

A középiskolás diákok egészségtudatossága és egészségműveltsége

KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN KÉSZÜLT
KÉRDŐÍVES VIZSGÁLAT EREDMÉNYEI

SZERZŐK

Kiss Rebeka · Kiss Anna · Győri Ágnes

Az MTA–ELTE TK Iskola és Egészség
Kutatócsoport 2025 szeptemberében kezdte
meg működését a Magyar Tudományos
Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási
Programjának támogatásával (a pályázat
azonosító száma: SZKF2025-9).

Kiadó:
ELTE Társadalomtudományi Kutatóközpont
Magyar Tudományos Akadémia
ISBN 978-963-7311-96-3

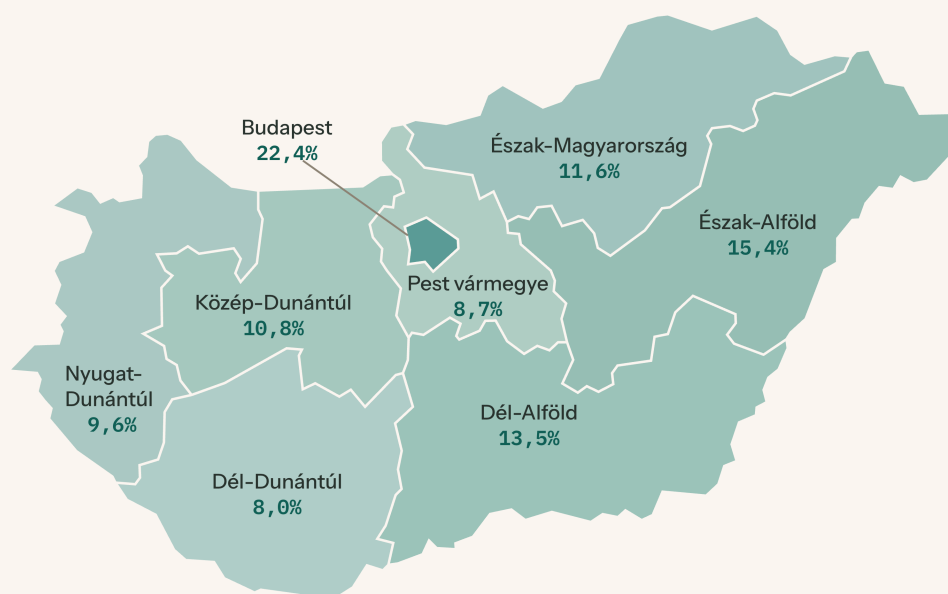
Tartalomjegyzék

01	Válaszadók	2
	Kik válaszoltak a kérdőívre?	
02	Élelmiszerfogyasztás	3
	Milyen gyakran esznek a diákok zöldséget, gyümölcsöt, húst, halat, édességet, és mit isznak a hétköznapokon?	
03	Táplálkozási tudás	7
	Mit tudnak a diákok az egyes élelmiszerek tápanyagtartalmáról és a minőségi tápanyagforrásokról?	
04	Élelmiszercímke értelmezése	8
	Hogyan igazodnak el a diákok az élelmiszercímkén található adatok között a mindennapokban?	
05	Élelmiszerműveltség	9
	Hogyan látják a diákok a saját táplálkozási ismereteiket, és mennyire érzik magukat magabiztosnak ennek gyakorlati alkalmazásában a hétköznapokban?	
06	Közösségi média és egészséges életmód	11
	Milyen sport- és életmódtémákban követnek a diákok influenszereket, és kik a legfőbb mintaképeik?	
07	Testkép	12
	Hogyan látják magukat a diákok a testtömegindexük tükrében?	
08	Mozgás és képernyőidő	13
	Mennyit mozognak a diákok a mindennapokban, mennyi időt töltenek a képernyő előtt, és hogyan viszonyulnak szokásaik a WHO-ajánlásokhoz?	
09	Az iskola szerepe	14
	Mely tanórákon kerül szóba az egészséges életmód, mely témák maradnak ki, és milyen példát látnak a tanáraiktól?	
10	Általános jóllét és testi tünetek	15
	Hogyan érzik magukat a diákok a mindennapokban? Leleki egyensúly és a testi- leleki panaszok gyakorisága	

01 Válaszadók

A felmérésben 734 középiskolás vett részt az ország valamennyi régiójából. A különböző évfolyamok tanulói kiegyensúlyozott arányban vannak jelen a mintában. A nemek arányát tekintve a lányok többségben vannak, ami elsősorban abból adódik, hogy a fiúk körében magasabb volt a kitöltést önkéntesen elutasítók aránya. Bár a gimnáziumba járók aránya szintén magasabb a technikumi tanulóknál, az intézmények földrajzi eloszlása, fenntartói szerkezete és a diákok családi háttere pontosan leképezi a hazai arányokat. Ez a kiegyensúlyozottság biztosítja, hogy a felmérés eredményei megbízható és hiteles képet nyújtanak a mai középiskolásokról.

ISKOLATÍPUS		LAKÓHELY		CSALÁDI HÁTTÉR (FAS-INDEX)	
Gimnázium	69,6%	Város	37,1%	Átlag alatti	26,3%
Technikum	30,4%	Budapest	23,0%	Átlagos	61,2%
		Megyeszékhely	18,0%	Átlag feletti	12,5%
		Község, egyéb	22,0%		
ÉVFOLYAM		ISKOLA FENNTARTÓJA		ÉLELMEZÉSBIZTONSÁG	
9. évfolyam	23,4%	Állami	70,9%	A diákok 9,1%-ával előfordul, hogy éhesen megy iskolába vagy éhesen fekszik le, mert nincs otthon elég étel. Fiúk: 11,4% · Lányok: 8,3%	
10. évfolyam	24,0%	Egyházi	22,3%		
11. évfolyam	29,3%	Alapítványi, magán	6,8%		
12. évfolyam	23,2%				



