**Egyetemi doktori (PhD) értekezés tézisei**

# TUDATOS, VAGY TUDATOSNAK VÉLT TÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATOS FOGYASZTÓI VÉLEKEDÉS VIZSGÁLATA

Szilágyi Cintia

Témavezető:

Dr. habil. Soós Mihály

Egyetemi docens

DEBRECENI EGYETEM

Gazdálkodás- és Szervezéstudományok

Doktori Iskola

Debrecen, 2025

# 1. A KUTATÁS ELŐZMÉNYEI, CÉLKITŰZÉSEI ÉS A KUTATÁSI HIPOTÉZISEK BEMUTATÁSA

A téma aktualitása valóban kiemelkedő, hiszen az elmúlt évtizedben a civilizációs betegségekkel kapcsolatos kutatások száma drámaian megnövekedett. A táplálkozás és a fizikai aktivitás szerepe a mentális és szellemi egészség megőrzésében, valamint a betegségek kialakulásában egyre inkább a figyelem középpontjába került. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint a civilizációs betegségek, mint például a szív- és érrendszeri megbetegedések, a cukorbetegség és a különböző daganatos megbetegedések, a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód következményeként terjednek, és ezek a problémák világszerte egyre nagyobb kihívást jelentenek (MENDIST et al., 2007; BARQUERA, 2022; PALM, 2022).

A COVID-19 világjárvány tovább súlyosbította ezt a helyzetet, hiszen a karanténintézkedések és a távolságtartás miatt sokan kevesebb mozgást végeztek, és a kényelmi ételek iránti kereslet is megnövekedett. Az otthoni életmódra való átállás következtében sokan tapasztaltak súlygyarapodást, amely különböző egészségügyi problémákhoz vezethet. A WHO 2021-es jelentése szerint a világ népességének több mint 1,9 milliárd felnőttje túlsúlyos, és közülük 650 millióan elhízottak (FAKHRUDDIN, 2021; PAVONTE et al., 2022;).

A táplálkozás és a testsúlycsökkentés terén a világhálón terjedő sikertörténetek és diéták népszerűsége valóban figyelemre méltó. Az emberek gyakran keresnek inspirációt mások sikeréből, és sokan úgy vélik, hogy ha valaki egy adott diétával sikeresen fogyott, akkor az nekik is működni fog. Azonban fontos hangsúlyozni, hogy ami egy személynek bevált, az nem feltétlenül működik mások számára is. Az egyéni különbségek, mint például a genetikai háttér, az anyagcsere és a pszichológiai tényezők mind befolyásolják a fogyás folyamatát (EHRLICHER et al., 2022).

Ezen kívül a világhálón rengeteg hamis önjelölt szakember is megjelenik, akik gyakran a saját hírnevük növelésére vagy pénzügyi haszonszerzésre törekednek. Ezek az egyének sokszor olyan módszereket, termékeket vagy diétákat ajánlanak, amelyek nem rendelkeznek tudományos alapokkal, és amelyek hatékonysága megkérdőjelezhető. Az ilyen típusú információk követése nem csak hogy nem segít a fogyásban, hanem akár egészségügyi

kockázatokat is jelenthet (VASCONCELOS et al., 2021). A táplálkozási trendek megértéséhez és a hatékony fogyás eléréséhez elengedhetetlen a tudományos alapú megközelítés és a szakmai útmutatások követése.

A táplálkozási szakértők és dietetikusok által javasolt személyre szabott megközelítések sokkal hatékonyabbak lehetnek, mint a divatos diéták követése. Ezek a szakemberek figyelembe veszik az egyéni szükségleteket, preferenciákat és egészségi állapotot, így olyan étrendet tudnak ajánlani, amely valóban segíthet a fogyásban és az egészség megőrzésében. Az interneten található információk közül tehát kiemelten fontos a hiteles források keresése és a szakmai tanácsok követése, hogy elkerüljük a félrevezető információkat és a potenciálisan káros hatásokat. A civilizációs betegségek terjedése, különösen a súlygyarapodás következményeként, komoly társadalmi és gazdasági problémákat vet fel.

A dolgozatomban felállított célkitűzések éppen ezért arra irányulnak, hogy feltárják a táplálkozás és a fizikai aktivitás szerepét a mentális és szellemi egészség megőrzésében, valamint a civilizációs betegségek megelőzésében. A hiteles információk kiválasztása és a megbízható források használata elengedhetetlen ahhoz, hogy a fogyasztók tudatos döntéseket hozhassanak az egészségük megőrzése érdekében (JAHANBAKHSH et al., 2020). A tudományos alapú megközelítések és a szakmai útmutatások követése kulcsfontosságú a táplálkozás terén, különösen a civilizációs betegségek megelőzése érdekében (PALM, 2022).

A disszertációm alaphipotézise és kutatásaim központi kérdése, hogy a technológiai és ipari fejlődés felgyorsulásával a fogyasztók milyen mértékben képesek lépést tartani, különös tekintettel az életmódjukra és táplálkozási szokásaikra gyakorolt hatásokra. Az elmúlt években jelentősen megnőtt az elhízottak száma, ami arra utal, hogy a modern, rohanó életmóddal való megküzdés egyik domináns eszköze a kényelmi szolgáltatások igénybevétele. Ebbe a kategóriába tartozik az FMCG-termékek házhozszállítása, valamint a félkész és készételek gyors és egyszerű beszerzése, amelyek időtakarékos megoldásokat kínálnak a fogyasztók számára (YUSUF et al., 2022).

Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a lakosság egyre szélesebb rétegei ismerik fel ennek az életmódnak az egészségügyi kockázatait, valamint azt, hogy a prevenció egyik leghatékonyabb módja az egészségtudatosság. Ennek elterjedése azonban számos tévhit és

félreértés mentén épült be a köztudatba, ami megnehezíti a hiteles és szakmailag megalapozott információk terjedését. A fizikai aktivitás és a helyes táplálkozás kiemelkedő szerepet játszik az elhízás megelőzésében és a krónikus betegségek kockázatának csökkentésében (TÓTH, 2021). Az egészséges életmód fenntartása tehát elengedhetetlen a hosszú távú egészség megőrzéséhez (CHIMEZIE, 2023).

Disszertációmban arra törekszem, hogy feltárjam a jelenlegi táplálkozási trendeket, amelyek a közéletben dominálnak, és kiemeljem azokat a hibákat, amelyek egészségügyi és gazdasági károkat okoznak, ezzel hátráltatva a fogyasztók és a társadalom jólétét. Célom nem csupán új megoldások keresése, hanem a meglévő problémák alapos elemzése és a tudományos közéletben jártas szakemberek munkájának segítése.

A táplálkozási trendek sokszor nemcsak a divat vagy a marketingfogások eredményei, hanem mélyebb társadalmi és gazdasági összefüggések is állnak mögöttük. Az egészségtudatos döntések elősegítése érdekében fontos, hogy a fogyasztók pontos és megbízható információkhoz jussanak, amelyek segítik őket a helyes választásokban. Dolgozatomban rávilágítok ezekre a problémákra, és hozzájáruljak egy olyan marketingkommunikációs stratégia kialakításához, amely a tudatos táplálkozás és az egészséges életmód népszerűsítésére irányul.

A modern társadalmakra jellemző bőséges tápanyagbevitel, a fizikai aktivitás csökkenése és az egyéni genetikai tényezők együttes hatása következtében a lakosság jelentős hányada túlsúllyal küzd (TOLNAY és SZABÓ, 2004). A túlsúly nem csupán negatív egészségügyi következményekkel jár, hanem esztétikai, társadalmi és önértékelési problémákat is felvet (KOCSÁNDI et al., 2005). A testtömeg csökkentésének stratégiái – az energiafelvétel mérséklése és az energiafelhasználás növelése – hazánkban is széles körben alkalmazott módszerek (LETTERFORS és HALMY, 2008).

A köznyelvben „fogyókúraként” ismert testsúlycsökkentési törekvések gyakran kampányszerű megközelítést tükröznek, amely önmagában magyarázatot adhat a hosszú távú eredménytelenségre. Ha a testsúlycsökkentés időszakos, kúraszerű módon történik, a folyamat befejezését követően nagy eséllyel testsúlygyarapodás következik be. Ezzel szemben a tartós siker kizárólag életmódszintű változtatásokkal érhető el, ahol a motiváció és a kitartás strukturált rendszert alkot (BAJNOK, 2008). A hatékony testtömegcsökkentés

érdekében a célzott testtömegvesztés mértékének és a motivációs tényezők meghatározása után az étrend megfelelő összeállítása kulcsfontosságú (ROBERTS et al., 2022; OLATEJU et al., 2023; PARISI, 2023).

A nem megfelelően megválasztott és alkalmazott fogyókúrás módszerek jelentős pszichés és fiziológiai kockázatokat hordozhatnak. A helytelen fogyókúrás gyakorlatok következtében fokozott ingerlékenység, depresszív hangulat alakulhat ki a testsúlycsökkentésre törekvő egyéneknél, valamint jellemző tünet lehet a gyengeség, a csökkent munkaképesség, illetve a fehérje-, vitamin- és ásványianyag-hiányból adódó egészségkárosodás (TOLNAY és SZABÓ, 2004). Emellett az izomtömeg csökkenése, az alapanyagcsere lassulása és az elhízás újbóli, akár fokozottabb mértékű megjelenése is a nem megfelelő diétás módszerek következménye lehet. A kutatások azt mutatják, hogy az önkontroll és az énhatékonyság erősítése javíthatja a fogyókúrás programok sikerességét, különösen a fiatalok körében. A fenntartható testsúlycsökkentés érdekében a pszichológiai tényezők, mint az önkontroll és az énhatékonyság, jelentős szerepet játszanak a siker elérésében (CHAITOFF et al., 2019; SZABÓ és PIKÓ, 2021; BAGASHEV, 2022).

A testsúlycsökkentés sikeres elérése után a testtömeg hosszú távú fenntartása ugyanolyan fontos tényező, mint maga a fogyás folyamata. Amennyiben a fogyókúra befejezését követően az egyén visszatér korábbi, mozgásszegény és tápanyagban gazdag életmódjához, jelentősen megnő a visszahízás kockázata. Ráadásul előfordulhat, hogy a testsúly még magasabb lesz, mint a fogyókúra kezdetén mért érték (TOLNAY és SZABÓ, 2004).

A testkép az egyén saját testével kapcsolatos pszichológiai, viselkedési és neurofiziológiai tényezők összességét jelenti. Vizsgálatának kiemelt jelentősége abból fakad, hogy a testtömeg módosításának egyik legfőbb motivációs tényezője a testképpel való elégedetlenség (TROISI, 2020).

Az egyéni testkép megítélését több tényező befolyásolja, köztük a saját test méretére vonatkozó észlelet (az egyén becslése a saját testméretéről), a testalkat és méret által kiváltott érzelmi reakciók (érzés), valamint a test vonzerejére vonatkozó kognitív értékelés (gondolat). Ezen túlmenően a testkép alakulásában meghatározó szerepet játszik a média által közvetített ideális testkép, valamint a család és a kortárs közösség véleménye, attitűdje (GROGAN, 2006; PROBST et al., 2008; CZEGLÉDI et al., 2009).

Az élelmiszer-fogyasztói magatartást vizsgáló modellek közös sajátossága, hogy a vásárlási döntést helyezik elemzésük középpontjába, és az élelmiszerfogyasztást ebből a tényezőből vezetik le. A fogyasztói magatartás kutatásában leggyakrabban alkalmazott modellek közé tartozik a bonyolult vásárlói magatartás modellje, amelyet Blackwell, Miniard és Engel dolgozott ki, valamint az 1987-ben megalkotott egyszerű vásárlói magatartás modell, az Engel, Blackwell és Miniard által kidolgozott rendszer, illetve Kotler általános vásárlói magatartás modellje (LEHOTA és TOMCSÁNYI, 1994; SZAKÁLY, 2011). A vásárlási döntések megértése érdekében fontos figyelembe venni a piaci viszonyokat és a kereskedelmi láncok szerepét is, amelyek jelentős hatással vannak a fogyasztói magatartásra. A kereskedelmi láncok hatása különösen fontos, mivel a vásárlók döntéseit nagymértékben befolyásolják az elérhető termékek és szolgáltatások (POPP és JUHÁSZ, 2011; KASIANOVA és BUT-HUSAIM, 2022).

Az egészségmagatartást vizsgáló modellek közé tartozik többek között Pender Egészségtámogató Modellje (1987), az Egészséghit Modell és a Védelem Motivációs Teória. Ezek a modellek abból indulnak ki, hogy a fogyasztók egészséggel kapcsolatos döntéseik meghozatalához és magatartásuk megváltoztatásához inspirációra és iránymutatásra van szükségük. Ezek a modellek hangsúlyozzák az információs források, például az internet szerepét, amely segítheti a fogyasztókat a tudatos döntéshozatalban és az élelmiszerek választásában. A tudatos élelmiszerfogyasztás elősegítése érdekében a vállalatoknak figyelembe kell venniük a fogyasztók információs igényeit és a tudatos döntéshozatalhoz szükséges támogatást. A tudatos fogyasztók számára az információk elérhetősége és megbízhatósága kulcsfontosságú, mivel ezek befolyásolják a vásárlási döntéseiket és a termékek minőségének értékelését (SZŰCS et al., 2016; DUDÁS, 2011; KI et al., 2022).

