

# Fókuszban az egészséges táplálkozás – erdélyi középiskolások étkezési szokásai

Brassai László<sup>1</sup>, Dr. Pikó Bettina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Szegedi Tudományegyetem, Pszichiátriai Klinika, Magatartástudományi Csoport, Szeged

<sup>2</sup>Kovászna Megyei Pszichopedagógiai Tanácsadó Központ, Sepsiszentgyörgy, Románia

## Bevezetés

A gyermekek és serdülők helyes táplálkozási szokásainak kialakítása azért áll az egészségfejlesztési programok középpontjában, mert hosszú távon megalapozza számos egészségprobléma megelőzését, mint például az elhízás, a táplálkozási zavarok, a fogbetegségek, a szív- és érrendszeri és dagadtos betegségek, a magas vérnyomás vagy a csontritkulás. [1] A prevenció célja a rizikófaktorok kontrollja, azaz a helyes egészségmagatartási protokoll elterjesztése. Minél fiatalabb életkorban történik a helyes táplálkozási szokások megalapozása, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy valaki a későbbiekben is a már megszokott ízeletet fogja keresni. Lényegében a szocializáció része a táplálkozási magatartás kialakítása is, amelyben a társadalom kulturális szokásrendszerén kívül kiscsoportnormák – így a család vagy az iskolai étkeztetés – hatása is érvényesül a gyermekek ízlésvilágának formálódásakor. [2, 3] Fontos kérdés, vajon az étkezési szokásokat mennyiben határozzák meg a szokások, az érzés- és ízlésvilág, és mennyiben az egészséggel kapcsolatos hiedelemrendszerek, például az egészséges étkezéssel. A vizsgálatok azt mutatják, hogy jelentős kulturális különbségek vannak e téren. Az amerikaiak egészséges ételről alkotott nézetei például sokkal erőteljesebben hatnak az ételek kiválasztására, mint a franciák esetében, akiknél a kulturális szokásrendszer lényegesen meghatározóbb. A kínai lakosságra az érzelmi és a tudati/ismereti hatások egyensúlya jellemző, ami még abban az esetben is változat-

lan marad, ha nem eredeti hazájukban élnek. Úgy tűnik, Európa országaiban az érzelmi, társas normákon alapuló ízlésvilág gyakran felülírja az ismeretek hatását. [4, 5] Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy hajlamosabbak vagyunk a kevésbé egészséges, de finomabb kenyeret vagy süteményt választani, mint a talán nem annyira fűszeres (például sós vagy édes, azaz túlfinomított) vagy teljes kiőrlésű gabonából készített ételeket, vagy gyümölcsöket.

Kétségtelen, hogy az ízlésvilágot alapvetően formáló szokások mellett a köztudatban benne vannak az egészséges ételek jellemzői is, ami – ha lassan is, de folyamatosan – befolyásolja, színesíti az étkezési szokásainkról kialakított képet. [6] Ez a megfigyelés érvényes a fiatalokra is, akik fontosnak tartják a rendszeres gyümölcs- és zöldségfogyasztást, és más egészséges ételek (mint például a teljes kiőrlésű gabonából készült termékek) magas tápértékével is tisztában vannak, különösen igaz ez a lányokra. [7] Ugyanakkor a HBSC (*Iskoláskorú Fiatalok Egészségmagatartása*) kultúráközi projekt azt mutatja, hogy a magyar fiatalok a zöldség- és gyümölcsfogyasztás tekintetében az országok ranglistáján meglehetősen hátul, míg az édességek fogyasztását figyelembe véve inkább a középmezőnyben helyezkednek el. [8] A táplálkozás összehasonlítását tekintve azonban az amerikai fiatalok sincsenek sokkal jobb helyzetben, sőt, a cukrozott üdítőital fogyasztásában például jóval meg is előznek minket. Úgy tűnik, hogy az egészséges ételek választását tekintve a fiatalok nincsenek előnyös helyzetben, hiszen ha tisztában is vannak az

ételek egészséges, illetve egészségtelen voltával, egyéni, társas vagy kulturális hatásokra mégis gyakran az egészségtelen ételek fogyasztása mellett voksolnak. [7] Ebben természetesen az is szerepet játszik, hogy a serdülők úgy gondolják, az egészségkockázatok rájuk még kevésbé hatnak, legalábbis rövidtávon nem okoznak maradandó egészségproblémát. [9] Ez valamennyi egészségkockázati magatartásra, így például a dohányzásra vagy az alkoholfogyasztásra is igaz, és összefügg az egészségkockázatok jelentőségének alulbecslését jelző irreális optimizmus jelentőségével, illetve a serdülőkorú sebezhetetlenség érzésével. [10, 11]