Az adatgyűjtésre *Az iskolai egészségnevelés fejlesztése: egészségműveltség, egészségmagatartás és gyermekjólét* c. kutatás keretében került sor 2026 áprilisa és júniusa között. A felmérésben 734 diák vett részt, akiknek a kiválasztását alapos tervezés előzte meg. Az volt a célunk, hogy a résztvevők összetétele tükrözze a hazai középiskolások sokszínűségét. Ezért az iskolákat tudatosan, a régiójuk, a településük mérete, a képzés típusa és az intézmény fenntartója alapján választottuk ki. Ezen belül a konkrét osztályok kijelölése már egyszerű véletlen mintavétellel történt. A végleges kérdőív összeállítását egy 38 fős mintán végzett online előtesztelés (próbaekérdezés) előzte meg. A kutatásban azok a 9–12. évfolyamos, legalább 14 éves tanulók vehettek részt, akik érettségit adó gimnáziumban vagy technikumban tanultak, és rendelkeztek a kitöltéshez szükséges magyar nyelvtudással. Mivel a felmérés önkéntes volt, a diákok saját beleegyezése mellett a szülők vagy gondviselők jóváhagyására is szükség volt. Az adatgyűjtés modern és biztonságos módon, leginkább osztályfőnöki órák keretében zajlott. A tanulók saját okostelefonjukon vagy az iskolai táblagépeken, önállóan válaszoltak a kérdésekre. Egy olyan online felületet használtunk, amely szigorúan védte a diákok személyes adatait, és technikailag megakadályozta, hogy bárki többször küldje be a válaszait. A rendszer a félbehagyott vagy megszakadt próbálkozásokat biztonsági okokból automatikusan törölte, így az adatbázisba kizárólag a teljesen befejezett, értékelhető kérdőívek kerültek be.

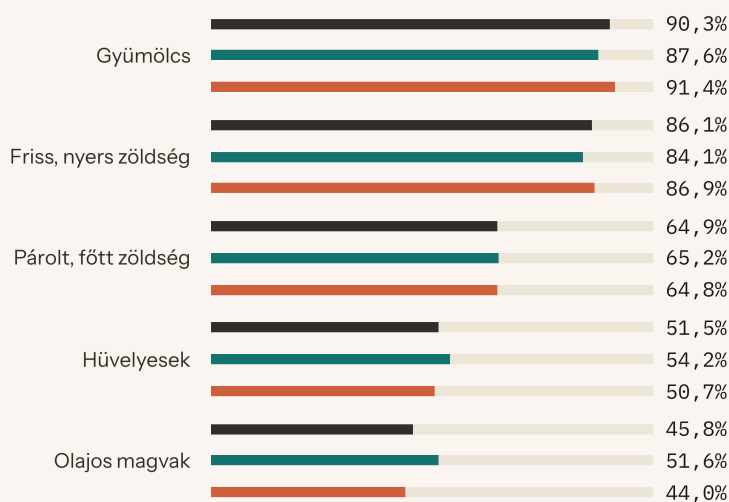
02 Mi kerül az asztalra? Élelmiszerfogyasztás

A víz szinte mindenkinél a mindennapok alapvető itala, és a diákok kilencven százaléka hetente fogyaszt gyümölcsöt vagy nyers zöldséget. A fehérjeforrások közül hüvelyeseket a válaszadó tanulók fele, halat pedig alig több mint a harmaduk eszik hetente. A szénhidrátokat tekintve a fehér kenyér és az édességek szinte mindannyiuknál a napi étrend részét képezik.

AZOK ARÁNYA, AKIK LEGALÁBB HETENTE EGYSZER FOGYASZTJÁK

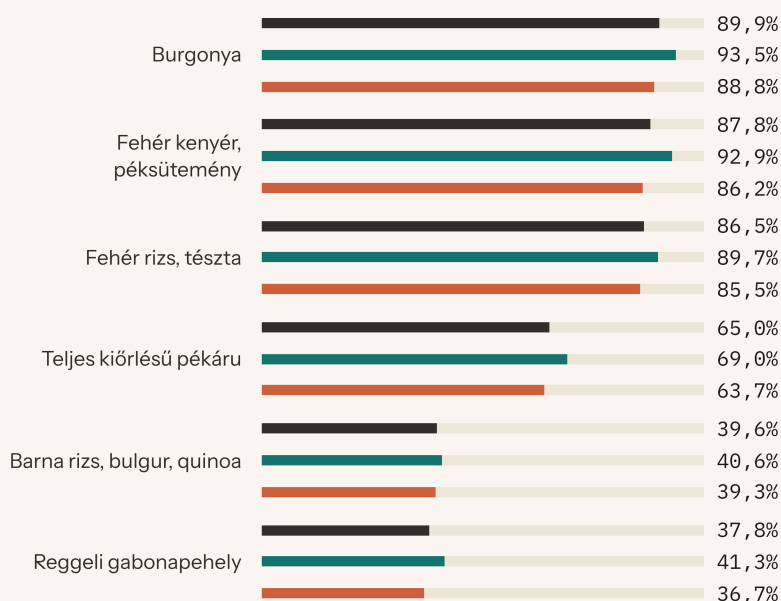
ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS · HETENTE LEGALÁBB EGYSZER

■ FIÚK ■ LÁNYOK ■ TELJES MINTA



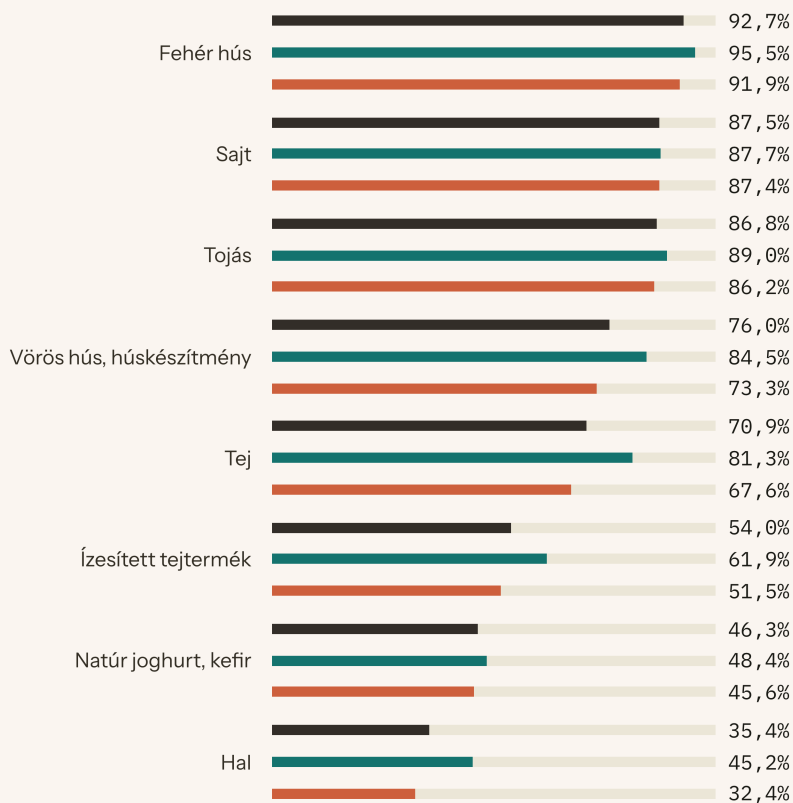
GABONÁK, KÖRETEK · HETENTE LEGALÁBB EGYSZER

