

ESSRG

Environmental
Social Science
Research Group



MIT ESZIK BUDAPEST?

Antal Emese

dietetikus, szociológus

kutató

ESSRG

szakmai vezető

TÉT Platform

ESSRG

2023. márc. 23.



Az ételválasztást meghatározó legfontosabb faktorok

- Biológiai – éhség, étvágy, íz
- Gazdasági – ár, kereset, elérhetőség
- Fizikai – megközelíthetőség, oktatás, szakképzettség, idő
- Szociális – kultúra, család, kortárs-csoportok, étkezési ritmus

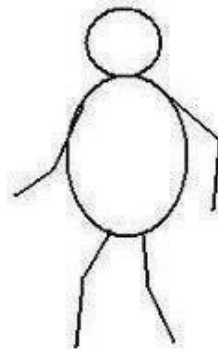


Szociális faktor - család



Megyek a nagyihoz...

Jövök a nagytól...



Az ételválasztást meghatározó legfontosabb faktorok

- Biológiai – éhség, étvágy, íz
- Gazdasági – ár, kereset, elérhetőség
- Fizikai – megközelíthetőség, oktatás, szakképzettség, idő
- Szociális – kultúra, család, kortárs-csoportok, étkezési ritmus
- Pszichológiai – hangulat, stressz
- Attitűdök, hitek, ismeret





**A tudás nem elég;
azt alkalmaznunk kell.**

**Akarni nem elég;
tenni is kell.**

J.W. Goethe

- Többváltozós elemzés eredménye azt mutatja, hogy a régiók egymáshoz viszonyított sorrendjét népességük kevéssé, szerinti megoszlásuk inkább befolyásolja.
- Ha minden régióban a népesség megoszlása a korcsoport, iskolai végzettség és jövedelem szerint azonos lenne, **a jó egészségűek aránya Budapesten lenne a legalacsonyabb**, ahol fajlagosan ugyan kevés fiatal és sok idős ember él, de iskolázottsági és jövedelmi szempontból a legkedvezőbb a lakosság összetétele.

Azok aránya, akik úgy nyilatkoznak, hogy egészségük nagyon jó vagy jó, régiónként, 2019

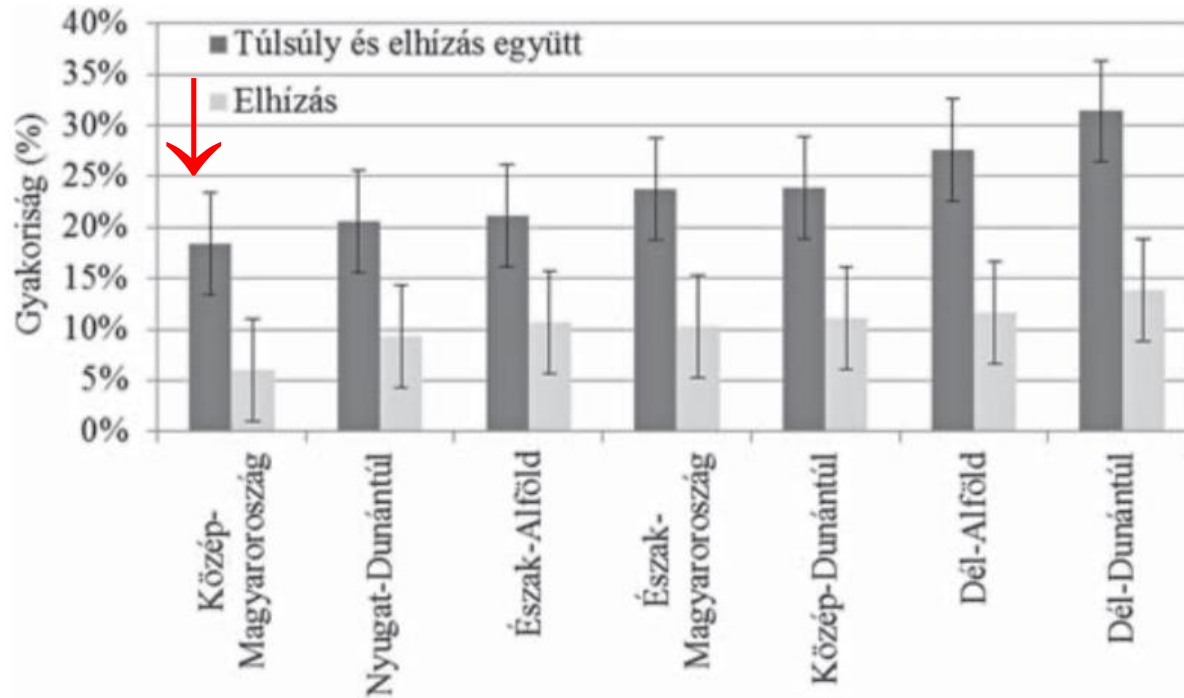


Mit teszünk? Mit eszünk?

Gyermekek



A túlsúly és elhízás együttes (sötét oszlopok), valamint az elhízás (világos oszlopok) előfordulásának régiós eloszlása 7 évesek körében 2016-ban

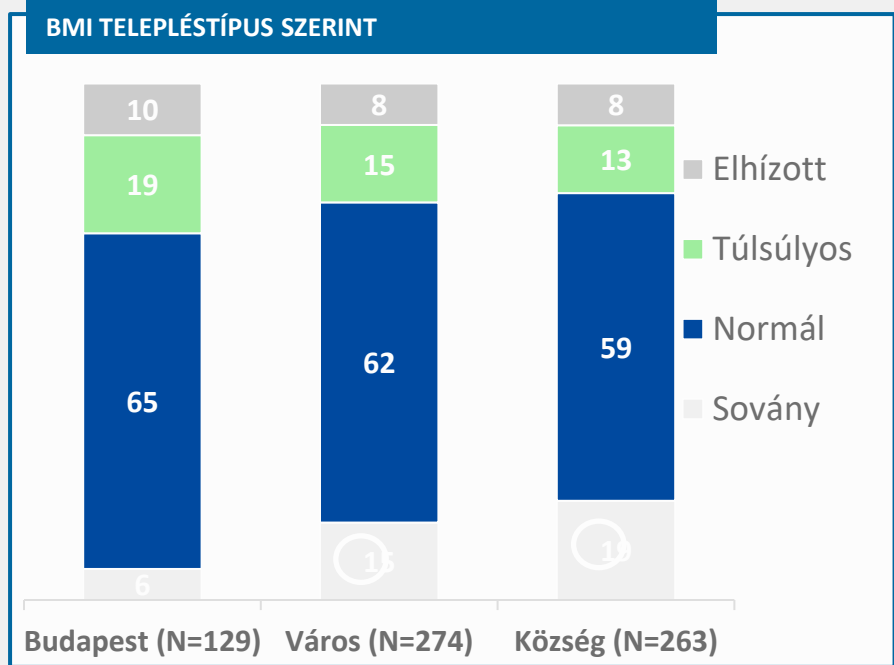
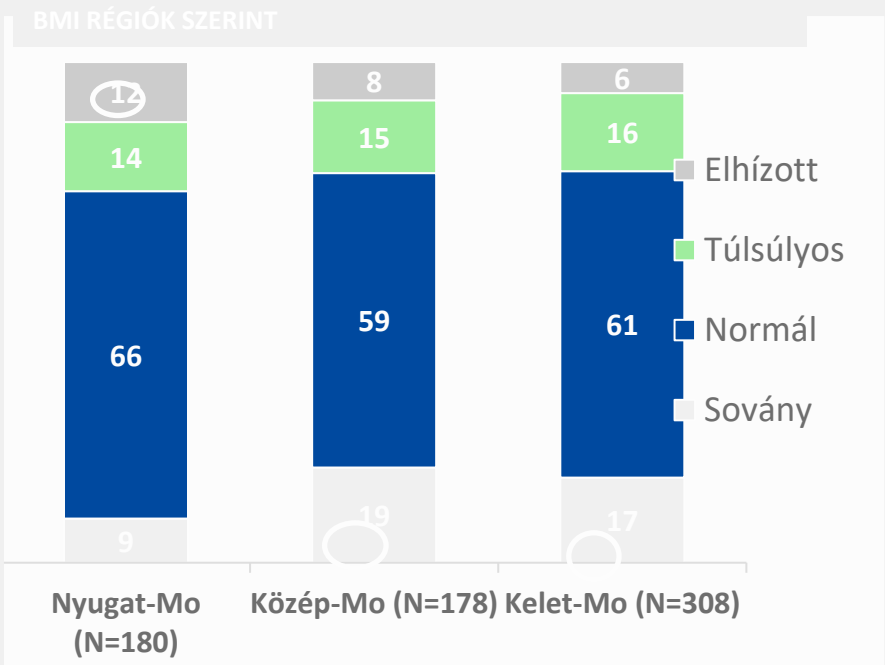


