

Az egészségtelen ételek választásának feltáró vizsgálata

An exploratory study of the choice of unhealthy foods of young adults

PETŐ DALMA

PhD hallgató, SZTE-GTK, peto.dalma@eco.u-szeged.hu

PRÓNAY SZABOLCS

PhD, SZTE-GTK, pronay.szabolcs@eco.u-szeged.hu

Absztrakt

Az egészséges táplálkozás vizsgálata manapság kiemelt figyelmet élvez. Különösen fontos ez a fiatalok esetében, hiszen számukra a táplálkozás gyakran pusztán kalória bevitel, az egészség pedig alapvető adottság, így nem igényel különösebb odafigyelést. Étkezési szokásaink már egészen korán kialakulnak és befolyásolják jövőbeli egészségünket, a nem megfelelő táplálkozás számos betegség forrása lehet. Kutatásunkban arra keressük a választ, hogy a fiatal fogyasztók milyen indokkal választanak egészségtelen ételeket az egészségesekkel szemben. A vizsgálat során igyekeztünk rávilágítani az önkontroll problémákból eredeztethető egészségtelen ételek választásának jelenségére, illetve mögöttes magyarázataira. A vizsgálatához három fókuszcsoportos kutatást és öt mélyinterjút készítettünk 12 és 23 év közötti fiatalokkal. A kutatás több ellentmondást is felszínre hozott a fiatalok táplálkozásával kapcsolatban. Az egészségtelen ételek választását az idő hiányával és a kényelemmel magyarázzák. Jelenleg egészségesnek gondolják magukat, így még nem foglalkoznak az esetleges jövőbeli negatív következményekkel.

Kulcsszavak: egészséges táplálkozás, ifjúság

Abstract

Nowadays awareness of health conscious nutrition have become a hot topic, but the awareness to pursue those objectives has not followed it. This is especially true to the younger generation, because they see nutrition as a simple calorie intake, health is a basic endowment, so it does not require any special care. Our eating habits are coming up early and affecting our future health; inadequate nutrition can be a source of many diseases. In our research, we wanted to understand why young people choose unhealthy foods against healthy. During the course of the study, we tried to highlight the phenomenon and the underlying explanation of self-control problems of the choice of unhealthy foods. The study presents three focus groups and five in-depth interviews among young people between age 12 and 23. The research has uncovered five controversies about the nutrition of young people. Choosing unhealthy foods is explained by lack of time and comfort. They are healthy now, so they do not deal with the possibilities of the future negative consequences.

Keywords: healthy nutrition, young adults

1. Bevezetés

A táplálkozás egész életünket befolyásolja már gyermekkortól kezdve. Étkezési szokásaink már egészen korán kialakulnak és befolyásolják egészségünket. A helytelen táplálkozás kihathat egész életünkre, akár meg is rövidítheti azt. Ezért fontos figyelmet fordítani már gyermekkorban a megfelelő táplálkozási szokások kialakítására (HUSZKA – DERNÓCZY, 2015).

Az egészséges táplálkozás, kiemelt figyelmet fordítva a zöldségek és gyümölcsök fogyasztására segít, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagok vigyünk be szervezetünkbe, ezzel együtt vitaminokkal töltjük fel azt. Néhány zöldség- és gyümölcsfajta fogyasztása csökkentheti egyes betegségek kialakulásának lehetőségét (US GOVERNMENT PRINTING OFFICE, 2010). Azonban sajnos minden korcsoport táplálkozása eltér az ajánlottól: kevés zöldséget és gyümölcsöt, de sok energiában gazdag, silány minőségű ételt fogyasztanak (BLACK et al., 2017).

Számos betegség forrása lehet a nem megfelelő táplálkozás, mint a rák vagy szív-és érrendszeri megbetegedések, főleg ha az egészségtelen életmóddal párosul. A szülők sokszor rákényszerülnek, hogy olcsó és gyorsan elkészíthető ételeket tegyenek az asztalra, amik sokszor magas kalória és zsír tartalmúak. A tápanyagszegény gyorsételek térnyerése hozzájárul a manapság egyre növekvő, már gyerekkorban kezdődő elhízáshoz, melynek kezelése egyre nagyobb kihívás világszerte (KHATOON et al., 2017, VAZQUEZ – TORRES, 2012).

Az egészségügyi kiadásokra fordított adatokat megvizsgálva láthatjuk, hogy egyre több pénzt költenek el a háztartások egészségügyre, ezen belül is főként gyógyszerekre, gyógyászati segédeszközökre és egyéb gyógyászati célú javakra (KSH, 2017). Ezek alapján elmondható, hogy a táplálkozáshoz kapcsolódó fogyasztói döntések során az lenne a racionális cselekvés, ha az egyén fogyasztási döntései során figyelembe venné döntésének hosszú távú egészségügyi következményeit is, ezáltal elkerülve az egészségtelen táplálkozásból adódó betegségeket, ezzel orvosi- és gyógyszerköltséget spórolva magának a jövőre nézve. Emellett fontos megjegyezni, hogy a munkából való kiesés is jelentős költségekkel jár egyéni és társadalmi szinten egyaránt, ami szintén csökkenthető lenne egészséges táplálkozással. Nemzetgazdasági szempontból is fontos a társadalom egészségi állapota, hiszen a társadalombiztosítási és egészségügyi kiadásokat befolyásolja.

