

EGÉSZSÉGTELEN FŐISKOLAI ÉVEK? ÉLELMISZERVÁSÁRLÁSI ÉS FOGYASZTÁSI SZOKÁSOK

Árpád Ferenc PAPP-VÁRY¹ – Zoltán SCHWANG²

ABSTRACT

The Marketing Institute of the Budapest College of Communication, Business and Arts conducted an online survey on the nutrition habits of college students. The questionnaire was filled in by 340 people and their answers gave the following picture:

As students declared it was important for them to eat healthy. According to their opinion they can easily see what foods are healthy. They consider themselves conscious shoppers, therefore they check food labels regularly.

At the same time one third of college students think that their nutrition is less healthy than it was before the start of their higher education studies; and only a minor percentage state that it is healthier than before. The phenomenon has various attributes that are to be presented in this research summary.

KEYWORDS

Health, nutrition, higher education, food.

BEVEZETŐ

A Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskola Marketing Intézete online felmérést készített hallgatói táplálkozási szokásairól. A kérdőívet 340-en töltötték ki, és a válaszokból a következő kép rajzolódik ki:

A főiskolások számára saját bevallásuk szerint fontos, hogy egészségesen táplálkozzanak. Véleményük szerint jól meg tudják ítélni, mi egészséges étel. Magukat tudatos étel- és táplálékbeszerzőnek tartják, így rendszeresen megnézik a címkét az étel- és táplálékcsomagolásokon.

Ugyanakkor a főiskolások egyharmada úgy véli, hogy egészségteleből étkezik, mint felsőfokú tanulmányai megkezdése előtt, és csak egy minimális százalék, aki egészségesebben. Mindennek több összetevője is van, amit jelen kutatási összefoglaló igyekszik bemutatni.

A kutatás háttere

A ma fiataljai a jövő fogyasztói. Illetve részben már most is azok, de ez még nem párosul önálló vásárlóerővel, az majd csak munkába állásuk után várható. Ezért is különösen fontos a csoport életmódjának, étel- és táplálékfogyasztási szokásainak vizsgálata. Ahogy Dr. Józsa László professzor Marketingstratégia című összefoglaló munkája rámutat: „a csoportelemzés lehetővé teszi a jövőbeli fogyasztás meghatározását. Csoportnak azokat az embereket tekintjük, akik azonos időtájtban születtek, tehát azonos generációt képviselnek. Mivel hasonló életkorúak, azonos környezeti hatások érték őket, szocializálódásuk hasonló körülmények között zajlott. Értékrendjük, fogyasztásuk azonos jellegű, az idő múlásával eredeti értékeiket változatlan formában igyekeznek megőrizni.” Józsa a tejfogyasztás példáján érzékelteti mindezt és azt

¹ Dr. Papp-Váry Árpád Ferenc PhD a Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskola (BKF) docense, a Marketing Intézet vezetője, apappvary@bkf.hu

² Schwang Zoltán a Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskola (BKF) óraadója, piackutató

állítja, hogy „egy egyszerű előrejelzés nem számol a korosztályok fogyasztásának alakulásával, de a csoportelemzés igen. A ma 30-39 évesei a következő ciklusban a már 40-49 évesek táborát gyarapítják, fogyasztásuk feltehetően változatlan, vagy az általános növekedési arányok szerint nő.” [1]

Mindez azt jelenti, hogy a mai fiatalok vélhetően jó néhány fogyasztási szokásukat „magukkal viszik”. Azaz ha a várható jövőt megpróbáljuk megjósolni, itt kell kezdenünk.

Az elmúlt években több vizsgálat is foglalkozott a fiatalok táplálkozásával, egészségügyével. Ezek közül kiemelhető:

- Az OÉTI (Országos Élelmezés és Táplálkozástudományi Intézet) és az ÁNTSZ kutatása a magyarországi általános és középiskolák táplálkozás-egészségügyi környezetéről, különös tekintettel a menzákra és az iskolai büfékre, 2008 [2-6]
- A GfK Hungária 6-12 éves gyermekek étkeztetéséről szóló kutatása gyermekorvosok és védőnők körében, 2008 [7]
- A magyar 11–17 éves korosztály étkezési szokásai, valamint önminősített egészsége, tápláltsági állapota, testképe és testtömeg-ellenőrzési magatartása közötti összefüggések kapcsán végzett HBSC kutatás, 2006 [8-13]
- Vidéki középiskolás diákok egészségmagatartása, táplálkozási szokásai a Kaposvári Egyetem kutatásában, 2006 [14-15]
- Egyetemisták egészségmagatartása és táplálkozási szokásai, az EGYET Program (Egészséges Egyetemisták Egészséges Táplálkozásért), illetve a Szívbarát program keretében, 2006-2007 [16-17]
- A Sziget Fesztivál látogatóinak táplálkozása, az Egészséges Magyarországért Egyesület felmérésében, 2008 [18-20]

Mindezek eredményeiből korábban egy szekunder összefoglaló anyagot készítettünk, melynek címe „Az egészséges táplálkozás szerepe és trendjei az élelmiszerfogyasztásban, különös tekintettel a fiatalok fogyasztási szokásaira”. [21]

A fenti listából is kitűnik, hogy a főiskolások, egyetemisták vizsgálata talán kisebb hangsúlyt kapott a megérdemelnél. Ezért primer kutatásunkban rájuk fókuszáltunk.

A fiatalokon belül a főiskolások/egyetemisták speciális csoportot jelentenek. Az ebbe tartozók ugyanis már jogilag is felnőttnek számítanak, hiszen betöltötték a 18. életévüket.

A függetlenedés sokszor helyváltoztatást is jelent: az egyetemisták/főiskolások nagy része, különösen, akik másik városba mennek tanulni, elköltöznak otthonról.

Akár elköltöznek, akár nem, ilyenkor már lazul a szülői kontroll, a fiatal sok mindenben, így élelmiszervásárlásaiban is önállóan választhat. Választását természetesen befolyásolja az otthoni minta, de az önállósulás folyamatával növekszik és akár dominánssá is válhat a kortársak hatása.

A felsőoktatásban tanulókról általában elmondható, hogy figyelembe veszik, hogy mások mit gondolnak róluk, fontos számukra a csoporthoz tartozás és a baráti kör jelenléte.

Ezen éveikben változó mértékben, de nagyon dinamikus testi, intellektuális, érzelmi és szociális fejlődési folyamaton mennek át.

Újfajta tanulási módszertant kell elsajátítaniuk. Napközben összpontosítást és szellemi erőfeszítést várnak el tőlük az főiskolán/egyetemen, de meg kell tapasztalniuk a vizsgaidőszak műfaját is.

Új kapcsolatokat építenek ki, barátokat, ismerősöket szereznek.

A két megelőző pont kapcsán (káros) szenvedélyek jelenhetnek meg életükben.

Új fogyasztási szokásai alakulnak ki.

Minket e tanulmány kapcsán az utóbbi érdekelt, azon belül is a fiatalok viszonya az élelmiszervásárláshoz és az egészséges életmódhoz.

Fontos volt annak megismerése, hogy vajon milyen a fiatalok szemlélete e téren, hiszen ahogy Dr. Hofmeister-Tóth Ágnes egyetemi tanár rámutat „Fogyasztói magatartás” című munkájában, az értékváltozás egyik oka az új, feltörekvő generációban keresendő. [22]

Mindehhez hozzátehetjük azt is, hogy ezen generációnak bizonyos szempontból még nagyobb befolyásoló szerepe van, mint a korábbiaknak. A technika, az e-mail, a mobiltelefon és különösen a közösségi média (Facebook, LinkedIn, iWiw stb.) lehetővé teszi, hogy véleményüket villámgyorsan juttassák el ismerőseiknek.

Mivel a főiskolások/egyetemisták körében nem igazán történt még hasonló jellegű kutatás, így ilyen szempontból is újdonsága, innovativitása van az eredményeknek. Ez egyben lehetőséget teremt arra, hogy a tanulmány javaslatokkal szolgáljon az élelmiszeripari termékek gyártóinak, fejlesztőinek is, utat mutat, hogy milyen innovációkra van szükségük.

Hipotézisek, a kutatás során vizsgált legfontosabb szempontok

A felmérés – azon túl, hogy általában is felmérje statisztikai úton a főiskolások, egyetemisták táplálkozási szokásait – különös tekintettel a következő hipotézisek vizsgálatát tűzte ki célul:

- H01. A főiskolások/egyetemisták számára saját bevallásuk szerint fontos, hogy egészségesen táplálkozzanak.
- H02. A főiskolások/egyetemisták saját bevallásuk szerint jól meg tudják ítélni, mi egészséges étel.
- H03. Akik odafigyelnek arra, hogy egészségesen táplálkozzanak, jobban meg is tudják ítélni, hogy mi egészséges étel.
- H04. Az egyes médiumokból érkező, egészséggel kapcsolatos információk kiemelten fontosak a fiatalok számára.
- H05. A főiskolások/egyetemisták szerint kevés az egészséges étel a boltokban.
- H06. A főiskolások/egyetemisták tudatos ételválogatók.
- H07. A főiskolások/egyetemisták számára fontos szempont az egészség ételválogatásában.
- H08. A főiskolások/egyetemisták szeretnék egészséges, egészségesebb ételválogatásokat vásárolni.
- H09. A fiatalok többsége nem elégedett testsúlyával.
- H10. A fiatalok többsége rendszeresen fogyókúrázik.
- H11. A fiatalok többsége nem sportol rendszeresen az egészséges életmódhoz elvártan megfelelően.
- H12. A Budapesten tanuló főiskolások, egyetemisták mennyiségi táplálkozási szokása más, mint ami az egyetemre/főiskolára bekerülés előtt volt: többet esznek, mint korábban.
- H13. A Budapesten tanuló főiskolások, egyetemisták mennyiségi táplálkozási szokása más, mint ami az egyetemre/főiskolára bekerülés előtt volt: egészségteleből étkeznek, mint korábban.
- H14. A főiskolások/egyetemisták elméletileg tisztában vannak az étkezések fontosságával, mégis rendszertelenül étkeznek.
- H15. A főiskolások/egyetemisták ételválogatási szokásai távol állnak az egészségesnek tekinthetőtől. (ezt különösen a magvak és gabonafélék, a zöldség-gyümölcs, a húsok és halak, valamint a tészták és egyéb ételek kapcsán vizsgálva)
- H16. A főiskolások/egyetemisták kevesebb folyadékot fogyasztanak, mint ami egészségesnek tekinthető.
- H17. A főiskolások/egyetemisták életében fontosak a káros szenvedélyek, melyek megakadályozzák az egészséges életmódot. (E pont a dohányzást, alkoholfogyasztást mérte.)

H18. A főiskolások/egyetemisták életében fontosak az élvezeti (élelmi)szerek (Ez alatt a koffeintartalmú italok, a cukorfogyasztás kávéhoz/teához, illetve a nassolás, édességek lettek vizsgálva.)

H19. A főiskolások/egyetemisták több táplálék kiegészítőt szednek, mint a magyar lakosság átlaga

Ahogy a hipotézisekből jól látható, a kutatás két szempontból közelített:

- egyrészt megpróbálta felmérni a főiskolások/egyetemisták véleményét, attitűdjét az egészséges élelmiszerekhez,
- másrészt vizsgálta a tényleges fogyasztást, azaz, hogy mennyire élnek valóban egészséges életet.

A kutatási módszertan rövid bemutatása

A hipotézisek vizsgálatához a legalkalmasabb módszertan a leíró jellegű kutatás volt.

Ennek célja mindig az, hogy a kutató számszerűsíthető adatok alapján vonjon le következtetéseket, általánosításokat. Ez a fajta kutatás a mit? / mikor? / mennyi? / melyik? / stb. típusú kérdésekre ad választ.

Utóbbi más néven kvantitatív kutatás: lényege, hogy az emberi hozzáállás, magatartás számszerűen mérhető, a nyert adatok statisztikai módszerekkel elemezhetőek.

A kvantitatív kutatási stratégiát a következő főbb vonások jellemzik:

- a kutatás előzetesen rögzített, jól behatárolt változókkal dolgozik
- a változókat mérhető formában határozzák meg, és az eredményeket statisztikai tesztekkel vizsgálják
- a változók közötti viszonyokra vonatkozóan előzetesen meghatározott hipotézisek születnek: tipikusan a cél valamilyen specifikus hipotézis megerősítése vagy az előrejelzés
- az általánosíthatóság érdekében viszonylag nagy elemszámú mintát vizsgálnak
- a jelenséget ellenőrzött körülmények között vizsgálja, a nemkívánatos hatások kizárására törekszik
- a vizsgálat viszonylag rövid időn belül lefolytatható

A kvantitatív stratégiát alkalmazzuk elsősorban, ha:

- a kutatásban vizsgált változók egzaktak és jól számszerűsíthetőek
- fontos az általánosíthatóság
- fontos, hogy a jelenséget saját természetes közegében vizsgáljuk
- az előzetes kutatások már előrehaladtak az adott problématerület megértésében

Utóbbi pont kiemelten fontos: míg a kvalitatív (minőségi) kutatás (mélyinterjú, fókuszcsoport) elsősorban a kiinduló probléma megértésében segít, addig a kvantitatív már döntési javaslatokkal szolgál, ami e felmérés célja is volt.

