

**Szegedi Tudományegyetem**  
**Juhász Gyula Pedagógusképző Kar**  
**Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet**

# **MAGYAR EGYETEMISTÁK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA**

**Készítette:**  
**Vasadi Viktória**  
rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés Bsc III. évfolyam

**Témavezető:**  
**Pálmai Judit**  
Tanársegéd

## **Magyar egyetemisták táplálkozási szokásainak vizsgálata**

Dolgozatom témája a táplálkozás témakörét foglalja magában, azon belül is a magyar egyetemisták táplálkozási szokásait. Életmódunk és egészségi állapotunk talán egyik legfontosabb befolyásoló tényezője a táplálkozás. Egyetemi éveim alatt azt tapasztaltam, hogy kevés figyelem jut a táplálkozás módjára. Nem csak nem megfelelő tápanyagokat visznek be a szervezetükbe, de nem megfelelő körülmények között étkeznek.

Dolgozatomban nem a táplálkozás szervezetre gyakorolt élettani hatásait, a táplálkozás alapelemeit, a tápanyagok értékét és hatását szeretném bemutatni és vizsgálni, hanem azt a problémát szeretném feltárni, hogy az egészséges táplálkozás alapvető része a megfelelő módon és körülmények között lévő táplálkozás is.

A dolgozatom során, egy olyan vizsgálatot mutatok be, melyet az ország több pontján tanuló egyetemisták táplálkozási szokásait vizsgálja, amely olyan problémákra keresi választ, melyeket talán egy kis odafigyeléssel és akarással, viszonylag egyszerűen meg lehet oldani, ezzel pedig pozitív irányba befolyásolni az egyetemisták életmódját, hogy belőlük és gyermekeikből is egészséges felnőttek váljanak.

A kutatás során olyan kérdésköröket jártam végig, melyekben kiderül, az egyetemisták táplálkozási szokásait mi befolyásolja leginkább, a napi időbeosztásuk lehetővé teszi-e, hogy táplálkozásuk megfelelő legyen, illetve azt is, hogy a vizsgaidőszak milyen változásokat von maga után a táplálkozási szokások területén.

Bár az egészség, az egészséges életmód és egészséges táplálkozás napjaink központi kérdése, a vizsgálatokból az derül ki, hogy a fiatal felnőtt korosztály nem tartja fontosnak a társadalom ezen törekvéseit.

## **Research of Hungarian university students' eating habits**

The topic of my test is about the nourishment, especially about the Hungarian undergraduates' eating habits. Maybe one of the most effective influence factor of our lifestyle and health condition is the nourishment. I experienced during my university years that they pay little attention to their way of nourishment. Not only they take unsuitable nutrients in their organization, but they dine in unsuitable circumstances

In my test I do not want to present and examine the physiological effect on the organization, or the elements of the nourishment, or the values and the effects of the nutrients. I would like to reveal a problem, that the best and suitable way of dining is the elementary part of the healthy nourishment.

During my test, I would like to present you an examination, which examine the studying undergraduates' eating habits all over the country, which is searching answers to problems, which could be solved with a little attention and with volition to exercise a positive influence on the undergraduates' lifestyle, so they and their children could become healthy adults.

During the research I walked through issues like „what most influence the undergraduates' eating habits”, or like „does their daily timetables allow them that their nourishment could be suitable” or like „how does the families change their eating habits”.

However health, the healthy lifestyle and the healthy nourishment are the main topics nowadays, the examination shows that young adults do not take these endeavours of the society seriously.

# TARTALOMJEGYZÉK

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tartalomjegyzék .....</b>                                         | <b>3</b>  |
| <b>I. BEVEZETÉS.....</b>                                             | <b>5</b>  |
| <b>II. IRODALMI ÁTTEKINTÉS.....</b>                                  | <b>7</b>  |
| 1. Életmód-Táplálkozás .....                                         | 7         |
| 2. A táplálkozást befolyásoló tényezők .....                         | 10        |
| 2.1. Család és iskola, mint befolyásoló tényező.....                 | 10        |
| 2.2. Az idő .....                                                    | 12        |
| 2.3. Pszichikai tényezők.....                                        | 13        |
| 2.4. Gazdasági tényezők.....                                         | 15        |
| 2.5. Politikai tényezők.....                                         | 17        |
| 3. A helyes táplálkozás kialakításának a korszakai .....             | 18        |
| 3.1. Magzati kor .....                                               | 18        |
| 3.2. Gyermekkor, fiatalkor .....                                     | 18        |
| 3.3. Felnőttkor .....                                                | 19        |
| 4. Kutatások a magyarországi táplálkozási szokásokról .....          | 21        |
| <br>                                                                 |           |
| <b>III. ÖNÁLLÓ VIZSGÁLAT</b>                                         |           |
| <b>Magyar egyetemisták táplálkozási szokásainak vizsgálata .....</b> | <b>23</b> |
| 1. A vizsgálat helye, ideje, a vizsgált személyek .....              | 23        |
| 2. Vizsgálati kérdések, hipotézisek .....                            | 24        |
| 3. A kérdőív elemzése - A táplálkozási szokások vizsgálata .....     | 25        |
| 3.1 Az otthonról hozott ételek.....                                  | 25        |
| 3.2 A napi étkezések száma .....                                     | 27        |
| 3.3 Az étkezések gyakorisága .....                                   | 27        |
| 3.4 Főétkezések és jellemzésük.....                                  | 29        |
| 3.5 Az ebédidő .....                                                 | 30        |
| 3.6 Az étkezések időtartama .....                                    | 32        |
| 3.7 Gyorséttermi szolgáltatások igénybevételének gyakorisága.....    | 32        |
| 3.8 Előfizetési és főzési lehetőségek.....                           | 33        |
| 3.9 Hétköznapi és hétvégi étkezések közti változások.....            | 34        |
| 3.10 Vásárlás befolyásoló tényezői és színhelye .....                | 35        |

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.11 Az előre elkészített és félkész termékek vásárlásának a gyakorisága..... | 36        |
| 3.12 A táplálkozási szokások vizsgaidőszakban történő változása.....          | 37        |
| 3.13 Dohányzás és táplálkozási szokások.....                                  | 38        |
| 3.14 A táplálék kiegészítők használatának okai.....                           | 39        |
| 3.15 Egyes élelmiszercsoportok fogyasztásának a gyakorisága .....             | 39        |
| 3.16 A rendszeres testmozgás gyakorisága.....                                 | 42        |
| 3.17 Táplálkozási tanácsok iránt igény .....                                  | 42        |
| 3.18 Egészséges táplálkozás jelentése .....                                   | 42        |
| 4. Hipotézisek eredményei .....                                               | 44        |
| <b>IV. ÖSSZEGZÉS, MEGOLDÁSI JAVASLATOK.....</b>                               | <b>46</b> |
| <b>V. IRODALOMJEGYZÉK .....</b>                                               | <b>48</b> |
| <b>VI. ÁBRAJEGYZÉK .....</b>                                                  | <b>50</b> |
| <b>VII. MELLÉKLETEK.....</b>                                                  | <b>51</b> |

## I. BEVEZETÉS

Dolgozatom témája a táplálkozás szociológia témakörét foglalja magában, azon belül is a magyar egyetemisták táplálkozási szokásait. Életmódunk és egészségi állapotunk talán egyik legfontosabb befolyásoló tényezője a táplálkozás. Éppen ezért nagyon sok olyan szakirodalom áll a rendelkezésre, amely a táplálkozás élettani hatásait vizsgálja, megmondja a helyes arányokat, miből mennyit ehetünk, mit együnk, de kevés szó esik arról, hogy mikor eszünk, hogyan eszünk, milyen társadalmi hatásai és befolyásoló tényezői vannak a táplálkozásnak.

Egyetemi éveim alatt saját magamon és egyetemista társaimnál is ugyanazt tapasztaltam. Kevés figyelem jut a táplálkozás módjára. Nem csak nem megfelelő tápanyagokat visznek be a szervezetükbe, de nem megfelelő körülmények között étkeznek. Nem szentelnek kellő figyelmet arra, hogy mikor esznek, hol esznek, hol vásárolnak be. Dolgozatomban nem a táplálkozás szervezetre gyakorolt élettani hatásait, a táplálkozás alapelemeit, a tápanyagok értékét és hatását szeretném bemutatni és vizsgálni, hanem azt a problémát szeretném feltárni, hogy az egészséges táplálkozás alapvető része a megfelelő módon és körülmények között lévő táplálkozás is, melyre tapasztalataim és megfigyeléseim alapján nagyon kevesen figyelnek.

A kutatás során nem érdekelt, miből mennyit esznek, megfelelő arányban van jelen táplálkozásukban a szénhidrát és a fehérje, hiszen ez egy teljesen új és nagyobb szabású kutatást feltételez. Én a táplálkozási szokásaik szociológiai hátterére voltam kíváncsi, arra, hogy miként táplálkoznak, milyen különbségek vannak, azok között, akik otthon élnek, akik kollégiumban vagy akár albérletben. Mikor esznek, és mennyi idejük van az órák között étkezni, van-e idejük rá. Azt gondolom, érdekes dolog lehet, hogy a család, mint befolyásoló tényező, hogyan alakítja a fiatalok táplálkozási szokásait. Minden főiskolás, egyetemista számára egy- egy vizsgaidőszak komoly kihívást jelent, vajon ilyenkor változnak a szokásaik? És ha igen, pozitív vagy negatív irányba változik? Vizsgálatomban ilyen és ehhez hasonló kérdésekre keresem a választ.

Az étkezéseink központi szerepben vannak mindennapi élettevékenységeink során. Sokan vannak azok, akik úgy gondolják, hogy a napi rutinba nem tartozik bele, holott az étkezések hatással vannak életmódunkra, szokásainkra. Az étkezések nagyban befolyásolják a közérzetünket.(Kozák,2009.)

A szakdolgozatom első részében szeretném röviden bemutatni a táplálkozástudomány történeti fejlődését, a táplálkozás helyét az egészséges életmód kialakításában. Szeretném kifejezni, hogy milyen a 21. századi Magyarország táplálkozási szokása, illetve azt, hogy táplálkozásunkat milyen különböző tényezők befolyásolják.

A dolgozatom során, egy olyan vizsgálatot szeretnék bemutatni és részletezni, melyet az ország több pontján tanuló egyetemisták táplálkozási szokásait vizsgálja, amely olyan problémákra keresi választ, melyeket talán egy kis odafigyeléssel és akarással, viszonylag egyszerűen meg lehet oldani, ezzel pedig pozitív irányba befolyásolni az egyetemisták életmódját, hogy belőlük és gyermekeikből is egészséges felnőttek váljanak.

## II. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

### 1. Életmód - Táplálkozás

Az életmód szociológia a hétköznapi élet tevékenységeivel foglalkozó tudományterület. Szociológiai megfogalmazásban az életmód a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek a rendszerét jelenti. Ez magába foglalja a mindennapi tevékenységet, azt, hogy ezeket a tevékenységeket hol végzik, kivel végzik, miért végzik a társadalom tagjai. Talán az egyik legfontosabb kérdés az, hogy a különböző tevékenységek mit jelentenek az egyén számára. A tevékenységek széleskörűnek bizonyulnak, ugyanis beletartozik a munka, a társas együttlét, a fogyasztás. Természetesen mindezek mellett még számos dolog beletartozik. (Andorka,2006)

Az életmód: „A mindennapi tevékenységek rendszere, konkrétan az, hogy a társadalom tagjai mindennapi életükben milyen tevékenységeket végeznek, ezekre átlagosan mennyi időt fordítanak, hol végzik ezeket a tevékenységeket, kik vesznek részt ezekben a tevékenységekben, miért végzik ezeket a tevékenységeket, s mit jelentenek ezek a számukra.” (Andorka, 2006.753.)

Az életmóddal szorosan összefüggő fogalom az életstílus, mely gyakorlatilag az életmód egyik elemének fogható fel. „Az életstílus az adott társadalmi körülmények között viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységeket, ezekkel kapcsolatos preferenciákat helyezi vizsgálatainak középpontjába.” (Andorka, 2006. 536)

Az életmóddal és annak felépítésével, az életmód elméletek felállításával Max Weber és Bourdieu foglalkozott. Weber szerint a társadalom tagjai nem csak hatalom és a gazdasági helyzet alapján rendeződnek hierarchikus rendben, hanem az életmóddal is. Úgy vélte, akiknek az életmódja előkelőbb, azoknak a megbecsültsége nagyobb a társadalomban, mint azoknak akiknek életmódja kevésbé előkelő. Weber egy háromdimenziós szerkezeti modellt alkotott, melyben a harmadik elem a legfontosabb. Bourdieu a különböző társadalmi osztályok közötti különbségek felkutatására használta fel az életmódot. Úgy gondolta, hogy az osztályok az életmóddal és a különböző szabadidős tevékenységekben térnek el egymástól és ez teszi őket az egyik vagy másik osztály tagjává. Meghatározza a társadalmi hovatartozást az, milyen zenét hallgatunk, milyen ruhákat veszünk fel, mit sportolok és milyen kozmetikai eszközöket használunk. Ezek elemeknek az összességét praxisnak nevezi. A társadalmi osztályokat pedig a habitus jellemzi.(Andorka, 2006)

Az életmódot alapvetően a táplálkozási szokások, a fizikai aktivitás, szabadidő eltöltés és a különböző káros élvezeti szereknek a fogyasztása befolyásolja. A magyar lakosság egészségi állapota egyrészt azért mondhatóak nagyon rossznak, mert mindennapi életünkben hiányzik a rendszeres testmozgás. Átlagosan a magyar lakosság napi fizikai aktivitása nem haladja meg a 10 percet. A káros élvezeti szerek fogyasztásában élen áll a dohányzás. A dohányzás okozta daganatos és légzőszervi megbetegedések Magyarországon a legnagyobb Európában. Iskolázottsággal és az anyagi helyzet javulásával a dohányzás csökken. A különböző népegészségügyi programok elsődleges célja, hogy lecsökkentsék a fiatalok rászokási arányát. A dohányzás mellett a magas alkoholfogyasztás is számos megbetegedést idézhet elő. Az alkoholfogyasztásnak jelentős társadalmi következményei lehetnek, ugyanis nagy valószínűséggel romlanak a családi kapcsolatok, csökken a munkavégző képesség és a teljesítményképesség, mindezek mellett előtérbe kerülhet a bűnözés is.(Varga-Hatos és Karner,2008)

A táplálkozási szokásaink befolyásolják leginkább életmódunkat. A magyar lakosság táplálkozási szokásai még mindig nem felelnek meg az elvárt táplálkozási alapelveknek, hiszen összességében túlzott zsír-, cukor- és energiafogyasztással és sajnos kevés zöldség, gyümölcs és gabonafogyasztással jellemezhető a magyar lakosság táplálkozása. (Varga-Hatos és Karner,2008)

Az emberek életmódjában a táplálkozás, az étkezés központi szerepet tölt be. Mindez nemcsak gazdasági feltételektől függenek, hanem egy társadalom történelmétől is. Az étkezés az egyik legjelentősebb mutató, ez mutatja és formálja a társadalom közérzetét, mindennapjait. Az étkezéssel jellemezhető egy-egy társadalom, ország állapota, hiszen például ott ahol alacsony a mezőgazdasági termelés ott alultápláltságról beszélhetünk, ott pedig ahol magas a mezőgazdasági termelés, jólét van, ott az emberek pedig egészségtelenül túltápláltak. (Losonczi,1977)

Napjainkban az egészség és a táplálkozás fogalma nagyon szorosan összekapcsolódik. Korábban az egészség, csak a betegségek hiányát jelentette, ma már teljesen más megvilágításban használjuk. Az egészség nem más, mint az aktív életmód eredménye.(Kozák,2009)

Alapvetően a táplálkozás nem jelenti feltétlenül az egészséget, viszont az kijelenthető, hogy az egészséges táplálkozás, nagyban befolyásolja az egészségi állapotot és az egészségi

magatartást. Az egészségi állapot fenntartását a betegség megelőző magatartás kialakítása nagyban befolyásolja. (Barna, 2000)

A helytelen táplálkozás számos betegség kialakulását vonzza maga után, amelyeket odafigyeléssel, akarattal, egészségtudatossággal meg lehetne előzni. A táplálkozási szokások kialakulását még számos tényező befolyásolja. A táplálkozásnak társadalmi jelentősége van, melyeket a továbbiakban bővebben kifejték. Öregedő társadalmunkban nagyon fontos, hogy az egészségben eltöltött évek száma és az aktív dolgozók aránya minél magasabb legyen.

