

SZALAY GÁBOR, JUHÁSZ IMRE, BOCZ ÁRPÁD
Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger
College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger
E-mail: szalay@ektf.hu

ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA SPORTSZAKOS HALLGATÓI KÖRÉBEN

PHYSICAL EDUCATION STUDENTS' EATING HABITS AT THE ESZTERHÁZY KÁROLY COLLEGE

Összefoglaló

Az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő – edző szakos hallgatói a vizsgálatunk adatai szerint megfelelő gyakorisággal étkeznek, az általuk fogyasztott ételek mennyiségileg és minőségileg jónak mondhatók. A vizsgált termékek, joghurt és keksz félék, fogyasztása és vásárlása csak kismértékben jelenik meg étkezésükben. A táplálékkiegészítők és gyógyhatású élelmiszerek fogyasztása sem meghatározó a vizsgált populációban

A vizsgált csoport táplálkozási szokásai összevetve a Body Mass Indexszel (BMI) arra engednek következtetni, hogy hallgatóin egészségesen táplálkoznak és súlyuk az európai mintákkal összevetve megfelelőnek mondhatók.

Kulcsszavak: *étkezés, tápanyag, testalkat, hallgató, táplálék.*

Abstract

The physical education students' eating habits are healthy. The frequency of eating is equal the international data. These students don't consume sufficient health care food and nutritional supplements.

The BMI show our students are health and musculars, they aren't overweight. Their eating habits are also conscious and healthy.

Keywords: *eating, food, body built, student, meal.*

Bevezetés

Az Eszterházy Károly Főiskola két egysége, az EGERFOOD Regionális Tudásközpont és az Eszterházy Károly Főiskola Diák- és Szabadidősport Club a főiskola hallgatói körében felmérést végzett. A vizsgálat által érintett területek a főiskolások testalkata, a fizikai aktivitás szerepe életmódjukban, szabadidős tevékenységeik, étkezési szokásaik valamint az egészséges táplálkozáshoz tartózkodó ismereteik. A vizsgálatot a Természet Tudományi Kar elsőéves hallgatói kö-

rében végeztük. Jelen tanulmányban a vizsgált csoport étkezéssel kapcsolatos ismereteinket dolgozzuk fel.

Kérdések, hipotézis

A vizsgált csoport rendszeresen étkezik-e?

A étkezési szokásaik, a fogyasztott ételek mennyire számítanak egészségnek?

Fogyasztanak-e egészségvédő és gyógyhatású élelmiszert, étrend- vagy táplálék kiegészítőt?

Feltételeztük, hogy a vizsgált korosztály rendszertelenül étkezik, nem tudatos az egészséges táplálkozása, az étrend kiegészítők nem játszanak számottevő szerepet étkezésükben.

Anyag és módszer

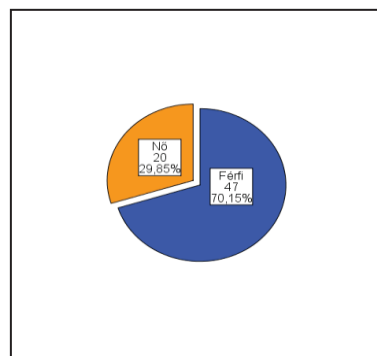
A vizsgálatban az Eszterházy Károly Főiskola sport tudományterületen (is) tanulói vettek részt. A táplálkozási szokásokra vonatkozó adatokat kérdőíves módszerrel vettük fel. A kérdőív kitöltése önkéntes volt, a kiosztott 80 db-ból 76 db-ot kaptunk vissza, 1 kérdőívet csak részben töltött ki a vsz. A teljes vizsgálat kiterjedt a résztvevők testalkatára, sportolási szokásaikra és szabadidős tevékenységükre. Az adatokat Inbody 230 műszerrel, antropométerrel és kérdőívvel vettük fel. A testalkati vizsgálatokat 3 hét alatt, 15-fő körüli csoportokban, reggel 7 és 8 óra között, reggeli tisztálkodás után, de evés előtt végeztük.

A vizsgált személyeket csoportosítottuk nem és lakóhely szerint. Ebben a tanulmányban nem mutatjuk be ezeket az összefüggéseket.

