

DOKTORI (PhD) ÉRTEKEZÉS TÉZISEI

Kaposvári Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Marketing és Kereskedelem Tanszék

A doktori iskola vezetője:
DR. UDOVECZ GÁBOR
MTA doktora

Témavezető:
DR. SZAKÁLY ZOLTÁN
Egyetemi docens

A FIATALOK TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA A DÉL-DUNÁNTÚLON

Készítette:
BÖRÖNDI-FÜLÖP NIKOLETTA

KAPOSVÁR
2012

1. A KUTATÁS ELŐZMÉNYEI, CÉLKITŰZÉS

Magyarországon a lakosság legsúlyosabb idült betegségeinek kialakulásában a táplálkozás meghatározó szerepet játszik. A táplálkozással és az életmóddal összefüggő betegségek komoly problémát jelentenek. Magyarországon az összes halálozás fele a szív-ér rendszeri, negyede a rosszindulatú daganatos betegségekből származik. Mint tudjuk, ezen halálokok mindegyike táplálkozással összefüggő betegség. Egyes kutatások szerint a kardiovaszkuláris megbetegedések esetén az étrend hatása több, mint 30 százalék, rosszindulatú daganatok esetében pedig meghaladja a 35 százalékot. Ezeken a betegségeken kívül még kapcsolatba hozható a táplálkozással az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a csontritkulás, de még a fogszuvasodás, a táplálékallergia és intolerancia is (RODLER, 2005). Ennek eredményeként hazánkban óránként 7 ember hal meg elhízás, vagy annak következtében kialakult betegségben (HALMY, 2010).

Különösen nagy problémát jelent a gyermekkori elhízás, hiszen az elhízott gyermekek jelentős része felnőtt korában is túlsúlyos lesz. PUSKA, WAXMAN és PORTER (2003) kutatása szerint 17,5 millió öt év alatti gyermek túlsúlyos a világon. Az Egyesült Államokban az elhízott kisgyermek száma megkétszereződött, míg a serdülők körében mintegy háromszorosára nőtt 1980 óta (SZAKÁLY, 2006). A gyermek- és fiatalkorban jelentkező elhízás mára már nemzetgazdasági szinten jelentkező probléma (SZŰCS, 2011).

Az elhízás legfőbb oka a fiatalok helytelen egészségmagatartása, melynek alapvető részét képezik a táplálkozási szokások. A gyermekek étkezési szokásainak kialakulása korán, már 2-5 éves korban elkezdődik, tehát kiemelten fontos, hogy már ekkor a helyes szokások rögzüljenek, hiszen a gyermekkorban elsajátított táplálkozási szokások csökkenthetik a felnőtt kori krónikus betegségek kockázatát (SZŰCS, BÁNÁTI és SZABÓ, 2008). A serdülőkori túlsúlyos állapot 70%-os esélyt jelent a felnőttkori elhízásra. Az esély 80%-ra

nő, ha valamelyik, vagy mindkét szülő túlsúlyos vagy elhízott (HALMYNÉ, 2006).

Kutatásom első céljaként tűztem ki, hogy vizsgáljam a fiatalok egészséges táplálkozáshoz fűződő viszonyát, a hozzá kapcsolódó információk mennyiségét és forrását, illetve a szülők hatását gyermekeik életmódjára.

A gyakori túlsúly oka lehet a nem megfelelő étkezési szokások kialakítása, beleértve az étkezések számát és az étkezések alkalmával fogyasztott termékeket is. Ezért következő célként az étkezések rendszerességének és bizonyos (a táplálkozási piramisban is szereplő) élelmiszercsoportok fogyasztási gyakoriságának vizsgálatát tűztem ki célul.

A testtömeg alakulását nem csak az étkezési szokások, hanem a sportolás, a nassolás és a – sokszor feleslegesen alkalmazott – fogyókúrázási szokások is befolyásolják. Ezért arra is választ kerestem, hogy a gyermekek milyen gyakran, mit és mikor nassolnak. Vizsgáltam, a sportolási és fogyókúrázási szokásaikat és testtömegük megítélését.

Mivel a fiatalok ismereteik jelentős részét a családon belül szerzik, elsődleges szokásaikat szüleiktől sajátítják el, ezért elemezni kívántam a szülők életmódjának hatását gyermekük egészségmagatartására, ezért összevettem a szülők testtömegét, sportolási és fogyókúrázási szokásait a gyermekekével.

Úgy tűnik, hogy bár számos program célja, hogy a gyermekek egészséges életmódhoz kapcsolódó viszonyát javítsa, és sok esetben rövid távú sikerek is kimutathatók, azonban a várt, jelentős változás bekövetkezése elmarad. Ennek oka véleményem szerint abban keresendő, hogy a fiatalok szokásait nagyon sok tényező befolyásolja, illetve az alkalmazott kommunikációs csatornák sem mindig a legmegfelelőbbek. Ezért kutatásom céljául tűztem ki, hogy felmérjem, mely életmódváltozók befolyásolják leginkább a fiatalok táplálkozási szokásait, illetve, hogy ezen változók alapján milyen homogén csoportok hozhatók létre.

2. ANYAG ÉS MÓDSZER

Disszertációm elkészítése során szükségesnek tartottam mind a szekunder, mind a primer kutatás elvégzését. A munkát a szakirodalmak áttekintésével kezdtem. Ennek során betekintést nyertem a legfontosabb nemzetközi és hazai kutatási eredményekbe. Ezt követően fókuszcsoportos felmérést készítettem, melynek során a korcsoportra való tekintettel számos játékos elemet alkalmaztam, majd kérdőíves felmérés segítségével nyertem betekintést a fiatalok attitűdjeibe, szokásaiba (KOTLER és KELLER, 2006).

2.1. Szekunder adatgyűjtés

Szekunder kutatás során elsősorban hazai és külföldi szakirodalmakat tanulmányoztam át: szakkönyveket, szakfolyóiratokat, valamint az interneten elérhető főbb információkat elemeztem.

2.2. Primer adatgyűjtés

A primer kutatásom során önálló adatgyűjtést végeztem annak érdekében, hogy a számomra legfontosabb információkról az általam választott korcsoporttól (5., 7., 9. és 11. évfolyamosok) naprakész adatokat szerezzek. Munkám során kvalitatív és kvantitatív adatgyűjtést egyaránt végeztem.

2.2.1. Kvalitatív adatgyűjtés

Kvalitatív kutatásunk során egy ún. fiatalokra standardizált kreatív (FSK) fókuszcsoport forgatókönyv került kialakításra, amelybe minden kérdés játékos elemekkel kerül felvezetésre. 6 alkalommal készítettünk ilyen felmérést a gyermekek körében. A beszélgetésen szűrőkérdés (Mennyire fontos számodra az

egészséges táplálkozás?) segítségével kiválasztott fiatalok vettek részt. Ennek alkalmazására azért volt szükség, hogy a táplálkozási szokásaik tekintetében homogén csoportokat tudjunk kialakítani. A fókuszcsoporthoz előnye többek között abban rejlik, hogy a résztvevők egymás gondolataira is reagálnak, így több gondolat válik feltárhatóvá, mintha ugyanezen egyénnel egyéni interjút készítenénk.

A beszélgetések lebonyolításának elsődleges célja az volt, hogy instrukciókat szerezzünk a kérdőív összeállításához.

