértést, az 5 érték a teljes mértékű egyetértést jelenti. A kérdőív a demográfiai adatokon (lakóhely, nem, osztály, kor) kívül 2 nyitott kérdést (mi a kedvenc ételed a menzán, van-e ételallergiád), 20 skála (ebből 4 szemantikus) és 4 alternatív zárt kérdést tartalmazott. A leíró statisztikai adatokon (módusz, medián, szórás) kívül mennyiségi sorvizsgálatot, kereszttáblás elemzéseket és varianciaanalízist végeztünk.

A 2. táblázat a kérdőívet kitöltők demográfiai adatait mutatja be. A mintába 257 fő leány (57,1%) és 190 fiú (42,2%) került. 30,9% (139 fő) alsó tagozatba, 56,7% (255 fő) felső tagozatba és 11,1% (50 fő) középiskolába jár. Az édesanyák iskolai végzettségét tekintve az alábbiakat állapítottuk meg: egyetemi, vagy főiskolai végzettségű 44,4% (200 fő), középiskolát végzett 32,2% (145 fő), szakmunkás bizonyítványt szerzett 14,9% (67 fő) és 6,4% (29 fő) az általános iskola 8 osztályát végezte el.

2. táblázat: A vizsgálatba bevont tanulók megoszlása a demográfiai ismérvek alapján, n=443, fő

Table 2 Demographic parameters of the sample, n=443

	fő	%
<b>Nemek szerint</b>		
leány	257	57,1
fiú	190	42,2
hiányzó válasz	3	0,7
<b>Tagozat szerint</b>		
alsó	139	30,9
felső	255	56,7
középiskolás	50	11,1
hiányzó válasz	6	1,3
<b>Édesanyja iskolai végzettsége szerint</b>		
egyetem, főiskola	200	44,4
szakközépiskola	145	32,2
szakmunkás	67	14,9
általános iskola	29	6,4
hiányzó válasz	9	2,0

Forrás: Saját kutatás alapján saját szerkesztés

## 2.2. EREDMÉNYEK

### 2.2.1. A MENZAI ÉTKEZÉS ÁLTALÁNOS VIZSGÁLATA

Három klaszterbe osztottuk a kérdőívet kitöltőket aszerint, hogy hány éve étkeznek menzán. Az első csoportba kerültek azok a diákok, akik 1 és 4 év között étkeznek itt, ez 271 főt (60,2%) jelent. A második csoportba az 5–8 éve menzán étkező diákok kerültek, ők 137-en vannak (30,4%), a harmadik csoportba pedig a 9–12 éve menzán étkezőket soroltuk be, létszámuk 34 fő (7,6%). 8 fő (1,8%) nem válaszolt erre a kérdésre. A válaszadók 7,6%-a (35 fő) szenved valamilyen ételallergiában, 19 fő laktózérzékeny, 10 fő olajos magvakra, 3 fő gluténra, 1–1 fő cukorra, tojásra vagy gombára érzékeny. Erre a problémára a jelenlegi közétkeztetési rendszer nincs felkészülve. A lefolytatott mélyinterjúk alapján elmondható, hogy az ételallergiás vagy más táplálkozási problémával küzdő diákok számára a legjobb esetben is csak az otthonról hozott étel melegítése oldható meg a menzán.

A kérdőívet kitöltők 64,7%-a (291 fő) csak egy-két ételt nem szeret, ezzel szemben 20,2%-uk (91 fő) csak egy-két ételt szeret, 15,1%-uk (68 fő) pedig válogatás nélkül mindent megeszik.

A diákok 57,3%-a (258 fő) naponta, 31,1%-a (140 fő) hetente két/három alkalommal, 6,7%-a (30 fő) ritkábban, mint hetente egyszer és 4,9%-a (22 fő) hetente egy alkalommal fogyaszt zöldséget és gyümölcsöt otthon. A családok táplálkozási szokásait vizsgálva megállapítottuk, hogy a gyerekek többsége találkozik otthon a hagyományos magyar és a reform konyha ételeivel is. Bár előzetesen azt feltételeztük, hogy az édesanya végzettsége meghatározó abban, hogy a család mennyire táplálkozik egészségesen, ez a kutatás ezt a feltevést nem támasztotta alá, nem találtunk szignifikáns összefüggést az anya végzettsége és a között, hogy a gyerekek véleménye szerint a családjuk mennyire táplálkozik egészségesen. 20,0% (90 fő) törekszik arra, hogy étkezéseik során egészséges ételeket fogyasszon, ami csaknem duplája a 2013-ban Huszka által mért értéknek. A mértékletes táplálkozás sajnos kevés családban van jelen (0,9%, 4 fő), a vegetáriánus táplálkozás még ennél is kevesebb családra jellemző (0,7%, 3 fő).

