



## **Kütyük és kalóriák: mi történik, ha a képernyők előtt nő fel az új generáció?**

**A digitális korszak gyermekei teljesen másképp nőnek fel, mint szüleik vagy nagyszüleik generációja. Míg néhány évtizeddel ezelőtt a szabadidő jelentős részét a kültéri játék, a mozgás és a közösségi tevékenységek töltötték ki, addig ma a képernyők – telefonok, tabletek, videojátékok és streamingplatformok – dominálják a mindennapokat. Ez a változás nemcsak az életmódot, hanem a gyerekek táplálkozását és tápláltsági állapotát, sőt még az alvását is jelentősen átalakította. „Mindez kettős problémához vezet: paradox módon a túlsúly és tápanyaghiány egyszerre van jelen a fiatal korosztályoknál” – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.**

A szakértők szerint a modern technológia önmagában nem ellenség, ugyanakkor a túlzott képernyőhasználat és az ülő életmód egyre szorosabban kapcsolódik a gyermekkori elhízás, a rendszertelen étkezés és a tápanyaghiányos állapotok növekedéséhez.

### **Régen tényleg minden jobb volt?**

Az 1970–80-as években egy átlagos magyar gyerek napi életmódja sokkal aktívabb volt: több gyaloglás, több szabadtéri játék, kevesebb ülés és gyakorlatilag nulla képernyőidő jellemezte a hétköznapiakat. Ma ezzel szemben a digitális eszközök használata már kisgyermekkorban is meghatározó, ami jelentősen befolyásolja a táplálkozási szokásokat és a tápláltsági állapotot. A különbség pedig nemcsak életmódbeli, hanem egészségügyi szempontból is látványos. A WHO és az NNGYK adatai szerint Magyarországon ma a 6–8 éves gyermekek több mint 20 százaléka túlsúlyos vagy elhízott. Egyes újabb mérések szerint már minden negyedik kisiskolás érintett lehet. Néhány évtizeddel ezelőtt ez jóval ritkább jelenség volt. Az 1980-as években Magyarországon még jellemzően 5–7 százalék körül mozgott a túlsúlyos gyerekek aránya, ami a hazai és nemzetközi vizsgálatok szerint az elmúlt 35–40 évben nagyjából megháromszorozódott. A változás mögött jelentős életmódbeli átalakulás áll. Ma sok gyermek napi több órát tölt telefonon, tablet, számítógép vagy videojáték előtt. A táplálkozás szerkezete is jelentősen megváltozott. Az 1970–80-as években a gyerekek étrendje egyszerűbb, kevésbé feldolgozott ételekből állt. Kevesebb cukros üdítő, gyorséttermi étel és ultrafeldolgozott snack volt a mindennapjaikban. Bár az akkori étrend sem volt tökéletes, a napi kalóriabevitel általában alacsonyabb volt. Becslések szerint egy iskoláskorú gyermek napi kalóriabevitele gyakran 200–400 kalóriával is meghaladja a néhány évtizeddel ezelőtti átlagot. Ráadásul amellet, hogy régen a gyerekek kevesebb energiát vittek be, az energiafelhasználásuk több volt a mozgás miatt, tehát sokkal könnyebben tudták megőrizni az energiaegyensúlyukat. A játszótérek, utcai focimeccsek, biciklizés vagy egyszerűen az iskolába gyaloglás természetes része volt az életnek. Az étkezések ritmusa is kiszámíthatóbb volt: a családok gyakrabban ettek együtt, kevesebb készétel és cukrozott ital állt rendelkezésre, a házi készítésű ételek domináltak, a gyorséttermek és az ultrafeldolgozott snackek pedig jóval ritkábban jelentek meg a gyerekek étrendjében.

### **A folyamatos online figyelem miatt „észrevétlenül” csúsznak be a kalóriák**

A képernyő előtt töltött idő nem csak mozgáshiányt idéz elő, hanem gyakran együtt jár az észrevétlen nassolással is. A digitális korszak gyermekei egyszerre több képernyőt is használnak, az osztott figyelembe pedig az elfogyasztott kalóriák érzékelése már nem fér bele. A dietetikusok szerint különösen problémás az is, hogy a gyerekek sokszor reklámok és influenszerek hatására



választanak ételeket, és kihagyják a családi étkezéseket, ami rendszertelenné teszi a táplálkozásukat.

Fontos tudatosítani, hogy a digitális környezet nem csak az étkezésre, hanem az alvás minőségére is hatással van, ami közvetetten az étvágyat és az anyagcserét is befolyásolja. Mindez pedig gyakran vezet a jelen gyermekkori táplálkozás egyik legnagyobb paradoxonához, hogy egy gyermek egyszerre lehet túlsúlyos és alultáplált bizonyos vitaminokból vagy ásványi anyagokból. Az ultrafeldolgozott élelmiszerek gyakran magas kalóriatartalmúak, ugyanakkor kevés rostot, vitamint vagy ásványi anyagot tartalmaznak. Emiatt nőtt azoknak a gyerekeknek a száma, akiknél D-vitamin-hiány, vashiány, rostszegény étrend, túlzott cukorfogyasztás, illetve korai anyagcsere-problémák jelentkeznek.

Az MDOSZ szerint a digitális korszak egyik legnagyobb kihívása nem csupán a kalóriabevitel, hanem az étrend és az alvás minősége is. A szakértők szerint a megoldás nem a technológia teljes kizárása, hanem egy egészséges egyensúly megteremtése, ami a napi rendszeres mozgást, a képernyőmentes étkezéseket, a tudatos szülői mintaadást, a megfelelő minőségű és mennyiségű alvást, valamint a változatos, természetes alapanyagokra épülő étrendet jelenti a digitális eszközök használata mellett.

*„Régen a gyerekek természetes módon mozogtak többet, zömmel házi kosztot ettek. Azt látom legnagyobb különbségnek, hogy pár évtizede még mindez szervezettebben épült be a hétköznapi életbe, ma pedig tudatosan kell „megszervezni” az egészséges életmódot” – fogalmazza meg az alapvető különbséget Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke.*