

HAZAI TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK FELMÉRÉSE;  
BEAVATKOZÁS HATÁSÁRA MÉRHETŐ VÁLTOZÁSOK A  
TESTÖSSZETÉTELBE

Fábiánné Susán Szilvia, Táplálkozástudományi Mesterképzési Szak (MSc), II. évfolyam, levelező munkarend, Pécs

**Bevezetés és célkitűzés:** Magyarország lakosságának közel kétharmada túlsúlyos, vagy elhízott, ami jelentős kockázati tényező egyes betegségek kialakulásában. Kutatásom célja a Martonvásári Járás lakossága egészségi állapotának felmérése, 10 ember kiválasztása és gyakorlati táplálkozási oktatásban való részesítése volt annak bizonyítására, hogy az egészséges táplálkozás ismereteinek elsajátítása pozitív változást eredményez az egyének testösszetételében. **Anyag és módszer:** A kutatás típusa retrospektív, célcsoport a 18. életévét betöltött személyek. Elemszám 1750 fő. A kiválasztott 10 fő esetében táplálkozási napló vezetés és heti egyszer 60 perc testmozgás történt. A kapott adatok feldolgozása SPSS 20 szoftver segítségével történt. **Eredmények:** A vizsgált lakosság 66%-a túlsúlyos, vagy elhízott. A kiválasztott 10 fő testtömeg összetétel összehasonlítása során megfigyelhető volt, hogy a BMI 53%-uknál, ill. a derék-csípő hányados 33%-uknál csökkent. A test izom aránya 47%-nál növekedést mutatott. **Következtetések:** A vizsgálat eredményei hasonlítanak az országos felmérés eredményeihez (OTÁP 2009). A kiválasztott tíz ember testösszetétele az oktatás, és a heti rendszerességgel végzett testmozgás hatására a normál tartomány irányába való elmozdulást mutatták. Mindezen eredmények felhívják a figyelmet a gyakorlati dietetikai oktatás jelentőségére.

Kulcsszavak: tápláltsági állapot, gyakorlati oktatás

Témavezető: Gubicskóné dr. Kisbenedek Andrea, PhD, adjunktus, PTE ETK