Az Indokolt Cselekvés Teória (Theory of Reasoned Action) és a Tervezett Viselkedés Teória (Theory of Planned Behavior) középpontjában a viselkedési szándék áll, amely meghatározza a cselekvéseinket. E modellek szerint a viselkedési szándékot három fő tényező befolyásolja: az attitűdök, a szubjektív normák és a percepció a viselkedés ellenőrzéséről. A Logikus Cselekvések Elmélete (AJZEN és FISHBEIN, 1980) és a Tervezett Magatartás Elmélete (AJZEN, 1988) hangsúlyozza, hogy a cselekvések mögött

álló szándékok tudatos döntések eredményei, amelyek a környezeti és társadalmi hatások figyelembevételével alakulnak ki.

A Változás Transzteoretikus Modellje (Rácz, 2012) pedig a viselkedésváltozás folyamatát lépésről lépésre elemzi, figyelembe véve a különböző szakaszokat, amelyeken a fogyasztók áthaladnak, amikor új szokásokat alakítanak ki. E modellek részletes elemzése elengedhetetlen a tudatos fogyasztói magatartás megértéséhez, mivel segítenek feltárni a vásárlási döntések mögött álló motivációkat és tényezőket. A tudatos fogyasztás elősegítése érdekében fontos, hogy a marketing szakemberek és a döntéshozók figyelembe vegyék ezeket a pszichológiai és szociális tényezőket, hogy hatékonyabb stratégiákat dolgozhassanak ki a fogyasztói magatartás befolyásolására. A tudatos fogyasztói magatartás megértéséhez elengedhetetlen a különböző modellek és elméletek részletes elemzése, amelyek segítenek feltárni a vásárlási döntések mögött álló motivációkat és tényezőket (DUDÁS, 2011).

Prochaska és DiClemente (1984) Transzteoretikus Modellje szerint a fenntartható egészségmagatartás kialakulása öt egymást követő szakaszon keresztül valósul meg: prekontempláció (bezárkózás), kontempláció (szemlélődés), felkészülés, cselekvés és fenntartás (SZAKÁLY, 2011). A Transzteoretikus Modell tehát egy átfogó keretet biztosít a viselkedésváltozás megértéséhez, és segít az egészségmagatartás fenntartható kialakításában. A különböző szakaszok figyelembevételével a szakemberek hatékonyabb stratégiákat dolgozhatnak ki a fogyasztók támogatására, hogy azok sikeresen végig járhassák a változás folyamatát (WORTH, 2022).

A **prekontemplációs szakaszban (bezárkózás)** az egyén nem mutat érdeklődést az egészséggel kapcsolatos változtatások iránt, és nincs tudatában az inaktivitásából fakadó potenciális egészségügyi következményeknek. Ennek következtében befolyásolhatósága erősen korlátozott, mivel az egészségfejlesztő kampányok és intervenciók iránti fogékonysága alacsony.

A **kontemplációs szakaszban (szemlélődés)** az egyén már felismeri a változtatás szükségességét, azonban az előnyök és a várható költségek mérlegelése során még bizonytalan a tényleges elköteleződés tekintetében. Amennyiben a változtatás kihívásai

túlzottan nagynak tűnnek számára, a folyamat elakad, és nem lép tovább a következő szakaszba.

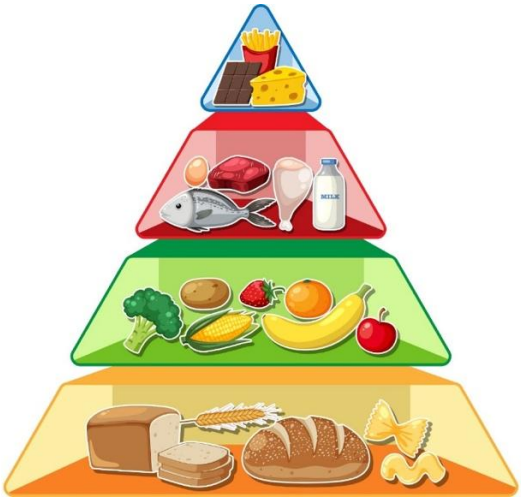
A **felkészülés szakaszában** az egyén már nem csupán tudatosítja a szükséges életmódbeli változtatásokat, hanem konkrét cselekvési stratégiát is kidolgoz. Ebben a fázisban jellemző az orvosi és szakértői tanácsadás igénybevétele, valamint az önálló információszerzés, például szakirodalom tanulmányozása.

A **cselekvés szakaszában** az egyén tényleges magatartásváltozást hajt végre, amely a korábbi szokásaitól markánsan eltérő, aktív életmódbeli vagy egészségügyi döntésekben nyilvánul meg. Tudományos konszenzus alapján ebben a fázisban kizárólag az olyan változtatások tekinthetők relevánsnak, amelyek jelentős eltérést mutatnak az előzetes életmódbeli mintázatokhoz képest.

A **fenntartás szakasza** a viselkedésváltozás stabilizálódását jelenti, amelynek során az új szokások az egyén mindennapi rutinjának természetes részévé válnak. Ebben a fázisban már nincs szükség külső megerősítésre vagy támogatásra a viselkedés fenntartásához, és az egyén magabiztosan kezeli a visszaesés kockázatát is (SZAKÁLY, 2011).

Jelen kutatásomban a **transzteoretikus modellt** alkalmaztam, mivel ez a keretrendszer átfogó módon szemlélteti a fogyasztói magatartásban bekövetkező átmenetek és viselkedésváltozások folyamatát. A modell szakaszokra bontott struktúrája lehetővé teszi, hogy a fogyasztókat a változás különböző fázisai szerint pozícionáljam, ezáltal pontosabb képet nyújtva motivációikról és döntési mechanizmusaikról. Lehetőséget biztosít a fogyasztók szegmentálására a változás különböző fázisai szerint, ami elősegíti a célzott marketing- és kommunikációs stratégiák kidolgozását. Másrészt a modell segítségével feltárható, hogy a fogyasztói életmódváltások milyen motivációs és pszichológiai tényezők hatására mennek végbe.

Az élelmiszerpiramis a 20. század második felében alakult ki, mint vizuális eszköz, amely a különböző élelmiszercsoportok relatív arányát és fogyasztási gyakoriságát szemlélteti. A legismertebb korai változatok közé tartozik a svéd kezdeményezés és az 1992-es USDA „Food Guide Pyramid” modellje, amely a piramis formájával azt üzeni, hogy az alap (legnagyobb rész) fogyasztása ösztönzendő, míg a csúcsot ritkábban kellene fogyasztani (SARAC és BUTNARIU, 2020).



**1. ábra: Az élelmiszerpiramis**

*Forrás: Saját szerkesztés (2025)*

A piramis jellemzően rétegekre osztja a táplálékokat, például gabonafélék, zöldségek és gyümölcsök, fehérjeforrások, tejtermékek, valamint a ritkábban fogyasztandó zsiradékok és cukrok. Ez az elrendezés könnyen értelmezhető, jól használható oktatási célokra és közegészségügyi kommunikációra, mivel egyszerűsíti a komplex táplálkozási ajánlásokat egyetlen, vizuális metaforára. A piramis pedagógiai ereje abban rejlik, hogy gyors, intuitív útmutatást ad az arányokra és a napi rutinra vonatkozóan. A táplálkozási piramis jelentősége a közegészségügyi programokban is megnyilvánul, ahol a tudatos táplálkozás előmozdítására szolgál, ezzel segítve a népesség egészségi állapotának javítását (PERELMAN, 2011).

Tudományos szempontból a piramis előnye, hogy táplálékcsoport-alapú megközelítést tálal, amely támogatja a változatosságot, a növényi alapú élelmiszerek előtérbe helyezését, valamint a túlzott energia-, só-, cukor- és zsírbevitel mérséklését. Közegészségügyi programokban jól használható populációs célokra, például iskolai táplálkozási nevelés és népegészségügyi kampányok keretében (KARLA et al., 2023).

A 2000-es évektől több nemzetközi szakmai csoport és akadémiai központ, például a Harvard T.H. Chan School of Public Health, átdolgozta vagy kiegészítette a piramis-sémát. A hangsúly elmozdult a feldolgozatlan, kevésbé finomított növényi élelmiszerekre, a minőségi zsírok (például olívaolaj, olajos magvak) beemelésére, valamint a fizikai aktivitás és a folyadékfogyasztás integrálására. Emellett egyre nagyobb figyelmet kapnak az étrend fenntarthatósági szempontjai is (FIGUEROA, 2021; BEHISHT, 2022).

Az élelmiszerpiramis történeti és pedagógiai értéke egyértelmű: egyszerű, vizuális, könnyen terjeszthető eszköz, amely hozzájárult a táplálkozási ajánlások népszerűsítéséhez. Ugyanakkor a modern táplálkozástudomány és a közegészségügyi tapasztalatok azt mutatják, hogy a piramis önmagában kevés a finomabb, minőség-orientált és egyénre szabott üzenetek közvetítésére. Ezért a piramis ma leghasznosabb, ha tovább gondolt formában, más vizuális modellekkel és konkrét, evidencia-alapú iránymutatásokkal együtt alkalmazzuk (ARIETA és ARIETA-MIRANDA, 2022; KARLA et al., 2023).

Az egészséges táplálkozás terén a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által kidolgozott OKOSTÁNYÉR® modell kiemelkedő szerepet játszik a táplálkozási szokások formálásában Magyarországon. Az ajánlás a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottságának támogatásával készült, célja pedig, hogy a felnőtt lakosság számára közérthető és evidencia-alapú táplálkozási útmutatót nyújtson (MDOSZ: OKOSTÁNYÉR®, 2016; SZŰCS, 2016).

**2. ábra: Az OKOSTÁNYÉR®**

*Forrás: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége honlapjáról;* https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/ *(2025)*

A fejlesztés során a szakmai szervezet figyelembe vette az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) útmutatásait, valamint a WHO és más nemzetközi irányelveket. Az OKOSTÁNYÉR® célja, hogy egy élelmiszer-alapú, vizuális táplálkozási modellt kínáljon, amely rugalmasan alkalmazkodik az egyéni igényekhez, kulturális hagyományokhoz és a hazai étkezési szokásokhoz.

Az OKOSTÁNYÉR® felépítése az élelmiszercsoportok kiegyensúlyozott napi jelenlétére épül. A modell javasolja, hogy a napi étrendben legalább 500 g zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, amelyből három-négy adag zöldség és 1–2 adag gyümölcs legyen, legalább egy adag nyers formában. A gabonafélék közül napi három adag, legalább egy adag teljes kiőrlésű gabona ajánlott. A tejtermékekből napi mintegy 500 ml fogyasztása javasolt, alternatívaként dúsított növényi italokkal, amelyek azonban csak kiegészítőként szolgálnak.

A fehérjeforrások változatos forrásokból származzanak, mint például hús, hal, tojás, tejtermékek, hüvelyesek és olajos magvak. A vörös húsok fogyasztását heti 350–500 grammra korlátozzák, és javasolt a heti rendszerességű húsmentes napok beiktatása. Az olajos magvak és hüvelyesek fogyasztása is ajánlott, heti 2–3 alkalommal, egy maréknyi olajos mag formájában.

A megfelelő napi folyadékbevitel, elsősorban víz formájában, elengedhetetlen. Az ajánlás hangsúlyozza a só, cukor és zsír mérsékelt használatát, előnyben részesítve a kis zsírtartalmú, kevesebb hozzáadott cukrot és sót tartalmazó élelmiszereket, valamint a zsírtakarékos főzési technikák alkalmazását, mint például párolás vagy grillezés.

Fontos megjegyezni, hogy az egészséges táplálkozás nem állhat önmagában; a rendszeres fizikai aktivitás, legalább heti 150 perc mérsékelt vagy 75 perc intenzív mozgás, a holisztikus egészséges életmód alapját képezi. A modell 2021-es felülvizsgálata során a fenntarthatóság szempontjai is megjelentek, mint például a szezonális, kevésbé feldolgozott, hazai alapanyagok előnyben részesítése, a növényi alapú fehérjeforrások hangsúlyozása, valamint a vörös húsok és feldolgozott húsok fogyasztásának korlátozása.

Az OKOSTÁNYÉR® a hazai táplálkozáspolitikában tudományosan megalapozott, vizuálisan könnyen értelmezhető és gyakorlati szempontból adaptálható eszköz. Előnye abban rejlik, hogy egyszerre szolgálja az egészségi állapot javítását, a táplálkozási edukáció támogatását, valamint az ökológiai fenntarthatóság előmozdítását. A széles körű elterjedés és a klasszikus ajánlások, mint a folyadékfogyasztás, só-cukor-zsír mérséklés, változatosság és fizikai aktivitás beemelése révén valósítható meg a lakossági egészség

A bolygódiéta (Planetary Health Diet) az EAT–Lancet Bizottság által 2019-ben kidolgozott táplálkozási ajánlás, amely célja az emberi egészség védelme és a Föld ökológiai rendszereinek fenntarthatósága. A koncepció alapját képező tudományos felismerés szerint

étrendünk nem csupán egyéni egészségi állapotunkra van hatással, hanem jelentős mértékben befolyásolja a globális élelmiszertermelésen keresztül a környezet állapotát. Ez magában foglalja a klímaváltozást, a talaj- és vízkészletek kimerülését, valamint a biodiverzitás csökkenését (FESKENS, 2023).

