

KUTATÓK ÉJSZAKÁJA



Hogy vagy? Mit eszel?

Iskolások táplálkozási szokásai



ELTE TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KUTATÓKÖZPONT
SZOCIOLÓGIAI KUTATÓINTÉZET

MTA Kiváló Kutatóhely

MTA – ELTE TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KUTATÓKÖZPONT
ISKOLA ÉS EGÉSZSÉG KUTATÓCSOPORT

KOFKOP

Saját kutatásunk hogyan készült?

734

diák válaszolt

9–12. évfolyam, gimnázium és technikum, az ország minden régiójából.

2026

április és június

Rétegzett iskolai mintavétel, véletlenül kiválasztott osztályokkal, online kitöltéssel.

38

fős előteszt

A végleges kérdőívet online előteszt előzte meg; a részvétel önkéntes volt.

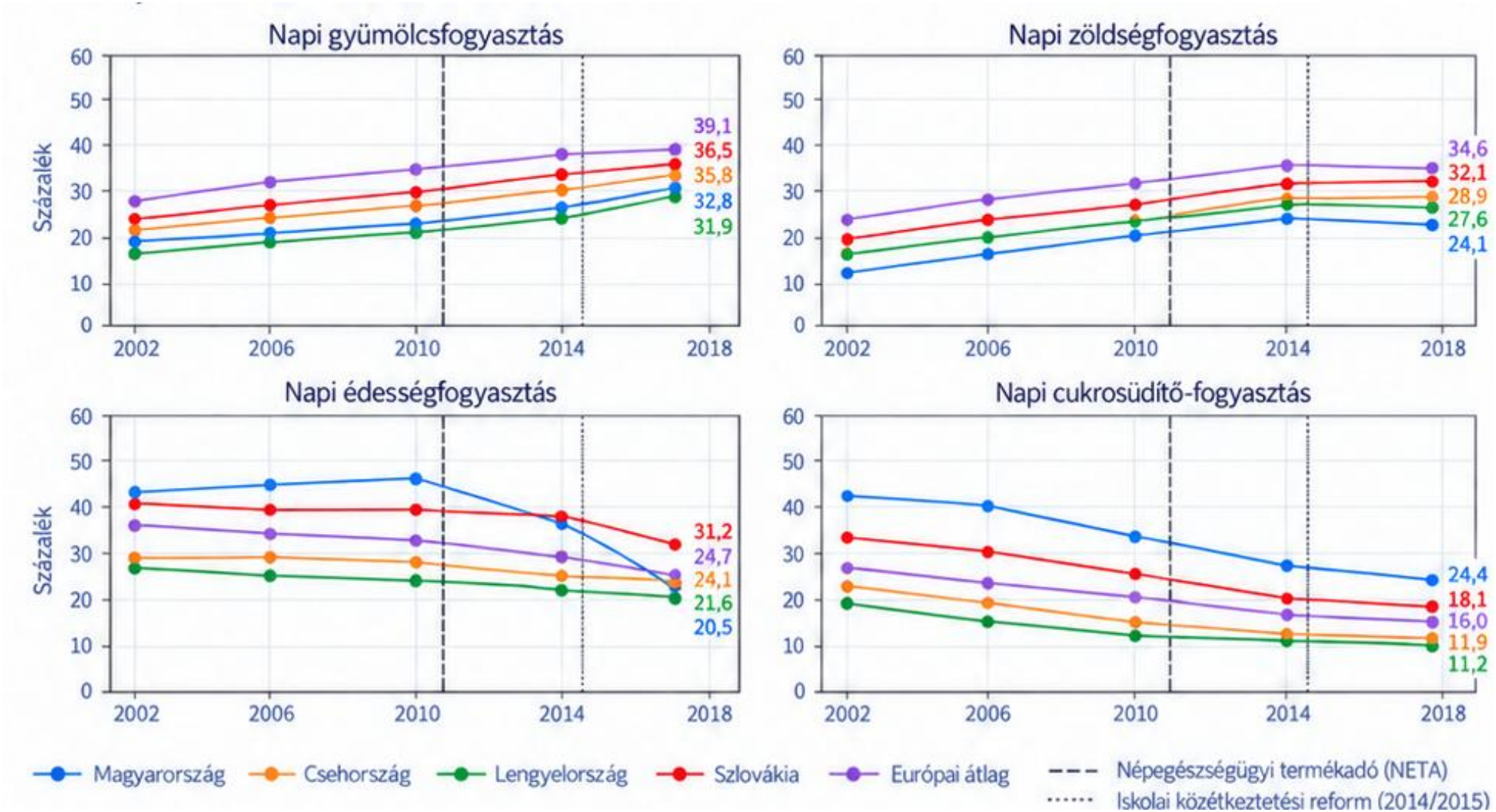
Mérőeszközök: A kérdőív a *nemzetközi standard skálák* (pl. szubjektív élelmiszerműveltség [SFLQ-HU], egészségműveltség [HLAT-8], Egészségpanaszok Skála [HBSC-SCL], jóllét [WHO-5], fizikai aktivitás és testtömeg a WHO ajánlása szerint) mellett *saját fejlesztésű gyakorlati tudást mérő kérdéseket is tartalmazott az egészségműveltség témakörében*

Kutatásetikai engedély: 1-FOIG/9-7/2026 · a vizsgálat a Helsinki Nyilatkozatot követte

Táplálkozási szokások

Nemzetközi kitekintés:
egészségvédő és egészségkockázati táplálkozási szokások

HBSC-survey alapján saját számítás



Mi kerül az asztalra?

SZAVAZÁS

Olvassa be a QR kódot, és szavazzon!

#5271096

Vagy írja be a kódot

A **slido.com** oldalon, böngészőben – letölteni semmit nem kell.

Anonim

Nem kell regisztrálni

Csak az összesített arányokat látjuk, egyéni válaszokat nem, tetszőleges „becenevet” adjon meg.

app.sli.do/event/sHSM4758aYH2w3yXS8BukL



Milyen gyakran fogyaszt friss, nyers zöldséget?

A Soha vagy ritkán

B Havonta néhányszor

C Hetente néhányszor

D Naponta

A diákok hány százaléka eszik naponta nyers zöldséget?

A	14,5%
B	24,5%
C	34,5%
D	44,5%



34,5%

A diákok 34,5%-a eszik naponta friss, nyers zöldséget, miközben hetente 86,1%-uk.

A heti rendszeresség megvan, a napi ajánlott bevitel nem.



AJÁNLÁS

Mennyi zöldség és gyümölcs az ajánlott?

Az ajánlás a napi mennyiségre vonatkozik, nem egyetlen étkezésre.

5 adag

Ennyi az ajánlott napi mennyiség

Ebből három-négy adag zöldség és egy-két adag gyümölcs.

1 marék

Ennyi számít egy adagnak

Egy közepes alma vagy egy tányérnyi saláta.

Friss és fagyasztott verzió is számít

A gyümölcslé viszont legfeljebb egy adagot ér a napi mennyiségből.

Az elmúlt héten került hüvelyes vagy hal az asztalára?

A Egyik sem

B Csak hüvelyes

C Csak hal

D Mindkettő



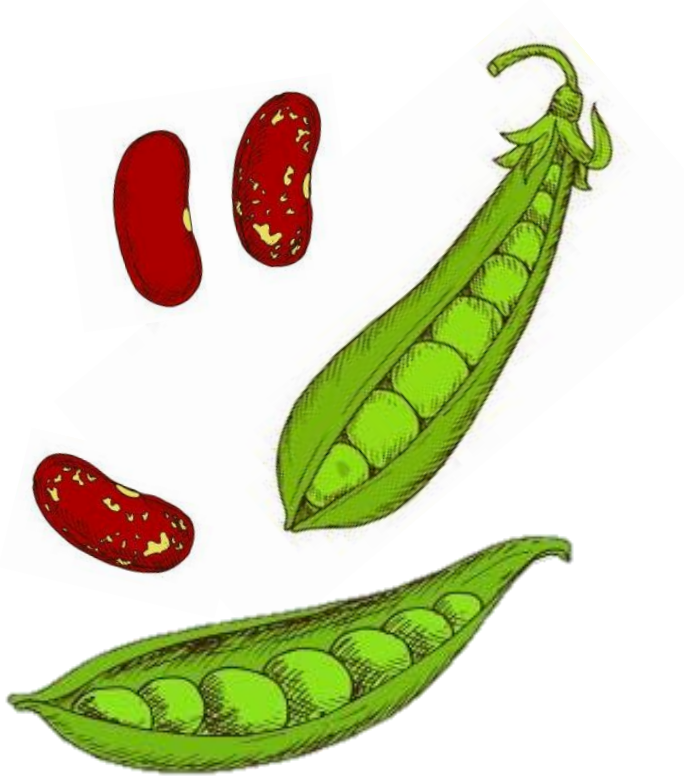
Mit esznek hetente többen a diákok: hüvelyest vagy halat?

