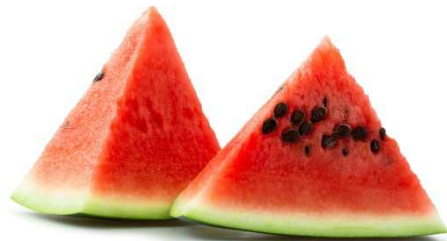
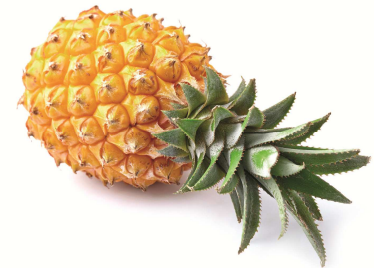




# Komplex intervenció a gyermekkori elhízás ellen

Takács Hajnalka <sup>1</sup>, Prof. Dr. Martos Éva

<sup>1</sup> Testnevelési Egyetem



# A gyermekek körében is járványszerűen terjed!



# Minél fiatalabb kortól szükséges beavatkozni!



(EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020)

# A beavatkozás minél több szintén valósuljon meg!

- A WHO Gyermekkorai elhízás megszűnéséért küzdő bizottságának ( WHO ECHO: Commission on ending childhood obesity) állásfoglalása szerint (2016) szükséges:
  - Az egészséges ételek fogyasztásának támogatása, az egészségtelen ételek és a cukrozott üdítőitalok fogyasztásának csökkentése
  - A rendszeres testmozgás elősegítése
  - a fogantatás és a várandósság előtti ellátással kapcsolatos segítségnyújtás erősítése
  - a kora gyermekkor és iskoláskor egészséges étrend és fizikai aktivitás támogatása
  - Családok támogatása az elhízott gyermekek gondozásában



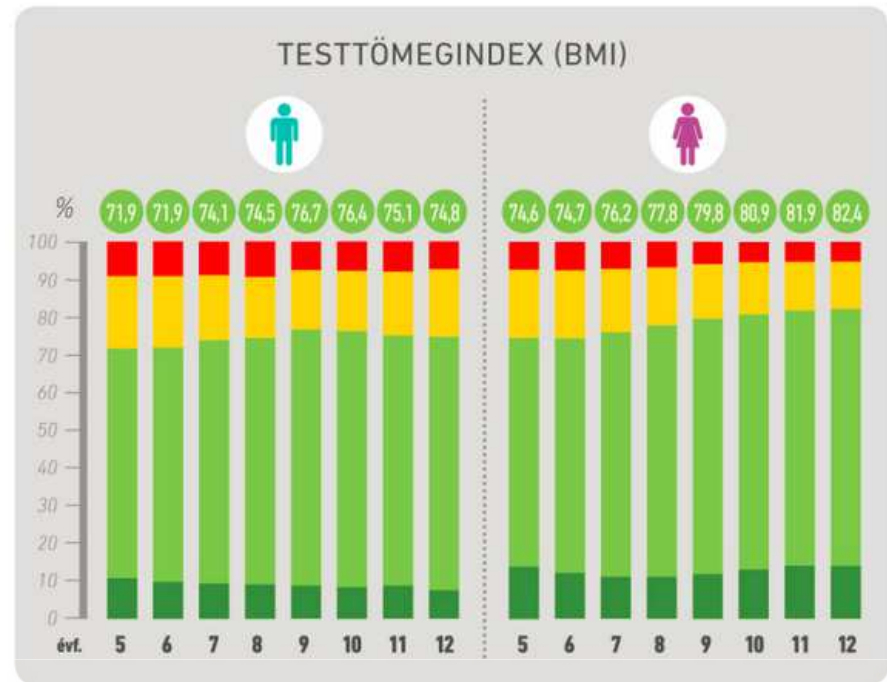
# Magyarországon is tart a küzdelem!

