



# Érték-e az egészség? Gondolatok a 13–14 éves korosztály táplálkozási szokásairól II. rész

Dr. Huszka Péter PhD., egyetemi docens

Széchenyi István Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Menedzsment Tanszék, Győr

## Adat és módszer

A kutatás feladata egy megbízható adatsor felállítása volt a 13–14 éves korosztály egészségtudatosságának, egészséges életmódjának, egészségi állapotának és táplálkozási szokásainak vizsgálatára. A vizsgálat több lépcsőben zajlott, és terveink szerint a következő években is folytatódik. Jelen tanulmányban a fiatalok táplálkozási szokásaival foglalkozó vizsgálat eredményeit ismertetem.

Mindezen célok és feladatok korrekt megvalósítása érdekében az alapsokaságból vett minta összeállításánál szándékom volt a reprezentativitás és a véletlenszerűség biztosítása. Egy korábban kidolgozott többlépcsős mintavételi eljárás segítségével (Szakály Z., 1994; Huszka P., 2006) többszörös reprezentativitást sikerült elérnünk. A kvótarendszert nem és iskolai végzettség szerint úgy állítottam össze, hogy a megadott korosztályt tükrözze.

A megbízható eredmények alapja – a reprezentativitáson túl – az, hogy a véletlenszerű kiválasztás lehetőségét is biztosítanunk kell. Ehhez az ún. „minden *n*-edik” módszert alkalmaztam, melynek fontos jellemzője, hogy minden egyes személynek azonos esélye van arra, hogy bekerüljön a mintába.

A fentieknek megfelelően a kérdőívek kitöltése véletlenszerűen kiválasztott oktatási intézmények 8. évfolyamában történt, oly módon, hogy minden második iskolában csupán egy osztályt (A, B, C sorrendben) kérdeztem

meg. A többi (páratlan sorszámú) iskolában ugyanakkor az osztályok közül véletlenszerűen két osztályt választottam ki (feltéve, hogy több évfolyam is volt az intézményben). A kérdőíveket az adott osztály minden egyes tanulója kitöltötte. A vizsgálatban 205 fő vett részt.

A nagyszámú adat feldolgozása az SPSS for Windows 14.0 matematikai-statisztikai programcsomag segítségével történt. A program felhasználásával gyakorisági eloszlások, keresztábrák segítségével vizsgáltam az egyes változók egymással, valamint a háttérváltozókkal való összefüggéseit. Az átlagszámítások mellett a Chi<sup>2</sup>-próbával (Malhotra, 2001) szignifikancia-vizsgálatokat is végeztem.

## Az eredmények és értékelésük

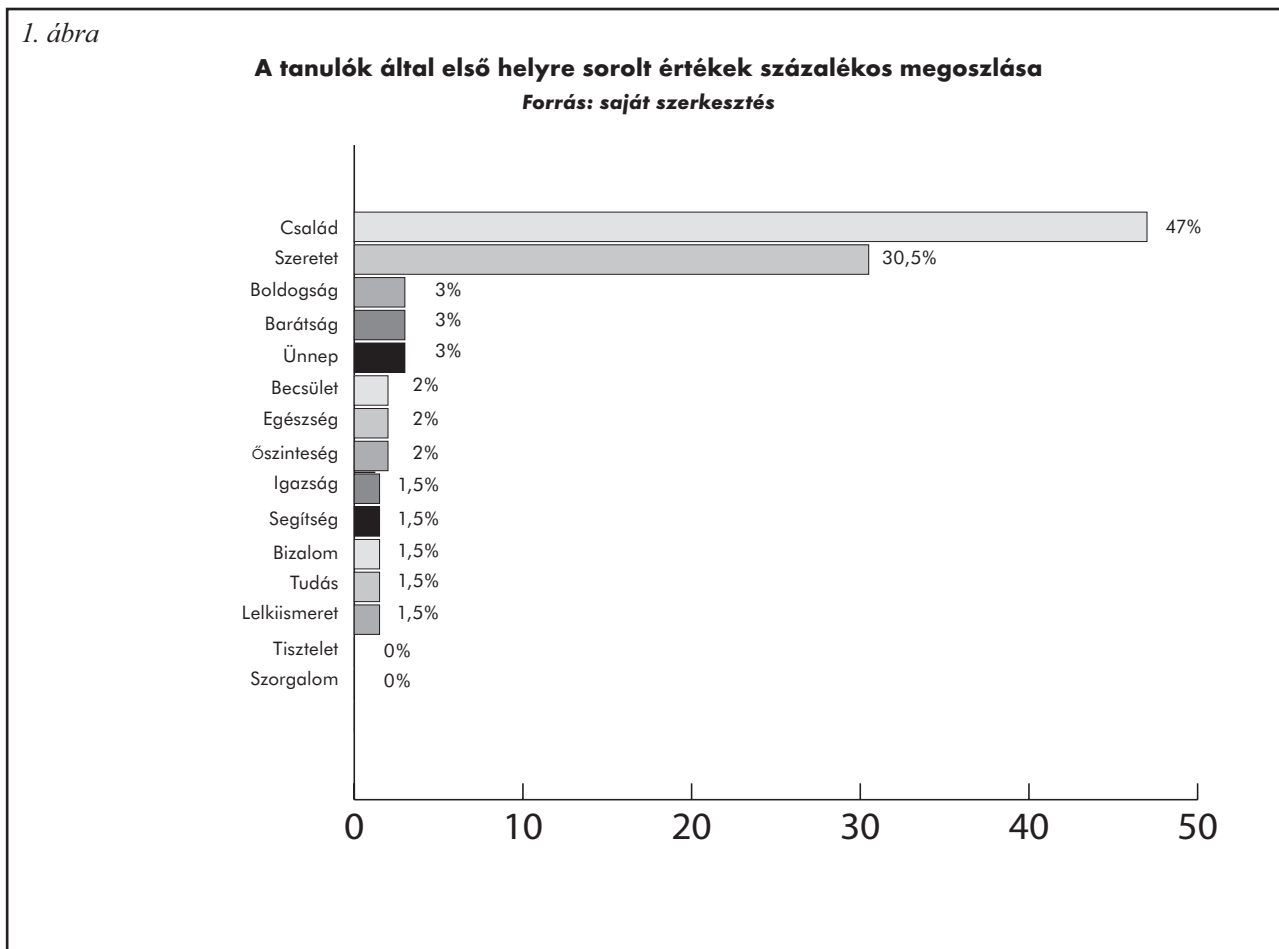
### *Érték-e az egészség?*

Napjainkban már nem csak a felnőtteknek, hanem a gyermekeknek is lehetőségük nyílik a számukra fontos értékek megválasztására. Míg az ókorban a bátorság, a becsületesség, az őszinteség és a barátság számítottak a legfontosabb értékeknek, addig ez manapság már nem ilyen egyértelmű, sőt, ezen értékek egyre inkább veszélybe kerülnek. Ezért is fontos, hogy az értékekre való nevelést már kisgyermekkorban elkezdjük. A kutatás során

#### LEVELEZÉSI CÍM:

Dr. Huszka Péter, Széchenyi István Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Menedzsment Tanszék. Postacím: 9026 Győr, Egyetem tér 1. Telefon: +36-96-503-489. E-mail: huszkap@sze.hu – A tanulmány első részét 2015/1–2. lapszámunkban olvashatták.





azt is szerettem volna megtudni, hogy az egészség értéként jelenik-e meg gyermekeink mindennapjaiban.