A Hüvelyest

B Halat

C Nagyjából ugyanannyian mindkettőt

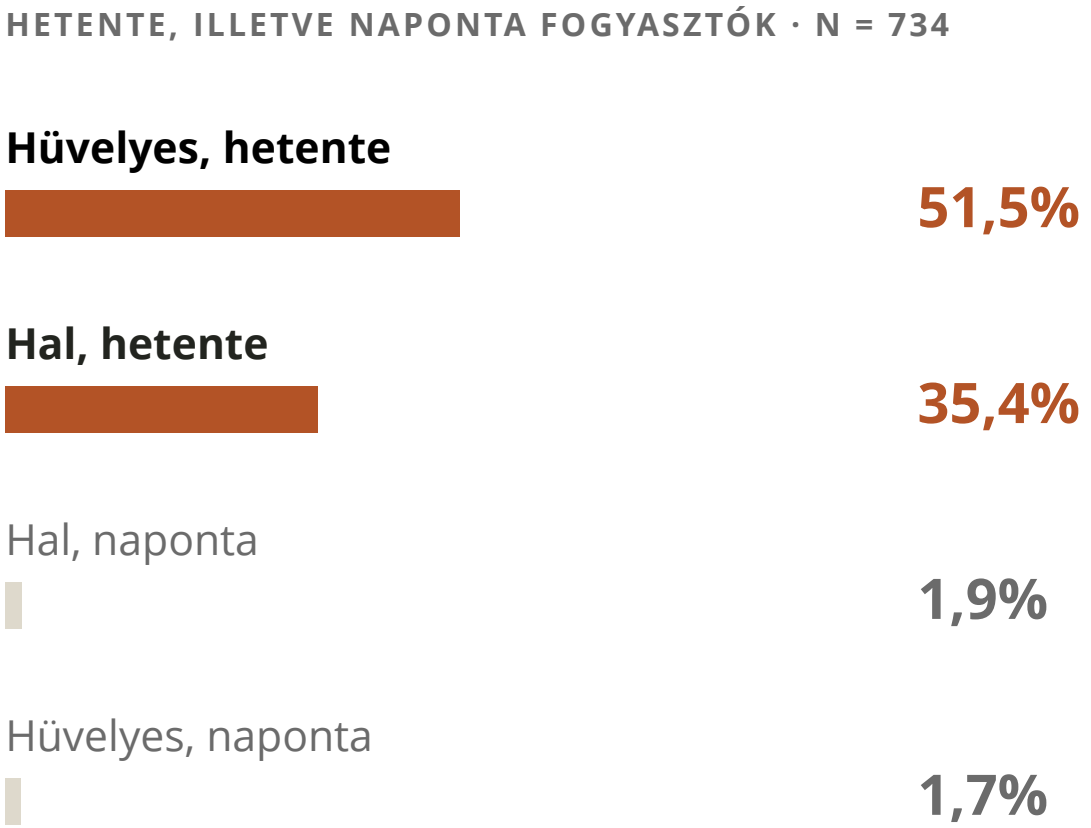
D A többség egyiket sem eszi hetente



51,5%

A diákok 35,4%-a eszik hetente halat, hüvelyest pedig 51,5%-uk.

Az Okostányér heti egy halfogyasztást és legalább egy húsmentes napot javasol.



Vízen kívül mit ivott ma eddig?

A Kávét vagy teát

B Gyümölcslevet

C Cukrozott üdítőt

D Energiaitalt



A diákok hány százaléka fogyaszt hetente legalább egyszer energiaitalt?



A 11,5%

B 21,5%

C 31,5%

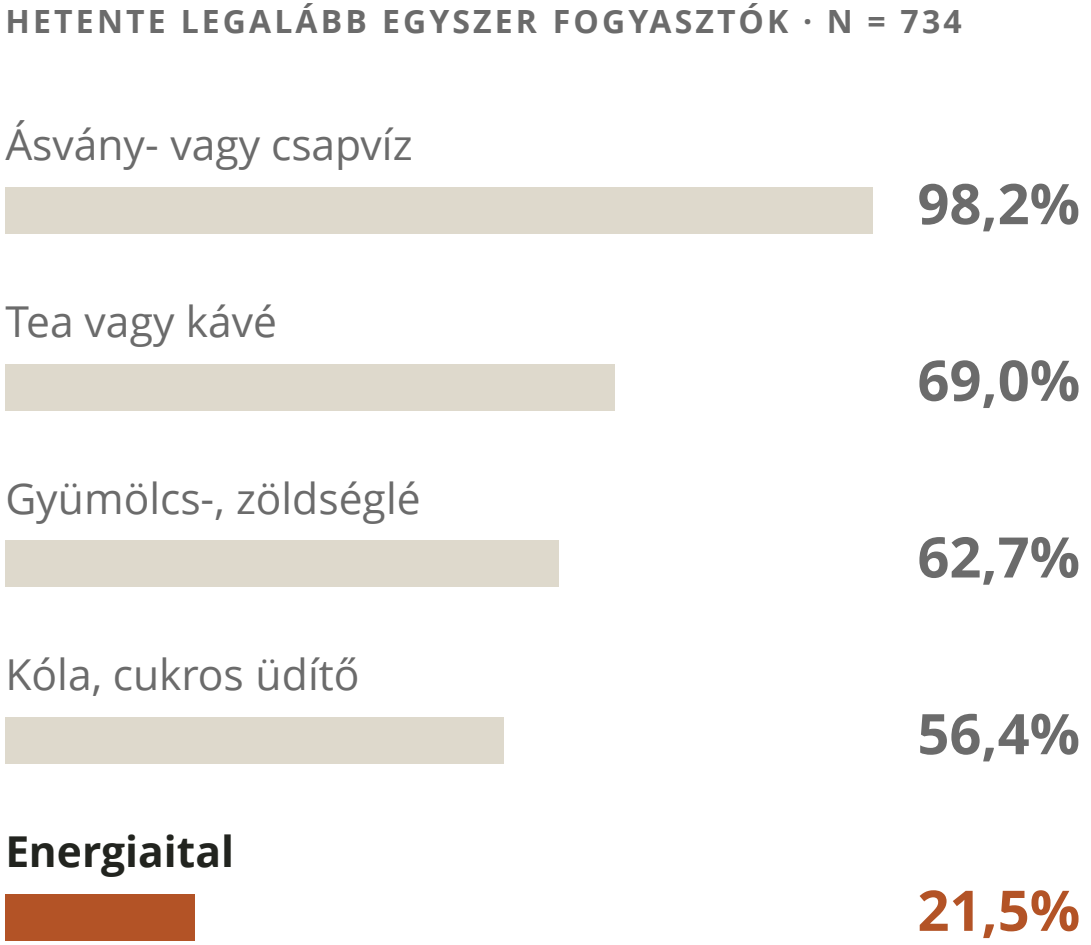
D 41,5%

21,5%

A diákok 21,5%-a fogyaszt energiaitalt legalább hetente.

A cukrozott üdítőnél nagyobb a nemek közötti különbség:

- a fiúk 63,7%-a,
- a lányok 53,7%-a fogyaszt hetente.



AJÁNLÁS

Mit és mennyit érdemes inni naponta?

Nem egy-egy ital számít, hanem a napi összes cukor és koffein.

1,5–2 l

Ennyi folyadékot kell naponta bevinni

Elsősorban víz vagy cukrozatlan tea formájában.

10%

Ennyi jöhet hozzáadott cukorból

A napi energiabevitelből; 2000 kcal-nál ez körülbelül ötven gramm.