1. Táblázat/table. A vizsgált személyek és megoszlásuk nem szerint./ Basic statistic by gender

Vizsgált személyek nem szerinti megoszlása/ Basic statistic by gender

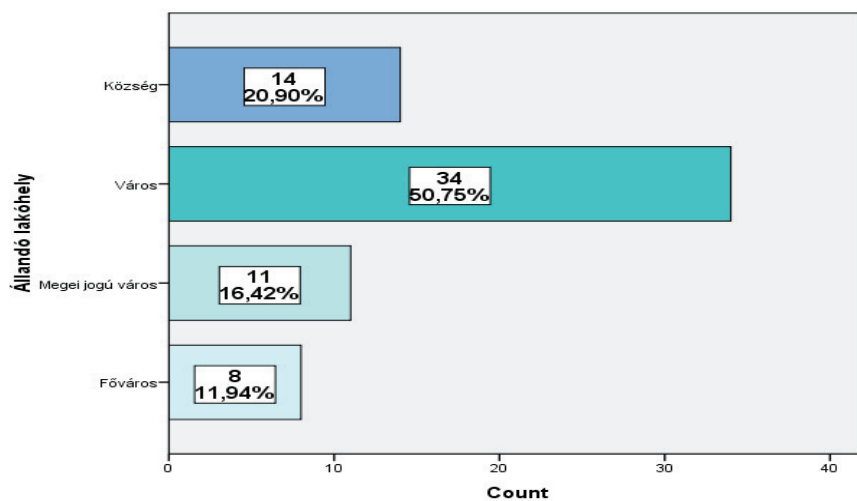
	Gyakoriság	%
Valid Férfi	47	70,1
Nő	20	29,9
Total	67	100,0



2. Táblázat/Table: A vizsgált személyek megoszlása lakóhely szerint Basic statistic by residence

Állandó lakóhely				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Főváros	8	11,9	11,9	11,9
Megei jogú város	11	16,4	16,4	28,4
Város	34	50,7	50,7	79,1
Község	14	20,9	20,9	100,0
Total	67	100,0	100,0	

1. Grafikon/Graph: Vizsgált személyek megoszlása lakóhely szerint/ Basic statistic by residence



Adatok bemutatása

1. A résztvevőket megkérdeztük, heti étkezési szokásukról, heti átlagban hányszor reggelizik, ebédel, vacsorázik, tízórázik, uzsonnázik, esetleg más alkalommal étkezik.

Az összesített értékek alapján látjuk, hogy a hallgatóink napi étkezési száma meghaladja a hármat (26,7 alkalom/nap).

Az étkezések megoszlása a vacsorázás túlsúlyát mutatja, hetente 6-szor vagy 7-szer vacsorázók száma 49 fő, arányuk 73,2%. Ha a maximális lehetőséget vizsgáljuk is magas értéket kapunk, minden nap vacsorázik 45 fő, a vizsgált személyek 67,2%-a.

3.Táblázat/Table: Heti étkezési szokások – Vacsora /Weekly eating habits – dinner

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Heti 1x	2	3,0	3,0	3,0
	Heti 2x	2	3,0	3,0	6,1
	Heti 3x	3	4,5	4,5	10,6
	Heti 4x	5	7,5	7,6	18,2
	Heti 5x	5	7,5	7,6	25,8
	Heti 6x	4	6,0	6,1	31,8
	Heti 7x	45	67,2	68,2	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
Total		67	100,0		

Második leggyakoribb étkezés az ebéd, 37-en ebédelnek minden nap (55,2%), legalább heti 6-szor 47-en (65,6%).

4.Táblázat/Table: Heti étkezési szokások – Ebéd/ Weekly eating habits – lunch

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Heti 1x	2	3,0	3,0	3,0
	Heti 3x	2	3,0	3,0	6,1
	Heti 4x	8	11,9	12,1	18,2
	Heti 5x	10	14,9	15,2	33,3
	Heti 6x	7	10,4	10,6	43,9
	Heti 7x	37	55,2	56,1	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
	Missing	System	1	1,5	
Total		67	100,0		

Harmadik helyen a reggelizés áll, heti hétszeri reggelizés 31 esetben fordul elő, már nem éri el az 50%-ot (46,3%), 31 fő. Valamit javít helyzetben, ha a heti 6-7-szer reggelizőket vizsgáljuk, 37 fő a megkérdezettek 55,3%-a.