2.2.2. *Kvantitatív adatgyűjtés*

A kutatásom kvantitatív részét egy, a Dél-Dunántúli Régióban lefolytatott, reprezentatív felmérés képezte. A megkérdezés során 800, általános- és középiskolás diákot kérdeztünk meg a régió megyeszékhelyein (Pécs, Kaposvár, Szekszárd). Az egyes városokban, azon belül pedig az egyes iskolatípusokban (általános iskola, szakiskola, szakközépiskola, gimnázium) kitöltendő kérdőívek nemek szerinti számát a Központi Statisztikai Hivatal „A közoktatás főbb adatai a Dél-Dunántúli kistérségeiben” című kiadványa (KSH, 2007) segítségével határoztuk meg. A felkeresett iskolák kiválasztása önkényesen történt, melyet jelentősen befolyásolt az iskolák felmérésben való részvételének hajlandósága. Az egyes iskolákon belül az 5. és 7., illetve a 9. és 11. osztályos diákokat kerestük fel. A korcsoport kiválasztásánál a HBSC kutatás elveit követtük, hogy a kapott eredményeink összehasonlíthatóak legyenek. Így összességében elmondható, hogy a felmérés a Dél-Dunántúli Régió megyeszékhelyeinek egyes iskolatípusaiba járók arányának megoszlását tükrözi és nemek szerint is reprezentatív.

Az alkalmazott kérdőív jellemzően zárt kérdésekre épült. A felmérés során vizsgáltuk az egészséges táplálkozás fontosságát, az információik forrását, az egyes élelmiszerek fogyasztási gyakoriságát, nassolási, sportolási, fogyókúrázási

szokásaikat. A kérdőív következő részében 70, az életmódra vonatkozó állítás fontosságát értékeltették a diákokkal, ebből képezve a későbbiekben faktorokat, amelyek pedig a klaszteranalízis alapjául szolgáltak.

A kitöltött kérdőíveket a SPSS 13.0 programcsomag segítségével elemeztük. Szignifikáns összefüggéseket számoltunk (Pearson-féle Chi^2 próba) a háttérváltozókra (szignifikanciaszint: $p < 0,05$) keresztábrák segítségével (4. melléklet), illetve az intervallumskálák esetében varianciaanalízist alkalmaztunk „ANOVA” táblák segítségével.

3. EREDMÉNYEK

3.1. A fókuszcsoportos felmérés eredményei

A kvalitatív kutatás keretében 6 fókuszcsoportos beszélgetést folytattunk le. A vizsgálat során 3 általános-, és 3 középiskolás csoportot hívtunk össze. Mindkét korosztály esetén a csoportok az egészséges táplálkozás fontosságában különböztek egymástól. A beszélgetés sajátossága, hogy mivel az általános iskolásokat is bevontuk a vizsgálatba, korábbi tapasztalataink alapján szükségesnek éreztük, hogy felkeltsük a fiatalabbak érdeklődését is, így ennek érdekében minden feladat játékos formában zajlott.

A felmérés keretein belül vizsgáltuk, hogy a diákok milyen általános szabályokat ismernek az egészséges táplálkozással kapcsolatban. A legtöbb dolgot segítség nélkül az a két csoport tudta felsorolni, akik számára fontos és nagyon fontos az egészséges táplálkozás, ezek a következők voltak:

- Sok zöldséget és gyümölcsöt kell fogyasztani.
- Ajánlott a napi ötszöri étkezés.
- Kevesebb zsírt kell fogyasztani.
- A gyorséttermek nem túl gyakori látogatása.
- Késő este – lehetőleg 6 után – már ne együnk.
- A reggeli nem elhagyható.
- 2-3 liter folyadék elfogyasztása szükséges.
- Kerüljük a cukros illetve szénsavas üdítőket.
- Kerüljük a kávé és alkoholt.

Megkérdeztük, hogy mit gondolnak, miért fontos az egészséges táplálkozás. Ebben az esetben a fiatalok többsége az egészséggel, fizikummal, pszichés tényezőkkel összefüggő, és a külsőre vonatkozó állításokat fogalmazott meg

(pl.: sokáig éljünk, ne hízzunk el). Összességében elmondható, hogy a megkérdezettek általánosan tisztában vannak az egészséges táplálkozás fontosságának okaival, még akkor is, ha ennek ellenére nem tartják kellően fontosnak azt.

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy hová fordulnak a fiatalok, ha a témával kapcsolatos kérdések merülnek fel. A leggyakoribb válasz az interneten való utánanézés volt. Azt, hogy a családtagjaikhoz fordulnak, gyakrabban választották azok a fiatalok, akik az egészséges táplálkozást fontosabbnak vélték. Minél kevésbé fontos ez a kérdés, annál gyakoribb válasz volt az interneten való utánanézés, illetve az orvos megkérdezése.

A megkérdezettek tisztában vannak az egészségüket befolyásoló tényezőkkel, annak ellenére, hogy néhányan nem fordítanak kellő figyelmet ezekre a faktorokra. Csak nagyon kevesen nyilatkoztak úgy, hogy a tudásuknak megfelelő mértékben táplálkoznak egészségesen.

Ezek után arra kerestük a választ, hogy mi az oka ennek a különbségnek. A fiatalok elmondása szerint ez lehet szimplán lustaság vagy környezeti hatás. A többségük azt eszi, amit a környezetében élők, amit éppen lát. A további okok között szerepelt, hogy az akaraterő is hiányzik, valamint, hogy nehéz betartani az erre vonatkozó elveket, mivel a többség elmondása szerint az egészséges táplálkozás sokszor nem olyan ízletes és időigényesebb is. Többen úgy vélik, hogy az egészséges táplálkozás jobban megterheli a pénztárcát, valamint sokan az iskolában, kollégiumban étkeznek, így azt eszik, amit ott kapnak. Azoknál a fiataloknál pedig, akik nem az iskolában étkeznek, az ebéd időpontja sokszor jócskán kitolódik a délutáni órákra. Nagyon sokan gondolják úgy, hogy reggel nem kelnek fel azért korábban, hogy reggelizzenek. Volt olyan vélemény, mely szerint este azért esznek többet, mert az édesanya ekkor főz, ilyenkor van együtt a család. Páran azt is az okok közé sorolták, hogy több olyan egészségesnek mondott étel van, amit ők nem szeretnek, mint például a zöldség és a gyümölcs.

Az élelmiszerválasztás okait vizsgáló kérdés során kiderült, hogy az a két csoport, akik az egészséges táplálkozást fontosnak, vagy nagyon fontosnak vélték, azok az élelmiszerválasztásnál legfontosabb tényezőként az élelmiszer minőségére, összetevőire vonatkozó szempontokat veszi figyelembe. A többi csoport esetén az élvezeti érték előrébb foglal helyet, ilyenek az íz és a látvány.

3.2. A kérdőíves felmérés eredményei

A kérdőíves megkérdezés során 800, általános- és középiskolás diákot kérdeztünk meg életmód szokásaikról, családi mintáikról. A felmérés eredményei szerint az egészséges táplálkozás családon belül leginkább az édesanyák számára fontos (3,97), őket követik a gyerekek (3,66), majd a sort az édesapák zárják (3,27).

Az előző kérdéshez hasonlóan azt láthatjuk, hogy családon belül az édesanya táplálkozását ítélik legegészségesebbnek (3, 57) a megkérdezettek, őket követik a gyerekek (3,23), a sort pedig az édesapák (3,02) zárják.

A megkérdezett fiatalok az egészségi állapotukat jónak (3,99) ítélték, őket édesanyjuk (3,72), majd édesapjuk követi (3,40).

Az egészséges táplálkozás és az egészségi állapot közötti összefüggést felmérésünk eredményei is alátámasztják. Minél egészségesebben táplálkoznak az emberek, az egészségi állapotuk is annál jobb lesz. Ez köszönhető a táplálkozás egészségre gyakorolt jótékony hatásának, illetve a helytelen táplálkozási szokásokból származtatható számos megbetegedésnek.

A megkérdezett fiatalok úgy vélik, hogy a családban édesanyjuk tud legtöbbet az egészséges táplálkozásról (4,04), őket a gyermekek (3,78), majd végül az édesapák követik (3,56).

Minél többet tudnak az egészséges táplálkozásról a szülők, a gyermekeik tudásszintje annál magasabb.