A fiatal korosztály egészséges táplálkozásának vizsgálata kiemelt jelentőséggel bír, hiszen ők lesznek a jövő munkavállalói és fogyasztói. Ugyan még nem rendelkeznek saját keresettel, mégis hoznak saját döntéseket a mindennapi táplálkozásukkal kapcsolatban, és ahhoz is elég idősek már, hogy akár magukra főzzenek. Kutatásunkban arra keressük a választ, hogy a fiatal fogyasztók milyen indokkal választanak egészségtelen ételeket az egészségesekkel szemben. A fókuszcsoportos kutatás és a mélyinterjúk több ellentmondást is felszínre hoztak a fiatalok táplálkozásával kapcsolatban. E témakör vizsgálatának teoretikus keretét a viselkedés-gazdaságtan (behavioral economics) egy sajátos területét az intertemporális fogyasztói döntési torzításokat (intertemporal bias), ezen belül pedig a korlátozott önkontroll fogyasztásra gyakorolt hatását választottuk.

2. A fogyasztói önkontroll szerepe a táplálkozásban

Ahhoz, hogy a fiatalok táplálkozásának ellentmondásait megvizsgáljuk, mindenképpen foglalkoznunk kell a racionalitás fogalmával. Racionális fogyasztót feltételezve ugyanis mindenki az egészséges ételeket választaná, hiszen ezen döntés nagyban meghatározza jövőbeli egészségi állapotát. A klasszikus közgazdaságtani modellek is racionális fogyasztókat feltételeznek, aki igyekszik maximalizálni hasznát. Ez igaz is a csupán

létszükségleteit kielégítő homo sapiensre, a „jómódban” élő ember cselekvéseinek motivációi azonban ettől sokkal inkább az érzelmek vezérlik (SZÉKELY, 2003).

A viselkedés gazdaságtan (behavioral economics) behatóan vizsgálja a fogyasztó azon jellemzőjét, miszerint a racionalitás a valós gazdasági döntéseknél sokszor hiányzik. Ennek oka alapvetően a döntési folyamatban kereshető, mely számos tényezőből áll mint az *érzékelés, befolyás, motiváció és preferencia* (MCFADDEN, 1999). A fogyasztók sokszor nem az optimálisat választják, mert hibát vétnek, alulinformáltak vagy nem rendelkeznek megfelelő önkontrollal a racionális döntéshez (MULVANEY – LEE, 2017). Herbert Simon, a korlátozott racionalitás elmélet Nobel-díjas megalkotója szerint nem azzal kell foglalkoznunk, hogy a gazdaság szereplőinek hogyan kellene viselkedniük, hanem azzal, hogy valójában hogyan cselekszenek (SIMON, 1986). A korlátozott racionalitás elmélete nem eltörölni kívánja a neoklasszikusok racionalitásról alkotott modelljeit, hanem inkább kiegészíteni (SIMON, 1986; GOLOVICS, 2015), hiszen a korlátozott racionalitás is azt feltételezi, hogy az emberek racionálisan cselekszenek, de a kognitív és érzelmi tulajdonságaik befolyásolják döntéseiket (JONES, 1999). „Az érzelmeket és más, nem szokványos attitűdöket tehát nem a ráció ellenében vizsgáljuk, hanem azt igyekszünk bebizonyítani, hogy e kiegészítő motivációk – amelyeknek szintén megvan a szerepük a gazdasági folyamatokban és eseményekben – nem teszik lehetetlenné az ész alapján történő vizsgálódásokat, nem borítják fel az alapvető összefüggéseket, csupán módosítják, színezik azokat. E színek azonban bizonyos gazdasági jelenségek vizsgálatakor nagyon fontossá válhatnak” (HÁMORI 1998:25).

A táplálkozás esetében a racionális magatartás az egészséges alternatívák választása lenne, azonban a fogyasztók nem minden esetben cselekszenek így. Ahogy a fentebb tárgyaltakból is látszik, nem feltétlenül cselekszenek irracionálisan, csupán a kognitív és érzelmi tulajdonságaik korlátai között döntenek. Ilyen korlát lehet az egészségtelen ételek választása során a fogyasztói önkontroll problémája, hiszen az egészségtelen étel gyakran finomabb, kívánatosabb, netán olcsóbb, vagy könnyebben elérhető. Így az egészségtelen étel fogyasztásából adódó hasznokat a fogyasztó azonnal realizálja, míg a kapcsolódó ráfordítások (problémák) csak időben később jelentkeznek. „Az intertemporális helyzeteket a gazdaságtani kutatásokban gyakran úgy fogalmazzák meg, mint olyan választást, amelyet egy „rövidtávon csábító / hosszútávon hátrányos” és egy „rövidtávon hátrányos/hosszútávon hasznos” alternatíva között teszünk.” (LIPPAI, 2008:6)

