

Étkezési szokások és preferenciák vizsgálata a nők körében

Examination of eating habits and food preferences of women

KISS VIRÁG ÁGNES

doktorjelölt, Debreceni Egyetem, kiss.virag.agnes@econ.unideb.hu

DANYI MIHÁLY

hallgató, Debreceni Egyetem, danyi.m@hotmail.com

HOLCZER ADÉL

hallgató, Debreceni Egyetem, holczeradel@outlook.hu

FEHÉR ANDRÁS

adjunktus, Debreceni Egyetem, feher.andras@econ.unideb.hu

Absztrakt:

Elvitathatatlanul korunk egyik nagy kérdése, hogy mit együnk és hányszor, hogy elkerülhessük a különböző betegségeket, kedvünk és közérzetünk jó legyen, és teljesíthessük a napi feladatainkat. Felmérésünkben a magyar nőket vizsgáltuk étkezési szokásaik és étel- és ital-fogyasztási preferenciáik kapcsán. A kutatást kérdőíves megkérdezéssel végeztük, ahol 348 főt vizsgáltunk leíró statisztikai és keresztábrák elemzések segítségével. Az eredményeink alapján elmondható, hogy az egészségtudatos étkezés fontosságával a legtöbben tisztában vannak, ám ez nem minden étkezési szokásukon érződik. Továbbá a megkérdezett hölgyek körében is jelentkezik az a hazai és nemzetközi tendencia, hogy a kor előrehaladtával növekszik az odafigyelés az étel- és ital-fogyasztásra. Az eltérő ismeretek és a saját bőrön nem érzékelt negatív egészségi panaszok hiánya miatt sok esetben a nők is csak akkor változtatnak életvitelükön, mikor már valamilyen betegséggel találják magukat szemben. Ez ellen a még intenzívebb információáramoltatás és az érthető és minden fogyasztó számára befogadható prevenció nyújthatna megoldást.

Kulcsszavak: étkezés, étel- és ital-fogyasztás, egészség

One of the most important question of the present is what we should eat, when and how often in order to avoid disease, to be well and to complete our tasks. The main objective of our research is to reveal the eating habits and preferences of women, and relationships between food choices and frequency of meals. In order to achieve this objectives, an online questionnaire-based survey was launched with 348 women in Hungary. According to the results, for Hungarian women the health conscious eating habits are so important, although they do not always pay attention to that in practice. The older generation is more attentive to their health and eating habits, than younger ones. It coincides with the results of international and Hungarian researches. For improving health in prevent way we need intensive flow of relevant information about health and nutrition.

Köszönetnyilvánítás:

A publikáció/prezentáció/poszter elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

1. Bevezetés

Az egészségtudatosság manapság az egyik legnépszerűbb beszédtema a tudományos és a közéleti szférában egyaránt. Az egészségünkre való odafigyelés egyik legjellemzőbb módja az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és folytatása. Ennek segítségével megelőzhetünk olyan népbetegségeket, mint a kardiovaszkuláris, daganatos vagy a metabolikus betegségek. Az egészség megőrzés nem csak egyéni, de társadalmi felelősség is. Jelen tanulmányunk célja, hogy górcső alá vegyük a nők étkezési szokásait és az étel-miszer-fogyasztási preferenciáikat, különös tekintettel az egészségesnek, illetve egészségtelennek vélt étel-miszerkategóriák esetében.

2. Szakirodalmi áttekintés

Az étel-miszer-fogyasztás alapvető szükséglet, amely során az ember tápanyagokat visz be a szervezetébe. Ezek kiemelkedően fontosak a szervezet megfelelő felépítéséhez és működési folyamatainak fenntartásához. Továbbá energiát szolgáltatnak a mozgáshoz, illetve a szellemi működéshez egyaránt (RODLER, 2008; SOÓS, 2014).