A kérdőívben tizenöt értéket soroltam fel. Arra kértem a tanulókat, hogy 1-től 15-ig állítsák őket fontossági sorrendbe úgy, hogy az egyes a legfontosabb, a tizenötös a legkevésbé fontos értéket jelentse. Az eredmény a következőképpen alakult (1. ábra): gyermekeink többségének (47%) a *család* a legfontosabb érték, ezt követi a *szeretet* (30,5%), majd a *boldogság* (3%), a *barátság* (3%) és az *ünnepek* (3%), a harmadik – két százalékos eredményt elért blokkban – pedig a *becsület*, az *őszinteség* és az *egészség*. Az e csoportba tartozó értékeket a tanulók közül négyen-négyen rangsorolták az első helyre. A *tisztelet* és a *szorgalom* úgy tűnik, nem jelent értéket gyermekeinknek.

A *szeretet*, illetve a *család*, mint a társadalom legfontosabb szocializációs színtere, nem véletlenül jelent értéket a 13–14 éves korosztály számára. Mint mindannyian, a gyermekek is először a családban, családtagjaikon keresztül sajátítják el első ismereteiket az együttélés szabályairól, így minden családnak jól, kevésbé jól, vagy rosszul működő, önszabályozó rendszerként kell – vagy inkább kellene – működnie. Az ábráról jól látható, hogy e két érték a legfontosabb, mégpedig nemtől és a család

anyagi helyzetétől függetlenül. Messze ezen értékek után jelennek meg a társas együttlét jelzőszavai, mint a *boldogság*, a *barátság* és a *becsület*, míg a *tisztelet* sajnos senki nem rangsorolta az első helyre.

A kamaszok számára az *egészség* nem jelent kiemelkedő fontosságú értéket (jelzem, az *őszinteség* és a *becsület* sem szerepelt jól). Meglepő volt számomra az is, hogy négy tanuló az egészséget utolsó helyre sorolta. Ez utalhat arra, hogy szerencsések, hiszen valószínűleg nem találkoztak családjukban komolyabb betegséggel, azonban arra is, hogy nincsenek tudatában az egészség fontosságának, mert sem otthon, sem máshol nem beszélnek erről.

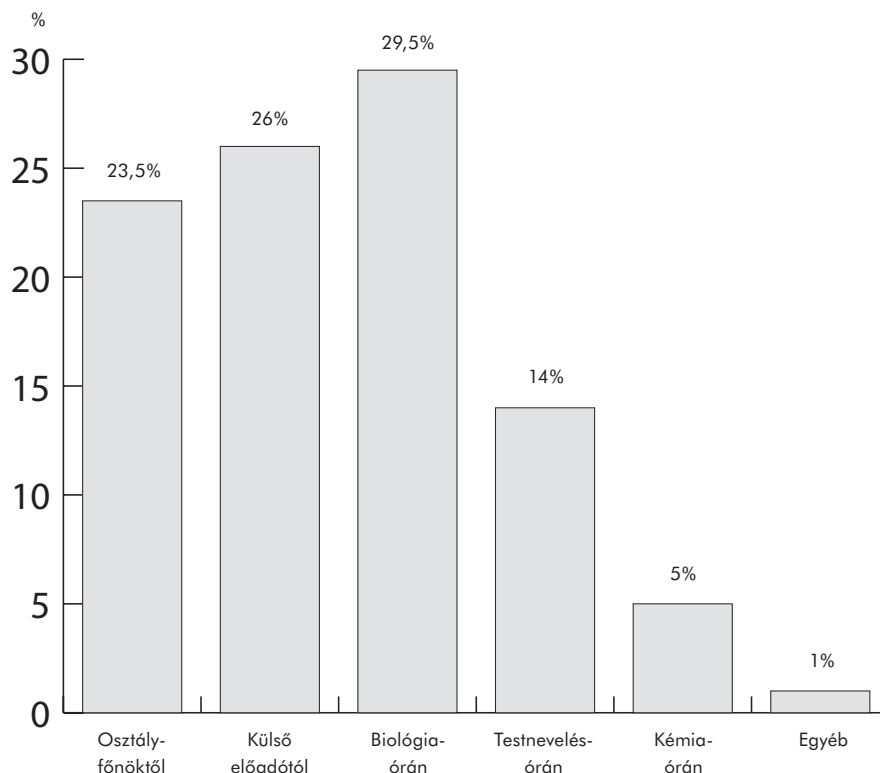
### *Az egészség mint érték*

Az egészség értékességét többnyire nem kérdőjelezi meg egy középkorú ember sem, mivel ismeri annak értékét. Az egészség tehát rendkívül fontos és pótolhatatlan. A család, mint elsődleges szocializációs közeg, központi szerepet tölthet be minden érték, így az egészségtudatosság kialakításában és rendszerré szerveződésében is. Azon családok, melyek értékrendszerükben megjelentetik az egészséges életmódot, és mintával segítik az egyes

2. ábra

### Honnan tájékozódnak a tanulók az egészséges életmódról?

Forrás: saját szerkesztés



értékek megfelelő rendszerbe szerveződésének folyamatát, valamint azok fejlődését, képesek arra, hogy egészséges nemzedékeket neveljenek.

