

FIATALOK NASSOLÁSI SZOKÁSAI

Böröndi-Fülöp Nikoletta¹ – Polereczki Zsolt² – Szabó Sára³ – Dr. Szakály Zoltán⁴

¹tanársegéd, ²tanársegéd, ³pszichológus, ⁴egyetemi docens

Kaposvári Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Tanszék

fulop.nikoletta@ke.hu

Kulcsszavak: fiatalok, nassolás, életmód, táplálkozási szokások

1. BEVEZETÉS

Magyarországon a lakosság legsúlyosabb idült betegségeinek kialakulásában a táplálkozás meghatározó szerepet játszik. A táplálkozással és az életmóddal összefüggő betegségek komoly problémát jelentenek. Magyarországon az összes halálozás fele a szív- érrendszeri, negyede a rosszindulatú daganatos betegségekből származik. Mint tudjuk, ezen halálokok mindegyike a táplálkozással összefüggő betegség (Rodler 2005). Hazánkban óránként 7 ember hal meg elhízás, vagy annak következtében kialakult betegségben (Halmi 2010).

A gyermek- és fiatalokban jelentkező elhízás mára már nemzetgazdasági szinten jelentkező probléma (Szűcs 2011). Az elhízás legfőbb oka a fiatalok helytelen egészségmagatartása, melynek alapvető részét képezik a táplálkozási szokások. Jelen tanulmány a táplálkozási szokás egy fontos részével, a nassolási szokásokkal foglalkozik.

