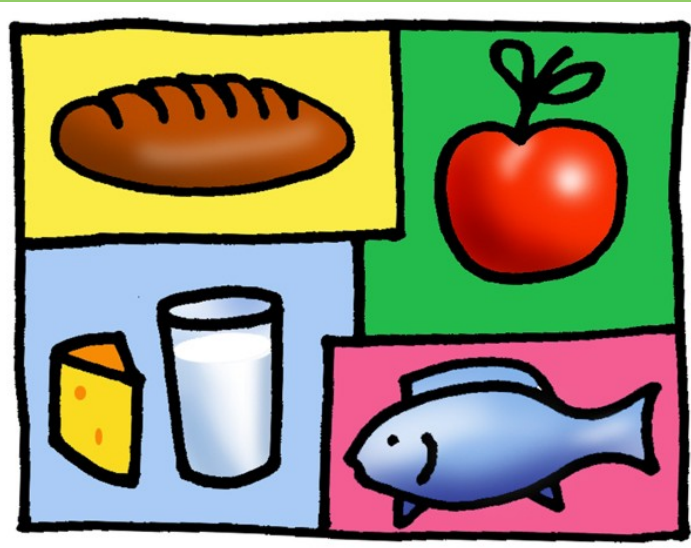


Egészséges Magyarországért Egyesület



Mit esznek a Szigetlakók, és mit gondolnak a korszerű táplálkozásról?

Kovács Ildikó, Lelovics Zsuzsanna

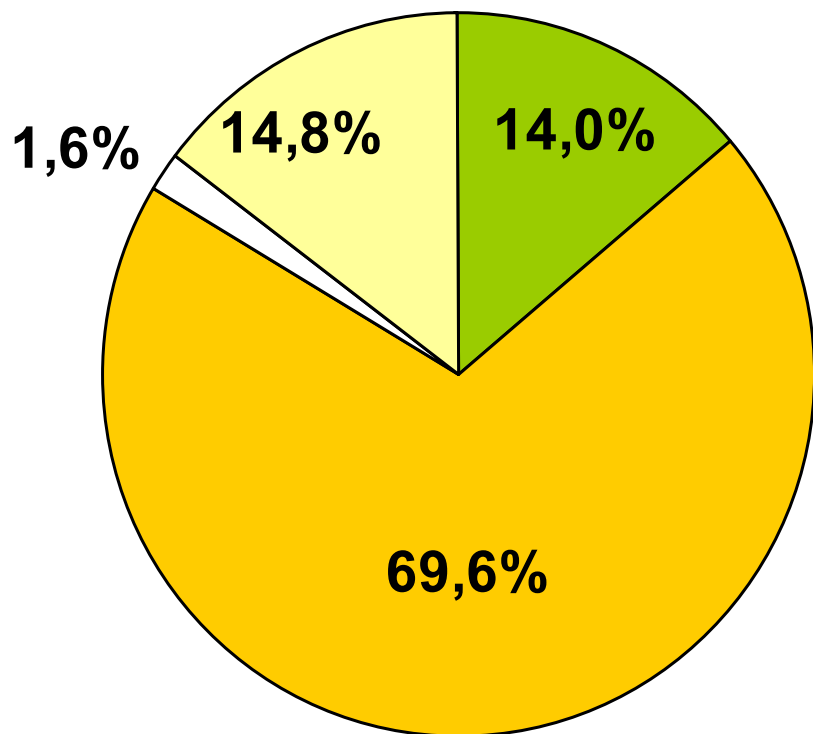


Anyag és módszer

- Az idei 385 ezer bulizóhoz képest elenyésző számú – nem reprezentatív – mintán, **166** (0,04%) magyar anyanyelvű fiatalot kérdeztünk meg név nélküli, önkéntes és kitöltős kérdőív, valamint a Food Frequency Questionnaire (FFQ) segítségével táplálkozási szokásairól.
- A megkérdezettek közül **54 férfi** (32,3%), **112 nő** (67,7%), átlagos életkoruk **24,1 év±9,7év**.
- A táplálkozási „szokások” vizsgálata a Szigeten szintén FFQ-val történt, az adatfelvételt megelőző – Szigeten töltött – napon fogyasztott ételek és italok elemzésével.



