

Eszünk-iszunk

Az Óbudai Gimnázium minden évfolyamának két-két osztályában felmérést végeztünk. A 29 kérdésre 187 tanuló írt választ, ez az összlétszám 1/3-a. A kérdések táplálkozási szokásokra, ételféleségekre, káros szokásokra, reformtáplálkozásra irányultak. A válaszok nem tükröztek évfolyamonként jellegzetességeket, ezért az elemzésben nem vagyok tekintettel az egyes korcsoportokra. (E cikkben csupán 20 kérdés válaszait ismertetem.)

Szoktál-e reggelizni, mit?

A tanulók 22%-a nem reggelizik, ez részben azzal indokolható, hogy hetente 2-3-szor van nulladik órájuk. Az otthon reggeliző tanulók 11%-a "korszerűen" csak gyümölcsöt vagy müzlit reggelizik. A többiek hagyományos reggelit fogyasztanak, a többség kakaót vagy tejet, néhányan tejeskávét, teát, péksüteménnyel vagy szendviccsel, a leggyakoribb a vajaskenyér magában vagy valamilyen felvágottal. Kevesen említik a lekvárt; mézet pedig csak hárman! Sajnos megjelent a reggeli italok között a Cola is, ami rendkívül káros magas koffein- és cukortartalma miatt. Néhány gyereknél a tejet vagy a kakaót a kefir vagy a joghurt helyettesíti. Tojástartalmú reggelire csak hárman esznek. Van olyan tanuló is, aki minden reggel eszik "rozsos valamit". Bár bővebben lehetne változtatni az ételek korszerűségén az egészségesebb táplálkozás jegyében, mégis biztató változásnak lehetünk tanúi.

Szoktál-e tízórait hozni, mit, ki készíti el?

A tanulók 23%-a nem, 7%-a néha, és 70%-a rendszeresen hoz tízórait. Ez összefügg azzal, hogy korán reggel keveset tudott enni, ebédelni csak kevesen tudnak az iskolában, és gyakori a 7. óra, így a hozott élelemből "ebédelnek" is. Akik tízórait hoznak, azoknak a 27%-a saját maga készíti el, a többieknek az egyik szülő, 2 esetben a nagymama.

Tízórait a többség "valamilyen" szendvicset hoz (66%). Sajnos többen nem részletezik, hogy mit, csak azt írják: "változó".

A tejtermékek közül nyilván szerepel a szendvicsekben a vaj és sajt, külön a sajtot csak 7 tanuló említi. Néhányan folyadékot is hoznak, tejet, illetve teát.

A tanulók egyharmada említi, hogy gyümölcsöt is eszik. Közöttük vannak olyanok, akik tízórait (tudatosan) csak gyümölcsöt fogyasztanak: ők az összes tízórait hozó gyerek 11%-át adják. Ez szintén a korszerű táplálkozás egyik ismérve.

Szoktál-e venni az iskolai büfében valamit, miből fedezed az árát?

A választ adó tanulók 38%-a soha nem vesz semmit. A többiek fele-fele arányban válaszolták, hogy rendszeresen illetve néha vásárolnak. A rendszeres vásárlók zömében azok a tanulók, akik nem reggeliznek, vagy nem hoznak tízórait. A vásárlók egyharmada "meleg szendvicset" vesz, – ez a kedvencük! Sajnos 11%-uk rendszeresen édességet vesz (csokoládé). Ezenkívül vajas-, sajtos-, felvágottas zsemlét, péksüteményt, teát, turmixot, colát vesznek.

Nem olcsó rendszeresen a büfében tízórait, a kérdés második fele ezért erre irányult. Körülbelül ugyanannyian jelölik meg pénzforrásként zsebpénzüket, mint ahányan azt írják, hogy szüleiktől kapják (a két forrás persze azonos, de más nevelési elveket tükröz). Egy olyan tanuló van, aki napi 50,- Ft-ot kap büfére. talán ellenpólusként említhető az a tanuló, aki nyári keresetéből fedezi a költségeket. Többen vásárolnak hitelbe, és havonta egyszer fizetnek.