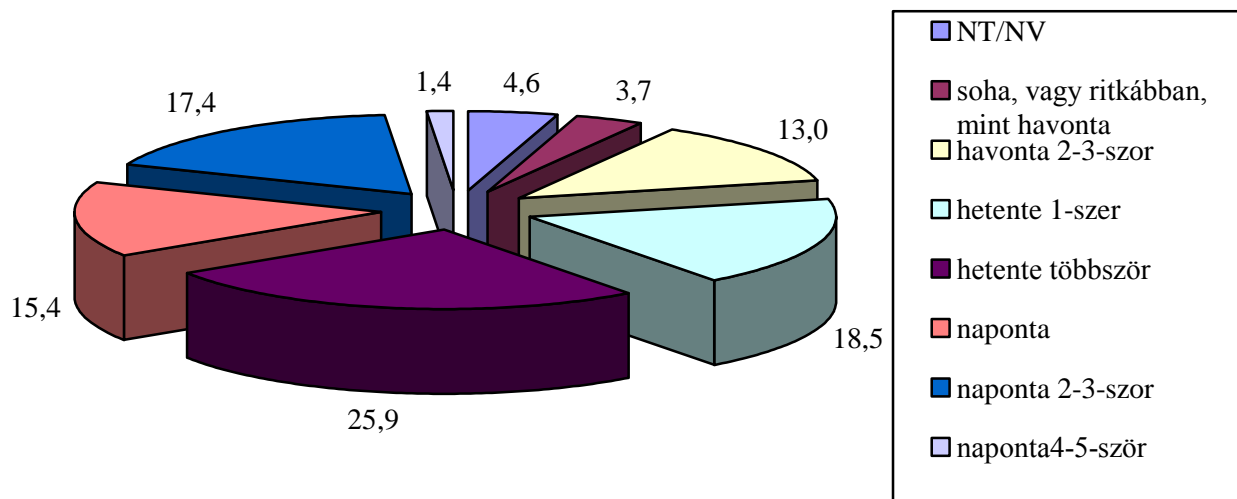
2. ANYAG ÉS MÓDSZER

A bemutatásra kerülő, a nassolási szokásokra vonatkozó eredmények egy széleskörű, a fiatalok táplálkozási szokásainak vizsgálatával foglalkozó kutatás része. A felmérés során a primer kutatási eljárások közül kvantitatív módszert alkalmaztunk. A kvantitatív felmérés során kapott eredmények mennyiségileg mérhetőek, amely kivethető az alapsokaságra (Malhotra 2001). A mennyiségi adatgyűjtés keretein belül a kérdőíves megkérdezést választottuk, melynek előnye, hogy széleskörűen alkalmazható és rugalmas a felteendő kérdések szempontjából (Kotler 1991). 240 Kaposváron tanuló diákot kértünk meg kérdőívük kitöltésére. A minta a város egyes iskolatípusaiba járók arányának megoszlását tükrözi és nemek szerint is reprezentatív. A megkérdezés során az általános iskolák 5 és 7. osztályos, valamint a szakiskolák, szakközépiskolák és gimnáziumok 9 és 11. évfolyamos hallgatóit kérdeztük meg. A kérdőív többnyire zárt kérdéseket tartalmazott. A felmérés során kérdéseket tettünk fel többek között a nassolás gyakoriságára, időpontjára és az ilyenkor fogyasztott élelmiszerek típusára is. Az összegyűjtött adatok feldolgozása az SPSS szoftver alkalmazásával történt, gyakorisági eloszlásokat számoltunk, keresztábrák segítségével vizsgáltuk az egyes változók egymással, valamint a háttérváltozókkal való összefüggéseit. Az átlagszámítások mellett a Chi²-próbával és ANOVA módszerrel szignifikancia vizsgálatokat is végeztünk.

3. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELESÜK

A diákok nassolási szokásainak vizsgálatát egy, az étkezésemre való változtatásra vonatkozó kérdéssel kezeltük. Ennek során arra kértük a fiatalokat, hogy mondják meg, mit változtatnának étkezési szokásaikon, ha ez csak rajtuk múlna. A 10 konkrét válaszkategória mellett (melyből több válasz is megadható volt) lehetőséget adtunk rá, hogy egyéb tényezőket is megnevezzenek, illetve két kategóriával mértük, hogy aki nem akar változtatni, az jónak véli-e jelenlegi szokásait, vagy nincsen hozzá akaratereje. A megkérdezettek 31,0%-a véli úgy, hogy kevesebb édességet kellene fogyasztania. Fontos megjegyezni, hogy a felmérés során nem definiáltuk a fiataloknak, hogy mit értünk nassolás alatt, ezt a diákok szubjektív megítélésére bíztuk. Azonban, ha ezt megkérdezték a kérdezőbiztosoktól, akkor nassolásként magyaráztunk minden olyan ételiszor fogyasztást, ami a napi ötszöri étkezések között, vagy helyett történik.

Ezt követően arra volt kíváncsiak, hogy milyen gyakran nassolnak a fiatalok. Ezt mutatja be az 1. ábra.



1. ábra: Nassolás gyakorisága (adatok %-ban)

Forrás: Saját szerkesztés

A fenti ábrán jól látható, hogy a diákok több, mint harmada (34,2%) naponta, vagy naponta többször is nassol. Ezzel szemben a havonta, vagy annál ritkábban nassolók aránya csak 3,7%.

A háttérváltozókkal való együttes vizsgálat során megállapítást nyert, hogy a család jövedelme, a zsebpénz és a kollégiumi elhelyezés jelentősen befolyásolja a nassolás gyakoriságát. Minél magasabb a család jövedelme, annál inkább jellemző a naponta vagy naponta többszöri nassolás. Ugyanez igaz a zsebpénz mennyiségére is. A kollégiumban élő diákokra szintén jellemzőbb ez a tevékenység, ami véleményünk szerint két tényezőnek is köszönhető. Egyrészt mivel ezek a fiatalok hétközben saját magukról gondoskodnak, így több pénzt is kapnak szüleiktől (ezt a kérdések egymással való vizsgálata is igazolja), másrészt a szülői kontroll is kisebb.

A témakör részletesebb vizsgálatának érdekében kérdést fogalmaztunk meg a nassolás időpontjára, mely esetben több válasz is megadható volt. Ezt mutatja be az 1. táblázat.