Az egy főre jutó éves étel-miszer-fogyasztás 2013. évben 615 kg volt, ami 4,3%-kal alacsonyabb, mint az azt megelőző öt év átlaga (KSH, 2015). Az egy főre jutó étel-miszer-kiadás havi nagysága 2017. évben 20 653 forint volt, amely 27,1%-a az összes kiadásnak, ami közel 25%-kal nagyobb, mint az öt évvel ezelőtti regisztrált tendenciák (15 666 forint) mutatták (KSH, 2014; 2017). Tehát a megvásárolt étel-miszerek mennyisége csökkent, miközben a fogyasztók többet költenek étel-miszerekre. Ez párhuzamba állítható a nemzetközi és hazai trendekkel, amelyek szerint egyre erősebb a tudatos vásárlás és a minőségi termékek preferálása a hazai fogyasztók körében (SZAKÁLY et al., 2015). Az étel-miszer-fogyasztás nemek szerint történő összehasonlításánál több kutatónál is szignifikáns különbség mutatkozik (DIETZ et al., 1996; PAYER et al. 2000; GOSSARD – YORK, 2003). VETŐNÉ (2014) vizsgálatából kiderül, hogy a nők által elfogyasztott étel-miszer mennyiség alapvetően kisebb, ami az ökológiai lábnyomuk nagyságában is megmutatkozik. A nők azokból az étel-miszerekből fogyasztanak többet, mint a férfiak, amelyeknek alacsonyabb az ökológiai lábnyom-intenzitásuk (pl. zöldség, gyümölcs, vegetáriánus étel) vagy eleve alacsony a fogyasztás mennyisége (pl. kávé, tea, müzli).

A táplálkozás jellege sokat változott az elmúlt évtizedek során, sokak szerint az egészséges táplálkozás manapság már hatékonyabb módja az egészség megőrzésének, mint a gyógyszerek fogyasztása (HASLER, 2002; WILLIAMS, 2005; SZAKÁLY, 2011). Az étkezés a táplálkozás hat szakaszából (táplálék felvétel, feldolgozás (rágás), emésztés, felszívódás, keringés, tápanyag felvétel, salakanyag ürítése) az első, amelynek a szakemberek által javasolt gyakorisága napi öt alkalom (BACHMANN et al., 2011; HENTER et al., 2013; KOZMÁNÉ, 2015). A dietetikusok szerint a változatos étrend és az arányosan bevitt legfontosabb tápanyagok jelentik az ideális

étkezés kulcsát. A mai napig legelterjedtebb táplálkozási ajánlást 1992. évben az USA-ban definiálták és táplálkozási piramisnak nevezték el, amelyre később a fizikai aktivitás is elhelyezésre került (HENTER, 2007; RODÉ, 2008). Külföldi minta alapján a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége elkészítette az OKOS Tányért, amely részletesen bemutatja az ideális arányokat a különböző élelmiszerek fogyasztása esetében (MDOSZ, 2016).

Az étkezés és az élelmiszerek kiválasztása egyre lényegesebb az egészséges életmódra való tudatos áttérés esetében. Az élelmiszer vásárlásoknál kifejezetten fontos szerepe van az információknak (élelmiszer összetevők), az attitűdöknek és a pszichológiai faktoroknak. Az életstílus szerepe is egyre kiemelkedőbb, ami mellett a fenntartható fogyasztás, mint trend is hangsúlyossá vált (KEARNY, 2010; KONTOR et al., 2018). Az étkezés, mint élvezetforrás a korábbi tendenciákhoz képest is tovább erősödik (TÖRŐCSIK, 2014). Az élelmiszer összetevők megfigyelése során a fogyasztók a legveszélyesebbnek a koleszterint, az adalékanyagokat, a magas hozzáadott só- és cukortartalmat, a színezéket, az állományjavítókat, illetve a sertészsírt tartják (SZAKÁLY, 2008). Az élelmiszerválasztásra a betegségek is erőteljesen hatnak. Az élelmiszerek miatt kialakuló: ételfertőzés (pl. paraziták vagy vírusok), ételmérgezés (pl. toxinok), táplálékallergia (pl. tejfehérje, földimogyoró), -intolerancia (pl. laktóz, glutén). A betegségek másik részét nem közvetlenül az élelmiszerek okozzák, de befolyásolják a választást pl. magas vérnyomás, szív-érrendszeri betegségek, cukorbetegség, emésztőrendszer betegségei) (LEHOTA, 2001; KISS, 2017).

