

JUNIOR KUTATÓK

Szerző:

Kiss Tibor
Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészet- és Társadalom-
tudományi Kar, Oktatás és
Társadalom Neveléstudományi
Doktori Iskola, Pécs

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.20799](https://doi.org/10.58701/mej.20799)

Beküldve: 2025. 10. 25.
Elfogadva: 2026. 02. 20.
Megjelentetve: 2026. 03. 09

2026. 4. évfolyam 1. szám

Copyright © 2026 Kiss Tibor.
Kiadó: Magyar
Népegészségügy Megújításáért
Egyesület. Ez egy nyílt
hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-
4.0 licenstszerződés alapján.

Táplálkozási attitűdök és fenntarthatósági szemlélet vizsgálata iskolás korosztályban

*Investigation of Nutritional Attitudes and Sustainability
Perspectives among School-Aged Students¹*

Kulcsszavak: egészséges táplálkozás; attitűd; táplálkozási szokások;
serdülők; kérdőíves vizsgálat

Keywords: healthy eating, attitude, dietary habits, adolescents,
questionnaire study

Kulcsüzenetek

Miért fontos a közleményben tárgyalt téma?

A serdülők egészségtudatossága és egészséges táplálkozás attitűdjei meghatározó szerepet játszik testi és lelki fejlődésük hosszú távú alakulásában.

Mit lehetett eddig tudni erről a témáról?

Az egészséges táplálkozás, a rendszeres zöldség- és gyümölcsbevitel, az OKOSTÁNYÉR-ajánlások és a napi testmozgás bizonyítottan támogatják a gyermekek fejlődését, ugyanakkor friss hazai kutatások hiányoznak.

Ez az írás mivel járul hozzá a téma jobb megértéséhez?

A 2025-ben végzett felmérés aktuális képet nyújt a serdülők táplálkozási attitűdjeiről és szokásairól, megalapozva a további vizsgálatokat.

¹ Az előadás a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának Konferenciáján hangzott el 2025.10.10-én.

ABSZTRAKT

Bevezetés: Az egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűdök fontos szerepet játszanak a serdülők mindennapi étkezési döntéseiben, ugyanakkor az attitűdök és a tényleges viselkedés közötti kapcsolat nem minden esetben egyértelmű. Jelen tanulmány célja annak feltárása volt, hogy kimutatható-e összefüggés az egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűdök és az önbevalláson alapuló táplálkozási szokások között 10–18 éves diákok körében.

Módszertan: A kutatás kvantitatív módszertannal, online kérdőíves adatfelvétellel valósult meg. Az attitűdöket ötfokú Likert-skálán mértük. A táplálkozási szokások vizsgálata kiterjedt a zöldség- és gyümölcsfogyasztásra, a hús- és felvágottfogyasztásra, az édességek és cukortartalmú élelmiszerek, a szénsavas üdítőitalok, valamint a gyorséttermi ételek fogyasztási gyakoriságára.

Eredmények: A pozitív táplálkozási attitűdök több esetben kedvezőbb táplálkozási szokásokkal jártak együtt, különösen a napi zöldség- és gyümölcsfogyasztás tekintetében. Az édességek és cukros üdítőitalok fogyasztása esetében az attitűdök és a viselkedés közötti kapcsolat kevésbé bizonyult következetesnek.

Következtetés: A vizsgálat rámutat arra, hogy az egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűdök és az önbevallott táplálkozási szokások között több területen kimutatható kapcsolat áll fenn, ugyanakkor az attitűdök önmagukban nem garantálják a kedvező viselkedésminták kialakulását.

ABSTRACT

Introduction: Attitudes toward healthy eating play an important role in adolescents' everyday dietary decisions; however, the relationship between attitudes and actual behaviour is not always straightforward. The aim of the present study was to explore whether an association can be identified between attitudes toward healthy eating and self-reported dietary habits among students aged 10–18 years.

Methodology: The study was conducted using a quantitative approach through online questionnaire-based data collection. Attitudes were measured on a five-point Likert scale. The assessment of dietary habits included the frequency of vegetable and fruit consumption, meat and processed meat intake, sweets and sugar-containing foods, carbonated soft drinks, as well as fast-food consumption.