BMI RÉGIÓ ÉS TELEPÜLÉSTÍPUS SZERINT

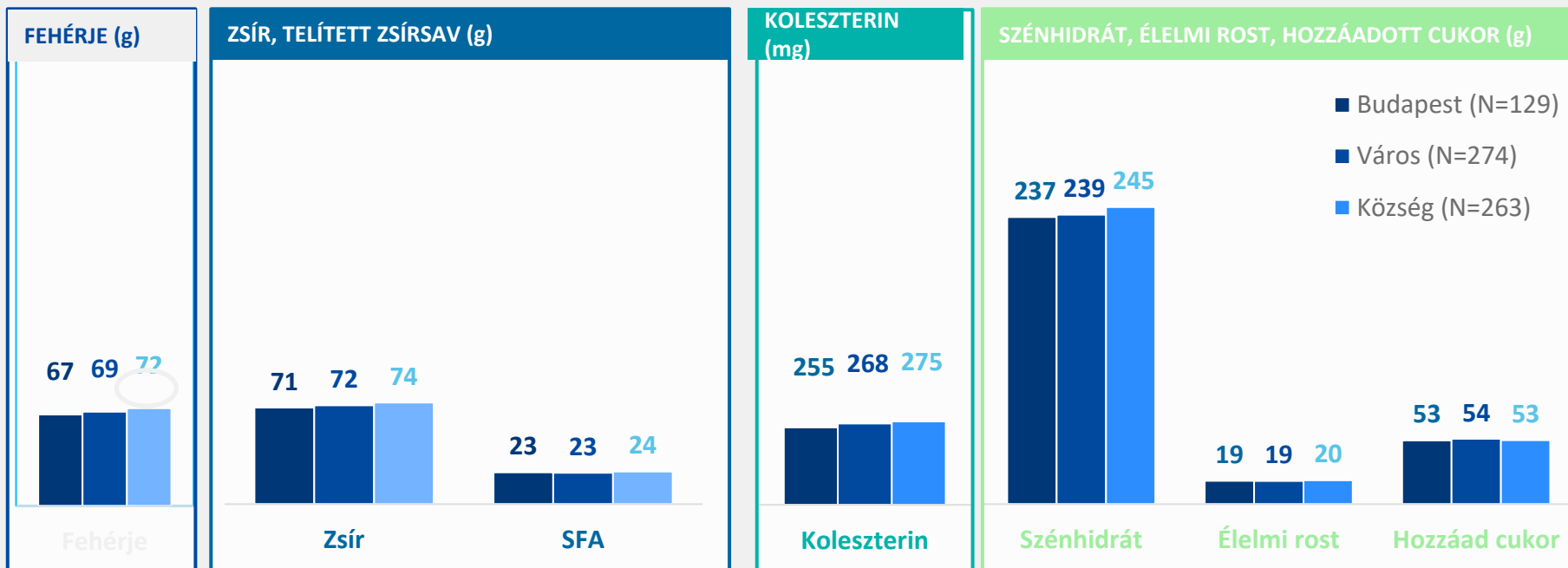


Nyugat-Magyarországon szignifikánsan magasabb a BMI szerint elhízottnak számító gyerekek aránya, míg a soványság gyakoribb a középső és a keleti régióban.

Szignifikánsan alacsonyabb a **sovány** gyerekek aránya Budapesten, mint vidéken, ugyanakkor itt a legtöbb a normál BMI kategóriába tartozó gyermek is.



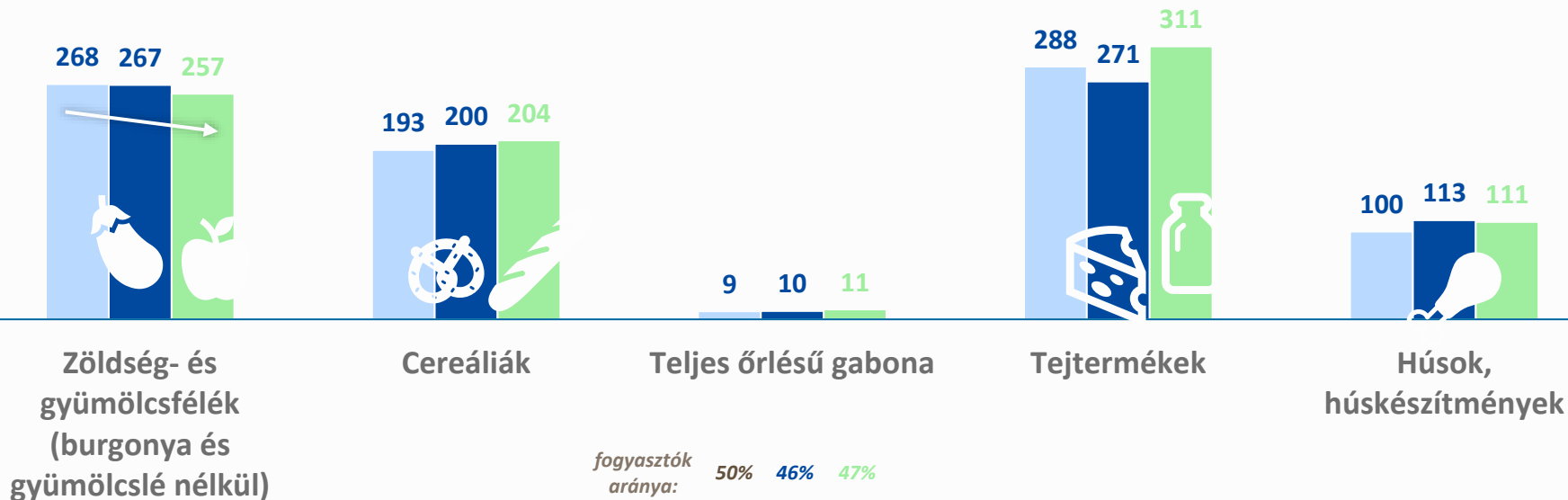
TÁPANYAGBEVITEL TELEPÜLÉSTÍPUS SZERINT



ÉLELMISZERCSOPORTOK FOGYASZTÁSA

ÁTALGOS NAPI BEVITEL (GRAMM) – TELEPÜLÉSTÍPUS SZERINT

■ Budapest(N=129) ■ Város (N= 274) ■ Község (N=263)