Mi az az étel, amit nem tudsz megenni?

A legtöbben a sültkrumplira szavaztak (23), utána sorrendben: sütemények (16), tejbedara (15), majonézes saláták (9), sóska (9), gyümölcs (9), tökfőzelék (9), spenót (8), pizza (8). A sokféle étel széthúzta a "mezőnyt". A rántott hús csak 5 szavazatot kapott!

Milyen kenyeret szeretsz?

Az utóbbi években örvendetesen bővül a kenyérválaszték a nagyobb élelmiszer üzletekben és szakboltokban. Sajnos, a kisebb üzletek csak 2-3-féle kenyeret forgalmaznak.

A választékbővülés tükröződik a gyerekek válaszaiban is. Hét olyan kenyérfajtát sorolnak, mely több mint 10 szavazatot kapott: fehér (74), rozs (43), házi (20), Erzsébet (19), barna (17), szezámagos (16), francia (16). Szerepel még kukoricás, szójás, alföldi, király, lenmmagos, fekete, félbarna, sajtos stb. 10 tanuló azt válaszolta, hogy bármilyen kenyeret szívesen fogyaszt, 13-an szintén, de kikötik, hogy friss legyen! A fehér jellegű kenyér 168 szavazatot kapott, a nem fehér 68-at. Itt megint az látszik, hogy tudunk változtatni hagyományos táplálkozásunkon.

Milyen tejtermékeket fogyasztasz, milyen gyakorisággal?

A vizsgált 187 tanuló között csak egyetlen olyan volt, aki sohasem eszik tejterméket. A többiek naponta fogyasztanak tejet (74,3%), kakaót (41%), van aki naponta többször is. A legismertebb tejtermékek közül a legtöbben sajtot fogyasztanak (62,5%), tejfölt (48,6%), vajat (40,0%), joghurtot (36,0%), túrót (31,5%), kefirt (19,2%). Sajnos, a magas zsírtartalmú tejtermékeket eszik sokan, még hozzá többször naponta vagy hetente. Az egészségesebb joghurtot, túrót, kefirt kevesen és ritkábban (hetente vagy még ritkábban). Naponta joghurtot hatan, kefirt tízen fogyasztanak. Elég sokféle tejtermék van fogalomban, de úgy látszik nem gondoltak mindre, pl. a vajkrémet csak 3,7% említi, de ez a helyzet a sajtkrémmel is. Tejszín említésére csak öten gondoltak. Köztudott, hogy mennyire szeretik a fagylaltot, a túrórudit, az ízesített krémtúrókat, gyümölcsjoghurtokat, pudingokat stb., ezek egyike sem éri el a 10%-ot felsorolásukban, ami irreális. Nagyon egészséges lenne az író fogyasztása is, ezt csak egyetlen tanuló említi, hogy fél évente fogyasztja! Elenyésző számban szerepel a turmix és a karamellás tej. Sajnos többen tejterméknek hiszik a margarínokat!

TV-nézés közben szoktál-e enni, mit?

Ketten nem néznek TV-t, 18,3%-a a maradéknak nem eszik TV-nézés közben semmit. A többiek rendszeresen, avagy rendszertelenül, de esznek! Akadt olyan tanuló is, aki minden étkezését, beleértve a reggelit is, TV-nézés közben fogyasztja el. Ketten rendszerint így ebédelnek, és 22 tanuló (11,7%) rendszeresen így vacsorázik! Nem sokban különbözik tőlük az a 6 tanuló, aki ezalatt szendvicset eszik. 12,8%-uk szinte mániákusan eszik: "mindent, amit talál", "bármit, ami a keze ügyébe kerül", "ami van" stb. Ez, ha megrögzött szokássá válik, a későbbiekben komoly egészségkárosító problémákat eredményezhet.

