



Magyar Táplálkozástudományi
Társaság XXXII. Vándorgyűlése
Kecskemét, 2007. október 20.

Életmódjukat egészségesnek tartó egyetemi hallgatók táplálkozása és egészségmagatartása

Lenkovics Beatrix, Kovács Ildikó, Lelovics Zsuzsanna

Budapesti Gazdasági Főiskola KVIK
Egészséges Magyarországért Egyesület, Budapest



Szívbarát kutatások

- 2005 Mit esznek a Szigetlakók, és mit gondolnak a korszerű táplálkozásról?
- 2004 Az élelmiszer-biztonsági veszélyek megítélése (NKFP–KÉKI)
- 2004 Egészséget hosszú távra! Táplálkozástudatos magatartás kialakítása fővárosi kisiskolások körében (MDOSZ)
- 2003 Az élelmiszer-biztonság érvényesülése az élelmiszerlánc szereplőinek gondolkodásában (NKFP–KÉKI)
- 2003 Adatok a Szívbarát program ismertségéről
- 2002 Reprezentatív lakossági, élelmiszer-biztonsági empirikus kutatás (NKFP–KÉKI)
- 2001 Négy településre kiterjedő táplálkozási program az általános iskolák 5. osztályos tanulói körében
- 1999 Helyzetfelmérés gyermekek, tanárok és háziorvosok körében
- 1999 A Szívbarát Program első három éve
- 1999 Vásárlóvizsgálat 9 Tesco hipermarketben
- 1997 Kalocsa: a felnőtt lakosság táplálkozási szokásairól, a szív-ér rendszeri betegségek okairól
- 1997 A Szívbarát program induló helyzetfelmérése

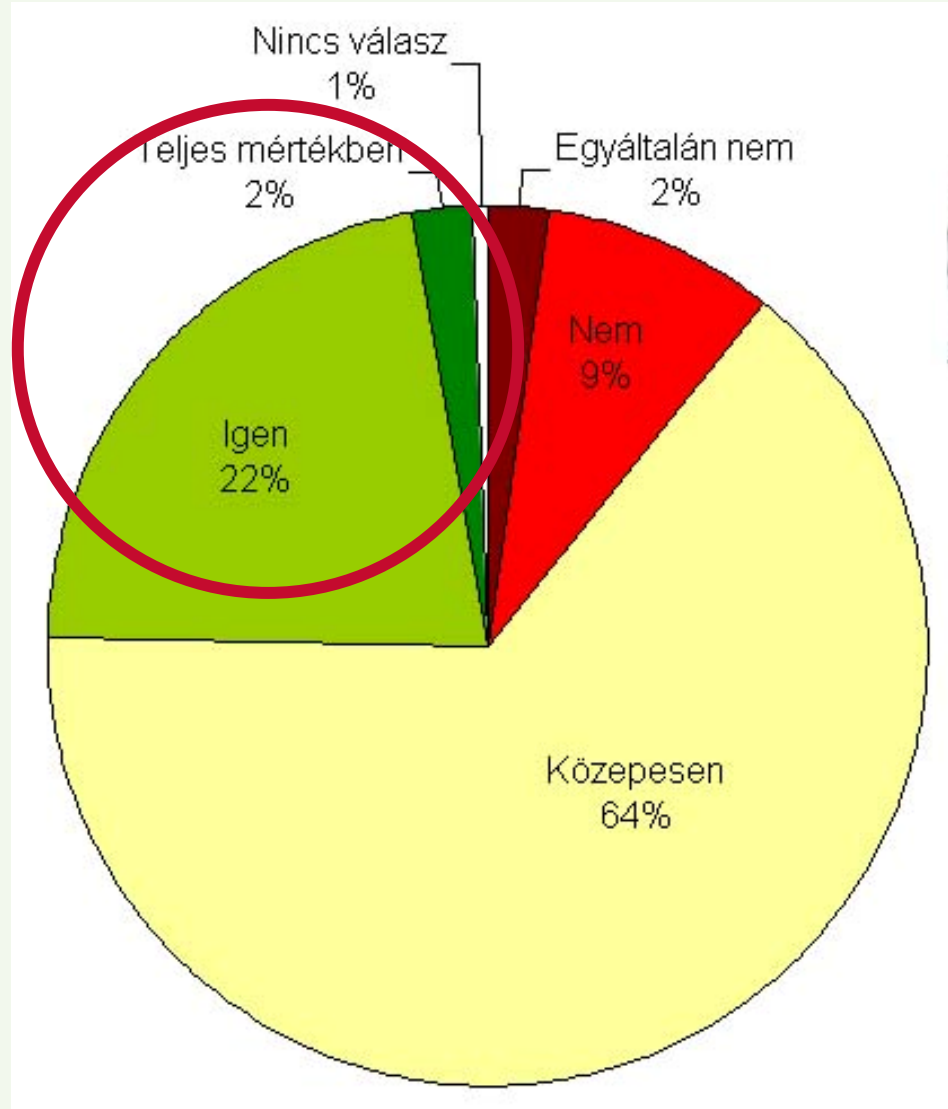


„Egyetemisták Egészséges Táplálkozásáért” (EGYET Program)