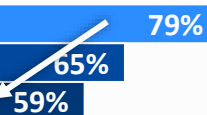
4-10 éves gyermekek körében végzett táplálékbeviteli kutatás, Nestlé, 2021

A TÁPLÁLKOZÁS KORLÁTOZÁSÁRA VONATKOZÓ ATTITŰDÖK

A községekben élő szülők lényegesen megengedőbbek a gyermek táplálkozását illetően, mint a városiak. Leginkább a budapestiek gondolják úgy, hogy az elfogyasztott ételeket kontrollálniuk kell, és különösen kevesen gondolják úgy, hogy a bevitt energiátöbbletet mozgással kompenzálni tudják.

AZ ÁLLÍTÁSSAL EGYETÉRTŐ SZÜLŐK ARÁNYA (%) TELEPÜLÉSTÍPUS SZERINT

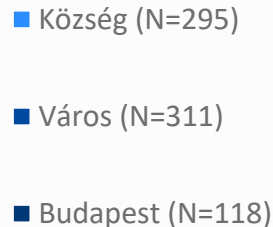
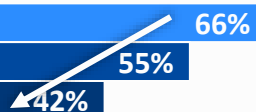
A növésben lévő gyerekek táplálkozását nem szabad korlátozni



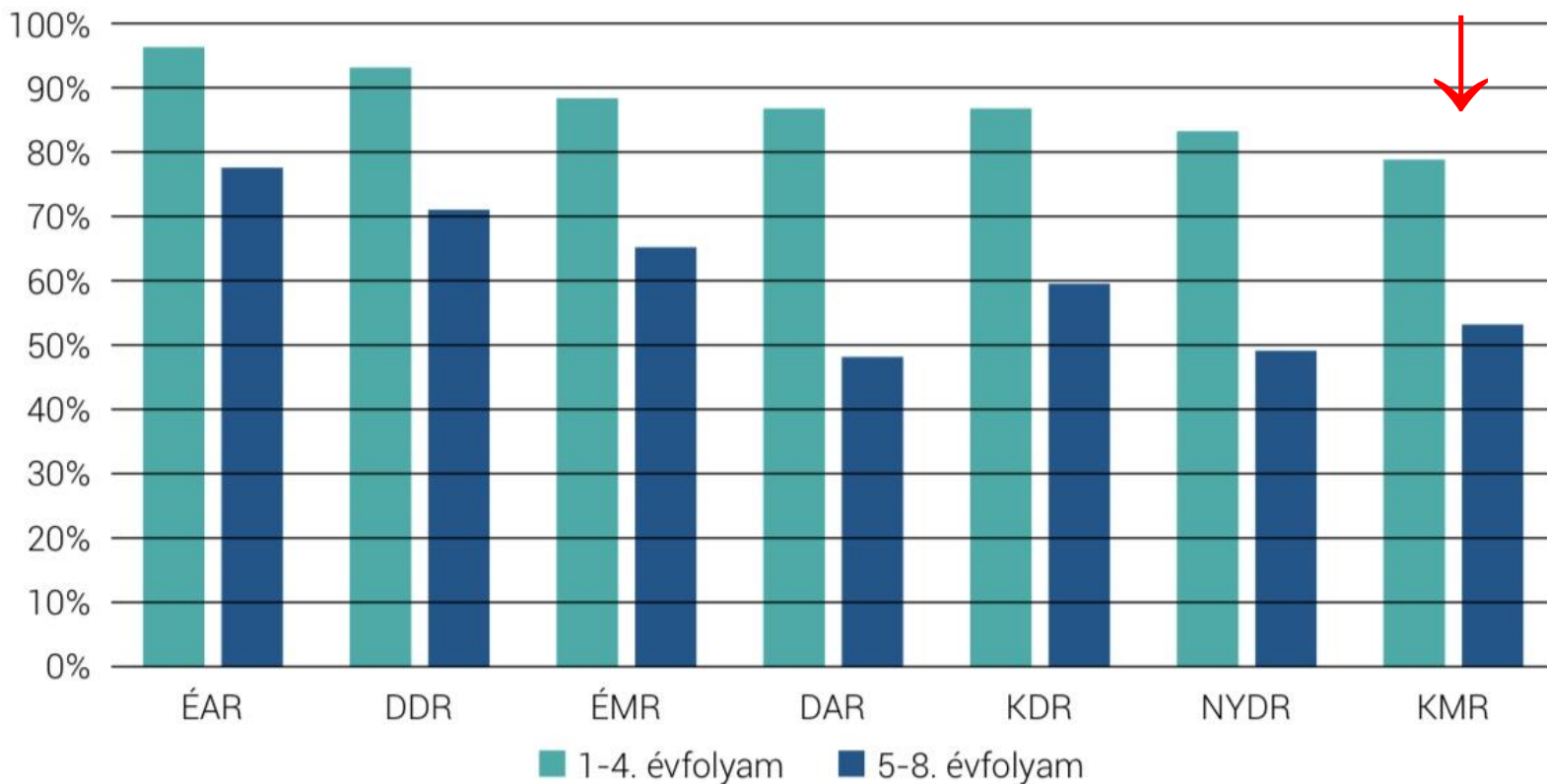
Bármit megehet, mert a fölös kalóriákat úgyis lemozogja



