

Középiskolás fiatalok étkezési szokásai és ezek hatása saját táplálkozási magatartásuk megítélésére

Dr. Pikó Bettina¹, Keresztes Noémi^{1,2}

¹Szegedi Tudományegyetem, Pszichiátriai Klinika, Magatartástudományi Csoport, Szeged

²Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest

Bevezetés

A táplálkozás, mint az életmód fontos eleme, számos betegség (például szív- és érrendszeri, daganatos, metabolikus, fogászati,) kialakulásához hozzájárulhat, ezért az egészségfejlesztésben és betegségmegelőzésben kiemelt védőfaktor az egészséges táplálkozás. [1] A társadalmi, gazdasági és kulturális változások jelentősen hatnak az életmódra, s így a táplálkozás mennyiségi és minőségi összetevőire is. Napjainkban a globalizáció olyan tendenciákat idézett elő a táplálkozási szokásokban, amelyek hosszútávúan hatnak az egészségre is. [2] A fiatalok különösen fogékonyak a globalizációs üzenetekre, ezért a táplálkozási szokások megváltozása is az ő körükben figyelhető meg leginkább. Ilyen jelenség például az ún. gyorséttermi és egyéb gyorsétel (például chips, hamburger/sajtburger, sültburgonya, kekszek, cukros üdítők) elterjedése, amelyek magas kalóriatartalmuk és alacsony rostanyag-tartalmuk következtében kevés egészséges tápanyaggal rendelkeznek (ezért is nevezi őket az angolszász nyelv „junk food”-nak, azaz „ócska ételnek”). Sokan a reklámoknak is tulajdonítják azt, hogy a gyermekek sok esetben nincsenek tisztában az ételek egészségi állapotunkban betöltött szerepével. A reklámok gyakran igen manipulatív módon, érzelmi-hangulati hatásokat felhasználva mutatnak be bizonyos ételeket, pl. chipset, üdítőket, amit az iskolás gyermekek nem vesznek észre. [3] Máskor az extrém soványság propagálásával túlzott diétára ösztökélnek a televízió műsorai. Mindezek következtében korunk ifjúsága köré-

ben egyidejűleg emelkedik a túlzott kalóriabevitel és a következményes elhízás, valamint a túlzott fogyókúra és evészavarok (például anorexia és bulimia) gyakorisága. [4] S bár a helytelen táplálkozással kapcsolatban általában hosszú távú következményekkel számolunk, ez a folyamat már 6–24 éves kor között drasztikusan megnő, az USA-ban például már 15–19 évesekben is igazoltak táplálkozási hiba miatt kialakuló aorta-léziót. [2] Hazánkban a magas vérnyomás és a zsírdús táplálkozás között középiskolások körében már találtak összefüggést. [5] Különösen az általános iskola és a középiskola közötti átmenet a legkritikusabb, ebben az időszakban romlik leginkább a táplálkozás minősége. [6]

Az ún. egészségkockázatos táplálkozás a serdülőkorban elsősorban a következőket foglalja magában: túlzott kalóriabevitel, gyakori nassolás, alacsony növényi rosttartalom (zöldség és gyümölcs), gyorsételek, finomított ételek, valamint a főétkezések kihagyása. [6] A serdülők és fiatalok ételválasztását kevésbé motiválja az egészségük megőrzése, illetve a betegségmegelőzés, mint például a kívánatos testkép elérése vagy egyéb tényezők. [7] Neumark-Sztainer és munkatársai 15–19 évesek körében végeztek fókuszcsoporthoz tartozó felmérést, éppen a táplálkozási szokások preferenciáját befolyásoló tényezők feltérképezéséhez. [8] A serdülők ételválasztásában a következők játszottak kiemelt szerepet: éhség vagy sóvárgás, mint hajtóerő, az étel kinézete és íze, kényelem és időfaktor (azaz könnyű és gyors elkészíthetőség), bizonyos célok, mint motiváció (például soványság, elhízás elkerülése). Ebben az értelem-

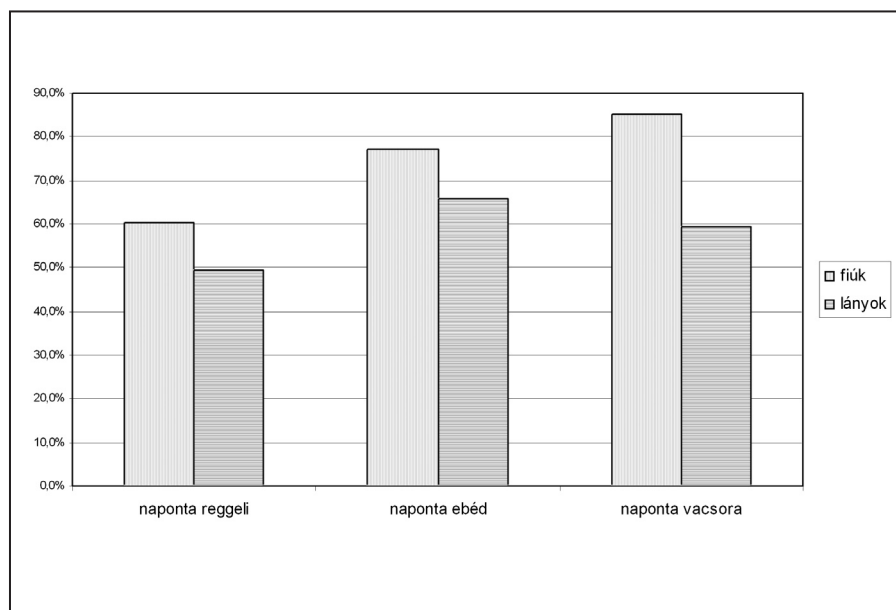
ben tehát a büfében kapható ételek könnyű elérhetősége sokkal többet nyom a latban, mint az az egészséges étel, amit hosszú ideig és bonyolult módon kell elkészíteni. McKinley és munkatársai szintén fókuszcsoporthoz tartozó interjúk keretében végzett vizsgálatuk során megállapították, hogy az időfaktor szerepet játszik az étkezések kihagyásában is; hétköznapokon sokkal gyakrabban marad ki a reggeli, ugyanakkor hétvégeken sokkal gyakoribb a „túlevés”, a nassolás. [6]