Az első négy kérdés kapott értékeit egy táblázatban ábrázolva érdekes összefüggést találhatunk (1. táblázat).

1. táblázat

Az egészséges táplálkozás fontossága, a tudatosság, a tudásszint és az egészségi állapot

Szempont	Önmegítélés (N=800)	Édesanya megítélése (N=793)	Édesapa megítélése (N=771)
Egészséges táplálkozás fontossága	3,66	3,97	3,27
Táplálkozás egészségessége	3,23	3,57	3,02
Egészségi állapot	3,99	3,72	3,40
Egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásszint	3,78	4,04	3,57

Megállapítható, hogy a megkérdezettek az egészséges táplálkozást fontosnak vélik (3,66), azonban jól látható, hogy ehhez képest a táplálkozásuk egészségessége (3,23) elmarad a fontosságtól. Ennek azonban nem a tudásbeli hiány az oka, hiszen megítélésük szerint a tudásszintjük magasabb (3,78) mindkét eddigi tényezőnél. A legmagasabb értéket az egészségi állapot kapta, átlag: 3,99. Közel azonos tendencia figyelhető meg, mind az édesanya, mind az édesapa esetében, azzal a különbséggel, hogy az egészségi állapot a tudásszint mögé szorul.

A családok egységét vizsgálva elmondható, hogy az egészséges táplálkozás fontossága, a táplálkozás egészségessége és a tudásszint szempontjából legmagasabb értéket az édesanyák kapták, ezt követi a gyermek, és a sort az édesapa zárja. Ez alól kivételt csak az egészségi állapot jelent, itt az első helyre a gyermekek kerültek, őket az édesanya, majd az édesapa követi. Az apa rosszabb megítélésének valószínűsíthető oka, hogy családon belül elsősorban az anyák felelnek a táplálkozásért, így a gyermekek kevésbé ismerik édesapjuk gondolkodását. Az eredmények minden esetben a gyermekek szubjektív ítéletét tükrözik. A későbbiekben – a kutatás egy további lépésében – tervezzük az értékelés párhuzamos kitöltését a gyermekekkel és a szüleikkel, hogy láthassuk mennyire reálisak a gyermekek megítélései.

Az első négy kérdésben kapott értékek felhasználásával egy új mutató kidolgozására került sor, amelyet észlelt egészség mutatónak (ÉEM) neveztünk el. A mutató a következő tényezőkre épül: egészséges táplálkozás fontossága, táplálkozás egészségessége, egészségi állapot, egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásszint. A négy tényezőre kapott válaszokat átlagoltuk, a kapott eredményeket pedig az alábbi módon értelmeztük: ha az átlagérték 1-2,50 közötti, akkor az ÉEM kritikus, ha 2,51-3,50 közötti, akkor az ÉEM közepes, ha 3,51-4,50 közötti, akkor az ÉEM jó, ha pedig a kapott átlag nagyobb, mint 4,51, akkor az ÉEM kiváló. A teljes családra számított ÉEM mutató értéke 3,87, ami azt jelenti, hogy a család egészségi állapota jónak mondható. Az ÉEM mutatót a család egyes tagjaira számolva a 2. táblázatban látható eredményeket kaptuk.

2. táblázat

Az észlelt egészség mutató (ÉEM) alakulása a családban

Családtag	N	ÉEM mutató	
		Átlag	Szórás
Gyermek	800	3,80	0,78
Édesanya	793	4,06	0,77
Édesapa	771	3,75	0,88

Az alkalmazott mutató szerint a családban legjobb egészségnek az édesanya örvend. Az édesapák és a gyermekek ÉEM-je közel azonos módon alakul, a köztük lévő különbség nem számottevő. Az édesanya jobb eredménye véleményünk szerint annak köszönhető, hogy a nőket jobban foglalkoztatja az egészséges életmód kérdése és sok esetben többet is tesznek egészségük megőrzéséért.

Kíváncsiak voltunk, hogy a fiatalok honnan tájékozódnak az egészséges táplálkozással kapcsolatban.

A három legfontosabb információforrásnak a szülők (70,5%), az internet (59,6%) és a televízió (59,0%) számít. Nagyon jó aránynak mondható, hogy 10-ből 7 fiatal tájékozódik a szüleitől az egészséges táplálkozással kapcsolatban. A

negyedik helyre került az orvosok és védőnők csoportja. A tanárok a hatodik helyre szorultak vissza, a fiatalok csupán 39,7%-a tájékozódik tőlük

A kérdés részletes vizsgálata során kitértünk arra is, hogy a felsorolt információforrások közül melyiket tartják a leghitelesebbnek a megkérdezettek. Ezen kérdés során a már ismertetett válaszkategóriák közül csak egyet lehetett választani. Az így kapott sorrendet mutatja be a 3. táblázat.

3. táblázat

Az információforrások hitelességi sorrendje (N=800)

Információ forrása	Fő	%	Sorrend	
			Hitelesség	Gyakoriság
Orvos/védőnő	317	39,7	1.	4.
Szülők	140	17,5	2.	1.
Internet	115	14,4	3.	2.
Könyvek	52	6,4	4.	7.
NT/NV	50	6,3	5.	13.
Edző(k)	36	4,5	6.	9.
Tévé	31	3,9	7.	3.
Tanár(ok)	21	2,6	8.	6.
Újságok	15	1,9	9.	5.
Barátok	7	0,9	10.	8.
Rádió	6	0,7	11.	10.
Testvér(ek)	6	0,7	11.	11.
Egyéb	4	0,5	13.	12.

A sorrendben jelentős változás állt be. A 3 leghitelesebb információforrás az orvosok és védőnők, a szülők és az internet csoportja lett

A fiatalok körében a leggyakoribb a napi négyszeri étkezés (32,4%), ezt a háromszori (25,9%), majd az ötszöri étkezés (18,9%) követi. A táplálkozási ajánlások szerint a napi ötszöri étkezés ajánlott, főleg a fejlődő szervezet számára, ez azonban csak a megkérdezettek 29,6%-ánál valósul meg.

Arra is rákérdeztünk a fiataloktól, hogy mit változtatnának a táplálkozásukon, ha ez csak rajtuk múlna. 10 változtatási lehetőséget jelöltünk meg, amit az egyéb kategóriával egészítettünk ki. Annak, aki nem szeretne változtatni két lehetőséget adtunk meg: „Semmit, mert a táplálkozási szokásai

így pont megfelelőek”, illetve „Semmit, mert nincs akaraterőm változtatni”. A kérdés során több kategória megjelölésére is lehetőség volt. A kapott eredményeket szemlélteti a 4. táblázat.

4. táblázat

Étkezésen való változtatás

Sorrend	Étkezésen való változtatás	Fő	%
1.	Több zöldség, gyümölcs	391	48,9
2.	Kevesebb zsíros étel	254	31,8
3.	Kevesebb édesség	243	30,4
4.	Több halétel	224	28,0
5.	Kevesebb szénhidrát	165	20,6
5.	Több hús	165	20,6
7.	Több leves	125	15,6
8.	Semmit, jó így	114	14,2
9.	Több főzelék	86	10,7
10.	Kevesebb hús	68	8,5
11.	Kevesebb só	52	6,6
11.	NT/NV	52	6,6
13.	Semmit, nincs akaraterőm	29	3,6
14.	Egyéb	14	1,7

A fiatalok háromnegyede gondolja úgy, hogy volna még mit változtatni táplálkozási szokásain. A megkérdezettek közel fele (48,9%) szívesen fogyasztana több zöldséget és gyümölcsöt. A második helyre a kevesebb zsíros étel fogyasztása került, amit az édesség mennyiségének csökkentése követ. A negyedik helyre a több halétel fogyasztása került (28,0%). Ez azért is lenne kiemelkedően fontos, hiszen a megkérdezettek – a fogyasztási gyakoriságnál láthatóan – a táplálkozási ajánlások által javasolt mennyiségnél jelentősen kevesebbet esznek ebből az élelmiszerből. A gyermekek 14,2%-a gondolja úgy, hogy jelenlegi táplálkozási szokásai megfelelőek, és 3,6%-uk nyilatkozott úgy, hogy nincs elég akaraterőjük ahhoz, hogy változtassanak szokásaikon.