1. táblázat

Nassolás időpontja

<i>Időpont</i>	<i>Fő</i>	<i>%</i>
Reggel	10	4,2
Délelőtt	47	19,3
Délben	13	5,3
Délután	194	80,3
Este	101	41,7
NT/NV	16	6,7

Forrás: Saját szerkesztés

A kapott eredmények alapján jól látható, hogy a fiatalok körében leggyakoribb a délután való nassolás (80,3%), ezt pedig az esti órák követik (41,7%). A megkérdezettek közel ötöde szokott délelőtt (is) nassolni.

Ezt követően azt vizsgáltuk, hogy mely élelmiszereket fogyasztják ezen alkalmakkor a diákok. Több válasz jelölése is lehetséges volt. A kapott eredményeket szemlélteti a 2. táblázat.

2. táblázat

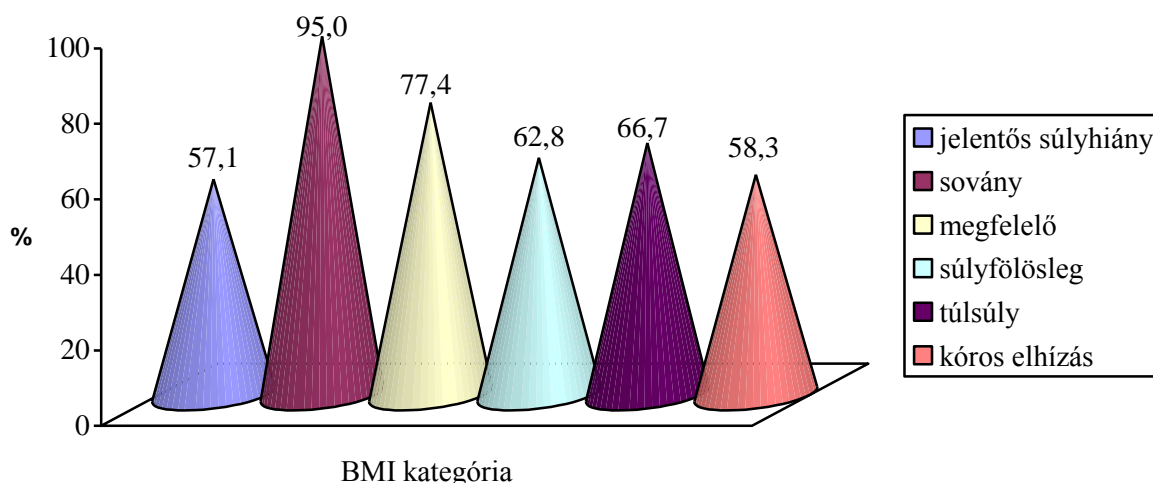
Nassoláskor fogyasztott termékek

Termék	Fő	%
Csokoládé	173	71,7
Gyümölcs	160	66,1
Sós rágcseálnivaló	140	57,7
Chips	128	52,9
Sütemény	122	50,5
Rágógumi	116	47,9
Jégkrém	102	42,3
Tejtermék	94	38,8
Fagylalt	94	38,8
Cukor/nyalóka	72	29,9
Natúr olajos magvak	70	29,1
Zöldség	41	16,8
NT/NV	9	3,9
Egyéb	1	0,4

Forrás: Saját szerkesztés

A leggyakrabban fogyasztott termék a csokoládé, melyet a fiatalok 71,7%-a választott, ezt a gyümölcs (66,1%), a sós rágcseálnivalók (57,7%) és a chips (52,9%) követi. A sort a natúr olajos magvak (29,1%) és a zöldségek (16,8%) zárják. Negatívum, hogy az egészségtudatos táplálkozás szempontjából is elfogadható, jó alternatívát kínáló termékek többsége a sor végén helyezkedik el. Ez alól a gyümölcsök jelentenek kivételt, melyek második helyre kerültek a népszerűségi listán. A tejtermékek nyolcadik helyezésén is lehetne még javítani.