5. Táblázat/Table: Heti étkezési szokások – Reggeli/ Weekly eating habits – breakfast

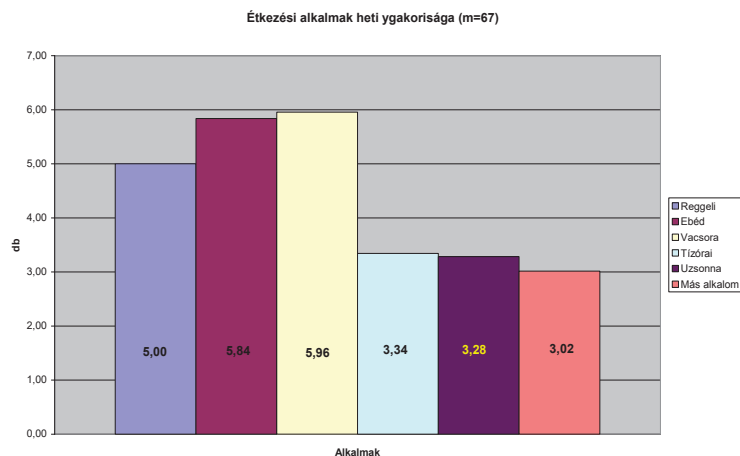
		Hányszor reggelizik hetente?			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Heti 1x	6	9,0	9,1	9,1
	Heti 2x	7	10,4	10,6	19,7
	Heti 3x	7	10,4	10,6	30,3
	Heti 4x	4	6,0	6,1	36,4
	Heti 5x	5	7,5	7,6	43,9
	Heti 6x	6	9,0	9,1	53,0
	Heti 7x	31	46,3	47,0	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
Total		67	100,0		

A főétkezéseket mindenki legalább egyszer jelölte a válaszaik között, tehát hetente legalább egyszer mindegyik főétkezés szerepel az étkezésében.

A mellékétkezések, tízórai, uzsonna, és egyéb meg nem nevezett alkalom egyike sem éri el a napi 20%-ot. Jellemzőbb adat, hogy valamelyik egyáltalán nem szerep az étkezési rendben, általában heti 3-4-szer esznek ezeken az alkalmon.

Összességében 4-en a megkérdezettek 6%-a eszik napi ötször, ők minden étkezési alkalmat heti hétszer választották

2. Grafikon/Chart: Heti étkezési szokások összesítése/Weekly eating habits



2. Rákérdeztünk, hogy a főbb tápanyagokat milyen gyakorisággal fogyasztják egy héten. Pl.: „Hányszor eszik zöldséget vagy gyümölcsöt egy héten?”

A lehetséges válaszok, „Egyszer sem”-től, a heti több mint négyszer lehetőségig terjedtek.

A válaszadók leggyakrabban tejet vagy tejterméket fogyasztanak, a lehetséges maximális értéket 39 fő válaszolta, hetente több mint négyszer fogyaszt tejet vagy tejterméket.

Húst és zöldséget hasonló gyakorisággal fogyasztanak, heti több mint négyszer a válaszadók rendre 23-an és 21-en választották. A húskészítmények fogyasztása némileg magasabb értéket mutat, mert hetente háromszor vagy többször, a válaszadók 88,1%-a eszik, míg ez az érték a zöldség esetében 79,1%.

7. Táblázat/Table: Főbb élelmiszerek heti fogyasztási gyakorisága/Consumption of main foods

Főbb élelmiszerek fogyasztási gyakorisága (n=67)													
		Hús		Zöldség		Tészta		Tejtermék		Édesség		Chips	
		db	%	db	%	db	%	db	%	db	%	db	%
Érv.	Egyszersem	3	4,48	0	0	0	0	0	0	0	0	9	13,43
	1x	1	1,49	3	4,48	13	19,40	0	0	8	11,94	36	53,73
	2x	3	4,48	9	13,43	23	34,33	9	13,43	18	26,87	11	16,42
	3x	19	28,36	16	23,88	23	34,33	9	13,43	12	17,91	9	13,43
	4x	17	25,37	16	23,88	7	10,45	9	13,43	11	16,42	1	1,49
	Több mint négyszer	23	34,33	21	31,34	0	0,00	39	58,21	17	25,37	0	0,00
	Total	66	98,51	65	97,01	66	98,51	66	98,51	66	98,51	66	98,51
HA	System	1	1,49	2	2,99	1	1,49	1	1,49	1	1,49	1	1,49
	Össz	67	100	67	100	67	100	67	100	67	100	67	100

Az édesség fogyasztása viszonylag egyenletesen oszlik meg a lehetséges válaszok között, heti 1-2 alkalommal a válaszadók közül 26-an, heti 4 és több alkalommal 28-an vesznek magukhoz édességet.

A legegésztelenebbnek számító chipszet és egyéb nassot, a válaszadók saját bevallásuk szerint vagy egyszer sem 9 fő, vagy csak egyszer 36 fő, fogyasztanak egy héten.

