

# ZÁRÓDOLGOZAT

Szerb Katalin

2024



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**

**Kaposvári Campus**

**Agrár- és Élelmiszergazdasági Intézet  
felsőoktatási szakképzés**

**A ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK ÉS A HÚS FOGYASZTÓI  
SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA GIMNAZISTÁK KÖRÉBEN**

**Belső konzulens:** Dr. Fülöp Nikoletta  
Egyetemi Docens

**Belső konzulens**

**intézete/tanszéke:** Agrár- és  
Élelmiszergazdasági  
Intézet

**Készítette:** Szerb Katalin

**Kaposvár**

**2024**

## Tartalomjegyzék

<i>1. Bevezetés</i> .....	<b>4</b>
<i>2 Szakirodalmi áttekintés</i> .....	<b>7</b>
<i>3. Anyag és módszer</i> .....	<b>14</b>
<i>4. Eredmények és értékelésük</i> .....	<b>15</b>
<i>5. Következtetések</i> .....	<b>22</b>
<i>6. Javaslatok</i> .....	<b>23</b>
<i>7. Összefoglalás</i> .....	<b>24</b>
<i>Irodalomjegyzék</i> .....	<b>26</b>
<i>Táblázatok és ábrajegyzék</i> .....	<b>28</b>
<i>Köszönetnyilvánítás</i> .....	<b>29</b>
<i>Mellékletek</i> .....	<b>30</b>
<i>Hallgatói nyilatkozat</i> .....	<b>48</b>
<i>Konzulensi nyilatkozat</i> .....	<b>49</b>

## 1. Bevezetés

Magyarországon a KSH (Központi Statisztikai Hivatal) 2019-es adatai alapján a magyar lakosság 58 százaléka súlytöbbséggel él. Hazánk a túlsúlyosok, elhízottak arányát tekintve az Európai Unió tagállamai közül negyedik helyen áll (KSH, 2022).

Az elhízás a fizikai aktivitás hiánya és a helytelen táplálkozás következtében alakul ki. A táplálkozási szokások és a fogyasztói magatartás kéz a kézben járnak.

Sokszor felmerül a kérdés, hogy mit is jelent az egészséges étkezés. Mi az, amit meg kellene venni a boltban és mi az, amit nem?

Nemzetközi étrendi ajánlásokat elemezve kisebb különbségek látszanak, de összességében elmondható, hogy a Canada's Food Guide, mind a The Eatwell Guide és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének Okostányér ajánlása is egyaránt a legalább 400g per nap zöldség és gyümölcs fogyasztására, a lassan felszívódó, jellemzően teljesőrlésű szénhidrátforrások mindennapos étrendbe iktatására hívja fel a figyelmet, illetve a növényi alapú fehérje forrásokat, és a moderált mennyiségű húsfogyasztásra, kisebb-nagyobb mértékben a húsfogyasztás csökkentésére biztatja követőit (Canada's Food Guide, n.d.; Okostányér | Okostányér, n.d.; The Eatwell Guide - NHS, n.d.).

Az Eurostat 2019 évi zöldség és gyümölcs fogyasztási adatokat elemezte. Az eredményekből az látszik, hogy az EU (Európai Unió) tagállamainak 15.életévét betöltött lakosságának csupán 51 százaléka fogyaszt napi rendszerességgel zöldséget. A gyümölcs fogyasztás tekintetében ez az eredmény 56 százalék. Zöldség és gyümölcs fogyasztást vizsgálva Magyarországon magasabb a naponta 0 adag zöldséget és gyümölcsöt fogyasztók aránya, mint az EU átlag, a naponta minimum 5 adag zöldséget és gyümölcsöt fogyasztók aránya pedig alacsonyabb, mint az EU átlag (European health interview survey (EHIS), 2019).

A fent bemutatásra kerülő adatok jól szemléltetik a nem megfelelő étel fogyasztási szokásokat. Hogyan lehet kialakítani a helyes étrendet?

A WHO növényi alapú étrendről alkotott hivatalos állásfoglalásában az olvasható, hogy a növényi alapú étrend ajánlott az egészséges életmód kialakításának részeként, ennek ellenére azonban, a magyar társadalom egy része nem is ismeri ezt a táplálkozási irányzatot, annak ellenére, hogy hozzá segítségül tudna nyúlni az egészséges életmód, megfelelő étel fogyasztási szokások kialakítása, vagy a túlsúly és elhízás leküzdése esetén (WHO, 2021).

A növényi alapú étrend minimálisan feldolgozott gyümölcsből, zöldségből, teljes kiőrlésű gabonából, hüvelyesekből, diófélékből és magvakból, gyógynövényekből és fűszerekből áll. A

bemutatásra kerülő táplálkozási irányzat kizár minden állati eredetű terméket, amibe beletartozik a vörös hús, baromfi, hal, tojás és tejtermékek (Chang et al., 2019).

A WHO ajánlásában az olvasható, hogy a növényi alapú étrend, vegetáriánus és vegán táplálkozási formák az idő előtti halálozás kockázatát csökkentik, és a nem fertőző betegségekkel szemben is védelmet nyújtanak. A WHO álláspontja alapján a vörös hús és feldolgozott húskészítmények csökkentett bevitele a nem fertőző betegségekkel szemben védelmet nyújt. Kiemelésre kerül az ajánlásában, hogy a szigorú vegetáriánus irányzatok, mint például vegán étrend növelheti a mikrotápanyagok alacsony bevitelének esélyét (pl. vas, b12), amennyiben az étrend összeállítása és kivitelezése nem megfelelő (WHO, 2021).

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) kiemeli, hogy a növényi alapú táplálkozást követők körében jellemző az alacsonyabb BMI és koleszterinszint, aminek következtében a betegségek kialakulásának megelőzésében is hatékony. Csökkenti a túlsúly és elhízás előfordulásának gyakoriságát, csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját. Kisebb az általános daganatkockázat a vegetáriánusok körében. A növényi alapú táplálkozást követők esetében a diverkulózis és a cukorbetegség kockázata is kisebb (Dr. K. K. Badacsonyiné., L., Csenger., A., Erdélyi-Sipis., K., Fekekte., J., Kubányi., Dr. E., Pálfi., E., Répási., K., Shenker-Horváth., 2019).

Kutatómunkám során szerettem volna megismerni, hogy milyen tényező vannak befolyással a gimnazisták étkezési és ételválasztási szokásaikra. Célom volt a gimnazisták húsmentes táplálkozási irányzatokhoz való hozzáállását vizsgálni. Kívántam felmérni, hogy a növényi alapú táplálkozást röviden bemutató ismeretterjesztő anyag hatására milyen változások látszanak véleményüket tekintve, hajlandóságuk változik-e a állati eredetű termék csökkentésére, zöldség és gyümölcs fogyasztás növelésére. A kutatás folyamán pedig a mindenekelőtt álló célom az volt, hogy a diákok ismereteit bővítsem, alternatív megoldásokat kínáljak a húsfogyasztás csökkentésére és segítséget nyújtsak a zöldség és gyümölcsfogyasztás fontosságának megértésében. Az anyag összeállításakor fontos szempont volt, hogy ne azt közvetítsem a diákok felé, hogy csupán a 100 %-ban növényi alapú táplálkozás a jó megoldás, igyekeztem hangsúlyozni, hogy például húsmentes napok vagy vegán étkezések beiktatásával is sokat tesznek egészségükért. Annak érdekében, hogy ezt segíteni tudjam, vegán receptötleteket is adtam nekik.

1. Kívántam megismerni a résztvevő gimnazisták gyümölcs és zöldség fogyasztási szokásait.
2. Szerettem volna megvizsgálni, hogy a résztvevők számára mi a legfontosabb szempont ételválasztás során.
3. Szerettem volna feltárni, hogy milyen összefüggés van a résztvevő diákok táplálkozási szokásai és a szülők táplálkozási szokásai között.
4. Kutatásom során szerettem volna megismerni, hogy a diákok mennyire nyitottak a húsmentes táplálkozás felé.
5. Kívántam felmérni, hogy az ismeretterjesztő anyag, hogyan befolyásolja a résztvevő diákokat.

## 2 Szakirodalmi áttekintés

Magyarországon a KSH 2019-es adatai alapján a 15 éves vagy annál idősebb lakosság mindössze 39 százaléka tartozik a normál BMI-vel rendelkezők csoportjába. A magyar lakosság 58 százaléka súlytöbblettel él. Még ugyan nem az elhízott kategóriába tartozik, de már túlsúlyosnak tekinthető a népesség 34 százaléka, enyhén vagy közepesen elhízott kategóriába tartozik hazánk lakosságának 22 százaléka, 1,6 százalék pedig súlyosan elhízott kategóriába. Nemzetközi viszonylatban vizsgálva a magyar lakosságot az elhízás tekintetében, az látható, hogy az EU tagállamai között hazánk a túlsúlyosok, elhízottak arányát nézve negyedik helyen áll, a jelentősebb súlyfelesleggel élők arányát nézve pedig második helyen. Európai Unió átlagot vizsgálva a túlsúllyal küzdők aránya 14 százalékkal, a jelentősebb súlyfelesleggel küzdő elhízottak előfordulását elemezve pedig 48 százalékkal magasabb az esetek előfordulása Magyarországon (KSH, 2022).

Annak megfejtése, hogy társadalom szinten az egészséges táplálkozás milyen úton integrálható legkönnyebben, nem könnyű feladat. **Hardcastle, Thogersen-Ntoumani és Chatzisarantis** által végzett 2015-ös Food choice and Nutrition: A Social Psychological Perspectiv című kutatásának középpontjában az állt, hogy a társadalomba miként lehetséges az egészséges táplálkozást hatékonyan integrálni, mi a legjobb módja, hogy az erre való törekvést közelebb hozzák az emberekhez. A táplálkozási szokásokat befolyásoló tényezőket 3 különböző szempont alapján vizsgálták.

- 1: szociális, környezeti hatások
- 2: szociálpszichológiai hatások
- 3: étkezési szokások profilozásának hatását

A környezeti hatások közé tartoznak a családon belüli szabályrendszereket, a táplálkozást érintő kompetenciák szintje és a szülői példamutatás. Ezen tényezők mind hatékonyan bizonyulnak. A kutatásban olvasható, hogy a jövőben érdemes lenne többszintű beavatkozás, például pszichológiai, környezeti és szociális, alkalmazását is megvizsgálni. Az otthon kialakításra kerülő szokások is kulcsfontosságúak, hiszen a megfelelő konyhai műveletek alkalmazása segíti az egészséges és ízletes ételekhez való gyorsabb hozzájutást, valamint segít az egészséges, otthon készített ételek előtt álló akadályok leküzdésében, mint az idő, az ízlés és a költség. Az ismeretek bővítése is kulcs fontosságú. A boltban kapható termékek címkéinek megfelelő értelmezése is hozzásegíti a vásárlót ahhoz, hogy tisztán lássa, mi van az adott élelmiszerben, és ha az összetevőkről megfelelő ismeretekkel rendelkezik, akkor megfelelő

döntést tud hozni annak tekintetében, hogy ez az egészséges kategóriába sorolható-e (Hardcastle et al., 2015).