Mit tekintesz legfontosabb étkezésnek?



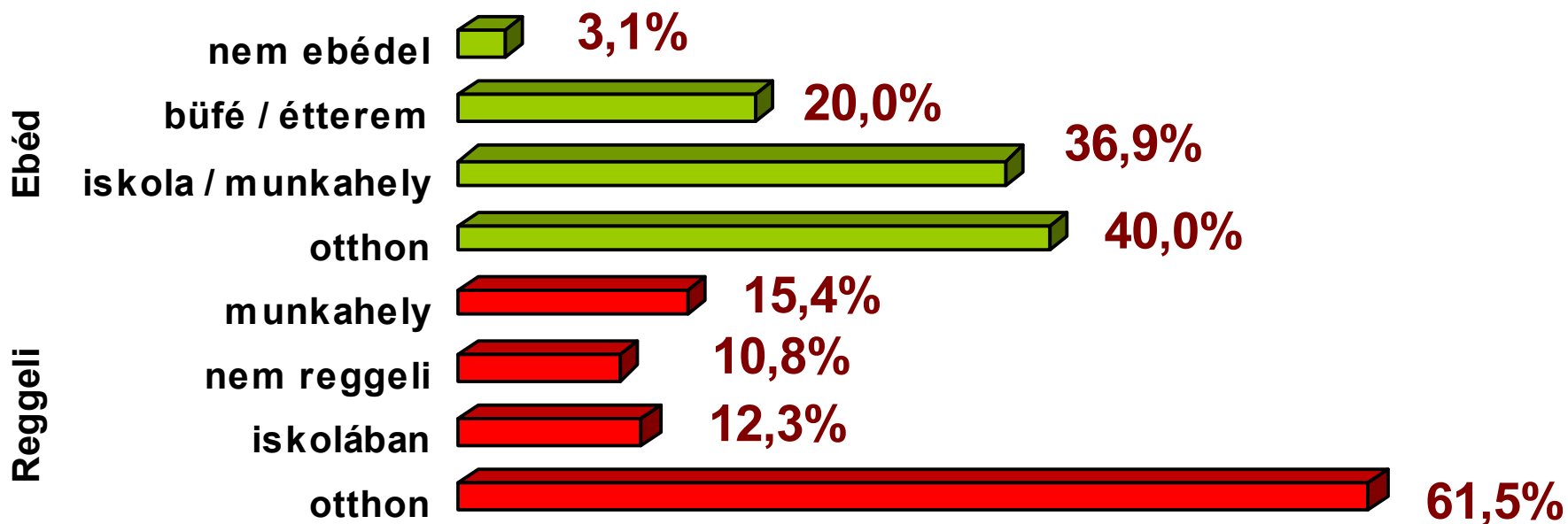
■ reggeli ■ ebéd □ uzsonna □ vacsora

- Átlagosan 8 óra 26 perckor reggeliznek (6:30–10:30)
- Főként otthon reggeliznek (61,5%)

