

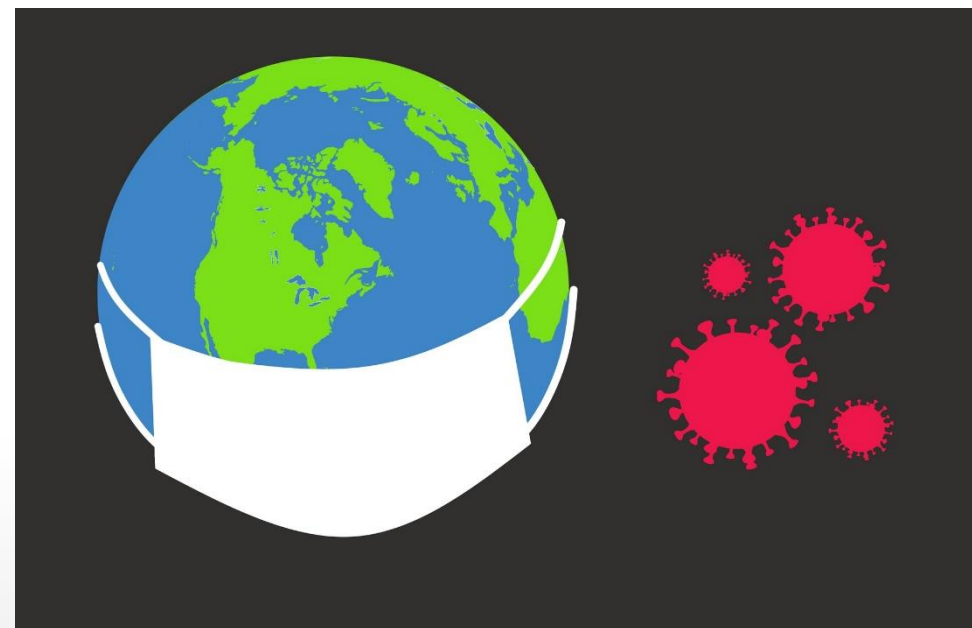
Így éltünk a járvány alatt – két reprezentatív felmérés eredménye

Antal Emese¹, Pilling Róbert¹, Szakos Dávid², Soós Mihály³,
Kontor Enikő³, Kasza Gyula², Szakály Zoltán³

¹TÉT Platform

²Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

³Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és
Kereskedelem Intézet, Debrecen



NÉBIH, DE GTK Kereskedelmi és Marketing Intézet, TÉT Platform közös kutatásai

- **1. kutatás:**

- 3000 fős, a felnőtt korú magyar lakosságot életkorkategóriák és nemek szempontjából reprezentáló vizsgálat
- Az adatgyűjtés időtartama: 2020. május 2. – május 17.

- **2. kutatás:**

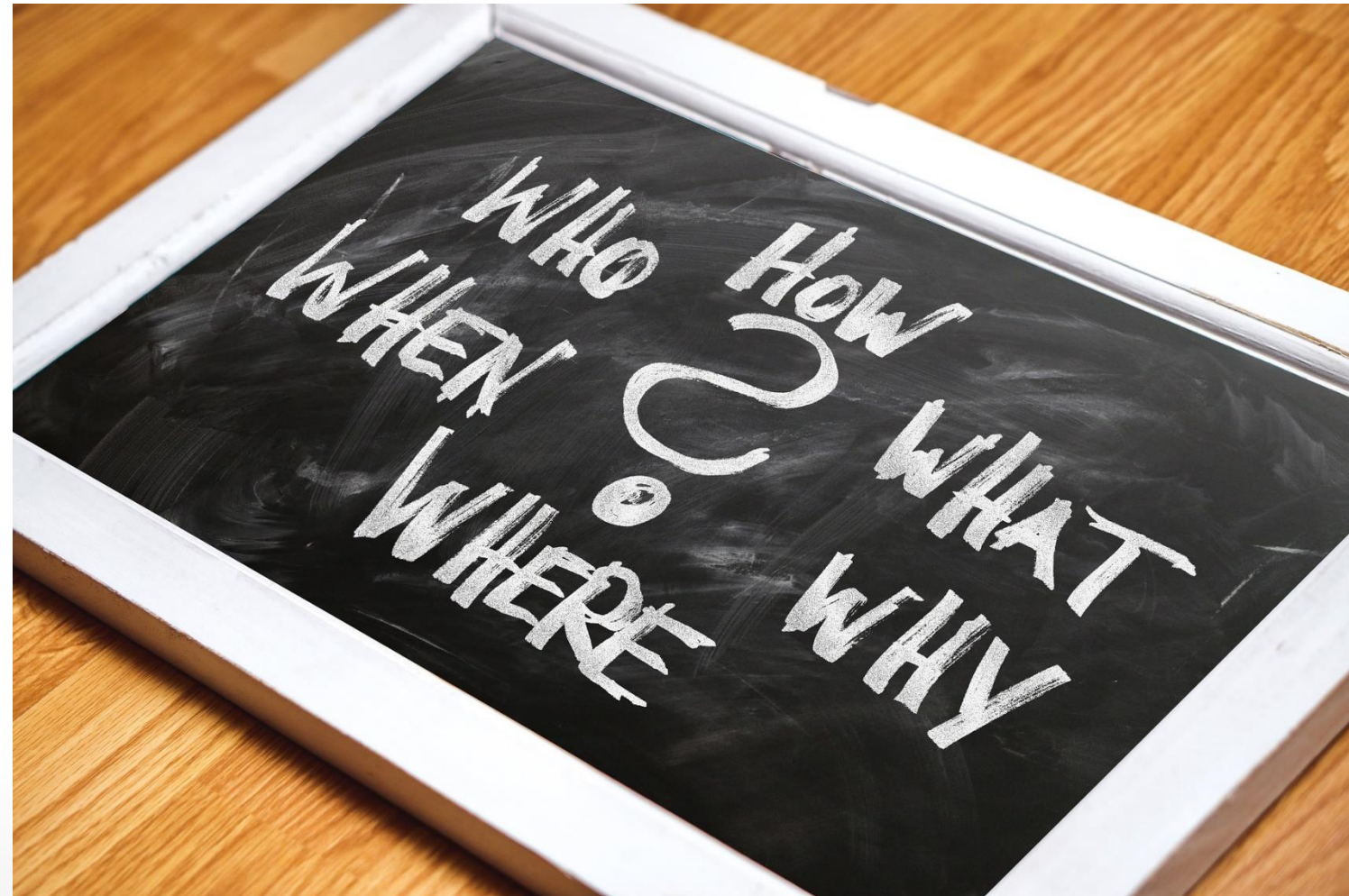
- 1910 fős, a felnőtt korú magyar lakosságot életkorkategóriák és nemek szempontjából reprezentáló vizsgálat
- Az adatgyűjtés időtartama: 2021. március 30. – 2021. május 4.



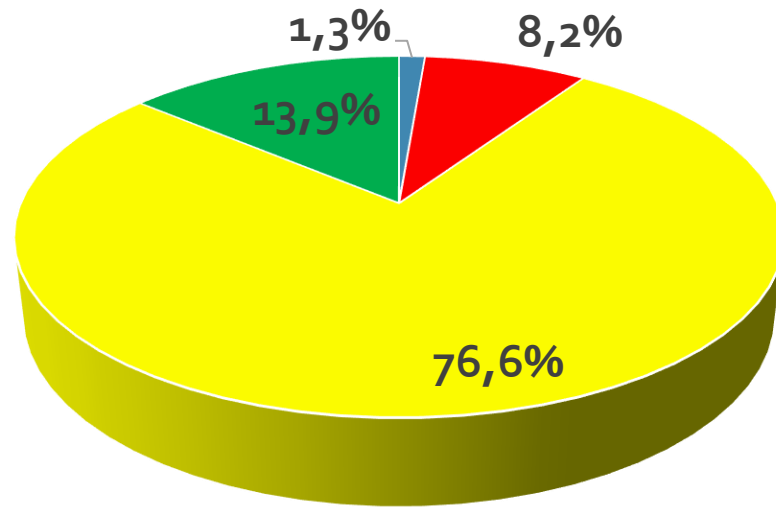
Mi volt a közös kutatások célja?