- Mindennapos testnevelés
- Közétkeztetési rendelet
- Iskolabüfé (20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet)
- Kockázati tényezők csökkentését célzó intervenciók:
  - HAPPY hét (OÉTI)
  - Startolj reggelivel (OÉTI)
  - „Az egészséges is lehet finom”(OÉTI)
  - GYERE program (MDOSZ)

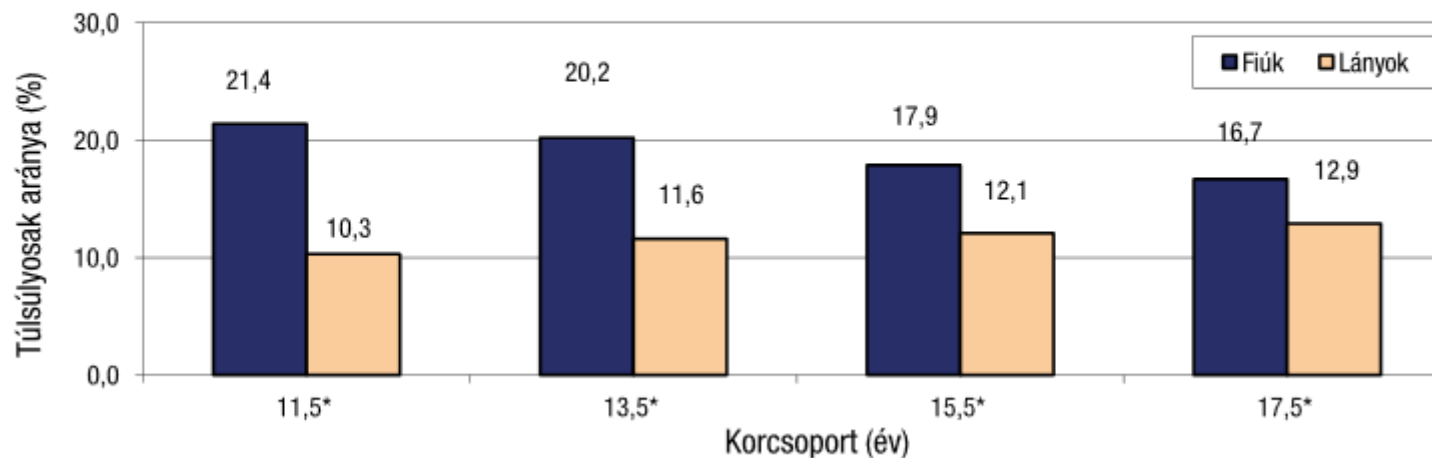
Közétkeztetést igénybe vevők:  
7-18 évesek 61%  
napi 3x-i étkezést 75-80% biztosít



A hatékony  
beavatkozások  
nem tűrnek  
haladékot!



Túlsúlyos (enyhe túlsúly és elhízott együtt) tanulók arányai nem és életkor szerint (N = 3734)





# Anyag és Módszer

- Két általános iskola 11-13 éves diákjai,  $n = 228$
- Kérdőíves módszer
- A NETFIT rendszerben alkalmazott tesztek, Cooper teszt

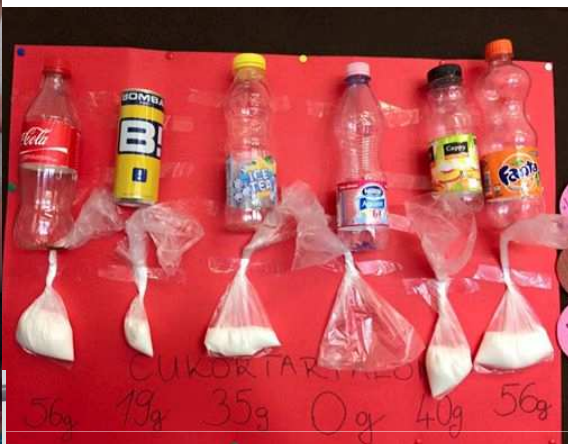




# Az intervenció részei I.

(1) elméleti és  
(2) gyakorlat  
oktatás közös  
ételkészítéssel  
tanórai keretek  
között

*„Elmélet nélkül  
tévélyeg a  
gyakorlat! „*



# Az intervenció részei II.



(3) tanórán kívül a szülő illetve nagyszülő bevonásával klubszerű foglalkozások során sütés-főzés

(4) a közösségi média által nyújtott eszközök felhasználása az új információk elmélyítésére.