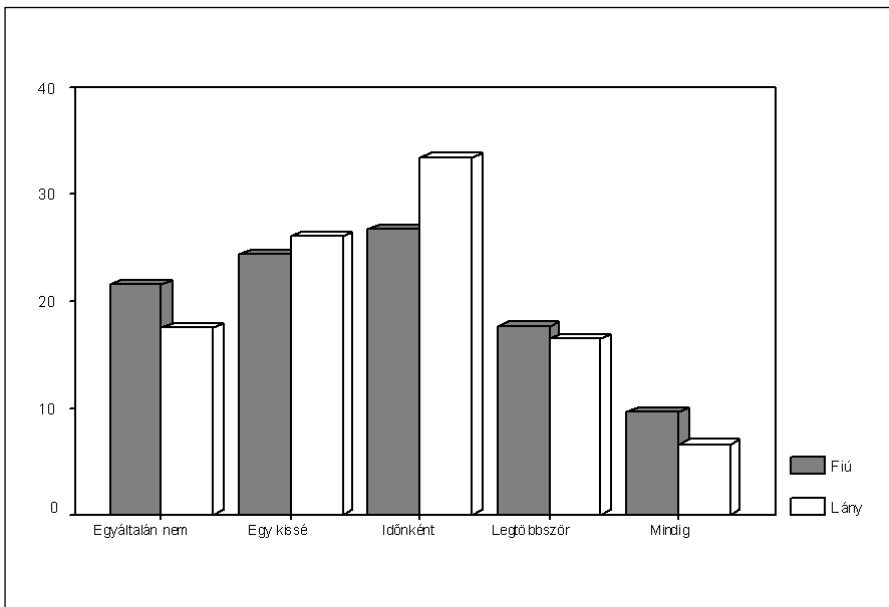
Jelen vizsgálatunk célja a hatékony prevenciók intervenciók kialakításához szükséges helyzetfelmérés volt az erdélyi serdülők körében. Ebből a szempontból a célpopuláció táplálkozási szokásait és minőségét a szociodemográfiai változókkal összefüggésben vizsgáltuk.

## Minta és módszer

Az adatgyűjtést erdélyi serdülők körében, 2006 tavaszán végeztük, önkéntes kérdőíves módszerrel. A mintában eredetileg 1200 Maros és 800 Kovászna megyei IX–XII. osztályos tanulót vettünk be, akik részéről 1977 kérdőív adatait dolgoztuk fel az SPSS for Windows 9.0 programcsomag használatával. A kérdőívbe bevett táplálkozási magatartással kapcsolatos változók a következők voltak: odafigyelés a táplálkozási szokásokra, a főétkezések rendszeressége és a különböző táplálékok fogyasztásának gyakorisága. [8, 12–14]

1. ábra

**Az étkezésre való odafigyelés gyakorisága nemek szerint (havonta)**



A táplálkozásra történő odafigyelés vizsgálatára a következő kérdés szolgált: „Az elmúlt hónapban milyen mértékben figyeltél oda az étkezésedre (azaz próbáltál egészségesen táplálkozni)?” A válaszlehetőségek a következők voltak: „egyáltalán nem”, „egy kicsé”, „időnként”, „legtöbbször”, „mindig”. [15]

A főétkezések rendszerességét külön vizsgáltuk tanítási napokon és külön hétvégén. A gyakorisági kategóriák a következők voltak: tanítási napokon: „egyszer sem”, „hetente 1-2 alkalommal”, „hetente 3-5 alkalommal”, illetve „naponta”, hétvégén pedig: „egyszer sem”, „legalább egy nap”, illetve „szombaton és vasárnap is”.

A táplálkozás minőségét a következő élelmiszerek fogyasztásának gyakoriságával („egyszer sem”, „hetente egy alkalommal”, „hetente több alkalommal”, „naponta”) vizsgáltuk: gyümölcsök, friss zöldségek, frissen sajtolt gyümölcs- vagy zöldséglevek, kereskedelemben kapható rostos gyümölcs- vagy zöldséglevek, barna kenyér, müzli, édes tej, joghurt, tömör sajt, tojás, felvágott, húskonzerv, olajban/zsírban sült hús, chipsek, gyorsétkezdéből szalmakrumpli, fasírt jellegű húskészítmény, csokoládé, cukorka, nápolyi, száraz és krémes/habos sütemény, szénsavas üdítő.