Tízből három fiatal (31,2%) naponta, vagy akár naponta többször is nassol. Ha a kérdést heti szinten vizsgáljuk, akkor pedig elmondható, hogy a fiatalok több, mint 80%-a legalább hetente egyszer nassol.

A további részletes vizsgálatban kitértünk a nassoláskor fogyasztott élelmiszerekre is (5. táblázat). Ezen kérdés esetén is több válasz volt jelölhető.

5. táblázat

Nassoláskor fogyasztott élelmiszerek

Sorrend	Élelmiszer	Fő	%
1.	Csokoládé	599	74,8
2.	Gyümölcs	514	64,2
3.	Sós rágcálnivaló	461	57,7
4.	Chips	421	52,7
5.	Sütemény	413	51,6
6.	Rágógumi	343	42,9
7.	Jégkrém	321	40,1
8.	Tejtermék	320	39,9
9.	Fagylalt	290	36,2
10.	Cukor/nyalóka	236	29,6
11.	Natúr olajos magvak	211	26,3
12.	Zöldség	142	17,7
13.	NT/NV	24	3,0
14.	Egyéb	18	2,2

Nassolás során leggyakrabban csokoládét fogyasztanak a diákok (74,8%), ezt a gyümölcs (64,2%) és a sós rágcálnivalók követik (57,7%). A tejtermékek a középmezőny alsó részében foglalnak helyet, tizből négy fiatal választja ezt a terméktípust is, ha nassolni vágyik. A sort a natúr olajos magvak és a zöldségek zárják.

A megkérdezettek legnagyobb arányban (23,1%) 2-3 naponta sportolnak. Azonban tizből egy fiatal soha nem sportol, 3-4 fiatal pedig csak ritkábban, mint hetente. A hetente sportolók aránya 12,5%. Tehát a rendszeresen sportolók (akik hetente többször is sportolnak) aránya nem éri el az 50%-ot.

A fiatalok több mint fele elégedetlen testtömegével. 38,6% soknak, míg 15,8% kevésnek véli azt. Ezzel szemben a számított BMI indexek alapján 57,9% esik a normál kategóriába és 11,2% a kevés és 26,7% a valamekkora súlytöbblettel rendelkezők kategóriájába. Ezek alapján megállapítható, hogy a gyermekek ítélete nem reális!

A kérdés részletes vizsgálata során még tovább mentünk az összehasonlításban. Összevetettük a gyermekek elégedettségét a BMI index-szel (6. táblázat).

6. táblázat

A testtömeggel való elégedettség és a BMI index kapcsolata (N=800)*

	NT/NV	Elégedett vagyok	Túl kevés	Kicsit kevés	Kicsit sok	Túl sok
NT/NV	24,0	1,8	1,9	4,1	5,4	8,7
Jelentős súlyhiány	12,0	4,1	13,0	11,0	0,4	0,0
Sovány	4,0	9,4	14,8	13,7	1,9	2,2
Normál	24,0	67,1	61,1	63,0	53,3	21,7
Súlyfölösleg	12,0	15,3	7,4	8,2	24,5	26,1
Túlsúlyos	16,0	1,8	0,0	0,0	10,7	21,7
Kóros elhízás	8,0	0,6	1,9	0,0	3,8	19,6

* Pirossal emeltük ki azokat, akik helyesen ítélik meg testtömegüket.

A táblázat adatait, ha átnézzük, még inkább láthatjuk, hogy a gyermekek mennyire nem reálisan ítélik meg saját magukat. Az önmagukkal elégedettek 67,1%-a valóban normál BMI index-szel rendelkezik, azonban 13,5%-uk súlyhiánnyal, míg 7,7%-uk valamekkora súlytöbblettel rendelkezik. A tömegüket túl kevésnek vélik 13,0%-a küzd valóban jelentős súlyhiánnyal, több, mint 60%-uk (!) a normál kategóriába esik és 9,3%-uknak súlyfeleslege van. A tömegüket kicsit kevésnek vélik 13,7%-a ítelt helyesen. 63%-uk a számított testtömeg index szerint a normál kategóriába tartozik. A testtömegüket kicsit soknak vélik közül 53,3% tartozik a normál kategóriába, ugyanez az érték a tömegüket túl soknak vélik esetében 21,7%.

A megkérdezettek 31,3%-a fogyókúrázott már életében, 17,5%-uk többször is élt a testtömeg csökkentés ezen módjával. Ez az arány annak tükrében, hogy a megkérdezettek közel fele 14 éven aluli gyermek, rendkívül magas. A kérdést az egészségi állapottal együttesen vizsgálva megállapítható, hogy azok a fiatalok, akik még soha nem fogyókúráztak, az egészségi állapotukat is jobbnak vélték (4,21), mint azok a társaik, akik már egyszer (4,02) vagy többször is (3,91) éltek

a testtömeg-csökkentés ezen módjával. Ennek véleményünk szerint két oka lehet: 1.: Akik még soha nem fogyókúráztak, nem rendelkeznek súlyfelesleggel, így az esetlegesen ebből származó negatív hatások sem érik őket. 2.: Akik már fogyókúráztak (egyszer vagy többször is) alacsonyabb önértékeléssel rendelkeznek, illetve a fogyókúra alkalmazása is negatívan hathat az egészségi állapotukra (pl.: a nem megfelelő tápanyag-bevitel hatására csökken a fizikai-, szellemi teljesítőképesség, fáradékonyság léphet fel).

Három témakörben (túlsúly, fogyókúra, sport) vizsgáltuk, hogy a családi példákat mennyire másolják le a gyermekek. A kapott eredményeket összefoglalva elmondható, hogy a gyermekek ezen faktorok esetén is másolják a családi mintákat.

3.3. Életstílus szerinti szegmentáció

A kutatás egyik célja az volt, hogy a fiatalokra jellemző életstílus csoportokat hozzunk létre, amelyben a táplálkozás, az életmód szerepét is vizsgáljuk. Ennek érdekében a kérdőívünk végén 70 életmódra vonatkozó tényező értékelésére kértük a diákokat. Ezen változók alapján 23 befolyásoló faktort sikerült elkülönítenünk. A következő lépésben – a kapott 23 faktor segítségével – klasztereanalízist végeztünk. A magas elemszámra való tekintettel az elemzési módszerek közül a K-közép módszert választottuk. Az így ideálisnak talált 7 klaszter a minta 100%-át lefedi.

A faktorelemzés segítségével bevont változók, az egészséges táplálkozásra vonatkozó kérdések és a háttérváltozók alapján a következő csoportokat sikerült azonosítanunk:

- **„A”-jelű klaszter: Egészséges életmódot követő átlagosak (17,1%)**

Ebben a csoportban a fiúk és a lányok egyformán képviseltetik magukat. Elsősorban általános iskolába vagy szakközépiskolába járnak, évfolyamok

szerint nincs jelentős különbség. Az egészséges táplálkozást az átlagnál valamivel fontosabbnak vélik, így a táplálkozásuk, egészségi állapotuk és az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásuk is kicsivel magasabb, mint az alapsokaság átlagértéke. Otthonülő típusok. Tisztában vannak önmagukkal. Fontos számukra az egészséges életmód és a környezettudatosság. Nem követik az éppen aktuális trendeket és az internetezés sem fontos számukra. Nem képviselnek kiugró értékeket.

