

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb szerepet kap az egészséges életmódra való törekvés a felnőttek és a gyermekek körében egyaránt. A sport mellett a táplálkozásnak is kiemelkedő szerepe van, hiszen hazánkban még mindig magas az elhízottak aránya, ami magával vonja a kardiovaszkuláris megbetegedések magas számát. A Body Mass Index (továbbiakban: BMI), egy tápláltsági mutató, melyet a magasság (cm) és a testtömeg (kg) adatokból lehet az egyénekre meghatározni. A BMI alapján 2009 és 2019 között a túlsúlyosok száma 38,6%-ról 40,1%-ra emelkedett, míg az elhízottak száma 20,8%-ról 25,1%-ra (KSH, 2019).

Amennyiben ezeket a számokat csökkenteni szeretnénk, már gyermekkorban szükséges kialakítani az egészséges táplálkozás iránti érdeklődést, hogy ez felnőttkorra rendszerré, szokássá váljon és beleépüljön mindennapjainkban az egészségtudatosabb életvitel. Ennek kialakításában elsődlegesen a család lehet a meghatározó közeg (Pikó B., Keresztes N., 2008), ahol az egészséges életmódot folytató szülők pozitív mintát tudnak gyermekeiknek mutatni és nevelésük során akár észrevétlenül is kialakítani bennük. Előfordulhat az is, hogy a szülők sem követik az egészséges táplálkozást és nem tartják szem előtt fontosságát, így a gyermekek számára kevésbé jó (hiányos példát) adnak át és ezzel megnehezítik kialakítani a tudatos és megfelelő táplálkozást (Fülöp N., Szakály Z. 2006).

Ellensúlyozásának tekinthető az iskolai közeg, abban az esetben, ha az iskolai étkezésben és nevelésben együttesen jelenik meg az egészséges életmódra történő törekvés, ami által hatékonyan lehetne a diákok nézőpontját megváltoztatni vagy éppen formálni (Fülöp N., Szakály Z., 2008). Magyarország több iskolájában saját konyhán készítik az ételt a diákok és dolgozók számára. Ezekben az intézményekben különösen jól oda lehetne figyelni, hogy mit milyen mértékben visznek be a szervezetükbe a diákok és dolgozók.

A serdülőkor, illetve az ezt közvetlen követő fiatal felnőtt kor (gimnázium 9-12. évfolyam) rendkívül jelentős időszak, ha az egészséges táplálkozás kialakításáról van szó. Ugyanis ekkor változnak az egyének (14-18 év), mint testileg, mint lelkileg, így a helytelen táplálkozás mögött már pszichés étkezési zavarok vagy testképzavarok is állhatnak (Dolhai M., 2022).

Ha ettől a kortól kezdve helytelen szokások alakulnak ki, akkor később, felnőttkorban különböző betegségeket is magukkal vonhatnak (Tuza A., et. al., 2020).

A túlsúly, valamint a soványság hazánkban nem csak a felnőttekre terjed ki. Serdülőkorban leányok és fiúk összesen 65,1%-ban rendelkeznek normális testsúllyal (BMI alapján), 2014 óta a normál testsúly 1,8%-al nőtt, de az elhízottak száma 3,3%-al emelkedett (KSH, 2019).

A gyerekkorban kialakult enyhe szokások általában eltűnnek az emberek életéből, különösen középiskolásként kezdődik meg az egészségtelen (helytelen) táplálkozás, ugyanis az iskolai mindennapokban nem figyelünk arra és már a tanárok sem, hogy miből mennyit viszünk be a szervezetünkbe. Ez napjainkban is probléma, ugyanis esetekben előfordul, hogy akár reggel nyolc órától délután négy óráig bent vannak az iskolában a diákok és tanórákon ülnek 15 perces szünetekkel. Ezekben a 15-20 perces szünetekben van lehetőségük „nyugodt körülmények között” elfogyasztani a két főétkezést. Sajnos az elhízással kapcsolatos mutatók évről-évre nőnek és ez nem csak az egyének számára szomorú hír, hanem a nemzetünk számára is, ugyanis ez a felnövekedő generáció később gyermekeket fog felnevelni és ha náluk sem próbáljuk meg kialakítani az egészségtudatos életmódot, akkor még két generáció ugyanilyen mentalitással fog élni, ami társadalmi szinten nézve rendkívül egészségtelen. Ezért van nélkülözhetetlen szerepe az olyan prevenciós tevékenységeknek az iskolákban, mint például a szexuális felvilágosítás, drogprevenció, testedzéssel kapcsolatos tanácsok és egészséges táplálkozásra való ösztönző programok aktív jelenléte (Hidegvégi P., et al., 2015). Egy jól megtervezett iskolai program a diákok egészséges életmóddal kapcsolatos viselkedésüket, hozzáállásukat pozitív irányba befolyásolhatja.

A fiatal növésben lévő szervezetnek szüksége lenne a rendszeres testedzés mellett a helyes táplálkozás kialakítására is, illetve ezt a kettőt egyidejűleg lenne szükséges népszerűsíteni és alkalmazni, hogy egy hosszan fenttartható egészséges életéről beszélhessünk (Pfau C., et. al., 2018). Felmérésünk viszonyítási pontját a 2019-ben végzett KSH adatok adják.

Célkitűzés

A gimnáziumi korosztály felmérése az egészséges táplálkozást illetően, valamint, hogy az iskola aljában lévő gyorséttermi lánc milyen szinten befolyásolja a diákokat a helyes étkezésben és milyen gyakorisággal keresik fel ezt a gyorséttermet.

A vizsgálathoz három kutatási kérdést fogalmaztunk meg:

K1: A diákok milyen szinten figyelnek oda az egészséges életvitel alappilléreire, elsősorban az egészséges táplálkozás tekintetében?

K2: Milyen mértékben játszik szerepet a diákok táplálkozási szokásaiban az iskola közelében lévő gyorsétterem (KFC)?

K3: A jobb anyagi körülmények között élő családok gyakrabban rendelnek ételt és járnak étterembe/gyorsétterembe azokkal szemben, akik kedvezőtlenebb anyagi körülmények között élnek?

Anyagok és módszerek

Vizsgálatunkat szekunder kutatással kezdtük, mely során összegyűjtésre, feldolgozásra és értékelésre kerültek a témához kapcsolódó hazai és külföldi szakirodalmak. Majd kiegészítettük egy primer kutatással, aminek az alapját Pikó Bettina 2008-as kérdőíves kutatása adta. Az ő kérdőívét egészítettük ki főleg a gyorséttermi fogyasztással kapcsolatos kérdéseinkkel. A vizsgálatban való részvétel önkéntes alapon és anonim módon történt.