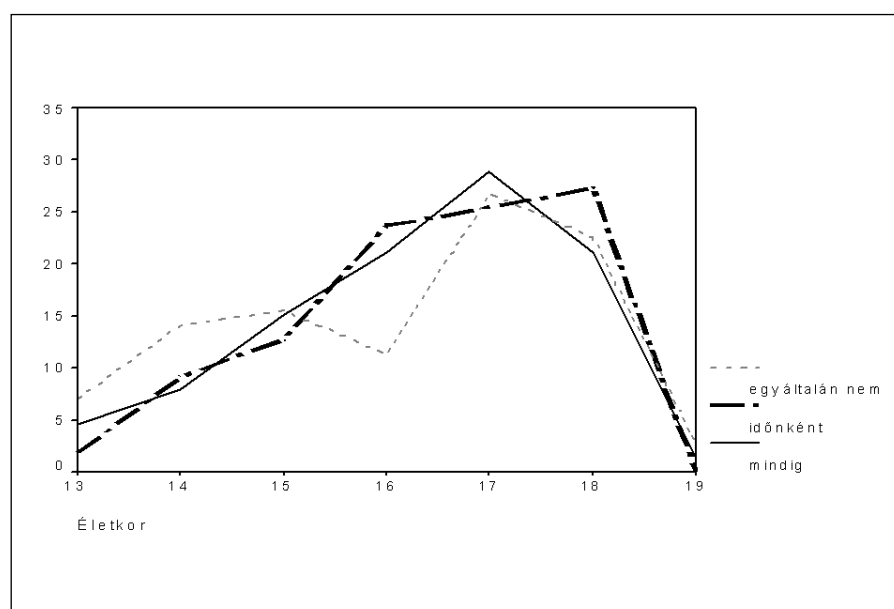
**Eredmények**

*Az étkezésre való odafigyelés*

Az elmúlt hónapban a serdülők 19,5%-a egyáltalán nem figyelt oda étkezésére. Legtöbbjük (30,2%) csak időnként próbált egészségesen táplálkozni. Viszonylag kevés azoknak az aránya, akik legtöbbször (17%) és még keve-

2. ábra

**Az étkezésre való odafigyelés gyakorisága életkor szerint**



sebb azoké, akik mindig (8,3%) odafigyeltek az étkezésükre. (1. ábra)

A gyakoriság nemek szerinti különbségét vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a lányokhoz viszonyítva a fiúk nagyobb arányban figyeltek oda étkezésükre rendszerességgel (legtöbbször vagy mindig). A nemek szerinti különbségek szignifikánsnak bizonyultak (Chi(4)=11,483, p<0,02).

Az életkor szempontjából táplálkozásukra a leggyakrabban odafigyelők a 16 évesek közül kerülnek ki (33,3%). Az ezt megelőző életkorban a rendszeres odafigyelés gyakorisága alig 14%, míg a táplálkozáskontroll 17 éves korosztályban már csökkenőben van (28,1%) ahhoz, hogy a 18 éves korosztályban elérje a 15 éves korosztálynál csak kevéssel nagyobb számarányt (15,8%). Ezzel szemben az étkezésre fordított figyelem teljes elhanyagolása 18 éves életkorban fordul elő a legnagyobb arányban (32,8%), s valamivel kisebb arányban (19,8%) a 16 éves életkorban. (2. ábra)

*A főétkezések rendszeressége*

A kérdőívben mindhárom főétkezésre rákérdeztünk. Tanítási napokon naponta reggelizik a serdülők 39,6%-a, ebédel 77,8%-uk és vacsorázik 75,9%-uk.

1. táblázat

A főétkezések gyakorisága tanítási napokon és hétvégén

	Tanítási napokon hány alkalommal ...				Hétvégén hány alkalommal ...		
	Egyszer sem	Hetente 1-2 alkalommal	Hetente 3-5 alkalommal	Naponta	Egyszer sem	Legalább egy nap	Szombaton és vasárnap is
reggeliztél?	33,1%	18,5%	9%	39,4%	7,6%	13,2%	79,1%
ebédeltél?	5%	6%	11%	77,9%	2,8%	7,4%	89,8%
vacsoráztál?	5%	7,9%	11,7%	75,5%	5,7%	10,4%	83,8%

(1. táblázat) Hétvégén, szombaton és vasárnap is reggelizik a megkérdezettek 79,6%-a, ebédel 90,3%-a és vacsorázik 84,2%-a. (1. táblázat)

A főétkezések gyakoriságát a nemek viszonyában vizsgálva jelentős különbségek mutatkoznak. Tanítási napokon, napi gyakorisággal a fiúk a lányokhoz viszonyítva jelentősen nagyobb arányban reggeliznek ( $\text{Chi}(3)=15,317$ ,  $p<0,002$ ) és vacsoráznak ( $\text{Chi}(3)=48,674$ ,  $p<0,001$ ). A nemi különbségek a hétvégi táplálkozás tekintetében jelentősen csökkennek (statisztikailag nem igazolhatók). Hétvégén a nemek között csak a vacsorázás gyakoriságában mutatkozik eltérés: a fiúk a lányoknál szombaton és vasárnap is jelentősen nagyobb arányban ( $\text{Chi}(3)=29,971$ ,  $p<0,001$ ) vacsoráznak.