Results: Positive attitudes toward healthy eating were associated with more favourable dietary habits in several areas, particularly regarding daily vegetable and fruit consumption. In contrast, the relationship between attitudes and behaviour proved to be less consistent in the case of sweets and sugary beverage consumption.

Conclusions: The findings indicate that associations can be identified between attitudes toward healthy eating and self-reported dietary habits across several dimensions; however, attitudes alone do not guarantee the development of favourable behavioural patterns.

BEVEZETÉS

A serdülőkor az egészséggel kapcsolatos attitűdök és táplálkozási szokások kialakulásának egyik legmeghatározóbb életszakasza. Az ebben az időszakban rögzülő étkezési mintázatok hosszú távon befolyásolják az egyén egészségi állapotát, kardio-metabolikus kockázatát és életminőségét (World Health Organization [WHO], 2003). A táplálkozási döntéseket serdülőkorban nem csupán biológiai szükségletek, hanem társas, környezeti és intézményi tényezők is jelentősen befolyásolják, különösen az iskolai környezetben zajló egészségfejlesztési programok és pedagógiai gyakorlatok révén (WHO, 2021; Molnár et al., 2023). Az iskola az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere, amely nemcsak ismeretátadással, hanem attitűdformálással is hozzájárul a tanulók egészségmagatartásának alakításához (Vitrai, 2019; Lippai & Vitrai, 2023). Az iskolai egészségnevelési programok, a kerettantervi megjelenés és a pedagógiai modellek egyaránt befolyásolják a fiatalok egészséggel kapcsolatos szemléletét (Tarkó et al., 2023; Szalainé Tóth et al., 2019). Ugyanakkor a nemzetközi és hazai szakirodalom rámutat arra, hogy az attitűd és a tényleges egészségmagatartás közötti kapcsolat nem minden esetben lineáris vagy

egyértelmű (Masa et al., 2021; Lipták & Tarkó, 2020). Az egészséges táplálkozás hosszú távú prevenciók jelentőségét a szakirodalom egyértelműen hangsúlyozza, különösen a gyermek- és serdülőkorban (Szűcs, 2019; Figler & Kubányi, 2015). Az OKOSTÁNYÉR® ajánlásai konkrét iránymutatást adnak a 6–17 éves korosztály számára az optimális zöldség-, gyümölcs- és fehérjebevitel tekintetében (Szűcs, 2018). A közétkeztetés és az iskolai menzák kínálata szintén kulcsszerepet játszik a napi táplálkozási mintázatok alakításában (Tátrai-Németh & Erdélyi-Sipos, 2018). A nemzetközi szakirodalomban az egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűd és a tényleges étkezési gyakorlat közötti kapcsolat nem tekinthető egyértelműnek, különösen serdülőkorban, amikor a marketinghatások és a kortárs csoportok szerepe felerősödik (WHO, 2003). Az iskolai egészségfejlesztési modellek ugyanakkor bizonyítottan képesek pozitív irányba befolyásolni a szemléletet és a viselkedést (WHO, 2021; Lábiscsák-Erdélyi et al., 2023). Jelen vizsgálat a serdülők táplálkozási attitűdjeinek és mindennapi étkezési magatartásának összefüggéseit feltáró kutatásorozat részeként valósult meg. A kutatás központi kérdése az volt, hogy kimutatható-e kapcsolat a 10–18 éves korosztály

egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűdje és konkrét táplálkozási szokásai között. A cél annak feltárása volt, hogy a fiatalok miként viszonyulnak az egészséges táplálkozáshoz, hogyan alakul az édesség-, szénsavas üdítő-, gyorséttermi és hús fogyasztásuk, valamint hogy az attitűd és a szokások között fennáll-e statisztikailag igazolható összefüggés.

