

## **A fiatalok egészségtudatossága a táplálkozási szokásaikat illetően**

Kiss Virág Ágnes, PhD hallgató - Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Marketing Intézet, [kiss.virag.agnes@econ.unideb.hu](mailto:kiss.virag.agnes@econ.unideb.hu)

Szakály Zoltán, Prof. Dr. egyetemi tanár - Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Marketing Intézet, [szakaly.zoltan@econ.unideb.hu](mailto:szakaly.zoltan@econ.unideb.hu)

*A fogyasztási minták nagycsoportjaiból a fenntarthatóság felé vezető úton a leghatékonyabb, önkéntes hozzájárulási forma a fogyasztásunk tudatosabbá tétele, illetve a társadalmilag felelős és tudatos fogyasztás lehet, valamint ezek implementálása a fiatalok gondolkodásába. A fiatalokra fordítandó különös figyelem e tekintetben nem csak erkölcsi vagy morális kérdés, feladat, hanem komoly gazdasági, környezeti és társadalmi veszélyek belátása.*

*A kutatásunkban egy középiskolások közreműködésével készült kérdőíves megkérdezés egy részének eredményeit mutatjuk be.*

*Eredményeinkből kiderül, hogy a szakembereket tartják a téma kapcsán a legmegfelelőbb és legmegbízhatóbb információforrásnak. A táplálkozási szokásaikon való pozitív változtatás szándéka a legnagyobb részükben megvan. Továbbá megerősítette a kutatásunk azt az elképzelésünket, hogy a középiskolások nagy része már napi gyakorisággal vásárol magának élelmiszert, így még indokoltabb preventív felvilágosításuk vagy tudásuk bővítése az egészséges táplálkozásról.*

*Kulcsszavak: táplálkozás, ifjúság, élelmiszerfogyasztás*

## **The health consciousness of youngsters regarding their nutrition habits**

*Among the different groups of consuming patterns, the most useful voluntary form of contribution is to make our consumption more conscious, together with a socially responsible and conscious consumption. Besides, we need to implement it into the general thoughts of youngsters as well. The highlighted attention to the younger is not only an ethical or moral question, it means the admittance of a serious economical, environmental and social dangers. In our research we represent particular parts of the results of a questionnaire poll that was made among secondary school students. We can see from the results that they see the professionals as the most proper and reliable sources of information regarding this topic. The willingness to change positively their nutrition habits can be seen in most of the given answers. Moreover, the examination strengthened our theory that the majority of secondary school students buy food for themselves almost every day, therefore the preventive explanations and widening their knowledge about healthy eating is more reasonable than ever.*

*Keywords: nutrition, youth, consumption*

## 1. Bevezetés

A serdülő- és ifjúkor speciális átmeneti szakaszok, melyek az egyén későbbi testi és lelki állapotát egyaránt befolyásolják a különböző biológiai és pszichoszociális változások miatt (Rogol et al. 2002, Munkács – Nagy 2014), és ezen életkor hatásai hívják elő azokat a szokásokat, melyek később egész életükben hatással lesznek például az egészségügyi állapotokra, egészségmagatartásukra (Rácz 2005, Aszmann et al. 2003). A fiatalok (jelen esetben 15-18 éves diákok) kitüntetett szerepét az egészségtudatosság vizsgálatának kérdéskörében a különböző nemzetközi és hazai megnövekedett figyelem is bizonyítja, hiszen mind az állami, mind a vállalati szektor észlelte a fiatal generációban rejlő lehetőséget mint fogyasztó és mint tudatos állampolgár. Ezenkívül a nemzetközi és egyre erősödve a hazai kutatások igazolják, hogy a fiatalok elsősorban étkezési szokásai – továbbá a mozgáshiány, a dohányzás és az alkoholfogyasztás – egyre komolyabb egészségügyi problémákat hívnak elő, mint például a cukorbetegség vagy a kóros elhízás, túlsúly, melyek szívbetegséghez, csonttritkuláshoz, keringési problémákhoz, esetleg rákos megbetegedéshez vagy egyéb károsodáshoz vezethetnek (Szakály 2011, McGinnis et al. 2006). Az egészségtelen táplálkozás és az inaktív életmód 2010-ben a Föld összlakosságát tekintve a legjelentősebb rizikófaktorrá lépett elő a nemzetközi kutatásokban (Lim 2012, Fintor, 2015). Az említett betegségek kialakulása már serdülőkorban elkezdődik, továbbá más krónikus, pszichés és pszichoszomatikus kórképek gyakoriságai is növekvő tendenciát mutatnak (Pikó 2005), melyek indokolják, hogy az ifjúság kapcsolati struktúráját és az egészséghez, betegséghez való hozzáállásukat új keretek közé kell helyezni (Munkács–Nagy 2014). Ennek a megvalósítására is alkalmas lehet egy komplexebb tudatos étkezési kultúra kialakítása, melyet már gyermekkorban, de legalább fiatalfelnőtt korban érdemes elkezdni.