- Milyen hatással van egy rendkívüli helyzet a hazai lakosság táplálkozására, fizikai aktivitására?
- Hajlandók vagyunk-e külső kényszer hatására változtatni életmódunk, ezen belül táplálkozásunk egészén?
- Amennyiben igen, azt milyen irányban tesszük?
- Változtak-e az elmúlt egy évben az élelmiszervásárlási és ételkészítési szokásaink?
- Miként befolyásolja az elhúzódó koronavírus-járvány, hogy mennyi ételkészítési tartalomunk otthon?
- Hogyan változott életmódunk?
- Mire tudjuk használni ezeket az adatokat?
 - Más, hasonló hatással járó helyzetekben gyorsabban reagálhatunk
 - Jobban ki lehet számítani a lakosság reakciót, ezáltal segíthetünk az ellátási lánc jobb szervezésében is

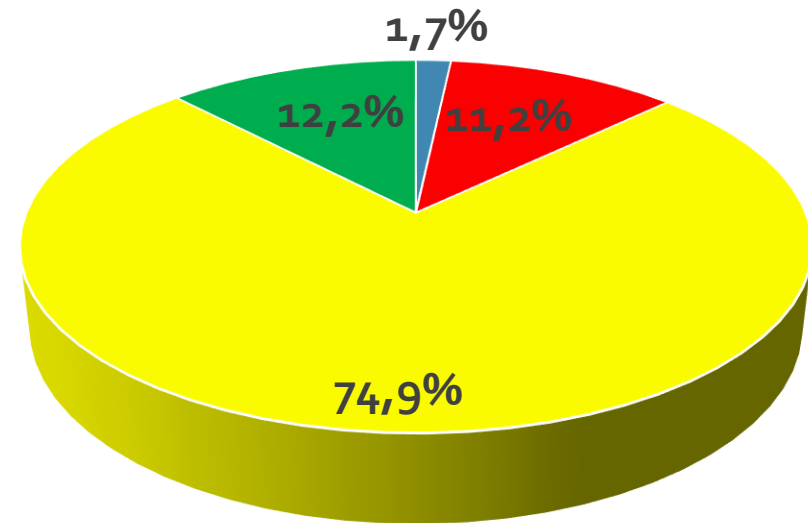
Mit tudtunk meg?
Táplálkozás



Napi étkezések számának változása – 1. és 2. vizsg



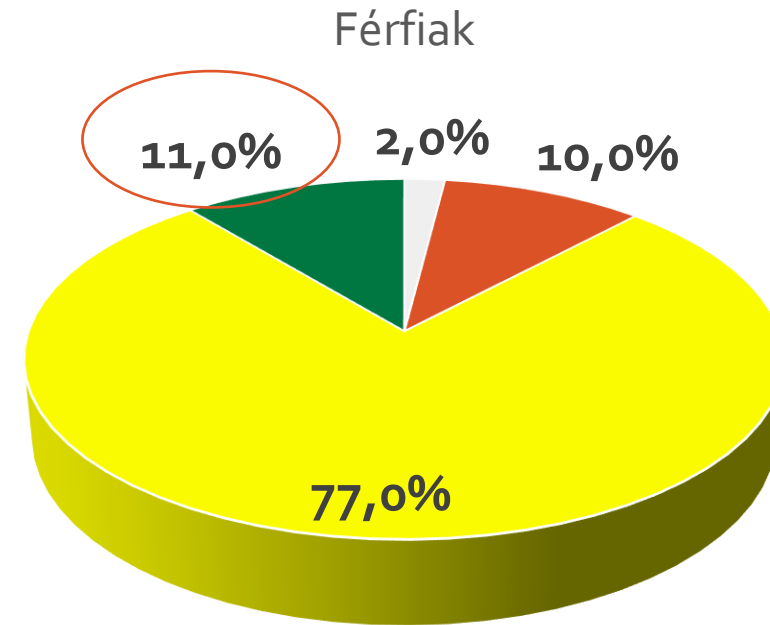
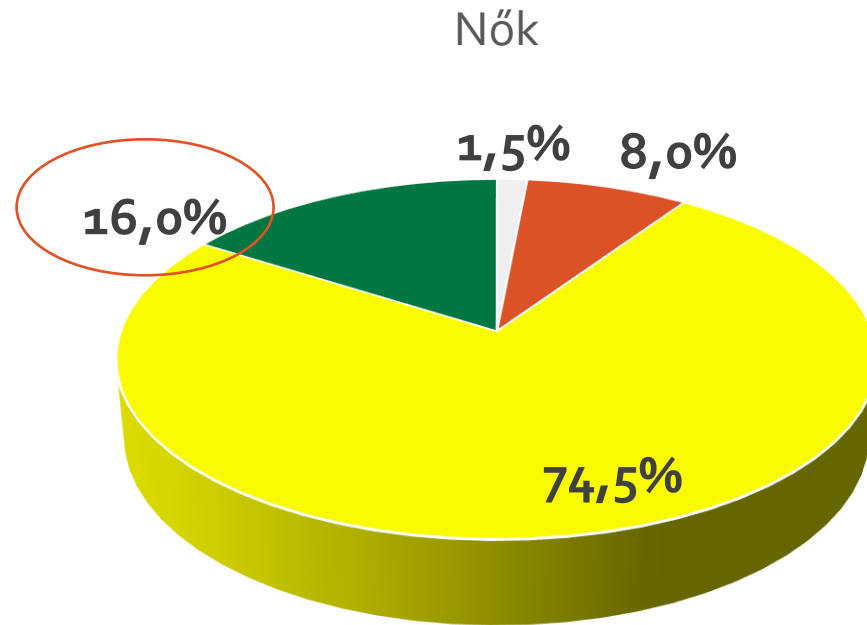
■ NT ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt



■ NT ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

- A válaszadók több mint háromnegyedénél nem változott
- ~14, illetve 12 % gyakrabban étkezik, mint korábban
- Pozitív vagy negatív ez a változás?

Napi étkezések számának változása, nemenkénti bontásban 1. vizsg

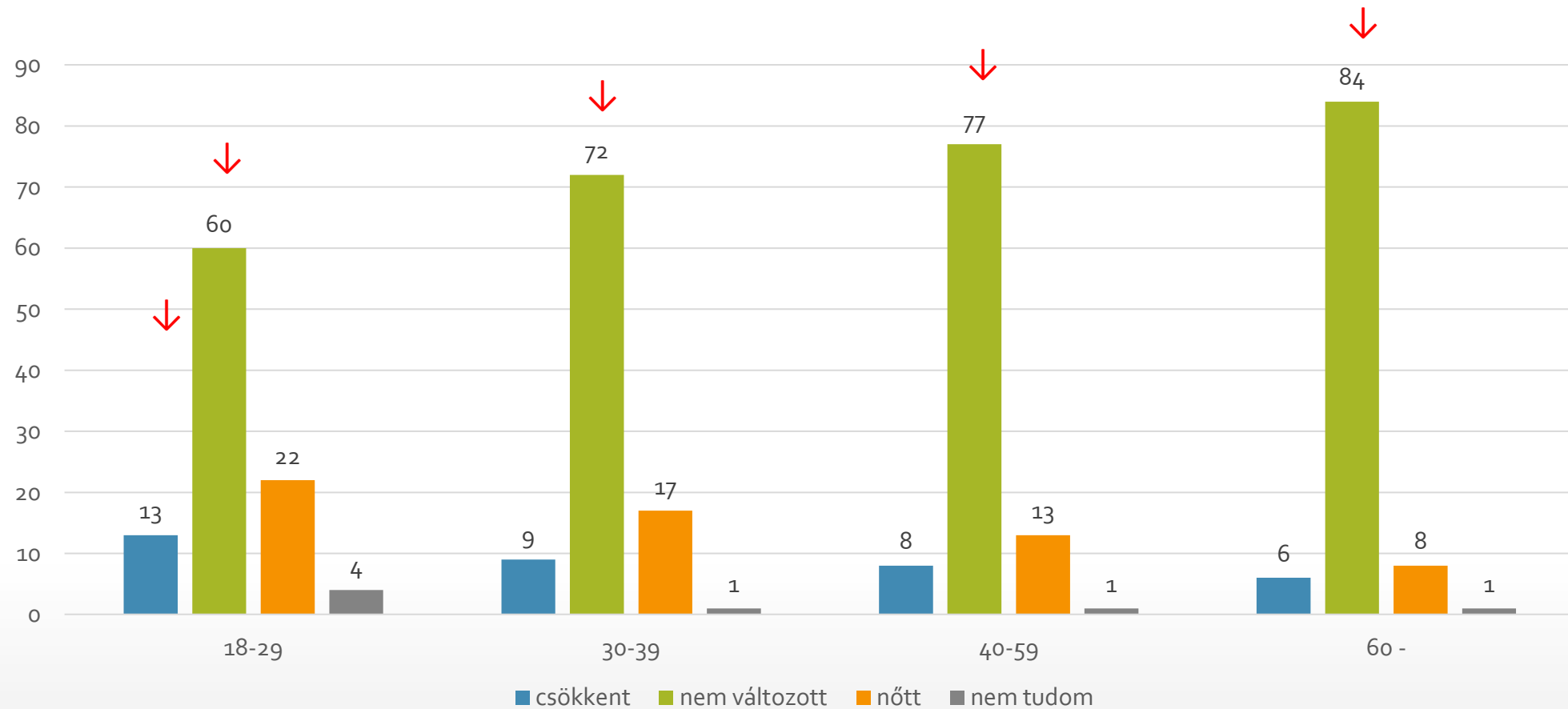


□ NT/NV ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

□ NT/NV ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

$p < 0,001$

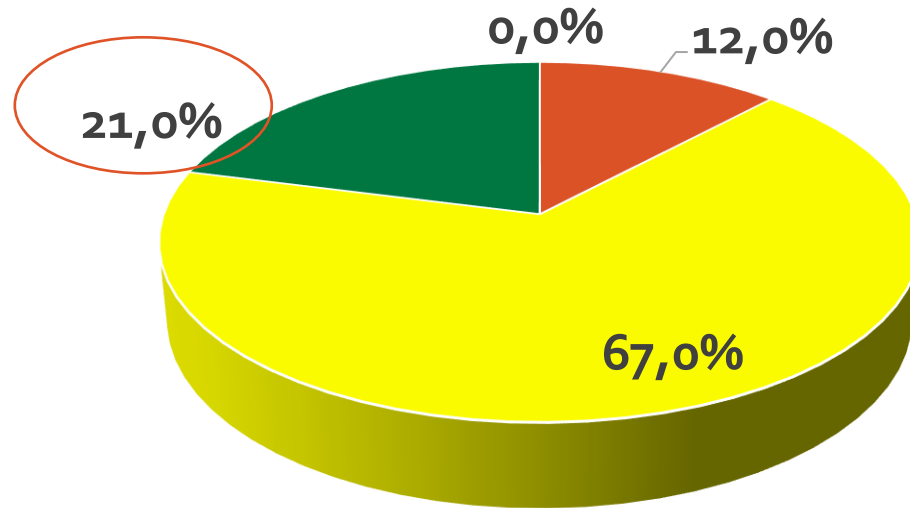
Napi étkezések számának változása életkori csoportok szerint (%) – 1. vizsg