■ FIÚK ■ LÁNYOK ■ TELJES MINTA



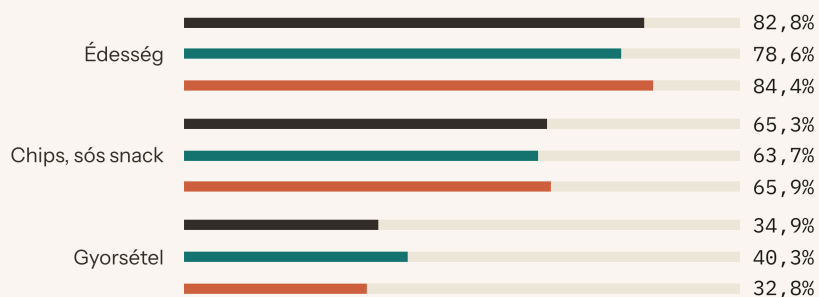
TEJTERMÉK, TOJÁS, HÚS, HAL · HETENTE LEGALÁBB EGYSZER

■ FIÚK ■ LÁNYOK ■ TELJES MINTA



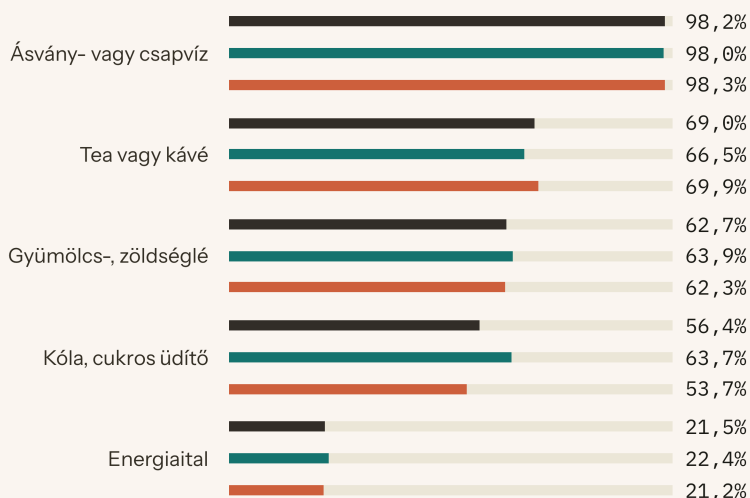
ÉDESSÉG, SNACK, GYORSÉTEL · HETENTE LEGALÁBB EGYSZER

■ FIÚK ■ LÁNYOK ■ TELJES MINTA



ITALOK · HETENTE LEGALÁBB EGYSZER

■ FIÚK ■ LÁNYOK ■ TELJES MINTA



HETENTE EGYSZER VAGY GYAKRABBAN



90,3% eszik **gyümölcsöt** hetente, naponta viszont csak 34,9%

86,1% eszik **friss, nyers zöldséget** hetente, naponta viszont csak 34,5%

51,5% eszik **hüvelyest** hetente, naponta mindössze 1,7%

35,4% eszik **halat** hetente, naponta mindössze 1,9%



52,3% vs. 35,6%

A fiúk több mint fele minden nap eszik fehér kenyeret vagy péksüteményt, a lányoknál ez az arány 35,6%.

1,7%

Ennyien esznek minden nap hüvelyest – babot, lencsét vagy csicseriborsót –, pedig a tudásmérő kérdésre a diákok 84%-a helyesen válaszolt: tudják, hogy ezek a legjobb fehérjeforrások közé tartoznak.

21,5%

Ennyi diák iszik hetente legalább egyszer energiatalt, 5,3% pedig minden nap; a fiúk és a lányok között nincs érdemi különbség.

ÖSSZEGZÉS

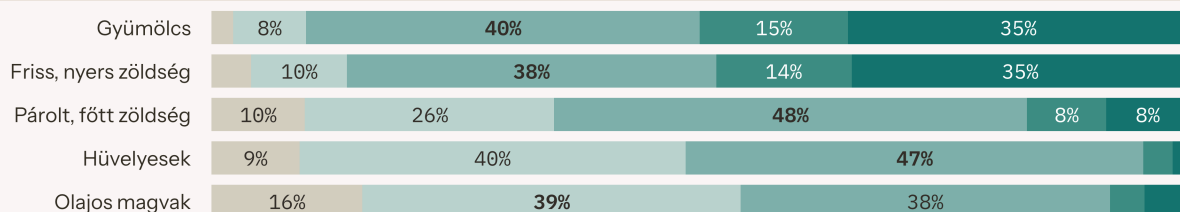
A gyümölcs, a friss zöldség és a fehér hús a diákok többségénél hetente többször is terítékre kerül, a mindennapos fogyasztás viszont ritka: gyümölcsöt naponta a diákok 34,9%-a, friss zöldséget 34,5%-a fogyaszt, tehát a válaszadó tanulók többsége nem éri el az Okostányér® által javasolt napi mennyiséget. A gabonák közül a fehér kenyér, a fehér rizs és a burgonya megelőzi a teljes kiőrlésű változatokat, a hüvelyesek és a hal pedig a lista végén áll. A fiúk gyakrabban esznek húst, fehér péksüteményt és halat, a lányok több gyümölcsöt, zöldséget és édességet.

