

A testnevelő tanárok és az iskola szerepe az egészséges táplálkozásban

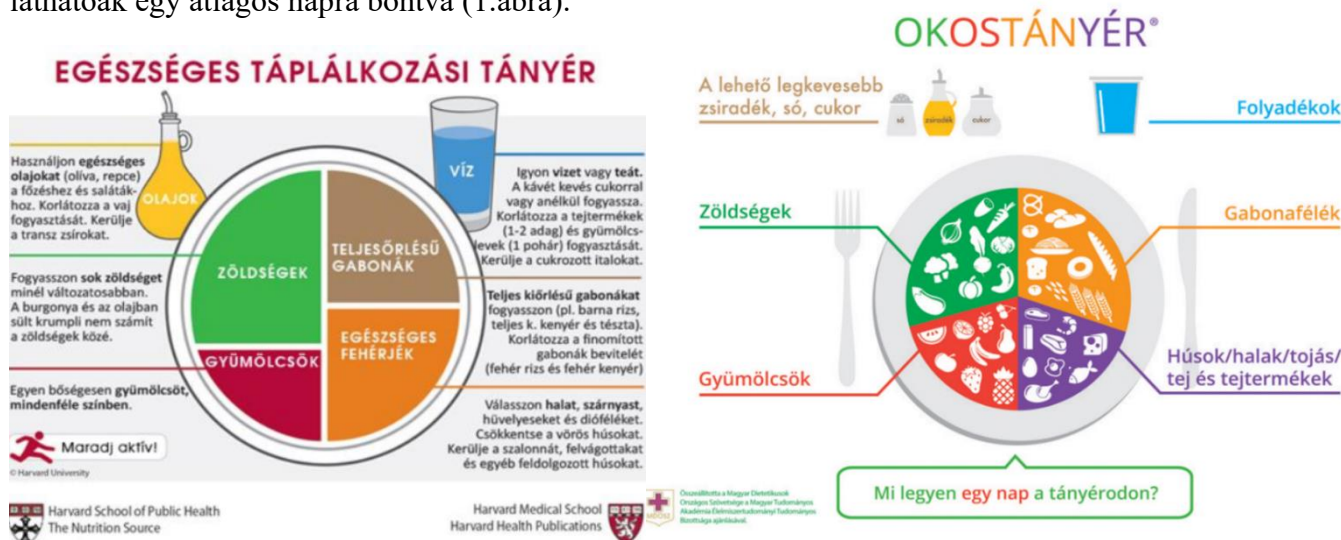
„az vagy amit megeszel”
Hippocrates

1. BEVEZETÉS:

1.1 A téma aktualitása

Abban a korban élünk, amelyben a civilizációs betegségek jelentős része szoros összefüggésben áll a táplálkozással. Ennek hatására mindenképp pozitív tendenciaként mondható el, hogy egyre nagyobb hangsúlyt kap a prevenció. A magyar lakosság körében nő az érdeklődés azzal kapcsolatban, hogy milyen minőségű ételeket fogyasztanak. Napjainkban ez már sokkal könnyebben megtehető, hiszen számos hipermarketben és speciális élelmiszereket forgalmazó üzletben elérhetőek az egészséges táplálkozáshoz szükséges alapanyagok, készítmények (Farkas és Kiss, 2020). Bár az egészséges alapanyagokkal, táplálkozással kapcsolatban nap mint nap számos ellentmondó tartalmak jelennek meg a médiában, az embereket mégis legalább 30 éve foglalkoztatja ez a téma. Ugyanis 1992-ben, Amerikában jelent meg az első úgynevezett piramis-modell (Welsh és mtsai, 1992), amely a legfontosabb élelmiszerek bevitelének optimális arányát mutatta be. Az elmúlt 30 év során sok hasonló ajánlás jelent meg, melyek közül napjainkban 4 elfogadott (Boros és Babulka, 2018): Harvard piramis (2008), USDA tányér modell (2010), harvadi tányérmodell (Healthy eating plate), valamint a Harvard piramis és tányér modell egymást kiegészítve fogalmazzák meg az egészséges táplálkozás ismérveit. Ezekből a modellekből és a hazai lakosság táplálkozás-epidemiológiai felméréséből alakult ki az úgynevezett okostányér 2018-ban (Gösi és mtsai, 2019). A Harvard Egyetem tányér modelljén nem csak különböző ételek jelennek meg, hanem a bal alsó sarkában egy futó embert is láthatunk. Az egyetem ugyanis így érzékelteti a fizikai aktivitás jelentőségét. A tányér bal oldalán egy üveg olívaolaj hívja fel a figyelmünket az egészséges növényi zsiradékok választására. Fontos, hogy a transz és hidrogénezett zsírokat kerüljük (napraforgóolaj, kukoricaolaj, etc.). A tányér jobb oldalán lévő pohár a folyadékpótlás (elsősorban víz) jelentőségét hangsúlyozza. A tányér egyik felén zöldségfélék, kisebb mértékben gyümölcsök szerepeljenek, a másik felén pedig egészséges fehérjeforrások és gabonafélék (Willett és Skerret, 2017).

A hazai legfrissebb táplálkozási modell az úgynevezett “okostányér”. Ugyanazon az elven alapul, mint a Harvard Egyetem modellje. A legfontosabb élelmiszercsoportok és azok arányai láthatóak egy átlagos napra bontva (1.ábra).



1. ábra: A Harvard Egyetem tányérmodellje (2017) alapján a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének táplálkozási ajánlása (2021)

1.2 A téma választásának indoklása, relevancia

A gyermekek optimális fejlődéséhez és növekedéséhez elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás. Az emberi fejlődés egyik legfontosabb szakasza a serdülőkor. Ebben az életszakaszban bontakoznak ki azok a szokások, melyek később hatással lesznek az egészségi állapotra (Aszmann, 2003). Az iskolaorvosok és védőnők évtizedek óta jelzik, hogy növekszik azoknak az iskoláskorú gyerekeknek az aránya, akiknek jelenlegi testi elváltozásai -a helyes kezelés hiányában- felnőttkorban már csak súlyos betegségként kezelhetők. Ezeknek a problémáknak a hátterében, az esetek nagyrésztében nem születési rendellenességek, hanem mozgáshiány és helytelen életmódbeli tényezők állnak (Meleg, 2002). A gyerekek életében elsődleges szocializációs színtérnek a családot tartjuk míg, másodlagos vagy kései szocializációs színtérnek az iskolát. Nem alárendelt szerepben, hanem utalva az időbeli egymásutániságra (Nagy, 2013). A másodlagos szocializációs színtér, vagyis az iskola az a közeg, ahol már nem a közvetlen családi környezet közvetíti a kultúrát, a szokás- és értékrendszert, hanem más jelentős személyek. Ezek közé a személyek közé tartoznak a pedagógusok, nevelők és az iskolatársak is (Tóth, 2018). Az iskolának az ismeretkövetítésen túl a legfőbb feladata, a nevelés, ezen belül pedig az egészséges életmódra nevelés. A cél, hogy egy olyan pozitív és egészséges szokás- és értékrendszert alakítsanak ki, mely megalapozza a tanulók egészséges életvitelét (Meleg, 2005). Az iskolának és a pedagógusoknak a tanulás tekintetében, a kapcsolatok kialakítása terén, mind a társakkal, mind a pedagógusokkal is meghatározó szerepük van (Szabó és mtsai, 2015). Kutatások bizonyítják, hogy az emberek