Az egészségesebb táplálkozási mintázatok kialakításához segítségként szolgálhat a különböző motivációk és fenntartások megismerése. **Szakály Márk és Soós Mihály** 2019 évi kvantitatív online kérdőíves megkérdezés alapján primer piackutatást végeztek, mivel ez teljesen online zajlott így az eredmények nem tekinthetők reprezentatívnak, de a kutatás során igen izgalmas összefüggéseket vizsgáltak. A növényi alapú táplálkozásra való nyitottságot mérték fel. Összevetették az állati és a növényi alapon táplálkozók véleményében felmerülő különbségeket, érintve a növényi alapú táplálkozás költségét. A válaszokból az derül ki, hogy a döntően állati eredetű étrendet folytatók 41,6 százalék úgy gondolja, a növényi alapú táplálkozás drágább, a döntően növényi alapon táplálkozó csoport tagjainak 51 százaléka azt válaszolta, hogy tapasztalata alapján nincs különbség és csupán 26 százalék vélekedett úgy, hogy drágább ez a táplálkozás. Az étrendválasztási szempontra vonatkozó kérdésre adott válaszból kiderül, hogy a növényi alapú csoport tagjainak 34,3 százaléka a jobb közérzet miatt, 21,8 százalék egészségügyi okokból változtatott táplálkozási rutinján, környezettudatosság miatt csupán 6,3 százalék. A döntően állati termékeket fogyasztók étrendválasztási indokai között az állati eredetű termékek szeretete dominált, 62 százalék válaszolta ezt. 61 százalék gondolja úgy, hogy jelenlegi étrendje teljesértékű. Pozitívum, hogy csupán 4,8 százalék adta azt a választ, hogy nem rajong a növényi eredetű élelmiszerekért. A két csoportot összevetették a kutatás során abból a szempontból is, hogy mennyire érzik magukat egészségesnek. A növényevők több mint 50 százaléka érzi úgy, hogy több mint 6 hónapja egészségesen táplálkozik, az állati termékeket fogyasztók közül ez csupán 38 százalékra igaz. Ezzel az adattal kiválóan lehet visszareflektálni arra is, hogy a növényi alapú táplálkozást folytatók 56,1 százalék testi lelki egészség miatt tért át erre az étrendre. Több mint 10 százalékos differenciál mutatható ki az egészségesebb táplálkozásra való törekvés tekintetében. Annak ellenére, hogy a növényevők több mint 50 százaléka már úgy érzi egészségesen táplálkozik, további 32,8 százalék tervez egészségesebben táplálkozni a közeljövőben. Az állati eredetű termékeket fogyasztók körében ez a szám csupán 22,8 százalék, és kevesebben is érzik úgy, hogy egészséges táplálkozást folytatnak, viszont ez alapján elmondható, hogy a törekvés is jóval alacsonyabb a mindenevők körébe. Kutatásom során fontosnak tartom a növényi alapú táplálkozással kapcsolatos ismeretek bővítését, illetve különböző lehetőségek bemutatását a csökkentett húsfogyasztással kapcsolatban. A bemutatásra kerülő kutatásból kiderül, hogy a mindenevők közül 76,7 százalék ismerte a vegetáriánus fogalmat, a vegán-t kevesebb mint 70 százalék, a laktovegetáriánust csupán 43,8 százalék, a nyers vegánt pedig kevesebb mint 30



százalék ismerte. Kijelenthető, hogy az ismereteket még lehet bővíteni. A tanulmány javaslatai között olvasható: „a helyes stratégia az lenne, ha el tudnánk hitetni a többséggel, tehát az állati étrendet fogyasztókkal, hogy a növényi alapú étrenddel is elérhető a jóllakottság érzése és a növényi alapú étrend is képes teljes tápanyagtartalmat biztosítani számunkra, mindezt pedig megfizethető áron.” (Szakály, Soós, 2021).

**Hannah Ensaff és társai** 2015-ben publikált tanulmányában 29, 14-15 éves britt diákkal készített interjú eredményei kerültek bemutatásra. A tanulmány a diákok ételválasztási szokásait kívánja feltérképezni. Az eredmények között az látható, hogy a legfontosabb az étel íze / feltételezett íze. A családból hozott étkezési szokások is nagy befolyással bírnak a felmért diákokkal készített interjúk alapján. Fontosnak bizonyul, hogy ismerős legyen az étel, a diákok jobban kedvelik azokat az ételeket, amiket otthon is fogyasztanak, vagy hasonlítanak az otthon gyakran fogyasztott ételekhez. A diákokat megkérdezték a növényi alapú ételekkel kapcsolatban is. A megkérdezett diákok véleménye alapján a zöldség és gyümölcs fogyasztás egészségre gyakorolt előnyös hatása jól ismert. A diákok döntő többsége gondolja úgy, hogy a teljesértékű ételek / étkezések az egészségesebb alternatíva. A zöldség, gyümölcs fogyasztás pozitívumainak, teljesértékű ételek előnyeinek ismerete ellenére a diákok jellemzően úgy nyilatkoztak, hogy nem fogják kipróbálni a növényi alapú táplálkozást (Ensaff et al., 2015).

**Hannah Ensaff és társai** vezetésével 2015-ben az Angliában található Yorkshire városának két középiskolájában (1 kontroll, 1 beavatkozás) végzett átfogó kutatás, az egészséges táplálkozást és teljes értékű növényi étrendet érintő vizsgálta.

980 diák közreműködésével zajlott. 3 különböző időszakot figyeltek meg:

kiindulás: 29 hétig

közbelépés: 6 hétig

közbelépés utáni fázis: 3 hétig

Angliában az iskolai menzákon kevés idő áll a tanulók rendelkezésére, de több választási lehetőség is van, azonban idő-, és információhiány miatt legtöbbször ez egy gyors, automatikus döntés. Szerepet játszik benne a felmérés alapján az étel neve, valamint a különböző vásárlási felszólítások. A választási lehetőség jellemzően széles (pl.: marha lasagne / zöldséges curry / pizza / szendvicsek és édességként kekszek vagy gyümölcsök). A menü 3-4 hetes periodikus ismétlést mutat. A kutatás vezetői szerint a növényi alapú ételek bővített kínálata nagyobb keresletet eredményezne. A kisebb jövedelemmel rendelkező családokból származó tanulók számára az étkezést ingyen biztosította a Free School Meal programme. Ez a beavatkozásnak teret biztosító iskolába járó tanulók 33 százalékát, kontroll iskolában 42 százalékát érinti. Angliában a középiskolai menzákon a diákok egy elektronikus rendszer segítségével az étel

neve és kódja alapján tudják kiválasztani az aktuális ebédjüket. A beavatkozás során a vegetáriánus opciók mellé odakerült az ételt előállító cég által összeállított receptek, egy mondat, ami biztat az egészségesebb opció választására (pl.: Today's SPECIAL – Make a fresh choice), valamint fotó az ételről. A dietetikai beavatkozás hatására a résztvevők viselkedése egészség és jólét szempontjából pozitív változást mutatott. A vizsgálat során eredményül kapták, hogy a diákok 2,5 szer nagyobb eséllyel választották az egészségesebb alternatívát a beavatkozás után, mint a kiindulási fázisban. Ebből következően potenciális esélyét látják annak is a kutatók, hogy felnőtt kori viselkedésükre is pozitív hatással lesz (Ensaft et al., 2015). A táplálkozási szokások megértéséhez fontos megismerni az ételválasztás mögött álló motivációkat. **Tilles-Trikkonen Tanja, Nuutinen Outi, Suominen Sakar, Liukkonen Jarmo, Poutanen Kaisa és Karhunen Leile** végezték a bemutatásra kerülő 2015-ös kutatást, ami összesen 976 10 és 17 éves kor közötti fiatal közreműködésének segítségével biztosít kiváló, remekül használható adatokat. A folyamatban 4 lépcsős módszerrel (ecSatter Eating Competence Inventory 2.0) vizsgálták az étkezési rutint, az étel elfogadásához való viszonyt, a mennyiségre vonatkozó belső szabályozást, valamint az étkezés vezetését. A kutatásban használt modell fő célja, hogy bemutassa az étkezések élvezeti faktorát, a mennyiségek belső szabályozását, a reális testképialakítását, rendszeres étkezés fontosságát és a változatos, igényeket kielégítő étkezést hangsúlyozza az étrendi irányelvek betartásával szemben. A résztvevők több mint fele, 58 százalék került a meghatározott szempontok alapján a pEC (= tudatosan táplálkozó kategóriába). Ennek a csoportnak az étkezési kompetenciája a következőket tartalmazta: gyakoribb étkezések, jellemző gyümölcs és zöldség fogyasztás, több egészséget támogató családi minta. A vizsgálat alapján ezen hallgatókra igaz volt az önmagukról alkotott reális testkép, jellemző volt a megfelelő önbecsülés. A résztvevők között fiúkat és lányokat különve a lányok közül arányaiban többen tartoztak a pEC kategóriába, mint a fiúk csoportjából. Az eredményeket megvizsgálták az alapján is, hogy van-e különbség a különböző osztályokba járók között, viszont erre meglepő módon nem lehet következtetni. Ez azt jelenti, hogy nem az életkor volt a legmeghatározóbb befolyásoló tényező.

#### Néhány eredmény szemléltetése:

Étkezési rutin kategóriában:

A résztvevők 66 százaléka általában nyugodt, 8 százalék pedig soha, vagy csak ritkán nyugodt az étkezés miatt. 68 százalék talál élvezeti értéket az evésben, 10 százaléknak ez szinte sosem sikerül.

Étel elfogadásához való viszony csoportja:

Alig több mint a résztvevők fele (55 százalék) adott esélyt és szeretett már meg új ízeket, 16 százaléknak ez sosem, vagy csak nagyon ritkán sikerül. Mennyiségre vonatkozó belső szabályozás kategóriája:

A résztvevők elmondása alapján ez a kategória pozitív eredményeket mutat. E szerint a fiatalok nagyrészt megfelelően tud a teste által adott jelzésekre hallgatni. Mindössze 6 százalék nem érzi úgy, hogy elég táplálékot fogyaszt. 70 százalék eszik annyit, hogy éhsége elmúljon, 64 százalék addig táplálkozik ameddig ki nem elégíti étkezési igényét.

