

Keczeli Viola¹

PhD hallgató

ORCID-azonosító:

0000-0001-7044-0106

Dr. Hulman Anita PhD²

Dietetikus

ORCID-azonosító:

0009-0007-2579-4459

Dr. Makai Alexandra PhD³

Egyetemi docens

ORCID-azonosító:

0000-0002-1907-120X

Gubicskóné

dr. Kisbenedek Andrea PhD⁴

Adjunktus, tanszékvezető

ORCID-azonosító:

0009-0001-9367-2388

Prof. dr. Verzár Zsófia PhD¹

egyetemi tanár

ORCID-azonosító:

0000-0001-5323-0748

Kapcsolattartó szerző:

Keczeli Viola

7940 Szentlőrinc, Erzsébet utca 4.

Email: viola.keczeli@etk.pte.hu

Telefon: +3670 779 0282



Az egyetemi hallgatók élelmiszerműveltségi szintjének alakulása: az anyai végzettség, a családi attitűdök és a szocio- demográfiai jellemzők tükrében

Changes in the level of food literacy among university students: in light of maternal education, family attitudes, and sociodemographic characteristics

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola

²Sissy Egészség Központ, Kőrmend

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Dietetika Tanszék

Absztrakt

Bevezetés: A táplálkozási szokások kialakulása gyermekkorban kezdődik, és hosszú távon befolyásolhatja az egészségi állapotot. A családi környezet, különösen az édesanyák szerepe, kiemelkedően fontos az egészségtudatos magatartásformák kialakulásában.

Célkitűzés: Jelen kutatás célja az volt, hogy feltárja az édesanyák iskolai végzettsége és az egyetemi hallgatók élelmiszerműveltségi szintje közötti összefüggéseket, valamint vizsgálja a gyermekkorú egészséges táplálkozásra vonatkozó szülői attitűdök hosszú távú hatását.

Anyag és módszer: A kvantitatív, online, keresztmetszeti vizsgálatunkat 1325 hallgató (N=1325) bevonásával 2024. január és július között a Pécsi Tudományegyetemen készítettük. Az élelmiszerműveltség szintjét a magyar nyelvre validált Short Food Literacy Questionnaire (SFLQ-HU) segítségével mértük.

Eredmények: A hallgatók átlagosan 36,47 pontot értek el a maximális 52 pontból. Az édesanyák iskolai végzettsége és az összpontszám között nem volt szignifikáns kapcsolat ($p = 0,172$), ugyanakkor bizonyos kérdéseknél – például az információk értelmezése és reklámok kritikus megítélése – megfigyelhető volt az iskolai végzettség hatása. Ezzel szemben a gyermekkorú egészséges táplálkozásra való szülői törekvés szignifikáns kapcsolatot mutatott

a hallgatók élelmiszerműveltségi szintjével és annak több komponensével is ($p < 0,05$).

Következtetés: Az eredmények alátámasztják a családi nevelés és a szülői minta fontosságát, különös tekintettel a korai életévekben történő edukációra. A jövőbeli egészségnevelési programok során elengedhetetlen a családok, különösen az édesanyák bevonása a táplálkozási szokások hosszú távú fejlesztésébe.

Kulcsszavak: élelmiszerműveltség, egészséges táplálkozás, egyetemi hallgatók

Abstract

Introduction: Eating habits begin to develop during childhood and can have a long-term impact on an individual's health. The family environment, particularly the role of mothers, plays a crucial role in shaping health-conscious behaviors.

Objective: This study aimed to explore the relationship between mothers' educational attainment and the food literacy levels of university students, and to examine the long-term impact of parental attitudes toward healthy eating during childhood.

Materials and Methods: This quantitative, online, cross-sectional study was conducted between January and July 2024 among 1325 students ($N=1325$) at the University of Pécs. Food literacy was measured using the Hungarian-validated version of the Short Food Literacy Questionnaire (SFLQ-HU).

Results: On average, students scored 36.47 points out of a maximum of 52. There was no significant relationship between mothers' level of education and the overall food literacy score ($p = 0.172$). However, some individual items—such as the ability to interpret information and critically assess advertisements—showed a significant association with maternal education. In contrast, students' perception of how important healthy eating was to their parents during childhood showed a significant relationship with their food literacy levels and several of its components ($p < 0.05$).

Conclusion: The findings underscore the importance of family education and parental role modeling, especially during early childhood. Future health promotion programs should emphasize the involvement of families—particularly mothers—in the long-term development of healthy dietary habits.

Keywords: food literacy, healthy eating, university students

Bevezetés

Az egészségtelen táplálkozási szokásaink és a helytelen élelmiszer választásunk jelentős terhet ró az egészségügyi ellátórendszerre, miközben hosszú távon negatív hatással van az egészségi állapotunkra és a környezeti fenntarthatóságra is. (Barett, 2022) Az már bizonyított tény, hogy a táplálkozási szokások közvetlen hatással vannak az egészségi állapotunkra, és szerepet játszhatnak a különböző krónikus betegségek kialakulásában vagy azok felgyorsult megjelenésében, befolyásolhatják többek között a lelki állapotunkat és az immunrendszerünk működését is. (Nugent, 2019 & Hadjikyriakou, et al., 2024) Az egészségmagatartás