A főétkezések elfogyasztásának napi gyakorisága az életkor függvényében csökkenő tendenciát mutat. (3. ábra) 18 éves korig a fiúk a lányoknál jóval nagyobb arányban reggeliznek, és minden életkorban nagyobb arányban vacsoráznak. (3. ábra)

### A táplálkozás minősége

A különböző táplálékfélék fogyasztásának gyakoriságát a 2. táblázatban foglaltuk össze. Az erdélyi serdülők napi gyakorisággal a legnagyobb arányban felvágottat (34,3%), csokoládét, cukorkát, nápolyit (29%), édes tejet (27,9%) és gyümölcsöt (26,1%) fogyasztanak. Az elmúlt három hónapban egyetlen alkalommal sem fogyasztott barna kenyeret a serdülők 64,9%-a, müzliket 51,6%-uk, frissen sajtolt gyümölcs- vagy zöldségleveket 36,2%-uk,

a kereskedelemben kapható rostos gyümölcs- vagy zöldségleveket 32,8%-uk.

(2. táblázat)

A bevitt táplálékfélék napi gyakoriságát a nemek szempontjából vizsgálva a tej ( $\text{Chi}(3)=15,153$ ,  $p<0,002$ ), tojás ( $\text{Chi}(3)=33,313$ ,  $p<0,001$ ), húskonzerv ( $\text{Chi}(3)=16,212$ ,  $p<0,001$ ) és csokoládé, cukorka, nápolyi ( $\text{Chi}(3)=9,860$ ,  $p<0,05$ ) fogyasztásában mutatkoznak szignifikáns különbségek. Az eredmények tükrében megállapítható, hogy naponta a fiúk tejet, tojást és húskonzervet, a lányok csokoládét, cukorkát, nápolyit fogyasztanak nagyobb arányban.

### A táplálkozási magatartás összefüggése a szociodemográfiai változókkal

Kutatási eredmények [12, 13, 14] egyöntetűen alátámasztják a főétkezések rendszerességének összefüggését a szociodemográfiai változókkal. Az erdélyi serdülők körében is kimutatható, hogy tanítási napokon a legnagyobb arányban azok:

- reggeliznek, akiknek apja általános iskolai végzettségű ( $\text{Chi}(9)=25,128$ ,  $p<0,01$ ), alkalmazási minőségét tekintve pedig segédmunkás ( $\text{Chi}(18)=30,010$ ,  $p<0,05$ ),
- ebédelnek, akiknek apja önálló vállalkozó ( $\text{Chi}(18)=31,968$ ,  $p<0,05$ ), anyja felsőfokú végzettséggel alkalmazott szellemi munkás ( $\text{Chi}(24)=40,018$ ,  $p<0,05$ ), a legkisebb arányban pedig azok, akiknek apja és anyja is segédmunkás,
- vacsoráznak, akiknek apja segédmunkás ( $\text{Chi}(18)=32,240$ ,  $p<0,05$ ), anyja háztartásbeli ( $\text{Chi}(24)=54,435$ ,  $p<0,001$ ).