Nagy számban fogyasztanak édességet, süteményt (18,3%). Sokan esznek rendszeresen almát vagy más gyümölcsöt (19,4%), vannak akik különböző magokat rágcsálnak (mogyoró, tökmag, napraforgó, pisztácia): 15,6%. Nassolnak még kekszet, korpovitot, chipset. Hárman rendszeresen este a TV előtt fogyasztják el az "esti" tejet, kakaót, joghurtot.

Milyen gyümölcsöt fogyasztasz, mikor?

Mivel a kérdésre adott válaszokat januárban írták, ezért a déligyümölcsöket csak az alma előzte meg. Az első három helyezett (megegyezik a "kedvenc gyümölcsök" helyezési számaival): alma (93), banán (74), narancs (70). Következik a mandarin (34), körte (33), cseresznye (31), szőlő (27), meggy (21), barack (20), eper (19), málna (15), dinnye (13), ananász (12), szilva (12). Tíznel kevesebbszer fordul elő: a kiwi (8), a ribizli (3), a grape fruit (3), a citrom (3). Szerepel még a naspolya, szeder, egres, szamóca, mogyoró, dió, datolya, mandula.

Tizenkilencen nem sorolják fel a gyümölcsöket, hanem azt írják, hogy mindegyiket fogyasztják, s akkor, amikor érik. A felsorolásnál érdekesebb, hogy mikor fogyasztják a gyümölcsöket az egyes étkezésekhez viszonyítva, hiszen a hagyományos étkezés szerint tízórai, ebéd, esetleg vacsora után "illik" gyümölcsöt fogyasztani. A nagy többség valóban ezt teszi, de a "reformerek" hangsúlyozzák, hogy "mindig étkezés előtt", vagy "két étkezés között", vagy "reggelire", vagy "csak délelőtt", vagy ahogy a "Testkontroll írja". Ők a vizsgált tanulók 6%-át teszik ki. Van olyan tanuló is, aki "gyümölcsnapokat" is szokott tartani, amikor csak gyümölcsöt eszik. Egy tanuló írja, hogy minden reggeli előtt frissen centrifugált gyümölcslevet iszik. Ezek a "hóbortok" szerencsére egyre jobban terjednek az ifjúság körében.

Van-e olyan zöldség, amit nyersen szoktál enni, mikor?

Ennél a kérdésnél is főleg a télen ehető zöldségekre gondoltak.

Egyáltalán nem eszik nyers zöldséget 5 tanuló. A legtöbben a sárgarépat fogyasztják (66,3%), majd a paradicsom (58,8%), paprika (53,4%), hagyma (35,3%), retek (33,1%), uborka (23,5%), saláta (10,1%), zöldborsó (5,3%) következik. A felsorolás a hagymától kezdve irreálisnak tűnik, nem gondoltak a tavaszi időszakra, amikor biztosan fogyaszt majd nem mindenki zöldhagymát, vagy retket, továbbá nem gondoltak a saláta és a borsó szezónra, holott kedvenc levesük és főzelékük a zöldborsó.

Szerepel még a felsorolásukban: karfiol, sóska, spenót, gomba, burgonya, tök, sütőtök, zeller, petrezselyem, csicsóka. A fokhagymát és snidlinget 2-2 tanuló említi, ami szintén irreális! Egy tanuló írja a dinnyét is, ő helyesen tudja, hogy az zöldség! Elég hihetetlen, hogy a feketeteretek nem szerepel, pedig tudott, hogy fontos téli vitaminforrás! Fontos lenne, hogy petrezselyemzöldet ne csak két tanuló fogyasszon, hanem mindenki, hiszen egész évben rendelkezésre áll, olcsó, ízletes és kimagaslóan magas a karotin, B- és C-vitamin (továbbá Fe, Ca, P) tartalma. A kérdés második felére sokan nem válaszoltak, ezért a beérkezett válaszok közül a leggyakoribbakat jelzem. A válaszadók nagy része főzés közben, a zöldségek előkészítésekor fogyaszt