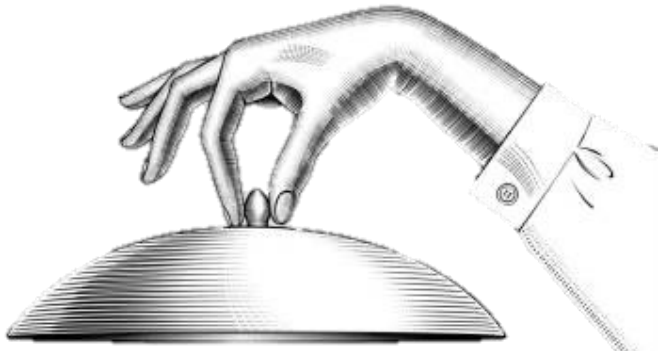
18 év

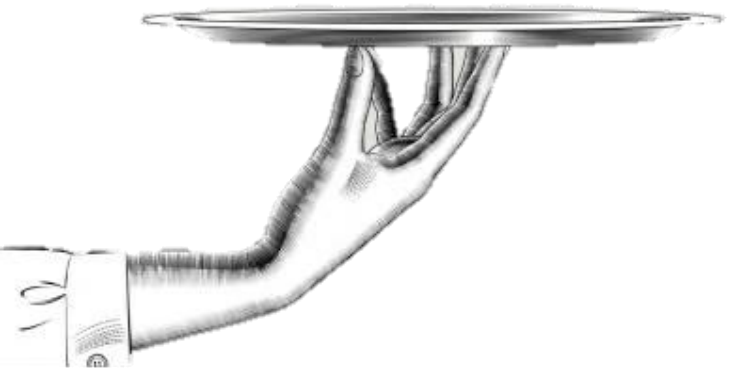
Az energiaitalok korhatára a címkén

A magas koffeintartalmú italok gyermekeknek nem ajánlottak.

WHO cukorbeviteli ajánlás · 1169/2011/EU rendelet a címkézésről

Rakjuk össze a tányért!
Mi kerüljön a felére?





A Zöldség és gyümölcs

B Gabonafélék

C Hús és hal

D Tejtermék

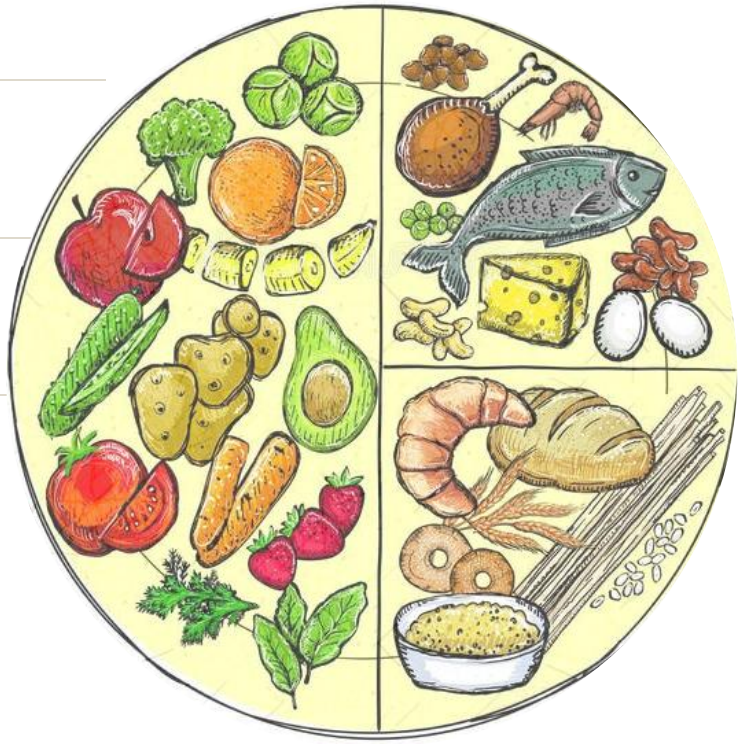
A diákok hány százaléka nem ismeri az Okostányér-ajánlást?

A 27,4%

B 37,4%

C 47,4%

D 57,4%



57,4%

A diákok 57,4%-a nem ismeri a korosztályának szóló Okostányér-ajánlást.



AJÁNLÁS

Mi az az Okostányér?

A magyar ajánlás egyetlen tányéron mutatja meg a napi étkezés arányait.

½ tányér

Zöldség és gyümölcs

Naponta legalább öt adag, ebből három-négy adag zöldség.

¼ tányér

Gabonafélék

Lehetőleg teljes kiőrlésű formában.

¼ tányér

Fehérjeforrások

Hús, hal, tojás, tejtermék és hüvelyes váltakozva.

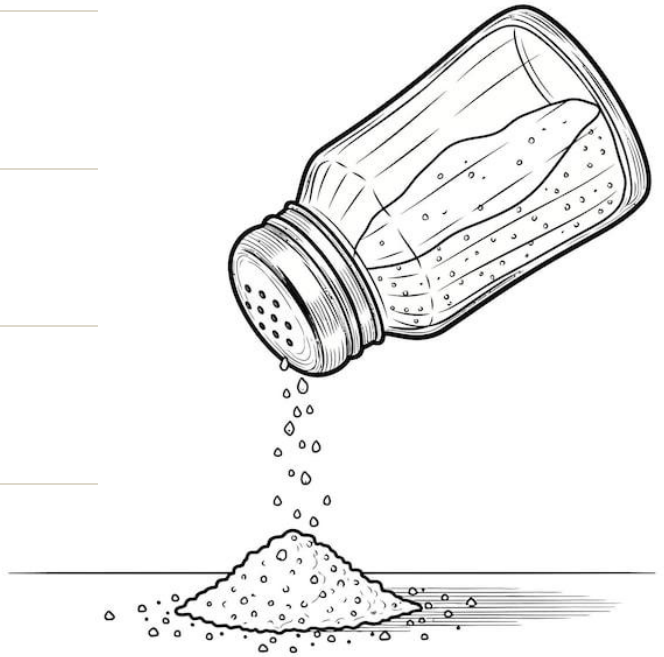
Hány gramm só az ajánlott napi felső határ?

A 2 gramm

B 5 gramm

C 7 gramm

D 9 gramm



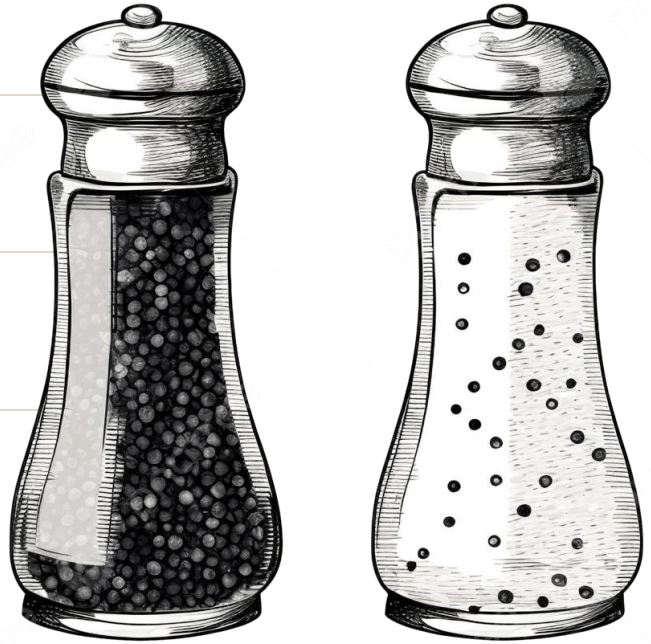
A diákok hány százaléka nem ismeri a napi sóajánlás mennyiségét?