és az élelmiszerrel kapcsolatos döntéshozatal már gyermekkorban megkezdődik, és ezek a kialakult szokások jelentős mértékben befolyásolhatják az egész életre kiterjedő egészségi állapotot. (Scaglioni et al., 2018) Így a tudatos és az egészséges táplálkozásra nevelést már egészen kis gyermekkorban szükséges elkezdeni a korosztálynak megfelelő játékos feladatokkal. Russel és Worsley 2013-as kutatása szerint az étkezési szokások közül a családi étkezések válnak a fő társadalmi kontextussá a gyermekek számára, szüleiket tekintik fő példaképüknek, így a szülői példamutatás is rendkívül fontos szerepet tölt be az egészséges élet-



módra való nevelésben. (Russel & Worsley, 2013) Ezt erősíti meg Mahmood és munkatársai 2021-es kutatása. (Mahmood et al., 2021) Stok és munkatársai 2017-ben publikált kutatása szerint a folyadékfogyasztás és a táplálkozás mögött meghúzódó legalapvetőbb mozgatórugó az éhség vagy a szomszédos hatására történő evés. (Stok et al., 2017) Azonban felhívják arra is a figyelmet, hogy az alapvető fiziológiai szükségletek mellett a pszichológiai, szociológiai és ökológiai faktorok is jelentős szerepet játszanak annak meghatározásában, hogy mit és miért eszünk. Ebben a folyamatban kiemelt szerepet játszik a családi környezet, azon belül is különösen az édesanyák, akik általában a család táplálkozási szokásainak fő alakítói és a gyermekek elsődleges egészségnevelői. Pfau és munkatársai hazai kutatása szerint azonban a szülők zöldség- és gyümölcs fogyasztása elmarad a gyermekükhez képest, a példamutatás gyakran nem jelenik meg a saját táplálkozásukban, csak abban, amit a gyermekek számára kínálnak. (Pfau et al., 2024) Bár korábbi kutatások általános összefüggést mutattak ki az édesanyák végzettsége és a gyermekek táplálkozási viselkedése és szokásai között, kevesebb nemzetközi figyelem irányult arra, hogy a konkrét táplálkozási információk és az élelmiszerműveltség képessége milyen mértékben függhet ettől a háttértényezőtől, és hazánkban ilyen témakörben még nem készült vizsgálat. E hiányosságok tisztázása érdekében fontos definiálnunk az élelmiszerműveltség (Food Literacy – FL) fogalmát. Az élelmiszerműveltség vizsgálata viszonylag fiatal kutatási terület, amelynek első mérései

a 2000-es évek elején kezdődtek meg az Egyesült Államokban, majd a módszertan fokozatosan terjedt el más országokban is. Az élelmiszerműveltség összetett és sokrétű fogalom, amely magában foglalja az élelmiszerekkel és a táplálkozással kapcsolatos ismereteket, készségeket és attitűdöket. (Grouffh-Jacobsen & Rawl, 2023) Rawl és munkatársai már 2008-ban megállapították, hogy az élelmiszerműveltség az élelmiszerekkel és táplálkozással kapcsolatos információk elsajátításának, értelmezésének és alkalmazásának képessége, amely hozzájárulhat az egészség előmozdításához. (Rawl et al., 2008) Emellett Benn szerint az élelmiszerműveltség magában foglalja az élelmiszerekkel kapcsolatos üzenetek kritikus elemzésének képességét, a megalapozott élelmiszer-választási döntések meghozatalát, valamint az élelmiszer-választást befolyásoló kulturális, társadalmi és egyéni tényezők megértését. (Benn, 2014) Kutatásunk során az élelmiszerműveltségi szint felmérésére a Short Food Literacy Questionnaire magyar nyelvű validált változatát (SFLQ-HU) használtuk, amely eszköz alkalmas a táplálkozási ismeretek és kompetenciák gyors és hatékony mérésére. Kutatásunk célja az volt, hogy feltárjuk, milyen kapcsolat áll fenn az édesanyák iskolai végzettsége és a fiatal felnőtt egyetemi hallgatók élelmiszerműveltsége között, különös tekintettel a táplálkozással kapcsolatos információk értékelésére és értelmezésére való képességre. Eredményeink értékes információkkal szolgálhatnak a védőnői szolgálat számára az egészségnevelési és prevenciós programok tervezésében.

Anyag és módszer

Minta

A kvantitatív, keresztmetszeti vizsgálatunkat 2024. január 10. és 2024. július 10. között végeztük. A nem véletlenszerű, kényelmi mintavétel során a célcsoportot a Pécsi Tudományegyetem (PTE) aktív hallgatói jogviszonnyal rendelkező hallgatói alkották. Az adat-

gyűjtés különböző online és offline platformokon (pl.: Neptun tanulmányi rendszeren keresztül kétszeri kör e-mail kiküldése a kérdőív linkjével, emellett a közösségi média platformok, hallgatói csoportok, tanórák, tanórai szünetek közötti időszak) zajlott, hogy minél szélesebb körben elérjük a célcsoportot.

Beválasztási kritériumként szerepelt a betöltött 18. életév, legalább egy lezárt szemeszter a PTE-n, a felmérés idejében aktív hallgatói jogviszony. Kizárási kritériumként szerepelt a nemzetközi programon való tanulmányok, tehát a nem magyar nyelvű képzésen lévő jogviszony. A beérkezett adatok értékelése során kizártuk a hiányos, illetve ellentmondásos válaszokat, így összesen 1325 fő (N=1325) választ értékeltük.