zöldséget. Vannak akik szendvics mellé eszik, vagy olyanok, akik gyümölcshez hasonlóan a két étkezés között. Néhányan főétkezésként, vacsoraként fogyasztják, de előfordul, hogy reggelire, sőt egy vegetáriánus rendszeresen ebédje 20%-aként jelöli meg a nyers zöldséget. Ketten, a "korszerű táplálkozás" ismeretében csak délután fogyasztanak zöldséget. És vannak olyanok is, akik – helytelenül – gyümölccsel fogyasztják.

Milyen rendszerességgel eszel édességet, mit, mennyit?

Két tanuló nem fogyaszt édességet. Mindennap eszik édességet 37,4%, "ritkán" 35,6%, a többiek "havonta", "rendszeretlenül", "ha megkívánják" stb. Ketten azt írják, ha hozzájutnak, "egyfolytában" képesek édességet enni. Az édességek között sztár a csokoládé (68,5%-uk fogyasztja), majd a sütemények (beleértve a tortákat is) következnek 24,5%-kal, de valószínűleg ezeket nem tekintik "igazi" édességnek. Cukorkák fogyasztását nyolcan említik. Érdekes, hogy a tejtermékeknél is alig említették a fagyaltot (itt is 10,1%), a pudingot, túrórudit (itt ezek egyáltalán nem szerepelnek). Rágógumi csak 5,8%-ban szerepel. A mennyiség megjelölésére olyan kevesen tértek ki, hogy ezt nem elemzem.

Szoktál-e mézet fogyasztani, mivel?

A tanulók 26,2%-a nem fogyaszt mézet, két fő kifejezetten utálja, egy allergiás tőle. A legtöbben vajás kenyérrel, kenyérrel, esetleg kaláccsal, kiflivel, keksszel fogyasztják (38%). 33%-uk írja, hogy teával (4 kihangsúlyozza, ha beteg) issza. Négyen csak úgy eszik meg, ha süteményben van. Öten nemcsak a teába, hanem tejbe, kakaóba, turmix italba rakják. Négyen gyümölccsel, ketten dióval eszik. Ketten írták, hogy cukor helyett mindig mézet használnak. Akadt egy olyan, aki "kaliforniai hús"-ba rakja. Müzlibe csak egyetlen tanuló teszi! A méz nagyobb mértékű fogyasztása érdekében sokkal több propagandát kéne kifejteni. Az ellenvetések között fő helyen szerepel a drágasága, de hasonlítsuk össze ezt az árat azzal, amit a teljesen haszontalan, sőt káros csokoládéra költenek!

Ha szomjas vagy, mit iszol?

A legtöbbször a víz szerepel (119), majd a szénsavas üdítők (65), szörpök (42), gyümölcslevek (39), tej (26), limonádé (17). Szerepel még a szóda (8), kristályvíz (1), plussz (1), turmix (1). Van aki sört iszik (1 fő). Szerencsésebb lenne kevesebb szénsavas üdítőt inni, helyette limonádét, paradicsomlevet, nem beszélve a csipkebogyóteáról!

Szoktál-e alkoholt fogyasztani?

A tanulók fele (44,9%) "nem", "soha". Igennel 8,5% felett. A többiek szilveszterkor, családi ünnepeken, "hébe-hóba", "alkalomszerűen" fogyasztanak alkoholt.

Szoktál-e dohányozni, ha igen, szüleid tudják-e?

Azt hiszem, igen kedvező az országos és budapesti átlaghoz képest: dohányzik 6,8%, néha 11,7%, és nem dohányzik 81,5%! Közülük egy fő életében 2-szer gyújtott rá, 1 pedig már leszokott. Nem minden érintett válaszolt a kérdés második felére. A válaszolók közül 1,5-szer annyian vannak, akiknek tudják a szülei, mint akiknek nem. Két tanuló írja, hogy "passzívan" dohányzik. Sajnos ilyen több is van!