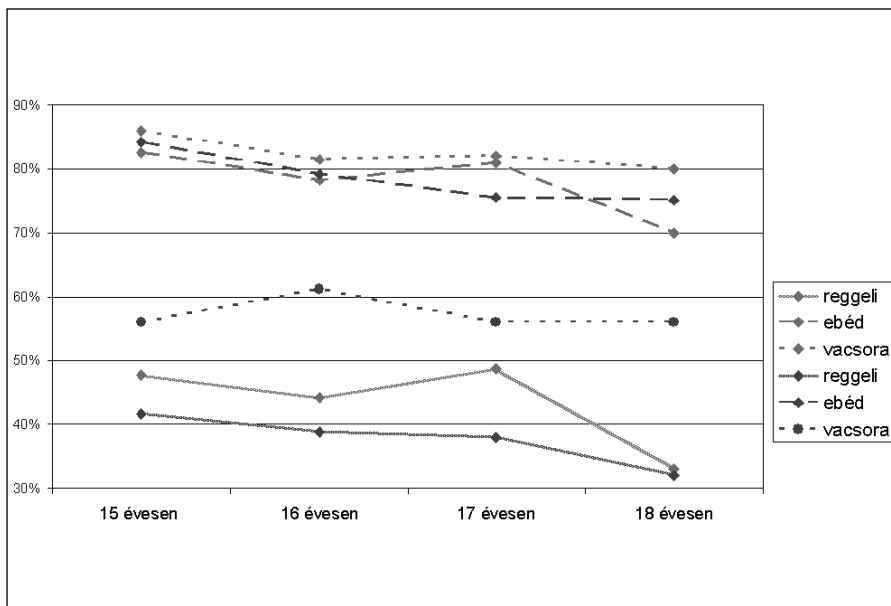
Az elfogyasztott táplálékkal kapcsolatban a szociodemográfiai változók erőteljesebben a gabonaneműk, kevésbé pedig a húsból készült termékek és édességek fogyasztásával mutatnak összefüggést. Gabonaalapú élelmiszereket (barna kenyeret, müzliket) a legnagyobb arányban az iskolai végzettség szempontjából a főiskolai végzettségű (apa:  $\text{Chi}(3)=10,405$ ,  $p<0,05$ ; anya:  $\text{Chi}(3)=22,512$ ,  $p<0,001$ ), alkalmazás szempontjából a felsőfokú végzettséggel alkalmazott szellemi munkás (apa:  $\text{Chi}(6)=39,100$ ,  $p<0,001$ , anya:  $\text{Chi}(8)=26,668$ ,  $p<0,001$ ), a család társadalmi-gazdasági helyzet szempontjából pedig a felsőosztálybeli ( $\text{Chi}(3)=31,616$ ,  $p<0,001$ ) szülők gyermekei fogyasztanak. A gabonaalapú élelmiszerek fogyasztásával ellentétben, az édességek fogyasztása az alacsonyan iskolázott anyák ( $\text{Chi}(3)=12,135$ ,  $p<0,01$ ), a húsból készült termékek fogyasztása pedig a szakmunkásként alkalmazott apák gyermekeinél ( $\text{Chi}(6)=17,857$ ,  $p<0,01$ ) meghatározóan nagyobb arányban fordul elő, mint a magas iskolai végzettségű és alkalmazású szülők gyermekeinél.

### Következtetés

A társadalom kulturális szokásrendje nagymértékben befolyásolja a táplálkozási magatartást. [4, 5] A serdülők fokozott vulnerabilitást jelent a társas hatások közvetítette táplálkozási trendekkel szemben. Mindemellett, a családi hatások szokásalakító befolyása egyáltalán nem elhanyagolható. [2, 6] Mindezek a hatások együttesen vannak jelen az erdélyi serdülők táplálkozási magatartásának alakulásában.

3. ábra

**A főétkezések elfogyasztásának napi gyakorisága életkoronként, nemek szerint**



A kérdést megelőző három hónapban legtöbbjük (30%) alkalmatosan próbált egészségesen táplálkozni. Rendszerességgel a tanulók 8,3%-a figyelt oda táplálkozására. A rendszeres odafigyelés a nemek szempontjából gyakoribb a fiúknál, az életkor tekintetében pedig a 16 éveseknél.

Nemzetközi viszonylatban a főétkezések rendszeres elfogyasztása hétvégen sokkal gyakoribb, mint hét közben, ellenben még így sem éri el az életkorhoz viszonyított, megkívánt arányokat. [16, 17] Tanítási napokon naponta az erdélyi serdülők közel 60%-a, hétvégen pedig közel 20%-a nem fogyaszt reggelit. Tanítási napokon a fiúk a lányoknál nagyobb arányban reggeliznek és vacsoráznak. A főétkezések gyakorisága átlagban az életkorral arányosan csökken.