Mérőeszközök

Az adatgyűjtéshez saját szerkesztésű kérdőívet, valamint egy standardizált, magyar nyelvre validált eszközt alkalmaztunk. A kérdőív szocio-demográfiai adatokra (nem, életkor, lakóhely, lakhatási körülmények, egy főre jutó átlagjövedelem), tanulmányi státuszra (évfolyam, munkarend típusa, képzés típusa és kara), valamint önbevallásos jellegű kérdésekre (édesanya legmagasabb iskolai végzettsége, szubjektív egészségi állapot, testtömegindex) terjedt ki. Emellett a táplálkozási és folyadékfogyasztási szokásokra is vonatkoztak kérdések.

Rövid Élelmiszerműveltségi Kérdőív

(Short Food Literacy Questionnaire - SFLQ)

A rövid élelmiszerműveltség kérdőív (Short Food Literacy Questionnaire - SFLQ) az élelmiszer-műveltség különböző dimenzióinak mérésére készült, beleértve a funkcionális, interaktív és kritikus komponenseket. (Krause et al, 2018) A kérdőív magyar nyelvre történő adaptálása és validálása munkacsoportunk által történt 2024-ben. A kérdőív 12 kérdésből áll, melyet 4, illetve 5, továbbá 3 kérdés esetén 6 fokú Likert skálán volt szükséges a hallgatóknak megválaszolni. A kérdések között szerepelt például a táplálkozással kapcsolatos információk értékelésének

és megszerzésének nehézsége, illetve a hazai táplálkozási ajánlásokkal kapcsolatos tájékozottság is. A kérdőív kitöltésével minimum 7, maximum 52 pont érhető el, ahol a magasabb pontszám magasabb élelmiszerműveltségi szintet jelez.

Statisztikai Elemzés

A statisztikai elemzés sikerességéhez az SPSS 25.0 programcsomagot választottuk. A leíró statisztikai elemzés során átlagot, szórást, minimum-és maximum értékeket, abszolút-és relatív gyakoriságot számoltunk. A vizsgált változók közti kapcsolat elemzéséhez khi-négyzet próbát és T-próbát, Kruskal-Wallis tesztet, illetve varianciaanalízist alkalmaztunk. Az eredményeket gyakoriság és átlag megbízhatósági tartománnyal prezentáltuk és a szignifikanciaszintet $p \leq 0,05$ értéknél határoztuk meg.

Etikai megfelelés, kutatási engedélyek

A kutatásban való részvétel önkéntes volt, és a hallgatók anonimitása teljes mértékben biztosított volt. A kutatás minden szakaszában betartottuk az etikai irányelveket, különös tekintettel az adatvédelemre és a résztvevők jogainak tiszteletben tartására. Az adatbázis kezelése bizalmasan történt, a kutatás során maradéktalanul figyelembe vettük az Európai Unió által meghatározott Általános Adatvédelmi Rendeletet (GDPR), amely az adatok védelmét és kezelését szabályozza. A kutatás lefolytatásához a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Regionális Kutatásetikai Bizottsága előzetesen engedélyt adott. A Bizottság 2023. december 15-ei ülésének döntése szerint az alábbi etikai engedélyszámmal rendelkezik: 9760-PTE2023.

Eredmények

Szociodemográfiai tényezők

A kutatásban 1325 hallgató vett részt, akik a beválasztási és kizárási feltételeknek megfeleltek (N=1325). A nemek megoszlása alapján a résztvevők 24%-a férfi (n=318), míg a túlnyomó többség – 76% – nő (n=1007) volt. A válaszadók átlagéletkora 24,71

év volt (SD=8,51). Az életkor alapján két csoportot különítettünk el a szakirodalomban is elterjedt kategorizálás szerint: 25 év alatti, valamint 25 év feletti hallgatókat. A minta 77,43%-a (n=1026) a fiatalabb korcsoportba tartozott. A lakhatási formák között az albérlés és kollégiumi elhelyezés dominált, viszonylag



Az egyetemi hallgatók élelmiszerműveltségi szintjének alakulása: az anyai végzettség, a családi attitűdök és a szociodemográfiai jellemzők tükrében

kevesen éltek egyedül saját lakásban vagy albérletben. A kutatásba a Pécsi Tudományegyetem valamennyi kara bekapcsolódott. A legnagyobb arányban az Egészségtudományi Kar hallgatói csatlakoztak a kutatáshoz (n=510; 38,49%). A képzési szinteket tekintve a válaszadók több mint fele (n=752; 56,75%) alapszakra (BSc), míg további 27,4%-uk (n=363) osztatlan képzésben tanult. Az édesanyja legmagasabb iskolai vég-

zettségét szintén vizsgáltuk, mivel a szakirodalom ezt a változót is jelentős hatásúnak tekinti a fiatal felnőttek egészségtudatos magatartásának kialakulásában. A válaszok alapján az édesanyák többsége legalább középfokú (n=648; 48,91%), illetve felsőfokú (n=618; 46,64%) végzettséggel rendelkezett. A fenti szociodemográfiai jellemzőket részletesen az I. számú táblázat szemlélteti.