A bolygódiéta a növényi alapú élelmiszerek előtérbe helyezésével, a húsfogyasztás – különösen a vörös húsok és a feldolgozott húsipari termékek – radikális mérséklésével, valamint a teljes értékű gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök és egészséges zsiradékok (például diófélék, magvak, növényi olajok) fogyasztásának növelésével igyekszik elősegíteni a krónikus, étrenddel összefüggő betegségek megelőzését, miközben csökkenti az élelmiszer-ellátórendszer ökológiai lábnyomát (DANTAS, 2023; FESKENS, 2023).

A modell mennyiségi iránymutatásokat is tartalmaz, amelyek optimalizálják az energia- és tápanyagbevitelt, hogy azok megfeleljenek a felnőtt szervezet fiziológiai szükségleteinek, miközben figyelembe veszik a globális élelmiszer-termelési kapacitásokat. Tudományos jelentősége abban rejlik, hogy először fogalmaz meg olyan, számszerűsített étrendi ajánlásokat, amelyek egyaránt igazodnak a humán táplálkozástudomány és a környezettudomány evidenciáihoz (WESTON és THIELE, 2023).

A bolygódiéta elfogadása azonban társadalmi és kulturális kihívásokkal jár, mivel az étkezési szokások mélyen gyökereznek a hagyományokban. Az átállás különböző régiókban eltérő gazdasági és infrastrukturális feltételek mellett történhet meg, ami bonyolítja a megvalósítást. Ennek ellenére a modell egyre nagyobb figyelmet kap a nemzetközi közegészségügyi politikában és a fenntartható fejlődési stratégiákban, mivel keretet ad annak, hogyan lehet egyidejűleg javítani a lakosság egészségi mutatóit és biztosítani a Föld eltartóképességének hosszú távú megőrzését (BIESBROEK et al.,2023).

A bolygódiéta tehát nem csupán egy táplálkozási ajánlás, hanem egy holisztikus megközelítés, amely a globális egészség és a fenntarthatóság összekapcsolására törekszik, és amelynek célja, hogy a jövő generációi számára is biztosítsa a megfelelő táplálkozás és a fenntartható környezet lehetőségét (SZAKÁLY, 2024).

A következő szakaszban kifejtem pontokban azokat a főbb irányelveket, amelyekre a bolygódiéta épül:

- **Növényi alapú étrend**: A diéta hangsúlyozza a növényi eredetű élelmiszerek, mint például gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek és teljes értékű gabonák fogyasztásának növelését. A cél az, hogy a növényi alapú élelmiszerek domináljanak az étrendben, mivel ezek alacsonyabb környezeti lábnyommal rendelkeznek, és kedvező hatással vannak az egészségre.
- **Állati eredetű élelmiszerek csökkentése**: A bolygódiéta ajánlása szerint a vörös hús és a cukor fogyasztását több mint 50%-kal csökkenteni kell. Az állati eredetű élelmiszerek, mint a hús és a tejtermékek, jelentős környezeti terhelést jelentenek, ezért ezek arányának csökkentése elengedhetetlen a fenntarthatóság érdekében.
- **Tápanyagok optimalizálása**: A diéta célja, hogy a napi kalóriabevitel 2500 kcal körül mozogjon, miközben biztosítja a szükséges tápanyagok, például fehérjék, vitaminok és ásványi anyagok megfelelő bevitelét. A tápanyagok forrásai között a diófélék, hüvelyesek és teljes értékű gabonák szerepelnek, amelyek gazdagok a szükséges tápanyagokban.
- **Fenntarthatóság és egészség**: A bolygódiéta nemcsak az egészséges táplálkozásra összpontosít, hanem a környezeti fenntarthatóságra is. Az étrend kialakítása során figyelembe kell venni a helyi élelmiszerek fogyasztását, a szezonalitást és a fenntartható mezőgazdasági gyakorlatokat.
- **Globális élelmiszer-rendszer átalakítása**: A bolygódiéta célja, hogy a globális élelmiszer-rendszer fenntarthatóbbá váljon, és hogy a táplálkozási ajánlások révén csökkentse a krónikus betegségek kockázatát, valamint a környezeti terhelést.

A bolygódiéta és az OKOSTÁNYÉR® az élelmiszer-alapú táplálkozási irányelvek (Food-Based Dietary Guidelines) kategóriájába tartoznak, és céljuk, hogy tudományos bizonyítékokra építve támogassák az egészséges táplálkozási szokások kialakulását. Az OKOSTÁNYÉR® előnye, hogy kifejezetten a magyar lakosság táplálkozási szokásaihoz és kulturális hátteréhez igazodik, vizuálisan könnyen érthető formában mutatja be az egyes élelmiszercsoportok arányait, így közérthető és széles körben alkalmazható az oktatásban és a közegészségügyi kommunikációban. A bolygódiéta mellett szól, hogy integrálja az egészségmegőrzés és a környezeti fenntarthatóság szempontjait, nemcsak az egyéni jólétet, hanem a globális ökoszisztéma hosszú távú védelmét is hangsúlyozva, ezzel válaszolva az élelmiszertermelés és -fogyasztás ökológiai kihívásaira.

Mindkét modellnek azonban vannak korlátai. Az OKOSTÁNYÉR® kritikát kaphat amiatt, hogy bár a hazai környezethez alkalmazkodik, kevésbé hangsúlyozza az élelmiszerfogyasztás ökológiai lábnyomát és a fenntarthatósági szempontokat, így a globális környezeti kihívások kezelésében korlátozott szerepet játszik. A bolygódiéta esetében a legfőbb ellenérv a gyakorlati megvalósíthatóság: a javasolt étrendi arányok jelentős eltéréseket mutathatnak a helyi gasztronómiai hagyományoktól, a jövedelmi viszonyoktól és az élelmiszer-ellátás aktuális struktúrájától, így a széles körű elfogadottság elérése társadalmi, gazdasági és kulturális akadályokba ütközhet.

Mindkét modell értékes szakmai alapot nyújt az egészségtudatos étrend kialakításához: az OKOSTÁNYÉR® lokális relevanciája és egyszerűsége, míg a bolygódiéta globális szemléletmódja és fenntarthatósági fókusza révén. Ugyanakkor mindkettő esetében szükség van az irányelvek folyamatos fejlesztésére és adaptálására, hogy egyszerre támogathassák az egészségmegőrzést, a kulturális hagyományokat és a környezeti fenntarthatóságot.

Az alábbi táblázatban összehasonlítom a bolygódiéta ajánlásait az OKOSTÁNYÉR® szerkezetével és fő elemeivel. A táblázat célja, hogy bemutassa a két megközelítés közötti hasonlóságokat és eltéréseket az élelmiszercsoportok és azok arányai tekintetében.

**1. táblázat: A bolygódiéta és az OKOSTÁNYÉR® ajánlásainak összehasonlítása**

| Élelmiszercsoportok | Bolygódiéta Ajánlások | OKOSTÁNYÉR® Ajánlások |
|---|---|---|
| **Zöldségek és gyümölcsök** | Napi 500 g, 300 g zöldség és 200 g gyümölcs, legalább 1 adag nyers | Napi legalább 500 g, 3-4 adag zöldség és 1-2 adag gyümölcs, legalább 1 adag nyers |
| **Gabonafélék** | Napi 232 g teljes kiőrlésű gabona (minimum) | Három adag, legalább 1 adag teljes kiőrlésű gabona |
| **Tejtermékek** | Napi 250 g tej és tejtermék | Napi 500 ml tej vagy tejtermék (alternatívaként dúsított növényi italok) |
| **Fehérjeforrások** | Változatosan: 14 g marha, 29 g szárnyas, 28 g hal, 75 g hüvelyesek | Hetente 350-500 g főtt vörös hús, heti húsmentes napok javasoltak |
| **Olajos magvak és hüvelyesek** | 50 g olajos magvak, 75 g hüvelyesek | Hetente 2-3 alkalommal egy maréknyi olajos mag, hüvelyesek alternatív fehérjeforrásként |
| **Folyadékbevitel** | Nincs konkrét ajánlás, de hangsúly a vízfogyasztáson | Megfelelő napi folyadékbevitel, főként víz formájában |
| **Só, cukor, zsír** | Hozzáadott cukor 31 g, telített zsírok 11,8 g | Só, cukor és zsír mérsékelt használata, zsírtakarékos főzési technikák |
| **Fizikai aktivitás** | Nincs konkrét ajánlás, de a fenntartható étrend része | Legalább heti 150 perc mérsékelt vagy 75 perc intenzív mozgás |

*Forrás: Saját szerkesztés SZAKÁLY, 2024 és SZŰCS, 2016 alapján (2025)*

- **Zöldségek és gyümölcsök**: Mindkét ajánlás hangsúlyozza a zöldségek és gyümölcsök jelentőségét, de a bolygódiéta konkrét mennyiségeket is megad.
- **Gabonafélék**: A bolygódiéta kiemeli a teljes kiőrlésű gabonák fogyasztását, míg az OKOSTÁNYÉR® is hangsúlyozza a teljes kiőrlésű gabonák jelenlétét.
- **Tejtermékek**: Az OKOSTÁNYÉR® magasabb napi mennyiséget javasol, míg a bolygódiéta alacsonyabb, de a tejtermékek alternatíváit is figyelembe veszi.
- **Fehérjeforrások**: A bolygódiéta változatos fehérjeforrásokat ajánl, míg az OKOSTÁNYÉR® heti húsmentes napokat javasol.
- **Olajos magvak és hüvelyesek**: Mindkét megközelítés hangsúlyozza a hüvelyesek és olajos magvak fogyasztását, de eltérő gyakorisággal.
- **Folyadékbevitel**: Az OKOSTÁNYÉR® konkrétan hangsúlyozza a vízfogyasztást, míg a bolygódiéta nem ad meg konkrét ajánlást.
- **Só, cukor, zsír**: A bolygódiéta a tápanyagok mennyiségére fókuszál, míg az OKOSTÁNYÉR® a mérsékelt használatra és a főzési technikákra helyezi a hangsúlyt.
- **Fizikai aktivitás**: Az OKOSTÁNYÉR® hangsúlyozza a fizikai aktivitás fontosságát, míg a bolygódiéta nem tartalmaz konkrét ajánlást.

Ez az összehasonlítás rávilágít arra, hogy mindkét megközelítés célja az egészséges táplálkozás elősegítése, de különböző hangsúlyokkal és ajánlásokkal rendelkeznek.

**A kutatás fontosabb célkitűzései:**

A továbbiakban ismertetem a célkitűzéseimet és hipotéziseimet, továbbá az indoklásukat és szakirodalmi alátámasztásukat.

> **C1:** *A nemzetközi és a hazai szakirodalmi forrásokból levont következtetések összegzése az elhízás és a civilizációsbetegségek kapcsolata mentén.*

A civilizációs betegségek és a túlsúlyos populáció arányának drasztikus növekedésével foglalkozó hazai és nemzetközi szakirodalmak következetesen rámutatnak az elhízás globális méretű terjedésére, valamint az abból eredő egészségügyi kockázatok megelőzésének, kialakulásának és kezelésének lehetőségeire. Az élelmiszer-fogyasztással és a fizikai aktivitással kapcsolatos tudományos források egyöntetűen hangsúlyozzák, hogy a két tényező integrált alkalmazása a testtömeg-szabályozás legjelentősebb

farmakológiamentes eszköze, amely mind a primer prevenció, mind a terápiás beavatkozások szempontjából meghatározó. Ennek megfelelően a két terület szakirodalmi szintézise elengedhetetlen a primer kutatás tudományos megalapozásához, valamint a testtömeg-menedzsmenttel kapcsolatos átfogó ismeretek rendszerezéséhez (BULAT et al., 2022; AMENANI és JANUARTO, 2022).

A fogyasztói magatartás dinamikus változása mellett a táplálkozási trendek és ellenirányzataik rövidtávon alakítják az élelmiszer-fogyasztási szokásokat, az egészséggel kapcsolatos attitűdöket és a fizikai aktivitás formáit. Az ezek által generált élelmiszeripari innovációk és testmozgási preferenciák multidiszciplináris vizsgálata lehetőséget teremt a testtömeg-menedzsmenttel összefüggő globális és lokális folyamatok mélyebb megértésére. Ennek a komplex elemzésnek kiemelt jelentősége van a primer kutatás metodológiai kereteinek meghatározásában, valamint az egészségmagatartás és a fogyasztói döntéshozatal közötti összefüggések feltárásában (BALLCO és GRACIA, 2022).

A fizikai aktivitás és a táplálkozás integrált megközelítése nemcsak a testtömeg-szabályozás, hanem a civilizációs betegségek megelőzése szempontjából is kulcsfontosságú (TÓTH, 2021).