# A beavatkozás főbb pontjai

- Rendszeres reggeli
- Zöldség-gyümölcsfogyasztás
- Cukor és zsírsavbevitel
- Sóbevitel
- Rostfogyasztás



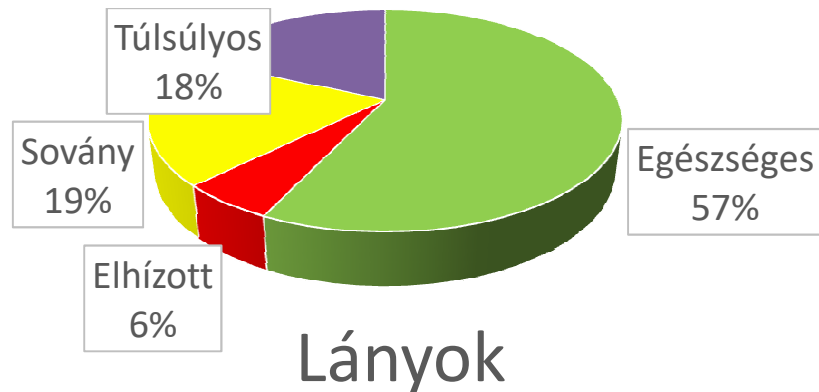
# Célkitűzés



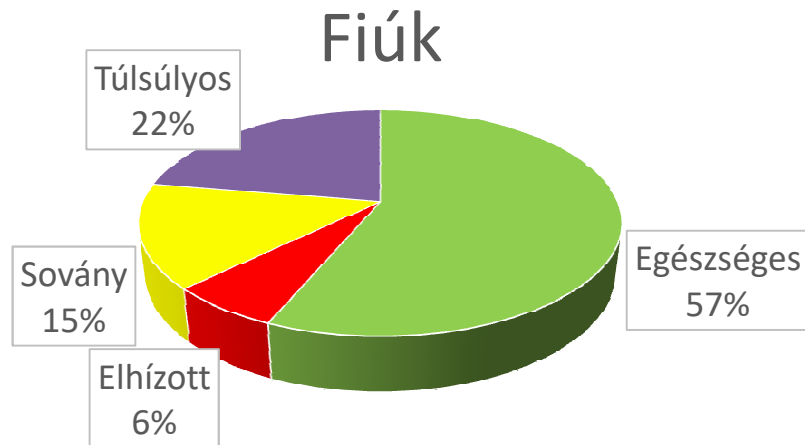
# Eredmények



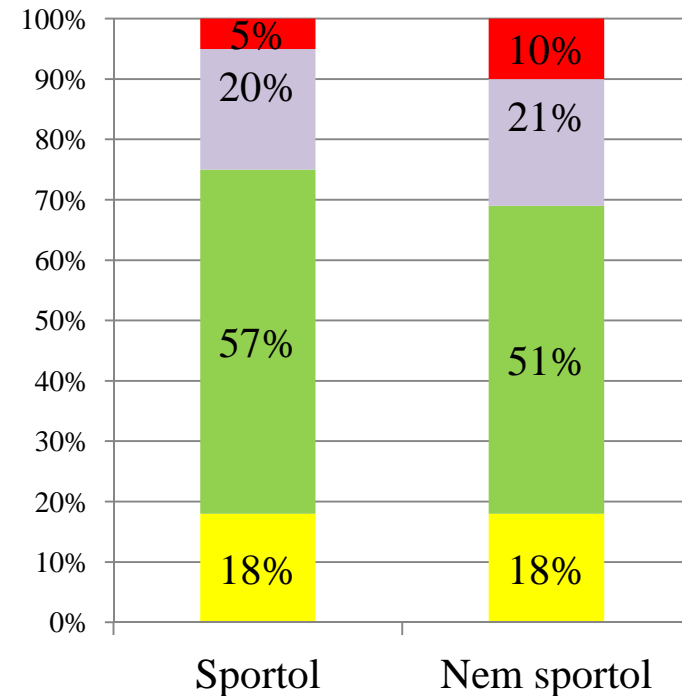
# Tápláltsági állapot a testzsírszázalék alapján