Étkezés vezetésére vonatkozó csoport:

A legszembetűnőbb eredmény mind közül az, hogy csupán 33 százalék gondolja végig, hogy hogyan fogja az étkezéseit biztosítani. Ezen felül a rendszeres étkezések is alig a fele résztvevőre jellemző (53 százalék), közel az ötödére (19 százalék) pedig abszolút nem, vagy csak nagyon ritka esetekben. (Tanja et al., 2015)

A növényi alapú táplálkozást követők között is különbség mutatkozik a tudatosság tekintetében. Izgalmas kérdés, hogy ez mivel függhet össze. **Cynthia Radnitz és társai** tudományos kutatásokban a táplálkozási szokásokban való különbséget kívánják feltárni annak függvényében, hogy mi a vegán táplálkozási irányzat követése mögött álló motiváció. Az elmúlt években a vegán táplálkozás követőinek száma tagadhatatlanul emelkedő tendenciát mutat, azonban a mögötte álló ok nem ennyire egyértelmű. Sokan állatvédelmi (etikai), mások egészségügyi okokra hivatkoznak. Online kérdőíves felmérést alkalmaztak. 246 növényi alapú táplálkozást követő töltötte ki a kérdőívet. A kutatók hipotézise az volt, hogy akik egészségügyi okok miatt döntenek a diéta mellett, azoknak az egészséges táplálkozással és életmóddal kapcsolatos tudása nagyobb. Az előzetesen várt eredményt részben megerősítették a kapott eredmények. Azon résztvevők, akik az egészségük támogatása érdekében lettek vegánok, több gyümölcsöt fogyasztanak és kevesebb édességet esznek, mint azok, akiknek a döntésük hátterében etikai okok álltak. Azonban azok, akik úgynevezett etikai vegánok, a felmérés alapján hosszabb ideig követik a táplálkozási irányzatot és több szója alapú terméket fogyasztanak. A kutatás alapján Cynthia Radn és társai kiemelik, hogy fontos lenne számításba venni a táplálkozási irányzat követése mögött álló motivációt is, amikor emberek közreműködésével végeznek növényi alapú táplálkozással kapcsolatos kutatást. (Radnitz et al., 2015)

A szülők véleményét s felelősségvállalással, család egészségi állapotával, egészséges életmód fontosságával kapcsolatban **Holczer és Kiss** kívánta felmérni. Feltáró kutatásuk során olyan Magyarországon élő szülők (anyák és apák egyaránt) kerültek megkérdezésre, akiknek 0-14 éves gyermekük van. Online, anonim kérdőívvel kerültek a 206 résztvevő adatai felvételre.

A felmérés középpontjában áll a családok étkezési szokásaik, szülői felelősségvállalás, szülők és gyermekeik egészségi állapota, egészséges életmód fontossága mellett tájékozódás módja, források, ezeknek a hitelessége, elhízással kapcsolatos kérdések. A résztvevők a kérdéseket 1-5 terjedő skálán értékelték, ahol 1: egyáltalán nem ért egyet 5: maximálisan egyetért. Az egészségtudatosságra való nevelés fontosságát átlagosan 4,82-re értékelték, a példamutatás fontosságát az egészséges életmódban 4,75-re, a szülő felelősségét a gyermek egészséges életmódjának kialakításában pedig 4,72-re (Holczer & Kiss, 2019).

Alapvetően az iskolának, milyen szerepe van az egészség kérdésében? **Ligia Cordeiro Matos Faia társaival** készített tanulmánya a serdülők iskolai egészséggel kapcsolatos elképzeléseinek megértését kívánja segíteni. A kutatás kvalitatív és leíró. Alapja a Maurice Merleau-Ponty fenomenológia, amit 90, a Rio de Janeiro állami szövetségi iskolába járó diák részvételével dolgoztak ki. A résztvevőknek a következő kérdésre kellett megfogalmazni saját válaszukat: “mi a véleménye az iskolai egészségről?” A kutatócsoport az eredmények között feltüntette, hogy az iskolai egészség kapcsolódik a higiéniahoz, valamint a hegemon asszisztencia modellel. A testmozgás és az egészség nevelés gyakorlása során megfontolandó lenne beiktatni viselkedési stratégiákkal és egészséges szokásokkal parkosított feladatokat. Végző konklúzióként levontak, hogy az egészséges iskolai környezet kell, hogy az alapja legyen az iskolai egészségfejlesztő akciónak. (Faial et al., 2020)

Azok, akik pedig a legjártasabbak a fiatalok mindennapjait és az oktatási rendszert illetően, nem mások, mint a tanárok. **M Carmen Davó-Blanes és társai** 2015-ös kutatása spanyol (Alicante) 25 általános iskolás tanár véleményét kívánja bemutatni az iskolában végzett egészségügyi tevékenységek kapcsán. Feltáró vizsgálatot végeztek kvalitatív tartalomelemzéssel. A résztvevő 14 nő, 11 férfi tanár között voltak állami (14), és magániskolákban (7) tanítók is egyaránt. A résztvevőket az egészségnevelési programokról kérdezték. A kutatás meghatározó eleme volt, hogy elkülönítették az iskola, és külsős szervezetek által létrehozott programokat. A külső szervezetek által biztosított programok divat diéták és egyéb egészségprogramok bemutatását tartalmazta folytonos oktatás hiányában. A tanárok hozzáállása pozitívnak tekinthető az egészségnevelési szempontok szerint, de ezen feladatokat csupán másodlagosnak ítélték meg. A tanárok úgy ítélték meg, hogy saját és a szülők egészségnevelési képzésük fejlesztésének elősegítése, egészségügyi szakemberek és közintézmények bevonásával legmegfelelőbb módja az egészségnevelés iskolai előmozdításának. A tanárok pozitívabb véleményt és nagyobb elkötelezettséget mutattak az olyan egészségügyi tevékenységek iránt, amelyek kiegészítik és megkönnyítik tanítási feladataikat. Didaktikai programjukat és véleményüket figyelembe kell venni a külső

szervezetek által támogatott egészségfejlesztési és oktatási tevékenység hatékonyságának maximalizálása érdekében. (Davó-Blanes et al., 2016)

Egy magyar kvantitatív kutatásban óvodás szülők, általános és középiskolások 100-100 fővel vettem részt. Eredményeiből az derül ki, hogy óvodások esetében az intézmény által biztosított étkezés lehetőségével 1 gyermek kivételével mindenki él. Általános iskolában nagyobb arányban vannak az iskolában étkezők. Az igénybevétel csökkenése a résztvevők válaszai alapján jellemzően arra vezethető vissza, hogy „ízetlen” az étel.

A válaszok alapján a résztvevők számára legfontosabb tényezők: minőség, változatosság, valamint az étkezés körülményei.

A kitöltők körében a legkevésbé népszerű kategóriába a levesek tartoznak. Kedvelik a ragus ételeket, sült húsokat, tészta ételeket.

A kutatás során fény derült arra is, hogy családon belül mi az 5 leggyakoribb étel.

1. bundázott húsételek
2. pörkölt
3. sültburgonya, rizs
4. ragus, húsos levesek
5. zöldségleves

Legritkábban előforduló:

1. nyers zöldségsaláta
2. párolt zöldség
3. főzelék, rakott zöldség
4. gyümölcsleves
5. gyorséttermi ételek

A rangsort megfigyelve látható, hogy a családi szokások beszűkültek és egyhangúvá vált az étkezés.

Ezen rangsornak háttérében a kutatók véleménye szerint az otthoni étkezési minták állnak (Beke, 2021).

### 3. Anyag és módszer

Longitudinális kutatásomat egy kaposvári gimnáziumban végeztem 2023 június-szeptember között. Ez alatt az idő alatt a 14-19 éves kor között magyar gimnazista diákokat kétszer mértem fel kérdőív segítségével (1., 2. számú melléklet). A két kitöltés között egy ismeretterjesztő írásos anyag került kiosztásra (3. számú melléklet), ezt a diákok az első kérdőív kitöltése után elolvasták, majd 3 hónappal később a második kérdőív kitöltésére került sor.

A kutatás az etikai szempontoknak megfelel, az Igazgatói engedélyt megkaptam, valamint a résztvevőktől is beleegyező nyilatkozatot gyűjtöttem be.

Kizárásra kerültek azok a diákok, akik nem adták be szüleik, vagy 18 éves kor felettiiek esetében saját maguk által kitöltött beleegyező nyilatkozatot.

Első kérdőív kitöltése alkalmával 110 fő, második kérdőív kitöltésekor 76 fő vett részt. A létszám csökkenés hátterében az iskolából való hiányzás és az azonosítás alapjául szolgáló oktatási azonosító elírása állt.

A felméréshez használtam saját, önállóan összeállított, 2 db kérdőívet, melyek kitöltése között egy a növényi alapú táplálkozással kapcsolatos ismeretterjesztő írásos anyag került kiosztásra.

A felhasznált kérdések egy nagyobb, saját kutatás és kérdőív részkérdései voltak.

Az ismeretterjesztő anyag tartalmazta a rövid bemutatását hazai és nemzetközi táplálkozási ajánlásoknak, valamint a különböző húsmentes táplálkozási irányzatok egészségre gyakorolt pozitív hatását. Az összeállítás során kiemelt figyelmet szenteltem annak, hogy a diákok számára ne tűnjön úgy, hogy csak a száz százalékban növényi alapú étrend az, amivel az egészségüket támogatják, inkább azt szerettem volna közvetíteni, hogy teljesen növényi alapú étkezések beiktatásával, vagy jól összeállított húsmentes napok követésével is sokat tudnak tenni egészségük fenntartása és javítása érdekében.

Az adatok értékeléséhez deskriptív statisztikai módszerek alkalmazásán felül matematikai statisztikai módszert, khinégzet próbát is alkalmaztam. Az eredményt szignifikánsnak tekintettem  $p < 0,05$  érték mellett.

A kapott eredmények értékeléséhez Microsoft Excel, Word és SPSS Statistics 26 programokat használtam.

#### 4. Eredmények és értékelésük

110 gimnazista diák vett részt a kutatásban. 66 százalék lány és 34 százalék fiú. A résztvevők életkora: 14 és 19 közötti. Az adatok elemzéséhez leíró statisztikát alkalmaztam. A 110 résztvevők 39 százaléka él megyeszékhelyen, 33 százaléka falun, 28 százaléka pedig városban, de nem megyeszékhelyen lakik.

