

AZ EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG A GYŐRI KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN – MEGKÖZELÍTÉS AZ ÉLELMISZER-FOGYASZTÁS OLDALÁRÓL

HUSZKA Péter¹,
KOZMA Zsuzsanna²

¹Széchenyi István Egyetem,
Marketing és Menedzsment Tanszék
(Széchenyi István University,
Department of Marketing and Management)
H-9026 Győr, Egyetem tér 1.

²Kaposvári Egyetem,
Gazdaságtudományi Kar,
Marketing és Kereskedelem Tanszék
(University of Kaposvár,
Faculty of Economics,
Department of Marketing and Trade)
H-7400 Kaposvár, Guba S. u. 40.
e-mail: huszkap@sze.hu

HEALTH AWARENESS AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN GYŐR – AN APPROACH FROM FOOD CONSUMPTION SIDE

The issue of healthy and conscious consumption is an extraordinarily current and trendy topic, as one of the dominant megatrends in our days is growing health consciousness and health market extension. Eating culture and habits are one of the earliest evolved attitudes, in which the family play an important role beside the personal motivations, but the national habits and contemporary group factors are determinant as well. The forming of eating habits and tastes are especially overestimated in childhood. At this age it should affect the wrong eating habits, and it is necessary, "to transform the knowledge" (an example from nowadays is the canteen reform) children get acquainted with, since this could help significantly decrease medical care that appears in adulthood due to nutritional problems. The research used a sample of 250 secondary school students at the age of 14-20 to find out what their food – consumption habits were. We were looking for answers for the question whether it could increase health awareness. Unfortunately the social differences appear very much in the eating habits of families as well. The children of those families who live in specifically good financial circumstances, did not think about unhealthy eating in their families. It can be concluded that the dietary references do not reach our children! The question is how much the public advertisements worth (those marketing communication tools that want to "push" our children towards the direction of healthy eating) if they are "not conscious" of our children.

1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

A táplálkozás életünknek, életmódunknak egy olyan eleme, amely közvetlenül befolyásolja egészségünket. Ez a megállapítás nemcsak a gyermekkori táplálkozásra igaz (még akkor sem, ha az kétségtelenül kihat egész életünkön át), hanem egészen életünk végéig figyelniünk kell arra, hogy mikor mit, mikor és mennyit eszünk vagy iszunk. Az étkezési kultúra és szokások az egyik legkorábban kialakuló magatartásforma, amelyben a személyes motivációk mellett nagy szerephez jut a család, de a nemzeti szokások és kortárs-csoporti tényezők is meghatározóak. „A kedvezőtlen táplálkozási szokások, mint pl. a zsíros, és a tartósítószerrel „túltömött” ételek fogyasztása illetve a rendszertelen és egészségtelen táplálkozás” (HUSZKA, 2010) nyilvánvalóan egy sor más tényezővel karöltve (pl. genetikai és környezeti, „örökségünk”) jelentősen rontják életkilátásainkat.

A tudatos és egészséges fogyasztás kérdése rendkívül aktuális és divatos téma. Napjaink egyik uralkodó megatrendje az egyre növekvő egészségtudatosság, az egészségpiac kiterjedése. A hazai fogyasztók számára is felértékelődött az egészség szerepe, így egyre

többet költenek egészségük megővására, ez egyre több piacot érint az élelmiszerektől, a gyógyszeriparig és különböző egészségmegőrző szolgáltatásokig (TÖRŐCSIK, 2011).

Vásárlásaik során a Z generáció tagjai több döntést hoznak, mint elődjeik, nagyobb hatással vannak a családok vásárlási döntéseire. Az amerikai családoknál a gyerekek és a fiatalok döntenek el 78%-ban, hogy melyik gyorsétterembe menjen a család, 55%-a, hogy hol vacsorázzanak, 50%-a, hogy mit egyenek otthon. A WHO (World Health Organization) 2013. évi felmérése szerint az Európai Unió Tagállamai között Magyarország az egyik leg-egészségtelenebb életmódot folytató ország a táplálkozási szokásokat figyelembe, illetve az egészségügyi adatok alapján (egeszsegtukor.hu, 2015). A kutatások szerint a szív-érrendszeri megbetegedések esetén az étrend hatása több mint 30 százalékot, de szerepe van a cukorbetegség, a magas vérnyomás, és többek között a fogszuvasodás kialakulásában is (RODLER et al., 2005). Ennek eredményeként hazánkban óránként 7 ember hal meg a túlzott táplálékbevitel, vagy annak következtében kialakult betegségben (HALMY, 2010). Magyarországon a lakosság legsúlyosabb

idült betegségeinek kialakulásában az életmód mellett a táplálkozással összefüggő kockázatok játszanak meghatározó szerepet. Így mindenképpen igaz a Test könyvében megfogalmazott állítás, miszerint „Amit fogyasztasz, alapvetően meghatározza, milyen napod lesz: az étel nemcsak táplál, de éltet is”.

Az egészség, annak megőrzése ugyanakkor nem csak az egyén felelőssége, hanem társadalmi érdek is, hiszen az a tapasztalat és tudás, amit az ember élete során „felhalmoz”, kincs és érték a társadalom számára. A „korán bekövetkező megbetegedés, munkaképtelenség és halál” ettől az értéktől fosztja meg a társadalmat. ERCSEY (2014a, 2014b) kutatásaiban kiemeli, hogy a csökkenő életszínvonal következtében a magyar fogyasztók elsősorban kulturális kiadásait mérséklék, ami negatív hatással lehet a szubjektív életminőség értékelésére.

„Változik a világ, rendes útján eljár, ha felülünk felvesz, ha maradunk nem vár” írta Arany János a Toldi estéje balladájában. A világ, mint ahogy azt Arany is megfogalmazta változik körülöttünk. Ehhez minden társadalomnak és nekünk fogyasztóknak is igazodnia kell. Ez az alkalmazkodás azonban néha „kényszeres”, hiszen sok esetben azért (is) változnak szokásaink, mert a kedvezőtlen gazdasági környezet rá kényszerít bennünket.

Az orvostudomány fejlődésével, az életkörülmények javulásával a 20. század elejétől kezdve a fejlettebb országokban az emberek átlagéletkora rohamosan nő. Ezzel együtt nő az öreg- és agykorban eltöltött életek száma. Az orvostudomány nagymértékű fejlődése költségrebbanást indított el az egészségügyben, emiatt a betegségmegelőzés, vagyis a primer, a szekunder és a tercier prevenció szerepe kezdett növekedni. A betegségek megelőzésével az emberek életminősége javul, és több munkaképes tagja lesz a társadalomnak. Ez nélkülözhetetlen a gazdaság fenntartásához, és a jólét további biztosításához, így a primer prevenció fontosságát napjainkban már senki sem vitatja. Mindezekre (részben) tekintettel illetve ezzel párhuzamosan az élelmiszerfogyasztást befolyásoló tényezők a XXI. század első évtizedében egyre inkább a tudományos kutatás homlokterébe kerültek. A 2008-ban kezdődő gazdasági válság pedig egyre inkább rávilágít, rávilágított arra, hogy a tudatosan végiggondolt, gondosan megtervezett, és persze a termelési folyamatra is átültetett marketing munka megalapozhatja az élelmiszeripar hatékony működését, és piacot is teremthet (HUSZKA, 2012b).