I. táblázat: Az egyetemi hallgatók szociodemográfiai jellemzői (N = 1325)

	Abszolút gyakoriság (n)	Relatív gyakoriság (%)
Nem		
Férfi	318	24,00%
Nő	1007	76,00%
Korcsoport		
25 éves vagy az alatti életkor	1026	77,43%
25 év feletti életkor	299	22,57%
Háztartás típusa		
Szüleimmel élek	484	36,53%
Egyedül élek albérletben	76	5,74%
Egyedül élek saját ingatlanban	62	4,68%
Albérletben élek lakótársakkal	192	14,49%
Kollégista vagyok	203	15,32%
Élettársammal/Házastársammal élek	306	23,09%
Egyéb	2	0,15%
PTE mely Karának hallgatója		
Állam-és Jogtudományi Kar	48	3,62%
Általános Orvostudományi Kar	303	22,87%

Bölcsészet-és Társadalomtudományi Kar	145	10,94%
Egészségtudományi Kar	510	38,49%
Gyógyszerésztudományi Kar	27	2,04%
Közgazdaságtudományi Kar	100	7,55%
Kultúratudományi, Pedagógusképző	44	3,32%
Műszaki és Informatikai Kar	63	4,75%
Művészeti Kar	24	1,81%
Természettudományi Kar	61	4,60%
Évfolyam		
I.	659	49,74%
II.	288	21,74%
III.	195	14,72%
IV.	119	8,98%
V.	28	2,11%
VI.	36	2,72%
Munkarend		
Nappali munkarend	1091	82,34%
Levelező munkarend	234	17,66%
Képzési szint		
BSc	752	56,75%
Osztatlan képzés	363	27,40%
MSc	94	7,09%
PhD	62	4,68%
Szakirányú továbbképzés	33	2,49%
FOKSZ	21	1,58%
Édesanya legmagasabb iskolai végzettsége		
Általános iskola	59	4,45%
Középfokú végzettség	648	48,91%
Főiskola/egyetem	618	46,64%



Az egyetemi hallgatók élelmiszerműveltségi szintjének alakulása: az anyai végzettség, a családi attitűdök és a szociodemográfiai jellemzők tükrében

Az egyetemi hallgatók élelmiszerműveltségének szintje

A hallgatók élelmiszerműveltségének szintjét a rövid élelmiszerműveltség kérdőív (Short Food Literacy Questionnaire – SFLQ) magyar nyelvre adaptált és validált változatával mértük. A hallgatók átlagosan az élelmiszerműveltség szintet tekintve 36,47 pontot értek el (SD=7,53), a legmagasabb 52, a legalacsonyabb pedig 14,8 pont volt.

Az élelmiszerműveltség szintjét Zwierczyk és munkatársai nyomán határoztuk meg: alacsony (7–25 pont), közepes (26–39 pont) és magas élelmiszerműveltségi szinteket (40–52 pont) hoztunk létre. (Zwierczyk et al., 2022) A legtöbb hallgató, 776 fő (58,57%) közepes szintű élelmiszerműveltséggel rendelkezett, míg 453 fő, azaz a hallgatók harmada (34,19%) magas FL szintet ért el, mely különösen figyelemre méltó, mivel ez pozitív tendenciát jelez a fiatal felnőttek körében. A csoportokat részletesen a II. táblázat mutatja be.

II. táblázat: Az egyetemi hallgatók élelmiszerműveltségi szint szerinti megoszlása (N=1325)

Élelmiszerműveltségi szint kategóriái	Abszolút gyakoriság (n)	Relatív gyakoriság (%)
Alacsony élelmiszerműveltség (0–25 pont)	96	7,25%
Közepes élelmiszerműveltség (26–39 pont)	776	58,57%
Magas élelmiszerműveltség (40–52 pont)	453	34,19%

Az édesanya iskolai végzettsége és az élelmiszerműveltségi szint összefüggése

Az édesanya legmagasabb iskolai végzettsége és a FL szint kapcsolatának vizsgálata során az eredmények nem mutattak szignifikáns összefüggést ($p=0,172$). Ennek ellenére a felsőfokú végzettségű anyák gyermekei között nagyobb arányban fordult elő magas élelmiszerműveltségi szint (35,92%), mint a középfokú (33,33%) vagy az általános iskolai végzettségű anyák gyermekei között (25,42%).

Bár az összpontszám tekintetében nem mutatkozott szignifikáns kapcsolat az édesanya iskolai végzettsége

és az élelmiszerműveltség között az SFLQ-HU 12 tételét külön-külön is összevetettük az édesanya végzettségével. A kérdőív 12 kérdésének külön elemzése Kruskal-Wallis teszttel lehetővé tette, hogy részletesebb képet kapjunk a hallgatók egyes élelmiszerműveltségi komponenseiről. Kiemelten kezeltük azokat a tételeket, amelyek funkcionális (pl. információ megszerzése, értelmezése), interaktív (pl. másokkal való kommunikáció a táplálkozásról), valamint kritikai dimenziókat érintettek. A kapott eredményeket részletesen a III. táblázat szemlélteti.

A cikk végleges változatát valamennyi szerző elolvasta és jóváhagyta.

A közlemény elkészítése és a kapcsolódó kutatómunka az AOFK_T/0116/202 a „Mozdulj a netről a valóságra”- képernyőidő csökkentő program” keretében részesült anyagi támogatásban.

A szerzőknek nincsenek a cikk témájával kapcsolatos érdekeltségei.