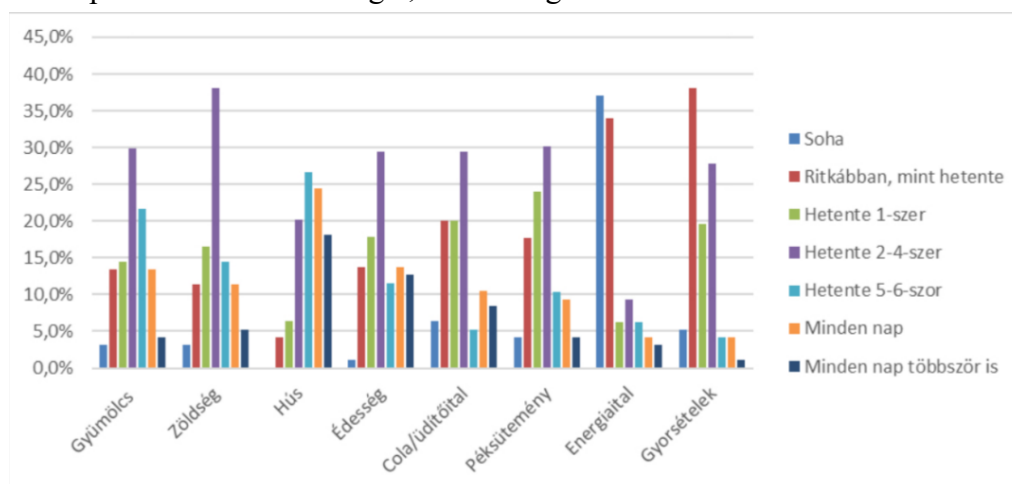
negyede úgy tartja, hogy az iskolának jelentősebb szerepe van a nevelésben, mint a családnak. Így az iskola és a pedagógusok szerepe felértékelődik a gyermekek nevelésében (Révész és mtsai, 2015). A pedagógusok feladatkörébe tartozik a pozitív egészségmagatartás kialakítása, támogatása. Továbbá ide tartozik az egészséges életvitelhez szükséges szokások (pl. egészséges táplálkozási szokások, közlekedési szokások) kiépítése és az egészséget károsító tényezők megismertetése (Nagy, 2013). A fizikai aktivitás a testnevelés órák gyakorlatában, a táplálkozás, az egészségügyi szokások, az élvezeti szerekkel kapcsolatos problémák pedig különböző tantárgyak túlnyomórészt ismeret- és kevésbé gyakorlati anyagában kapnak helyet (Meleg, 2003). Az egészségtudatos életmód kialakítása érdekében 2012-ben a kormány bevezette a hazai oktatási intézményekben a mindennapos testnevelés rendszerét (Fintor, 2016). Ezzel párhuzamosan a Magyar Diáksport Szövetség kidolgozta a NETFIT rendszert, mely a testnevelésben résztvevők fittségi állapotát méri. A 2019-es évtől kibővítették a méréseket a sajátos nevelési igényű tanulókra is. A 2020-as NAT-ban a testnevelés tantárgy, testnevelés és egészségnevelés néven jelenik meg (2020, NAT). Ez az új megjelenés tükrözi azt a szándékot miszerint a testnevelés órákon, a fizikai aktivitás mellett, kellő hangsúlyt kell fektetni az egészségtudatos életmód többi alappilléreire is (Kiss és mtsai, 2022). Horváth a 2020-as kutatásában megfogalmazta, hogy a pedagógusok és testnevelő tanárok feladata a gyermekek egészséges életmódjának kialakítása, az egészségnevelés. Erre a leghatékonyabb módszer a példamutatás (Molnár és mtsai, 2021). Azonban meglepő módon a kutatásában arra a megállapításra jut, hogy a tanulók szubjektív egészségi állapotára a testnevelő tanárok nincsenek hatással (Horváth, 2020).

1.3 Táplálkozás

Az egyik legkutatottabb téma az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó fogyasztói magatartás. A hazai fogyasztók körében is számos kutatás folyt (Fehér és mtsai., 2013; Piskóti és mtsai., 2006; Töröcsik, 2007; Szakály és mtsai, 2010; Szakály, 2008, 2009, 2017; Szenté, 2012; Brávác, 2015; Zsótér, 2016; Dernóczy-Polyák és mtsai, 2017; Agárdi és mtsai, 2017). A táplálkozás minősége alapvetően meghatározza az egyén és a társadalom egészségi állapotát (Szakály és mtsai, 2014). Ennek a minőségnek a kialakításában a fogyasztók is kiemelt szerepet kapnak. Az elmúlt években egyre határozottabban jelenik meg a fogyasztói igény az egészséges élelmiszerek iránt. Főként a friss, sokféle tápanyagot tartalmazó, könnyen emészthető és különböző adalékanyagoktól (ízfokozó, mesterséges színezék, tartósítószer stb.) mentes termékeket preferálják inkább az emberek (Kohlné Papp és Gyányi, 2017). Bernát a 2012-es kutatásában a Growth from Knowledge és a Társi elemzése alapján leírja, hogy egy ötös skálán a hazai lakosság 3,4-es átlagértéket adott az „Érdeklődöm az egészség, az egészséges élet iránt”

állításra. Szintén ebben a skálában 3,0 átlagértéket kapott a „Hajlandó vagyok többet fizetni az egészségesnek mondott termékekért” kijelentés. Ezek alapján elmondható, hogy a magyar fogyasztók a közepesnél pozitívabb képet mutatnak az egészséges életmód iránti érdeklődésben. Szakály (2008) szerint a vásárlók egy része egyre jobban odafigyel arra, hogy milyen alapanyagokat vásárol és ezáltal milyen funkcionális alkotóelemeket visznek be a szervezetükbe. Azonban azt az érdekes megállapítást is Szakály (2008) kutatásában olvashatjuk miszerint, a hazai egészségtudatos fogyasztók inkább az élvezeti értéket preferálják az egészségességgel szemben. Csupán 14 százalékuk vásárolna meg egy egészségesnek mondott, de kevésbé ízletes élelmiszert. A Táplálkozási Ismeretek Kutatás alapján a magyarok 47%-a értékelte úgy, hogy „egészséges életmódot” vagy „nagyon egészséges életmódot” folytat. Tehát a népesség közel fele inkább az egészségtudatosságra törekszik, míg csak a 8% ítélte egészségtelennek a saját életmódját. A megkérdezettek szerint az egészséges életmód megnyilvánul a káros szenvedélyektől való tartózkodásban, a rendszeres étkezésben és a szabad levegőn töltött könnyű mozgásban. Ezen kutatás alapján az is kijelenthető, hogy az étkezés szerepét fontosabbnak tekintik a testmozgásnál (Cserhádi, 2017). Malota (2019) a kutatásában azt mérte fel, hogy az emberek által elfogyasztott élelmiszereknek hány százalékát lehet egészségesnek nevezni. A válaszadók 25 százaléka szerint, a táplálékuk 61-100 százalékban egészséges. Csupán 20 százalékuk volt, akik úgy gondolták, hogy a napi étkezésüknek csak az egyötöde egészséges. Gál (2017) online kérdőív segítségével vizsgálta a kitöltők egészségtudatos táplálkozással kapcsolatos attitűdjeit. Az emberek többsége a diétával és fogyókúrával azonosítja az egészséges táplálkozást és életmódot. Körösi (2008) kutatásában a 12-16 éves korosztály egészségmagatartását vizsgálta. A kutatásában megkérdezte mit jelent számukra az egészséges életmód és a kitöltők 69 százaléka az „egészséges táplálkozás, rendszeres mozgás”-t, 14 százalék pedig „szellemi és testi egészséget, egészséges táplálkozás”-t válaszolta. Kijelenthető tehát, hogy a kutatásában résztvevő fiatalok jelentős százaléka az egészséges életmódon belül az egészséges táplálkozást tartja az egyik legfontosabbnak. Egy másik kutatása alapján az is elmondható, hogy a fiúk is és lányok is egyaránt úgy vélik, hogy megfelelően táplálkoznak. Azonban, hogy számukra mit jelent a megfelelő táplálkozás a legtöbben írt példák a következők: „napi 3x-i étkezés, több gyümölcs, zöldség, kevesebb édesség (41%); egészséges és rendszeres táplálkozás (35%); vitamin, ásványi anyagok (23%); sok húst és kalóriát eszek, mert nagy a mozgásigényem (3%); vegyesen eszünk mindenfélét, se keveset se túl sokat (11%)”. Körösi elmondja, hogy bár jó dolgokat írtak a diákok, összességében ez a tudás kevés. Szerinte az egészséges táplálkozásról nem elég foszlányokat ismerni. Az Ő kutatásából egyértelműen elmondható az is, hogy az általa vizsgált tanulók