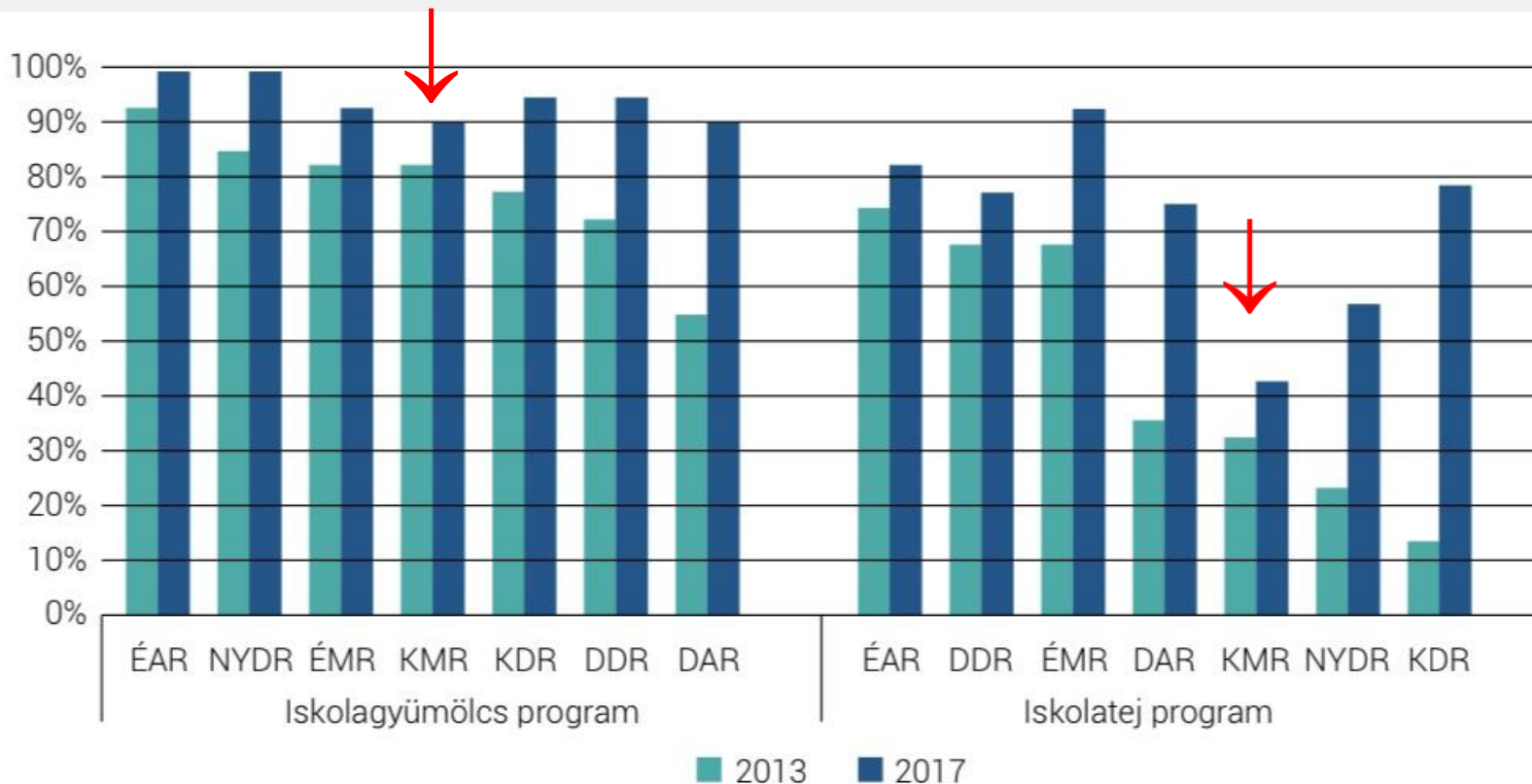
Bármit megehet, mert a fejlődő szervezet ösztönösen tudja, mire van szüksége



A közétkeztetés igénybevétele az általános iskolákban, 2017



Az iskolagyümölcs és iskolatej programban résztvevő általános iskolák aránya, 2013-2017



Mit teszünk? Mit eszünk?

Felnőttek



Magyarország: Derékkörfogat megoszlása

		FÉRFIAK [%]			NŐK [%]		
	kategóriák	< 94cm	94–102 cm	102 <	< 80 cm	80–88 cm	88<
Korcsoport	18-34	66,4	16,9	16,7	52,8	18,8	28,4
	35-59	36,8	25,1	38,1	24,1	18,5	57,5
	60 <	27,3	26,5	46,3	11,9	13,9	74,2
Település	Budapest	43,5	23	33,2	47,8	17	35,2
	Város	38,7	24,3	37,1	24,3	17,5	58,2
	Község	38,6	23,8	37,6	19,6	15,8	64,7
Iskolák	<8 ált.	39,9	23	37	17,2	12,6	70,2
	8 ált.	38,4	23	38,6	16,9	14,2	68,9
	középfok	38,4	23,4	38,1	27,2	18,3	54,6
	felsőfok	41,2	25,7	33,2	38,3	19,4	42,3

Rurik I, Ungvári T, Szidor J, Torzsa P, Móczár Cs, Jancsó Z, Sándor J.

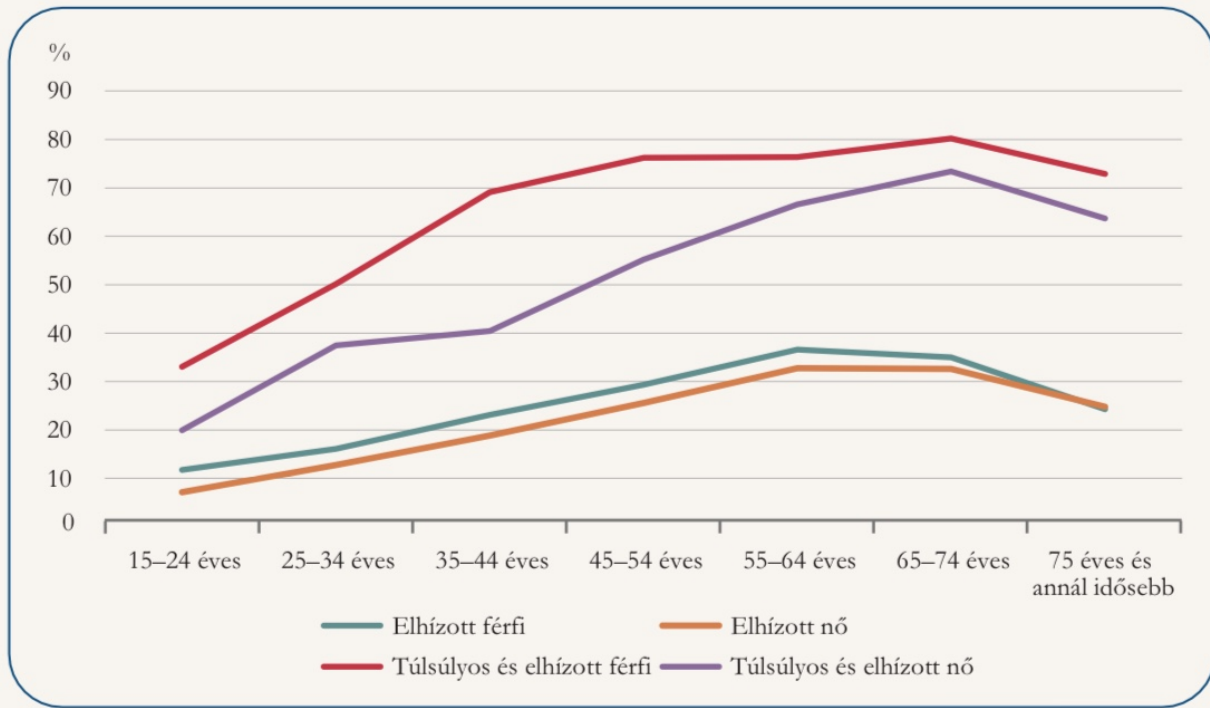
Elhízó Magyarország. A túlsúly és az elhízás trendje és prevalenciája

Magyarországon, 2015. Orv Hetil 2016;157(31):1248-55

Túlsúly, elhízás

- A túlsúlyosak aránya
Budapesten a legkisebb, alig haladja meg az öttizedet, az ország többi részén 57-62%.
- Elhízás tekintetében
Budapest és Nyugat-Dunántúl a legkevésbé érintett, ahol minden ötödik ember tekinthető elhízottnak, az ország többi részén már minden negyedik.