A nagyvilágban szinte teljesen köztudott, hogy a magyarok által leggyakrabban fogyasztott ételek többnyire egészségtelenek. Ráadásul étkezési szokásainkat nagyban befolyásolják azok a tradíciók, melyek miatt például az ünnepi asztalunkon lévő ételeink évről évre szinte semmit sem változnak. A következőkben néhány statisztikai adat bemutatásával rávilágítunk néhány összefüggésre.

A Központi Statisztikai Hivatal 2012-es adatai szerint egy fő évente átlagosan 50,8 kg húst fogyaszt el. Ennek mennyisége ugyan alacsonyabb, mint a fejlett egészségkultúrával rendelkező országok esetében, de önmagában az nem kritizálható. Pozitívumnak számít, hogy a baromfihús megoszlása nagyobb mértékű, mint a sertés-húsé. Általánosan elfogadott ugyanis az tény, hogy a fehér hús egészségesebb a vörös húsnál. Halat ugyanakkor szinte alig esznek a magyarok, éves szinten megközelítőleg 4 kg-ot vásárolnak belőle.

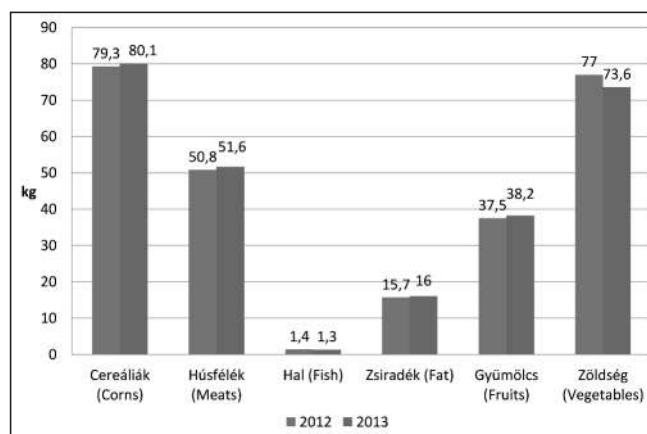
Zöldségeket és gyümölcsöket némiképpen gyakrabban és nagyobb mennyiségben vásárolunk, 2012-ben összesen 174,1 kg volt az egy főre jutó mennyiség. Ezt az értéket viszont árnyalja az a tény, hogy tartalmazza a burgonyát is, amelyből egy ember átlagosan 62,3 kg-ot vásárolt, tehát a zöldségek kategóriájának több mint 35%-át a burgonyavásárlás tette ki. Mivel hazánk háztartá-

saiban a zöldségek főként főzelékek alapanyai, így ez a mennyiség nem minősül kimagaslónak, ráadásul a nyers zöldségek egészségesebbek, és több vitamint juttathat a szervezetünkbe. Éves szinten kávéból egy fő csak 2,2 kg-ot, dohányból pedig 1,5 kg-ot vett. A cereáliák fogyasztása némiképpen magasabb „az elvárható szintnél”, és a fogyasztás szerkezetén is lehetne bőven javítani, azonban ez nem hordoz magában önmagában népegészségügyi kockázatot.

A 2012-es adatok azt is tükrözik, hogy az idősebb korosztály lényegesen több zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt, így azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a fiatalok kisebb figyelmet fordítanak az egészséges táplálkozásra. Az adatokból az is kiderült, hogy a jövedelem is nagy szerepet játszott a vásárlások során, hiszen a magasabb jövedelemmel rendelkezők egyértelműen nagyobb mennyiséget vásároltak.

Ha összehasonlítjuk a 2012-es és 2013-as adatokat (1. ábra), akkor azt láthatjuk, hogy a fogyasztási mennyiség kisebb-nagyobb mértékben növekszik. Viszont a halat tekintve 0,1 kg-mal csökkent, a zöldségeket figyelembe véve 3,4 kg-mal csappant meg az egy főre jutó mennyiség 2012-ről 2013-ra.

2013-ban az egy főre jutó fogyasztás havi összege 67000 forint, melynek 24,7%-át, azaz 16581 Ft-ot költöttek a fogyasztók élelmiszerekre és alkoholmentes italokra.



1. ábra

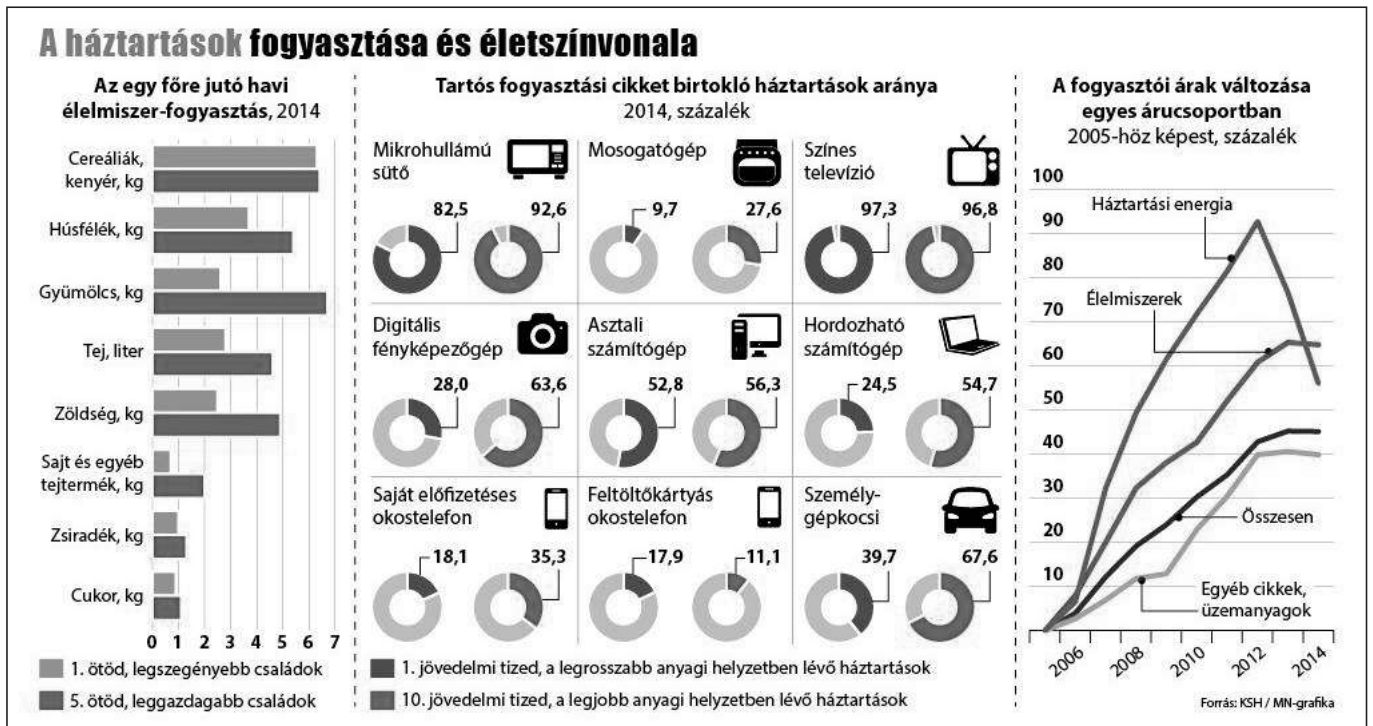
Fig. 1

A háztartások egy főre jutó évi élelmiszerfogyasztása 2012-ben és 2013-ban
(The annual food consumption per head of householdes in the year 2012 and 2013)

Forrás (Source): KSH, 2015

Táplálkozási szokásainkat tekintve elmondható, hogy az emberek nagyrészt rendszertelenül esznek. A legfontosabb étkezésnek pedig az ebédet és a vacsorát tartják a reggelivel szemben, annak ellenére, hogy a médiacsatornákon keresztül a reggelizés jelentőségét közvetítik számunkra.

