

A kémiaoktatás szerepe a táplálékkiegészítő használat és egészségtudatosság tükrében



PECSI
TUDOMÁNYEGYETEM



DRD. FIKÓ-LÁSZLO SZILVIA¹, DR. SALAMON PÁL²

1 PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM, TERMÉSZETTUDOMÁNYI KAR, KÉMIA DOKTORI ISKOLA, 7624 PÉCS, IFJÚSÁG ÚTJA 6.
2 SAPIENTIA EMTE, CSÍKSZERDAI KAR, BIOMÉRNÖKI TANSZÉK, 53104 CSÍKSZEREDA, SZABADSÁG TÉR 1.

ÁTTEKINTÉS

Az **egészségtudatos életmód** iránti érdeklődés az utóbbi években világszerte **növekszik**, különösen a fiatal korosztály körében. A **táplálékkiegészítők** fogyasztása gyakran az egészségmegőrzés és a fizikai teljesítmény fokozásának eszközeként jelenik meg, azonban a helytelen vagy megalapozatlan használat egészségügyi kockázatokat is hordozhat.

Az iskolai oktatás – különösen a **természettudományok** (kémia, biológia, fizika) – fontos szerepet játszhat az ilyen ismeretek kialakításában és a tudatos döntéshozatal támogatásában.

A kémia tanulása nem csupán az anyagismeretet bővíti, hanem **fejleszti** az analitikus gondolkodást és az ok-okozati összefüggések felismerését, amelyek elengedhetetlenek a táplálkozással, egészséggel és életmóddal kapcsolatos információk értelmezéséhez.

CÉLKITŰZÉSEK

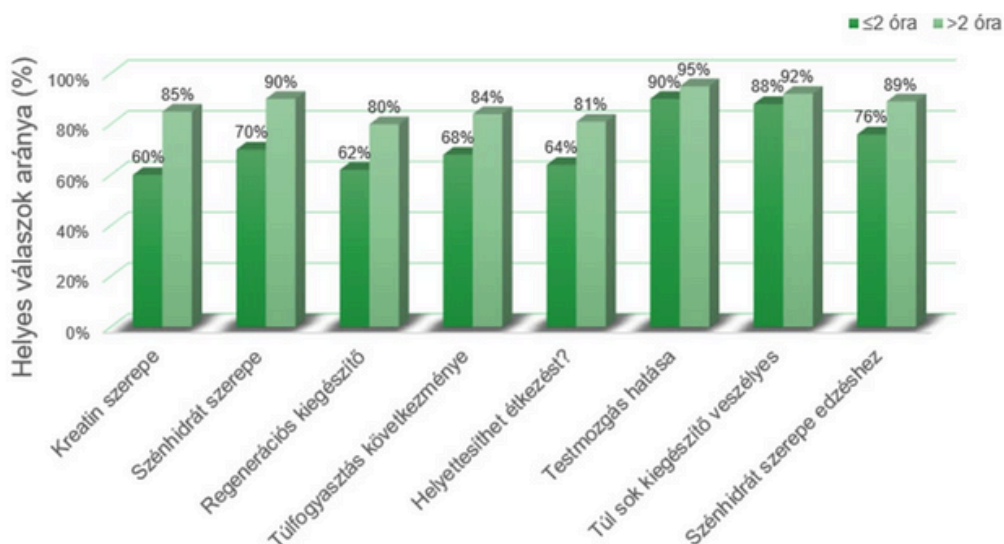
Kutatásuk célja, a **kémiaoktatás** hozzájárulásának mértékének a vizsgálata, a középiskolás diákok **egészségtudatosságához** és a **táplálékkiegészítőkkel** kapcsolatos tudásukhoz. Vizsgálni kívántuk továbbá, hogy a tanulók **demográfiai** jellemzői, **tanulmányi eredményei** és a reál tantárgyak iránti attitűdje hogyan befolyásolják a táplálékkiegészítők használatát és az ezekkel kapcsolatos ismeretek szintjét.

EREDMÉNYEK

A vizsgálat során kapott eredmények alapján megfigyeltük, hogy a **kémiaórák** számának **növekedésével** a sporttáplálkozással kapcsolatos ismeretek, illetve az egyes kérdésekre adott **helyes** válaszok aránya is növekedést mutatott.

ANYAG ÉS MÓDSZERTAN

A vizsgálatban **94** középiskolás tanuló vett részt. A kérdőív **demográfiai** adatokat (életkor, nem, lakóhely), **életmóddal** kapcsolatos kérdéseket (sportolási szokások, táplálkozás), **tanulmányi** jellemzőket (átlag, tantárgyi preferenciák, kémia iránti attitűd), **táplálékkiegészítőkkel** kapcsolatos tudást és használatot, valamint egészségtudatosságot mért. Az adatok feldolgozására **Microsoft Excel-t** és **WordArt**-ot alkalmaztunk.



KÖVETKEZTETÉSEK

A vizsgálat eredményei alapján megfigyeltük, hogy a heti kémiaórák **magasabb** száma (>2 óra/hét) **javítja** a sporttáplálkozással kapcsolatos ismereteket, mind az egyes kérdésekre adott **helyes** válaszok aránya, mind az összpontszám átlaga magasabb ebben a csoportban. Ez arra utal, hogy a rendszeres és intenzívebb kémiaoktatás **növeli** az **egészségtudatos** és **tudományosan** megalapozott döntéshozatalt a táplálékkiegészítőkkel és az edzés előtti táplálkozással kapcsolatban.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozom a **Sapientia EMTE** Csíkszeredai Kar, BioméRNöki Tanszékének és a **Pécsi Tudományegyetem** Természettudományi Kar, Kémia Doktori Iskolájának a munkám során nyújtott segítségért!