A táplálkozás és az önkontroll kapcsolatával is számos kutató foglalkozott már, ezek fókuszában főként az elhízás áll (LAKDAWALLA – PHILIPSON, 2002; FINKELSTEIN et al., 2005). Az elmúlt 50 évet vizsgálva láthatjuk, hogy a technológia fejlődésének köszönhetően az élelmiszerárak egyre csökkentek, míg az egyre több ülőmunka miatt a mozgás intenzitása visszaesett. Az elhízás főként ezek okokra vezethető vissza (LAKDAWALLA - PHILIPSON 2002). A technológiának köszönhetően a munka is produktívabb lett, így egyre kevesebb intenzitással és kalória elégetéssel végezhető el egyre több feladat, ami szintén az elhízást segíti elő (FINKELSTEIN et al., 2005). Ugyan az elhízásnak egészségügyi oka is lehet, mégis látható, hogy a túlsúlyra ható fő faktor az egyén személyes életmódja. Ebből következően „az *önkontroll* változójának igen jelentős szerepe lehet egy olyan viselkedésforma kialakulásában, ahol a fogyasztók, akik teljes mértékben tudatában vannak a testmozgás előnyeinek és az egészségtelen táplálkozás hátrányainak, mégis egészségtelen életmódot folytatnak.” (LIPPAI, 2010:77).

Az önkontrollnak a döntési szituáció több fázisában is szerepe lehet. A problémafelismerés során a jövőbeli célok meghatározásánál ellentét alakulhat ki a rövid-, illetve hosszú táv között. De az információkeresés és értékelés során is önkontrollra van

szükség a megfelelő választáshoz. Az információgyűjtéshez időre van szüksége a fogyasztónak, ennek hiánya gyakran impulzusvásárláshoz vezet (LIPPAI 2010).

A fogyasztói önkontroll vizsgálata és a fogyasztók motivációinak vizsgálata elősegítheti egy olyan prevenció egészségügyi politika létrejöttét, mely erősíti az önkontrollt a fogyasztókban az egészséges táplálkozással kapcsolatban. Így a jövőben csökkenhetnének az egészségügyi kiadások, ezzel együtt az adófizetőkre rótt terhek is.

Tanulmányunkban ekként az egészségtelen ételek választását, mint a korlátozottan racionális fogyasztói döntés egyik sajátos megnyilvánulási formáját vizsgáljuk egy – kiszolgáltatottságuk miatt – különösen veszélyeztetett korcsoport, a fiatalok, körében.

3. A fiatalok táplálkozása

Az emberek általában tudják, hogy melyek az alapvető preventív egészségmagatartási formák (helyes táplálkozás, rendszeres mozgás, dohányzás mellőzése, stressz kerülése stb.), de sokan mégsem követik azokat. Ennek oka részben az, hogy a káros hatások nem azonnal mutatkoznak, a megelőzés (magatartás-változtatás) anyagi- és időbeli ráfordítással jár, illetve az emberek nem ismerik a magatartás-változtatás technikáit.

A preventív egészségmagatartás „bármely olyan aktivitás, melyet az egyén azzal a céllal végez, hogy egészségét megőrizze...” (KASL – COBB, 1966:246) Az egészségmagatartás nem magyarázható csupán azáltal, hogy racionális, „objektív” ismeretekre hivatkozunk. A kognitív- illetve egészségpszichológia, és a magatartástudományok régóta kutatják, hogy az emberek miért (és miért nem) végeznek egészségmegőrző tevékenységeket. A fiataloknak ugyan van elképzelésük az egészségtudatos életmódról, azonban nincsenek tisztában annak minden elemével és motivációjuk sincs annak megvalósítására.

A fiatalok táplálkozására számos tényező lehet befolyással, az egyik ilyen a szülők hatása. Erős összefüggés figyelhető meg a szülők és gyermekeik táplálkozási attitűdjei között, hiszen azon szülők gyermekei, akik figyelnek az egészséges táplálkozásra maguk is egészségtudatosabbak, jobban érdeklődnek a téma iránt (KISS –SZAKÁLY, 2016). Kiss és Szakály (2016) kutatásában úgy találta, hogy az anyák szerepe sokkal erősebb, bennük látják inkább az egészséges életmódot támogató személyt, míg az apa szerepe ennél sokkal gyengébb, mégis pozitív. Ennek ellenére csupán harmaduk véli úgy, hogy az egészséges életmóddal és táplálkozással kapcsolatos kérdéseikre megbízható választ kapnak szüleiktől. Számukra a védőnők és orvosok a hiteles információforrások. Ezen kívül az internet lett a harmadik legfontosabb információs csatorna a fiatalok számára (KISS –SZAKÁLY, 2016).

