

BOROS HENRIETTA MÓNICA: Kvantitatív kutatás az egyetemisták egészségérzetéről és a tudatos táplálkozásban használt információforrásaikról

Absztrakt

A tudatos táplálkozás felkapott témakör lett és már-már divattá vált. A fogyasztók számára az információk széles tárháza áll rendelkezésre, ha tájékozódni szeretnének. Lényeges lehet megismerni az információgyűjtési szokásokat, ezzel elősegítve a táplálkozástudomány szakértőinek munkáját, hogy nagyobb tömeghez juthassanak el a hiteles információk.

A kutatás egyik célkitűzése, hogy megvizsgálja a Debreceni Egyetem hallgatóinak táplálkozással kapcsolatos információforrásait és azok használati gyakoriságát. Továbbá kiemelt cél volt megismerni az egyetemisták szubjektív egészségérzetét, tehát miként vélekednek a saját egészségükről.

A szekunder kutatás során a magyar lakosság egészsége, a táplálkozási trendekről alkotott véleménye, illetve az internetes információgyűjtése került bemutatásra. Primer kutatásként egy online kérdőíves megkérdezésre esett választás. A felmérésbe 357 debreceni egyetemista került bevonásra, majd az eredmények kiértékelése egyváltozós és keresztábrás elemzésekkel történt.

A mintában szereplő az egyetemisták többsége jónak (48,5%) vagy átlagosnak (37,0%) mondta egészségérzetét. A legnépszerűbb információforrások a digitális eszközök voltak, mégpedig a közösségi oldalak, a videómegosztók és a keresőmotorok. A mintán szignifikáns különbség fedezhető fel a nemek és a BMI-index, továbbá a szubjektív egészségérzet és a jövedelmi helyzet között. Javasolt lenne a kooperáció lehetősége, amely a táplálkozástudományi szakértők és az internetes véleményvezérek közös munkáját jelentené.

Kulcsszavak: táplálkozás, információforrás, egyetemista, kérdőíves megkérdezés

BOROS HENRIETTA MÓNICA
hallgató, Debreceni Egyetem,
Gazdaságtudományi Kar,
Marketing és Kereskedelem
Intézet, borosh19@gmail.com

Köszönetnyilvánítás: A tanulmány az Innovációs és Technológiai Minisztérium és a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alap által az Új Nemzeti Kiválóság Program ÚNKP 2022-2 szakmai támogatásával készült.

Abstract

Conscious nutrition became a hot topic and is already in fashion. There are plenty of information about it for consumers if they want to gain knowledge about the topic. It is

important to be informed about the habits of information gathering. The work of nutrition sciences can be promoted with this, by getting valid information to greater masses.

One of the objectives of the research is to examine the information sources and the use of these in connection with nutrition at students at University of Debrecen. Furthermore, it was a highlighted goal to get to know the students' subjective sense of health, so how do they see their own health.

During the secondary research, the health, the opinion of the nutrition trends and the information gathering from the internet of the Hungarian population was presented. For the primary research an online questionnaire was made. 357 students of Debrecen was involved in the survey, from which the evaluation of the results was made by using univariate and cross board analysis.

Most students from the sample declared their sense of health great (48,5%) or average (37,0%). The most distinguished source of information were the digital devices, namely social media sites, video sharing sites and search engines. There is a significant difference in the sample between genders and BMI-index, and between subjective sense of health and income. Possibility of cooperation is recommended, which would mean the common work of the nutrition scientists and the opinion leaders of the internet.

Keywords: *nutrition, information source, university student, questionnaire survey*

Acknowledgments: The research was supported by the ÚNKP 2022-2 New National Excellence Program of the Ministry for Innovation and Technology and the National Research, Development and Innovation Fund.

1. Bevezetés

Az egészségtudatos életmód megatrendként van jelen a társadalomban (PAPP – LUGASI, 2018). Az életmód két fő pillérjeként a táplálkozást és a testmozgást lehet azonosítani. Jelen tanulmány többek között az egyetemisták egészségérzetét, volt hivatott feltárni. Kutatások is bizonyítják, hogy az egyetemi hallgatóknak vagy az egyetemet végzett fiataloknak magas az egészségérzete (KONCZOS et al., 2010; BALOGH – BEZERDÉJ, 1999). Érdekes lehet megvizsgálni, hogy milyen tényezők kapcsolódhatnak még ehhez az észrevételhez. Emellett azért esett választás az egyetemek hallgatóinak kutatására, mivel jóformán ez az utolsó edukációs szintér, ahol a fogyasztók elköteleződést nyerhetnek a tudatos életmód és táplálkozás iránt (FRENKL – SZABÓ, 1995).