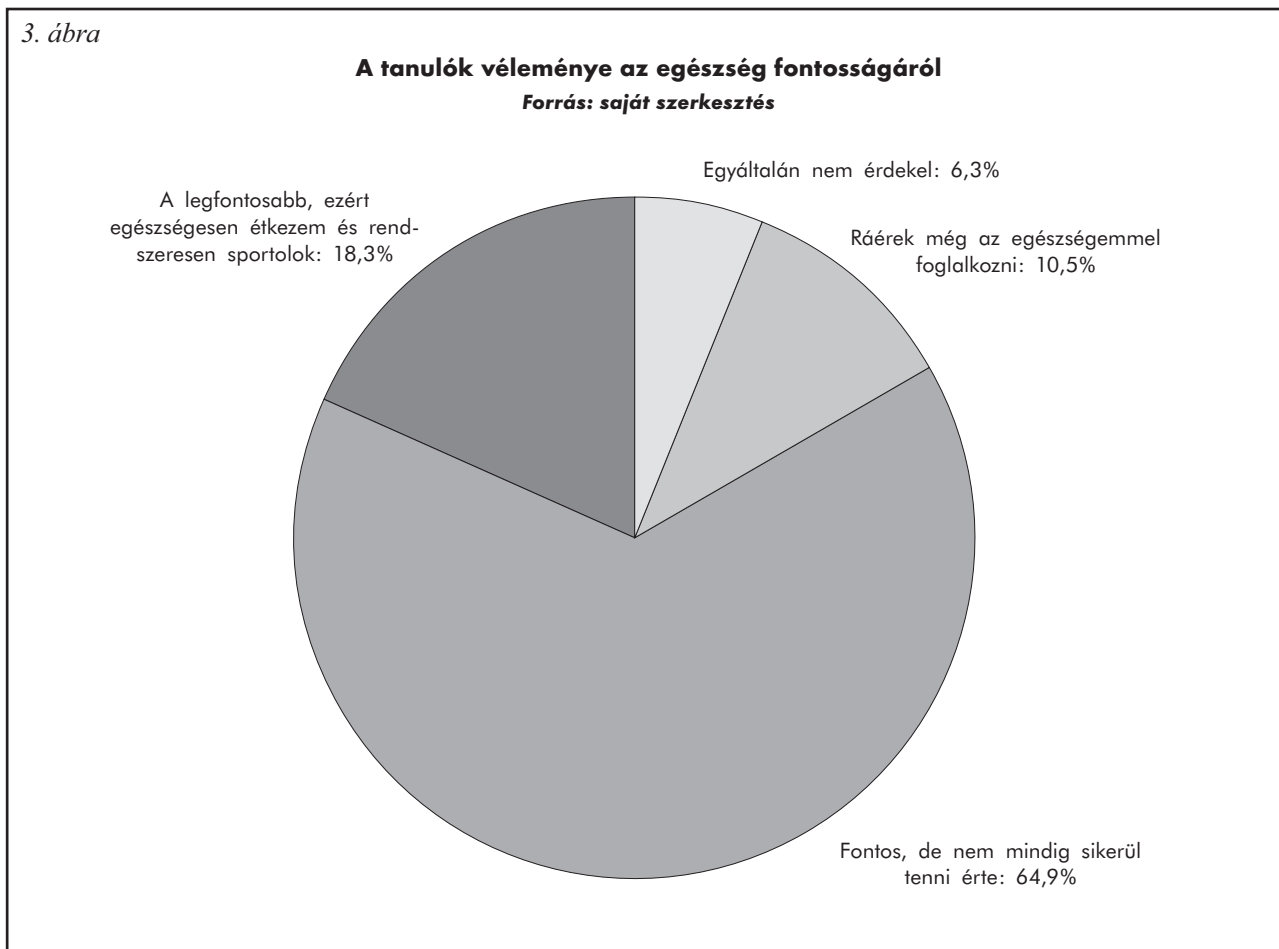
Kutatásom során kíváncsi voltam arra is, hogy a megkérdezett gyermekek hogyan vélekednek saját egészségi állapotukról, illetve családjuk táplálkozási szokásairól. Nem kevésbé fontos annak ismerete sem, hogy az iskolában van-e lehetőségük az egészségről, az egészséges életmódról tanulni, tájékozódni.

A megkérdezettek közül a többség, 93,6% hallott az iskolában az egészséges életmódról (2. ábra). Ez véleményem szerint jó arány, bár sok esetben kérdéses annak szakmai megalapozottsága. Az ábrából kiderül, hogy a legtöbben biológiaórán (29,5%), külső előadótól (26%), illetve az osztályfőnöktől (23,5%) kaptak információt. Meglepetésemre testnevelésórán mindössze 28 gyermek (14%) hallott az egészséges életmódról. Úgy gondolom, a táplálkozás mellett az egészséget befolyásoló egyik legfontosabb életmódbeli jellemző az, hogy egy társadalom tagjai milyen gyakran üznek valamilyen rendszeres fizikai aktivitást, mivel a civilizált társadalmakra már gyermek- és fiatalkorban is egyre inkább jellemző az ülő, mozgásszegény életmód. A fiatalok számára

a fizikai aktivitás egyik legfontosabb területe az iskolai testnevelés kellene, hogy legyen, a testnevelés és a sport ugyanis – amellet, hogy egészségünket nagymértékben befolyásolja – alkalmas kapcsolatteremtő képességünk fejlesztésére, a tolerancia szellemének megismertetésére, valamint – sajátos eszközein keresztül – aktívabb szerepvállalásra nevel, önkifejezésre, önmegvalósításra ad lehetőséget. Habár a kutatás nem tér ki arra a kérdésre, hogy a fiatalok milyen mértékben szereznek ismereteket egymástól, de a korosztály esetében – korábbi vizsgálatok alapján – feltételezhető, hogy jellemzőbb az információ- és tudásmegosztási hajlandóság, mint a felnőttek esetében (Lore, 2008).

Érdekes eredmény, hogy a gyermekek egy részének szerepel *Egészségtan* tantárgy az órarendjében, ám mindössze három gyermek tüntette fel az *Egyéb* kategóriában ezt az információforrást. Volt, aki szüleit vagy osztálytársát nevezte meg, és volt, aki egy kereskedelmi televíziós csatorna műsorában hallott az egészséges életmódról.

A felmérés egyik sarkalatos kutatási területe a saját egészség megítélése volt. Arra a kérdésre, hogy mennyire fontos a fiatalok számára az egészség, 64,9%-uk azt válaszolta, hogy fontos, de nem mindig sikerül tenniük



érte. Habár 18,3%-uk a legfontosabbnak tartja, ez az arány véleményem szerint igen csekély. Aggasztóan sok diák (10,5%) úgy gondolja, ráér még az egészségével foglalkozni, a megkérdezettek 6,3%-át pedig egyáltalán nem érdekli a kérdés (3. ábra).

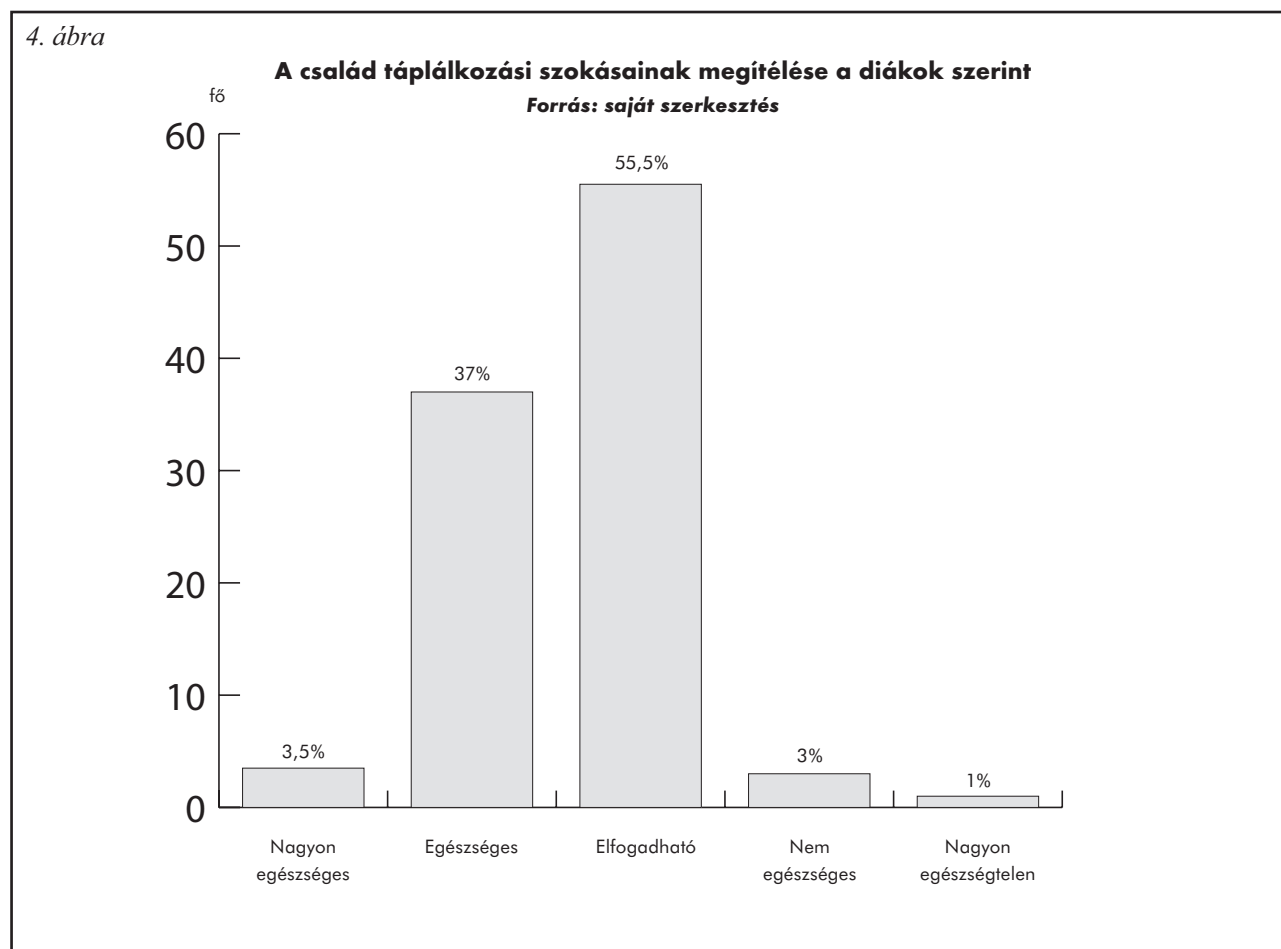
Annak ellenére, hogy többségük számára fontos az egészség, mégis aggodalomra ad okot, hogy közel 17%-uk számára mégsem fontos. A diákok közül 191-en adtak értékelhető választ erre a kérdésre, egy osztálynyi tanuló – 32 fő – vélekedett így. Közülük 21 fő volt a fiú, ami sajnos ismét azt mutatja, hogy a kamaszkor elején a fiúk – talán nemtörődomségből – nem mérik fel az egészség fontosságát. A helyzetet súlyosbítja, hogy a srácok közül 9 fő sportol.