III. táblázat: Az SFLO-HU kérdőív egyes tételei és az édesanya legmagasabb iskolai végzettsége közötti összefüggések (N=1325)

SFLO-HU kérdőív tételei vs. édesanya legmagasabb iskolai végzettsége (N=1325)		p-érték
1.	Ha kérdésem van az egészséges táplálkozással kapcsolatban, tudom, hogy hol találhatok információt.	0,912
2.	Általában mennyire érti meg az alábbi táplálkozásra vonatkozó információforrásokat? (Táplálkozási tájékoztatók, élelmiszerek címkéi, táplálkozásról szóló tévé- vagy rádióműsorok, szakemberek táplálkozással kapcsolatos szóbeli ajánlásai, családtagok és barátok táplálkozási tanácsai)	0,044*
3.	Mennyire ismeri Ön az Okostányér ajánlásait?	0,615
4.	Ismerem a zöldség-gyümölcs fogyasztással kapcsolatos hivatalos magyar ajánlásokat.	0,954
5.	Ismerem a sóbevitelről szóló hivatalos magyar ajánlásokat.	0,687
6.	Gondoljon egy szokásos napra: mennyire könnyű vagy nehéz Önnek kiegyensúlyozott étrendet otthon összeállítania?	0,090
7.	Régebben milyen gyakran tudott válaszolni családtagjai és barátai táplálkozással kapcsolatos kérdéseire?	0,108
8.	Manapság rengeteg információ áll rendelkezésre az egészséges táplálkozásról. Mennyire sikerül kiválasztani az Ön számára releváns információkat?	0,924
9.	Mennyire könnyű megítélni Önnek, hogy táplálkozással kapcsolatos médiainformációk megbízhatóak-e?	0,223
10.	A reklámok gyakran kapcsolják össze az élelmiszereket az egészséggel. Mennyire könnyű megítélni, hogy a bemutatott kapcsolatok helytállóak-e vagy sem?	0,025*
11.	Mennyire könnyen dönti el egy adott élelmiszerről, hogy az egy egészséges étrendbe beilleszthető-e?	0,081
12.	Mennyire könnyen értékeli az Ön táplálkozási szokásainak egészségére gyakorolt hosszútávú hatását?	0,527

* $p < 0,05$



Az eredmények azt mutatták, hogy a legtöbb kérdés esetében nem mutatkozott szignifikáns különbség az egyes végzettségi kategóriák között. Ez arra utal, hogy az élelmiszerműveltség számos aspektusa függetlennek bizonyult az édesanya iskolai végzettségétől.

Ugyanakkor két kérdés esetében szignifikáns kapcsolatot találtunk:

2. kérdés („Általában mennyire érti meg az alábbi táplálkozásra vonatkozó információforrásokat?”) – $p = 0,044$

10. kérdés („A reklámok gyakran kapcsolják össze az élelmiszereket az egészséggel. Mennyire könnyű megítélni, hogy a bemutatott kapcsolatok helytállóak-e vagy sem?”) – $p = 0,025$

Ezeknél az itemeknél a felsőfokú végzettségű édesanyák gyermekei szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el.

Egészséges táplálkozás gyermekkorai megjelenése

A kutatás során egy kiegészítő kérdést is feltettünk a válaszadóknak: „Hogyan emlékszik vissza, mennyire volt fontos a szüleinek gyermekkorában az egészséges táplálkozás?” A kérdés célja az volt, hogy feltérképezzük, milyen mértékben jelenhetett meg a családi nevelésben az egészséges táplálkozásra való törekvés. Bár ez a kérdés nem képezte az SFLQ-HU kérdőív részét, értékes kiegészítő információt nyújtott a válaszadók szubjektív emlékei és attitűdjei alapján. A hallgatók több, mint 60%-nak visszaemlékezése szerint inkább fontos, vagy nagyon fontos

volt gyermekkorában a szüleinek, hogy egészségesen táplálkozzanak, és egészségesen táplálják a szülők a gyermekeket ($n=822$; 62,04%). Mindösszesen a minta 2,57%-a ($n=34$) nyilatkozta azt, hogy semennyire sem volt fontos ez a szüleinek.

A hallgatók retrospektív értékelését, azaz, hogy gyermekkorukban szülei mennyire tartották fontosnak az egészséges táplálkozást 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán jelölhették meg, melyet az SFLQ-HU összpontszámaival vetettük össze Kruskal–Wallis-próba segítségével. Az elemzés eredményei statisztikailag szignifikáns eltérést mutattak. Ez alapján megállapítható, hogy azok a hallgatók, akik szerint gyermekkorukban nagyobb hangsúlyt fektettek a szülei az egészséges táplálkozásra, szignifikánsan magasabb élelmiszerműveltségi pontszámot értek el a SFLQ-HU kérdőív kitöltése során. Ez az összefüggés alátámasztja a korai egészségnevelés hosszú távú hatásait, és megerősíti a családi minta jelentőségét az étellel kapcsolatos tudás és attitűdök kialakulásában.

A gyermekkorai egészséges táplálkozásra nevelés szubjektív megélésének hatását az SFLQ-HU kérdőív 12 tételére külön-külön is megvizsgáltuk. A Kruskal–Wallis próbák alapján az eredmények azt mutatták, hogy a 12 tételből 10 esetben szignifikáns kapcsolat volt kimutatható ($p < 0,05$) a válaszadók pontszámai és aközött, hogy gyermekként mennyire tartották a szülei fontosnak az egészséges táplálkozást (IV. táblázat).