Egy hazai kutatás (KOTOR et al., 2016) szerint a 14-18 éves korosztály számára főként az étel látványa és íze a fontos, míg a 19-25 éves korosztályt már érdekli az ételek egészségességi kritériumai, úgy mint az alacsony cukor- és szénhidrát-tartalom és az E-mentesség. A tanulmány megállapításai szerint ezen korosztály számára az egészségügyi szakemberek és orvosok számítanak hiteles információforrásnak az egészséges életmóddal kapcsolatban. Őket legjobban az egészségtudatosságra nevelő üzenetekkel az internet segítségével lehet elérni (KOTOR et al., 2016). Ezen kívül az ételek és éttermek menüinek kinézete és információtartalma is fontos szempont az egészséges választás során, hiszen azon ételek fogyasztását, amelyek tartalmazzák az összetevők listáját és a tápanyagok arányait, jobban megnézik a fogyasztók és szívesebben választják az egészségesebb alternatívákat (KOZUP et al., 2003).

Fontos kérdés, hogyan befolyásolhatjuk már a fiatalok fejlődésének korai szakaszában étkezésüket? Mivel ebben a korban még a család áll a fiatalok életének középpontjában, a szülők meggyőzése kihagyhatatlan lépés a fenntartható, egészséges táplálkozásra való nevelés

céljából. Az erre irányuló kutatások szerint a családot középpontba állító táplálkozási programok, melyek táplálkozással kapcsolatos információkkal látják el a szülőket sokkal sikeresebbnek bizonyultak, mint az iskolákon alapuló programok. Előbbiek esetében jelentősen csökkent a zsír bevitel, és nőtt a zöldség- és gyümölcsfogyasztás, míg utóbbiban csak mérsékelt növekedés volt észlelhető a zöldség- és gyümölcsfogyasztásban (BLACK et al., 2017).

4. Primer kutatás

Kutatásunk során a fiatalok táplálkozási attitűdjeit befolyásoló főbb tényezőket, továbbá az étkezési szokásokhoz és életstílushoz kapcsolódó alapvető normák és értékek vizsgáltuk. A vizsgálat során igyekeztünk rávilágítani az önkontroll problémákból eredeztethető egészségtelen ételek választásának jelenségére, illetve mögöttes magyarázataira.

A vizsgálatához három fókuszcsoportos kutatást és öt mélyinterjút készítettünk 12 és 23 év közötti fiatalokkal.

A 18 és 23 éves kor közötti fiatalok táplálkozásának vizsgálatához három fókuszcsoportos vizsgálatot végeztünk egyetemista fiatalok körében, valamint a fiatalabb korosztály étkezési szokásainak megismeréséhez 5 mélyinterjút készítettünk 12 és 16 év közötti általános iskolás diákokkal.

A fókuszcsoportok során két életkor szerinti csoportot képeztünk. Az első két fókuszcsoportot 18 és 20 éves fiatalok alkották, míg a harmadik fókuszcsoportba 21-23 éves fiatalok kerültek be. Habár nem különül el egymástól élesen ez a két korcsoport, a homogenitás miatt szerencsésebbnek tartottuk külön-külön kezelni a BA-s és MA-s hallgatókat. A fiatalabb korcsoportba tartozó diákok egyetemi éveik elején járnak, nemrég hagyták el a gimnáziumot, így többségük még nagyban függ szüleitől. Ezzel szemben az idősebb, 21-23 éves fiatalok már sokan gyakornoki pozíciókban, részmunkaidőben dolgoznak az egyetem mellett, így anyagi forrásaik is rendelkezésre állnak, hogy teljesen önálló döntést hozzanak táplálkozásukról.

Mind a három fókuszcsoportos vizsgálatra 2016. őszén került sor egy hazai egyetemen. A résztvevőket az egyetemi hallgatók közül toboroztuk. A két, fiatalabb korosztályt megkérdező csoportban 10-10 fő vett részt, míg az idősebb korosztályt tömörítő csoportos beszélgetésben 11 fő vett részt.

A mélyinterjúkat 2017. decemberében és 2018. januárjában készítettük általános iskolás diákokkal. Az interjú vezérfonalát az étkezési szokások vizsgálata adta, de nagy hangsúlyt fektettünk a referencia csoportok hatásainak felmérésére is.

Kutatásunk feltáró jellegéből adódóan minőségi információkra voltunk kíváncsiak az egészséges táplálkozásról alkotott képükkel kapcsolatban, így mind a kis mintaszám, mind a kutatás célja miatt nem törekedtünk a reprezentativitásra.

5. Eredmények

Az interjúk és fókuszcsoportos vizsgálatok elemzésekor öt, korlátozott racionalitáshoz, illetve önkontroll problémához kapcsolható ellentmondást sikerült azonosítanunk a fiatalok táplálkozásával kapcsolatban. Az első fontos motívum, ami felmerül a kutatás során, az az egészséges táplálkozás és életmód fontosságának hangsúlyozása, ami ellentétben áll a saját cselekvéseikkel. A második ellentmondás szerint a zöldségeket és gyümölcsöket nagyon egészségesnek tartják, mégis annak ellenére sem fogyasztanak belőle elegendő mennyiséget, hogy saját bevallásuk szerint otthon mindig megtalálhatóak ezek az élelmiszerek. A harmadik fontos motívum, hogy a vizsgált fiatalok szerint csak az egészségtelen ételek finomak, így felmerül bennük a kérdés, hogy mégis miért ne válasszák

akkor az egészségtelen, de finom ételeket. A negyedik ellentmondás a szülőkkel volt kapcsolatos, akiktől gyakran hallják, hogy mit kellene enniük, de példamutató magatartással nem találkoznak. Az ötödik motívum a közösségi médiában való ételekről készült fotók megosztásával kapcsolatos. A továbbiakban ezen öt ellentéppár mentén mutatjuk be eredményeinket.