- ♥ Nem reprezentatív, név nélküli kérdőíves felmérés
- ♥ **Nappali tagozatos felsőoktatási hallgatók körében**
- ♥ Az egyetemisták megítélése életmódjukról és táplálkozási szokásaikról, valamint a Szívbarát termékekről
- ♥ A Szívbarát program által 2006-ban indított EGYET Program keretében összesen **681** fiatal felnőttet kérdeztünk meg.
- ♥ A válaszadók közül **184 férfi** és **497 nő**, átlagos életkor 22,0, SD 2,8) között
- ♥ „Mennyire folytatsz egészséges életmódot?” kérdés
 - ♥ „egészséges” vagy
 - ♥ „teljes mértékben egészséges életmódot folytatok” válaszolók
 - ♥ 23,9%-a (**163 fő**)
 - ♥ **45 férfi** (27,6%) és **118 nő** (72,4%)
átlagos életkor 22,0 év (SD érték 2,9)

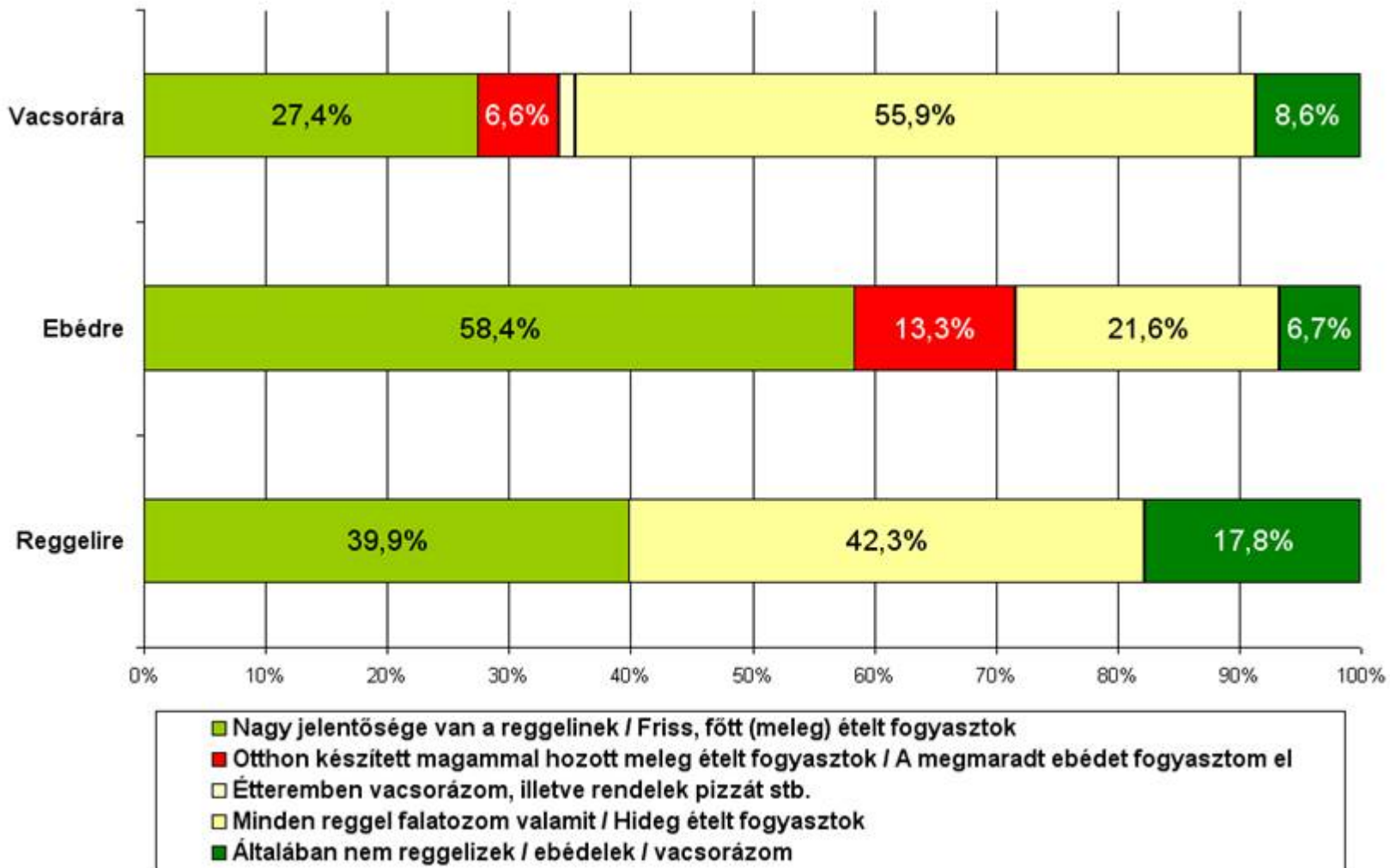
„Mennyire folytatsz egészséges életmódot?”