Tápláltság korcsoport szerint nemenként, 2019



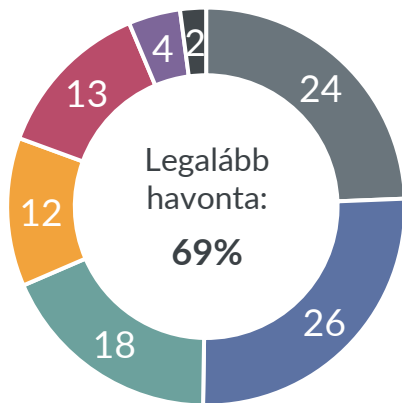
A magyar háztartások közel héttizede (69%) legalább havonta vásárol kistermelői árut, ezen belül pedig 24 és 26%-uk hetente, illetve havonta többször is így tesz. A legintenzívebb heti vásárlók leginkább az idősebb (55 év feletti), alacsonyabb státuszú háziasszonyok a dél-keleti régióból és közepes méretű településekről, ezzel szemben a havi egyszeri vásárlók között az átlagosnál jóval nagyobb arányban vannak férfiak, 35 év alattiak, diplomások és Észak-Nyugaton élők.



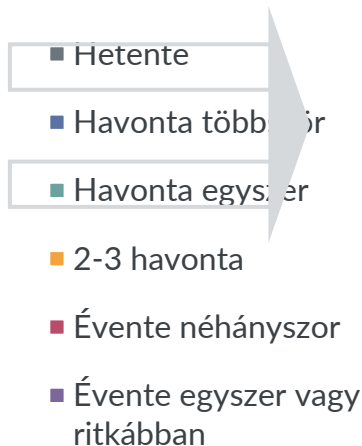
Kistermelői áruk vásárlása



Milyen gyakran vásárolják?

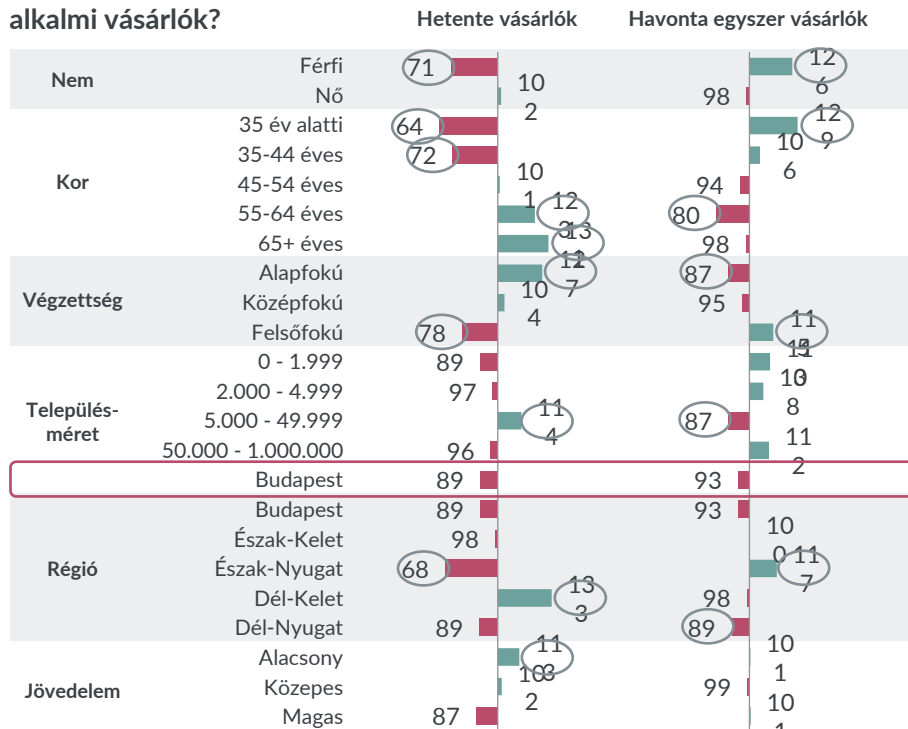


Kistermelői áru definíciója a kérdőívben: helyi gazdaságok, kistermelők által termelt alapanyagok, pl. zöldség, gyümölcs, hús



Kik az intenzív/alkalmi vásárlók?

Affinitási indexek: megmutatják az adott alcsoport összetételének eltérését a teljes minta összetételéhez képest

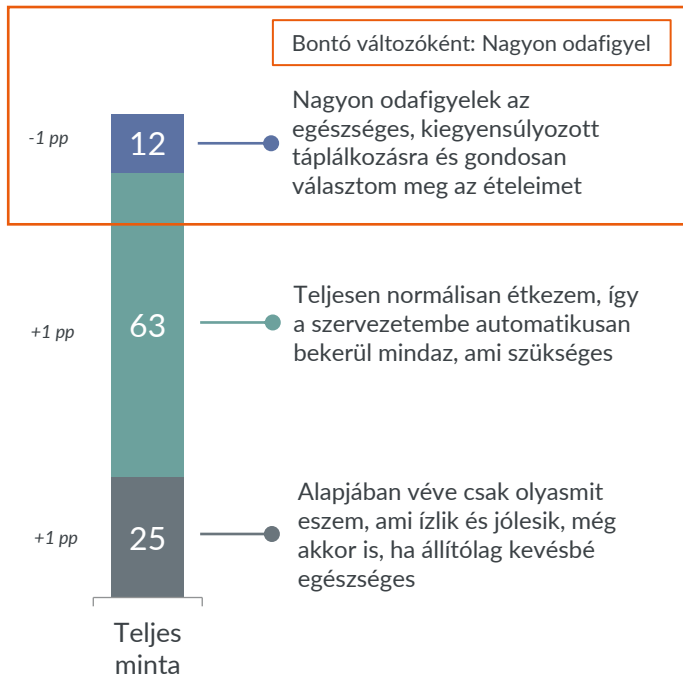


KT1. Milyen gyakran vásárol Ön kistermelői élelmiszert? Itt a helyi gazdaságok, kistermelők által termelt alapanyagokra gondoljon, pl. zöldség, gyümölcs, hús. Válaszadók %-a. Bázis: Teljes minta, n=3415 / hetente vásárlók, n=832 / havonta egyszer vásárlók, n=624

A magyar háztartásoknak mindössze 12 százaléka figyel nagyon oda az egészséges táplálkozásra, leginkább a magasabb végzettségűek és jövedelműek, az alacsonyabb státuszúaknak az íz fontosabb. Emellett 45 éves kor fölött elkezdene valamivel jobban odafigyelni az étkezésükre az emberek.