## **2. A táplálkozást befolyásoló tényezők**

### ***2.1 Család és iskola, mint befolyásoló tényező***

A gyermek szocializációjának első számú színtere a család. A szocializáció „az a folyamat, amelynek során a gyermekek megtanulják, hogyan lehetnek társadalmuk hasznos tagjai, hogyan kell a társadalomban élniük.” (Andorka, 2006.570) Ha ezt vesszük, akkor a gyermek ekkor tanulja meg a társadalmának kultúráját, normáit, értékeit. (Andorka, 2006) Ez többek között azt is jelenti, hogy a gyermek a családtól tanulhatja meg és sajátíthatja el az egészséges életmód és táplálkozás alapelemeit.

Számos szociológus azt mondja, hogy nem csak a gyermekkor ad lehetőséget a szocializációra hanem az aktív felnőttkor is. Éppen ezért beszélhetünk reszocializációról is, amely azt jelenti, hogy a korábban kialakult értékek, normák helyére más értékek alakulnak ki. (Andorka,2006)

Az élelmiszerfogyasztásra és annak módjára számos tényező hatnak. Ilyen tényezők többek között az etnikai tényezők, a társadalom rétegződése és státusz meghatározottsága, a habituális adottságok, a család és háztartási tényezők.(Kozák, 2009)

A táplálkozási szokások alakulnak ki a legelőször a gyermek fejlődése során, éppen ezért ezt a legnehezebb megváltoztatni. A családnak ezért rendkívül fontos szerepe van a helyes táplálkozásmagatartás kialakulásában. A családi étkezések hosszú távon befolyásolják az egyének táplálkozási szokásait.

A szocializáció azt jelenti, hogy a gyermek egyes viselkedésmintákat és szokásokat a szülőktől megtanulja, tehát a gyermek mindent pontosan úgy fog végezni, mint a szülők. Ha ebből indulunk ki, akkor azt fogja megenni, amit a szülő, akkor fog étkezni, amikor a szülő, annyit eszik amennyit a szülő, és olyan táplálkozásmagatartás formát alakít ki, amit a szülő. A szülő a gyermeknek egyfajta példakép, ami alapján rendezgeti, alakítja és formálja saját életét. Éppen ezért, egyértelműen kijelenthető, hogy a család az egészséges életmód kialakulásában meghatározó szerepet tölt be.

Természetesen a család mellett nagyon fontos szerepet kap az iskola színtere, melynek feladata nem csak a megfelelő közétkeztetés, de az egészséges életmódra való nevelés és egészségfejlesztés is.

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) hivatalos weboldalán olvashatóak azok a rendelkezések, amelyek szabályozzák a közétkeztetés, így az óvodai és az iskolai étkeztetést is. Mindezen rendeletek tartalmazzák az egyes korcsoportoknak megfelelő

étkezések energiatartalmát és számát. (A rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátás keretében szolgáltatott élelmiszerekre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról című rendelettervezet része, 2010)

2008-ban az OÉTI végzett egy felmérést, az iskolai menzák működéséről, amelyben sajnos napvilágot látott, hogy az iskolák több, mint 60%-a nem vette alapvetően figyelembe az előbb említett ajánlásokat és szabályokat. (Greiner és Dánielné és Kovács, 2008)

Az egészségfejlesztés egyik alapvető színtere az iskola is. Az Országos Egészségfejlesztési Intézet egy olyan programot alakított ki és kínál az iskolák számára, melyben az egészséges életmódra nevelés kialakítását könnyebbé tehetik. A tananyag témakörei között megjelenik a táplálkozás is, melynek révén a gyermekekben kialakulhat az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás fogalma, illetve az ezek iránti igény. (Egészségfejlesztés az iskolákban <http://www.oefi.hu/ipb.pdf>)

Azt gondolom, hogy megfelelő szakember képzéssel és megfelelő rendelkezések mellett lehetnek sikeresek az egészségfejlesztési programok, de csak abban az esetben, ha ezeket a rendelkezések és szabályokat be is tartatjuk, hiszen mindaddig, amíg következmények nélküli a szabályok nem betartása, addig érdemi változás nem fog megtörténni. Fontos lenne ez, hiszen hogyan várjuk el a szülőktől azt, hogy megfelelő példát mutassanak a gyermeknek, amikor maguk sem tudják az egyes alapelveket, szabályokat, normákat. Megfelelő oktatással és tájékoztatással lehet csak elérni azt, hogy a család megfelelően, pozitív irányba befolyásolja a táplálkozási szokások alakulását.

## **2.2. Az idő**

Az életmód kutatásának egyik alapvető eleme az időmérleg, felvételénél pedig három kategóriát szoktak megkülönböztetni. Egyrészt a fiziológias szükségleteket kielégítő tevékenységeket szolgáló tevékenységek, melybe beletartozik például az étkezés is. Másrészt a társadalmilag kötött tevékenységeket, harmadrészt pedig a szabadon választható tevékenységeket. (Andorka, 2006)

"Ne feledd, hogy az idő pénz" - írta Benjamin Franklin már 1748-ban. Napjainkban is ismeretes ez a szállóigévé vált mondás, ugyanis rohanó és elanyagiasodó világunkban már minden a pénzről szól, az idő. Felgyorsult világunkban sokan a megélhetésért, a létfenntartásért küzdenek. Sokaknak munkaidejük meghaladja a napi 8 órát, ami sajnos a különböző fiziológias szükségletek elhanyagolásával is jár, így a táplálkozási szokások negatív irányba való elmozdulásával is.

Az egyik nagyon fontos kényszerítő eszköz a fogyasztási szokásokra, éppen emiatt az étkezési szokásokra is, az időkorlát. Ha azt vesszük, hogy az időnk szűkös, halaszthatatlan dolgaink akadnak, akkor az idő, értékesebbé válik az étkezésekkel szemben, így az étkezések egy kevésbé időigényes folyamat felé indulnak el. Ahhoz, hogy az étkezésre fordított időt leredukáljuk, olyan élelmiszerek kerülnek előtérbe, amelyek elkészítésének időráfordítása minimális. Éppen ezért a konzerv, a mélyhűtött termékek, a tartósított élelmiszerek, előre elkészített ételek virágkorukat élik. A háztartási idő a gyorséttermek megjelenésével, és a vendéglők miatt, gyakorlatilag 0-ra csökkenhet. Növekszik az igény az otthon, gyorsan elkészített ételek iránt is, melyre a mikrohullámú sütő megoldást jelent. (Bíró, 2002)

Arra, hogy mire jut idő, és mire nem gyakorlatilag minden ember saját magának dönti el. A döntés, pedig fejben dől. A következőkben a táplálkozás pszichés tényezőiről lesz szó.

### ***2.3 Pszichikai tényezők***

Az ember életének a táplálkozás egy nagyon fontos tényezője. A táplálkozás nem csak élettanilag elengedhetetlen az ember számára, de az étkezés örömei és bánatok forrása is lehet.

Ahhoz, hogy az ember megszerezze mindazokat az elemeket, amely alapján képes eldönteni egy-egy dologról, hogy megfelelő-e számos dolognak kell érvényesülnie. Egyrészt a szellemi fejlődés az egyéni megtapasztalások, másrészt pedig a családi és környezeti befolyások. (Bíró, 2002)

„Az embernek meg kell tanulni a helyes táplálkozást, ugyanúgy, ahogyan megtanulja a beszédet, a társadalmi érintkezés formáit, az irodalmi, technikai és egyéb ismereteket. Ez a tanulási folyamat sajnálatosan kevésbé valósul meg, és így a felnövekvő új generációk nehéz teherként és a hátrányos következményeket kényszerként vállalva hurcolják végig életükön a szülők, a közösség sok tekintetben elavult szokásait.” (Bíró, 2002)

Ez azt jelenti, hogy senki sem már meglévő információkkal születik. Mindenkinek meg kell tanulnia a helyes táplálkozást és annak gyakorlati alkalmazását. Ez a tanulási folyamat a szocializációval azonos. Hiszen, ha már így szocializálódunk, akkor eleve megtanuljuk a helyes magatartásformát. Abban az esetben, ha nem megfelelő magatartásformákat sajátítunk el, akkor azokat célszerű megváltoztatni. Azt gondolom, ilyenkor lép be a psziché befolyásoló szerepe, hiszen először el kell jutni arra a szintre, hogy elfogadom: a régi kialakult szokásaimat meg kell változtatnom. Ez pedig elsősorban a fejben dől el.

A táplálkozás, az étkezés bizonyos érzelmi töltéssel rendelkezik. Ha egy étel szépen, ízlésesen és gusztusosan van tálalva, akkor akár ez már az örömszerzés egyik formája is lehet. Az étkezés körülményei nagyon sokat jelentenek. Az, hogy éppen hogyan van megterítve, milyen környezetben étkezünk, milyenek a körülmények, milyen személyekkel étkezünk, ezek mind pozitívan befolyásolhatják az étkezésünket. (Bíró, 2002)

Nyilvánvaló, ha olyan személyekkel étkezünk, akiket kedvelünk, jó viszonyba vagyunk velük, akkor az étkezés sokkal jobban esik számunkra, mintha olyan személyek között kell étkeznünk, akik számunkra ellenszenvesek, akik jelenlétében feszültek és idegesek vagyunk. Egy-egy jó hangulatú baráti ebéd, nem csak a táplálkozásunknak tesz jót, de jobb kedvre is derít bennünket. Mindezek mellett nagyon fontos a teríték és egy körülmények, hiszen ki szeret, olyan helyen étkezni, ahol minden koszos, nincs elég hely és még óriási zaj is van.

Az ételkészítés kiválasztásánál is fontos szerepe van a pszichológiának, a pszichének.

„Az élelmiszerek elhelyezése szintén olyan pszichés tényező, amelyeket az önkiszolgáló üzletek polcainak elrendezésénél messzemenően kihasználnak: a megszokott helyre tett másik, hasonló élelmiszer, biztos számíthat arra, hogy a fogyasztók kosarába kerül.”(Bíró, 2002)

A vizsgálatomban az étkezés körülményeinek vizsgálatára nem tértem ki, ugyanis azt gondolom, ennek a vizsgálatára egy komplexebb vizsgálatot von maga után.

## **2.4. Gazdasági tényezők**

A gazdasági tényezők szabják meg táplálkozási szokásaink, vágyaink, tudatos törekvéseink, hagyományaink beteljesíthetőségét, korlátozza az egyéni döntési lehetőségeket.

Az egyes élelmiszerek ára nagy hatást gyakorol az ételmszerfogyasztás alakulására. Általánosságban elmondható, hogy tudatossággal és odafigyeléssel, alacsonyabb jövedelműek is hatékonyan és megfelelően tudnak jó mennyiségű ételmszerhez jutni.

A nagyobb jövedelemmel rendelkezők esetében érdekes dologra bukkanhatunk. Ugyanis, a nagyobb jövedelemből származó drágább ételmszerfogyasztás nem jelent minőségileg jobb étkezést, mivel egyrészt sokkal több az éttermi étkezést jelent, másrészt pedig a több drága ételmszer megvásárlása nem jelenti azt, hogy az ételmszer jobb tápanyag szolgáltató. Ennek oka, hogy a jobb anyagi körülmények között élők, nem fordítanak arra kellő figyelmet és energiát, hogy az ételmszereket a legkedvezőbb áron szerezzék be. (Bíró,2002.)

A 90-es években végzett felmérés alapján, amelyet az Európai Unió tagállamai között végeztek, elmondható, hogy az ételmszerek megvásárlásánál 43%-ban az ételmszerek ára a befolyásoló tényező, emellett még fontos a minőség, az egészséges táplálkozás, a családi szokások, hagyományok és a megszokás. (Bíró,2002.)

Az ár a gazdaságilag fejlett országokban is kiemelt helyen szerepel az ételmszerek megvásárlásának tekintetében. A szegényebb lakosság az olcsóbb ételmszereket vásárolja meg és ebből próbálja fedezni tápanyagszükségletet, de elmondható, hogy kevés zöldség, gyümölcsöt és kevés a teljes kiőrlésű gabonaterméket fogyasztanak. A gazdagabb családok, többletpénzüket húsrá költik, ám zöldség- és gyümölcsfogyasztásuk nagyon alacsony. Ezért az ilyen családok táplálkozása hiányos és minőségi szempontból kevésbé változatos.(Bíró,2002.)

Az egészséges és változatos, jó minőségű táplálkozás alapvető emberi jog, mégis a szegénység és a jövedelmi egyenlőtlenségek növekedésével, az olyan sérülékeny csoportok, mint például a nagycsaládosok, egyedülálló szülők vagy éppen az idősek, nem engedhetik meg maguknak azt, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű ételmszert vásároljanak maguknak és családjuknak.(Bíró,2002.)

Az ételmszerek megvásárlása általában családok szintjén jelenik meg. Minden hatással van mindenre és mindenki hatással van mindenkire. Az egyéneket, a családokat folyamatosan befolyásolják a másik ember, a másik család szokásai.

Általánosságban elmondható, hogy olyan élelmiszereket vásárolunk meg, amelyek olcsóak, de éppen ezért táplálkozás élettani szempontból nem megfelelő minőségűek. Emiatt a táplálkozás nem elég változatos, egyformává, monotonná válik és emiatt a táplálkozás hiányos. Ennek következtében nem mennyiségi éhezés, hanem minőségi éhezés jelenik meg. Az egyén nem visz be olyan meghatározó és a létfenntartáshoz szükséges anyagokat, amelyek az egészséges táplálkozás részét képeznék. (Bíró,2002)

Éppen emiatt következtethetünk arra, hogy a jövedelem és egyenlőtlenségek negatív hatással vannak a társadalom egészségi állapotára. Az élelmezésbiztonságot és a táplálkozási jólétet mindenféleképpen együtt kell megteremteni, aminek következményeképpen kialakulnak a helyes táplálkozási ismeretek, a megfelelő táplálkozási szokások, a helyes táplálkozási gyakorlat és a helyes élelmiszerválasztás.

## ***2.5. Politikai tényezők***

A táplálkozási szokások kialakulásában, változásában fontos szerepe van a táplálkozáspolitikának. A politika nagyon sok mindennek része és felelős a magyar lakosság egészségi állapotáért.

„Az élelmezés-és táplálkozáspolitikai célzott tevékenységi sorozatot jelent, amelyet gyakran a kormányzat kezdeményez, és amely a lakosság kifogástalan minőségű, elegendő mennyiségű és kellő választékot nyújtó élelmiszerellátását szolgálja úgy, hogy ez hozzájáruljon az egész népesség lehető legjobb tápláltsági állapotához.” (Bíró, 2002. 46.)

Az Egészségügyi Világszervezet szerint ennek megoldására a lehető legjobb lenne az, hogyha a megfelelő kormányzati döntések mellett a táplálkozással foglalkozó élelmezési és egészségügyi szektorok az ajánlott táplálkozási elveket és szabályokat figyelembe vennék. (Bíró, 2002)

A táplálkozáspolitikai magába kell hogy foglalja a táplálkozási ismeretek alapvető oktatását, a táplálkozással és életmóddal foglalkozó szakembereknek képzését, mindezek mellett pedig a teljes lakosság informálását, tájékoztatását. Mindezekhez hozzátartozik az is, hogy az élelmiszerek megfelelő módon legyenek felcímkézve, tartalmazzanak használati utasítást, az összetétel anyagok pedig minden terméken egyértelműen jelenjenek meg. (Bíró,2002)

A szakemberek által elkészített ajánlások alapvető célja egyértelműen az, hogy a lakosság részére olyan információkat közöljenek és olyan módon, amellyel az egészségükkel való foglalkozást mindennapi életük középpontjába helyezik. A táplálkozáspolitikai alapja a jogi szabályozás, majd erre olyan szervezetek és intézmények épülnek, amelyek kellő szakismeret mellett tevékenykednek a táplálkozási ismeretek terjesztésében, kialakításában az egészségi állapot jobbá tételében. (Bíró,2002.)