Az iskolákban a gyerekek az iskolai gyümölcs program keretében ingyen kapnak gyümölcsöket, illetve egyes helyeken müzlit is kapnak. A 3. táblázat a közétkeztetők által a gyerekeknek biztosított ingyenes élelmiszerek fogyasztásának megoszlását szemlélteti a gyerekek válaszai alapján. A legnagyobb arányban kapott és elfogyasztott élelmiszer a diákok között a gyümölcs.

3. táblázat: Térítésmentesen biztosított élelmiszerek vizsgálata az iskolákban a gyerekek válaszai alapján (adatok a válaszadók %-ában), n=443 fő

Table 3 Examination of free foods (milk, fruits, vegetables) in schools based on children's responses, %, n=443

	gyümölcs	zöldség	tej	kakaó	müzli szelet
igen kapok, és általában megeszem	50,6	12,9	7,2	9,5	26,7
igen kapok, de általában nem eszem meg	12,5	11,5	4,1	4,5	5,2
nem kapok	36,9	75,6	88,7	86,0	68,1

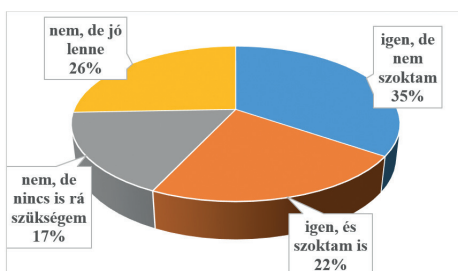
Forrás: Saját kutatás alapján saját szerkesztés

### 2.2.2. MENZAI ÉTELEK MENNYISÉGI VIZSGÁLATA

Elemzésre került a menzán felszolgált ételek mennyisége. Arra a kérdésünkre, szoktál-e éhesen haza menni a menzáról a válaszadók több, mint fele igennel (50,2%, 226 fő), 40,4% (182 fő) nemmel válaszolt, 9,3% (42 fő) pedig azt válaszolta, hogy csak néha nem lakik jól. A 3. ábra azt mutatja be, hogy a tanulók hány százalékának van lehetősége újabb adag ételt kérni, ha éhes. 35,0% (155 fő) válaszolta azt, hogy kérhet még, de nem szokott, 25,6% (115 fő) véli úgy, hogy jó lenne, ha lenne rá lehetősége, 22,5% (101 fő) szokott kérni még egy adag ételt, és 17,4% (78 fő) nem érzi ennek szükségességét. A tanulók az étel mennyiségével kapcsolatos attitűdjeinek vizsgálatakor azt állapítottuk meg, hogy 44,2% (199 fő) inkább elégedett, 24,0% (108 fő) többnyire, 22,2% (100 fő) teljes mértékben elégedett és 9,6% (43 fő) pedig egyáltalán nincs megelégedve.

3. ábra: A normál adagon felül kérhető repeta lehetőségének vizsgálata a menzákon, n=447 fő