A kutatás szempontjából fontos volt megvizsgálni olyan információforrásokat, amelyek az egyetemisták körében használatosak lehetnek a táplálkozás területén. A digitalizációnak köszönhetően ma már a hagyományos források mellett a digitális források is rengeteg információval lepik el az internetezőket. Továbbá az online közösségekben jelen vannak olyan felhasználók, akik nagy csoportokat mozgatnak meg és befolyásolnak, őket influenszereknek és/vagy véleményvezéreknek hívjuk. Fontos volt megismerni tehát az egyetemisták tájékozódását az online térben is, ahol a véleményvezérek és a táplálkozástudomány szakértői egyaránt jelen vannak.

2. Szakirodalmi áttekintés és módszertan

2.1. Szakirodalmi áttekintés

A köztudatban a tudatos étkezés sok esetben a különböző táplálkozási formák követését jelenti, a cél pedig általában a súlyvesztés. Ugyanis a társadalom figyelmen kívül hagyja a prevenciót és akkor próbál cselekedni, amikor már bekövetkezett a probléma, jelen esetben a súlygyarapodás és annak velejárói (PANYOR, 2019). A magyar háztartások közel fele követ valamilyen diétát, továbbá az étkezési trendek a nők körében népszerűbbek, mint a férfiaknál

(GFK, 2021). A fiatalabb korosztályokban pedig egyfajta státuszt biztosít a tudatos táplálkozás, így az étkezési formák inkább kiteljesedési lehetőséget jelentenek, mint harcot az egészségért (PAPP – LUGASI, 2018). Az OGYÉI (2014) kutatása alapján azonban jelentős súlytöbblet jellemzi a magyarokat, aminek oka a nem megfelelő táplálkozás és a rendkívül kevés testmozgás. A fizikai aktivitásra különböző modellek és mérhetőséget biztosító skálák állnak rendelkezésre, amelyek ma már teljesen megbízható eredményekkel szolgálnak (FEHÉR et al., 2019). A táplálkozás vonatkozásában pedig nemzetközi eredmények is igazolják a társadalmunk megromlott egészségi állapotát. A tápláltsági állapot mérőszámával (BMI) egyfajta képet kaphatunk saját magunk vagy a társadalmunk állapotáról, ez a testtömegeből és a testmagasságból számolható ki. Magyarországon a lakosság közel 60%-át érinti az elhízottság, amely meghaladja az Európai Unió átlagot (EUROSTAT, 2019). Bár a 29 évnél fiatalabb, egyetemet végzettek magas aránya jónak érzi egészségét (BALOGH – BEZERÉDJ, 1999). Ezt egy későbbi kutatás mondhatni megerősítette, miszerint az egyetemi hallgatók 70%-a magasán értékelte saját egészségét (KONCZOS et al., 2010). A szubjektív egészségérzet nem egyezik meg az orvos által megállapított egészségünkkel, sokkal inkább az egyén saját felfogásán, észlelésén múlik (KUCSERA, 2008).

Az internetes élelmiszer-vásárlás a legdinamikusabban fejlődő terület napjainkban, az ilyen alternatív értékesítési csatornák lehetőséget nyújtanak a fogyasztóknak időt spórolni. A megalapozott információgyűjtésre és az egészségértésre tehát egyre nagyobb szükség lehet a társadalomban (PIROS – FEHÉR, 2020). A boltokban történő vásárlás során az egyén információgyűjtésének hossza alig éri el a fél percet, ha a „rutin” és az impulzustermékeket vesszük figyelembe, az új termékek elemzése is csupán 41 másodpercet ér el (SZAKÁLY et al., 2014). Viszont FEHÉR (2018) kutatásai alapján a társadalomnak van egy online élelmiszer-vásárló csoportja, amely tagjai a vásárlás előtt is az interneten tájékozódnak és legfőbbként az élelmiszer egészségre gyakorolt hatása iránt érdeklődnek. Az interneten olyan információdömpinget érzékelhetünk, amely alól az egészségtudatossággal kapcsolatos témakörök sem mentesülnek. A digitális környezetben bárki közzétehet tartalmakat és azt nagy közönséghez, viszonylag gyorsan eljuttathatja. Emiatt kialakult számos megtévesztő vagy hamis információ, amelyet könnyen elhihet a laikus internetező (AL-JEFRI et al., 2018; WAISBORD, 2020). Fennállhat a félelem, hogy az internet széleskörű ismerete egyszer felváltja a hiteles szakértők személyre szabott tanácsait (BAUER, 2017). Azonban YIGZAW et al. (2020) úgy állapították meg, hogy az internet nem helyettesítője, hanem kiegészítője a konzultációknak. Ehhez pedig az szükséges, hogy a társadalom is fel tudja ismerni a téves információkat és megfelelően mérlegelni tudja az interneten látottakat, mivel a tökéletes fogyasztói informáltság a valóságban nem azonosítható (DÖRNYEI, 2011). Vizsgálatok mutatták ki, hogy az internethasználók nehezen tudnak dönteni a hírek valóságtartalmáról. Továbbá fény derült arra is, hogy azokat az információkat magasabb arányban ítéljük valódinak, amelyek közelebb állnak az ismereteinkhez, mint amelyek ellenkeznek a véleményünkkel (MORAVEC et al., 2018). Jó hírként szolgál ugyan, hogy a nemzetünk egészségértése megfelelőnek mondható, tehát keveseknek adódik gondja az egészséghez kapcsolódó adatok és információk megértésében (KOLTAI – KUN, 2016). A kommunikáció hitelessége érdekében két tényezőt érdemes szem előtt tartani. Egyrészt fontos az objektív megnyilvánulás, tehát az üzenetet mindig alá kell támasztani megbízható forrásokkal. Másrészt figyelni kell arra, hogy olyan személy kommunikáljon, aki az adott terület szakértője és megbízható tudással rendelkezik (HERNÁDI – CSAPÓNÉ, 2016).