A kvantitatív kutatás során tehát statisztikailag értékelhető adatokat gyűjtünk nagy válaszadói minta felhasználásával.

Az adatgyűjtés módja strukturált, standardizált kérdőív. Ez többnyire zárt kérdéseket használ, azaz a válaszkategóriák előre rögzítettek, a válaszadó nem saját szavaival fogalmazza meg azokat, mint a nyitott kérdések esetében. Ez teszi lehetővé azt, hogy az adatelemzés során statisztikákat nyerjünk.

A kvantitatív kutatást ilyen értelemben objektívabbnak is tartják, mint a kvalitatív felmérést, utóbbi szubjektívabb.

A „nagy minta” viszonylagos fogalom: kvantitatív kutatás történhet már 100-200 fő, de akár több ezer fő megkérdezésével is. Jelen kutatás során összesen 340 értékelhető válaszadó volt, ami megfelel a kvantitatív kutatásoktól elvártnak.

Fontos kiemelni, hogy a kvantitatív kutatás nem jelent reprezentativitást is egyúttal. Ez ugyanakkor a modern kutatási értelmezések szerint egyre kevésbé jelent problémát. Ahogy a piackutas.blog.hu oldal is kiemeli, „a reprezentatív kutatások (és a valószínűségi mintavétel) jelentősége világszerte – így Magyarországon is – csökken, mert ugyan pontosabb eredményeket ad, de jóval költségesebb is, mint egy nem reprezentatív kutatás, és az esetek nagy részében nem is feltétlenül szükséges.” [23]

Ráadásul Magyarországon „reprezentatív kutatást többnyire személyes megkérdezés útján végeznek a kutatók, mivel az online kutatás erre (speciális célcsoportok kivételével) alkalmatlan, a telefonos adatfelvétel pedig ugyancsak nehézségekbe ütközik, mivel a lakosság vezetékessé telefonnal való ellátottságának alacsony szintje nem tesz lehetővé valószínűségi mintavételt.” [23]

Kutatásunk célja a főiskolások/egyetemisták táplálkozási szokásainak, illetve életmódjának megismerése volt, illetve az ezzel kapcsolatos hipotézisek elfogadása vagy elvetése.

Erről a csoportról szerencsére teljes mértékben elmondható, hogy online hozzáféréssel rendelkezik, így a felmérés online is lebonyolítható volt.

A kérdőívet 2010. október 13. és 2010. október 31. között tölthették ki a válaszadók az interneten, a surveymonkey.com piackutatási oldal segítségével. A kitöltést nyereményekkel is motiváltuk, 5 főnek 10 ezer forintos könyvcsomagot ajánlottunk fel.

A megjelölt időszak alatt összesen 360-an kattintottak a linkre, és közülük 340-en töltötték ki végig a kérdőívet.

Ez a szám már lehetővé teszi az eredmények kvantitatív értelmezését és általánosítását. Az általánosíthatóság ugyanakkor hangsúlyosan a Budapesten tanuló főiskolásokra és egyetemistákra terjed ki.

A válaszadók adatainak kiértékelése az ismert statisztikai számítógépes szoftver, az SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) segítségével lett végezve. Javarást három alapvető elemzési módszer került alkalmazásra:

- 1) Gyakorisági elemzés: Megmutatja, hogy az adott változóban a változó értékkategóriáiból hány darab van. Ezen túlmenően lehetőség nyílik az átlag, helyzeti középértékek, módusz és szóródási mutatók kiszámítására is.
- 2) Keresztábrás elemzés: Ennek segítségével tártuk fel az egyes nominális, vagy ordinális skálán mért változóink között fennálló összefüggéseket. A keresztábrás elemzés megmutatja, hogy két diszkrét változó között milyen összefüggés mutatható ki. Nem mutatja meg a kapcsolat erősségét, csak hogy a két változó között milyen együtt járás van. Jelen esetben a khi-négyzet próbát (Chi-Square Test) alkalmaztuk, amely nullhipotézise szerint a becslés és a mért adatok megegyeznek, azaz nincs összefüggés a két változó között. Amennyiben ezen nullhipotézist a megfelelő próbafüggvény és szignifikancia szint mellett elvetjük, megállapíthatjuk, hogy igenis van összefüggés a vizsgált jellemzők között. Az elemzés során mindvégig 95%-os megbízhatósági szint mellett dolgoztunk.
- 3) Varianciaanalízis: A varianciaanalízis számos, egyező szórású, normál eloszlású csoport átlagának összevetésére alkalmas statisztikai módszer. Nullhipotézise szerint a kiválasztott változók átlagai megegyeznek, nincs különbség köztük. Amennyiben a megfelelő próbafüggvény és szignifikancia szint mellett sikerül elvetnünk, akkor statisztikai bizonyossággal állíthatjuk, hogy a két (vagy több) vizsgált változó között szignifikáns kapcsolat van. Elemzésünk során a szórás homogenitás vizsgálatához a Levene-tesztet, a varianciaanalízishez az F-próbát, a kapcsolat erősségének megállapításához pedig az eta-négyzet mutatót használtuk.

A minta összetétele

Az eredmények ismertetése, illetve a hipotézisek igazolása vagy elvetése előtt szükséges bemutatni a minta összetételét.

Ahogy korábban már kifejtésre került, nappali tagozatos főiskolások vettek részt az online felmérésben, 2010. október 13. és 2010. október 31. között.

Összesen 360-an kattintottak a kérdőívre, de közülük csak 340-en töltötték ki végig a kérdőívet, így ezek értékelhetőek.

A kitöltők lényegében mindegyike egy budapesti főiskola hallgatója volt, azaz a válaszadók ugyanabba az intézménybe járnak. Ezen felsőoktatási intézményben elsősorban üzlethez és kommunikációhoz kapcsolódó szakokon tanulnak. Ilyen szakok a kommunikáció és média-tudomány, a gazdálkodási és menedzsment, a kereskedelem és marketing, illetve olyan felsőfokú szakképzések (FSZ), mint az intézményi kommunikátor, vagy a reklámszervező szakmenedzser.

A válaszadók többsége, 74%-a nő volt, míg 26%-uk férfi.

A látható női többség oka egyrészt az, hogy az online kérdőívek esetében általában igaz, hogy több nő tölti ki őket, mint férfi.

Ugyanakkor ez a minta nagyjából megegyezik a felmért felsőoktatási intézményben lévő nemi arányokkal, ahol több hölgy tanul, mint úr. (A felsőoktatást általában nézve szintén elmondható, hogy több női hallgató van, mint férfi.)

Harmadrészt szinte pontosan megfelel a hasonló témában született kutatások mintáinak. Így például az Egyetemisták Egészséges Táplálkozásért (EGYET) program keretében 2006–2007-ben 681 nappali tagozatos, felsőoktatási hallgató körében került sor név nélküli, kérdőíves felmérésre. A felmérés nem volt reprezentatív, a minta megoszlása a következőképp nézett ki: 184 férfi (27%), 497 nő (73%). [16, 17]

Utóbbi, az EGYET által végzett kutatásban a megkérdezettek átlagos életkora 22 év volt. Jelen felmérés során az átlagéletkor valamivel fiatalabb volt.

A minta adataiból kiderül az is, hogy 87,1%-uk a főiskolai évek megkezdése óta a legtöbb időt (a hét legtöbb napját) Budapesten tölti. Ugyanakkor tanulmányai megkezdése előtt ez az arány 46,2% volt, ami izgalmas vizsgálati szempontokat vet fel a táplálkozási szokások, illetve tágabban az egészséges életmód kapcsán, melyekre az eredmények bemutatásakor a tanulmány visszatul majd.

A minta közel 62 százaléka (61,8%) szülőkkel, rokonokkal lakik. Egyedül mindössze 4,1 százaléka él, míg a minta 3,2 százaléka kollégista. Párjával lakik 11,8 százalék, haverokkal/barátokkal/albérletársakkal 16,8 százalék. A minta 2,4 százaléka az egyéb választ jelölte meg.

A témát tekintve fontos annak ismerete, hogy milyen a minta vásárlóereje. A többségnek (51,8%) nincsen saját jövedelme. Összesen 23,8 százalék 40.000 Ft alatti havi jövedelemmel rendelkezik, míg 14,1 százaléka 40.000 Ft-nál magasabb összeggel. 10,3% nem kívánt válaszolni a kérdésre.

Ugyanezt megkérdeztük a zsebpénzre vonatkozóan is. 22,4% havi 10 ezer forint alatti összeget kap, 19,4% 10 és 20 ezer forint közt, 15,3% 20 és 40 ezer forint közt, 6,8% 40 és 60 ezer forint közt, 2,9% 40 ezer forint felett. 13,8% egyáltalán nem kap zsebpénzt. 19,4% pedig nem kívánt válaszolni a kérdésre.

IGAZOLT HIPOTÉZISEK

A tanulmány fő fejezeteiben egyesével bemutatjuk hipotéziseinket, majd az annak kapcsán kapott eredményeket.

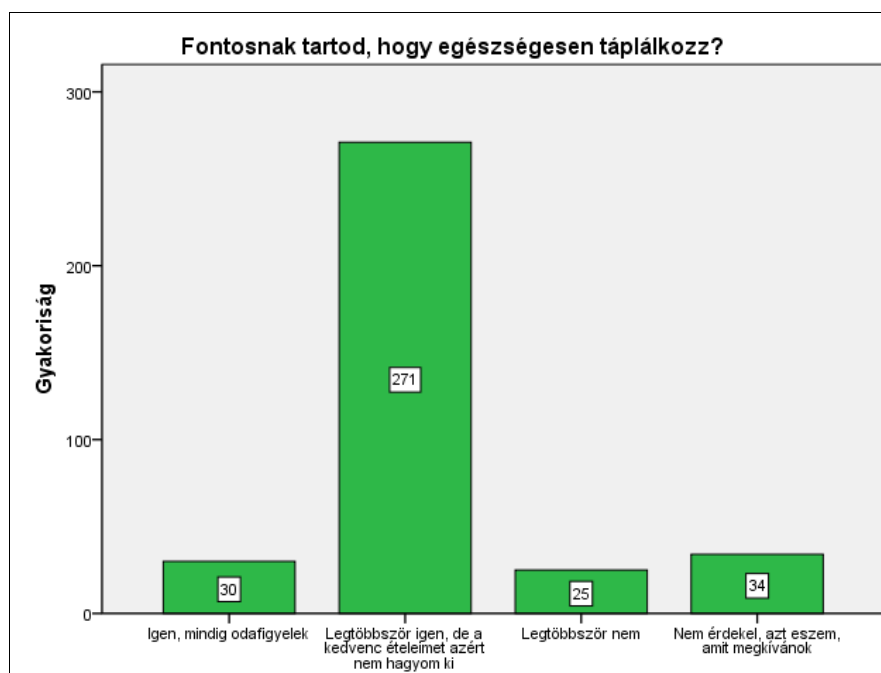
A vizsgálatok statisztikai szoftver, az SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) segítségével lettek végezve. Javarást három alapvető elemzési módszer került alkalmazásra:

- Gyakorisági elemzés
- Keresztábrlás elemzés
- Varianciaanalízis

Az egyes hipotézisek kapcsán egyértelműen jeleztük, hogy az elfogadásra került-e, részben igazolható volt, vagy az eredmények alapján el kellett vetni, azaz nem igazolható. Amikor lehetett, mélyebb összefüggéseket is kerestünk az adott kérdéskör, valamint a válaszadók demográfiai, geográfiai, szociográfiai profilja közt.

H01. A főiskolások számára saját bevallásuk szerint fontos, hogy egészségesen táplálkozzanak.

E pontnak kiemelt jelentősége volt abból a szempontból, hogy milyen a fiatalok hozzáállása. A mellékelt gyakorisági táblán jól látható, hogy a válaszadók nagy hányada (83,6%) mindig, vagy legtöbbször figyel arra, hogy egészségesen táplálkozzon, így feltevésünket igazolni tudtuk. Hozzá kell tenni, hogy a legtöbben az egészségtudatosságot hanyagolják, ha a kedvenc ételeikről van szó (271 fő a 360-ból). Akik mindig egészségesen étkeznek, azaz „nem engedik meg a „bűnözést”, mindössze 30-an vannak a mintában, ami 8,3 százalék. Utóbbinál, ha nem is sokkal, de magasabb (34 fő, 9,4%) azok aránya, akik azt mondják: „nem érdekel, azt eszem, amit megkívánok.”