FOGYASZTÁSI GYAKORISÁG, MIND A 27 ÉLELMISZER

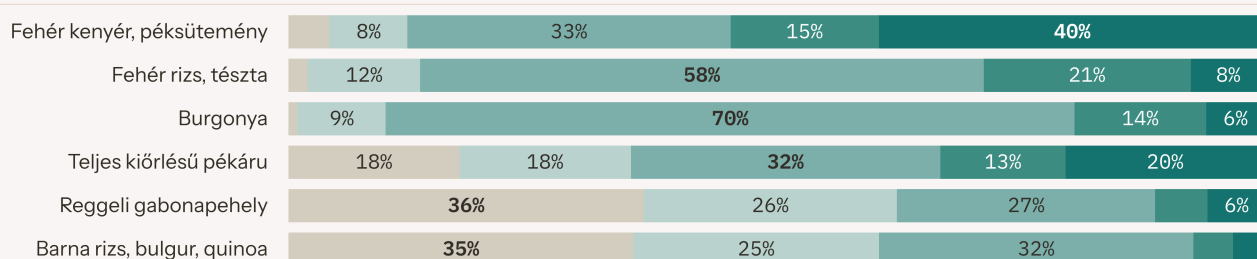
Az elmúlt négy hét megoszlása minden tételnél 100%-ra normálva.

SOHA HAVONTA 1-3× HETENTE 1-4× HETENTE 5-6× NAPONTA

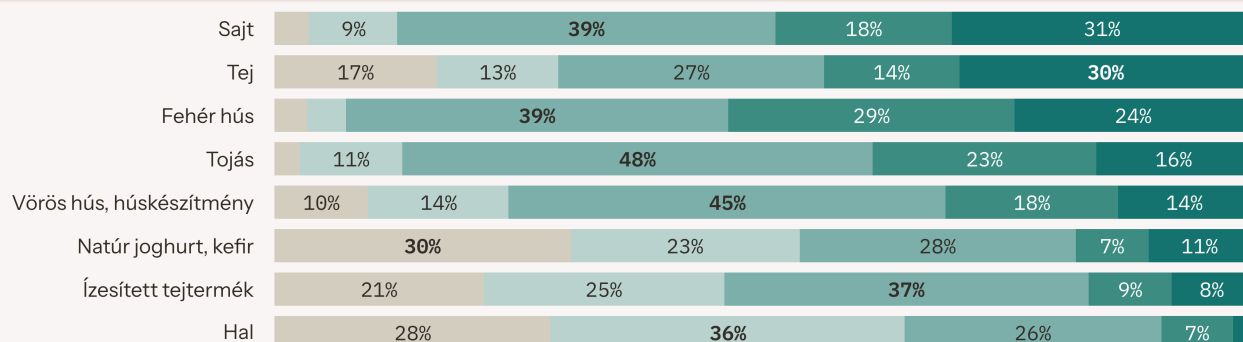
ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS



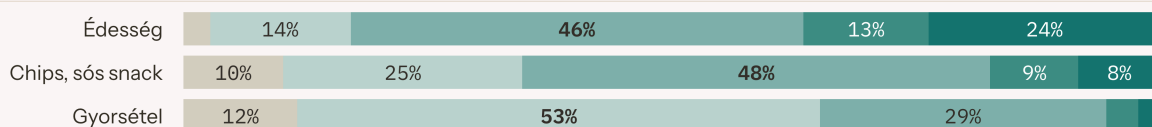
GABONÁK, KÖRETEK



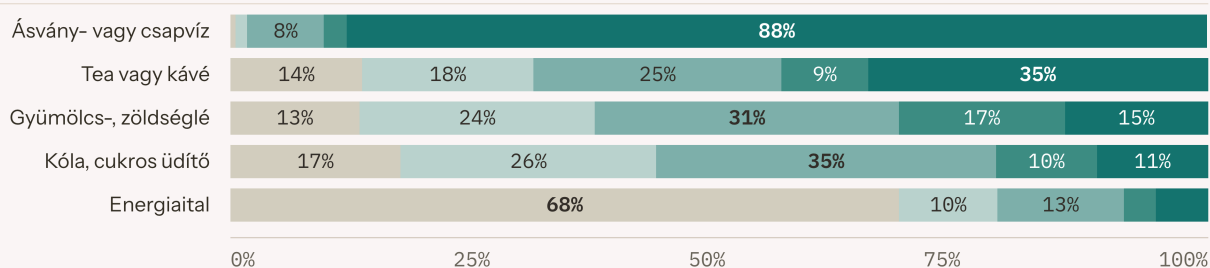
TEJTERMÉK, TOJÁS, HÚS, HAL



ÉDESSÉG, SNACK, GYORSÉTEL



ITALOK

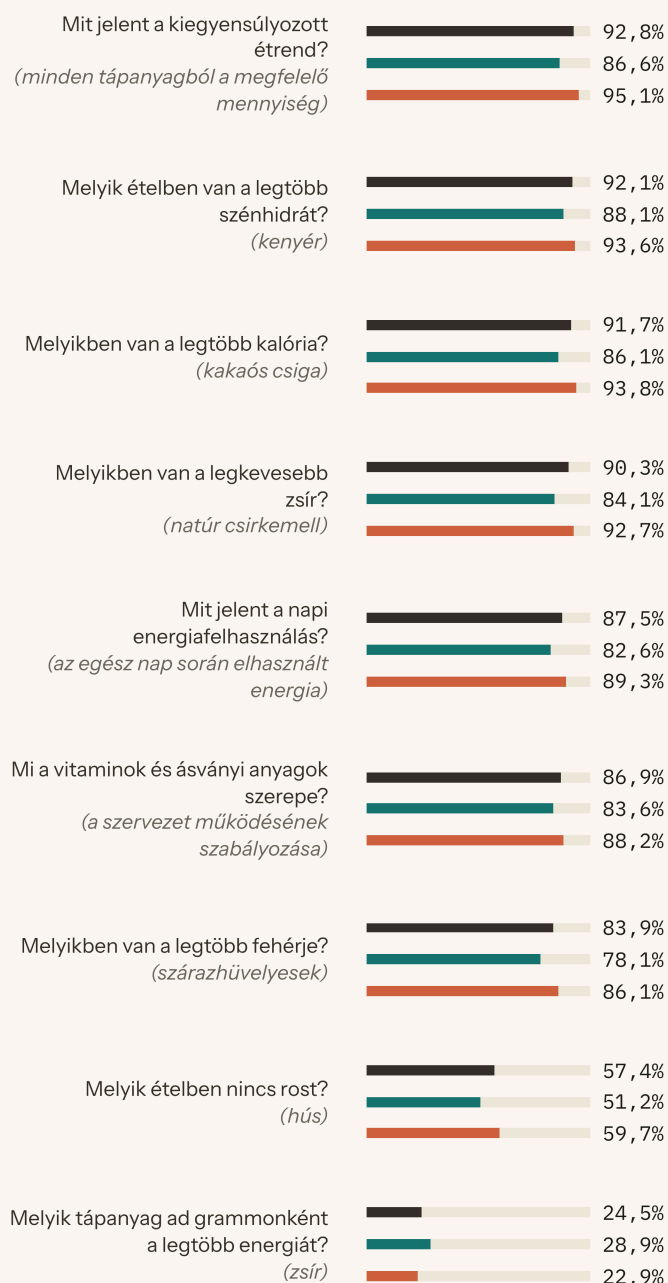


03 Mit tudnak a diákok az élelmiszerekről?

Az ételek összetételére és a tápanyagokra vonatkozó alapvető kérdésekben a diákok többsége jól tájékozott: kilenc feleletválasztós kérdésből nyolcra a diákok 57–93%-a helyesen válaszolt. A tápanyagok grammonkénti energiatartalmánál viszont lényegesen többen tévedtek, és nem azért, mert nem mertek válaszolni – a „nem tudom” válaszlehetőség aránya mindenhol tíz százalék alatt maradt –, hanem mert inkább egy széles körben elterjedt, de téves válaszlehetőséget jelöltek meg.

HELYES VÁLASZOK ARÁNYA KÉRDÉSENKÉNT

FIÚK LÁNYOK TELJES MINTA



7,1 / 9

Az átlagos pontszám a kilenc kérdésből: a fiúknál 6,7, a lányoknál 7,2.

11,4%

Ennyi diák hibázott legalább négy kérdésben.

53,0%

Ennyien a szénhidrátot hitték a legtöbb energiát adó tápanyagnak, pedig a helyes válasz a zsír.

04 Funkcionális egészségműveltséget mérő feladat: élelmiszercímke olvasása

A címkén szereplő adatok kiolvasása (kalóriatartalom, allergén, tárolási hőmérséklet) a diákok többségének nem jelent gondot, a számolás viszont igen: az adagok összeadása ugyan még jól megy, a napi energiaigényhez való viszonyítás azonban kevésbé: tízből csak négy diák tudta a helyes választ.

A diákok egy négydarabos joghurtcsomag élelmiszercímkéjét látták, és nyolc számolási feladatot kaptak hozzá: a válaszokat maguknak kellett kiszámolniuk és beírniuk, nem választhattak megadott lehetőségek közül. A legkevesebb helyes válasz arra a kérdésre érkezett, hogy két adag joghurt a napi 2000 kcal hány százaléka; ezt a fiúk nagyobb arányban választották meg helyesen.

A FELADATBAN SZEREPLŐ CÍMKE

TÁPÉRTÉKJELÖLÉS · 1 ADAG = 100 G · A CSOMAG 4 ADAGOT TARTALMAZ		
	1 adag	% RI*
Energia	289 kJ / 70 kcal	4%
Szénhidrát	7,0 g	3%
ebből cukrok	7,0 g	8%
Só	0,10 g	2%

Összetevők: joghurt, cukor, **mandula (1%)**, aroma.
Tojást tartalmazó termékkel egy üzemben készül.
0 és 6 °C között tárolandó. Felbontás után 2 napon belül fogyasztható el.

* referencia beviteli érték 2000 kcal-os étrend esetén

A kérdőívben szereplő címke újrarajzolva: csak azok a sorok látszanak, amelyekre a nyolc feladat megoldásához szükség volt.



A NYOLC RÉSZFELADAT

HELYES VÁLASZOK

Ha megeszel két joghurtot, összesen hány kalóriát fogyasztasz el? MEGOLDÁS: 140 kcal	81,9%
Ha 14 g szénhidrátot ehetsz, hány joghurtot fogyasztasz el? MEGOLDÁS: 2 db	89,5%
Napi 50 g cukorból egy adag joghurt elhagyásával mennyi marad? MEGOLDÁS: 43 g	62,3%
Két adag a napi 2000 kcal hány százaléka? MEGOLDÁS: 7%	39,0%
Miért nem biztonságos allergia esetén? MEGOLDÁS: mandulát tartalmaz	72,9%
Miért nem szabad megenni három nap 8 °C-os tárolás után? MEGOLDÁS: 0 és 6 °C között tárolandó	80,9%
Hétfőn felbontva meddig eheted meg a többi? MEGOLDÁS: szerdáig	79,3%
Melyik sorra kell figyelni, ha csökkenteni akarsz a nátriumbevitelt? MEGOLDÁS: a Só sorára	75,7%

5,8 / 8

Átlagosan ennyi részfeladat sikerült a nyolcból; a fiúknál 5,6, a lányoknál 5,9.