**C2:** *A testtömegükkel nem elégedettek arányának felmérése az elégedettekkel szemben.*

A lakosság szubjektíven észlelt egészségi állapota és annak objektív mutatói gyakran térnek el egymástól. A túlsúly és az elhízás kialakulásában meghatározó szerepet játszó élelmiszer-fogyasztási szokások nem megfelelő szabályozása hosszútávon jelentős egészségügyi kockázatot hordoz, és számos krónikus betegség kialakulásához vezethet. Az egyén testtömegének módosítására irányuló szándék felismerése az első lépést jelentheti a preventív egészségmagatartás kialakítása felé, amely hozzájárulhat az egészségmegőrzéshez és a hosszútávon fenntartható életmódbeli változásokhoz. Ennek felmérésére alkalmazott teszt a Fallon – Rozin (1982) által megalkotott emberalakrajzok tesztje, amely segíthet az egyének testképének és önértékelésének megértésében. A teszt alkalmazása révén a fogyasztói magatartás és a testtömeg-szabályozás közötti összefüggések feltárása fontos adatokat nyújt a kutatáshoz (BASTIAN et al., 2019).

**C3:** *Annak a felmérése, hogy napjaink fogyasztói milyen forrásokból tájékozódnak az egészséges táplálkozási szokásaik kialakítása során.*

Az információforrások elérhetősége és megbízhatósága a fogyasztók számára gyakran eltérő mértékben értelmezhető, ami jelentős hatással lehet az egészségmagatartás alakulására. Különösen lényeges e terület vizsgálata, hiszen a megfelelő döntések meghozatala közvetlen összefüggésben áll az egészségmegőrzéssel. Amennyiben a testtömegcsökkentési módszerek kiválasztása nem hiteles, szakmailag megalapozott forrásokra és szakképzett szakemberek iránymutatására épül, az alkalmazott eljárások nemcsak hatástalanná válhatnak, hanem potenciálisan kedvezőtlen egészségügyi következményekkel is járhatnak (PALACZ – POBORCZKY et al., 2022). Ezek a tényezők hangsúlyozzák az információhiány csökkentésének fontosságát, amely segíthet a fogyasztói döntéshozatalban és a testtömeg-szabályozás sikerességében (DORNER, 2024). A megfelelő információk és szakmai iránymutatások biztosítása elengedhetetlen a hatékony testtömeg-szabályozási stratégiák kialakításához, amelyek hozzájárulhatnak a civilizációs betegségek megelőzéséhez.

**C4:** *Felmérni a lakosság egészségesnek vélt táplálkozással kapcsolatos attitűdjeit.*

A magyar lakosság egészségesnek vélt táplálkozással kapcsolatos attitűdjeinek felmérése kiemelt jelentőséggel bír mind az egyéni, mind a társadalmi szintű egészségmegőrzés szempontjából. A táplálkozás közvetlen hatást gyakorol a populáció egészségi állapotára, különösen a krónikus, nem fertőző betegségek – például az elhízás, a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a cukorbetegség – kialakulásának kockázatára. E betegségek előfordulási gyakoriságának csökkentése érdekében elengedhetetlen az étrendi szokások és azok mögött meghúzódó attitűdök feltérképezése. A táplálkozási szokások és attitűdök megértése elengedhetetlen a prevenciós stratégiák kialakításához, amelyek célja a civilizációs betegségek, például az elhízás és a cukorbetegség megelőzése (TÓTH et al., 2023).

A táplálkozással kapcsolatos attitűdök vizsgálata lehetővé teszi annak megértését, hogy a lakosság mennyiben követi az egészséges táplálkozás elveit, milyen ismeretekkel rendelkezik e téren, illetve milyen tévhitek vagy beidegződések befolyásolják a táplálkozási magatartását. Az ilyen kutatások eredményei kulcsfontosságúak a célzott prevenciós és intervenciós programok kidolgozásában, hiszen az egészségfejlesztési stratégiák hatékonysága nagymértékben függ attól, hogy azok mennyire illeszkednek a lakosság szükségleteihez és elvárásaihoz (LIAO és YANG, 2023). A tudatos táplálkozási szokások

kialakítása és fenntartása érdekében elengedhetetlen a fogyasztói magatartás mélyebb megértése, amely a krónikus betegségek megelőzésének alapját képezi (PÓLYA és ORAVECZ, 2023).

Ezen túlmenően az attitűdvizsgálatok hozzájárulhatnak az egészségtudatos magatartás előmozdításához, hiszen a feltárt hiányosságok és félreértések alapján olyan edukációs és szemléletformáló kampányok tervezhetők, amelyek elősegítik a táplálkozási szokások kedvező irányú változását. Emellett az élelmiszeripari szereplők számára is releváns információkat nyújthatnak a fogyasztói preferenciák alakulásáról, ami elősegítheti az egészségesebb élelmiszer-kínálat fejlesztését (MEYER és SIMONS, 2021).

> **C5:** *Annak felmérése, hogy napjainkban milyen táplálkozással kapcsolatos trendek vannak jelen a köztudatban.*

Annak felmérése, hogy napjainkban milyen táplálkozással kapcsolatos trendek vannak jelen a köztudatban, kiemelkedő jelentőséggel bír mind az egyéni, mind a társadalmi szintű egészségmegőrzés, valamint az élelmiszeripari és közegészségügyi stratégiák szempontjából. A táplálkozási trendek folyamatos változása hatással van az emberek étkezési szokásaira, és ezáltal közvetetten befolyásolja a krónikus betegségek előfordulását, az egészségügyi ellátórendszer terhelését, valamint az életminőséget (RAJ, 2020; TÓTH 2021).

A táplálkozással kapcsolatos attitűdök és divathullámok vizsgálata lehetővé teszi, hogy feltárjuk, milyen tényezők határozzák meg a fogyasztók döntéseit, és mennyiben alapulnak ezek tudományosan megalapozott ismereteken vagy esetleges félreértéseken. Egyes diétás irányzatok – például a növényi alapú étrend, az alacsony szénhidráttartalmú diéták vagy a különféle "szuperélelmiszerek" népszerűsége – jelentős befolyást gyakorolhatnak az étrendi szokásokra, így ezek elemzése nélkülözhetetlen az egészségtudatos táplálkozás elősegítése érdekében (SHAROVA, 2023).

Továbbá az élelmiszeripar és a kereskedelem számára is fontos információval szolgálhat a táplálkozási trendek vizsgálata, hiszen a fogyasztói igények és preferenciák alakulása meghatározza a termékfejlesztési irányokat és a piaci kínálatot. Ezzel párhuzamosan a közegészségügyi és prevenciós programok tervezéséhez is elengedhetetlen e trendek ismerete, mivel csak így lehet hatékony edukációs és szemléletformáló kampányokat

kidolgozni, amelyek képesek reagálni a lakosság aktuális táplálkozási szokásaira és attitűdjeire. A táplálkozási szokások és attitűdök változásainak megértése elengedhetetlen a fenntartható élelmiszerrendszerek kialakításához, amelyek képesek megfelelni a globális népesség növekvő igényeinek (MORAR et al., 2022; SZAKÁLY, 2024).

Az áttekinthetőség kedvéért a célkitűzéseket, valamint a negyedik célkitűzéshez tartozó hipotéziseket az *1. táblázatban* szemléltetem.

**2. táblázat: A disszertáció célkitűzéseinek és a hozzátartozó hipotézisek bemutatása**

| | |
|---|---|
| **C1** | A nemzetközi és a hazai szakirodalmi forrásokból levont következtetések összegzése az elhízás és a civilizációsbetegségek kapcsolata mentén. |
| **C2** | A testtömegükkel nem elégedettek arányának felmérése az elégedettekkel szemben. |
| **C3** | Annak a felmérése, hogy napjaink fogyasztói milyen forrásokból tájékozódnak az egészséges táplálkozási szokásaik kialakítása során.<br>**Hipotézisek:**<br>**H1:** Az egészséges táplálkozással kapcsolatos információkat nagyobb százalékban az internetről szerzik a fogyasztók.<br>**H2:** A fogyasztók által leghitelesebbnek vélt forrás az egészséges táplálkozással kapcsolatosan eltér attól forrástól, ahonnan a legtöbben szerzik az információkat |
| **C4** | Felmérni a lakosság egészségesnek vélt táplálkozással kapcsolatos attitűdjeit.<br>**Hipotézisek:**<br>**H3:** A lakosság nagyobb százalékban egészségtudatosnak véli magát.<br>**H4:** A testtömegükkel elégedettlenek csoportjának nagyobb százalékát a nők teszik ki. |
| **C5** | Annak felmérése, hogy napjainkban milyen táplálkozással kapcsolatos trendek vannak jelen a köztudatban. |

*Forrás: Saját szerkesztés, 2025*

## 2. ADATBÁZIS ÉS AZ ALKALMAZOTT MÓDSZEREK ISMERTETÉSE

A disszertációm elkészítése során egyaránt alkalmaztam mind szekunder, mind primer adatgyűjtési módszereket, hogy az adatok kinyerése a lehető legpontosabb és megbízhatóbb legyen. Munkám kezdetén szekunder adatgyűjtést végeztem, amely lehetővé tette számomra a téma alaposabb megismerését és feltérképezését. A kiválasztott tanulmányok többsége már korábban is vizsgálta az egészséges életmód fogyasztói aspektusait, így az ezekből nyert információk tudományos keretet biztosítottak a fogyasztói vélekedések megértéséhez, ezzel elősegítve a primer kutatásom tervezését és struktúrájának kialakítását.

A primer kutatásom egy több lépcsős folyamat részeként valósult meg, amelynek első lépéseként feltáró netnográfiát végeztem különböző, táplálkozással foglalkozó közösségi oldalakon. Ezen platformok lehetőséget adtak arra, hogy a fogyasztók és gyártók véleményeit egyaránt feltérképezzem, így szélesebb perspektívából vizsgálhattam a témát. A megfigyelés során nyert adatokat felhasználtam a feltáró fókuszcsoportos vizsgálatom forgatókönyvének kidolgozásához, amely lehetővé tette a mélyebb interakciók és vélemények feltárását.

A netnográfia és a fókuszcsoport eredményeinek összegzése után elkészítettem a kérdőívemet, amelynek alapját a fogyasztói vélemények képezték, mivel ezek voltak a kiértékelés szempontjából legfontosabbak. Ennek érdekében több kvalitatív módszert is alkalmaztam, hogy a lehető legátfogóbb képet kapjam a vizsgált jelenségről. A fókuszcsoportos vizsgálatot követően szemkamerás vizsgálatot végeztem, amelynek célja az előzetesen kapott eredmények megerősítése volt. A szemkamera használatával, a kérdőíves megkérdezéssel kombinálva, adatokat nyertem, amelyek segítségével teszteltem a később tervezett kérdések érthetőségét.

A kutatás végén kvantitatív módszerként kérdőíves megkérdezést alkalmaztam, amely lehetővé tette a széleskörű adatok gyűjtését és elemzését. A vizsgálatok lebonyolításának áttekinthetősége és céljainak világos megfogalmazása érdekében az alábbi ábrát készítettem el, amely szemlélteti a kutatás folyamatát és eredményeit (*1. ábra*).

**3. ábra: A kutatási módszerek felépítése és céljaik**

*Forrás: saját szerkesztés,2025*

A kutatás során alkalmazott módszertani megközelítés egy integrált rendszeren alapul, amely a kvalitatív és kvantitatív adatgyűjtési technikák ötvözésével biztosítja a vizsgálat sokoldalúságát és megbízhatóságát. Az adatgyűjtési folyamat első lépése a szekunder adatgyűjtés, amelynek célja a meglévő szakirodalom és releváns kutatási eredmények alapos feltérképezése. E szekunder források elemzése nem csupán a primer kutatási kérdések pontos megfogalmazásához járul hozzá, hanem irányt is mutat a későbbi empirikus vizsgálatokhoz, lehetővé téve a kutatási keret szakszerű és megalapozott kialakítását. A módszertani megközelítés megerősíti a kutatás megbízhatóságát, amely a kvalitatív és kvantitatív kutatási módszerek áttekintésén alapul és a kutatók számára lehetőséget biztosít

a legmegfelelőbb kutatási módszer kiválasztására, figyelembe véve a mintavételi kérdéseket is (TOSONI és ZUCCALA, 2020; KOLNHOFER-DERECSKEI et al., 2023; KÓ, 2024).

A kvalitatív módszertani eszközök közül elsőként a netnográfia alkalmazására kerül sor, amely az online térben zajló fogyasztói interakciók és vélemények vizsgálatával nyújt mélyebb betekintést a modern életmódhoz kapcsolódó attitűdökbe és tapasztalatokba. Ez a módszer lehetőséget biztosít arra, hogy a kutatás közvetlenül a célcsoport által generált tartalmakat elemezzem, különös figyelmet fordítva a közösségi média platformokon megjelenő aktivitásokra (GÁL et al., 2017).

Az így nyert adatok mélyebb értelmezéséhez fókuszcsoportos vizsgálatok elvégzése is szükséges, amelyek lehetőséget teremtenek az egyéni vélemények részletes feltárására, valamint a modern életmódhoz kapcsolódó motivációk és akadályok mélyebb megértésére. A fókuszcsoportos interjúk során a résztvevők szabadon kifejezhetik gondolataikat, ami lehetővé teszi a komplex társadalmi és pszichológiai tényezők feltárását (SIM és WATERFIELD, 2019).