3. Anyag és módszertan

A kutatásunkhoz egy célcsoport-orientált kérdőíves megkérdezést végeztünk, melyet kizárólag nőkkel töltettünk ki. A célcsoport tagjait online kérdőívben kérdeztük meg az egészségtudatossággal kapcsolatos véleményükről, étkezési szokásaikról és a preferenciáikról. A válaszadókat a kérdőívvel a Facebook közösségi oldal különféle nőknek szánt kapcsolatos csoportjaiban és oldalain értük el. A megkérdezésünk nem reprezentatív, így általános következtetések nem vonhatók le az eredményeink alapján. Továbbá a célunk jelen tanulmánnyal egy demo (pilot) kutatás legfontosabb összefüggéseinek a bemutatása volt, amely jó alapot szolgál későbbi, nagyobb mintás kérdőíves felmérésekhez. Mivel demo kutatásról volt szó, így nem tartottuk feltétlenül indokoltnak, hogy kvalitatív kutatás is megelőzze ezt. Azonban jelen tanulmány eredményei alapján a későbbi nagy mintás kérdőíves felmérést a terveink szerint meg fogja előzni kvalitatív kutatás (pl. fókuszcsoportos kutatás).

A kérdésekre jellemzően nominális skálán adhattak választ alanyaink, így a vizsgálatokhoz is leíró statisztikai módszereket és keresztábrás elemzést alkalmaztunk.

A mintánkban 348 főt vizsgáltunk, akiknek demográfiai összetételét az *1. táblázat* szemlélteti. A mintában felülreprezentáltak a 18 és 25 év közöttiek (44,54%), az egyedülállók (33,62%). A gimnáziumi érettségivel és a felsőfokú diplomával rendelkezők aránya a legmagasabb, összesen 85,6%. A legtöbben városban élnek, és 83%-uk jónak vagy nagyon jónak ítéli a saját jövedelmét. A mintában szereplők háztartás mérete jellemzően 2-4 fő közötti.

1. táblázat

A minta megoszlása a demográfiai háttérváltozók mentén

Demográfiai háttérváltozók		%
Neme	Nő	100
Korcsoportja	18-25	44,54
	26-35	14,36
	36-45	14,09
	46 vagy idősebbek	27,01
Családi állapota	Egyedülálló	33,62
	Élettársi kapcsolat	29,31
	Elvált vagy külön él	7,76
	Házasság	27,30
	Özvegy	2,01
Iskolai végzettsége	Max 8 általános	1,1
	Szaktudás/képzés/Szakiskola	13,2
	Gimnázium	44,8
	Felsőfokú végzettség	40,8
Lakóhely típusa	Főváros	12,4
	Megyei jogú város	27,0
	Város	48,0
	Község	12,6
Jövedelmi helyzete	Jövedelmemből mindenre futja, sőt félre is tudok tenni.	40,2
	Nincsenek anyagi gondjaim, de félre már nem tudok tenni.	42,8
	Jövedelem éppen csak fedezi költségeimet.	15,2
	Jövedelem még a költségeimet sem fedezi.	1,7
Háztartás mérete	1 tag	15,2
	2 tag	35,1
	3 tag	20,4
	4 tag	19,8
	5 tag	6,3
	5-nél több tag	3,2

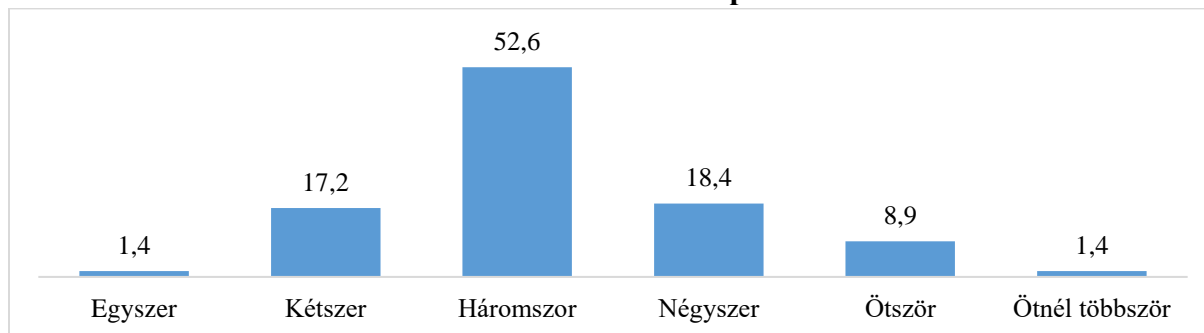
Forrás: Saját szerkesztés, 2019.