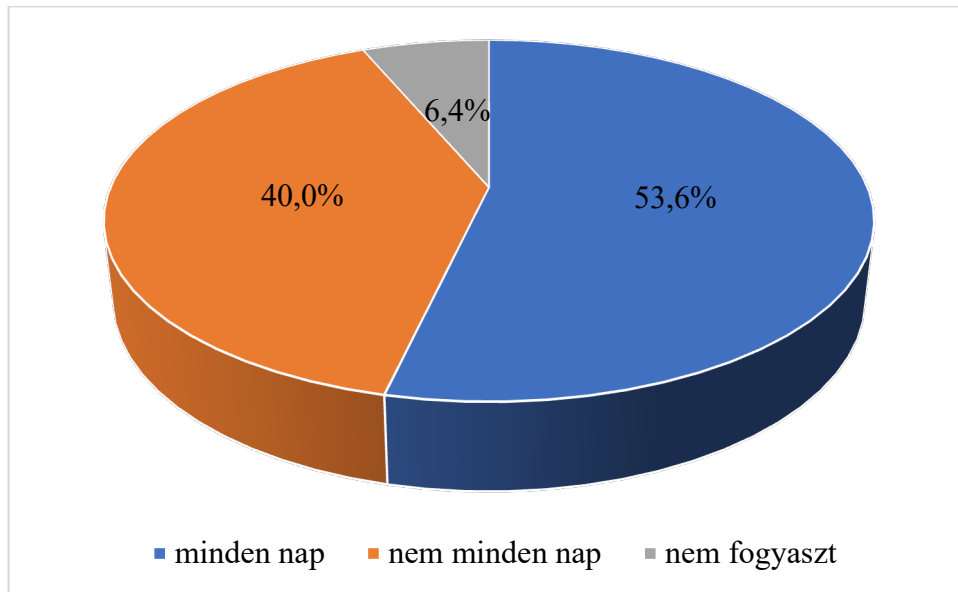
A résztvevőknek megkérdeztem a testtömegét és testmagasságát, amiből átlagot számoltam. A diákok átlagos testtömege 61 kilogramm, testmagassága 170 centiméter. Ezen adatokból BMI értéket számoltam, aminek átlaga  $21 \text{ kg/m}^2$ .

A résztvevők közül 34 százaléka a diákoknak versenyszerűen sportol, 33 százaléka hobbi szinten, további 33 százalék pedig nem sportol.

Felmérésre került, hogy a résztvevő diákok milyen táplálkozási formát követnek. A 110 résztvevő közül 7 diák vegetáriánus táplálkozást követ, 103 résztvevő pedig vegyes étrenden van.

Felmértem, hogy a diákoknak mi jut először eszébe a vegán étkezéstről. Feleletválasztós kérdés formájában 8 lehetőség közül választhattak, amik a következők voltak: drága, egészséges, sportolók is követik, sok lemondással jár, könnyű ételek, fehérjebevitel biztosításának kérdése, körülményes, nem finom. Ezeket 3 csoportba osztottam: 1. csoport: egészséges és könnyű ételek, ide tartozott az egészséges, sportolók is követik, könnyű ételek, 2. csoport: fenntartások és drága, ide került a drága, sok lemondással jár, fehérjebevitel biztosításának kérdése, körülményes, 3. csoportba pedig a nem finom válasz került. Az első csoportba tartozó válaszokat 24 százaléka jelölte diáknak, a 2. csoportba tartozó válaszokat a diák 63 százaléka írta és résztvevők 13 százalékának jut először eszébe a vegán táplálkozásról az, hogy nem finomak ezek az ételek. A diákok körülbelül  $\frac{1}{4}$  részének jut eszébe először valamilyen pozitív gondolat a vegán táplálkozás hallatán, 63 százalékának fenntartások (anyagi, körülményesség, lemondás, fehérjebevitel biztosítása) 13 százalékának pedig az ételek ízével kapcsolatos fenntartások.

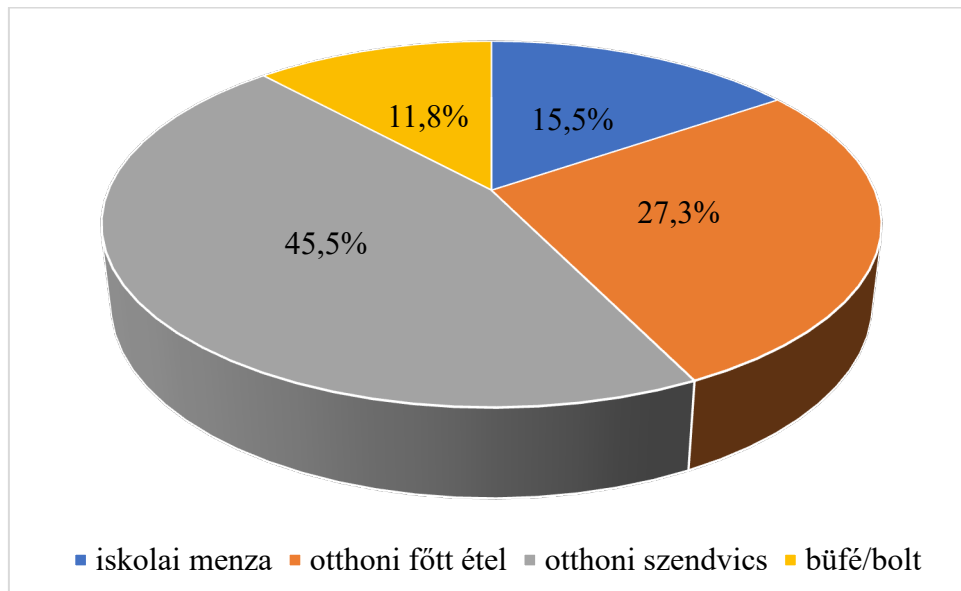
Megkérdeztem a diákokat a húsfogyasztási rutinjukkal kapcsolatban, ennek eredményei mutatja be az 1. ábra.



1.ábra: A résztvevő diákok húsfogyasztásának rendszeressége (N=110)

Az eredmények között az látszik, hogy a diákok több mint felel minden nap fogyaszt húst.

Felmértem, hogy a diákok tanítási napokon hol és mit étkeznek, például hányan veszik igénybe az iskolai menzát, vagy hoznak otthonról főtt vagy hideg ételt, az eredményeket a 2. ábra szemlélteti.



2.ábra: Étkezés módja tanítási napokon (N=110)



Az eredményekből az látszik, hogy a résztvevők majdnem fele otthonról hozott szendvicset eszik iskolai napokon. További 27 százalék otthonról hoz, de főtt ételt és csupán 16 százalék veszi igénybe az iskolai étkezés lehetőségét.

#### **4.1.1 Első vizsgált terület:**

„Kívántam megismerni a résztvevő gimnazisták gyümölcs és zöldség fogyasztási szokásait.

A résztvevő diákok közül 77 % minden nap fogyaszt zöldséget. 61% napi rendszerességgel fogyaszt gyümölcsöt.

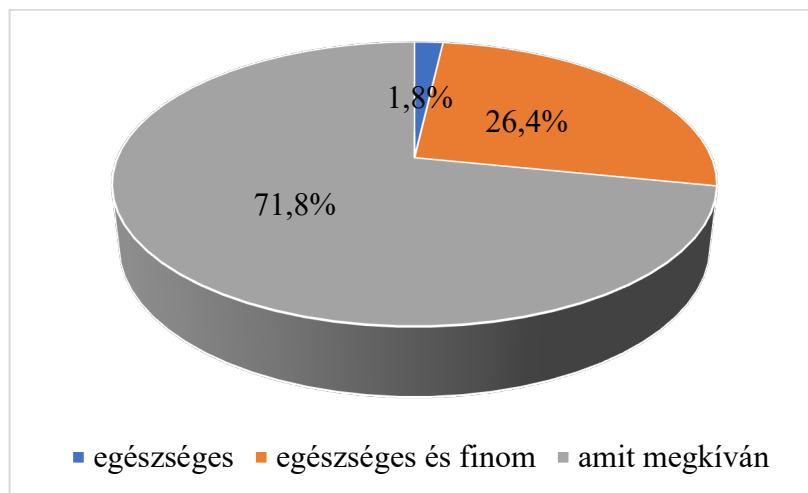
A 110 résztvevő gimnazista közül egyáltalán nem fogyaszt húst 6%, 40% pedig nem fogyaszt minden nap húst, 54% napi rendszerességgel fogyaszt húst.

Az Eurostat adatai alapján az EU lakosságának 51 százaléka fogyaszt minden napi zöldséget, a kutatásban közreműködő gimnazistáknál ez az arány 77 százalék. Gyümölcsfogyasztást vizsgálva az Eurostat adatai szerint az Európai Unió lakosságának 56 százaléka fogyaszt minden nap minimum egyszer gyümölcsöt, ez az arány a kutatásban résztvevő diákoknak 61 százaléka. Érdekesség, hogy az Eurostat adatait szerint, a napi rendszerességű gyümölcsfogyasztás az EU populációjának nagyobb részére jellemző, míg a kutatásban résztvevő diákok esetében a mindennapos zöldségfogyasztás volt jellemzőbb (European health interview survey (EHIS), 2019).

#### 4.1.2 Második vizsgált terület:

„Szerettem volna megvizsgálni, hogy a résztvevők számára mi a legfontosabb szempont ételválasztás során.”

Megkértem a résztvevőket, hogy jelöljék be a rájuk igaz választ arra a kérdésre, hogy milyen szempont alapján választanak ételt. 3 lehetőség közül választhatták ki a rájuk legjellemzőbbet: „amit éppen megkívánok, csak finom legyen”, „finom legyen és egészséges is”, „az a legfontosabb, hogy egészséges legyen”. Az eredményeket a 3. ábra mutatja be.



3.ábra A diákok ételválasztását befolyásoló tényezők (N=110)

A résztvevők többsége (72%) igyekszik olyan ételt választani, amit kíván, az pedig, hogy az adott étel mennyire egészséges nem mérvadó szempont. A résztvevők negyedének (26%) fontos szempont a mellett, hogy mi az amit kíván az adott pillanatban az is, hogy az étel egészséges legyen. A kitöltő diákok 2%-ának ételválasztás során az a legfontosabb, hogy egészséges legyen az elfogyasztott étel.

Ensaft és társai kutatásában fontosnak bizonyult az ételválasztás folyamatában az íz, vagy az étel feltételezett íze. Kutatásom eredményei is alátámasztják azt, hogy ételválasztás során az íz döntő szereppel bír (Ensaft et al., 2015).

#### 4.1.3 Harmadik vizsgált terület:

„Szerettem volna feltárni, hogy milyen összefüggés van a résztvevő diákok táplálkozási szokásai és a szülők táplálkozási szokásai között.”

