**SAJTÓKÖZLEMÉNY**

Azonnal közölhető

**Nőtt, de még mindig nem elégséges a gyermekek tejtermékfogyasztása**

A sportoló gyerekek táplálkozási ismereteit és szokásait vizsgálta a Danone és az MDOSZ

Budapest, 2018. szeptember 11. **– Javultak a gyermekek táplálkozással kapcsolatos ismeretei, 10-ből 8 gyermek már ismeri a tej- és tejtermékek kalciumtartalmának élettani hasznosságát, minden második gyermek tudja, hogy a szükséges kalciumbevitelt napi fél liter tej, vagy ennek megfelelő mennyiségű tejtermék elfogyasztásával fedezheti. Ennek ellenére csak a** **gyermekek 18%-a fogyaszt joghurtot naponta, 82%-uk csak ennél ritkábban – derült ki a Danone Kft. megbízásából a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által, közel 500, 10-12 éves gyermek megkérdezésével készített felmérésből. Ez is alátámasztja azt az országos statisztikát, amely szerint a gyermekek még mindig csak a szükséges kalciummennyiség felét fogyasztják.**

**Bővülő ismeretek, továbbra is alacsony tejtermékfogyasztás**

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és a hazai táplálkozási szakértők ajánlása alapján a felnőtteknek átlagosan 800, gyermekeknek pedig 800-1000 mg kalciumot kell a szervezetük számára, elsősorban tej- és tejtermékek elfogyasztásával biztosítani a megfelelő csonttömeg kialakításához, valamint a csontritkulás megelőzése érdekében. Ezzel szemben hazánkban a tényleges napi fogyasztás a fenti ajánlásnak kevesebb, mint a felét teszi ki. Éppen ezért, a Danone szakmai partnere a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ), idén újra megvizsgálta mintegy 500 (10-12 éves) gyermek megkérdezésével, hogyan bővült a korosztály ismerete az egészséges táplálkozásról és életmódról.

A felmérés pozitív eredménye, hogy 13%-kal, azaz 86%-ra bővült azon gyermekek aránya, akik számára ismert a tej- és tejtermékek kalciumtartalmának fontos élettani hatása. Ugyancsak örvendetes tény, hogy a tavalyi felméréshez képest 11%-al többen, vagyis a megkérdezett gyermekek 55%-a tudta, hogy a szükséges kalciumbevitelt napi fél liter tej, vagy annak megfelelő mennyiségű tejtermék fogyasztásával fedezheti. 12%-kal, 65%-ra nőtt azon gyermekek aránya, akik immár azt is tudják, hogy a kalcium és D-vitamin aránya a tejben a legmegfelelőbb, ami nagyban segíti a kalcium felszívódását és csontokba épülését.

A Danone Kft. és az MDOSZ kutatása ugyanakkor rávilágít arra is, hogy az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteik bővülése ellenére csak a gyermekek 18%-a fogyaszt napi rendszerességgel magas kalciumtartalmú tejterméket, például joghurtot. Kiegyensúlyozott táplálkozást feltételezve az ő kalciumbevitelük közelítheti csak meg a nemzetközi és hazai ajánlásban megfogalmazott szintet. A gyermekek 82%-ának étrendjében mindössze hetente néhányszor, illetve ennél is ritkábban szerepelnek ilyen élelmiszerek, ezért az ő kalciumbevitelük minden bizonnyal messze elmarad az ajánlott mennyiségtől.

**A korai edukációval a gyermekkori elhízás is megelőzhető lenne**

Magyarországon minden ötödik gyermek túlsúlyos vagy elhízott, amelyben a mozgásszegény életmód mellett a legnagyobb szerepe a nem megfelelő táplálkozásnak van.

*„A két egymást követő évben elvégzett felmérésünk azt bizonyítja, hogy megfelelő edukációval a gyermekek táplálkozással és életmóddal kapcsolatos ismeretei bővíthetők, táplálkozási szokásaik és preferenciák pedig évről évre, apró lépésekben formálhatók.”* – mondta Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. *„A hatékony és korai edukáció elengedhetetlen a gyermekkori túlsúly, elhízás és az osteoporosis megelőzésében”* – tette hozzá a szakember.

Ezt igazolja, hogy pozitív irányba változtak a Danone és az MDOSZ felmérésében megkérdezett gyermekek táplálkozási szokásai is. Az egy évvel korábbi eredményekhez képest, a vizsgált gyermekek körében nőtt azok száma, akik minden nap tízóraiznak (61%, +2,3%), naponta ebédelnek (97%, +1,4%) és uzsonnáznak (40%, +1,9%), miközben csökkent azok aránya, akik reggeli nélkül indulnak iskolába (1,8%, -1%).

*„Az egészséges életmódnak része mind a helyes táplálkozás, mind pedig a rendszeres testmozgás. Célunk, hogy sport és edukációs programjaink révén az abban résztvevő gyermekek egészséges fiatalokká, később pedig egészséges felnőttekké váljanak” –* mondta Gyergyói-Szabó Anita, a Danone Magyarország Kft. külső kommunikációs menedzsere.” *– Fontos,* *hogy nap mint nap tegyünk a saját és bolygónk egészségéért, ezt fogalmaztuk meg az ’Egy életünk van és egy bolygónk’ küldetésünkben is.”* – tette hozzá.

A sport egészséges életmódban játszott szerepe a felmérésben megkérdezett gyerekek előtt is ismert. 73%-uk szerint a rendszeres testedzés erősíti az izmokat és a csontokat, valamint segít az egészség megőrzésében. 22%-uk azt vallja, hogy a rendszeres mozgás növeli az akaraterőt, segít az önfegyelem kialakításában és kitartóbbá tesz.

**További információ kérhető:**

**Piskóti Attila / Tölgyi Krisztina**

Premier Kommunikációs Iroda

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

E-mail: tolgyi@premiercom.hu

*Megjegyzés a szerkesztőknek:*

A felmérést a Danone Kft. megbízásából a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége készítette 2018 júniusában, a Danone Focikupa a Gyermekekért labdarúgó torna regionális fordulóin, Miskolcon, Debrecenben, Szegeden és Pécsett kérdőíves lekérdezéssel. A felmérésben 495, 10-12 éves gyermek vett részt. A kutatás adatait a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége elemezte és értékelte ki.