Köztudomású az is, hogy a jövedelmi viszonyok is nagymértékben befolyásolják az élelmiszer-fogyasztást és vásárlást. A KSH 2014. évi adatai alapján kiderült, hogy a szegényebb magyar családok lényegesen kevesebb zöldséget és gyümölcsöt vásárolnak, mint a magasabb jövedelmi szinttel rendelkezők. Ebből adódóan táplálkozási szokásaik is teljen mások, hiszen nem engedhetik meg maguknak az egészséges táplálkozáshoz szükséges alapanyagok megvásárlását. Ebben nagy szerepet játszik, hogy 2006-tól jelentős mértékben emelkedek a fogyasztói árak az egyes termékek illetve árucsoportok esetében (2. ábra).



2. ábra

Fig.2

Háztartások fogyasztásának változása 2006-2014 között (The change of consumption of households between 2006-2014)

Forrás (Source): http://mno.hu/magyar_nemzet_belfoldi_hirei/a-szegenyebbek-alig-esznek-zoldseget-1296389

Ha a szeszes italok fogyasztását vesszük górcső alá, akkor összességében megállapítható, hogy a hazai alkoholfogyasztás mennyisége és „szerkezete” is kedvezőtlennek tekinthető. Egy év alatt az EU-ban élő felnőttek átlagosan 2013-ban 9,1 liter (tisztaszeszen kifejezve) alkoholt ittak meg, és a hazai 9,5 liter közel 5 százalékkal haladja meg ezt. Hasonlóan kedvezőtlen az egészségügyi szempontból kockázatos tömény szeszes italok fogyasztásának utóbbi években tapasztalható növekvő aránya is, különösen, ha összehasonlítjuk annak mennyiségét néhány Uniós országgal. Míg hazánkban 2013-ban 6,9 liter volt a rövidital fogyasztásának mennyisége addig például Ausztriában ennek a felét sem fogyasztották el ebből a termékből. A KSH (2013) adatai rávilágítanak arra is, hogy a lakosság szeszesital-fogyasztásának szerkezetében a 2000 óta első helyen álló sör – fokozatosan növekedve – 2013-ban beérte az egészségügyi szempontból kockázatosabb tömény szeszes italok aránya (35 százalék), részesedésük megegyezik, míg a boré 5 százalékponttal elmaradt ezektől.

Amennyiben csak a fiatalokra koncentrálunk, láthatjuk, hogy egészségmagatartásukat jelentősen befolyásolja az otthoni minta, szüleik hozzáállása az egészséges életmódhoz. Azonban a fiatalok maguk is sokat tehetnek az egészségük megőrzéséért (BERKE és LUKÁCS, 2009; BERKE et al., 2012). A táplálkozási szokásaikat tekintve a serdülőkorúakra a nyolc éves periódus alatt mindvégig jellemző, hogy a megkérdezettek harmada nem reggelizik a hétköznapiokon. Hétfégen ez az arány 8% körüli értékre csökkent a nemzeti jelentés (HBSC, 2003, 2007, 2011) szerint. Az étkezéseket tekintve a lányok esetében magasabb az étkezéseket, főként a vacsorát kihagyók aránya. Dietetikusok ajánlása szerint a napi ötszöri étkezés lenne ideális a fejlődésben lévő szervezetek számára (ÁGFALVI, 1986). Ez összefüggésbe hozható azzal a ténnyel, hogy többnyire a lányok esetében jellemző a testképzavarok kialakulása, mint például: anorexia, bulimia (HBSC, 2003, 2007, 2011; BÖRÖNDI-FÜLÖP, 2012).

A gyümölcsfogyasztást tekintve a három jelentés között nem figyelhető meg jelentős eltérés, a naponta gyümölcsöt fogyasztók aránya 30% körüli. Zöldséget ennél jóval kevesebben esznek napi rendszerességgel, de az arány növekvő tendenciát mutat. A 2011-ben kiadott jelentésben már szerepel az az adat is, miszerint a megkérdezett fiatalok 13%-a heti rendszerességgel nem eszik gyümölcsöt, valamint 17%-uk zöldséget sem (HBSC, 2011).

A cukrozott üdítők és édességek fogyasztása a megkérdezettek harmadára jellemző, de a 2011-es jelentésben az arány már csökkent. Az életkor előrehaladtával az édesség fogyasztás a nemzeti jelentés alapján csökkenő tendenciát mutat (HBSC, 2003, 2007, 2011). A nemzeti jelentések tartalmazzák azt a megállapítást is, miszerint a fizikai aktivitás befolyásolja a táplálkozási szokásokat (NÉMETH, 2011; BÖRÖNDI-FÜLÖP, 2012).

A Kaposvári Egyetem kutatóinak 2007-es kérdőíves megkérdezése alapján a megkérdezett középiskolások átlagosan napi négyszer étkeznek és 15%-uk nem eszik naponta főtt ételt (FÜLÖP és SZAKÁLY, 2007; FÜLÖP et al., 2009). Egy másik kutatásból kitűnik, hogy a 14-19 év közötti fiatalok napi szinten az alvás után az evésre fordítják a legtöbb időt, és ez a 2000-ben vizsgált adatokhoz képest 2010-re növekedést mutat. A megkérdezettek átlagosan napi 89 percet fordítanak étkezésre (BITTNER, 2013).

A hazai és nemzetközi kutatások eredményeit figyelembe véve a kutatásunk célja a Győrben tanuló 14-20 év közötti középiskolások fiatalok egészség tudatosságának növelése az élelmiszer-fogyasztási szokásaik oldaláról közelítve. A szakirodalom által Z-generációként említett korosztálynak jellemzője, hogy a bizonytalanság körében nőnek fel, vagyis tudatában vannak a világ állandó változásával. Számukra a világháló által az egész világ elérhetővé válik, ez befolyásolja a fogyasztói magatartásukat (TÖRŐCSIK, 2011).

A kutatás során felállított hipotézisek az alábbiakban összegezhetők:

H1: A fiatalok táplálkozási szokásaiban háttérbe szorul az egészségtudatosság.

H2: A fiatalok nem érzékelik a táplálkozási ajánlásoknak megfelelően.

E tárgykorben ugyan mind hazánkban, mind világszerte számtalan kutatás születik, ennek ellenére jelen cikk szerzői mégis úgy gondolják minden olyan publikáció, ami e témakörben készül, elősegítheti (sok esetben ugyan csak helyi szinten) a lakosság egészséges életmódhoz kötődő attitűdjének formálását.

2. A TÉMA ELMÉLETI HÁTTERE – THEORETICAL BACKGROUND OF THE TOPIC

2.1. Egészségmagatartás/tudatosság és elemei – Components of health-attitude/awareness

A fogyasztók körében külön fogyasztói csoportot jelentenek az egészségtudatos fogyasztók, akiknek alapvető jellemzőjük, hogy fogyasztásuk és vásárlásaik során egészségük megőrzését tekintik a legfőbb szempontnak. Az egészségtudatos fogyasztók meghatározása szempontjából fontos tisztázni az egészségmagatartás és egészségtudatos magatartás fogalmakat.

