



Hol megy félre a gyerekek táplálkozása?

Az anyatejes táplálás előnyei ma már köztudottak és vitán felül állnak. Szoptatáskor az anyatermészet mind a táplálék mennyiségét, mind összetételét a legoptimálisabban alakítja a csecsemő igényeihez. Az elválasztás időszaka után azonban megkezdődik a gyermek „önálló” táplálkozása, amely kezdetben teljes mértékben a szülőkön múlik, de a családi példa a serdülőkorban és a későbbi felnőtt életünkben is mérvadó lesz. Már pedig a magyar gyermekek tápláltsági állapota – a felnőttekéhez hasonlóan – sajnos egyáltalán nem rózsás. Igen magas a túlsúlyosak és elhízottak aránya, de nem elhanyagolható az alultápláltaké sem. Nem megfelelő a vitamin- és ásványianyagbevitelük és kevés zöldséget, gyümölcsöt esznek. Nézzük hol romlanak el a dolgok, és melyek azok az anomáliák, amelyek gyermekeink táplálkozásában leginkább jelen vannak!

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége több korosztályos kutatás eredményeit összefésülve úgy látja, hogy a gyermekkori táplálkozási mintázatok – és rögtön tegyük hozzá: velük együtt az egészségügyi kockázatok is – nagyon hasonlóak a felnőttekéhez.

Az elhízottak és túlsúlyosok száma triplázódik¹

A két-három éveseknek még „csak” a 6,5%-a küzd testsúlyproblémával, ez a 4-6 éveseknél 19%-ra megy fel, azaz megháromszorozódik! Kisiskoláskorban pedig már a gyermekek negyedét érinti és ez az arány tartja is magát 18 éves korukig, a felnőtté válásukig. A soványak aránya ezzel párhuzamosan csökken, a kicsiknél még 24%, a 11-18 éves kor közöttieknek 7%-át érinti.

A rendszeresség kikopik

A táplálkozási ajánlások, így a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott OKOSTÁNYÉR® is nagy hangsúlyt fektet a rendszerességre, és napi ötszöri étkezést javasol, amelyben a tízórainak és az uzsonnának az a szerepe, hogy megakadályozza a vércukorszint kilengéseit és a kihagyott étkezések miatti túlzott kalóriabevitelt. Sajnos ezek a kisétkezések alsótagozatban már elkezdene kikopni a gyerekek értrendjéből, felsőtagozatra pedig szinte teljesen eltűnnek. Még ennél is nagyobb baj, hogy a gyerekek harmadánál aztán kimarad a reggeli is, pedig a napiindító étkezés talán valamennyi közül a legfontosabb. Ráadásul az iskolai teljesítményükre is rossz hatással van, ha korgó gyomorral ülnek be az iskolapadba.

Kedvezőtlen lesz az étrend összetétele

Három éves kor felett a zöldség- és gyümölcsfogyasztás már messze elmarad az ajánlástól még a gyümölcslé és burgonya beszámításával együtt is! A legkisebbek napi 410 g zöldséget és gyümölcsöt esznek, serdülőkorra ez 270 grammra esik vissza! Emellett kritikusan kevés rost kerül be a 4-10 évesek negyedének a szervezetébe, a 11-18 éveseknek már több mint a harmadának (35%) rostbevitel maradt el jelentősen az ajánlottól.

Tej, cukor, só

Féléves korig egyáltalán nem kéne tejterméket kapnia a csecsemőknek, számukra az anyatej és/vagy a tápszer az ideális. Egy éves kor után azonban fontos lenne, hogy elég tejet és tejterméket fogyasszanak a gyerekek elsősorban a csontok és a fogak épségéhez szükséges kalciumbevitel miatt. Ehhez képest

kutatások: 0-3 évesek: Nestlé-Numil-MDOSZ (2016)
4-10 évesek: MDOSZ-Nestlé (2014)
11-18 évesek: TÉT Platform (2017)



ez minden korcsoportban elmarad az ajánlott mennyiségtől (3 adag/nap, amelynél 1-2 dl tej jelent például egy adagot). A kritikusan alacsony kalciumbevitel minden életkorban megfigyelhető, a 4-12 hónapos kisbabák 22%-a; a 12-36 hónaposok 42%-a; a 4-10 évesek 32%-a és a 11-18 évesek 34%-a szenved ettől.

A hozzáadott cukor túlzott fogyasztása viszont kétéves kor környékén nagyon megugrik és stabilan tartja is magát a cukor- és mézfogyasztáson kívül a cukrozott üdítők, a 10%-osnál kisebb gyümölcsstartalmú gyümölcslevek, egyéb hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcskészítmények (lekvárok, dzsemek), cukrozott tej- és tejtermékek, gabonatermékek, valamint az édességek miatt.

Szintén kétéves kor körül lódul meg a túlzott só (nátrium) bevitel is.

„A kétéves kor azért figyelemre méltó, mert körülbelül ekkor már a kisgyermeket nem etetjük külön, hanem többnyire teljesen integrálódik a családi étkezésekbe, tehát ezek az anomáliák egyben azt is jelzik, hogy a családok táplálkozásában is komoly problémák vannak – értékeli a helyzetet Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke. – A másik kritikus korszak a serdülőkor, ami a csecsemőkor után az egyetlen olyan szakasz az életünkben, ami intenzív növekedéssel jár. Ez a hirtelen testi növekedés együtt jár számos hormonális, szellemi és érzelmi változással is, ami különösen sérülékeny és fontossá teszi ezt az időszakot. A serdülők optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás. Az étrend minősége aktuális egészségi állapotukhoz és szellemi teljesítményükhöz is jelentősen hozzájárul. A táplálkozásnak mindezekén túl a hosszútávon jelentkező egészségi problémák (pl. szívbetegségek) megelőzésében is szerepe van. A viszonylag rövid idő alatt lezajló lendületes testi és mentális fejlődés nagy kalóriabevitelt igényel és számos fontos tápanyagból is több kell a fejlődő szervezetnek ebben a periódusban. Mindemellett a serdülőkor az egyéni életmód, azon belül is a saját táplálkozási szokások kialakulásának időszaka, ekkor születnek az első önálló döntések ezekkel kapcsolatban. Érdemes kihasználni a kamaszok egészséges táplálkozás iránti nyitottságát és meg kell óvni őket a veszélyes táplálkozási szélsőségektől.”