2.2. Anyag és módszertan

Az adat- és információgyűjtés szekunder oldala a hazai és a nemzetközi források összegyűjtését és értékelését jelentette. Fontos volt olyan témakörök feltárása, mint a hazai egészség és a

szubjektív egészségérzet. Emellett a digitalizáció hatásai is górcső alá kerültek az információgyűjtésre és az információforrásokra való tekintettel.

A szakirodalmi áttekintésre és a célkitűzésekre alapozva a primer kutatás egy online kérdőíves megkérdezés volt, amelyre 2022. márciusában került sor. A kvantitatív kérdőíves kutatásban 357 hallgató vett részt a Debreceni Egyetem különböző karjairól. A minta nem reprezentatív a debreceni egyetemistákra (UNIDEB, 2022), azonban a kutatás feltáró jellegének köszönhetően a kapott eredmények elősegíthetik a jövőbeli vizsgálatokat.

A minta összetételét tekintve nagyobb arányban voltak jelen a nők (69,7%). A kitöltők többsége megyeszékhelyen (42%) és városban (40,9%) él, amit a Debreceni Egyetem vonzáskörzete indokolhat. Tanulmányaik szerint a hallgatók több mint fele valamilyen alapszakon tanul, de a mintának részesei voltak még a felsőoktatási szakképzésben (16,2%), a mesterképzésben (15,1%), az osztatlan képzésben (9,8%) és a doktori képzésben (3,4%) tanulók is. A hallgatók 55,7%-a vallotta azt, hogy jól megélik a jövedelmükből és még félre is tudnak tenni kicsit. A tanulmány témakörét tekintve elengedhetetlen volt megkérdezni a kitöltők testtömegét és testmagasságát, hogy a kapott értékekből kiszámítható legyen a BMI-index. A kitöltők 63%-a normál tápláltságú kategóriába sorolható, a második legnagyobb, összesen 19,3%-kal pedig a túlsúlyos csoport volt. Legkisebb arányban az alultáplált és az elhízott hallgatók voltak.

A kapott adathalmaz elsősorban leíró statisztikai módszerek segítségével lett kiértékelve, majd az egyváltozós és a keresztábrás elemzések következtek, utóbbival a változók közötti szignifikáns különbség vizsgálható (SAJTOS – MITEV, 2007). A kérdéssor Google Forms-ban került nyilvánosságra, az elemzéshez pedig az IBM SPSS 22 szoftver nyújtott segítséget.

A tanulmány a 2022. évi tavaszi Tudományos Diákköri Konferencián (TDK) bemutatott kutatás alapján készült, amelynek eredményei a 2023. évi Országos Tudományos Diákköri Konferencián (OTDK) is bemutatásra kerülnek (BOROS, 2022).