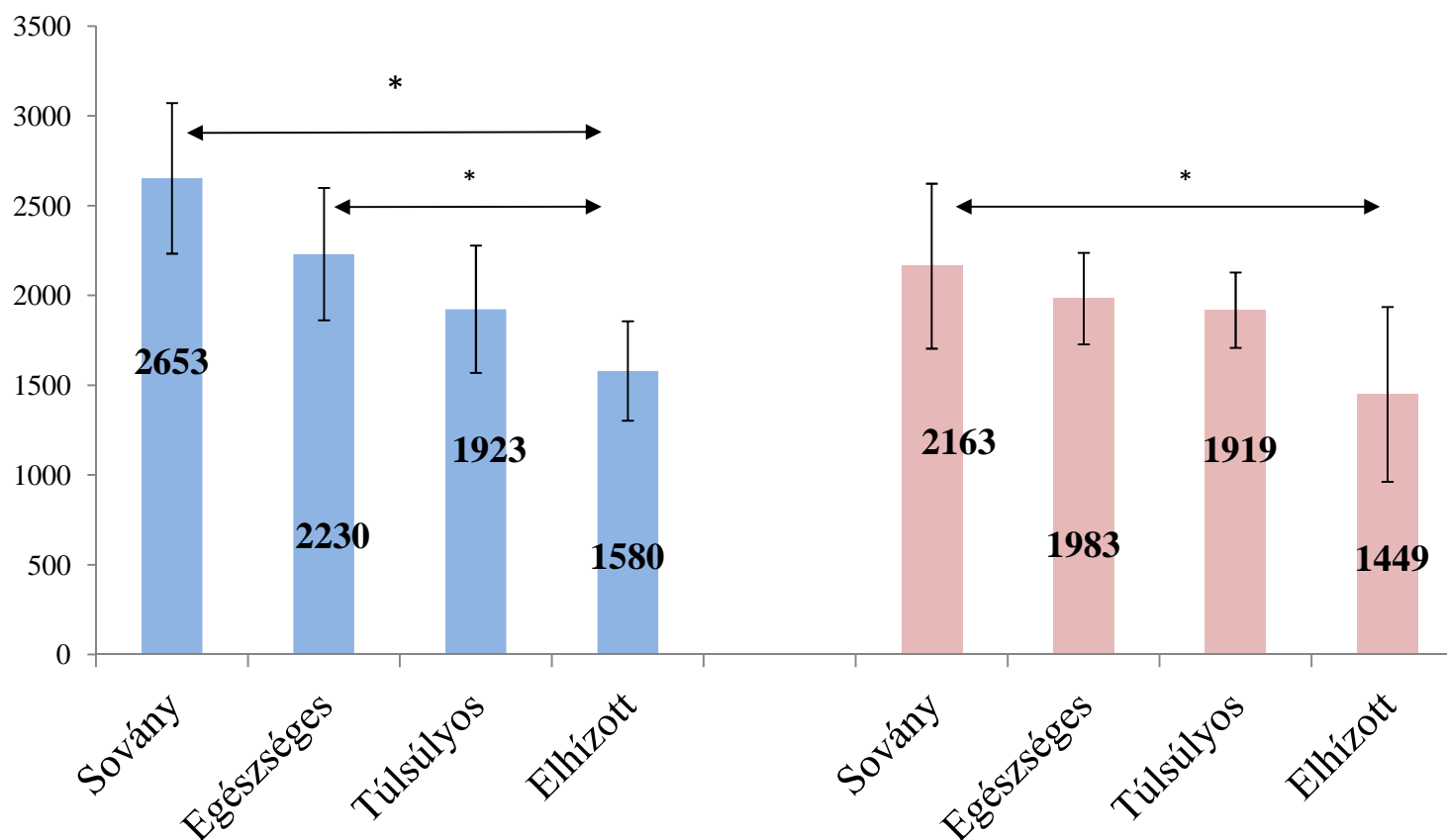
**24% túlsúlyos vagy elhízott**



**28% túlsúlyos vagy elhízott**

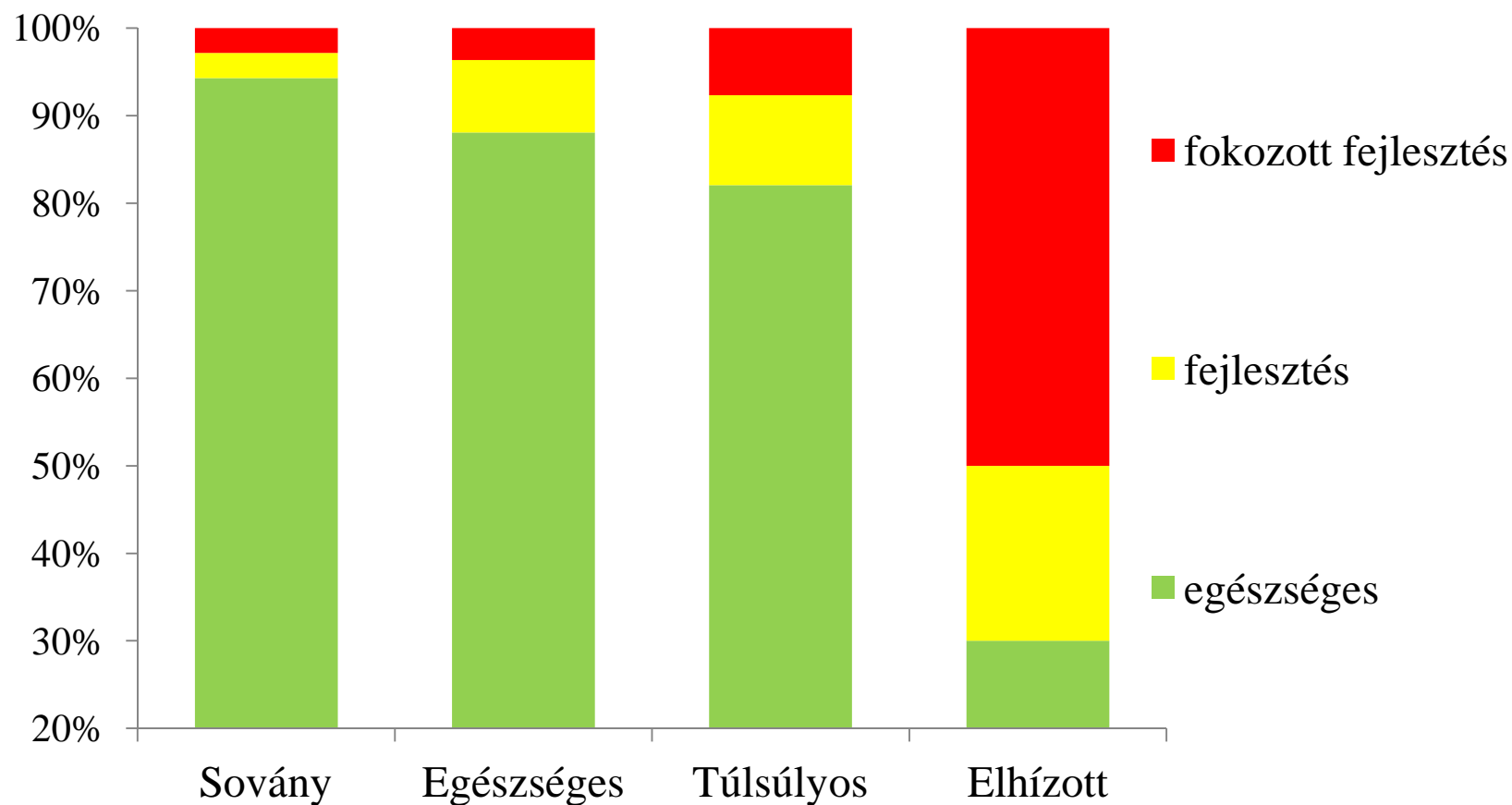


# Cooper teszt tápláltsági állapot szerint



<b>Borg</b>	<b>7,92 ± 1,7</b>	<b>7,52 ± 1,6</b>	<b>7,17 ± 1,5</b>	<b>7,5 ± 1,4</b>	<b>7,45 ± 1,99</b>	<b>7,85 ± 1,7</b>	<b>8,24 ± 0,9</b>	<b>8,00 ± 1,26</b>
-------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------------------