Az étkezési szokások hozzájárulnak a gyermekek egészségérzetéhez és kihatnak saját egészségük megítélésére is. Serdülők (11–18 évesek) körében igazolta például egy vizsgálat, hogy saját egészségük megítélése egyenes arányban romlik a zsírfogyasztással, ugyanakkor javul a zöldségfogyasztással. [9] Sajnos azonban nem mindig egyértelmű az összefüggés bizonyos ételek fogyasztása és azok között a vélekedések között, amelyek az ételek egészségre gyakorolt hatásairól szólnak. A már előbb említett vizsgálatban nem volt összefüggés az önértékelt egészségi állapot, valamint a gyümölcsfogyasztás és a tejfogyasztás között. [9] S bár a McKinley által végzett fókuszcsoporthoz tartozó vizsgálat egyértelműen megállapította, hogy az egészséges táplálkozást elsősorban a zöldségek és gyümölcsök fogyasztásával, valamint az alacsony kalóriabevitellel hozzák összefüggésbe a serdülők, saját étkezési szokásaikban ez nem mindig nyilvánult meg. [6] A serdülők inkább egyfajta egyensúlyt keresnek az ételválasztékban, azaz például gyakran fogyasztanak chipset, hamburgert és édességet is, azonban úgy gondolják,

1. ábra

Az étkezések rendszeressége nemek szerint

Megjegyzés: Chi-négyzet próbával nemek szerint különbség mutatkozott a naponta ebédet ($p < 0,05$), és a vacsorát ($p < 0,001$) fogyasztók arányában



hogyan az egészséges ételek fogyasztásával ezek káros hatásait semlegesítik, aminek eredményeként kiegyensúlyozzák táplálkozásukat.

Hazai vizsgálatok már az 1980-as években felhívták a figyelmet a serdülők táplálkozási anomáliáira. Így például az a WHO kérdőív alkalmazó felmérés, amely mintegy 5000 fő részvételével, 11–16 éves tanulók egészségmagatartását elemezte. Ez a vizsgálat igazolta, hogy ebben a korosztályban a tanulók mintegy háromnegyede reggelizik naponta. [10] Bihari és munkatársai az 1990-es években szintén megerősítették, hogy a reggeli kihagyása a leggyakoribb a főétkezések között, az édességek napi fogyasztása viszont nemtől függetlenül rendszeres. [11] Az iskolás gyermekek egészségmagatartása (HBSC) nemzetközi kutatás részeként végzett magyarországi vizsgálat sorozat részletesen beszámol a korosztály étkezési szokásairól. E tekintetben a hazai gyermekpopuláció édességfogyasztása nemzetközi viszonylatban is magas gyakoriságú, emellett emelkedő tendencia jellemzi az olyan ételek fogyasztását is, mint a chips vagy a hamburger/hotdog. [12] A 2003-as kutatásban a szerzők felhívják a figyelmet arra, hogy igen magas azok aránya, akik soha nem reggeliznek

hétköznapokon (például a 9. osztályos tanulók közül a lányok 36,7%-a, a fiúk 29,2%-a). A kora a lányok körében nő a reggelit és/vagy a vacsorát kihagyók aránya. S bár a lányok közül többen fogyasztanak naponta gyümölcsöt (a fiúk 21,3, a lányok 29,0%-a), a kora a rendszeres gyümölcsfogyasztás látványosan csökken. Míg a tanulók