n=681



Mikor, mit és miként eszel?

n=163

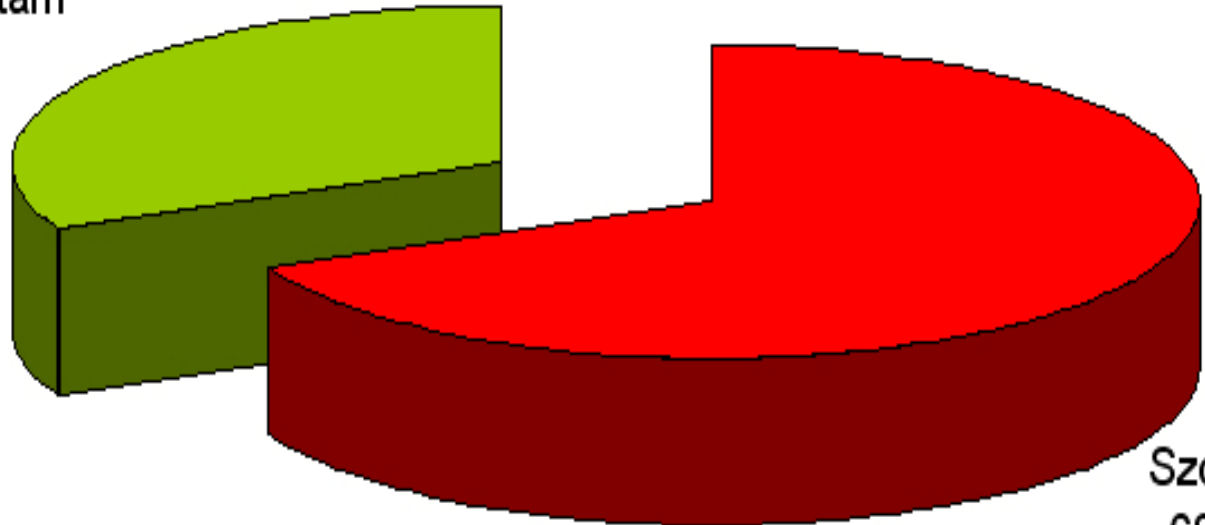


Szoktál-e nassolni?