BAUM et al. (1997) szerint az egészségmagatartás minden olyan viselkedés, amely hatással lehet az egészségünkre, amíg egészségesek vagyunk. Ez a rendszer azonban „rugalmas”, hiszen napjainkban az információs kommunikációs- és technikai forradalom és annak széleskörű elterjedése korszakában például az információk hitelessége és a (környezetünkhöz való) gyors alkalmazkodás képessége is befolyásolja, befolyásolhatja egészségünket.

Az egészségmagatartás legfontosabb elemeit a 3. ábra szemlélteti.

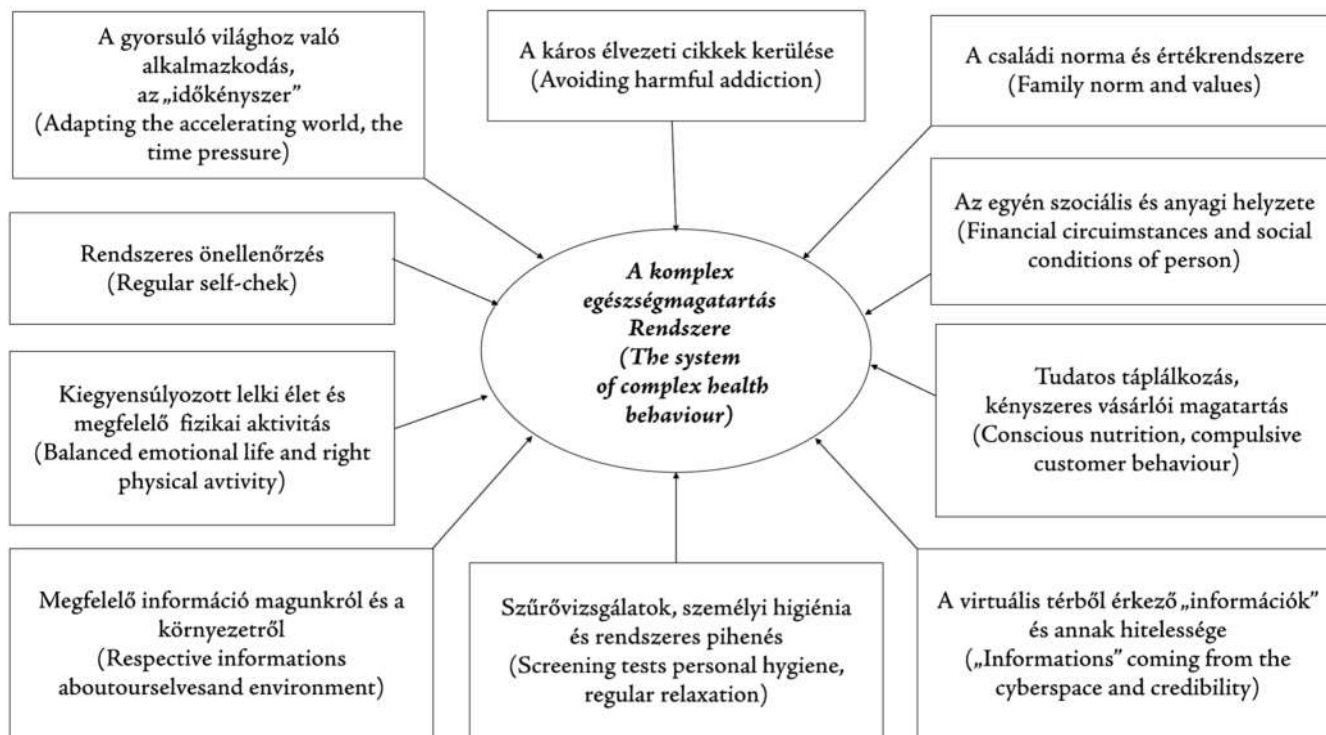
Jól látható az ábrán, hogy az egészségmagatartás egy olyan komplex rendszer, amelynek része a testmozgás, a lelki egészség, a tudatos táplálkozás, a higiénia, és nem utolsósorban a káros élvezeti cikkek kerülése, vagy éppen a család norma és értékrendszere, annak erőssége vagy a virtuális térből érkező „információk” és annak hitelessége is. A komplex rendszerben „megjelenik” az egyén anyagi helyzete és lehetőségei is (elegendő például csak a táplálkozásra, annak minőségére gondolnunk), vagy az „időkényszer” és a gyorsuló világhoz való alkalmazkodás vagy annak hiánya is.

Ha az egyén ezen elemek mindegyikét vagy többségét be tudja, vagy be tudná tartani, egészséges életet tudna élni.

2.2. A helyes táplálkozás elméletei – Theories of right nutrition

A táplálkozási ajánlások mind Európában, mind hazánkban folyamatosan változnak, – talán elegendő csupán arra a közismert kérdésre utalnunk, hogy a vaj vagy a margarin egészségesebb-e, vagy napjaink a füstölt húsokat pellengérré állító megnyilvánulásokra utalni! Mint sok kérdés esetében úgy e kérdés tekintetben is a tudomány eredményei sokszor megosztóak.

A legfrissebb étkezési ajánlások szerint (hsph.harvard.edu) már a táplálkozási ajánlásoknak a mennyiségi helyett a minőségen kell alapulnia. Ez azt jelenti, hogy nincs egészségtelen vagy egészséges termék – minden tápanyag nélkülözhetetlen a szervezet számára. Mára már mindenki egyet ért azzal a megállapítással, hogy az egészséges élet alapját a testi-lelki harmónia, a rendszeres testmozgás, a táplálékok egymáshoz „illő aránya” és mennyisége valamint természetesen azok minősége adja meg (RODLER et al., 2005; HUSZKA, 2010; SZAKÁLY, 2011).



3. ábra

Az egészségmagatartás komplex rendszere
(The complex system of health-attitude)

Fig.3

Forrás (Source): Huszka, 2012a

Az is nyilvánvaló, hogy korunk műszaki vívmányainak „hatása”, - mint például a tartósítószerrel „dúsított” félkész- és készételek, a génmódosított termékekből előállított termékek - csak több emberöltővel később válnak majd ismerté. Ugyanígy a korszerű, hatékony gyógyszeres kezelés egy-egy egyén életét meghosszabbítja, de e kezelések késői következményét esetleg szintén csak több generáció után észleljük. Lehet, hogy egy világméretű kísérlet részesei vagyunk (HUSZKA, 2010)!?

Az egészséges táplálkozáshoz három út vezet, amelyek az egészséggel kapcsolatos különböző szemléletmódokhoz kapcsolódnak:

1. Az előzőekkel összefüggésben az egyik a betegséggel kapcsolatos. Az egészséges táplálkozást a betegségek gyógyításának formájaként értelmezik.
2. A másik, az az új típusú egészségtudatosság, amely a jólét elérésének eszközeként és egyben céljaként tekint az egészséges táplálkozásra. A táplálkozás egészségvédő funkcióját hangsúlyozza.
3. Az első kettő között helyezkedik el, amelyet az élelmiszeripar és a tudomány fejlődése hívott életre. Ennek központi eleme a kockázatok elkerülésére vagy a csökkentésére irányuló fogyasztói magatartás, olyan élelmiszerek választása, amelyekkel megelőzhető az esetleges egészségügyi problémák (FÜREDINÉ, 2008).