A 25,6%

B 35,6%

C 45,6%

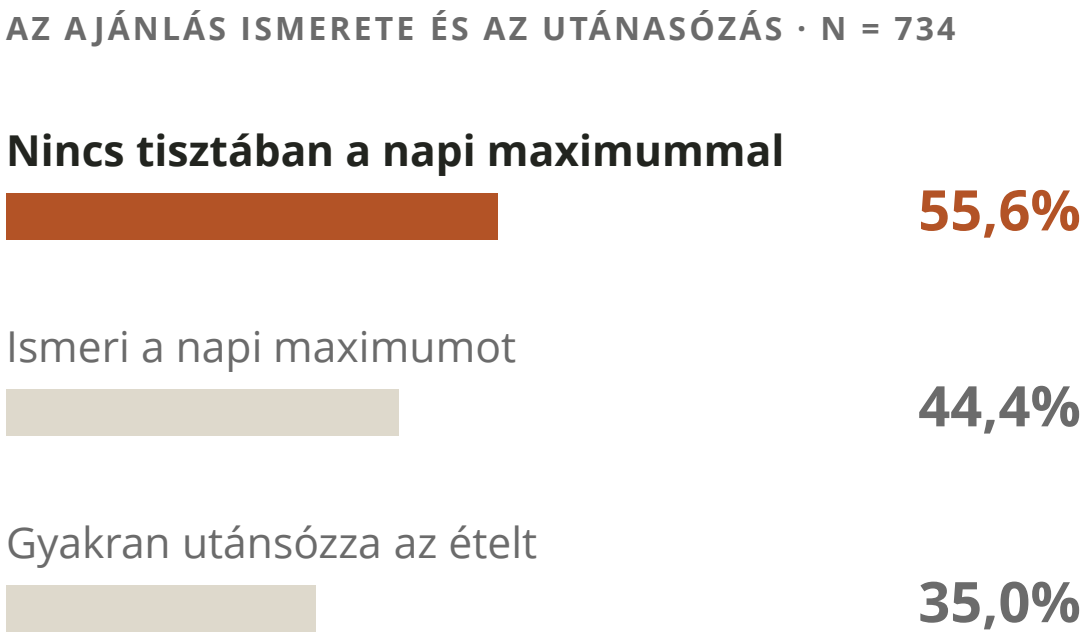
D 55,6%



55,6%

A diákok 55,6%-a nem tudja, mennyi a javasolt napi sómennyiség.

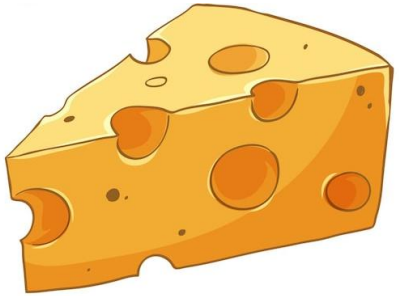
A kutatás az ismeretet és az utánasózást mérte, nem a tényleges bevitelt.



A sóbevitel nagyobb része rejtett

MÍTOSZ	A só nagy része a sótartóból kerül az ételbe.
TÉNY	A WHO napi 5 grammnál kevesebbet javasol, ez egy teáskanálnyi mennyiségnek felel meg.
MÍTOSZ	Aki nem sóz utána, az biztosan az ajánlás alatt marad.
TÉNY	A bevitel java kenyérrel, pékáruval, felvágottal és sajttal érkezik.







WHO sóbeviteli ajánlás · gyermekeknél alacsonyabb határ indokolt

AJÁNLÁS

Mennyi só az ajánlott, és honnan jön?

Nem csak az utánasózás számít, hanem a napi összes bevitel.

5 gramm

Ennyi a napi felső határ

A WHO felnőtteknek ennél kevesebbet javasol; ez egy teáskanálnyi só.

A bevitel nagy része rejtett

Kenyérrel, pékáruval, felvágottal és sajttal érkezik, nem a sótartóból.

Az élelmiszercímkén ellenőrizhető

A só mennyisége száz grammra vetítve szerepel, így a termékek összevethetők.

WHO sóbeviteli ajánlás · gyermekeknél alacsonyabb határ indokolt

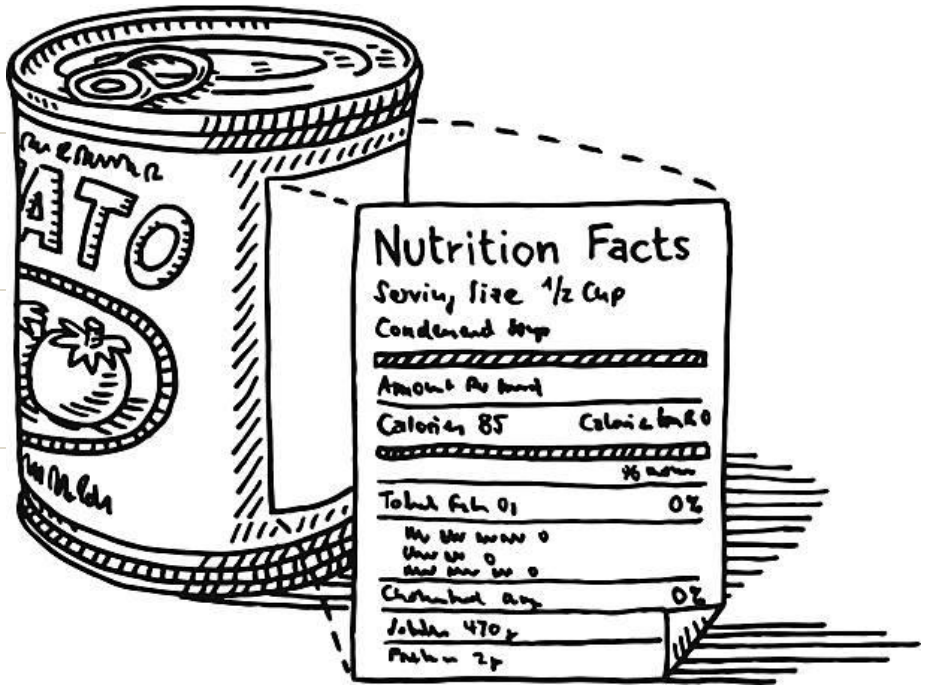
Milyen gyakran nézi meg a csomagoláson a tápértékjelölést?

A Szinte mindig

B Gyakran

C Ritkán

D Szinte soha



Két adag joghurt a napi 2000 kcal hány százaléka?

A 4%

B 7%

C 14%

D 20%

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.

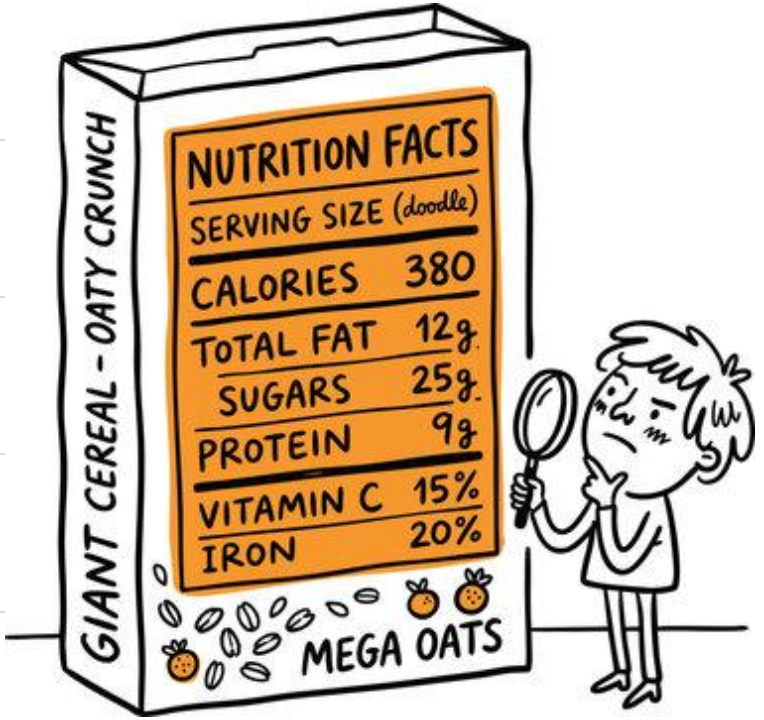
Vajon a diákok hány százaléka oldotta meg helyesen az élelmiszercímke értelmezésével kapcsolatos feladatot?

A 19%

B 29%

C 39%

D 49%



AJÁNLÁS

Hogyan kell olvasni egy élelmiszercímkét?

A félreértés általában az átszámolásnál keletkezik.

100 gramm

Erre vonatkoznak az értékek

Száz grammra vagy száz milliliterre szól, nem a teljes csomagra.

Az adagot át kell számolni

Az adagra vetített érték önkéntes, ezért érdemes megnézni, hány adag van a csomagban.

2000 kcal

Ez a napi referenciaérték

Átlagos felnőttre vonatkozik, nem a személyre szabott szükségletre.