### **3. A helyes táplálkozás kialakításának korszakai**

#### **3.1. Magzati kor**

Az egészséges táplálkozás már a magzati korban, az anya méhén belül is elengedhetetlen fontosságú. Az anya már ekkor jelentősen befolyásolja gyermeke egész életre szóló egészségét azzal, ahogyan a várandóssága alatt táplálkozik. (Bíró, 2000)

Ebből következtethető, hogy a magzat hozzászokik ahhoz a táplálkozási formához, amelyet az anya alkalmaz. Éppen ezért egyértelműen kijelenthető az, hogy a táplálkozás magatartás kialakulása már a magzati korban elkezdődik, éppen ezért már a várandósság alatt tudatosan és tervszerűen kell az anyának táplálkoznia.

#### **3.2. Gyermekkor, fiatalkor**

A gyermekek folyamatosan tanulják, alakítják és formálják táplálkozási magatartásukat. Kiemelt szerepet kap a változatos táplálkozás, mely nagyon fontos mind az egészséges életmód kialakításában, a betegségek megelőzésében, mind pedig a betegségekkel szembeni megküzdő képesség kialakulásában.

A helyes étkezési ritmus 4-5 alkalmi, kisebb ételmennyiséget jelent, amit nem csak az iskoláskorban, hanem egész életünkön keresztül meg kell tartani. Nem szabad hagyni, hogy a gyermek az iskola előtt ne reggelizzen otthon, vagy csak néhány korty kakaót igyon. A „munka” előtti reggeli semmivel sem pótolható. A gyerekek hajlamosak arra, hogy olyan tápanyagokat vigyenek be a szervezetükbe, amelyek gyakorlatilag értéktelenek a szervezet számára. Ez számukra mind a nagykorúságot, érettséget és függetlenséget szimbolizálja. (Bíró, 2002.)

Az iskolának nagyon fontos szerepe van az egészséges táplálkozási magatartás kialakításában a gyermekeknél, ugyanis egy megfelelően összeállított iskolai étrend, pozitív irányba befolyásolja a gyermekek későbbi egészségfelfogását és egészségmagatartását. Fontos hogy megfelelő minőségű és mennyiségű étel kerüljön a gyerekek tányérjára. Az iskola, gyakorlatilag a társadalom minden tagjának egy egészségnevelő színtere. (Bíró, 2000.)

Az iskolai színtérnek nagyon fontos szerepe kellene, hogy legyen a helyes táplálkozási magatartásról szóló tudásának bővítésében. Nagyon nehéz megváltoztatni a szokásokat, de lehetőséget kell adni a gyermekeknek, hogy a szokásaikat kellő segítséggel és motiváció mellett megtudják változtatni. (Fülöp és Szakály, 2007.)

Ha az iskolai étkeztetés során olyan táplálékot tudnának a gyermekeknek adni, amelyek megfelelnek a táplálkozási alapelveknek, akkor biztos állíthatjuk, hogy jó irányba befolyásolhatjuk a gyermekek egészségi állapotát. Természetesen ehhez nem csak az iskola intézménye szükséges, hanem nagyon fontos, hogy a család, mint a szocializáció legelső színtere is képviselje azokat a táplálkozási magatartásformákat, amelyek gyermekeink és egész társadalmunk egészségi állapotát magasabb szintre emelheti.

Fiatalkorban rögzülnek a táplálkozási szokások a leginkább. Több tanulmány bizonyítja, hogy átlagosan nincsenek tisztában azzal, hogy mennyire fontos kérdéskör a táplálkozás, és nem csak a tápanyagbevitel a fontos, hanem ezen kívül más szerepe is van az étkezésnek, a táplálkozásnak és az evésnek. (Fülöp, Szakály, 2007.)

A serdülőkor sajátos táplálkozási veszélyeket hoz magával. A fiatalok függetlenné válása még fokozottabb a korábbiakhoz képest. Központi szerepet kap ebben a korban a kortársaknak való megfelelés, az elismerés kivívása. Ez sajnos a táplálkozási szokások terén is megjelenik. Egyre többen járnak gyorséttermekben, kihagynak étkezéseket, vagy csak gyorsan bekapnak valamit. Mindezek negatív irányba befolyásolják a táplálkozási szokásokat, éppen ezért az iskolai közétkeztetésnek még nagyobb a jelentősége, de nem csak ennek. Kiemelten fontos a család szerepe is, az otthon elsajátított magatartásformák. (Bíró, 2000.)

Sajnos az tapasztalható, hogy sem a közétkeztetés, sem a család nem biztosítja a gyerekek számára azt a lehetőséget, hogy kialakuljanak a helyes táplálkozási magatartásformák. Napjaink rohanó és anyagi világában, sem idő, sem energia nincs arra, hogy odafigyeljünk a gyermekek táplálkozására.

### **3.3. Felnőttkor**

A felnőttkor elérése után a táplálkozás sajátos dolgokat von maga után. Egyrészt nagyon sok olyan ember van, aki a felnőttkort már bizonyos mennyiségű súlyfelesleggel kezdi meg. Ez alapvetően a gyermekkorban nem megfelelően kialakított táplálkozási szokás miatt van. A rosszul kialakított szokásokat, nagyon nehéz már felnőttkorban megváltoztatni, de nem lehetetlen. A felnőttkor még azoknak is kihívást jelent, akik megfelelő táplálkozási magatartást birtokolnak, hiszen korábban a család nyújtott segítséget ebben, de a családi fészekből való kiszakadás miatt, a korábban megtanult és elsajátított szokásokat már egyedül kell alkalmaznia. Mindezek mellett a táplálkozási minta is folyamatosan változik, alakul, ugyanis új közösségbe kerül az egyén. Új munkahely, más társadalmi környezet, új barátok, új

helyek. A házasság jelenti a legnagyobb változást, ahol ugyebár két család táplálkozási szokásait kell egyensúlyba hozni. A serdülőkortól eltérően a felnőttkorban egy átlagos táplálkozási mintát nem lehet követni, ugyanis ez alapvetően az életmódtól függ. Nagyon fontos, hogy nem szabad megfeledkezni a reggeliről ebben a korban sem, ugyanis az éjszakai éhezés után szüksége van a szervezetnek a táplálékra, melyet nyugodt körülmények között, lassan kellene elfogyasztani. A napi étkezés száma a felnőtteknek is el kell érnie az 5 alkalommal való étkezést. El kell szakadnia a hagyományos 3-szori étkezéstől (reggeli, ebéd, vacsora). A több alkalommal való kisebb étkezések, elsősorban hozzájárulnak ahhoz, hogy ne legyen az egyén túlságosan éhes ebédnél és vacsoránál, amikor is felesleges táplálékot is bevinne a szervezetébe. Mindez alkalmazásával elkerülhető lenne például az elhízás kialakulása. (Bíró, 2000)

Az egészséges és kiegyensúlyozott emberek, akiknek táplálkozási magatartása is megfelelő, azok jobban kezelik a különböző stresszhelyzeteket, illetve teherbíró és munkaképességüket is megőrzik. (Bíró, 2000)

Azt gondolom, hogy a táplálkozási magatartásforma helyes kialakításában valóban meghatározó szerepe van a családnak és az iskolának is. Érdekes dolog, hogy hogyan alakul ki a napjainkban is sokaknál alkalmazott 3-szori étkezési ritmus. Az iskolának elvileg biztosítania kellene a tízórait, az ebédet és az uzsonnát. Ha felteszem, hogy a gyermek nem reggelizik otthon, de az iskolában megkapja az előbb felsorolt három étkezést és otthon este kap vacsorát, akkor a napi 4 étkezés biztosan biztosítva van. Érdekes kérdést vet fel, hogy ez például a felső tagozatos gyermekek körében, már miért nincs iskolai szinten szabályozva, a középiskolás korosztályról pedig nem is beszélve. Alapvetően hiányolom az iskolákban a helyes táplálkozási alapelveknek az oktatását, vagy ha folyik is ilyen szinten ismeretátadás, akkor sem kellő hatékonysággal és határozottsággal. Fontos lenne, hogy a korábban óvodában és az iskola alsó tagozatában elkezdett táplálkozási szokásokat folytassuk, és addig elért eredményeket ne hagyjuk elveszni. Kellő elhivatottsággal azt gondolom, erre a problémára is lehetne megfelelő megoldást találni.

#### 4. Kutatások a magyarországi táplálkozási szokásokról

Magyarországon sajnos az obesitas (elhízás) már- már népbetegségnek számít, nagyon sokan már súlyfelesleggel kezdik meg a serdülőkort, a felnőttkor pedig már nem is beszélve. Ezt a tényt szerencsére felismerték és számos program indult ennek a folyamatnak a megállítására. Ezek olyan egész közösséget megszólító programok voltak, amelyek például az iskolai szintén jelentek meg.

Számos közösségi egészségfejlesztő program indult, amely a táplálkozásra irányult, de hamar kiderült, hogy csak akkor lehetnek ezek a kezdeményezések valóban sikeresek, ha környezeti és politikai lépések is segítik ennek a problémának a megoldását.

A különböző szintereken viszonylag jól működtek a kezdeményezések, de lakossági szinten a beavatkozások sajnos kevésbé bizonyultak sikeresnek. (Fülöp és Szakály,2008)

2006-ban „Egyetemisták egészséges Táplálkozásáért” vizsgálat keretében részben vizsgálták az egyetemisták táplálkozási szokásait. Ennek eredménye alapján például kiderült, hogy a megkérdezettek (n=681) 27%-a tartja egyáltalán fontosnak a reggeli étkezést, 45%-a pedig csak bekap valamit. A hallgatók 12%-a abszolút nem ebédel, nassolni két étkezés között pedig a 77%-a szokott a hallgatóknak. A válaszadók 77%-nak vásárlásnál az ár a fő szempont, 62%-uk figyel a minőségre. A tápanyagtartalmat 32%-uk nézik meg.

(Kovács és Lelovics és Lankovics, 2007)

Egy másik vizsgálatban, melynek címe: Táplálkozástudatos magatartás kialakítása fővárosi kisiskolások tekintetében, amelyek nagyrészt 5-ik osztályos gyerekek körében végeztek, az alábbi eredményeket kapták. A gyerekek 75%-a szokott reggelizni otthon, illetve kimutatható, hogy a kollégiumban élők reggeliznek a legkevésbé. A nem reggelizők 35,5 %-a azért nem reggelizik, mert nincs rá ideje. Az ebéd és a vacsora a gyerekek 94%-nál a legáltalánosabb, tízórazni és uzsonnázni a gyerekek körülbelül 50%-a szokott. A gyerekek több, mint 60%-a az iskolában a menzán ebédel.

(<http://www.szivbarat.hu/index.php?content=160>)

A lakosság a kétharmada számára az ebéd, további egyharmadának pedig a vacsora a fő étkezési alkalmak. A magyarok megközelítőleg fele napi két alkalommal, 30 % körüli arányuk pedig négy vagy több alkalommal vesz magához ételt. Általában elmondható, hogy a leves minden háztartásban részét képezi a főétkezésnek. A köret fogyasztásának tekintetében pedig elsők között szerepel a burgonya és a tészta fogyasztása. A húsfogyasztás szempontjából a legnépszerűbb a szárnyasfélék és a sertés fogyasztás. Az újfajta ételféleségek közül, amelyek

magába foglalják a gyorsan elkészíthető ételeket, a mélyhűtött ételeket és a porból készült ételeket. Bár a legfrissebb kutatások azt mondják, hogy már korántsem olyan népszerűek az instant poros ételek, mint néhány évvel ezelőtt. A szénsavmentes üdítők egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek, az ásványvíz pedig virágkorát éli. Az elmúlt két évtizedben fejlődtek az egészséges életmóddal kapcsolatos iparágak, de sajnos ez inkább csak a mennyiségi táplálkozást hangsúlyozta, a minőségi táplálkozás szempontjai háttérbe kerültek. (Kozák,2009.)

### III. ÖNÁLLÓ VIZSGÁLAT

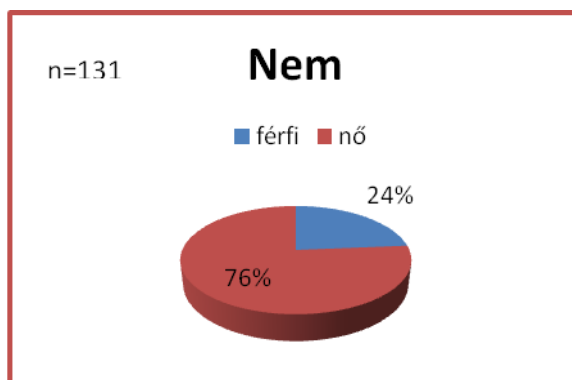
#### Magyar egyetemisták táplálkozási szokásainak vizsgálata

##### 1. A vizsgálat helye, ideje, vizsgált személyek

A vizsgálatomat 2012. szeptember és október hónapjában végeztem. A vizsgálatomhoz a kérdőíves módszert használtam fel, mert úgy gondoltam, ezzel a módszerrel tudom a leghatékonyabban lekérdezni a választott célcsoportomat és így tudom a legegyszerűbben és leggyorsabban eljuttatni hozzájuk a kérdőívet. Célcsoportom az aktív főiskolai/egyetemi hallgatók voltak az ország több felsőoktatási intézményéből.

A vizsgálatomat egy internetes kérdőív segítségével végeztem. ([www.ripet.hu](http://www.ripet.hu)) A kérdőívet egy közösségi portál „Szegedi Egyetemisták” csoportjában tettem közzé, illetve saját ismerőseim révén más egyetemek közösségi felületein is hozzáférhető volt a kérdőívet. A személyek kiválasztása ebből a szempontból abszolút véletlenszerűnek tekinthető. 131 kitöltött kérdőívet kaptam vissza, melyeket az ország 17 különböző egyetemén hallgató diákok küldtek vissza.

A kérdőívet 131 fő töltötte ki, közülük 101 nő volt és 31 férfi volt. A kitöltő korosztály 18 és 27 év közötti, átlagéletkoruk 21,53 év.



1. ábra Nemek megoszlása

A kitöltők közül 10 fő a fővárosban lakik, 40 fő megyeszékhelyen, városban pedig 54 fő él. Községben a válaszadók közül 26-an laknak, tanyán pedig 1 fő él. A táplálkozási szokások vizsgálata révén fontos volt tudni azt is, hogy a tanítási idő alatt hol laknak a hallgatók.

A kérdőívben én 5 kategóriát különböztettem meg, illetve egy egyéb kategóriát. A kategóriák alapján elmondható, hogy a válaszadók közül 11-en laknak a tanítási helyükön a szüleikkel együtt. A tanítási helyen albérletben 54 fő él, tanítási helyen kollégiumban pedig

40 fő. Azok, akik szüleikkel laknak, de bejárósak a tanítási helyükre 18-an vannak, saját lakásban a tanítási helyen pedig 3-an laknak. 5 fő jelölte be az egyéb kategóriát, közülük 2 fő írta, hogy nagyszüleivel lakik, a másik 3 személy nem írta meg, hogy tanítási helyen hol lakik.