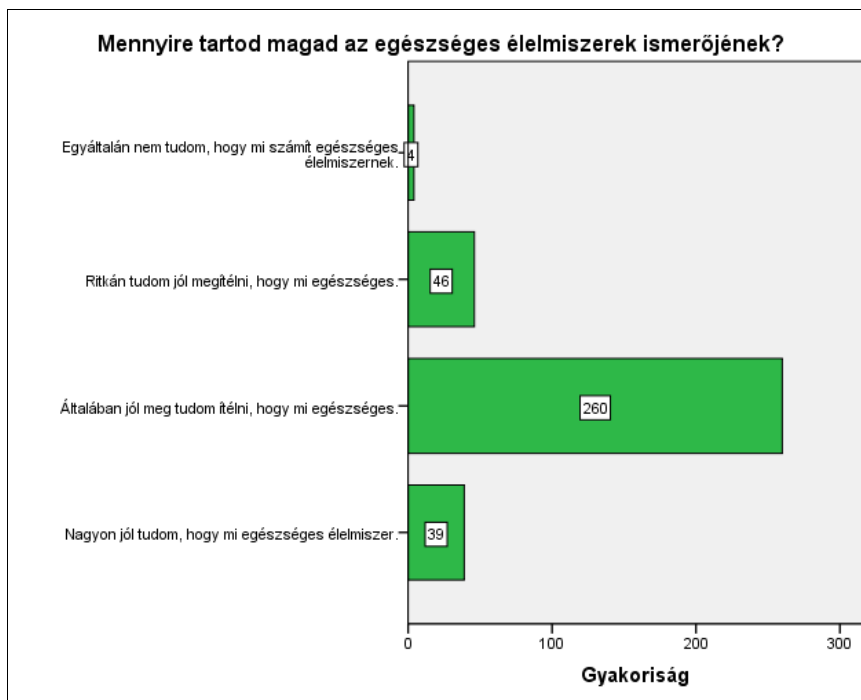
1. ábra – Fontosnak tartod, hogy egészségesen táplálkozz? (primer kutatás)

Kíváncsiak voltunk, hogy van-e különbség a válaszok tekintetében a nemek alapján. A keresztábrlás elemzésünk szerint nincsen kimutatható, szignifikáns eltérés a férfi és nő főiskolai hallgatók válaszai között – 11,9 százalékos szignifikancia szint mellett a nullhipotézist megtartottuk.

H02. A főiskolások saját bevallásuk szerint jól meg tudják ítélni, mi egészséges ételmisszer.

Az eredmények alapján 74,5 százalék (260 fő) úgy véli, hogy általában képes jól megítélni, míg 11,1 százalék (39 fő) egyenesen azt mondja, hogy nagyon jól tudja, hogy mi az egészséges ételmisszer.

Ezzel szemben csupán csak 1,1%-uk (4 válaszadó) gondolja úgy, hogy egyáltalán nincsen tisztában azzal, hogy mi egészséges és mi nem, és 13,2 százalék (46 fő) mondta azt, hogy ritkán tudja jól megítélni, hogy mi egészséges.



2. ábra – Mennyire tartod magad az egészséges ételmisszerek ismerőjének? (primer kutatás)

H03. Akik odafigyelnek arra, hogy egészségesen táplálkozzanak, jobban meg is tudják ítélni, hogy mi egészséges ételmisszer

E pontnál voltaképp az első két hipotézis összefüggéseit vizsgáltuk.

A keresztábrálás összevetésünk eredménye alapján szignifikáns összefüggésre bukkantunk, azaz akik jobban odafigyelnek az egészséges táplálkozásra, azok saját bevallásuk szerint jobban is tudják megítélni, hogy mi egészséges és mi nem az (illetve fordítva is).



3. ábra – Mennyire tudod megítélni, hogy mi egészséges élelmiszer és mi nem? (primer kutatás)

H05. A főiskolások szerint kevés az egészséges élelmiszer a boltokban.

Összességében az állapítható meg, hogy a főiskolások szerint kevés az egészséges termék a boltok polcain: 16,05 százalék szerint nagyon kevés, míg 64,18 százalék szerint inkább kevés. 17,48 százalék gondolta úgy, hogy ez az arány éppen megfelelő. Mindössze 2,29 százalék gondolja úgy, hogy inkább sok egészséges termék van a boltokban, míg a 340-ből egyetlen válaszadó sem volt, aki szerint nagyon sok.



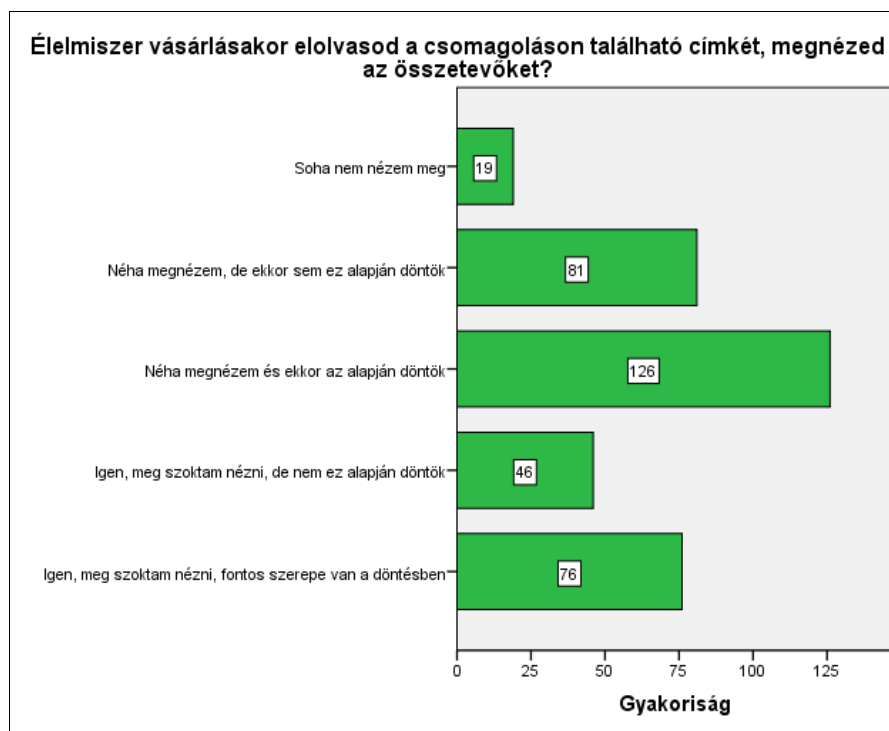
4. ábra – Az élelmiszerboltokban mennyi az egészséges jellegű termék? (primer kutatás)

H06. A főiskolások tudatos élelmiszervásárlók, megnézik a címkét.

A felmérés eredményei szerint a válaszadók csupán 5,5%-a nem nézi meg soha a termékek csomagolásán található címkéket, a többiek néha, vagy rendszeresen megteszik ezt.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy ez alapján döntenek is a vásárlásról: 23,3 százalékuk néha megnézi a címkét, de nem ez befolyásolja, 13,2 százalékuk pedig gyakran megnézi, de nem ez befolyásolja.

Azok aránya, akik néha megnézik, és ez alapján döntenek, a legmagasabb a mintában, összesen 36,2 százalék. Végül, de nem utolsósorban 21,8 százalék szinte mindig megnézi és ez alapján is dönt.



5. ábra – Élelmiszer vásárlásakor elolvasod a csomagoláson található címkét, megnézed az összetevőket? (primer kutatás)

Ezek alapján akár ki is jelenthetnénk, hogy a főiskolai hallgatók tudatos élelmiszervásárlónak tekinthetők.

Nem szabad azonban elfeledkeznünk róla, hogy ilyen kérdések esetében erős lehet a torzító faktor: a megkérdezettek igyekeznek „pozitív” válaszokat adni. Így feltételezhető, hogy a valóságban kisebb azok aránya, akik ennyire a címke alapján döntenének. Mindezt egy bolti megfigyeléses kutatással lehetne alaposabban vizsgálni.

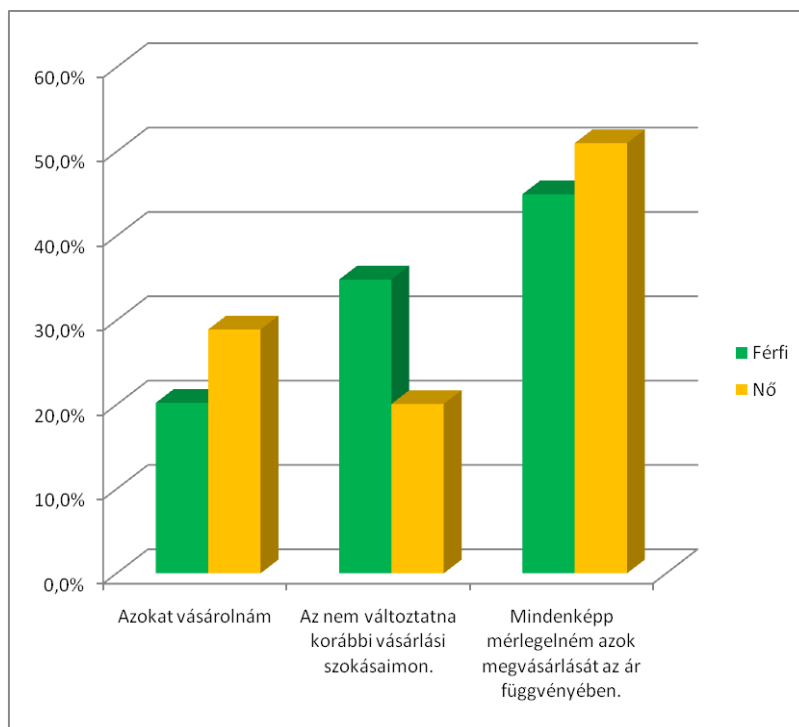
Az azonban így is megállapítható, hogy a fiatalok e téren tudatosabbak, mint az átlag polgár. Ez egyben fontos üzenet lehet az élelmiszergyártók és forgalmazók számára.

H08. A főiskolások szeretnék egészséges, egészségesebb élelmiszereket vásárolni.

Ennél a kérdésnél azt vizsgáltuk, hogy változtatna-e a vásárlási szokásokon, ha a boltokban ki lennének emelve az adott termék kategória egészségnek legjobb termékei.

Csupán 24,14 százalék válaszolta azt, hogy nem változtatna addigi szokásain. 49,71 százalék az ár függvényében mérlegelné a döntést, míg 26,15 százalék azokat vásárolná.

Ennek kapcsán megvizsgáltuk azt is, hogy nekem közt található-e különbség e téren. Mint kiderült igen: a nőkre még jobban igaz, hogy ha ki lennének emelve az adott termék-kategória egészségesnek legjobb termékei, azokat vennék le a polcról.



6. ábra – Ha az élelmiszer boltokban ki lennének emelve az egészséges termékek, azt venné le a polcról (primer kutatás)

H09. A főiskolások többsége nem elégedett testsúlyával.

Korábbi, középiskolások körében készített felmérések azt mutatták, hogy a fiatalok jelentős része elégedetlen testsúlyával. A II. Magyar Evészavar Kongresszuson ismertetett „Testképzavaros, fogyókúrázó iskolások” kutatás szerint a középiskolások csak 40 százaléka elégedett testsúlyával, csaknem ugyanennyi (39 százalék) szerint testtömege több a kelleténél (kicsit sok: 33%, túl sok: 6%). A magukat vékonyak látók aránya a középiskolások körében 20 százalék volt (kicsit kevés: 17%, túl kevés: 4%). [24]

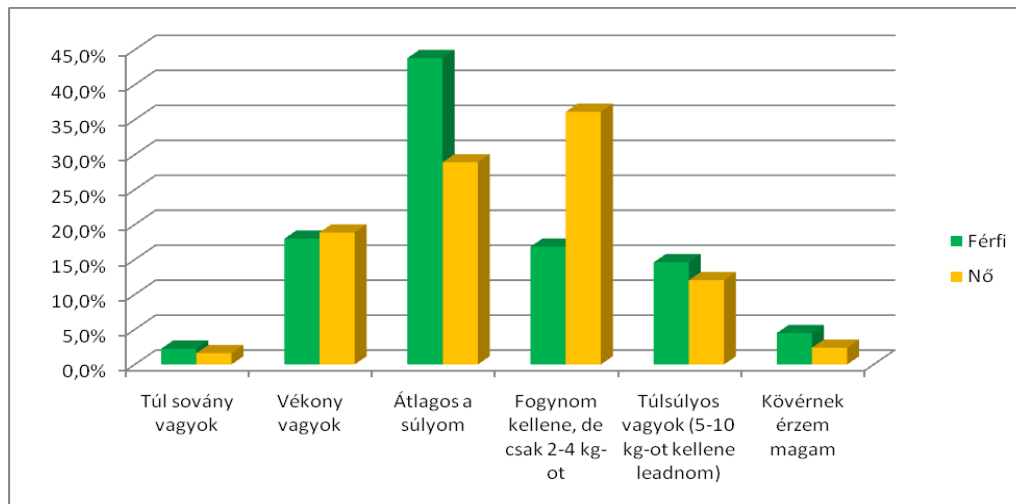
Hasonló, sőt bizonyos szempontból még „rosszabb” eredményt hozott jelen, főiskolások és egyetemisták körében végzett kutatás.