Jelentős eltérések mutatkoznak a táplálkozási szakirodalom [16] előírásai és a vizsgált populáció táplálkozási minősége között. A minőségi táplálkozás gabonaféléken alapszik, ezt a zöldségek és gyümölcsök, tejtermékek majd a zsiradékban gazdag élelmiszerek követik. A különböző táplálékfélék napi fogyasztásának gyakoriságából kitűnik, hogy az erdélyi serdülők legnagyobb mennyiségben zsiradékgazdag húskészítményeket, szénhidrátgazdag édes-

ségeket és fehérjében/kalciumban gazdag tejtermékeket, és csak elenyésző mennyiségben fogyasztanak gyümölcsöket, zöldségeket és gabonaféléket. Naponta nagyobb arányban a fiúk tejet, tojást és húskonzervet, a lányok csokoládét, cukorkát, nápolyit fogyasztanak. Eredményeink részben egybevágnak, részben eltérnek a nemzetközi eredményektől. A HBSC [14] szerint például a tejtermékek fogyasztása inkább a fiúkra jellemzőbb, míg a lányok általában nagyobb arányban fogyasztanak gyümölcs- és zöldségféléket. Másrészt kulturális összehasonlításban – eredményeinkhez viszonyítva – az édességek fogyasztása nem mutat szignifikáns nemek közötti különbségeket.

A szociodemográfiai változók szerepét vizsgálva összegzésképpen megállapíthatjuk, hogy az erdélyi serdülőknel a szülők alkalmazási minősége leginkább a főétkezések rendszerességével hozható összefüggésbe. Megfigyelhető tehát, hogy a reggelizéssel kapcsolatban még meghatározó az apa iskolai végzettsége, de az ebéddel és a vacsorával kapcsolatban már nem. Ennél markánsabb szociodemográfiai tényező az apa alkalmazási minősége, amely kapcsolatba hozható mindhárom főétkezéssel. Roos és munkatársai [18] a finn serdülők mintáján az apa magas isko-

lázottsága és az ebédelés között talált a miénkhez hasonló összefüggést, amely azonban nemcsak a fiúkra, hanem a lányokra is jellemzőnek bizonyult. Mind a szülők iskolai végzettsége és alkalmazási minősége, mind a család társadalmi-gazdasági réteghelyezete összefüggést mutat a gabonaműk fogyasztásával, míg az édességek és húsból készült termékek fogyasztásával csak az anya iskolai végzettsége, illetve az apa alkalmazási minősége függ össze (az összefüggés mindkét esetben negatív). Megállapításunkat megerősítik Cavadini és munkatársai által végzett [19], és a HBSC [14] kutatások eredményei, miszerint a fogyasztott élelmiszerek szempontjából a magasabb iskolai végzettségű és alkalmazási minőségű szülők gyermekei egészségesebben táplálkoznak, mint az alacsonyabb iskolázottságú és iskolai végzettségű szülők gyermekei. A fejlődésben lévő szervezet számára nagy jelentőségű reggeli elfogyasztása viszont az alacsonyabb iskolázottságú szülők gyermekeinél kedvezőbb.

Eredményeink, más kutatási eredményekkel [12–14, 17] egybehangzóan az mutatják, hogy az életkor az egyik legfontosabb tényező, amivel az egészségfejlesztési programoknak számolniuk kell. Nem csupán azért, mert a táplálkozás minősége a korai életévekben a legjobb, hanem mert az egészséges táplálkozási magatartás kialakítására több szempontból is a korai életévek a legalkalmasabbak. A gyermekek éppen a korai életévekben a legnyitottabbak a család és intézményi szokáskialakító hatásokra, a korán megszilárdult szokások pedig a későbbi életévekben védő tényezőt jelenthetnek a fogyasztási szokásokra ható kortárs- és médiahatásokkal szemben. Másrészt pedig, az ezekben az években kialakult szokások az életmódba más egészséges magatartásformák (például sportolás) beépülését is serkenthetik.

Bár a nemzetközi vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy a táplálkozás minősége a fiúkhöz képest kielégítőbb a lányoknál, az egészségfejlesztés szempontjából eredményeink a lányok vulnerabilitására hívják fel a figyelmet. Elképzelhető, hogy a rosszul értelmezett diétának tudható be az is,