4. Eredmények

4.1. Étkezési szokások

Kérdőívünkben megkérdeztük a kitöltőket milyen gyakorisággal étkeznek egy nap, ha a nassolást nem számítjuk étkezésnek. Napi étkezések gyakoriságát látva (1. ábra) kijelenthető, hogy a megkérdezett hölgyek körében a legjellemzőbb a napi háromszori étkezés, és a táplálkozási ajánlások ellenére csak kis arányban vannak azok, akik ennél többször is ennének egy nap. A mai rohanó világban természetesen azon sem lehet csodálkozni, hogy valaki az étkezésen spórol időt, így lehetséges az, hogy a válaszadók 18,6%-a kétszer vagy csak egyszer eszik egy nap.

1. ábra:
Étkezések száma naponta



Forrás: Saját szerkesztés, 2019

(Megjegyzés: A keresztábrás elemzések során összevonásra kerültek a napi 1 alkalommal étkezés és a napi több mint 5 étkezés a hozzájuk legközelebb álló kategóriával, mivel mindkettőben csak 5-5 fő volt.)

Kérdéseink során kitértünk arra, hogy mennyire jellemző a nassolás a megkérdezettekre, és azt az eredményt kaptuk, hogy saját bevallásuk szerint 71%-uk hajlamos a nassolásra.

Az egészséges táplálkozás fontosságára is rákérdeztünk, és 81%-uk nagyon fontosnak vagy inkább fontosnak ítélte azt meg. További 12%-uk mondta, hogy közepesen fontosnak érzik, így látszik, hogy ezzel az egészség szempontjából fontos tényezővel többnyire tisztában vannak. Demográfiai háttérváltozók mentén nem találtunk szignifikáns kapcsolatot egyik változóval sem (minden esetben $p > 0,05$), illetve az étkezések számát sem befolyásolja az ehhez való hozzáállás ($p > 0,05$). Megkérdeztük továbbá, hogy figyelembe veszik-e, illetve elolvassák-e az élelmiszerek összetételét élelmiszervásárlásaik során. Az eredmények alapján elmondható, hogy több mint kétharmaduk (65,5%) megnézi az összetevőket vásárlásai során, és csupán egyharmaduk nyilatkozott ennek ellenkezőjéről.

4.2. Az egyes élelmiszerkategóriák fogyasztásának vizsgálata

A különböző kategóriába sorolt élelmiszerek kapcsán azt láthatjuk, hogy az egészségesnek tartott élelmiszereket a mintában szereplők legnagyobb arányban napi rendszerességgel vagy hetente többször fogyasztják (2. táblázat).

Gyümölcsöt naponta leginkább a 26-30 éves csoport, illetve az 50 év feletti csoport fogyaszt ($p < 0,01$), míg a fehérjében gazdag ételek heti szintű fogyasztása az érettséggel vagy diplomával rendelkezők esetében jelenik meg. ($p < 0,01$).

A ritkábban nassolókra jellemzőbb a napi szintű zöldségfogyasztás, míg a gyakrabban nassolóknál a havi fogyasztás jellemzőbb ($p < 0,05$), ugyan ez érvényesül a rostban vagy fehérjében gazdag -, a szénhidrát csökkentett gazdag és mesterséges adalékoktól mentes ételek esetében (minden esetben $p < 0,01$).