szeretnének többet tudni az egészséges életmódról. Huszka (2015) megfogalmazta, hogy a dietetikusok ajánlása szerint egy fejlődésben lévő szervezetnek a napi ötszöri étkezés lenne az ideális, azonban a kutatásában résztvevő diákoknak csupán a 28%-a teljesíti ezt. Szabó (2017) felmérésében a diákok több mint 50%-a nem reggelizik hétköznapiokon. Ezeket az eredményeket összehasonlították a HBSC kutatás eredményeivel. A HBSC szerint a diákok 30%-a nem reggelizik szinte soha. Szabó és Pikó (2017) közel 100 diákot kérdeztek meg, akiknek az átlag életkoruk 17,4 év volt (2.ábra). A kutatásukban a fiatalok táplálkozási magatartását vizsgálták. A vizsgált személyeknél a gyümölcs, zöldség, hús, édesség, üdítőital, péksütemények, energiatital és gyorsételek fogyasztási szokásaira kérdeztek rá. Az egészségtelenként jellemezhető ételek nagy részét a minta egyharmada körülbelül 2-4 alkalommal fogyasztja. Azonban látható, hogy a résztvevők közel fele szintén 2-4 alkalommal fogyaszt heti szinten zöldséget. Ami szintén pozitívumként említendő, hogy többen fogyasztanak naponta többször zöldséget, mint energiatitalt.



2. ábra: Diákok táplálkozási szokása (forrás: Szabó és Pikó 2017)

1.4 A pedagógusok és az iskola szerepe

Járomi és Vitrai (2017) megfogalmazta, hogy az egészséges életmód elősegítése és biztosítása a köznevelési intézmények teendői közé tartozik. A pedagógusok és a többi szakember feladata közé sorolható a tanórán belüli és kívüli egészségnevelő foglalkozások, klubok, szakkörök, projektek, valamint az egészséges étkezés a menzán és a büfében egyaránt. Molnár (2021) kutatásában megfogalmazta, hogy a testnevelő tanároknak kiemelt feladata a gyerekek egészséges életmódjának kialakítása. Továbbá azt, hogy a testnevelő feladata a változatos de tartalmas órák keretein belül az egészséges életmód összes alappillérijében a helyes iránymutatás. Kárai és Hidvégi (2020) szerint a gyermekek azontúl, hogy egésznap iskolában tartózkodnak a tinédzserkorúaknak napi 7-8 órája is lehet, melyek között maximum 15 perces szüneteik vannak jobb esetben. Ahhoz, hogy nyugodtan meg tudjanak ebédelni nincs elég

idejük még akkor sem, ha esetleg az iskola menzáját választják. Bár Kaposvári (2007) 2004 és 2005 között végzett kutatása alapján kijelenthető, hogy nagyon alacsony a középiskolások körében az iskolai étkezésben résztvevők száma. Kárai és Hidvégi (2020) szerint ritka az olyan iskolai büfé is, melyben lehet egészséges ételt, gyümölcsöt vagy zöldséget vásárolni. Gyakoribbak a péksütemények és az édességek. Ha a diákok egészségesebb ételekre vágnak, az egyetlen megoldásuk, ha otthonról hoznak. A 2020-as kerettanterv szerint, több tantárgyon belül is kell tanulniuk a középiskolásoknak az egészséges táplálkozásról. Az Oktatási Hivatal oldalán található Nemzeti Alaptantervhez (2020) illeszkedő testnevelés tantárgy kerettanterve, a testnevelő tanárok feladatát a következőképp határozza meg:

„az életkorának és alkati paramétereinek megfelelő pozitív, egészségtudatos, testmozgással összefüggő táplálkozási szokásokat alakít ki” (NAT, 2020).

A kutatásomban azért is helyeztem elsősorban a hangsúlyt a testnevelőkre mert ahogyan Révész is megfogalmazta, a testnevelő egy teljesen más közegben, másként találkozik a diákokkal, ezáltal a kapcsolatuk sajátosnak, egy fokkal bensőségebbnek mondható (Révész, 2019). Ugyanis a testnevelés óra eltér az osztálytermi közegtől. A sportoktatáshoz szükség van egy nagyobb mértékű tanulási motivációra és figyelem felkeltésre melyet a testnevelőnek kell kialakítania. Továbbá döntő szerepe van a hosszútávú egészségtudatos életvitel kialakításában. Meleg (2002) külön kiemeli a testnevelés szerepét az egészségnevelésben. Szerinte a tanulók egészségtudatát formálni a legjobban, a testnevelés tantárgy keretein belül lehet. *„Az iskolai szintű beavatkozási stratégia tantárgya e vonatkozásban a testnevelés.”*, azaz e területen kiemelt jelentőségű (Meleg, 2002, 18. o.). Snelling és munkatársai (2013) megfogalmazták, hogy a tanároknak megvannak a lehetőségeik arra, hogy formális és informális oktatási módon keresztül adják át az egészséges életmód és egészséges táplálkozás alapjait. Hawkins és munkatársai (2020) szerint az iskolai dolgozóknak van lehetőségük szerepet vállalni a diákok egész életén át tartó egészséges szokásainak kialakításában. Mindemellett a tanároknak kulcsfontosságú szerepe van a prevencióban, ugyanis az egészséges életmód követésében példaképként szolgálhatnak. Murimi és munkatársai (2018) szisztematikus áttekintése alapján megvizsgálták melyek lehetnek azok a tényezők, melyek javíthatják az óvodáskorúak, általános iskolások és középiskolások egészségmagatartását. A gyermekeket a három életkori csoportnak megfelelően három részre osztották és külön-külön vizsgálták őket. Az áttekintésbe olyan tanulmányok kerültek, melyeknek a célcsoportjai 2-19 éves gyermekek. Ennek a célcsoportnak a táplálkozási oktatása személyesen zajlott. Az elemzés fő célja az volt, hogy meghatározzák azoknak a speciális oktatási módszereknek a hatékonyságát, melyek segítségével az elemzett gyermekek fizikai aktivitása és táplálkozása pozitív tendenciát mutat. A tanulmányukban

minden irodalmi áttekintésben elemzett eredményt meghatározott célokkal vetették össze. Így határozták meg, hogy a módszerek valóban sikeresnek minősültek-e. Jelen munkámban a középiskolásokra vonatkozó adatokat szeretném kiemelni. A középiskolások körében sikeresnek bizonyultak az oktatási módszerek. A programot életkorhoz igazították és összehangolták a kitűzött célokkal. A tevékenységek rendszeresek voltak és a szülőket is személyes részvétellel vonták be a programba. Az oktató tanárokat külön képzésben részesítették, hogy biztos tudást adhassanak át. Jelen táblázatból jól látható, hogy már rövid idő alatt is nagy áttöréseket lehet elérni a fiatalok egészségmagatartásával kapcsolatban, ha megvan hozzá a megfelelő tudás s idő ennek átruházására (3.ábra).