Ezek után a szemkamerás vizsgálat következett, amely az egyének vizuális figyelmének mérésére és elemzésére épül. Ez a módszer lehetőséget biztosít annak feltárására, hogy a vizuális ingerek milyen mértékben befolyásolják a fogyasztói döntéseket és életmódbeli választásokat. A szemkamerás adatok elemzése révén a kutatásom képes a kvalitatív elemzések során feltárt attitűdök mélyebb értelmezésére, így biztosítva a kutatás eredményeinek megbízhatóságát (FUJIMORI és TAMAKI, 2023).

A kutatás reprezentativitását biztosító módszer a kérdőíves megkérdezés, amely szélesebb mintán történő adatgyűjtést tesz lehetővé, ezáltal kvantitatív módon is alátámasztva a kvalitatív eredményeket. A kérdőívek révén számszerűsíthető módon vizsgálhatóak azok a tényezők, amelyek a modern életmóddal kapcsolatos szokásokra, attitűdökre és nehézségekre hatást gyakorolnak. Ezen módszerek együttes alkalmazása lehetővé teszi a kutatás számára, hogy átfogó és részletes képet nyújtson a modern életmód dinamikájáról, valamint a fogyasztói magatartás mögött húzódó komplex motivációs struktúrákról. A kvalitatív és kvantitatív adatok integrálása révén a kutatás nem csupán a jelenségek leírására, hanem azok mélyebb megértésére is törekszik, hozzájárulva ezzel a tudományos diskurzushoz és a gyakorlati alkalmazásokhoz egyaránt (DUBASI et al., 2019).

## 2.1. A szekunder kutatás

Szekunder kutatásom során egyaránt alkalmaztam hazai és nemzetközi források elemzését. Ezen kutatás nem csak a dolgozatomban feltüntetett témákra terjed ki, hanem egy szélesebb körben vizsgáltam meg a táplálkozási szokásokat. Választásom azért esett a patológiai elváltozásoktól mentes túlsúly és az ezzel kapcsolatos trendek vizsgálatára, mivel ez érinti a leginkább Európát, ezen belül Magyarországot, nem csak az egészségügyi kasszát terhelik meg ezek a plusz súlyok, hanem az egyén személyes jóllétére is kihatnak, valamit a társadalomban betöltött szerepükre is. Összességében elmondható, hogy az elhízás jelent egy olyan világjárványügyi problémát, amely nem csak az egyénre van behatással fizikai és mentális téren, hanem a társadalomra is egyaránt beható teherrel rendelkezik (DWORAK, 2009).

Az irodalomgyűjtést elsősorban internetes keresőmotorok és gyűjtőoldalak segítségével végeztem (Science Direct, Scopus, Matarka, PubMed, Google Tudós). Az irodalomgyűjtés kevesebb részét tették ki szakkönyvek, melyek elérhetőek voltak számomra szintén egy gyűjtőoldal segítségével (MERSZ). Az olyan szekunder információk elemzését, amelyek statisztikai adatelemzésekből születtek, számomra az adatbázisgyűjtő oldalak hozzáférhetősége tette lehetővé (KSH, EUROSTAT, FAO). Bár több helyről és forrásból származó adatgyűjtést végeztem, ezek nem mindegyike került be a dolgozatba.

Szakirodalmi elemzésem több témakörre volt kibővítve: Európa különböző országai, táplálkozási normái, táplálkozással kapcsolatos trendek megjelenése, civilizációs betegségek, egészséges életmód a fogyasztók oldaláról vizsgálva, az egészséges életmód kialakításának alaptörvényei, személyre szabott táplálkozás, kulturális eltérésekből adódó táplálkozási formák, éhezés és alultápláltság következményei, „éhező országok”, patológiai elváltozással járó elhízások, elhízás kezelésére kiadott egészségügyi költségek, az elhízás műtéti kezelése, az elhízás lehetséges okai és következményei, a testtömeg menedzsment fontossága a fogyasztók életében.

Ezen témaköröket érintve állítottam fel szakirodalmi elemzésem logikus gerincét és fektettem le kutatásom építőköveit.

## 2.2. A primer kutatás

A primer adatgyűjtés olyan kutatási tevékenység, amely során közvetlenül, első kézből gyűjtök adatokat a vizsgálat céljaira, jellemzően kérdőívek, interjúk, fókuszcsoportok, megfigyelések vagy kísérletek útján. A módszer lényege, hogy a kutatási probléma megfogalmazását követően saját magam tervezem meg és bonyolítom le az adatgyűjtési folyamatot, így a nyert információ kifejezetten az adott vizsgálati kérdések megválaszolását szolgálja. Ezzel szemben a szekunder adatgyűjtés korábban összegyűjtött, más céllal készült adatok felhasználását jelenti (BOSLAUGH, 2007; POSPISIL, 2023).

A primer adatgyűjtés egyik legnagyobb előnye a célzott relevancia, vagyis az adatok a kutatás specifikus céljainak megfelelően kerülnek rögzítésre, ezáltal biztosítva a vizsgálati kérdéshez való szoros illeszkedést és a nagyfokú pontosságot. További előny, hogy a módszertani paraméterek – mint a mintavételi stratégia, a kérdések megfogalmazása vagy az adatfelvétel környezete – teljes mértékben az én eszközeimhez és lehetőségeimhez alkalmazkodnak. A friss adatfelvétel biztosítja az információk időszerűségét is, ami különösen fontos dinamikusan változó társadalmi, gazdasági vagy fogyasztói jelenségek vizsgálatakor, különösen a marketing témakörén belül (BLOXHAM, 2023).

A primer adatgyűjtésnek hátrányai is vannak. A folyamat erőforrás-igényes, a kutatás előkészítése, az adatfelvétel lebonyolítása és az adatok feldolgozása időben, költségben és egyaránt nagy ráfordítást igényelnek. Emellett a primer kutatás során fennáll a nem válaszolási arány, a válaszadói torzítás, valamint az adatfelvételt végző személy szubjektív befolyása miatti módszertani kockázat.

A módszertan alkalmazásakor fontos figyelembe venni a kutatás etikai aspektusait is, a résztvevők tájékozott beleegyezésének megszerzése, az adatok bizalmas kezelése és az anonimitás biztosítása alapvető követelmények. A primer adatgyűjtés hatékonysága szempontjából kulcsfontosságú a precízen megtervezett kutatás, amely magában foglalja a világos célmeghatározást, a megfelelő adatfelvételi eszközök kiválasztását, valamint az adatelemzési módszerek előzetes meghatározását.

A kutatás során számos korlátozással kellett szembenézni. Az egyik jelentős tényező a férfiak attitűdjei, hozzáállása és motivációja volt, amely a kutatás során megfigyelhető

zárkózottság révén nehezen mérhetővé vált. A férfiak esetében a válaszadási hajlandóság alacsonyabb lehetett, ami megnehezítette a reprezentatív minta kialakítását.

A testtömegindex (BMI) mint vizsgálati tényező szintén pontatlanságokat hordoz magában, mivel a BMI csupán a súly és a testmagasság arányát veszi figyelembe, anélkül, hogy figyelembe venné a test összetételét, például az izomtömeget. Ez különösen problémás lehet a sportolók esetében, akiknél a magas izomtömeg miatt a BMI értékek nem tükrözik a valós egészségi állapotot. Ezen kívül a "skinny fat" kategória, amely a férfiaknál azt jelenti, hogy bár a BMI normál tartományban van, a testzsír arányuk magas, és nem tartoznak a fitt kategóriába, szintén figyelmet érdemel. Ezt a jelenséget a szakirodalomban "normál BMI, de magas testzsír" állapotként is emlegetik, amely a fittségi szint alacsony voltát jelzi.

A nők zsírszázalékának megoszlása is a nemiségből eredően eltérő lehet, ami szintén befolyásolja a kutatás eredményeit. A női válaszadók esetében a zsírszázalékok eltérő eloszlása a hormonális és genetikai tényezők hatására változhat, ami a táplálkozási szokások és az egészségi állapot megítélését is befolyásolja. Ezen okok miatt a BMI – vel kapcsolatos adatokat kizártam a kutatásból.

### *2.2.1. Netnográfia*

A primer adatgyűjtésemet netnográfiával kezdtem, amelynek intervalluma 2021.01.10. – 2021.09.19. volt. A kutatói szerep változó lehet, esetemben megfigyelői szerepet választottam, konfliktust nem generáltam és nem vettem részt semmilyen párbeszédben, nem posztoltam vagy reagáltam semmilyen aktivitásra.

A módszer a fogyasztókat saját környezetükben vizsgálja, online felületen, közösségi oldalakon való posztolásuk és hozzászólásaik alapján. A netnográfia egyéb platformokon való megjelenés vizsgálatát is lehetővé teszi, (blogok, fórumok, facebook, instagram, tiktok) így elemezve a jelenlevő felhasználók preferenciáit. (DÖRNYEI, 2008; DÖRNYEI és MITEV, 2010; FARKAS, 2019). Ez az adaptált módszer, a karosszék etnográfiam egyesíti az etnográfiát az online térben történő csoportok vizsgálatával. Ami lehetővé teszi, egy viszonylag új, az interneten kialakult csoport és kultúra vizsgálatát az eddig csak földrajzilag körülhatárolt kultúrákhoz képest (KOZINETS, 2002; KULAVUZ-ONAL – VÁSQUEZ, 2013). Ezen fajta kutatási módszer hátránya, hogy mivel csak azokat tudjuk megvizsgálni az adott online felületen, akik egymással kommunikálva fejtik ki a saját véleményüket,

általános következtetést nem vonhatunk le az egész lakosságra vonatkozóan, de jó alapot biztosít egy további kutatás számára, valamint nagyobb megértést biztosít a fogyasztói oldalról a témával kapcsolatosan (IGLESIAS, 2007; DÖRNYEI, 2008). A későbbiekben hasznos adatok származhatóak olyan kvalitatív kutatásokhoz, mint egy fókuszcsoportos vizsgálat vagy akár egy kérdőíves megkérdezéshez is alapot nyújthat, ami már kvantitatív eljárás. A kutatás lebonyolítása során a legtöbb odafigyelést GÁL et al., 2017 által elvégzett kutatása alapján megállapított előírásokat tartottam szem előtt.

A kutatás módszertani kereteinek meghatározásakor a netnográfia alkalmazása mellett döntöttem, amely választásomat elsősorban a COVID-19 világjárvány következményeként kialakult társadalmi és kommunikációs környezet indokolta. A pandémia idején bevezetett kijárási korlátozások és intézménybezárások jelentősen korlátozták a személyes találkozások lehetőségét, így a társas érintkezés fő színtere az online térre helyeződött át. A fizikai kapcsolattartás bizonytalansága, valamint a közegészségügyi kockázatok következtében a közösségi médiafelületek használata sokak számára kényelmes és biztonságos alternatívát jelentett. Ezzel párhuzamosan megnövekedett az új online platformok iránti érdeklődés. Egyre többen regisztráltak különböző felületekre, részben kapcsolatok építése, részben információszerzés, problémamegoldás, valamint vélemény- és tapasztalatmegosztás céljából, olyan személyekkel is, akikkel a földrajzi távolságok miatt egyébként soha nem kerültek volna kapcsolatba.

A vizsgált időszakban, közvetlenül a pandémia által meghatározott karanténidőszakot követően, a társadalom bizonyos csoportjaiban megfigyelhető volt a járvány alatt felszedett többletsúly csökkentésének fokozott igénye. Ennek hatására a közösségi médiafelületeken rohamszerű növekedésnek indultak azok a tematikus csoportok és közösségek, amelyek az egészséges táplálkozással, életmódváltással, fogyókúrás módszerekkel és inspiráló sikertörténetekkel foglalkoztak, valamint különböző – gyakran újonnan megjelent – termékeket kínáltak a gyors és hatékony testsúlycsökkentés érdekében. A netnográfiai módszer alkalmazása ebben a kontextusban lehetővé tette, hogy széleskörű és sokszínű adatforrásból merítsek, hiszen bőségesen álltak rendelkezésre olyan online csoportok, fórumok és közösségi terek, amelyek aktivitása releváns kutatási információkat hordozott.

A módszer előnye ebben az esetben abban rejlett, hogy a vizsgált jelenséget annak természetes digitális környezetében figyelhettem meg, miközben az online interakciók

hiteles lenyomatot adtak a vizsgált társadalmi attitűdökről, motivációkról és viselkedési mintázatokról. Ezen körülmények miatt a netnográfia nem csupán célszerű, hanem módszertanilag indokolt választásnak bizonyult a kutatás megvalósításához.

Több közösségi oldalra is regisztráltam, kimondottan azokat a csoportokat és közösségeket kerestem, amelyek a táplálkozással foglalkoznak, valamint ahol a fogyasztói hozzászólások, posztok engedélyezettek voltak a fogyasztók számára. Az oldalak vizsgálatával nem csak azt tudtam megállapítani, melyik korcsoport melyik platformon a legelérhetőbb, de csoportokat is képes voltam alkotni a táplálkozásokkal egybefüggő hozzászólások, vagy éppen a némaság alapján GÁL et al., 2017 által végzett kutatásában már megállapított csoportokhoz.