IV. táblázat: SFLQ-HU kérdőív tételei vs mennyire volt fontos gyermekkorban az egészséges táplálkozás (N=1325)

SFLQ-HU kérdőív tételei vs mennyire volt fontos gyermekkorban az egészséges táplálkozás (N=1325)		p-érték
1.	Ha kérdésem van az egészséges táplálkozással kapcsolatban, tudom, hogy hol találhatok információt.	0,000*
2.	Általában mennyire érti meg az alábbi táplálkozásra vonatkozó információ-forrásokat? (Táplálkozási tájékoztatók, élelmiszerek címkéi, táplálkozásról szóló tévé- vagy rádióműsorok, szakemberek táplálkozással kapcsolatos szóbeli ajánlásai, családtagok és barátok táplálkozási tanácsai)	0,001*
3.	Mennyire ismeri Ön az Okostányér ajánlásait?	0,342
4.	Ismerem a zöldség-gyümölcs fogyasztással kapcsolatos hivatalos magyar ajánlásokat.	0,214
5.	Ismerem a sóbevitelről szóló hivatalos magyar ajánlásokat.	0,006*
6.	Gondoljon egy szokásos napra: mennyire könnyű vagy nehéz Önnek kiegyensúlyozott étrendet otthon összeállítania?	0,000*
7.	Régebben milyen gyakran tudott válaszolni családtagjai és barátai táplálkozással kapcsolatos kérdéseire?	0,000*
8.	Manapság rengeteg információ áll rendelkezésre az egészséges táplálkozásról. Mennyire sikerül kiválasztani az Ön számára releváns információkat?	0,002*
9.	Mennyire könnyű megítélni Önnek, hogy táplálkozással kapcsolatos médiainformációk megbízhatóak-e?	0,002*
10.	A reklámok gyakran kapcsolják össze az élelmiszereket az egészséggel. Mennyire könnyű megítélni, hogy a bemutatott kapcsolatok helytállóak-e vagy sem?	0,002*
11.	Mennyire könnyen dönti el egy adott élelmiszerről, hogy az egy egészséges étrendbe beilleszthető-e?	0,005*
12.	Mennyire könnyen értékeli az Ön táplálkozási szokásainak egészségére gyakorolt hosszútávú hatását?	0,000*

* $p < 0,05$



A fenti eredmények erőteljesen utalnak arra, hogy a gyermekkori szülői attitűdök és az élelmiszer-műveltségi készségek között szoros kapcsolat állhat fenn, különösen a kritikai és interaktív élelmiszer-

műveltség dimenzióiban. Ez megerősíti a prevenció és egészségnevelési programok célzott beavatkozásainak szükségességét már a gyermekkorban, a szülők bevonásával.

Megbeszélés

Kutatásunk elsődleges célja az volt, hogy feltárjuk, milyen kapcsolat áll fenn az édesanyák iskolai végzettsége és a fiatal felnőtt egyetemi hallgatók élelmiszer-műveltsége között, különös tekintettel az élelmiszerrel és táplálkozással kapcsolatos információk értékelésére és alkalmazására való képességre. Emellett vizsgálni kívántuk azt is, hogy a hallgatók hogyan emlékeznek vissza a gyermekkori táplálkozási nevelésükre, és hogy ez a szubjektív megélés milyen összefüggésben állhat jelenlegi élelmiszerműveltségi szintjükkel. A tanulmány célja tehát kettős volt: egyrészt a szülői iskolázottság és az élelmiszerműveltség kapcsolatának feltérképezése, másrészt a gyermekkori családi attitűdök hosszútávú hatásának feltárása. Kiemelt figyelmet fordítottunk az SFLQ-HU kérdőív egyes tételeinek elemzésére is, hogy ne csupán az összpontszámok alapján, hanem a készségek és attitűdök mélyebb struktúrája mentén értelmezhesük a hallgatók válaszait.

Az eredmények alapján az édesanya iskolai végzettsége és a hallgatók élelmiszerműveltségi szintje között az összpontszámot tekintve nem mutatkozott statisztikailag szignifikáns kapcsolat. Ugyanakkor, amikor az SFLQ-HU kérdőív 12 tételét külön-külön elemeztük, a 2. kérdés – amely az élelmiszerekkel kapcsolatos információk értelmezésére és feldolgozására vonatkozott – szignifikáns összefüggést mutatott az édesanya iskolázottságával. Ez arra utal, hogy a magasabb végzettségű szülők gyermekei egyes készségekben jobban teljesítenek, különösen az információk értékelését igénylő feladatokban.

A gyermekkori táplálkozási nevelés szubjektív megélése ezzel szemben szorosabb kapcsolatban állt az élelmiszerműveltséggel: mind az összpontszám,