A megkérdezettek az általános iskola nyolcadik osztályába jártak – vajon ők mit láttak, hallottak környezetükben, mit hallottak az iskolában, otthon a családban az egészségről mint értékről? Mennyit érhet a közoktatásban (is) folyó felvilágosító munka, ha ennyien nem látják, hogy az egészség az egyetlen érték, melyre tényleg vigyáznunk kell? A kutatás érdekes megállapítása, hogy az egészségükkel nem törődő fiatalok több mint 70%-a jó anyagi körülmények között él, illetve kétharmaduk fiú.

Ez utóbbi megállapítás nem újszerű, de az mindenképpen problematikus, hogy a számtalan, az egészség fontosságát hirdető üzenet nem éri el célját, és gyermekeink nem törődnek eleget egészségükkel.

Táplálkozási szokásainkban a legmeghatározóbb szerepet családunk játssza, így születésünktől fogva fontos odafigyelnünk étkezésünkre. Sokat segíthet, ha a család együtt fogyasztja el a reggelit, ebédet, vacsorát. A gyermek így könnyedén megtanulhatja, hogy az étkezés során mire érdemes figyelnie, ugyanis a nem megfelelő, egyhangú étkezésnek azonnali következményei vannak, mint pl. a lassú súlygyarapodás vagy a vitaminhiány. A helytelen táplálkozásnak a későbbi gyermek- és kamaszkorban is megvan az ára: elhízás, étkezési zavarok, fogyókúra.

Kutatásom során kíváncsi voltam arra is, hogy a gyermekek hogyan értékelik családjuk étkezési szokásait. A 4. ábrán jól látható, hogy mindössze 3,5%-uk válaszolta, hogy családja nagyon egészségesen táplálkozik, 37%-uk szerint egészségesen, többségük szerint (55,5%) viszont csak elfogadhatóan. Hatan (3%) nem tartják egészségesnek, ketten pedig nagyon egészségtelennek gondolják családjuk táplálkozási szokásait – ennek ellenére mindketten jónak ítélik saját egészségüket.



Sajnos a társadalmi különbségek a családok étkezési szokásaiban is megjelennek. A kétszáz – értékelhető választ adó – megkérdezett tizenéves közül heten, akik azt választották, hogy családjuk nagyon egészségesen táplálkozik, kimondottan jó anyagi körülmények között élnek, és az egészségesen étkező családok többsége is az átlagnál érezhetően jobb anyagi helyzettel bír. Megfordítva is igaz: a jó anyagi körülmények között élő diákok egyike sem vélekedett úgy, hogy családjá egészségtelenül táplálkozik.