A lakásban élő családtagok dohányoznak-e?

A családok 48,1%-ában senki sem dohányzik. A dohányzó családok 55,6%-ában nem jelölték meg, hogy ki dohányzik, a többiben igen, a felsorolásban 28-szor szerepel az anya, 26-szor az apa, 5-ször a testvér és 3-szor a nagyszülő, mint dohányzó családtag.

Az előző kérdésre kapott kedvező eredmény gyökere itt található, hogy a családok közel felében senki sem dohányzik! Bár ilyen lenne a budapesti átlag!

Van-e olyan étkezés, amikor együtt van a család?

Nyolc olyan család van, ahol minden étkezésnél együtt vannak. Közös reggelizést szintén 8-an írtak, ebédet pedig hárman. A főétkezések közül ötven családban csak a vacsorát költik el együtt. A hétfégi közös étkezések 128-szor szerepelnek. Ezeknek a felsorolása nagy változatosságot mutat, de csak elenyésző számban jelenti mind a három étkezést szombaton és vasárnap. A leggyakoribb köztük a hétfégi közös ebéd, a legritkább, hogy a vacsorákat is együtt fogyasztják el.

Átfedések is lehetségesek, ezért nem készítettem százalékos kimutatást. Sajnos tizennyolc olyan család van, ahol "soha" nem étkeznek közösen, legfeljebb a nagy ünnepeken (Karácsony, Húsvét).

Elégedett vagy-e a táplálkozásoddal, ha nem, mit változtatnál?

A tanulók közel 60%-a (59,8) nincs megelégedve táplálkozásával. Ez biztató, hiszen az eddigiekből kitűnik, hogy bőven lehetne változtatni a táplálékok mennyiségén, milyenségén, sorrendjén stb. A változtatni szándékozók közül a legtöbben (20,5%) kevesebb édességet fogyasztanak, több gyümölcsöt (14,3%), zöldséget (nyersét is, 14,3%) ennének.

Vannak, akik kevesebbet szeretnének enni (13,4%), (közülük hárman csak vacsorára); sőt ketten fogyni szeretnének.

8,9% kevesebb húst, 6,3% kevesebb zsírt fogyasztana. Hárman ennének kevesebb szénhidrátot, kenyeret, kiflit. Hárman említik a rendszeres étkezés hiányát. Ugyancsak hárman kevésbé fűszeresen étkeznének.

A korszerűség iránti igény is érezhető: "változatosabban", "több természetes anyag" felhasználásával, "több rostos" étel fogyasztásával szeretnének változtatni táplálkozásukon. Ketten szeretnének vegetáriánusok lenni. Ketten szeretnének "többet" enni. Van, aki az étel "minőségén változtatna, de nincs rá mód". Más próbálkozik reformételek készítésével, de nincs rá elég ideje.

Utcán szoktál-e enni, mit?

25,1%-uk nem szokott enni az utcán. A felsorolásokban a legtöbbször fagyalt szerepel (47), de valószínűleg nem mindenki gondolt rá, hiszen a tanulók nem egynegyede szokott fagyaltot nyalni az utcán! Utána gyakoriságban a rágógumi (34), hamburger (25), pattogatott kukorica (23), főtt kukorica (14), csokoládé (10), "szotyola" (4), sült krumpli (4), hot-dog (3), fánk (3), burgonyaszírom (3), sósperec (2), zizi (2), alma (2), gesztenye (1), ropi (1), pogácsa (1), tallér (1), cukorka (1), dinnye (1), cola (1), péksütemény (1), tökmag (1) szerepel.

Ez a kép a vártnál kedvezőbb, de a hamburgerfogyasztás (13,3%) valószínűleg növekvő tendenciát mutat. Egyes iskolákban máris tapasztalható, hogy a tanulók egy része (nyugati mintára) rendszeresen kizárólag hamburgert és colát fogyaszt ebéd helyett!