3. Eredmények

3.1. Egyváltozós elemzések

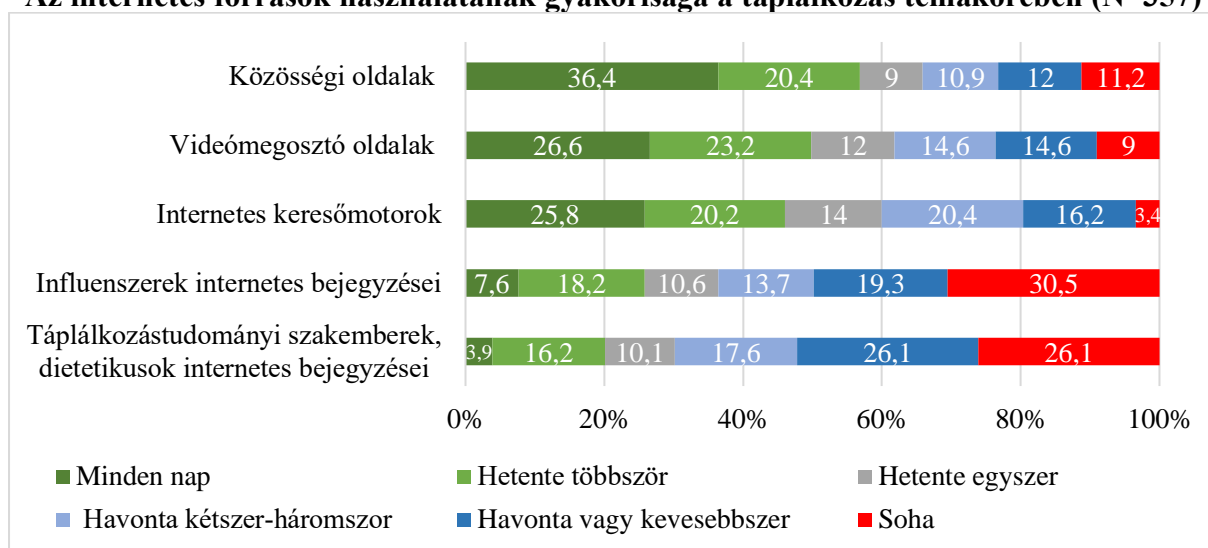
Első lépésként egyváltozós elemzésekkel kezdődött a kiértékelés. A primer kutatásban megkérdezésre került az alanyok szubjektív egészsége, tehát az egészségérzet. A minta 48,5%-a érzi a fizikai, a szellemi és a szociális állapotának összességét jónak, míg nagyon jónak csupán a kitöltők 11,2%-a. Az átlagos (37%) minőséget jelölő egyetemisták voltak a második legtöbben a mintában, azonban figyelemre méltó, hogy senki sem érezte egészségét nagyon rossznak. Mindezek alapján elmondható, hogy a vizsgált egyetemi hallgatók szubjektív egészsége leginkább az átlagos és a jó kategóriába sorolható.

Ezt követően a digitális források használatának gyakorisága kerül bemutatásra, amelyet az *1. ábra* jelenít meg. A kérdőív 9 internetes forrásra kérdezett rá, ezek közül a leggyakrabban használtak, illetve az eredmények kiértékeléséhez nélkülözhetetlen információforrások maradtak meg az alábbi listában.

Ahogy az a diagramon is látszik, a megkérdezett egyetemisták többsége minden nap igénybe veszi a közösségi oldalakat, hogy a tudatos táplálkozás iránt érdeklődjenek. Emellett a videómegosztó platformokat és a keresőmotorokat is sokan nap mint nap használják. Ennél a három kategóriánál válaszolták a legkevesebben, hogy soha nem veszik igénybe, ha táplálkozás felől tájékozódnak. Érdekesnek volt összehasonlítani a táplálkozástudományi szakemberek és az influenzazavarok online jelenlétének figyelemmel kísérését is. A megkérdezett egyetemisták leginkább soha vagy nagyon ritkán veszik igénybe a szakértőket és véleményvezéreket online forrásként. Viszont az influenzazavarok bejegyzéseire kétszer annyian válaszolták azt, hogy napi szinten megnézik, mint a szakértőket.

1. ábra

Az internetes források használatának gyakorisága a táplálkozás témakörében (N=357)