- **„B”-jelű klaszter: Életet élvező, lázadó lányok (16,1%)**

Jellemzően gimnazista és szakközépiskolás 11. évfolyamos lányok vannak jelen ebben a csoportban. Jómódú családokból származnak. Kiemelkedően fontos számukra a barátokkal eltöltött idő. Keresik a változatosságot. Dohányoznak, buliznak, az ő baráti körükben vannak legtöbben, akik kipróbálták már a drogokat. Az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásuk átlagos, azonban tenni az átlagnál kevesebbet tesznek egészségük megőrzése érdekében. Individualisták, fontos számukra a szórakozás, élvezik az életet, kiemelt rizikójú csoport.

- **„C”-jelű klaszter: Véleményvezérek (14,6%)**

Ezen szegmensben egyforma arányban képviseltetik magukat a fiúk és a lányok. Nincs jelentős különbség az iskola típus szerint sem. Jellemzően 9. évfolyamosok, átlag feletti jövedelemmel rendelkező családokból származnak. Véleményvezér típusok. Éppen ezért fontos eszköz számukra az internet és a különböző közösségi oldalak. Népszerű márkákat vásárolnak, trendkövetők. Anyagi helyzetükből adódóan gyakran vásárolnak automatákból és gyorsétteremből. Ez a csoport a legkevésbé környezettudatos.

- **„D”-jelű klaszter: Egészség- és környezettudatos felnőttek (18,5%)**

Mindkét nem közel egyforma arányban képviselteti magát ebben a csoportban. Ez a legfiatalabb csoport, elsősorban az általános iskolások tartoznak ide. Átlagos vagy átlag alatti jövedelemmel rendelkező családokból származnak. Kiemelkedően fontos számukra az egészséges táplálkozás, így a táplálkozás egészségessége, az egészségi állapot és az ezzel kapcsolatos tudásszint is magasan az átlag felett helyezkedik el. Nagyon fontos számukra az egészséges életmód és a környezettudatosság. Egészségesen táplálkoznak, rendszeresen sportolnak. A fogyókúrázást elutasítják. Nem dohányoznak és nem fogyasztanak alkoholt, drogot. Tudatosan vásárolnak, odafigyelnek az árakra. Büszkéek magyarságukra. A család a legfontosabb példaképük. Pozitívan gondolnak a jövőjükre.

- **„E”-jelű klaszter: Elutasító fiúk (12,8%)**

Elsősorban olyan fiúk tartoznak ebbe a csoportba, akik szakiskolába járnak. Átlagos jövedelemmel rendelkező családokból származnak, az egészséges életmód nem fontos számukra, nem táplálkoznak egészségesen. Jellemző rájuk a kényelmi vásárlás, az étel- és italautomaták használata, a gyorséttermek látogatása. Az internet szinte nélkülözhetetlen számukra. Elutasítják a környezettudatosságot, az egészségtudatosságot, így az ezzel kapcsolatos ismereteik is hiányosak.

- **„F”-jelű klaszter: Befelé forduló fiúk (11,8%)**

Az előző csoporthoz hasonlóan szintén olyan középiskolás fiúk tartoznak ebbe a csoportba, akiknek az egészséges életmód kevésbé fontos. Ebben a szegmensben elsősorban átlag alatti jövedelemmel rendelkező családokból származó gimnazista és szakközépiskolás fiúk vannak. Mindenről negatívan nyilatkoznak, a 70 életmódváltozó közül csupán 2 esetében mentek az átlag fölé, otthonülő típusúak, akiknek fontos az ételek ízletessége. Önjuttalmazók,

a kapcsolattartás számukra elsősorban az interneten történik és a kiemelt rizikójú csoportokba tartoznak. Elutasítják az egészségtudatosságot, a személyes kapcsolatokat és a sportolást is.

- **„G”-jelű klaszter: Ellentmondásosak (9,8%)**

Mindkét nem közel azonos arányban képviselteti magát a klaszterben. Elsősorban 9 és 11. évfolyamosok tartoznak ide. Átlagos és átlag feletti jövedelemmel rendelkező családokból származnak. Ez a legellentmondásosabb csoport. Fontos számukra az egészséges életmód és táplálkozás, de azért gyakran járnak gyorsétterembe is, ugyanakkor fontosabbnak vélik az ételek ízét és a kényelmet, mint az egészségességet. Nagyon fontos számukra mások véleménye, felnéznek és követik a celebeket. Rendszeresen Interneteznek, követik a legfontosabb trendeket, nézik a sorozatokat. Fontosak számukra az idealizált testképek, így ők maguk is szoláriumba járók, fogyókúráznak és sportolnak is.

4. KÖVETKEZTETÉSEK

A kutatás megkezdése előtt célokat fogalmaztam meg. Első célkitűzésemnek megfelelően megvizsgáltam a fiatalok egészséges táplálkozáshoz fűződő viszonyát, a hozzá kapcsolódó információk mennyiségét és forrását, illetve a szülők hatását gyermekeik életmódjára.

Eredményeim szerint megállapítható, hogy a megkérdezettek az egészséges táplálkozást fontosnak, közepesen fontosnak vélik, azonban ehhez képest a táplálkozásuk egészségessége elmarad a fontosságtól. Ennek oka nem a tudásbeli hiányban keresendő. A megkérdezettek szerint esetenként a szülők is okolhatók azért, hogy a gyermek nem kellően tudatos (pl. sok esetben az édességet a gyermekek szüleitől kapják). A felmérésből kiderül, hogy az egészséges táplálkozás fontossága még nem kellően jelentős a családok körében.

Bár a legfőbb befolyásoló a családon belül az édesanya, de az apák szerepéről sem szabad megfeledkezni, hiszen ők is példaként szolgálnak gyermekeik számára. Ennek szükségességét támasztja alá, hogy 10-ből 7 fiatal tájékozódik a szüleitől az egészséges táplálkozással kapcsolatban. Ez azonban komoly feladatot ad a gyermeket nevelőknek, hiszen kiemelkedő a szerepük abban, hogy a fiatalok érthető módon, releváns információkat kapjanak.

A megkérdezettek szerint a leghitelesebb információforrás az orvosok és védőnők csoportja, mégis csak a negyedik helyre kerültek az alkalmazott információforrások sorában. Így felmerül annak a szükségessége, hogy lehetőséget biztosítsanak a diákoknak, hogy rendszeresebben tudjanak velük kommunikálni.

Az internet helyes használatának hangsúlyozása is jelentős feladat, hiszen a második leggyakrabban használt forrás a fiatalok körében és a hitelesség szempontjából is előkelő helyet foglal el. Azonban lényeges, hogy a fiatalok szelektálni tudjanak a világhálón található információk között, hiszen jelentős

mennyiségben lelhetők fel meg olyan cikkek, bejegyzések is, amelyek mindenféle tudományos alapot nélkülöznek.

A következő célként az étkezések rendszerességének és bizonyos (a táplálkozási piramisban is szereplő) élelmiszercsoportok fogyasztási gyakoriságának vizsgálatát tűztem ki.

A vizsgálatok során megállapítást nyert, hogy a napi étkezések száma sok esetben elmarad a kívánatostól. A reggeli elmaradásának egyik fő oka a fókuszcsoporthoz tartozó felmérés eredményei szerint, hogy a fiatalok nem szívesen kelnek fel azért korábban, hogy reggelizzenek, ennek hiánya azonban az iskolai teljesítőképességüket is negatívan befolyásolja. Az ebéd időpontjának kitolódását (és ezzel az étkezések számának csökkenését) azzal magyarázták a fiatalok, hogy későn érnek haza az iskolából, a menzai étkezést pedig nem veszik igénybe, mert nem megfelelő a minősége. Ennek javítása alapvető cél kellene, hogy legyen, mert így nem csak az ebéd időpontja lenne előbbre hozható, hanem lehetőséget biztosíthatna arra is, hogy megmutassa a fiataloknak, az egészséges étkezés is lehet finom és nem mond ellent az élet élvezésének. Így olyan ételekkel is megismerkedhetnének, amelyekre otthon, a hagyományos magyar konyha keretein belül nincs lehetőségük (szakirodalmi adatok szerint a szülők is gyakran hozzák fel az egészséges táplálkozás ellen, hogy drágább és kevésbé ízletes, mint a hagyományos. Ezt ezen kereteken belül lehetőség lenne megcáfolni.).