A mintavételhez egy budapesti középiskolát választottunk, aminek az aljában egy KFC étterem, valamint vonzáskörzetében is több gyorsétterem található. A felmérést egy online kérdőív segítségével valósítottuk meg. A kitöltetés és feldolgozás 2022. novemberében és decemberében zajlott. A kapott adatokat Excel program segítségével, egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel (százalék, átlag, darabtelési függvény, sum) dolgoztuk fel.

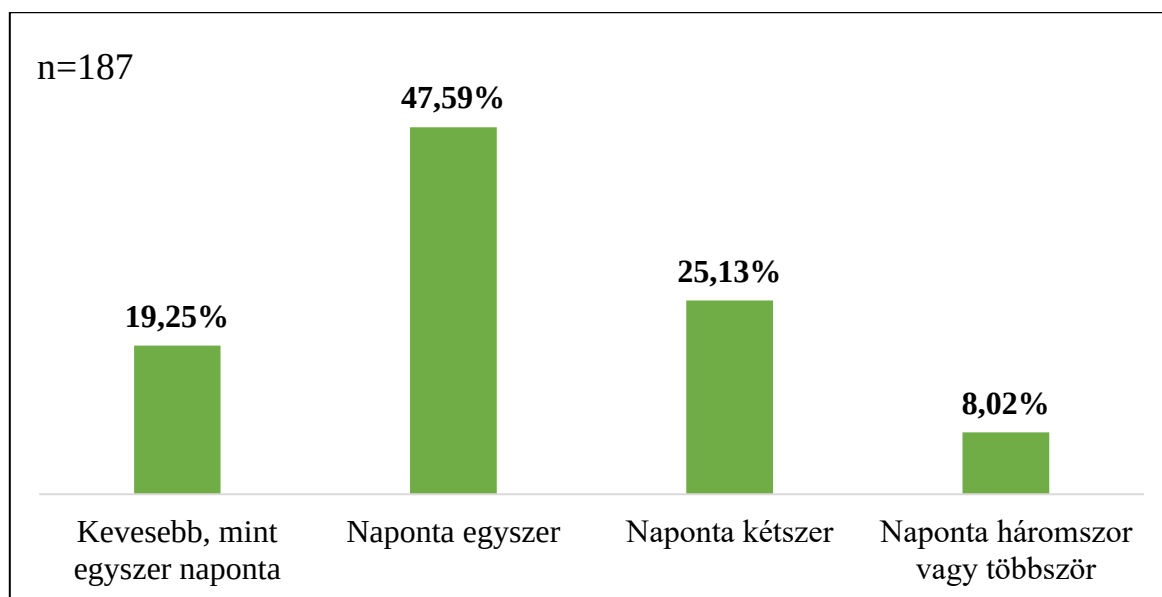
A kérdőívünk 42 kérdésből áll, melyet 187 gimnazista (9-12. évfolyam) diák töltött ki. A kitöltők csak fiúk voltak, ugyanis ebbe az iskolába csak fiúk járnak. Átlagéletkoruk 16,24 év, a legfiatalabb kitöltő 13 éves a legidősebb 18 éves volt. BMI értékük 81%-ban az egészséges zónába tartozik a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt értékelése alapján. A kérdések között szerepelt a különböző élelmiszerek fogyasztási gyakorisága, a napi zöldség, gyümölcs és vízfogyasztás, a főétkezések megjelenése és betartása. Továbbá a fogyókúra, a gyorséttermi étkezés kérdésköre, az ételrendelések gyakorisága, hogy kivel étkezik a leggyakrabban, valamint érintőlegesen a sportolási szokások és gyakoriságuk.

Eredmények és megbeszélés

A megkérdezett diákok (n=187) 42 kérdésből összeállított kérdőívet töltöttek ki, melynek legfontosabb eredményei a következők:

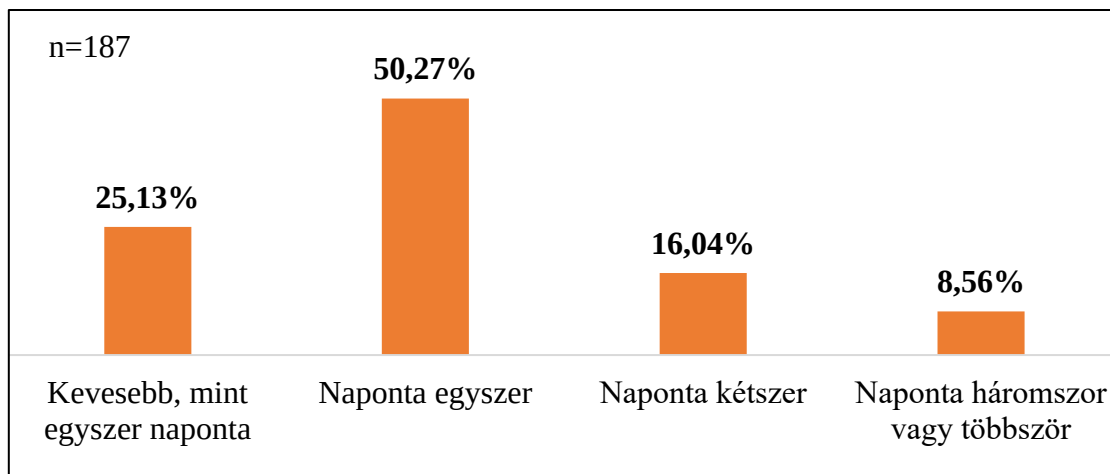
Az első vizsgált kérdéskör az egészségtudatos táplálkozás a fiatalok körében. Ehhez a viszonyítási alapunk a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által 2016-ban létre hozott Okostényér elnevezésű táplálkozási ajánlás (Szűcs, 2016), ami egyben a Magyar Tudományos Akadémia (továbbiakban: MTA) ajánlásával is megegyezik. A zöldség- és gyümölcsfogyasztással kapcsolatban a program kimondja, hogy: „*Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.*”

A zöldségfogyasztást vizsgálva (1. ábra) a kitöltők nagy része naponta (47,59%-ban naponta egyszer, 25,13%-ban naponta kétszer, 8,02%-ban naponta háromszor vagy többször) fogyaszt zöldséget, kis részük (19,25%) pedig ennél kevesebbszer.