A kérdőívre a válaszok az ország 17 különböző egyeteméről érkeztek. A legtöbb 74-en a Szegedi Tudományegyetem hallgatói. 13 fő az Eszterházy Károly Főiskola hallgatói, 11-en pedig a Kaposvári Egyetemen tanulnak. 5 fő válaszolt a Pécsi Tudományegyetem hallgatói közül, de szintén 5 fő válaszolt a Semmelweis Egyetemről is. A Szolnoki Főiskoláról 4 kitöltés érkezett, a Kecskeméti Főiskoláról 3 kitöltés. Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem, a Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskola, a Debreceni Tudományegyetem, a Szent István Egyetem, a Kodolányi János Főiskola és a Budapesti Műszaki Egyetem hallgatói közül 2-2 fő töltötte ki a kérdőívet. A Károli Gáspár Református Egyetem, a Nemzeti Közszerológati Egyetem, a Nyugat- magyarországi Egyetem és a Dunaújvárosi Főiskola hallgatói közül pedig 1 fő töltötte ki a kérdőívet.

## **2. A vizsgálati kérdések, hipotézisek**

A vizsgálatomban a táplálkozási szokások kerültek az előtérbe, ugyanis a témával kapcsolatban számos feltételezés merült fel bennem, melyekre szerettem volna válaszokat kapni.

Az egyik feltételezésem, hogy a főiskolások/egyetemisták táplálkozási magatartása a vizsgaidőszakban negatív irányba megváltozik. A vizsgaidőszak eljövetele egy teljesen más életforma, ugyanis nem kell órákra járni, nincs az ember szigorú időhöz kötve, de emellett fokozott és tartós stressz hatás éri. Érdekes lehet, hogy ebben az időszakban hogyan táplálkoznak a hallgatók, hogyan befolyásolja, milyen változások következnek be a vizsgaidőszak hatására a szorgalmi időszakhoz képest.

Egy másik hipotézisem az, hogy a főiskolások/egyetemisták fő szempontja élelmiszervásárláskor a termék ára és nem az, hogy mennyire egészséges. A legtöbb egyetemista ebben a korban már maga alakítja táplálkozását, maga dönti el mit vásárol meg a boltban és mit nem. Érdekes dolgot vet fel, hogy mi alapján vásárolnak? Figyelembe veszik-e felnőtt korukra, hogy számít az, hogy egy termék egészséges vagy épp nem.

Harmadik hipotézisem, hogy az egyetemisták hétköznapi táplálkozási szokásai jelentősen eltérnek a hétvégi szokásoktól, ugyanis több főtt ételt esznek és több idejük van

enni. Nyilvánvaló, hogy az embernek hétvégi és hétköznapi étkezése eltér egymástól, hiszen hétvégén az emberek jobb esetben nem dolgoznak és nem járnak iskolába.

Feltételezem, hogy az albérletben és kollégiumban élő hallgatók hiába laknak külön háztartásban, családjuk így is nagyban befolyásolja táplálkozási szokásaikat. A család alapvetően befolyásolja a táplálkozási magatartás kialakulását, de mennyire van hatással még a család a felnőttkorban, amikor saját háztartásban él egy fiatal.

Úgy gondolom, hogy azok, akik a szüleikkel laknak otthon vagy éppen bejárósak, azoknak megfelelőbb és kiegyensúlyozottabbak a táplálkozási szokásaik, mint azoknak, akik kollégiumban vagy éppen albérletben laknak.

Azok a hallgatók, akik rendszeresen dohányoznak, azoknál legalább egyszer előfordult már, hogy étkezés helyett szívtak el egy cigarettát.

Hetedik, egyben utolsó hipotézisem az, hogy a hallgatók ebédre ráfordított ideje, nagyon alacsony. A céljuk, minél rövidebb idő alatt, minél több mennyiségű ételt magukhoz venni. Azt gondolom az időráfordításuk a táplálkozásukra ebédidőben átlagosan 15 perc.

Dolgozatomban ezeket a hipotéziseket szeretném megerősíteni vagy éppen cáfolni.

### **3. A kérdőív elemzése- A táplálkozási szokások vizsgálata**

#### ***3.1. Az otthonról hozott ételek***

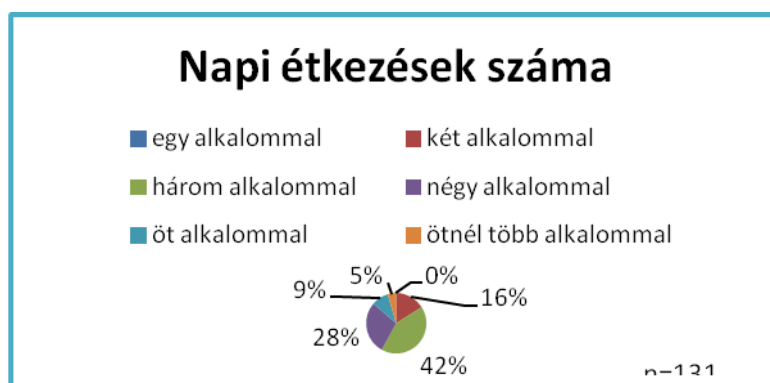
Az egyik kérdésem, csak az albérletben és kollégiumban lakóknak szólt, hiszen a kérdéssel azt szerettem volna megtudni, hogy a család, még ilyenkor is befolyásolja-e a táplálkozási szokásokat. Az válaszadók közül 94 emberre vonatkozott ez a kérdés. Közülük 81,91% mondta, hogy rendszeresen szokott otthonról élelmiszert vinni a tanítási helyére. További 10, 64%- az, aki ritkán, néhány alkalommal szokott otthonról ételt vinni magával. Mindössze 7,45% azoknak az aránya, akik nem szoktak magukkal vinni ételt. Ebből következtethető, hogy bár külön háztartásban, más városban élnek szüleiktől a hallgatók, még alapvetően a család határozza meg, hogy mit esznek a hallgatók. Sajnos az otthonról vitt ételek nem feltétlen jelentik azt, hogy az étel egészséges. Erre a vizsgálatom során nem tértem ki, de a kutatás folytatásában mindenképp érdemes lehet erre a tényezőre is kitérni.



2. ábra Az otthonról hozott ételek

### 3.2. A napi étkezések száma

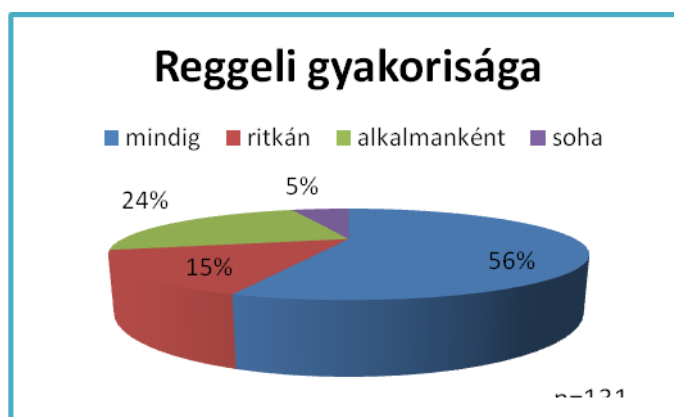
A *Naponta hányszor étkezik?* kérdésre adott válasza 55-en azt válaszolták, hogy naponta 3 alkalommal étkeznek. A válaszadók közül 21-en naponta két alkalommal étkeznek. 4 alkalommal a válaszadók közül 37-en esznek. Mindössze 12 fő az, aki naponta 5 alkalommal étkezik, ötnél több alkalommal pedig 6-an esznek egy nap. Az eredményből látszik, hogy a legtöbb embernek a napi étkezés száma 3, a helyes minimum 5 étkezés helyett. Napjaink három alapvető étkezése a reggeli, az ebéd és a vacsora, amit általában az emberek többsége be is tart, de a többi étkezésre nem figyelnek oda.



3. ábra A napi étkezések száma

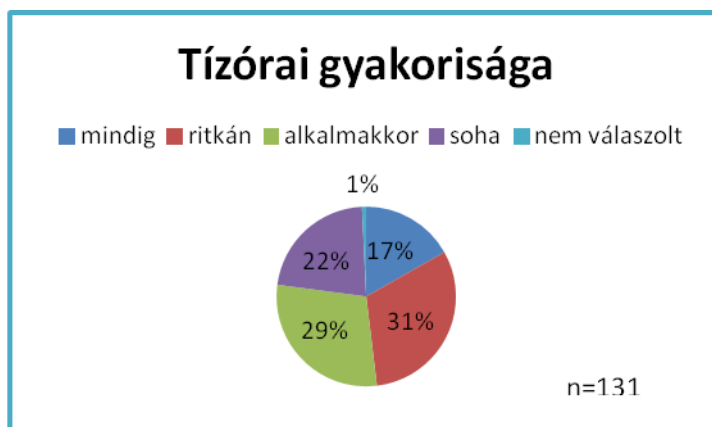
### 3.3. Az étkezések gyakorisága

A kérdőívben rákérdeztem arra is, hogy milyen gyakran reggeliznek általában a hallgatók. A válaszok alapján elmondható, hogy a hallgatók 56%-a mindig reggelizik és nem hagyja ki ezt az étkezést. A ritkán és alkalmankor reggelizők aránya nagyon magas, ugyanis ritkán 15%-uk, alkalmankor pedig 24%-uk reggelizik. A sohasem reggelizők száma nagyon alacsony, mindössze 5%.



4. ábra A reggeli gyakorisága

A tízórai gyakoriságával kapcsolatos kérdésre a válaszadók 16,79%-a válaszolta azt, hogy mindennap tízóraizik. Ritkán a válaszadók 31,30%, míg alkalmakkor 29,01 %-uk. A megkérdezettek 22,14%- sohasem szokott tízóraira elfogyasztani valamit.



5. ábra A tízórai gyakorisága

Arra a kérdésre, hogy milyen gyakran ebédelnek a hallgatók, számomra meglepő eredményt kaptam. A válaszadók mindössze 81%-a mondta azt, hogy mindig ebédel. Ritkán 14%-uk ebédel, alkalmakkor pedig 4%-uk. A válaszadók 1%-a mondta azt, hogy sohasem ebédel. Számomra ez nagyon meglepő eredmény, hiszen hiába viszonylag magas arányszám a 81%, de azt gondolom, hogy ennek a számnak 100%-nak kellene lennie. Az ebéd egy olyan étkezés, amelyet egyik ember sem hagyhat ki a mindennapjaiból. Az ebédnek minden embernek, mindennap jelen kellene lennie.



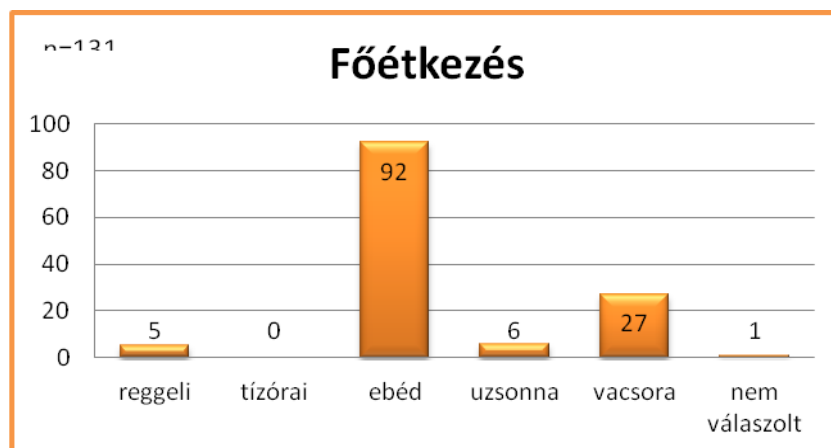
6. ábra Az ebéd gyakorisága

Az uzsonnázni a válaszadók 21%-a szokott rendszeresen, ritkán 28%-uk, alkalmakkor pedig 31%-uk. A soha nem uzsonnázók aránya 20%.

A minden nap vacsorázók aránya 81%, azoknak pedig akik sohasem vacsoráznak 1%. Ritkán és alkalmakkor a válaszadók 11% és 7%-a vacsorázik.

### 3.4. Főétkezések és jellemzésük

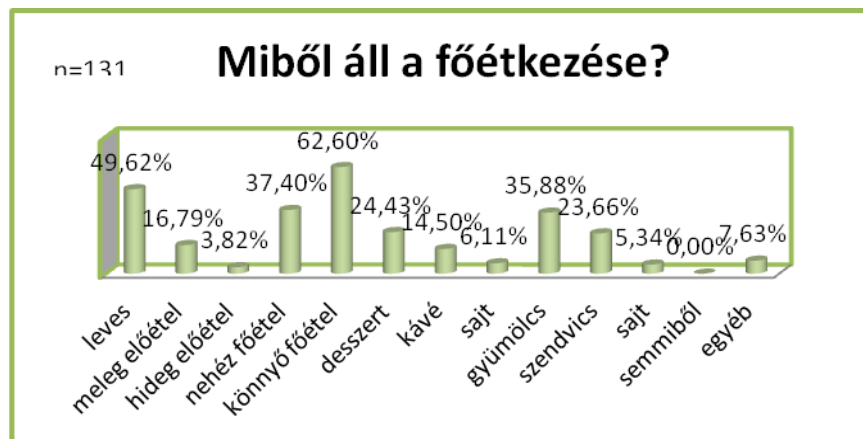
A hallgatók 70,23%-nak az ebéd a fő étkezése, míg további 20,61%-nak a vacsora. Mindössze 3,82%-uk válaszolta azt, hogy a reggeli a főétkezése. A kérdőívet kitöltők 4,58%-a mondta azt, hogy az uzsonna a fő étkezése, a kérdésre 1 fő nem válaszolt. Azt gondolom, hogy magas azoknak az aránya, akiknek a vacsora a főétkezése.



7. ábra A főétkezés

Érdekes dolgot vet fel egyébként ez az eredmény, hiszen fontos kérdés lehet az is, hogy például a reggeli pontosan mikorra esik. Hiszen lehet, hogy az első étkezés dél körüli időpontra esik, éppen ezért pedig az ebéd, a vacsora és más étkezések időpontja is kitolódik.

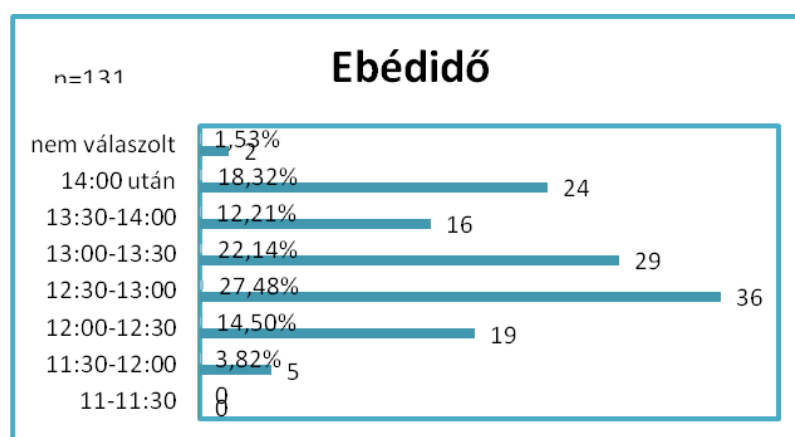
Arra a kérdésre, hogy általában miből áll a hallgatók főétkezése 49,62%-uk mondta hogy levesből, 62,6%-uk-nál pedig a könnyű főétel is dominál. Étkezés után gyümölcsöt még a válaszadók 35,88%-a fogyaszt, kávé pedig 14,5%-uk. Valamilyen desszertet 24,43%-uk fogyaszt. A főétkezéskor nehéz főételt fogyasztók aránya 37,4%. A legtöbben a leves, könnyű főétel és gyümölcsöt jelölték be egyszerre. Úgy gondolom, hogy a magyar étkezési szokások jól látszanak, hiszen magas azoknak az aránya, akiknek nehéz, szaftos főételből áll a főétkezésük.