2. táblázat

Az egészséges vagy egészségesnek vélt kategóriába sorolt élelmiszertípusok fogyasztásának gyakorisága a megkérdezettek körében

Gyakoriság	Gyümölcs	Zöldség	Rostban gazdag ételek	Szénhidrátban szegény ételek	Fehérjében gazdag ételek	Mesterséges anyagoktól mentes ételek
Szinte soha	0,57	0,29	0,29	3,47	0,29	6,07
Évente párszor	2,01	0,29	2,02	10,12	1,16	10,98
Havonta többször	15,23	7,18	20,81	27,46	13,01	28,90
Hetente többször	39,66	44,54	43,64	36,13	48,55	32,95
Naponta	42,53	47,70	33,24	22,83	36,99	21,10

Forrás: Saját szerkesztés, 2019.

Az egészségtelennek vélt élelmiszer kategóriák (3. táblázat) esetében is vannak olyanok, akik naponta fogyasztják ezeket, de ez az arány már jóval alacsonyabb, mint a másik csoport esetében. Amennyiben a napi és hetente többszöri fogyasztást vizsgáljuk, az édességek a legnépszerűbbek (57,76%), illetve zsíros ételek és az alkoholfogyasztás, ami havi vagy heti szinten nagyobb arányban megjelenik.

A demográfiai háttérváltozókkal vizsgálva az 50 felettiiek igyekeznek leginkább elkerülni a zsíros ételeket ($p < 0,05$), míg az édességek gyakori fogyasztása inkább a nagyobb háztartásokban élőknel jelentek meg ($p < 0,05$).

Nassolással összevetve a zsíros ételek inkább jelennek meg hetente többször a nassolók étkezésében. Továbbá az édességek, a chipsek és a cukros üdítők esetében is szignifikáns különbséget találtunk, hiszen a nassolókra inkább jellemző a napi vagy a heti többszöri fogyasztása az előző élelmiszereknek, míg a nem nassolók az évente párszor vagy a szinte soha opciókat választották (minden esetben $p < 0,01$). A chipsek gyakori fogyasztása a 36 éven aluli csoportokban jelenik meg, mint viszonylag rendszeres cselekedet, míg az 50 felettiiek körében a szinte soha volt a legjellemzőbb ($p < 0,01$). Ezen élelmiszerek esetében a családi állapottal kapcsolatban megállapítható, hogy az özvegy és házas emberek kerülnek el leginkább ($p < 0,05$). A cukros üdítőket a legfiatalabb korcsoport fogyasztja leggyakrabban ($p < 0,01$), illetve a mintában szereplő egyedülállók, míg a házasok és özvegyek leginkább soha ($p < 0,01$). Az iskolai végzettséget tekintve a felsőfokú diplomások igyekeznek a cukros üdítőket leginkább kizárni fogyasztásukból ($p < 0,01$). Míg a háztartás méretét tekintve pedig jellemzőbb az egy fő háztartásban élőkre, mint a 3 főnél nagyobbakra ($p < 0,05$). Az alkoholos italokat tekintve a fiatalabb korosztályra – ezen belül is leginkább a legfiatalabbakra – jellemző a rendszeresebb fogyasztás, illetve a családi állapotot tekintve azt találtuk, hogy az egyedülállók, akikre a legkevésbé lenne jellemző az alkohol mellőzése, míg a házasok és özvegyek esetében ez dominál ($p < 0,01$).

3. táblázat

Az egészségtelennek vélt élelmiszerek fogyasztásának gyakorisága a megkérdezettek körében

Gyakoriság	Zsíros ételek	Édességek	Chipsek	Cukros üdítőitalok	Alkoholos italok
Szinte soha	6,36	3,16	27,30	29,89	18,39
Évente párszor	14,45	6,32	30,46	17,53	26,72
Havonta többször	41,04	32,76	29,02	29,60	39,37
Hetente többször	30,64	39,08	10,92	15,23	13,51
Naponta	7,51	18,68	2,30	7,76	2,01

Forrás: Saját szerkesztés, 2019.