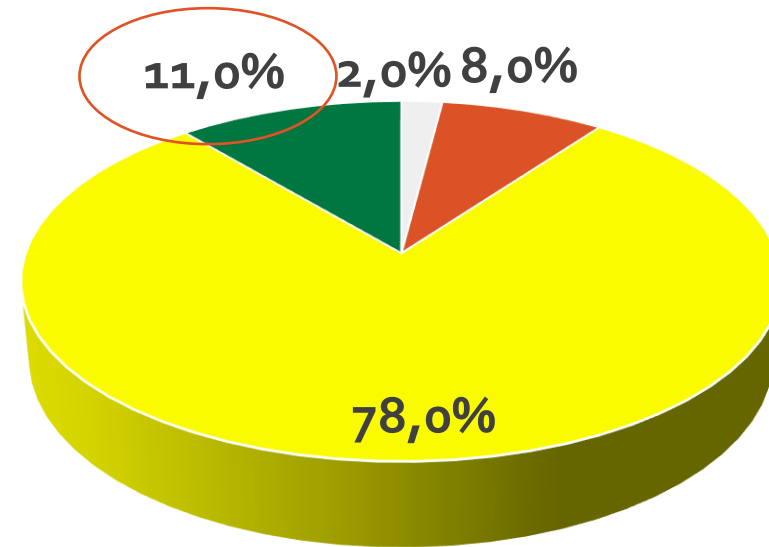
$p < 0,001$

Napi étkezések száma és az egészségtudatosság kapcsolata (1-5 skála) – 1. vizsg

Egyáltalán nem egészségtudatos



Nagyon egészségtudatos



■ NT/NV ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

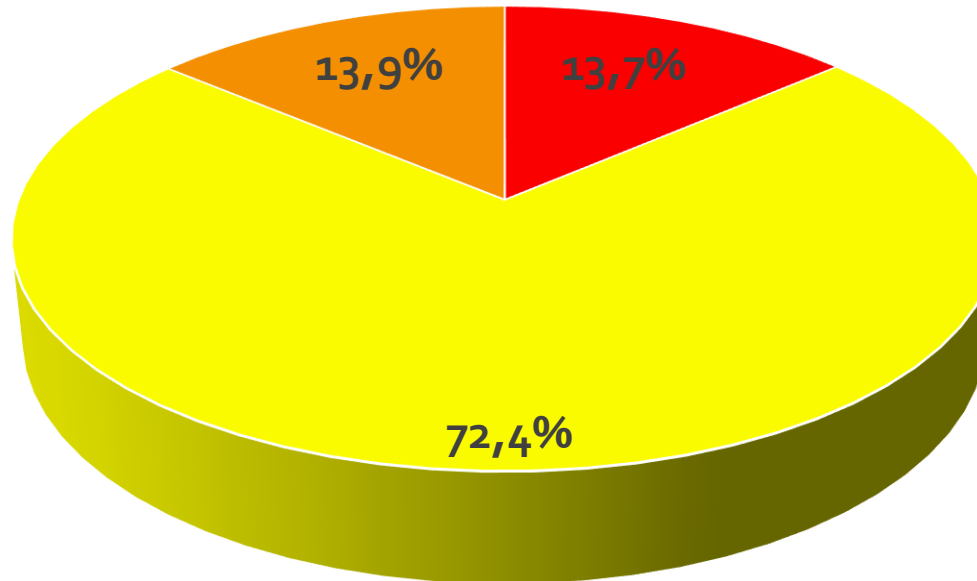
□ NT/NV ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

$p < 0,001$

A fő kérdés, hogy változtattunk-e az
adagok méretén?

Nem akarunk az adagokból engedni – 1. vizsg

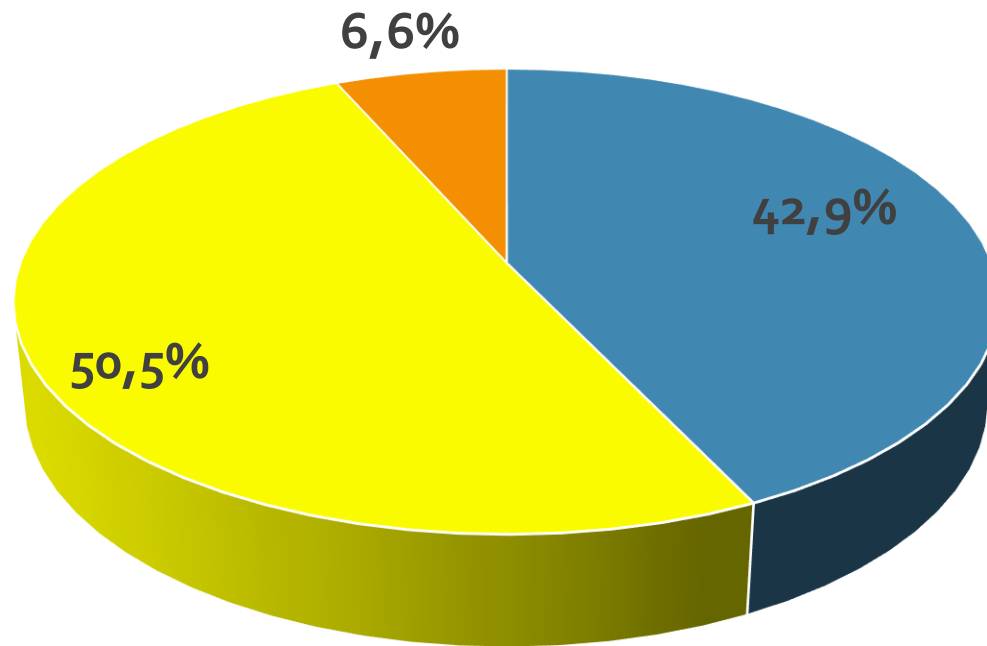
„Igyekszem kisebb adagokat fogyasztani”



- Továbbra is szeretünk lakmározni: a válaszadók közel háromnegyede nem változtatott az adagok méretén
- Eközben körülbelül ugyanannyian csökkentették azokat, mint amennyien növelték

■ Kevésbé jellemző ■ Nem változott ■ Jobban jellemző

Egyhangúbban étkeztünk?



■ Kevésbé jellemző ■ Nem változott ■ Jobban jellemző

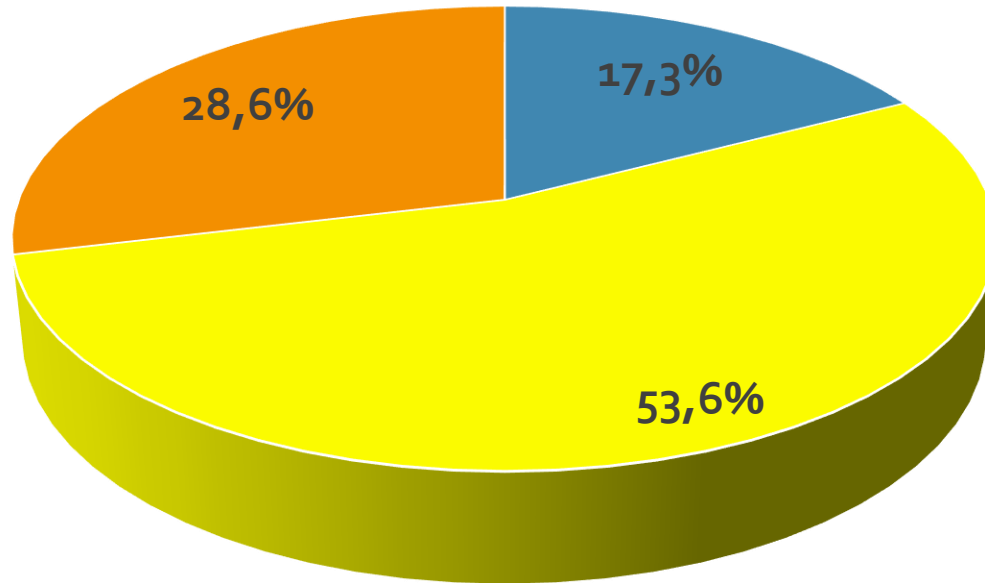
Mennyire jellemző az egyhangúbb étkezés a veszélyhelyzet idején?