8. ábra A főétkezések tartalma

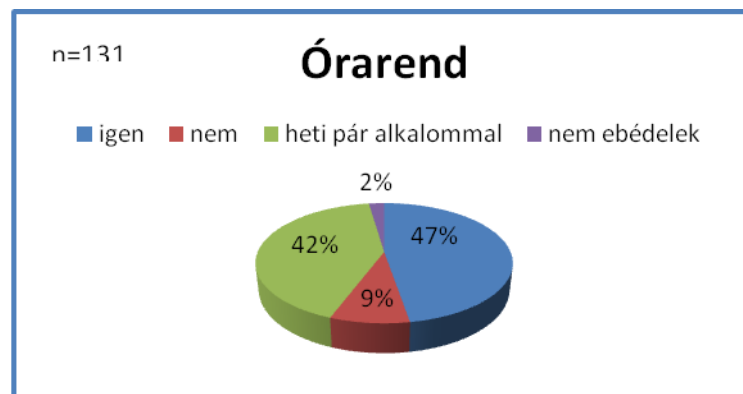
### 3.5. Az ebéidő

Mivel az egyetemi hallgatói státusz az ebéd időpontját befolyásolja a legjobban az órarend miatt, ezért kérdeztem rá, hogy általában mikor ebédelnek a hallgatók. Általánosságban elmondható, hogy a legtöbben a megfelelő időpontban 12 óra 30 perc és 13 óra között ebédelnek, ugyanis 27,48%-uk ekkor ebédel. 13 óra és 13 óra 30 perc között 24,14%-uk. 11:30 és 12:30 között a válaszadók 18,32% ebédel. Sajnos viszonylag magas arányban vannak azok 18,32%-ban, akik csak 14 óra után ebédelnek valamikor. Elmondható, hogy az ebéd időpontja eléggé szétszórta, de szerencsére nagyon sokan vannak azok, akik viszonylag megfelelő időpontban 12 óra és 13 óra magasságában ebédelnek, de nagyon magasnak tartom azoknak a számát is, akik 14 óra jutnak ebédhez. 14 óra után az ebéden már régen túl kellene lenni és az uzsonnán gondolni. Azoknak, akiknek 12 órakor van órájuk, szinte esélyük sincs megfelelő időpontban étkezni.



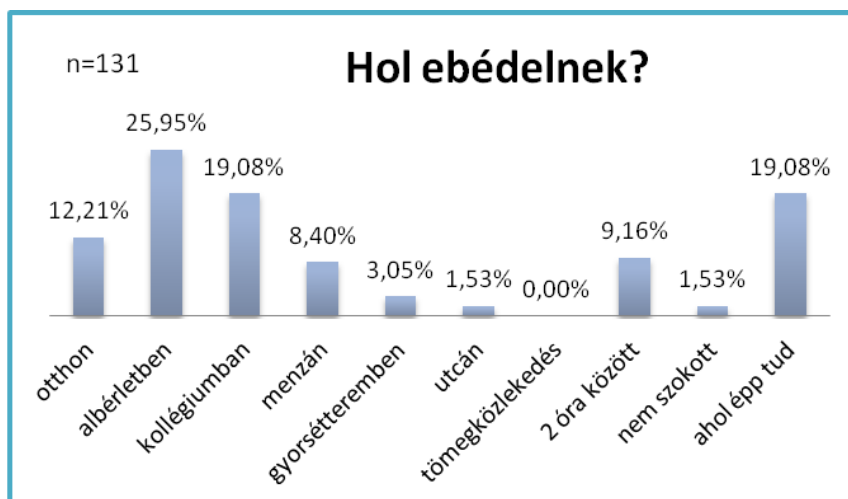
9. ábra Az ebéd időpontja

A vizsgálatom során kíváncsi voltam, hogy az egyetemi órarendek megengedik-e a hallgatóknak, hogy normális körülmények között, megfelelő időpontban tudjanak ebédelni. A választ adó hallgatók közül, 47%-a mondta azt, hogy az órarendje megengedi, hogy ebédeljen, Továbbá 42%-uk mondta, hogy csak hetente 1-2 alkalommal tudnak megfelelő időpontban ebédelni. A kérdőívet kitöltők közül mindössze 8%-a mondta azt, hogy nem engedi meg az órarendje az ebédet. Ez érdekes dolog, hiszen a következő kérdésre, mely arra kérdezett rá, hogy az egyetemen biztosít-e ebédidőt a hallgatóknak 73%-uk azt válaszolta, hogy nem és mindössze 27%-uk érzi úgy, hogy az egyetem biztosít számukra ebédidőt.



10. ábra

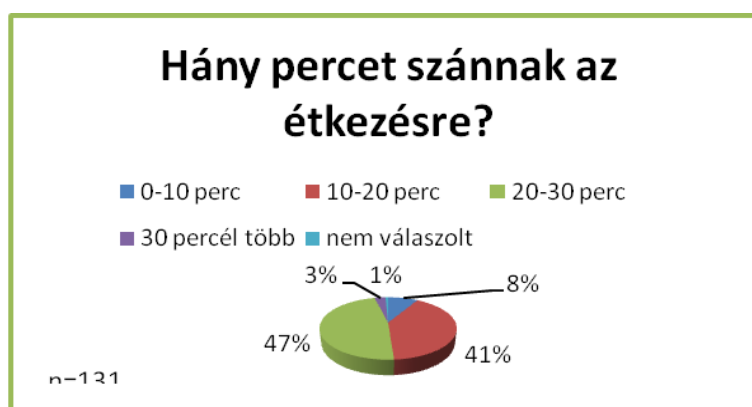
Rákérdeztem arra is, hogy általában hol ebédelnek az egyetemi hallgatók. Ez alapján elmondható, hogy a az albérletben lakók legtöbbje az albérletében ebédel, a kollégisták a kollégiumban. A válaszadók 19,08%-a nem tudta pontosan behatárolni, hogy hol ebédel, azt a választ jelölték be, hogy éppen ahol tud. 2 óra között a szünetben 9,16%-uk ebédel. Menzán a hallgatók 8,4%-a ebédel.



**11. ábra** Az ebéd szinterei

### 3.6. Az étkezések időtartama

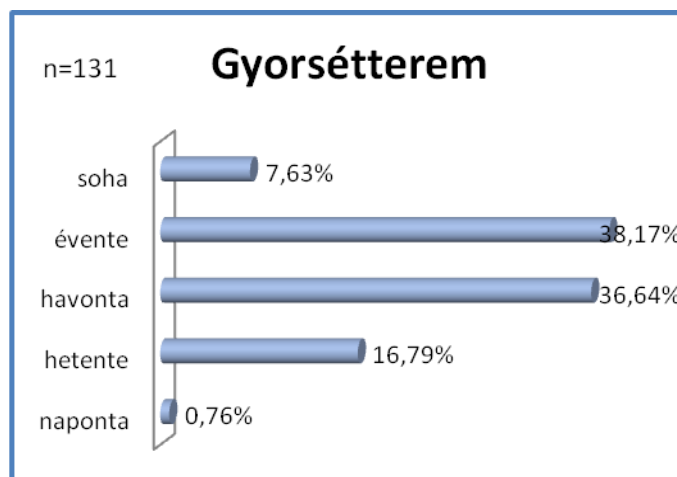
A kérdőívemben rákérdeztem arra is, hogy hány percet szánnak körülbelül az ebédjükre. A válaszadók közül 47,33%-uk mondta azt, hogy körülbelül 20-30 percet szán az ebédjére. Sajnos magas azoknak az aránya, akik csupán 10-20 percet szánnak az ebédidejükre, hiszen ezt a válaszlehetőséget 40,46%-uk karikázta be. 0 és 10 perc alatt 8,4%-uk szokott étkezni és mindössze 3,05%-uk mondta azt, hogy 30 percnél több időt tud szánni az ebédre. Azt gondolom, az egészséges táplálkozáshoz az is hozzátartozik, hogy mennyi időt tudunk szánni az étkezéseinkre.



12. ábra Étkezésre szánt időtartam

### 3.7. Gyorséttermi szolgáltatások igénybevételének a gyakorisága:

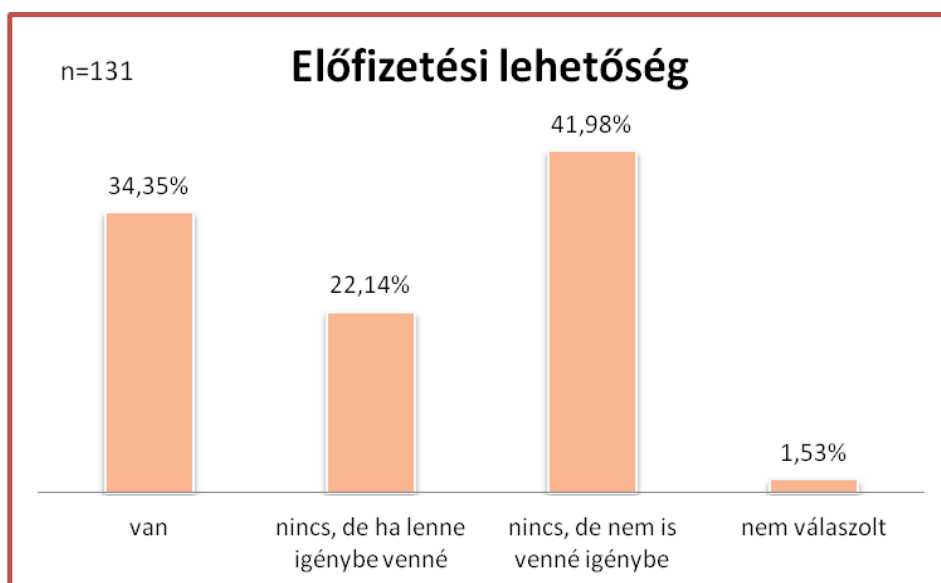
Arra a kérdésre, hogy milyen gyakran járnak gyorsétterembe a válaszadók mindössze 7, 63%-a mondta azt, hogy sohasem jár, évente pedig 38, 17%-uk jár. A havonta gyorsétterembe járók aránya 36,64%, a hetente járóké pedig 16,79%. Mindössze 0,76%-uk (1 fő) naponta látogat valamilyen gyorséttermet. Viszonylag magas arányban van azoknak az aránya, akik sűrűs látogatják a különböző gyorséttermeket. Arra a kérdésre, amely az étkezés ritmusára vonatkozott, a válaszadók 43,49%-a azt válaszolta, hogy általában kapkodva, gyorsan étkezik. 56,49%-uk azt állítja, hogy nyugodtan, lassan tud étkezni általában. A minél gyorsabban való étkezés virágkorát éli. A sokat emlegetett „Nincs időm semmire!” mondat az étkezésre is hatással van. Nincs időnk elmenni bevásárolni, elkészíteni és megfőzni az ételleket, később pedig nyugodtan megenni. A mindennapjaink rohannak, így az étkezési szokásaink is felgyorsulnak.



**13. ábra** Gyorsétterem látogatottsági gyakorisága

### 3.8. Előfizetési és főzési lehetőségek

Fontosnak tartottam megkérdezni, hogy az egyetemek, tanszékek és kollégiumok lehetőséget biztosítanak-e arra, hogy a hallgatók előfizethessenek valamilyen étkezésre. Mindössze 34,35%-uk mondta azt, hogy van lehetőségük valahol előfizetni. 22,14%-uk azt mondta, hogy nincs lehetősége előfizetni, de ha lenne, akkor szívesen előfizetne. 41,98%-uk pedig azt válaszolta, hogy nincs lehetősége előfizetni, de ha lenne sem fizetne elő semmire sem.

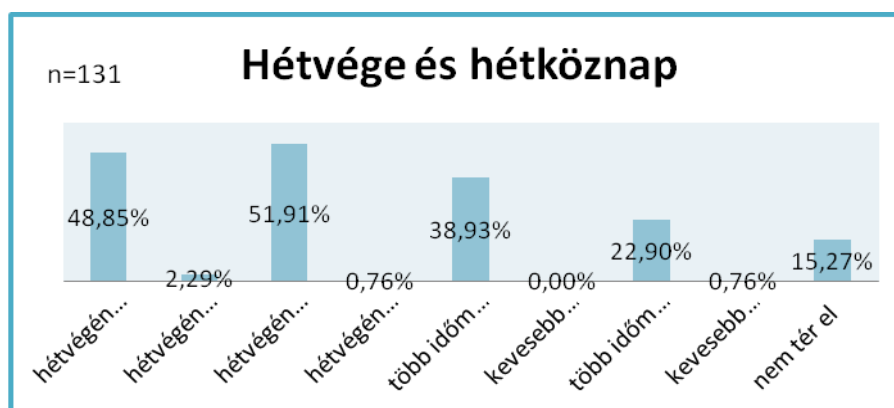


**14. ábra** Az egyetemisták előfizetési lehetőségei

Arra a kérdésre, hogy van-e lehetősége főzni, 54,96% azt válaszolta, hogy van lehetősége főzni magának és rendszeresen szokott is főzni, 25,19%-uknak pedig van lehetősége főzni, de nem akar főzni, további 10, 69%-nak van lehetősége főzni, de nem tud főzni, éppen ezért nem használja ki a lehetőséget. Mindössze 6.87%-uk mondta, hogy nincs lehetősége főzni magának, de ha lenne, nagyon szívesen főzne, továbbá 2,29%-uknak nincs lehetősége főzni, de ha lenne sem főzne magának. A kollégisták 45%-nak van lehetősége valahol előfizetnie, a többi 55%-nak pedig nincs. A kollégiumban lakók 90%-nak van arra lehetősége, hogy főzzön magának, és mindössze 10%-uk nincs erre lehetősége. Az albérletben lakók

### 3.9. Hétköznapi és hétvégi étkezések közti változások

Az egyetemisták hétvégi étkezése jelentősen eltérőnek mutatkozik az eredmények alapján. A hallgatók 48,85%-a többet eszik hétvégén, mint hétköznap. 51,91%-uk több főtt ételt eszik hétvégén, 38,93%-uknak pedig több ideje jut az étkezésre. A válaszadók 22,9%-a jobban oda tud figyelni az étkezésének a módjára hétvégén, mint hétköznap. Mindezekkel ellentétben mindössze 2,29%-uk állítja, hogy kevesebbet eszik a hétvégén, 0,76%-uk kevesebb főtt ételt eszik. Szintén 0,76%-uk válaszolta azt, hogy kevésbé tudnak odafigyelni az étkezés módjára. A válaszadók 15,27%-a azt válaszolta, hogy nem tér el a hétköznapi és hétvégi étkezése.



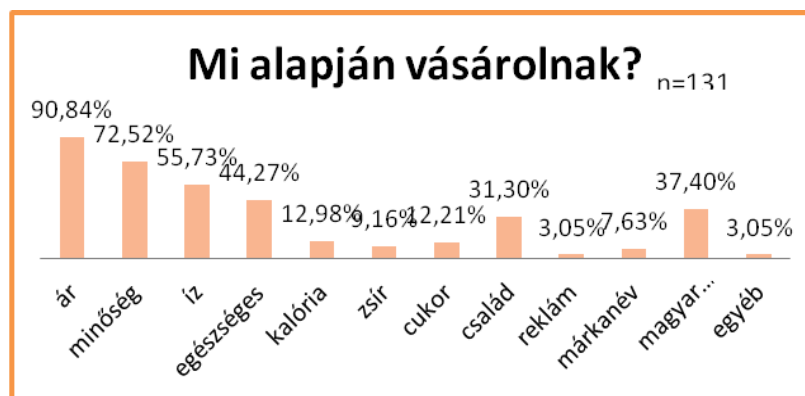
15. ábra Hétvége és hétköznap közti változások

Az eredményekből látható, hogy az egyetemisták táplálkozási szokásai jelentősen megváltoznak, ráadásul a hétvégi étkezéseit sokkal kedvezőbbek az egészség szempontjából. Ennek hátterében természetesen sok minden állhat. Alapvetően azt gondolom, a legtöbb

embernek valamilyen formában eltér a hétköznapi és hétvégi étkezése. Az egyetemi hallgatók körében valószínűsíthető, hogy hétvégén a szülők főznek otthon, nekik nem kell vele foglalkoznia, holott hétköznap ez az ő feladatuk.