A kutatás előkészítő szakaszában megfigyeléseket végeztem több közösségi médiafelületen, beleértve a Facebookot, Instagramot, Twittert, Redditet, TikTokot, LinkedIn-t és Pinterestet. A célom az volt, hogy széleskörű digitális környezetben felmérjem a potenciális adatforrásokat, és azonosítsam azokat a platformokat, amelyek a legalkalmasabbak a magyar lakosság véleményének, attitűdjeinek és online interakcióinak vizsgálatára. A kezdeti adatfeltárás tapasztalatai alapján végül három platformot választottam ki a kutatás végleges adatforrásaként, mivel ezek esetében volt a legjobban elkülöníthető és körülhatárolható a magyar felhasználói bázis, valamint itt állt rendelkezésre a kutatás szempontjából elegendő mennyiségű és releváns aktivitás.

A Facebookon elsősorban az idősebb korosztály képviselői voltak megfigyelhetők, bár az X-, Y- és Z - generáció tagjai is jelen voltak, különböző mértékű és jellegű aktivitással. Az Instagram esetében a fiatalabb generáció dominanciája volt tapasztalható, ahol a vizuális tartalom iránti magasabb érdeklődés is meghatározta a kommunikációs mintázatokat. Ezzel szemben a TikTok egy gyorsan növekvő, generációkon átívelő platformnak bizonyult, amelyet a médium újszerűsége és virális tartalmai miatt rövid időn belül mind fiatalok, mind idősebb felhasználók széles köre kezdett intenzíven használni. Ezen a platformon az aktivitás mértékét elsősorban az adott tartalom jellege és népszerűsége határozta meg, nem pedig a felhasználók életkora.

A többi vizsgált felületen – például a Twitteren, Redditen, LinkedIn-en és Pinteresten – a magyar felhasználók csak kis számban voltak jelen, vagy közösségeik erősen szeparáltan

működtek, ami jelentősen megnehezítette volna a célzott és releváns adatgyűjtést. Ennek következtében ezek a platformok nem kerültek be a végleges vizsgálati mintába. A Pinteresten a posztolók megállapítása is nehéz volt és inkább csak számadatokat tudtam vizsgálni a mentett pinek alapján a tartalom népszerűsét illetően.

**Kulturális entrée:** A kutatás lényegét kiemelve az elején megfogalmaztam egy kutatási kérdést, amelyre mindent építve vittem végig a vizsgálatokat: Milyen tévhitek vannak jelen a magyar lakosok körében napjainkban az online felületeken? A célom az volt, hogy az online felhasználói vélemények és a tudományosan igazolt és már alátámasztást nyert kijelentéseket feltérképezzem. Így egy valós képet alkotva az esetleges információ hiányról vagy ennek az ellenkezőjéről. A vizsgálatra beválasztott paltformok: TikTok, Instagram, Facebook. Ahogyan már említettem az előzőekben a kutatói szerep ebben az esetben egy passzív megfigyelő alakját vette fel, aki bár jelen volt az adott közösségi oldalakon, de nem alakított ki konfliktusokat, valamint nem vett részt a kommunikációs folyamatokban.

**Adatgyűjtés, adatelemzés:** A szakirodalom kiválasztásának alapját a naprakészség és a hiteles információ források adták. ezek sikeres összeválogatását majd elemzését követően tértünk rá a közösségi oldala vizsgálatára. Az online felületeken a különböző egészséggel, életmóddal kapcsolatos videókat kerestük, amiben fel vannak tüntetve vagy elhangzanak az egészséggel, egészséges életmóddal, táplálkozással kapcsolatosa vélemények, tanácsok.

**Hiteles interpretáció:** A kutatás során elemzett említéseket különösebb torzítás vagy átalakítás nélkül, az eredetihez hűen interpretáltuk.

**Etikus kutatás:** Különböző engedélyek nem voltak szükségesek, mivel a hozzászólók szószerinti véleménye nem került elemzésre. A vizsgálat során elemzett csoportok neveit megemlítettük mivel ezek nem sértenek személyiségi jogokat és nyilvánosak, bárki számára fellelhetőek.

**Visszajelzés a közösség tagjaitól:** Az előzőekben említettek miatt ezt nem tartottuk számottevőnek.

### *2.2.2. Fókuszcsoportos interjú*

A fókuszcsoportos interjú egy kvalitatív kutatási módszertan, amely szakértőkből vagy a vizsgálni kívánt populációból kiválasztott csoporttal folytatott strukturált beszélgetést jelent

(LÁZÁR, 2009, p.23). Ez egy informális és interaktív interjútechnika, amelyben egy moderátor irányított diskurzust kezdeményez a kutatás célpopulációjának egy meghatározott részhalmazával, míg szakértői interjú esetében az adott témakör mélyebb ismeretével rendelkező résztvevőkkel.

Ez a módszer különösen a marketingkutatás területén vált elterjedtté, elsődleges célja nem az adatok deskriptív jellemzése, hanem feltáró megközelítése (BABBIE, 2001). Az interjú keretében a résztvevők moderátori támogatással megoszthatják nézeteiket egy adott témáról, ezáltal lehetőséget biztosítva a kutató számára nemcsak a „mit" és „hogyan", hanem a „miért" kérdések mélyebb megértésére is, így elősegítve motivációs és attitűdbeli tényezők feltárását.

A módszer egyik kihívása a megfelelő csoportösszetétel kialakítása, továbbá az eredmények hasznosíthatósága jelentős mértékben függ a résztvevők elkötelezettségétől, a csoportdinamikától és a moderátor facilitációs képességeitől. Ugyanakkor a fókuszcsoportos interjú egyik kiemelkedő előnye, hogy hatékony eszközként szolgálhat a kérdőíves vizsgálatok kérdéseinek precíz kidolgozásához (LEHOTA, 2001; BABBIE, 2001).

A netnográfia kutatás eredményeire alapozva, valamint a kérdőíves felmérés előkészítéseként egy fókuszcsoportos interjút valósítottam meg. Ez esetben a mintaösszetételem 6 fő volt, ebből 5 fő nő és 1 fő férfi. A vizsgálat időpontja 2023.06.06., személyes jelenléttel egy bérelt különteremben. A főbb témacsoportok, amiket tárgyaltam a résztvevőkkel: egészség, táplálkozás, egészséges táplálkozás, egészséges életmód, diéták, divat táplálkozás, ideális testalkat, test- és önkép, vásárlói attitűdök, testmozgás, élelmiszerek.

Moderátorként, egyedül végeztem el a vizsgálatot. A beszélgetés közvetlen és strukturálatlan körülmények között zajlott le. A válaszokat jegyzet formájában írásos módon, valamint hangfelvétel segítségével kerültek elemzésre. Fő célom az volt, hogy a beválasztott résztvevők véleményébe, a témával kapcsolatosan még mélyebbre áshassak, valamint az olyan tényezőket is felszínre kívántam, hozni, amiket esetlegesen számomra még nem került előtérbe a kutatás során. A technika alkalmazása számomra sikeres volt mivel a kötetlen beszélgetések alkalmával számos olyan tényező került szóba, ami értékes

információkkal bővítette ki a kutatást. A fókuszcsoportban résztvevők még előtte sosem vettek részt hasonló vizsgálatban. Szabad, informális légkörben zajlott a beszélgetés, ezzel is megkönnyítve a résztvevők feloldódását és ezzel elősegítve őszinte válaszadási szándékaikat. A forgatókönyv a *2. számú mellékletben* részletesen olvasható.

### *2.2.3. Szemkamera*

A szemkamera az újabb kutatási módszerek közé tartozó, kvalitatív, feltáró eljárás. A szemkamerás vizsgálat elvégzéséhez a fix, Tobii Pro Fusion 120Hz eyetracker-t alkalmaztam, az egyik legpontosabb non-invazív szemkamera, amely 120 Hz-es mintavételt biztosít, hatékony fejmozgás kompenzációval, nagy pontossággal és széleskörű interanyag és kijelző kompatibilitással rendelkezik.

A szemkamerával kompatibilis szoftverrel (Tobii Pro Fusion 120Hz eyetracker programcsomag) történt a felvételek kiértékelése. A hőtérképek és az egyes területek vizsgálatának ezközei, a TOI (times of interest) és az AOI (area of interest). Ezen kvalitatív módszert két kérdőíves megkérdezéssel kötöttem össze, amiket a szemkamerához előre összeállított MP4 videóba összevágott képpárok előtt és után is ki kellett töltenie a válaszadóknak (a két kérdőív különböző kérdéseket tartalmazott, kivéve a szemkamera azonosítót). A rögzített tartalmak alapján hőtérképet alkottam, ahol a tekintetkövetést és egy adott területen való elidőzést vizsgáltam. A képpárok mindegyike egy ételkompozíciót tartalmazott. Az egyik oldalon egy köztudatban egészségtelennek vélt étel képe volt fellelhető, míg a másikban egy egészséges alternatívája az adott étkezésnek.

A képpárok összeállítása során figyelembe vettem a fókuszcsoportos interjún lezajlott beszélgetéseket, amelyek bár nem képezték szerves részét a forgatókönyvnek, azonban sok mindenre rávilágítottak a megkérdezettek mondandóiból leszűrt adatok. A fókuszcsoportban megkérdezettek emiatt kizárásra kerültek a szemkamerás vizsgálatból, mivel javarészt az általuk összeállított ételek szerepelnek a képpárok között. Felmerült a vizsgálat során, hogy aki egészségtudatosnak vallja magát, az miért ne időzhetne el több időt egy számára egészségtelennek vélt ételen.

Mivel az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás alapelveit megfogalmazó szakemberek sem javasolják egyetlen tápanyag teljes kizárását, önmagában a tekintet hosszasabb elidőzéséből nem vonhatunk le egyértelmű következtetéseket a fogyasztók véleményét

illetően. Éppen ezért a vizsgálat előtt és után is kérdőívet alkalmaztam, ennek felderítése érdekében.

Mivel nem tudható pontosan, hogy a tudatosulás folyamata az agy mely területén, illetve a döntéshozatal mely szakaszában megy végbe. A vizsgálat végén három terméket ajánlottam fel, amellyel egy választás elé állítottam a résztvevőket, ezzel is vizsgálva a körülményre adott válaszukat. A kérdőív kitöltését követően a résztvevők ezek közül választhattak, a választott terméket pedig rögzítettem a kérdőív utolsó részében.

A szemkamerás vizsgálatoknál felmerülő problémát, elsősorban az okozta, hogy a fogyasztók természetesen bármikor rápillanthatnak, megnézhetnek olyan ételeket, amelyek szervesen nem tartoznak a mindennapi táplálkozásukba.

Az egészségtudatosság nem hordozza magában azt a kötelességet, hogy az esetlegesen szubjektív megítélés és/vagy szakértői ajánlás által kevésbé egészségesnek vélt ételeket alkalmanként elfogyasszák. Ennek kiküszöbölésére a szemkamerával kapcsolatos vizsgálatokat két kérdőívvel bonyolítottam le, ezzel is minél hatékonyabban kiszűrve ki az, aki valóban besorolható egy egészségtudatosabb kategóriába a kívánt ételek ellenére, vagy csak a saját megítélése alapján egészségtudatos fogyasztó. A kérdőív elején bekértem ugyan azt a kódot, amellyel a szemkamera szoftverében rögzítettem a résztvevőket.

A vizsgálaton 30 fő vett részt. A nemek aránya közel azonos volt, 14 fő nő és 16 fő férfi. A kitöltők mindegyike 18 életévét betöltötte. A megkérdezettek önkéntesen vettek részt a vizsgálatban. A kérdőív első blokkja a saját bevallás alapján történő egészséges életmód kérdéseit vetíti fel, a képek ismerete nélkül.

Az egészséges életmódnak három alapvető pillérére, mint a fizikai aktivitás, a szellemi egészség és az egészséges táplálkozás, amivel a kérdőív indít, majd testképvizsgálattal és a napokban igen divatos diéták ismeretével, valamint alkalmazásával folytatja. Végül a napi folyadékbevitelre, az ételek sajátkezű elkészítésére, valamint az egy háztartáson belül elkészült ételek személyre szabottságával zárul.

### *2.2.4. Kérdőív*

A kérdőíves adatfelvétel a kvantitatív kutatási módszerek körébe sorolható, amely hatékonyan alkalmazható deskriptív, magyarázó és feltáró célú vizsgálatok során

(MALHOTRA és BIRKS, 2007; BABBIE, 2001). A kvalitatív eljárások közül a nagymintás kérdőíves megkérdezést választottam, amelynek eszköze jelen esetben az online kérdőíves megkérdezés volt. A mintavétel nem véletlenszerű hólabda elve alapján történő eljárásként zajlott (közösségi oldalak és csoportokban való megosztással).