- Majdnem minden második ember változatosabban, szívesebben étkezett a járványhelyzet alatt
- Mindössze 6,6% szerint lett egyhangúbb a táplálkozása

Az étrendkiegészítők népszerűsége töretlen maradt

Étrendkiegészítőt, például vitaminokat szedek...

Több étrend-kiegészítőt szedett a válaszadók majdnem egyharmada



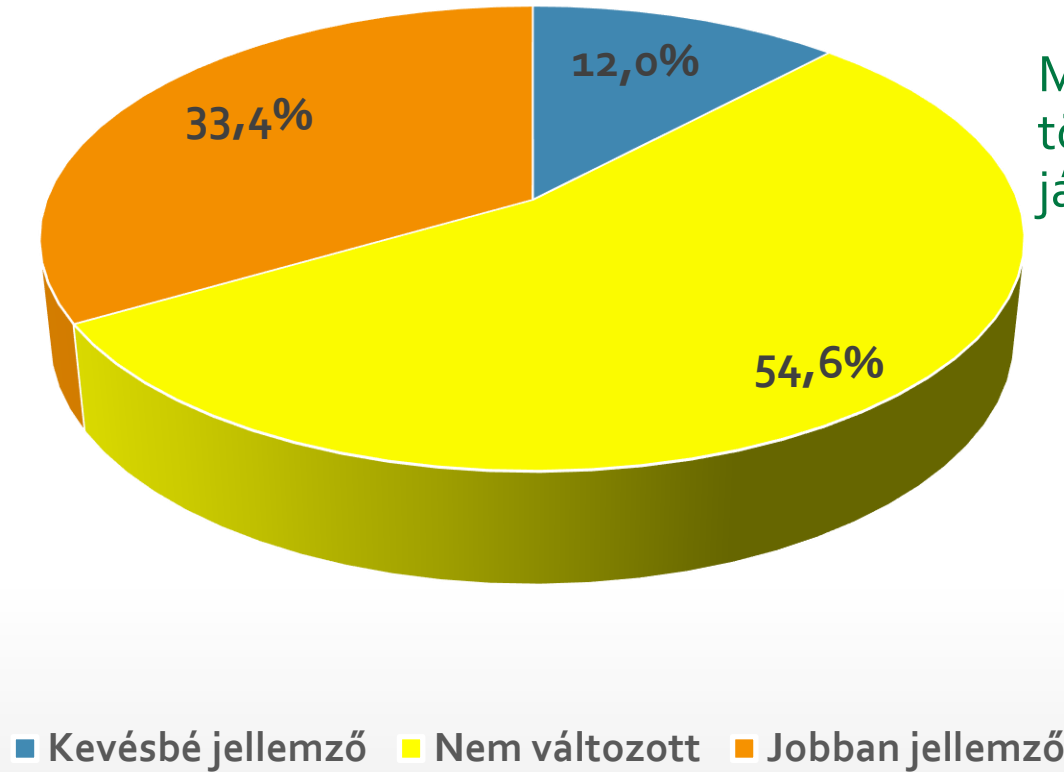
■ Kevésbé jellemző ■ Nem változott ■ Jobban jellemző



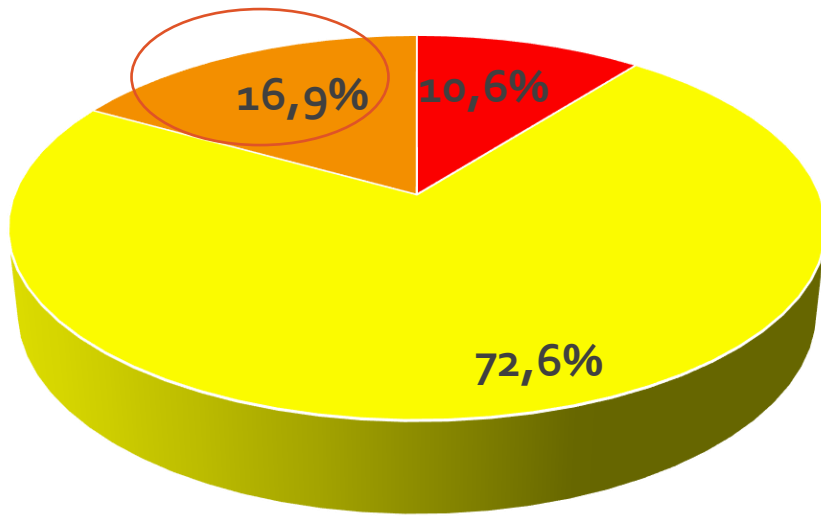
Végre jutott idő a konyhára is

Sok időt töltök a főzéssel

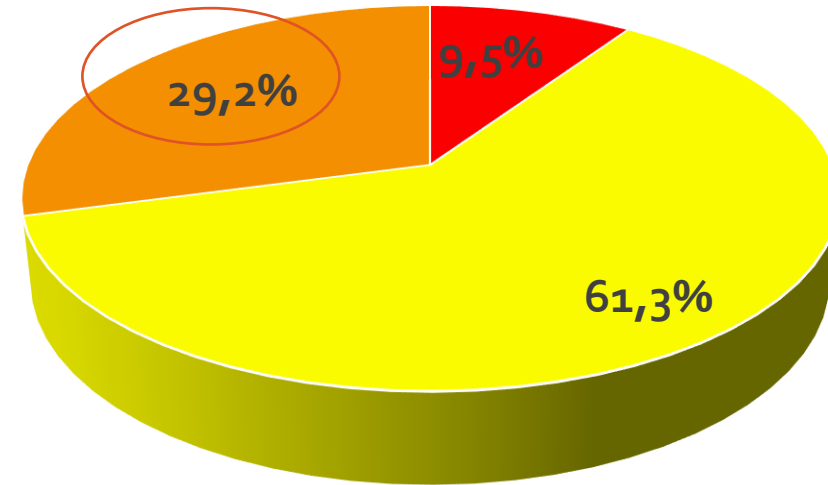
Minden harmadik válaszadó több időt töltött főzéssel, mint a járványhelyzetet megelőzően



Egészségesen táplálkozom – 1. és 2. vizsg



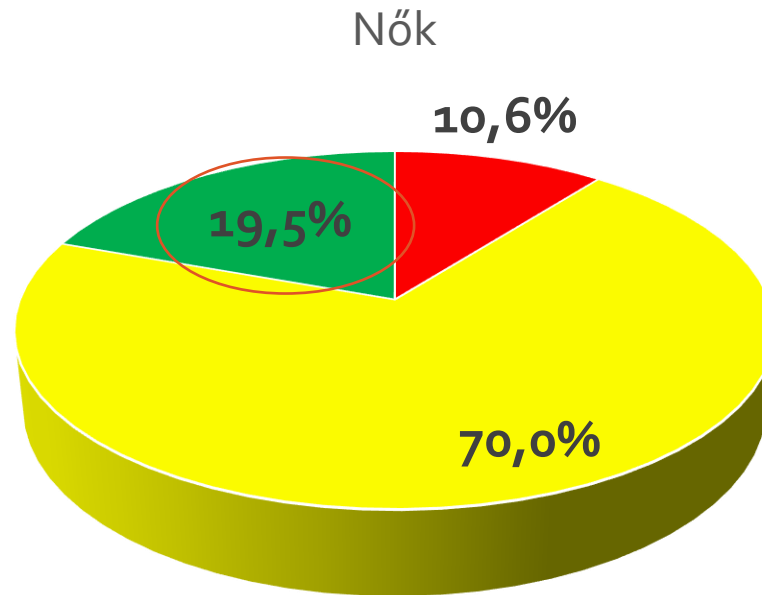
- Kevésbé jellemző ■ Nem változott
- Jobban jellemző



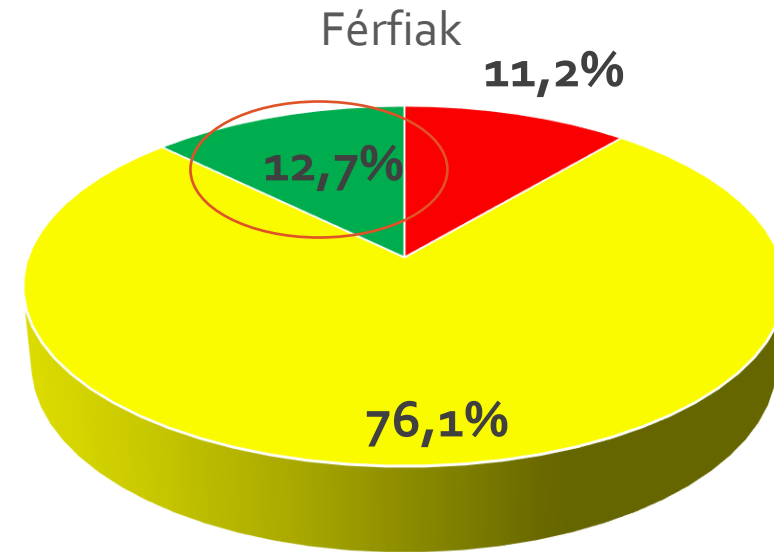
- Kevésbé jellemző ■ Nem változott
- Jobban jellemző

- Pozitív, hogy minden 6. ember jobban, egészségesebben táplálkozott az 1 vizsgálatban, a 2.-ban minden 3. vallotta ezt.
- Háromnegyedük az 1. vizsg-ban, míg 60 %-uk nem változtatott az étkezési szokásain.