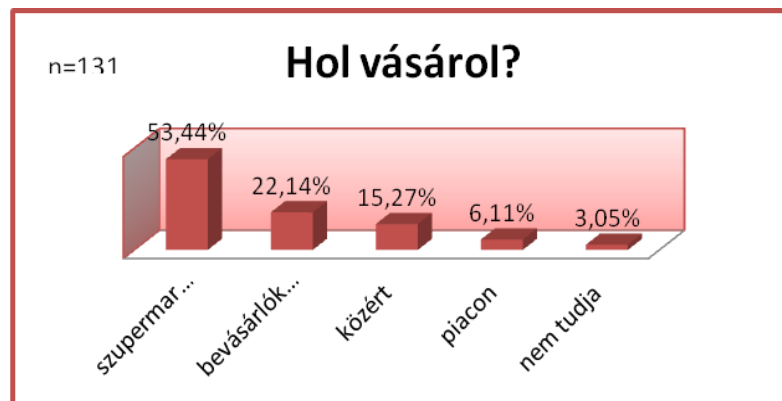
### 3.10. Vásárlás befolyásoló tényezői és színhelye

Táplálkozási magatartásunkhoz hozzátartozik az is, hogy a kiválasztott táplálékot mi alapján választjuk ki. A válaszadók 90,84%-ának vásárláskor a termék ára a legfontosabb, ez az elsődleges szempont vásárláskor. További 72,52%-nak a minőség, 55,73%-nak pedig az íz a fontos. Mindössze 44,27%-uk válaszolta azt, hogy fontos, hogy az adott termék egészséges legyen. A családi szokások, hagyományok 31,30%-ban befolyásolják a vásárlási szokásokat. Az, hogy magyar terméket vásároljanak 37,40%-nak fontos. A termékek cukortartalmát 12,21%-a veszi figyelembe, a kalóriatartalmat 12,98%-uk, a zsírtartalmat pedig csak 9,16%-uk veszi figyelembe. Összességében elmondható, hogy leginkább a termék ára befolyásolja vásárlási szokásainkat, az, hogy mennyire egészséges dolog, pedig csak a negyedik legfontosabb érték.



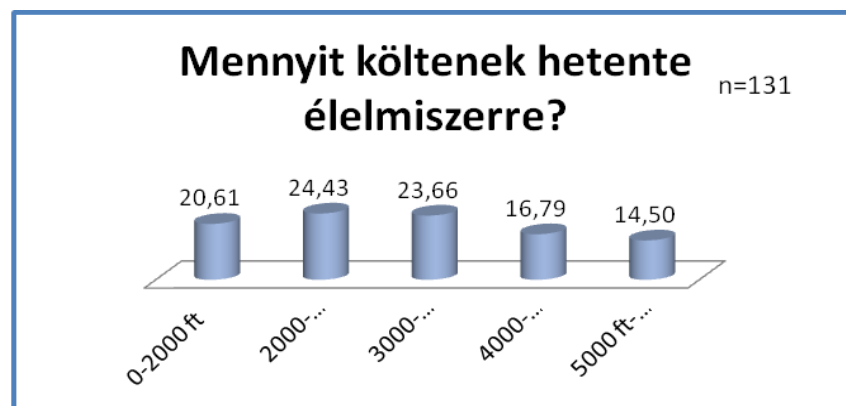
16. ábra Vásárlást befolyásoló tényezők

A választott termékeket a válaszadók 53,44%-a valamilyen supermarketben szerzi be, 22,14%-uk pedig különböző bevásárlóközpontban. 15,27%-uk közértben vásárol és mindössze 6,11%-uk az, aki piacon vásárol be. Ennek háttérében az állhat, hogy a supermarketekben az emberek mindent egy helyen megtudnak venni, és nem kell pluszba sorba állni.



**17. ábra Vásárlás színterei**

A vizsgálat során megkérdeztem, hogy hetente átlagosan mennyit költenek a hallgatók élelmiszerre. Az erre a kérdésre adott válaszok alapján elmondható, hogy nagyon eltérő lehet az, hogy mennyit költenek a hallgatók. Vannak, akik hetente csupán 0-2000 Ft-ot költenek, de vannak olyanok is, akik hetente több mint 5000 Ft-ot költenek élelmiszerre. A válaszadók 20,61%-a hetente 0 és 2000 Ft-ot költ élelmiszerre, míg 24,43%-uk 2000 és 3000 forint között. Azoknak az aránya, akik 3000 és 4000 forint között költenek élelmiszerre 23,66%, a 4000 és 5000 Ft költők aránya pedig 16,79%. Akik hetente több, mint 5000 forintot költenek élelmiszerre ők a válaszadók 14,5 %-át teszik ki.

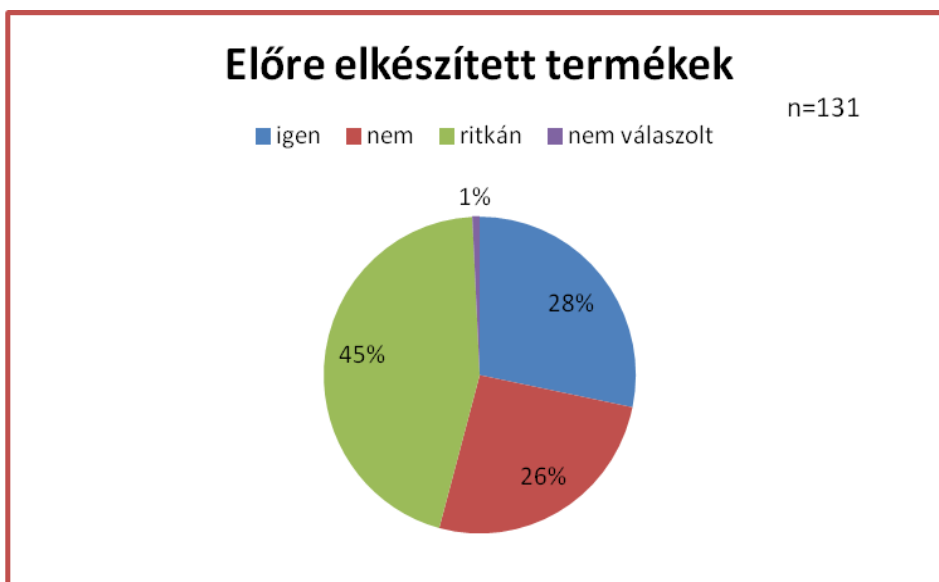


**18. ábra A heti élelmiszer költségek**

### ***3.11. Az előre elkészített és félkész termékek vásárlásának a gyakorisága***

Az előre elkészített termékeket a válaszadók 28,24%-a rendszeresen szokott vásárolni, ritkán pedig 45,04%-uk. Akik abszolút nem szoktak előre elkészített termékeket vásárolni, azok aránya 25,95%. A félkész ételeket hasonlóan az előre elkészített ételekhez a válaszadók 30,53%-a szokta rendszeresen megvásárolni. Azok, akik ritkán vásárolnak ilyen

termékeket azok aránya 46,56%. Azoknak az aránya, akik sohasem szoktak vásárolni félkész terméket 21,37%. A kollégisták közül 45%-uk szokott venni előre elkészített ételt venni és 37,5% pedig félkész ételeket. Ritkán vesz előre elkészítettet a kollégiumba lakók 25%-a. Azok a kollégisták akik abszolút nem vesznek előre elkészített ételt a válaszadók 30%-a, azoknak az aránya pedig akik félkész ételt nem vesznek 22,5%.



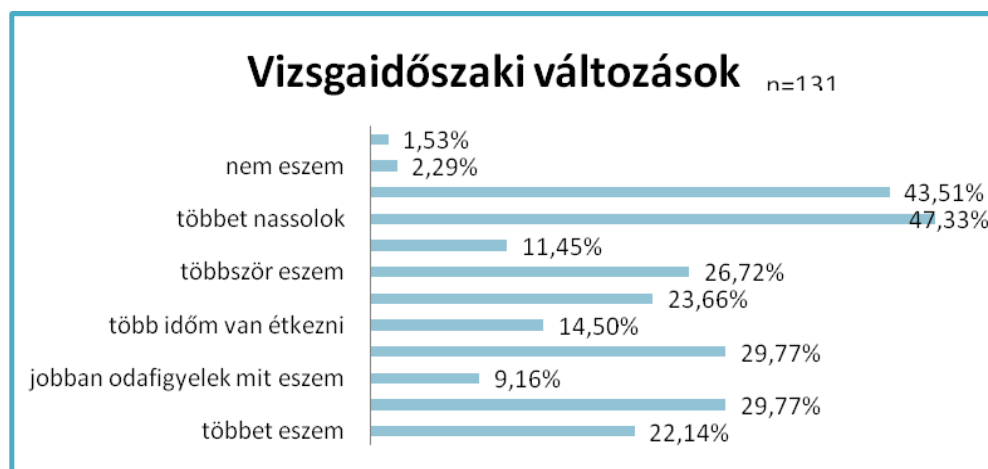
**19. ábra Előre elkészített termékek**

Fontosnak tartottam megkérdezni azt is a kérdőív során, hogy egy átlagos héten kívül szoktak étkezni a megkérdezettek. A válaszok alapján elmondható, hogy 32,82%-uk általában egyedül szokott étkezni és 35,11%-uk pedig szobatársakkal és lakótársakkal szokott étkezni. A családdal 8,4%-uk szokott étkezni, barátokkal, osztálytársakkal pedig 16,04%-uk étkezik.

### ***3.12. A táplálkozási szokások vizsgaidőszakban történő változása***

A vizsgaidőszak minden hallgató számára egy teljesen más életformát von maga után. Kíváncsi voltam, hogy ebben az időszakban az egyetemistáknak változik-e a táplálkozási szokása, és ha igen, akkor az miben jelenik meg. A válaszadók mindössze 1,53%-a mondta azt, hogy a szorgalmi időszakhoz képest, nem változnak a táplálkozási szokásaik. 22,14%-uk azt válaszolta, hogy többet eszik ilyenkor, viszont 29,77%-uk kevesebbet eszik a vizsgaidőszakban. 29,77%-uk azt válaszolta, hogy kevesebb figyelem jut ilyenkor a táplálkozásra, viszont 9,16%-uk jobban oda tud figyelni a táplálkozási szokásaira. Csupán 14,5%-uk mondta azt, hogy több ideje van az étkezésekre, ezzel szemben pedig 23,66% válaszolta azt, hogy kevesebb ideje van ebben az időszakban étkezni. A megkérdezettek

26,72%-a többször eszik ilyenkor a szorgalmi időszakhoz képest, viszont 11,45%-uk kevesebb alkalommal tud vizsgaidőszakban étkezni. Jelentős változást mutat a nassolás, hiszen a válaszadók 47,33%-a mondta, hogy a vizsgált időszakban jelentősen többet nassol, amely csokoládét, csipszet és egyéb más egészségkárosító ételt jelenet. A válaszadók 43,51%-a mondta azt, hogy a vizsgaidőszakban jelentősen több koffeintartalmú italt fogyaszt, amely elsősorban több kávéfogyasztást és több taurin tartalmú energiatital fogyasztást jelent. A megkérdezettek 2,29%-a ebben az időszakban nem igazán eszik. A vizsgaidőszak az egyetemisták számára egy stresszes időszak, amikor különösképpen kel másoknak és önmaguknak megfelelni.



**20. ábra Vizsgaidőszaki változások**

### ***3.13. Dohányzás és a táplálkozási szokások***

A táplálkozási szokásokat nagyban befolyásolják a dohányzási szokások is. A megkérdezettek mindössze 19, 85%-a dohányzik, 80,15%-uk pedig abszolút nem dohányzik. Kíváncsi voltam arra, hogy a dohányosok körében volt-e már példa arra, hogy étkezés helyett szívtak el egy cigarettát. A dohányosok 73,08%-nál már előfordult élete során, hogy étkezés helyett elszívott egy cigarettát.

A kérdőívet kitöltők 34,35%-a olyankor is szokott enni, amikor nem éhes. 58,2%-uknál csak alkalmakkor fordul elő, viszont csak 6,87%-nál nem szokott előfordulni, hogy akkor is esznek, amikor nem éhesek.

Rákérdeztem a kérdőív során arra is, hogy előszokott-e fordulni, hogy közvetlenül a lefekvés előtt étkeznek. 30,53%-uknál ez előszokott fordulni, szintén 30,53%-uknál viszont csak akkor, amikor későn érnek haza. Ritkán előfordul a válaszadók 26,72%-ánál és

mindössze 11,45%-uknál nem szokott sohasem előfordulni, hogy lefekvés előtt közvetlenül étkeznek.

### 3.14. A táplálék kiegészítők használatának okai

Az étkezések mellé szánt táplálékkiegészítők tömkelegét lehet megkapni különböző drogériákban és gyógyszertárakban. Kíváncsi voltam, hányan élnek ezekkel a lehetőségekkel. A megkérdezettek 16,79%-a szed valamilyen táplálék kiegészítőt, 82,44%-uk viszont nem. Azok közül, akik szednek táplálékkiegészítőt a legtöbben a vitaminok és ásványianyagok pótlása miatt szedik. Néhányan vannak azok, akik testépítés, izomtömeg növelés szempontjából szednek különböző készítményeket.

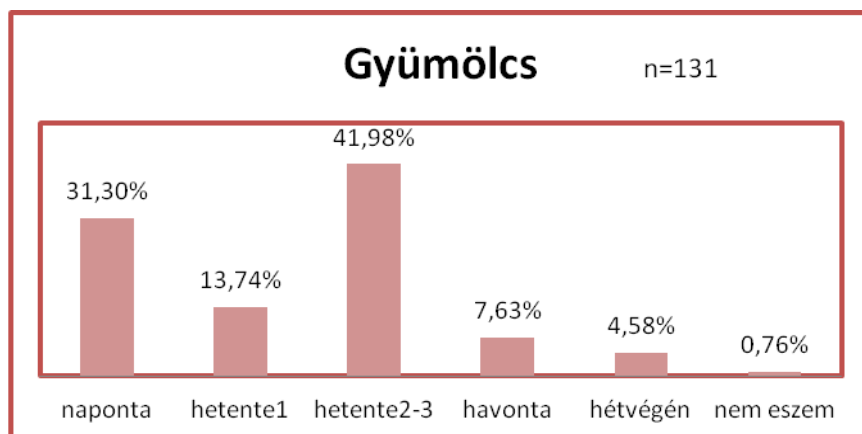


21. ábra Táplálékkiegészítők használata

### 3.15. Egyes élelmiszercsoportok fogyasztásának a gyakorisága

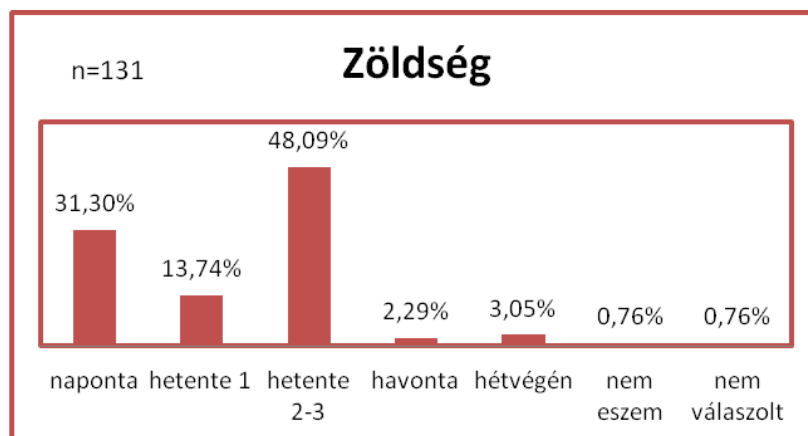
Természetesen úgy gondoltam, hogy ha már a táplálkozás témakörében végzek vizsgálatot, akkor a kérdőívemben rákérdezek arra is, hogy milyen rendszerességgel fogyasztanak olyan alapvető táplálékokat, mint a zöldséget és a gyümölcsöt. Kíváncsi voltam, hogy bizonyos élelmiszertípusokból milyen fajta termékeket részesítenek előnyben.