1169/2011/EU rendelet a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról

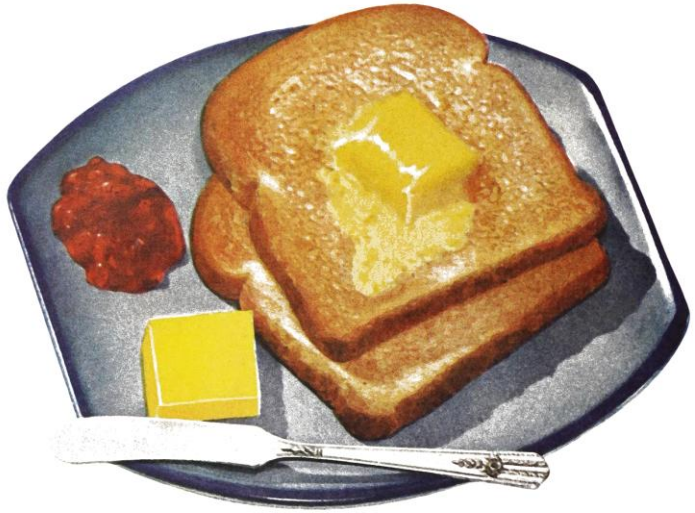
Melyik tápanyag adja grammonként a legtöbb energiát?

A Szénhidrát

B Zsír

C Fehérje

D Cukor



A diákok hány százaléka tudta, hogy a zsír adja a legtöbb energiát?

A 24,5%

B 44,5%

C 64,5%

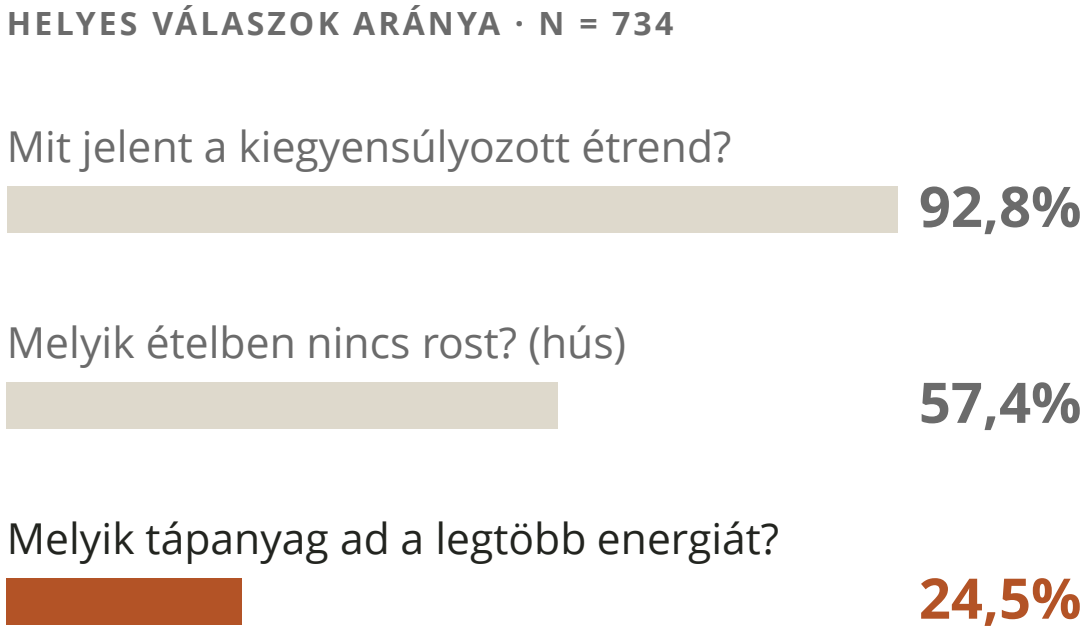
D 84,5%



24,5%

A diákok 24,5%-a tudta, hogy grammonként a zsír adja a legtöbb energiát; 53,0%-uk a szénhidrátot jelölte meg.

A kilenc kérdésből nyolcra 57–93%-uk válaszolt helyesen, az átlag 7,1 pont volt.



AJÁNLÁS

Melyik tápanyag mennyi energiát ad?

Grammonként több mint kétszeres a különbség, ezért csúszik el sok becslés.

9 kcal

Zsír, grammonként

Több mint kétszerese a szénhidrát és a fehérje energiatartalmának.

4 kcal

Szénhidrát és fehérje

Grammonként mindkettő ugyanannyi energiát ad.

7 kcal

Alkohol, grammonként

Energiát ad, tápanyagot viszont nem.

A tápanyagok energiatartalma · 1169/2011/EU rendelet átváltási értékei

Felnőtt vs serdülő OKOSTÁNYÉR ajánlások

Vizsgált terület	Felnőtt OKOSTÁNYÉR®	Serdülő OKOSTÁNYÉR® (6–17 év)
🥛 **Tej és tejtermékek**	Napi 2 adag	**Napi 3 adag** *(csontépítés)*
💧 **Folyadékbevitel**	Napi 8 pohár (~2,0 L)	**Napi 8–10 pohár** *(1,6–2,5 L)*
☕ **Koffein & Cukor**	Mérséklés	**Kávé és energiaital KERÜLÉSE**
🏃 **Napi testmozgás**	Heti 150 perc *(~20–30 p/nap)*	**Napi legalább 60 perc**
🥜 **Nassolás / Magvak**	Heti rendszerességgel	**Egészséges tízórai/uzsonna**
🎯 **Fő fókusz**	Krónikus betegségek megelőzése	**Optimális növekedés és tanulás**

Követ Ön életmóddal vagy táplálkozással foglalkozó közösségimédia oldalt?

A Igen, rendszeresen

B Igen, alkalmanként

C Nem követek, de szembejön

D Nem









Vajon melyik témát követi a legtöbb diák a közösségi médiában?

A Főzés, receptek, „mit ettem egy nap”

B Izomépítés

C Fogyókúrás tanácsok

D Élelmiszer-tesztek, bevásárlólisták





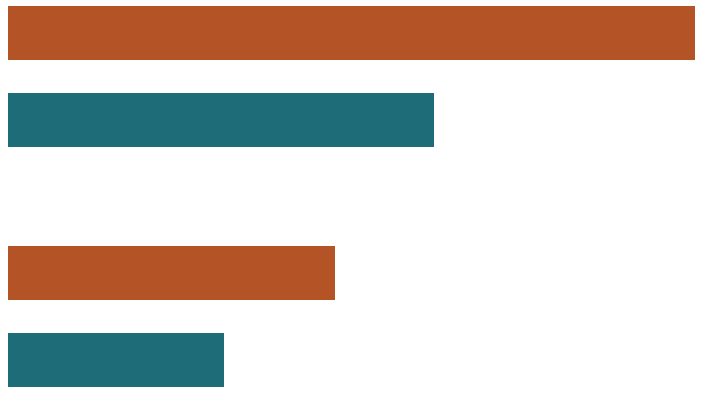
82,2%

A diákok 82,2%-a követ életmóddal vagy táplálkozással foglalkozó tartalmat, és 356-an konkrét influenszert is meg tudtak nevezni.



A követett témák nemek szerint élesen elválnak

A TÉMÁT KÖVETŐK ARÁNYA NEMENKÉNT · N = 734



Főzés, receptek, „mit ettem egy nap”	**71,5%**	lányok
	44,3%	fiúk
Fogyókúrás tanácsok	**34,0%**	lányok
	22,4%	fiúk

A lányoknál a receptes tartalom vezet, a fiúknál az izomépítés;
fogyókúrás tanácsot a lányok másfélszer akkora arányban követnek, mint a fiúk.