n=163



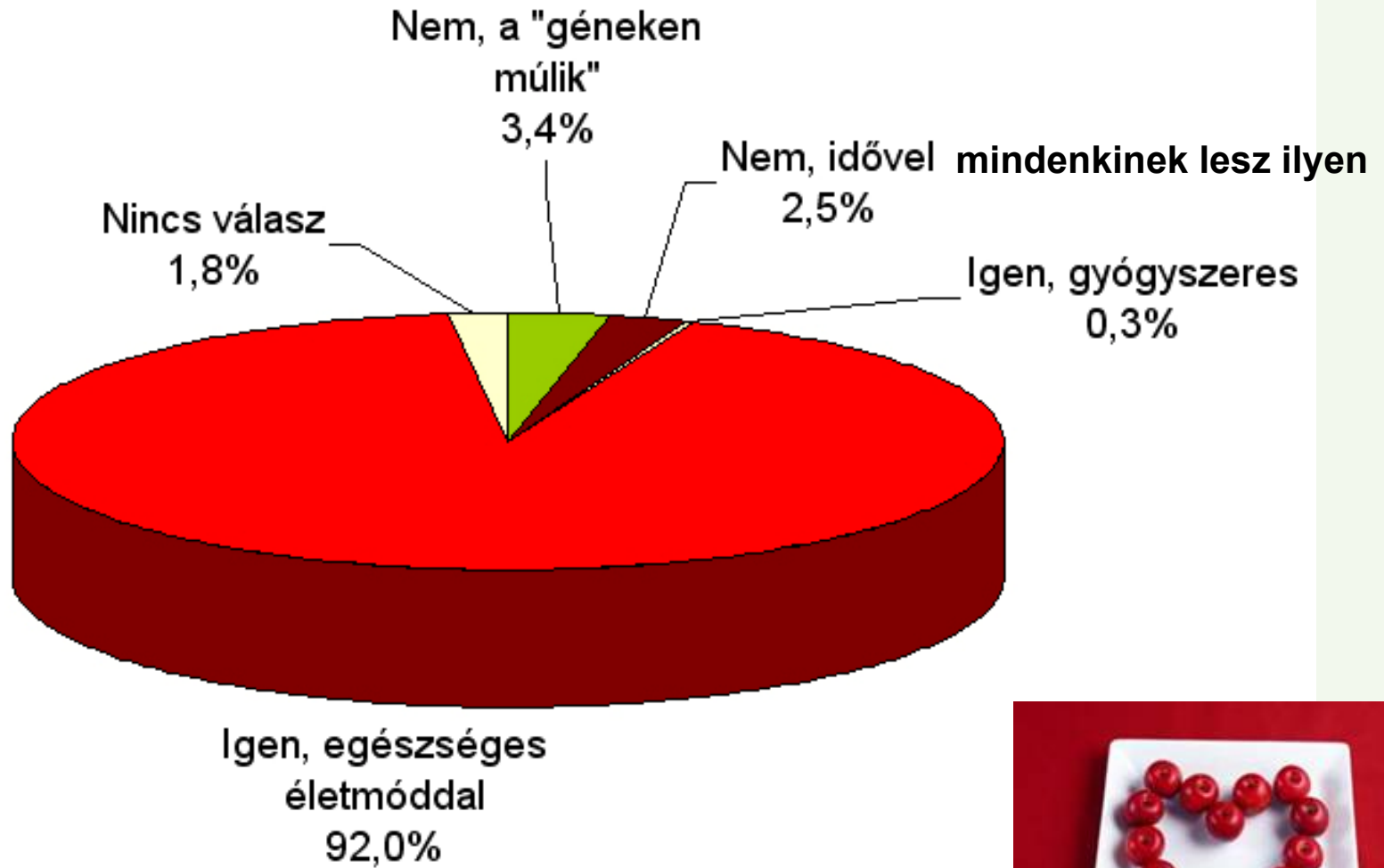
Nem szoktam
31,9%



Szoktam
68,1%

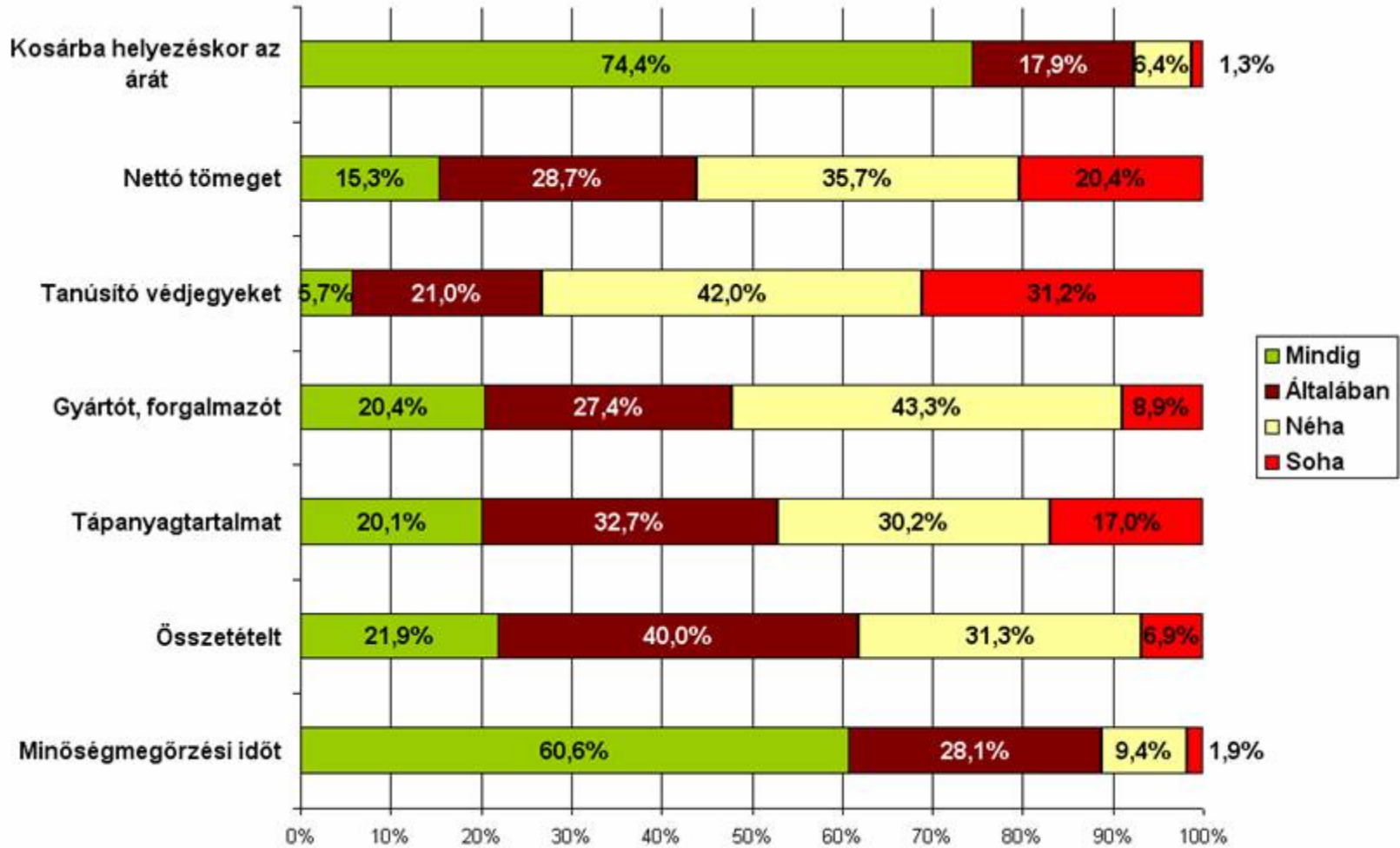
„El lehet kerülni a szív-ér rendszeri betegségeket?”

n=163



„Megnézed-e élelmiszer-vásárláskor a címkén?”