Valószínűnek tartjuk, hogy a húskészítményeket egyáltalán nem fogyasztó három hallgató vegetáriánus, mert egyébként rendszeresen étkeznek.

3. Táplálék- és étrendkiegészítők, valamint egészségvédő készítmények fogyasztásáról két kérdést tettünk fel hallgatóinknak. A válaszokból határozott következtetések nem nagyon vonhatók le, mert nincs markáns különbség a lehetőségeket választók száma között.

Egészségvédő és gyógyhatású élelmiszert a válaszadók 45%-a (30%) fogyaszt, az 52%-a (52%) nem fogyaszt.

8. Táblázat/Table: Egészségvédő és gyógyhatású élelmiszerek fogyasztási gyakorisága/
Consumption of health care foods

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Igen	30	44,8	46,2	46,2
	Nem	35	52,2	53,8	100,0
	Total	65	97,0	100,0	
Missing	System	2	3,0		
Total		67	100,0		

A táplálék kiegészítők tekintetében 27 fő (40%) fogyaszt, 39 (58%) fő nem fogyaszt ilyen készítményt.

9. Táblázat/Table: Egészségvédő és gyógyhatású táplálék vagy étrend kiegészítő készítmény fogyasztási gyakorisága/
Consumption of health care foods and nutritional supplements

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Igen	27	40,3	40,9	40,9
	Nem	39	58,2	59,1	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
Total		67	100,0		

4. Utolsó csoportban két konkrét élelmiszer fogyasztására kérdeztünk, a felmérést hasznosító támogató kérésére.

Az általunk megkérdezett főiskolai hallgatók közül 32 (48%) szokott kekszet vásárolni, többnyire Győri édes kekszet, 20 fő, más győri kekszet további 7 fő jelölt meg.

Joghurtot 45-en szoktak fogyasztani (67%), közülük legtöbben, 36-an valamilyen Danone készítményt választanak, a többi készítmény közül a legtöbbet választók is csak hárman voltak.

10. Táblázat/Table: Kekszvásárlási szokások/ Habits of biscuit buying

Szokott-e kekszet vásárolni?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Igen	32	47,8	48,5	48,5
	Nem	34	50,7	51,5	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
	Total	67	100,0		

11. Táblázat/Table: Joghurtvásárlási szokások/ Habits of yogurt buying

Szokott-e joghurtot vásárolni?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Igen	45	67,2	68,2	68,2
	Nem	21	31,3	31,8	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
	Total	67	100,0		

Értékelés

A megfogalmazott kérdésekre sikerült választ kapnunk. A különböző kérdés-csoportokban várakozásunktól eltérő szokásokat is tapasztaltunk a vizsgált hallgatói körben.

A felmérésben résztvevők étkezési rendszeressége jónak mondható, bár elmarad az ideálistól. Irodalmi adatok, táplálkozás kutatók szerint, a napi öt étkezés az ideális, minőségi megközelítésben a reggeli és az ebéd legyen a legtartalmasabb étkezés, a délutáni, esti táplálékfelvétel mennyiségében, tápanyag és kalóriaértékében is alacsony legyen.

Adatainkból látszik, hogy hallgatóink (66 fő) hetente összesen 1768-szer étkeznek, amely heti átlagban 26,79 étkezést jelent. Tehát hallgatóink napi átlagban több mint 3-szor esznek, pontosan 3,84 a napi étkezési számuk. Véleményünk szerint, ez a felnőtt lakosság szokásainál jobb értékeket mutat.

12. Táblázat/Table: Rendszeres étkezés heti mutatói/ Indicators of regular consumption

Étkezési szokások

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Heti összes	66	8	42	1768	26,79	8,578

A fő étkezések átlagértékei alapján is megállapítható, hogy hallgatóink viszonylag rendszeresen étkeznek. Jónak tartjuk, hogy az ebéd majdnem minden nap szerepel, a reggeli hetente 5-ször, a főbb étkezések között. Nem túl jó eredmény, hogy a leggyakoribb étkezési alkalom a vacsora. A többi étkezési alkalom heti gyakorisága háromnál több, ez összességében azt jelenti, hogy a napi 5 étkezést csak körülbelül a vizsgáltak felénél lehet meg.