„Egészségesebben táplálkozom, mint a járvány előtt” nemek szerint – 1. vizsg



■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző



■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző

$P < 0,001$

Kosarunk a táplálkozástudomány szempontjából – 1. vizsg

▪ Többet vásároltunk:

- Zöldségfélékből (32 %)
- Gyümölcsfélékből (30 %)
- Tejtermék (23 %)
- Száraz hüvelyesek (18 %)

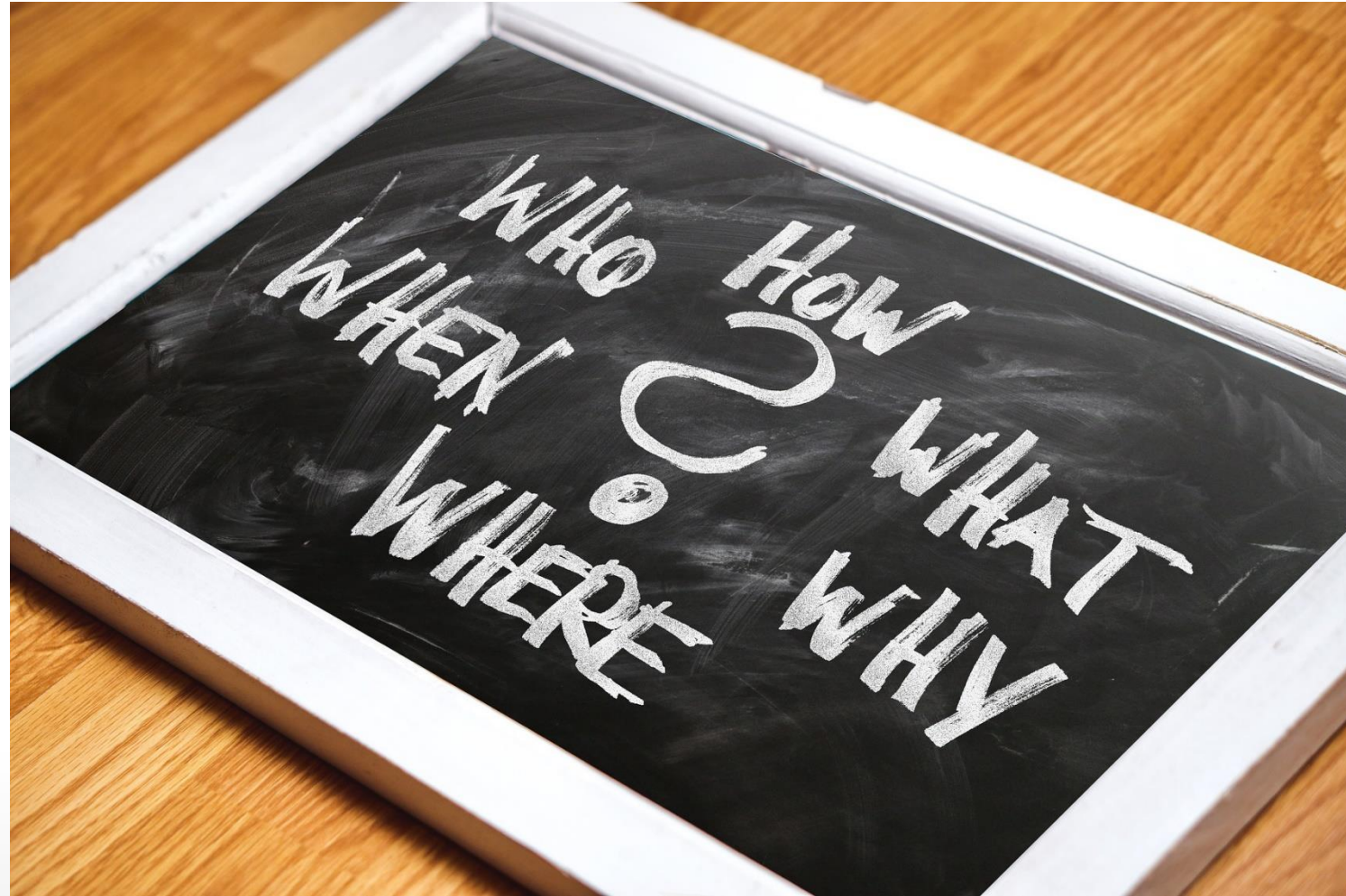


▪ Kevesebbet vásároltunk:

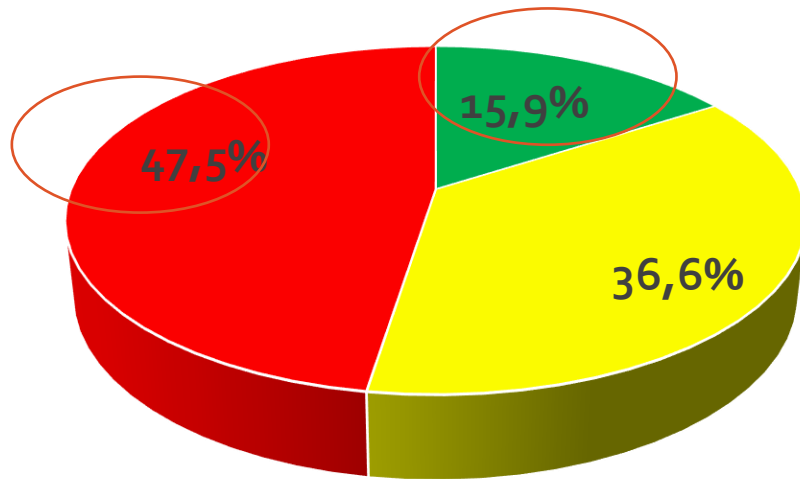
- Édesség, csokoládé, keksz (27 %)
- Sós rágcsálnivalók (26 %)
- Alkohol (25 %)
- Energiaital (18 %)
- Cukor (16 %)



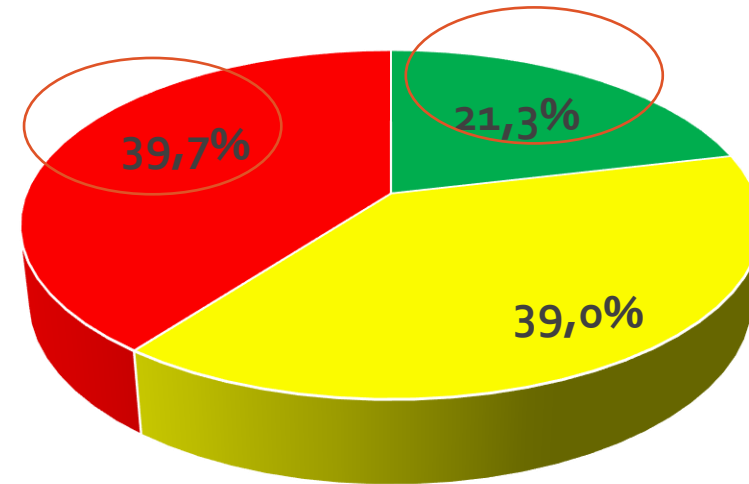
Mit tudtunk meg?
Fizikai aktivitás



Fizikai aktivitás mértéke 1. és 2. vizsg



■ Többet ■ Ugyanannyit ■ Kevesebbet

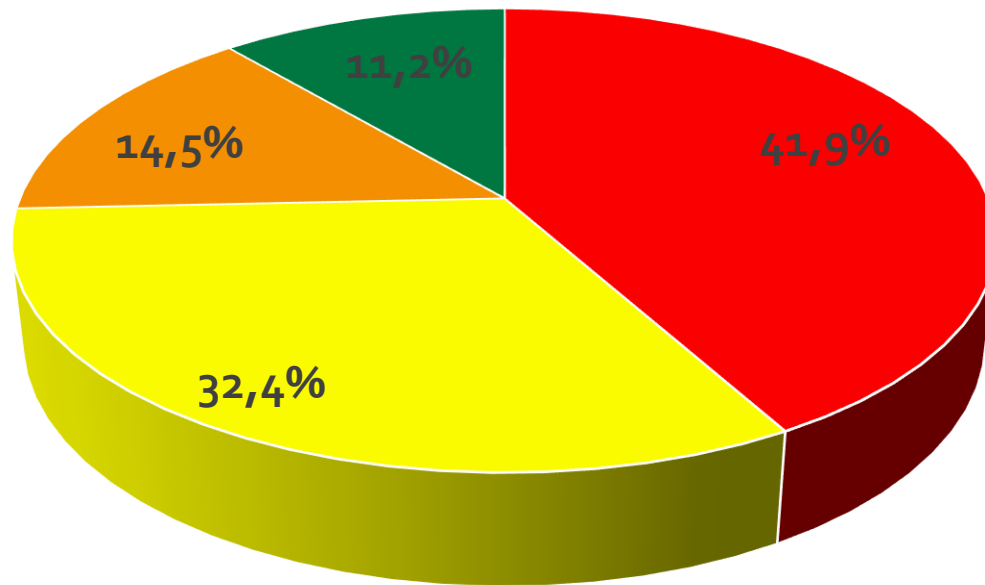


■ Többet ■ Ugyanannyit ■ Kevesebbet

- A lakosság közel fele kevesebbet mozgott, mint a járvány előtt, 1 évvel később majdnem 40 %
- A lehetőséget csak minden hatodik-hetedik ember használta ki a fizikai aktivitásának növelésére az 1. vizsgálatban, a 2. vizsgálatban minden 5.