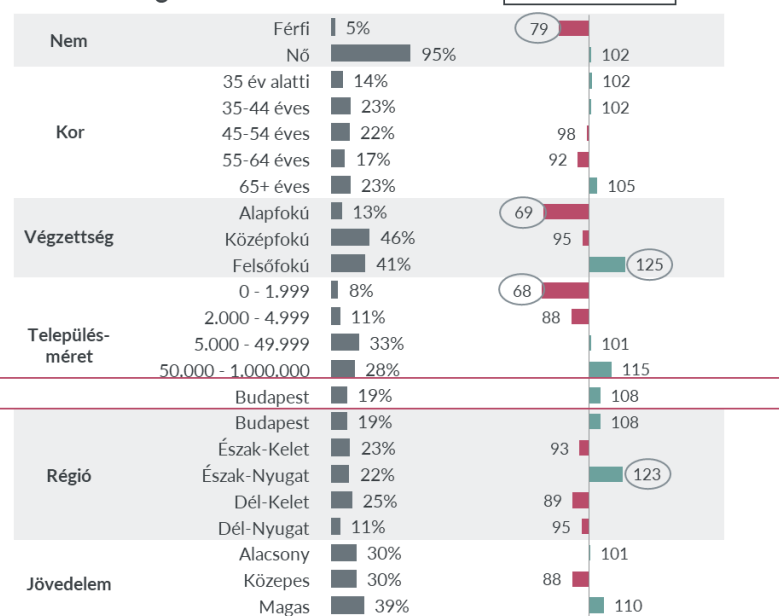
Táplálkozási attitűdök



Nagyon odafigyelek az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásra és gondosan választom meg az ételeimet

12%

Szocio-demográfiai összetétel



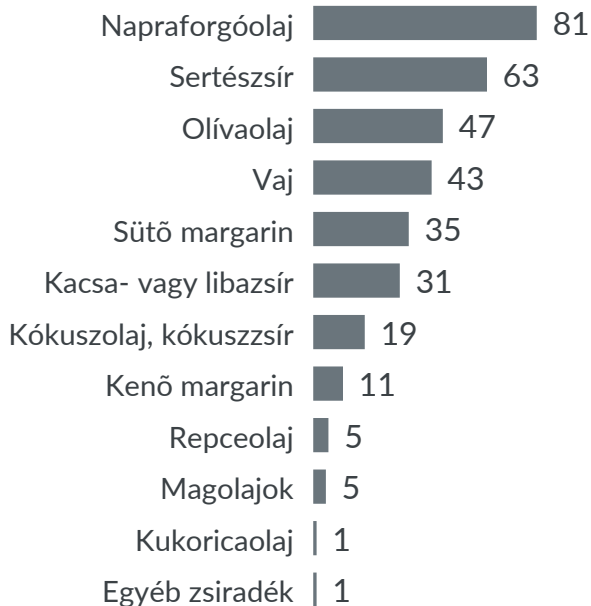
D04. Az alábbi megállapítások alapján hová sorolná magát leginkább?
Válaszadók %-a, Bázis: Teljes minta, n=3415

A napraforgóolaj és a sertészsír népszerűsége töretlen, de a többi zsiradék esetében sem látható érdemi változás tavaly óta. Az idősebbek körében jobban fogy a sima olaj és a különböző állati zsiradékok, míg a magasabb jövedelem és iskolázottság inkább az olívaolaj, vaj, kókuszolaj használatának kedvez. Az étkezésükre nagyon odafigyelők körében különösen elterjedt a kókuszolaj használata.



Sütés-főzéshez használt zsiradékok

Rendszeresen használják



	Size of community					Budapest
	TOTAL	0 - 1.999	2.000 - 4.999	5.000 - 49.999	50.000 - 1.000.000	
Napraforgóolaj	81	84	84	81	82	76
Olívaolaj	47	37	41	45	53	52
Repceolaj	5	7	6	6	4	5
Kukoricaolaj	1	1	0	1	2	1
Magolajok (pl. szeszámagolaj, földimogyoróolaj, dióolaj, stb.)	5	3	4	4	6	6
Sütő margarin	35	40	38	35	33	29
Kenő margarin	11	14	11	11	11	9
Vaj	43	36	44	42	45	46
Sertészsír	63	71	70	66	60	49
Kacsa- vagy libazsír	31	24	33	33	30	34
Kókuszolaj, kókuszszsír	19	14	14	18	22	23
Egyéb zsiradékot, éspedig:	1	0	1	1	2	2
Egyiket sem, nem használók zsiradékokat (0	0	0	0	0	0
Total	3372	425	417	1110	819	601

D07. Milyen zsiradékokat használ Ön rendszeresen sütéshez, főzéshez?
Válaszadók %-a, Bázis: Akik szoktak főzni, n=3372

A magyar háztartások túlnyomó többségében fogyasztanak fehér lisztet, de sokan nyitottak az alternatív/ egészségesebb változatokra is, leginkább a teljes kiőrlésű lisztre. A magasabb státusz kedvez a különféle lisztek használatának, de az étkezésükre nagyon odafigyelők csoportjában mutatkozik ezekre a legnagyobb igény.



Lisztfajták fogyasztása

Rendszeresen fogyasztják



	TOTAL	Size of community				Budapest
		0 - 1.999	2.000 - 4.999	5.000 - 49.999	50.000 - 1.000.000	
Fehér búzaliszt(n?)	85	88	88	87	85	78
Tönkölyliszt(n?)	16	16	12	15	17	17
Rozsliszt(n?)	20	15	19	21	20	23
Teljes kiőrlésű lisztek(n?)	47	43	44	47	50	48
Maglisztek, -őrlemények (pl. lenmagliszt, szőlőmagliszt, hajdinaliszt, stb.)n?)	6	5	7	6	6	6
Rizsliszt(n?)	16	13	15	17	18	17
Kókuszliszt(n?)	4	4	5	3	4	5
Gluténmentes lisztek, lisztkeverékek(n?)	8	6	7	8	8	8
Kukoricaliszt(n?)	22	19	19	24	23	20
Kölesliszt(n?)	2	1	2	2	3	3
Zabliszt/zabpehelyliszt(n?)	22	17	18	22	25	24
Mandulaliszt(n?)	6	3	4	5	6	8
Egyéb lisztet, éspedig: n?)	2	2	1	2	1	2
Egyiket sem n?)	2	1	1	2	2	3
Szénhidrát-csökkentett lisztet(n?)	1	0	1	1	1	1
Teljes	3415	428	424	1119	832	612
		428	424	1119	832	612

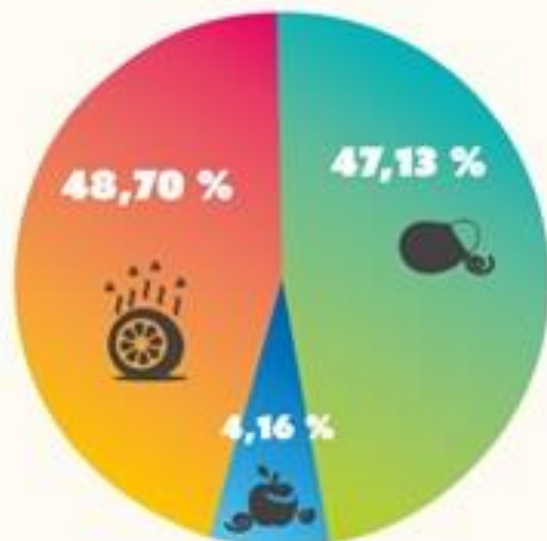
C07. Milyen fajta liszte(ke)t használ, illetve milyen fajta lisztből készült élelmiszereket fogyaszt Ön / a háztartása rendszeresen?
Válaszadók %-a, Bázis: Teljes minta, n=3415