Kutatásunk eredményeinek bemutatása azon gondolatmenet mentén halad, hogy a napi étkezések száma a szakemberek által ajánlott mennyiséghez mennyire illeszkedik, továbbá hogy a főtt étel fogyasztása mennyire jellemző körükben. Mivel már önálló döntéshozóik saját étkezéseiknek, ezért fontos, hogy az egészséges étkezéssel kapcsolatban, milyen véleményekre hallgatnak, illetve hogy milyen változtatási szándékokat tudnának maguknak megfogalmazni az egészségesebb táplálkozás érdekében.

## 2. Egészségtudatos magatartás

Bagdy (2010) szerint azok tartoznak az egészségtudatosok közé, akik vállalják önmagukért, saját egészségük megőrzéséért a felelősséget, és gondoskodnak egyensúlyuk megteremtéséről az egészség minden dimenziójában. Maga az egészségmagatartás nem más, mint egy összetett rendszer, melynek részei: a testmozgás, a higiénia, a lelki egészség, a káros dolgok kerülése és a tudatos táplálkozás, továbbá ezeket kiegészíti az egészségügyi önellenőrzés és a szűrővizsgálatok igénybevétele (Harris–Guten 1979 idézi Szakály 2008). A táplálkozás tudatosság az egészségtudatos szemlélet alárendeltjeként serkenti a fogyasztót a megfelelő tápanyagok kiválasztására és bevitelére az egyén szükségletei, ízlése szerint. A mai táplálékkínálat már lehetővé teszi ezt a választást. A legnagyobb élelmiszercsoport ennél a témakörnél a funkcionális élelmiszerek<sup>20</sup> csoportja.

Az elmúlt években egy pozitív tendenciáról számolnak be a nemzetközi és a hazai tanulmányok, melyek szerint egyre erősebb a hajlandóság az egészséges és fenntarthatóságot

---

<sup>20</sup> A funkcionális élelmiszereket elsősorban az egészségvédő termékekre használja a szakirodalom, melyek szerepe a vitaminok és ásványi anyagok pótlása, energiaegyensúly visszaállítása, az egészséges és jó közérzet megőrzése, és a betegségek megelőzése. (Wildman 2001, Babulka 2005 idézi Szakály 2011)

szem előtt tartó élelmiszerek, termékek fogyasztására. Ez derül ki egy 2014-es kutatásból is, mely már az új igények és keresleti tényezők tükrében határozott meg tíz egészségcentrikus irányzatot a funkcionális élelmiszerfogyasztásban (Sloan 2014). Az általuk vizsgált mintázatokból is látszik, hogy az élelmiszereken való információközlés egyre komolyabb keresletindukálónak hathat bizonyos termékek piacán.

Az egészségtudatosság hangsúlyozásának és elterjesztésének, cselekvésbe való átültetésének a fiatalok körében egyik legfőbb oka, hogy táplálkozásunkkal és életmódunkkal összefüggő betegségek komoly problémát jelentenek a magyar társadalomban. A legtöbb – főként daganatos – betegségek kialakulása bebizonyítottan összefügg a táplálkozással és az életmóddal (Rodler 2005, Fülöp et al. 2011).

Magyarországon a teljes populáció körében az elhízottak aránya folyamatosan növekszik, 1990-2000-es időszakhoz képest (5,0%) a következő tíz évben 10,3%-ra nőtt (Józan 2013). A fiatalok körében vizsgálódva azt láthatjuk, hogy az európai (EU24) átlaghoz képest, ami 11%-ról 13% körüli átlagra nőtt 2001-től 2010-ig alatta van a magyar eredményeknek a 15 évesek körében, mivel cc.13%-ról fokozatosan 15%-ra nőtt a tíz év alatt (Józan 2013).

Egyértelműen feladata szülőknek, közösségeknek, a nemzeti kormányoknak, az egészségügyi és a vállalati szektornak is, hogy változtassanak a romló ifjúkori egészségügyi tendenciákon és egy egészségesebb élet lehetőségét segítsék elő vagy kínálják a fiatalok felé (McGinnis et al. 2006). Ehhez az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás, mely a megfelelő minőségű és mennyiségű tápanyagokat tartalmazza az egyik út, mely a normálisnak tekinthető fejlődést és növekedést teszi lehetővé. Ennek legjobb módja a gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek, szemes vagy teljes kiőrlésű gabonafélék és alacsony zsírtartalmú termékek fogyasztásának növelése, illetve a magas kalóriatartalmú, alacsony tápértékű ételek és italok, valamint a gyors ételek és édesített üdítők fogyasztásának csökkentése lehet (McGinnis et al. 2006). Ezen tendenciák és előrejelzések indokoltá teszik a középiskolás korosztály (15 és 19 évesek) egészségmagatartásának és főképpen táplálkozási szokásaiknak felmérését, megismerését és a megfelelő preventív programok, lehetőségek megfogalmazását.

### **3. Anyag és módszer**

A kutatásunk alapkérdéseit úgy fogalmaztuk meg, hogy megismerhessük belőle a jövő fogyasztói társadalmát étkezési szokásaik tükrében. Ezek a kérdések a saját egészségükre, étkezési szokásaikra, azok gyakoriságára, illetve az esetleges változtatás lehetőségeire vonatkoztak.

