



Hogyan hatott a karanténidőszak az iskolás gyerekekre?

Többet aludtak és ettek, sokkal kevesebbet mozogtak, és a szülőket is megterhelte a gyerekekkel való összezártság

Budapest, 2020. augusztus 24. – A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége közel négyszáz család megkérdezésével felmérte, hogy a koronavírus miatti megszorítások és az intézménybezárás milyen változásokat okoztak az általános iskolás gyermekek életében. A felmérést a jelenleg Diósgyőrben működő GYERE® – Gyermekek Egészsége Program keretében végezte el a szakmai szervezet a projekt kutatócsapatával együttműködve, amiből kiderült, hogy a legsúlyosabbnak a mozgás hiánya bizonyult. A megkérdezettek 40%-a többet evett és némi plusz kilót is szedett magára. Ugyanakkor pozitívumnak tekinthető, hogy az étkezések rendszeresebbekké váltak és több, friss alapanyagból elkészített főtt étel került a családok asztalára.

2018 óta fut a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége GYERE® – Gyermekek Egészsége Programja Diósgyőr oktatási intézményeiben. A program célja, hogy a helyi közösség összefogásával, annak aktív bevonásával visszaszorítsa a gyermekkori túlsúlyt és elhízást. A tanév végén a szakmai szervezet együttműködve a projekt kutatócsapatával egy felméréssel vizsgálta meg, hogy az intézménybezárás milyen hatással volt a diósgyőri általános iskolás gyerekek életére. Öt diósgyőri általános iskolába járó diákok szüleit kérdezték meg, közülük 387-en töltötték ki önkéntesen és anonim módon a kérdőívet. A gyerekeknél a nemek aránya közel azonos volt, 48% lány, 52% fiú, szinte valamennyien a városban élnek, mindössze 4%-uk lakik Miskolc környéki falvakban vagy tanyán.

A felmérésből kiderült, hogy a rendkívüli helyzet a szülőkre is több terhet rótt, ezért 48%-uknak plusz segítségre volt szüksége. Leginkább a gyerekek tanulásában kellett sokkal aktívabban részt venniük, a szülők 67%-a ezt nevezte meg a legnagyobb nehézségnek. 43%-uknak az jelentette a problémát, hogy a digitális átállás miatt a saját számítógépes ismereteiket azonnal fejleszteniük kellett, harmadikként pedig azt jelölték meg, hogy a bezártság miatt több alkalommal volt szükség konfliktuskezelésre és nehezebb volt hasznos szabadidős tevékenységet kitalálni a gyerekeknek. Segítséget elsősorban az iskolától kaptak, másodikként a barátoktól, rokonoktól, harmadikként pedig az internetes portálokról vagy a közösségi médiából.

A gyerekek 70%-a szülői felügyelet mellett töltötte a karantént, 18%-uk azonban egyedül volt, vagy a testvérével, 12%-ukra pedig valaki más vigyázott.

A gyerekek 60%-a többet aludt, mint szokott, a legaggasztóbb adat pedig talán az volt, hogy 64%-uk jóval kevesebbet mozgott, mint korábban. Csupán 14%-uk figyelt oda, hogy a bezártság alatt is aktívan éljen és egy kicsit még többet is mozogjon.

A mozgás hiánya összefüggött azzal is, hogy megnőtt a képernyő előtt töltött idő, az online tanulás miatt általában 15-20%-kal több időt töltöttek a gyerekek a számítógépnél vagy a telefonjukkal. Ráadásul nem csak a tanulás növelte meg a képernyőhasználatot, hanem a szabadidős



tevékenységek is, ezért elmondható, hogy a legtöbben 4-6 órával(!) többet ültek a gép előtt, mint korábban.

A másik problémát a mozgásszegény életmód mellett az jelentette, hogy 40%-uk többet evett, mint szokott. 48%-uknál nem változott az elfogyasztott étel mennyisége, 12%-uk pedig kevesebbet evett.

A jó hír az, hogy a gyerekek 42%-ának táplálkozása egészségesebbé vált, ami azt jelentette, hogy több zöldség és gyümölcs kapott helyet az étrendjükben, kevesebbszer maradt ki a reggeli, több cukormentes folyadékot és vizet ittak, a legnagyobb pozitívum pedig az volt, hogy közel 30%-uk többször evett főtt ételt a karanténidőszak alatt. Negatívum viszont, hogy több lett a nassolás, és sajnos a gyerekek 44%-a hízott ebben az időszakban.

A családok 60%-ában sikerült az új helyzetnek megfelelő napirendet kialakítani, de 40%-uknál nem valósult meg. Valószínűleg ez és a mozgáshiány is hozzájárult ahhoz, hogy a gyerekek 41%-a rosszul élte meg a bezártságot, és csak 20%-uk élvezte az otthonlétet.

A GYERE® Program

A három évig tartó modellprogram az EPODE célkitűzésein alapul, amelynek lényege a gyermekkori elhízás visszaszorítása a helyi közösségek összefogásával. A szakemberek főként az egészséges táplálkozás, a mozgás, az aktív játék és kikapcsolódás élvezetével összefüggő hétköznapi normák és szabályok kialakításához és elsajátításához segítették hozzá a gyermekeket és rajtuk keresztül a családokat.

Hazánkban elsőként Dunaharaszttiban indult el a program 2014-ben széles társadalmi összefogással, majd Szerencsen és Diósgyőrben is. A projekt a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével, a helyi oktatási és nevelési intézmények, a védőnői szolgálat, az önkormányzatok együttműködésével, valamint az Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkársága, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kara és Diósgyőrben az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet összefogása által valósul meg.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 1991-ben alakult, közhasznú szervezetként működik. 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians, EFAD), 2008 óta pedig a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations, ICDA). Az MDOSZ tagjai főiskolát végzett dietetikusok és egyetemet végzett táplálkozástudományi szakemberek, akik ma már nem csak az egészségügy különböző területein dolgoznak, hanem jelentős létszámban az élelmiszeripari cégek munkáját is segítik. Az MDOSZ olyan programok kidolgozásában és megszervezésében vesz részt, amelyeknek célja a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és szokások kialakítása.

Az MDOSZ célja:

- a lakosság egészségi állapotának megőrzése és javítása
- az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése a lakosság körében
- a táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásainak széleskörű megismertetése, elfogadtatása és bevezetése
- A dietetikus munkaszakmai színvonalának emelése, kutatások, képzések, elsősorban továbbképzések, konferenciák szervezése és támogatása. A tagok szakmai ismereteinek elmélyítése, hazai és nemzetközi tudományos eredmények követése, egységes szakmai szemlélet kialakítása, szakmai protokollok létrehozásában közreműködés.
- A dietetikusok szakmai, etikai érdekeinek érvényesítése, illetve a dietetikus hivatás társadalmi megismertetése és elismertetése.