### Táplálkozási szokások

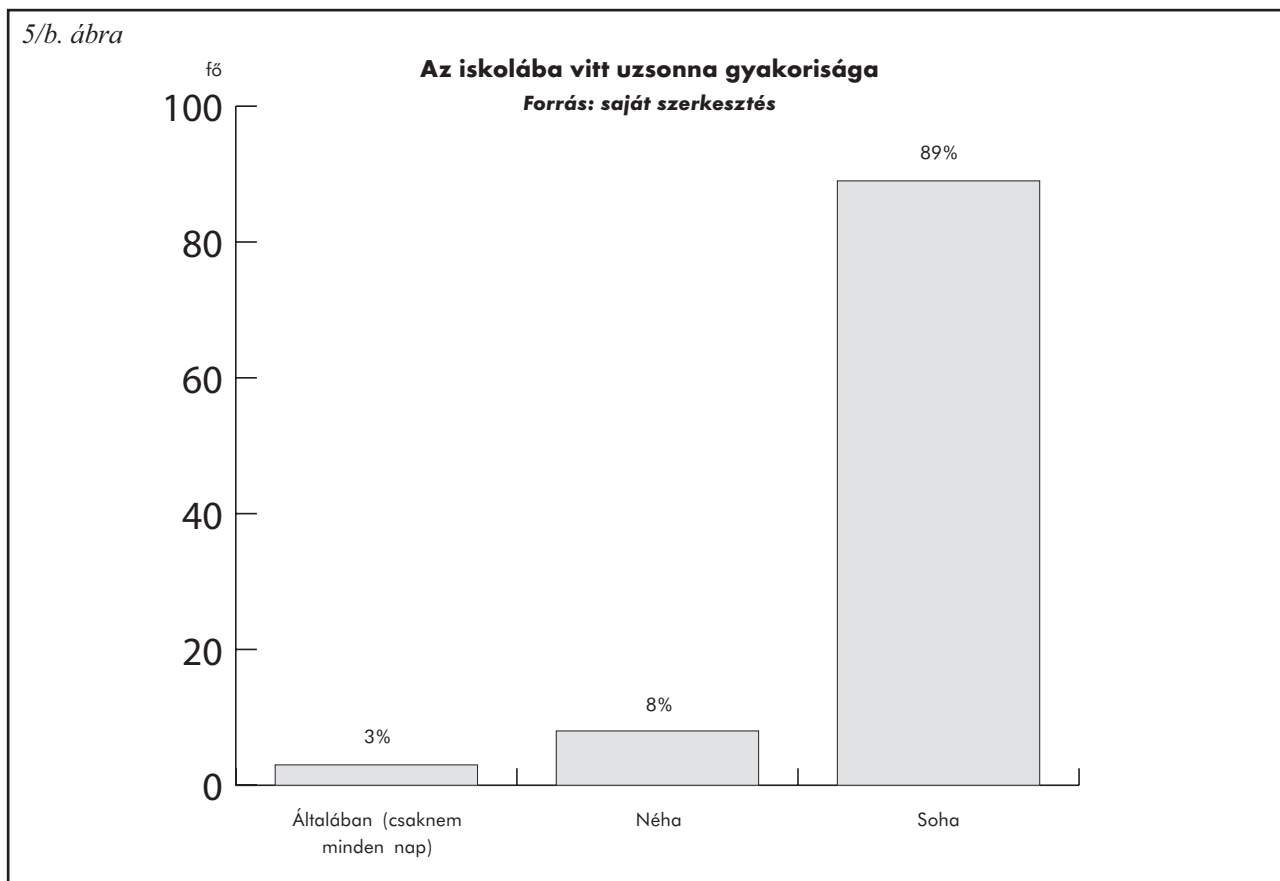
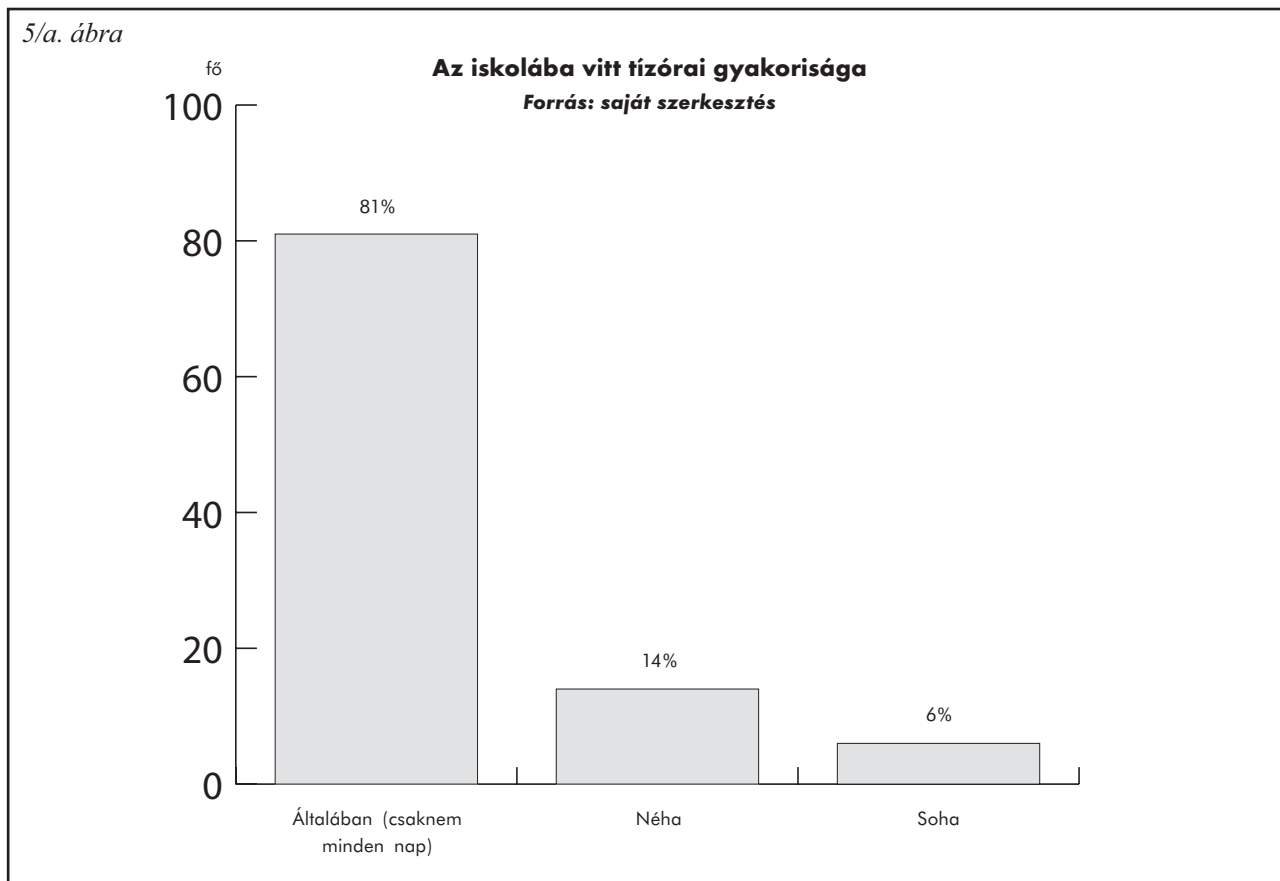
Elengedhetetlen, hogy a jó táplálkozási szokásokat már kisgyermekkorban kialakítsuk, ebben az életciklusban érdemes a helytelen étkezési szokásokat befolyásoló, s amennyiben szükséges, átalakító ismereteket a gyermekeknek megtanítani, hiszen így a felnőttkorban megjelenő, táplálkozási eredetű kórfelmak előfordulása jelentős mértékben csökkenthető.

A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz az ajánlások szerint napi öt étkezésre van szükség. A főétkezések szerepe, hogy szükségletünk nagy részét fedezze, emellett fon-