1. ábra: Napi zöldségfogyasztás (friss, fagyasztott, konzerv, burgonya kivételével)
(saját szerkesztés)

2. ábra a diákok gyümölcsfogyasztását mutatja, amiről szintén elmondható, hogy napi rendszerességgel fogyasztanak friss, fagyasztott, konzerv gyümölcsöket. A kitöltők 50,27%-a naponta egyszer, 16,04% naponta kétszer és 8,56% naponta háromszor vagy annál többször. Ha a két adatot egymáshoz viszonyítjuk, akkor elmondható, hogy a diákok több zöldséget esznek, mint gyümölcsöt.



2. ábra: Napi gyümölcsfogyasztás (friss, fagyasztott, konzerv) (saját szerkesztés)

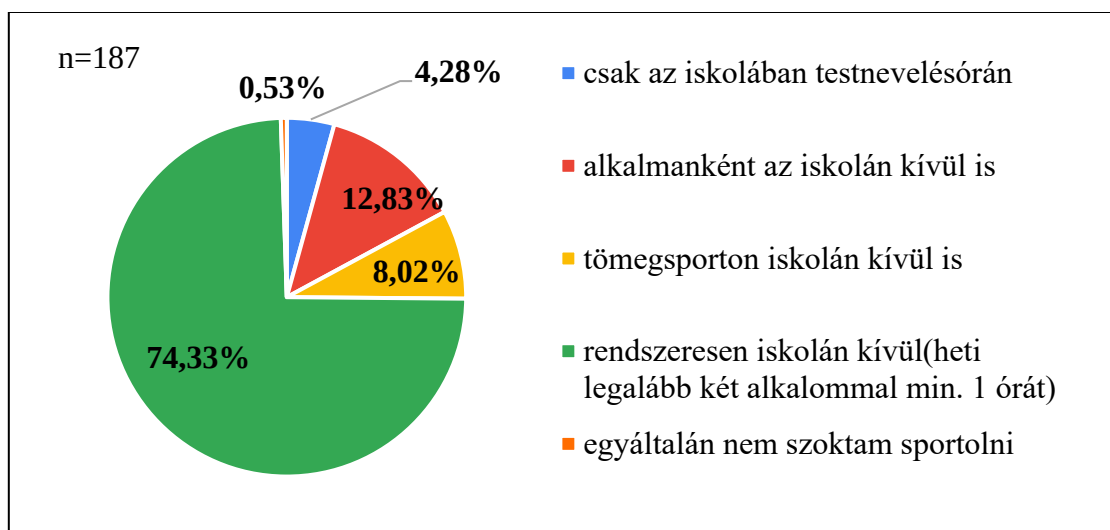
Az előző két eredményünket összevetve az Okostányér program ajánlásával egyértelműen nem tudjuk elmondani, hogy megfelelnek kitöltőink, ugyanis mi nem adagra lebontva kérdeztük meg a résztvevőket. Ennek ellenére a fogyasztási rendszeresség mindenképpen pozitív számokat mutat.

Tizenkettedik kérdésünkben a fiatalok víz fogyasztására voltunk kíváncsiak, hogy az Okostányér programban megjelölt ajánlásnak mennyire felelnek meg: „*Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5–3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!*” Eredményként kaptuk, hogy a válaszadók 10,7%-a kevesebb, mint napi 1 liter vizet fogyaszt, 1-1,5 litert 26,20%-uk, 1,6-2 liter között 27,27%-uk, 2,1-2,5 liter között 23,53%-uk és 2,6 liternél több vizet 12,30%-uk fogyaszt. Emellett megkérdeztük a cukros üdítők napi fogyasztási mennyiségéről is, ahol a következő eredményeket kaptuk: 33,69%-ban nem isznak cukros üdítőt, 56,15%-ban kevesebb, mint 1 litert fogyasztanak naponta, 1-1,5 liter között a kitöltők 6,95%-a fogyaszt cukros üdítőt és összesen 3,20%-a a megkérdezett fiataloknak fogyaszt 1,6-2,5 litert naponta. A fenti eredmények nagyobb részben megfelelnek az ajánlásnak, ugyanis a kitöltők többsége naponta 1,6 liternél több vizet fogyaszt, ami 8x 2 dl-nek felel meg, de a kitöltők másik része sincs elmaradva ettől az értéktől. A cukros üdítők fogyasztását vizsgálva egyértelműen pozitív adatokat reprezentálnak a kitöltő fiatalok, ugyanis 90%-ban egyáltalán nem vagy csak naponta kevesebb, mint 1 litert fogyasztanak.

Kíváncsiak voltunk, hogy a felsorolt ételek közül melyeket és milyen rendszerességgel fogyasztják a gimnazista diákok (*burgonyaszirom (chips), sült krumpli (hasábburgonya), torta, aprósütemény, puding, bonbon, keksz, sütemény, cukorka, csokoládé, édesség, hamburger, hot-dog, húsos lepény (pl. burek), pizza*). Eredményként kaptuk, hogy a legnépszerűbb étel, amit a kitöltők 28,34%-a majdnem minden nap fogyaszt, az a cukorka, csokoládé, édesség (6,95%-

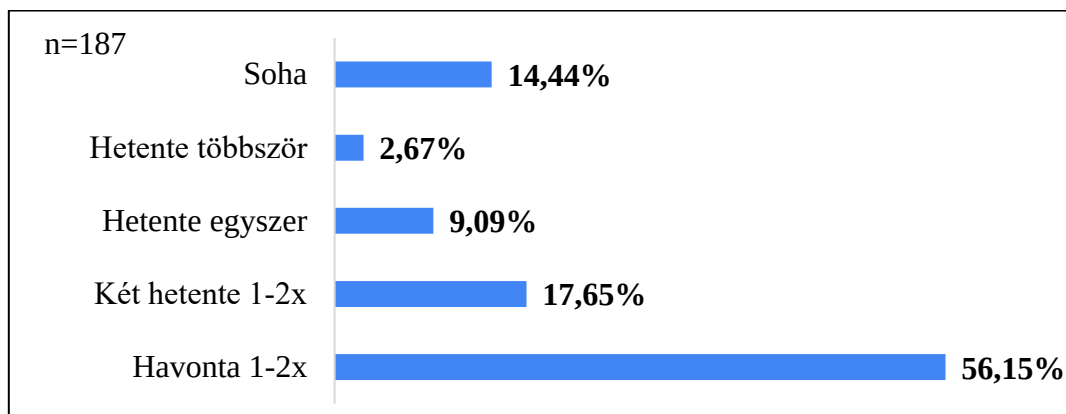
ban naponta egyszer, 2,14%-ban naponta többször). Ezt követte a keksz, sütemény, amire szintén nagy számban (21,39%) válaszolták, hogy „majdnem minden nap fogyasztom”. Egyértelműen nem megállapítható, hogy ez az érték egészségtelen lenne, bár tudjuk, hogy édesség fogyasztásukat rendszeresnek mondható, annak mennyiségéről azonban nincsen információnk.