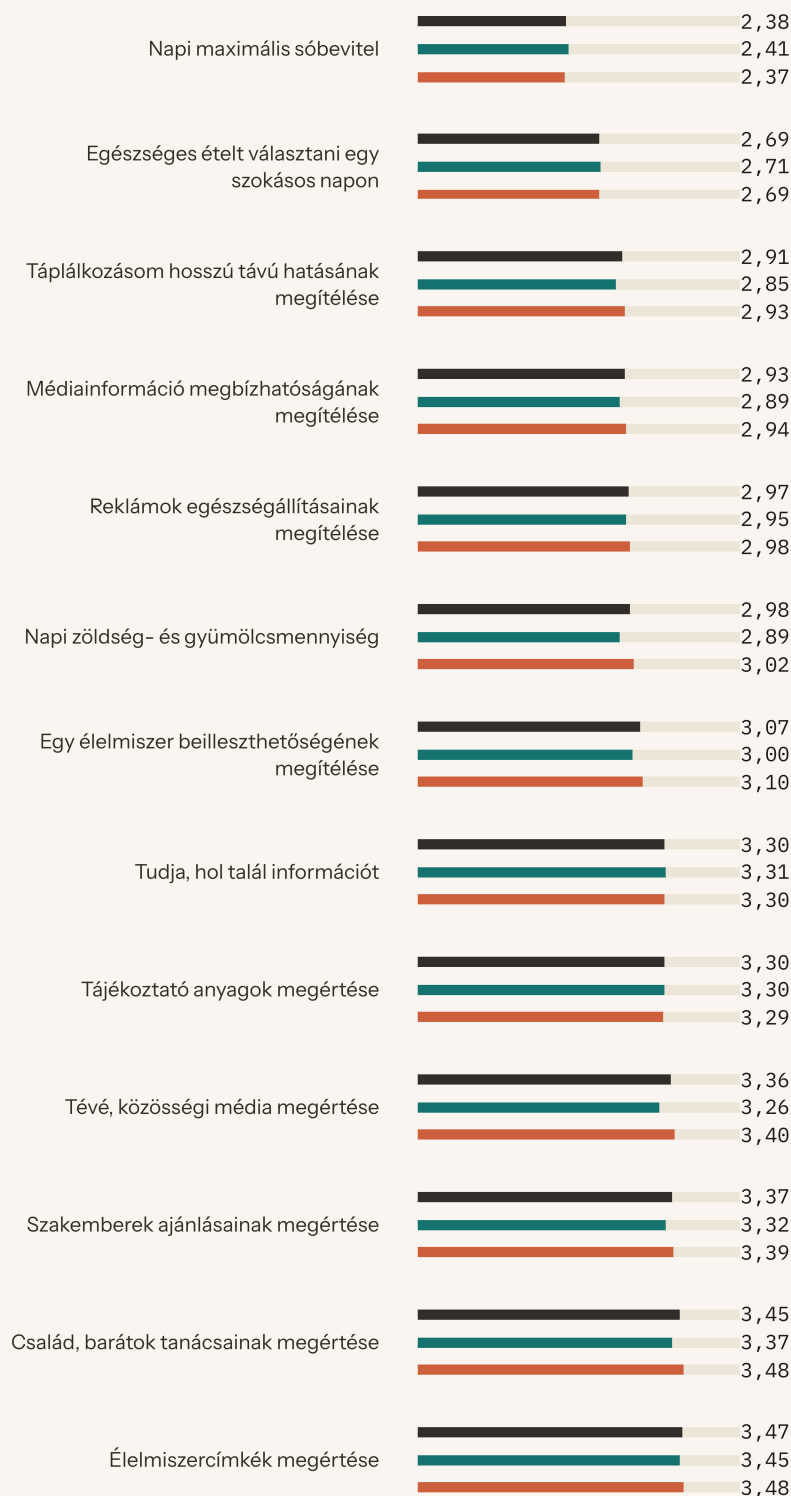
05 Élelmiszer- és egészségműveltség: érteni könnyebb, mint dönteni

A diákok saját megítélésük szerint az információkat jól értik: az élelmiszercímkek, a tájékoztatók és a szakemberek ajánlásainak értelmezésében magabiztosak, ott bizonytalanodnak el inkább, ahol a tudást a mindennapi döntésekbe kell átültetniük.

SZUBJEKTÍV ÉLELMISZERMŰVELTSÉG (SFLQ-HU)

Átlagérték négyfokú skálán (1 = egyáltalán nem, 4 = teljes mértékben).

■ FIÚK ■ LÁNYOK ■ TELJES MINTA



57,4%

nem ismeri a korosztályának szóló **Okostányér**-ajánlásokat.

55,6%

nincs tisztában a naponta javasolt **maximális sóbevitellel**, ráadásul a diákok 35%-a gyakran utánsózza az ételt.

3,47

a négyfokú skálán a legjobb eredmény: saját megítélésük szerint értik az **élelmiszercímkeket**.

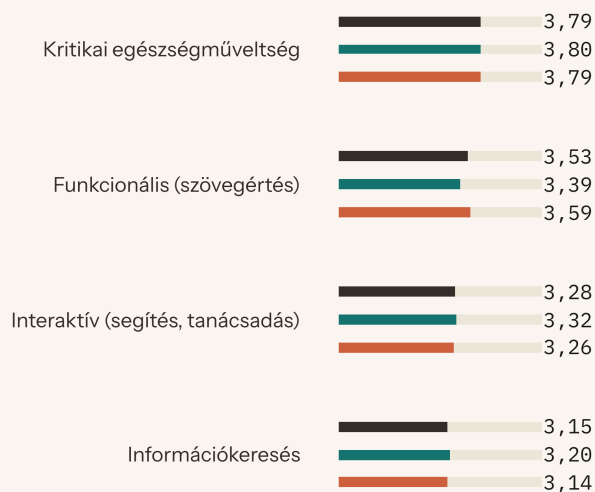
33,0%

csak ritkán vagy soha nem tud segíteni másoknak táplálkozási kérdésben – a segítségnyújtás az egészségműveltség egyik legalacsonyabb értéket kapó területe.

EGÉSZSÉGMŰVELTSÉG NÉGY DIMENZIÓBAN

Átlagérték az egészségműveltség nemzetközi standard kérdéssora (HLAT-8) alapján.

■ FIÚK ■ LÁNYOK ■ TELJES MINTA



AZ AJÁNLÁSOK ISMERETE ÉS A NAPI GYAKORLAT



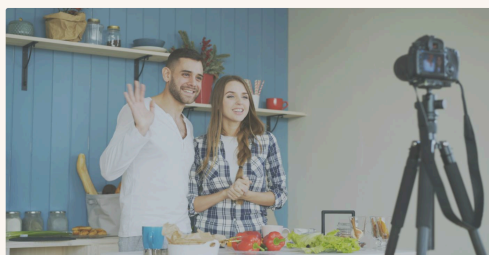
57,4% nem ismeri a korosztályának szóló **Okostányér**-ajánlásokat

24,0% nem tudja, **mennyi zöldséget** kellene naponta ennie

90,3% **hetente eszik gyümölcsöt**, naponta viszont csak 34,9%



06 Közösségi média és egészséges életmód



A diákok **82,2%-a** követ legalább egy életmóddal, táplálkozással vagy mozgással foglalkozó influenszert vagy közösségimédia-oldalt (fiúk 75,6%, lányok 84,6%).