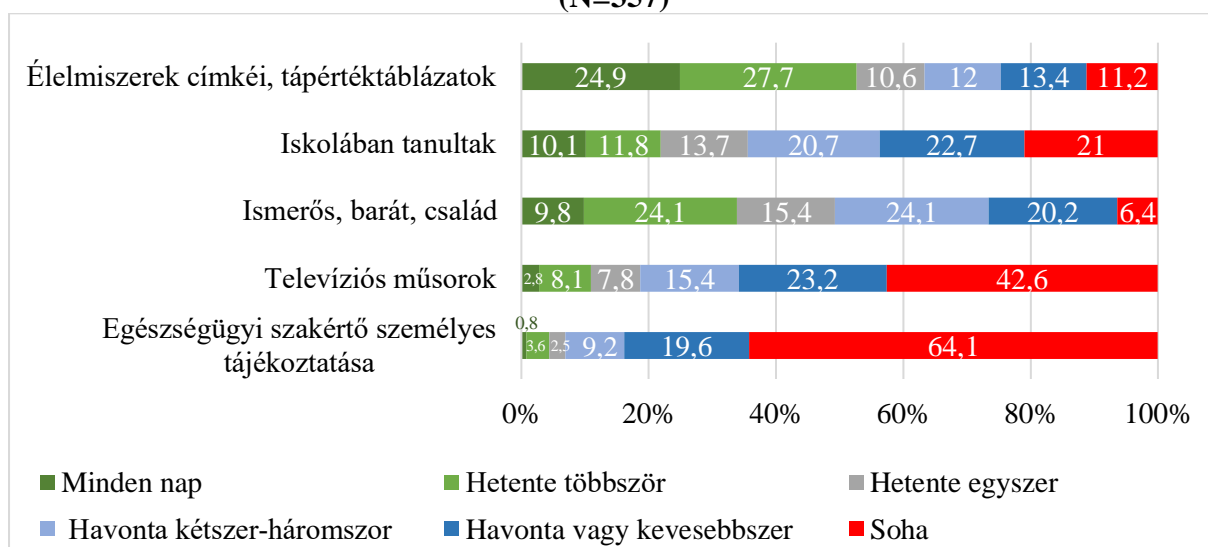


Forrás: Saját szerkesztés (2022)

A hagyományos információforrások tekintetében is több elemből álló lista szerepelt a kérdőívben, de a 11 forrásból ismét a legfontosabb 5 lett kiemelve (2. ábra).

2. ábra

A hagyományos források használatának gyakorisága a táplálkozás témakörében (N=357)



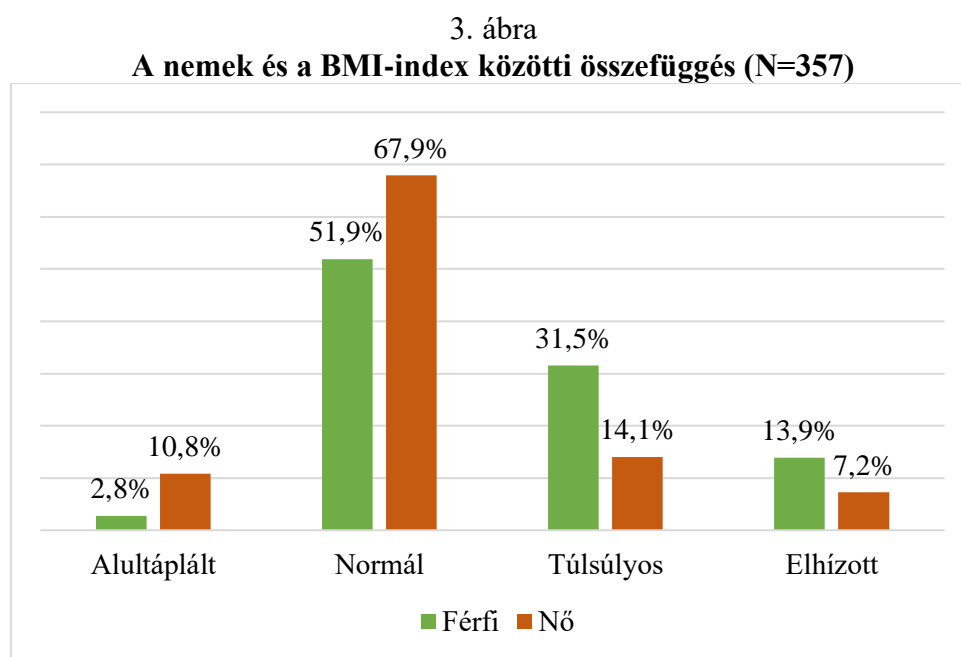
Forrás: Saját szerkesztés (2022)

A hagyományos információforrások tekintetében a termékek csomagolását és a tápértéktáblázatot tekintik meg leggyakrabban az egyetemisták, hogy ezzel is hozzájáruljanak a tudatosabb táplálkozásukhoz. A hallgatók magas arányban használják még az iskolában elsajátított ismereteiket, ami szintén hagyományos jellegű forrás. Kiemelkedő lehet az olyan referenciaszemélyek szerepe is, mint amilyenek a barátok vagy a családtagok, ugyanis erre a kategóriára jellemző a legkevésbé, hogy sosem veszik igénybe, ha az étkezésről informálódnak a megkérdezettek. Továbbá érdemes volt feltüntetni a szakértők személyes tanácsadását, amelyet a többség (64,1%) még sosem vett igénybe. Az alacsony használati gyakoriság annak is betudható, hogy nincs, vagy csak korlátozottan van lehetőség napi vagy heti szinten kérni

konzultációs szolgáltatást. Összehasonlítva a digitális és a hagyományos forrásokat (1. és 2. ábra), felismerhető, hogy az internetes eszközöket sokkal nagyobb arányban veszik igénybe az egyetemisták.