Szerző és évszám	Elemzés (fő) és korcsoport	Az oktatási intervenció célja	Az intervenció időtartama és gyakorisága	Az elméleti modell, amelyre az oktatás épült	Főbb eredmények
Singhal és mtsai, 2010	510 (15–17 éves)	Kis költségvetésű iskolai programban a táplálkozási oktatás hatása a viselkedésváltozásra.	9 hónap, 10 héten keresztül heti 30 perc táplálkozási oktatás, hetente 1 óra személyes konzultáció a diákoknak, havonta 7 perc konzultáció a szülőknek.	–	A táplálkozási tudás szignifikánsan nőtt, szén-savas üdítők és nagy energiatartalmú élelmiszerek fogyasztása csökkent. Az éhomi vércukorszint és a derékkörület-csipőkerület értékei is csökkentek.
Somsri és mtsai, 2016	131 (16 éves)	A zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése két különböző táplálkozási oktatás alkalmazásával.	4 hét, hetente 50 perces oktatás.	Szociális kognitív elmélet.	A zöldség- és gyümölcsfogyasztás nőtt, a fogyasztással kapcsolatos tudás bővült, és pozitív attitűdváltozást tapasztaltak.

3. ábra: Szisztematikus áttekintése a középiskolások egészségmagatartásának

(Murimi és munkatársai 2018)

2. CÉLKITŰZÉS

Kutatásom célja, hogy bemutassam a nyíregyházi középiskolások táplálkozási szokásainak felmérésén keresztül a testnevelő tanárok és az iskola szerepét. Vizsgálatom során a következő hipotéziseket és kutatási kérdéseket állítottam fel.

I. Kutatási kérdés: Van-e igénye a vizsgált korosztálynak arra, hogy minél többet tudjon a helyes táplálkozásról?

H1: Feltételezésem szerint a vizsgált tanulóknak kialakult már az egészséges magatartáshoz kapcsolódó attitűdjük a helyes táplálkozás vonatkozásában.

II. Kutatási kérdés: Megvan-e a lehetőségük a középiskolásoknak a helyes táplálkozásra vonatkozó ismereteik bővítésére az intézmény keretein belül?

H2: Azt gondolom, ha a tanulóknak lenne lehetőségük tudásuk bővítésére tantárgyaikon belül az egészséges táplálkozással kapcsolatban, akkor azokat alkalmazzák.

III. Kutatási kérdés: A vizsgálatban részt vevő diákok kapnak –e a helyes táplálkozásra vonatkozó iránymutatásokat a testnevelőtől?

H3: Véleményem szerint, a testnevelő tanárok kellő információval látják el diákjaikat az egészséges táplálkozást illetően.

IV. Kutatási kérdés: Kíváncsi vagyok arra, hogy a vizsgálatban résztvevő diákok kérnek-e segítséget a testnevelőktől a táplálkozásuk kapcsán?

H4: Feltételezem, hogy a diákok szívesen fordulnak a testnevelőkhöz az egészséges táplálkozással kapcsolatban.

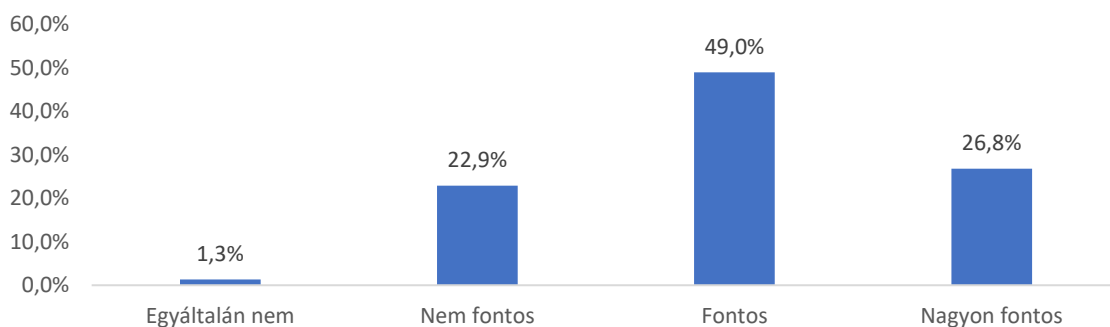
3. ANYAG ÉS MÓDSZEREK

Az adatgyűjtést a nyíregyházi középiskolások és testnevelő tanárok körében végeztem. A kutatást 2022 őszén kezdtem el. Kutatásomban kérdőívet használtam melyet Google Űrlapok szolgáltatás segítségével állítottam össze. A kitöltés önkéntes alapon, névtelenül történt. A kérdőív elejére a kitöltő szocioökonómiai- és családi helyzetével kapcsolatos kérdések kerültek. Ezt követően a táplálkozási szokásokról és egészségi magatartásukról tettem fel kérdéseket. Kitértem a testnevelőknél és a diákoknál is az iskola nyújtotta lehetőségekre az egészséges táplálkozást illetően. A diákok online formában töltötték ki, a pedagógusok pedig papír alapon. A kérdőív alapja hasonló volt, azonban különböző kérdőívet készítettem el a diákoknak és a pedagógusoknak. A kapott adatokat az SPSS 16.0 szoftverében dolgoztam fel, melyben Kínégyszet próbát, korrelációt és keresztábla elemzést is alkalmaztam. A diák kitöltők száma 161 fő, míg a testnevelőké 35 fő volt. A diákok nemek szerinti megoszlásában 94 nő (59,9%) és 63 férfi (40,1%). A testnevelő tanároknak készített kérdőívet 12 nő (34,3%) valamint 23 férfi (65,7%) töltötte ki. Mindkét vizsgált csoportban rákérdeztem a testmagasságra és a testtömegre, mely adatok alapján meghatároztam a kitöltő testtömeg indexét. A vizsgált diákok átlag BMI értéke 21,7, a pedagógusoké 23,8. Mindkét csoport a normál testsúly kategóriába tartozik, amit mindenképp egy pozitív kiinduló pontnak tekintek a kutatásomban.

4. EREDMÉNYEK

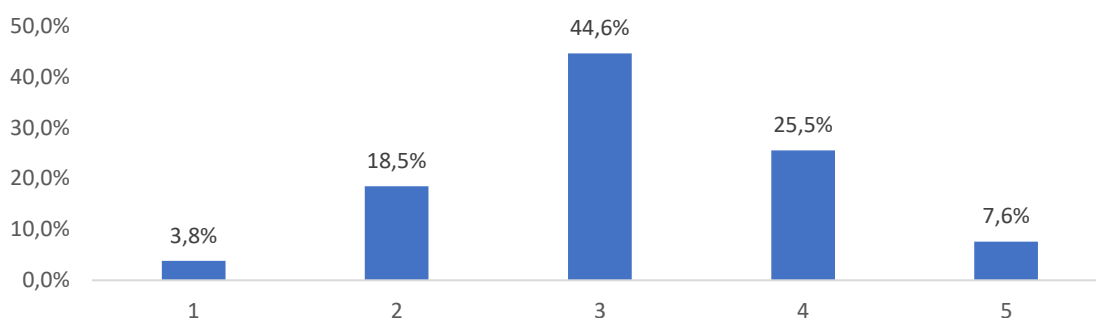
4.1 Tudatos táplálkozási szokások

A kutatási témakörömön belül, elsőnek a középiskolások táplálkozási magatartását vizsgáltam meg (4. ábra). Kíváncsi voltam arra, hogy mennyire fontos az általam megkérdezett tanulók számára az egészséges táplálkozás. A kapott eredmények szerint a tanulók 49%-a fontosnak míg 26,8% nagyon fontosnak tartja, és csupán az 1,3%-uk véli úgy, hogy a helyes táplálkozásnak egyáltalán nincs jelentősége. Elmondható tehát, hogy az általam kérdezett diákok jelentős többségének (75,8%) fontos vagy nagyon fontos az egészséges táplálkozás.