A témák viszont élesen elválnak a nemek között: a **receptes és „mit ettem egy nap”** tartalmat a lányok több mint másfélszeres arányban követik (71,5% vs. 44,3%), az **izomépítés** a fiúknál kicsit gyakoribb (58,7% vs. 55,7%).

MILYEN TÉMÁBAN KÖVETIK ŐKET?

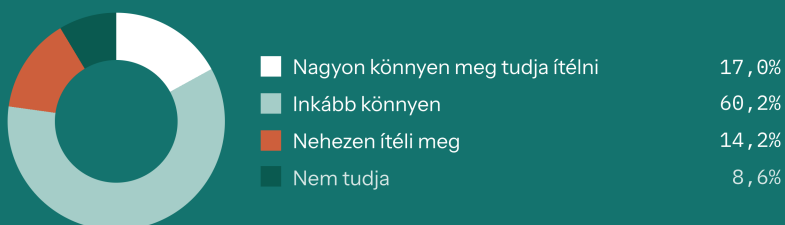
Azok aránya, akik követnek az adott témával foglalkozó influenszert vagy oldalt.

■ FIÚK ■ LÁNYOK ■ TELJES MINTA



MEG TUDJÁK ÍTÉLNI, KIBEN BÍZHATNAK?

A diákok **77,2%-a** szerint könnyű megítélni, hogy egy influenszer ajánlása megbízható-e, mindössze 14,2% tartja ezt nehéznek.



A fiúk magabiztosabbak: 23,9%-uk szerint nagyon könnyű megítélni egy ajánlást, a lányoknál ez az arány 14,4%.



KIKET NEVEZTEK MEG?

356 diák írt konkrét nevet.

A leggyakrabban említettek, említésszám szerint:

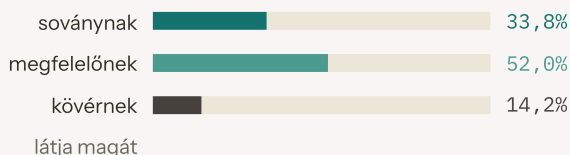
Bernáth Odett	55
Konstantin Norman	36
Dubi Anna	25
Varga Csaba	18
Kosovics Olga	12
Rubint Réka / Rella	12
Abosi Barni	11
Kovács Ramóna	9
Bálint Alíz	9
Growingannanas	8
Kriller Katinka	8

A megnevezett influenszerek többsége fitness- és receptes tartalmat gyárt; **dietetikus vagy orvosi végzettségű szakembert csak néhány diák említett.**

07 Testkép: amit a diákok látnak, és amit a mérés mutat

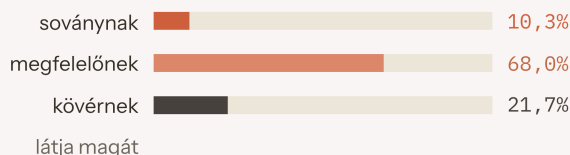
A testmagasságból és testsúlyból számolt testtömegindex szerint **a diákok négyötöde normál tartományban van, az önértékelés viszont nem ezt követi**: a normál testtömegű fiúk harmada soványnak, a normál testtömegű lányok ötöde pedig kövérnek látja magát.

FIÚK – NORMÁL TESTTÖMEGŰEK ÖNKÉPE



A fiúknál az önkép lefelé torzul: a normál testtömegűek 33,8%-a tartja magát soványnak, kövérnek csak 14,2%.

LÁNYOK – NORMÁL TESTTÖMEGŰEK ÖNKÉPE



A lányoknál a fiúkkal ellentétes irány figyelhető meg: a normál testtömegűek 21,7%-a tartja magát kövérnek, soványnak 10,3%.



SAJÁT MEGÍTÉLÉS ÉS A SZÁMOLT TESTTÖMEGINDEX

A lányok **18,2%-a kövérebbnek** látja magát a valóságnál

A fiúk **36,4%-a soványabbnak** látja magát a valóságnál



79,4%

testtömegindexe a normál tartományba esik a WHO korra és nemre vetített referenciája szerint.

2,3%

soványság – a lányoknál 2,7%, a fiúknál 1,5%.

18,2%

túlsúly vagy elhízás – a fiúknál 23,8%, a lányoknál 16,2%.

65,1%

önértékelése megegyezik a BMI-kategóriájával – a fiúknál 52,5%, a lányoknál 69,8%.

MI AZ A TESTTÖMEGINDEX (BMI)?

Ez egy olyan mutató, amely megmutatja, hogy a súlyunk megfelelő-e a magasságunkhoz képest. Kiszámítása egyszerű: a kilogrammban mért súlyunkat elosztjuk a méterben mért magasságunk négyzetével.

Például: 60 kg és 1,70 m esetén $60 \div (1,70 \times 1,70) = 20,8$, ez a teljesen egészséges, normál tartományt jelenti.

SERDÜLŐKORI BMI-KATEGÓRIÁK (WHO, 5–19 ÉV)

< -2 SD soványság	-2 SD – +1 SD normál testtömeg	+1 SD – +2 SD túlsúly	+2 SD fölött elhízás
----------------------	-----------------------------------	--------------------------	-------------------------