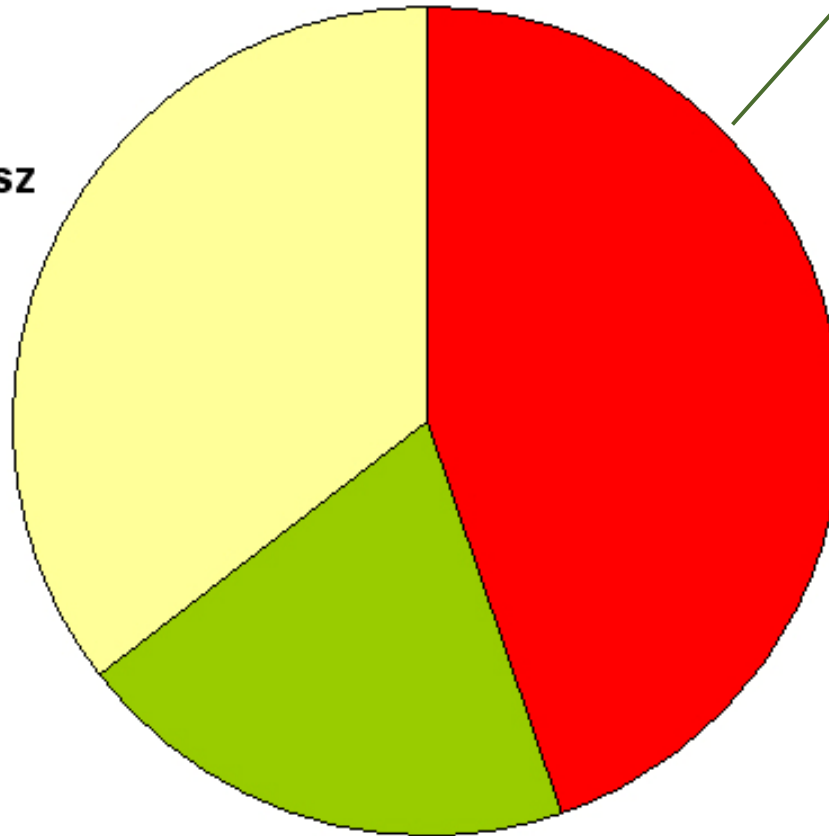
n=163



„Milyen élelmiszer-tanúsító védjegyet ismersz?”