Vizsgáltam a diákok sportolási és fogyókúrázási szokásaikat és testtömegük megítélését is.

A megkérdezettek között a rendszeresen sportolók (akik hetente többször is sportolnak) aránya nem éri el az 50%-ot. Ez teljes mértékben ellent mond a táplálkozási piramis ajánlásának, melynek alapját a rendszeres sportolás jelenti. A sportolás esetén is fontos lenne, hogy már gyermekkorban az életük részévé váljon, így előzve meg a gyermekkori túlsúlyt és a hozzá kapcsolódó egészségi

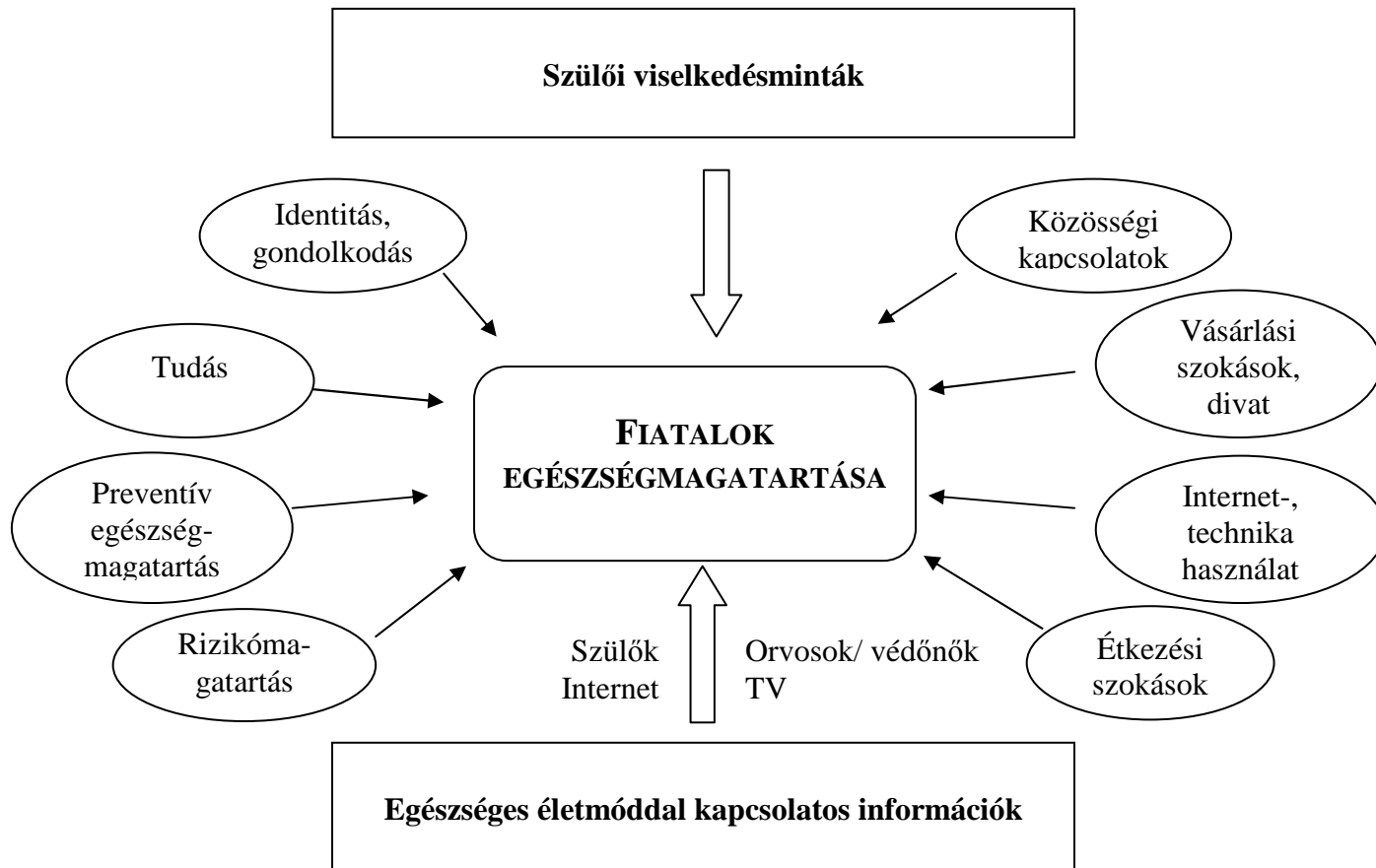
problémákat, illetve vélhetően nagyobb eséllyel mozognának felnőtt korban, munka mellett is.

A diákok több mint fele elégedetlen testtömegével. 38,6% soknak, míg 15,8% kevésnek véli azt. Ezzel szemben a számított BMI indexek alapján 57,9% esik a normál kategóriába és 11,2% a kevés és 26,7% a valamekkora súlytöbblettel rendelkezők kategóriájába. Ezek alapján megállapítható, hogy a gyermekek ítélete nem reális!

A megkérdezettek 31,3%-a fogyókúrázott már életében, 17,5% pedig már többször is élt a testtömeg csökkentés ezen módjával. Ez az arány annak tükrében, hogy a megkérdezettek közel fel 14 éven aluli gyermek, rendkívül magas.

Elemzéseim során vizsgáltam a szülők életmódjának hatását gyermekük egészségmagatartására, ezért összevettem a szülők testtömegét, sportolási és fogyókúrázási szokásait a gyermekekével. A lefolytatott vizsgálatok alapján elmondható, hogy az egészséges táplálkozásnál megfogalmazottakhoz hasonlóan ezen életmód tényezők esetén is jelentős hatást gyakorol a család a fiatalokra, így kiemelten fontosak a szülői minták.

Végül kutatásom céljául tűztem ki, hogy felmérjem mely életmódváltozók befolyásolják leginkább a fiatalok táplálkozási szokásait, illetve, hogy ezen változók alapján milyen homogén csoportok hozhatók létre. Az egészségmagatartást befolyásoló legfontosabb tényezőket egy logikai keretben foglaltam össze, amelyet az 1. ábra szemléltet.



1. ábra: A fiatalok egészségmagatartását meghatározó tényezők logikai kerete

Faktornalízis során 23 befolyásoló tényezőt különítettem el. Ezen faktorok segítségével 7, egymástól különböző, homogén csoportot sikerült elkülönítenem. Ezek a következők: Egészséges életmódot követő átlagosak; Életet élvező, lázadó lányok; Véleményvezérek; Egészség- és környezettudatos felnővekvők; Elutasító fiúk; Befelé forduló fiúk és az Ellentmondásosak csoportja.

A munka megkezdése előtti feltételeztem, hogy a különböző csoportokhoz különböző kommunikációs csatornákon keresztül vezet az út. Ezen feltételezésem helytállónak mondható az információforrásokkal való együttes vizsgálat alapján, így ezekre a kommunikációs utakra vonatkozóan is tettem javaslatokat.

5. ÚJ ÉS ÚJSZERŰ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK

Az új és újszerű tudományos eredményeimet a kutatási folyamat sorrendjében mutatom be.