mind az SFLQ tételek többsége esetében statisztikailag szignifikáns különbségek mutatkoztak. A 12 kérdésből 10 esetében szignifikáns eltérés volt tapasztalható a válaszadók pontszámai között aszerint, hogy mennyire tartották a szülei fontosnak az egészséges táplálkozást gyermekkorukban. Ez az összefüggés különösen erős volt a funkcionális (pl. információ megszerzése, étrend összeállítása), valamint a kritikai élelmiszerműveltséget (pl. reklámok és média-információk megítélése) mérő tételeknél. Karácsony és munkatársai (2018) vizsgálatukban szintén arra a következtetésre jutottak, hogy a magasabb iskolai végzettségű édesanyák fokozottabban figyeltek gyermekeik táplálására, ugyanakkor az anya végzettsége statisztikailag nem bizonyult meghatározó tényezőnek a táplálási stílus tekintetében. (Karácsony et al., 2018) Kutatásunkban a hallgatók átlagosan 36,47 pontot értek el az SFLQ-HU kérdőíven, amely a lehetséges 52 pontból közepes élelmiszerműveltségi szintnek felel meg. Hasonló eredményre jutottak Zwierczyk és munkatársai (2022) lengyel hallgatók körében végzett kutatásukban is, ahol a közepes FL-szint volt a leggyakoribb kategória, ami arra utal, hogy az európai egyetemisták körében hasonló élelmiszerműveltségi mintázat figyelhető meg. (Zwierczyk et al., 2022) Barankai-Erős vizsgálata alapján a bölcsődés korú gyermeket nevelő szülők 94,2%-a véli úgy, hogy helyesen táplálja gyermekét, ugyanakkor 41,7%-uk rendszeresen ad édességet vagy rágsálnivalót, ami szakmai szempontból ellentmondásos. A kutató szerint ez a disszonancia abból fakadhat, hogy a szülők nem tudományosan megalapozott forrásokból tájékozódnak, vagy hagyományos nevelési mintákat követnek (például étellel való jutalmazás). (Barankai-

Erős, 2022) Az ilyen minták felismerése és módosítása kiemelten fontos, mivel Stok és munkatársai kutatásukban kimutatták, hogy az egészségtudatos viselkedésminták szorosan összefüggnek a családi szocializációval és az otthonról hozott mintákkal. (Stok et al., 2017) Ezzel összhangban a jelen vizsgálat eredményei is azt mutatták, hogy a gyermekkori szülői attitűdök – különösen az, hogy a szülők mennyire tartották fontosnak az egészséges táplálkozást – számos ételviselkedésmintát tekintve pozitív hatással voltak a hallgatók eredményeire. A jelen vizsgálat eredményei

Következtetés

Vizsgálatunk eredményei rámutattak arra, hogy bár az édesanyák iskolai végzettsége és az egyetemi hallgatók ételviselkedésmintái összpontszáma között nem volt kimutatható statisztikailag szignifikáns kapcsolat, bizonyos készségek – különösen az információk értelmezésére és kritikai feldolgozására vonatkozó képességek – esetében mégis megfigyelhető volt az iskolázottsági háttér hatása. Mindez arra utal, hogy az ételviselkedésminták egyes dimenziói érzékenyebbek lehetnek a családi szociokulturális környezetre, és érdemes ezekre a területekre célzott figyelmet fordítani az egészségnevelési programok során. A gyermekkori táplálkozási nevelés szubjektív megélése ezzel szemben szorosabb és következetesebb összefüggést mutatott a jelenlegi ételviselkedésmintákkal. Azok a hallgatók, akik szerint gyermekkorukban a szüleik nagyobb hangsúlyt fektettek az egészséges táplálkozásra, szignifikánsan magasabb pontszámot értek el az ételviselkedésminták kérdőív bizonyos területein. Ez a megállapítás kiemeli a családi attitűdök és a példamutatás szerepét az egészségtudatos viselkedésminták kialakulásában. Eredményeink megerősítik azt a nemzetközi és hazai szakirodalomban is egyre hangsúlyosabban megjelenő nézetet, hogy a szülők – elsősorban az édesanyák – kulcsszerepet játszanak gyermekeik táplálkozási szokásainak és attitűdjeinek formálásában. A jövőbeni egészségfejlesztési és prevenciós programok tervezésénél célszerű lenne ezt a szülői hatást tudatosabban integrálni, különös tekintettel a táplálkozással kapcsolatos információk

ezzel összhangban azt mutatták, hogy a gyermekkori szülői attitűdök – különösen az egészséges táplálkozás fontosságának közvetítése – pozitív hatással vannak a későbbi ételviselkedésminták alakulására. Ezt erősíti meg Kiss és Szakály kutatása is, amely szerint a serdülők elsődleges információforrásai az egészséges életmóddal kapcsolatban a szülők (59,5%), akiket az orvosok, iskolavédőnők (54,8%), majd az internetes források (52,6%) követnek. A szülői példa tehát nemcsak modellértékű, hanem az információ átadásában is kulcsszerepet játszik. (Kiss & Szakály, 2017)

kritikus értékelésének fejlesztésére. A védőnői szolgáltatás számára ez azt is jelenti, hogy a családokkal való együttműködésben, a táplálkozási nevelés területén még nagyobb hangsúlyt érdemes helyezni a korai életszakaszokban történő edukációra, valamint az egészséges minták következetes közvetítésére. Fontos lenne a szülők tudását releváns, valódi tudományos tényeken alapuló tananyaggal fejleszteni, mely már nem a védőnői kollégák kompetenciái közé sorolható, de velük szoros együttműködésben lehetséges dietetikus, és későbbi életszakaszokban pedagógus kollégákkal összefogva, hiszen a védőnők és a kisgyermekes családok között kialakult mély kapcsolat növelheti az egészséges táplálkozással és életmóddal kapcsolatos különböző edukációs programokon való részvételt. Az oktató programok átdolgozása az életkorra és a mai kor igényeire elengedhetetlen, melyben a védőnői kollégák ismételten nagy segítségükre lehetnek a többi egészségügyi szakma számára, hiszen közvetlen kapcsolatuk és tapasztalatuk a családokkal hatalmas értéket képvisel.