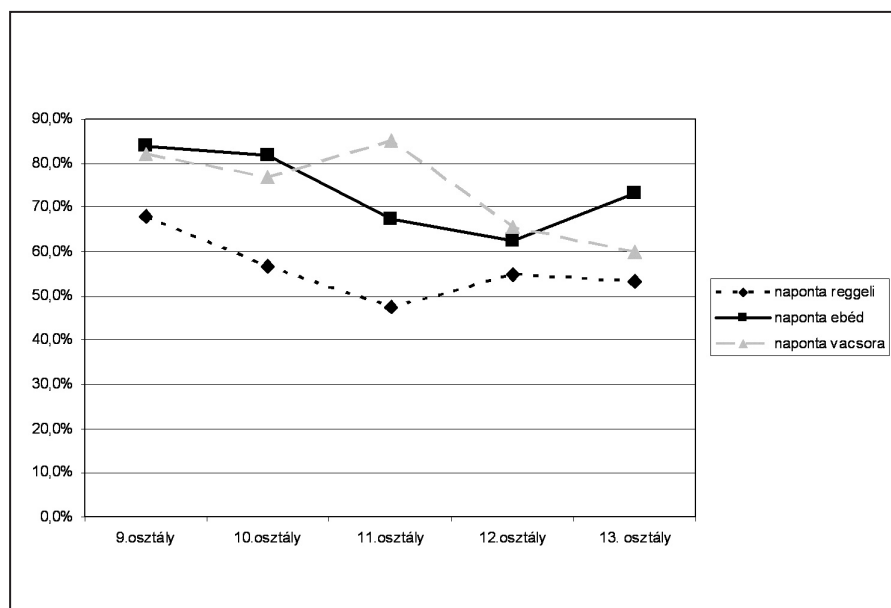
körében a napi rendszerességű gyümölcsfogyasztás 28,8%, a zöldségfogyasztás 13,9%. Ugyanakkor, kortól és nemtől függetlenül, mintegy 33%-uk naponta fogyaszt cukros üdítőket és hasonló arányban számoltak be édességfogyasztásról is. [13] Az Antal és munkatársai által 15–18 évesek körében végzett reprezentatív vizsgálat a naponta gyümölcsöt fogyasztó arányát 55%-ra, a zöldségfogyasztást 28%-ra, az üdítő fogyasztását 55%-ra, az édességfogyasztást 41%-ra becsülte. Ugyanakkor a középiskolások 21%-a heti 1–3 alkalommal fogyaszt hamburgert vagy hotdogot. [14] Egy szegedi, óvodáskorúak körében végzett vizsgálat pedig felhívja a figyelmet, hogy már a 3–7 évesek 14%-a fogyaszt naponta szénsavas üdítőt, és az édességfogyasztás is napi gyakorisággal fordul elő, bár ebben az életkorban a gyümölcs- és zöldségfogyasztásra szüleik általában fokozottan odafigyelnek. [15]

Jelen kutatás célja, hogy középiskolások körében mérje fel étkezési szokásaikat, azaz étkezésük minőségét (bizonyos ételek gyakoriságával), valamint rendszerességét (a főétkezések előfordulásával, illetve kihagyásával). Arra is kíváncsiak voltunk, hogyan értékelik a fiatalok saját táplálkozási magatartásukat étkezési szokásaik tükrében.

2. ábra

Az étkezések rendszeressége iskolai osztályok szerint

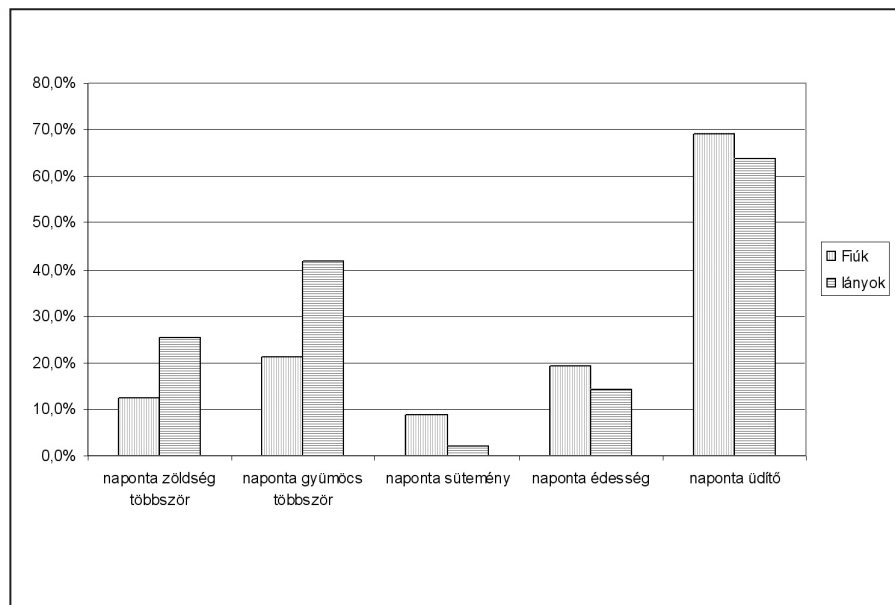
Megjegyzés: Chi-négyzet próbával az iskolai osztályok szerint különbség mutatkozott a naponta ebédet és vacsorát ($p < 0,05$) fogyasztók arányában



3. ábra

Az étkezések minősége nemek szerint I.

Megjegyzés: Chi-négyzet próbával a nemek szerint különbség mutatkozott a naponta többször zöldséget ($p < 0,001$), és gyümölcsöt ($p < 0,01$), valamint süteményt ($p < 0,05$) fogyasztók arányában, míg nem volt különbség a naponta édességet és üdítőt ($p > 0,05$) fogyasztók számában



Minta és módszer

Vizsgálatunkat 2007 első félévében végeztük szegedi középiskolások (15–20 évesek, 9–13. osztályosok) körében, egy gimnáziumi és szakközépiskolai osztályokat is magában foglaló középiskola teljes körű felmérése keretében, 256 fő részvételével. A minta életkorának átlaga 16,8 év, szórása 1,3 év volt, a minta 36,1% volt lány.

Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, amelynek legfontosabb célja volt feltérképezni a minta táplálkozási szokásait, valamint táplálkozási magatartásának megítélését. [13]

A táplálkozási szokások felméréséhez a következő kérdést tettük fel: „Milyen gyakran fogyasztod a következő élelmiszereket?” Chips, sütemény, édesség, hamburger/hotdog, pizza. A válaszkategóriák a következők voltak: naponta többször, naponta egyszer, majdnem minden nap, hetente egyszer-kétszer, kevesebb, mint hetente egyszer, soha. A zöldség- és gyümölcsfogyasztáshoz a következő válaszkategóriák álltak rendelkezésre: naponta 3–5 alkalommal, naponta kétszer, naponta egyszer, kevesebb, mint naponta egyszer.