13. Táblázat/Table: Napi étkezések heti gyakorisága/Frequency of daily meal

Főbb étkezések gyakorisága

	Sum	N	Mean	Std. Deviation
Hányszor reggelizik hetente?	335	66	5,08	2,221
Hányszor ebédel hetente?	391	66	5,92	1,502
Hányszor vacsorázik hetente?	399	66	6,05	1,659
Hányszor tízórázik hetente?	224	66	3,39	2,211
Hányszor uzsonnázik hetente?	220	66	3,33	2,507
Hányszor étkezik más alkalommal hetente?	199	66	3,02	2,709

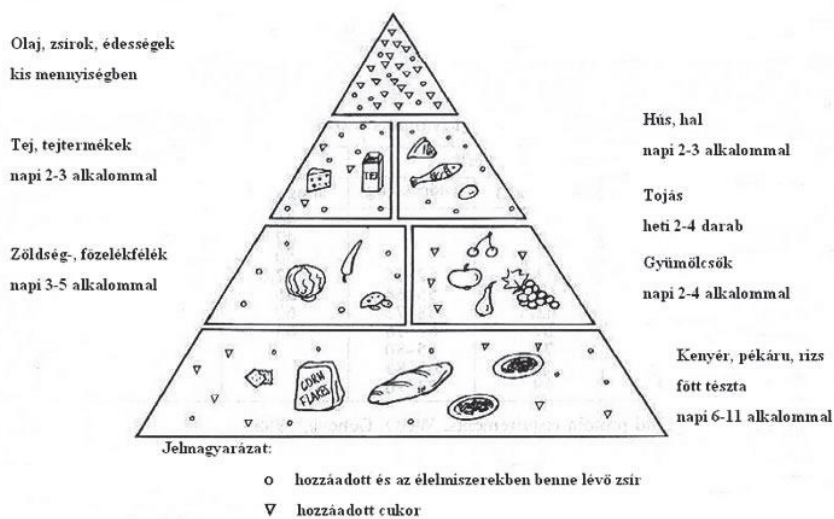
A főbb tápanyagok fogyasztási szokásainál megfigyelhető, hogy a tejtermék vezető szerepet játszik, a húsfélék és a zöldségfélék megközelítőleg azonos súlyllyal szerepelnek. A kevésbé egészségesnek számító chipsfélék az utolsók a sorban. Összességében ez az eloszlás jónak mondható, de nem fedi le a klasszikus táplálkozási piramis által elvárt értékeket.

14. Táblázat/Table: Főbb élelmiszerek fogyasztása/ Consumption of main foods

Főbb tápanyagok szerepe a táplálkozásban				
	Sum	N	Mean	Std. Deviation
Hányszor eszik zöldséget hetente?	238	65	3,66	1,203
Hányszor eszik tejterméket hetente?	308	66	4,67	3,951
Hányszor eszik húst vagy húskészítményt hetente?	247	66	3,74	1,281
Hányszor eszik édességet hetente?	209	66	3,17	1,399
Hányszor eszik chipset stb hetente?	89	66	1,35	,936

A húskészítmények magas fogyasztási arányát magyarázhatja, hogy a vizsgált személyek többsége rendszeresen sportol, legalább heti négy alkalommal edz, vagy szakja miatt sportági tanórákon vesz részt.

1. Kép/Picture: Táplálkozási piramis/Pyramid of food



Útmutató az élelmiszerek kiválasztásához

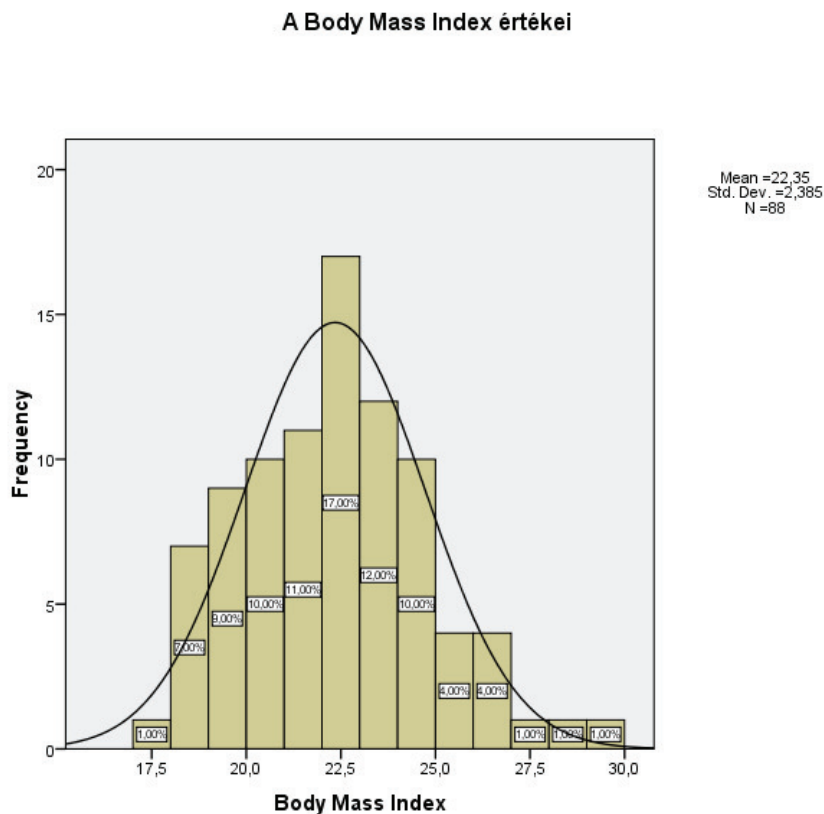
Az egészségvédő és gyógyhatású készítmények fogyasztása magasabb, mint 50% a vizsgáltak körében. Ez meglehetősen jó értéknek számít. Irodalmi összehasonlításra alkalmas kutatási eredményeket még nem találtam. Kutatásaim során azonban kiderült, hogy táplálék és étrend kiegészítő termék rengeteg van a