Az étkezésekhez hozzátartozik a rendszeresség fontossága is. Azt, hogy egy nap hányszor kell étkezni, nem jelenthető ki teljesen egyértelműen, ugyanis egyénenként változhat (akár mozgás, étkezések mennyisége függvényében). Az Okostányér program a napi 3 főétkezést (reggeli, ebéd, vacsora) ajánlja és emellett a másik kettő étkezést (tízórai, uzsonna), ahol akár a napi gyümölcs-zöldségbevitelt megfelelően lehet teljesíteni. A kitöltő fiatalokról elmondható, hogy összesen 20%-uk étkezik naponta ötször rendszeresen (minden nap) és 36%-uk pedig naponta háromszor (minden nap). Továbbá elmondható a válaszok alapján, hogy a kitöltő fiatalok 50,81%-a nem figyel arra, hogy egészségesen táplálkozzon és 78,61%-ban nem aggódnak súlygyarapodás miatt. Erre talán magyarázat lehet a következőkben olvasható sportolási szokásokra vonatkozó eredmények. Az egészséges életmód másik nagyobb, meghatározó alappillére a mozgás, amiről által elmondható, hogy a kitöltő fiatalok 74,33%-ban hetente legalább két alkalommal min. 1 órát rendszeresen sportolnak, az iskolai testnevelés órákon túl. A World Health Organization (továbbiakban: WHO) ajánlása a gyerekek/serdülőknek a napi 60 perc mozgás. Ezt javarészt a mindennapos testnevelésen órán kitöltik, ezért úgy gondolom, hogy a fenti eredmény, hogy a kitöltők 74,33%-a még ezen felül hetente két alkalommal 1 órát mozog az egyértelműen pozitív eredménynek számít, főleg, hogy a világjárvány miatt az inaktivitás mértéke elterjedt.



3. ábra: Rendszeres testedzés (saját szerkesztés)

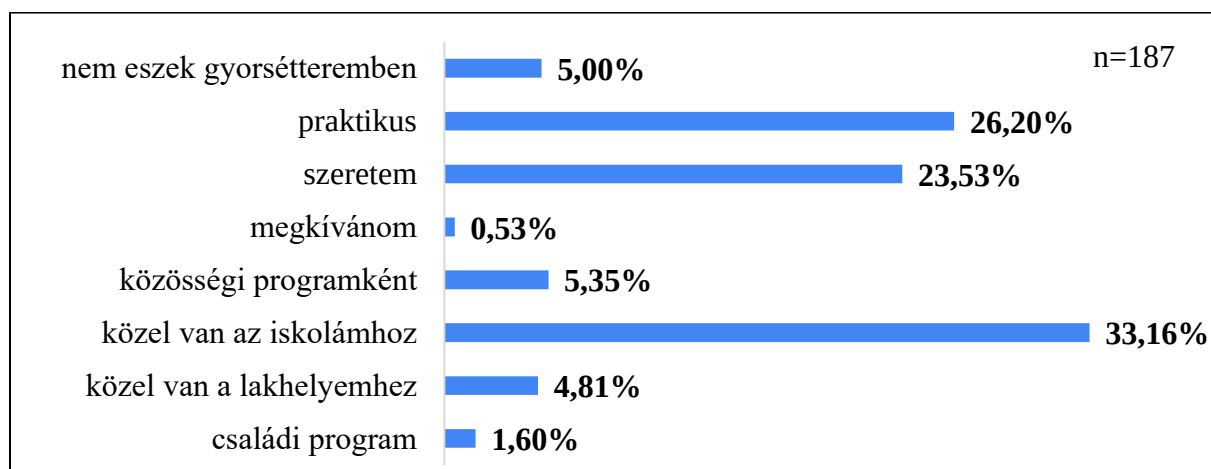
Következő témakörünk a fiatalok gyorséttermi fogyasztásaira terjed ki. A 4. ábrán jól látható, hogy a fiatalok 56,15%-ban havonta egyszer-kétszer mennek csak gyorsétterembe. 17,65%-ban kéthetente egyszer-kétszer, 9,09%-ban hetente egyszer, 2,67%-ban hetente többször és 14,44%-ban soha nem járnak gyorsétterembe. Ez azért meglepő, emellett pozitív eredmény, mert nem is kell messze menniük a gyorséttermi fogyasztást illetően, ugyanis az iskola épületében van a KFC étterem és ennek ellenére alacsony azok száma, akik heti rendszerességgel fogyasztanak ott.



4. ábra: Gyorséttermi fogyasztás rendszeressége (saját szerkesztés)