Megkérdeztük azt is, hogy a serdülő szokott-e cukros, szénsavas üdítőt inni naponta. Végül, a következő kérdéssel az étkezések rendszerességét kívántuk felmérni: „Milyen gyakran fogyasztod a következőket: reggeli, ebéd, vacsora?” A válaszkategóriák a következők lehetnek: minden nap, hetente ötször-hatszor, hetente háromszor-négyyszer, hetente egyszer-kétszer, kevesebb, mint hetente egyszer.

A táplálkozási magatartás megítéléséhez a következő kérdést tettük fel: „Milyennek látod magad? Egészségesen vagy inkább egészségtelenül táplálkozol?” A választ egy hétfokú skála tartalmazta, ahol 1 = „egészségtelenül táplálkozom”, 7 = „egészségesen táplálkozom” értékelést jelentett.

A statisztikai elemzésekhez SPSS for MS Windows Release 11.0 programot használtunk, a statisztikákhoz pedig Chi-négyzet-próbát és t-tesztet.

Eredmények

Az 1. ábra mutatja be az étkezések rendszerességét nemek szerint. Legtöbbszörben a reggelit hagyják ki a középiskolások közül: a fiúk 60,2%-a, míg a lányok 49,5%-a reggelizik mindennap.

A mindennap reggelizők arányában mutatkozó eltérés számottevőnek tűnik ($p = 0,09$), azonban statisztikailag nem szignifikáns ($p > 0,05$). A mindennap ebédelők és vacsorázók között azonban egyértelműen a fiúk vannak többségben (ebéd: $p < 0,05$, vacsora: $p < 0,001$). A fiúk 77%-a ebédel mindennap, míg ez az arány a lányok körében 65,9%. A vacsorát mindennap fogyasztók között a fiúk 85,1%-kal, a lányok pedig 59,3%-kal szerepelnek.

A 2. ábra az étkezések rendszerességét az iskolai osztályok szerint ábrázolja. A nemekhez hasonlóan itt is az ebéd és a vacsora fogyasztása mutat összefüggést, míg a reggelizők arányában nem igazolható szignifikáns eltérés ($p > 0,05$). Érdekes azonban kiemelni a 9. osztályos tanulókat, akik a legnagyobb arányban reggeliznek (67,9%), míg a 11. osztályosok körében ez az érték a legkisebb, 47,5%. Ez azt jelenti, hogy a 11. osztályos tanulók kevesebb, mint fele reggelizik mindennap. A többi osztályba járó tanulók valamivel több, mint 50%-a jelezte, hogy mindennap fogyaszt reggelit. A mindennap ebédelők között is a legfiatalabbak állnak az első helyen (83,9%), a 12. osztályosok pedig a legutolsók (62,5%). A vacsorát kihagyók között pedig a 12. és 13. évfolyamosok vannak döntő többségben.

A 3. ábra bizonyos ételek nemi előfordulását mutatja be. Míg a napi zöldség- és gyümölcsfogyasztásban nem volt nemek szerinti eltérés ($p > 0,05$) (gyümölcsöt a fiúk 69,8%, a lányok 70%-a fogyaszt, zöldséget a fiúk 68,4%, a lányok 64,4%-a). A naponta többször fogyasztók arányában már eltérés mutatkozott: Mindkét esetben a lányok fölénye igazolható (gyümölcsöt a fiúk 21,1%, a lányok 41,8%-a, zöldséget a fiúk 12,4%, a lányok 25,3%-a). Süteményt naponta több fiú (8,7%), mint lány (2,2%) fogyaszt ($p < 0,05$). Ugyanakkor nem volt eltérés az édesség napi rendszerességű fogyasztásában (fiúk 19,3%-a, lányok 14,3%-a), valamint a cukros, szénsavas üdítők fogyasztásában sem (fiúk 69,2%-a, lányok 63,6%-a).

A 4. ábra a heti rendszerességgel fogyasztott ételek fajtáit nemenkénti megosztásban mutatja. Nemek szerinti különbség egyedül csak a hetente

pizzát fogyasztók ($p < 0,01$) arányában mutatkozott, míg nem volt eltérés a hamburger/hotdogot, valamint a chipset fogyasztók számában ($p > 0,05$). A fiúk 33,1%-a, míg a lányok 22,5%-a hetente legalább egyszer fogyaszt hamburgert vagy hotdogot, a fiúk 27,7%-a, a lányok 22,5%-a chipset. Pizzát azonban kevesebb lány (20,7%), mint fiú (37,3%) fogyaszt.

Az 5–6. ábrák demonstrálják az iskolai osztályok szerinti eltéréseket. A naponta zöldséget és gyümölcsöt fogyasztók aránya a korral csökken ($p < 0,05$), különösen számottevő a középiskola végzős osztályába járók (12. osztályosok) alacsony aránya (zöldségfogyasztás 54%, gyümölcsfogyasztás 57,1%). A sütemény, az édesség, valamint az üdítőital fogyasztásában azonban nincs jelentős eltérés. Ki kell emelni azonban, hogy az üdítőital fogyasztása a fiatalabbak körében népszerűbb, a korral némileg csökken a fogyasztásuk ($p = 0,07$). A 9. osztályosok 81,8%-a fogyaszt naponta üdítőitalt, szemben a 11. évfolyamosok 59,5%-ával, vagy a 13. évfolyamosok 53,3%-ával.