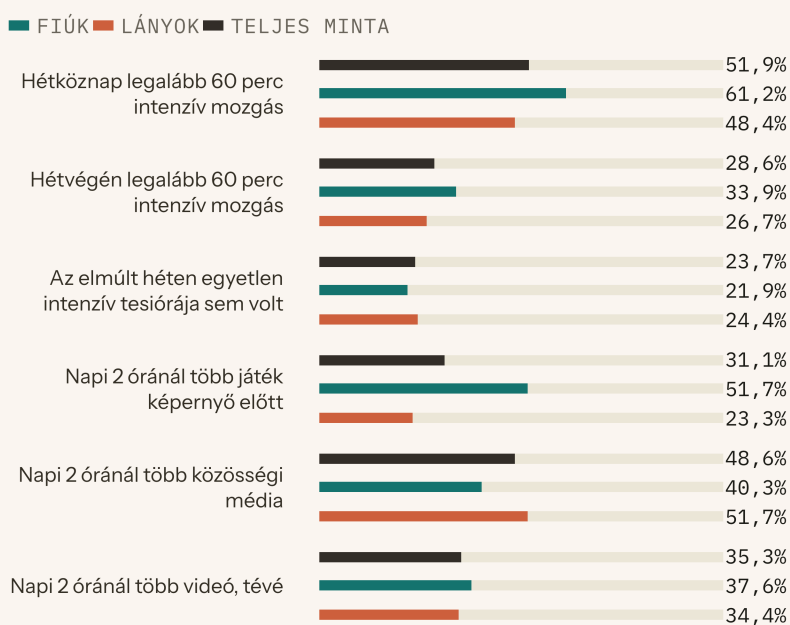
A diák BMI-jét a vele azonos nemű és egykorú fiatalok átlagához mérjük: +1 SD fölött túlsúlyról, +2 SD fölött elhízásról beszélünk. A szakasz minden aránya a WHO 5–19 éves korosztályra szóló, ma is hatályos referenciájával készült (WHO Reference 2007), önbevallott magasság és testsúly alapján (n = 725).

08 Mozgás és képernyőidő



Hétköznap a diákok **51,9%-a** mozog naponta legalább egy órát úgy, hogy kimelegszik, hétvégén viszont már csak **28,6%**, a megnövekedett szabadidő ellenére.

A képernyő előtt töltött idő szerkezete nemek szerint egymás tükörképe: **napi két óránál többet** a fiúk **játékkal** (51,7%), a lányok **közösségi médiával** (51,7%) töltenek.



23,7%

nem vett részt egyetlen olyan testnevelésórán sem az elmúlt héten, amely megizzasztotta vagy kifárasztotta.

45,4%

szerint a szüleiknek fontos, hogy rendszeresen sportoljanak.

MIT AJÁNL A WHO?

Az 5–17 éveseknek naponta **átlagosan 60 perc** közepes vagy nagy intenzitású, főként aerob mozgás javasolt, ezen felül **hetente legalább három alkalommal** erősítő jellegű terhelés is javasolt, a **szabadidős képernyőidőt** pedig korlátozni ajánlott.

Az ajánlás a WHO 2020-ban kiadott, ma is hatályos mozgásajánlása gyermekek és fiatalok számára (WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020).

MIT MUTAT A MI MINTÁNK?

51,9% diák mozog intenzíven legalább napi 60 percet hétköznap

28,6% hétvégén is

23,7% a hét minden napján

09 Az iskola szerepe

Az egészséggel kapcsolatos témák szinte kizárólag a biológiaórán jelennek meg, és amit a biológia tananyaga nem érint, arról a diákok 33–40%-a szerint egyetlen tanórán sem esett szó.

„NEM TANULTUNK RÓLA SEM TANÓRÁN, SEM AZON KÍVÜL”

Teljes minta, n = 734.



HOL KERÜL SZÓBA?

Vitaminok – biológiaórán	65,4%
Egészség – biológiaórán	54,4%
Testmozgás – testnevelésórán	52,6%
Alkohol – osztályfőnöki órán	34,5%
Szűrővizsgálatok – testnevelésórán	5,6%

A diákok így látják tanáraik egészséges életmóddal összefüggő szokásait: a diákok 21,4%-a szerint tanáraik nagy része sportol vagy kirándul szabadidejében, 6,7% szerint nagy részük dohányzik (a „nem tudom” válaszok nélkül).

10 Általános jóllét és testi tünetek

LEGALÁBB HETENTE JELENTKEZŐ TÜNETEK

A pszichoszomatikus tünetek gyakoriságát a HBSC Egészségpanaszok Skála (HBSC-SCL) kilenc tétele segítségével tártuk fel; az ábrán a legalább heti gyakoriságú válaszok aránya szerepel.



WHO-5 JÓLLÉTINDEX

HOGYAN MÉRTÜK A JÓLLÉTINDEXET?

Öt kérdés a közérzetről az elmúlt két hétben, mindegyik négyfokú skálán; a pontszámok összegét 0-100-as skálára alakítottuk, ahol a 100 a legjobb közérzet.

51

teljes minta

55

fiúk

50

lányok

A 0-100 skálán az 50 alatti érték a nemzetközi gyakorlatban további vizsgálatot indokol.

A **legalacsonyabb** tétel mindkét nemnél ugyanaz: „**ébredéskor frissnek és élénknek**” érezni magát.



A leggyakoribb tünet a kimerültség: a lányok 83,3%-a, a fiúk 68,2%-a érzi magát legalább hetente fáradtnak.



Idegesség, szorongás legalább hetente: a lányok 71,9%-ánál, a fiúk 36,8%-ánál.



Segítségkérés: a tanév kezdete óta a diákok 20,7%-a fordult pszichológushoz vagy más mentális egészséget támogató szakemberhez, 7,5%-uk az iskolában.

MTA-ELTE TK Iskola és Egészség Kutatócsoport

Az MTA-ELTE TK Iskola és Egészség Kutatócsoport 2025 szeptemberében kezdte meg működését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programjának támogatásával (a pályázat azonosító száma: SZKF2025-9). A kutatócsoportról további információ: healthyschool.tk.hu

A vizsgálat az emberen végzett kutatások etikai alapelveit rögzítő Helsinki Nyilatkozatot követte. A kérdőíves kutatást az ELTE Társadalomtudományi Kutatóközpont Kutatásetikai Bizottsága hagyta jóvá. (Az engedély száma: 1-FOIG/9-7/2026)

HIVATKOZOTT MÉRŐESZKÖZÖK

Családi jólét (FAS-index) · doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101599

Szubjektív élelmiszerminőség (SFLQ-HU) · doi.org/10.3390/nu17111796

Egészségműveltség (HLAT-8) · doi.org/10.1093/heapro/dat096

Egészségpanaszok skála (HBSC-SCL) · [doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00370-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00370-1)

Mozgásajánlás · WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020

BMI-referencia · WHO Growth reference data for 5–19 years, BMI-for-age

Felhasznált képek forrása: Unsplash, Getty Images for Unsplash+

Kiadó:

ELTE Társadalomtudományi Kutatóközpont

Magyar Tudományos Akadémia

ISBN 978-963-7311-96-3