Gyümölcsöt mindennap csupán a válaszadók 31,30%-a fogyaszt, továbbá hetente 13,74%-uk eszik valamilyen gyümölcsöt. Hetente néhány alkalommal 41,98%-uk fogyaszt gyümölcsöt. Vannak olyanok is, akik csak hétfőn esznek gyümölcsféléseket, az ő arányuk 7,63%, míg akadnak olyanok is, akik csak hétfőn esznek gyümölcsöt. Ők a teljes minta 4,58%-át teszik ki. Mindössze 0,76 %-uk nem fogyaszt sohasem gyümölcsöt.



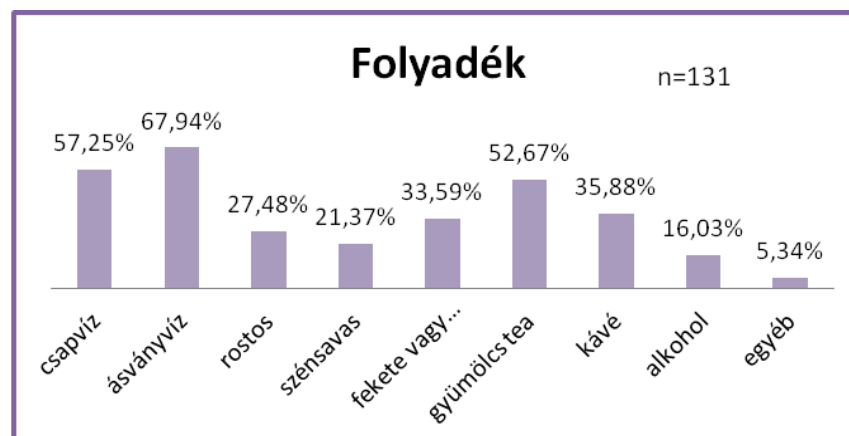
**22. ábra Gyümölcs fogyasztás**

A zöldségfogyasztás hasonló eredményeket mutat, mint a gyümölcsfogyasztás. Naponta a válaszadók 31,30%-a eszik valamilyen zöldséget, hetente viszont 13,74%-uk. Hetente több alkalommal fogyasztanak zöldséget a válaszadók 48,09%-a, havonta pedig 2,29%-uk. Azok aránya, akik csak hétfégen fogyasztanak zöldséget 3,05%. A megkérdezettek 0,76%-a nem fogyaszt semmilyen zöldséget sem.



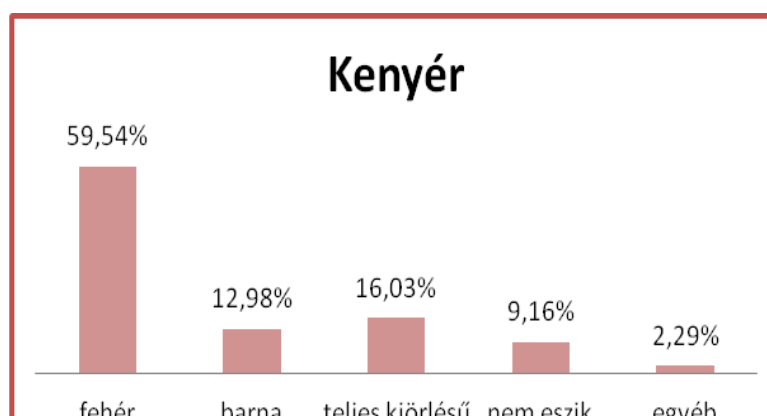
**23. ábra Zöldség fogyasztás**

A folyadékfogyasztás tekintve kaptam érdekes eredményeket. A válaszadók 67,94%-a részesíti előnyben az ásványvizet, további 57,25%-a pedig a csapvizet. A megkérdezettek 52,67%-a általában gyümölcsteát fogyaszt, 33,59%-uk pedig valamilyen zöldteát vagy feketeteát iszik rendszeresen. A válaszadók 35,88%-a fogyaszt rendszeresen kávé. Rostos üdítőt 27,48%-uk iszik, szénsavas üdítőt pedig 21,37%-uk. Alkoholt a 16,03%-uk fogyaszt általában.



**24. ábra Folyadék fogyasztás**

A kenyérfogyasztásban még mindig a fehér kenyér fogyasztása a legmeghatározóbb, ugyanis a válaszadók 59,54%-a ezt a fajta kenyeret eszik általában. A barna kenyeret 12,98%-uk részesíti előnyben, a teljes kiőrlésű kenyeret 16,03%-uk. A megkérdezettek 9,16%-a egyáltalán nem fogyaszt kenyeret. A további 2,29%-uk zsemlét szokott fogyasztani általában.

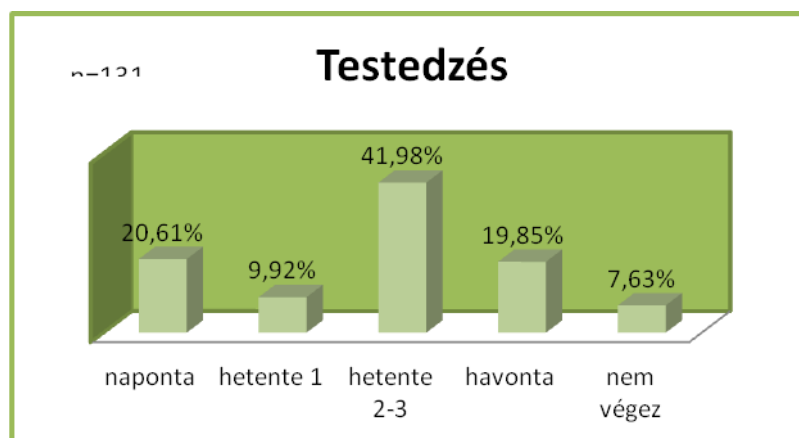


**25. ábra Kenyér fogyasztás**

A húsfogyasztás tekintetében a baromfifogyasztás és a sertésfogyasztás áll az élen. Baromfit részesítik előnyben a megkérdezettek 75,57%-a, a sertéshúst pedig a 19,08%-uk. Marhahúst mindössze 2,29%-a fogyaszt. Halat rendszeresen 0,76%-uk eszik.

### **3.16. A rendszeres testmozgás gyakorisága**

A rendszeresen testedzésre is rákérdeztem, mely alapján elmondható, hogy a hallgatók 41,98%-a végez hetente 2-3 alkalommal valamilyen testedzést. Mindössze 20,61% azoknak az aránya, akik naponta sportolnak. Hetente egy alkalommal a válaszadók 9,92%-a mozog, havonta pedig 19,85%-uk. Mindössze 7,63% azoknak az aránya, akik semmilyen testedzést nem végeznek.



**26. ábra Testedzés gyakorisága**

### **3.17. Táplálkozási tanácsok igénye**

A kérdőív végén rákérdeztem arra is, hogy az egyetemi hallgatók szívesen fogadnának-e táplálkozási tanácsokat egészségfejlesztő szakos egyetemista társaiktól. A válaszadók 70,99%-a szívesen venne táplálkozási tanácsokat, azonban 29,01%-uk nem. Érdekes dolgot vet fel, hogy milyen okból nem fogadnának el tanácsokat vagy egyáltalán akarnak-e ezzel a kérdéskörrel foglalkozni. Azt gondolom, ez újabb vizsgálatnak adhat okot.

### **3.18. Az egészséges táplálkozás jelentése**

A kérdésre a kérdőívet kitöltők közül 46-an nem válaszoltak. Ennek oka az lehet, hogy nem volt kedvük válaszolni a kérdésre, ugyanis ez egy nyitott kérdés volt, de az is lehet az ok, hogy nem tudták összeszedni gondolataikat, vagy nem jelent számukra semmit az egészséges táplálkozás.

Alapvetően elmondható, hogy a válaszadók többsége tisztában van az egészséges táplálkozás alapelveivel, hiszen az összes válaszadó olyan tényeket és ajánlásokat írt le, amelyek teljes mértékben megfelelnek az egészséges táplálkozás elveivel. Tudják, hogyan

kellene egészségesen táplálkozni, mégis sokuk nem tudja megtenni a megfelelő lépéseket. Szinte mindegyik válaszba megjelent a zöldség- és gyümölcsfogyasztás, illetve az, hogy a zsíros és fűszeres ételek megterhelőek a szervezet számára. Változatos és sokoldalú étkezéseket, többször kisebb mennyiségben. Több válaszadónak fontos lenne az, hogy mennyi időt tud szánni az étkezéseire, de időbeosztása nem teszi lehetővé, hogy megfelelő módon tudjon táplálkozni, és úgy táplálkozzon, ahogy szeretne.

Az egyik válaszadó fontosnak tartja az egészséges táplálkozást, de mivel a táplálkozásából eredő panaszai még nem voltak, éppen ezért nem mindig kap hangsúlyt az étkezéseinél az egészséges termék szempontja.

Egy másik válaszadó, azt gondolom nagyon frappánsan és röviden összefoglalta azt, hogy az egészséges táplálkozásnak milyen hatása van. Hiszen azt mondta: „A hosszú és egészséges élet titkát jelenti! :)” (21 éves, férfi, Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskola, Budapest.)

#### 4. Hipotézisek eredményei

Az első hipotézisem, hogy a vizsgaidőszakban az egyetemisták táplálkozási szokásai negatív irányba fordulnak beigazolódott. Hiszen abban az időszakban alapvetően több kávé és több energiatartó fogyasztanak, melyek nagy dózisban köztudottan rontják az egészségi állapotunkat. Elmondható az is, hogy a többségnek kevesebb ideje van étkezni, kevesebb figyelmet tud szentelni az étkezésire, mint más időszakban. Éppen ezért azt gondolom, a vizsgaidőszak mindenféleképpen negatív hatással van az egyetemisták táplálkozási szokásaikra.

Második hipotézisem, mely szerint az egyetemisták fő vásárlási szempontja a termék ára, szintén beigazolódott. A válaszadók több mint 90%-nál szerepet játszik a termék kiválasztásánál a termék ára. Jelen vizsgálat alapján, csak a negyedik legfontosabb helyen szerepel az, hogy a termék mennyire egészséges.

Harmadik hipotézisem, melyben azt állítottam, hogy a hallgatók táplálkozási szokásai hétvégén megfelelőbbek, mint a hétköznapiakban, részben beigazolódott, hiszen a válaszok alapján elmondható, hogy általában több főtt ételt esznek, jobban megadják az étkezéseik módját, több idejük van az étkezésre. Azt gondolom, ennek hátterében teljes mértékben a család áll. Hiszen valószínűsíthető, hogy a hallgatóknak nem kell ételt készíteniük, nem kell bevásárolniuk, több idejük van, megcsinálják helyettük az ételt, gyakorlatilag kiszolgálják őket. Teljesen más körülményeik vannak, mint a hétköznapiakban.

Negyedik hipotézisem, melyben azt állítottam, hogy az albérletben és kollégiumban élők táplálkozási szokásait a család még nagyban befolyásolja, azt gondolom beigazolódott, hiszen a legtöbb válaszadó azt állította, hogy visz magával otthonról a tanítási helyére élelmiszert. Nyilvánvaló, hogy olyan élelmiszereket visz magával, amelyek alapvetően jellemzik a család táplálkozási szokásait. Kisgyermekkorban is a család a legnagyobb befolyásoló tényező a táplálkozási magatartás alakulásában, úgy látszik, hogy ennek befolyásoló hatása, még erre a korszakra is jellemző lehet.

Ötödik hipotézisem, mely szerint a szüleikkel lakó hallgatóknak, kiegyensúlyozottabbak a táplálkozási szokásaik, mint azoknak, akik albérletben vagy kollégiumban laknak, egyértelműen nem mondható ki, hiszen a vizsgálat során nem mutatható ki kimagaslóan magas eltérés. Az otthon élő hallgatók és az albérletben lakók körülbelül ugyanakkora arányban vesznek előre elkészített és félkész termékeket. A szüleikkel lakó hallgatók körülbelül ugyanannyit költenek hetente élelmiszerre, mint a kollégiumban vagy albérletben

lakók hallgatók. Éppen ezért számottevő különbség nincs aközött hogy valaki a szüleivel lakik vagy éppen kollégiumban, albérletben lakik. A hétvégi és hétköznapi étkezések közötti különbségek és változások megjelennek mind a két csoportban. Főzési lehetőségeik között sincsen semmilyenkülönbség, alig van olyan hallgató, akinek nincsen lehetősége szorgalmi időszakban főzni magának.

A hipotézisem, mely az ebéd elfogyasztásának időtartalmára vonatkozott, részben beigazolódott, hiszen a hallgatók több mint fele, kevesebb mint 20 percet szán az étkezésére, ami az egészséges táplálkozás alapelveinek nem teljes mértékben tesz eleget. A válaszadók további része 20 és 30 perc közötti időintervallumban étkezik, amely már sokkal kedvezőbben hat a táplálkozással összefüggő folyamatokra.

Az utolsó hipotézisem, melyben azt feltételeztem, hogy a dohányosoknak volt már olyan esetük, hogy étkezés helyett szívtak el egy cigarettát. A hipotézisem beigazolódott, hiszen a dohányosok közel 80%-nál fordult már elő ilyen eset. Ez ilyen tettek nemcsak rendkívül egészségtelen, de veszélyesek is. A táplálékot semmilyen esetben nem pótolhatja más, így a cigaretta sem.

#### IV. ÖSSZEGZÉS, MEGOLDÁSI JAVASLATOK

Azt gondolom, hogy a vizsgálatomból is kiderült, hogy az egyetemisták táplálkozási szokásai és attitűdjei nem a legmegfelelőbbek. Érdekes kérdés, hogy miért alakul ez így? Azt gondolom, hogy ennek a korosztálynak az egészségtudatosságra való nevelése valahol elvész, ugyanakkor az egészség, az egészséges életmód és egészséges táplálkozás napjaink központi kérdése. Nagy hangsúlyt fektetünk az iskolai egészséges életmódra nevelésre óvodai és kisiskolás korban. De mi történik a középiskolásokkal és a fiatal felnőttekkel. Ezt a korosztályt már az önállóság jellemzi, önállóan döntenek, saját véleményük van. Azt gondolom, hogy erre a korosztályra kevesebb figyelem jut. Természetesen tudom, hogy nagyon nehéz ezekben a korszakokban érdemi munkákat elérni és persze tudom, hogy sokszor akadályokba ütközünk, de a lehetőségek tárháza van előttünk.

Gyermekkorban foglalkozunk a megelőzéssel, próbáljuk kialakítani a megfelelő szokásokat. Ez vagy sikerül, vagy nem. Ha sikerül, örülünk, hogy sikert értünk el, ha nem, akkor pedig évekkel később, amikor a gyerekekből dolgozó felnőttek lettek, számon kérjük rajtuk, hogy elhízottak, hogy nem tudják, hogyan kell táplálkozni, a ki nem alakult mozgáskultúráról nem is beszélve. Úgy vélem, sokkal többet kellene törődnünk ezzel a korosztállyal.

Természetesen ahhoz, hogy tisztább képet kapjunk az egyetemisták életmódjáról, egy komplex és sokkal nagyobb szabású vizsgálatra lenne szükség, melyhez elengedhetetlen a különböző tudományterületek képviselőinek összehangolt munkája. Ezek után pedig, olyan megoldási terveket és javaslatokat lehetne kialakítani, amelyek révén valóban jobbra tehetjük és magasabb színvonalra emelhetjük a fiatalok egészségi állapotát.

Érdekes dolognak tartom, hogy például minden munkahelyen kell lennie ebédidőnek, ami nagyon is jó dolog, de az egyetemeken az órarend nem feltétlenül teszi lehetővé a megfelelő étkezést. Bár sokan gondolhatják úgy, hogy az órák közötti 30 perces szünet elegendő arra, hogy megebédeljenek a hallgatók, de nagyon sok esetben, az egymás utáni órák helyszíne különböző, így a szünet utazással telik. Éppen emiatt jó lenne, ha az egyetem lehetővé tudná tenni, hogy 12 és 13 óra között ne legyen tanítás, így lehetőséget biztosítva mindenkinek arra, és nem csak a hallgatóknak, de az egyetemen tanító pedagógusoknak is arra, hogy megfelelő körülmények között, megfelelő módon tudjanak ebédelni. Hiszen tudjuk, vannak olyan társadalmi kultúrák, ahol az ebédidő, a szieszta szent és sérthetetlen.