3.1. Keresztábrás elemzések

Ezt követően keresztábrás elemzések következtek, ahol a szignifikáns különbségek kerülnek bemutatásra. A mintán az egyik összefüggés a nemek és a BMI-index változók között ($p < 0,01$) volt felfedezhető (3. ábra).



Forrás: Saját szerkesztés (2022)

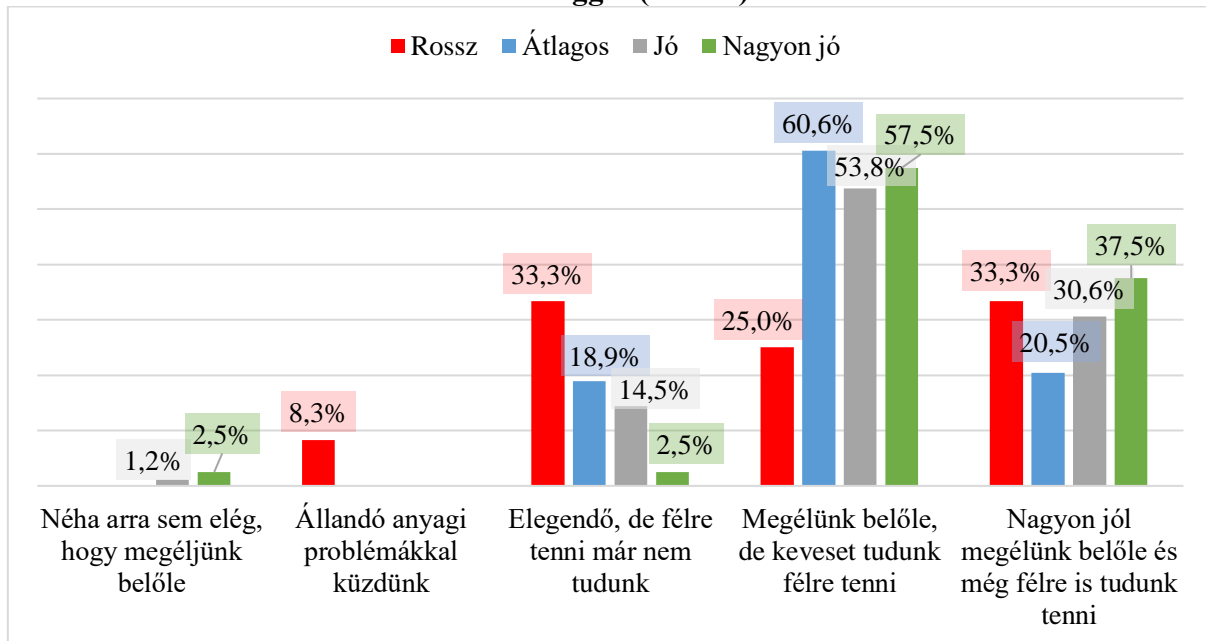
Jó hír, hogy a megkérdezett egyetemisták többsége a normál kategóriába sorolható, viszont a túlsúlyos csoport is nagy arányban képviselteti magát. A túlsúlyos és az elhízott kategória tagjai nagyjából kétszer több férfi kitöltőt jelent, mint nőt. Ugyanis a nők inkább a normál vagy az alultáplált állapotot képviselik magasabb arányban.

A másik szignifikáns eltérés (4. ábra), amely bemutatásra kerül az a jövedelmi helyzet és a szubjektív egészségérzet között ($p < 0,01$) jött létre.

A legmagasabb kategóriában, ahol a hallgatók megélnék jövedelmükből és félre is tesznek, hasonló arányokban szerepel a nagyon jó, a jó és a rossz egészségérzet. Az alacsonyabb jövedelemkategóriában, ahol jól gazdálkodnak, de csak keveset tesznek félre, már sokkal kisebb volt a rossz egészségérzet aránya, továbbá itt volt a legkiemelkedőbb az átlagos és a nagyon jó egészség. A két legrosszabb jövedelmihelyzethez kevesen – összesen négyen – sorolták be magukat, így a minta nagysága miatt nem értelmezhető megfelelően a két kategória (tehát a néha arra sem elég, hogy megéljenek, illetve az állandó anyagi probléma csoportosítások). Összefoglalva a legjobb egészségérzete azoknak a hallgatóknak volt, akik megélnék jövedelmükből és keveset vagy többet félre tudnak tenni. Rossz egészségérzettel azok rendelkeztek, akik nagyon jól megélnék és félretesznek, illetve akik számára elegendő a jövedelmük, de félretenni nem tudnak.