4. ábra: Az egészséges táplálkozás jelentősége a diákok szerint (%) N=161

Ahogy a kutatásom elején is megfogalmaztam a hazai legfrissebb táplálkozási útmutató az úgynevezett Okostányér, ahol a legfontosabb élelmiszercsoportok és azok arányai láthatóak egy átlagos étkezésre bontva. Kérdőívemben megkérdeztem a diákokat, hogy az ő táplálkozásuk mennyire felel meg az 1. ábrán bemutatott Okostányérnak. 1-5-ig terjedő Likert-skálán kellett értékelniük, ahol 1 az egyáltalán nem és 5 a teljes mértékben megfelel. Ami számomra nem meglepő eredmény, az az, hogy a tanulók közel fele közepesen hasonlóra értékelte a táplálkozását. Többféle feltételezés is kialakult bennem a válaszok vonatkozásában. Lehet, hogy az általam vizsgált tanulók ezen százalékában még nem alakult ki tartósan az egészséges táplálkozás iránti elköteleződés. Mindenesetre ez a tény további kutatásokat von maga után. A diákok 25,5%-a inkább hasonlóra, 7,6%-a pedig teljes mértékben hasonlóra ítélte az étkezési szokását. Jól látható a táblázatban, hogy többen voltak azok a diákok, akik inkább a pozitív szakaszt erősítették az egyáltalán nem hasonlít (3,8) és az inkább nem hasonlít (18,5%) kategóriával szemben (5.ábra).

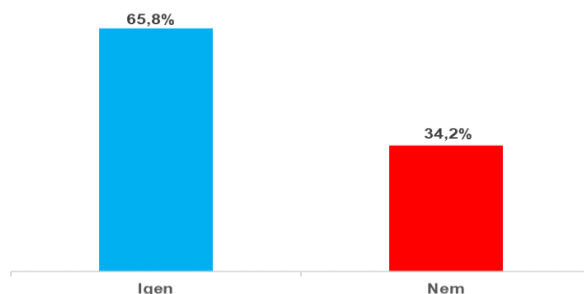


5. ábra: Középiskolások táplálkozásának hasonlósága az okostányérhoz (%) N=161

Hogy van-e összefüggés az általam kérdezett diákok jelenlegi táplálkozási magatartása és a között, hogy véleményük szerint mennyire fontos az egészséges táplálkozás korrelációval vizsgáltam meg. Melynek eredménye 0,421, ami közepes korreláció, jelentős kapcsolatnak felel meg ($p=0,000$) (1. függelék). Ezek az eredmények alapján az első hipotézisemet megtartom.

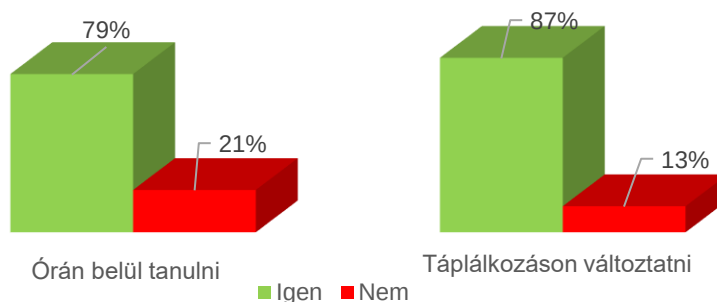
4.2 Tanulók lehetőségei tudásuk bővítésére

A diákoknak készített kérdőívben kíváncsi voltam arra, hogy tanultak-e már valamilyen óra keretében az egészséges táplálkozásról (6. ábra). Bár a NAT szerint több tantárgyon belül is kell a témával kapcsolatban ismereteket szereznük (testnevelés, biológia, osztályfőnöki óra), az általam kérdezett középiskolások 34,2%-uk nem tanult a helyes táplálkozásról.



6. ábra Középiskolások tanultak-e valamilyen óra keretén belül az egészséges táplálkozásról (%) N=161

Második feltételezésem az volt, hogy azok a tanulók, akik bővítenék az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásukat, ismereteik alkalmazásával pozitív irányba változtatnának is étkezési szokásaikon (7. ábra). Az általam kérdezett tanulók 79%-a szívesen tanulna többet valamilyen tanóra keretén belül az egészséges táplálkozásról, és 87%-uk alkalmazná a megszerzett ismereteiket. A kapott eredmények alapján kijelenthetjük, hogy a diákok nyitottak az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásuk bővítésére.

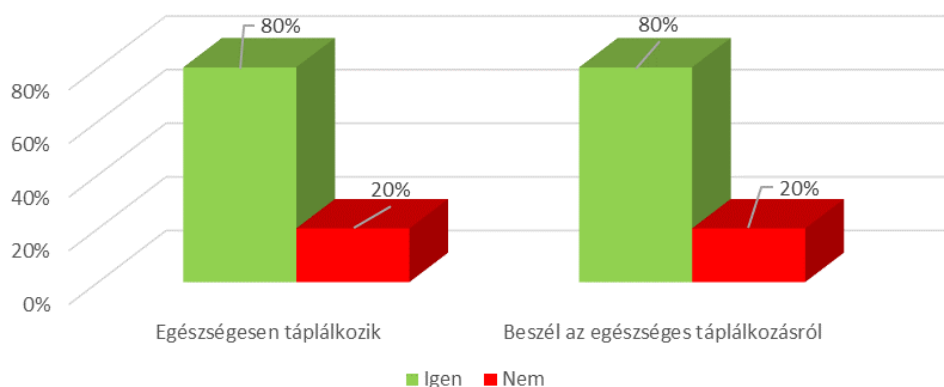


7. ábra: Egészséges táplálkozásról többet tanulni, majd ezeket az ismereteket alkalmazni (%) N=161

Erre a két változóra keresztábra elemzést és Khí-négyzet statisztikai próbát alkalmaztam. A Khí-négyzet próbával vizsgáltam meg a szignifikancia értéket, melynek eredményeképpen kimutatható az erős szignifikancia a változók között ($p=0,000$) (2.függelék). Eredményeim alapján második hipotézisemet, megtartom.

4.3 Testnevelő tanárok szerepe

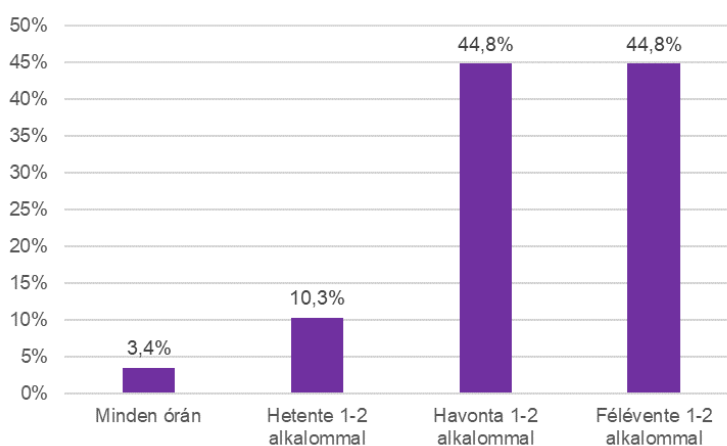
Harmadik hipotézisem igazolására megvizsgáltam a testnevelő tanárok táplálkozási magatartását, s az ezzel kapcsolatos tudásuk átadását.



8. ábra: Testnevelők táplálkozási szokása és iránymutatása erre a magatartásra (%) $N=35$

Az általam kérdezett pedagógusok 80%-a egészségesnek tartja a saját táplálkozását (8.ábra). Arra a kérdésemre miszerint beszélnek-e az egészséges táplálkozás jelentőségéről szintén 80%-uk válaszolt igennel. Hogy van-e összefüggés a két változó között korreláció próbát alkalmaztam melynek eredménye $r = -0,250$ (3.függelék) amely egy biztos, de gyenge kapcsolatot mutat, valószínűleg a kevés elemszám miatt. Ez alapján elmondható, hogy az általam vizsgált testnevelő tanárok jelentősebb része egészségtudatosan táplálkozik, továbbá a pedagógusok ezen része beszél a diákoknak az egészséges étkezés jelentőségéről. Eredményeim alapján hipotézisemet megtartom.