1. Fontos az egészség és az egészséges táplálkozás, mégsem tesznek érte.

A megkérdezett fiatalok tisztában vannak az egészséges életmód és táplálkozás előnyeivel, valamint az ennek hiányából adódó lehetséges következményekkel, mégsem tesznek érte.

Anna (16) szerint, *így csomó betegséget meg tud előzni az ember,.... testünkre is tudunk figyelni tehát így nem hízunk el meg ilyenek.* Matyi (16) az egészséges életmód általános közérzetre gyakorolt hatását is kifejtette, valamint egy fajta „egészségspirálként” hivatkozott az egészséges életmód alkotóelemeire, melyek egymást erősítik és követik a egészséges életmódra való áttéréssel.

Az önkontrollt igénylő intertemporális döntések is megjelentek a beszélgetés során. A fiatalok úgy érzik, hogy *„halhatatlanok, sebezhetetlenek, tehát rájuk ez [az egészségtelen táplálkozás káros következménye] még nem fog hatni”* (Viki, 20), valamint *„amíg az ember a saját bőrén nem tapasztalja, addig nem hiszi el”* (Eszter, 21). Ezen kívül felmerült a sport is, mint az egészséges táplálkozást kiváltó tényező: *„én személy szerint úgy vagyok vele, hogy sportolok és azzal kompenzálom, ha rosszat eszem”* (Barnabás, 19). Azonban a mozgás is sokszor csak akkor válik rendszeres cselekvéssé, ha már megjelentek az annak hiányából adódó következmények: *„általában az emberek akkor kezdenek mozogni, ha már rajta van pár kiló”* (Ádám, 23).

A válaszadók véleménye szerint ők egészségesebben élnek, mint a náluk fiatalabb generáció, akik a gyorséttermekben élnek szociális életüket, de egészségesebben élnek a szüleik korosztályától is, akik *„megeszik a szalonnát, kolbászt. Az a legegészségtelenebb kategória.”* (Gergő, 23). Azonban saját maguk sem étkeznek egészségesen, amit a kevés idővel és a minőségi ételek magas árával indokolnak.

Magukat egészségesnek gondolják, így nem érzik szükségét annak, hogy változtassanak életmódjukon, habár tisztában vannak azzal, hogy nem élnek egészségesen. Azzal nyugtatják magukat, hogy sok magas életkort megélt ember is él környezetükben, akik nem élnek egészséges életmódot és szerintük a betegségeknek is genetikai háttere van: *„Nagypapám 90 éves és naponta ette a szalonnát és azzal semmi probléma nincsen. Minden reggel pálinka, szalonna.”* (Tamás, 22).

Az egyetemi évek alatt a szülők által készített mindennapi, meleg étel hiánya és a rendszertelen életmódra hivatkozva mentik fel magukat az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás alól, ezzel szemben az általános iskolás korosztály még nem is érzi annak a problémának a súlyát.

2. A zöldség és a gyümölcs egészséges (a vitamin miatt), mégsem fogyasztanak belőle elegendő mennyiséget

Magáról az egészséges ételekről és életmódról alkotott képük még nem kiforrott, nincsenek teljesen tisztában az egészséges életmód elemeivel, leginkább végletekben gondolkodnak az egészséges táplálkozásról. Többen az otthon készített ételeket gondolják egészségesnek, hiszen akkor tudják csak biztosan, hogy mi van benne. Vannak, akik az egészséges táplálkozást a diétával, fogyókúrával azonosítják, abban azonban mindannyian egyetértettek, hogy a zöldségek és gyümölcsök kiemelten egészségesek. Anna (16) szerint

azért egészséges a zöldség és a gyümölcs, mert „sok a vitamin bennük.”. Hédi (12) szerint pedig nem mindegy, hogy nyersen esszük-e a zöldségeket: „Gyümölcs, zöldség. Meg ami nincs főzve, hanem nyersen. Mert nincs semmi belőle kifőzve. Amikor megfőzzük, akkor a vitaminok nagy része eltűnik”.

Mások már sokkal inkább el tudják határolni az egészséges ételleket az egészségtelenektől: „Nem KFC-ben, McDonald’s-ban eszünk zsíros ételleket, hanem salátát, zöldséget. Ha kenyeret vagy péksüteményt, akkor félbarna, vagy barna.” (Klarissza, 19). A szénhidrátot egyöntetűen ellenségnek kiáltották ki mind a fókuszcsoportok, mind a mélyinterjú résztvevői.