A pizza, hamburger/hotdog, valamint chips fogyasztásában sem mutatkozott kor szerinti eltérés, bár ki kell emelni, hogy a legfiatalabbak fogyasztanak leggyakrabban pizzát (38,9%-uk) és chipset (41,7%). Különösen ez utóbbi tűnik a legfiatalabb középiskolások kedvencének, míg például a 12. évfolyamosok 22,8%-a, a 13. évfolyamosok 15,4%-a fogyaszt rendszeresen chipset.

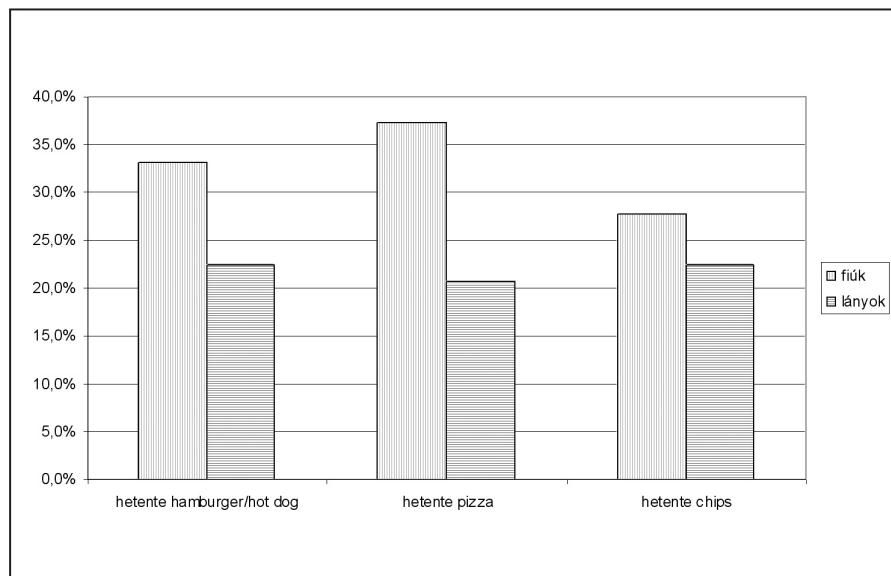
A következőkben arra voltunk kíváncsiak, hogy milyenek ítélik egy hétfokú skálán a középiskolások saját táplálkozási magatartásukat, azaz mennyire egészségesen táplálkoznak saját megítélésük szerint. A fiúk (átlag: 4,3 szórás: 1,4) és a lányok (átlag: 4,3, szórás: 1,3) pontértékében nem volt eltérés kétmintás t-próba szerint ($p > 0,05$). Ezek után megvizsgáltuk, hogy az étkezési szokások hogyan befolyásolják saját táplálkozási magatartásuk megítélését. Az 1. táblázatban láthatóak az ezzel kapcsolatos eredmények.

Amint az eredményekből kitűnik, a serdülők egyértelműen egészségesebbnek tekintik saját táplálkozásukat, ha naponta reggeliznek, ebédelnek,

4. ábra

Az étkezések minősége nemek szerint II.

Megjegyzés: Chi-négyzet próbával a nemek szerint különbség mutatkozott a hetente pizzát fogyasztók ($p < 0,01$) arányában, míg nem volt eltérés a hamburger/hotdogot, valamint a chipset fogyasztók számában



vacsoráznak, valamint naponta fogyasztanak gyümölcsöt és zöldségeket. Viszont a chips, sütemény, édesség, pizza, hamburger/hotdog és szénsavas üdítő fogyasztása nem ront szignifikáns mértékben táplálkozási magatartásuk egészséges voltának megítélésén.

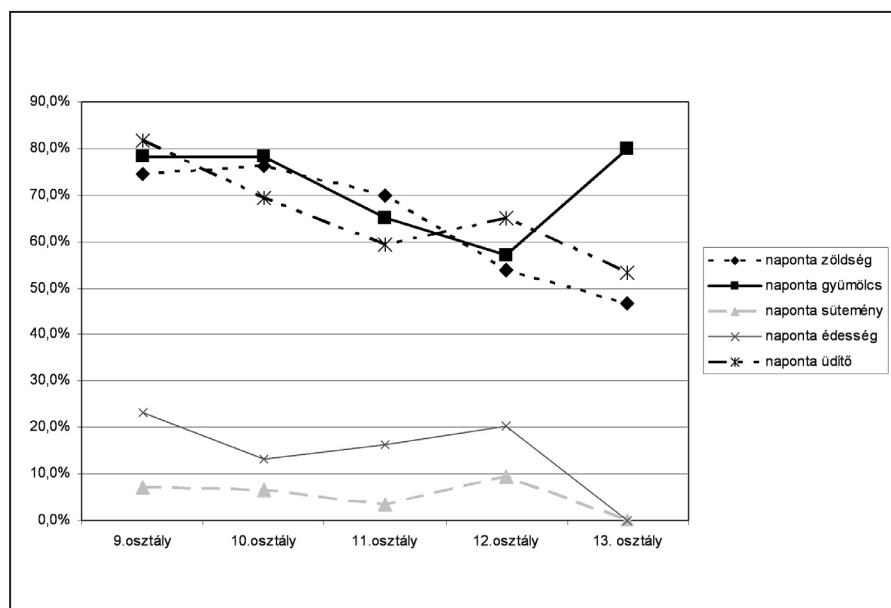
Következtetés

Jelen felmérésünk célja, hogy megtudjuk, milyenek a serdülők körében a rájuk jellemző táplálkozási profil bizonyos elemei. Kiemelt célkitűzés volt az is, hogy megtudjuk, milyen saját

5. ábra

Az étkezések minősége iskolai osztályok szerint II.