Fontos szem előtt tartani, hogy a táplálkozástudomány folyamatosan fejlődik, akárcsak az ételviselkedésminták és a táplálkozással kapcsolatos információk környezet. A szakembereknek – beleértve a védőnőket, dietetikusokat és pedagógusokat – naprakész ismeretekkel kell rendelkezniük ahhoz, hogy hitelesen és hatékonyan tudják támogatni a családokat az egészséges életmód kialakításában, azonban nem elhanyagolható az a tény, hogy a tudás átadásának a mai kor igényeihez



kell alkalmazkodnia átdolgozva a korábbi edukációs programokat. Az élelmiszerműveltség fejlesztése tehát nemcsak egyéni szinten fontos, hanem társadalmi szinten is kulcsfontosságú prevenciós tényező.

A kutatás korlátai

A kutatás korlátai között szerepel, hogy a felmért élelmiszerműveltségi szint nem objektív tudásra, hanem önbevalláson alapuló értékelésre épül. Emellett a kutatás eredményeit torzító hatás, hogy az egyetemi hallgatók mintáját egyben elemeztük, az orvos-és egészségtudományi területen tanuló hallgatókat nem választottuk el szervesen a nem orvos-és egészségtudományi területen tanulóktól.

Szerzői munkamegosztás:

KV.: koncepció, tervezés, irodalomkutatás, adatfeldolgozás, elemzés, szerkesztés

HA.: szakértés, irodalomkutatás

GKA.: koncepció, tervezés, szakértés

MA.: elemzés, statisztikai szakértés

VZS.: koncepció, tervezés, szakértés

A cikk végleges változatát valamennyi szerző elolvasta és jóváhagyta.

A közlemény elkészítése és a kapcsolódó kutatómunka anyagi támogatásban nem részesült.

A szerzőknek nincsenek a cikk témájával kapcsolatos érdekeltségei.

A kutatás etikai engedélyszáma: 9760-PTE2023.

Felhasznált irodalom

- Barankai-Erős, K. (2022). A kora gyermekkori táplálás vizsgálata az intézményi és a családi gyakorlat vonatkozásában. *Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae. Sectio Biologiae*, 47, 29–57. <https://doi.org/10.33042/auctus.bio.2022.47.29>
- Barrett B. (2022). Health and sustainability co-benefits of eating behaviors: Towards a science of dietary eco-wellness. *Preventive medicine reports*, 28, 101878. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101878>
- Benn, J. (2014). Food, nutrition or cooking literacy – A review of concepts and competencies regarding food education. *International Journal of Home Economics*, 7(1), 13–35.
- Grouff-Jacobsen, S., & Medin, A. C. (2023). Food literacy competencies in youth - a mini-review. *Frontiers in public health*, 11, 1185410. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1185410>
- Hadjikyriakou, M., Garcia, F., Alhajji, L., Padilla, V., El Hayek, S. (2024). Nutrition, the Immune and Inflammatory Systems, and Mental Illness: What Is the Interplay?. In: Mohamed, W., Kobeissy, F. (eds) *Nutrition and Psychiatric Disorders. Nutritional Neurosciences*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-2681-3_6
- Karácsony, I., Kölkedi, P. V., & Pakai, A. (2018). A családi tradíció szerepe a kisdedek és kisgyermekek táplálkozásában [The role of family tradition in the nutrition of toddlers]. *Egészségfejlesztés*, 59(5), 17–25. Elérhető: <https://epa.oszk.hu/02900/02987/00013/pdf/>
- Kiss, V. Á., & Szakály, Z. (2015). A szülők hatása a középiskolás diákok egészségtudatos táplálkozására. In XXII. Országos Konferencia – Hitelesség és értékorientáció a marketingben (pp. 659–665). EMOK
- Gréa Krause, C., Beer-Borst, S., Sommerhalder, K., Hayoz, S., & Abel, T. (2018). A short food literacy questionnaire (SFLQ) for adults: Findings from a Swiss validation study. *Appetite*, 120, 275–280. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.039>

- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). *The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Nugent R. (2019). *Preventing and managing chronic diseases. BMJ (Clinical research ed.)*, 364, l459. <https://doi.org/10.1136/bmj.l459>
- Pfau, C. S., Bácsné B., É., Kanyó, Z. K., & Molnár, A. (2024). *A szülő és gyermek egészségmagatartásának kapcsolata. Táplálkozásmarketing*, 11(1), 35-52. <https://doi.org/10.20494/TM/11/1/3>
- Rawl, R., Kolasa, K. M., Lee, J., & Whetstone, L. M. (2008). *A learn and serve nutrition program: the Food Literacy Partners Program. Journal of nutrition education and behavior*, 40(1), 49–51. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.04.372>
- Russell, C. G., & Worsley, A. (2013). *Why don't they like that? And can I do anything about it? The nature and correlates of parents' attributions and self-efficacy beliefs about preschool children's food preferences. Appetite*, 66, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.020>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). *Factors Influencing Children's Eating Behaviours. Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Stok, F. M., Hoffmann, S., Völkert, D., Boeing, H., Ensenauer, R., Stelmach-Mardas, M., Kiesswetter, E., Weber, A., Rohm, H., Lien, N., Brug, J., Holdsworth, M., & Renner, B. (2017). *The DONE framework: Creation, evaluation, and updating of an interdisciplinary, dynamic framework 2.0 of determinants of nutrition and eating PloS one*, 12(2), e0171077. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171077>
- Żwierczyk, U., Kobryn, M., & Duplaga, M. (2022). *Validation of the Short Food Literacy Questionnaire in the Representative Sample of Polish Internet Users. International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9710. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159710>