A válaszadók mégis úgy nyilatkoztak, hogy gyümölcsöt csak alkalmanként esznek, pedig saját bevallásuk szerint mindig van otthon. Zöldséget keveset fogyasztanak, szendvicset, Fornettit és egyéb péksüteményeket pedig gyakran.

3. Tudják, hogy a gyorsétermek által kínált ételek egészségtelenek, mégis ott esznek

A megkérdezett fiatalok közül mindenki egészségtelennek tartja a gyorsétermi ételleket, mégis gyakran esznek ilyen helyeken. Anna (16) például a beszélgetés elején kifejti, hogy szerinte mi számít egészségtelen ételnek: „A McDonald’s úgy egész kínálata kb. Meg az ilyen gyors étermeké”. Majd később újra felhossa példaként, mint azt a helyet, ahova barátaikkal járnak, de tisztában vannak azzal, hogy ez nem egészséges: „eszünkbe jut nagy ritkán, hogy hoppá, Meki és lehet, hogy nem kéne.”. Hédinél (12) szintén megjelenik ez az ellenét: az egészségtelen ételknél a McDonald’s-ban kapható ételleket hozza fel példaként, majd később elmondja, hogy azért mennek néha ebbe az étterembe a családdal, mert ő kikönyörgi.

A gyorsétermek az étkezésen kívül szociális helyekként is funkcionálnak a fiatalok számára, itt ülnek össze a barátaikkal beszélgetni. Anna a gyorsétermeket elérhető alternatívaként írja le: „Ez van legközelebb. És így nem tudom, hát az ilyen normálisabb étermek, ahol normálisabb kaják vannak, azok messze vannak a sulitól.” (Anna 16).

Az egyetemisták jobban elzárkóztak a gyorsétermekben való étkezés elől, szerintük ez inkább a fiatalabb korosztályra jellemző: „Általában egyébként szerintem menő, hogy ülünk be a KFC-be, ülünk be a McDonald’s-ba és akkor mindig ilyen gyors kajákat esznek.” (Réka 21).

A gyorsétermi ételek minden megkérdezett fiatal szerint egészségtelenek, mégis szoktak ilyen helyeken étkezni. A válaszadók ezt az ilyen típusú éttermek által kínált gyorsasággal, kényelemmel, valamint az itt kapható ételek finom ízével indokolják. A fogyasztói önkontroll hiánya és az intertemporális döntések problémája ebben az esetben is megfigyelhető, hiszen az egészségre hosszú távon káros ételleket választják a pillanatnyi örömök miatt.

4. A szülők azt mondják, hogy egészségesen kellene enni – de ők maguk nem így esznek

A szülők befolyása a fiatalok táplálkozásában fontos szerepet kap (KISS –SZAKÁLY, 2016). Az interjúk és fókuszcsoportos beszélgetések során számos alkalommal felmerült, hogy a szülők igyekeznek felhívni a fiatalok figyelmét az egészséges táplálkozásra. Fő motívumként a több zöldség és gyümölcs, valamint kevesebb édesség fogyasztásra irányuló intelmek jelentek meg. Azonban számos esetben felmerült a beszélgetések során, hogy a szülők cselekedeteikkel nem ezt a példát mutatják. Matyi (16) például arról beszélt, hogy fontos a szülők számára az egészséges táplálkozás, de gyakran már nem jut idejük így étkezni.

Mások a szülők közti ellentétre is felhívták a figyelmet. „...*hát főként amikor el vannak dugva a csokik és apával azokat keresgéljük a spejzban és akkor megtalálunk olyan csokit ami esetleg karácsonyra kellett volna és megesszük, akkor annak nem nagyon szokott örülni.*” (Réka 12).

Mivel a megkérdezett fiatalok nagy része még otthon él, a szülők erős befolyással bírnak étkezésükre. Azonban fontos lenne példát mutatniuk az egészséges táplálkozással kapcsolatban, hiszen ráutaló magatartás nélkül hiteltelenné válnak javasataik a fiatalok szemében. Ez önmagában nem a fiatalok fogyasztói döntéseinek korlátozott racionális voltára utal ugyan, azonban jelzi, hogy milyen ellentmondásos környezetben kell(ene) helyes döntéseket hozniuk.

5. *A „szép” ételeket osztják meg Instagrammon, habár ez nem feltétlenül tükrözi a valós (napi) étkezésüket*

A fiatalok számos képet osztanak meg az ételekről a közösségi médiában. Ez lehet akár saját készítésű is, vagy éttermi fogás, a fókusz mindig magán az ételen van a képen. Megfigyelhető, hogy a fiatalabb, 18-20 éves korosztály teljesen elítéli a közösségi médiában való ételekről készült fotók megosztását és saját bevallásuk szerint ők sem szoktak ilyen tartalmakat posztolni, legfeljebb 1-2 esetben fordult ez elő: „*Még sohasem töltöttem fel, mert engem nem érdekel, ha más feltölti, és én is így vagyok vele, hogy nem érdekli a többieket, hogy mit eszem, ezért én se töltöm föl.*” (Évi, 19). Szerintük a fiatalok tudatosan választják meg, hogy mit osztanak meg a közösségi médiában, és csak olyan képek lesznek nyilvánosak, amik sok pozitív visszajelzést (like-ot) kapnak. A hírességektől, celebektől azonban elfogadják ezt a magatartást és szerintük ez befolyással is bír a fiatalok táplálkozására. Matyi (16) szerint az ételek posztolásának a magamutogatás a célja „*az egészségeset mindig meg szokták osztani, hogy lássák az emberek, hogy ő milyen egészségesen étkezik meg ilyenek. Meg általában, hogy ha valaki elmennek valami menő étterembe, akkor általában megosztják azt, hogy ők ott esznek. Hogy lássák az emberek, hogy én megtehetem, hogy elmegyek egy ilyen étterembe.*” (Matyi, 16)