3. ANYAG ÉS MÓDSZER – MATERIALS AND METHODS

A kutatás feladata egy megbízható adatsor felállítása a Győrben élő és tanuló 14-20 éves korosztály egészségtudatosságának, egészséges életmódjának, és táplálkozási szokásainak vonatkozásában. A minta elemszáma 250 fő volt. A kérdőív 2014. december – 2015. január hónapokban került lekérdezésre.

Az alapsokaságból vett minta összeállításánál célunk a reprezentativitás és a véletlenszerűség biztosítása volt. Egy korábban kidolgozott többlépcsős mintavételi eljárás segítségével (HUSZKA et al., 2008) többszörös reprezentativitást sikerült elérni. A kvótarendszert nemek szerint úgy állítottuk össze, hogy tükrözze a megadott korosztályt.

A megbízható eredmények alapja – a reprezentativitáson túl – az, hogy biztosítani kell a véletlenszerű kiválasztás lehetőségét is. Ehhez az ún. „minden n-edik” módszert alkalmaztuk, amelynek fontos jellemzője, hogy minden egyes személynek azonos esélye van a mintába való bekerüléshez.

A fentieknek megfelelően a kérdőívek kitöltése a véletlenszerűen kiválasztott oktatási intézmények 10. és 12. évfolyamában történt úgy, hogy minden második iskolában csupán egy osztály (A, B, C sorrendben) került megkérdezésre. A többi (páratlan sorszámú) iskolában ugyanakkor az osztályok közül véletlenszerűen két osztály került kiválasztásra (feltéve, hogy több évfolyam is volt az intézményben). A kérdőíveket az adott osztály minden egyes tanulója kitöltötte.

A nagyszámú adat feldolgozása az SPSS for Windows 18.0 matematikai-statisztikai programcsomag segítségével történt.

4. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK – RESULTS AND DISCUSSION

4.1. Fogyasztói szokások és attitűdök vizsgálata – Analysis of consumer behaviour and attitudes

A kutatás során egy rövid kérdés erejéig vizsgálatra került, hogy a vásárlás során a válaszadók honnan szerzik be információkat.

Megállapítható, hogy a megkérdezettek vásárlásaik előtt döntően mások véleményére alapozva gyűjtenek információkat (29,6%), majd ezzel közel azonos arányban vannak azok is, akik vásárlásaik előtt egyáltalán nem keresnek információkat (26,0%), illetve azok, akik aktívan keresik azokat. Összesen 9,2% az, akik a reklámokra támaszkodva készülnek a vásárlásra.

A megkérdezettek 30,4% naponta négyszer, 29,6%-a naponta háromszor étkezik. Közel ugyanekkora (28%) azoknak az aránya is, akik naponta ötször, vagy ennél többször étkeznek. A maradék 11,2% pedig csak naponta egyszer, vagy kétszer étkezik átlagosan egy nap. Az adatok ugyan kedvezőnek tekinthetők, de a részletesebb vizsgálatok rámutattak arra, hogy a vizsgálatban részt vevő Z generáció tagjai közül csupán 61,2% az, aki rendszeresen fogyaszt valamilyen ételt a nap kezdetén.

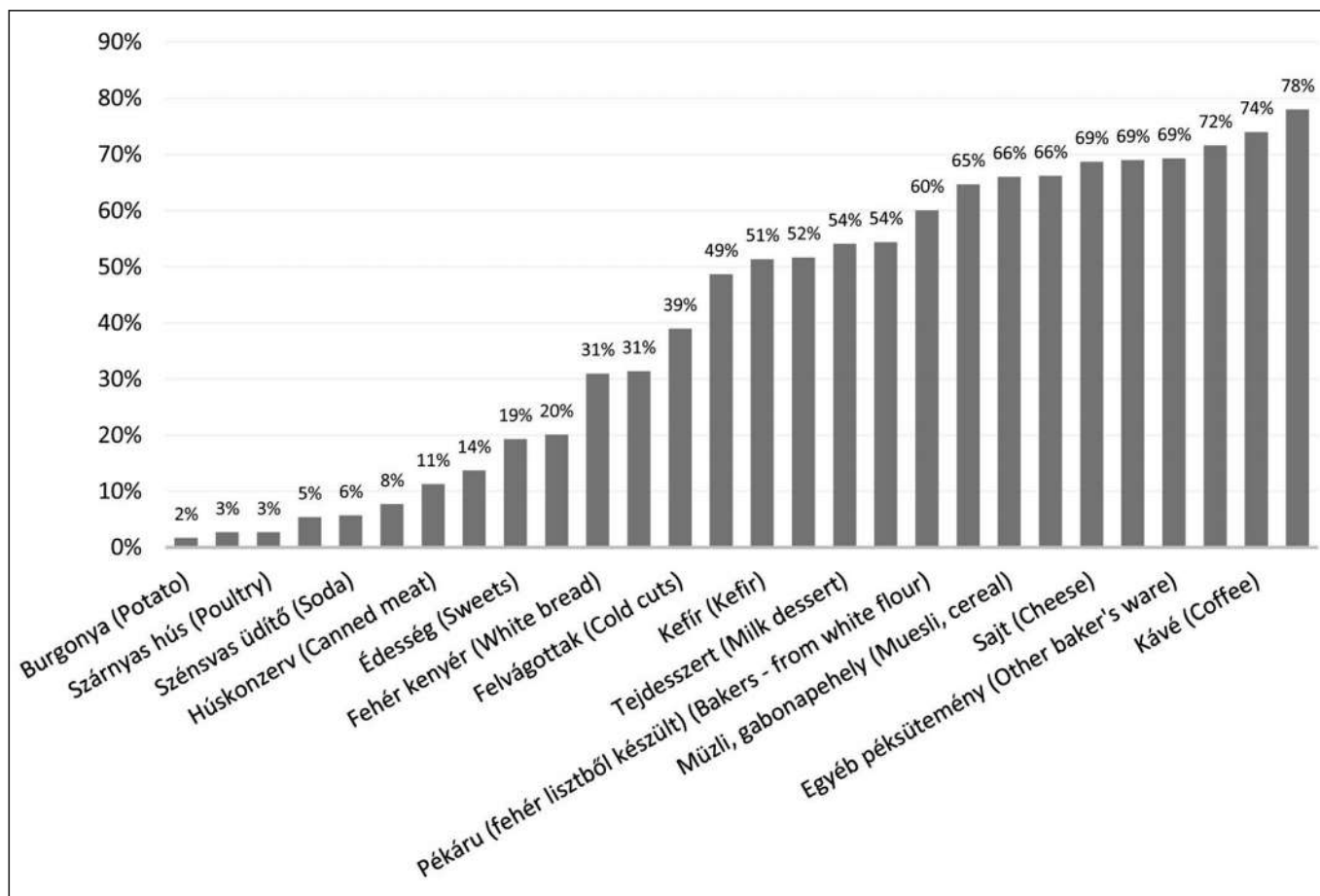
Mivel a táplálkozási ajánlások szerint a napi étkezések közül a reggeli a legfontosabb, (azaz annak kellene lenni), kutatásunk során különös figyelmet szenteltünk ezen étkezésre és azt részletesebben vettük górcső alá. „A reggeli étkezés adja ugyanis meg azt a kezdő „energialöketet”, amely az olyan megpróbáltatások közepette, mint a stressz, a rohanás vagy a fizikai munka, elengedhetetlen” - véli Zentai az Országos Élelmezési- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) osztályvezetője, dietetikusa. Hatalmas befolyással rendelkezik a koncentrációnkra és teljesítőképességünkre, hiszen a legfontosabb energia bevittelt jelenti szervezetünk számára.