A kutatáshoz kérdőíves megkérdezést alkalmaztunk, mivel kvantitatív mivolta lehetővé teszi, hogy mennyiségileg mérhető, a sokaságra kivetíthető adatokat kapjunk, továbbá ezen módszer használatával lehetőségünk nyílt átfogóbb kérdések feltételére is (Malhotra 2001, Kotler 1991).

A válaszadóink középiskolás fiatalok voltak, jelen mintában két szakközépiskola és egy szakiskola diákjai fele-fele arányban 9. vagy 10-11. évfolyamokból. Kétszázötven töltötték ki értékelhető minőségben a kérdéssort. A kitöltők közül jóval nagyobb arányban voltak a férfiak (72,5%), mint a nők. Ez a minta csak egy része egy nagyobb ifjúsági fogyasztói magatartáskutatásnak. A válaszadás minden esetben iskolai igazgatói, szülői és diák hozzájárulással, névtelenül és önkéntesen történt.

Az egészséges, egészségtudatos táplálkozással kapcsolatos vélekedésük megismerésének, megértésének céljából az egészséges táplálkozásra, ezzel kapcsolatos tudásuk eredetére, táplálkozási szokásokra, étkezés gyakoriságára kérdeztünk rá, illetve egyéb táplálkozásukat érintő állítást fogalmaztunk meg számukra.

A kutatás során kapott adatokat SPSS szoftver alkalmazásával dolgoztuk fel. A leíró jellegű statisztikai mutatók közül elsősorban gyakorisági megoszlást vizsgáltam. A kutatásban a diákok BMI (Body Mass Index), testtömeg indexe alapján is megvizsgáljuk a különböző kérdéseket, melyet a kérdőívben szereplő testsúly és testmagasság kérdésekre adott válaszaikból számoltunk ki a WHO számításai és táblázata<sup>21</sup> alapján. Az 1. táblázatban látható és a kitöltés során is személyesen tapasztalható volt, hogy a kitöltők legnagyobb százalékban (72%) normál testsúlyúak voltak.

1. táblázat: A mintában szereplő diákok megoszlása testtömegindex alapján

Testtömegindex (kg/m <sup>2</sup> )	Testsúlyosztályozás	Mintában szereplők megoszlása (%)
16-16,99	mérsékelt soványság	2,2
17-18,49	enyhe soványság	9,3
18,5-24,99	normál testsúly	72,0
25-29,99	túlsúlyos	10,4
30-34,99	első fokú elhízás	3,8
35-39,99	másodfokú elhízás	2,2

Forrás: WHO BMI oldala

A mintában közel azonos arányban fordulnak elő a férfiak és nők a sovány, illetve a túlsúlyos, elhízott csoportokban.

#### 4. A fiatalok egészségtudatossága a táplálkozási mintájukban

A következőkben a szakközépiskolás és szakiskolás fiatalok táplálkozási szokásairól szóló kérdések egy részének bemutatása szerepel. A különböző témaköröket megoszlási gyakoriság és amennyiben lehetséges volt háttérváltozóik tükrében mutatjuk be.

Az eredmények összevetésére egy 2007-ben készült azonos témájú kutatást, Középiskolások táplálkozási szokásainak elemzése (Fülöp–Szakály 2007) című tanulmányt használunk az azóta bekövetkezett tendenciák bemutatása végett.

##### 4.1. Napi étkezések száma

A táplálkozási szokások akár az ételfajtákról, akár gyakoriságról, akár ízokról van szó már korai szakaszban rögzülnek, és ezért komoly következményekkel járhat egy rossz szokás beépülése viselkedésünkben, mint – például a nemzetközi kutatásokban (HBSC, WHO) is oly sokat emlegetett – reggeli vagy a napi többszöri étkezés elmulasztása. Ebből fakadóan fontos megvizsgálni a napi étkezések gyakoriságát és minőségét az általunk vizsgált korosztályban. Először a napi étkezések gyakoriságát és annak hatását mutatjuk be a szakirodalmi források alapján, majd a saját minták eredményeit, állapotát vázoljuk fel.

