

Cikkismertetés: Irodalmi áttekintés: Hogyan javíthatunk a fiatalok étkezési szokásain?

Article review: Systematic review: How to improve the youth's food behavior?

Ismertető: Biró Márta Flóraⁱ ✉

Ismertetett cikk: Metcalfe JJ, Ellison B, Hamdi N, et al. A systematic review of school meal nudge interventions to improve youth food behaviours. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020 Jun 19;17(1):77. doi: [10.1186/s12966-020-00983-y](https://doi.org/10.1186/s12966-020-00983-y)

Beküldve: 2020. 12. 15.
Doi: 10.24365/ef.v62i1.678

Kulcsszavak: iskolai étkezés; választás befolyásolása; táplálkozás; pazarlás
Keywords: school meal; nudge, food behaviors; food waste

HÁTTÉR

Az iskolai étkeztetés ideális lehetőséget kínál a diákság táplálkozási szokásainak módosítására, egészségesebbé, illetve kevésbé élelmiszer-pazarlóvá téve azt. Az amerikai gyerekek 95%-a nem tartja be a zöldségfogyasztásra vonatkozó étrendi ajánlásokat. Ugyanakkor az élelmiszer-pazarlás globális szinten egyre nagyobb problémát jelent, amely együtt jár az erőforrások elvesztegetésével is. Az amerikai gyermekétkeztetésben az étel 21-45%-a kárba vész. A problémát felismerve 29 ezer amerikai iskola csatlakozott a „nudging” programhoz. (A „nudge” lényege, hogy az egyént úgy próbálja irányítani valamilyen döntés felé, hogy közben ne csorbuljon az egyén döntési szabadsága. Jelen esetben az ételkínálat környezetét úgy változtatják meg, hogy az a célnak megfelelően befolyásolja a választást.) Azonban nem minden iskola tudott ehhez megfelelő feltételeket teremteni. A tanulmány elsődleges célja, hogy meghatározza azokat az intézkedéseket, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy az iskolai étkeztetés egészségesebbé és kevésbé pazarlóvá váljon.

MÓDSZER

A szisztematikus irodalmi áttekintés azokra a tanulmányokra terjedt ki, amelyek a diákok ételválasztási preferenciáit és fogyasztását, illetve az ételek pazarlását vizsgálta iskolai környezetben. Ezen kívül csak az erős és közepes minőségű tanulmányok intervenciók eredményeit elemezték. Az áttekintett 2961 tanulmányból 29 felelt meg a kiválasztási kritériumoknak.

A kiválasztott kutatásokról (n=29) elmondható, hogy mindet fejlett országban készítették. A minták mérete átlagosan 25 tanulótól körülbelül 19 000 hallgatóig terjedt. A vizsgálatok hossza 1 nap és 3 tanév között mozgott. A felmérések többsége megbízható adatgyűjtési technikát alkalmazott, a választékra, a fogyasztásra és a pazarlás mértékre fókuszálva. A tanulmányok során végrehajtott beavatkozások három csoportba rendezhetők:

1) Ételek elhelyezése és kényelem (n=8): tálalás időpontjának/sorrendjének megváltoztatása, illetve az ételek, a tej és a salátabár elhelyezésének módosítása.

2) Marketing vagy promóció (n=3): szóbeli ösztönzés az egészségesebb termékek fogyasztására.

3) Ételek változatossága, adagmérete (n=2): zöldség- és gyümölcsadagok növelése.

ⁱ Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar, Debrecen

Ugyanakkor a kutatások egy részében (n=9) az intervenciótípusokat keverten alkalmazták, melynek leggyakoribb módja az élelmiszer vagy a tej elhelyezésének megváltoztatása volt.

EREDMÉNYEK

A szisztematikus elemzés kiválasztási kritériumaiknak megfelelő kutatások többsége erős adatgyűjtési módszerekkel és tanulmánytervvel dolgozott. Azonban általános hiány mutatkozott az eredmények pontosságának ellenőrzését tekintve, illetve a kevert intervenciók vizsgálatok során sok esetben nem lehetett a kimeneti változókat egymástól függetlenül elemezni. Az ételek elhelyezésének változtatását célzó tanulmányok közül a legtöbb (n=7) a zöldségek és a gyümölcsök választásának népszerűbbé válásáról, négy pedig a fogyasztásuk növekedéséről számolt be. Azonban ez két esetben együtt járt a pazarlás mértékének fokozódásával is. A hulladék mennyisége az egyik legfontosabb kimeneti változó

lehet, ugyanis indirekt módon visszajelzést ad a fogyasztás és az ételválasztás alakulásáról is.

A marketinggel és promócióval kapcsolatos intervenciók is kedvezően alakultak, minden esetben növekedett az egészségesebb ételválasztása vagy fogyasztása.

A zöldség- és gyümölcsadagok mértékének növelése csak a gyümölcsfogyasztásra hatott kedvezően.

A kevert intervenciók vizsgálatok túlnyomórészt (73%) pozitív kimenettel zárultak. Azonban csak kettő (23%) alkalmazott olyan tanulmánytervet vagy statisztikai módszert, amelyek alapján az egyes beavatkozási típusok hatását egymástól elválasztva lehetett elemezni. Az egyik vizsgálat megnövekedett tejfogyasztásról számolt be ($p < 0,001$) abban az esetben, ha a hűtőben lévő tej mennyisége meghaladta a kakaóét. A másik kutatás a salátaválasztás népszerűbbé válását ($p=0,028$) írta le, ha márkás zöldségfigurákkal ellátott terítőt és plakátokat alkalmaztak az étkezőkben.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A fentiekben tárgyalt beavatkozások kedvező hatást gyakoroltak a diákok ételválasztási és fogyasztási preferenciáira, előnyben részesítve az egészségesebb ételeket, különösen a zöldségeket. Azonban a pazarlást befolyásoló hatások elemzésére egyik kutatás sem volt igazán alkalmas. A tanulságokat levonva, hazánkban is szükségesnek mondható a zöldségfogyasztást eredményesen növelő intervenciók alkalmazása a diákság körében, ugyanis a NETFIT 2020-as jelentése alapján 2014/2015 tanévhez képest negatív tendencia figyelhető meg az egészségzőna-arányainak alakulásában. A fiúknál átlagosan 3,2 százalékponttal, a lányoknál pedig 2,3 százalékponttal kisebb az egészségzőna-arány. Ez a csökkenés pedig az összes évfolyamot érinti.