n=163

Nincs válasz
35,6%

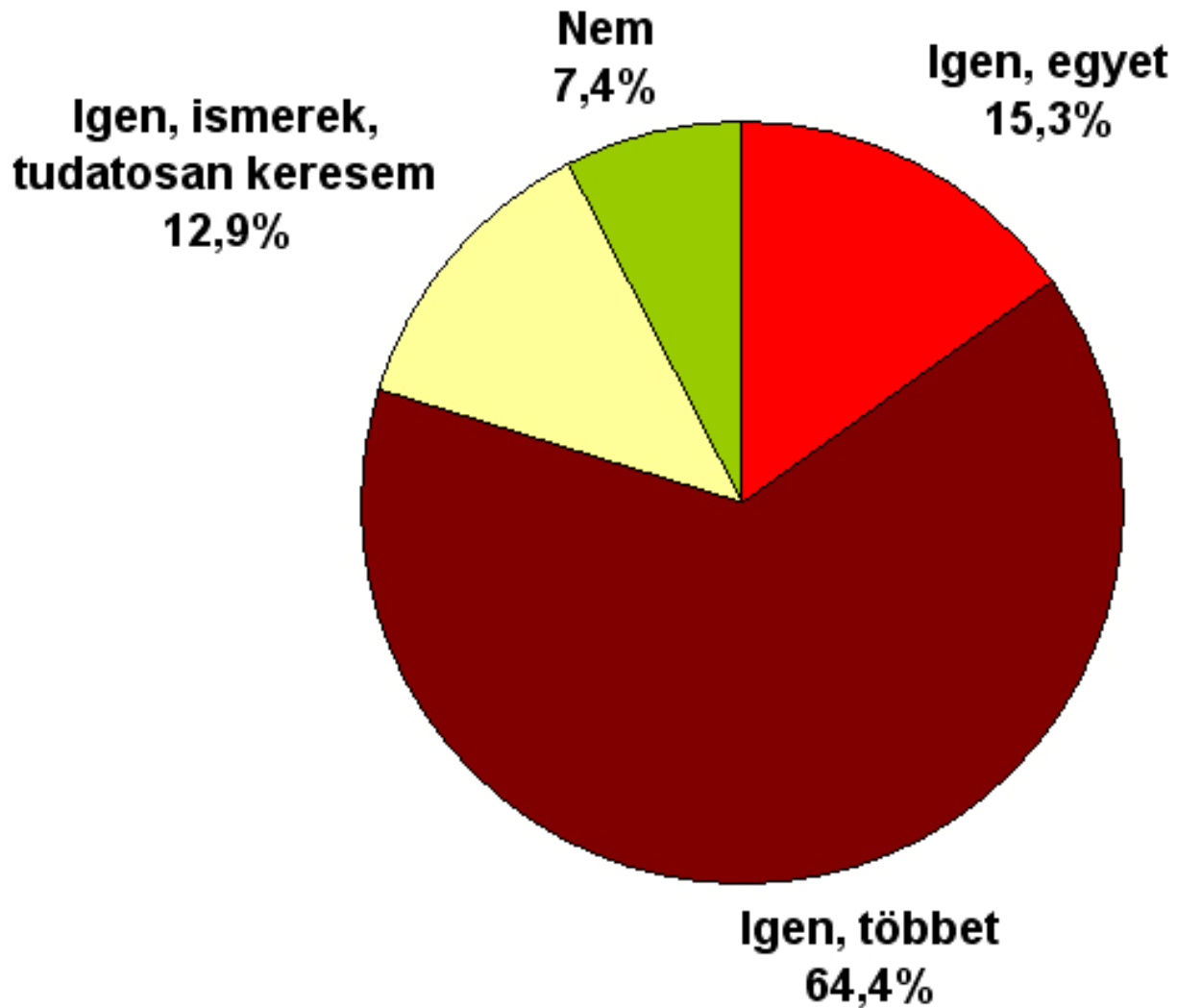


Ismer „valamit”



„Ismersz Szívbarát termékeket?”