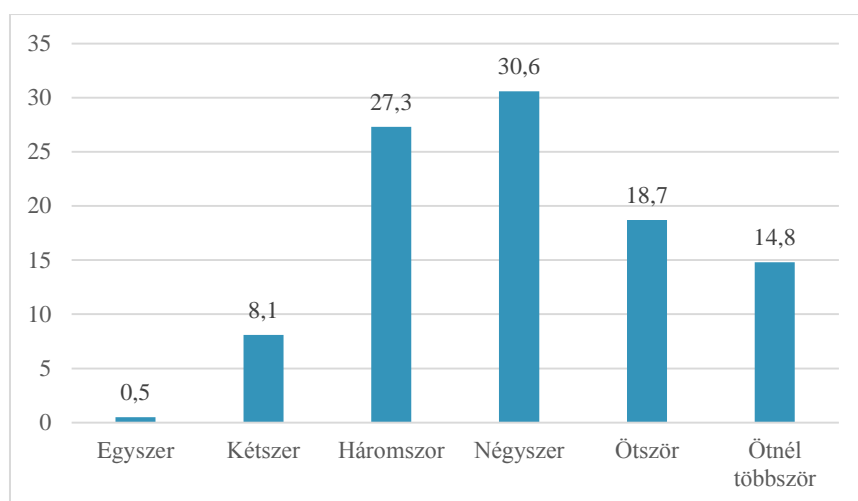
Egy az Egyesült Államokban végzett kutatásban (Bachmann 2011) azt állapították meg, hogy a napi étkezések száma alapján meghatározza a súlyunkat és ezáltal egészségünket is. Míg a túlsúlyos egyénekre a napi általában kétszeri, de ugyanakkor magas kalória bevitel jellemző, addig a normál súlyú kategóriába tartozók esetében több mint háromszori étkezés volt a jellemző, így ajánlasként is a napi három főétkezést és kétszeri „snack”, uzsonna, tízórai bevitelét javasolják. A hazai kutatásokban is már régóta ezt az ajánlást kapjuk a legtöbb esetben. A dietetikusok ajánlása is ez a bevitt táplálék mennyiség, minőség, összetétel és tápanyag tartalom figyelembevételével (Ágfalvi 1987). A

<sup>21</sup> WHO: [http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)

rendszeres táplálkozás a fejlődésben lévő szervezet számára kiemelten fontos (Böröndi–Szakály 2007), főleg mivel a serdülőkortól a rizikótényezők száma is megnőhet, és ezt a megfelelő táplálkozással bizonyos mértékben orvosolhatjuk.

A kérdőívben arra kérdeztünk rá, hogy naponta hányszor étkeznek a diákok. A 1. ábrán látható, hogy mintánk alanyai között a legtöbben a napi négyszeri étkezést választották (30,6%), majd ezt a klasszikusnak nevezhető napi háromszori étkezés követi. Viszont a dietetikusok által elvárt ötszöri étkezés csak alig több, mint 18%-ukra volt jellemző. Jelen minta esetében a napi étkezések száma sem a nemmel, sem a BMI indexszel nem mutat komoly összefüggéseket, csupán az enyhén sovány csoportba tartozók esetében láthatunk negatív ferdeséget ( $S = -0,367$ ) az általuk képviselt 4,4-es legmagasabb átlaggal, mely az összes BMI csoport közül a legmagasabb. A második legmagasabb étkezési arány a normál súlycsoportban 4,0 volt.

1. ábra: Napi étkezések száma (%)



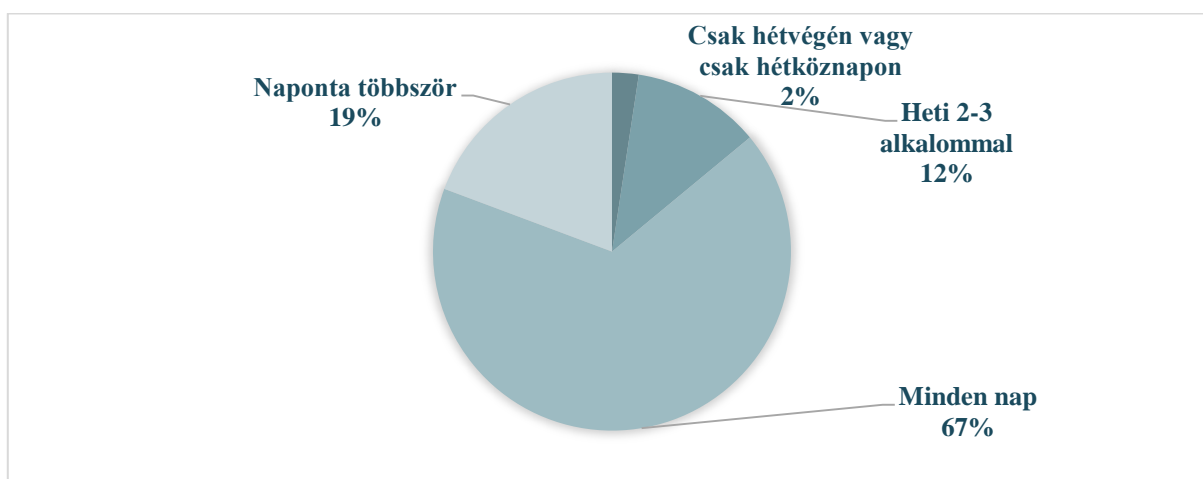
Forrás: Saját szerkesztés, N=210

A napi étkezések számán túl fontos megismernünk, milyen gyakorisággal fogyasztanak főtt étel, mely kiválthat több egészségre kevésbé jótékonyhatású, esetleg káros nassolást vagy gyorséttermi étkezést.