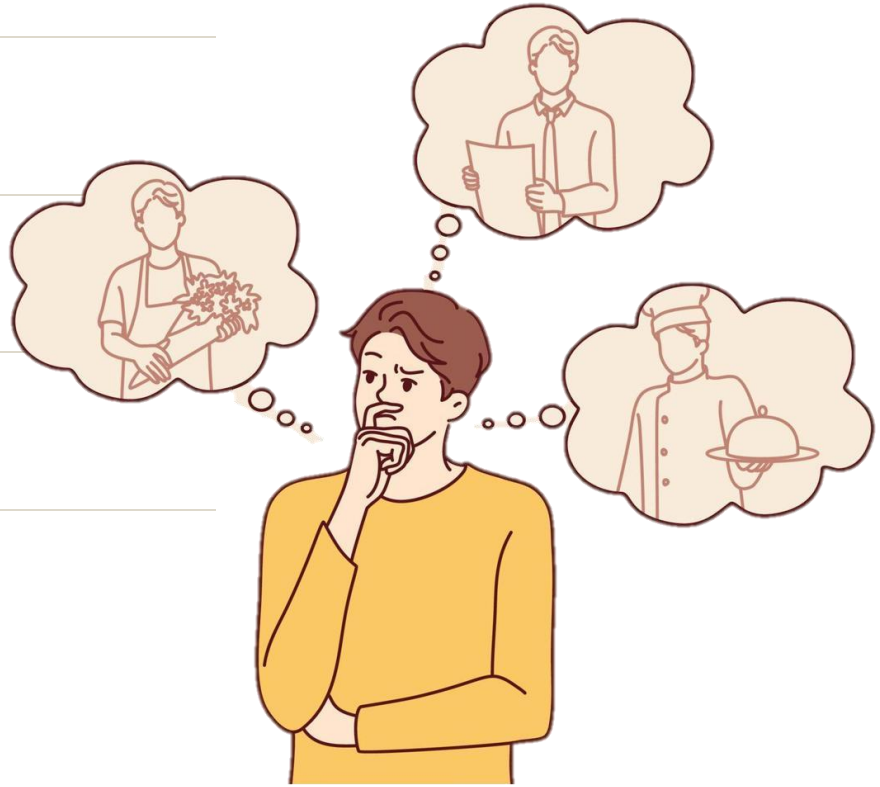
Mi alapján dönti el, hogy hiteles-e egy online táplálkozási tanács?

A A forrás szakmai végzettsége

B A hivatkozott kutatás

C A követők száma

D A saját tapasztalat



A diákok hány százaléka érzi könnyűnek megítélni egy online tanács hitelességét?

A 37,2%

B 57,2%

C 77,2%

D 92,2%



77,2%

A diákok 77,2%-a érzi könnyűnek megítélni egy ajánlás megbízhatóságát.

A magabiztosság viszont nem azonos a tényleges forrásértékeléssel.



MEGÁLLAPÍTÁS

Kiket neveztek meg a diákok?

356 diák írt konkrét nevet

A LEGGYAKRABBAN EMLÍTETT NEVEK · EMLÍTÉSSZÁM SZERINT

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

Szakember nem szerepel közöttük

A megnevezettek többsége fitnesz- és receptes tartalmat gyárt; dietetikus vagy orvosi végzettségű szakembert nem említettek a diákok.

Fizikai aktivitás vs. képernyőidő

Az elmúlt héten hány napon mozgott legalább 60 percet úgy, hogy kimelegedett?

A Egy napon sem

B 1–2 napon

C 3–5 napon

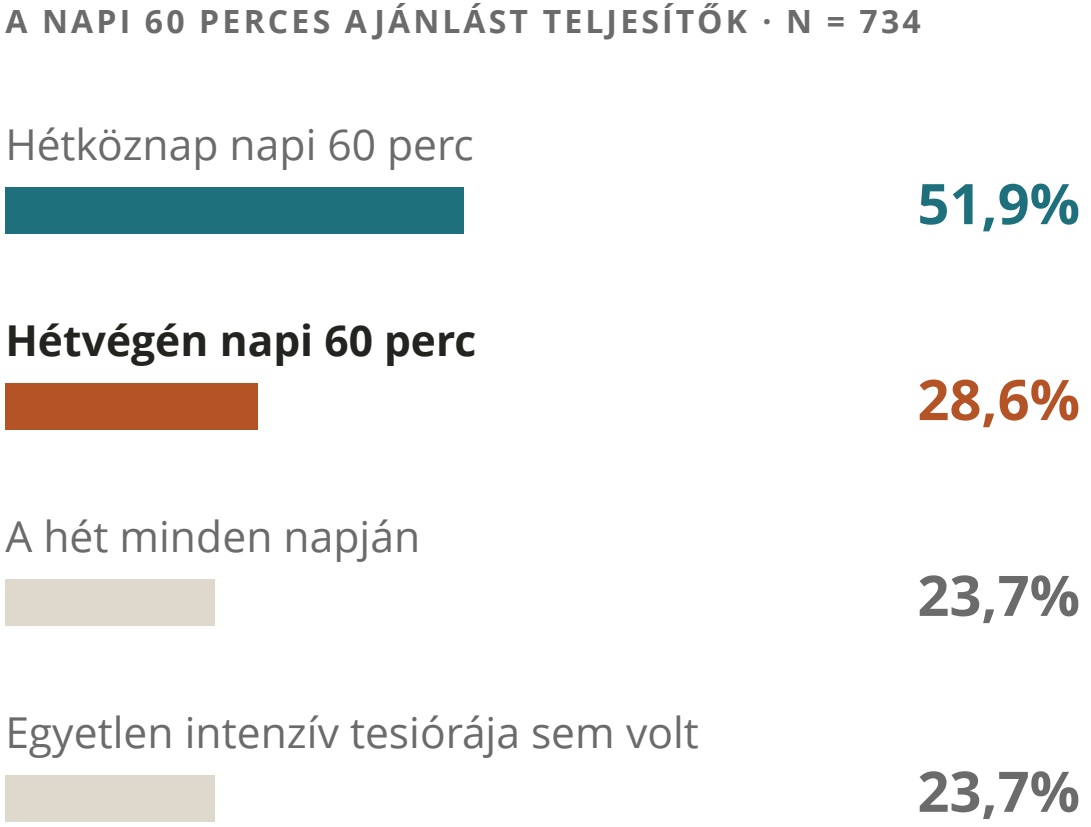
D 6–7 napon



23,7%

A diákok 23,7%-a teljesíti a napi 60 percet a hét minden napján.

A hétköznapi mozgás nagy részét az iskolai testnevelésóra adja.



AJÁNLÁS

Mennyi mozgás az ajánlott?

Az ajánlás életkoronként eltér, de mindegyik a rendszerességről szól.

60 perc

Naponta 5–17 éveseknek

Közepes vagy nagy intenzitású mozgás, amelytől felgyorsul a szívverés.

150 perc

Hetente felnőtteknek

Vagy 75 perc nagy intenzitású mozgás, tetszőleges elosztásban.

3 nap

Hetente erősítés is

Izomerősítő és csontfejlesztő mozgás minden korosztálynak.

WHO fizikai aktivitási ajánlás, 2020

Naponta átlagosan mennyi időt tölt képernyő előtt a szabadidejében?



A 2 óránál kevesebbet

B 2–4 órát

C 4–6 órát

D Több mint 6 órát

Mire megy el a képernyőidő?

A SZABADIDŐS KÉPERNYŐIDŐ MEGOSZLÁSA TEVÉKENYSÉGENKÉNT · N = 734

Játék

max. fél óra	34,9%
fél–2 óra	34,0%
2–4 óra	18,7%
4–6 óra	5,6%
6 óra vagy több	6,8%

Közösségi média

max. fél óra	8,2%
fél–2 óra	43,2%
2–4 óra	33,2%
4–6 óra	7,4%
6 óra vagy több	8,0%

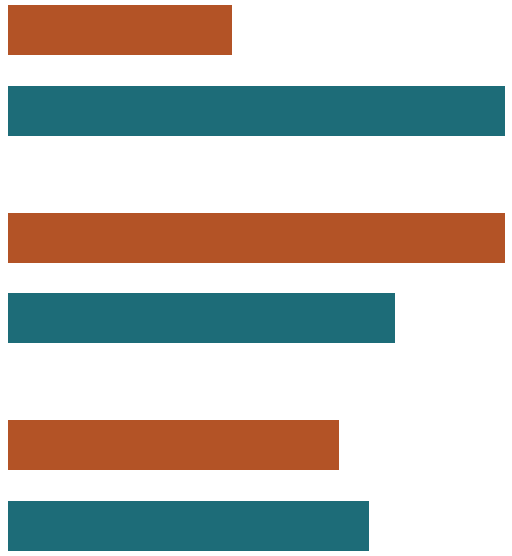
Videó, tévé

max. fél óra	12,4%
fél–2 óra	52,3%
2–4 óra	27,5%
4–6 óra	4,2%
6 óra vagy több	3,6%