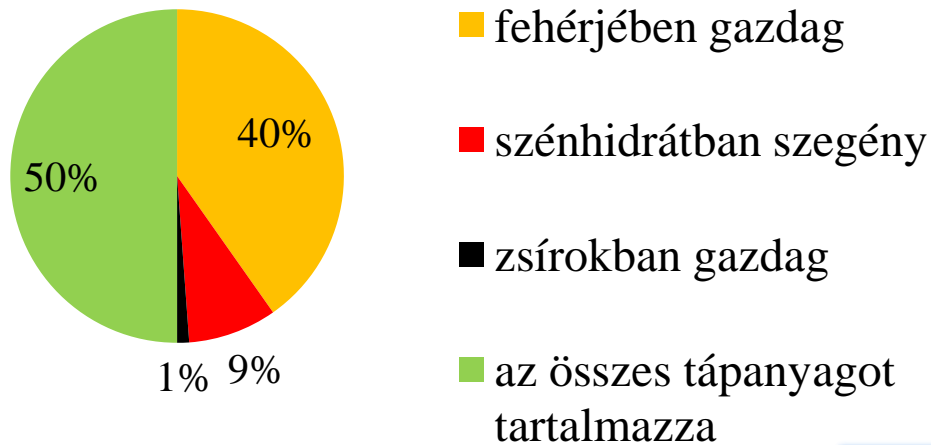
# Ingafutás teszt kategóriáinak megoszlása tápláltsági állapot szerint



