

Gyermek Tápláltsági Állapot és Táplálkozási Vizsgálat

2024. 05. 30.



NNGYK

NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

WHO COSI 2022

2024. 05. 30., csütörtök • NNGYK, Szabolcs u 33., Bayer terem

PROGRAM

9:00-9:30	Regisztráció
9:30-9:40	Megnyitó
9:40-10:00	Susovits Kitti (NNGYK): COSI 2022 módszertana és az antropometriai mérések eredményei
10:00-10:20	Dolgos Judit (NNGYK): COSI 2022 szülői kérdőív főbb eredményei - Táplálkozási szokások
10:20-10:40	Zentai Andrea (NNGYK): COSI 2022 szülői kérdőív főbb eredményei - Fizikai aktivitás, életmód
10:40-11:00	Varga Anita (NNGYK): COSI 2022 iskolai kérdőív főbb eredményei
11:00-11:30	Szünet
11:30-11:50	Bakacs Márta (NNGYK): A jelentősebb kockázati tényezők trendjei COSI 2010 - 2016 - 2019 - 2022
11:50-12:10	Szabóné Dr. Kaj Mónika (MDSZ): Aktív Iskola Védjegyrendszer
12:10-12:30	Szűcs Zsuzsanna (MDSZ): Egészséges táplálkozásra nevelés - a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége kezdeményezései
12:30-12:50	Dávid-Dobos Zsófia (KÖZSZÖV): Jó gyakorlatok a közétkeztetés területéről
12:50-13:10	Pauliczky Nóra (Iskolakertekért Alapítvány): Országos Iskolakert Fejlesztési Program
13:10-13:30	Stiller Tamás (Ovikert Program): Hogyan változott meg környezetünk az Ovikert Program 11 éve alatt?
13:30-13:40	Zárszó

Susovits Kitti

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
(NNGYK)

COSI 2022 módszertana és az antropometriai mérések eredményei

A gyermekek megfelelő tápláltsági állapota számos megbetegedés kockázatát befolyásolja (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség), javítja az iskolai és a fizikai teljesítményt, pozitívan hat a társas kapcsolatokra. Ugyanakkor Európa-szerte és Magyarországon is előfordul, hogy a gyermekek tápláltsági állapota nem kielégítő, túlsúly, elhízás vagy alultápláltság áll fenn. A WHO Európai Regionális Irodája egy standardizált, az európai régióra kiterjedő gyermekkori elhízás surveillance rendszert hozott létre (Childhood Obesity Surveillance Initiative, COSI), melynek célja, hogy a gyermekkori elhízás trendjét az egyes országok összehasonlítható adatainak segítségével követni lehessen, illetve időszerű, valid és megbízható adatok álljanak rendelkezésre a magyar 7 éves gyermekek tápláltsági állapotáról. A hazánkban 2022-ben lezajlott kutatás a COSI hatodik adatgyűjtési köre volt. A felmérés lehetővé teszi, hogy a Magyarországon élő első és második osztályos tanulók körében – országos reprezentatív mintán, mérésre alapozva – határozzuk meg a túlsúly, az elhízás, valamint az alultápláltság prevalenciáját. Vizsgálatunkban kérdőíves felmérésre és antropometriai mérésekre került sor. A gyermekkori elhízás meghatározására használt határértékek közül a Nemzetközi Elhízásellenes Munkacsoport (International Obesity Task Force, IOTF) által kidolgozott módszert használtuk, amely nemre és életkorra vonatkoztatott abszolút testtömegindex (angolul: Body Mass Index: BMI) értékeket ad meg 2-18 éves korig, féléves életkori sávonként. A felmérés adatai hozzájárulnak mind hazai, mind európai szinten a gyermekkori túlsúly és elhízás visszaszorítására irányuló beavatkozások monitorozásához, információt szolgáltatnak a döntéshozatal valamint a népegészségügyi szakemberek számára.

Dolgos Judit Ágnes

Nemzeti Népegészségügyi és
Gyógyszerészeti Központ (NNGYK)

COSI 2022 szülői kérdőív főbb eredményei - Táplálkozási szokások

Az étrend és a fizikai aktivitás olyan életmódbeli tényező, amely számos krónikus- vagy súlyos betegség megelőzésének meghatározó része.

