

## A KISISKOLÁSOK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAI ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁSUK KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉS

Szerző: **SZABÓ BATANCS Melinda**, mesterképzős hallgató (lindi1026@gmail.com)

Témavezető: **dr. LEPEŠ Josip**;

**dr. HALASI Szabolcs**

*Intézmény:* Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka

A munkám célja bemutatni a táplálkozás egészségre gyakorolt hatását, a helytelen táplálkozás következményeit, illetve annak hatását a koordinációs és kondíciós képességekre.

Napjainkban egyre több szó esik az egészségmegőrzésről és mind nagyobb teret kapnak a diétás ételek, valamint maguk a diéták, amelyek széles választéka az internet bármely szegletében megtalálható. Ez nem véletlen, hiszen a 21. század leggyakoribb nem fertőző betegsége az elhízás, ami számos szövődménnyel járhat.

Dolgozatomban bemutatom a felmérést, amiben arra kerestem a választ, hogy az alsó osztályos tanulók körében mennyire gyakori a túlsúly, valamint az azzal együtt járó gyengébb fizikai teljesítőképesség. A kutatás a horgosi Október 10. Általános Iskolában készült. A vizsgálat eredménye bebizonyította, hogy a vizsgált tanulók negyede magas testzsír százalékkal rendelkezik és a teljesítményük gyengébb, mint a normál testzsír százalékkal rendelkező társaiké.

*Kulcsszavak:* **táplálkozás, túlsúly, motoros képességek**

## THE CO- EXISTENCE OF ELEMENTARY STUDENTS' DIETARY HABITS AND PHYSICAL ACTIVITIES

*Author:* **Melinda SZABÓ BATANCS**, master student (lindi1026@gmail.com)

*Supervisor:* **Prof. dr. Josip LEPEŠ**;

**Dr. Szabolcs HALASI**

*Institution:* University of Novi Sad, Teacher Training Faculty in the Hungarian Language, Subotica

The purpose of my work is to report about the proper and improper eating habits and the possible effects on the human body with regards to balance co-ordination of performance capability. These days there is much discussion about looking after our health thanks to healthy diets. A wide variety of information is available on many internet sites. Along with this, there are a lot of recommendations, recipes, certain food substitutes, minerals, vitamins, etc.

Yet, this is not without reason, as in the twenty-first century, the number one health problem is not a contagious disease, but being overweight – obesity.



## T Á R S A D A L O M T U D O M Á N Y O K I I .

In my assignment I researched and tried to look for answers as to why a higher number of overweight students is noticeable in the lower grade-levels. This is followed by poor physical and academic performance. The research was done in Horgos at the October 10 Elementary School and it confirmed that one quarter of the pupils have a higher weight and they also have a lower academic performance compared to students of a normal weight.

*Keywords:* **eating habits, proper diet, overweight, motor skills**