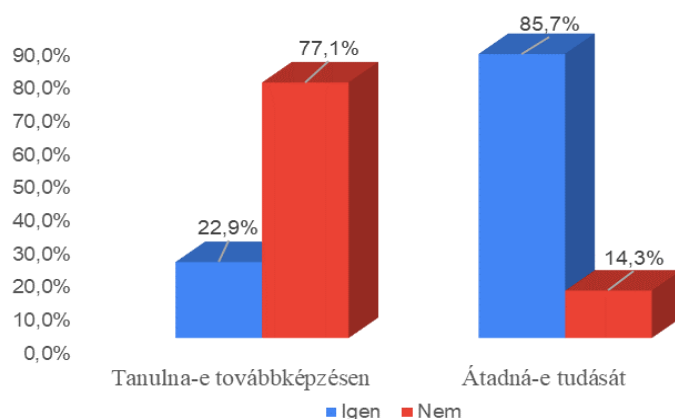
Bár a hipotézisemet megtartottam és pozitív eredményt kaptam a két változó tekintetében, az is kiderült számomra, hogy ugyan beszélnek a testnevelőtanárok az egészséges táplálkozásról, de viszonylag ritkán (9. ábra).



9. ábra: Az egészséges táplálkozásról való megnyilvánulás gyakorisága testnevelők részéről (%) $N= 35$

A diagramm alapján jól látható, hogy nagyon csekély százalékuk, összesen 13,7%-uk nyilatkozik hetente többször a témát illetően. Saját bevallásuk szerint inkább havonta 1-2 alkalommal vagy fél évente pár alkalommal említik meg a helyes táplálkozást. Ami igen kevés

alkalom és lehetőség, holott a NAT-ban az szerepel, hogy az egészségtudatos magatartással kapcsolatban komplex információkat kell biztosítaniuk.

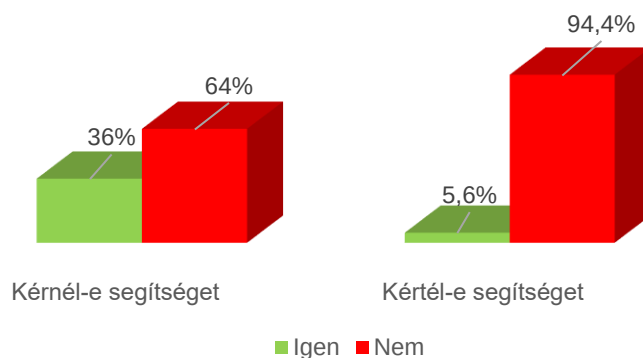


10. ábra: A tanárok új ismeretekhez való hozzáállásuk (%) N= 35

Ami még jelen hipotézisemben érdekes eredményként szolgál, hogy megkérdeztem a testnevelőktől tanulnának-e valamilyen továbbképzés keretein belül többet az egészséges táplálkozásról. Ahogy a diagramon is jól látható (10. ábra) 77,1%-uk nemmel válaszolt. Arra a kérdésemre miszerint az újonnan megszerzett tudásukat átadnák-e a diákoknak, a 85,7%-uk igennel válaszolt. Feltételezhető tehát, hogy az általam vizsgált pedagógusok nagyobb része úgy véli van elég ismerete a megfelelő étkezésről, és tudását már nem lehet tovább bővíteni.

4.4 Diákok hozzáállása a testnevelőkhöz

Utolsó hipotézisemben elsősorban kettő, a diákoknak feltett kérdésemet vizsgáltam. Az elsőben a tanulóknak arra kellett válaszolniuk kérnének-e segítséget a testnevelőjüktől az egészséges táplálkozás kapcsán.



11. ábra: A tanulók érdeklődési szokásai testnevelők irányába az egészséges táplálkozás kapcsán (%) N= 161

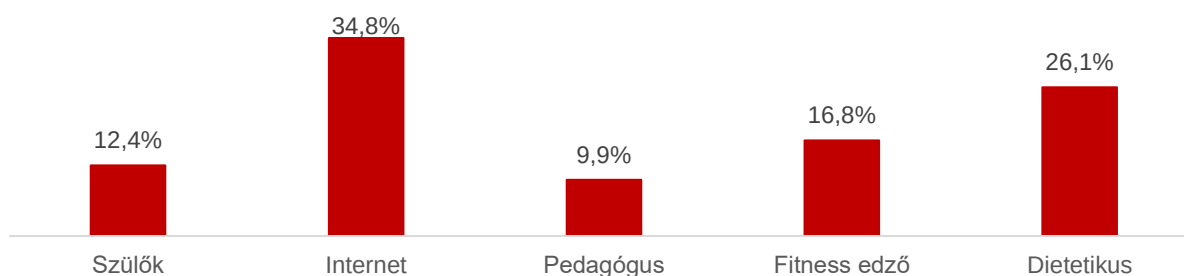
A táblázat jól mutatja (11.ábra), hogy a 161 fő 36%-a válaszolt erre a kérdésemre igennel. Ez alapján elmondható, hogy a diákok közel egyharmada szívesen kérne tanácsot az adott

pedagógustól. Következő kérdésem azonban arra irányult, hogy a diákok kértek-e már segítséget az egészséges táplálkozással kapcsolatban és itt az igenek száma 5,6%-ra csökkent. Keresztábra elemzés és Khí-négyzet próba alkalmazásával (4.függelék) a következő eredményekre jutottam. Azoknak a diákoknak a száma, akik kérnének és kértek is segítséget csupán 6 fő, a mintám 3,7%-a (12.ábra). Azoknak a diákoknak a száma, akik nem kértek és nem is kérnének segítséget a témát illetően összesen 100 fő, ami a minta 62,1%-a. A Khí-négyzet próba szignifikancia értéke $p = 0,049$ volt, ami által hipotézisemet, miszerint a diákok készséggel fordulnak a testnevelő tanárok felé az egészséges táplálkozással kapcsolatban elvettem.

		Kértél-e már tanácsot a testnevelődtől a táplálkozásod kapcsán?		Total
		igen	nem	
Kérnél-e segítséget a testnevelő tanárodtól a táplálkozásod kapcsán?	igen	6	52	58
	nem	3	100	103
Total		9	152	161

12. ábra: Diákok érdeklődése a testnevelők felé keresztábra elemzéssel $N = 161$

Azt is megkérdeztem a diákoktól, hogy a pedagógusok körében kitől kérnének segítséget a táplálkozásuk vonatkozásában. A testnevelők a 11,2%-ukkal eléggé hátul maradtak a kiválasztásban. Véleményem szerint, ha a testnevelő tanár az oktatás folyamán többször sort kerítene az egészséges táplálkozás hangsúlyozására, akkor nagyobb bizalommal fordulnának hozzá a diákok.



13. ábra: Tanulók ismeretszerzési forrásai a helyes táplálkozással kapcsolatban (%) $N = 161$

További kérdésekre adott válaszok alapján, a diákok inkább az online felületeken tájékozódnak vagy táplálkozási tanácsadótól, dietetikus, fitness edzőtől kérnének segítséget a témát illetően (13.ábra).