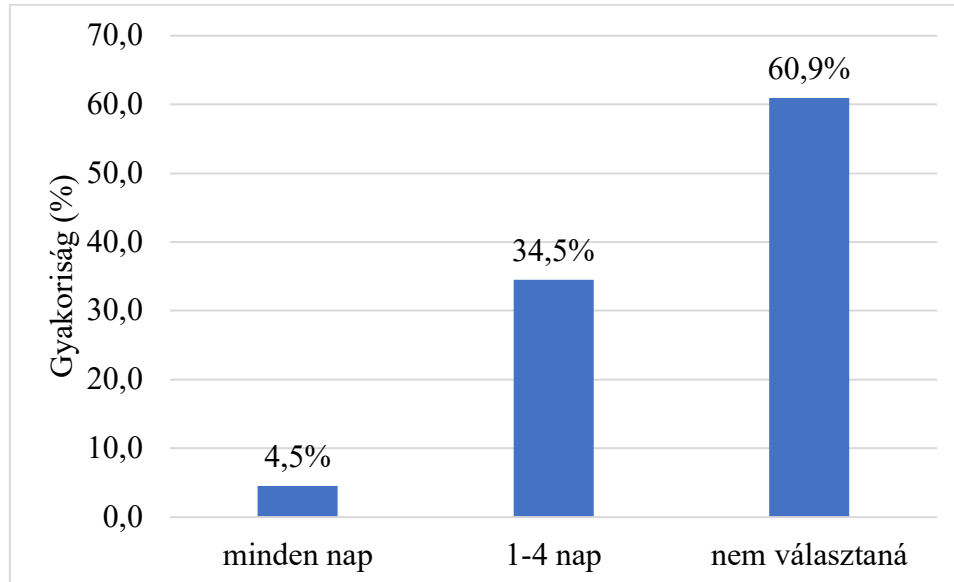
Megkérdeztem a résztvevő diákokat, hogy saját bevallásuk szerint táplálkozási rutinjuk hasonlít-e szüleik táplálkozási szokásaihoz. A 110 résztvevő közül 63% úgy érzi, hogy hasonló étkezési szokásokkal rendelkeznek, mint szülei.

Ensaff és társai által végzett kutatási eredmények szintén alátámasztják, hiszen kutatásukban felmérték, hogy a szülői és családi minták nagy jelentőséggel bírnak (Ensaff et al., 2015).

#### 4.1.4 Negyedik vizsgált terület:

„Kutatásom során szerettem volna megismerni, hogy a diákok mennyire nyitottak a húsmentes táplálkozás felé.”

A résztvevőket megkérdeztem, hogy ha az iskolai menzán lenne húsmentes menü, milyen rendszerességgel élnének ennek lehetőségével. A diákok válaszait a 4. ábra mutatja be.



4.ábra Résztvevő diákok milyen gyakran választanának húsmentes menüt, amennyiben biztosított lenne annak lehetősége (N=110)

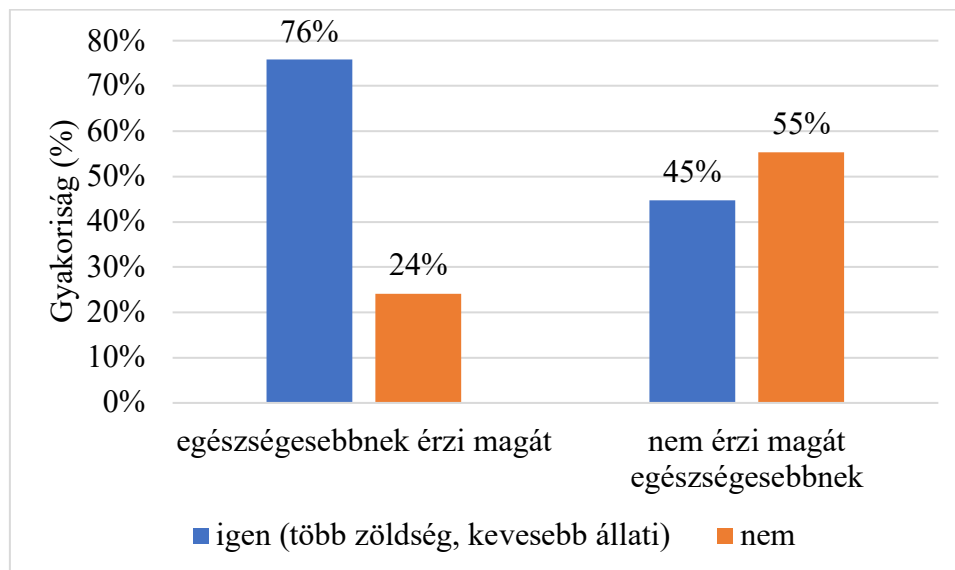
A résztvevők közül 39% választaná legalább heti egyszer a húsmentes menüt, 61% akkor sem választana húsmentes ételt, ha az iskolai menzán lenne ilyen lehetőség.

#### 4.1.5 Ötödik vizsgált terület:

„Kívántam felmérni, hogy az ismeretterjesztő anyag, hogyan befolyásolja a résztvevő diákokat.”

A második alkalommal résztvevő 76 diák közül, 67% választotta az „igen” válaszlehetőséget, arra a kérdésre, hogy „az edukáció óta igyekszik egészségesebben táplálkozni?”. 57% változtatott a táplálkozási szokásai és törekszik arra, hogy több zöldséget és gyümölcsöt, és kevesebb állati eredetű terméket vásároljon és egyen. Az résztvevők közül 32% az elmúlt hónapok során kipróbált vegán receptet. 28% tesztelt valamilyen húshelyettesítőt az ismeretterjesztő anyag megismerése óta.

Az érzékelt egészségi állapot és a táplálkozási szokásokban történt változtatások közötti összefüggést is megvizsgáltam. AZ eredményeket az 5. ábra mutatja.



5.ábra Az elmúlt három hónapban a résztvevők szubjektív egészségi állapotának változása, és táplálkozásában bekövetkező változások közti összefüggés (N=76)

Szignifikáns összefüggést találtunk khinégyszet próba alkalmazásával ( $p < 0,01$ ). Azok, aki egészségesebbnek érzik magukat az edukációs intervenció óta, 76% igyekszik több zöldséget és gyümölcsöt, és ezzel egyidőben kevesebb állati eredetű terméket vásárolni és fogyasztani. A másik csoportban ez éppen ellenkezőképp alakul. Azoknak, akik nem érzik magukat egészségesebbnek, több mint fele nem vezetett be semmilyen változtatást a táplálkozási rutinjában.

Az első fázisában kiosztott kérdőívben megkértem a diákokat, hogy jelöljék be egytől tízig terjedő skálán, mennyire fontos számukra az elfogyasztásra kerülő étel összetevőinek ismerete. 5,9 pontra értékelték átlagosan. Kíváncsi voltunk rá, hogy mennyire tartanak jónak azt, ha az iskolai menzán az ételek összetevőinek listája fel lenne tüntetve. Ezt átlagosan 6,4 pontra értékelték. Annak az ismeretének fontosságát, hogy honnan származik az étel például haza / bió, ötösre értékelték. A húsmentes menü biztosításának fontosságát iskolai menzán 4,8-ra, a minden állati eredetű terméktől mentes étkezés lehetőségének fontosságát 4,6-ra értékelték a diákok.

Kutatásom során szerettem volna tiszta képet kialakítani arról, hogy a kutatás folyamatában résztvevő diákok mennyire egészségtudatosak, így megkérdeztem őket, hogy milyen mértékben ügyelnek arra, hogy egészségesen étkezzenek. Átlagosan valamivel kevesebb, mint 6 pontra értékelték.

Az ismeretterjesztő anyaggal való megismerkedés után három hónappal elteltével kitöltött kérdőívben újra megkérdeztem a diákokat arról, hogy mennyire fontos számukra az összetevők ismerete, ekkor már átlagos 6,3-ra értékelték. Az összetevők feltüntetésének fontossága a menzán is magasabb pontszámot kapott ezúttal. Átlagosan 6,9-re értékelték. A húsmentes menü biztosítása is fontosabbá vált a diákok számára, második alkalommal 5,6-ra értékelték átlagosan, a vegán menü lehetőségének fontosságát 5,4-re, tehát mindkét tényező fontosabb lett a diákok számára.

## 5.Következtetések

A kapott eredmények alapján számos újabb kihívást magában rejtő következtetést vontam le. Sajnálatos módon a résztvevő diákok zöldség és gyümölcsfogyasztási szokásai nem kielégítőek, aminek az egészségre gyakorolt negatív hatása tudományosan bizonyított. Az egészségügyi, valamint gazdasági érdekek is azt szolgálják, hogy ez pozitív irányba változzon. A résztvevők az edukációs intervenciót követően hajlandóak voltak étkezési szokásaikon változtatni, ami számomra egy nagyon pozitív visszacsatolás.

Ezen eredményeket látva, úgy gondolom, érdemes lenne a közoktatásba hasonló egészséges életmóddal, táplálkozással kapcsolatos ismeretterjesztő tevékenységeket kifejleszteni és megfelelően integrálni azt az oktatási rendszerbe. Ehhez az interdiszciplináris szemléletű megközelítés elengedhetetlen. Ez kizárólag gazdasági szakemberek, pedagógusok, pszichológus, dietetikusok és az egészségügy más területein jártas szakemberek közös munkájának lehet gyümölcse.

A szülői példamutatás fontossága is beigazolódott, így hatékony módszernek látom azt is, hogy a diákokat a szüleiken keresztül próbáljuk meg elérni, minél fiatalabb korban. Ehhez a szülők számára lenne szükséges edukációs tevékenységet folytatni. Ezzel lehetségessé válna, hogy két generáció egészségi állapotát egyidőben tudjuk javítani, valamint optimális esetben, felmenő rendszerben az a szituáció állna elő, hogy a gyermekek életében születésüktől kezdve egy jó étkezési rutin kialakítását lehetne támogatni, ami jóval egyszerűbb feladat, mint a rosszul rögzült rutinszerű szokások átalakítása.

Javaslom tehát kutató társaimnak a tudomány minden területéről, hogy közösen hozzunk létre edukációs anyagokat és fejlesszük ki a megfelelő módszert ennek integrálására.

## 6. Javaslatok

A kutatómunkám folytatására számos jövőbeni tervem van.

Kutatásomat érdemes lenne nagyobb résztvevői számmal, valamint fiatalabb és idősebb korosztály közreműködésével is elvégezni.

Az egyszeri edukációs intervenció helyett úgy gondolom, hogy még a bemutatott eredményeknél is lényegesen nagyobb hatást lennék képes elérni, ha több lépcsős edukációs tevékenységet tudnék integrálni az oktatási rendszerbe. Az életmódváltásban így nem csupán az első lépést megtételekor lennék ott a diákokkal, de a folyamat során felmerülő kérdésekre választ, nehézségekre pedig megoldást tudnék nyújtani a résztvevők számára. Így a diákokban nem csupán a gondolatot ültetném el, de az életmódváltásának folyamata közben sem engedném el teljesen a kezüket. Terveim között szerepel, olyan alkalmaknak a beiktatása, amikor kérdéseket tehetnek fel, illetve közös bevásárlásra is elmennénk, ahol az élelmiszer címkék értelmezését tanulnánk meg, illetve a most még talán ismeretlennek tűnő élelmiszercsoportokat (például álgabonák) is együtt keresnénk meg a boltban, amivel úgy gondolom, egy óriási akadályt le is tudnánk küzdeni együtt.