Visszatérve az adatok elemzése megállapíthatjuk, hogy válaszadóink alig több mint 61%-a reggelizik napi szinten. Álláspontunk szerint ez az arány azért kedvezőtlen (és ezért is fogadtuk el a H1-es hipotézisünket), mert gyermekeink közel 40 százaléka nem fogyaszt, semmilyen ételt mielőtt iskolába megy.

A reggelizőket arra kértük, nevezzék is meg a leggyakrabban fogyasztott ételeiket (4. ábra).

A fogyasztás tekintetében a kedvező elemek közé sorolható például a müzli, gabonapehely, méz, tea, vaj, tej és a sajt fogyasztása. Előző felsorolásunkba azok az élelmiszerek kerültek, melyeket a megkérdezettek legalább 60%-a fogyaszt reggelizés közben. Ha azokat a termékeket is, mint például a joghurtok, tejdesszertek, kefir és a félbarna kenyér fogyasztását is figyelembe vesszük, amelyeket a válaszadók legalább 50%-a fogyaszt, akkor elmondhatjuk, hogy fiataljaink sok esetben a táplálkozási ajánlásoknak eleget téve igyekeznek táplálkozni. A háttérváltozókat is figyelembe véve jelen kutatásunk is alátámasztja azokat a korábbi eredményeket, miszerint a hölgyek és a magasabb jövedelmi kategóriába tartozó családok gyermekei „az átlaghoz képest” nagyobb arányban fogyasztanak mézet, sajtot, vajat és különösen a diplomás szülők gyermekei barna és félbarna kenyeret is. Ugyancsak órájuk jellemző, hogy az amúgy meglehetősen alacsony zöldség és gyümölcsfogyasztás tekintetében lényegesen magasabb szintű fogyasztással jellemezhetőek.

A péksütemények, a kávé és a margarin (mint a vaj helyettesítő terméke) szintén a legkedveltebb reggelire fogyasztott termékek közé sorolható, azonban e termékek táplálkozásbiológiai megítélése azonban nem egységes. Az ábra adatait elemezve kedvezőtlen megállapítások is tehetőek. Elsőként talán alacsony zöldség és gyümölcsfogyasztás kell kiemelni (14% és 31%). Ez az érték – mint arra már a háttérváltozós elemzéssel összefüggésben az előzőekben már részben utaltunk – azért nagyon kritikus, mert a 250 kitöltő közül 32-en (21 fiú és 11 lány) egyáltalán nem fogyasztja ezen termékeket reggelire. (Ez utóbbi csoport tagjai jellemzően zöldséget és gyümölcsöt egyáltalán nem fogyaszt a nap többi étkezései során sem.) Elgondolkodtató



4. ábra

A reggelire fogyasztott élelmiszerek százalékos megoszlása (n=250)
(Percentage distribution of foods eaten for breakfast)

Fig. 4

az az adat is, miszerint a megkérdezettek közel 5 százaléka (10 fő – 3 lány és 7 fiú) alkoholt is fogyaszt ebben a korai időszakban, az talán nem ennyire meglepő (ismerve a hazai statisztikai adatokat), hogy a megkérdezettek 20 százaléka dohányzik is reggelente. A háttérváltozók szerinti elemzés azt mutatja, hogy a dohányzók közül gyakorlatilag mindenki (6 fő kivételével) kávézik is reggelente. Mind-ezen „utóbbi” adatok azt is jelentik, hogy a fiatalok döntően nem étkeznek a táplálkozási ajánlásoknak megfelelően, így a H2 hipotézis elfogadható. A megkérdezettek 19 százaléka reggelente édességgel üti el éhségét, és csupán három százalékuk fogyaszt halat vagy az egészségesebbnek tekinthető szárnyas húsokat. Az ábra adatainak további elemzése azt tárja elénk, hogy reggelizési szokásainkban sok esetben „maradtak a hagyományok” azaz a felvágottak, a fehér kenyér, húskonzervek fogyasztása még mindig meghatározónak tekinthető.

A heti meleg étellel kapcsolatos kérdésünkre 58,8% válaszolt úgy, hogy ötnél többször eszik meleg ételt egy héten, 16% az, aki ötször, míg az egyszer – kétszer – háromszor – négyszer meleg ételt evők aránya rendre 2,8% – 6,4% – 6,8% és 9,2%. A megkérdezettek 15,7%-a szokott iskolai menzán étkezni, míg túlnyomó többség nem.

A sporttal kapcsolatos eredmények a vártak megfelelőek. A megkérdezettek negyede (25,6%) csak az iskolai testnevelés keretein belül végez testmozgást, a többség (31,2%) pedig hetente több alkalommal teszi ezt. Heti egyszer 9,2%, havonta több alkalommal 11,2%, míg naponta egyszer vagy többször a megkérdezettek 14,4% új valamilyen sportot.

A vázolt fogyasztási szokások megerősítik azon véleményünket, illetve feltételezésünket, hogy a táplálkozási ajánlások nem jutnak el gyermekeinkhez! Felvetődhet a kérdés, hogy mennyit érnek a közösségi reklámok (azok a marketingkommunikációs eszközök, amelyek gyermekeinket az egészséges táplálkozás irányába szeretnék „eltolni”?) a középiskolában folyó felvilágosító előadások (mert vannak ilyenek, hiszen jelen cikk egyik szerzője is rendszeresen vesz részt ilyeneken), ha azok „nem tudatosulnak” gyermekeinkben. Ezt az álláspontot erősíti az is, miszerint a válaszadók csupán 19,6% gondolja úgy, hogy az élelmiszer reklámok az egészséges táplálkozásra ösztönöznek, és 47,2%-uk szerint a közoktatásban folyó életvitellel kapcsolatos „felvilágosító munka” csak felszínes.

Kedvező a kedvezőtlenben ugyanakkor az, hogy a fiatalok (legalábbis azok, akik reggeliznek) próbálnak a táplálkozási ajánlásoknak megfelelően étkezni. A következő negyedik ábra adatai ugyan rendkívül változatos, kedvező és kedvezőtlen értékeket is mutatnak, a reggelire fogyasztott élelmiszerek tekintetében, de összességében („az adatok egyenértéke”) talán kedvezőnek tekinthető, így a H2 hipotézis elfogadhatónak tekinthető.