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

nébih

ÖSSZES ÉLELMISZERHULLADÉK



- nem elkerülhető**
pl. krumplihéj, csirkecsont
- potenciálisan elkerülhető**
pl. almahéj, sültcsirkebőr
- elkerülhető**
pl. penészes narancs,
megromlott ételmaradék

FEJENKÉNT = 68 kg/fő/év

nem elkerülhető  32,1 kg/fő/év

potenciálisan elkerülhető  2,8 kg/fő/év

elkerülhető  33,1 kg/fő/év



13,28 kg/fő/év



6,50 kg/fő/év



3,02 kg/fő/év



2,91 kg/fő/év

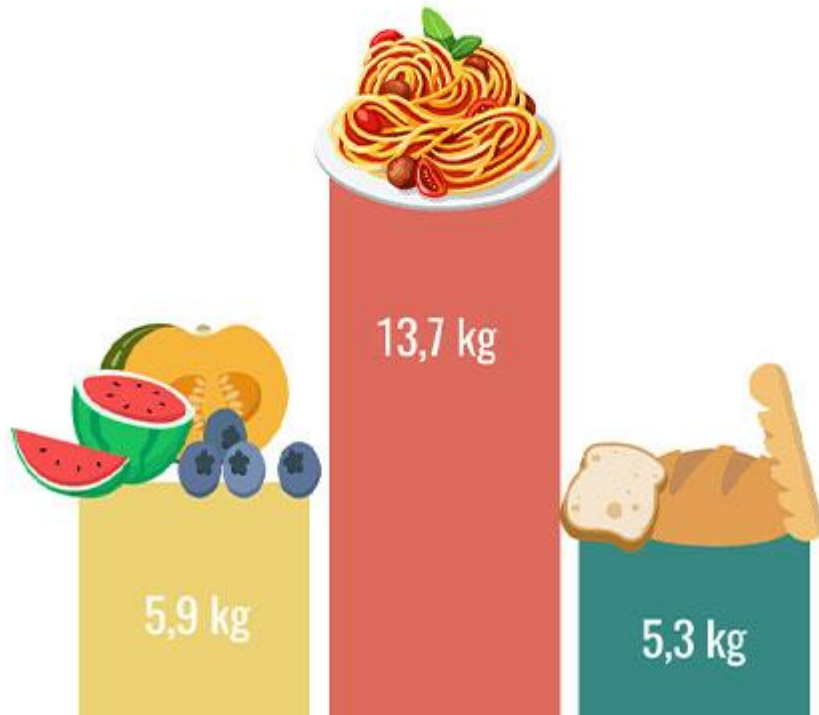


2,59 kg/fő/év



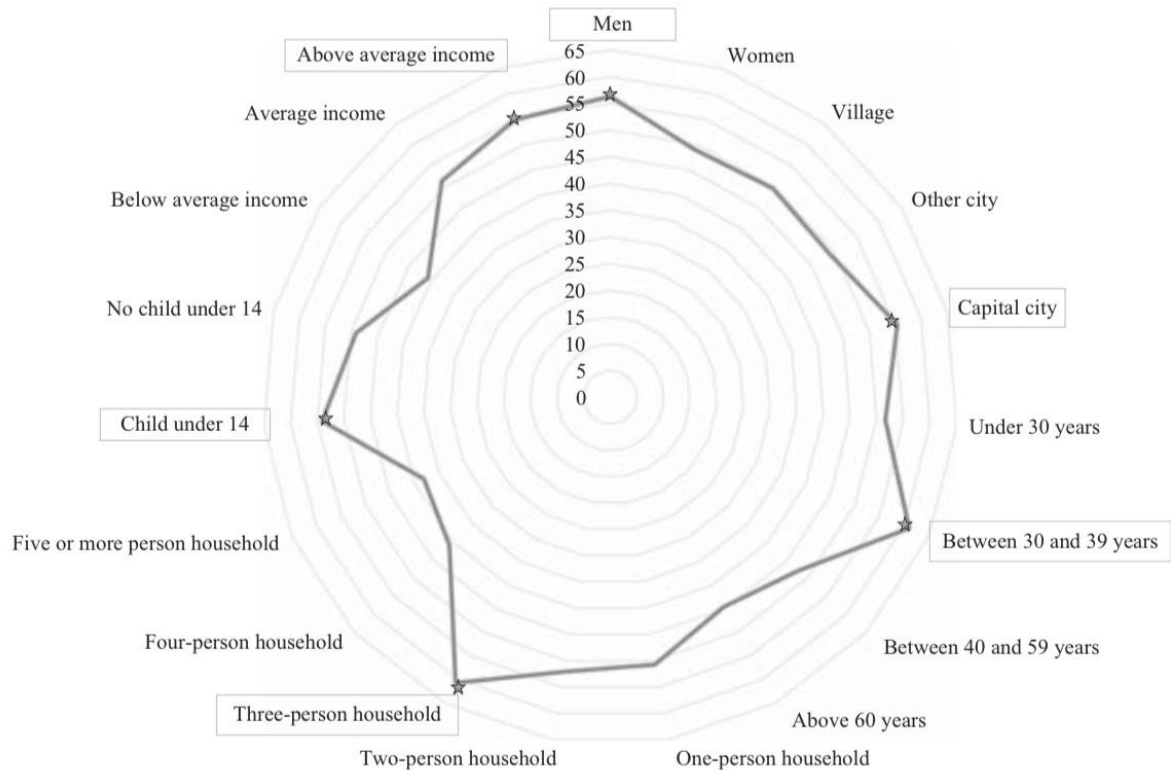
1,91 kg/fő/év

A Magyarországon legtöbbet pazarolt élelmiszerek



Magyarországon legtöbbet pazarolt élelmiszerek 2019, maradéknélkul.hu

Elkerülhető élelmiszer-pazarlás (gramm/hét/fő)



Budapest 55
 Város 50
 Falu 50



Szabó-Bódi, B., Kasza, G., & Szakos, D. (2018). Assessment of household food waste in Hungary. *British Food Journal*, Vol. 120 Issue: 3, pp.625-638, <https://doi.org/10.1108/BFJ-04-2017-0255>

az adatok a Maradék nélkül Élelmiszerhulladék-megelőzési Nemzeti Program felméréséből származnak

OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.okostanyer.hu



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket! Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat. Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan. Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