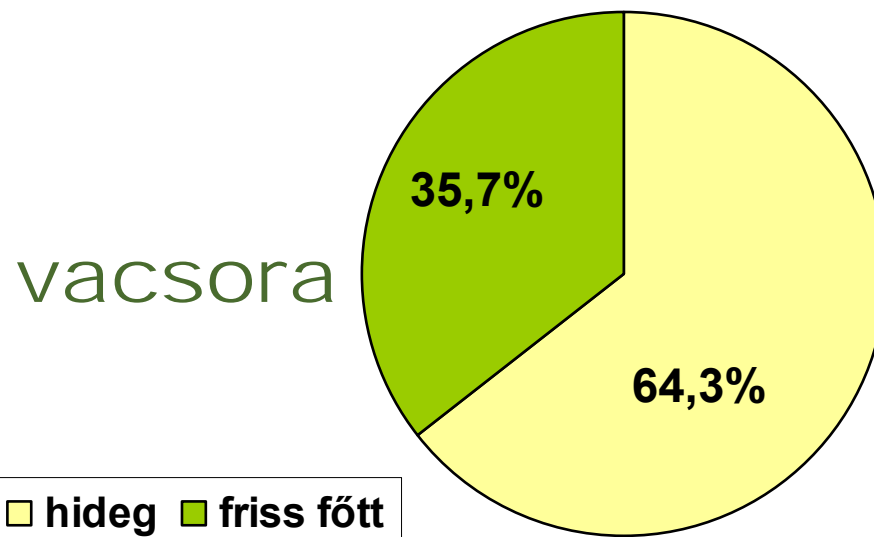
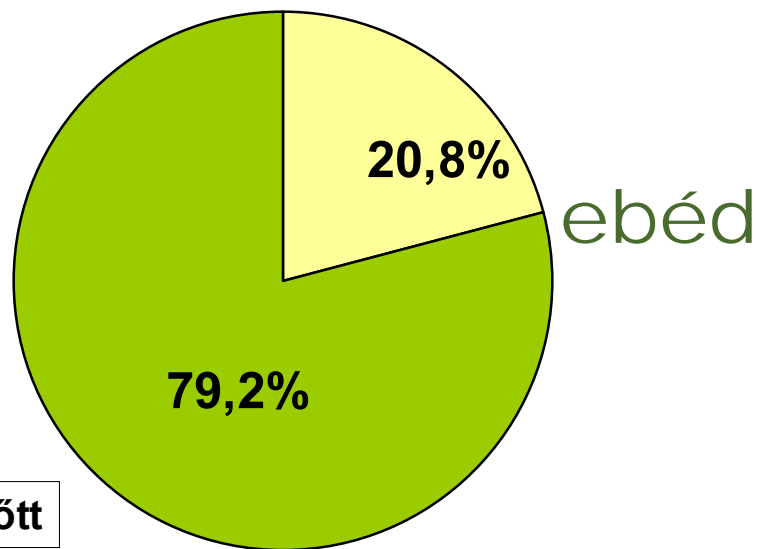


Reggeli és ebéd

- Csak 10,8% nem reggelizik, 3,1% nem ebédel
- Harmaduk-harmaduk otthon ill. munkahelyen (iskolában) ebédel
- 62,4% nassol, elsősorban unalomból, megszokásból, vagy „mert jó”