Figure 3 Examination of the possibility of extra portion at mealtimes, n=447



Forrás: Saját kutatás alapján saját szerkesztés

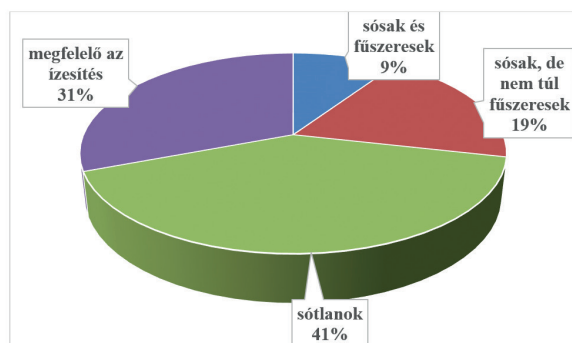
### 2.2.3. A MENZÁN KAPHATÓ ÉTELEK MINŐSÉGI ÉS KEDVELTSÉGI VIZSGÁLATA

Az ételek mennyiségének vizsgálata után azok milyenségét elemeztük. 5 fokozatú szemantikus skálán vizsgáltuk több szempontból a felszolgált ételeket. Az egyik szempont az volt, mennyire találják a gyerekek az ételeket unalmasnak/változatosnak. A kapott átlag 3,43 volt, 1,26 szórás mellett, ami enyhe pozitív értékelést jelenet a diákok szemszögéből, azaz egy kissé tér el a közömbös megítéléstől. Hasonló eredményre jutottunk az ehetetlen és a finom végpontú skálák között, az átlag 3,52, szórása 1,22, ami szintén enyhe pozitív értelmezést jelent, vagyis inkább finomnak tartják az ételeket, mint ehetetlennek. A legkevésbé jó megítélés az ételek sóérzete szempontjából adódott, ennek átlaga 3,02, szórása 0,88. A fentiek alapján elmondható, hogy a menzai ételeket a diákok nem tartották sem igazán jónak, sem igazán rossznak. Amikor külön rákérdeztünk az ízésre (sós, fűszeres), akkor a válaszadók 30,8% (137 fő) találta megfelelőnek az ételek ízesítését. A válaszadók 40,7%-a (181 fő) sótlannak ítélte az ételeket, 19,1%-uk (85 fő) hiányolta a fűszerezettséget. 9,4% (42 fő) válaszolta, hogy a menzai ételek sósak és fűszeresek (4. ábra). A válaszok alapján megállapítható volt, hogy a gyerekek szívesebben fogyasztják a kevésbé magas sótartalmú, de mégis érezhetően sós ételeket.

A válaszadók 89,2%-a (374 fő) nemleges választ adott arra a kérdésre, van-e sótartó a menzák asztalain, 12,1% (54 fő) talált sótartót és 4,0% (18 fő) azt válaszolta, hogy csak azokon az asztalokon van, ahol a tanárok étkeznek.

4. ábra: A menzai ételek ízesiségének vizsgálata, n=445 fő

Figure 4 Analysis of taste of the meals, n=445



Forrás: Saját kutatás alapján saját szerkesztés

Górcső alá vettük azt is, vajon befolyásolja-e a válaszadók preferenciáját az ételek ízesége szempontjából a nemük. Ezt egyszempontos varianciaelemzéssel végeztük el, melynek eredményét a 4. számú táblázat szemlélteti. A két csoport átlaga jelentősen nem tér el egymástól, a lányok átlaga 2,96, a fiúké 2,88,

a leányok szórása 0,932, míg a fiúké 0,943. Sem a leányok, sem a fiúk nem tartoták túlzottan ízletesnek a menzai ételeket.

4. táblázat: Az ételek ízletességének vizsgálata nemek szerint, n=443 fő

Table 4 Analysis of taste of the meals by gender, n=443

Megnevezés	Átlag	Fő	Átlagos szórás	Variancia	Megoszlás
Leány	2,96	255	0,932	0,869	57,6%
Fiú	2,88	188	0,943	0,889	42,4%
Összesen	2,93	443	0,937	0,877	100,0%

Forrás: Saját kutatás alapján saját szerkesztés

Az 5. ábra a diákok menzán fogyasztott kedvenc ételeit szemlélteti, az ábráról jól kivehető a bolognai spagetti dominanciája, továbbá a rántott szelet és a rántott hal, a húsleves szintén favorit a diákok körében. Megállapíthatjuk tehát, hogy kevés az egészséges táplálkozásban nagy jelentőséggel bíró étel található azok között, melyeket a menzán elkészített formában kedvelnek a gyerekek. Nem található a felsoroltak között krémleves, párolt/grillezett zöldség, hal, gyümölcs, teljes kiőrlésű pékáru és barna rizs.