1. Új módszertani eredménynek minősül a fiatalokra standardizált kreatív (FSK) fókuszcsoporthoz forgatókönyv kialakítása, amely játékos elemekkel fokozza a fiatalok motivációját a részvételre és tartja aktívan figyelmüket.
2. Új módszertani eredménynek minősül az észlelt egészség mutató (ÉEM) kidolgozása. A mutatót az egészséges táplálkozás fontossága, a táplálkozás egészségessége, az egészségi állapot és az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásszint iskolai osztályzatoknak megfelelő értékelésére kapott válaszok átlagából határoztam meg. A teljes családra számított ÉEM mutató értéke 3,87, ami azt jelenti, hogy a család egészségi állapota jónak mondható. A gyermekek megítélése szerint a családban legjobb egészségnek az édesanya örvend. Az édesapák és a gyermekek ÉEM-je közel azonos módon alakul, a köztük lévő különbség nem számottevő.
3. Az egészségmagatartást befolyásoló legfontosabb tényezőket logikai keretben foglaltam össze. Ennek elemei a következők: szülői viselkedésminták; egészséges életmóddal kapcsolatos információk; közösségi kapcsolatok; vásárlási szokások, divat; Internet-, technika használat; étkezési szokások; identitás, gondolkodás; tudás; preventív egészségmagatartás; rizikómagatartás.
4. Faktor- és klaszteranalízis segítségével feltártam 7, az életmód szempontjából különböző tulajdonságokkal rendelkező klasztert.

- Egészséges életmódot követő átlagosak (17,1%): Az egészséges táplálkozást az átlagnál valamivel fontosabbnak vélik, így a táplálkozásuk, egészségi állapotuk és az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásuk is kicsivel magasabb, mint az alapsokaság átlagértéke.
- Életet élvező, lázadó lányok (16,1%): Az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásuk átlagos, azonban tenni az átlagnál kevesebbet tesznek egészségük megőrzése érdekében. Individualisták, fontos számukra a szórakozás, élvezik az életet, kiemelt rizikójú csoport.
- Véleményvezérek (14,6%): Fontos eszköz számukra az internet és a különböző közösségi oldalak. Népszerű márkákat vásárolnak, trendkövetők. Ez a csoport a legkevésbé környezettudatos.
- Egészség- és környezettudatos felnőttek (18,5%): Kiemelkedően fontos számukra a környezettudatosság, az egészséges táplálkozás, így a táplálkozás egészségessége, az egészségi állapot és az ezzel kapcsolatos tudásszint is magasan az átlag felett helyezkedik el.
- Elutasító fiúk (12,5%): Az egészséges életmód nem fontos számukra, nem táplálkoznak egészségesen. Elutasítják a környezettudatosságot, az egészségtudatosságot, így az ezzel kapcsolatos ismereteik is hiányosak.
- Befelé forduló fiúk (11,8%): Mindenről negatívan nyilatkoznak, kiemelt rizikójú csoportokba tartoznak. Elutasítják az egészségtudatosságot, a személyes kapcsolatokat és a sportolást is.
- Ellentmondásosak (9,8%): Fontos számukra az egészséges életmód és a táplálkozás, de azért gyakran járnak gyorsétterembe is, ugyanakkor fontosabbnak vélik az ételek ízét és a kényelmet, mint az egészségességet. Fontosak számukra az idealizált testképek, így ők maguk is szoláriumba járók, fogyókúráznak és sportolnak is.

5. Az elkülönített 7 csoport igényeihez leginkább igazodó, az egészséges életmód népszerűsítése szempontjából hatékony kommunikációs stratégia egyes elemeire javaslatot tettem. A legfőbb különbségek kommunikációs üzenetekben és az egyes csoportokhoz vezető kommunikációs utakban vannak.

- Egészséges életmódot követő átlagosak: Ez a csoport jó úton halad, tudatosságát fokozni véleményem szerint a szülői minták segítségével lehet.
- Életet élvező, lázadó lányok: Az ő számukra az egészséges táplálkozás élvezeti oldalának bemutatása lehet célravezető, kóstoltatással és az Interneten keresztül.
- Véleményvezérek: Az egészséges életmódot velük úgy lehet elfogadtatni, ha trendivé tesszük. Ha ezen csoportot sikerül „meghódítani”, akkor társaikat is erőteljesen befolyásolják.
- Egészség- és környezettudatos felnővekvők: A kommunikáció legfőbb eleme lehet a megerősítés a szülőkön keresztül.
- Elutasító fiúk: hozzájuk közvetetten az interneten, TV-n és a sztárokon keresztül kellene közelíteni.
- Befelé forduló fiúk: Itt nem az egészséges életmód elutasítása jelenti a legnagyobb problémát, minden téren kiemelt rizikójú csoport!
- Ellentmondásosak: Lényeges számukra minden, ami trendi. Hozzájuk legkönnyebben a sztárokon, az interneten és a Véleményvezérek csoportján keresztül lehet eljutni.

6. JAVASLATOK

A kapott eredményeket figyelembe véve lényeges lenne, hogy az információkat ne csak a gyerekekhez juttassák el, hanem a szülők tudatosságát is próbálják meg fokozni, hiszen az eredmények azt bizonyítják, hogy a szülők tudatossága nagymértékben befolyásolja a gyermekek gondolkozásmódját is. A szülők tudatossága pedig jelentősen függ az iskolai végzettségüktől, tudásuktól

A szülők tudásszintjének javítása érdekében lehetne a közösségi marketing adta lehetőségeket kihasználva tájékoztató kiadványokat készíteni, illetve akár a szülői értekezletek keretein belül, akár külön alkalmakkal is előadásokat tartani, ahol lehetőség lenne a felmerülő kérdések megválaszolására is.

A gyermekeknek sokkal több lehetőséget kellene biztosítani az orvosokkal és védőnőkkel való kommunikációra. Ez történhetne akár az iskolai kereteken belül is, de oly módon is, hogy a gyermekek ne csak akkor találkozzanak az orvosukkal, védőnőjükkel, ha betegség miatt kénytelenek az orvosi rendelőbe látogatni, hanem gyakrabban tudjanak akár csak a védőnőkkel kapcsolatba kerülni. Lehetőséget lehetne nekik biztosítani – például fogadóórák keretében – arra, hogy feltehessék kérdéseiket az egészséges életmóddal kapcsolatosan, szükség esetén pedig akár a testtömeg csökkentésének, illetve növelésének helyes módszereinek kialakításában is segítségükre lehetnének ezen alkalmak keretein belül.

Mivel a leggyakrabban használt információforrások közé tartozik az internet, ezért érdemes volna lehetőséget biztosítani arra is, hogy pl. az iskolaorvossal vagy védőnővel ily módon is kommunikálhassanak a gyerekek. Ez a kommunikációs mód lehetőséget adna arra is, hogy névtelenek maradhassanak a kérdezők, társaik se szerezzenek róla tudomást, hogy éppen mi foglalkoztatja őket. Így olyan kényes témákról is hitelesen tudnának tájékozódni, amit talán személyesen nem mernének vagy nem akarnának megkérdezni, pl. az alkoholfogyasztás, dohányzás, droghasználat vagy a szexualitás.

A diákok jelentős része nem reggelizik iskolába indulás előtt, mivel nem szeretnék ezért korábban felkelni. Ezért javasolnám, hogy kísérleti jelleggel próbálják ki az iskolák, hogy a reggeli kötelező érkezés időpontját kicsit korábbra teszik (pl. 7:40-re) és a tanítás megkezdése előtt, a fennmaradó 20 percben pedig reggelizzen együtt az osztály vagy pedig az első óra utáni szünetben.

Véleményem szerint a testnevelés órák feladata lenne az is, hogy a diákok megtalálják a hozzájuk illő sportokat. Így javaslom, hogy ezen órai kereteken belül minél több lehetőséget mutassanak be számukra. Fontos lenne, hogy itt a sportolás megkedveltetése kerüljön középpontba, amelyhez nem feltétlenül illeszkedik az osztályzatokkal való értékelés.