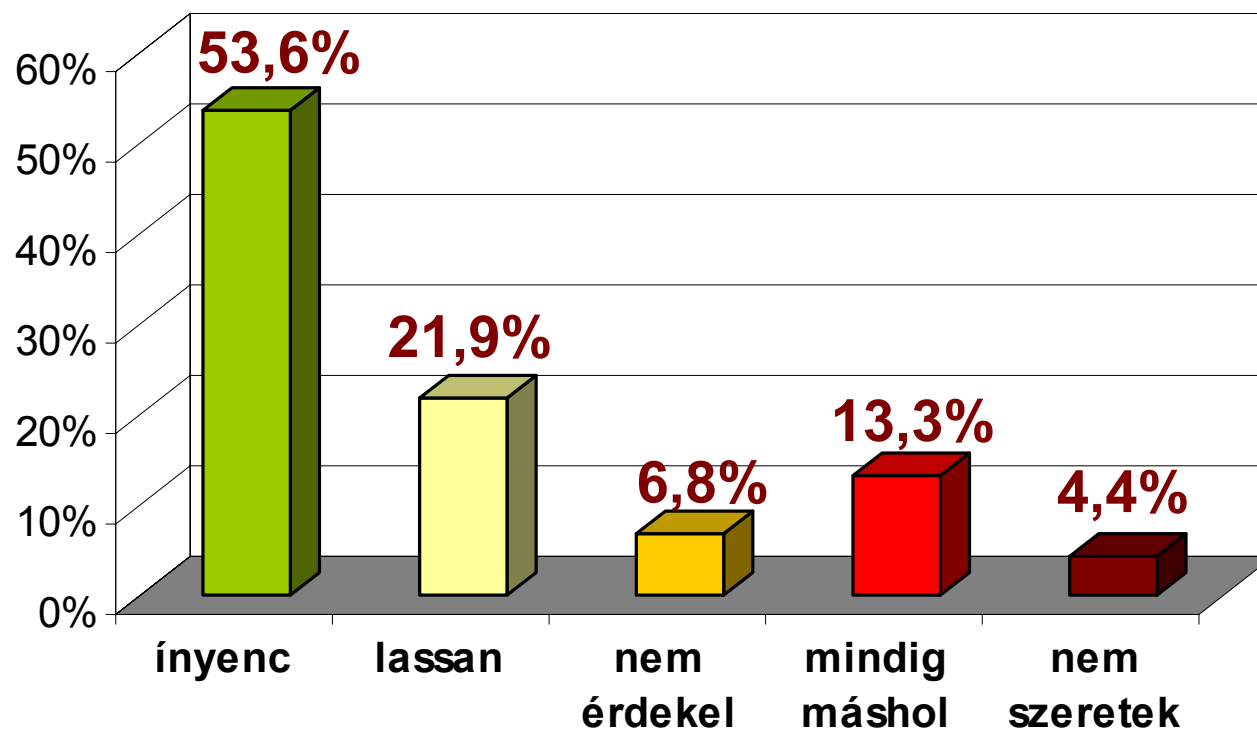


Mit ebédelsz, vacsorázol?