Az elmúlt 7 napban mennyi időt töltött intenzív vagy mérsékelt testmozgással? (pl. kirándulással, gyaloglással, kerékpározással, futással, egyéb sporttevékenységgel)

2. vizsgálat

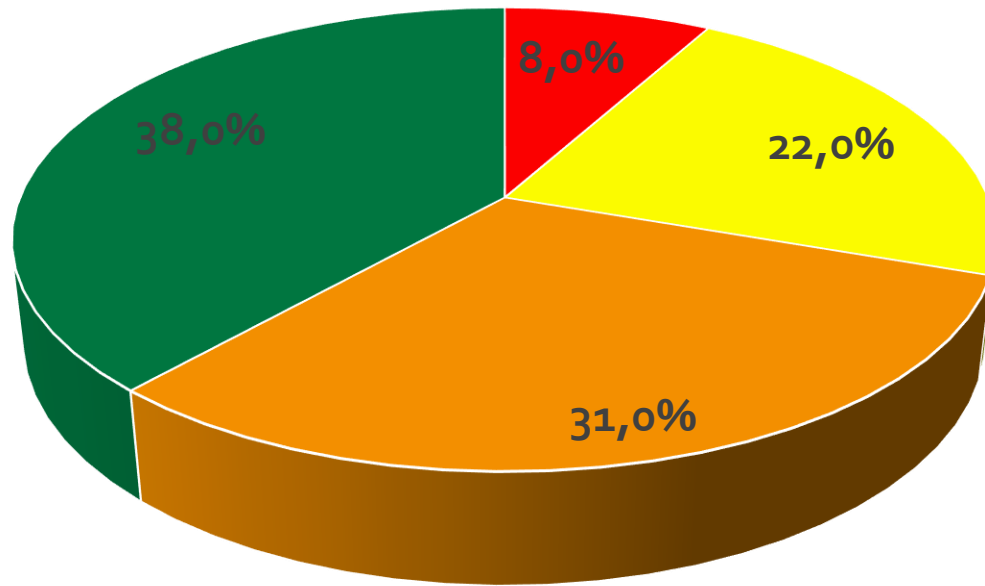


- A kérdezettek majdnem fele 2,5 óránál kevesebbet mozgott 1 hét alatt

■ 2,5 óránál kevesebbet ■ 2,5-5 óra között
■ 5-7 órát ■ 7 óránál többet

Mennyi időt tölt ülással egy átlagos hétköznapi (beleértve a munkavégzést, szabadidős tevékenységeket, közlekedést)?

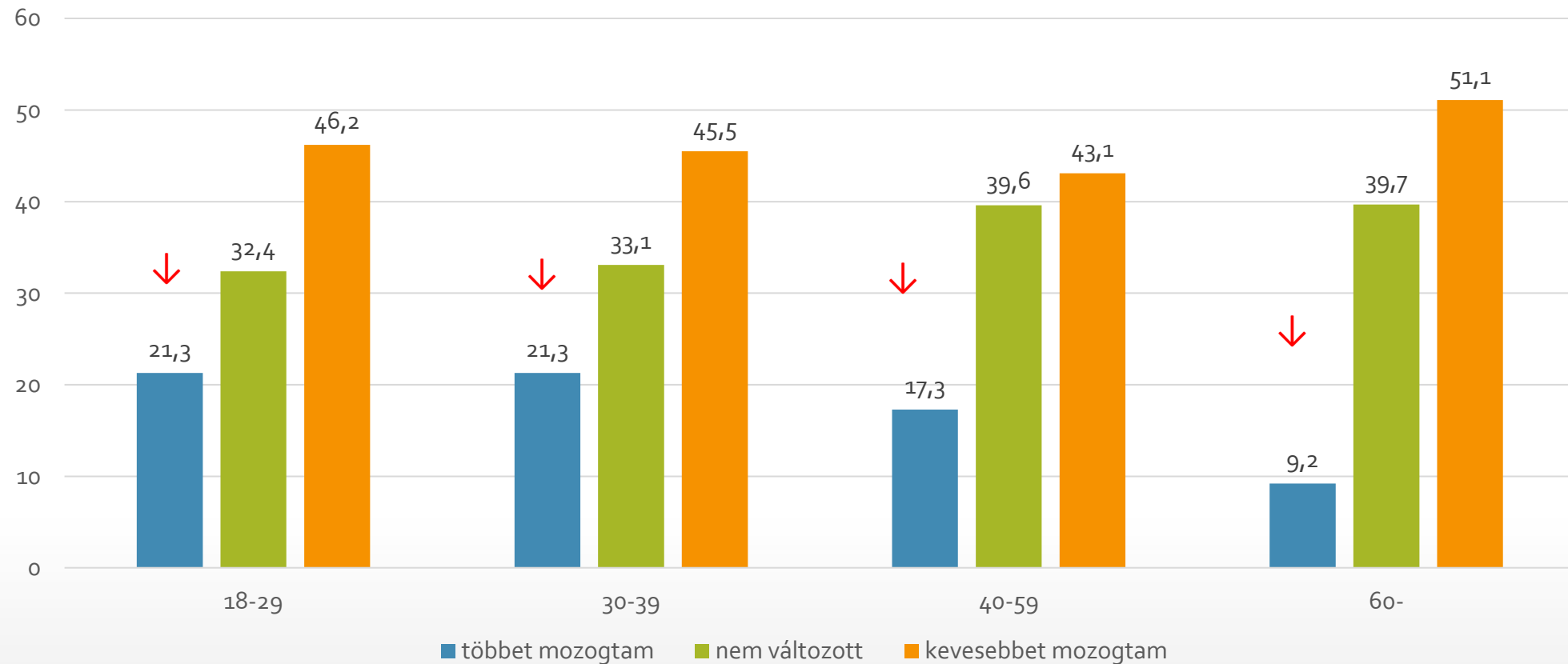
2. vizsgálat



- A lakosság 40 %-a több mint 8 órát ül egy nap

■ 3 óránál kevesebbet ■ 3-5 óra között
■ 5-8 óra között ■ 8 óránál többet

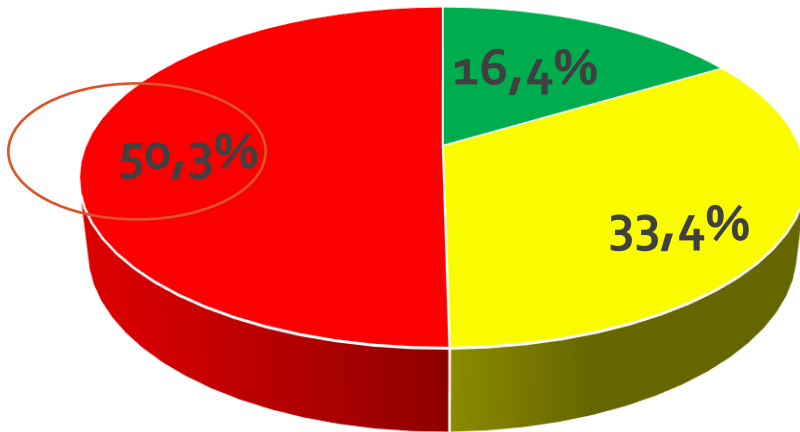
Fizikai aktivitás változása életkori csoportokban (%) – 1. vizsg



$p < 0,001$

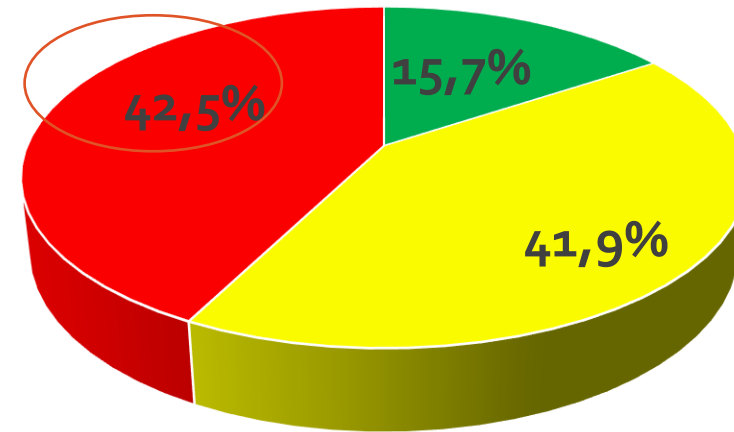
Fizikai aktivitás változása nemek szerint – 1. vizsg