Válaszadóink kevesebb, mint 1/3-a (32,8 százalék) gondolja úgy, hogy rendben van a testsúlya. 20,4 százalékuk vékonyak / túl soványnak találja magát, 46,8 százalék pedig kövérnek/túlsúlyosnak gondolja magát. Nem meglepetés, hogy a lányok elégedetlenebbek testsúlyukkal, mint a fiúk.

Hogy a lányok látják magukat teltebbnek/kövérebbnek, annak több oka is lehet:

- egyrészt következik a média által is erőteljesen közvetített női karcsúságideálból, mely mára társadalmi elvárás lett,
- másrészt elsősorban a lányok tekintik külső megjelenésüket a vonzerő legfontosabb „eszközének”,

- harmadrészt irreális a testészlelésük, azaz nagyobb súlyúnak látják magukat, mint amilyenek,
- negyedrészt a saját testük iránti negatív attitűd is szerepet játszhat.



7. ábra – A saját testsúllyal való elégedettség / elégedetlenség (primer kutatás)

Megvizsgáltuk azt is, hogy azok, akik túlsúlyosnak / kövérek érzik magukat, fontosnak tartják-e, hogy egészségesen táplálkozzanak. Az eredmények szerint van összefüggés a két változó között. Akinek a testtömege saját megítélése szerint az átlagnál nagyobb, azok legtöbbször nem figyelnek oda arra, hogy mit esznek, vagy ha oda is figyelnek, akkor a kedvenc ételeikről nem képesek lemondani.

Vizsgáltuk azt is, hogy akiknek nehézséget okoz az ideális testsúly megtartása, vajon fontosnak tartják-e az egészséges táplálkozást. Ezen két változó között nem találtunk szignifikáns összefüggést.

H10. A főiskolások többsége rendszeresen fogyókúrázik.

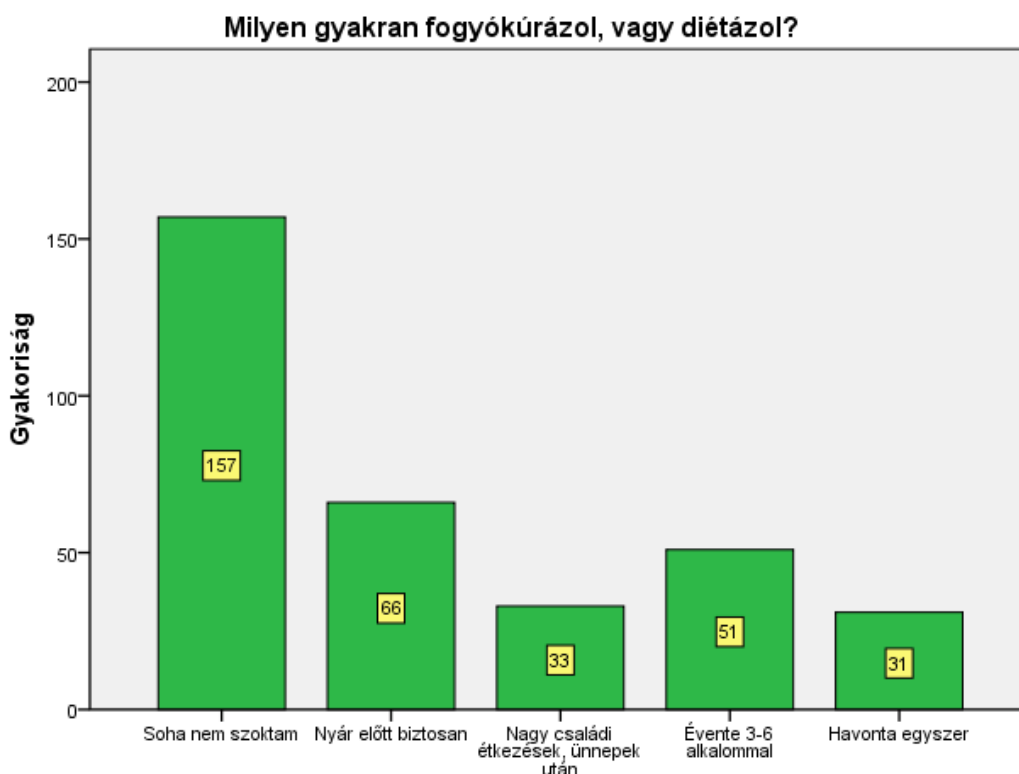
A korábban említett kutatás (Testképzavaros, fogyókúrázó iskolások) rámutatott, hogy az általános iskolások 25 százaléka, míg a középiskolások több mint 40 százaléka már legalább egyszer fogyókúrázott életében. [24]

Jelen kutatás a felsőoktatásban tanulókat vizsgálta. Nem meglepő, hogy ez az arány tovább nő: a válaszadók 53,6% szokott fogyókúrázni, vagy diétázni.

Pedig egy másik kérdésre adott válasz alapján erre nem is lenne ilyen sokaknak szükségük. Arra a kérdésre, hogy „Nehézséget jelent számodra az ideális testsúlyod megőrzése?” 56,3 százalék nemmel válaszolt.

Azaz csak 43,7 százaléknak okoz gondot, mégis 53,6 százalék fogyókúrázik. Az utóbbi kérdésre adott válaszok így oszlanak meg:

Ahogy a 8. ábrán látható, a válaszadók 9,2 százaléka havi egyszer (!) fogyókúrázik. 15,1% azok aránya, akik évente 3-6 alkalommal teszik ezt. 19 százalék nyár előtt teszi, vélhetően, hogy formás alakkal menjen a strandra. Végül, de nem utolsó sorban 9,8 százalék nagy családi étkezések, ünnepek után fogyókúrázik, diétázik.



8. ábra – Milyen gyakran fogyókúrázol vagy diétázol? (primer kutatás)

Az eredményeket megvizsgáltuk nemek szerinti bontásban is, hogy kiderüljön, igaz-e, az általánosan gondolt kép, miszerint a lányok elégedetlenebbek-e testsúlyukkal, mint a fiúk.

E szerint található szignifikáns összefüggés némely vizsgált változó és a válaszadó neme között: a lányok számára nehezebb az ideális testsúlyukat megőrizni (szignifikancia szint 4,8%, mely alapján a nullhipotézist még éppen elvetettük, a kapcsolat létét igazoltuk)

Érdekes módon ugyanakkor a fogyókúrázásra adott válaszok nem mutatnak szignifikáns összefüggést a válaszadó nemével. Azaz nem állítható, hogy a fiúk kevésbé fogyókúráznának, mint a lányok.

Megvizsgáltuk azt is, hogy akik gyakran, fogyókúráznak, diétáznak, fontosnak tartják-e, hogy egészségesen táplálkozzanak? E két változó között azonban nem sikerült szignifikáns összefüggést találnunk.

H14. A főiskolások elméletileg tisztában vannak az étkezések fontosságával, mégis rendszertelenül étkeznek.

E hipotézis kapcsán először azt kértük a főiskolai/egyetemi hallgatóktól, tegyék fontossági sorrendbe az étkezéseket (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora) aszerint, hogy melyiknek mekkora jelentőséget tulajdonítanak.

A válaszadóink összesített véleménye alapján az egyes étkezések fontossági sorrendben a következők (bár megemlítendő, hogy elég nagy a szórás a válaszok között, egyik étkezés sem ért el legalább 40%-os többséget a saját sorában a helyezések között):

- 1) Reggeli
- 2) Ebéd
- 3) Vacsora
- 4) Tízórai

5) Uzsonna

Ha pedig az első három helyre javasolt voksokat összesítve nézzük, akkor a sorrend a következőképp alakul:

- 1) Ebéd (84,8%)
- 2) Reggeli (74,8%)
- 3) Vacsora (67,3%)
- 4) Tízórai (41,6%)
- 5) Uzsonna (34,8%)

Mindez jól mutatja, hogy a főiskolások/egyetemisták tisztában vannak a reggeli és az ebéd kiemelt fontosságával. Legalábbis elméletileg, mert amikor a gyakorlatot nézzük, már más a kép.

Ekkor kiderül például, hogy a főiskolai/egyetemi hallgatók közel fele (47,82%) hetente minimum 3 alkalommal elmulasztja (az egyéni legfontosabb étkezésnek tartott) reggelit. Minden 10. diák (10,50%) pedig egyáltalán nem szokott reggelizni. Ezek az adatok egyébként nagyjából megfelelnek a korábban, középiskolások körében mérteknek [15]. Sőt, bizonyos tekintetben jobbak is azoknál, de nem elég jók.

Aránylag jó hír, hogy ebédre 80,76% eszik főtt ételt (többnyire otthon - 66,0%).

Vacsorára a többség felváltva eszik főtt és hideg ételt (56,73%).

Ugyanakkor az ebédet 4,08%, a vacsorát 2,92% legtöbbször kihagyja.

Öröndetes hír, hogy a ropogtatnivaló, desszert, édesség önmagában szinte említésre méltó arányban sem szerepel az ebéd, vagy vacsora esetében, bár nagy százalék szokott rendszeresen unalomból nassolni (és csak 2,62% nem nassol soha unalomból!).

Nem ennyire megnyugtató a helyzet akkor, amikor azt nézzük, hogy a főétkezés hetente hányszor esik 18 óra utánra. Válaszadóink csupán 34,60%-a fogyasztja el este hat óra előtt, a többség néha, vagy akár a hét 5-7 napján (utóbbiak aránya 17,89%) 18 óra után ejti meg a főétkezést.

Mindezek alapján elmondható, hogy feltehetően az olykor kaotikus főiskolai/egyetemi időbeosztásból fakadóan a hallgatók rendszertelenül étkeznek, hol van idejük reggelizni, ebédelni, hol nincs, és épp csak bekapnak egy-két szendvicset.

Mindez egyben azt is jelenti, hogy megnövekszik körükben az on-the-go termékek iránti kereslet, azaz, amelyeket a főiskolán/egyetemen vagy akár utazás közben elfogyaszthatnak.

Szignifikáns összefüggéseket keresve, az e kérdésre adott válaszokat összevetettük azzal, hogy ki mennyire figyel oda az egészséges táplálkozásra.

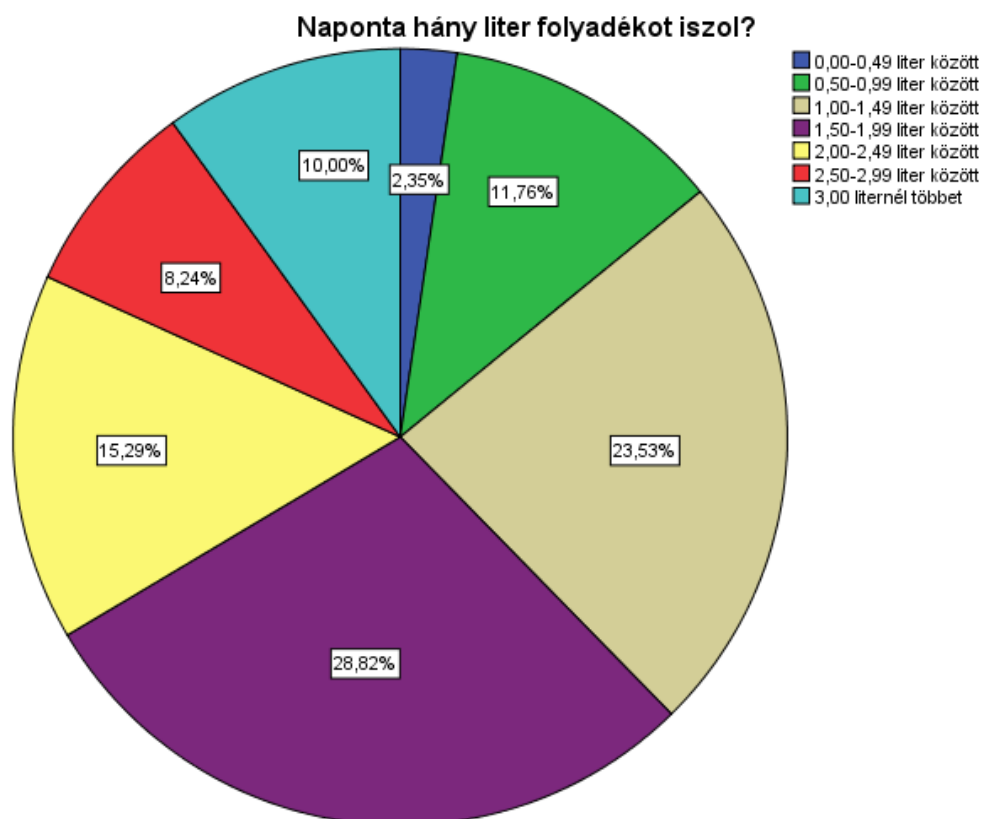
Ezek alapján a következő állapítható meg: akinek fontos az egészséges táplálkozás, annak kimutathatóan kevesebbszer esik a főétkezése 18 óra utánra.