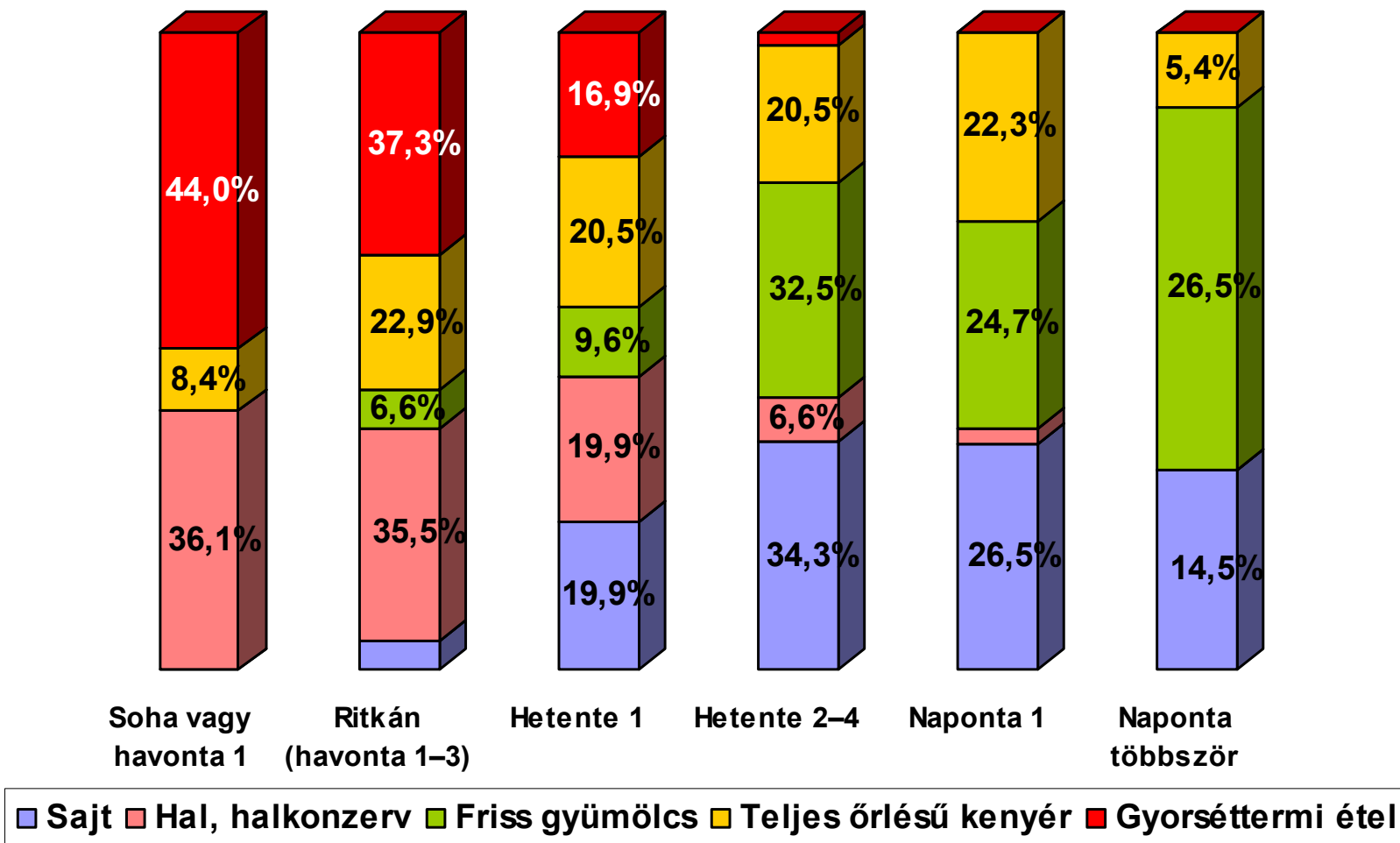


Mi jellemzi az étkezéseidet?

- **Ínyenc vagyok, kifejezetten élvezem az evést**
- **Lassan, odafigyelve eszem, minden falatot megrágok**
- **Nem érdekel, hogy mit eszem, csak belapátolom az ételt**
- **Mindig máshol jár az eszem, rohanok, kapkodva, idegesen eszem**
- **Nem szeretek enni, csak turkálom az ételt**

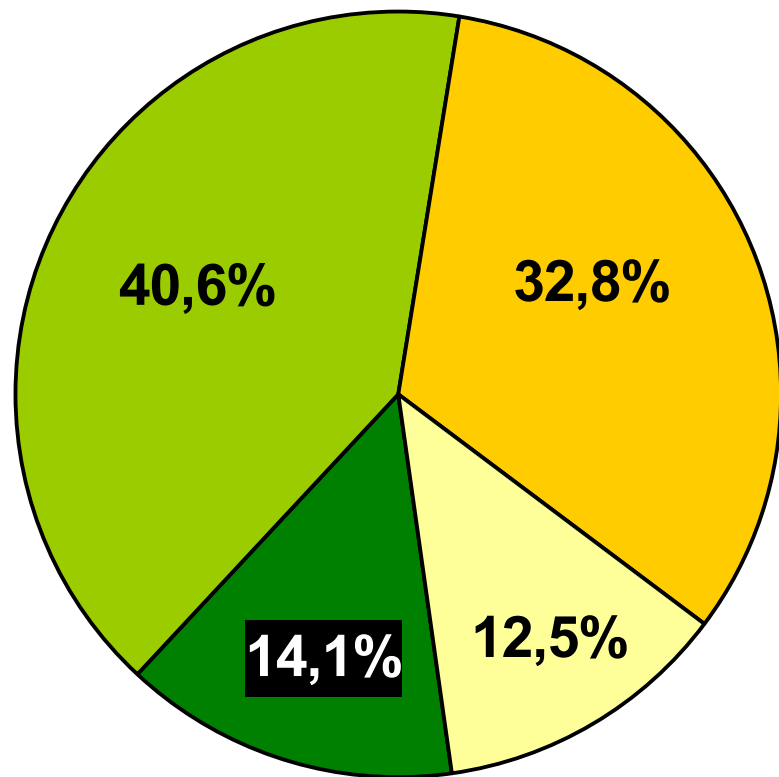


Élelmiszerfogyasztás gyakorisága (FFQ)





Mennyire vagy elégedett a táplálkozási szokásaiddal?



