

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Élelmiszertudományi és Technológiai Intézet
Élelmiszermérnök BSc, táplálkozás-élelmiszertechnológia
Táplálkozástudományi Tanszék

Koczka Szintia Anna

Egészségtudatos vendéglátóhelyek Magyarországon

Munkámban célul tűztem ki a magyarországi egészségtudatos vendéglátóhely üzemeltetőinek attitűdjeit, motivációit, hozzáállását elemzését. Ezzel összefüggésben munkám fő célja a hazánkban fellelhető egészségtudatos vendéglátóhelyek vizsgálata volt. Munkámban másodsorban a fogyasztók egészséggel, élelmiszerekkel kapcsolatos attitűdjeire, motivációira, táplálkozási szokásaira irányult, amely többek között a vásárlási szokásaikra, egészségtudatos táplálkozásukra, tájékozottságukra szegeződött.

A szakirodalmi rész feltárása során céljául tűztem ki, hogy megvizsgálom az egészségtudatos életmód felértékelődésének hatását a magyar népesség egészségi állapotára. A magyar (OTÁP) és nemzetközi (WHO) táplálkozási ajánlásoknak köszönhetően választ kaptam arra, hogyan szükséges táplálkoznunk annak érdekében, hogy egészségünket a lehető leghosszabb ideig megőrizzük. Munkám során az ELEF és az OTÁP felmérés 2019- es eredményeivel dolgozva képet kaptam hazánk egészségi állapotáról. Tovább kutatva, a táplálkozási szokásokat is megvizsgálva összefüggéseket kerestem egyes betegségek és táplálkozási szokások között, valamint megfigyeltem, mennyire figyel oda általánosságban a lakosság a kiegyensúlyozott táplálkozásra.

Dolgozatom kutatási részében kérdőíves adatgyűjtést végeztem a vendéglátóhelyekre, valamint a fogyasztókra fókuszálva. Kiemeltem, hogy a kérdőíves felmérés az egyik leggyakoribb piackutatási eszköz, annak előnyeivel és hátrányaival együtt. A kérdőíves felmérések sajátja, hogy jellemzően a válaszadó együttműködését feltételezik, önbevalláson alapulnak, ugyanakkor a válaszokban nem elkülöníthető, hogy az adott válasz vélemény, szándék, tény. A kérdőíves kutatásom nem reprezentatív, ezért a következtetések csakis a megkérdezettekre, azaz a megkérdezett mintára vonatkoztatható.

Az egészségtudatos vendéglátóhelyek vizsgálatával felmértem az üzemeltetők motivációját, kínálat kialakítás célcsoportjait, a vendéglátóhely működését, forgalmát. A kérdőívre adott válaszok azt mutatták, hogy az egészségtudatos vendéglátóhelyek többsége 2013 után nyílt, javarészt Budapesten. Indulások fő okai közt szerepelt az üzemeltető

egészséges táplálkozása, az egészségtudatosan táplálkozó embereknek való kedvezés, de többek célja hazánk táplálkozási szokásainak javítása volt.

Érdekes eredmény, hogy annak ellenére, hogy Budapesten mennyire elterjedtek az olyan vendéglátóhelyek, ahol figyelnek az egészségre, a vidéki lakosság számára szinte ismeretlenek. Megállapítottam, hogy az egészségtudatosság a vendéglátás szintjén inkább csak a fővárosban, esetleg nagyobb városokban elterjedt a megkérdezettek körében. Valószínűsíthetően ez a későbbiekben még változhat, ugyanis a fogyasztói kérdőív válaszai alapján a kitöltők nagy része nyit az újítások, az egészségtudatosság felé.

Hazánk lakosságának egészségi állapota az utóbbi évtizedben javult, azonban így is sokan küzdenek valamilyen betegséggel, melyek közül egyesek összefüggést mutatnak a táplálkozási szokásokkal. Magyarországon jelentős mértékű az elhízás, mely a 2-es típusú cukorbetegség és a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásában is közrejátszik. Ennek ellenére a lakosság nagyobb része inkább jónak/kielégítőnek tartja állapotát, mintsem rossznak. Az étel- és ital-fogyasztási szokásokat vizsgálva meglepőnek találtam, hogy a hazai rossz egészségi állapot ellenére többen azt állítják, egészségtudatosan táplálkoznak. Az általam megkérdezettek közül sokan azt vallották, hogy nincsenek tisztában azzal, hogyan kellene táplálkozniuk, mi szükséges az egészségtudatos életmód kialakításához, szívesen fogadnák, ha több segítséget kapnának ezzel kapcsolatban. A táplálkozási szokások mellett a testmozgás mennyisége sem elegendő, mely szintén szükséges egészségünk megőrzéséhez.

Az eredményeimet összevetettem a hazai tápláltsági és egészségi állapot felmérések eredményeivel is, amely alapján megállapítottam, hogy a válaszok alapján legtöbben szeretnének egészségesebben élni, jobban odafigyelni táplálkozási szokásaikra, azonban a rossz táplálkozási szokások és az elegendő testmozgás hiányából is látható, hogy sokaknak ezt nem sikerül teljes mértékben megvalósítani. Úgy gondolom, leginkább az információ hiánya az akadály a fogyasztók helyes táplálkozásának kialakításában, de többen hivatkoztak az idő hiányára, mint az egészségtudatos életmód egyik akadályozó tényezőjére.

Összefoglalásképpen megállapítható, hogy a legtöbb fogyasztó számára az élelmiszerek ára nagy jelentőségű, és az egészségtudatos életmód költségesebb és nem engedhetik meg maguknak. Jól érzékelhető azonban, hogy az érdeklődés növekedésével párhuzamosan növekszik az egészségtudatos vendéglátóhelyek száma, amelynek nagy szerepe lehet az egészségtudatos táplálkozás elterjesztésében, és ezzel összefüggésben segítheti a lakosság egészségügyi állapotának, fizikai és mentális jólétének javítását.