A másik összefüggés, amit találtunk: akinek fontos az egészséges étkezés, az szignifikánsan többször reggelizik, mint akinek nem fontos az egészséges táplálkozás.

H16. A főiskolások kevesebb folyadékot fogyasztanak, mint ami egészségesnek tekinthető.

E kérdéscsoportnál elsőként a naponta bevitt folyadék átlagos mennyiségére kérdeztünk rá. Az erre adott válaszok megoszlását mutatja a következő ábra.

Megoszlanak az ajánlások azt illetően, hogy mennyi folyadékot célszerű bevinni egy nap, de általában minimum 2 literre teszik. Mint a kördiagramon látható, ennek az egyetemisták / főiskolások mindössze egyharmada (33,53 százalék) felel meg, a többiek ennél kevesebb folyadékot fogyasztanak.



8. ábra – Naponta hány liter folyadékot iszol? (primer kutatás)

A bevitt folyadékmennyiséget egy másik módon is mértük: a négy leggyakoribb, nem alkoholtartalmú, és nem koffeintartalmú folyadékra (víz, üdítő, gyümölcslé, tej) külön-külön.

E válaszok alapján kiszámítottuk a naponta átlagosan elfogyasztott folyadék mennyiségét, ami 1,79 liter lett. Ez is alatta marad a napi ajánlott minimum 2 liternek.

Az említett 4 folyadékcsoportha bontva a következő számokat kaptuk:

1. táblázat – Átlagos napi folyadékbevitel

Átlagos napi bevitel (liter)	
Víz (csapvíz, ásványvíz)	0,90
Szénsavas üdítő	0,26
Gyümölcslé	0,41
Tej	0,24

Az egyes folyadéktípusokat vizsgálva érdekes megállapítások tehetők.

A víz igen népszerű, amit mutat, hogy 22,9 százalék napi másfél liternél többet fogyaszt. Azonban volt 7,14 százalék, mely azt válaszolta, hogy egyáltalán nem iszik vizet.

E kérdés kapcsán érdemes lenne megvizsgálni, hogy a vízben belül mennyi a csapvíz és az ásványvíz aránya, sajnos erre e felmérés nem tért ki. Feltételezhető azonban az adatokból, hogy a főiskolások/egyetemisták nagy ásványvíz fogyasztók, érdemes őket ilyen termékekkel megcélozni.

A szénsavas üdítők kapcsán örömteli hír, hogy saját bevallása szerint 41,04 százalék egyáltalán nem iszik ilyet. Ha pedig a napi fél liternél többet fogyasztókat vizsgáljuk, azok aránya mindössze 18,91 százalék.

Ugyanakkor az egészséges életmódhoz szükséges gyümölcslevet is meglepően kevesen isznak: 17,20 százalék egyáltalán nem, 49,5 százalék pedig napi fél liternél kevesebbet. Az e fölött (0,5 liter) gyümölcslet fogyasztók aránya mindösszesen 33,75 százalék, azaz a válaszadók egyharmada.

Ezek az eredmények összességében a víz előretörését mutatják, szemben a szénsavas üdítőitalokkal, valamint a gyümölcslevekkel.

A folyadékok kapcsán az egészségnek tekintett tej is előkerült. Sajnos a főiskolások/egyetemisták 21,94 százaléka egyáltalán nem iszik tejet, és további 38,87 százalék is csak napi egy pohárral (0,25 liter alatt).

Tejből legtöbbször a 1,5%, illetve 2,8%-os zsírtartalmút fogyasztják. Előbbit a válaszadók 36,76%-a, utóbbit pedig 29,41%. Az egyéb zsírtartalmú tejek kisebb arányának oka valószínűleg az lehet, hogy a 1,5% és 2,8%-os tejek lelhetőek fel legnagyobb mennyiségben a boltok polcain, és a termelők/forgalmazók termépalettáján.

Ugyanakkor érdekes számadatra lelhetünk, ha megnézzük, hogy mennyien nem isznak egyáltalán, soha, semmikor tejet. Ez az arány 11,76%. Ebben persze szerepet játszhat az egyre több embernél diagnosztizált laktóz/tejérzékenység is, valamint utóbbi kapcsán a helyettesítő termékek magasabb ára (pl. a szója tej litere 400 Ft fölött van).

Ahogy eddig mindig, a folyadékok kapcsán is kerestünk összefüggéseket a kérdésblokkban szereplő válaszok, valamint a demográfiai jellemzők között.

Kimutatható összefüggést találtunk a válaszadó neme, valamint a napi átlagos folyadékbevitel között: a lányok szignifikánsabban kevesebbet isznak a nap folyamán, mint a fiúk, a kapcsolat a két ismérv között (bevitt folyadékmennyiség és nem) a közepesnél gyengébb (de így is az eddigi legerősebb összefüggésünk).

A hipotézist tehát összességében elfogadtuk. A főiskolások/egyetemisták kevesebb folyadékot isznak, mint ami az egészséges életmódhoz szükséges lenne. Különösen igaz ez a nőkre.

H17. A főiskolások életében fontosak a káros szenvedélyek, melyek megakadályozzák az egészséges életmódot.

A többség (65,78%) ugyan nem dohányzik, de 34,22 százalék igen, ami megfelel a magyar lakosság átlagának. (Utóbbi 36 százalék, ahogy az kiderül az Image Factory és a TÁRKI közös Társadalmi Klíma 2008-as riportjából.) Mindez azt jelenti, hogy a fiatal generáció körében nem jobb a helyzet a dohányzást nézve. Igaz, elképzelhető, hogy néhányan a főiskola/egyetem befejezésével leszoknak róla, de inkább az a jellemző, hogy az ilyenkor kialakult szokások rögződnek hosszabb távon. Elmondható, hogy minden 20. válaszadónk több mint egy doboz cigarettát szív el naponta, ők már most kemény dohányosnak számítanak. 16,22 százalékuk heti 3-5 doboznyi füstöt el, míg 12,97 százalék maximum 1 dobozzal szív el hetente. A válaszokat most is összevetettük a demográfiai jellemzőkkel, de egyik táblánk sem mutatott szignifikáns összefüggést a vizsgált jellemzők között.

Válaszadóink mindössze 23,89 százaléka az, aki soha nem iszik alkoholt. Egy felmérés, mely a Sziget Fesztivál résztvevői közt vizsgálta ugyanezt (ahol sokan a főiskola/egyetemista körből kerülnek ki), hasonló eredményre jutott [19].

Jelen kutatás alapján a megkérdezettek 60,77%-a hetente egyszer iszik alkoholtartalmú italt, 14,16 százalék heti 2-3-szor, és elenyésző azok száma, akik ennél gyakrabban.

Ugyanakkor a kérdés nem biztos, hogy szerencsésen volt feltéve. Lehet, jobb lett volna nem a fogyasztás gyakoriságára, hanem mennyiségére rákérdezni, ahogy a víz, szénsavas üdítő, gyümölcsle, tej kérdésében is.

Igaz, itt az összegzés az eltérő alkoholtartalmú italok miatt sokkal nehezebb, így ilyen szempontból jobb a „milyen gyakran” kérdést feltenni. Megjegyzendő, más kutatások is utóbit használják [19].

A drogokra és más egyéb szenvedélyekre a kérdőív nem tért ki.

H18. A főiskolások életében fontosak az élvezeti (élelmi)szerek

Míg az előző pont a kifejezetten károsnak tartott szenvedélyeket vizsgálta röviden, addig ez az élvezeti (élelmi)szereket, különös tekintettel a következőkre:

- koffeinfogyasztás (kávé, tea, kóla, energiaital),
- cukorfogyasztás kávéhoz/teához,
- nassolás, édességek.

Válaszadóink 27,51 százaléka egyáltalán nem iszik koffein tartalmú italt (kávé, tea, kóla, energiaital), míg többségük (59,17 százalék) naponta 1 vagy 2 csészével/dobozzal/pohárral fogyaszt.

Itt is kerestünk összefüggéseket a kérdésblokkban szereplő válaszok, valamint a demográfiai jellemzők között. A nem és a koffeintartalmú italok fogyasztása között szignifikáns kapcsolat volt kimutatható. A fiúk a spektrum két vége: vagy egyáltalán nem isznak, vagy ha isznak, akkor a lányoknál több csészével/pohárral/dobozzal fogyasztanak koffeintartalmú italt. A kapcsolat erőssége elenyésző, de ez nem cáfolja a két változó közötti kimutatható összefüggés létét.

Megvizsgáltuk, hogy akik kávéznak/teáznak, mivel édesítik azt, mennyire figyelnek oda ennek kapcsán egészségükre.

A válaszadók 38,24%-a nem kávézik.

A kávé fogyasztók között a cukor a legnépszerűbb, amit messze lemaradva követ az édesítőszer.

A teafogyasztás kapcsán elmondható, hogy csupán 7,99% nem iszik soha teát.

A többség ezt is cukorral édesíti, de nagyon jelentős a mézet használók aránya is.

A nassolás, édességek kapcsán két kérdést vizsgáltunk:

- Mit szoktál nassolni leggyakrabban?
- Milyen gyakran eszel édességet (cukorka, finompékáru, sütemény, keksz, csokoládé, fagylalt, jégkrém)?

A nassolási „térkép” igencsak sokszínű lett: a csokoládé vezető pozícióját (32,45%) semmi nem veszélyezteti, majd szinte váltott sorrendben jönnek az édes és sós nassolni valók.

A válaszadók 15,04%-a jelölte meg a sós kekszet, chipset, 12,98% pedig az édes kekszet, süteményt, finompékárut részesíti előnyben.

A kitöltők mindössze 2,06%-a, aki saját bevallása szerint egyáltalán nem nassol.

Ezzel szemben többségük nemhogy néha, hanem hetente legalább háromszor eszik édességet. 29,29 százalék napi rendszerességgel, 4,44 százalék pedig naponta többször is hódol ezen „szendélyének”.

A fenti kérdéseket is összevetettük a demográfia jellemzőkkel. A 14 keresztátlából csak egy mutatott szignifikáns összefüggést, mégpedig az édességfogyasztás gyakorisága és a nemek közötti. Eszerint az egyetemista/főiskolás fiúk ritkábban esznek édességet, mint a lányok – ez az eredmény persze sok szempontból nem meglepő.

Az édességfogyasztás gyakoriságát összevetettük azzal is, hogy ki milyennek látja testalkatát, súlyát.

Ennek kapcsán fontos összefüggésre bukkantunk: aki magát kövérnek/túlsúlyosnak gondolja, az kimutathatóan kevesebbszer eszik hetente édességet.

H19. A főiskolások több táplálék kiegészítőt szednek, mint a magyar lakosság átlaga.

A kutatás kitért arra is, hogy a fiatalok szednek-e valamilyen étrend és táplálék-kiegészítőket, illetve mennyire jellemző ez rájuk az átlag magyar lakossághoz viszonyítva. Az eredményeket az alábbi ábra mutatja:



9. ábra – *Étrend- és táplálékkiegészítő szedése (primer kutatás)*

Látható, hogy a válaszadók mindössze egyharmada (34,0%), akik egyáltalán nem szednek ilyen szereket.

Akik igen, azok több választ is megjelölhettek. Legnépszerűbb a C-vitamin (50,4%), valamint a multivitaminok (24,5%). Előkelő helyen szerepel még a kalcium (18,5%), a magnézium (szintén 18,5%), valamint a vas (9,9%).

Aránylag jelentős mennyiségű egyéb válasz is érkezett (7,8 százalék).

Mindezek azért is fontosak, mert korábbi kutatások azt mutatják, hogy míg az idősebb (pl. 55-65 közötti) korosztályok kevésbé költöttek erre, addig a harmincasok, húszasok rendszeresen áldoznak pénzt ilyenre.

RÉSZBEN ELFOGADÁSRA KERÜLT HIPOTÉZISEK

H13. A Budapesten tanuló főiskolások minőségi táplálkozási szokása más, mint ami az főiskolára bekerülés előtt volt: egészségteleből étkeznek, mint korábban.