2. táblázat

**A különböző táplálékfélék fogyasztásának gyakorisága az elmúlt három hónapban**

	Egyszer sem	Hetente legalább egyszer	Hetente több alkalommal	Naponta
1. gyümölcsöket	1,7%	22,1%	50,1%	26,1%
2. friss zöldségeket	9,4%	39,4%	37,5%	13,7%
3. frissen sajtolt gyümölcs- vagy zöldségleveket	36,2%	39,1%	18,4%	6,3%
4. kereskedelemben kapható rostos gyümölcs- vagy zöldségleveket (nektár)	32,8%	40,8%	21,3%	5%
5. barna kenyeret	64,9%	19%	8,9%	7,3%
6. müzliket (gabonapehely, zabpehely, búzacsíra stb.)	51,6%	25,6%	16,4%	6,4%
7. édes tejet	14,2%	25,3%	32,9%	27,9%
8. joghurtot, kefirt vagy vert tejet	19%	37%	31,7%	12,35
9. tömör sajtokat	15,6%	43,7%	31%	9,7%
10. tojást	6,2%	36,1%	44%	13,7%
11. felvágottat (szalámi, párizsi, sonka)	3%	18,5%	44,1%	34,3%
12. húskonzervet (májpástétom, húskonzerv)	26,3%	41,7%	25,4%	6,6%
13. olajban/zsírban sült húst	7%	37,1%	43,8%	12%
14. chipset	13,3%	40,6%	32,3%	13,8%
15. gyorsétkezdéből szalmakrumplít, fasírt jellegű húskészítményt	29,9%	31,1%	28,9%	10,1%
16. csokoládét, cukorkát, nápolyit	3,8%	25,9%	41,4%	29%
17. száraz és krémes/habos süteményt	10,6%	54,2%	27,6%	7,5%
18. szénsavas üdítőket	6,1%	25,7%	41%	27,2%

hogyan elég gyakran kihagyják a reggelit, ugyanakkor az édességek fogyasztása náluk a fiúkhoz viszonyítva jóval nagyobb. Egy új-zélandi vizsgálatban arra figyeltek fel a kutatók, hogy a reggeli kihagyása (ami már 5 éves korban sem ritka) a leggyakoribb a főétkezések közül, ami összefügg az alacsonyabb zöldség- és gyümölcsfogyasztással, az elhízással, a gyorsételek fogyasztásával, és a társadalmilag hátrányos családokban gyakoribb. [20]

A célzott egészségfejlesztő programok kialakítása során mindenképpen számolnunk kell a szociodemográfiai hatásokkal, amelyek a táplálkozási szokások és a táplálkozás minősége szempontjából eltérő szubkulturális rétegződést eredményeznek. A felső osztálybeli családok gyermekei előnyt élveznek a

napi friss gyümölcsbevitel szempontjából, és általában az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek is bizonyítottan hozzáférhetőbbek számukra. Ezzel együtt azonban ebben a társadalmi rétegben nagyobb mértékben tapasztalható a fogyasztói kultúrával terjedő egészségtelen táplálékok (például gyorsételek) fogyasztása is. Ezzel szemben, a társadalmi-gazdasági réteghelyzet alsó fokán elhelyezkedő családok gyermekeinek egészségére nézve kedvező hatással lehet a reggeli rendszeresebb elfogyasztása, valamint az otthonról hozott, csomagolt tízórai. Az egészségfejlesztési programok tervezésében a különbségkiegyenlítési irányelvek mellett ajánlott figyelembe venni a társadalmi rétegződésből adódó sajátos szociokulturális potenciált is.

### Összefoglalás

Az egyéni, társas és szociokulturális hatások együttesen befolyásolják a fiatalok táplálkozási magatartását. Az egyéni szokásrend kialakítása meghatározó a prevenció szempontjából, de számolnunk kell a társas hatások izlésformáló szerepével ugyanúgy, mint a társadalmi-gazdasági réteghelyzet kínálta kockázati és védő tényezőkkel. Kutatásunkban az erdélyi serdülők táplálkozási szokásait és minőségét a szociodemográfiai változókkal összefüggésben vizsgáltuk.

Az adatgyűjtéshez önkitalós kérdőíves módszert használtunk.

Az adatelemzésben – 2006 tavaszán – 1977 Maros és Kovászna megyei, IX–XII. osztályos tanuló válaszait dol-

goztuk fel matematikai-statisztikai módszerek alkalmazásával. Adataink hazai és nemzetközi kutatási eredményekkel egybehangzóan azt mutatják, hogy az életkor, a nem, és más szociodemográfiai változók erőteljesen befolyásolják a táplálkozási magatartást serdülőkorban.

Arra következtethetünk, hogy ezeknek a tényezőknek a szerepét így figyelembe kell venni az egészségfejlesztési intervenciók és programok összeállításában is.

## Kulcsszavak

Táplálkozási magatartás, serdülőkor, szociodemográfiai tényezők

## Summary

The individual, interpersonal and socio-cultural effects have a joint influence on youth's nutritional behaviour. In terms of prevention, the development of individual habits is crucial, but we also have to pay attention to the taste-forming effects of social networks and, the risk and protective factors stemming from socioeconomic status. In our research we investigated Transylvanian adolescents' nutritional behaviour and quality of their nutrition in relation to sociodemographic variables. The data collection was realized using self-administrated questionnaires during the spring of 2006. Data analy-

sis was possessed by means of data collected from 1977 high school students (grades 9-12) from Maros és Kovászna counties. Our results, in consent with national and international research results, demonstrated a great influence of age, gender and other sociodemographic variables on nutritional behaviour during adolescence. We conclude that we should pay attention to the role of these factors in planning interventions and programmes for health promotion.