5. ábra: A diákok menzán fogyasztott kedvenc ételei, n=445 fő

Figure 5 Favourite meals of pupils at the public catering, n=445



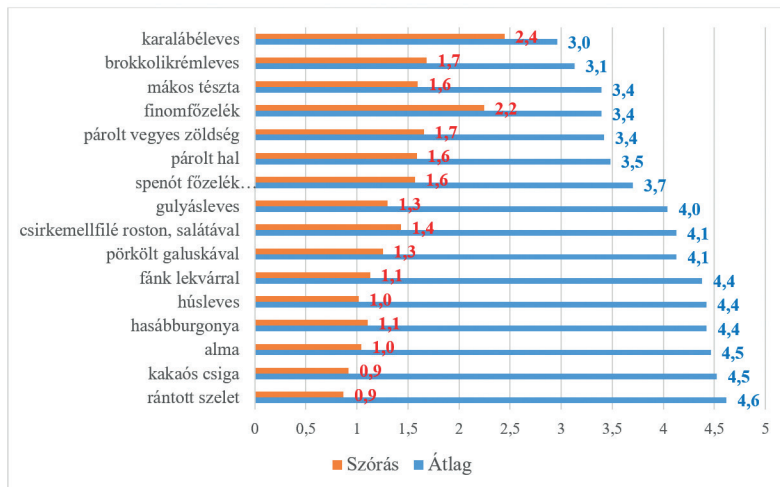
Forrás: Saját kutatás alapján saját szerkesztés

A továbbiakban véletlenszerűen választottunk ki 8 fogást (leves, főétel) mind a hagyományos magyar konyha elemei, mind az egészségesnek mondott ételféleségek közül, azért, hogy megvizsgáljuk ezek kedveltségét a diákok körében. Ennek eredményét a 6. ábra szemlélteti. Az ábra alapján elmondható, hogy a táplálkozási ajánlások szerint egészségesnek tartott ételek (gyümölcs, főzelék, hal, párolt

zöldség, stb.) közül az alma kivételével (mely egyéb konyhatechnológiai eljáráson nem esik át) valamennyi étel a kevésbé, vagy az alig kedveltek közé tartozik (párolt hal, zöldség, brokkoli-krémleves, karalábéleves). Az is elmondható, hogy minél kevésbé volt összességében preferált egy étel, annál nagyobb szórás értéket is találtunk, ami azt jelzi, hogy az adott étel megítélése elég megosztó, valaki vagy nagyon szereti, vagy egyáltalán nem.

6. ábra: Kiválasztott ételek kedveltsége a diákok körében, n=436 fő

Figure 6 Popularity of selected meals by students, n=436



Megjegyzés: 1: egyáltalán nem 5: teljes mértékben

Forrás: Saját kutatás alapján saját szerkesztés

Azt is megvizsgáltuk, melyek azok az ételek, amelyeket a menzákon nem, de otthon szívesen fogyasztanak a diákok. A válaszadók 17,2%-a (76 fő) szívesen fogyaszt otthon saláta köretet, 16,3% (72 fő) párolt halat, 15,4% (67 fő) pedig párolt zöldségeket.

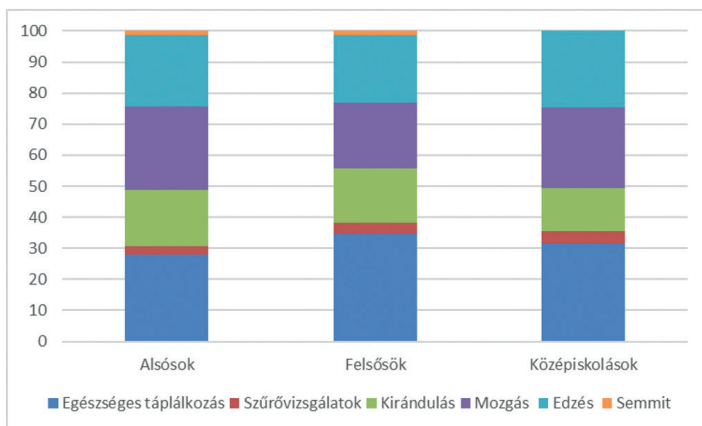
#### 2.2.4. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD OTTHON

A diákokat nemcsak táplálkozási szokásaikról kérdeztük, hanem az egészségük érdekében otthon végzett tevékenységükről is. Vizsgálataink azt mutatták, hogy a gyerekek többségének véleménye szerint a családjuk egészségesen táplálkozik, rendszeresen mozognak, edzésekre és kirándulni járnak. Csekély azok száma, akik nem tesznek semmit az egészségük megóvásáért. A válaszadóknak csak a 2,3% inaktív, közülük is a felső tagozatos diákok a leglustábbak. Összességében elmondható, hogy a gyerekek véleménye alapján a szülők sokat tesznek gyermekeik egészséges életmódra való nevelésének érdekében, hiszen a válaszadók 32%-a táplál-

kozik egészségesen, ezt ötvözi még 23%-uk sok mozgással és edzéssel, 17%-uk kirándulással. Megdöbbentő viszont, hogy csak 4% jár szűrővizsgálatra.