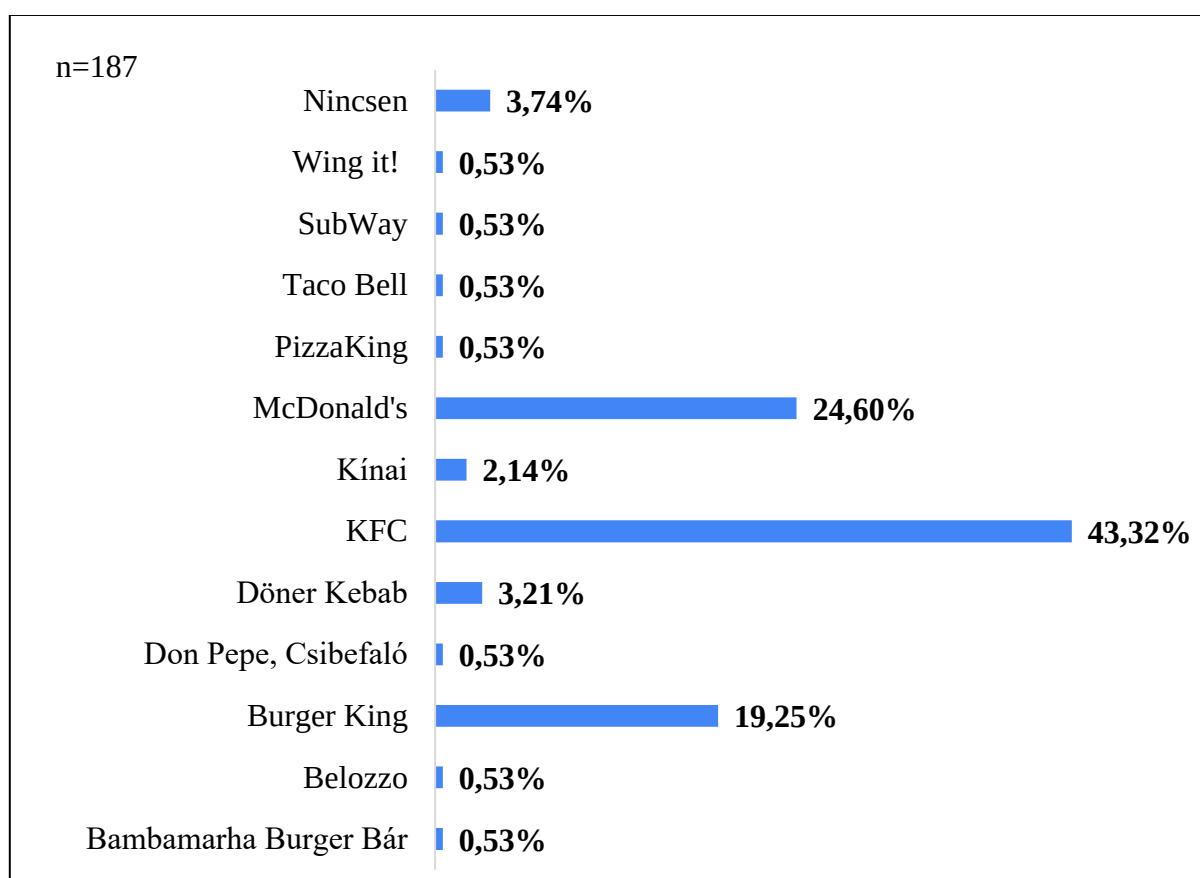
Megkérdeztünk azt is, hogy mennyit költenek havonta gyorséttermi ételekre a fiatalok és eredményként kaptuk, hogy átlagosan 4128 Ft-ot.

A miért járnak gyorséttermekbe kérdésre (5. ábra) a kitöltők 33,16%-a válaszolta azt, hogy közel van az iskolához, 26,20%-ban azért, mert praktikus és 23,53%-ban pedig egyszerűen csak szeretik, közösségi programként 5,35%-a a kitöltőknek jár gyorsétterembe, a további válaszokat pedig 5% alatt jelölték.



5. ábra: Gyorsétterembe járás indoklása (saját szerkesztés)

A 6. ábra a kitöltők kedvenc gyorséttermét mutatja. A kitöltők 43,32%-ban a KFC-t választották, így ez tekinthető a legnépszerűbbnek, ezt a választ az egyik kérdésünkre adott másik válasz is alá tudja támasztani, hiszen a KFC-ben esznek havonta egyszer-kétszer legtöbbször a tanulók 55,08%-a és erre az étteremre érkezett a legkevesebb válasz arra vonatkozóan, hogy soha nem étkeznek ott (33,69%). A KFC-t a McDonald's követi, a kitöltők 54,01%-a étkezik ennél a gyorséttermi láncnál havonta egyszer-kétszer, de emellett 38,50%-uk soha nem eszik ott. Azaz láthatjuk, hogy a KFC népszerűsége kicsivel, de magasabb, mint a McDonald's-é. A harmadik legmagasabb eredmény a Burger Kingé, ahol a kitöltők 31,55%-a havonta egyszer-kétszer és 58,82%-a soha nem étkezik ennél a gyorséttermi láncnál.



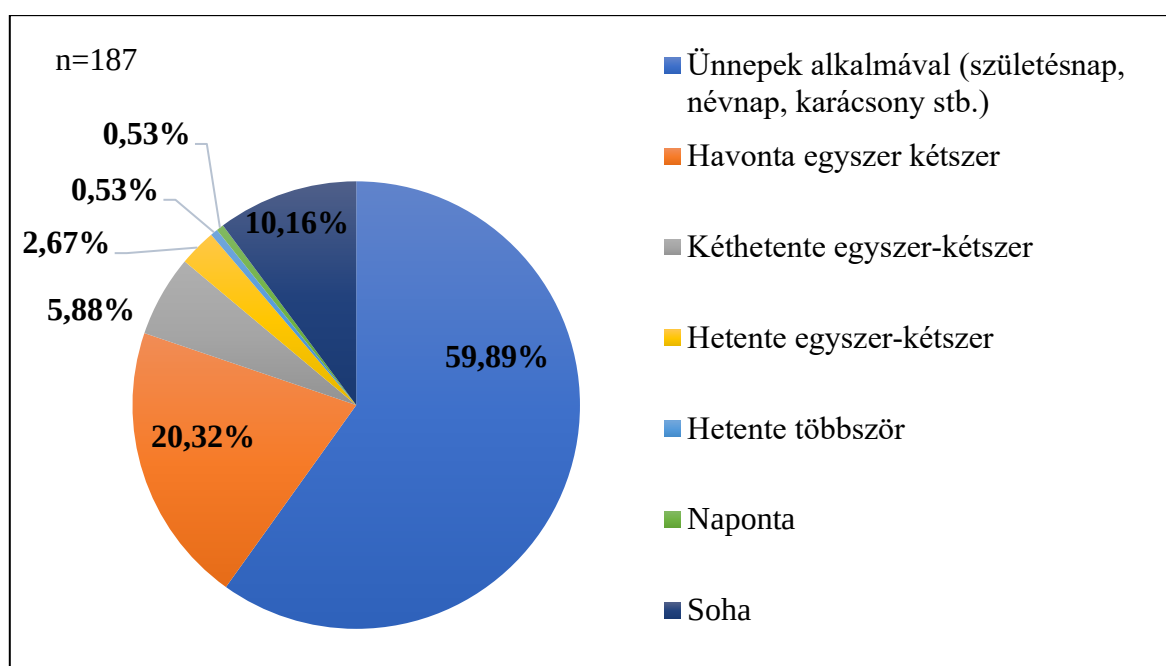
6. ábra: Kedvenc gyorsétterem (saját szerkesztés)

Továbbá arra a kérdésre, hogy: *Kivel szoktál legtöbbször gyorsétterembe járni?* a válaszadók 73,80%-a barátaival, haverjaival, 21,39%-uk a családjával és 4,81%-uk egyedül.