A kérdőív (*1. sz. melléklet*) összeállítása során elsősorban figyelembe vettem az adatfelvételi korlátokat. Egyrészt igen nagy korlátot szabott a válaszadók hajlandósági aránya a kitöltésre, a kérdőív terjedelmét tekintve ez érhető (53 db kérdést tartalmaz). Továbbá, mivel a kérdőív online formában került megosztásra, figyelembe kellett vennem, hogy nem minden személynek az országban van megfelelő eszköze és internethozzáférése. A véglegesített kérdőív 2023.08.04 - én került ki, elsődlegesen próbakérdezés céljából.

A próba után tett javaslatokat és javításokat elfogadtam és megtettem a szükséges lépéseket a javítás irányába. Az eddig kapott eredményeket törölve és az észrevételeket, hibákat figyelembevéve, 2023.09.03. – 2024.01.20. intervallum között volt lehetséges az éles kérdőív kitöltése, amit 539 fő töltött ki. A minta szocio-demográfiai összetételét a *7. számú* táblázat részletezi. Az előzetesen megfogalmazott kutatási elképzelések teljes körű interpretálása nem valósult meg, az 1000 fős nagymintás kérdőíves adatfelvétel esetében a súlyozási eljárás alkalmazásával biztosítottuk a minta nemek szerinti reprezentativitását. A reprezentativitás ebben az összefüggésben azt jelenti, hogy a minta alapján levont következtetések érvényesen kivetíthetők az alapsokaságra (GYULAVÁRI et al., 2017).

A primer kutatás során a statisztikai elemzések elvégzéséhez az IBM SPSS 24 szoftvert alkalmaztam, míg az adatrögzítés, a leíró statisztikai mutatók előállítása és a grafikus megjelenítés az MS Excel táblázatkezelő program segítségével történt. Az eredmények elemzése és bemutatása során az alkalmazott statisztikai eljárások és a marketingkutatás módszertani szempontjait egyaránt figyelembe vettem (SAJTOS és MITEV, 2007; SIMON, 2016; LEHOTA, 2001; MALHOTRA és BIRKS, 2007). Az elemzést leíró statisztikai módszerek alkalmazásával kezdtem, amelyek során az átlagot, szórást, móduszt, mediánt és ferdeséget számítottam. Az ordinális mérési szintű változók esetében kereszttábla-elemzést végeztem a változók közötti szignifikáns összefüggések feltárása érdekében. A statisztikai kapcsolat meglétét a Pearson-féle Khi-négyzet próbával vizsgáltam, amelynek eredményei alapján igazolhatóvá vált a változók közötti szignifikáns kapcsolat (SAJTOS és MITEV, 2007GYULAVÁRI et al., 2017).

**3. táblázat: A minta megoszlása a fontosabb szocio-demográfiai háttérváltozók szerint (n=539)**

| Megnevezés | Fő | % |
|---|---|---|
| ***Nemek szerint*** | | |
| Nő | **280** | **48** |
| Férfi | **259** | **52** |
| ***Háztartás elsődleges élelmiszerbeszerzője szerint*** | | |
| Igen | **292** | **54,1** |
| Nem | **247** | **45,9** |
| ***Anyagi helyzet szerint*** | | |
| Éppen elég a megélhetéshez, de nem tudok félretenni | **104** | **19,3** |
| Megélek belőle és keveset tudok félretenni | **213** | **39,4** |
| Nagyon jól megélek belőle és félre tudok tenni | **54** | **10,1** |
| Nem szeretnék válaszolni erre a kérdésre | **149** | **27,6** |
| Rendszeresen vannak anyagi problémáim | **20** | **3,7** |
| ***Családi állapot szerint*** | | |
| Élettárssal él | **136** | **25,1** |
| Elvált | **20** | **3,7** |
| Házas | **193** | **35,8** |
| Külön él házastársától | **15** | **2,8** |
| Nőtlen/ Hajadon | **171** | **31,8** |
| Özvegy | **4** | **0,8** |
| Aktív fizikai dolgozó | **122** | **22,6** |
| Aktív szellemi dolgozó | **195** | **36,1** |
| GYES-en, GYED-en lévő | **24** | **4,4** |
| Nyugdíjas | **28** | **5,2** |
| Tanuló | **129** | **24,0** |
| Háztartásbeli | **3** | **0,5** |
| Munkanélküli | **7** | **1,3** |
| Egyéb inaktív kereső | **27** | **5,1** |
| Egyéb eltartott | **4** | **0,8** |
| ***Egészségtudatos élet bevallása szerint*** | | |
| Egyáltalán nem vagyok egészségtudatos | **60** | **11,1** |
| Egyes dolgokban igen, másokban nem vagyok egészségtudatos | **249** | **46,1** |
| Nagyon egészségtudatos vagyok | **18** | **3,3** |
| Többnyire egészségtudatos vagyok | **140** | **26,0** |
| Többnyire nem vagyok egészségtudatos | **72** | **13,4** |
| ***Legmagasabb befejezett iskolai végzettség szerint*** | | |
| Érettségi | **246** | **45,6** |
| Felsőfokú | **223** | **41,3** |
| Maximum 8 általános | **6** | **1,2** |
| Szakmunkásképző/Szakiskola | **64** | **11,9** |
| ***Korcsoportok szerint*** | | |
| *18 - 29* | **239** | **44,3** |
| *30 – 49* | **262** | **48,6** |
| *50 fölött* | **38** | **7,1** |

*Forrás: Saját szerkesztés (2024)*

A válaszadók nemek szerinti megoszlása 48%-ban nőkből és 52%-ban férfiakból áll, ami viszonylag kiegyensúlyozott arányt mutat. A háztartás elsődleges élelmiszerbeszerzője tekintetében a válaszadók 54,1%-a az elsődleges beszerző, míg 45,9%-uk nem.

Az átlagos havi jövedelem megoszlása szerint 19,3% nyilatkozott úgy, hogy éppen elég a megélhetéshez, de nem tud félretenni, 39,4% megél belőle, de keveset tud félretenni, 10,1% nagyon jól megél belőle és félre tud tenni, 27,6% nem szeretne válaszolni erre a kérdésre, míg 3,7% rendszeresen anyagi problémákkal küzd. A családi állapot megoszlása a következő: 25,1% élettárssal él, 3,7% elvált, 35,8% házas, 2,8% külön él házastársától, 31,8% nőtlen vagy hajadon, 0,8% özvegy.

A jelenlegi jogi helyzet és fő tevékenység szerint 22,6% aktív fizikai dolgozó, 36,1% aktív szellemi dolgozó, 4,4% GYES-en vagy GYED-en lévő, 5,2% nyugdíjas, 24,0% tanuló, 0,5% háztartásbeli, 1,3% munkanélküli, 5,1% egyéb inaktív kereső, 0,8% egyéb eltartott. Az egészségtudatos élet bevallása szerint 11,1% egyáltalán nem egészségtudatos, 46,1% egyes dolgokban igen, másokban nem, 3,3% nagyon egészségtudatos, 26,0% többnyire egészségtudatos, 13,4% többnyire nem egészségtudatos.

Az iskolai végzettség megoszlása 45,6% érettségivel, 41,3% felsőfokú végzettséggel, 1,2% maximum 8 általánossal, 11,9% szakmunkásképző vagy szakiskolával rendelkezik. A korcsoportok megoszlása 44,3% 18-29 éves, 48,6% 30-49 éves, 7,1% 50 év fölött. Az adatok alapján a válaszadók demográfiai és szociális jellemzői széles spektrumot ölelnek fel, ami segíthet a további kutatások irányának meghatározásában.

## 3. AZ ÉRTEKEZÉS FŐBB MEGÁLLAPÍTÁSAI

A közösségi média platformok, mint a Facebook, Instagram és TikTok, napjainkban meghatározó szerepet töltenek be az egészséggel és táplálkozással kapcsolatos információk terjesztésében. A népszerű hashtagek, például a #health, #healthyfood, #diet, valamint a #foodislife és #eathealthy, jelentős számú bejegyzést generálnak, amely arra utal, hogy a felhasználók aktívan keresik az egészséges életmóddal kapcsolatos tartalmakat. Ugyanakkor a közösségi médiában megjelenő információk között gyakran találhatók tudományosan nem megalapozott állítások és tévhitek, amelyek félrevezető hatással lehetnek a fogyasztókra. A különböző korosztályok eltérő módon használják ezeket a platformokat, a fiatalabb generációk inkább a trendeket és vizuálisan vonzó tartalmakat követik, míg az idősebbek a kommentekben keresnek megoldásokat. Ezen túlmenően a felhasználók gyakran nem szakértői forrásokból tájékozódnak, hanem influencerekhez fordulnak, akik nem feltétlenül rendelkeznek megfelelő táplálkozástudományi háttérrel. Ez a jelenség kiemeli a tudományos alapú tájékoztatás és a szakértői vélemények fontosságát az egészséges táplálkozási szokások kialakításában.

A jelen kutatás kérdőíves és szemkamerás vizsgálatai rámutatnak arra, hogy bár a fogyasztók többsége egészségtudatosnak vallja magát, a mindennapi táplálkozási gyakorlatok és életmódváltások nem mindig tükrözik ezt a tudatosságot. A táplálkozási ismeretek szintje és az attitűdök vegyes képet mutatnak, és számos tévhit, valamint az étrenddel kapcsolatos félreértés akadályozza az egészséges életmód fenntartható kialakítását. A szemkamerás vizsgálatok eredményei alapján a vizuális figyelem elsősorban az egészséges ételekre irányul, ugyanakkor az egészségtelen ételek iránti vonzalom is jelen van, ami komplex motivációs hátteret jelez. Az információforrások között a család, barátok és közösségi média mellett a szakmai forrásokat tartják a legmegbízhatóbbnak, azonban a szakértői tanácsokhoz való hozzáférés korlátozott lehet, különösen anyagi vagy egyéb akadályok miatt.

Ezen megállapítások alapján megfogalmazható, hogy a közösségi média jelentős hatással bír az egészséggel és táplálkozással kapcsolatos ismeretek terjesztésére, ugyanakkor a nem megalapozott tartalmak jelenléte növeli a félreértések és tévhitek kockázatát. Az egészségtudatosság és a táplálkozási gyakorlatok közötti szakadék, valamint a táplálkozási

ismeretek hiányosságai akadályozzák a fenntartható egészséges életmód kialakítását. A vizuális preferenciák kettőssége tovább árnyalja a fogyasztói magatartás komplexitását, amely egyszerre mutat érdeklődést egészséges és kevésbé egészséges ételek iránt.

A fentiek alapján javasolt a tudományos alapú tájékoztatás és a szakértői vélemények erősítése, különösen a közösségi média felületein, valamint a táplálkozási edukáció fejlesztése, amely segíthet a tévhitek eloszlatásában és a diéta, életmód fogalmak tisztázásában. Fontos továbbá a személyre szabott tanácsadás elérhetővé tétele, különösen azok számára, akik anyagi vagy egyéb akadályok miatt nem jutnak hozzá szakértői segítséghez. A kommunikációs stratégiákban érdemes hangsúlyt fektetni az egészséges ételek vizuális vonzerejének növelésére, valamint a közösségi média tudatosságának fejlesztésére, hogy a felhasználók képesek legyenek felismerni a megbízható információkat és kritikusan értékelni a tartalmakat. Végül, a fenntartható életmód támogatása érdekében olyan stratégiák kidolgozása szükséges, amelyek elősegítik a tudatos táplálkozás hosszú távú fenntartását és a helyes táplálkozási szokások kialakítását.

A közösségi média térnyerése az egészséggel és táplálkozással kapcsolatos információk terjesztésében új kihívásokat és lehetőségeket egyaránt teremt. Egyrészt a digitális platformok gyors és széles körű elérést biztosítanak, ami elősegítheti a tudatos táplálkozás népszerűsítését, másrészt azonban a kontrollálatlan információáramlás miatt megnő a félrevezető, tudományosan nem megalapozott tartalmak terjedésének kockázata. Ez különösen veszélyes lehet a fiatalabb korosztályok körében, akik fogékonyabbak a trendekre és az influencerek által közvetített üzenetekre, ugyanakkor kevésbé kritikusak az információk hitelességével kapcsolatban.

Fontos továbbá megemlíteni, hogy az egészségtudatosság nem csupán az egyéni döntéseken múlik, hanem szoros összefüggésben áll a társadalmi, gazdasági és kulturális tényezőkkel is. Az anyagi helyzet, az iskolai végzettség, valamint a hozzáférés a minőségi élelmiszerekhez és szakértői tanácsadáshoz jelentős befolyással bír az egészséges életmód kialakítására. Ezért a táplálkozási edukáció és az egészségfejlesztési programok tervezésekor figyelembe kell venni ezeket a komplex tényezőket, hogy a beavatkozások valóban hatékonyak és inkluzívak legyenek.

Végül, a fenntartható táplálkozás kérdése is egyre nagyobb hangsúlyt kap a táplálkozási kutatásokban és a közbeszédben. Az egészséges életmód nem választható el a környezeti fenntarthatóságtól, ezért a jövőbeni edukációs és kommunikációs stratégiákban érdemes integrálni a környezettudatos táplálkozás alapelveit is, elősegítve ezzel a holisztikus egészségmegőrzést.