## 7.Összefoglalás

Kutatásom során a középpontban magyar gimnazisták zöldség-, gyümölcs- és húsfogyasztási szokásaik, egészségtudatosságuk, ezen tényezőket befolyásoló paraméterek vizsgálata, valamint a ma egyre nagyobb hangsúlyt kapó csökkentett húsfogyasztás / húsmentes étkezés felé mutatott hozzáállásuk felmérése adta.

Fő célom volt a fogyasztói szokások és motiváció megismerésén túl az ismeretterjesztés is. Így edukációs tevékenységet végeztem a diákok körében, aminek a résztvevőkre gyakorolt hatását is vizsgáltam. Kerestem a választ arra a kérdésre, hogy érdemes-e ismeretterjesztő tevékenységeket végezni gimnazisták körében, lehetséges-e ilyen módon szignifikáns változást elérni például a diákok nyitottsága, egy a növényi alapú táplálkozást bemutató, nemzetközi étrendi ajánlásokat ismertető írásos anyag segítségével.

Első vizsgált területem a diákok gyümölcs és zöldség fogyasztási szokásai voltak. Eredményeim jól szemléltetik, hogy a résztvevők zöldség, gyümölcs fogyasztása nem kielégítő. A gimnazisták 23 százaléka nem fogyaszt napi rendszerességgel zöldséget, 39 százalék pedig nem eszik minden nap minimum egy alkalommal sem gyümölcsöt.

Második célom az volt, hogy felmérjük, a kutatás résztvevői számára ételválasztás során mi a legfontosabb szempont. A 110 résztvevő diákból 79 választ az alapján ételt, hogy mi az, amit kíván, 29 diáknak fontos az étel íze mellett az is, hogy egészséges legyen, és 2 olyan résztvevő volt, aki számára az az elsődleges szempont, hogy egészséges legyen az étel. Kutatásom eredményei azt mutatják, hogy ételválasztás során az íz döntő szereppel bír.

Harmadik vizsgált területként, a résztvevő diákok táplálkozási szokásai és a szülők táplálkozása közti összefüggés megismerését jelöltem ki. A résztvevők 67 százaléka úgy érzi, hasonlóan táplálkozik, mint szülei. A szülők példamutatása kiemelt fontossággal bír és az egészséges életmódra nevelés nagy része történik otthon.

Negyedik vizsgált területként megfogalmaztam, hogy szeretném megvizsgálni, hogy a diákok mennyire nyitottak a húsmentes táplálkozás felé. A 110 résztvevőből 43 diák választana heti rendszerességgel húsmentes menüt, ha az iskolai menzán ennek lehetősége biztosított lenne.

Munkám során ötödik célként szerepelt, hogy vizsgáljam azt, hogy az ismeretterjesztő anyag, milyen hatással van a résztvevő diákokra. Az intervenció óta 67 százaléka igyekszik egészségesebben táplálkozni, 57 százalék változtatott étkezésén, és törekszik arra, hogy több zöldséget, gyümölcsöt és ezzel egyidőben kevesebb állati eredetű terméket egyen. A résztvevők számára az átlagokat tekintve fontosabbá volt 0,5 ponttal, hogy ismerje az elfogyasztott étel összetevőit. A húsmentes menü biztosításának az iskolai menzán átlagosan közel egy ponttal



(0,8) lett fontosabb, a vegán menü lehetőségének biztosításához hasonlóan. A résztvevők második fázisban kapott adatok szerint 76 fő 30%-a próbált ki vegán receptet, és 28% tesztelt valamilyen növényi alapú húshelyettesítőt.

Céljaimat sikeresen elértem, kérdéseimre pedig választ kaptam. A kutatás folyamatában résztvevő diákok számára edukációs tevékenységet biztosítottam, aminek következtében résztvevő 110 gimnazistát sikerült megismertetnünk a zöldségben és gyümölcsben gazdag, teljesen vagy csupán részben húsmentes étrend követésének előnyeivel és segítséget nyújtani abban, hogy ez hogyan kivitelezhető megfelelően.

## Irodalomjegyzék

- A túlsúlyosak aránya – Fenntartható fejlődési célok. (n.d.). Retrieved February 8, 2024, from <https://ksh.hu/s/kiadvanyok/fenntarthato-fejlodes-indikatorai-2022/1-20-sdg-2>
- Beke, S. (2021). Egészségfejlesztés, tudatos táplálkozás kialakítása a mindennapokban a közétkeztetési szolgáltatáson keresztül. *Deliberationes*, 14(1), 102–119. <https://doi.org/10.54230/Delib.2021.1.102>
- Canada's Food Guide. (n.d.). Retrieved February 8, 2024, from <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Chang, C.-M., Chiu, T. H. T., Chang, C.-C., Lin, M.-N., & Lin, C.-L. (2019). Plant-Based Diet, Cholesterol, and Risk of Gallstone Disease: A Prospective Study. *Nutrients*, 11(2), 335. <https://doi.org/10.3390/nu11020335>
- Davó-Blanes, M. C., García de la Hera, M., & La Parra, D. (2016). Educación para la salud en la escuela primaria: opinión del profesorado de la ciudad de Alicante. *Gaceta Sanitaria*, 30(1), 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.07.008>
- Dr. K. K. Badacsonyiné., L., Csenger., A., Erdélyi-Sipis., K., Fekeké., J., Kubányi., Dr. E., Pálfi., E., Répási., K., Shenker-Horváth., Zs. Szűcs. (2019). Növényi alapú étrendek táplálkozástudományi megítélése. *Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége*, 9–19.
- Ensaff, H., Coan, S., Sahota, P., Braybrook, D., Akter, H., & McLeod, H. (2015). Adolescents' Food Choice and the Place of Plant-Based Foods. *Nutrients*, 7(6), 4619–4637. <https://doi.org/10.3390/nu7064619>
- European health interview survey (EHIS). (2019). Nutritional habits statistics. June, 1–17. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional\\_habits\\_statistics#Consumption\\_of\\_fruit\\_and\\_vegetables](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional_habits_statistics#Consumption_of_fruit_and_vegetables)
- Faial, L. C. M., Silva, R. M. C. R. A., Pereira, E. R., & Faial, C. S. G. (2020). Health in the school: perceptions of being adolescent. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(3). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0068>
- Hardcastle, S., Thøgersen-Ntoumani, C., & Chatzisarantis, N. (2015). Food Choice and Nutrition: A Social Psychological Perspective. *Nutrients*, 7(10), 8712–8715. <https://doi.org/10.3390/nu7105424>
- Holczer, A. J., & Kiss, V. Á. (2019). A szülői egészségtudatosság és az étkezési preferenciáik vizsgálata a gyermekkori elhízás tükrében. *Táplálkozásmarketing*, 6(2), 27–38. <https://doi.org/10.20494/TM/6/2/3>
- Okostányér | Okostányér. (n.d.). Retrieved February 11, 2024, from <https://www.okostanyer.hu/>
- Radnitz, C., Beezhold, B., & DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026>
- Szakály, M., & Soós, M. (2021). Fogyasztói preferenciák vizsgálata a növényi alapú táplálkozással kapcsolatban. *Táplálkozásmarketing*, 8(1), 3–20. <https://doi.org/10.20494/TM/8/1/1>
- Tanja, T.-T., Outi, N., Sakari, S., Jarmo, L., Kaisa, P., & Leila, K. (2015). Preliminary Finnish Measures of Eating Competence Suggest Association with Health-Promoting Eating

Patterns and Related Psychobehavioral Factors in 10–17 Year Old Adolescents. *Nutrients*, 7(5), 3828–3846. <https://doi.org/10.3390/nu7053828>

The Eatwell Guide - NHS. (n.d.). Retrieved February 11, 2024, from <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

WHO. (2021). Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment. WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, 1–7.

## Táblázatok és ábrajegyzék

1. ábra: A résztvevő diákok húsfogyasztásának rendszeressége (N= 110)
2. ábra: Étkezés módja tanítási napokon (N=110)
3. ábra: A diákok ételválasztását befolyásoló tényezők (N=110)
4. ábra: Résztvevő diákok milyen gyakran választanának húsmentes menüt, amennyiben biztosított lenne annak lehetősége (N=110)
5. ábra: Az elmúlt három hónapban a résztvevők szubjektív egészségi állapotának változása, és táplálkozásában bekövetkező változások közti összefüggés (N=76)

## **Köszönetnyilvánítás**

Szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek, Dr. Fülöp Nikolettának, aki áldozatos munkájával, segítőkészségével nagyban hozzájárult sikeres eredményeimhez és a záródolgozatom létrejöttéhez.

## Mellékletek

### 1.számú melléklet

#### 1.Kérdőív

Tisztelt Kitöltő!

Szerb Katalin vagyok, a Pécsi Tudományegyetem dietetikus szakos hallgatója. Kérem segítse az alábbi kérdőív kitöltésével a növényi alapú táplálkozás és csökkentett húsfogyasztással kapcsolatos kutatómunkámat.

Az adatfelvétel anonim módon, tehát név nélkül történik, így a vizsgálati eredményekről nincs módom személyes visszajelzést adni, hiszen a kérdőívek az Ön személyét azonosító adatokat nem tartalmaznak. Az adatok jelszóval védett számítógépen kerülnek tárolásra, azokat kizárólag összesített statisztikai eredmények formájában dolgozom fel, a fenti kutatás keretein belül, az etikai irányelvekkel összhangban.