#### 4.2. Főtt étel fogyasztása a fiatalok körében

A főtt étel fogyasztás gyakoriságáról is érdeklődtünk alanyainktól, akik közül 67% napi szinten, rendszeresen fogyaszt főtt ételt, sőt ezenfelül 19% naponta több alkalommal is, ami összesen 86%-ukat takarja. Ezt a 2. ábrában mutatjuk be. Mivel középiskolásokról van szó, így megnéztük, hogy az iskolai étkezés keretében fogyasztanak-e főtt ételt, de az iskolai étkezés lehetőségét mindösszesen 16% veszi igénybe.

2. ábra: Főtt étkezések gyakorisága átlagosan egy héten (%)



Forrás: Saját szerkesztés, N=210

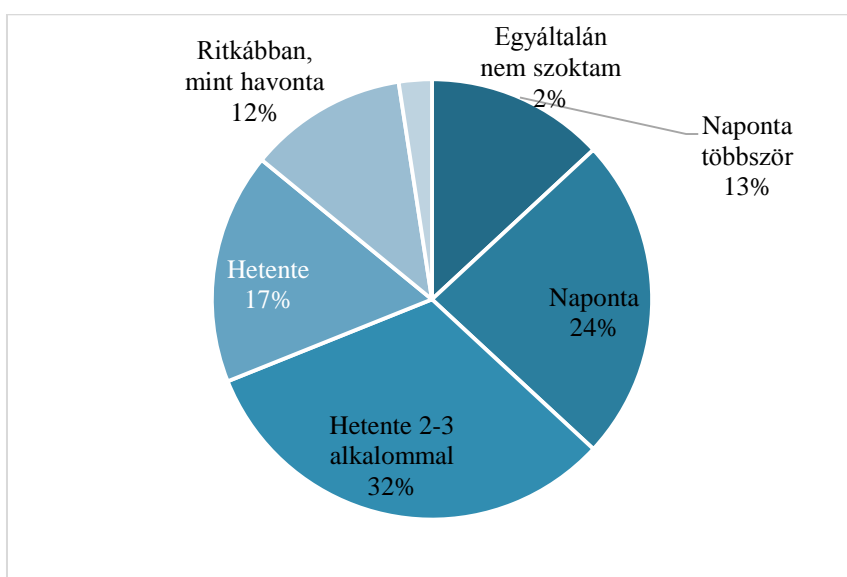
#### 4.3. Önálló élelmiszervásárlások aránya

A korábbi eredmények alapján kiderült, hogy bár az iskolai étkezés lehetőségét kevesen veszik igénybe, mégis átlagban 3-4 alkalommal étkeznek egy nap a mintánkban szereplő fiatalok. Ebből arra következtettünk, hogy étkezéseik egy részét önállóan választják és vásárolják meg, még akkor is, ha előfordul az otthonról hozott ételfogyasztása.

A 3. ábrán azt láthatjuk, hogy átlagosan mennyit vásárolnak a fent megkérdezett diákok maguknak élelmiszert. Láthatjuk, hogy csupán 31%-uk az, aki önállóan nem vásárol magának hetente többször, viszont legnagyobb arányban a napi vásárlókat találjuk. Azok, akik naponta esznek főtt ételt, azokra kevésbé jellemző a napi szintű önálló vásárlás (Pearson féle Chi négyzet ebben az esetben 0,02).

Fontos továbbá, hogy a magas vásárlási arány miatt kiemelt szerepe van a megfelelő egészségtudatos attitűdök kialakításának, hiszen ezen eredmények szerint a diákok legnagyobb része már szülői és tanári felügyelet nélkül dönt saját táplálkozásáról.