Ezzel szemben az idősebb, 21-23 éves fiatalok bár negatív attitűddel rendelkeznek a közösségi médiában megosztott ételfotókkal kapcsolatban, de vállalják, hogy sokszor ők is megosztanak ilyen tartalmakat, azonban ezek a képek nem a külvilág számára, hanem saját maguknak készülnek.

Az egészséges, diétás ételeket posztoló fiatalok azonban szerintük megerősítésre, dicséretre vágnak és gyakran csak a látszatot tartják fenn, a közösségi médián kívül ők is egészségtelenül esznek.

A közösségi médiát a fiatalok tudatosan használják, igyekeznek magukról pozitív képet kialakítani és céljuk a pozitív visszajelzések begyűjtése. Ezen motivációból osztanak meg ételekről készült fotókat is, legyen az saját maguk által készített vagy étteremben készült fogás. Az egészséges táplálkozással kapcsolatos tartalmak segíthetik azokat, akik egészséges életmódot szeretnének folytatni, hiszen kimeríthetetlen motiváció- és ihletforrásként szolgálnak.

6. Következtetések

Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a fiatal fogyasztók milyen indokkal választanak egészségtelen ételeket az egészségesekkel szemben. A kérdések megvizsgálásához három fókuszcsoporthoz vizsgálatot végeztünk egyetemista fiatalok körében, valamint öt mélyinterjút készítettünk általános iskolás fiatalokkal. A három fókuszcsoport közül kettőt 18 és 20 éves, alapszakos fiatalok alkották, míg a harmadik

csoportba 21-23 éves, mesterszakos hallgatók kerültek be. A kutatásból kiderült, hogy a fiatalok számára az egészséges étkezés még egyáltalán nem fontos.

Az általunk vizsgált fiatalok szerint bár trend az egészséges életmód és számos példát is fel tudtak hozni erre a jelenségre, számukra az egészséges életmód és táplálkozás mégsem olyan fontos, mi több, nincsenek is tisztában annak elemeivel, nem tudják teljesen elválasztani a diétát az egészséges táplálkozástól. Úgy érzik, ők még túl fiatalok ahhoz, hogy a helytelen táplálkozás következményekkel járjon számukra. A sportot és rendszeres testmozgást sokkal fontosabbnak tartják, mint a kiegyensúlyozott táplálkozást, véleményük szerint az akár helyettesíti is az egészséges étrendet.

Az egészségtelen ételek választását az idő hiányával és a kényelemmel magyarázzák. Jelenleg egészségesnek gondolják magukat, így még nem foglalkoznak az esetleges jövőbeli negatív következményekkel. Ezen eredményünk összefüggésben van az intertemporális döntések és fogyasztói önkontroll problémájával, hiszen a jelenleg piacon kapható számos alternatíva közül önkontrollt igényel a fogyasztó részéről az egészséges ételek választása, valamint a jelenlegi döntések negatív vagy pozitív hatása az időben csak később jelentkezik. Kutatásunk azonban nem nevezhető lezártnak. További, az önkontroll problémáját vizsgáló feltáró jellegű kutatások szükségesek a téma mélyebb megértése érdekében.

Irodalomjegyzék

Barna F. K. - Szakály Z. (2016): Az egészség- és környezettudatosság jellemzői a fogyasztók körében. In: EMOK – XXII. Országos Konferencia Tanulmánykötet– Hitelesség és értékorientáció a marketingben.

Black, A. - D'Onise, K. - McDermott, R. - Vally, H. - O'Dea, K. (2017): 'How effective are family-based and institutional nutrition interventions in improving children's diet and health? A systematic review. BMC Public Health, 17 (1) 818.

Boyland, E. J. - Whalen, R. (2015): Food advertising to children and its effects on diet: review of recent prevalence and impact data. Pediatric Diabetes, 16 (5), 331-337.

Deshmukh-Taskar, P. - Nicklas, T. - O'Neil, C. - Keast, D. – Radcliffe, J. – Cho, S. (2010): The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999Y2006. J Am. Diet Assoc. 2010; 110 (6) 869-878.

Finkelstein, E. - Ruhm, C. J. - Kosa K. M. (2005): Economic Causes and Consequences of Obesity. Annual Review of Public Health. (26) 239-257. [1]
[2]

Friedman, M. (1986): A pozitív közgazdaságtan módszertana. In Riesz M. (szerk.): Infláció, munkanélküliség, monetarizmus: válogatott tanulmányok. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest.