Mivel a felsőoktatási intézménybe kerülés egyfajta új élet, feltételezhető volt, hogy ez az életmódra, a táplálkozásra is kihat.

A tizennyolc éves kor sok szempontból vízválasztó: sokan innentől rendelkeznek önálló jövedelemmel, vagy nagyobb zsebpénzzel, melynek egy jelentős részét élelmiszerre költik. (A középiskolában a menza még jól követhető rendszerű a szülők által.)

Ezen túl ilyenkor kezdődik el az alkoholkipróbálás és fogyasztás, és más egészség szempontjából nem feltétlenül jó tevékenységek.

De akár idesorolható a vizsgaidőszakban történő tanulás, ahol pl. koffeinre lehet szükség, vagy éppen rágcálnivalóra, hogy ébren maradjanak a diákok.

Így várható, hogy a főiskolások/egyetemisták jelentős része egészségtelenebbül étkezik, mint mielőtt megkezdte tanulmányait.

Érdekes módon az étkezések minőségét tekintve nem kaptunk akkora eltérést, mint a korábbi, mennyiségre (többet-kevesebbet fogyaszt) vonatkozó kérdés esetében.

Jelen esetben 52,1 százalék mondta azt, hogy ugyanúgy étkezik.

13,1 százalék egyenesen azt vallotta, hogy egészségesebben táplálkozik, mióta főiskolára/egyetemre jár.

Hipotézisünk ugyanakkor részben igazolódott, mert minden 3. hallgató (34,0 százalék) saját bevallása szerint egészségtelenebbül táplálkozik, mint korábban.

Így a következő jelenthető ki: a főiskolára/egyetemre járó fiatalok inkább egészségtelenebbül, semmint egészségesebben táplálkoznak, a középiskolai éveikhez képest.

Ezen kérdés kapcsán is megvizsgáltuk, hogy a nemnek, lakóhelynek vagy annak, hogy hol ebédel a hallgató, van-e hatása az étkezés minőségének változására.

Előbbi kettőnek (nem, lakóhely) nincsen kimutatható hatása, míg utóbbi kapcsán megállapítható, hogy szignifikáns kapcsolatra leltünk. Az, hogy milyennek ítéli meg a hallgató jelenlegi étkezési minőségét, függ attól, hogy hol ebédel. Akik egészségtelenebbül étkeznek, nagyobb arányban jelölték meg az ebédnél, hogy rendelt, (gyors)éttermi ételt fogyasztanak, vagy egyáltalán nem ebédelnek.

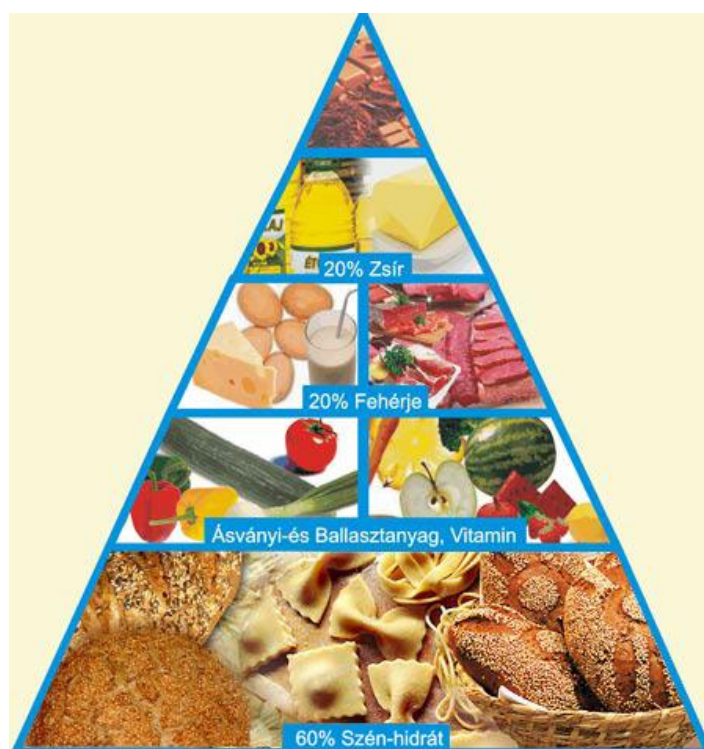
Hasonló eredményt kaptunk, amikor az étkezés minőségének változására adott válaszokat vetettük össze az étkezésre fordított idővel. Itt is szignifikáns a kapcsolat a két változó között, tehát akik saját megítélésük szerint egészségtelenebbül étkeznek, azok ritkán, vagy soha nem fordítanak elegendő időt az étkezésre. Az eredményeket a következő táblázatok mutatják:

H15. A főiskolások élelmiszerfogyasztási szokásai távol állnak az egészségesnek tekinthetőtől.

Kutatásunk során a válaszadóknak nemcsak az általában vett táplálkozási, vásárlási szokásait vizsgáltuk, hanem rákérdeztünk a:

- magvak és gabonafélék,
- zöldség, gyümölcs,
- húsok és halak,
- folyadékok,
- káros szenvedélyek (cigaretta, alkohol),
- koffein, cukor, édességek és
- egyéb ételek fogyasztásra is.

E hipotézisünk elsősorban az első háromhoz kapcsolódik: magvak és gabonafélék, zöldség és gyümölcs, valamint húsok és halak. Mindez különösen fontos, ha az alábbi, ún. táplálkozási piramist vesszük alapul.



10. ábra – Táplálkozási piramis

Először azt vizsgáltuk, hogy milyen pékáruat fogyasztanak a hallgatók, milyen gyakorisággal fogyasztják az egészségesebb barna, vagy teljes kiőrlésű kenyeret/pékáruat, esznek-e gabonapelyheket, müzlit, végül figyelnek-e arra, hogy az elfogyasztott pékáruat mivel kenik (pl. egyszerű margarinnal, vagy az egészségesebb telítetlen zsírsavakat nem/alig tartalmazó fajtával).

A pékáruak közül válaszadóink pontosan egyharmada fogyasztja leggyakrabban a kenyeret, míg további 32,75% a zsemlét részesíti előnyben.

Öröndetes tény, hogy mindössze 20,47% nem eszik soha barna kenyeret és 26,47% nem fogyaszt sose teljes kiőrlésű pékáruat.

Válaszóink 74,1%-a szokott reggelizni hetente legalább háromszor. Ugyanakkor ezen relatíve magas arány ellenére a hallgatók csupán csak 10,95%-a fogyaszt reggelire müzlit vagy gabonapelyhet. Úgy tűnik, hogy a magyar főiskolai/egyetemi hallgatókra nem húzható rá az amerikai filmekben is látható séma, miszerint a reggeli az müzli tejjel. Mivel szokásaikat „viszik magukkal”, vélhetően ez felnőttként sem lesz így.

Az eredményekből az is kiderül, hogy a főiskolai/egyetemi hallgatók csupán 21,64%-a keni meg pékáruját alacsony zsírtartalmú margarinnal, míg a többség (65,5%) teavaját, „normál” margarint, vagy vajkrémet használ.

A fentiek alapján összességében elmondható, hogy a magyar fiatalok (felsőoktatásban tanulók) a vártnál jobban, de még nem eléggé figyelnek oda az egészséges ételek fontosságára a pékárukat tekintve.

A zöldség-gyümölcs blokkban az alábbi kérdéseket vizsgáltuk:

- Vegetáriánus vagy?
- Milyen módon fogyasztod el általában (leggyakrabban) a zöldséget?
- Többnyire hogyan eszel gyümölcsöt?

- Hányszor eszel egy héten nyers zöldséget / gyümölcsöt?
- Dobozos gyümölcslevet iszol, vagy inkább gyümölcsöt facsarsz?

Válaszadóink csupán 3,92%-a vallja magát vegetáriánusnak (11 fő).

Zöldséget leginkább nyersen (35,96%), valamint főzve (35,67%) fogyasztanak a válaszolók. Érdekes azonban, hogy akad közel 1% (egészen pontosan 0,88%), aki egyáltalán nem eszik zöldséget.

A gyümölcsfogyasztást is vizsgáltuk: 90,09% nyersen fogyasztja, míg második helyen (6,12%) a joghurt formájában történő elfogyasztás található.

Az egyetemi/főiskolai hallgatók hetente átlagosan 3,80 alkalommal esznek nyers zöldséget vagy gyümölcsöt, ami európai viszonylatban alacsony számnak mondható, még ha a magyar átlaglakoshoz képest jó eredmény is.

Az eredményekből kiderül, hogy csupán a válaszolók 17,54%-a eszik minden nap nyers zöldséget vagy gyümölcsöt.

A gyümölcslevelek fogyasztására leginkább a dobozos forma a jellemző, feltehetően az ára, a beszerzésére fordított idő és a „felemésztett” energia miatt. A válaszadók 66,08%-a a dobozos gyümölcsleveket fogyasztja. 6,43% azok aránya, akik általában gyümölcsöt facsarnak, és 12,57%, akik mindkettőt egyenlő mennyiségben fogyasztják.

Összességében megállapítható, hogy bár valamiféle előrelépés látszik a korábbi generációkhoz képest, a zöldség, illetve gyümölcsfogyasztás továbbra is kritikus faktor.

Bár jelen kérdőív a fogyasztás gyakoriságát a két csoportra egyszerre vonatkoztatta, feltételezhető, hogy különösen a zöldségfogyasztás gyakorisága alacsony.

A zöldség- és gyümölcsfogyasztással kapcsolatos összes kérdést megvizsgáltuk, hogy vajon kimutatható-e bármilyen szignifikáns összefüggés az egyes válaszok, illetve demográfiai jellemzők között.

Szintén negyven darab keresztábrás elemzés készült el, és sikerült egyetlen (!) szignifikáns összefüggést találnunk, mégpedig a zöldség/gyümölcsfogyasztás és a nemek között. Az eredmények szerint a főiskolára/egyetemre járó lányok szignifikánsan többször esznek zöldségeket, gyümölcsöket, mint fiú társaik. A két ismérv közötti kapcsolat (η) viszont nem túl erős, enyhének nevezhető, ettől függetlenül létezik és kimutatható.

A zöldség és gyümölcsfogyasztást annak kapcsán is vizsgáltuk, hogy az illető milyennek találja testalkatát. Ennek kapcsán nem találtunk kimutatható összefüggést: azaz például nem jelenthető ki, hogy a magukat túlsúlyosnak és kövérnek látó emberek több vagy éppen kevesebb zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak.

A húsek és halak pont kapcsán a következő kérdéseket kellett a kitöltőknek megválaszolni:

- Melyik fajta húst szoktad a legtöbbször fogyasztani?
- Egy héten hányszor eszel vörös húst? (Például hamburger hús, sertésszelet, sertésbordá, virsli, kolbász, marhasült stb.)
- Milyen fajta darált húst eszel? (Több választ is megjelölhetsz.)
- Amikor csirkehúst eszel, levágod róla a bőrt?
- Egy héten hányszor fogyasztasz halat, tengeri ételeket?
- Milyen módon készített halételt fogyasztasz a legtöbbször?

A gyakorisági táblák alapján elmondható, hogy válaszadóink legtöbbször csirkehúst fogyasztanak – sőt, e fajta „győzelme” kimagasló volt: 82,46%.

Második helyen a sertés (6,14%), harmadikon pedig a pulykahús végzett (4,68%).

Vörös húst a válaszadók 84,5%-a ritkábban eszik, mint minimum heti 1-2 alkalom. Ez meglehetősen nagy aránynak tűnik.

Darált húsok között a legnépszerűbb a sertés (168 válaszadó jelölte meg), majd a marha (129), csirke (85) és pulyka (78) következnek. (E kérdésnél többet is meg lehetett jelölni.)

Érdekes volt az a kérdés, melynek kapcsán arról érdeklődtünk, hogy a csirkebőr elfogyasztásra kerül-e az étkezés során.

Az eredmények szerint a főiskolások/egyetemisták 72,57 százaléka levágja a csirkebőrt elfogyasztás előtt, ami meglehetősen nagy arány.

Ugyanakkor nem derült ki, hogy ez a válogatás, finnyáság miatt van, vagy mert tisztában vannak vele, hogy a csirkebőrben rengeteg koleszterin koncentrálódik. Ezt célszerű lenne egy másik kutatás keretében vizsgálni.

A halak és tengeri étkek fogyasztása kapcsán a főiskolai/egyetemi hallgatókra is megbizonyosodott, amit a teljes lakosságra vonatkozó kutatások mutatnak: e terén lenne mit előrelép-nünk, ha az egészséges életmód a célunk.

A főiskolai/egyetemi hallgatók 73,09%-a, azaz közel háromnegyede egyáltalán nem, vagy ritkábban mint hetente eszik halat/tengeri ételeket.

Ha mégis halevésre adják a fejüket, akkor leggyakrabban sültre fogyasztják (52,92%).