#### 3. ábra: Önálló élelmiszervásárlások gyakorisága



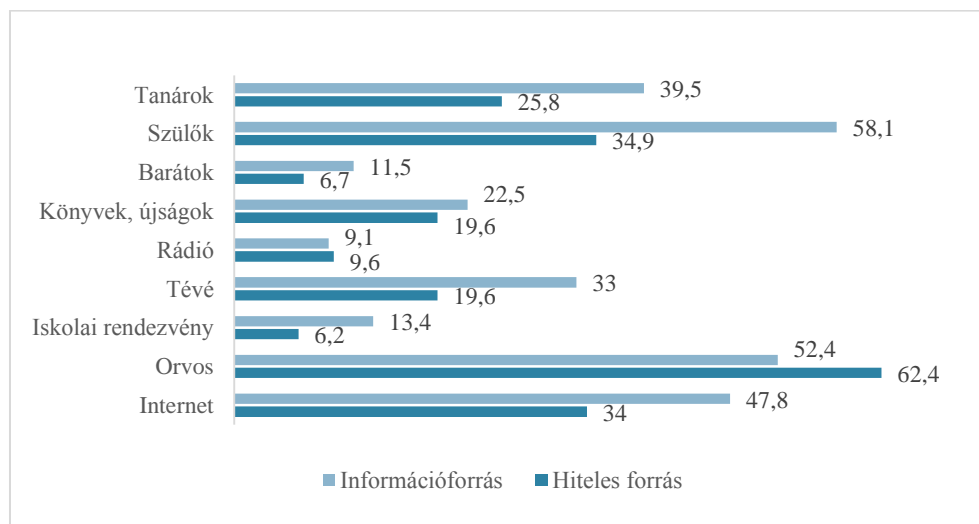
Forrás: Saját szerkesztés, N=210

#### 4.4. Középiskolások egészséges táplálkozásról való tájékozódása

Az egyén értékrendszerét leginkább közvetlen környezete és az onnan érkező impulzusok alakítják. Ez a fiatalok esetében általában a családot, a barátokat és a tanárokat jelenti. Az oktatási-nevelési környezet is megannyi hatással befolyásolja az egyéni magatartásukat, tudásukat, értékeiket, melyeket az itt megélt attitűdökön, érzelmeken és életpéldákon keresztül implementálnak a diákok (Marjainé et al., 2012). A fiatalok köre az a populáció, melyben a primer prevenció az egészségtudatos magatartásban a leghosszabb távú sikereket érheti el. Jövőbeli egészségügyi állapotuk legmegbízhatóbb előrejelzői az életmódjuk és egészségmagatartásuk lehet mind egyéni, mind közösségi szinten (Munkács – Nagy 2014).

Kutatásunkban negyedik részében azt vizsgáltuk, hogy kik azok, akik a mindennapokban az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásukkal, ismereteikkel informálják a diákokat, a második kérdéscsoport pedig arra irányult, hogy kit tartanak hiteles információforrásnak a téma kapcsán. Az egészséges táplálkozással kapcsolatban mind jelenlegi, mind hiteles információforrásként az orvosokat jelölték a legtöbben a diákok. Jelenlegi információs forrásként a szülők, az internet és a tanárok követik őket (4. ábra). Fülöp – Szakály (2007) kutatásában még az újság és a tévé végeztek a dobogón a szülők mellett, és az internet csak említés szintjén került be az egyebek kategóriába, ma már, pár évvel később, az információs társadalomban az internet ott van az elsők között. A hiteles információforrások besorolásánál már aránybeli eltérés mutatkozik a szülők és az internet esetében, hiszen bár a sorrend azonos ebben az esetben is, de míg a jelenlegi információforrás esetében több, mint 10%-os különbség van a szülők javára az internettel szemben, megbízhatóság, hitelesség szempontjából már kevesebb, mint 1% az eltérés.

4. ábra: A egészséges táplálkozásról szerzett tudásának a tényleges és a hitelesnek vélt információforrásának összehasonlítása (választotta, %)



Forrás: Saját szerkesztés, N=210

#### 4.5. Változtatás az étkezésben

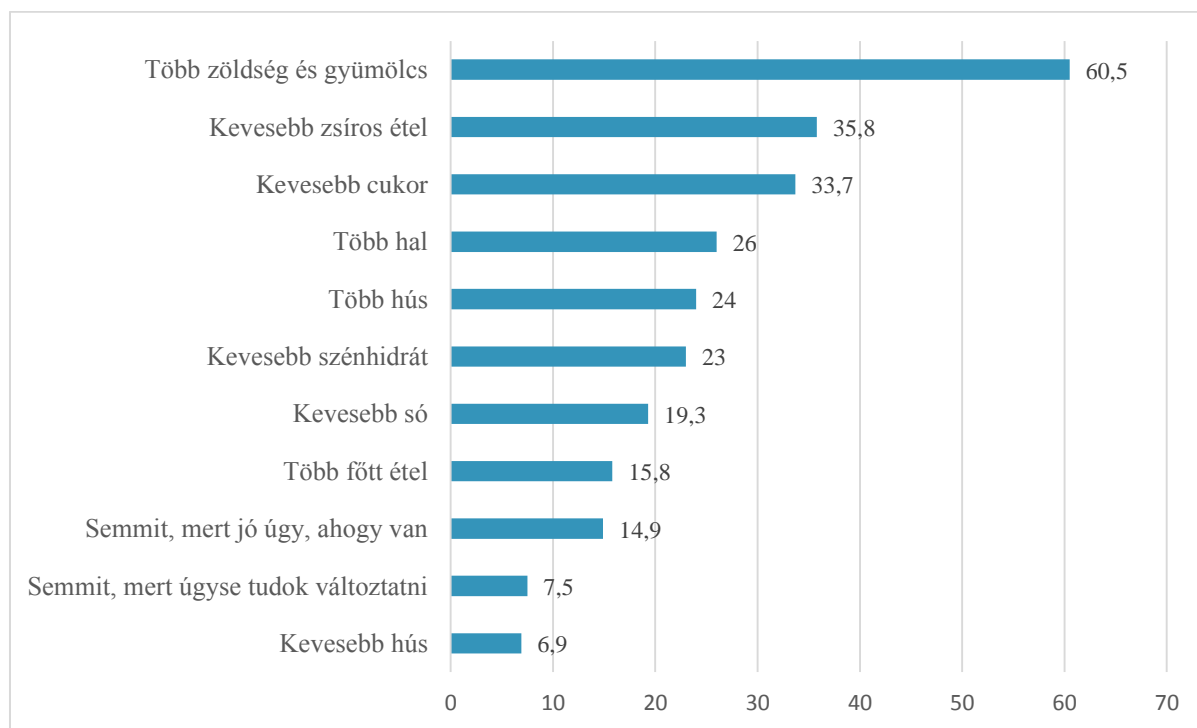
Péter (2008) értekezésében összefoglalja, hogy a magyar népesség táplálkozási szokásaira a túlzott mértékű energia-, zsír-, koleszterin-, hozzáadott cukor- és sóbevitel, valamint elégtelen mértékű élelmi rost-, zöldség és gyümölcs-, illetve teljes kiőrlésű gabonaféle fogyasztás jellemző, és ez a probléma mindkét nem esetében fennáll. Ezek komoly

befolyásolói a korábban már említett krónikus, daganatos és keringési betegségeknek (Péter 2008, 15 o.).

A Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) szervezet, mely az iskoláskorúak egészségmagatartásának vizsgálatára jött létre 1983-ban, és nemzetközi szinten, már 43 országban vizsgálja ezt a korosztályt. Az elmúlt pár év vizsgálataiban a HBSC megállapította, hogy a legtöbb iskoláskorú (jelen kutatásban 10-18 éves) gyerek alig fogyaszt tejterméket, illetve nem fogyaszt zöldséget (2002: 86%, 2009: 79%) és gyümölcsöt (2002: 72%, 2009: 74%), de más kutatásokban sem találkozhatunk magasabb aránnyal (Endre et al. n.i.). Szintén HBSC nemzetközi kutatásban találkozhatunk azzal az eredménnyel, hogy zöldség és gyümölcsfogyasztás alapján a felmért országok között viszonylag a vége felé vagyunk a nemzetközi eredményekhez képest (HBSC, Kőlknet 2013).

A fenti eredmények indokoltá teszik bizonyos étkezési szokások változtatását az egészségesebb táplálkozás felé. A kutatásunkban utolsóként a diákok által megjelölt változtatási lehetőségeket mutatjuk be gyakoriságuk szerint. Egy diák több választ is megjelölhetett. Ahogy az 5. ábrán látható a megkérdezettek legnagyobb arányban (60%) a több zöldség és gyümölcs fogyasztását jelölték meg, mely azt mutatja, hogy maguk is tisztában vannak ezek jótékony hatásával, például, hogy a bennük található antioxidánsok és élelmi rostok védelmet nyújtanak a daganatok, a szív-ér rendszeri megbetegedések ellen (Riboli – Norat 2001). Csupán 14,9% jelölte a „Semmit, mert úgy jó, ahogy van” opciót. Ezt az opció a legtöbbször a BMI Index alapján a normál súlyúak közül választották, de az index alapján mérsékelten vagy enyhén sovány kategóriába kerülteknek majdnem fele ezt választotta. Összehasonlítva Fülöp – Szakály (2007) vizsgálatával azonosságot láthatunk, hiszen ott is a zöldség- és gyümölcsfogyasztás emelkedik ki, illetve a zsíros ételek mennyiségének csökkentése a felsorolt lehetőségek közül.

5. ábra: Mit változtatnának táplálkozásukban a megkérdezett fiatalok (választotta, %)



Forrás: Saját szerkesztés, N=209



## 5. Összegzés

Egy olyan környezet megteremtése, melyben a jövő generáció egészségesen és cselekedetei hatásának tudatában nőhet fel minden nemzet kiemelt fontosságú feladata. Étkezési szokásaink a gyermekkorban kezdenek kialakulni, fogékonyságunk a változatosságra, tudatosságra már ekkor tetten érhető. A fogyasztásunk is, mint a nyelvhasználat vagy az egyéb területeken mutatott viselkedéskultúránk a szocializációs folyamat része. A fogyasztói magatartásunk kialakulásánál hatással van ránk a társadalmi környezetünk makro és mikro szinten (gazdasági, demográfiai, technológiai, természeti, kulturális, politikai és jogi hatások szintjén) (Lehota 2004), továbbá fizikai és szociális környezet, valamint a reklámok és médiumok által közvetített értékrend (McGinnis et al. 2006). Ezek által indukált komplex folyamatok eredményeként alakulnak ki fogyasztói szokásaink, és ahogy egyre idősödünk, egyre kevésbé szívesen változtatunk a megszokott, általunk jónak vélt vagy kényelmes magatartásmintákon.

A kutatásunkban jól látszik, hogy a diákok fogékonyak a kor szellemére a többszöri, lehetőleg főtt étel étkezését preferálják és tartják természetesnek. Továbbá a legmegbízhatóbbnak az információszerzésben a szakembereket, az orvosokat tartják, ha az egészséges táplálkozásról van szó, így érdemes lehet a preventív jellegű előadásoknál ezt a szakmaiságot hangsúlyozni.

A napi étkezések számában is látszik az egyre erősödő, média és közvélemény által emlegetett négy vagy annál többszöri étkezés tendenciája, bár még nagyarányban vannak köztük, akik a tradicionálisnak nevezhető, napi háromszori étkezést vállalják.