Megjegyzés: Chi-négyzet próbával az iskolai osztályok szerint különbség mutatkozott a naponta zöldséget és gyümölcsöt ($p < 0,05$) fogyasztók számában, míg nem volt eltérés a naponta süteményt, édességet ($p > 0,05$), és üdítőt ($p = 0,07$) fogyasztók számában



táplálkozási magatartásuk megítélése, azaz mennyire tartják magukat egészségesen, illetve kevésbé egészségesen étkezőnek. Nemzetközi kutatások felhívják a figyelmet a serdülőkorban bekövetkező hibás táplálkozási szokásokra, például bizonyos főételek kihagyása, illetve az egészségre kockázatot jelentő ételek gyakori beiktatására az étrendbe, mint például a chips, a hamburgerek vagy a cukros, szénsavas üdítők. [2–6] Ahhoz, hogy egészségfejlesztő programokat alakítsunk ki a serdülők táplálkozási szokásainak helyes irányú befolyásolására, meg kell tudnunk, milyen a táplálkozási profiljuk, illetve milyen tényezők befolyásolják ételválasztásukat. [5–7] Eredményeinkkel szeretnénk hozzájárulni ehhez a foyamathoz.

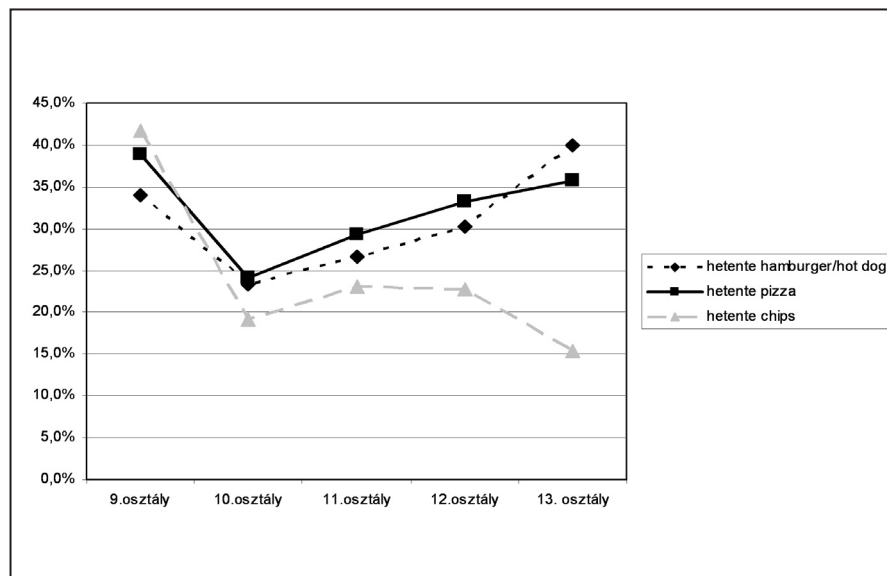
Korábbi hazai kutatások jelezték, hogy a serdülők táplálkozási magatartása nem minden esetben megfelelő, akár mennyiségi, akár minőségi ismérveket tekintve. [9–14] Kétségtelen, hogy az egészségtelen ételek fogyasztása, hasonlóan más rizikótényezőhöz, főként hosszú távon idéz elő egészségkárosodásokat. [1] Sajnos azonban manapság már a tizenéves korosztályban is igazolhatók érrendszeri elváltozások [2], ami a kifinomult orvostechnikai diagnosztikának is köszönhető. Ugyanakkor ez az adat figyelemfelhívó is a tekintetben, hogy már kora gyermekkorban is veszélyesek lehetnek bizonyos táplálkozási anomáliák, amelyek pedig összefügghetnek az ételekről alkotott hiedelmekkel.

Saját eredményeink megerősítik a *McKinley-féle táplálék-ki egyensúlyozási elméletet*, [6] amely szerint a serdülők lényegében egyfajta egyensúlyt keresnek az ételválasztékban. Ebbe belefér a chips, hamburger és édesség napi fogyasztása is, mivel úgy gondolják, hogy az egészséges ételek fogyasztásával kiegyensúlyozzák táplálkozásukat. Eredményeink megerősítik ezt a megfigyelést azzal, hogy az édességek, a sütemények, az üdítők napi, valamint a hamburgerek/hotdogok, chipsek és pizzák heti fogyasztása nem befolyásolja táplálkozásuk megítélését. Emellett azonban igen fontosnak tartják a gyümölcs és zöldségek napi fogyasztását, ami nemtől függetlenül jellemző a

6. ábra

A gyermekek által mindennap fogyasztott ételfajták (N:236)

Megjegyzés: Chi-négyzet próbával az iskolai osztályok szerint szignifikáns különbség nem mutatkozott ($p > 0,05$). Érdemes megfigyelni a hamburger/hotdog, valamint a pizza fogyasztás esetében a J-alakú görbéket



diákok többségére. A táplálék-ki egyensúlyozási elméletet támasztják alá korábbi vizsgálataink is, amelyek a serdülők táplálkozáskontrollját egészségtudatos döntésen alapuló viselkedésnek találták. [16–17] Ráadásul más vizsgálat arra is rámutatott, hogy a középiskolások előszeretettel fogyasztanak vitamin- és/vagy ásványianyag-kiegészítőket is. [5] Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy míg az előbbi ételek fogyasztása nem vagy alig függ a kortól, a napi zöldség- és gyümölcsfogyasztás a kora csökken.