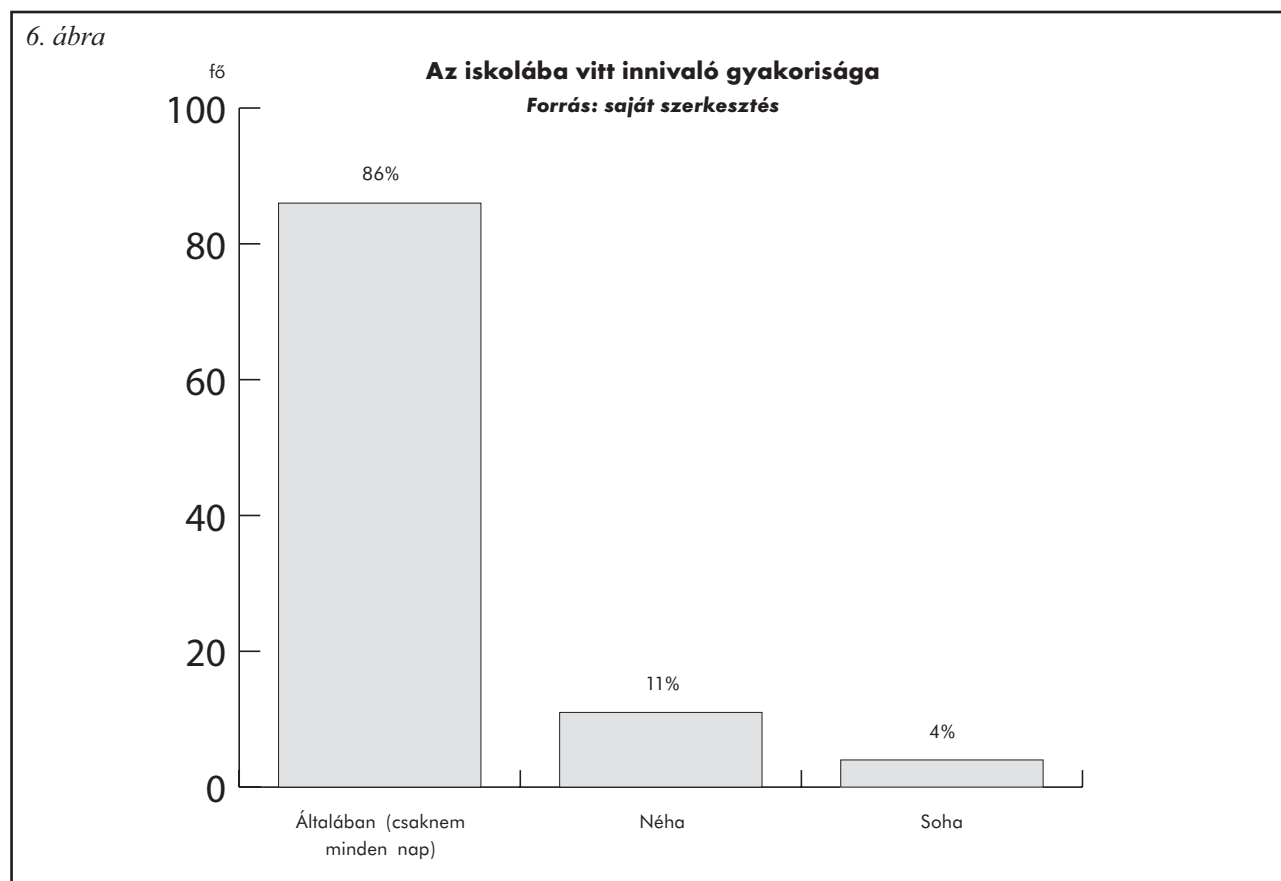
tos, hogy a köztes étkezések kiegészítsék napi tápanyagbevitelünket. Ezáltal a táplálkozás kiegyensúlyozottabbá válik, egy étkezéssel nem terheljük meg szervezetünket, valamint az energiamennyiséget a nap folyamán arányosan el tudjuk osztani. Kérdőívemben arról kérdeztem a tanulókat, hogy visznek-e magukkal tízórait, uzsonnát (5/a és 5/b ábra), innivalót az iskolába, és ha igen, akkor milyen jellegű termékeket (6. és 7. ábra).

Az ábráról leolvasható, hogy a gyermekek többsége, 81%-uk csaknem minden nap visz magával tízórait, 14%-uk csak néha, 9 fő pedig úgy nyilatkozott, hogy soha. Az uzsonna esetében fordított eredmény született. A legtöbben (89%) egyáltalán nem visznek magukkal uzsonnát, melynek legfőbb oka talán az lehet, hogy 13–14 éves korban kevesen járnak napközibe, többségük az utolsó iskolai óra után hazamegy és otthon uzsonnázik, vagy az uzsonna kimarad a napi étkezési rutinjából.

A háttérváltozók tekintetében vegyes kép született, azaz nem lehetett szegmentumokat észlelni sem a nem, sem a szülők iskolai végzettsége, sem pedig a család jövedelmi helyzete tekintetében. Az ugyanakkor látható volt, hogy a lányok némiképpen többen visznek magukkal elemőzsiát, mint a fiúk.



6. ábra



A főétkezésekből leggyakrabban a gyümölcsök, a zöldségek, a tejtermékek és az olajos magvak maradnak ki. Az uzsonna és a tízórai fogyasztása kiváló alkalom lenne ezen élelmiszerek pótlására. Mivel manapság egyre nagyobb hangsúlyt helyeznek az iskolai büfék választékának szélesítésére, a szülőknek érdemes tájékozódniuk a választékról, és megbeszélniük gyermekükkel, hogy csokoládét, édességet, péksüteményt lehetőleg ritkán fogyasszon, és a tízóraihoz, uzsonnához mindig válasszon gyümölcsöt vagy zöldséget.

Érdekes lehet annak vizsgálata is, hogy a tanulók otthon készített vagy boltban vásárolt tízórait, uzsonnát visznek-e magukkal. 149 fő rendszeresen visz magával tízórait, ebből 73,2%-uk otthon elkészített ételt, 26,8%-uk pedig boltban vásárolja. E tekintetben a család anyagi helyzete szignifikáns különbséget mutat. Boltban jellemzőbben a jó vagy átlag feletti jövedelemmel rendelkező családok gyermekei vásárolnak, az átlagos jövedelemmel rendelkezők pedig inkább otthonról viszik magukkal a tízórait. Sajnos (egy későbbi kérdésre adott válaszok alapján) ők sem visznek magukkal gyümölcsöt nagyobb arányban, sőt, megállapítható az is, hogy a gyümölcs nagyobb arányban szerepel a jómódú családok gyermekeinek étrendjében.

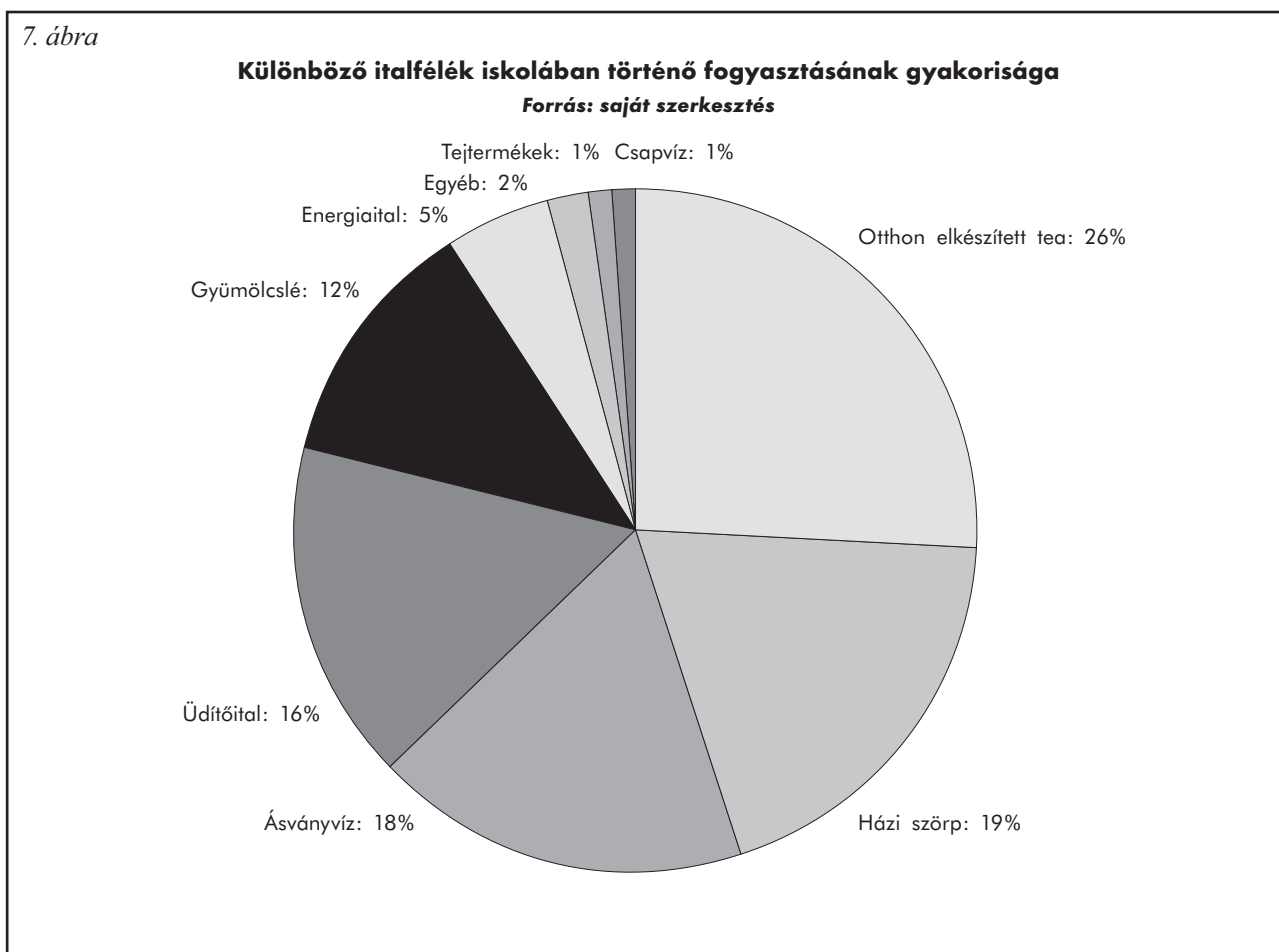
Kutatásunk során rákérdeztünk arra is, hogy a gyer-