7. ábra: A családok egészséges életmódjáért tett erőfeszítések bemutatása a megkérdezettek válaszai alapján, n=447

Figure 7 Presentation of efforts to promote a healthy lifestyle of families based on pupils' responses, n=447



Forrás: Saját kutatás alapján saját szerkesztés

### 2.2.5. A KÉRDŐÍVES KUTATÁS EREDMÉNYEINEK ÖSSZEGZÉSE

Kérdőíves kutatásunkban megvizsgáltuk, hogy a diákok hogyan viszonyulnak a menzai reformokhoz az étel mennyisége, minősége, ízletessége tekintetében. Megállapítottuk, hogy a válaszadó gyerekek több, mint a fele éhesen megy haza az iskolából, mert kevésnek találja az adagot. Miután hazánkban a déli étkezést tekintjük a főétkezésnek és a gyerekek egy része az iskolában tölti a délutánt is, de aki ebéd után haza megy, annak sem vannak feltétlenül otthon a szülei, így nem lehet bizonyossággal állítani, hogy otthon megfelelő, „minőségi” étkezéssel fogja kiegészíteni a menzán kapott ételt, így a nem megfelelő mennyiség is az egészséges táplálkozás ellen hat.

Az iskolákban a közétkeztetők biztosítanak térítésmentesen tej és teljeskiőrlésű termékeket, gyümölcsöt és zöldségfélét a diákoknak, amit a diákok nagy többsége nem fogyaszt el. Itt nagy a tanárok felelőssége is, hogy mennyire követik nyomon a kiosztott táplálékok elfogyasztását. A minőség tekintetében megállapítottuk, hogy a válaszadók egyharmada találja a menzai ételeket ízletesnek. A megkérdezett gyerekek közel fele a sótlannak találja az ételeket, só pedig valóban nem található a menzák asztalainak többségén, így utóízítésre nincs lehetőség.

Összességében ennek ellenére elégedettek a menzai ételek minőségével és az ételeket változatosnak tartják. Az egészséges életmódhoz a mostaninál erősebb otthoni támogatásra lenne szükség mind a táplálkozás, mind a mozgás terén.

### 3. ÖSSZEGZÉS

A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet nagymértékben megváltoztatta a közétkeztetés szabályait, az ételkészítés technológiáját, valamint az ételkészítés során felhasznált alapanyagokat. A tanulmányunk bevezetésében és a szakirodalmi áttekintésében megtettük a fogalmi lehatárolást, bemutattuk a tudományos ajánlásokat és azok változását az egészséges táplálkozással kapcsolatban. Tettük ezt azért, mivel a közétkeztetési szabályok változtatásával az iskolás gyerekek egészségesebb táplálkozása volt a törvényalkotók célja. Tanulmányunkban bemutatott primer kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy a menzákon a megváltozott alapanyagokról, ételekről, ízesítésről, mennyiségekről mi a gyerekek véleménye. A kutatás első lépéseként mélyinterjút készítettünk a közétkeztetésben résztvevő szakemberekkel, majd válaszaik figyelembe vételével állítottuk össze kérdőívünket, melyet általános és középiskolás diákokkal töltettünk ki.

A tanulmány konklúziójaként megfogalmazható, hogy a megkérdezett diákok többsége a kedvelt ételek alapján a hagyományos magyar konyha ételeit vagy a napjainkban népszerű olasz tészta ételeket preferálja a szakirodalomban megfogalmazott „egészséges” ételekkel szemben. A válaszadóknak csak egynegyedik része próbál mértékletesen és „egészségesen” táplálkozni.

Megállapítottuk, hogy a diákok több, mint fele éhesen megy haza és csak 31%-uk tartja ízletesnek a menzai ételeket, de összességében elégedettek a menzai menük minőségével és az ételeket változatosnak tartják.

Napjainkban az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás prevenciószerepe az egészségünk megőrzésében és fenntartásában még fontosabb szerepet kap. A gyerekek az ételek között még nem az alapján tesznek különbséget, hogy melyik egészséges, hanem, hogy melyiket szeretik. Azonban az, hogy milyen ételeket preferálnak, leginkább étkezési szocializáció kérdése, mely otthon kezdődik, de nagy szerepet játszik a táplálkozás kultúra változásában a közösségben, így az iskolai étkezésben szerzett tapasztalat is. Jelenleg ez többnyire fordított. Ennek megfelelően nem elég csak a menzák kínálatát átalakítani, hanem az iskolai egészségnapokon játékos feladatokkal lehetne szélesíteni a gyerekek táplálkozással kapcsolatos ismereteit, valamint – támogatott – ételkóstolókkal, minél több új ízzel megismertetni őket. Sok esetben elég csak egy más feldolgozási módot, technológiát választani, hogy a gyerekek szívesen fogyasszanak valamilyen, amúgy kevésbé kedvelt élelmiszert (pl. hal – harcsagolyó, halrudacsok – szálka nélkül).