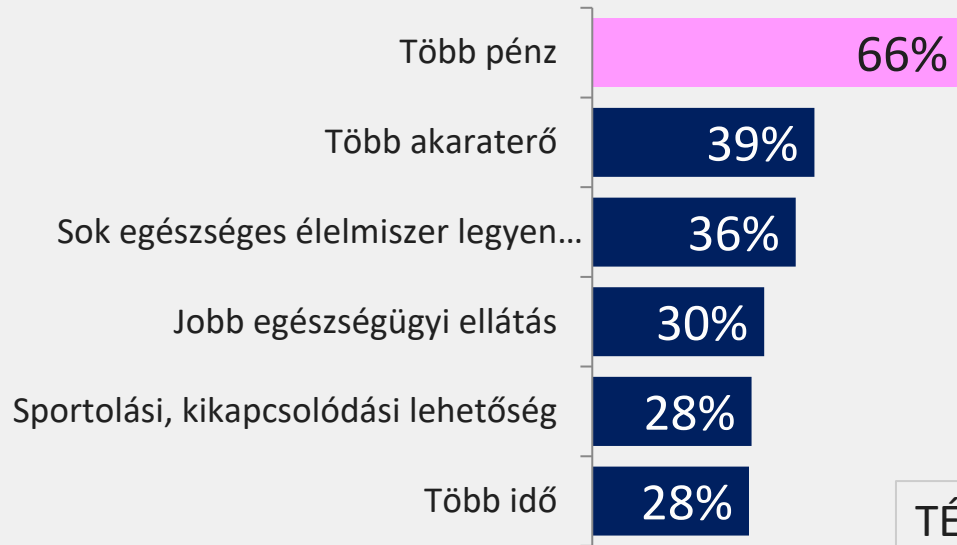
Az ajánlásban lévő fenntarthatósági szempontok

- szezonális és a helyi élelmiszerek előnyben részesítése
- az élelmiszerpazarlás megállítása Egy négyfős magyar család évente átlagosan 50 000 forint értékű élelmiszert dob ki, ami az élelmiszerköltségünk 10-11%-át teszi ki.
- több növényi alapú táplálék, kevesebb hús . Be lehet iktatni hetente legalább egy húsmentes napot. Minden nap kerüljön a tányérunkra zöldség, gyümölcs, teljes értékű gabona, tej vagy tejtermék. Emellett rendszeresen együnk halat, tojást, hüvelyeseket, olajos magvakat és kevesebb, de jó minőségű húsféléket. Napi 5 adag zöldség-gyümölcsfogyasztás.

Egyéni felelősség



Az egészséges élet drága és sok erőfeszítést igényel. Minden harmadik ember úgy gondolja, hogy nem elégséges a kínálat egészséges élelmiszerekből. A többség kifogásokat keres és/vagy másra hárítja a felelősséget.



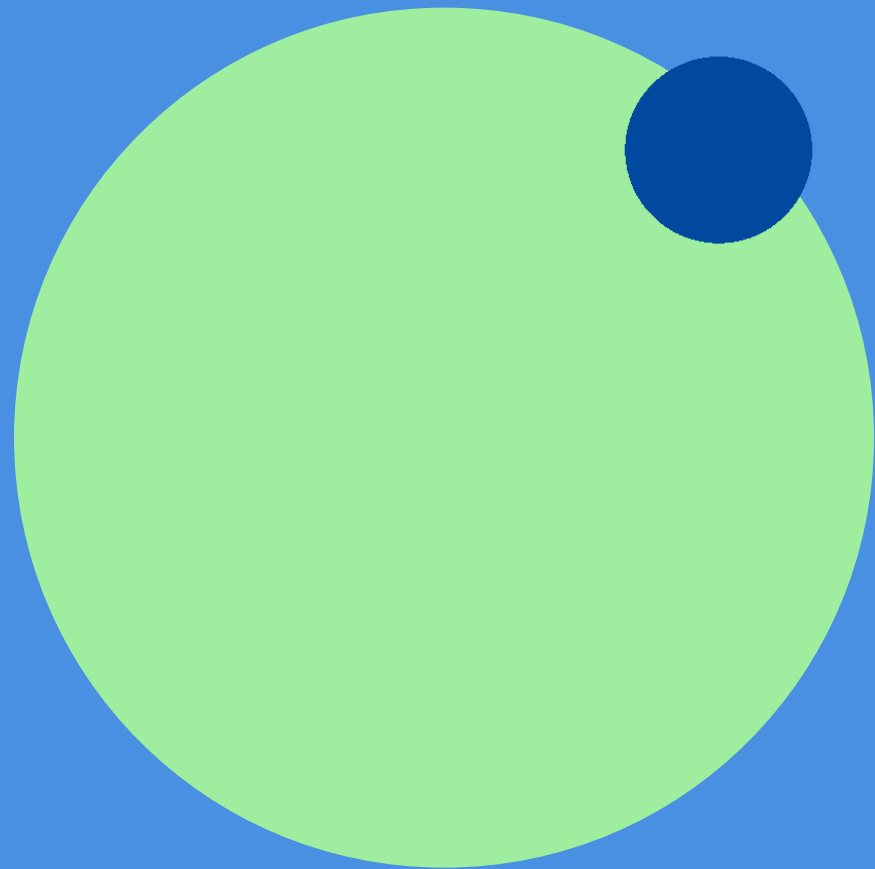
TÉT Platform
Fehér Könyv,
2017, 2018

A kifogás-menedzsment

- Az emberek többsége nem akarja / nem tudja felvállalni a saját felelősségét az egészsége alakításában
- Mi tesz helyette?
 - Másra vár/hagyatkozik
 - Kifogásokat keres
 - Bűnbakot kreál
 - Fekete-fehér / igen-nem elven gondolkodik



Társadalmi felelősség



Táplálkozás politika

Élelmiszer összetétel,

Élelmiszer reklám- és gyógyszeripar,

Élelmiszer-előállítás és -kereskedelem,

Közoktatás,

Közétkeztetés,

Várostervezés,

Közlekedésszervezés,

Pénzügyi, közegészségügyi, táplálkozástudományi terület,

Sport és fitness,

fogyasztóvédelem,

Kormányzati és a civil szféra.

.....

Összefoglalás



Mit és hogyan eszik Budapest?

Magasabb zsiradék-, sófogyasztás

Alacsony rost-, zöldség-, gyümölcsfogyasztás

Sok állati eredetű termék

Túlsúly, elhízás

Krónikus, nem fertőző betegségek – életmóddal összefüggenek

Egészségi állapot, életmód nagyon nem megfelelő!!!



Egészséges és Fenntartható Táplálkozás politika

- RÉGEN: EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS,
- MA: EGÉSZSÉGES **ÉS** FENNTARTHATÓ TÁPLÁLKOZÁS
- EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG # KÖRNYEZETTUDATOSSÁG
- TÉVHITEK
- KÖZÖS SZAKMAI NYELV
- MEGFELELŐ KOMMUNIKÁCIÓ
- OKTATÁS – GYERMEKKORBAN!!! (SZÜLŐK IS)
- ADATOK

„Vendég vagy a világban, és ez a világ szép vendégfogadó. Van napsugara, vize, pillangója, madara. Van virágja, rengeteg sok. Tanulj meg örvendeni nekik. Igyekezz többet törődni azzal, ami még a világ szépségeiből csodálatosképpen megmaradt, az emberiség minden pusztításai mellett is." Wass Albert



Sikert összefogással érhetünk el!

● **ESSRG**

essrg@essrg.hu

www.essrg.hu

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

