**Sajtóközlemény**

Azonnal közölhető

**Még mindig Kevés tejterméket fogyasztanak a gyerekek**

A gyermekek táplálkozási szokásairól készített felmérést a Danone Kft.

Budapest, 2017. augusztus 16. – **A** **10-12 éves korú gyermekek 42%-a mindössze hetente néhány alkalommal, 16%-uk csak hetente egyszer, 28%-uk pedig még ennél is ritkábban fogyaszt magas kalcium tartalmú tejtermékeket, például joghurtot – derült ki a Danone Kft. megbízásából a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által, 860 gyermek megkérdezésével készített országos felmérésből. A felmérés rávilágított arra is, hogy a gyermekek tejtermék fogyasztása annak ellenére ilyen alacsony, hogy 10-ből 4 gyermek már tudja, hogy naponta legalább 0,5 liter tejet vagy azzal egyenértékű tejterméket kellene fogyasztania, 76%-uk pedig azzal is tisztában van, hogy ez a csontokat erősítő kalciumbevitel miatt fontos.**

**Csak feleannyi tejterméket fogyasztanak a gyerekek, mint amennyi szükséges lenne**

A nemzetközi és a hazai táplálkozási ajánlások egyaránt napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék fogyasztását javasolják mind a felnőttek, mind a gyermekek számára. Ezzel szemben hazánkban a tényleges napi fogyasztás ennek az ajánlásnak kevesebb, mint a felét teszi ki. A rendszeres tejtermékfogyasztás gyermekkorban különösen fontos, hiszen a megfelelő mennyiségű kalcium bevitele a csonttömeg kialakulását segítheti – például napi egy pohár joghurt elfogyasztása is hozzájárulhat a megfelelő mennyiségű kalciumbevitelhez.

A Danone Magyarország Kft. és az MDOSZ felmérésének legfontosabb megállapítása azonban az, hogy a 10-12 éves gyermekek 14%-a eszik naponta egy-egy pohár joghurtot, míg 42%-uk csak hetente 1-2 alkalommal, 16%-uk mindössze hetente egyszer, 28%-uk pedig még annál is ritkábban vagy egyáltalán nem fogyaszt élőflórás joghurtkészítményeket.

**A gyerekek tudják, hogy a kalcium fontos**

A felmérésben megkérdezett gyerekek nagy része, 76%-a tudja, hogy a tej és tejtermékek rendszeres fogyasztása azért is fontos, mert azok kalciumtartalma erősíti a csontokat. A gyermekek körében az már kevésbé ismert, hogy a tejtermékek D-vitamin tartalma segíti a kalcium felszívódását. Ezt mindössze 42%-uk tudja helyesen.

A gyermekek 45%-a azonban azzal pontosan tisztában van, hogy az ő életkorában 5 dl tejet vagy azzal egyenértékű kalciumtartalmú tejterméket ajánlott fogyasztania, míg 41%-uk mindössze 1-2 dl-re, 15%-uk pedig 1-2 literre teszi a szükséges mennyiséget.

A felmérés rávilágított arra is, hogy habár a gyerekek tudatában vannak a tejtermékek pozitív élettani hatásainak, mégsem ismerik azokat megfelelően; sokan nem tudják, hogy melyik élelmiszer készül tejből. A megkérdezett gyerekek mindössze 24%-a tudta, hogy a kefir, ugyancsak 24%-a, hogy a túró, és alig több mint 21%-a, hogy a gyümölcsjoghurt is tejtermék.

„*A gyermekek fogékonyak az egészséggel kapcsolatos tudnivalókra, ezért lényeges, hogy minél fiatalabb korban megfelelő és folyamatos ismereteket kapjanak az egészséges életmódról, és a kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságáról*” – mondta Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

**A napi ötszöri étkezés fitten tarthat**

A Danone és az MDOSZ felméréséből az is kiderül, hogy a gyerekek legnagyobb része naponta háromszor, négyszer étkezik. A megkérdezett gyermekek 77%-a reggelizik, 96%-uk megfelelően ebédel, 93%-uk pedig rendszeresen vacsorázik is. A főétkezések között a gyermekek 59%-a tízóraizik és 50%-uk, vagyis minden második gyermek uzsonnázik is.

*„Míg a gyerekeknél nagyrészt az iskola és a szülő határozza meg az étkezések idejét, fontos az, hogy a rendszeresség felnőtt korban is megmaradjon, hiszen ez javíthatja a szellemi teljesítményt, megelőzheti a figyelem, a koncentráció csökkenését, valamint mérsékelheti az elhízás veszélyét is”* – mondta Gyergyói Szabó Anita, a Danone külső kommunikációs menedzsere.

Örvendetes tény, hogy az iskolai és a szülői nevelés hatására egyre több gyermek tudatosan táplálkozik. Míg a felmérésben megkérdezett gyermekek 56%-a azért fogyaszt tejet és tejtermékeket, mert azok finomak, 40%-uk – egyre több gyermek – már azért, mert egészségesnek tartja azokat, míg 4%-uk a szülő közvetlen hatására fogyasztja ezeket a termékeket.

**További információ kérhető:**

**Piskóti Attila / Tölgyi Krisztina**

Premier Kommunikációs Iroda

Tel.: 483-1860 vagy 30/915-9002

E-mail: [tolgyi@premiercom.hu](mailto:tolgyi@premiercom.hu)

*Megjegyzés a szerkesztőknek:*

A felmérést a Danone Kft. készítette 2017. április, május és június folyamán, a Danone Focikupa a Gyermekekért regionális fordulóin, 12 magyarországi régióban, kérdőíves lekérdezéssel. A felmérésben összesen 860, 10-12 éves gyermek vett részt. A kutatás adatait a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége elemezte ki és értékelte.