Az egészséges és egészségtelennek vélt élelmiszerkategóriák esetében keresztábrás elemzéssel megvizsgáltuk, hat-e az étkezések száma a fogyasztás gyakoriságára, és az alábbi esetekben találtunk összefüggést. Az egészségesnek vélt kategóriában a gyümölcs ($p<0,05$), a zöldség ($p<0,01$), a rostban gazdag ($p<0,01$), a szénhidrátban szegény ($p<0,1$) és a fehérjében gazdag ($p<0,01$) ételek esetében azt találtuk, hogy akik minimum háromszor vagy gyakrabban étkeznek egy nap, azokra jellemzőbb ezek rendszeres fogyasztás. Külön kiemelhetjük azokat a személyeket, akik naponta ötször vagy többször is esznek, mert náluk a naponta vagy a hetente többszöri fogyasztás a legjellemzőbb. Az egészségtelennek vélt élelmiszerek kapcsán az édességnél ($p<0,01$), a chipseknél ($p=0,01$), a cukros üdítőknél ($p<0,01$) és az alkoholos italoknál ($p<0,05$) találtunk szignifikáns kapcsolatot.

Megvizsgáltuk továbbá azt, hogy van-e összefüggés abban az esetben, hogy valaki hány alkalommal étkezik egy nap, illetve hogy az élelmiszervásárlásnál figyeli-e az élelmiszer információkat és összetevőket, és szignifikáns különbséget találtunk. Azok, akik három alkalomnál kevesebbszer esznek, kevésbé figyelik meg az egyes élelmiszercímkeken található információkat, míg az ötször vagy annál gyakrabban étkezők 91,7%-a állítja, hogy mindig elolvassa ezeket ($p<0,01$).

5. Következtetések és összefoglalás

A kutatásunk célja az egészséges étkezés felé jellemzően elkötelezett nők csoportjának a feltérképezése volt. A választásunk oka – ahogy a szakirodalmak is alátámasztják –, hogy a nők jobban odafigyelnek a tudatos életvitelre, nyitottabbak az újdonságokra és jobb anyagi helyzetben élőknek nagyobb a hajlandóságuk a felár fizetésre, mint a férfiak esetében. Ezenkívül a legtöbb esetben a nők az elsődleges élelmiszerbeszerzők a családokban, így döntéseik és attitűdjeik nem csak a saját, de háztartásuk tagjaira is erősen kihatnak.

Az egészségtudatos gondolkodás ma már nem csak orvosok és szakértők által javasolt életstílus, de egyre inkább elterjedt trend, ahogy ez a vizsgálatunkból is kiderült. A mintánk alanyai elismerik

az egészséges táplálkozás fontosságát, viszont ha már a táplálkozási ajánlások tükrében nézzük fogyasztásukat, akkor ennek ellentmondó eredményekkel találkozhatunk.

Az eredmények alapján jól látszik a nemzetközi és hazai elemzésekhez hasonlóan, hogy a kor előrehaladtával nő az egészséges táplálkozásra való odafigyelés. A gyümölcs és zöldségfogyasztás jellemző alanyainkra leginkább, de az új ajánlások mentén keresik és fogyasztják a rostban vagy épp a fehérjében gazdag ételeket is, bár ezek választása háttérváltozók mentén eltérő lehet.

A tanulmányban rávilágítunk arra, hogy a rohanó életvitel mellett az étkezésre fordított idő lecsökkentése az egyes élelmiszercsoportokkal kapcsolatos fogyasztás gyakoriságára is szignifikánsan kihat, azaz jellemzőbb a ritkán étkezőkre, hogy az egészségtelebber élelmiszereket gyakrabban fogyasztják, mint a napi 4-5 alkalommal étkező nőtársaik.

A korábbi irodalmakhoz hasonlóan ebben az esetben is javaslatunk, hogy az étkezés gyakoriságát és az egyes élelmiszercatégoriák egészségre gyakorolt rövid -és hosszú távú hatását érdemes intenzívebben közvetíteni mind a szakemberek, orvosok, dietetikusok, mind a közéleti információforrások által, hiszen a nők komoly hatással vannak nem csak saját, de jellemzően környezetük egészségére is.

Irodalomjegyzék

Bachmann, J. L. – Phelan, S. – Wing, R. R. – Raynor, H. A. (2011): Eating frequency is higher in weight loss maintainers and normal-weight individuals than in overweight individuals. *Journal American Dietetic Association*. 111 (11) 1730-1734.