4. ábra

Az egyetemisták háztartásának jövedelmi helyzete és a szubjektív egészségérzet közötti összefüggés (N=357)



Forrás: Saját szerkesztés (2022)

4. Következtetések és javaslatok

Az eredmények után következik néhány megállapítás, majd a hozzájuk kapcsolt javaslatok. A primer kutatások (1. ábra) alapján kimondható, hogy a táplálkozás kapcsán a legnépszerűbb források a közösségi médiás oldalak, a videómegosztók és a keresőmotorok, mint például a Google. Azonban a szekunder kutatások azt állapították meg, hogy az interneten könnyen és gyorsan terjednek a téves információk és az álhírek (AL-JEFRI et al., 2018; WAISBORD, 2020). Mindezért szükség van a táplálkozástudomány hiteles szakembereire, akik releváns és valós információval tájékoztathatják az internetezőket. Viszont az egyetemisták csupán kis arányban tekintik meg a szakértők és az influenszerek internetes bejegyzéseit.

Javasolható, hogy próbáljanak meg olyan csatornákon kommunikálni a szakemberek, ahol a célközönségük gyakran jelen van, ez lehet például a TikTok, mint videómegosztó platform. Továbbá ajánlott lenne a táplálkozástudományi szakértőknek és a véleményvezéreknek összefogni és közös tartalomgyártással elérni és megszólítani a kívánt online közösségeket. A kooperáció megvalósulhat podcastek, közösségi médiás bejegyzések vagy videók készítésével egyaránt. Ezáltal a szakértők nagyobb rétegeket érhetnek el, az influenszerek pedig hitelesebb kommunikációt folytathatnak az online térben.

A mintán kapott eredmények igazolják a korábbi kutatásokat (KONCZOS et al., 2010; BALOGH – BEZERDÉJ, 1999), miszerint az egyetemistáknak magas minőségű a szubjektív egészsége. Ehhez a megállapításhoz társul, hogy a jó egészségérzettel rendelkező hallgatók megfelelő anyagi háttérrel rendelkeznek.

A kutatás korlátozó tényezői közé sorolható a kérdőív viszonylag alacsony mintanagysága és a minta minősége. A jövőben érdemes lehet kvalitatív kutatásokat is végezni, amelyekkel választ kaphatunk a miértekre.

5. Összefoglalás

A tanulmány első felében a szakirodalmi áttekintés kapott szerepet, ahol a táplálkozási trendek népszerűsége, a hazai egészség és tápláltság került górcső alá, majd következtek a táplálkozás területén is használatos információforrások terjedéséről, illetve az információtöbblet problémájáról szóló források.

A primer kérdőíves felmérés eredményei egyváltozós és keresztábrás módszerekkel lettek kielemezve és ábrázolva. Összefüggés mutatkozott a nemek és a BMI-index között, továbbá a szubjektív egészségérzet is szignifikáns eltérést adott a kitöltők háztartásának jövedelmi helyzetétől.

A minta ugyan nem reprezentálta a Debreceni Egyetem hallgatóit, mégis fény derült olyan eredményekre, amelyeket egy részletekbe menő kvalitatív módszerrel is meg lehet vizsgálni. Megállapítható, hogy ma a három legfontosabb internetes forrás a közösségi oldalak, a keresőmotorok és a videómegosztók. Javaslatként szerepel, hogy a szakértők és a véleményvezérek fogjanak össze és közös kommunikációs kampányok keretei között készítsenek releváns bejegyzéseket a táplálkozás témakörében.