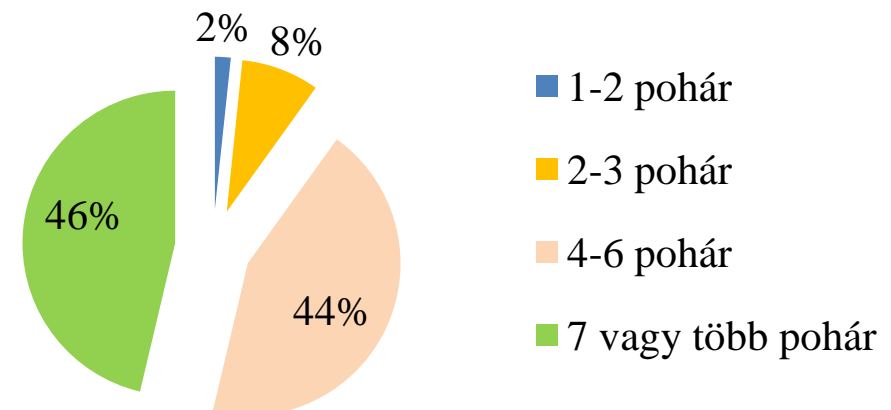


# Táplálkozási szokások és ismeretek

## Ismeretek az egészséges táplálkozásról

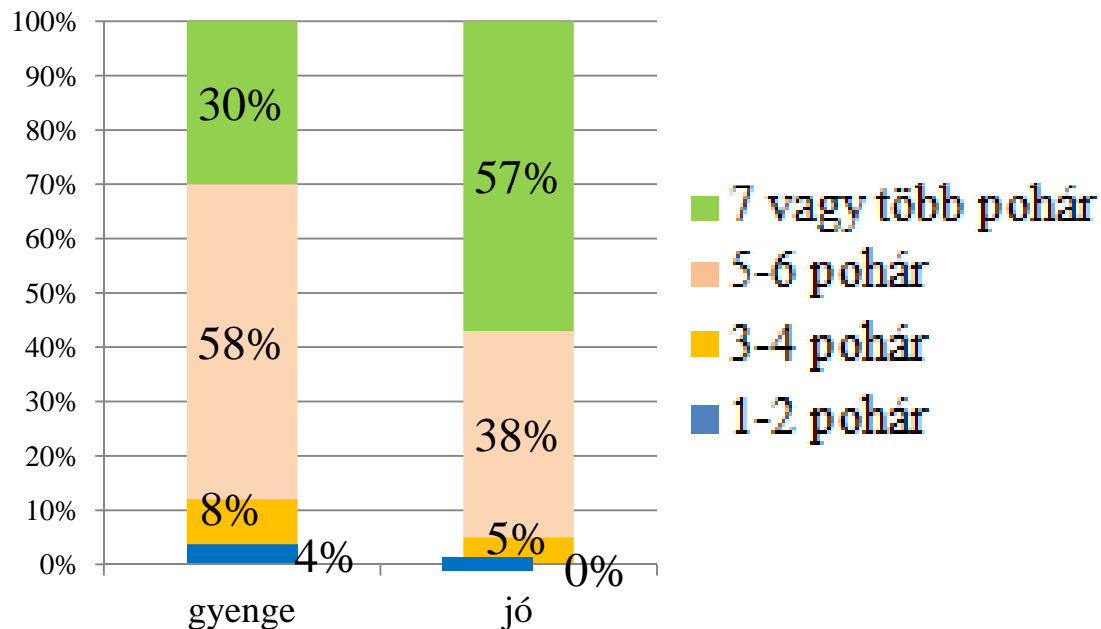


## Folyadékfogyasztási szokások

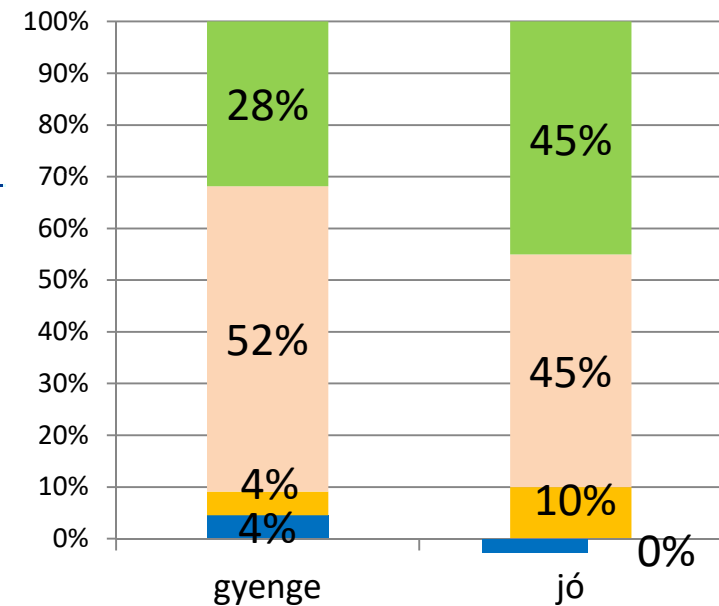


# Táplálkozás és a fittség kapcsolata?

Az ingafutás-teszten gyengén és jól teljesítők folyadékfogyasztása



A Cooper-teszten gyengén és jól teljesítők folyadékfogyasztása



# Következtetés

- A vizsgált gyermekek táplálkozási ismeretei hiányosak. Nem várható, hogy tudatosan, egészségesen táplálkozzanak.
- A lányok negyede, a fiúk harmada túlsúlyos vagy elhízott.
- Az elhízott gyermekek állóképessége alacsonyabb.



32. Ha igen, mit változtattál? (Kérlekzd be a megfelelőt!)

- a, rendszeresebben reggelizem
- b, ritkábban reggelizem
- c, kevesebb zöldséget/gyümölcsöt fogyasztok
- d, több zöldséget/gyümölcsöt fogyasztok
- e, több cukrot fogyasztok
- f, kevesebb cukrot fogyasztok
- g, kevesebb folyadékot fogyasztok
- h, több folyadékot fogyasztok

33. Ha változtattál az étkezési szokásaidon, kérlek osztályozd 1-5-ig, hogy a változtatásban mennyire volt szerepe az oktatásomnak?

egyáltalán nem					nagyon
1	2	3	4		<input checked="" type="checkbox"/>

34. Szeretnéd, ha az egészséges táplálkozás oktatása jövőre is folytatódna?

- a, igen
- b, nem

Megjegyzés: Köszö Hajni, hogy segítettél sok gyerekeknek és nekem, hogy egészségesebben táplálkozzanak, éljenek!

# Köszönetnyilvánítás

Prof Dr. Martos Évának



# Köszönöm a megtisztelő figyelmet!



*„Nagyobb gonddal ápolj tested épségét is, hogy az méltó lakása legyen lelkednek s könnyebben cselekedhesd a jót.”*