

A kémia oktatás szerepe a táplálékkiegészítő használat és egészség tudatosság türében

The Role of Chemistry Education in the Use of Dietary Supplements and Health Awareness

ing. FIKÓ - LÁSZLO Szilvia¹, dr. SALAMOHn Pál²

¹Pécsi Tudományegyetem, Kémia Doktori Iskola, Magyarország, Pécs, tel.: +40747 434 926

e-mail: laszloszilvia45@gmail.com

²Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Csíkszeredai kar, Biomérnöki tanszék, Románia, tel.: +40744 599 793,

e-mail: salamonpal@uni.sapientia.ro

Abstract

The use of dietary supplements is becoming increasingly common among young people, especially among those who engage in sports and lead a health-conscious lifestyle. However, their decisions are often made not based on scientific knowledge but influenced by advertisements, peer opinions, or social media. In this context, chemistry and biology education can play a crucial role, as it provides students with the knowledge they need to make informed and responsible decisions. It helps them understand the composition, active ingredients, and properties of various dietary supplements. The school curriculum – for example, the structure and reactions of organic compounds and vitamins – forms the foundation for understanding how these substances affect cells and tissues, as well as how they break down or transform within the body. In our research, we assessed students' awareness, knowledge, and attitudes towards dietary supplements using a questionnaire. Furthermore, students' critical thinking skills develop through interpreting scientific research, recognizing credible sources, and filtering out pseudoscientific claims, which are essential competencies in the modern information environment.

Kivonat

A fiatalok körében egyre gyakoribb a táplálékkiegészítők használata, kifejezetten azon diákoknál, akik sportolnak és egészségtudatosan élnek. A döntéseiket azonban gyakran nem tudományos ismereteik alapján hozzák meg, hanem reklámok, kortárs vélemények vagy közösségi média befolyására. Ebben a helyzetben

kiemelkedő szerepet játszhat a kémia és a biológia oktatása, amelyek révén a tanulók olyan ismeretekhez juthatnak, amelyek segítik őket a tudatos és felelős döntéshozatalban. Hozzájárulnak ahhoz, hogy a tanulók megismerjék a különböző táplálékkiegészítők összetételét, hatóanyagait, és azok tulajdonságait. Az iskolai tananyag – például a szerves vegyületek, vitaminok szerkezete és reakciói – megalapozza annak megértését, hogyan hatnak ezek az anyagok a sejtekre, szövetekre, illetve hogyan bomlanak le vagy alakulnak át a szervezetben. Kutatásunk során egy kérdőív segítségével mértük fel, a diákok tájékozottságát, ismereteit, illetve viszonyulását a táplálékkiegészítőkhöz.

Emellett fejlődik a kritikus gondolkodásuk a tudományos kutatások értelmezése, a hiteles források felismerése és az áltudományos állítások kiszűrése elengedhetetlen kompetenciák a modern információs környezetben.

Keywords/Kulcsszavak: táplálékkiegészítők (dietary supplements), diákok (students), kémia (chemistry), oktatás (education), felelős döntések (responsible decisions)