Kutatásunkban vizsgáltuk, hogy családjukban mennyire figyelnek oda a szülők az egészséges ételek fogyasztására. A kitöltő diákok önbevallásuk és saját meglátásaik alapján a szüleik 84,50%-ban inkább oda figyelnek az egészséges ételek fogyasztására. Azonban megkérdeztük azt is a fiataloktól, hogy az egyes főétkezéseket kivel szokták elfogyasztani és az eredmény azt

mutatja, hogy a családdal leginkább a vacsorát szokták közösen tölteni a válaszadók 77,54%-a, és ebből 87,59%-ra mondható el, hogy minden nap közösen vacsoráznak. Így látjuk azt is, hogy a szülőknek a gyerek egészséges táplálkozására ugyanakkor ráhatása van, mint az iskolának. Az ebédet a kitöltők 83,96%-ban a barátaikkal fogyasztják el (iskolai menza).

A következő ábrán (7. ábra) látható, hogy a családok milyen gyakorisággal járnak étterembe. Ez nem csak a gyorséttermekre vonatkozó kérdés volt. A kitöltők 59,89%-ban csak ünnep alkalmával megy családjával étterembe, valamint 20,32%-a a fiataloknak havonta egyszer-kétszer jár étterembe családjával. Összességében elmondható, hogy ritkán járnak étterembe a fiatalok családtagjaikkal.



7. ábra: Éttermi étkezések rendszeressége (saját szerkesztés)

A kitöltőktől megkérdeztük, hogy milyen anyagi körülmények között élnek, jobb vagy inkább rosszabb, ezt egy 1-4-ig terjedő Likert-típusú skálán értékelhették. Erre azért voltunk kíváncsiak, hogy a kedvezőbb, esetleg kedvezőtlenebb anyagi körülmény mennyire befolyásolja a diákokat az egészséges életvitel, egészséges életmód és gyorsétteremben való fogyasztás tekintetében. Eredményként kaptuk, hogy a fiatalok 90,38%-a családját inkább jobb anyagi körülmények közé sorolta, nekik a gyorséttermi fogyasztásuk nem tér el az átlagtól, azaz leginkább havonta egyszer-kétszer járnak (56,15%), de költségük magasabb, mint az átlag: 4313 Ft (n=162), ezzel szemben 18 diák sorolta magát és családját az inkább rosszabb anyagi körülmények között élők közé. A gyorséttermi fogyasztásuk átlagosan alacsonyabb 2133 Ft/fő

egy hónapban (n=15). A két csoport közötti éttermi fogyasztások száma, úgy alakult, hogy 61%-ban mind a két csoport egyaránt csak valami ünnep alkalmával jár étterembe a családjával. Azonban, ha a „soha nem járunk étterembe” választ nézzük, akkor elmondható, hogy míg a jobb anyagi körülmények között élők 8,88%-ban soha nem járnak étterembe, addig a magukat inkább rosszabb anyagi körülmények közé sorolók 22,22%-a nem jár soha étterembe.

Másik ilyen témakör az ételek rendelése. A kitöltők és családjuk 46,52%-a soha nem rendel ételt, 36,90%-a csak havonta 1-2x, 9,63%-a két hetente, 3,74%-a hetente 1-2x, 2,14% naponta, 1,07% hetente többször rendel ételt. Azok, akik rendelnek, 31,02%-ban inkább hétvégén teszik ezt a családjukkal. Ha a fent említett két csoportot vizsgáljuk, akkor látható, hogy a magukat rosszabb anyagi körülményekbe sorolók 66,67%-a soha nem rendel ételt családjával, ezzel szemben a magukat inkább jobb anyagi körülmények közé sorolók 44,38%-a nem rendelnek soha családjukkal ételt, de 39,64%-ban havonta 1-2x. Az étterembe járás és az étel rendelésre egyaránt elmondható, hogy a magukat inkább rosszabb anyagi körülmények közé sorolók családjukkal magasabb százalékban soha nem rendelnek, illetve magasabb százalékban soha nem járnak étterembe.

Összefoglalás

Kutatásunk alapvető célkitűzése a fiatalok táplálkozási szokásainak a megismerése volt, úgy látjuk, hogy ezekre, ha nem is teljesen átfogóan, de javarészt választ kaptunk. Így tehát elmondhatjuk, hogy a kitöltő fiatalok egészségi állapota megfelelő (BMI alapján) és látható az egészségtudatosabb életre való törekvés (sportolás rendszeressége, gyorsétterem kerülése) is. Az Okostányér program javaslatának nagy részt megfelelnek, ha a zöldség-gyümölcsfogyasztást, illetve a vízfogyasztást vesszük. Ide vehető a cukros üdítők alacsony fogyasztása is. Azonban elmaradnak a fő étkezések rendszeres betartásában, illetve a mellékétkezéseket javarészt a fiatalok elhanyagolják. Édesség fogyasztásuk enyhén kiugró, erre egy megoldási javaslat lenne, hogy a mellékétkezések például: uzsonnára csonthéjas gyümölcsöket, magvakat fogyasszanak, azonban ehhez az szükséges, hogy az iskolában is hozzá tudjanak férni.

Az első kutatási kérdésünk **részben beigazolódott**. Egyértelműen nem mondható ki, hogy odafigyelnek az egészséges életmódra, ugyanis míg a sportolási szokásaiban megjelenik, addig az étkezésükben nincsen teljes mértékben. Erre mutat rá például az is, hogy ők maguk sem figyelnek (50,81%) az egészséges ételek fogyasztására. A második kutatási kérdésünkre egyértelműen válasz az, hogy a közeli KFC nem eredményezi azt, hogy a diákok nagy rendszerességgel igénybe is vegyék, így felvetésünk **nem igazolódott be**. Azonban rámutat arra, hogy egyfajta márkahűséget kitud alakítani az a jelenség, hogy iskolájuk alatt található a gyorsétterem. A harmadik kutatási kérdést vizsgálva, ha eltekintünk a minta nagyságától és nem vesszük figyelembe azt, hogy a két csoportban nem azonosak a minta sokasága, akkor elmondható, hogy **beigazolódott**. A jobb anyagi körülmény kis százalékban, de eredményezni tudja azt, hogy a család többet rendel vagy jár étterembe, valamint ezek a fiatalok, ha gyorsétterembe esznek, akkor többet költenek, de nem eredményez gyakoribb gyorséttermi látogatást az, hogy anyagiilag jó helyzetben él a családjuk. Fontos megjegyezni, hogy a gimnázium alatt már el kellene kezdeni kialakítani olyan szokásokat, amiket a mindennapi életben tudnak hasznosítani és azok berögződésével később a felnőtt korba lépve már magukénak tudhatják. Ebben elsődleges szerepe van az iskoláknak.