Irodalomjegyzék

- Al-Jefri, M. – Evans, R. – Uchyigit, G. – Ghezzi, P. (2018): What Is Health Information Quality? *Frontiers in Medicine*. 5 (260) 1-10.
- Balogh, K. – Bezerédj, B. (1999): Közlemények a budapesti agglomerációról: A lakosság egészségi állapota és egészségügyi ellátása. KSH Budapesti és Pest Megyei Igazgatósága, Budapest.
- Bauer, Zs. (2017): A közösségi média hatása a tájékozottságra. In: Antal, E. – Bánáti, D. – Rurik, I. – Pilling, R. – Novák, K. (szerk.): A magyar lakosság életmódja: Táplálkozás, Testmozgás és Lélek. TÉT Platform Egyesület, Budapest, 32-35.
- Boros, H.M. (2022): Hagyományos jellegű és internetes információforrások szerepének kvantitatív vizsgálata az egyetemisták egészségtudatos táplálkozásában. Kari Tudományos Diákköri Konferencia dolgozat. Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar
- Dörnyei, K. R. (2011): Fogyasztói információkeresési magatartás vizsgálata élelmiszerek csomagolásán. PhD értekezés. Budapesti Corvinus Egyetem, Gazdálkodástani Doktori Iskola, Budapest
- Eurostat (2019): Obesity rate by body mass index. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/sdg_02_10/default/table?lang=en, letöltve: 2022.04.01.
- Fehér, A. (2018): A digitális élelmiszer-fogyasztó jellemzői. *Közép-európai Közlemények*. 11 (42) 93-104.
- Fehér, A. – Bácsné Bába, É. – Müller, A. – Szakály, Z. (2019): Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése II. – Szakirodalmi áttekintés. *Egészségpiaci kutatások*. 164-172
- Frenkl, R. – Szabó, T. (1995): Physiological and medical aspects in the development of university sports – preliminary findings of a national survey. *Hungarian Review of Sports Medicine*. 4 229-238.
- GfK (2021): Legyen egészségesebb, ami finom. <https://www.gfk.com/insights/legyen-egeszsegebb-ami-finom>, letöltve: 2022.02.19.
- Hernádi, L. – Csapóné, R. T. (2016): Hiteles és értékvezérelt marketing az élelmiszerkereskedelemben. In: Fehér, A. – Kiss, V. Á. – Soós, M. – Szakály, Z. (szerk.): Hitelesség és értékorientáció a marketingben. EMOK Országos Konferencia 22. DE GTK, Debrecen, 695-705.

- Koltai, J. – Kun, E. (2016): Az egészségértés gyakorlati mérése Magyarországon és nemzetközi összehasonlításban. *Orvosi Hetilap*. 157 (50) 2002-2006.
- Konczos, Cs. – Karath, Sz. – Szakaly, Zs. – Király, T. (2010): Kollégiumi hallgatók egészségmagatartásának vizsgálata egyetemisták körében. In: Lőrincz, I. (szerk.): *Tanulmánykötet Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar*. Győr, 596-601.
- Kucsera, Cs. (2008): Egyedülálló idős budapestiek szubjektív életminősége. Doktori (PhD) értekezés. ELTE Társadalomtudományi Kar, Szociológiai Doktori Iskola, Budapest
- Moravec, P. – Minas, R. K. – Dennis, A. R. (2018): Fake News on Social Media: People Believe What They Want to Believe When it Makes No Sense at All. Kelley School of Business Research Paper 18-87.
- OGYÉI (2014): Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálata https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014/ letöltve: 2019.01.17.
- Panyor, Á. (2019): A táplálkozás és a civilizációs betegségek kapcsolata. *Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok*. 14 (2) 99-107.
- Papp, A. – Lugasi, A. (2018): Finom, egészséges és népszerű – gasztronómiai kihívások gyermek és fiatalkorban. In: Antal, E. – Pilling, R. (szerk.): *A magyar gyermekek és fiatalok életmódja: táplálkozás, testmozgás és lélek*. TÉT Platform Egyesület, 70-73.
- Piros, E. – Fehér, A. (2020): Az élelmiszer-vásárlói magatartás vizsgálata online környezetben – Szakirodalmi áttekintés. *Táplálkozásmarketing*. 7 (1) 67-78.
- Sajtos, L. – Mitev, A. (2007): *SPSS Kutatási és adatelemzési kézikönyv*. Alinea Kiadó, 404.
- Szakály, Z. – Horvát, A. – Soós, M. – Pető, K. – Sente, V. (2014): A minőségre és származásra utaló jelölések szerepe a fogyasztói döntéshozatalban. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*. 10 (1) 3–10.
- UNIDEB (2022): A Debreceni Egyetem hallgatóinak statisztikái. <https://unideb.hu/hallgatoi-statisztikak/> letöltve: 2022.04.21.
- Waisbord, S. (2020): Fake health news in the new regime of truth and (mis)information. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação Em Saúde*. 14 (1) 6-11.
- Yigzaw, K. Y. – Wynn, R. – Marco-Ruiz, L. – Budrionis, A. – Oyeyemi, S. O. – Fagerlund, A. J. – Bellika, J. G. (2020): The Association Between Health Information Seeking on the Internet and Physician Visits (The Seventh Tromsø Study - Part 4): Population-Based Questionnaire Study. *Journal of Medical Internet Research*. 22 (3) 13120.