A középiskola első osztályába járók, azaz a kilencedik osztályosok táplálkozásában e kettősség különösen megfigyelhető: Ők fogyasztanak leggyakrabban nemcsak zöldséget és gyümölcsöt, hanem pizzát, chipset, üdítőt is.

A főételek kihagyása szintén probléma mind nemzetközi vonatkozásban, mind pedig hazai serdülőpopulációban. [2, 5, 9, 12] Különösen a reggeli kihagyása igen gyakori, aminek oka lehet időhiány, vagy pedig diétahiba.

Adataink alapján azt is feltételezhetjük, hogy a fiatalok valamelyik főétel kihagyásával kívánják a túlzott kalóriabevitelt ellensúlyozni. Ezért ez a jelenség is része lehet a táplálék-ki egyensúlyozási elméletnek.

A táplálkozási szokásokat kulturális és társadalmi-gazdasági jelenségek igen erősen befolyásolják, amit napjainkban a globalizációs tendenciák gyakran felülírják. [1] Az ételek egészséges vagy egészségtelen voltáról, illetve az egyes ételek tápanyagtartalmáról szóló ismeretek gyakran hiányosak a laikus lakosság, felnőttek és gyermekek körében egyaránt. [11] Ugyanakkor a serdülők érdeklődnek az egészséges ételek, és fogékonyak az egészségfejlesztési programok iránt, ha az olyan módon történik, amely hozzájuk közel áll. [18] A törekvések nem kecsegtetnek rövid távú sikerrel, hiszen a globalizációs nyomás nem könnyű semlegesíteni. Reményre ad azonban okot az, hogy az egészség, mint érték egyre inkább tudatosul fiatal korban is, és az egészséges életmód éppúgy divattá vált, mint a gyorsétkezdék világa.

Összefoglalás

Az ún. egészségkockázatos táplálkozás a serdülőkorban elsősorban a következőket foglalja magában: túlzott kalóriabevitel, gyakori nassolás, alacsony növényi rosttartalom (zöldség és gyümölcs), gyorsételek, finomított ételek, és a főételek kihagyása. Jelen kutatás célja, hogy középiskolások körében

mérje fel étkezési szokásaikat, azaz étkezésük minőségét (bizonyos ételek gyakoriságával), valamint rendszerességét (a főétkezések előfordulásával, illetve kihagyásával). Azt is elemeztük, hogy miként értékelik a fiatalok saját táplálkozási magatartásukat az étkezési szokásaik tükrében.

Vizsgálatunkat 2007 első félévében végeztük szegedi középiskolások (15–20 évesek, 9–13. osztályosok) körében, 256 fő részvételével. A minta életkorá-

nak átlaga 16,8 év, szórása 1,3 év volt, a minta 36,1% volt lány.

Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk.

Saját eredményeink megerősítik a McKinley-féle táplálék-kiegyensúlyozási elméletet, amely szerint a serdülők lényegében egyfajta egyensúlyt keresnek az ételválasztékban.

Ebbe belefér a chips, hamburger és édesség napi fogyasztása is, mivel úgy gondolják, hogy az egészséges ételek

(gyümölcsök, zöldségek) fogyasztásával kiegyensúlyozzák táplálkozásukat.

Emellett bizonyos főétkezések, különösen a reggeli kihagyása igen gyakori, aminek oka lehet időhiány vagy pedig diétahiba.

Adataink alapján azt is feltételezhetjük, hogy a fiatalok valamelyik főétkezés kihagyásával kívánják a túlzott kalóriabevitelt ellensúlyozni, ezért ez a jelenség is része lehet a táplálék-kiegyensúlyozási jelenségnek.

1. táblázat

A táplálkozási megítélése az étkezési jellemzők szerint

Megjegyzés: Kétmintás t-próbák

Étkezési jellemzők	Mennyire egészséges a táplálkozásod? Pontérték (1–7)		Szignifikancia
	Átlag	Szórás	
Reggeli fogyasztása naponta Nem Igen	4,0 4,5	1,4 1,3	p<0,01
Ebéd fogyasztása naponta Nem Igen	3,9 4,5	1,4 1,3	p<0,01
Vacsora fogyasztása naponta Nem Igen	3,9 4,4	1,3 1,3	p<0,05
Zöldségfogyasztás naponta Nem Igen	3,8 4,6	1,4 1,3	p<0,001
Gyümölcsfogyasztás naponta Nem Igen	3,7 4,6	1,5 1,2	p<0,001
Édességfogyasztás naponta Nem Igen	4,4 4,1	1,3 1,4	p>0,05
Süteményfogyasztás naponta Nem Igen	4,3 4,4	1,4 1,3	p>0,05
Üdítő fogyasztása naponta Nem Igen	4,3 4,3	1,5 1,3	p>0,05
Burger/hotdog fogyasztása hetente Nem Igen	4,2 4,2	1,4 1,3	p>0,05
Pizza fogyasztása hetente Nem Igen	4,3 4,4	1,3 1,4	p>0,05
Chips fogyasztása hetente Nem Igen	4,4 4,1	1,3 1,4	p>0,05