■ nagyon

■ átlagosan

■ kevésbé

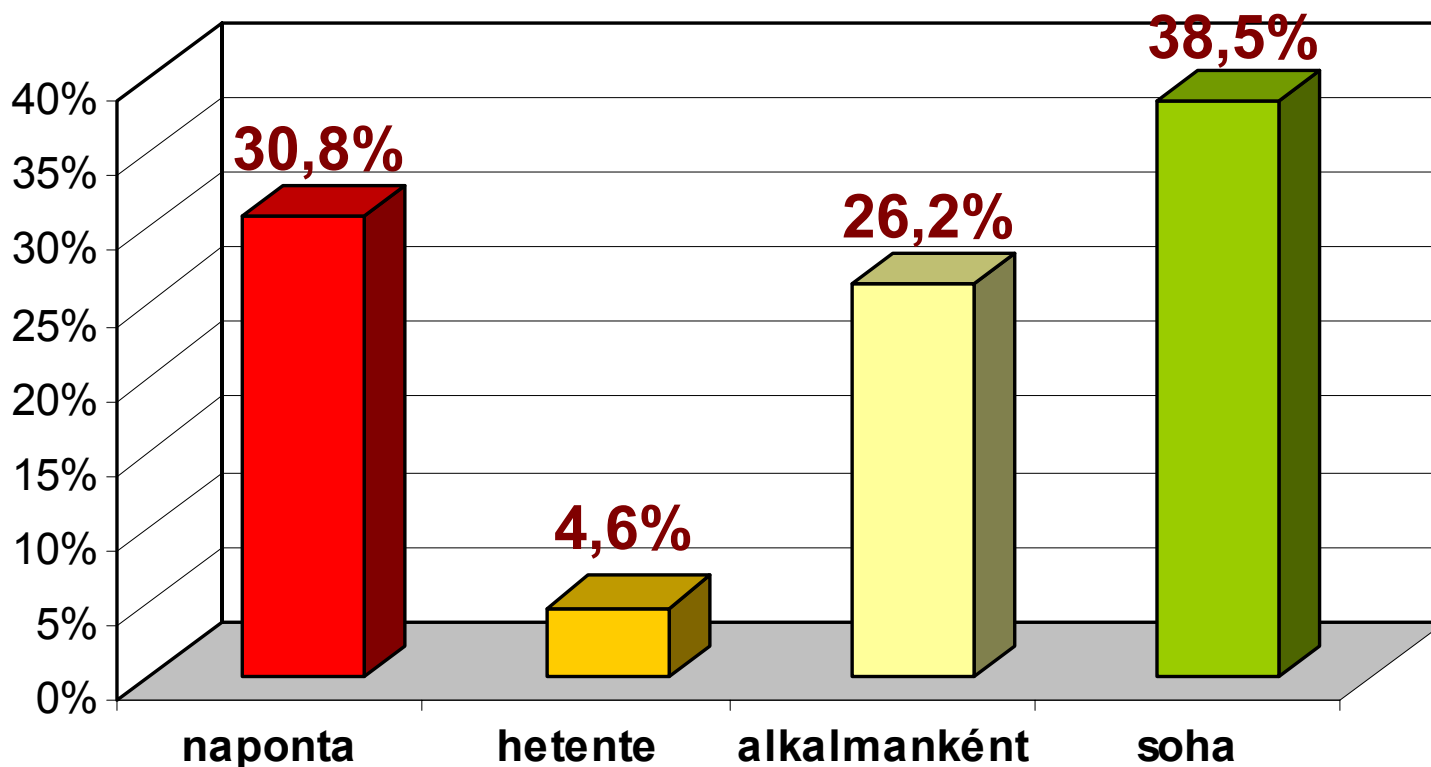
■ egyáltalán nem



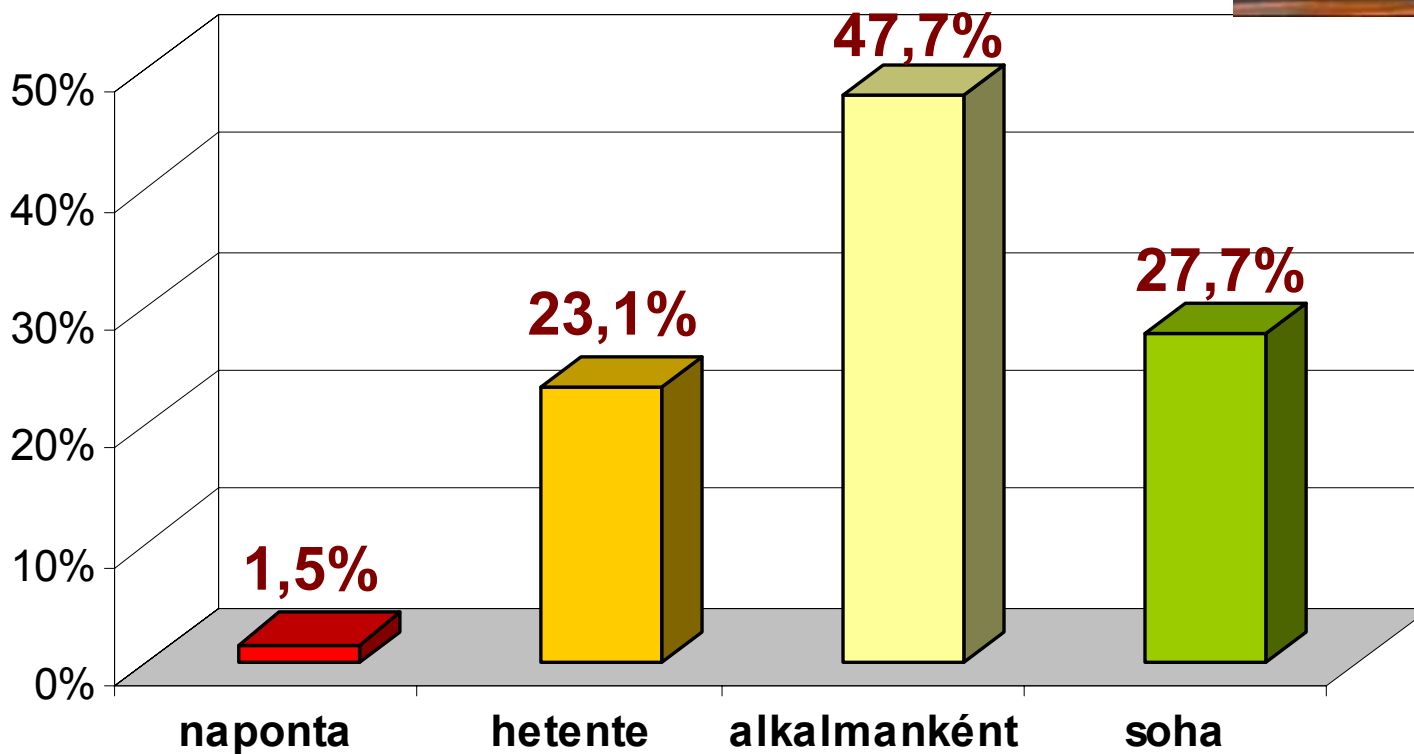
Élvezeti szerek használata



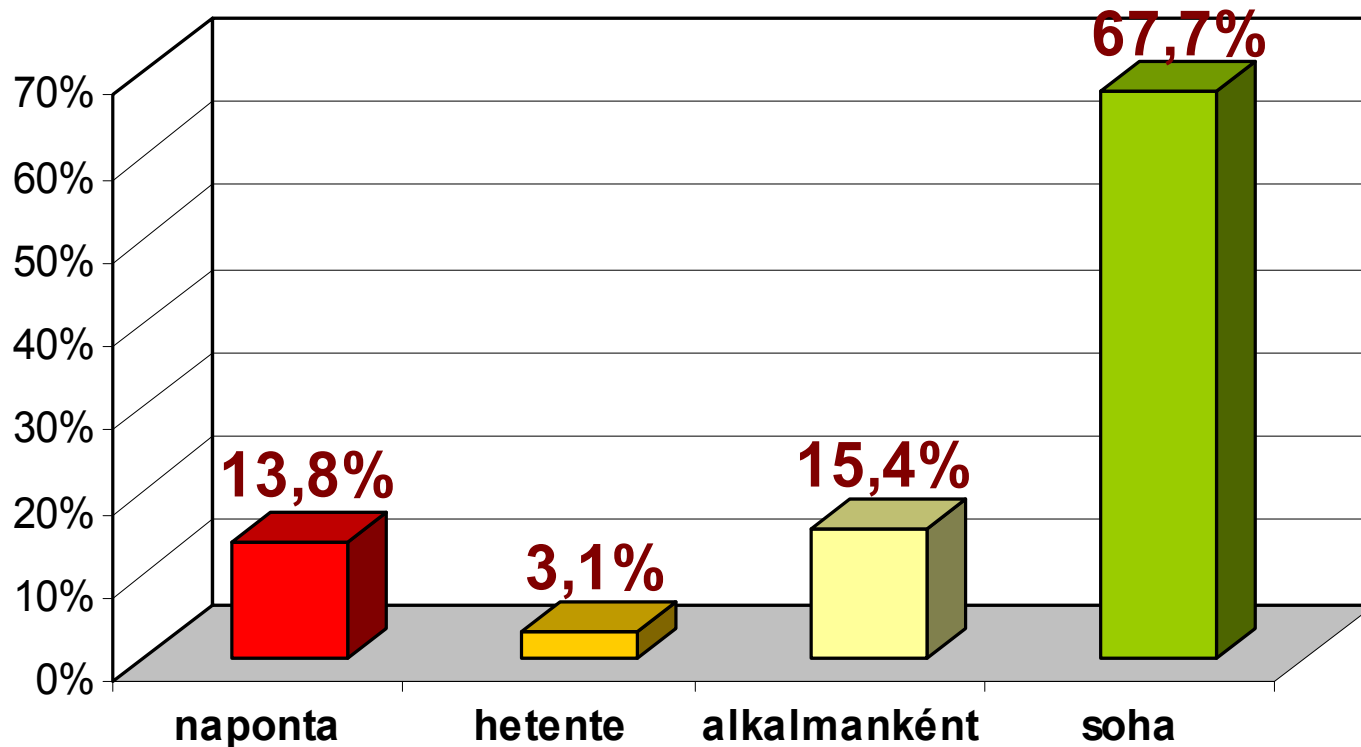
Kávéfogyasztás gyakorisága



Alkoholfogyasztás gyakorisága



Dohányzás gyakorisága





Életképek



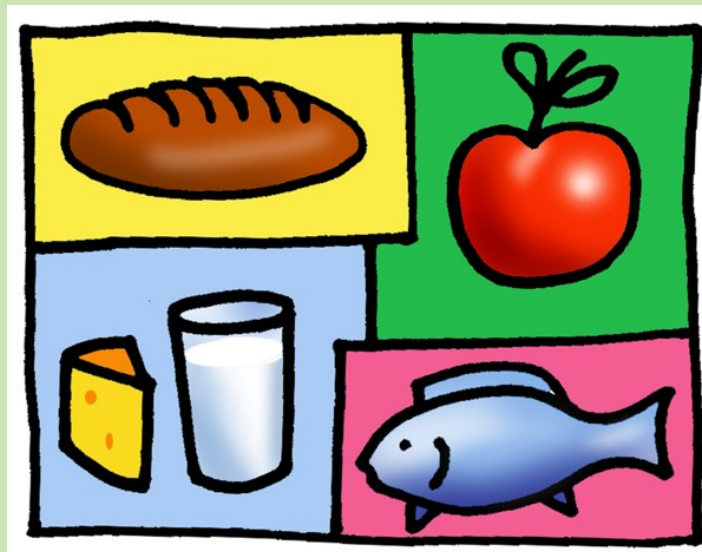
Összefoglalás

- A Szigeten történt táplálkozási felmérés eredményei jól összevethetők a hasonló korosztályban végzett egyéb, táplálkozási szokásokra irányuló vizsgálatok eredményeivel.
- A kedvező eredmények okait még vizsgáljuk.
- Feltevésünk szerint a Civil Sziget látogatói érdeklődő, tudatos fiatal felnőttek, amely táplálkozási szokásaikban is megnyilvánul.
- A Szigeten a közösségi élmény válik meghatározóvá, ezért a szervezőknek és a civil közreműködőknek törekednie kell arra, hogy az egészséges életmód trenddé és trendivé váljon.
- Erre az igény és a lehetőségek is adóttak, s számtalan jó kezdeményezés történt már eddig is (tejsziget, főzelékfalás, sportprogramok), melyek sikert aratnak.





Egészséges Magyarországért Egyesület



1580 Budapest, Pf. 124

Telefon: 20-982-7737

E-mail: kovax@szivbarat.hu

www.szivbarat.hu