5. MEGBESZÉLÉS

A kutatásomat a nyíregyházi középiskolák diákja és testnevelő tanárai között végeztem el. Arra voltam kíváncsi, hogy a tanulók táplálkozási szokásaira milyen hatással van az iskola és a testnevelő tanárok. A szakirodalmak tanulmányozása után fogalmaztam meg a hipotéziseimet. Elsőként arra voltam kíváncsi, hogy az általam vizsgált diákok mennyire egészségtudatosak a táplálkozás szempontjából. Elmondható, hogy a tanulók jelentős része érdeklődik az egészséges étkezés iránt, és saját tudásuknak és lehetőségeiknek megfelelően alkalmazzák is azt. A hipotézisem vizsgálatához korreláció próbát alkalmaztam, mellyel megvizsgáltam, hogy azok a diákok, akik szerint fontos a helyes táplálkozás, vajon- ők maguk egészségesen táplálkoznak-e? Az eredményem $r=0,421$, ami közepes korreláció, jelentős kapcsolatnak felel meg és a $p=0,000$. Ezek alapján az első hipotézisemet megtartom. Második hipotézisem esetében úgy véltem, a középiskolások szívesen tanulnának valamilyen óra keretén belül többet az egészséges táplálkozásról és minél bővebb lenne tudásuk, annál jobban odafigyelnének a megfelelő étkezésre. Khí-négyzet próba alapján szignifikáns eredményt kaptam, így ezt a hipotézisemet is megtartottam. Harmadik hipotézisem bizonyítására a testnevelőknek szánt kérdőívemet használtam. Itt elsősorban a testnevelők egészségmagatartására voltam kíváncsi, továbbá arra, hogy kapnak-e tőlük információt a diákok erről az alappillérrel. Korreláció próba alkalmazásával egy biztos de gyenge kapcsolatot ($r=-0,250$) kaptam eredményül, miszerint az egészségtudatos pedagógusok beszélnek az egészséges táplálkozásról, így ezt a hipotézisemet megtartottam. Ugyanakkor a kapott eredményeim azt bizonyítják, hogy ezek az információ átadások az egészséges táplálkozásról igen ritkák, saját elmondásuk szerint inkább havonta vagy fél évente pár alkalommal. Végül azt is feltételeztem, hogy az általam vizsgált tanulók szívesen fordulnak a testnevelőkhöz az egészséges táplálkozás tekintetében. Ezt a hipotézisemet már a válaszok alapján elvettem ugyanis a diákok nagyon csekély százaléka fordulna segítségért a testnevelő tanárhoz, és ennél is kevesebben kértek már segítséget a pedagógustól. A 161 fős vizsgált mintából mindössze 6 olyan diák van, aki szívesen kérne és kért is már tanácsot. A Khí-négyzet próba szignifikancia értéke $p=0,049$ volt, ami által hipotézisemet, elvetem.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

A kutatásomhoz saját szerkesztésű 39 kérdésből álló kérdőívet alkalmaztam, melyet külön készítettem el a diákok, valamint a testnevelő tanárok részére. Statisztikai vizsgálataimat SPSS 16.0 programmal végeztem el. Hipotéziseimet próbáltam a legsokoldalúbb módon prezentálni. Feltárássra kerültek az általam vizsgált tanulók jelenlegi táplálkozási szokásai. Az alábbi saját szerkesztésű szófelhőben (14. ábra) a középiskolások által leírt egészséges ennivalók

[illegible]

Murimi és munkatársai (2018) kutatásához hasonló eredményem született, miszerint, ha a diákok megkapják a megfelelő iránymutatást, akkor törekednek is a helyes táplálkozásra és szeretnék is bővíteni ismereteiket. Kutatásom alapján megállapíthatom, hogy az általam vizsgált testnevelő tanárok jelentős része helyesen táplálkozik, még ha kevés alkalommal is, adnak át a diákoknak ismereteket a téma vonatkozásában. Valószínűleg ez lehet az oka, amiért a tanulók nem szívesen kérik ki a véleményüket. Vizsgálatom során hasonló eredményeket kaptam, mint Horváth (2020), ahol megállapította, hogy a tanulók egészségmagatartása csekély mértékben függ a pedagógus mintájától. További célom, hogy a vizsgálatomat folytassam, a kutatásomban résztvevők számát növeljem, és felmérjem a testnevelő tanárok egészségtudatos magatartását, valamint képet kapjak arról, hogy az általuk oktatott diákok magatartási szokásait ez hogyan befolyásolja.

Agárdi, I. - Berezvai, Z. - Alt, M. A. (2017): A nemzetközi diverzifikáció, az innováció és a teljesítmény kapcsolata az európai élelmiszer-kiskereskedelemben. *Közgazdasági Szemle*. 64 (7-8), p. 805-822.

Aszmann A. (2003): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Országos Gyermkegészségügyi Intézet Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, Budapest.

Bernát, A. (2012): Hazai egészséggazdaság - avagy jól gazdálkodunk-e az egészségünkkel. Budapest: TÁRKI Társadalomkutatási Zrt., <http://docplayer.hu/7943151-Hazai-egeszseggazdasag-avagy-jol-gazdalkodunk-eaz-egeszsegunkkel.html> (2018. 05.20).

- Boros, Sz., Babulka, P. (2018) Gyógynövények és alternatív terápiák a szív-és érrendszeri betegségek megelőzésében és kezelésében, Budapest: SpringMed Kiadó.
- Brávác, I. (2015): Az élelmiszerfogyasztói magatartás két dimenziója: az egészség- és a környezettudatosság. PhD-értekezés. Gödöllő: Szent István Egyetem.
- Cserháti, Z. (2017): Egészség és életmód. In: A magyar lakosság életmódja: táplálkozás, testmozgás és lélek. Fehér könyv a TÉT Platform Egyesület kutatásainak adatai alapján (Szerk.: Antal, E. – Bánáti, D. – Rurik, I. – Pilling, R. – Novák, K.). TÉT Platform Egyesület, Budapest, 14– 19.
- Dernóczy-Polyák, A. - Keller, V. - Ercsey, I. (2017): Az Y generáció jellemzése evési magatartás alapján a TFEQ segítségével. In: Bányai Edit, Lányi Beatrix, Törőcsik Mária (szerk.): Tükröződés, társtudományok, trendek, fogyasztás: Egyesület a Marketing Oktatásért és kutatásért (EMOK) XXIII. országos konferencia. p. 510-520.
- Farkas, N. D., & Kiss, M. (2020). Az egészséges táplálkozás fogyasztói megítélése – Egy feltáró kutatás eredményei. *Táplálkozásmarketing*, 7(1), 57–66.
<https://doi.org/10.20494/TM/7/1/4>
- Fehér, A. - Jasák, H. - Polereczki, Zs. - Kövér, Gy. - Molnár, E. - Szabó, S. - Soós, M. - Szakály, Z. - Sente, V. - Szigeti, O. - Szűcs, A. (2013): A funkcionális élelmiszerek marketingje és piacvezérelt fejlesztése. Kaposvár: Kaposvári Egyetem Gazdaságtudományi Kar Piskóti, I. - Nagy, Sz. - Kovács, A. (2006): Fogyasztói magatartás a funkcionális élelmiszerek piacán. In: Piskóti, I. (szerk): Marketing Kaleidoszkóp. Gazdász Elasztik Kft. p. 117-127.
- Fintor G. (2016): A mindennapos testnevelés implementációja ÉSZAK-ALFÖLDI általános iskolákban. Debreceni Egyetem, Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet, Debrecen.
- Gál, T. - Soós, M. -Szakály, Z. (2017): Egészségtudatos táplálkozással kapcsolatos fogyasztói insight-ok feltárása netnográfiaival - esettanulmány. *Vezetéstudomány*, 48 (4), p. 46-54
- Gősi Zs.,- Boros Sz.,- Patakiné B. J. (2019): SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest.
- Horváth C. (2020): Középiskolások egészségtudatossági állapotára ható tényezők vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21. évfolyam 86. szám 11-16.
- Huszka P. (2015): EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS, TRENDEK - TÁPLÁLÉKOD AZ EGÉSZSÉGED. Széchenyi István Egyetem, Győr.
- Járomi, É. – Vitrai, J. (2017). Az iskolai egészségfejlesztés hazai és nemzetközi szemléletének bemutatása. *Egészségfejlesztés*, 58. évf 1. sz. pp. 36–48. DOI: 10.24365/ef.v58i1.145.