piacon. Két nagy területen lehet velük találkozni, az egészségmegőrzés – gyógyításban, valamint a fitness – testépítésben.

Összegzés, tapasztalatok

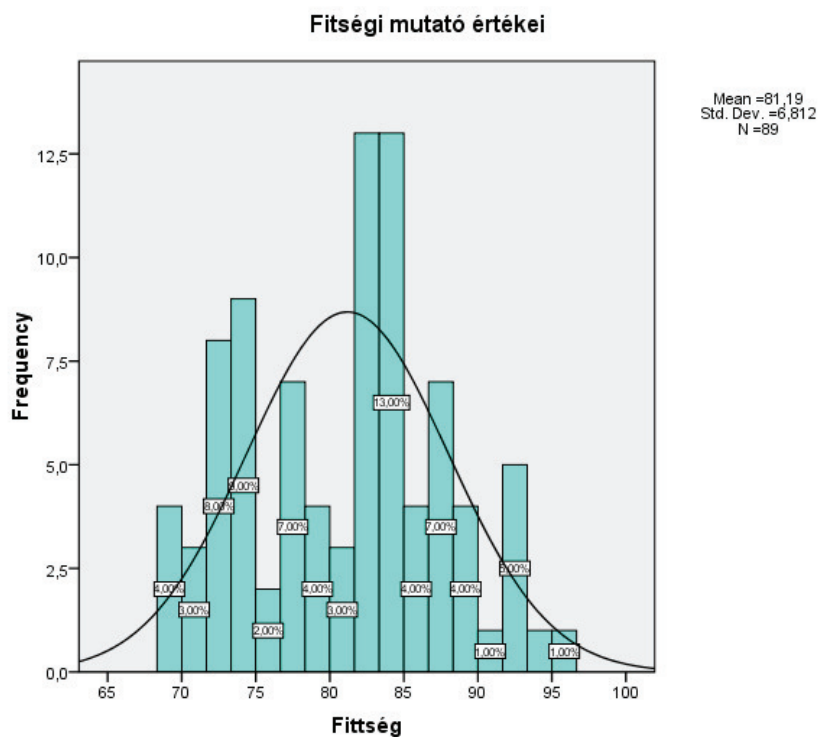
A vizsgált csoport táplálkozási szokásai összevetve a Body Mass Indexszel (BMI) arra engednek következtetni, hogy hallgatóin egészségesen táplálkoznak és súlyuk az európai mintákkal összevetve megfelelőnek mondhatók. A BMI 15 – 25-ös érték között normális, ez alatt kórosan sovány, e fölött – különböző szinteken – túlsúlyos. A hisztogramon látható 11%, akik túlsúlyosnak mondhatók, a testösszetétel egyéni vizsgálata során megállapíthatjuk, hogy ezeknek a személyeknek csak mintegy fele a testzsír mennyisége túlsúlyos, a többiek inkább a nagyobb izomtömeg és a folyadék mennyisége miatt nehezebbek. A hisztogramon látható, hogy az értékek a kedvezőbb (alacsonyabb érték) felé tolódnak el.