Golovics J. (2015): Korlátozott racionalitás és altruizmus: behaviorizmus a közgazdaságtudományban. Hitelintézeti Szemle. 14 (4) 158-170.

Hámori, B. (1998): Érzelemgazdaságtan. A közgazdasági elemzés kiterjesztése, Kossuth Kiadó, Budapest.

A hatékony marketing – EMOK 2018 Nemzetközi Tudományos Konferencia konferenciakötete

Harris, D. M. - Guten, S. (1979): Health protecting behaviour: an exploratory study. *Journal of Health and Social Behaviour*. (20) 17-29.

Huszka P. - Dernóczy-Polyák A. (2015): Táplálékok legyen egészséged – ételviszesség fogyasztási szokások vizsgálata a fiatalok körében. In: EMOK – XXI. Országos Konferencia Tanulmánykötet – Marketing hálózaton innen és túl.

Jago, R. - Baranowski, T. - Baranowski, J. - Thompson, D. - Greaves, K. (2005): BMI from 3-6 years of age is predicted by TV viewing and physical activity, not diet. *International Journal of Obesity*. (29) 557–564.

Jones, B. D. (1999): Bounded Rationality'. *Annual Review of Political Science*. 2 (1) 297-321.

Kasl, S.V. - Cobb, S. (1966): Health Behavior, Illness Behavior and Sick Role Behavior, *Archives of Environmental Health*. 12.

Kásler, T. (2017): Application of the Child Eating Behavior Questionnaire in Hungary In: *Tükröződés, Társ tudományok, Trendek, Fogyasztás EMOK XXIII. országos konferencia tanulmánykötet*

Khatoun, S. - Ahmed, A. - Zubair, M. (2017): BMI; Dietary Practices Of School Going Children And Their BMI May Predict Future Health Hazards. *Professional Medical Journal*, 24 (9) 1392-1397.

Kiss V. - Szakály Z. (2016): A szülők hatása a középiskolás diákok egészségtudatos táplálkozására. In: EMOK – XXII. Országos Konferencia– Hitelesség és értékorientáció a marketingben

Kotor E., - Szakály Z. - Soós M. - Kiss M. (2016): Egészségtudatos magatartás a 14-25 év közötti fiatalok körében. In. EMOK – XXII. Országos Konferencia– Hitelesség és értékorientáció a marketingben

Kozup, J. C. - Creyer E. H. - Burton, S. (2003): Making Healthful Food Choices: The Influence of Health Claims and Nutrition Information on Consumers' Evaluations of Packaged Food Products and Restaurant Menu Items. *Journal of Marketing*. 67 (2) 19-34.

Lakdawalla, D. - Philipson, T. (2002): The Growth of Obesity and Technological Change: A Theoretical and Empirical Examination. *NBER Working Papers*

Lippai, L. (2010): Az önkontroll szerepe és jelentősége az intertemporális fogyasztói döntésekben, *Doktori Értekezés*

McFadden, D. (1999): Rationality for Economists? *Journal of Risk and Uncertainty*. 19 (1-3)

Mulvaney, S. - Lee, J. (2017): Motivating Health Behaviors in Adolescents Through Behavioral Economics. *JAMA Pediatrics*. 171 (12) 1145-1146.

A hatékony marketing – EMOK 2018 Nemzetközi Tudományos Konferencia konferenciakötete

Simon, H. A. (1986): Rationality in Psychology and Economics. The Journal of Business. 59 (4) S209-S224.

Statisztikai tükör, KSH (2017): Az egészségügyi kiadások alakulása Magyarországon 2010–2015

Subar, A. - Krebs-Smith, S. –Cook, A. – Kahle, L. (1998): Dietary Sources of Nutrients Among US Children, 1989-1991. Pediatrics. 102 (4) 913-923. ^[L]_[SEF]

Szakály Z. (2011): Táplálkozásmarketing. Mezőgazda Kiadó, Budapest

Szakály Z. (2016): Egészségmagatartás, viselkedésváltozás és személyre szabott táplálkozás: az élethosszig tartó egészség koncepciója, EMOK – XXII. Országos Konferencia– Hitelesség és értékorientáció a marketingben

Székely, M. (2003): A fogyasztói magatartás alapjai: a lélek- és a gazdaságtan alapfeltevései a fogyasztásról' in Gazdaságpszichológia, szerk. Hunyady, Gy. és Székely, M., Osiris Kiadó, Budapest

Töröcsik, M. - Pál, E. (2015): Napjaink ételfogyasztói magatartásának ismertetése, különös tekintettel a megváltozott étkezési ritmusra és a reggeli fogyasztásra, In: Marketing hálózaton innen és túl. EMOK XXI. országos konferencia tanulmánykötet. ISBN 978- 963-313-189-3.

US Government Printing Office (2010): Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans (7) Washington, DC

Vázquez, F. - Torres-Iglesias, A. (2012): Behavioral and Psychosocial Factors in Childhood Obesity. Childhood Obesity.