A gyermekkor döntő időszak az egész életen át tartó egészséges táplálkozási szokások kialakításában, melyre a gyermekeket körülvevő környezet fontos hatással van. Tekintettel az étrend és a fizikai aktivitás kiemelt jelentőségére, mint a túlsúly és az elhízás meghatározó tényezőire, 2022-ben a COSI felmérés során szülői kérdőív segítségével, immár 3. alkalommal gyűjtöttünk adatokat a gyermekek étkezési szokásairól, ezen belül például a reggelizésről, a zöldség-, gyümölcsfogyasztásról, a sós snackek, édességek és cukros üdítőitalok fogyasztásáról.

A korábbi tapasztalatok alapján az étkezési szokásokat megvizsgáltuk a szülők társadalmi-gazdasági státusza szerint, illetve kíváncsiak voltunk arra is, hogy az otthoni ételkészítéssel kapcsolatos tapasztalataik mutatnak-e összefüggést a különböző ételek és italok fogyasztásával.

Zentai Andrea

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
(NNGYK)

COSI 2022 szülői kérdőív főbb eredményei - Fizikai aktivitás, életmód

Az Európai Bizottság Európa 2020 elnevezéssel 2010 márciusában tízéves stratégiát dolgozott ki, amelynek célja az európai gazdaság növekedési pályára állítása. A stratégia a tagállami és az európai szakpolitika jobb összehangolását szorgalmazza, hogy lendületet adjon az „intelligens, fenntartható és minden társadalmi rétegnek előnyöket biztosító gazdasági növekedésnek” „Az Európa 2020 stratégiának nemcsak a GDP-t kell figyelembe venni, hanem új indikátorok is szükségesek, amelyek az életminőséget és a növekedés fenntarthatóságát mérik.” Azokban az országokban, ahol a lakosság életminősége jobb, gyorsabb a gazdasági növekedés is, vagyis – a nemzetgazdasági teljesítmény növekedésén keresztül – az életminőség fejlesztése önmagában is csökkenti a szegénységet. Az ajánlásoknak megfelelő mértékű rendszeres testmozgás nagyban hozzájárulhatna a társadalmi jóléthez. A fizikai aktivitás számos előnnyel jár a gyermekek számára is. Segít kialakítani az egészséges testtömeget, az egészséges mozgásrendszert, fejleszti a keringési és légzőrendszert és az idegrendszer válaszkészségét. A gyermekek számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt. A napi egy óra feletti fizikai aktivitás további egészségre vonatkozó előnyökkel járhat. A fizikai aktivitás során aerob és izomerősítő mozgásformát is javasolt végezni. A WHO Európai Regionális Irodája 2007-ben egy standardizált, az európai régióra kiterjedő gyermekkori elhízás surveillance rendszert hozott létre (Childhood Obesity Surveillance Initiative, COSI), melynek célja, hogy a gyermekkori elhízás trendjét az egyes országok összehasonlítható adatainak segítségével követni lehessen. A COSI iskolai környezetet felmérő iskolai és tanulókra vonatkozó szülői kérdőíve is több kérdésben foglalkozik az iskolai fizikai aktivitást támogató lehetőségekkel, a gyermekek fizikai aktivitására, képernyő előtt töltött, illetve alvási idejükre vonatkozó kérdésekkel.

COSI 2022 iskolai kérdőív főbb eredményei

Az egészséges táplálkozás alapvető fontosságú a gyermekek megfelelő fejlődéséhez, mentális, szociális és fizikai jóllétéhez. A megfelelő étkezés javítja iskolai teljesítményüket és mérhetően csökkenti a betegség miatti hiányzásokat. Mivel a kisgyermekek idejük jelentős részét az iskolában töltik és jellemzően a napi energiabevitelük 65%-át (tízórai, ebéd, uzsonna) itt fogyasztják el, az iskola kiemelt jelentőséggel bír az egészséges táplálkozás feltételeinek biztosításában és az egészséges életmód kialakításában.

A COSI vizsgálat fontos részét képezte az iskolai táplálkozási környezet, az iskolabüfék és automaták kínálatának és az iskolai programok felmérése. A vizsgálat részét képezte például annak feltérképezése, hogy a menzán felszolgált ételek megfelelnek-e az egészséges táplálkozás irányelveinek, van-e külön ebédlő, milyen hosszú a diákok ebédideje, a közétkeztetésen kívül milyen ételek és italok hozzáférhetőek az iskolában a tanulók számára, az iskolának van-e tornaterme, iskolaudvara, tankonyhája, iskolakertje; ahogy az is, hogy az iskolai tantervben szerepel-e táplálkozással kapcsolatos oktatás.