Tanulmányunk további kutatás lehetőségét rejti magában, mellyel feltárható lenne a táplálkozási szocializáció.



## IRODALOMJEGYZÉK

- Antal M.–Gaál Ö. (1998) Többszörösen telítetlen zsírsavak jelentősége a szervezetben. *Orvosi Hetilap*, 139, 19, 1153–1158.
- Bakacs M.–Martos É.–Schreiberné Molnár E.–Zentai A. (2013) *Országos iskolai menza körkép*. Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet, Budapest
- Bakacs M.–Kaposvári Cs.–Nagy B.–Varga A.–Zentai A. (2018) *Országos iskolai MENZA körkép 2017*. Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet, Budapest
- Borda J.–Sándor L.–Szabó E.–Szigeti A. (1993) *Gasztronómiai Lexikon*. Mezőgazda Kiadó, Budapest
- Böröndi-Fülöp N. (2012) *A fiatalok táplálkozási szokásainak vizsgálata a Dél-Dunán-túlon*. Doktori értekezés. Kaposvári Egyetem, Kaposvár.
- Bujdosó Z.–Kerekesné Mayer Á.–Ujvári K. (2012) *Gasztronómia a vendéglátásban*. *Digitális Tankönyvtár*. Károly Róbert Főiskola, Gyöngyös
- Fy, Chun (1971) Nutrition and education - a study. *J Singapore Paediatr Soc.*, 13, 2.
- Csizmadia L. (1999) *Értékesítés a vendéglátásban*. Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskola, Budapest
- Freeman, H. E.–Klein, R. E.–Townsend, J. W.–Lechtig, A. (2011) Nutrition and cognitive development among rural Guatemalan children. *Am J Public Health*, 12, 1277–1285.
- Greiner E.–Dánielné Rózsa Á.–Kovács V. A. (2009) *Országos iskolai MENZA körkép*. Budapest.
- Harris É. (2014) Miért úgy eszünk, ahogy? Táplálkozási szocializáció. *Élelmezés, június*, 37–39.
- Huszka P. (2013) Az általános iskolai tanulók táplálkozási szokásainak vizsgálata. In: Karlovitz J. T. (szerk.) *Ekonomické štúdie – teória a prax*. 548–557. <http://www.irisro.org/gazdasagtan2013januar/G656HuszkaPeter.pdf> Letöltve: 2019. 02. 10.
- Huszka P.–Dernóczy-Polyák A. (2015) A táplálékok legyen az egészség - élelmiszer-fogyasztási szokások vizsgálata a fiatalok körében. In: *Az Egyesület a marketing oktatásért és kutatásért XXI. Országos Konferencia Tanulmánykötete*. Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest. 155–165.
- Juhász J.–Szőke I.–O. Nagy G.–Kovalovszky M. (1980) *Magyar Értelmező Kéziszótár*. Akadémiai Kiadó, Budapest

## JOGSZABÁLYOK:

- 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról. (2018. 01. 31.)

## ELEKTRONIKUS FORRÁSOK:

- OGYÉI (2017.10.11.): Jó úton járunk a gyermekkori elhízás megelőzésében - Október 11-e az Elhízás Világnapja (World Obesity Day), [www.ogyei.gov.hu/jo\\_uton\\_jarunk\\_a\\_gyermekkori\\_elhizas\\_megelozeseben\\_\\_oktober\\_11\\_e\\_az\\_elhizas\\_vilagnapja\\_\\_world\\_obesity\\_day](http://www.ogyei.gov.hu/jo_uton_jarunk_a_gyermekkori_elhizas_megelozeseben__oktober_11_e_az_elhizas_vilagnapja__world_obesity_day) Letöltve: 2019. 07. 29.
- [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/)
- [www.choosemyplate.gov/brief-history-usda-food-guides](http://www.choosemyplate.gov/brief-history-usda-food-guides)
- <https://merokanal.hu/hirek/mivel-etetik-a-gyerekeinket/>