A fogyókúra alkalmazásának csökkenésére elsősorban az idealizált testképek megszüntetése esetén látnék esélyt. A kérdés orvoslása nagyon fontos feladat. A serdülők amúgy is sok esetben küzdenek önértékelési problémákkal, ha ehhez még a médiából folyton a „tökéletesség” szükségességét hangsúlyozzák, ez még tovább mélyülhet. Tudatosítani kellene bennük az egyéb, belső értékek fontosságát, hogy lehet az is sikeres, aki nem „tökéletes”. Erre szintén lehetőség lenne egyrészt az iskolákban is, ahol találkozhatnának olyan boldog és sikeres emberekkel, akik nem az újságok címlapján köszönnek vissza. Másrészt a média is sokat tehetne ennek érdekében.

Klaszteranalízis segítségével 7 csoportot sikerült elkülöníteni, melyek különböző szokásokkal rendelkeznek, más módon szerzik be információikat. Ezért a különböző csoportokhoz különböző kommunikációs utakat javaslok.

Az Egészséges életmódot követő átlagosak csoportja tudatosnak mondható. Számukra a legfőbb információforrások a szülei és az orvosok/védőnők, akiket hitelesnek is tartanak. Ez a csoport jó úton halad, tudatosságát fokozni véleményem szerint a szülői minták segítségével lehetne.

Az Életet élvező, lázadó lányok csoportjának az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudása átlagos, ám kevesebbet tesznek táplálkozásuk

egészségességéért, mint társaik. Az ő számukra az egészséges táplálkozás élvezeti oldalának bemutatása lehetne célravezető. Kóstitatással megismertetni velük, hogy lehet nagyon finom az is, ami egészséges. Fő tájékozási pont számukra az internet, amelyet hitelesnek is tartanak, így ezen keresztül kellene közelíteni feléjük. Ez az a csoport, akiknél csak óvatos közelítést javaslok, (mert az intenzív közelítés tovább fokozhatja lázadásukat) és némi türelmet a serdülőkor lezajlásának kivárásához.

A Véleményvezérek csoportja számára vonzó minden, ami divatos. Az internet fontos információforrás számukra. Ezen keresztül lehet őket legkönnyebben elérni. Az egészséges életmódot velük úgy lehet elfogadtatni, ha trendivé tesszük. Ha ezen csoportot sikerül „meghódítani”, akkor társaikat is erőteljesen befolyásolják.

Az Egészség- és környezettudatos felnővekvők csoportjának tudatossága kiemelkedik a társaik közül. A legfontosabb példaképek számukra a szüleik, akiket hitelesnek is gondolnak, így rajtuk keresztül érdemes feléjük közelíteni. Fokozott figyelmet azért igényelnek, mert többségük még általános iskolás, így az igazi lázadó korszak még akár a későbbiekben is jelentkezhet.

Az Elutasító fiúk csoportjának az egészséges táplálkozás nem jelentős, elutasítják az egészség- és környezettudatosságot is. Az internet azonban fontos számukra. Innen, és a TV-ből is rendszeresen tájékozódnak, ezért a celebek világ sem teljesen ismeretlen nekik. Javaslatom szerint hozzájuk közvetetten az interneten, TV-n és a sztárokon keresztül kellene közelíteni.

A Befelé forduló fiúk csoportja mindent borúsán lát. Elsőként ebből a borúlátásból kell kimozdítani őket, megmutatni számukra, hogy van út felfelé, nem annyira sötét a világ, mint ahogyan ők látják azt.

Az Ellentmondások csoportja az egészséges életmód elsősorban valószínűleg a külsőségek miatt vélik fontosnak. Hozzájuk legkönnyebben a sztárokon, az interneten és a Trendkövető menők csoportján keresztül lehet eljutni.

7. DISSZERTÁCIÓ TÉMAKÖRÉBEN MEGJELENT PUBLIKÁCIÓK

Idegen nyelvű közlemények

N. Fülöp, Gy. Süllős, P. Huszka, E. Bakonyi: Young persons' attitudes related with healthy nutrition. In: *Regional and Business Studies* **1** (2) 23-29 (2009)

Magyar nyelvű cikk tudományos folyóiratban

Fülöp N., Szakály Z.: Középiskolások táplálkozási szokásai. *Élelmiszer, táplálkozás és marketing* **3** (2) 71-76 (2006)

Fülöp N., Szakály Z.: Középiskolások táplálkozási szokásainak elemzése – primer piackutatás. *Élelmiszer, táplálkozás és marketing* **4** (1) 91-96 (2007)

Fülöp N., Szakály Z.: Fiatalok táplálkozási szokásai, egészségmagatartása – szekunder kutatás. *Élelmiszer, táplálkozás és marketing* **5** (1) 81-86 (2008)

Fülöp N., Szakály Z.: Középiskolások ételválasztását befolyásoló tényezők. *Új diéta* (6) 4-5 (2008)

Fülöp N., Süllős Gy., Huszka P.: A Dunántúlon élő fiatalok táplálkozási szokásainak fókuszcsoportos vizsgálata: *Marketing & Menedzsment* **43** (3)12-17 (2009)

Hazai konferencia kiadványban teljes terjedelemben megjelent anyag

Fülöp N.: Az egészségmagatartás elemzése középiskolások körében. XIV. Ifjúsági Tudományos Fórum, Keszthely, 2008.04.03. Konferencia kiadvány CD-n, ISBN 978-963-9639-24-9

Fülöp N., Huszka P., Szakály Z.: Fiatalok táplálkozási szokásainak vizsgálata. 50. Jubileumi Georgikon Napok, Keszthely, 2008, 1-6. (CD kiadvány) ISBN 978-963-9639-32-4

Fülöp N., ifj. Süllős Gy., Huszka P.: A Dunántúlon élő fiatalok táplálkozási szokásainak fókuszcsoportos vizsgálata. Marketing Oktatók Klubja 15. Jubileumi Országos Konferencia, Kaposvári Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Kaposvár, 2009. augusztus 25-26. (CD kiadvány) ISBN 978-963-9821-12-5

Böröndi-Fülöp N., Szakály Z.: Milyen tényezők befolyásolják a fiatalok táplálkozását? Magyar Marketing Szövetség Marketing Oktatók Klubja 16. országos konferencia, 2010. augusztus 26-27. 271-281 p. (CD kiadvány) ISBN 978-963-88943-1-1

Böröndi-Fülöp N., Polereczki Zs., Szabó S., Szakály Z.: Fiatalok nassolási szokásai. Marketing Oktatók Klubja 17. országos konferencia. Pécs, 2011. augusztus 29-30. 203-208 p. (CD kiadvány) ISBN 978-963-642-392-6

Idegen nyelvű konferencia kiadványban megjelent absztrakt:

Fülöp N.: Nutrition habits of young people in Hungary. International Conference on Science and Technique in the Agri-Food Business. Szegedi Tudományegyetem, Mérnöki Kar, Szeged, 2008, 323.

N. Böröndi-Fülöp: The role of the school in forming young people's nutritional habits. 3rd International Conference of Economic Sciences. Kaposvár, 19-20 May 2011. 189 p. ISBN 978-963-9821-31-6

Hazai konferencia kiadványban megjelent absztrakt:

Fülöp N., Szakály Z.: Középiskolások táplálkozási szokásainak vizsgálata. Magyar Táplálkozástudományi Társaság XXXIII. Vándorgyűlése, Pécs, 2008, 27.

Fülöp N.: Táplálkozás, fogyókúra, sport – kvalitatív felmérés fiatalok körében. A Magyar Táplálkozástudományi Társaság XXXIV. Vándorgyűlése. Székesfehérvár, 2009. okt. 8-10. 16. p.

Előadás szakmai rendezvényen angolul:

Böröndi-Fülöp N.: How do parents influence their child's healthy nutrition? VI. Nemzetközi Táplálkozásmarketing Konferencia. Kaposvár 2010. november 11.

Szakcikkék és tanulmányok

Fülöp N.: Frissesség, íz és illat. Élelmiszer **17** (11) 74-75 (2009)