MÓDSZERTAN

A vizsgálat célcsoportját a 10–18 éves serdülők alkották. Az adatfelvétel önkéntes, önbevallásos módon történt, online kérdőív (mellékelve) segítségével, iskolai környezetben. A mintaválasztás kényelmi mintavétel volt. A kutatás a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Karának etikai engedélyével készült. A kérdőív szociodemográfiai adatokat (nem, életkor), egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűdöket, valamint konkrét étkezési szokásokat vizsgált. Az attitűdöket ötfokú Likert-skálán mértük (1 = egyáltalán nem jellemző rám; 5 = teljes mértékben jellemző rám). A két központi attitűdállítás a következő volt: „Fontosnak tartom, hogy minden nap egészségesen táplálkozzam” és „Úgy érzem, többnyire sikerül egészségesen táplálkoynom.” A táplálkozási szokások vizsgálata kiterjedt a napi zöldség- és gyümölcsfogyasztásra, a hús- és felvágottfogyasztásra, az édességek és cukortartalmú élelmiszerek, a szénsavas üdítőitalok, valamint a gyorséttermi ételek fogyasztási gyakoriságára. Az adatok feldolgozása során az attitűdöket mind a hat vizsgált szokással

korreláltuk. Az összefüggések erősségének vizsgálatára korrelációs koefficienseket számítottunk, valamint t-próbát alkalmaztunk a statisztikai szignifikancia meghatározására.

EREDMÉNYEK

Az eredmények alapján az attitűd és a táplálkozási szokások között több esetben szignifikáns, de gyenge összefüggés volt kimutatható. [1. táblázat] Megfigyelhető, hogy a pozitív attitűdök mellé jellemzően pozitív szokások társultak. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás rendszeresebb volt azok körében, akik fontosnak tartották az egészséges táplálkozást, és úgy érezték, hogy többnyire sikerül is egészségesen étkezniük. A túlcukrozott élelmiszerek, szénsavas üdítőitalok és gyorséttermi ételek kerülése szintén kirajzolódott ebben a csoportban. A hús fogyasztás azonban nem mutatott pozitív korrelációt az egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűddel.

MEGBESZÉLÉS

Az eredmények azt jelzik, hogy az attitűd és a tényleges étkezési gyakorlat között kimutatható kapcsolat áll fenn, ugyanakkor a külső befolyásoló tényezők szerepe sem hagyható figyelmen kívül. A gyorséttermi láncok marketingtevékenysége jelentős hatással van a fiatalok döntéseire. Azt gondolom, hogy a gyenge összefüggések arra utalnak, hogy a marketing hatékonyan működik ebben a korosztályban, és képes befolyásolni a táplálkozási preferenciákat.

A kutatás erőssége, hogy Magyarországon elsőként vizsgálta ilyen részletességgel az attitűd és a konkrét táplálkozási szokások kapcsolatát a 10–18 éves korosztályban. Ugyanakkor a kényelmi mintavétel és az önbevallásos adatgyűjtés korlátozza az eredmények általánosíthatóságát, így a következtetések nem terjeszthetők ki a teljes magyar serdülő népességre. Külön figyelmet érdemel, hogy a húsfogyasztás nem mutatott egyértelmű pozitív együttjárást az egészséges táplálkozási attitűdökkel, ami a fejlődő szervezet fehérje- és aminosavszükségletének ismeretében további vizsgálatokat indokol.

KÖVETKEZTETÉSEK

Az eredmények alapján a diákok jelentős része pozitív attitűddel rendelkezik az egészséges táplálkozás iránt, és ez több

esetben kedvezőbb étkezési szokásokkal társul. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás preferenciája kedvező tendencia, valamint a túlcukrozott élelmiszerek kerülése is biztató eredmény. Szakmai javaslatként indokolt-nak tartom a szezonális gyümölcsök és zöldségek napi biztosítását az iskolákban. Az alma, szilva, körte, dinnye, barack, szőlő vagy bármely zöldségkeverék rendszeres fogyasztása hozzájárulhat az egészséges fejlődéshez, javíthatja a koncentrációt és a napi energia-, illetve vitaminbevitelt. Indokolt lenne továbbá az iskolai büfék kínálatából a cukros üdítők és egészségtelen snacktermékek teljes kivonása. A jövőben reprezentatív, tankerületi összehasonlító vizsgálatok elvégzése szükséges. A további kutatások során érdemes lenne az iskolai menzák kínálatát elemezni és vizsgálni, hogy a jelenlegi étkeztetési rendszer megfelelően működik-e, vagy változtatásra szorul.