A disszertáció újszerű és jelentős tudományos hozzájárulást nyújt a hazai táplálkozástudomány területén, mivel egyedülálló módszertani megközelítéssel vizsgálja a táplálkozással kapcsolatos attitűdöket, amely korábban nem szerepelt a hazai kutatásokban. Ez a megközelítés lehetővé tette a táplálkozási szokások és trendek komplex összefüggéseinek mélyreható feltárását, így a dolgozat nemcsak egy kutatási hézagot tölt be, hanem új perspektívákat is kínál a témakörben. Az alkalmazott módszertan segítségével a kutatási célkitűzések pontosabban értelmezhetők, és a hipotézisek megalapozottan alátámaszthatók, ami hozzájárul a táplálkozástudomány meglévő ismeretanyagának bővítéséhez, valamint támogatja a szakmai kompetenciával rendelkező szakemberek munkáját.

A dolgozat további újdonsága, hogy elsőként végez összehasonlító elemzést a nemzetközi fenntartható táplálkozási irányelvek, különösen a bolygódiéta (Planetary Health Diet) és a hazai „Okostányér” ajánlás között. Ez az elemzés feltárta a két rendszer közötti hasonlóságokat és eltéréseket, valamint értékelte azok gyakorlati alkalmazhatóságát a hazai táplálkozási kultúrában. Ezzel a vizsgálattal a dolgozat hozzájárul a fenntarthatóság és a kulturális beágyazottság egyensúlyának hangsúlyozásához a táplálkozási ajánlások kidolgozásában, elősegítve a szakmai diskurzus fejlődését és a fenntartható életmód népszerűsítését.

Ezen túlmenően a disszertáció innovatív szemkamerás kutatási megközelítést alkalmazott, amely nem csupán a vizuális figyelmi fókuszokat és fixációkat mérte, hanem azokat összevetette a fogyasztók szubjektív egészséges–egészségtelen megítéléseivel és tényleges fogyasztási szándékaival. Az eredmények rámutattak egy korábban kevéssé feltárt ellentmondásra: a fogyasztók gyakran nagyobb vizuális figyelmet fordítanak egészségtelen termékekre, miközben deklaráltan egészségtudatos döntéseket hoznak. Ez a megállapítás jelentős mértékben hozzájárul a vizuális figyelem és az egészségtudatos döntéshozatal

közötti komplex kapcsolat mélyebb megértéséhez, amely eddig kevésbé volt vizsgálva a hazai és nemzetközi kutatásokban.

A disszertáció eredményei nemcsak a tudományos ismeretanyag bővítését szolgálják, hanem gyakorlati alkalmazhatóságuk révén hozzájárulnak a táplálkozási edukáció és kommunikáció fejlesztéséhez, valamint a fogyasztói magatartás befolyásolásához. A dolgozat által feltárt összefüggések és ellentmondások alapot teremtenek a fenntartható és egészségtudatos táplálkozási stratégiák kidolgozásához, továbbá gazdagítják a hazai és nemzetközi szakmai diskurzust a fenntarthatóság és egészségtudatosság

## 4. AZ ÉRTEKEZÉS ÚJ, ILLETVE ÚJSZERŰ EREDMÉNYEI

***(1) Az eddigi hazai kutatásokban nem található olyan vizsgálat, amely a táplálkozással kapcsolatos attitűdöket az általam alkalmazott módszertani megközelítéssel elemezte volna.*** Ezáltal a dolgozatom egyértelmű kutatási hézagot tölt be, és új tudományos perspektívát kínál a témakörben. A választott módszertan széleskörű betekintést biztosított a táplálkozási szokások és trendek összefüggéseibe, amely lehetővé tette a kutatási célkitűzések pontosabb értelmezését és a hipotézisek megalapozott alátámasztását. Az eredmények hozzájárulnak a táplálkozástudomány területén meglévő ismeretanyag bővítéséhez, egyúttal olyan tudományos alapot teremtenek, amely a jövőben támogatni és gazdagítani tudja a magas szakmai kompetenciával rendelkező szakemberek munkáját.

***(2) A jelen dolgozat újszerűségét az is erősíti, hogy eddig még nem történt olyan összehasonlító elemzés, amely a nemzetközi és a hazai szempontok alapján kidolgozott táplálkozási ajánlásokat egymás mellé helyezte volna.*** Kutatásomban a bolygódiéta (Planetary Health Diet) irányelveit vetettem össze a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kidolgozott „Okostányér” ajánlással. Az elemzés során feltártam a két megközelítés közötti hasonlóságokat és eltéréseket, valamint értékeltem azok gyakorlati alkalmazhatóságát. A vizsgálat lehetőséget adott arra, hogy mérlegeljem mindkét rendszer előnyeit és korlátait, továbbá rámutassak arra, hogy a nemzetközi irányelvek miként illeszthetők a hazai táplálkozási kultúrába. Az összehasonlítás eredményei hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a szakmai diskurzusban nagyobb hangsúlyt kapjon a fenntarthatóság és a kulturális beágyazottság egyensúlya a táplálkozási ajánlások kidolgozásában.

***(3) A szemkamerás kutatások során újszerű megközelítésként nem csupán a figyelmi fókuszokat és vizuális fixációkat mértem, hanem azokat összevetettem a fogyasztók szubjektív egészséges–egészségtelen megítéléseivel és a tényleges fogyasztási szándékokkal.*** Az eredmények rámutatnak arra, hogy a vizuális figyelem és a deklarált egészségtudatos döntések között sok esetben ellentmondás áll fenn: a fogyasztók gyakran nagyobb figyelmet szentelnek az egészségtelen termékeknek, miközben az egészségesnek vélt választásaikat tudatosan hangsúlyozzák. Ez az ellentmondásos viselkedés eddig kevésbé volt feltárva a hazai és nemzetközi kutatásokban, így a dolgozat hozzájárul a

vizuális figyelem és az egészségtudatos döntéshozatal kapcsolatának mélyebb megértéséhez.

## 5. AZ EREDMÉNYEK GYAKORLATI HASZNOSÍTHATÓSÁGA

A kutatás eredményei alapján a közösségi média hatékony eszköz lehet az egészségtudatos táplálkozás népszerűsítésében, amennyiben tudatosan és szakmailag megalapozott módon használjuk. Fontos, hogy egészségügyi szakemberek és dietetikusok aktív jelenlétet vállaljanak a digitális platformokon, hiteles és tudományosan alátámasztott információkat közvetítve, valamint együttműködjenek olyan influencerekkel, akik hajlandóak szakértői véleményeket beépíteni tartalmaikba és ezt hangsúlyozni is. Ez hozzájárulhat a tévhitek és félrevezető állítások terjedésének csökkentéséhez, különösen a fiatalabb korosztály körében, akik fogékonyabbak a trendekre, ugyanakkor kevésbé kritikusak az információk hitelességével kapcsolatban.

A közösségi média tudatosságának fejlesztése érdekében oktató kampányokat érdemes indítani, amelyek a felhasználók kritikus gondolkodását erősítik, segítve őket a megbízható és megalapozatlan tartalmak megkülönböztetésében. Emellett a vizuális kommunikáció optimalizálása is kulcsfontosságú: az egészséges ételek vonzó, esztétikus bemutatása növelheti azok fogyasztói figyelmét és ösztönözheti a helyes ételválasztást. Kreatív és vizuálisan megkapó kampányok tervezése segíthet csökkenteni az egészségtelen ételek iránti vonzalmat, miközben támogatja az egészségtudatos döntéshozatalt.

A személyre szabott táplálkozási tanácsadás elérhetővé tétele szintén lényeges, különösen azok számára, akik anyagi vagy földrajzi akadályok miatt nehezebben jutnak hozzá szakértői segítséghez. Ehhez online platformok és applikációk fejlesztése javasolt, amelyek az egyéni igényekhez igazított támogatást nyújtanak. Ugyanakkor a fenntartható táplálkozás integrálása a kommunikációs stratégiákba elengedhetetlen, hiszen az egészséges életmód nem választható el a környezeti fenntarthatóságtól. A környezettudatos táplálkozás fontosságának hangsúlyozása és a fenntartható étkezési szokások ösztönzése hozzájárulhat a holisztikus egészségmegőrzéshez.

Végül, a társadalmi és gazdasági tényezők figyelembevétele elengedhetetlen az edukációs programok és kampányok tervezésekor. Az eltérő háttérrel rendelkező

csoportok igényeinek és lehetőségeinek megfelelő megközelítés biztosítja, hogy az egészséges táplálkozás mindenki számára elérhető és megvalósítható legyen. Ezek az intézkedések együttesen elősegíthetik, hogy a közösségi média ne csak információforrásként, hanem hatékony eszközként szolgáljon a fenntartható és egészségtudatos életmód kialakításában, miközben csökkenti a félrevezető információk terjedésének kockázatát.

## 6. AZ ÉRTEKEZÉS TÉMAKÖRÉBEN KÉSZÜLT PUBLIKÁCIÓK (nyilvános vita esetén a hitelesített publikációs jegyzék)

1. Szilágyi, Cintia ; Soós, Mihály ; Kiss, Marietta; Development of Body Weight Management Among the Hungarian Population; HEALTHCARE 12 : 22 Paper: 2236 , 16 p. (2024)
2. Szakály, Z. ; Soós, M. ; Gál, T. ; Antal, E. ; Pilling, R. ; Szilágyi, C.; Az édes íz fogyasztói preferenciái; ÚJ DIÉTA: A MAGYAR DIETETIKUSOK LAPJA (2001- ) 32 : 1 pp. 22-26. , 5 p. (2023)
3. Szakály, Z. ; Szilágyi, C.; A növényi alapú húsimitátumok fogyasztói preferenciáinak vizsgálata Magyarországon.; GAZDÁLKODÁS 66 : 3 pp. 215-238. , 24 p. (2022)
4. Szilágyi, C.; Lakossági hitek és tévhitek a makrotápanyagokkal kapcsolatos diétákban,a Tiktok felhasználók körében.; TÁPLÁLKOZÁSMARKETING 9 : 1 pp. 29-37. , 9 p. (2022)
5. Szilágyi, C.; Az egészségtudatos táplálkozással foglalkozó online fogyasztói csoportok vizsgálata.; ÉLELMISZER TÁPLÁLKOZÁS ÉS MARKETING (2022)
6. Szilágyi, Cintia ; Fehér, András ; Berencsi, Alexa; Üdítőitalokkal kapcsolatos egészségtudatosság feltárása a fiatal felnőttek körében szemkamerás vizsgálat segítségével; ECONOMICA (SZOLNOK) 13 : 3-4 p. (2022)
7. Szilágyi, C. ; Soós, M.; Alternatív fehérjeforrások elfogadás (2020); Közlemény:31827817 Nyilvános Forrás Kutatási adat Tudományos

DEBRECENI EGYETEM
EGYETEMI ÉS NEMZETI KÖNYVTÁR
H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400
Tel.: 52/410-443, e-mail: publikaciok@lib.unideb.hu

Nyilvántartási szám: DEENK/615/2025.PL
Tárgy: PhD Publikációs Lista

Jelölt: Szilágyi Cintia
Doktori Iskola: Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola
MTMT azonosító: 10074731

## A PhD értekezés alapjául szolgáló közlemények

Folyóiratcikkek, tanulmányok (5)

1. **Szilágyi, C.**, Soós, M., Kiss, M.: Development of Body Weight Management Among the Hungarian Population.
   *Healthcare (Switzerland). 12* (22), 1-16, 2024. EISSN: 2227-9032.
   DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare12222236
   IF: 2.7

2. Szakály, Z., Soós, M., Gál, T., Antal, E., Pilling, R., **Szilágyi, C.**: Az édes íz fogyasztói preferenciái.
   *Új Diéta. 32* (1), 22-25, 2023. ISSN: 1587-169X.

3. Szakály, Z., **Szilágyi, C.**: A növényi alapú húsimitátumok fogyasztói preferenciáinak vizsgálata Magyarországon.
   *Gazdálkodás. 66* (3), 215-238, 2022. ISSN: 3003-9894.
   DOI: https://doi.org/10.53079/GAZDALKODAS.66.3.t.pp_215-238

4. **Szilágyi, C.**: Lakossági hitek és tévhitek a makrotápanyaggokkal kapcsolatos diétákban a TikTok felhasználók körében.
   *Táplálkozásmarketing. 9* (1), 29-37, 2022. ISSN: 2064-8839.
   DOI: http://dx.doi.org/10.20494/TM/9/1/3

5. **Szilágyi, C.**, Fehér, A., Berencsi, A.: Üdítőitalokkal kapcsolatos egészségtudatosság feltárása a fiatal felnőttek körében szemkamerás vizsgálat segítségével.
   *Economica. 13* (3-4), 24-38, 2022. ISSN: 1585-6216.
   DOI: http://dx.doi.org/10.47282/economica/2022/13/3-4/12491

**A közlő folyóiratok összesített impakt faktora: 2,7**
**A közlő folyóiratok összesített impakt faktora (az értekezés alapjául szolgáló közleményekre): 2,7**

A DEENK a Jelölt által a Tudóstérbe feltöltött adatok bibliográfiai és tudománymetriai ellenőrzését a tudományos adatbázisok és a Journal Citation Reports Impact Factor lista alapján elvégezte.

Debrecen, 2025.11.27.