Nők



- többet mozogtam
- nem változott
- kevesebbet mozogtam

Férfiak



- többet mozogtam
- nem változott
- kevesebbet mozogtam

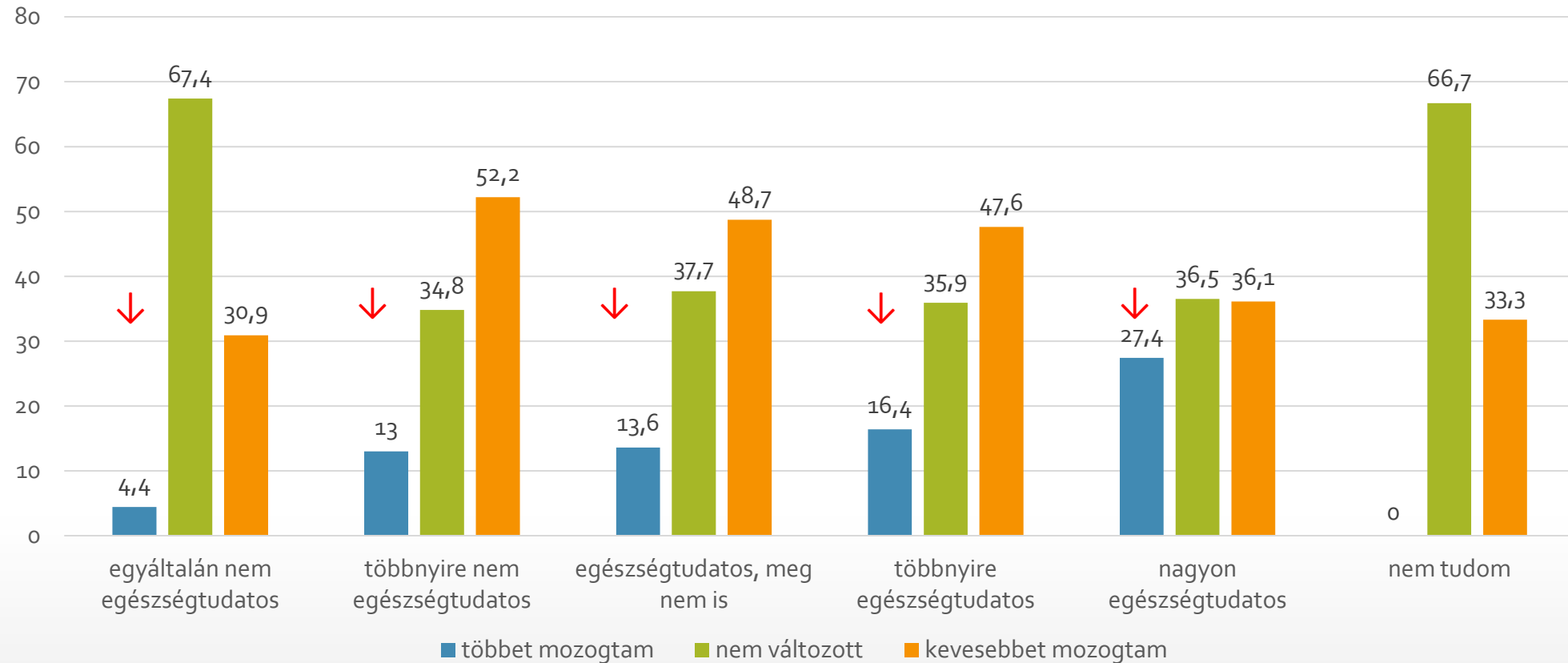
$P < 0,001$

Én egy sportos férfi vagyok.



Mindennap szörfözök a neten.