További kutatási lehetőségként említjük a leány diákok bevonását a mintába, valamint olyan középiskolák tanulóit, ahol az iskola közelében nem található gyorsétterem, illetve nem Budapesten helyezkednek el. A harmadik kutatási kérdésünk pontosabb eredménye képen javasoljuk, hogy a minta sokaságát növeljük és az éttermi költségeket határ értékeken belül adjuk meg, így a későbbiekben kevesebb olyan eredményünk lesz, amit szűrti szükséges.

Irodalomjegyzék

1. Dolhai M., (2022) Milyen szerepet tölt be a serdülők testképe az egészségműveltség szintje és az evészavarok tünetei közötti kapcsolatban? *Egészségfejlesztés 2022. 63. évf. 2. szám* 63-65
2. Fülöp N., Szakály Z., (2006) Középiskolások táplálkozási szokásai. *Élelmiszer, táplálkozás és marketing, Évf. 3 szám 2*, 67-70.
3. Fülöp N., Szakály Z., (2008) Fiatalok táplálkozási szokási, egészségmagatartásaszekunderkutató. *Élelmiszer, táplálkozás és marketing, Évf. 5 szám 1*, 81-86.
4. Hidegvégi P. Bíró M., (2015) A rekreáció elmélete és módszertana 2. Egészségfejlesztés. *Eszterházy Károly Főiskola Líceum Kiadó*
5. Pfau C., Müller A., Bács Z., Bácsné Bába É., (2018) Az egészséges táplálkozás szerepe és jelentősége, *Táplálkozásmarketing V. évfolyam, 2018/1. szám*, 49-63
6. Piko B., Keresztes N., (2008) Táplálkozáskontroll az iskolások körében. Az étkezési magatartás társas összefüggéseinek nemek szerinti jellegzetességei. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 149-164
7. Szűcs Zs., Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (2016) OKOSTÁNYÉR® – új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára. *Egészségfejlesztés, LVII. évfolyam, 4. szám* 68-70.
8. Tuza, Alexandra és Szöllősi, Gergő József és Szőnyi, Krisztina és Barth, Anita (2020) Az egészségműveltség és a táplálkozási szokások közötti összefüggés vizsgálata serdülők körében. *OXIPO: INTERDISZCIPLINÁRIS E-FOLYÓIRAT*, 2 (3). pp. 19-29.

Egyéb internetes források:

https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/taplalkozas_2019/index.html#tovbbiadatokinformcik

https://www.ksh.hu/stadat_files/ege/hu/ege0039.html

1. Melléklet

TÁPLÁLKOZÁS KÉRDŐÍV

Kutatásom témája a középiskolások táplálkozási, illetve egészségmagatartási szokásainak a felmérésére épül. A kitöltés név nélküli, a válaszaidat senki nem tudja azonosítani!

Kérjük, hogy figyelmesen olvasd el a kérdéseket és válaszolj a valóságnak megfelelően!

Előre is köszönjük a segítséget!

Fontos, hogy minden kérdésre válaszolj!

1. Hány éves vagy? _____ éves

2. Nemed: fiú leány

3. Milyen magas vagy? (cm)

4. Mennyi a testsúlyod? (kg)

5. Hányadik osztályba jársz? 9. osztály 10. osztály 11. osztály 12. osztály

6. Rendelkezel-e valamiféle étel allergiával vagy érzékenységgel? igen nem

7. Ha van étel allergiád vagy érzékenységed, mi az? _____

9. Milyen gyakran fogyasztod a következő élelmiszereket?

	Naponta többször	Naponta egyszer	Majdnem minden nap	Hetente 1-2x	Kevesebb, mint hetente egyszer	Soha
Burgonyaszirom (chips)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sült krumpli (hasábburgonya)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Torta, aprósütemény	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puding, bonbon	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Keksz, sütemény	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cukorka, csokoládé, édesség	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hamburger, hot-dog	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Húsos lepény (pl. burek)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Általában hányszor eszel zöldséget (friss, fagyasztott, konzerv) naponta? (a krumpli kivételével)

- ☐ Kevesebb, mint egyszer naponta
- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta kétszer
- ☐ Naponta háromszor vagy többször

11. Általában hányszor eszel gyümölcsöt (friss, fagyasztott, konzerv) naponta?

- ☐ Kevesebb, mint egyszer naponta
- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta kétszer
- ☐ Naponta háromszor vagy többször

12. Mennyire igaz rád?

	Minden nap	Hetente ötször-hatszor	Hetente háromszor-négyszer	Hetente egyszer-kétszer	Kevesebb, mint hetente egyszer
Reggeli	☐	☐	☐	☐	☐
Tízórai	☐	☐	☐	☐	☐
Ebéd	☐	☐	☐	☐	☐
Uzsonna	☐	☐	☐	☐	☐
Vacsora	☐	☐	☐	☐	☐
“Pótvacsora”	☐	☐	☐	☐	☐

13. Mennyi vizet fogyasztasz naponta?

- ☐ kevesebb, mint 1 liter
- ☐ 1-1,5-liter között
- ☐ 1,6-2-liter között

- 2,1- 2,5-liter között
- 2,6-liter felett
- Nem iszok vizet, csak egyéb folyadékot

11. Mennyi cukros üdítőt iszol naponta (light termékek kivételével)?

- kevesebb, mint 1 liter
- 1-1,5-liter között
- 1,6-2-liter között
- 2,1- 2,5-liter között
- 2,6-liter felett
- Nem iszok vizet, csak egyéb folyadékot

12. Milyennek látod magad? Egészségesen vagy inkább egészségtelenül táplálkozol?

(Karikázd be a megfelelő számot, ami a leginkább illik rád.)

Egészségtelenül táplálkozom 1 2 3 4 Egészségesen táplálkozom

13. Az elmúlt évben milyen gyakran fogyókúráztál?

- Egyáltalán nem fogyókúráztam
- Ritkán
- Hébe-hóba
- Elég gyakran
- Mindig fogyókúrázok

14. Általában kivel szoktál ebédelni?

- Általában egyedül
- Általában barátokkal, osztálytársakkal
- Általában szülőkkel, családdal

15. Általában kivel szoktad a tízórait, uzsonnát elfogyasztani?

- Általában egyedül
- Általában barátokkal, osztálytársakkal
- Általában szülőkkel, családdal
- Nem szoktam uzsonnázni

16. Általában kivel szoktad a vacsorát elfogyasztani?