A COSI adatok hozzájárulnak a gyerekkori túlsúly/elhízás visszaszorítására irányuló beavatkozások monitorozásához, továbbá hasznos információt szolgáltatnak a döntéshozatal valamint a népegészségügyi szakemberek számára egyaránt. Az egészséget támogató iskolai táplálkozás-egészségügyi környezet javítása hosszú távú befektetést jelent, amelynek pozitív hatásai a felnőtt korra is kihatnak.

Bakacs Márta

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
(NNGYK)

A jelentősebb kockázati tényezők trendjei COSI 2010–2016–2019–2022

A WHO Európai Regionális Irodája 2007-ben egy standardizált, az európai régióra kiterjedő gyermekkori elhízás surveillance rendszert hozott létre (Childhood Obesity Surveillance Initiative, COSI), melynek célja, hogy a gyermekkori elhízás trendjét az egyes országok összehasonlítható adatainak segítségével követni lehessen. Napjainkra már több mint 60 ország csatlakozott a surveillance rendszerhez. Hazánk 2010-ben a 2. felmérési körben hajtotta végre az első felmérését, majd a 2016-os és a 2019-es vizsgálatok után 2022-ben gyűjtöttünk adatokat a magyar 7 éves gyermekek tápláltsági állapotáról és különböző egyéni és tágabb környezeti tényezőről.

A COSI több modulja közül kötelező a testtömeg és testmagasság műszeres mérése, illetve az iskolára és a tanulókra vonatkozó kérdőív kitöltése. Emellett választható eleme az önköltős szülői kérdőív felvétele.

A Magyarországon 2010 óta az azonos módszertannal zajló felméréssorozat lehetőséget biztosít a magyar 7 éves gyermekek tápláltsági állapotának, étkezési szokásainak nyomon követése mellett az iskolai táplálkozás-egészségügyi környezet és a fizikai aktivitást ösztönző környezet változásainak detektálására is.

Aktív Iskola Védjegyrendszer

A Magyar Diáksport Szövetség a 2023/2024. tanévben 304 iskolában indította el új, komplex, iskolai testmozgás alapú egészségfejlesztési programját (www.aktiviskola.hu). A program központilag koordinált, támogató, egyben monitoring célzatú modelljével egy olyan minőségelvű iskolai védjegyrendszert biztosít, amely segítségével iskolaszpecifikus, a helyi szükségletekre, lehetőségekre és igényekre szabott fejlesztések történnek meg. A fejlesztések eredményeképpen tovább erősíthető a diákok és a pedagógusok testneveléssel, testmozgással és diáksporttal kapcsolatos attitűdje, növelhető az egészségfejlesztő testmozgás mennyisége, ezen keresztül pedig kedvező népegészségügyi folyamatok indíthatók el a köznevelésben tanuló diákok körében.

Szűcs Zsuzsanna

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Égészséges táplálkozásra nevelés - a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége kezdeményezései

A gyermekek optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás. Az étrend minősége aktuális egészségi állapotunkhoz is jelentősen hozzájárul (például: tápanyag-ellátottság, tápláltsági státusz), hatással van a gyermek szellemi teljesítményére, amely befolyásolja a tanulási képességeket, a koncentrációt és az iskolai teljesítményt. A táplálkozásnak szerepe van mindezekén túl a hosszú távon jelentkező egészségi problémák, például a keringési betegségek megelőzésében is. Mindemellett a gyermekkorra tehető az egyéni életmód, azon belül is a saját táplálkozási szokások kialakulásának időszaka, ugyanakkor a kicsiket még nagy nyitottság jellemzi az egészséges táplálkozás iránt. Ebből adódóan a gyermekkor különösen nagy jelentőségű a primer prevenció szempontjából. Tekintve a gyermekkori táplálkozás meghatározó epigenetikai szerepét, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) számára kiemelten fontos a családok tájékoztatása az egészséges étkezés megvalósításának lehetőségeiről. A szakmai szervezet 2017-ben táplálkozási irányelvet dolgozott ki a 6–17 éves korosztálynak. Az OKOSTÁNYÉR® ajánlás célja, hogy közérthető formában adjon iránymutatást az egészséges, iskoláskorú lakosságnak a korszerű napi étrend összeállítására vonatkozóan. Az ajánlás weboldalán (okostanyer.hu) ingyenesen letölthető receptekkel, menüajánlatokkal, adagolási útmutatóval segítik a tanácsok hétköznapi alkalmazását. Az MDOSZ által megvalósított kezdeményezések, mint a GYERE® Gyermekek Egészsége program, az OKOSTÁNYÉR® Országos Diák Tudáspróba, illetve a MentorPalánták program végcélja, hogy játékos, szerethető módon vigye közelebb a helyes táplálkozás üzenetét a gyermekekhez és családjaikhoz.