Miért káros a túlzott sófogyasztás?

A sófogyasztás kérdésében elég nagy a tájékozatlanság. A tanulók 16,5%-a úgy válaszolt, hogy "nem tudja". De a válaszadók egy része is nagyfokú tájékozatlanságot árul el: növeli a koleszterinszintet (3), rosszullétet (4), rákot (2), pajzsmirigyelváltozást (1), vitaminhiányt (1) okoz, mérgező! (1).

Vannak, akik helyesen látják, "felborítja a vízháztartást", "visszatartja a vizet" (8), "lerakódik valahová" (2), "megterheli a veséket", "károsan hat a vesékre" (20), "emeli a vérnyomást" (26), "a szívre, a keringési rendszerre károsan hat" (14).

Egyesek szerint bizonyos szerveket károsít: máj (2), epe (1), gyomor (1), ízületi bántalmakat okoz (2), idegesebb (2) és pattanásos (1) lesz az ember. Nagy számban említik az érlemeszesedést (22) és a meszesedést (18).

Mi az a táplálkozásodban, amin szeretnél változtatni, de nem tudsz, (miért?)

Van aki szeretne különleges vendéglőbe járni, keleti ételeket megismerni, vagy több gyümölcsöt venni; anyagi helyzetük nem engedi.

Van aki abban látja az akadályt, hogy a nagymama főz az egész családnak, és ő már nem képes megújulni; új módon, másfajta ételeket főzni. Egyes tanulók kedvet éreznek, hogy kipróbálják a korszerű táplálkozást, de az ételek elkészítése időigényes, és a hozzávalók beszerzése rendkívül körülményes.

Nem mindenkinek vannak ilyen "nagyratörő álmái", sokan csak kevesebb édességet, húst szeretnének enni, egyáltalán kevesebbet enni, a cola-ivásról leszokni, de "mohóságuk" gátolja őket.

Akadnak azért igazi objektív akadályok is: a "menzán zsúfoltság van, gyorsan kell enni". Az "állandó rohanás" miatt rendszertelen az étkezésük, csak este van alkalmuk bőségesen, nyugodtan enni (aminek ismerjük a következményeit).

Sokan úgy vélik, hogy a változtatás "csak akaraterő kérdése", és ez "csak rajtuk múlik". Az esetek egy részében valóban így is van.

Az utóbbi években egyre többen próbálkoznak a korszerű táplálkozással. Természetes, hogy az ifjúság is érdeklődik a téma iránt. Ez a hatás leginkább a hagyományos reggelik megváltozásában tükröződik (11% reggelire csak gyümölcsöt vagy müzlit fogyaszt), továbbá a tízórait vivő gyerekek 11%-ának tízóraija csak gyümölcsből áll. Lényeges, hogy mikor fogyasztjuk a gyümölcsöket az egyes étkezésekhez viszonyítva (a tanulók 6%-a a helyes sorrendre is tekintettel van).

Nyers zöldséget szinte minden gyerek fogyaszt "főzés előtt"; pedig a nyers zöldség evését jó

lenne rendszeresen beépíteni a táplálkozásukba.

Szomjuk oltására legtöbbször vizet isznak, de igen sokan isszák a túlédesített, mesterséges aromákkal, színezékekkel dúsított "üdítő" italokat.

Közel 40%-uk mindennap fogyaszt édességet! A TV reklámok hatására ezen a téren még további fogyasztásnövekedés várható. Különösen aggasztó, hogy több mint 80%-uk TV-nézés közben is "rágcsál valamit" (főleg édességet), egyesek rendszeresen vacsoráznak is TV-műsor nézése alatt. Ezek rossz szokások, amelyeken lehet változtatni, ha elmagyarázzuk, hogy mit eredményezhet pl. a túlzott cukorfogyasztás.