Azt gondolom, fontos lenne, hogy minden egyetemi épületben legyen egy olyan hely, ahol egyrészt két óra között normális körülmények között tudnának ebédelni a diákok, ahol van esetleg egy mikro, ahol az ebédjét meg tudja melegíteni, de természetesen az lenne a legmegfelelőbb, ha lenne egy jó minőségű menza, ahol a diákok valóban jó minőségű élelemhez, jó áron hozzá tudnak jutni.

A vizsgálat során az is kiderült, hogy az egyetemisták többsége szívesen fogadna rekreációs-szervező és egészségfejlesztő szakos egyetemista társaiktól táplálkozási tanácsokat. Éppen emiatt gondolom, hogy az Intézetek és az egyetemek közötti együttműködésével új terepgyakorlati helyekkel bővíthetne a terepgyakorlati lista.

Azt gondolom és ez a vizsgálatból is kiderült, hogy a fiatalok többsége tudatában van a helyes táplálkozási alapelveknek, és tisztában van annak fontosságával, mégse mondható megfelelőnek a táplálkozásuk. Prevencióra, olyan ismeret átadásra lenne szükség, melyekkel meggyőzhetjük a fiatalokat, hogy a birtokukban lévő ismeretanyagot a mindennapi életükben alkalmazzák.

A célom az volt a dolgozattal, hogy bemutassam, a táplálkozás sokkal többértű dolog annál, mint amennyit gondolunk. Nem csak a táplálkozás mennyisége a fontos, hanem a milyensége is. Nem csak azt kell szem előtt tartanunk, hogy pontosan milyen arányba viszünk a szervezetünkbe tápanyagokat, hanem azt is, hogy jól érezzük magunkat a táplálkozás során, nyugodtak és kiegyensúlyozottak legyünk.

Bízom benne, hogy sikerült rávilágítanom arra, hogy a táplálkozás sokkal bonyolultabb dolog annál, hogy betartjuk-e a helyes arányokat vagy sem. Az egyén folyamatosan ki van téve olyan külső hatásoknak, melyek nem csak táplálkozási szokásait, de mindennapi életének ritmusát is befolyásolja.

## V. IRODALOMJEGYZÉK

1. Andorka Rudolf (2006.): *Bevezetés a szociológiába*. Osiris Kiadó, Budapest.
2. A rendszeres étkezést biztosító, szervezett élelmezési ellátás keretében szolgáltatott élelmiszerekre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról című rendelettervezet része, OÉTI 2010. [http://www.oeti.hu/download/kozetkeztetes\\_11-14ev.pdf](http://www.oeti.hu/download/kozetkeztetes_11-14ev.pdf) (2012. 11.14.)
3. Barna Éva, dr. (2000.): *A táplálkozás egészségkönyve*. Kossuth Kiadó.
4. Bíró György, dr. (2002.): *A táplálkozás társadalmi jelentősége*. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest.
5. Bíró Géza, dr. és Bíró György, dr. (2000.): *Élelmiszer-biztonság, Táplálkozás-egészségügy*. Agroinform Kiadó, Budapest.
6. Dudás Róbert (2000): *A táplálkozás*. Útmutató, Budapest.
7. Egészségfejlesztés az iskolákban : <http://www.oefi.hu/ipb.pdf> (2012.11.14.)
8. Fülöp Nikoletta és Szakály Zoltán: Középiskolások táplálkozási szokásainak elemzése-primer piackutatás. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, **2007/1. sz.** 91-96.
9. Fülöp Nikoletta és Szakály Zoltán: Fiatalok táplálkozási szokásai, egészségmagatartásaszekunder kutatás. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, **2008/1. sz.** 81-86.
10. Greiner Ágnes és Dánielné Rózsa Ágnes és Kovács Viktória Anna (2009): Országos Iskolai Menza Kөрkép 2008. OÉTI, Budapest.
11. Hegyi Gabriella, dr. (2005): *Táplálkozás- életmód- életminőség Környezeti hatások és a prevenció (A XXI. század dilemmája)*. Jr. G. L. Bt., Debrecen.
12. Kovács Ildikó, Lelovics Zsuzanna és Lenkovics Beatrix (2007): Felsőoktatási hallgatók egészségmagatartása és táplálkozása. Szívbarát Híradó [http://www.szivbarat.hu/portal/downloads/2007\\_aktualis/felsookt\\_hallgatok\\_egmagatartasa\\_2007.pdf](http://www.szivbarat.hu/portal/downloads/2007_aktualis/felsookt_hallgatok_egmagatartasa_2007.pdf) (2012.11.14.)
13. Kozák Ákos (2009.): Táplálkozás, fogyasztás és életmód a rendszerváltás utáni Magyarországon. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, **2009/1-2. sz.** 19-23.
14. Losonczy Ágnes (1977): *Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben*. Gondolat Kiadó, Budapest.

15. Varga-Hatos Katalin és Karner Cecília: A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, **2008/2. sz.** 25-33.
16. <http://www.szivbarat.hu/index.php?content=160> (2012.11.14.)

## VI. ÁBRAJEGYZÉK

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. ábra: Nemek megoszlása .....                          | 22 |
| 2. ábra: Az otthonról hozott ételek .....                | 25 |
| 3. ábra: A napi étkezések száma.....                     | 26 |
| 4. ábra: A reggeli gyakorisága.....                      | 26 |
| 5. ábra: A tízórai gyakorisága.....                      | 27 |
| 6. ábra: Az ebéd gyakorisága.....                        | 27 |
| 7. ábra: A főétkezés .....                               | 28 |
| 8. ábra: A főétkezések tartalma .....                    | 29 |
| 9. ábra: Az ebéd időpontja.....                          | 29 |
| 10. ábra: Az órarend .....                               | 30 |
| 11. ábra: Az ebéd szinterei .....                        | 30 |
| 12. ábra: Étkezése szánt időtartam .....                 | 31 |
| 13. ábra: A gyorsétterem látogatottsági gyakorisága..... | 32 |
| 14. ábra: Az egyetemisták előfizetési lehetőségei .....  | 32 |
| 15. ábra: Hétvége és hétköznapi közötti változások.....  | 33 |
| 16. ábra: Vásárlást befolyásoló tényezők .....           | 34 |
| 17. ábra: Vásárlás szinterei.....                        | 35 |
| 18. ábra: A heti élelmiszerkiadás.....                   | 35 |
| 19. ábra: Előre elkészített termékek .....               | 36 |
| 20. ábra: Vizsgaidőszaki változások.....                 | 37 |
| 21. ábra: Táplálékkiegészítők használata .....           | 38 |
| 22. ábra: Gyümölcs fogyasztás.....                       | 39 |
| 23. ábra: Zöldség fogyasztás .....                       | 39 |
| 24. ábra: Folyadékfogyasztás .....                       | 40 |
| 25. ábra: Kenyér fogyasztás.....                         | 40 |

## VII. MELLÉKLETEK

### 1. számú melléklet:

### KÉRDŐÍV

Tisztelt Kitöltő!

Vasadi Viktória vagyok és a Szegedi Tudományegyetem rekreációs szervező és egészségfejlesztő szakos hallgatójaként az egyetemisták táplálkozási szokásainak szociológiai vizsgálatát végzem.

A kérdőív kitöltése anonim módon zajlik, az adatokat összesítve elemzem, úgy, hogy az egyéni információk sehol sem azonosíthatóak. Szeretnék érvényes és megbízható információkat kapni, ezért kérem, hogy a lehető legpontosabb válaszokat adja. A megfelelő válasz sorszámát kérem, karikázza be!

A kérdőív kitöltése körülbelül 8-10 percet vesz igénybe.

---

1. Neme:

1. nő
2. férfi

2. Születési idő:.....év

3. Állandó lakhely:

1. főváros
2. megyeszékhely
3. város
4. község
5. tanya

4. Tanítási idő alatt hol lakik?

1. Szegeden szülőkkel
2. Szegeden albérletben
3. Szegeden kollégiumban
4. Bejárós vagyok
5. Saját lakásban élek Szegeden
6. egyéb:.....

5. Amikor hazamegy hétvégére, szokott-e magával hozni Szegedre ételt?(Csak kollégisták és albérletben lakók töltsék ki!)
1. igen
  2. nem
  3. ritkán
6. Naponta hányszor étkezik?
1. egy
  2. kettő
  3. három
  4. négy
  5. öt
  6. ötnél többször
7. Milyen rendszerességgel szokott reggelizni?
1. mindig
  2. ritkán
  3. alkalmakkor
  4. soha
8. Milyen rendszerességgel szokott tízórazni?
1. mindig
  2. ritkán
  3. alkalmakkor
  4. soha
9. Milyen rendszerességgel szokott ebédelni?
1. mindig
  2. ritkán
  3. alkalmakkor
  4. soha
10. Milyen rendszerességgel szokott uzsonnázni?
1. mindig
  2. ritkán
  3. alkalmakkor
  4. soha

11. Milyen rendszerességgel szokott vacsorázni?

1. mindig
2. ritkán
3. alkalmakkor
4. soha

12. Melyik a főétkezése?

1. reggeli
2. tízórai
3. ebéd
4. uzsonna
5. vacsora

13. Miből áll a főétkezése? Több válasz is bejelölhető!

1. leves
2. meleg előétel
3. hideg elő étel
4. nehéz főétel
5. könnyű főétel
6. desszert
7. kávé
8. sajt
9. gyümölcs
10. szendvicse
11. semmi
12. egyéb:.....

14. Hány órakor ebédel?

1. 11:00 és 11:30 között
2. 11:30 és 12:00 között
3. 12:00 és 12:30 között
4. 12:30 és 13:00 között
5. 13:00 és 13:30 között
6. 13:30 és 14:00 között
7. 14:00 után

15. Az órarendje megengedi hogy ebédeljen?

1. igen
2. nem
3. heti pár alkalommal
4. nem ebédelek

16. Biztosít az egyetem ebédidőt?

1. igen
2. nem

17. Egy átlagos tanítási nap általában hol szokott ebédelni?

1. otthon
2. albérletben
3. kollégiumban
4. menzán
5. gyorsétteremben
6. utcán
7. tömegközlekedési eszközön
8. 2 óra között az iskolában
9. nem szoktam ebédelni
10. ahol épp tudok: .....

18. Milyen gyakran eszik gyorsétteremben?

1. naponta
2. hetente
3. havonta
4. soha

19. Mennyi időt szán az ebédjére?

1. 0-10 percet
2. 10-20 percet
3. 20-30 percet
4. 30 percnél többet

20. Melyik a legjellemzőbb az étkezési ritmusára?

1. általában kapkodva, gyorsan eszem
2. általában nyugodtan, lassan eszem
3. heti 2-3 alkalommal kapkodva eszem
4. heti 2-3 alkalommal nyugodtan lassan eszem

21. Van-e lehetősége az egyetemen/tanszéken/kollégiumban menzán előfizetni?

1. igen
2. nem
3. nem, de ha lenne előfizetnék
4. nem és nem is érdekel

22. Van arra lehetősége, hogy főzzön magának?

1. van, rendszeresen főzöm magamnak
2. van, de nem akarok főzni magamnak
3. van, de nem tudok főzni
4. nincs, de jó lenne, ha lenne
5. nincs, de nem is tudok főzni

23. Eltér-e a hétvégi étkezése a hétköznapiétól?

1. igen
2. nem

Ha igen, akkor: (Több válasz is lehetséges!)

1. hétvégén többet eszem
2. hétvégén kevesebbet eszem
3. hétvégén több főtt ételt eszem
4. hétvégén kevesebb főtt ételt eszem
5. több időm van, így nyugodtabban eszem
6. kevesebb időm van, így kapkodva eszem
7. több időm van, így jobban megadóm az étkezés módját
8. kevesebb időm van, így nem tudom megadni az étkezés módját
9. egyéb:.....

24. Mi alapján dönt, amikor megvásárol egy élelmiszert? (Több válasz is lehetséges!)

1. ára
2. minőség
3. íze
4. egészséges
5. kalóriatartalma
6. zsírtartalma
7. cukortartalma
8. hagyomány, családi szokás
9. reklám
10. márkanev
11. magyar termék
12. egyéb:.....

25. Mennyit költ körülbelül hetente élelmiszerre?

1. 0-2000 FT
2. 2000-3000 FT
3. 3000-4000 FT
4. 4000 5000 FT
5. 5000 Ft-nál többet
6. nem tudom, nem én veszem

26. Általában honnan szerzi be az élelmiszereket?

1. supermarket
2. bevásárlóközpont
3. közért
4. piacon
5. nem tudom, nem én vásárolok
6. egyéb:.....

27. Szokott-e előre elkészített ételeket vásárolni?

1. igen
2. nem
3. ritkán

28. Szokott-e félkész ételeket vásárolni?

1. igen
2. nem
3. ritkán

29. Melyik állítás igaz Önre? Iskolaidőben egy átlagos nap...

1. egyedül eszem
2. családommal eszem
3. barátaimmal eszem
4. szobatársaimmal/lakótársaimmal eszem
5. osztálytársaimmal eszem
6. egyéb:.....

30. Melyik állítás igaz Önre? A vizsgaidőszakban... (Több válasz is lehetséges!)

1. többet eszem
2. jobban odafigyelek mit eszem
3. kevesebbet eszem
4. több időm van étkezni
5. kevesebb időm van étkezni
6. többször étkezem
7. kevesebbszer étkezem
8. nem eszem
9. többet nassolok
10. több koffeintartalmú italt iszom (kávé, energiital)

31. Rendszeresen dohányzik?

1. igen
2. nem

Ha igen, előfordult-e már, hogy étkezés helyett elszívott egy cigarettát?

1. igen

2. nem

32. Gyakran előfordul, hogy olyankor is eszik, amikor nem éhes?(nassolás)

1. igen

2. nem

3. alkalmakkor

33. Gyakran előfordul, hogy közvetlenül lefekvés előtt étkezik?

1. igen

2. nem

3. ritkán

4. csak akkor, ha későn érek haza

34. Szed valamilyen táplálék kiegészítőt?

1. nem

2. igen

Ha igen, milyen célból?

.....  
.....

35. Milyen gyakorisággal végez minimum 30 perces testedzést?

1. naponta

2. hetente 1 alkalommal

3. heti 2-3 alkalommal

4. havonta néhány alkalom

5. nem végzek semmilyen testedzést

36. Milyen gyakran eszik gyümölcsöt?

1. naponta

2. hetente 1 alkalommal

3. hetente 2-3 alkalommal

4. havonta

5. csak hétvégén eszem gyümölcsöt

37. Milyen gyakran eszik zöldséget?

1. naponta

2. hetente 1 alkalommal

3. hetente 2-3 alkalommal

4. havonta

5. csak hétvégén eszem zöldséget

38. Általában milyen folyadékot fogyaszt? (Több válasz is lehetséges!)

1. csapvíz
2. ásványvíz
3. rostos üdítő
4. szénsavas üdítő
5. szörp
6. fekete tea
7. zöld tea
8. gyümölcstea
9. kávé
10. alkoholt
11. egyéb:.....

39. Milyen kenyeret fogyaszt a leggyakrabban?

1. fehér kenyér
2. barna kenyér
3. teljes kiőrlésű kenyér
4. nem eszem kenyeret
5. egyéb:.....

40. Milyen húst fogyaszt a leggyakrabban?

1. baromfi
2. sertés
3. marha
4. hal
5. belsőségek
6. nem eszem húst
7. egyéb:.....

41. Ön szívesen fogadna táplálkozási tanácsokat egyetemista társaitól?

1. igen
2. nem

42. Önnek mit jelent az egészséges táplálkozás? Kérem, néhány mondatban foglalja össze!

.....

.....

.....

.....

Köszönöm, hogy válaszaival segítette a munkámat!