4.2. Táplálkozási szokások vizsgálata – Analysis of nutritional habits

A felmérés egyik sarkalatos kutatási területe a saját egészség megítélése volt. Arra a kérdésre, hogy mennyire fontos számokra az

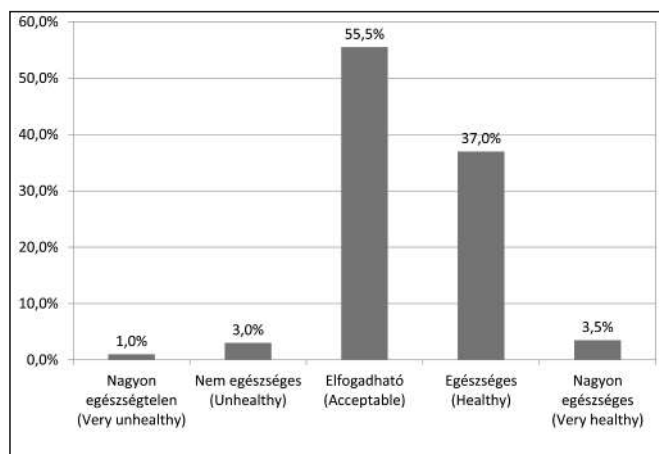
egészség, 60,1% válasza a következő volt: Fontos, de nem mindig sikerül tenni érte. Habár a megkérdezettek 14,9% a legfontosabbnak tartja az egészségét, ez az arány véleményünk szerint igen csekély. Aggasztóan sok diák (18,2%) úgy gondolja, ráér még az egészségével foglalkozni, a megkérdezett diákoknak 6,8%-át pedig egyáltalán nem érdekli az egészség. Mindezen eredmények szintén feltételezik azt, hogy a fiatalok táplálkozási szokásaiban (is) háttérbe szorul az egészségtudatosság, így a H1 hipotézis jelen esetben elfogadhatónak tekinthető.

Annak ellenére, hogy a többség számára fontos az egészség, mégis elgondolkodásra ad okot hogy 25%, akik szerint ez nem, vagy a megkérdezés időpontjában nem volt fontos. A diákok közül 211-en adtak értékelhető válasz erre a kérdésre és két osztálynyi tanuló – 52 fő – vélekedett így. Közülük 37 fő volt a fiú, ami sajnos ismét azt mutatja, hogy a kamaszkor idején a fiúk „menőzsből” vagy talán nemtörődömségből nem mérik fel az egészség fontosságát.

A megkérdezettek középiskolába jártak, – kérdezném, hogy ők mit láttak, hallottak környezetükben, mit hallottak az iskolában, otthon a családban az egészségről - mint értékről? Mennyit érhet a közoktatásban (is) folyó felvilágosító munka, ha ennyien nem látják át, hogy az egészség az egyetlen érték, amire tényleg vigyáznunk kell. Érdekes megállapítása a kutatásnak, hogy az egészségükkel nem törődő fiatalok több mint 67%-a jó anyagi körülmények között él családjában, és döntő részük fiú. Ez utóbbi megállapítás nem újszerű, de mindenképpen problematikus, hogy a számtalan, az egészség fontosságát hirdető megnyilvánulás „nem megy át” és a gyermekeink még mindig nem törődnek eleget egészségükkel.

A táplálkozási szokásokban a legmeghatározóbb szerepet a család játssza, így születéstől fogva fontos odafigyelni az étkezésre. Sokat segíthet, ha a család együtt fogyasztja el a reggelit, ebédet, vacsorát. A gyermek így könnyedén megtanulhatja, mit érdemes enni, és mit nem. Ugyanis a nem megfelelő, egyhangú étkezésnek azonnali következményei vannak, mint például a lassú súlygyarapodás, vagy a vitaminhiány. A rossz táplálkozásnak későbbi gyermekkorban és kamaszkorban is megvan az ára az elhízás, étkezési zavarok, és az állandó fogyókúra stb.

A kutatásunk során kíváncsiak voltunk arra is, hogy a gyermekek hogyan értékelik családjuk étkezési szokásait (5. ábra).



5. ábra

Fig.5

A család táplálkozási szokásainak megítélése a diákok szerint,
n=250, %
(The estimation of nutritional habits of families according
to students)

Az 5. ábrán jól látható, hogy a megkérdezettek mindössze 3,5%-a válaszolta, hogy a családja táplálkozását nagyon egészségesnek gondolja. 37% szerint egészséges, a többség viszont, 55,5%, csak elfogadhatónak ítéli azt. A válaszadók közel 3%-a nem tartja egészségesnek, két fő pedig nagyon egészségtelennek véli családja táplálkozási szokásait. Ennek ellenére mindkét megkérdezett jónak ítéli saját egészségét. Sajnos a társadalmi különbségek nagyon megjelennek a családok étkezési szokásaiban is. A több mint kétszáz értékelhető választ adó megkérdezett tizenéves közül az a hét fő, aki azt válaszolta, hogy a családja táplálkozása nagyon egészséges, a kimondottan jó anyagi körülmények között élő családokban él, és az egészségesen táplálkozó családokban is érezhető többségben vannak a jobb anyagiakkal rendelkező családok. És megfordítva is igaz a jó anyagi körülmények között élő diákok egyike sem vélekedett úgy, hogy családja egészségtelenül étkezik.

Az étkezési szokások és az izlésvilág kialakulása leginkább a gyermekkorra tehető. Ebben az életkorban érdemes a helytelen étkezési szokásokat befolyásoló, s ha kell, átalakító ismereteket a gyermekekkel megismertetni, hiszen ennek segítségével a felnőttkorban megjelenő táplálkozási eredetű kórformák előfordulása jelentős mértékben csökkenthető.

5. KÖVETKEZTETÉSEK – CONCLUSIONS

Az étkezési szokások és az izlésvilág kialakulása leginkább a gyermekkorra tehető. Ebben az életkorban érdemes a helytelen étkezési szokásokat befolyásoló, s ha kell, „átalakító ismereteket” (erre példa a napjainkban még nagy vihart kiváltó menzai reform is) a gyermekekkel megismertetni, hiszen ennek segítségével a felnőttkorban megjelenő táplálkozási eredetű kórformák előfordulása jelentős mértékben csökkenthető.

Sajnos a társadalmi különbségek nagyon megjelennek a családok étkezési szokásaiban is. A kimondottan jó anyagi körülmények között élő családokban élő gyermekek, egyike sem vélekedett úgy, hogy családja egészségtelenül étkezik, míg a szegényebb körülmények között élők esetében a többség úgy vélekedett, hogy családja egészségtelenül táplálkozik.

A reggelizés tekintetében gyermekeink étkezési szokásai rendkívül változatos, (kedvező és kedvezőtlen) értékeket is mutatnak, de összességében ezen kép talán kedvezőnek tekinthető. Ugyanakkor aggasztó, hogy a megkérdezettek alig több mint 61%-a reggelizik napi szinten. Elgondolkodtató az az adat is, miszerint a megkérdezettek közel 5 százaléka (10 fő – 3 lány és 7 fiú) alkoholt is fogyaszt ebben a korai időszakban, az talán nem ennyire meglepő (ismerve a hazai statisztikai adatokat), hogy a megkérdezettek 20 százaléka dohányzik is reggelente.

Megállapítható, illetve feltételezhető, hogy a táplálkozási ajánlások nem jutnak el gyermekekhez! Aggasztóan sok diák (18,2%) úgy gondolja, ráér még az egészségével foglalkozni, a megkérdezett diákoknak 6,8%-át pedig egyáltalán nem érdekli az egészség. Mindezen eredmények szintén feltételezik azt, hogy a fiatalok táplálkozási szokásaiban (is) háttérbe szorul az egészségtudatosság (a táplálkozási szokások tekintetében), így a H1 hipotézis jelen esetben is elfogadhatónak tekinthető. Felvetődhet a kérdés, hogy mennyit érnek a közösségi reklámok, amelyek gyermekeinket az egészséges táplálkozás irányába szeretnék „eltolni”? Hasznosak-e a középiskolában folyó felvilágosító előadások, ha azok „nem tudatosulnak” gyermekeinkben? Vagy gyermekeink tisztában vannak ezen információkkal, csak nem veszik figyelembe azokat? – mind-

ezen kérdések megválaszolása a kutatás további irányvonalát is kijelölik.

6. ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

A tudatos és egészséges fogyasztás kérdése rendkívül aktuális és divatos téma, ugyanis napjaink egyik uralkodó megatrendje az egyre növekvő egészségtudatosság, az egészségpiac kiterjedése. Az étkezési kultúra és szokások az egyik legkorábban kialakuló magatartásforma, amelyben a személyes motivációk mellett nagy szerephez jut a család, de a nemzeti szokások és kortárs csoportok tényezői is meghatározóak.

Az étkezési szokások és az ízlésvilág kialakulása leginkább a gyermekkorra tehető. Ebben az életkorban érdemes a helytelen étkezési szokásokat befolyásoló, s ha kell, „átalakító ismereteket” (erre példa a napjainkban még nagy vihart kiváltó menzai reform) a gyermekekkel megismertetni, hiszen ennek segítségével a felnőttkorban megjelenő táplálkozási eredetű kórfelműk előfordulása jelentős mértékben csökkenthető.

A kutatás célja egy 250 fős minta felhasználásával a 14-20 év közötti középiskolás fiatalok étel- és fogyasztási szokásainak felmérése volt. Arra kerestünk választ, vajon növelhető-e általa az egészségtudatosság? Sajnos a társadalmi különbségek nagyon megjelennek a családok étkezési szokásaiban is. A kimondottan jó anyagi körülmények között élő családokban élő gyermekek, egyike sem vélekedett úgy, hogy családja egészségtelenül étkezik. Megállapítható továbbá, hogy a táplálkozási ajánlások nem jutnak el gyermekeinkhez! Felvetődhet a kérdés, hogy mennyit érnek a közösségi reklámok (azok a marketingkommunikációs eszközök, amelyek gyermekeinket az egészséges táplálkozás irányába szeretnék „eltolni”?) a középiskolában folyó felvilágosító előadások, ha azok „nem tudatosulnak” gyermekeinkben.

IRODALOM – REFERENCES

- (1) **Baum, A., Krantz, D.S., Gatchel, R.J.:** An introduction to health psychology. New York: McGraw-Hill, 1997.
- (2) **Berke Sz., Laki Lukács A.:** Fogyasztói magatartás a snack típusú funkcionális élelmiszerek piacán fiatalok körében. *Élelmiszer, táplálkozás és marketing* 6 (1-2) 39-44 (2009)
- (3) **Berke Sz., Huszka P., Laki-Lukács A., Iglói N.:** Az egészséges életmód és a testmozgás megítélése kaposvári fiatalok körében In: Fejér-Király G., Lázár E. (szerk.): *Vállalkozói és gazdasági trendek a Kárpát-medencében*. I. kötet. 1-338. Csíkszereda, Románia, Státus Kiadó, 2012, 86-97.
- (4) **Bittner Z.:** A 15-29 éves korosztály tevékenységszerkezete az időmérleg-vizsgálatok tükrében. TÁMOP-4.2.3-12/1/KONV-2012-0016 Tudománykommunikáció a Z generációnak. 2013. <http://www.zgeneracio.hu/tanulmanyok>
- (5) **Böröndi-Fülöp N.:** A fiatalok táplálkozási szokásainak vizsgálata a Dél-Dunántúlon. Doktori (PhD) értekezés, Kaposvári Egyetem, Kaposvár, 2012.
- (6) **Ercsey I.:** The Subjective quality of life and the cultural activities, *Contemporary Research on Organization Management and Administration* 2 (2) 94-105 (2014a)
- (7) **Ercsey I.:** Közös az értékteremtés a kulturális szektorban? *Marketing & Menedzsment* 48 (3) 36-46 (2014b)
- (8) **Fülöp N., Szakály Z.:** Középiskolások táplálkozási szokásainak elemzése – Primer piacutatás. *Élelmiszer, táplálkozás és marketing* 4 (1) 83-85 (2007)
- (9) **Fülöp N., Süllös Gy., Huszka P.:** Dunántúlon élő fiatalok táplálkozási szokásainak fókusz csoportos vizsgálata. *Marketing és menedzsment* 43 (3) 12-16 (2009)
- (10) **Fürediné K.A.:** A fogyasztók egészségügyi kockázatszélése és kockázat-redukciós magatartásának vizsgálata. Doktori (PhD) értekezés, Szent István Egyetem, Gödöllő, 2008.
- (11) **Halmy L.:** Elhízás, avagy egy halálos népbetegség. 2010. <http://www.lifefnetwork.hu/lifefnetwork/20100126-elhizas-mint-nepbetegseg.html> (Letöltés ideje: 2014.10.15.)
- (12) **HBSC:** Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja www.ogyei.hu/upload/files/nemzeti_jelentes_2003.pdf (Letöltés ideje: 2014.10.15.)
- (13) **HBSC:** Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja www.ogyei.hu/anyagok/HBSC_kutatasi_jelentes_2007.pdf (Letöltés ideje: 2014.10.15.)
- (14) **HBSC:** Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja www.ogyei.hu/aktivitas/HBSC_jelentes (Letöltés ideje: 2014.10.15.)
- (15) http://mno.hu/magyar_nemzet_belfoldi_hirei/a-szegenyebbek-alig-esznek-zoldseget-1296389 (Letöltés ideje: 2015.09.15.)
- (16) <http://www.hsph.harvard.edu> (Letöltés ideje: 2014.10.15.)
- (17) <http://www.egeszsegtukor.hu/ferfitukor/rossz-taplalkozasi-szokasok.html> (Letöltés ideje: 2015.10.5.)
- (18) <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elelmfogy/elelmfogy13.pdf> (Letöltés ideje: 2015.10.15.)
- (19) **Huszka P.:** Élelmiszer fogyasztási szokások és attitűdök vizsgálata primer piacutatás alkalmazásával. In: Sikos T. T. (szerk.) *Fenntartható fogyasztás és növekedés határai: új trendek a kereskedelemben*. 1-294. Komárom; Gödöllő: Selye János Egyetem Gazdasági Kar; Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar, 2010, 115-128
- (20) **Huszka P., Polereczki Zs., Szentgróti E., Bakonyi E.:** Néhány alapvető élelmiszer fogyasztási szokásainak és vásárlási motivációinak vizsgálata a Nyugat-dunántúli Régióban. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing* 5 (1) 47-52 (2008)
- (21) **Huszka P.:** Divat a korai dohányzás? – avagy dohányzási szokások vizsgálata a 12-16 évesek körében. *Egészségfejlesztés* 53 (4) 9-15 (2012a)
- (22) **Huszka P.:** Néhány gondolat a 13-14 éves korosztály táplálkozási szokásairól. „A marketing új tendenciái” a Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar és a Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola konferenciája, Győr, 2012b, 236-253.
- (23) **Németh Á.:** Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja. Prezentáció, Budapest, 2011.
- (24) **Rodler I., Bíró L., Greiner E., Zajkás G., Szórád I., Varga A., Domonkos A., Ágoston H., Balázs A., Vitray J., Hermann D., Boros J., Németh R., Kéki Zs.:** Táplálkozási vizsgálat Magyarországon 2003-2004. *Orvosi Hetilap* (146) 1781-1789 (2005)
- (25) **Szakály Z.:** Táplálkozásmarketing. Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2011.
- (26) **Töröcsik M.:** Fogyasztói magatartás – Insight, trendek, vásárlók. Akadémiai Kiadó, Budapest, 2011.