*\* Kötelező kérdés*

---

1. Kérem írja le OM azonosítóját (diákigazolványon megtalálható) \*

\_\_\_\_\_

2. Jelölje be az életkorát. (év) \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- 14
- 15-16
- 17-18
- 19-

3. Jelölje be nemét. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- Nő
- Férfi

4. Írja be testtömegét (kg-ban megadva, csak a számot írja). \*

---

5. Írja be testmagasságát (cm-ben megadva, csak a számot írja). \*

---

6. Ön rendszeresen sportol? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- igen, hobbi szinten (min. 150 perc/hét = 3x50 perc)
- igen, versenyszerűen sportolok (igazolt versenyző)
- nem, de gyalog / bicajjal közlekedek napi szinten
- nem, napi rendszerességgel nem végzek fizikai aktivitást

7. Jelölje be lakhelyét. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- falu
- város
- megyeszékhely

8. Jelölje be, hogy hol étkezik tanítási napokon. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- iskolai menza
- otthonról hozok főtt ételt
- otthonról hozok szendvicset / egyéb hideg ételt
- büfében vásárolok
- iskolán kívüli vendéglátó egységben
- boltban / pékségben vásárolok

9. Jelölje be, ami igaz Önre. Úgy érzi saját táplálkozási szokásai hasonlóak szülei táplálkozás szokásaihoz?

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- igen
- nem

10. Mi jut eszébe először a vegán táplálkozásról \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- drága
- egészséges
- sportolók is követik
- sok lemondással jár
- könnyű ételek
- fehérjebevitel biztosításának kérdése
- körülményes
- nem finom



11. Jelölje be, milyen szempontok alapján választ ételt. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- amit éppen megkívánok, csak finom legyen
- finom legyen, de egészséges is
- az a legfontosabb, hogy egészséges legyen

12. Jelölje be, mennyire tartaná jónak, ha az iskolai menzán fel lenne tűntetve az ételek összetevőinek listája. (Kérem értékelje a felsoroltakat egy 1-10-ig terjedő skálán, ahol az 1=egyáltalán nem tartaná jónak, 10=teljes mértékben jónak tartaná)

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Jelölje be, mennyire tartaná fontosnak, hogy legyen a menzán húsmentes menü. (Kérem értékelje a felsoroltakat egy 1-10-ig terjedő skálán, ahol az 1=egyáltalán nem fontos, 10=teljes mértékben fontos)

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Jelölje be, mennyire tartja fontosnak, hogy legyen a menzán vegán menü. (Kérem értékelje a felsoroltakat egy 1-10-ig terjedő skálán, ahol az 1=egyáltalán nem fontos, 10=teljes mértékben fontos)

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Jelölje be a megfelelőt! Ha lenne a menzán húsmentes/vegán menü, akkor \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- nem választanám
- heti 1-4 nap szívesen választanám
- minden nap azt választanám

16. Jelölje be, milyen táplálkozást folytat. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- vegyes
- vegetáriánus
- vegán

17. Jelölje be, milyen gyakran eszik húst. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- nem fogyasztok húst
- nem fogyasztok minden nap húst
- minden nap 1-2 alkalommal
- minden nap, minden étkezésre

18. Jelölje be, hány alkalommal eszik egy nap zöldséget. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- 1-2
- minden étkezésre
- nem eszek minden nap zöldséget

19. Jelölje be, hány alkalommal eszik egy nap gyümölcsöt. \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- 1-2
- minden étkezésre
- nem eszek minden nap gyümölcsöt

## 2.számú melléklet

### 2. Kérdőív

Tisztelt Kitöltő!

Szerb Katalin vagyok, a Pécsi Tudományegyetem dietetikus szakos hallgatója. Kérem segítse az alábbi kérdőív kitöltésével a növényi alapú táplálkozás és csökkentett húsfogyasztással kapcsolatos kutatómunkámat.

Az adatfelvétel anonim módon, tehát név nélkül történik, így a vizsgálati eredményekről nincs módom személyes visszajelzést adni, hiszen a kérdőívek az Ön személyét azonosító adatokat nem tartalmaznak. Az adatok jelszóval védett számítógépen kerülnek tárolásra, azokat kizárólag összesített statisztikai eredmények formájában dolgozom fel, a fenti kutatás keretein belül, az etikai irányelvekkel összhangban.

---

\* Kötelező kérdés

1. Kérem írja le OM azonosítóját (diákigazolványon megtalálható) \*

---

2. Kipróbált valamilyen húshelyettesítőt mióta megkapta a Guideot? \*

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- tofu
- tempe
- vegán darálthús
- vegán nugets
- vegán fasírt
- vegán felvágott
- vegán virsli
- vegán kolbász
- nem

3. Kipróbált valamilyen vegán receptet az elmúlt 4 hónapban? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- igen, rendszeresen készíték vegán ételeket
- igen, néhány alkalommal
- nem

4. Igyekszik egészségesebben táplálkozni az elmúlt 4 hónapban? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- igen
- nem

5. Változtatott a táplálkozásában az elmúlt 3 hónapban? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

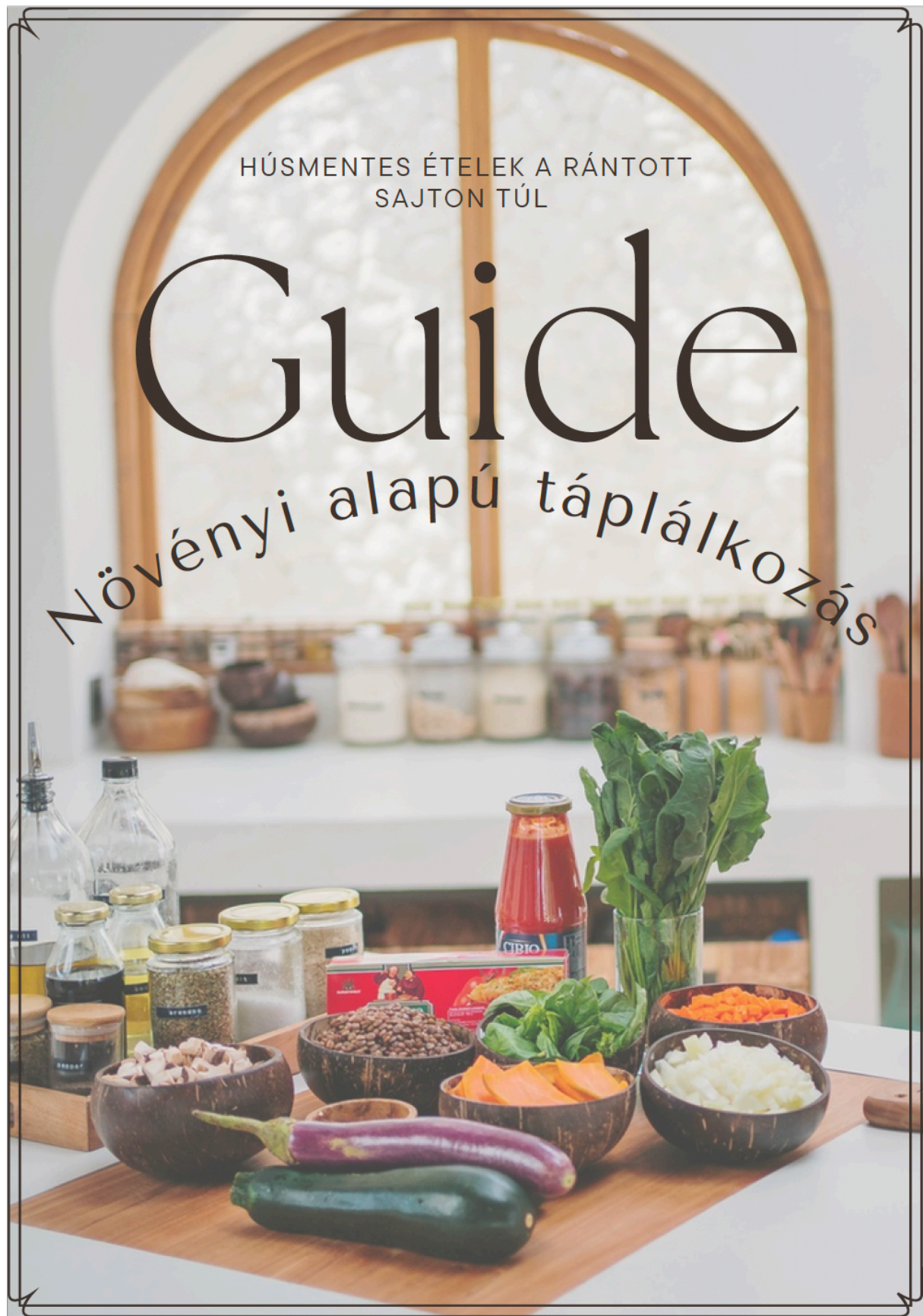
- igen, igyekszem kevesebb állati eredetű terméket és több zöldséget és gyümölcsöt enni
- nem

6. Egészségesebbnek érzi magát az előadás óta? \*

*Soronként csak egy oválist jelöljön be.*

- igen
- nem

3.számú melléklet  
Guide



# Vegetáriánus vagy vegán?

*Növényi alapú táplálkozás különböző táplálkozási mintákat jelent, melyek kiemelik a növényi alapú ételeket és csökkenteni igyekeznek az állati termékeket. A vegetáriánus táplálkozás is a növényi alapú táplálkozás egyik fajtája, mely tartalmaz néhány, vagy minden formáját az állati eredetű termékeknek, mivel ide tartoznak a következő táplálkozási irányzatok:*



- *vegán: minden állati eredetű terméket kizár, beleértve a húst, halat, tojást tejet és tejtermékeket, valamint általában a mézet.*
- *lacto vegetáriánus: kizárja a húst, halat, tojást, de követői fogyasztanak tejet és tejtermékeket.*
- *ovo vegetáriánus: kizárja a húst, halat, tejet és tejtermékeket, de követői tojást fogyasztanak.*
- *lacto-ovo vegetáriánus: kizárja a húst, halat, de tojást, tejet és tejtermékeket fogyasztanak követői.*
- *pescetáriánus: kizárja a húst, de követői fogyasztanak halat, tojást, tejet és tejtermékeket.*
- *flexitáriánus: követői elsősorban vegetáriánus táplálkozást folytatnak, de ritkán, kis mennyiségben fogyasztanak húst, halat, tojást, tejet s tejterméket. (WHO)*

# Betegségek megelőzése

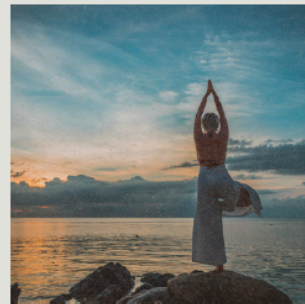
Felnőtt korú egyének halálozását tekintve minden 5 esetből 1 az egészségtelen táplálkozáshoz köthető.(WHO)

A növényi alapú táplálkozás számos betegség megelőzésében bizonyul hatékonynak. Ennek hátterében feltételezhetően a követőit jellemző alacsonyabb BMI és koleszterinszint áll. (MDOSZ)

A **szív és érrendszeri betegségek** felelősek Európában a halálesetek több mint feléért, aminek kialakulása ellen azonban a vegetáriánus és vegán táplálkozás védelmet nyújt. (WHO)

A vegetáriánus és vegán táplálkozási irányzatok követőinek kisebb a kockázata a **rákos megbetegedéssel** szemben. (WHO)

A **cukorbetegség** kialakulásának legnagyobb kockázati faktora a magas BMI érték. Számos tanulmányban kerül bemutatásra, hogy a vegetáriánus és vegán egyéneknek általánosan kijelenthető, hogy alacsonyabb a BMI értékük, mint a nem vegetáriánus személyeknek. (WHO)



**B12- VITAMINT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ FORMÁJÁBAN  
SZÜKSÉGES BEVINNI!**



# Növényi alapú táplálkozás és az ajánlások



- *WHO (World Health Organization).*  
Összességében tehát az egészséges növényi alapú táplálkozás követése a WHO álláspontja alapján ajánlott, és segítheti a nem gyulladásos betegségek kontrollálását.
- *Canada's food guide:*  
A Canada's Food Guide jelenlegi ajánlásában is feltűntetésre kerül a zöldség és gyümölcs fogyasztás növelése mellett, a feldolgozott élelmiszerek kerülése, a növényi alapú ételek preferenciájának fontossága, valamint, hogy szükséges igyekezni az ételekben található húst más, fehérjében gazdag, de növényi alapú élelmiszerekkel, mint például tofuuval, olajos magokkal, vagy hüvelyesekkel helyettesíteni.
- *MDOSZ (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége)*  
Az MDOSZ is biztatja arra a lakosságot, hogy hét 1 húsmentes nap kerüljön beiktatásra.  
A kiadott okostányér ajánlásban is feltűntetésre kerülnek a fehérjeforrások között a hüvelyesek és az olajos magok.