A diákok napi átlagos ideje tevékenységenként · saját bevallás alapján

A képernyőidő szerkezete nemek szerint eltér

NAPI KÉT ÓRÁNÁL TÖBB IDŐT TÖLTŐK ARÁNYA · N = 734



Játék	23,3%	lányok
	51,7%	fiúk
Közösségi média	51,7%	lányok
	40,3%	fiúk
Videó és tévé	34,4%	lányok
	37,6%	fiúk

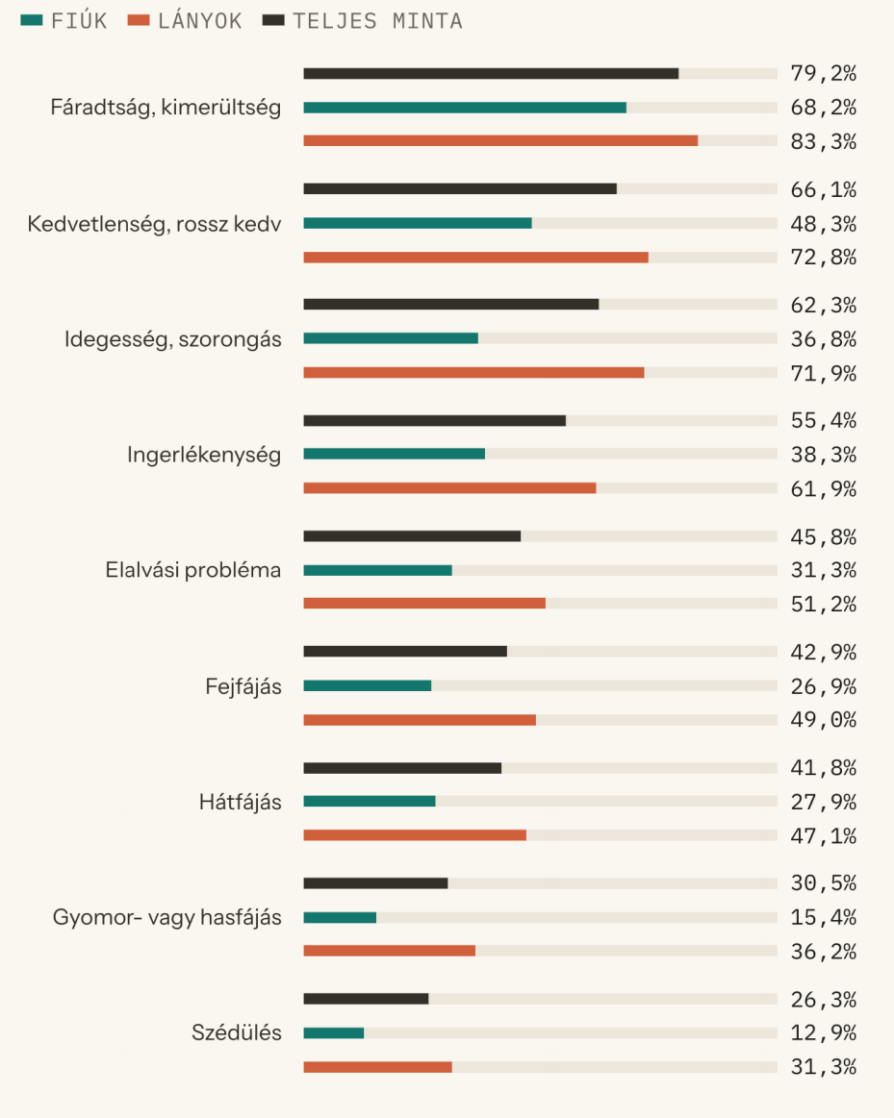
A lányoknál a közösségi média, a fiúknál a játék éri el ugyanazt az 51,7 százalékot.

Egészségmutatók

Legalább hetente jelentkező panaszok

KUTATÓK ÉJSZAKÁJA

HBSC EGÉSZSÉGPANASZOK SKÁLA · A LEGALÁBB HETI GYAKORISÁGÚ VÁLASZOK ARÁNYA · N = 734



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

EREDMÉNYEK

Hogy érzik magukat a diákok?

Azt kérdeztük a diákoktól, hogy milyen gyakran érezték jól magukat az elmúlt két hétben.

51 pont

A diákok átlaga

Ez a skála közepe: a diákok annyi idejükben érezték jól magukat, mint amennyiben nem.

55 vs 50 pont

Fiúk és lányok közötti eltérés

A lányok átlaga 5 ponttal alacsonyabb.
A fiúknak az 1/3-a,
a lányoknak több mint a fele kapott 50 pontnál kevesebbet.

20,7%

Ennyien fordultak szakemberhez

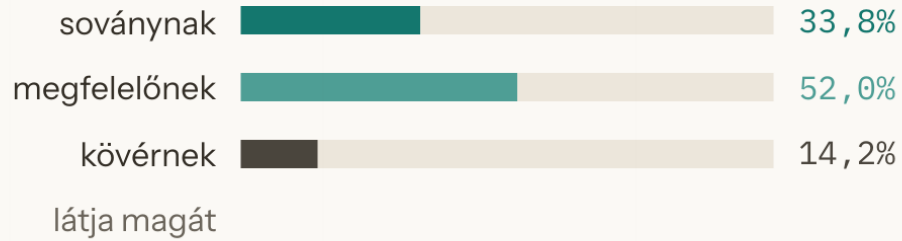
A tanév kezdete óta **minden ötödik** diák járt pszichológusnál vagy más, mentális egészséget támogató szakembernél.

WHO-5 jóllétindex

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

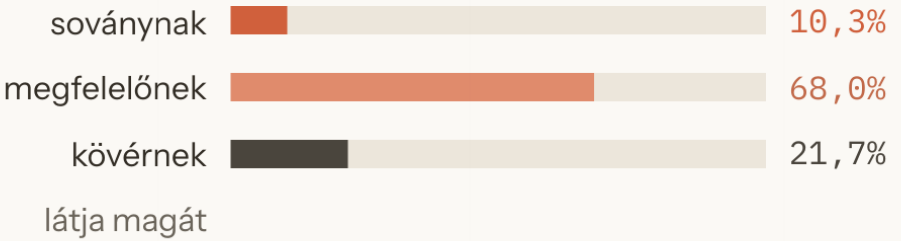
A diákok négyötöde normál testtömegű, az önértékelés viszont nem ezt követi.

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

MEGÁLLAPÍTÁS

Mit érdemes tudni a testképről?

A mért kategória és az önkép két külön dolog.

79,4%

Normál testtömegindexű a mintában

Az önkép viszont mindkét nemnél eltér ettől, ellentétes irányban.

A BMI önmagában nem diagnózis

Serdülőkorban életkorra és nemre vetített percentilis alapján értelmezhető.

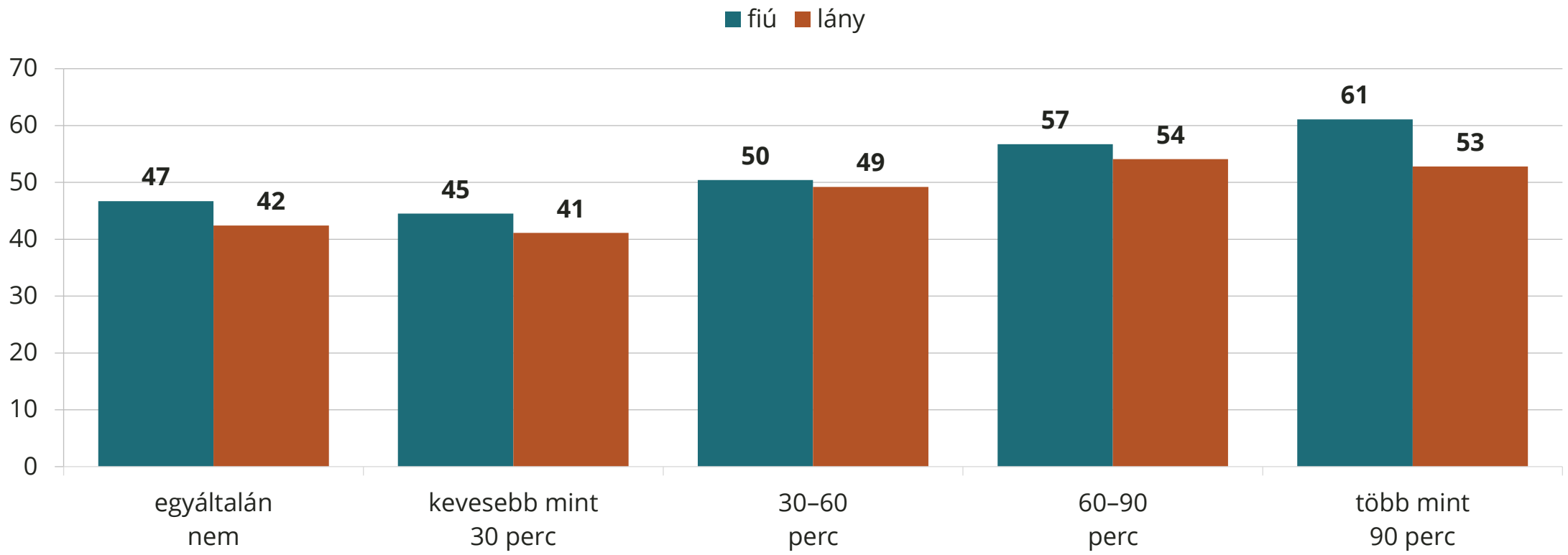
A megjegyzések is számítanak

A testsúlyra tett megjegyzés kortárstól és felnőttől is erősíti a torzult önképet.