Dietz, T. – Kalof, L. – Frisch, A. S. (1996): The human ecology of the vegetarian diet: A bibliography. *Human Ecology Review*. 2 181-186.

Gossard, M. H. – York, R. (2003): Social Structural Influences on Meat Consumption. *Human Ecology Review*. 10 (1) 1-9.

Hasler, C. (2002): Functional foods: Benefits, concerns and challenges – a position paper from American Council on Science and Health. *Journal of Nutrition*. 132 3772-3781.

Henter I. (2007): Táplálkozás a számok tükrében: Ajánlástól az elfogyasztott ételig. *Praxis*. 16 (1) 41-45.

Henter I. – Mramurác Z. – Szabó Zs. (2013): Táplálkozástani és élelmezési ismeretek. Líceum Kiadó, Eger, 7-22.

Kearny, J. (2010): Food Consumption Trends and Drivers. *Philosophical Transactions of the Royal Society*. 365 2793-2807.

Kiss M. (2017): Az élelmiszer –vásárlói és –fogyasztói magatartás rendszere. In: Szakály Z. (szerk.): *Élelmiszer-marketing*. Akadémiai Kiadó, Budapest

Kontor E. – Szakály Z. – Véha M. – Kiss M. (2018): Egészség vagy íz? Fogyasztói dilemmák a funkcionális élelmiszerekkel kapcsolatban – Szakirodalmi áttekintés. *Táplálkozásmarketing*. 5 (2) 17-29.

- Kozmáné G. (2015): Táplálkozás. <http://slideplayer.hu/slide/2144243/>, letöltés dátuma: 2016. december 28.
- KSH (2014): A háztartások fogyasztása, 2012. Statisztikai Tükör. <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/haztfogy/haztfogy12.pdf> (Letöltés dátuma: 2019.03.24.)
- KSH (2015): Élelmiszermérlegek és tápanyagfogyasztás, 2013. Statisztikai tükör. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elelmfogy/elelmfogy13.pdf> (Letöltés dátuma: 2019.03.24.)
- KSH (2018): A háztartások fogyasztása, 2017. Statisztikai Tükör. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/haztfogy/haztfogy1712.pdf> (Letöltés dátuma: 2019.03.24.)
- Lehota J. (2001): Az élelmiszer-vásárlói és –fogyasztói magatartás rendszere. In: Lehota J. (szerk.): Élelmiszer-gazdasági marketing. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- MDOSZ (2016): OKOSTÁNYÉR – Új magyar táplálkozási ajánlás <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> (Letöltés dátuma: 2019.03.24.)
- Payer, H. – Burger, P. – Lorek, S. (2000): Food Consumption in Austria: Driving Forces and Environmental Impacts. National case study for the OECD Programme on Sustainable Consumption. Vienna: Federal Ministry of Agriculture, Forestry, Environment and Water Management.
- Rodé M. (2008): A kövérség és kísérőbetegségei. Kairosz Könyvkiadó Kft., Budapest
- Rodler I. (2008): Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- Soós M. (2014): Az élelmiszer-fogyasztói magatartás és a testtömeg-menedzselés összefüggései. Doktori (PhD) értekezés. Kaposvári Egyetem, Gazdaságtudományi Kar.
- Szakály Z. (2008): Hagyományos magyar termékek piaci lehetőségeinek elemzése. Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing. 5 (2-3) 57-65.
- Szakály Z. (2011): Táplálkozásmarketing. Mezőgazda Kiadó, Budapest.
- Szakály Z. – Pető K. – Popp J. – Jasák H. (2015): A fenntartható fogyasztás iránt elkötelezett fogyasztói csoport, a LOHAS szegmens jellemzői. Táplálkozásmarketing 2 (1) 3-9.
- Töröcsik M. (2014): Az ételfogyasztás megatrend kapcsolódásai. Táplálkozásmarketing 1 (1-2) 19-27.
- Vetőné Mózner Zs. (2014): Az élelmiszer-fogyasztás szerkezete és környezeti hatása Magyarországon. Marketing & Menedzsment. (3) 57-70.
- Williams, P. (2005): Communicating health benefits – do we need health claims? The Australian Journal of Dairy Technology 60 (2) 192-194.