mekek visznek-e magukkal valamilyen italféleséget az iskolába. Az eredmények világosan mutatják, hogy a legtöbb tanuló visz magával valamilyen italt, még az is, aki egyébként tízórait vagy uzsonnát nem.

A 6. ábrából kiderül, hogy a gyermekek 86%-a mindig, 11%-a csak néha, 8 gyermek pedig soha visz magával italt. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a tanuló egyáltalán nem vesz magához folyadékot az iskolában eltöltött idő alatt, hiszen a boltok, iskolai büfék bő választékot kínálnak.

Kutatásom során kíváncsi voltam arra is, hogy amennyiben a gyermek otthonról visz az iskolába valamilyen italt, az milyen jellegű. Ez esetben a megkérdezetteknek nyitott kérdésre kellett válaszolniuk.

A 7. ábrán láthatjuk, hogy többségük (26%) az iskolai szünetekben az otthoni teát kortyolgatja. Itt szignifikáns különbség ( $p = 0,0456$ ) tapasztalható a kifejezetten jó anyagi körülmények között élő, illetve az átlagnál szegényebb családok között, a tehetősebb családok gyermekei ugyanis kevesebb otthoni teát isznak, jellemzőbb rájuk a boltban vásárolt üdítők és gyümölcslevek fogyasztása. Tehát – ahogyan arra Józsa, Makkos-Káldi és Németh (2011) is rámutatott – a fogyasztás szerkezetét a család anyagi körülményei jelentősen befolyásolják. Inkább a lányok és a vidéken élők fogyasztanak teát, de



szignifikáns különbség nem mutatható ki. Ha feltételezzük, hogy a tea ésszerű mennyiségben történő fogyasztása nem káros, akkor ezt pozitívumnak tekinthetjük.

Hasonló mondható el a házi szörpökről is, bár ezek egy része sok hozzáadott cukrot tartalmazhat. A gyermekek 19%-a visz magával szörpöt az iskolába, így nem biztos, hogy a legegészségesebb alternatívát választják. Jellemzően vidéken laknak, családjuk jövedelme pedig az „átlagos” jelzővel illethető.

A szénsavas üdítők és gyümölcslevek fogyasztása némiképpen kettősséget mutat. Ezen két kedvelt folyadékféleség tekintetében az üdítőt az *is-is* pozíció jellemzi. Ez azt jelenti, hogy üdítőt mind a kimagasló jövedelmi helyzetben lévő családok gyermekei, mind az átlag alatti jövedelmi viszonyok között élő családok gyermekei kedvelik. A gyümölcslevek esetében a jövedelmi viszonyok és a nemek vonatkozásában is hasonló mondható el. Energiaitalt – anyagi helyzetüktől függetlenül – többségében fiúk fogyasztanak. Tejtermék és csapvíz fogyasztása gyakorlatilag nem jellemző.

## Összefoglalás

Felgyorsult világunkban az emberek étkezési szokásai is folyamatosan változnak, időről-időre újabb trendek tűnnek fel, melyeket az emberek akarva-akaratlanul követnek. Magyarországon a lakosság krónikus megbetegedéseinek kialakulásában – az életmód mellett – a táplálkozással összefüggő kockázatok meghatározó szerepet játszanak, a táplálkozás életünknek, életmódunknak olyan eleme, mely közvetlenül befolyásolja egészségünket. Az étkezési kultúra és szokások az egyik legkorábban kialakuló olyan magatartásforma, melyben – a személyes motivációk mellett – nagy szerephez jut a család, valamint a nemzeti hagyományok. Jelen kutatás a közép-magyarországi régió 205 általános iskolai tanulójának táplálkozással kapcsolatos néhány attitűdjét mutatja be, reprezentatív felmérés keretében. Az adatok kiértékelésére SPSS matematikai-statisztikai programot használtam.

*Kulcsszavak: egészséges életmód, fogyasztási gyakoriság, táplálkozás, élelmiszerek, fogyasztási szokások*





## Abstract

In our accelerated world also the eating habits of people are constantly changing. From time to time new trends appear and people are beginning to follow these trends. In Hungary, the healthy lifestyle is such a kind that begins to come in to vogue. But is this really true? Or is it just a smart trick of communication to increase the sales number of manufacturers' products? Nutrition is the element

of our life and lifestyle that affects our health directly. Eating culture and customs are one of the earliest evolving attitudes, where personal motivations, family and national customs play mean role. This research is based on a representative research made among 205 people in the middle Hungarian region. Data and results were valued in the mathematicalstatistical program called SPSS.

*Keywords: healthy lifestyle, consumption frequency, nutrition, foodstuff, consumers' customs*