Két érdekes adat is napvilágot látott ezen kérdés kapcsán: egyfelől kiderült, hogy válaszadóink 16,37%-a egyáltalán nem eszik halat, másfelől meg az oly híres magyar halászlé nem tudta megszerezni az első helyet, csupán csak 9,94% mondta azt, hogy legtöbbször halászlé formájában eszik halat.

természetesen itt sem maradt el a mélyebb elemzés, így elsőként ezen kérdések kapcsán is megvizsgáltuk, hogy vajon kimutatható-e bármilyen szignifikáns összefüggés az egyes válaszok, illetve a demográfiai jellemzők között. Szintén negyven darab keresztábrás elemzés készült el, és sikerült kettő darab szignifikáns összefüggést találnunk.

Elsőként a csirkebőr és a válaszadó neme között. Az eredmények szerint a főiskolára/egyetemre járó lányok kimutathatóan nagyobb hányada vágja le a bőrt, mint a fiúk. A két ismérv közötti kapcsolat (η) viszont nem túl erős, enyhének nevezhető, ettől függetlenül létezik és kimutatható.

A másik kapcsolatot pedig a nemek és a halak, tengeri ételek elfogyasztásának gyakorisága között találtuk. Elmondható, hogy a főiskolai/egyetemi lány hallgatók kevesebb halat, tengeri ételt fogyasztanak, mint a fiúk. A két ismérv közötti kapcsolat (η) viszont nem túl erős, jó enyhének nevezhető, ettől függetlenül szignifikáns.

Rákérdeztük a tésztafélék és a zacskós levesek fogyasztására is. Válaszadóink 91,15%-a hetente 1-3 alkalommal biztosan fogyaszt tésztát, ami magas számnak tekinthető.

A diákok számára praktikus, ám kifejezetten egészségtelennek tartott zacskós levest a válaszolók 41,89 százaléka egyáltalán nem eszi, és heti egy alkalommal is csak további 39,82 százaléka.

Utóbbi kapcsán megvizsgáltuk, hogy ezen értékek mutatnak-e valamilyen összefüggést azzal, hogy a válaszadó kivel lakik (szülőkkel/rokonokkal, párjával, barátokkal/haverókkal/albérletársakkal, kollégiumban, egyedül) és hol (Budapest, megyeszékhely, város, falu), de meglepő módon semmilyen szignifikáns összefüggést nem mutattak az eredmények.

Összességében tehát az átlag magyar lakoshoz képest a főiskolások/egyetemisták jobb számokat „produkáltak”, azaz jobban odafigyelnek az egészséges táplálkozásra. Ez a különbség azonban nem nagy.

ELVETETT HIPOTÉZISEK, NEM IGAZOLT ÁLLÍTÁSOK

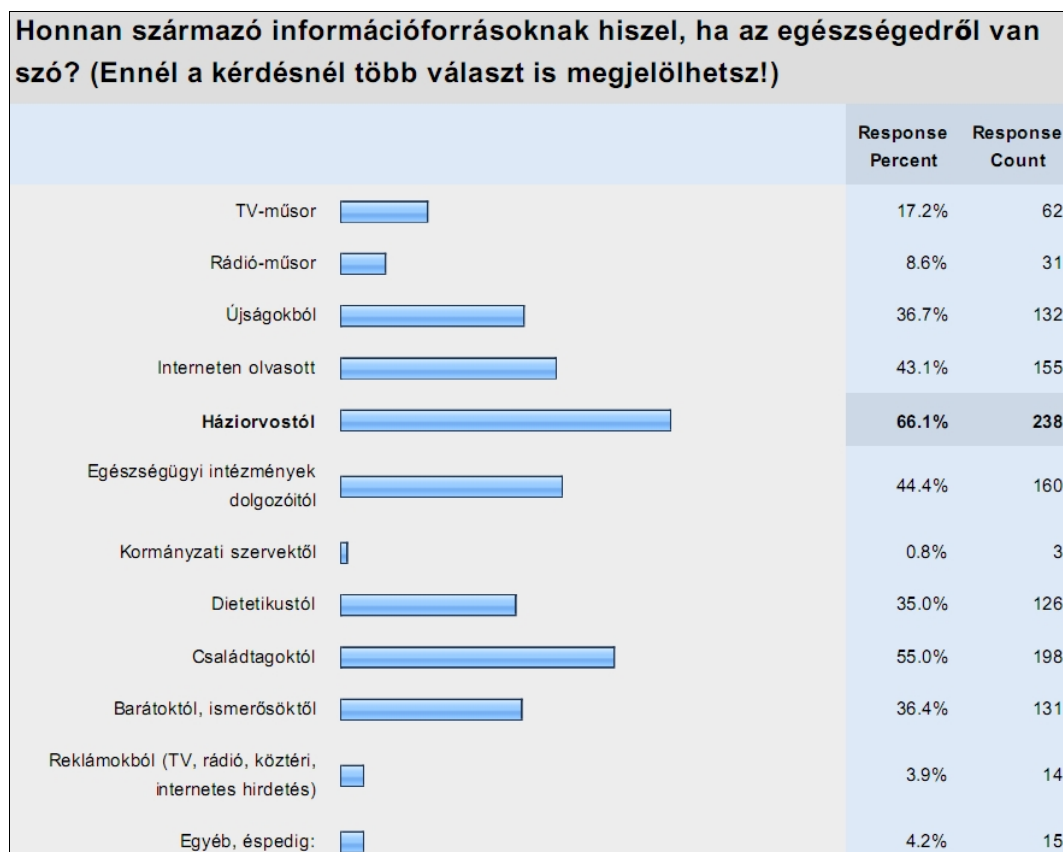
H04. Az egyes médiumokból érkező, egészséggel kapcsolatos információk kiemelten fontosak a fiatalok számára.

Mivel a fiatal generáció nagy médiafogyasztónak tekinthető, érdemes volt megvizsgálni, hogy mely információforrásoknak hisznek egészség témájában.

Az erre a kérdésre adott válaszok gyakorisági elemzéséből kitűnően látszik, hogy a médiumok befolyásoló ereje igen csekély: az újságok a válaszadók 36,6 százaléka, a rádióműsorok 17,2 százalék, míg a rádióműsorok 8,6 százalék számára jelentenek információforrást egészség témájában.

Még kevésbé hisznek a reklámoknak: mindössze 3,9 százalék. Utóbbinál mindössze egyetlen forrásnak van kisebb hatása: a kormányzati szervezetnek.

A kutatás alapján tehát ezt a hipotézist el kellett vetni.



11. ábra – Milyen információforrásoknak hiszel, ha az egészségedről van szó? (primer kutatás)

Hogy akkor mi került az első helyekre? Ahogy az oszlopdiagramon kiemeltük, legelől a háziorvostól származó információ áll – igaz ezt is csak a válaszadók 2/3-a jelölte be. (Azaz 1/3 nem hisz a háziorvosnak, ha egészségéről van szó!)

Második helyen a családtagok állnak (55,0%), míg harmadik helyre az egészségügyi intézmények dolgozóitól (44,4%) származó információk „futottak be”.

Érdekes, hogy a dietetikusok szerepe ehhez képest alacsony: 35 százalék tartja fontosnak a tőlük kapott információkat. Hozzá kell tenni, itt a kérdés általában az egészségre és nem az egészséges táplálkozásra vonatkozott. Kovács Ildikó és Lelovics Zsuzsanna egy korábbi

kutatása, mely a Civil Szigetre látogatók táplálkozási szokásait vizsgálta [19] arra jutott, hogy ha az a kérdés: „Kihez fordulna elsősorban táplálkozási tanácsért?“, az első helyen a dietetikus, második helyen a háziorvos, harmadik helyen a barát/barátnő áll.

Jelen kutatás rámutatott arra is, hogy a klasszikus médiumokhoz viszonyítva kiemelten fontos szerepe van az internetnek: 43,1 százalék hisz az itt olvasott információknak.

Fontos, ám a vártnál kisebb az ismerősök, barátok szerepe: 36,4 százalék. Ez azért is érdekes, mert a fiatalok körében igen népszerűek a közösségi oldalak, elég a Facebookra vagy az Iwiw-re gondolni. Nagyon úgy tűnik, hogy a fiatalok ezeken ritkán társalognak egymás közt az egészségről, egészséges táplálkozásról.

15 válaszadó (a megkérdezettek 4,2%-a) az egyéb kategóriát is bejelölte. Ezen belül a legtöbben edzőjük, személyi edzőjük befolyásoló szerepét emelték ki.

E kérdésnél is megvizsgáltuk, hogy összefüggésbe hozható-e egyik-másik hírforrás a nemekkel. Azt találtuk, hogy a lányok szignifikánsan jobban hisznek a fiúknál:

- az újságokban olvasottaknak,
- a háziorvosoknak,
- egészségügyi dolgozóknak,
- dietetikusoknak.

Mindennek fontos következménye lehet arra, ha női célcsoportnak fogalmazzuk meg üzenetünket, nekik kívánunk eladni. Ez hatással lehet mind az ATL (above the line) reklámokra (televízió, rádió, nyomtatott sajtó, közterület, mozi, internet), de szerepe lehet a bolti értékesítésben, kommunikációban (POS) is.

Megvizsgáltuk azt is, hogy van-e összefüggés a lakhely (Budapest, megyeszékhely, város, falu) és a közt, hogy melyik információforrásnak hisznek, ám nem találtunk szignifikánsan kimutatható különbséget a csoportok közt.

H07. A főiskolások számára fontos szempont az egészség élelmiszervásárlásaikban.

2. táblázat – Élelmiszervásárlás szempontja

Az alábbiak közül melyik mennyire fontos számodra, amikor élelmiszert vásárolsz? (1 = egyáltalán nem fontos és 5 = nagyon fontos)	
... Íze	4,64
... Minősége	4,37
... Ára	3,83
... Magas vitamintartalmú	3,58
... Egészségessége	3,53
... Megszokás	3,51
... Márkája	3,18
... Tápértéke	3,02
... Alacsony zsírtartalmú	2,98
... Mesterséges színezék nélküli	2,95
... Mesterséges ízesítőanyagok nélküli	2,90
... Alacsony kalóriatartalmú	2,89
... Tartósítószer nélküli	2,85
... Alacsony szénhidrát-tartalmú	2,85
... Eredete (magyar termék)	2,79
... Cukormentes	2,70
... Eredete (külföldi termék)	2,36
... Biotermék	2,03

Jelen kérdésünk azt vizsgálta, hogy vajon az „egészséges” szempontoknak mekkora szerepe van az élelmiszervásárlásban a fiatalok körében.

Az egyes terméktulajdonságokat 1-5-ig terjedő Likert skálán értékelték a válaszadók, ahol 1 = egyáltalán nem fontos, illetve 5 = nagyon fontos. A táblázat mutatja az egyes szempontok átlagértékét.

A kapott eredmények alapján kijelenthető, hogy az egészséges szempontok közepesen fontosak vagy nem fontosak.

Az első három helyen ilyen nincs: a fiatalok számára élelmiszer vásárlásakor legfontosabb az íz (4,64), a minőség (4,37) és az ár (3,83).

Általában a termék „egészségessége” szempont 3,53-at kapott. Ezt megelőzte a magasabb vitamintartalom (3,58), ami szintén az egészséghez kötődik.

Ugyanakkor 3-asnál alacsonyabb értéket kapott, vagyis kevésbé fontos élelmiszer vásárlásakor az alacsony zsírtartalom (2,98), a mesterséges színezék nélküli (2,95), a mesterséges ízesítőanyagok nélküli (2,90), az alacsony kalóriatartalom (2,89), a tartósítószer nélküli (2,85), az alacsony szénhidrát tartalom (2,79), a cukormentesség (2,70).

Különösen figyelemreméltó, hogy mennyire nem hívó szó a bio, ami 2,03-as átlagot kapott az 1-5-ös skálán, és ezzel a legutolsó helyen áll. Utóbbi egyébként megerősíti a témában korábban végzett kutatásokat. Ám míg azok a teljes magyar lakosságra vonatkoztak, ez a fiatalokra, ezért is fontos az eredmény. Úgy tűnik, a generációs váltás még nem következett be.

Nem az egészségességhez kötődő szempont, de jó hír, hogy a magyar származási eredet fontosabb, mint a külföldi. Ugyanakkor előbbi is a kevésbé fontos szempontok közé tartozik, 2,79-es értékkel.

Mit jelent mindez? Azt, hogy bár a fiatalok saját bevallásuk szerint megnézik a címkét (ld. a korábbi hipotézist), az íz, a minőség és nem utolsó sorban az ár a három legfontosabb szempont döntésükben. Azaz nem azt keresik a címkén, hogy a termék mennyire egészséges!

H11. A fiatalok többsége nem sportol rendszeresen az egészséges életmódhoz elvártnak megfelelően.