# Bevásárlólista

- Hüvelyesek száraz vagy konzerv: csicseriborsó, bab (vörös/tarka/fehér), lencse (barna/vörös)
- szója termékek: tofu, tempe

Ezek a növényi alapú táplálkozást követők fő **fehérje** forrásai.

- lenmag, chia mag

Kiválóan alkalmazhatók sűrítésre, és jó zsírforrások.

- olajos magok egészben vagy magvaj formában: mogyoró, mandula, kesedió, földimogyoró, dió, napraforgómag

Ásványi anyagban, vitaminokban gazdag, jó **zsírforrások**

- teljekiőrlesű, magos kenyér, tortilla

Lassabban felszívódó **szénhidrátok**, rost, fehérje, vitamin és ásványi anyag tartalma magasabb, mint a fehér változatoknak.

- Álgabonák: bulgur, kuskusz, quinoa

Kiváló szénhidrát források, szinte bármelyik boltban beszerezhető, elkészítés könnyű.

- sörélesztőpehely: sajtos ízt biztosítja

Be tudod szerezni pl.: tescoban, spárban

- fekete himalájásó: tojasos ízt ad, mivel kénezett

Be tudod szerezni: bioboltban

**NE FELEDD, HOGY ATTÓL, HOGY EGY ÉTEL FEHÉRJÉBEN GAZDAG, NEM CSUPÁN FEHÉRJÉT TARTALMAZ, AHOGY A MAGAS ZSÍRTARTALMÚ OLAJOS MAGOK SEM CSAK ZSÍRT, ÉS A SZÉNHIDRÁT FORRÁSOK SEM CSUPÁN SZÉNHIDRÁTOT TARTALMAZNAK**



# Zabkása és azon túl

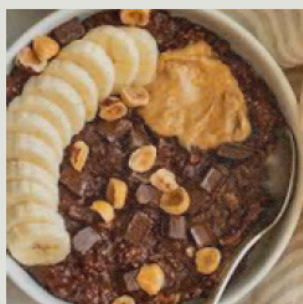
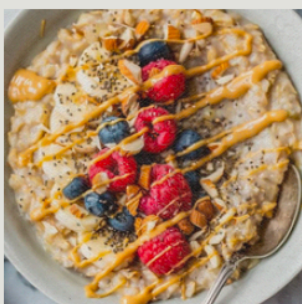
Zabkása:

alap

- 50-80g zabpehely
- 80-120 ml folyadék  
növényi tej/víz: szójatej fehérje tartalma megegyező a tehéntej fehérje tartalmával
- 5-10g diamag / őrölt lenmag
- fűszer: fahéj / kakaópor

Éjszakára mehet a hűtőbe. Reggelre jól megszívja magát. Fogyaszthatod hidegen, vagy a hűvösebb napokon, ha meleg reggelire vágysz mikróban elkészül kb 2 perc alatt.

- olajos mag: lehet egészben vagy magvaj formájában  
A személyes kedvencem a mogyoróvaj, tahini foodprocessor segítségével
- gyümölcs: bármilyen általad kedvelt friss vagy fagyasztott formában. Lehet gyümölcskeverék, alma, banán, eper, áfonya.



Amerikai palacsinta

- zabpehely liszt (60g)
- fél banán
- szójaital (80g)
- darált chia (10g)

Összekeverjük

- olaj (5g)

Megsütjük (kb 3-4 db jön ki belőle)

- joghurt (növényi/sima) / magvaj
- gyümölcs (friss / fagyasztott)



# Főtt ételek

## Lencsebolognai

- friss paradicsom (100g)
- lencse (40g) -éjszakára beáztatva
- vöröshagyma (10g)
- olíva olaj (5g)
- oregánó (2g)
- friss bazsalikom (2g)
- durumtészta (60g)

Olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a fűszereket, a lencsét kicsit megpirítjuk, majd a paradicsommal összefőzzük.

Közben a durumtésztát sós vízben puhára főzzük.

## Chili con carne

- vöröhsbab (60g) (ha konzerv akkor cukormentes legyen)
- paradicsompüré cukormentes (20g)
- napraforgóolaj (10g)
- csemegekukorica (10g) (ha konzerv akkor cukormentes legyen)
- vöröshagyma (10g)
- só, bors
- rizs (60g)

Olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a zöldségeket, a paradicsompürét, felöntjük vízzel, fűszerekkel édesítjük és összefőzés után főtt rizzsel tálaljuk.



# Tojásrántotta helyett

## Tofurántotta

- tofu (90g)
- szójaital (20 ml)
- olívaolaj (10g)
- fekete Himalája só, fűszerpaprika, kurkuma, sörélesztőpehely

Felhevített olajba szórjuk a fűszereket, illatosra pirítjuk.

Hozzáadjuk az ujjainkkal darabokra morzsolt tofut, megpirítjuk és a megfelelő állag elérése érdekében szójaitalt segítségével krémesítjük.



## Csicseriomlett

- csicseriborsóliszt (80g)
- fekete himalája só (2g)
- fűszerpaprika, kurkuma
- víz

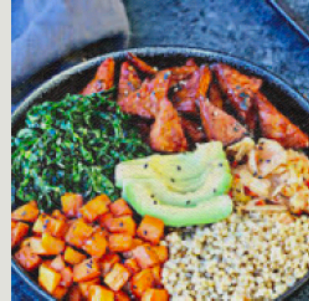
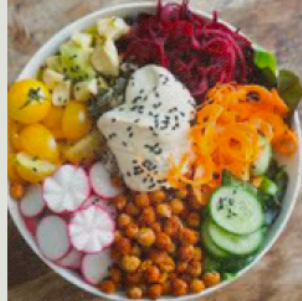
Mindent összekeverünk, és annyi vizet adunk hozzá, hogy palacsintatészta szerűen folyó állagot kapjunk.

- olívaolaj (10g)

Serpenyőben megsütjük (hagymát és más zöldségeket is tehetünk hozzá)

- tk kenyérrel, zöldségekkel fogyasztjuk

# Buddha-bowl



- saláta: fejes / jégсалáta / egyéb zöldleveles (spenót, rukkolt, madársaláta stb)
  - paprika: kaliforniai / tv
  - uborka
  - Hüvelyes (főtt/konzerv): csicseriborsó, bab, lencse / tofu
  - Gabona: bulgur, kuskusz, rizs, quinoa / édesburgonya
- szósz:
- 1 tk humusz + 1 tk szójaszósz
- vagy
- tejföl (növényi vagy sima) + fokhagyma, fűszerpaprika, só
- +friss fűszerek, likrozöldek, csírák (ha rendelkezésedre áll)



# Extra információ

## Hasznos social media profilok:

tudomány:

- [nutrition\\_fact\\_org](#)
- [janko\\_robj\\_taplalkozas\\_kutato](#)
- [balazsvegansport](#)

receptek:

- [fitgreenmind](#)
- [maxlamanna](#)

egyéb:

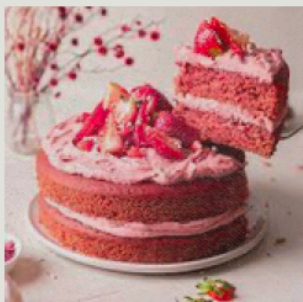
- [kataszrb](#)

ha érdekel táplálkozás, sport, életmód, jóga témakörök (nem professzionális fiók)



## Hivatkozások

- WHO. (2021). *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment A review of the evidence* WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [mdosz.hu](http://mdosz.hu) ". [http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/10/novenyi-alapu-etrendek-taplalkozastudomanyi-megitelese\\_allasfoglalas\\_mdosz\\_2019.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/10/novenyi-alapu-etrendek-taplalkozastudomanyi-megitelese_allasfoglalas_mdosz_2019.pdf)
- [okostanyer.hu](https://www.okostanyer.hu) [https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER\\_felnott\\_A4\\_2021.pdf](https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf)
- *Canada's food guide*: <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/>



**KÖSZÖNÖM A FIGYELMED!**

# Hallgatói nyilatkozat

## NYILATKOZAT

### a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>1</sup> nyilvános hozzáféréseről és eredetiségéről

A hallgató neve: SZERB KATALIN  
A Hallgató Neptun kódja: GP2200  
A dolgozat címe: A ZÖLDSEGEZÉS, GYÜMÖLCSÖZÉS ÉS A HÚS TERMELÉSÜNK PORTFÓLIÓJÁRILLETŐ FOGYASZTÓI SZERZŐK VIZSGÁLATÁ MAGYAR GYÜMÖLCSÉSZET KÖRÉBEN  
A megjelenés éve: 2024  
A konzulens intézetének neve: AGRÁR- ÉS ÉLETTUDOMÁNYI EGYETEM  
A konzulens tanszékének a neve: AGROKÖZGAZDASÁGTAN, KÉRDÉSKUTATÁS ÉS MARKETING TANSZÉK

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió<sup>2</sup> egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlanul állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024 év 04 hó 15 nap

  
Hallgató aláírása

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.



## Konzulensi nyilatkozat

### NYILATKOZAT

SZERB IZAFALIN (név) (hallgató Neptun azonosítója: G1P229d)  
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a  
záródolgozatot/szakedolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót<sup>1</sup> áttekintettem, a hallgatót az  
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól  
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakedolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő  
védésre javaslom / nem javaslom<sup>2</sup>.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem<sup>3</sup>

Kelt: 2024 év 04 hó 15 nap

A. Fülöp M. Zoltán  
belső konzulens

<sup>1</sup> A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

<sup>2</sup> A megfelelő aláhúzendő.

<sup>3</sup> A megfelelő aláhúzendő.