Kulcsszavak: táplálkozás megítélése, étkezési szokások, táplálék-kiegészítés, serdülők

Summary

High school students' dietary habits and their influence on self-perceived nutritional behavior

The so-called health risk nutrition involves the following items in adolescence: elevated level of high calorie intake, frequent snacking, low levels of vegetable fiber (fresh vegetable and fruit), fast food, overrefined food, and skipping of main meals. The main goal of the present study is to map high school students' dietary habits, that

is, the quality of their dieting (by the occurrence of certain food) and the regularity (the occurrence or skipping of main meals). We have also analyzed how the students evaluate their own nutritional behavior in the light of their dietary habits. The study was going on in the first semester of 2007, using a sample of high school students (N=256) in Szeged (aged between 15-20, school grades between 9-13). The mean age of the respondents was 16,8 years, S.D.: 1,3 years, 36,1% of the sample was female. Self-administered questionnaire was used as a method of data collection. Our results strengthen McKinley's nutrition balancing theory which states that adolescents seek a

balance in their food choice. This implies eating chips, hamburger and daily sweets since they think to balance their nutrition with eating healthy food on the other hand, such as vegetables and fruit. In addition, skipping certain main meal, particularly breakfast, is rather frequent, the cause may be the lack of time or dietary failure. Based on the data, we suppose that youth also try to balance the elevated calorie intake with skipping certain main meal, therefore, this phenomenon may be a part of the nutrition balancing theory.

Key words: perception of nutritional behavior, dietary habits, nutrition-balancing, adolescents

Irodalom

1. Temple, N. J.–Burkitt, D. P.: *Western diseases: Their dietary prevention and reversibility*. Humana Press, Toronto, N. J. (1994)
2. Schneider, D.: „International trends in adolescent nutrition.” *Social Science & Medicine*, 51, 955–967. (2000)
3. Fitzgibbon, M. L.–Stolley, M.: „Promoting health in unhealthful environment: Lifestyle challenges for children and adolescents.” *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 518–522. (2006)
4. Neumark-Sztainer, D.–Story, M.: „Dieting and binge eating among adolescents: What do they really mean?” *Journal of the American Dietetic Association*, 98, 446–450. (1998)
5. Antal M.–Regöly-Mérei A.–Nagy K.–Bíró L.–Greiner E.–Barna M.–Balajti A.–Domonkos A.: „Reprezentatív táplálkozás-egészségügyi szűrvizsgálat fővárosi középiskolákban.” *Táplálkozás – Allergia – Diéta*, 6(6), 15–29. (2001)
6. McKinley, M. C.–Lewis, C.–Robson, P. J.–Wallace, J. M. W.–Morrissey, M.–Moran, A.–Livingstone, M. B. E.: „It's good to talk: Children's views on food and nutrition.” *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(4), 1–10. (2005)
7. Horacek, T. M.–Betts, N. M.: „Students cluster into 4 groups according to the factors influencing their dietary intake.” *Journal of the American Dietetic Association*, 98, 1464–1467. (1998)
8. Neumark-Sztainer, D.–Story, M.–Perry, C.–Casey, M. A.: „Factors influencing choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents.” *Journal of the American Dietetic Association*, 99, 929–934. (1999)
9. Goodwin, D. K.–Knol, L. L.–Eddy, J. M.–Fitzhugh, E. C.–Kendrick, O. W.–Donahue, R. E.: „The relationship between self-rated health status and the overall quality of dietary intake of US adolescents.” *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 1450–1453. (2006)
10. Mándoki R.: „A 11–16 éves tanulók dohányzási szokásai és önértékelésük, egészségi állapotuk, sportolásuk, alkoholfogyasztásuk, táplálkozásuk néhány jellemzője.” *Egészségnevelés*, 29, 145–157. (1988)
11. Bihari Á.–Kakucs R.–Gyulai É.–Nagyné Zentai É.: „Táplálkozási ismeretek és szokások változása különböző korú gyermekek körében.” *Egészségnevelés*, 40, 175–179. (1999)
12. Németh Á.–Aszmann A.–Nyuli K.: „Magyar serdülők táplálkozási szokásai egy nemzetközi vizsgálat tükrében.” *Egészségnevelés*, 41(3), 74–84. (2000)
13. Aszmann A. (szerk.): *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest. (2003)
14. Antal M.–Nagy K.–Bíró L.–Greiner E.–Regöly-Mérei A.–Domonkos A.–Balajti A.–Szabó Cs.–Mozsáry E.: „Hazai reprezentatív felmérés a középiskolás fiatalok táplálkozási és életmódbeli szokásairól.” *Orvosi Hetilap*, 144(33), 1631–1636. (2003)
15. Péntes M.–Juhász Z.–Paulik E.: „Táplálkozási és szájhygiénés szokások gyermekkorban.” *Egészségfejlesztés*, 46(4), 18–22. (2005).
16. Píró B.–Pluhár Zs.: „Tudatos-e a fiatalok egészségmagatartása?” *Egészségnevelés*, 43, 246–252. (2002)
17. 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)
18. Endre L.–Csizmadia P.–Fekete K.: „Egyszeri zöldség-gyümölcs akció hatása a serdülőkorú általános iskolás gyermekekre.” *Egészségfejlesztés*, 46(5–6), 23–34. (2005).