3. Grafikon/Chart: A vizsgált csoport BMI értékei (N=88)/BMI of college students



A fitsségi mutatót vizsgálva, a felmérésben résztvevők értékei nem mutatnak ennyire pozitív értékeket. A hisztogram szerint, a csoport a gyengébb értékek irányába tolódik el. A 75 pont alatti érték az átlagnál gyengébb fitsségi állapotra utal, 75–85 pont között megfelelően sportos a fitsségi mutató. 85 pont fölötti érték a sportolókra jellemző adat. A vizsgált csoportról elmondhatjuk, hogy többségük jó kondicionális állapotban van, de 24%-uk nem éri el a 75 pontot, tehát gyengébb fitsségi állapotban vannak a kívánatosnál.

4. Grafikon/Chart: A vizsgáltak fitsségi pontjai/ Fittscores of students

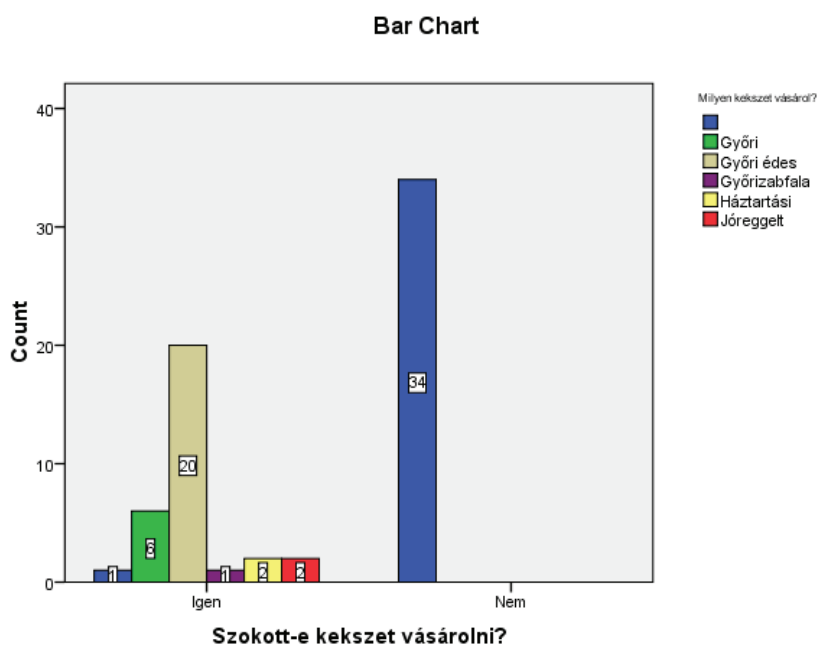


A két megnevezett élelmiszer, a keksz és a joghurt fogyasztásában, adatink további elemzést igényelnek. A kérdés megfogalmazása miatt, csak arra kaptunk választ, hogy hallgatóink ismernek-e ilyen készítményeket, illetve fogyasztottak-e már ezekből valamilyet. Arra nem kaptunk választ, hogy tudatosan keresnek-e egy-egy terméket, milyen gyakran fogyasztanak joghurtot és kekszet, étkezési szokásaikban meghatározó-e ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztása.

15. Táblázat/Table: Kekszvásárlási szokások a vizsgált csoportban (N=67)/ Habits of biscuit buying

Milyen kekszet vásárol?		
	Frequency	Percent
Valid	36	53,7
Győri	6	9,0
Győri édes	20	29,9
Győrizabfala	1	1,5
Háztartási	2	3,0
Jóreggelt	2	3,0
Total	67	100,0

5. Grafikon/Chart: A vizsgáltak keksz vásárlási szokásai/ Habits of biscuit buying



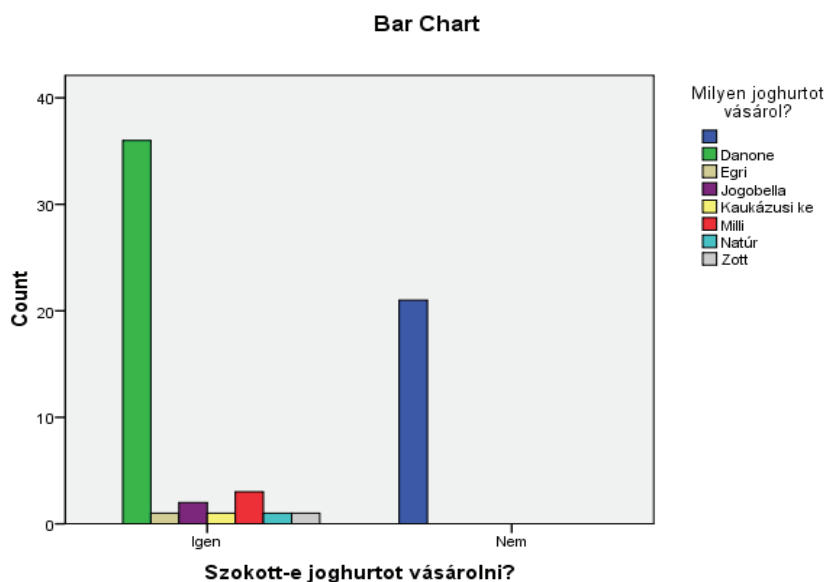
Hallgatóink válaszaiból kiderül, hogy döntően egy-egy terméket ismernek. A megkérdezettek több mint 40%-a Győri kekszet vásárol, még ennél is egyoldalúbb adatot kapunk a joghurt vásárlásvizsgálatánál, a megkérdezettek