n=163



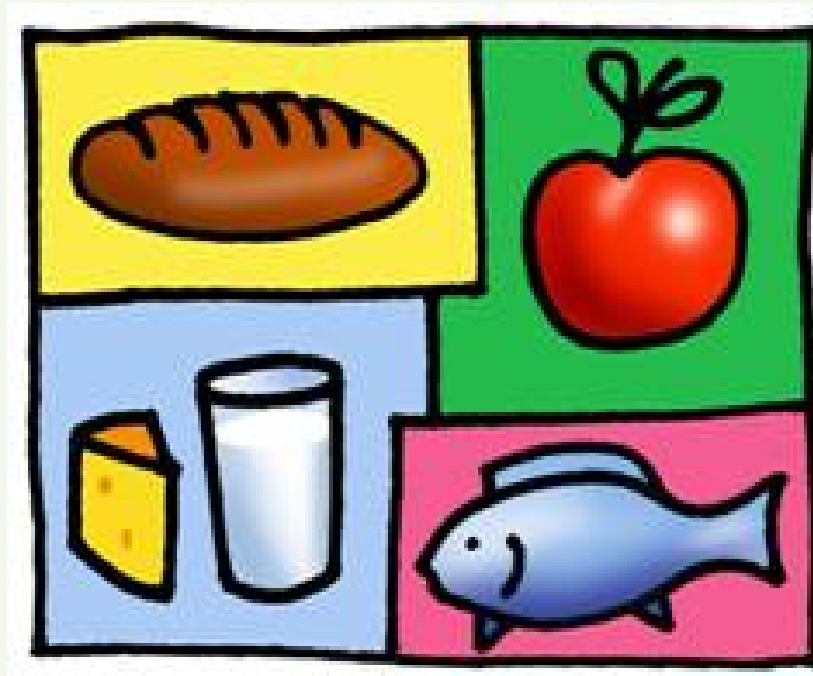
Szívbarát termékek

Ételed
az életed!
Szívbarát program



Szívbarát kritériumok

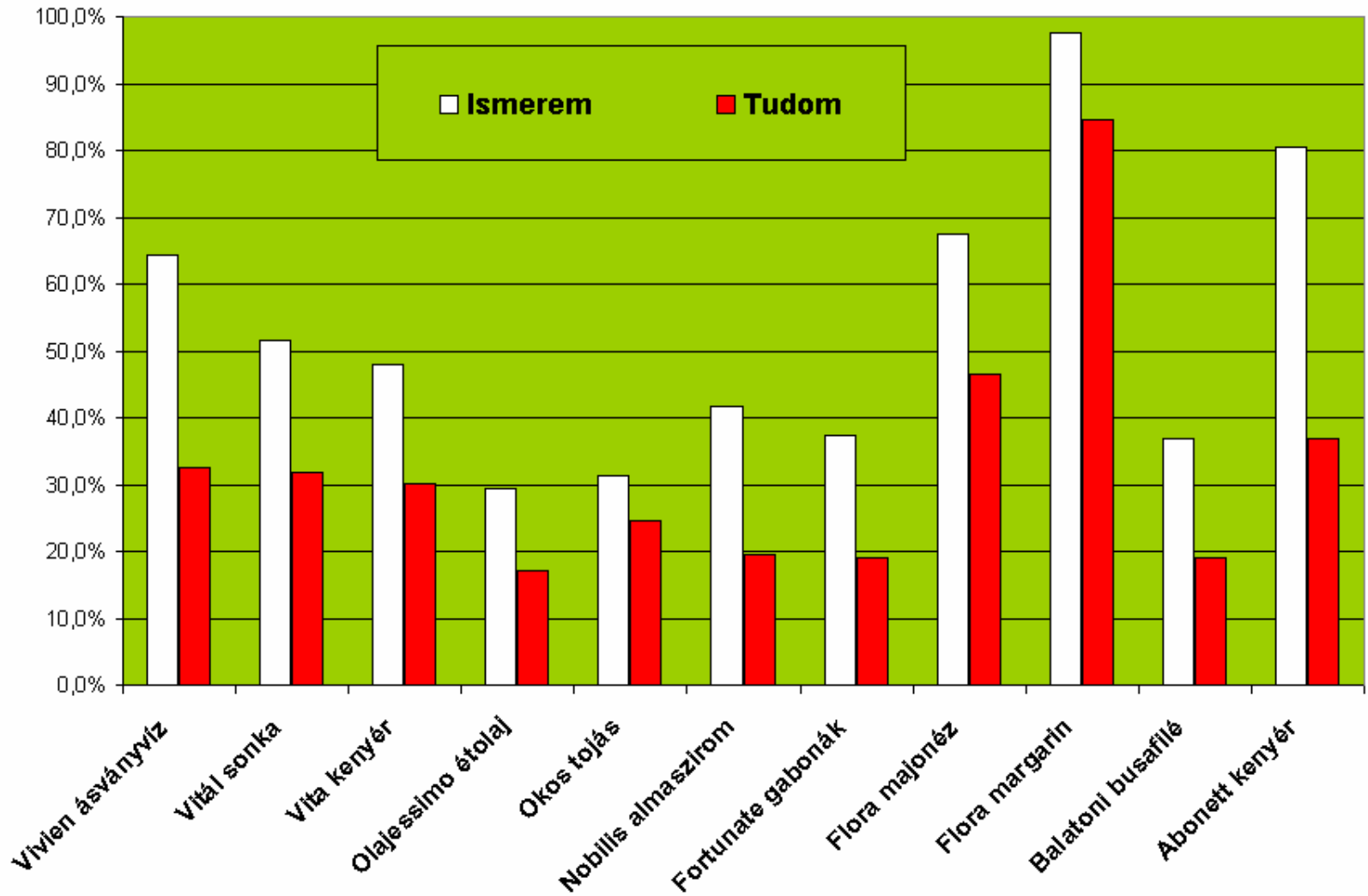
- ♥ Nátriumszegény, hozzáadott konyhasót nem tartalmaz.
- ♥ Energiaszegény, hozzáadott cukrot nem tartalmaz.
- ♥ Élelmi rostokban gazdag.
- ♥ Zsírsegény.
- ♥ Előnyös zsírsav-összetételű.