- Kaposvári J. (2007): Az iskolai egészségnevelési és környezetnevelési programok megvalósulása a 2004-2005-ös tanévben. Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság, Budapest.
- Kárai B. – Hidvégi P (2020): MAGYAR KÖZÉPISKOLÁS KORÚ FIATALOK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAI ÉS HÁTTÉRTÉNYEZŐI. Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen.
- Kiss A., - Soós S.,- Lakner Z.,- Tompa O., (2022): Egészséges táplálkozásra nevelés mint értékközvetítés az iskolába. ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest.
- Kohlné Papp, I. – Gyányi, D.: Az egészséges étrend fogyasztói szempontjai. In: A magyar lakosság életmódja: táplálkozás, testmozgás és lélek. Fehér könyv a TÉT Platform Egyesület kutatásainak adatai alapján (Szerk.: Antal, E. – Bánáti, D. – Rurik, I. – Pilling, R. – Novák, K.). TÉT Platform Egyesület, Budapest, 2017. 77– 80.
- Kőrösi, Fruzsina (2008) Az egészséges életmód és az egészséges életmódra nevelés In: A XXVIII. Országos Tudományos Diákköri Konferencia díjazott hallgatóinak dolgozatai. Eger, Eszterházy Károly Főiskola Líceum Kiadó. pp. 109-125.
- Malota, E. – Gyulavári, T. – Bogáromi, E.: „Az vagy, amit megeszel” – A hazai fogyasztók egészséges táplálkozással kapcsolatos percepciói és attitűdjei. Vezetéstudomány. 2019. 1 (1) 80– 88. DOI: <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2019.01.08>.
- Meleg Cs. (2002): Iskolai egészségfejlesztés: a feladat újrafogalmazása. Magyar Pedagógia, 102: 1. 11-29.
- Meleg Cs. (2003): Iskola és Társadalom. Szöveggyűjtemény. Dialóg Campus, Budapest-Pécs. 120-129.
- Meleg Cs. (2005): Az oktatási-nevelési intézmény, mint pszichoszociális környezet. In: Aszmann A. (szerk): Iskola – egészségügy. OGYEI. Budapest. 40-51.
- Molnár A. (2021): Testnevelő tanári példamutatás és az egészségmagatartás közvetítése a bemutatás módszerén keresztül. Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger.
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R. & Njike, V. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education inter-ventions in children: a systematic review. Nutrition reviews, 76(8), 553–580.
- Nagy Á. (2013): Szocializációs közegek. Replika. 83: 2. 95-108.
- NAT (2020): Új Pedagógiai Szemle 1-3, 30-256.
- Révész L. (2019): A testnevelés tanításának néhány kérdése. Eszterházy Károly Egyetem, Eger.

- Révész, L., H., Ekler, J., Fügedi, B., Bíró, M., Karsai, I., & Polgár, T. (2015). A tanár-diák kapcsolat vizsgálatának lehetősége az iskolai testnevelésben. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis, Sectio Sport*, 42, 3–15.
- Snelling, A. M., Ernst, J. & Belson, S. I. (2013). Teachers as role models in solving childhood obesity. *Journal of Pediatric Biochemistry*, 3(01), 055–060.
- Szabó A., Borkovits M. (2015): Egészség öröm és testmozgás a szabadban. *Iskolakultúra: Pedagógusok szakmai tudományos folyóirata*. 25. 121-127.
- Szabó K. – Pikó B. (2017): Az étkezési magatartás összefüggése az ételválasztási motivációkkal és egyes személyiségbeli jellemzőkkel középiskolások körében. *SZTE Magatartástudományi Intézet*, Szeged.
- Szakály, Z. - Pallóné, K. I. - Nábrádi, A. (2010): Marketing a hagyományos és tájjellegű élelmiszerek piacán. Kaposvár, Kaposvári Egyetem, Gazdálkodástudományi Kar.
- Szakály, Z. - Sente, V. - Szigeti, O. - Szűcs, A. (2013): A funkcionális élelmiszerek marketingje és piacvezérelt fejlesztése. TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0019 számú „A Kaposvári Egyetem tudományos képzési tevékenységeinek és szakmai műhelyeinek fejlesztése” c. projekt. Tanulmány. Kaposvár: Kaposvári Egyetem, Gazdálkodástudományi Kar.
- Szakály, Z. (2008): Trendek és tendenciák a funkcionális élelmiszerek piacán: Mit vár el a hazai fogyasztó? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 5 (2-3), p. 3-11.
- Szakály, Z. (2009): Egészségmagatartás és funkcionális élelmiszerek: hogyan vélekednek a hazai fogyasztók? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 6 (1-2), p. 9-18.
- Szakály, Z. (2011): *Táplálkozásmarketing*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
- Szakály, Z. (szerk.) (2017): *Élelmiszer-marketing*. Budapest, Akadémiai Kiadó. További szerzők: Csapóné Riskó, T - Fehér, A. - Huszka, P. - Jasák, H. - Kiss, M. - Kontor, E. - Lehota, J. - Polereczki, Zs. - Soós, M. - Szabó G. G. - Szakály, Z. - Temesi, Á. - Totth, G.
- Sente, V. (2012): Organikus élelmiszerek fogyasztási és vásárlási szokásainak vizsgálata Magyarországon. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 1 (1-2), p. 1-10.
- Tóth E. (2018): A flow és a fizikailag aktív szabadidős tevékenységek összefüggései In: *Testmozgás, aktív szabadidő-eltöltés és a holisztikus egészség II. kötet* Szeged.
- Törőcsik, M. (2007). A tudatos fogyasztást és az egészséget preferáló új fogyasztói trendcsoport a LOHAS csoport megjelenése Magyarországon. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 4 (1), p. 41-45.
- W. Willet - P.J. Skerrett (2017): *Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*. Harvard Medical School, New York USA.

- Welsh, S., Davis, C., & Shaw, A. (1992) Development of the Food Guide Pyramid. Nutrition Today, 27(6) 12.
- Zsótér, B. (2016): Funkcionális élelmiszerek bevezetését megelőző vásárlói és dolgozói megkérdezés. EMOK - XXII. Országos Konferencia - Hitelesség és értékorientáció a marketingben. p. 493-500.

8. KÖSZÖNETNYÍLVÁNÍTÁS

Szeretném megköszönni a nyíregyházi középiskolásoknak és testnevelőknek a segítséget, hogy kutatásomat a kérdőív kitöltésével segítették, illetve felkészítő tanáromnak az áldozatos munkáját.

9. FÜGGELÉK

Correlations			
		Mennyire fontos számodra az egészséges táplálkozás?	Milyen mértékben hasonlít táplálkozásod az ábrán feltüntetettre?
Mennyire fontos számodra az egészséges táplálkozás?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 ,421** ,000 161	1 ,421** ,000 161
Milyen mértékben hasonlít táplálkozásod az ábrán feltüntetettre?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,421** ,000 161	1 ,421** ,000 161

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

1. függelék: Az egészséges táplálkozás, és alkalmazásának vizsgálata korreláció analízissel.

N=161

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	51,902 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	47,854	1	,000		
Likelihood Ratio	42,013	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	51,580	1	,000		
N of Valid Cases ^c	161				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,43.

b. Computed only for a 2x2 table.

2. függelék: Az új ismeretek iránti érdeklődés vizsgálata Khí-négyzet próbával. N=161

Correlations			
		Szokott-e a diákoknak az egészséges táplálkozás fontosságáról beszélni?	Ön szerint egészségtudatosan táplálkozik?
Szokott-e a diákoknak az egészséges táplálkozás fontosságáról beszélni?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 ,250 ,147 35	1 ,250 ,147 35
Ön szerint egészségtudatosan táplálkozik?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,250 ,147 35	1 ,250 ,147 35

3. függelék: Egészséges táplálkozás és arra való útmutatás vizsgálata korreláció próbával
N=35

Kérnél-e segítséget a testnevelő tanárodtól a táplálkozásod kapcsán? * Kértél-e már tanácsot a testnevelődtől a táplálkozásod kapcsán? Crosstabulation

Count

		Kértél-e már tanácsot a testnevelődtől a táplálkozásod kapcsán?		Total
		igen	nem	
Kérnél-e segítséget a testnevelő tanárodtól a táplálkozásod kapcsán?	igen	6	52	58
	nem	3	100	103
Total		9	152	161

4.függelék: Diákok érdeklődése a testnevelők felé keresztábra elemzéssel N= 161