A háttérváltozókkal való vizsgálat után az alábbi szignifikáns összefüggéseket találtuk: A csokoládé fogyasztása a BMI besorolás alapján a sovány és a normál kategóriákba esőkre a legjellemzőbb, legkevésbé a súlyhiányos és a kórosan elhízott kategóriába tartozókra (A háttérváltozókra vonatkozó kérdések során rákérdeztünk a testmagasságra és a testtömegre is, melyek alapján testtömeg-indexet (BMI-t) számoltunk. A gyermekek által megadott adatokat mérésekkel nem ellenőriztük.). Ezt szemlélteti a 2. ábra.



2. ábra: Csokoládé nassolásának alakulása BMI kategóriák szerint

Forrás: Saját szerkesztés

A gyümölcsöket legnagyobb arányban az általános iskolába járók fogyasztják, őket a gimnazisták követik. Ezt az eredmény igazolja az évfolyamokkal való együttes vizsgálat is. Ezen kategória fogyasztását a szülők iskolai végzettsége is befolyásolja. Minél magasabb az édesanya és az édesapa iskolai végzettsége, annál jellemzőbb a gyümölcsök fogyasztása.

A chips fogyasztásáról elmondható, hogy az alacsonyabb BMI-vel rendelkezőkre jellemzőbb. A süteményt a fiúk és az átlag alatti jövedelemmel rendelkező családok preferálják. A BMI-vel történő együttes vizsgálat eredménye a chipsfogyasztáshoz hasonló, azzal a kiegészítéssel, hogy a kórosan elhízottak kategóriájában ismét megnő a fogyasztás.

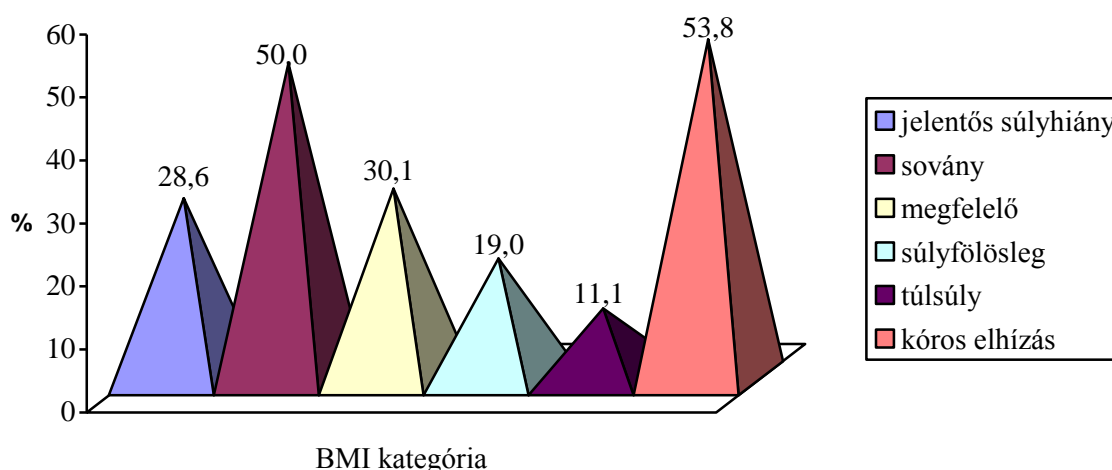
A rágógumit a lányok részesítik előnyben.

A jégkrém és a fagyaltot elsősorban az általános iskolások fogyasztják, illetve azon gyermekek, akik édesanyja iskolai végzettsége magasabb.

A tejterméket a lányok kedvelik inkább, illetve befolyásoló tényező az édesapa iskolai végzettsége is. Minél alacsonyabb a végzettsége, annál jellemzőbb, hogy gyermeke tejterméket fogyaszt nassoláskor.