Szülői értekezleten nagyon termékeny vitákat lehet folytatni a korszerű táplálkozás érdekében. Próbáljuk elérni, hogy a konzervatív szülő legalább adjon lehetőséget gyerekének az újfajta táplálkozás megpróbálására, ha az kedvet érez hozzá!

Tekintettel arra, hogy az osztályfőnököknek is csak igen kis része híve a korszerű táplálkozásnak, teremtsen lehetőséget a Népjóléti Minisztérium a Vöröskereszt, a Táplálkozástudományi Intézet szakembereinek bevonásával széleskörű propaganda kifejtésére.

Azokban az iskolákban, ahol büfé működik, a szerződésben legyen követelmény, hogy a "korszerű táplálkozás" hívei is találjanak kedvükre való ételmezt.

Az iskolai menzák nagy részében az ételeket még mindig zsírral főzik!

Gyakori ellenvetés a "korszerű táplálkozás" bevezetésével kapcsolatban, hogy drágább a hagyományosnál, és sok utánjárást igényel a hozzávalók beszerzése. Ez sajnos igaz. De az általam vizsgált tanulóknál nem az anyagiak hiánya okozza az egészségkárosító tényezőket, hanem a rossz szokások stb.

Az önállóan gazdálkodó iskoláknak érdemes olyan tanfolyamokat meghirdetni, mint reformtáplálkozás és táplálkozástudomány, életreform-tanfolyam stb., melyeken ismert szakemberek tartanának előadásokat, gyerekek, szülők, érdeklődők részére pénzért, melynek egy része teremként az iskolát illeti.

Iskolanapokon lehet ételbemutatókat tartani, ismertetni azok összetételét, elkészítési módját. Az esztelen fogyókúrázóknak számára ésszerű tanfolyamokat lehetne hirdetni iskolán belül, természetesen megfelelő szakember vezetésével. Műzli-klubokat lehetne alakítani, melyekben kicserélhetnék receptjeiket, és egyre bővülő ismeretekre tehetnének szert a csírazöltségek stb. megismerésében is. De lehet időnként "tea-házakat" is tartani, ahol megismernék és megkedvelnék a gyógyító növényeket és nem utolsósorban a mézet.

Ezek a felvillantott lehetőségek minden iskolában megvalósíthatók, és rajtuk kívül számos más lehetőség van egyéni leleménytől függően.

Akadnak kezdeményezések dohányzásmentes osztályok, iskolák létrehozására, ezt széles körű mozgalommá érdemes fejleszteni.

Vannak olyan problémák, melyek meghaladják az iskola hatáskörét. A Gabonaipari Vállalatnak sokkal több boltot kéne nyitni, ahol a szükséges gabonatermékeket beszerezhetnék az érdeklődők. Minden élelmiszerüzletben tartani kellene zabpelyhet, búzacsírat, búzakorpát, barna rizst, Graham-lisztet, durum-tésztákat.

A sütőipari vállalatok több jó minőségű barna kenyeret süssenek, a péksütemények között a Graham-készítmények nagyobb számban legyenek, mint jelenleg.

A kívánságok sorolása még hosszan tarthatna, és nem hagyhatom ki a televíziót sem. Megfelelőbb időpontban, nagyobb sűrűséggel sugározzon a korszerű táplálkozással kapcsolatos műsorokat!

B. KÁRÁSZ ARANKA

A szakértelem ketrecében

Kinek szól vajon ez a könyv, a Salamoni perek, *Valkai Zsuzsa* munkája? Ki, vagy kik hasznára íródott? De talán rossz a kérdés. Hiszen vannak ugyan címzett könyvek (a művelt nagyközönségnek, szakmabelieknek, gyerekeknek stb), de sok jó könyvvel találkoztam, amelyekben a szerző egyszerűen csak leírta, ami eszébe jutott. És ezek között is számos igen jó volt, legalábbis számomra, mert átsugárzott belém az író élménye, átélhető sorsokkal találkozhattam.

Tehát nem a címzett oldaláról kellene közelíteni.