közel 54%-a Danone terméket vásárol. A dominancia mértékét még jobban mutatja, ha csak az igennel válaszolókat vizsgáljuk (akik vásárolnak ilyen készítményt), így 87% vásárol Győri kecszet és 80% Danone joghurtot.

16. Táblázat/Table: Joghurt vásárlási szokások a vizsgált csoportban (N=67)/ Habits of yogurt buying

Milyen joghurtot vásárol?		
	Frequency	Percent
Valid	22	32,8
Danone	36	53,7
Egri	1	1,5
Jogobella	2	3,0
Kaukázusi ke	1	1,5
Milli	3	4,5
Natúr	1	1,5
Zott	1	1,5
Total	67	100,0

5. Grafikon/Chart: A vizsgáltak joghurt vásárlási szokásai/ Habits of biscuit yogurt



Vizsgálatunk alapján a további feladatok, lehetőségek körvonalazódnak előttünk:

1. Az étkezési gyakoriság megfelelő, javítani kell a fő étkezés idején, kívánatos lenne a vacsoráról korábbi időpontra áttérni.
2. A tápanyagok megoszlásán is lehetne változtatni, a több zöldség, gyümölcsfogyasztás felé. A húsfogyasztás is magasnak mondható, de a sportos életmód, a nagy fizikai terhelés indokolhatja a több fehérje bevitelt.
3. A kiemelten kezelt termékek fogyasztását érdemes lenne tudatosá tenni, bár adataink nem rosszak, érdemes elgondolkodnunk a hallgatóink által ismert keksz és joghurt termékek alacsony számán.
4. A táplálék kiegészítők felhasználása sportolók étkezésében a vizsgált csoportra vonatkoztatva részletesebb vizsgálatra érdemes.

Irodalomjegyzék

1. IFAA: Edzéselmélet, sportegészségtan, táplálkozástudományi alapismeretek Fitness Company Bt. Magyarország. Budapest 2006.
2. Bús Ákos: A táplálkozás szerepe és fontossága a testépítők felkészülésében [elektronikus dok.] Budapest 2009.
3. Kiss Kálmán: Medikák testzsírtartalma és állóképessége, Magyar Sporttudományi Szemle, 10. évf. 1=37. sz. (2009), p. 3-6. Budapest
4. Medve Judit: A helyes táplálkozás és kiegyensúlyozott életmód mozgás és közérzet alapú összehasonlítása a magyarok és olaszok viszonylatában [elektronikus dok.] Budapest 2009.
5. Rodler Imre: Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan Medicina 2008 Budapest
6. Keresztes Noémi: Fiatalok sportolási és táplálkozási szokásainak összefüggése Donovan koherencia-elmélete tükrében Magyar Sporttudományi Szemle, 9.évf. 1=33.sz. (2008), p. 14-19. Budapest
7. Kovács Tamás Attila: Edzéstani alapok FITT tan ÖTM Sport Szakállamtitkárság, 2008 Budapest
8. Mikulán Rita: Sportolók táplálkozási magatartásának vizsgálata étkezési szokásaik és testtömegük tükrében Magyar Sporttudományi Szemle, 9.évf. 3=35.sz. (2008), p. 8-11. Budapest
9. Pucskó József: Táplálkozásgenomika – sporttáplálkozás Magyar Sporttudományi Szemle, 9.évf. 34.sz. (2008/2), p. 34-37. Budapest
10. Szabó S. András: Sportolók helytelen táplálkozási szokásai Magyar Edző, 11.évf. 3.sz. (2008), p. 42-43. Budapest
11. Orgovány István: Egészséges táplálkozás alapelvei a sportoló gyerekek számára [elektronikus dok.] 2007 Budapest