A cukrot és a nyalókát az alacsonyabb BMI-vel rendelkezők fogyasztják inkább.

A natúr olajos magvak fogyasztása az alacsonyabb testtömeg-index-szel rendelkezőkre és a kórosan elhízottakra jellemzőbb, ezt mutatja be a 3. ábra.



3. ábra: Natúr olajos magvak nassolásának alakulása BMI kategóriák szerint

Forrás: Saját szerkesztés

Zöldséget az általános iskolába járók fogyasztják nagyobb arányban, ezt alátámasztja az évfolyamokkal való együttes vizsgálat is, valamint azon családok gyermekei, ahol az egy főre jutó jövedelem jelentősen az átlag alatti.

4. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A felmérés eredményeiből jól látható, hogy bár a fiatalok közel 80%-a hetente, vagy annál gyakrabban nassol, mégis csak harmaduk gondolja úgy, hogy kevesebb édességet kellene fogyasztania. A nassolás leggyakrabban a délutáni, esti órákban történik, ami nem csak azért helytelen, mert a tevékenységgel rengeteg felesleges kalóriát vesznek magukhoz a fiatalok, hanem azért is, mert minél később viszik be ezeket a felesleges kalóriákat, annál kevesebb idejük van ledolgozni azt. Ezért nem csak a nassolás gyakoriságát kellene csökkenteni, hanem annak időpontját is változtatni lehetne az egészségesebb táplálkozás érdekében. A téma vizsgálatának egyik legfontosabb része, hogy mit fogyasztanak ilyenkor a fiatalok. A kérdőíves megkérdezés szerint leggyakrabban csokoládét, amit a gyümölcs, a sós rágsálnivaló és a chips követ. Pozitívum, hogy 10-ből 6-7 fiatalnak eszébe jut a gyümölcs, ha nassolni támad kedve, de fontos lenne, hogy a többi, az egészségre jótékony hatású termék, mint a tejtermékek, zöldségek, natúr olajos magvak is valós alternatívaként legyenek jelen a fiatalok életében. Ennek elérése érdekében nem csak a diákok tudatának formálására van szükség véleményünk szerint, hanem a szülők ismereteinek bővítésére is, hiszen a háttérváltozókkal való együttes vizsgálat is alátámasztja (többek között a gyümölcs esetében is), hogy a szülők iskolai végzettségének, ezáltal tudásának befolyásoló szerepe a fiatalok nassolási szokásainak alakulása esetén is kimutatható.

5. IRODALOM

Halmi L. (2010), *Elhízás, avagy egy halálos népbetegség*
<http://www.lifenetwork.hu/lifenetwork/20100126-elhizas-mint-nepbetegseg.html>

- Kotler, P. (1991), *Marketingmenedzsment* Budapest: Műszaki Könyvkiadó
Malhotra, K. (2001), *Marketingkutató* Budapest: Műszaki Könyvkiadó
Rodler I. (2005), *Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan* Budapest: Medicina
Szűcs R. S. (2011), *A fiatalkorúak által fogyasztott néhány élelmiszeripari termék marketing és fogyasztóvédelmi szempontú vizsgálata* Debrecen: Doktori értekezés

ENGLISH SUMMARY

The aim of our study is to get acquainted with the snacking habits of children with different ages. In the questionnaire survey 240 student took part (classes 5., 7., 9., 11.) to reflect representation of different school types and also sex. We used a questionnaire with closed questions about the frequency and time of snacking and the type of consumed food.

31.0% of the participants think they have to consume less sweets; 60.1% snacking once or more often a week; 18.8% snacking more times a day. Time of snacking is mostly in afternoon, then evening (80.3% snacking in afternoon, 41.7% in evening). The most often consumed food is chocolate (71.7%), fruit (66.1%) and salty snacks (57.5%). Snacking is very often in children, on the other hand only one third of them think it has to be reduced. Fruits are in the second place among snacks, but vegetables and oilseeds are at the end of the line.