A testtömeg csökkentésének a fogyókúra melletti másik útja a rendszeres sport. Ez egyben az egészséges életmód szempontjából is kiemelten fontos.

A médiában gyakran elhangzó vád, hogy ahelyett, hogy a fiatalok az egészséges táplálkozás és a rendszeres sportolás által próbálnák elérni a kívánt és reális testtömeget, gyakran a hírességek szokásait követve értelmetlen fogyókúrákba és tisztítókúrákba kezdenek, veszélybe sodorva ezzel testi és szellemi fejlődésük menetét.

Nos, a sportot tekintve a felsőoktatásban tanulóknál valóban hiányosságok tapasztalhatók: kb. minden negyedik válaszadó (23,89%) egyáltalán nem sportol, másik egynegyedük (22,71%) pedig heti egyszer.

A heti minimum két alkalom az, amit általában javasolnak ahhoz, hogy valaki egészséges életmódot éljen.

A főiskolások / egyetemisták 53,7 százaléka sorolható ebbe a kategóriába.

Ez a magyar lakosság átlagát mindenképp meghaladja. És mivel az 53,7% egyben a többséget jelenti, a hipotézis elvethető.

Azaz a fiatalok többsége az egészséges életmódhoz elvárható mértékben, rendszerességgel sportol.

Érdekes, hogy a nemeket összehasonlítva a fiúk kimutathatóan többször sportolnak egyhuzamban 30 percnél többet, mint a lányok. Valószínűleg ez is oka lehet annak, hogy közöttük kevesebb a testsúlyával elégedetlen.

A kérdés kapcsán megvizsgáltuk azt is, hogy akik sportolnak, fontosabbnak tartják-e az egészséges táplálkozást, mint akik nem sportolnak.

A keresztábrlás eredmények alapján elmondhatjuk, hogy szignifikáns kapcsolatra leptünk a két változó között. Akik rendszeresen sportolnak, azok jobban figyelnek az egészséges étkezésre is. Mindez azt jelenti, hogy létezik egy egészségesebb felfogású csoport, mely egyrészt rendszeresebben sportol, másrészt jobban oda is figyel arra, mit fogyaszt.

H12. A Budapesten tanuló főiskolások mennyiségi táplálkozási szokása más, mint ami a főiskolára bekerülés előtt volt: többet esznek, mint korábban.

Feltételezhető volt, hogy a felsőoktatási intézménybe bekerülésük után a fiatalok táplálkozási szokásai átalakulnak.

Előzetesen az volt várható, hogy mivel új társaságba kerülnek, azokkal gyakrabban esznek közösen. Illetve befolyásoló lesz a stressz is, ami miatt gyakrabban csipegetnek, nyúlnak étel után.

E felmérés éppenséggel az ellenkezőjét igazolta. A válaszadók 49,6 százaléka saját bevallása szerint kevesebbet eszik, mint felsőoktatási tanulmányai megkezdése előtt. 41,5 százalék mondta, hogy ugyanannyit, és csak 8,9 százalék volt, mely többet.

Ha már kiderült, hogy kevesebbet esznek, mint korábban, e kérdés kapcsán vizsgáltuk azt, hogy ez visszavezethető-e valamilyen tényezőre.

Nem találtunk szignifikáns összefüggést annak kapcsán, hogy az illető korábban hol lakott (falun / városban / megyeszékhelyen / Budapesten).

Mint ahogy annak sincs szignifikáns hatása, hogy valaki nem a szüleivel él, hanem párjával, egyedül, kollégiummal vagy haverokkal/barátokkal/ismerősökkel egy fedél alatt.

BEFEJEZÉS, AZ EREDMÉNYEK ÉRTELMEZÉSE

Összességében a kutatás alapján egy olyan kép rajzolódik ki, mely szerint a főiskolásoknak fontos az egészséges életmód és az egészséges táplálkozás.

Ez ugyanakkor inkább elméleti síkon érvényesül.

Amikor ugyanis konkrét fogyasztási szokásaikat vizsgáljuk, kiderül, hogy azok többsége nem felel meg az egészséges életmódhoz szükségesnek.

Elsőre látszólag pozitív a kép:

A főiskolások számára saját bevallásuk szerint fontos, hogy egészségesen táplálkozzanak. Véleményük szerint jól meg tudják ítélni, mi egészséges ételmisszer. Magukat tudatos ételmisszervásárlónak tartják, így rendszeresen megnézik a címkét az ételmisszereken. Az is kiderült, hogy főiskolások több táplálék kiegészítőt szednek, mint a magyar lakosság átlaga. A sportolás tekintetében sem állnak annyira rosszul: több mint felük hetente minimum kétszer mozog.

Mélyebbre ásva azonban előbukkannak a problémák:

A főiskolások ugyan elméletileg tisztában vannak az étkezések fontosságával, mégis rendszertelenül étkeznek. Ételmisszerfogyasztási szokásaik is távol állnak az egészségesnek tekinthetőtől, amit különösen a zöldség-gyümölcs, valamint a halfogyasztás kapcsán jelenthetünk ki. Mind e mellett kevesebb folyadékot fogyasztanak, mint ami egészségesnek tekinthető.

Bár azt mondják, hogy fontos számukra az egészséges táplálkozás, ez ételmisszervásárlásaik alkalmával mégsem döntő. Sokkal jelentősebb az íz, a minőség és az ár szerepe.

A diákok életében szerepet kapnak a káros szenvedélyek is, melyek szintén megakadályozzák az egészséges életmódot – az átlag magyar lakosság átlagát hozzák, azaz nem mondható el, hogy felnőne egy egészséges generáció.

Az élvezeti (élelmi)szereknek is nagy a szerepe életükben, különösen a nassolásnak, az édességnek. Mindez azt jelenti, hogy kifejezetten hedonista fogyasztóknak tekinthetők, nagy a szerepe az ételvezetnek, az „élj a mának” szemléletnek.

A Budapesten tanuló főiskolások egyharmada úgy véli, hogy egészségtelebül étkezik, mint korábban, és csak egy minimális százalék, aki egészségesebben.

Az is elmondható, hogy kevesebbet esznek, mint mielőtt megkezdték volna felsőoktatási tanulmányaikat. Ennek ellenére (vagy éppen ezért) elégedetlenek testsúlyukkal, a többségük időről-időre fogyókúrázik.

Bár a főiskolások gyakorlati vásárlási szokásait nézve még nincs jelentős változás a korábbi generációkhoz képest, a fejükben már elindult egy folyamat.

Kijelenthető, hogy a diákok szerint kevés az egészséges élelmiszer a boltokban. Pedig ők szeretnék egészséges, egészségesebb élelmiszereket vásárolni. Ehhez azonban edukálásra van szükség: a polcokon pontosan meg kell mutatni, mi egészséges, és mi nem az. Így a fiatalok jelentős része saját bevallása szerint az egészséges terméket fogja levenni a polcról, különösen a nők.

Mindez újfajta, innovatív gondolkodást követel meg az élelmiszergyártóktól és forgalmazóktól. Minden szinten edukációra van szükség – nem csak a fogyasztók, hanem a gyártók és a forgalmazók tekintetében.

Az „egészséges piac” még csak épp kialakulóban van az élelmiszereket tekintve, aki most bátran lép, versenyelőnyt szerezhet.

IRODALOM

- [1] JÓZSA László: Marketingstratégia (Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2002)
- [2] GREINER Erika, BALÁZS Sándorné, DÁNIELNÉ Rózsa Ágnes, KISS Lászlóné: Gyermekétkeztetés – Múlt, jelen és jövő, Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet. A Magyar Táplálkozástudományi Társaság XXXIII. Vándorgyűlése, Pécs, 2008. október 2-4.
- [3] DÁNIELNÉ Rózsa Ágnes, GREINER Erika, KISS Lászlóné, SCHMIDT Judit, SÖLYMOSI Dóra Sára, VARGA Anita, SAJTOS János, DÁNFFYNÉ Ripper Katalin, LÁZIN Mónika, KENYERESNÉ Domokos Ildikó, KISS Pálné, MOHAROS Melinda, SZABÓ Csaba, KOVÁCS Viktória, MARTOS Éva: Az iskolai közétkeztetésben végzett felmérés (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, Budapest, é.n.)
- [4] Gyermekétkeztetés: edd meg, amit megfőztek (Magyar Narancs, 2005. március 3., online: <http://www.manco.hu/index.php?gcPage=/public/hirek/hir.php&id=11327>)
- [5] Programok iskoláknak – Zöldség- és gyümölcsfogyasztást népszerűsítő program (online: <http://www.oeti.hu/index.php?mlid=9&m2id=100>, letöltés: 2009 október)
- [6] A gyermekek táplálkozási szokásairól, a gyermekorvosok és védőnők szemüvegén keresztül (GfK reprezentatív kutatás, 2008)
- [7] ASZMANN, A. (szerk.): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Nemzeti jelentés 2002. (OGYEI, Budapest, 2003, 5–12. oldal)
- [8] CURRIE, C., ROBERTS, C. et al (szerk.): Young people’s health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. (WHO, 2004. URL: www.hbsc.org, 2007. május 30.)
- [9] NÉMETH, Á.: Testkép és testtömeg. In: Aszmann, A. (szerk.): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Nemzeti jelentés 2002. (OGYEI, Budapest, 2003, 87–92. oldal)
- [10] NÉMETH, Á., SZABÓ, M.: Táplálkozás és étkezési szokások. In: Aszmann, A. (szerk.): Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Nemzeti jelentés 2002. (OGYEI, Budapest, 2003, 25–33. oldal)

- [11] Pro Children Study 2003, illetve Programok iskoláknak – Zöldség- és gyümölcsfogyasztást népszerűsítő program (online: <http://www.oeti.hu/index.php?m1id=9&m2id=100>, letöltés: 2009 október)
- [12] NÉMETH Ágnes: Serdülőkorúak táplálkozási szokásai, testképe és szubjektív jólléte (Új Diéta, a Magyar Dietetikusok lapja, 2007/3-4 szám, online elérhetőség: <http://www.uj-dieta.hu/index.php?content=630>)
- [13] FÜLÖP N., SZAKÁLY Z.: Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing 70 III évf. 2006/2.
- [14] Középiskolások ételválasztását befolyásoló tényezők (Új Diéta, a Magyar Dietetikusok Lapja, 2008/6, <http://www.uj-dieta.hu/index.php?content=803>)
- [15] FÜLÖP Nikoletta, SZAKÁLY Zoltán: Vidéki középiskolások táplálkozási szokásainak elemzése – primer piackutatás (Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing IV. évf. 2007/1)
- [16] Kovács Ildikó és Lelovics Zsuzsanna dietetikusok, Lenkovics Beatrix élelmiszermérnök: Az életmódjukat egészségesnek tartó egyetemi hallgatók táplálkozása és egészségmagatartása. (In: Kovács, I., Lelovics, Zs. (szerk.): Magyar Táplálkozástudományi Társaság XXXII. Vándorgyűlése Program, Előadások és absztraktok összefoglalói. Magyar Táplálkozástudományi Társaság, Budapest, 2007, 24)
- [17] Egyetemisták egészségmagatartása és táplálkozási szokásai, az EGYET Program (Egészséges Egyetemisták Egészséges Táplálkozásért), illetve a Szívbarát program keretében, 2006-2007
- [18] LELOVICS, Zs.: Mit esznek a Szigetlakók általában? (Szívbarát Híradó, 13, 14–15, 2006/14-15.);
- [19] KOVÁCS Ildikó - LELOVICS Zsuzsanna: A Civil Szigetre látogatók táplálkozási szokásai (Új Diéta, a Magyar Dietetikusok Lapja, 2008/2. szám, <http://www.uj-dieta.hu/index.php?content=744>)
- [20] MOHAROS Melinda, ARATÓ Györgyi, DÁNIELNÉ Rózsa Ágnes, MIHÁLDY Kinga, SCHMIDT Judit, MARTOS Éva: Hazai és külföldi táplálkozási szokások összehasonlítása a Sziget Fesztivál látogatói körében (Országos Élelmezési- és Táplálkozástudományi Intézet, Budapest, 2007)
- [21] „Az egészséges táplálkozás szerepe és trendjei az élelmiszerfogyasztásban, különös tekintettel a fiatalok fogyasztási szokásaira” (BKF Alapítvány kutatása, 2010)
- [22] HOFMEISTER-TÓTH Ágnes: A fogyasztói magatartás alapjai (AULA Kiadó, Budapest, 2008)
- [23] piackutatas.blog.hu
- [24] Testképzavaros, fogyókúrázó iskolások - A II. Magyar Evészavar Kongresszuson ismertett kutatás eredményei (http://www.hazipatika.com/topics/legy_a_pszichologusod/news?nid=20822, megjelent: 2008. október 8.)

Recenzenti: Doc. Dr. Mária Magdolna Németh, CSc.
Ing. Ladislav Mura, PhD.