ÖSSZEFÜGGÉSEK

Aki többet mozog, jobban érzi magát

Átlagos jóllét-pontszám aszerint, mennyit mozgott a diák egy átlagos hétköznapon.

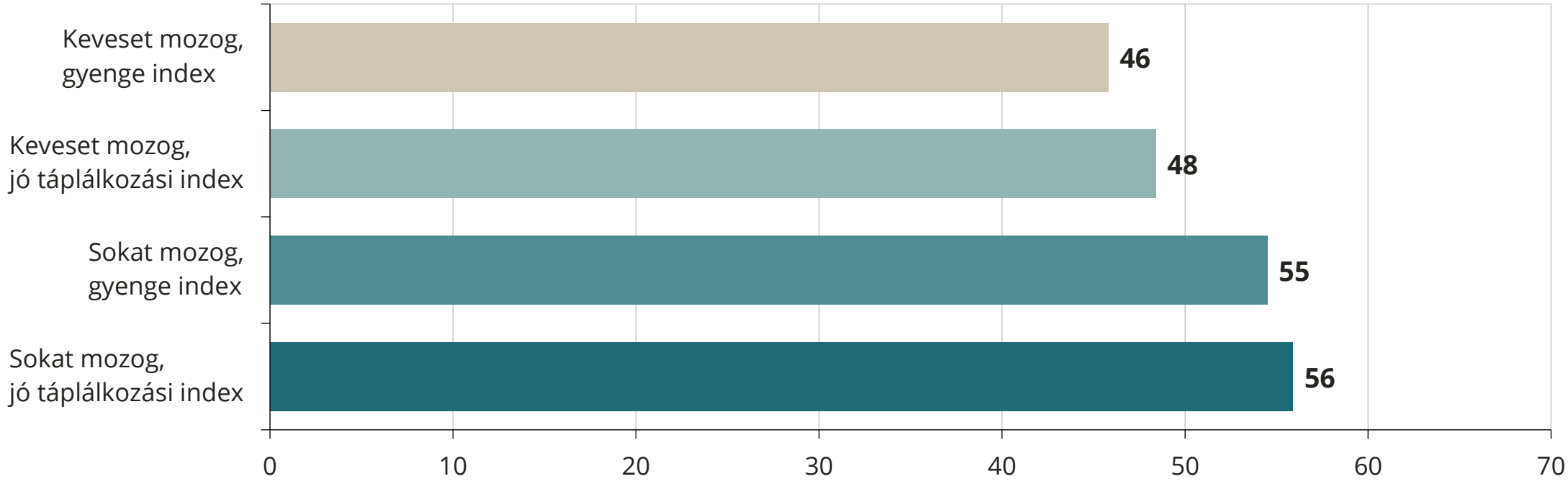


734 középiskolás · WHO-5 jóllétindex (0–100) · Spearman r = 0,24 (p < 0,001) · együttjárás, nem ok-okozati kapcsolat

ÖSSZEFÜGGÉSEK

A mozgás és az étrend együtt jár a közérzettel

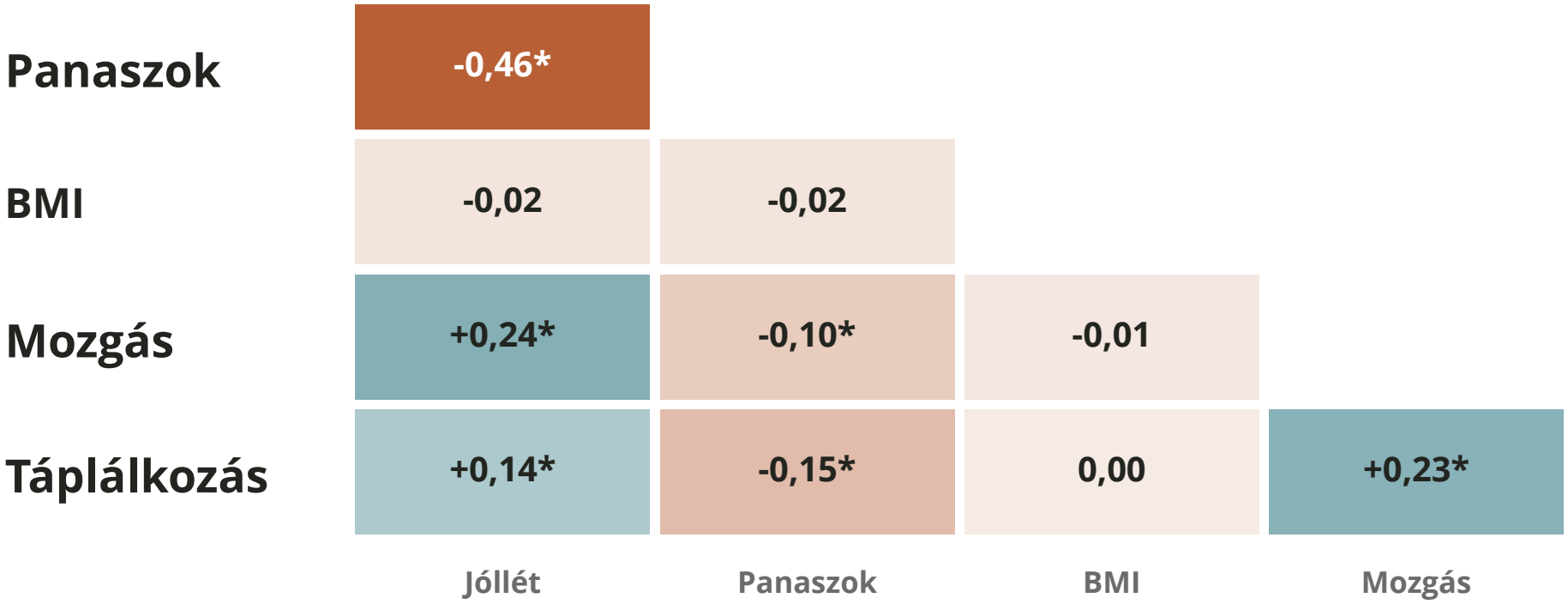
Átlagos jóllét-pontszám négy csoportban, a mozgás és a táplálkozási index szerint.



734 középiskolás · a csoportokat a hétköznapi mozgás és a táplálkozási index középértéke választja el · együttjárás, nem ok-okozati kapcsolat

ÖSSZEFÜGGÉSEK

Mi függ össze mivel?



Spearman-korreláció · * p < 0,05 · a táplálkozási index az egészségvédő és az egészségkockázati élelmiszerek fogyasztási gyakoriságából áll (0–100)

Takeaway message

Szubjektív élelmiszerműveltség

A szakértői ajánlásokat magabiztosan értik saját megítélésük szerint, de a gyakorlati döntésekben elakadnak

Élelmiszerfogyasztás

Bár 90%-uk hetente fogyaszt zöldséget és gyümölcsöt, a mindennapos fogyasztás elmarad az ajánlástól

Hiteles források hiánya

82%-uk követ életmód-influenszert, 77%-uk szerint könnyű kiszűrni a hiteles forrást– miközben szakembert szinte egyáltalán nem követnek



KUTATÓK ÉJSZAKÁJA



Köszönjük a figyelmet és az aktív részvételt!