Jó gyakorlatok a közétkeztetés területéről

A közétkeztetés résztvevői, legyenek azok a fogyasztók vagy az étkeztetéssel foglalkozók, nem mehetnek el amellett a tény mellett, hogy immár nem elég kizárólag az „egészséges” táplálkozásra fókuszálni, elengedhetetlen a kérdést a fenntarthatóság oldaláról is vizsgálni. A hazai közétkeztetésnek nem csak az étkezési kultúra, hanem a fenntartható élelmiszer-ellátás kialakításában is jelentős szerepe van. A jogi szabályozások, táplálkozási ajánlások életmóddá válásában kiemelt felelőssége van a közétkeztetői magatartásnak is. Ezen túlmenően az „egészséges” táplálkozásnak csak az egyik dimenziója az elfogyasztott élelmiszerek beltartalma. Éppúgy figyelembe kell venni a táplálkozás környezetét: étkezési időt, étkezési környezetet, választási lehetőséget, étkezési kultúrát, tápanyagot hordozó élelmiszerek minőségét. Milyen módszerek állnak napjainkban a közétkeztetők rendelkezésére, mellyel vissza tudják szorítani az élelmiszer pazarlást, csökkenteni tudják a húsfogyasztást, érzékenyíteni tudják a fogyasztókat a téma iránt, mindezt úgy, hogy a közétkeztetés résztvevői elégedettek maradjanak és azt érezzék, hogy az ő igényeik, egészséges és biztonságos ellátásuk marad a fő fókuszban?

Pauliczky Nóra

Iskolakertekért Alapítvány

Országos Iskolakert-fejlesztési Program

Az iskolakert gyűjtőfogalomként magában foglalja a köznevelés teljes területét, így a bölcsőde, óvoda, általános- és középiskola, kollégiumok, tanodák oktató-gyakorló kertjeit, sőt még a felsőoktatási intézmények hallgatói számára fenntartott tankerteket is.

Ezek az iskolakertek ma már többféle célt kiszolgálnak, megjelenik bennük a környezeti nevelés, az egészséges életmódra nevelés, a tanultak gyakorlati alkalmazása, a pályaeorientáció..., és mivel a gyermekek többsége heti rendszerességgel tevékenykedik benne, érzelmi kötődést alakít ki, saját élmény alapján nyújt tapasztalatot, felismerést.

Az Országos Iskolakert-fejlesztési Program egy állami támogatással működő pályázati rendszer, mely 2019-óta ennek a lehetőségnek az elterjesztését illetve megerősítését szolgálja a köznevelés pedagógiai rendszerébe építve.

Hogyan változott meg környezetünk az Ovikert Program 11 éve alatt?

Az Ovikert Program 2012-es indulásának nem az volt a fő célja, hogy a jövő Bálint gazdáit neveljem fel. A gyermekkori vidéki élmények, ami miatt séf lettem és a rémisztő vidéki tapasztalatok: a háztáji kihalása miatt szerveztem meg az első Ovikert Programot. Hosszútávra szóló célom volt, hogy megismertessem a gyerekekkel, honnan kerül az asztalra a zöldség.

A Covid járvány miatti lezárás szülte szabadidő kivitte az embereket a kertekhez. Úgy látszott, az emberek visszatértek a háztáji gazdálkodáshoz. Eddig az ismeretátadás, a generációk közötti kapcsolatteremtés volt az Ovikert Program fő célja. A járvány okozta ellátási zavarok rádöbbenettek, hogy az önfenntartás megtanulását már az abc-vel együtt el kell kezdeni oktatni.

Az ukrán konfliktus rávilágított arra a tényre, hogy üres az ország kamrája. Nincs hazai termék és ami van, az is kevés. Mégis a jövő Bálint gazdáit neveljük. A jövőben kétféle lesz. Az egyik a fogyasztó, a másik a termelő. Gazdákra, élelmiszer előállítókra van szükség, akik elegendő magyar terméket állítanak elő. Ehhez meg kell szeretetni a gyerekekkel a szabadföldi zöldséget és annak termesztését.

A generációk közötti kapcsolat további erősítése és a még aktív termelők tudásának átadása, átörökítése a legfontosabb feladat.

Nemzeti Népegészségügyi
és Gyógyszerészeti Központ

WHO Gyermek Tápláltsági Állapot
és Táplálkozási Vizsgálat, COSI2022
2024. 05. 30.

További információ a kutatásról:



<https://ogyei.gov.hu/cosi>

Kapcsolat: taptud@nngyk.gov.hu



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT