

A szülők hatása a középiskolás diákok egészségtudatos táplálkozására

The parental influence on the health conscious eating habits of the students

KISS VIRÁG ÁGNES – SZAKÁLY ZOLTÁN

A középiskolás korosztály attitűdjei nagyon fontosak a gazdaság és a társadalom minden szereplőjének, hiszen ők a jövő munkavállalói, a következő fogyasztói generáció, sőt a legtöbben már ebben a korban is aktív fogyasztóknak minősülnek leginkább az élelmiszeripar ágazatai számára. A szülőknek – akárcsak más szocializációs folyamatra – az ebben a korban kialakuló fogyasztói magatartásra komoly befolyásuk van, így a diákok attitűdjeinek alakulásában a hétköznapi környezetük mindenképp meghatározó és példaértékű (negatív és pozitív irányba is).

A 2015-2016. tanévben lefolytatott felmérésünkben a középiskolások fogyasztási szokásaira, egészségtudatosságára és a környezetük befolyásoló hatására voltunk kíváncsiak. A felmérés személyes önkitöltős kérdőívvel készült, és tizenkét iskola képviselőjét és diákjait kerestük meg, ahol összesen 1002 diák vett részt a kutatásban. A beérkezett adatokat különböző megoszlási és keresztábra elemzésekkel vizsgáltuk. A felmérésből kiderült, hogy – a nemzetközi felmérések eredményeihez hasonlóan – komoly szerepük van a szülőknek a diákok egészséges táplálkozás iránti elköteleződésében és a tudatos táplálkozásuk kialakításában. Kutatásunkban mindkét szülő esetében erős összefüggést találtunk a diákok attitűdjei és a szülőktől látott magatartás között. Ez az eredmény azt erősíti meg, hogy ugyanolyan fontos a preventív egészségmegőrzés bemutatása a szülők számára, mint amennyire a gyerekek felé, és ez nem csak az állami szféra döntéshozóinak lehet fontos, hanem az élelmiszeripar szereplőinek is, ha a cél egy egészségorientált fogyasztói társadalom létrejötte.

Kulcsszavak: táplálkozás, ifjúság, élelmiszerfogyasztás

The different attitudes among secondary school students are extremely important for all economical and social segments, since they will be the future employees, the next consumer generation. Moreover, the majority of them are said to be active consumers currently, especially in the field of food industry. Parents have – as they equally do on other socializing processes – a serious impact on the consumer behaviour evolving in that age, so the students' everyday environment is highly determining and guiding in the forming of their attitudes (in a negative and positive way as well).

In our research in the 2015-2016 school year we were curious about the consuming habits, the health consciousness and the influencing factor of the environment among secondary school students. It was carried out by personal questionnaires, and we asked the students and representatives of twelve schools, where 1002 of them were involved altogether. We analysed the incoming data with different partitional and cross chart methods.

The research highlighted that – similar to the international results – parents play a serious role in the engagement for a healthy nutrition and the attention for the personal eating habits among students. In our examination we found a strong relationship between the attitudes of the students and the behaviour shown by their parents. This result verifies that demonstrating the preventive health restoring for the parents is equally important as doing it for the children, and it can be significant not only for the local decision makers, but for the members of the food industry as well, if the aim is to create a health oriented consuming society.

Keywords: nutrition, youth, eating habits

1. Bevezetés

A kiemelt figyelem a fiatalok (serdülők és fiatal felnőttek) attitűdjeivel kapcsolatban egyre több kutatót motivál ennek a korosztálynak az alapos vizsgálatára mind nemzetközi, mind hazai szinten. Míg egyes kutatások csak az egyént önmagában vizsgálják, és viselkedési mintáikat csak korukból fakadó jellemzőként azonosítják, addig számos kutatás komoly hangsúlyt fektet a különböző háttérváltozók meghatározó szerepére. Jelen tanulmányban a szülők hatását kívántuk befolyásoló tényezőként megvizsgálni, hiszen a szülők határozzák meg a környezetet és az élményeket, melyek a gyerekek étkezési szokásait kialakítják, ők a főszerepmoделlek, a minták, őket másolják (SCAGLIONI et al., 2011; JOYCE – ZIMMER-GEMBECK, 2009; BIRCH et al., 2003; RHEE et al., 2009; VIDEON – MANNING, 2003; PEARSON et al.; 2009, UTTER et al.; 2008, EFIC, 2012). A szülők erősen befolyásolhatják gyermekük ételválasztását, preferenciáikat iskoláskoruk előtt, de utána is felügyeletük alatt tarthatják, ám az addig kialakult étkezési szokásokat megváltoztatni már jóval nehezebb (EFIC, 2012). A szülői minta az étkezésen túl számos egyéb egészségmagatartáshoz kapcsolódó cselekvéstípusban is megjelenik, hiszen az otthoni környezet jellemzői megmutatkoznak a gyerekek fizikai aktivitásán, általános viselkedésükben is (SPURRIER et al., 2008). A szülők pozitív hatása gyermekeik táplálkozására és életmódjára elvitathatatlan (GIBSON et al., 2012).

Számos kutatás erősebb összefüggést talált az anyai hatással kapcsolatban, mint az apaival. A nemzetközi kutatások alapján a családi és szülői hatás elsősorban a gyümölcs-, zöldség- és tejtermék-fogyasztás, továbbá reggelizés vagy a közös étkezés kapcsán érvényesül (JOYCE – ZIMMER-GEMBECK, 2009; BIRCH et al., 2003; RHEE et al., 2009; VIDEON – MANNING, 2003; PEARSON et al., 2009; UTTER et al., 2008).

A nemzetközi vizsgálatok alapján elkülöníthetünk két szülői befolyást: a szülői stílust és a szülői gyakorlatot az egészséges táplálkozásra (SCAGLIONI et al., 2011). A stílust három csoportra osztották: hiteles, tekintélyelvű, engedékeny vagy hanyag. Ezek a típusok határozzák meg az attitűdök kialakulását, megerősödését a gyermekek mindennapi életstílusával kapcsolatban. A szülői gyakorlat azokat a befolyásoló stratégiákat fedi le, melyekkel az egészséges életmódra próbálják a gyermeket ösztönözni, illetve ez iránt a vágyat megerősíteni bennük. Ez általában az édességek, snackek korlátozását jelenti, vagy hogy pont ezekkel az ételekkel jutalmazzák a jó étkezési magatartást. Viszont ennek kapcsán azt tapasztalták, hogy a szülői jó szándék ellenére a gyerekekben ez hosszú távon negatív asszociációval járhat, melynek során az egészséges élelmiszerekhez negatív tartalmakat köthetnek. Még rosszabb eredményeket szül, mikor inkonzisztens módon a szülő kötelezővé teszi az egészségesnek vélt ételleket vagy étkezési szokásokat, de ő maga nem eszerint étkezik. Más nemzetközi kutatásokban is összefüggést találtak az inkonzisztens szülői viselkedési minta és a BMI, illetve a későbbi egészségtelen étkezési szokások között (SCAGLIONI et al., 2011).

A szülői hatásra irányuló kiemelt figyelem megjelenik a nemzetközi stratégiákban, például a WHO Health 2020 víziójában kulcsszerepet szánnak nekik. Mind informálásukra, mind felkészítésük kapcsán az egészségtudatos nevelésre külön programot alakított ki a WHO (2014). Azonban globális cselekvésprogram kialakítására, és annak sikerességére kevesebb az esély, mint a nemzeti, vagy a lokális programok esetében. Erre utal egy német kutatás, melybe 3435 gyermeket vontak be (9-12 évesek), és megállapították, hogy nem lehet megfelelő egy azonos tematikájú egészséges életmódot népszerűsítő program a különböző szociális háttérű szülők és regionális eltérések mellett. A legfőbb differenciáló tényezők a szülők iskolai végzettsége és a családi jövedelem. Ebben a vizsgálatban azt találták, hogy a magasabb iskolai végzettségű szülők gyermekei jóval egészségesebben táplálkoznak, magasabb a teljes kiőrlésű gabonák, a hal, az alacsony zsírtartalmú termékek és a zöldség-gyümölcsfogyasztás (SAUSENHALTER et al., 2011).

A kutatásunk célja feltérképezni, hogy a középiskolások az egészséges táplálkozáshoz és az egészségmagatartáshoz való hozzáállása mennyire függ a szülőktől látott, tapasztalt példától. Továbbá a tanulmányban a szülők mint tanácsadók, információs források mennyire megbízhatóak gyermekeik szemében. A tanulmány utolsó részében pedig bemutatásra kerül, hogy a mintában

szereplő diákok hány százaléka dönthet saját étkezéseiről a szülő felügyelete nélkül. Ezeket a kérdéseket a demográfiai háttérváltozók tükrében is vizsgáljuk a korábban említett német példához hasonlóan.

2. Anyag és módszer

A kutatásunk alapjául egy 2015 és 2016-ban készített önkitöltős kérdőíves adatbázis szolgál, mely 1002 nappali tagozatos, középiskolai diák válaszait tartalmazza⁶⁶. A kutatás a KSH 2016-ban közzétett demográfiai mutatói alapján nemre – ebben a korcsoportban – reprezentatív. A mintában három iskolatípus diákjai jelennek meg (gimnázium, szakközépiskola, szakiskola), de felülreprezentáltak a gimnazisták. Kor szempontjából a minta az országos átlagtól minimálisan tér el (minta: 16,7 év, országos átlag: 16,6) (KSH, 2016).⁶⁷ A válaszokat IBM SPSS Statistics és Microsoft Excel segítségével dolgoztuk fel. Az eredményeket megoszlási mutatók és keresztábrák elemzés (Chi² próba) segítségével ábrázoljuk és elemezzük.

A teljes kutatás kiterjed az egészségtudatosság, környezettudatosság, sportolás és társadalmi elköteleződés témaköreire, illetve a viselkedésüket befolyásoló referenciacsoportok hatására, de ezek közül jelen tanulmányban csak az egészséges táplálkozás és a szülői hatások összefüggését mutatjuk be, továbbá a demográfiai tényezőkkel (1. táblázat) árnyaljuk azokat.

1. táblázat: Háttérváltozók bemutatása (N=1002)

Háttérváltozók	Részletek
<i>Neme</i>	nő 49%, férfi 51%
<i>Kora</i>	átlagkor: 16,7 év
<i>Iskolatípusa</i>	gimnázium 55,6%, szakközépiskola 34,4%, szakiskola 10%
<i>Anyai iskolai végzettsége</i>	általános iskola: 12,5%, szakközép- és szakiskola: 21,8%; érettségi: 31%, felsőfokú: 31%, nem tudja: 4%
<i>Apai iskolai végzettsége</i>	általános iskola: 9,9%, szakközép- és szakiskola: 37,1%; érettségi: 21,6%, felsőfokú: 25%, nem tudja: 6,2%
<i>Családi szubjektív anyagi helyzete</i>	nagyon jól megélik belőle, félre is tudnak tenni: 35,6%, megélik belőle, keveset félretesznek: 42,8%, éppen elegendő: 17,1%, néha kevésnek bizonyul: 3,3%, rendszeres anyagi problémáik vannak: 1,2%

Forrás: Saját szerkesztés

⁶⁶ A kutatás csak a 14 és 19 év közöttiekre tér ki (9-12+13. évfolyam).

⁶⁷ A középiskolások évfolyamok szerinti megoszlását tekintve is arányos a minta.

3. Eredmények

3.1. Szülői attitűdök hatása a diákok egészséggel kapcsolatos hozzáállására

A kutatásban felmértük a válaszadók egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűdjeit különféle állítások segítségével, illetve megvizsgáltuk, hogy milyenek ítélik meg szüleik hozzáállását ugyanezen kijelentéseket illetően. Az állításokat 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán értékelték (2. táblázat). A 2. táblázat átlagérték, medián és módusz szempontjából mutatja be válaszaikat.

A megbízhatóságot és őszinteségüket erősíti, hogy jelentős a különbség a „fontosság („Az egészséges táplálkozás fontos”) és a valós viselkedés („Az egészséges táplálkozás jellemző”) megítélése között válaszaikban. Ez a tendencia saját maguk és szüleik megítélésében egyaránt kimutatható. Mindhárom személy esetében (diák, anya, apa) rés mutatkozik a fontosság megítélése és a cselekvés között.

Az átlagokból jól látszik, hogy az anyák hozzáállását ítélik a legjobbnak az egészségmagatartással kapcsolatban. Az anyák esetében megjelenik az 5,0 módusz. Az apáknál az értékek jóval alacsonyabbak, átlagosan 0,3-del, mint az anyák esetében, viszont náluk mind az egészséges táplálkozás fontossága, mind a tényleges egészséges táplálkozási szándék a legalacsonyabb pontértékeket mutatja.

2. táblázat: A diákok és szülők egészséges táplálkozással és egészséggel kapcsolatos attitűdjei

	Állítások	Átlag	Medián	Módusz
Diák	Az egészséges táplálkozás fontos nekem	3,96	4	4
	Az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásom megfelelő	3,87	4	4
	Kitűnő egészségi állapot jellemző rám	3,74	4	4
	Egészségesen táplálkozás jellemző rám	3,5	4	3
Anya	Az egészséges táplálkozás fontos neki	4,1	4	5
	Az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudása megfelelő	4,1	4	4
	Kitűnő egészségi állapot jellemző rá	3,83	4	4
	Egészségesen táplálkozás jellemző rá	3,78	4	4
Apa	Az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudása megfelelő	3,83	4	4
	Kitűnő egészségi állapot jellemző rá	3,72	4	4
	Az egészséges táplálkozás fontos neki	3,69	4	4
	Egészségesen táplálkozás jellemző rá	3,4	3	3

Forrás: Saját szerkesztés

Megjegyzés: A kérdésekre egy 1-től 5-ig terjedő Likert skálán válaszoltak, ahol az 1- az egyáltalán nem fontos, az 5- nagyon fontos.

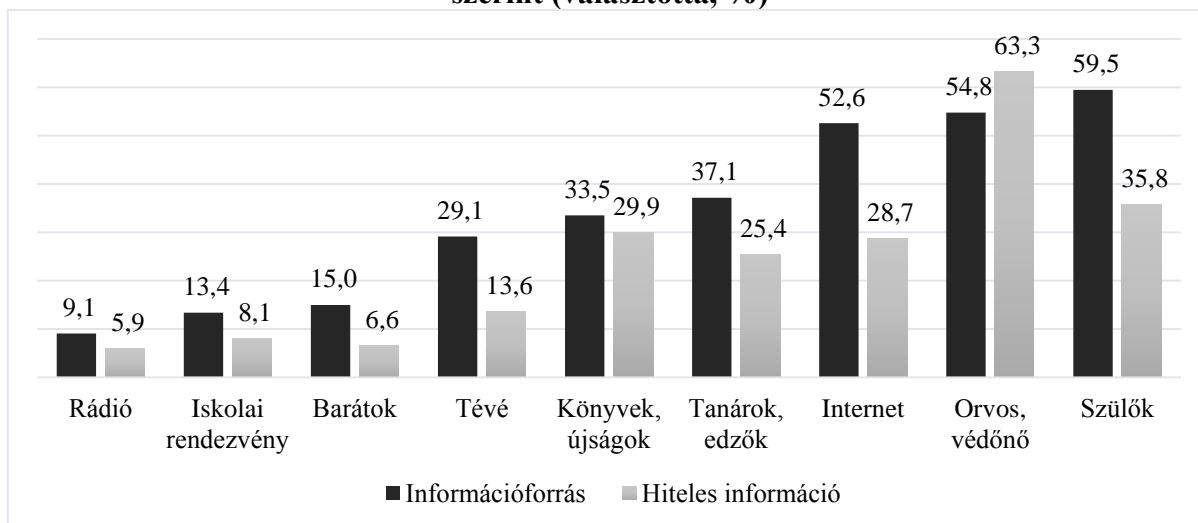
Keresztábrás elemzésekkel vizsgáltuk a diákok azonos állításokra adott válaszait saját magukra és szüleikre vonatkozóan. Az elemzésnél a Pearson féle χ^2 -négyzet próbát vettük figyelembe. Az elkészült nyolc táblázatot hely hiányában nem mutatjuk be, de eredményeink a következők. A készült keresztábrák alapján minden állításnál a szülők hozzáállásával együtt mozog a diákok gondolkodása (mindenesetben $p < 0,001$). Az egészséges táplálkozással jobban odafigyelőnek ítélt anya vagy apa gyermeke önmaga hozzáállását is jobbnak ítélte, míg ahol a szülői részről egészen alacsony egészséges táplálkozás iránti igényről számolt be a diák, ott általában az övé sem tért el ettől. Ez azt bizonyítja, hogy a szülőktől látott minta erősen befolyásolja a diákok egészségmagatartáshoz és egészséges táplálkozáshoz való hozzáállását.

3.2. Tudás és információ az egészséges táplálkozásról

Ezek után fontosnak tartottuk, hogy ha már bizonyítottan függ a diákok gondolkodása a szülői mintától, mennyire tartják őket megbízhatónak, ha az egészséges életmódról vagy táplálkozásról van szó. A következő 1. ábrán azt látjuk, hogy honnan szerzik az információikat a diákok az egészséges életmóddal és táplálkozással kapcsolatban, illetve ettől függetlenül kit tartanak megbízható információforrásnak ezekben a kérdésekben. Erre két külön szelektív zárt kérdést hoztunk létre, melyen több informátort is megjelölhettek.

A szülők képezik az elsődleges információforrás csoportot (59,5%), őket az orvosok, iskolavédőnők (54,8%), illetve az interneten elérhető információk (52,6%) követik. Ugyanezen témakörben az információforrások hitelességét illetően a szülők szerepe visszaesik és mindössze a válaszadók valamivel több mint harmada (35,8%) tekinti őket hitelesnek. (Bár jelen kutatásunk tárgyát nem képezi a többi információforrás megítélése, de érdekes eredmény, hogy a tanárok és az edzők sem mindennapi, sem hiteles informátorként nem került az elsődleges mediátorok közé, ha egészséges életmódról vagy táplálkozásról van szó.)

1. ábra: Információforrások és hiteles informátorok aránya a középiskolások megítélése szerint (választotta, %)



Forrás: Saját szerkesztés

Megjegyzés: több választ is megjelölhettek a válaszadók. Ezt a kérdést multiple response elemzéssel vizsgáltuk.

Keresztábrákban megvizsgáltuk az első három helyen megjelölt információforrások és a háttérváltozók összefüggését. Egyértelmű összefüggés található az iskolatípus és az internet preferálása között, ahol a gimnazisták inkább veszik igénybe ezt a forrást ($p < 0,001$), illetve a kor előrehaladtával gyengül a bizalom az internettel szemben ($p < 0,001$). Nemek tükrében is összefüggést találtunk. A lányok inkább fordulnak az orvosokhoz, védőnőkhöz vagy fogadják el azok tanácsait ($p = 0,04$). Továbbá minél magasabb a szülő iskolai végzettsége, annál jellemzőbb gyermekére, hogy az internetről szerzi az információkat az egészséges táplálkozásról (mindkét szülő esetében $p < 0,001$).

A fiúk inkább bíznak meg az internetes források hitelességében, mint a lányok ($p = 0,01$). Fordítva igaz ez az orvos és a védőnő megjelölésénél, ahol a lányok többen választották hitelesnek őket ($p = 0,03$). A szülőktől szerzett ismeretek kapcsán a kor előrehaladtával enyhén ugyan, de csökken a bizalom ($p = 0,001$). Az anya iskolai végzettségének növekedésével csökken a szülők hitelességének mértéke ($p = 0,02$) eredményeink alapján. Míg az általános iskolai vagy szakmunkás végzettséggel rendelkező anyák gyermekei 45%-ban és 36%-ban választották szüleiket megbízhatónak, addig az érettségivel felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei esetében ez 32% és 33%. A szülők hitelessége kapcsán a szakközépiskolások és szakiskolások jobban bíznak a szülőkben, mint a

gimnazisták ($p=0,03$). A szubjektív anyagi körülmény esetében a jobb anyagi körülmények között élőkben nagyobb a bizalom szülőkkel szemben ($p=0,03$).

3.3. Az élelmiszereken található információk figyelembevétele

A kutatásunk harmadik pillére, hogy mennyire veszik figyelembe a diákok a különböző élelmiszereken feltüntetett információkat vásárlásaik során. Ezt egy szelektív zárt kérdés keretében vizsgáltuk, melyben azt kértük a válaszadóktól, hogy jelöljék meg, mely jelzéseknek, összetevőnek vagy adatoknak tulajdonítanak jelentőséget élelmiszerválasztásaik során. Ezek a tápérték, illetve azon belül a kalóriatartalom, a cukor vagy szénhidrát tartalom, továbbá a teljes kiőrlésű gabonából készült és a friss jellemzők voltak. A diákok 85,9%-a jelölt meg valamely élelmiszer összetevőire, illetve azok minőségére irányuló jelzést. Ezek közül a legtöbbször választott a friss jelző volt (2. ábra). A második, a válaszadók több mint fele által megjelölt tényező a cukor- vagy szénhidrát tartalom, majd a teljes kiőrlésű gabona-, illetve a kalóriatartalom. Az utolsó a válaszadók egyharmada által megjelölt tápérték lett. Ez azt mutatja, hogy tápértéket összességében kevésbé figyelik, esetleg nem ismerik a jelzőszámok jelentését, de a közmédiában is sokszor megjelenő – többek között a túlsúlyért felelős – cukor- és szénhidrát mennyisége számukra is meghatározó. A legnépszerűbb friss jelző majdnem kétszer annyi diáknak fontos, mint a többi tényező. Ez abból is fakadhat, hogy ez egy különösebb magyarázatot, ismeretet nem igénylő tulajdonság, melytől minőségben egy magasabb kategóriát remélnek, mint az ettől a jelöléstől mentes termékek esetében. A teljes kiőrlésű gabonák népszerűsége megnőtt az elmúlt években, ezt tapasztalhatjuk mindennapi bevásárlásaink során is a pékáruk kínálatán. A teljes kiőrlésű termékek egészségre jótékony hatását a szakirodalomban (JONNALAGADDA et al., 2011; HARRIS – KRIS-ETHERTON, 2011; MCMACKIN et al., 2012) is megerősítették. Ez az étkezési trend eredményeink alapján már a fiatal fogyasztók érdeklődését is felkeltette.

2. ábra: Figyelembevett jelzések az élelmiszereken



Forrás: Saját szerkesztés.

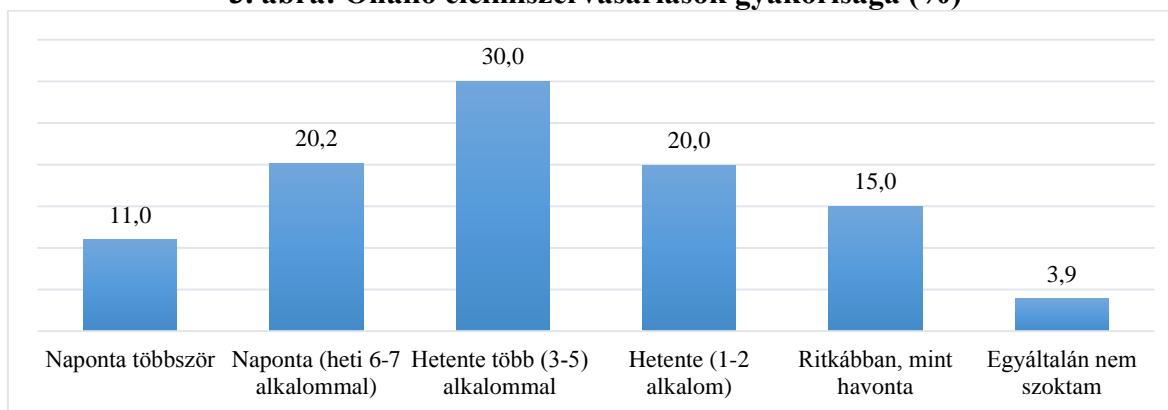
Megjegyzés: $N=861$, Csak azokat a diákokat vizsgáltuk, akik valamelyik tényezőt jelölték. Több választ is megjelölhettek a válaszadók. Ezt a kérdés multiple response elemzéssel vizsgáltuk.

Keresztábrás elemzések után elmondhatjuk, hogy a friss termékjelző esetében csak a jövedelmi helyzettel összevetve figyelhető meg szignifikáns különbség. A rosszabbnak ítélt anyagi körülmények között élők kevésbé veszik figyelembe a friss termék jelzést ($p<0,01$). A teljes kiőrlésű gabona tartalom, illetve a cukor- és a szénhidrát tartalomra való odafigyelés és az anya iskolai végzettsége között összefüggés van. Minél magasabb az anya iskolai végzettsége annál jellemzőbb gyermekeikre ezek szem előtt tartása vásárlásaikkor (mindkét esetben $p<0,02$). A különböző háttérváltozók összevetésénél érdekes összefüggésre találtunk. A család szubjektív jövedelmet összevetve a fenti információk keresésének gyakoriságával azt találtuk, hogy a legjobbnak ítélt családi körülmények között élők kevésbé veszik figyelembe az élelmiszerek jelöléseit, mint a magukat eggyel rosszabb jövedelmi kategóriába sorolt diáktársaik ($p<0,03$), azaz akik a nagyon jónak érzékelik családjuk jövedelmi helyzetét, azokat kevésbé érdeklik az összetevők, mint a csak jónak ítélt körülmények között élők.

3.4. Önálló élelmiszervásárlási döntések gyakorisága

A diákok önálló élelmiszervásárlási döntéseinek gyakorisága azért képezi kutatásunk tárgyát, mert tápanyagbevitelükről ezekben az esetben szubjektív belátásuk szerint határozhatnak. Ezenkívül bemutatjuk, hogy bár önálló jövedelemmel nem rendelkeznek, mekkora vásárlóereje lehet ennek a korosztálynak. Az eredmények megoszlását a 3. ábrában mutatjuk be.

3. ábra: Önálló élelmiszervásárlások gyakorisága (%)



Forrás: Saját szerkesztés

A középiskolások legnagyobb arányban, azaz a válaszadók 50% heti szinten vagy hetente 3-5 alkalommal dönt napi egy-egy étkezésről teljesen önállóan, míg további 31,2% napi szinten vagy naponta többször. Mivel ez egy jelentős arány, és ebben az időszakban alakulnak ki, vagy erősödnek meg fogyasztási szokásaik, fontos, hogy elegendő információjuk legyen az egyes élelmiszerek hatásairól. Amint a korábbi eredményekből láthattuk, komoly hatással van a szülői minta a diákok attitűdjére, és vélhetően ezen impulzusok direkt vagy indirekt módon meghatározzák az élelmiszerek kiválasztását.

A háttérváltozók szerint erős összefüggés mutatkozik az anya iskolai végzettségével, ahol az alacsonyabb iskolai végzettségű anyák és apák gyermekeinél inkább jellemző a heti és napi több alkalommal történő önálló élelmiszervásárlás (mindkét esetben $p=0,005$). Az iskolatípusokkal is erős összefüggés mutatható ki ($p<0,001$), ahol a szakközépiskolások és szakiskolások jóval nagyobb arányban vásárolják saját maguknak ennivalójukat, ezenkívül a család szubjektív anyagi helyzete kapcsán is azt látjuk, hogy a rosszabb körülmények között élők inkább döntenek maguk a napi étkezésükről ($p=0,03$).

Azt is megállapíthatjuk, hogy ezek alapján jelentős élelmiszervásárló erőnek minősül ez a korosztály, hiszen óvatos becslések alapján, ha étkezésenként csak 250 forint költséget számolunk, akkor hetente majd egy millió forintot költhet⁶⁸ csak ez a korosztály élelmiszere.

⁶⁸ A mintában az egyes kategóriákban szereplő diákok számát megszoroztuk az általuk jelölt heti gyakorisággal, továbbá 250-nel. Nem számítottuk bele a hetinél ritkábban vásárlókat.

4. Következtetések és javaslatok

A kutatásból kiderült, hogy erős összefüggés van a szülők és a diákok attitűdjei között, továbbá ehhez kapcsolódóan megerősítést nyert SAUSENTHALTER és szerzőtársai (2011) által kimutatott erős kapcsolat a demográfiai háttérváltozókkal, azokon belül is a szülők iskolai végzettségével.

Azon diákok, akik szüleiknél példaként látják, hogy komoly figyelmet fordítanak az egészséges táplálkozásra, de legalábbis fontosnak tartják azt, maguk is komolyabb érdeklődésről számolnak be. Az anyák egyértelműen pozitívabb képet mutatnak, ha az egészséges táplálkozásról van szó. A legtöbb diák az egészséges életmódot támogató személyt látja anyjában. Az apákban kevésbé az egészséges táplálkozásra törekvő egyént látják, bár az eredmények az ő esetükben is pozitív képet mutatnak.

Problémát jelenthet viszont, hogy bár a fiatalok gondolkodásmódjában meghatározó szüleik hozzáállása, mégis mindössze egyharmad részük véli úgy, hogy megbízható választ kap szüleitől, ha az egészséges életmóddal vagy táplálkozással kapcsolatban keresnek információt.

Az orvosok és iskolai védőnők mindenképp elismert információforrásnak minősülnek, mert a válaszadók kétharmada választotta őket. Nem feledkezhetünk meg az internet előretöréséről, amely a tanárokat és könyveket is háttérbe szorítva harmadik legfontosabb információs csatornájává lépett elő az egészséges életmódról szerzett és hitelesnek vélt tudásnak.

A különböző élelmiszereken található jelzések figyelembevételénél is kiderült, hogy ez egy az információkra fokozottan odafigyelő korosztály, melyre azonban ebből a szempontból is hatással van például a szülő iskolai végzettsége vagy az általa teremtett anyagi légkör.

Az önálló vásárlások vizsgálatánál az eredmények azt mutatják, hogy bár saját jövedelemmel nem rendelkeznek, mégis a diákok egyharmada hetente többször, további egyharmada pedig napi rendszerességgel dönt saját étkezéséről. Ez azt jelenti, hogy jelentős részük a szubjektív megítélése alapján választja ki, hogy mit eszik. Ezért elengedhetetlen, a minél alaposabb és számukra releváns egészségmagatartáshoz kapcsolódó ismeretek átadása, hogy önállóan is saját egészségüket szem előtt tartva döntsenek. Az önálló vásárlások száma főleg a rosszabb anyagi körülmények közül érkező, alacsony végzettségű szülők gyermekeinél magas, ezért mindenképp érdemes ezt a társadalmi réteget fokozott figyelemmel kísérni.

Fontos, hogy a gazdasági és az állami döntéshozók figyelembe vegyék a különböző demográfiai különbségeket, és ahogy a szakirodalmi források is javasolják, differenciált programokat igyekezzenek biztosítani a különböző csoportoknak.

Mivel az internethasználat és az abból táplálkozó információellátottság, mint láthattuk igen erős, így érdemes lehet olyan online felületeken utolérni akár a szülőket, akár a fiatalokat, ahol be lehet mutatni a megbízható szakemberek által hitelesített információkat, az ennek az adott korosztálynak kialakított formában. Sokszor panaszkodnak a diákok ugyanis arra, hogy nem érthető vagy nem érdekes az a tudás, amit átadni igyekeznek nekik a különböző preventív, egészségmegőrző rendezvényeken vagy egyéb közvetítőeszközök segítségével. Az internetes felületeken is számolni kell ezzel a problémával. Továbbá ezeket az információkat a szülők felé is hasonlóan érdekes és érthető formában kellene eljuttatni.

Az állami és a gazdasági szereplők által támogatott megfelelő egészségmagatartást és egészséges táplálkozást megerősítő programok esetében érdemes a szülőknek kulcsszerepet szánni.

A fiatalok étkezési szokásait sok minden befolyásolhatja, a baráti társaság, a divat, az önmagukkal való elégedettség, a közélet és még sok egyéb tényező. Azonban a szülői minta erős hatása nemzetközi és hazai szinten egyaránt bizonyított. A fokozott figyelem és információáramoltatás nem mindig elég, ha csak a gyermekeket célozza. A szülőket is be kell vonni a szükséges kommunikációba a megfelelő egészségmagatartás kialakításához vagy megerősítéséhez. Erre a nagyvállalatok már tettek lépéseket reklámjaik, tudományos ismeretterjesztő műsoraik, sajtómegjelenéseik és online cikkeik szülői társadalmat célzó üzeneteivel. Ezt a folyamatot kellene megerősíteni, illetve valószínűleg az állami döntéshozókat is sarkallni arra, hogy a szülőkre is

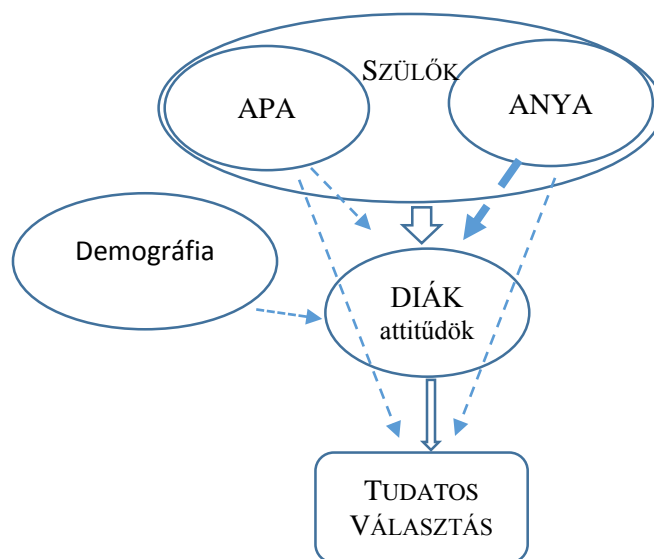
nagyobb figyelmet fordítsanak az egészséges életmódot népszerűsítő és megerősítő programjaikkal. A társadalom minden szereplőjének fontos, hogy a demográfiai adatok alapján (KSH, 2016) egyre fogyó fiatal közösség később minél nagyobb létszámban egészséges és aktív állampolgár legyen, amihez a szülői pozitív minta nagyban hozzájárulhat.

5. Összegzés

Jelen tanulmány négy kérdést járt körül. Az első, hogy hogyan látják a diákok a szüleik és a maguk egészséges táplálkozásról való gondolkodását, és van-e a különböző szereplők hozzáállása között összefüggés. A második részben a szülők egészséges életmódról, -táplálkozásról való tájékozottságára irányult a kutatás, illetve hogy bíznak-e a szüleik szavában ezen témakörök kapcsán a középiskolások. A harmadik részben pedig a szülői példa és információ áramoltatás feltárása után feltérképeztük, hogy milyen gyakorisággal bízzák rá szüleik a diákokra, hogy mit esznek.

Az eredményekből kiderült, hogy erős kapcsolat van a szülők hatása és a diákok élelmiszervásárlási attitűdjeik között, hogyha az egészséges táplálkozás vonatkozásában kérdezzük őket. Ezek a hatások jöhetnek általuk is érzékelt, direkt módon, mint az információforrásként való megnevezés esetében, de fakadhat indirekt hatásokból, mint a szülő attitűdjei vagy iskolai végzettsége, illetve hogy milyen anyagi környezetben nevei a gyermekét (4. ábra).

4. ábra: Szülők hatása a tudatos élelmiszervásárlásra



Forrás: Saját szerkesztés.

Megjegyzés: indirekt hatás=szagatott vonal, direkt hatás=vastag vonalak.

Irodalomjegyzék

- Birch L. L. – Fisher, J. O. – Davison, K. K. (2003): Learning to overeat: maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *American Journal of Clinical Nutrition*. 78 215-220.
- European Food Information Council (2012): Szülői befolyás a gyermekek ételválasztására és energiabevitelére. *Food Today* 09/2012
- Gibson, E. L. et al. (2012): A narrative review of psychological and educational strategies applied to young children's eating behaviours aimed at reducing obesity risk. *International Association for the Study of Obesity*. 13 (1) 85-95.
- Harris, K. A. – Kris-Etherton, P. M. (2011): Effects of whole grains on coronary heart disease risk. *Current Atherosclerosis Reports* 2010/Nov, 12 (6) 368-76.
- Jonnalagadda, S. S. – Harnack, L. – Liu, R. H. – McKeown, N. – Seal, C. – Liu, S. – Fahey, G. C. (2011): Putting the whole grain puzzle together: health benefits associated with whole grains--summary of American Society for Nutrition 2010 Satellite Symposium. *Journal of Nutrition*, 2011/May, 141 (5) 743-745.
- Joyce, J. L. – Zimmer-Gembeck, M. J. (2009): Parent feeding restriction and child weight. The mediating role of child disinhibited eating and the moderating role of parenting context. *Appetite*. 52 726-734.
- Központi Statisztikai Hivatal (2016): A népesség korév és nem szerint. Budapest.
- McMackin, E. – Dean, M. – Woodside, J. V. – McKinley, M. C. (2012): Whole grains and health: attitudes to whole grains against a prevailing background of increased marketing and promotion. *Public Health Nutrition*, 16 (4) 743-751.
- Pearson, N. – Atkin, A. J. – Biddle, S. J. H. – Gorely, T. – Edwardson, C. (2009): Parenting styles, family structure and adolescent dietary behaviour. *Public Health Nutrition*. 13 (8) 1245-1253.
- Rhee, K. E. – Coleman, S. M. – Appugliese, D. P., et al. (2009): Maternal feeding practices become more controlling after and not before excessive rates of weight gain. *Obesity*. (Silver Spring) 17 1724-1729.
- Sausenthaler, S. – Standl, M. et al. (2011): Regional and socio-economic differences in food, nutrient and supplement intake in school-age children in Germany: results from the GINIplus and the LISAplus studies. *Public Health Nutrition*. 14 (10) 1724-1735.
- Scaglioni, S. – Arrizza, C. – Vecchi, F. – Tedeschi S. (2011): Determinants of children's eating behaviour. *American Journal of Clinical Nutrition*. 94 (6) 2006-2011.
- Utter, J. – Scragg, R. – Schaaf, D. – Mhurchu, C. N. (2008): Relationships between frequency of family meals, BMI and nutritional aspects of the home food environment among New Zealand adolescents. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 5 50-55.
- Videon, T. M. – Manning, C. K. (2003): Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *J. Adolesc. Health*. 32 365-373.
- WHO (2014): Investing in children: the European child and adolescent health strategy 2015-2020. Regional Committee for Europe 64th Session, Copenhagen, Denmark, 15-18 September 1-13.