## IRODALOM

1. Berke Sz. (2003): *A funkcionális minőség összetevőinek fogyasztói megítélése állati eredetű alapélelmiszereknél*. Doktori értekezés, Kaposvár.
2. Bíró Gy. (1997): „Szükséges és várható trendek a magyarországi táplálkozáspolitikában.” In: *Élelmészeti Ipar*, 51(6):165–168.
3. Böröndi F. N. (2012): *A fiatalok táplálkozási szokásainak vizsgálata a Dél-Dunántúlon*. Doktori értekezés. Kaposvár.
4. Darabos F. (2008): „A környezeti hatások szerepe a wellness turizmusban.” In: *Apáczai Napok Tanulmányok*, Nyugat-magyarországi Egyetem, AK, 478–484.
5. Ercsey, I. (2012a): „The roles of the perceived value in the evaluation of the subjective quality of life.” In: Monkevicius, A. (ed.): *Ethics, Sustainable Consumption and Other Current Challenges for Public and Non-Profit Marketing, Abstract Book*. pp. 29. 11<sup>th</sup> International Congress on Public and Non-Profit Marketing, June 14–15, 2012, Vilnius. / Ercsey, I. (2014): „The subjective quality of life and the cultural activities.” In: *Contemporary Research on Organization Management and Administration*, 2:(2) 94–105. ISBN 2335-7959
6. Ercsey I. (2012b): *Észlelt érték szerepe a szubjektív életminőség vizsgálatában*. Marketing Oktatók Klubja 18. Országos Konferenciája, Miskolc. A konferenciához kapcsolódó CD.
7. Finkelstein, E. A.–Kosa, K. M. (2003): „Use of incentives to motivate healthy behaviors among employees.” In: *Gender Issues*, 21(3):50–59.
8. Halmy L. (2010): *Elhízás, avagy egy halálos népbetegség*. <http://www.lifenetwork.hu/lifenetwork/20100126-elhizas-mint-nepbetegseg>
9. Huff, E.: „Obesity Will Cost U.S. \$344 Billion a Year in Health Care Costs.” In: *Natural News, Online edition* [http://www.naturalnews.com/z027868\\_obesity\\_health\\_care\\_costs.html](http://www.naturalnews.com/z027868_obesity_health_care_costs.html)
10. Huszka P. (2010): *A környezettudatos gondolkodás és szemlélet változása a nyugat-dunántúli régióban*. MTA Veszprémi Területi Bizottság Gazdaság-, Jog- és Társadalomtudományi Szakbizottsága–Komárom Város Önkormányzata, XIX. Komáromi Napok, Komárom, 2010. április 27. 235–248.
11. Huszka P. (2009): *Néhány alapvető élelmiszer fogyasztási szokásainak vizsgálata a Dél-dunántúli régióban*. Marketing Oktatók Klubja 15. Országos Konferenciája, Kaposvár, 378–384.
12. Józsa, L.–Makkos-Káldi, J.–Németh, Sz. (2011): *Is 'domestic' better to buy? – Study on consumer ethnocentrism among students*. ANZMAC Conference, Perth
13. Központi Statisztikai Hivatal (2010): *Egészségügyi kiadások 2003–2009. Statisztikai tükrök*. 4(121):1–5.



14. Konczosné Szombathelyi M.–Kovácsné Tóth Á.–Zakariás G.–Budaházi J.–Dusek T.: (2010a) „A generációs marketing jelentősége egy felsőoktatási intézmény példáján.” In: Csépe A. (szerk.): *Új marketing világtrend*. Marketing Oktatók Klubja 16. Országos Konferenciája, Budapest, 800–811.
15. Konczosné Szombathelyi M.–Kovácsné Tóth Á.–Zakariás G.–Budaházi J.–Dusek T. (2010b): „Nem csak a húszéveseké a világ”: az egészség/fittség/fiatalosság trend és az »új idősök generáció«-t célzó egyetemi marketingkommunikáció.” In: Kuráth G.–Pálfi M. (szerk.): *III. Felsőoktatási Marketing Konferencia. Konferencia CD*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 188–199.
16. Kulcsár É. (2004, 2005): *A serdülőkorú fejlődés pszichológiai jellemzői*. Trefort Kiadó–ELTE PPK, Tanárképzési és Továbbképzési Központ, Budapest.
17. Lantos Z. (2011): *Egészségmagatartás trendjei*. Előadás a VII. Nemzetközi Táplálkozásmarketing Konferencián, 2011. október 13., Budapest.
18. Lehota J. (2001): *Élelmiszer-gazdasági marketing*. Műszaki, Budapest.
19. Lore, V.–Bencsik, A. (2008): „The Role of Education System in Knowledge Transfer among Young People.” In: *Problems of Education in the 21st Century*, 136–144.
20. Puska, P.–Waxman, A.–Porter, D. (2003): *The global strategy on diet, physical activity and health*. World Health Organization, Genova.
21. Rodler I.–Bíró L.–Greiner E.–Zajkás G.–Szórád I.–Varga A.–Domonkos A.–Ágoston H.–Balázs A.–Vitray J.–Hermann D.–Boros J.–Németh R.–Kéki Zs. (2005): „Táplálkozási vizsgálat Magyarországon 2003–2004.” In: *Orvosi Hetilap*, 146:1781–1789.
22. Rodler I.–Zajkás G. (2004): „Az egészséges táplálkozásról.” In: *Hippocrates*, 6(1):aaa27–32.
23. Rodler I. (2005): *Élelmiszer-és táplálkozás-egészségtan*. Medicina, Budapest, 160–167.
24. Susanne Stöcklin-Meier (2003): *Ami az életben valóban számít – Az értékek közvetítése a gyermekek felé*. Deák és Társa Kiadó, Pápa.
25. Süle, E. (2009): „The Role of Time in the Supply Chain.” In: *Acta Technica Jaurinensis Series Logistics*, 2(3):326–336.
26. Süle E. (2012): „Az idő – mint az egyik legfőbb logisztikai hasznosság – társadalmi és gazdasági értékelése.” In: Egri Imre–Földesi Péter–Szegedi Zoltán (szerk.): *Logisztikai antológia*. Universitas–Győr Nonprofit Kft., Stúdió Kiadó, 217–239.
27. Szakály S. (szerk.) (2001): *Tejgazdaságtan*. Dinasztia, Budapest.
28. Szakály Z. (2009): *Egészségmagatartás és funkcionális élelmiszerek: Hogyan vélekednek a hazai fogyasztók?* In: *Élelmiszer, táplálkozás és marketing*, 6(1–2):9–18.
29. Szakály Z. (2011): *Táplálkozásmarketing*. Mezőgazda, Budapest.
30. Szöcs R. S. (2011): *A fiatalok által fogyasztott néhány élelmiszeripari termék marketing és fogyasztóvédelmi szempontú vizsgálata*. Doktori értekezés, Debrecen.
31. Töröcsik M. (2007): „Food-trendek és vásárlói trendcsoportok.” In: *Acta Oeconomica Kaposvariensis*, Kaposvári Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, 1(1–2):51–65.

## Tisztelt Szerzőink!

Kérjük, hogy az *Egészségfejlesztés*be szánt írásait, az ábrákkal és a képekkel együtt, e-mailben küldjék el a szerkesztőség címére.

*A szerkesztőség címe:* 1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.

*Levelezési cím:* 1395 Budapest, Pf. 839/3.

*Telefon:* (1) 428-8272. *Fax:* (1) 428-8273.

*E-mail:* haromszekizs@gmail.com *Honlap:* www.oefi.hu

### *A kézirat formája*

A cím alatt szerepel a szerző(k) neve, munkahelye, telefonszáma és e-mail címe. Egy lapoldalt meghaladó terjedelmű (ötezer karakternél hosszabb) cikk, tanulmány, elemzés esetén célszerű alcímekkel tagolni az anyagot. Az írást kérjük rövid magyar és angol nyelvű összefoglalóval (az angolra lefordított címmel együtt), valamint irodalomjegyzékkel zárni. Ötezer karakternél rövidebb írás, könyvismertetés és lapszemle esetén nem alkalmazunk alcímeket és összefoglaló sem szükséges. Az ábrák elkészítésénél vegyék figyelembe, hogy azok fekete-fehérben fognak megjelenni.

Fáradozásukat köszöni és eredményes munkát kíván

a Szerkesztőbizottság