## Keywords

Nutritional behaviour, adolescents, sociodemographic variables

## Irodalom

1. „Centers for Disease Control and Prevention: Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating.” *Journal of School Health*, 67, 9–26 (1997)
2. Story, M.–Neumark-Sztainer, D.–French, S.: „Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors.” *Journal of the American Dietetic Association*, 102, S40–A51 (2002)
3. Baker, W. C.–Little, T. D.–Brownell, K. D.: „Predicting adolescent eating and activity behaviors: The role of social norms and personal agency.” *Health Psychology*, 22, 189–198 (2003)
4. Cervellon, M. C.–Dubé, L.: „Cultural influences in the origins of food likings and dislikes.” *Food Quality and Preference*, 16, 455–460 (2005)
5. Rozin, P.–Fischler, C.–Imada, S.–Sarubin, A.–Wrzesniewski, A.: „Attitudes to food and the role of food in life in the USA, Japan, Flemish Belgium and France: Possible implications for the diet-health debate.” *Appetite*, 33, 163–180 (1999)
6. Neumark-Sztainer, D.–Story, M.–Resnick, M. D.–Blum, R. W.: „Lessons learned about adolescent nutrition from the Minnesota Adolescent Health Survey.” *Journal of the American Dietetic Association*, 98, 1449–1456 (1998)
7. Stevenson, C.–Doherty, G.–Barnett, J.–Muldoon, O. T.–Trew, K.: „Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating.” *Journal of Adolescence*, 30, 417–434 (2007)
8. Vereecken, C. A.–De Henauw, S.–Maes, L.: „Adolescents' food habits: Results of the Health Behaviour in School-aged Children survey.” *British Journal of Nutrition*, 94, 423–431 (2005)
9. Pikó, B.: „Kockázatészlelés serdülőkorban: A sérthetlenség illúziója vagy józan előrelátás?” *Addiktológia*, 6, 5–18 (2007)
10. Rácz, J.–Szakács, K.: „Irreális optimizmus és kockázatbecslés a serdülőkorban.” *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54, 371–386 (1999)
11. Milam, J. E.–Sussman, S.–Ritt-Olson, A.–Dent, C. W.: „Perceived invulnerability and cigarette smoking among adolescents.” *Addictive Behaviors*, 25, 71–80 (2000)
12. Mándoki, R.: „Egészséget befolyásoló szokások.” In: Aszman A. (szerk.): *Iskolásgyermekek egészségmagatartása 1986–1993*. Anonymus, Budapest, 95–112 (1997)
13. Bihari, Á.–Kakucs, R.–Gyulai, É.–Nagyné, Z. É.: „Táplálkozási ismeretek és szokások változása különböző életkorú gyermekek körében.” *Egészségnevelés*, 40, 179–179 (1999)
14. Currie, C.–Hurrelmann, K.–Settortobulte, W.–Smith, R.–Todd, J.: *HBSC – Health Behavior in School-aged Children: WHO Cross National Study. International Reports*. WHO, Denmark (2003)
15. Luszczynska, A.–Gibbons, F. X.–Piko, B. F.–Teközel, M.: „Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA.” *Psychology and Health*, 19(5), 577–593 (2004)
16. CDCP – Centers for Disease Control and Prevention: *Nutrition School Health Guidelines*. <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/nutrition/guidelines> (2005)
17. Aszmann, A. (szerk.): „Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Egészségügyi Világszervezet nemzetközi kutatásának keretében végzett magyar vizsgálat.” *Nemzeti Jelentés 2002*. Országos Gyermekégségügyi Intézet, Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, Budapest (2003)
18. Roos, E. B.–Karvonen, S.–Rahkonen, O.: „Lifestyles, social background and eating patterns of 15-year-old boys and girls in Finland.” *Journal of Youth Studies*, 7, 331–349 (2004)
19. Cavadini, C.–Decarli, B.–Dirren, H.–Cauderay, M.–Narring, F.–Michaud, P. A.: „Assessment of adolescent food habits in Switzerland.” *Appetite*, 32, 97–106 (1999)
20. Utter, J.–Scragg, R.–Mhurchu, C. N.–Schaaf D.: „At-home breakfast consumption among New Zealand children: Associations with body mass index and related nutrition behaviors.” *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 570–576 (2007)