	Naponta fogyasztok valamilyen zöldséget	Naponta fogyasztok valamilyen gyümölcsöt	Naponta fogyasztok valamilyen húsfélét vagy felvágottat	Naponta eszem csokit, cukorkát vagy süteményt	Naponta iszom valamilyen szénsavas üdítőt	Legalább hetente eszem gyorséttermi ételeket
Fontosnak tartom, hogy minden nap egészségesen táplálkozzam	0,29***	0,31***	-0,01	-0,22***	-0,26***	-0,15**
Úgy érzem, többnyire sikerül egészségesen táplálkozznom	0,31***	0,29***	0,02	-0,22***	-0,27***	-0,17**

***: $p < 0,001$; **: $p < 0,01$

1. táblázat: Az táplálkozási attitűdök és szokások közötti összefüggést jelző korrelációs együtthatók

Köszönetnyilvánítás: A statisztikai számítások elvégzésében Vitrai József nyújtott szakmai segítséget, amely jelentősen hozzájárult az eredmények pontos meghatározásához és a táblázatok elkészítéséhez.

HIVATKOZÁSOK

- Feith, H. J., & Falus, A. (Eds.). (2019). Egészségfejlesztés és nevelés: A kortársoktatás pedagógiai módszertana elméletben és gyakorlatban. Akadémiai Kiadó.
- Figler, M., & Kubányi, J. (Eds.). (2015). Diétetika a háziiorvosi gyakorlatban. SpringMed Kiadó.
- Lábiscsák-Erdélyi, Z., et al. (2023). Egy teljeskörű iskolai egészségfejlesztési program tanulságai. Egészségfejlesztés, 64(2), 2–16.
- Lippai, L., & Vitrai, J. (2023). Merre tovább a magyar iskolai egészségfejlesztésben? Iskolakultúra, 33(1–2), 3–20.
- Lipták, M. Z., & Tarkó, K. (2020). Hétköznapi egészségfogalom – Tévképzetek, naiv elméletek, mítoszok vagy laikus értelmezések. Magyar Pedagógia, 120(1), 33–46.
- Masa, A., Tobak, O., & Deutsch, K. (2021). Egészségnevelési attitűd és egészségmagatartás középiskolai pedagógusok körében. Egészségfejlesztés, 62(2), 26–35.
- Molnár, A., et al. (2023). A hazai iskolai egészségfejlesztés és egészségnevelés fogalmának és szabályozó rendszereinek áttekintése. Magyar Pedagógia, 123(1), 19–32.
- Szalaiiné Tóth, T., Nagyné Horváth, E., Falus, A., Feith, H. J., (2019). A felső tagozatos és a középiskolai biológia tankönyvek szerepe az egészségnevelésben. Egészségfejlesztés, 60(2), 35–41. <https://doi.org/10.24365/ef.v60i2.413>
- Szűcs, Z. (2018). OKOSTÁNYÉR® 6–17 éves gyermekeknek – egészséges táplálkozás iskoláskorban. Új Diéta, 1.
- Szűcs, Z. (2019). Egészséges táplálkozás mint hosszú távú prevenciós program: OKOSTÁNYÉR 6–17 éves gyermekeknek. Magyar Tudomány, 180(5), 688–699.
- Tátrai-Németh, K., & Erdélyi-Sipos, A. (Eds.). (2018). Közétkeztetők kézikönyve. SpringMed Kiadó.
- Tarkó, K., et al. (2023). HECAT – Az egészségnevelési feladatok (keret)tantervi megjelenésének elemzésére szolgáló eszköz. Iskolakultúra, 33(1–2), 21–30.
- Vitrai, J. (2019). Iskola az egészség alapköve? Miért és mit tegyen az iskola a tanulói egészségéért? Egészségfejlesztés, 60(2), 42–45.
- World Health Organization. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Press.
- World Health Organization. (2021). Health-promoting schools: A practical approach to advancing health and education in schools. WHO Press.

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Kiss Tibor

Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalom-tudományi Kar, Oktatás és Társadalom
Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

*University of Pecs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Education and Society Doctoral
School of Education, Pécs*

kisstibor444@gmail.com