Szívbarát termékek ismertsége

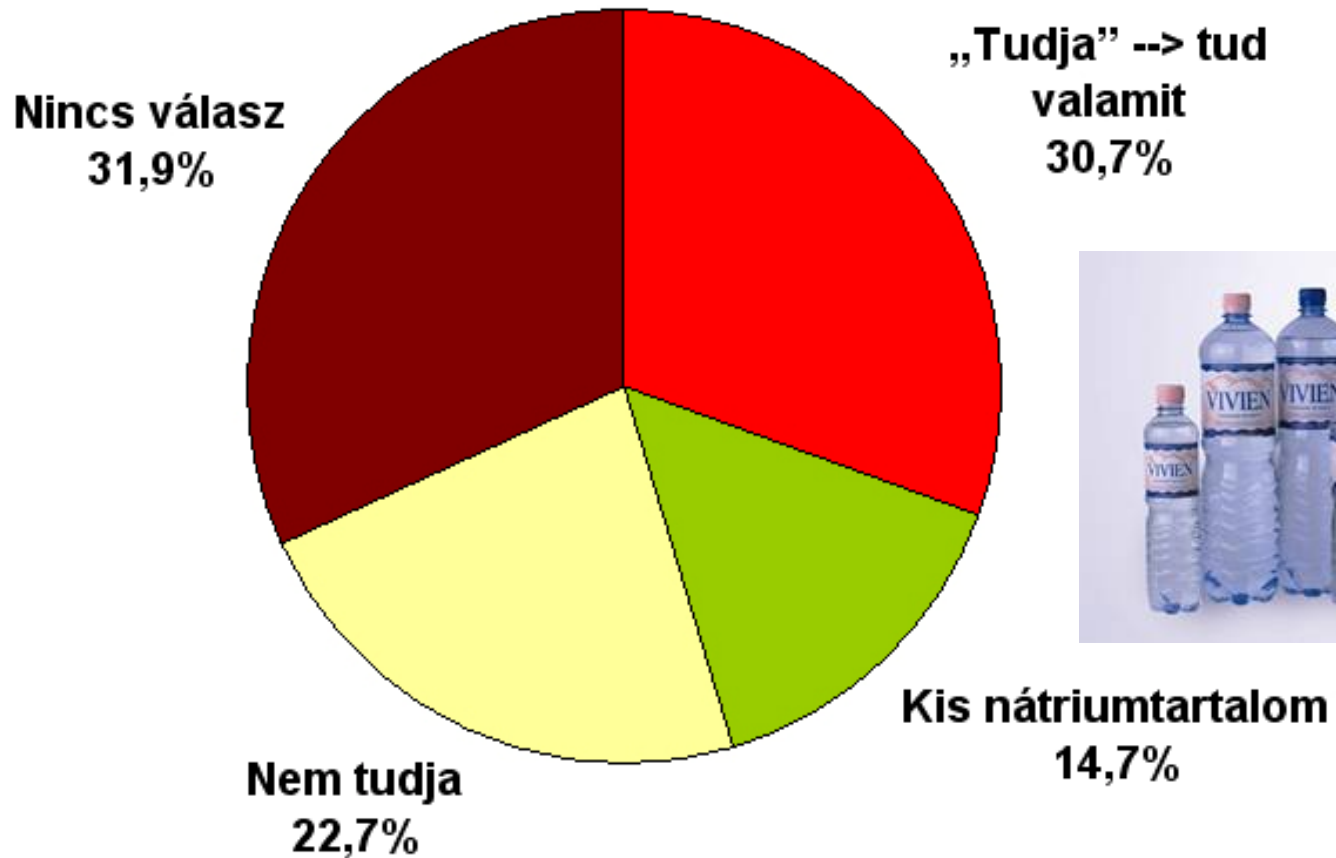
n=163

Szívbarát termékként ismeri



„Mi jellemzi a szívbarát ásványvizet?”

n=163



Magyarországon több mint 150 kútból, forrásból nyernek napjainkban ásványvizet, az importált vizek száma közel ugyanennyi. A természetes ásványvizek összes ásványianyag-tartalma még használó - 500 és 4600 mg/l - között változik. Speciális helyük van az ásványvizek palettán a kis ásványtöbblettartalmú vizeknek. A VIVIEN természetes ásványvíz ásvány- és kalciumtartalmát ideális (89 mg/l). Nemcsak az egészséges felnőttek, hanem kisgyermek, csecsemők, különösen pedig szív-ér rendszeri betegek számára ajánlott. Kis nátrium- (1 mg/l), nagy magnézium- (51 mg/l) és optimális ásványianyag-tartalmának köszönhetően 2002-ben a magyarországi ásványvizek közül elsőként érdemelte ki a Szívbarát védjegyet.

Pályázati információk: www.szivbarat.hu

Az omega-3-zsírsavak és származékai (EPA, DHA) fontos szerepet játszanak a szív-ér rendszeri betegségek megelőzésében, sőt terápiájában is, mivel csökkentik a vér koleszterin- és triglicerid-szintjét. Táplálkozásunkkal omega-3-zsírsavszükségletünk mindössze 10%-át fedezzük, míg az omega-6-zsírsavakból a szükséges mennyiség 20-30-szorosát is felvesszük. Az Olajesszencia finomított étolaj esszenciális zsírsavösszetétele lehetővé teszi az omega-3- és omega-6-zsírsavak kedvező arányú (1:1) felvételét, sőt, kimerítően magas az olajsavtartalma (min. 70%) is. Kellemes illatú, aranyárga színű, egyaránt használható hidegen, saláták, olajként, öntetek készítésére és főzésre, sütésre is (max. 170 °C-ra hevítve). Az Olajesszencia 2006-ban érdemelte ki a Szívbarát védjegyet.

Pályázati információk: www.szivbarat.hu

A Nobis almasziromok gondosan válogatott almából (Jonatán, Starking illetve Golden deliós) készülnek. A kíméletes szárítás folyamán nedvességartalmuk nagy részét elvesztik, de megőrzik a friss gyümölcsre jellemző íz- és zsírtartalmukat. Az almasziromok csúcs, egyéb édesítőszerek, konyhasó, aromák és zsírok hozzáadása nélkül készülnek, és koncentráltan tartalmazzák az alma természetes alapanyagát. Az almaszirom gazdag vitamintartalmú, kedvező élettani hatású alternatíva a korszerű táplálkozás iránt elkötelezett fogyasztók számára. Élelmos tartalma (pektin) segíti az emésztést és csökkentheti az éhségérzetet, kiváló étrendi hatása. Felső tulajdonosiági miatt 2005 novemberében megháromszorozta Nobis almaszirom Szívbarát minősítést kapott.

Pályázati információk: www.szivbarat.hu

A Szívbarát program további feladata az egyes termékek ismertségének érdekében lényegi információk közzétele.