A főtt étel fogyasztása, főleg a gyorséttermek kiváltása miatt fontos, illetve az önálló vásárlások gyakorisága végett. Az étkezésükön való változtatásnál a gyümölcs- és zöldségfogyasztást említették legtöbbször, illetve a zsíros ételekről való lemondást, mely pozitív önkritikus habitusról tanúskodik.

A kérdőívek és a személyes találkozás alapján azt mondhatjuk, hogy ez a korosztály különösen fogékony és érdeklődő, így a megfelelő preventív és piaci befolyással egészségmagatartásuk jó irányba történő alakítása lehetséges.

A kutatás folytatásában ezeket a szakközépiskolás és szakiskolás diákokat szeretném összevetni más iskolák diákjaival, illetve háttérváltozóik komolyabb vizsgálatát lefolytatni.

## 6. Irodalomjegyzék

- Ágfalvi R. (1987): *Iskola-egészségügyi kézikönyv*. Medicina Könyvkiadó, Budapest. 1-432. o.
- Aszmann A. – Németh Á. – Nyuli K. (2000): Magyar serdülők táplálkozási szokásai egy nemzetközi vizsgálat tükrében. *Egészségnevelés*, 41. 78-84. o.
- 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*, 2011 Nov, 111(11). 1730-4. o.
- Bagdy E. (2010): *Hogyan lehetnének boldogabbak?* Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Böröndi-Fülöp N. – Polereczki Zs. – Szabó S. – Szakály Z. (2011): F fiatalok nassolási szokásai. In: Fojtik J. (szerk.): *Felelős marketing: MOK 2011: a Magyar Marketing Szövetség Marketing Oktatók Klubja 17. országos konferenciája*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 2011. augusztus 29-30. Tanulmánykötet. 203-208. o.
- Endre L. – Csizmadia P. – Fekete K. (n.i.): *Egyszeri zöldség-gyümölcs akció hatása serdülőkorú általános iskolás gyermekek étkezési szokásaira*. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest
- Fintor G. J. (2015): Az egészségtudatosság megjelenése nyíregyházi felső tagozatos diákoknál. In: Kozma T. – Kiss V. Á. – Jancsák Cs. – Kéri K.: *HERA Évkönyv 2014*,

- Tanárképzés és oktatáskutatás*. Magyar Nevelés- és Oktatáskutató Egyesület, 633-649 o.
- Fülöp N. – Szakály Z. (2007): Középiskolások táplálkozási szokásainak elemzése – Primer Piackutatás. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing* IV. évf. 1/2007. 91-96. o.
- Józan P. (2013): Az elhízás epidemiológiájának néhány hazai és nemzetközi vonatkozása. *Magyar Tudomány*, 2013./július, 772-784. o.
- Lehota J. (2004): Élelmiszerfogyasztói magatartás hazai és nemzetközi trendjei. *Élelmiszer, Táplálkozás, Marketing*, I. évfolyam 1-2. szám, 7-14. o.
- Lim, S. S. és mtsai (2012): A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380(9859), 2224-2260. o.
- Marjainé Szerényi Zs. – Zsóka Á. – Kocsis T. – Széchy A. (2012): A fiatalok fogyasztási és életmódbeli szokásai a környezeti nevelés tükrében. *Új Pedagógiai Szemle* 62/11-12. 15-36 o.
- McGinnis, J. M. – Appleton Gootman, J. – Kraak, V. I. (2006): *Food marketing to children and youth. Threat or Opportunity*. The National Academies Press, Washington, D. C. 1-373. o.
- Munkácsi B. – Nagy B. E. (2014): Serdülők egészségi állapotának nemzetközi összehasonlító vizsgálata. *Orvosi Hetilap* 155 (34). 1353-1360. o.
- Péter Sz. (2008): *Az életmód szerepe az elhízás megelőzésében*. Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem, Budapest.
- Pikó B. (2005): Szabadidő és életmód a fiatalok körében. In. Pikó B. (szerk.): *Iffúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 30–40. o.
- Rácz L. (2005): Értékek és ifjúság. In. Pikó B. (szerk.): *Iffúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. L'Harmattan Kiadó, Budapest, 58-95. o.
- Riboli E. – Norat T. (2001): Cancer prevention and diet opportunities in Europe. *Public Health Nutrition* 4. 475-484. o.
- Rogol, A. D. – Roemmich, J. N. – Clark, P. A. (2002): Growth at puberty. *Journal of Adolescent Health* 2002, 31/6. 192-200. o.
- Sloan, A. E. (2014): The Top Ten Functional Food Trends. *Food Technology*, April 2014, Volume 68, No.4.
- Szakály Z. (2008): Hagyományos magyar termékek piaci lehetőségeinek elemzése. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, V. évf. 2-3. 57-65. o.
- Szakály Z. (2011): *Táplálkozásmarketing*. Mezőgazda Kiadó, Budapest. 5-216. o.
- Vörös D. (2013): A lányok több gyümölcsöt, zöldséget esznek, mint a fiúk. *Kölkönet*. <http://www.kolkonet.hu/a-honap-abraja/a-lanyok-tobb-gyumolcsot-zoldseget-esznek-mint-a-fiuk/> (Letöltés időpontja: 2014. 11. 01.)