- Általában egyedül
- Általában barátokkal, osztálytársakkal
- Általában szülőkkel, családdal
- Nem szoktam vacsorázni

17. Általában kivel szoktad a pótvacsorát elfogyasztani?

- ☐ Általában egyedül
- ☐ Általában barátokkal, osztálytársakkal
- ☐ Általában szülőkkel, családdal
- ☐ nem szoktam vacsorázni

18. Mennyire figyelsz arra, hogy egészséges ételeket fogyassz?

Egyáltalán nem 1 2 3 4 Határozottan igen

19. Sokat gondolkodok arra, hogy vékonyabb legyek

Egyáltalán nem 1 2 3 4 Teljesen egyetértek

20. Aggódom a súlygyarapodás miatt

Egyáltalán nem 1 2 3 4 Teljesen egyetértek

21. Sok barátom figyel arra, hogy egészségesen táplálkozzon

Egyáltalán nem 1 2 3 4 Teljesen egyetértek

22. Egy hónapban átlagosan hányszor eszel gyorsétteremben?

- ☐ Naponta
- ☐ Hetente többször
- ☐ Hetente egyszer
- ☐ Két hetente egyszer-kétszer
- ☐ Havonta egyszer-kétszer
- ☐ Soha

23. Ezekből hány helyettesít főétkezést? (fő étkezés = reggeli, ebéd, vacsora)

- ☐ Amikor gyorsétteremben eszek, mindig főétkezést helyettesít
- ☐ Nem mindig helyettesít főétkezést, de gyakran
- ☐ Csak uzsonnát vagy tízórait helyettesít (nassolás szinten)
- ☐ Soha nem eszek gyorsétteremben
- ☐ egyéb: _____

24. Befolyásolja-e az ételérzékenység a gyorséttermi fogyasztásodat?

- ☐ igen
- ☐ nem
- ☐ nincsen ételérzékenységem

25. Kivel szoktál legtöbbször gyorsétterembe menni?

- ☐ Barátokkal, haverokkal
- ☐ Családdal
- ☐ Egyedül

26. Mi alapján választasz ételt a gyorséttermekben?

- ☐ Éppen amit kívánok
- ☐ Mi a legolcsóbb ajánlat (ár-érték)
- ☐ A kettőt egyszerre próbálom nézni
- ☐ Kuponok alapján
- ☐ Egyéb: _____

27. Melyik a kedvenc gyorséttermed?

- ☐ McDonald's
- ☐ Burger King
- ☐ KFC
- ☐ Egyéb: _____

28. Hány alkalommal étkezel az adott gyorséttermi láncoknál?

	Minden nap	Hetente többször	Hetente egyszer-kétszer	Kéthetente egyszer-kétszer	Havonta egyszer-kétszer	Soha
Burger King	☐	☐	☐	☐	☐	☐
McDonald's	☐	☐	☐	☐	☐	☐
KFC	☐	☐	☐	☐	☐	☐
egyéb	☐	☐	☐	☐	☐	☐

29. Miért eszel gyorsétteremben?

- ☐ közel van az iskolámhoz
- ☐ közel van a lakhelyemhez
- ☐ haza felé (edzésről, iskolából) útba esik
- ☐ szeretem
- ☐ praktikus
- ☐ egyéb: _____

30. Befolyásol Téged egy gyorsétterem választásnál, hogy az üdítő újra tölthető legyen?

- ☐ igen
- ☐ nem

31. Hány alkalommal rendelsz ételt?

- ☐ Naponta
- ☐ Hetente többször
- ☐ Hetente egyszer-kétszer
- ☐ Kéthetente egyszer-kétszer
- ☐ Havonta egyszer-kétszer
- ☐ Soha

32. Mennyit költesz átlagosan havonta gyorséttelekre? (rendelésekkel együtt)

válasz: _____

33. Az elmúlt héten hányszor vacsoráztál együtt a családdal?

- ☐ 0x ☐ 1x ☐ 2x ☐ 3x ☐ 4x ☐ 5x ☐ 6x ☐ 7x

34. Milyen gyakran jártok étterembe a családdal?

- ☐ Naponta
- ☐ Hetente többször
- ☐ Hetente egyszer-kétszer
- ☐ Kéthetente egyszer-kétszer
- ☐ Havonta egyszer kétszer
- ☐ Csak valami ünnep kapcsán (születésnap, névnap, karácsony stb.)
- ☐ Soha

35. A szüleim figyelnek arra, hogy egészségesen táplálkozzunk

Egyáltalán nem 1 2 3 4 Teljesen egyetértek

36. Milyen gyakran rendel a család ételt?

- ☐ Naponta
- ☐ Hetente többször
- ☐ Hetente egyszer-kétszer
- ☐ Kéthetente egyszer-kétszer
- ☐ Havonta egyszer-kétszer
- ☐ Soha nem rendelünk

37. Mikor tesztitek ezt?

- ☐ inkább hétköznapi
- ☐ inkább hétvégén
- ☐ egyik sem, mert nem rendelünk

38. Az elmúlt három hónapban milyen gyakran sportoltál iskolai tanórán kívül?

- ☐ Soha
- ☐ Egyszer-kétszer
- ☐ Havonta kétszer-háromszor
- ☐ Hetente egyszer-kétszer
- ☐ Hetente három vagy több alkalommal

39. Hol szoktál sportolni?

- ☐ csak az iskolában testnevelésórán
- ☐ tömegsporton iskolán kívül is
- ☐ alkalmanként az iskolán kívül is
- ☐ rendszeresen (heti legalább két alkalommal min. 1 órát)
- ☐ egyáltalán nem szoktam sportolni

40. Mi az anyukád legmagasabb iskolai végzettsége?

- ☐ kevesebb, mint 8 általános
- ☐ általános iskola
- ☐ középiskola (érettségi nélkül)
- ☐ középiskola (érettségivel)
- ☐ OKJ
- ☐ főiskolai vagy egyetemi diploma
- ☐ doktori fokozat (PhD)

41. Mi az apukád legmagasabb iskolai végzettsége?

- ☐ kevesebb, mint 8 általános
- ☐ általános iskola
- ☐ középiskola (érettségi nélkül)
- ☐ középiskola (érettségivel)
- ☐ OKJ
- ☐ főiskolai vagy egyetemi diploma
- ☐ doktori fokozat (PhD)

42. Milyennek ítéled meg az anyagi körülményeiteket?

Egyáltalán nem jó 1 2 3 4 Nagyon jó