Fizikai aktivitás változása az egészségtudatosság függvényében – 1. vizsg

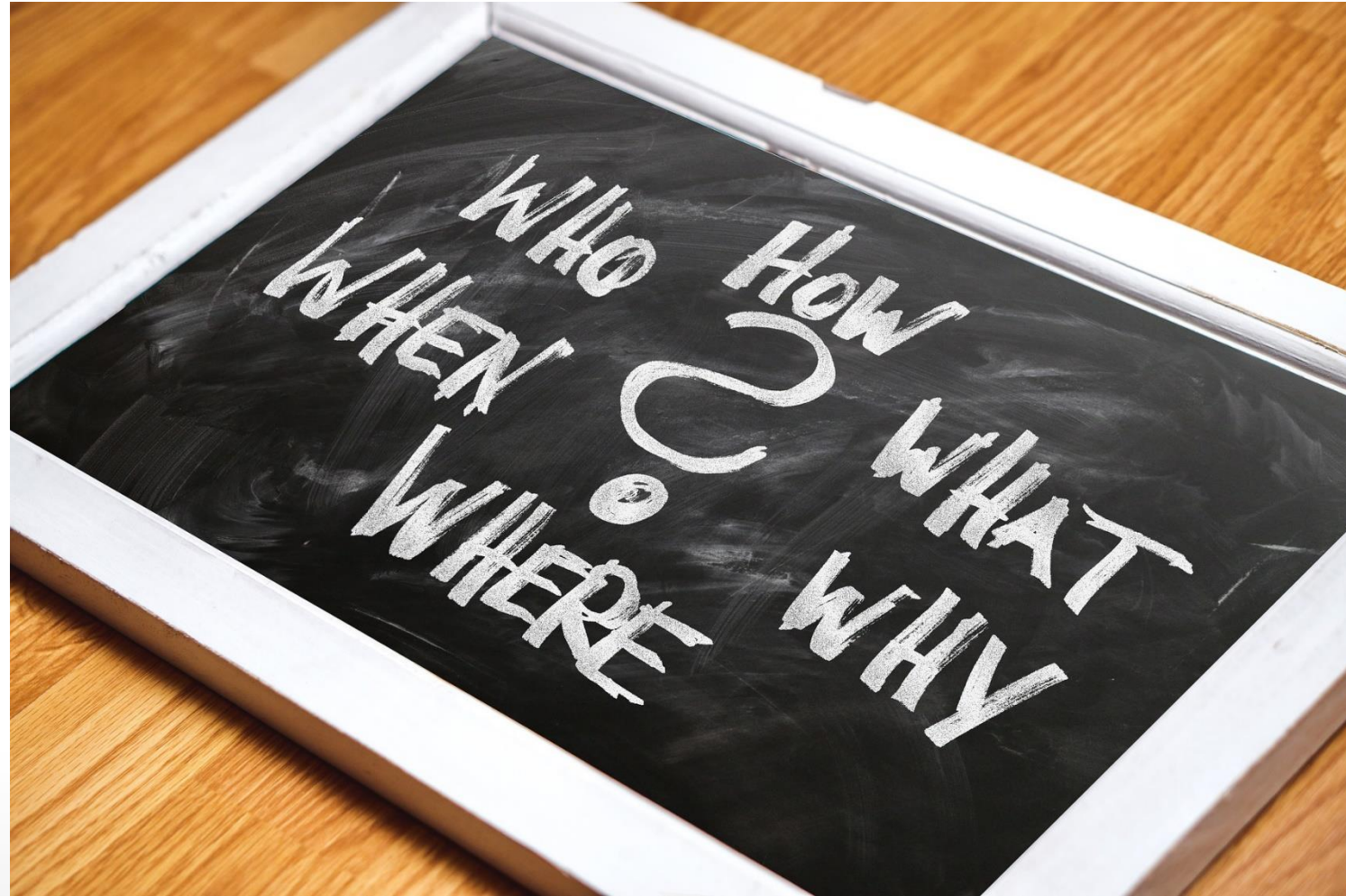


$p < 0,001$

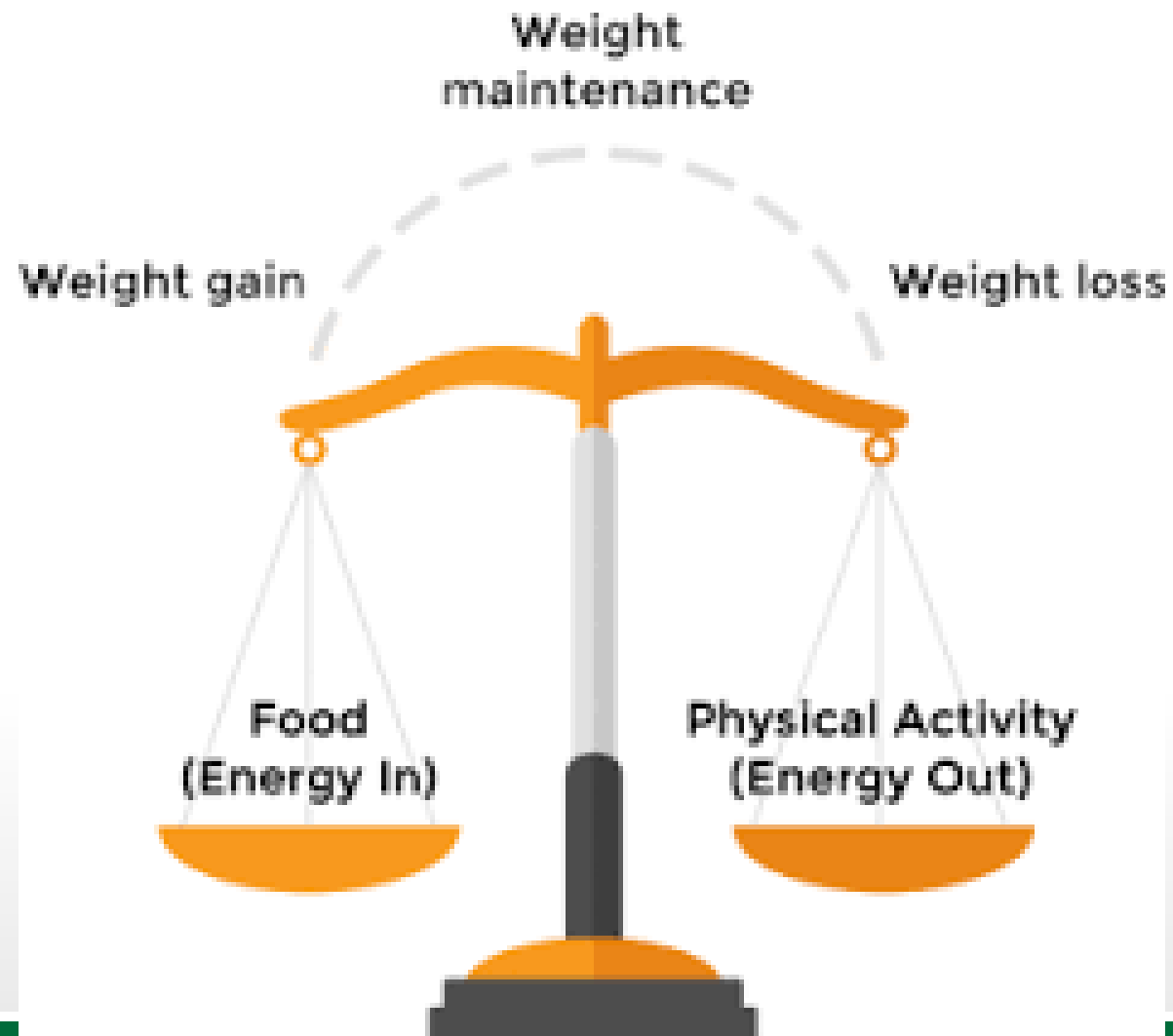
Kedvenc sportom:
Gyors gyaloglás a
kávéfőzőig.



Mit tudtunk meg?
Testtömegváltozás

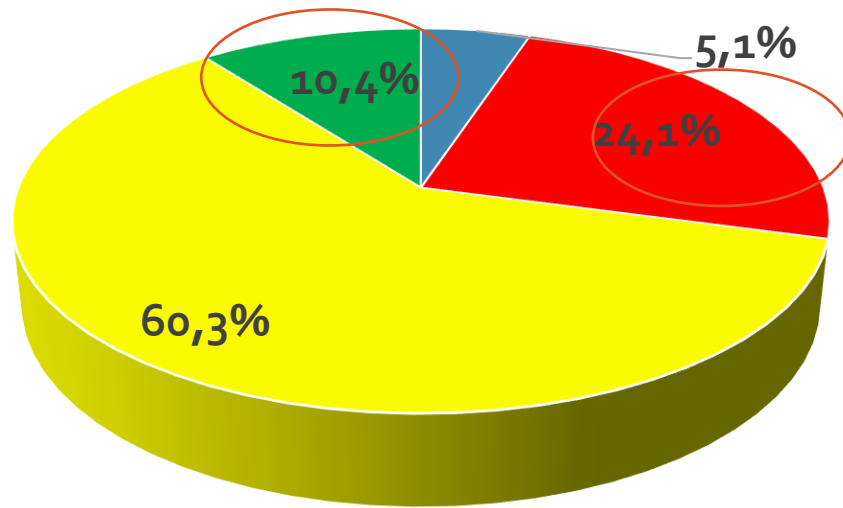


energiaegyensúly



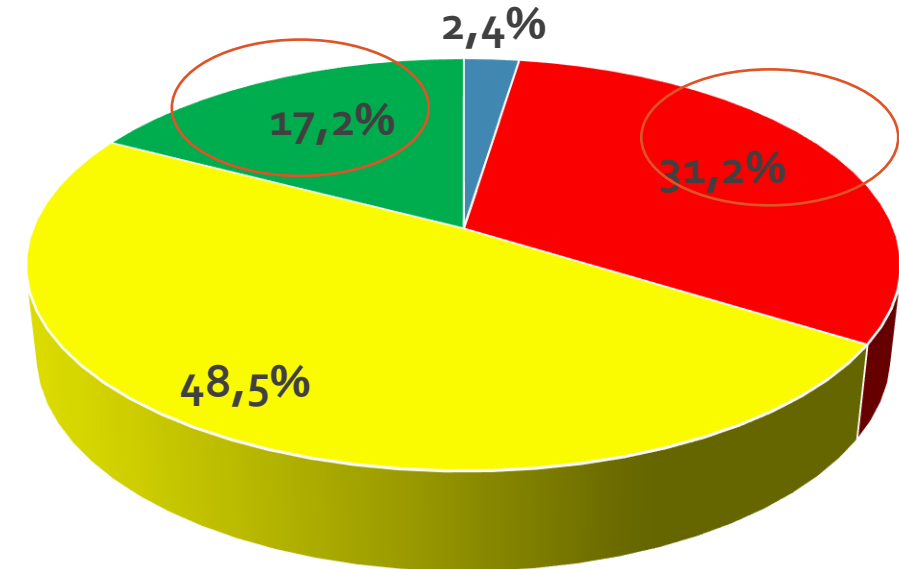
Testtömegváltozás a veszélyhelyzet alatt

1. vizsg



■ NT ■ Hízott ■ Nem változott ■ Fogyott

2. vizsg



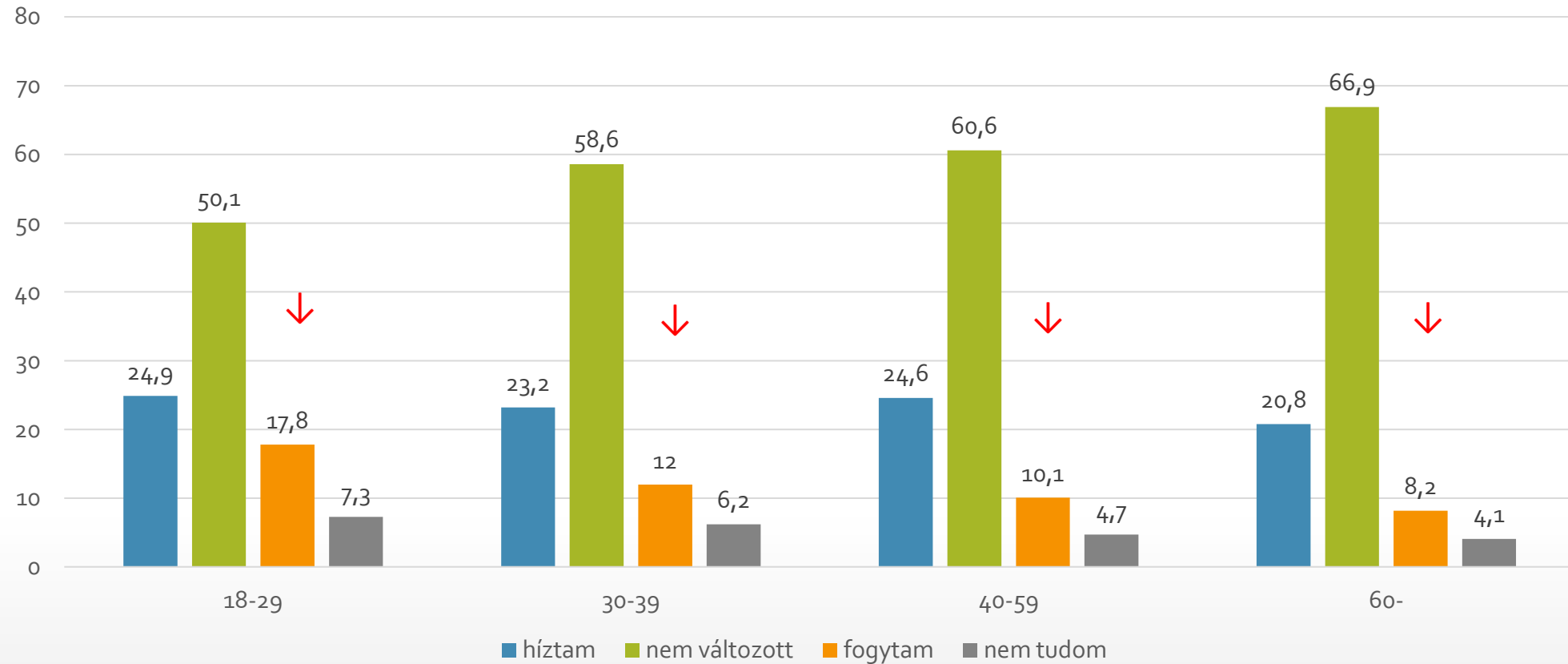
■ NT ■ Hízott ■ Nem változott ■ Fogyott

Ha többször étkezünk, többet is eszünk?

A válaszadók közel negyede hízott az 1. vizsg-ban, míg a 2. vizsgálatban majdnem a harmada!

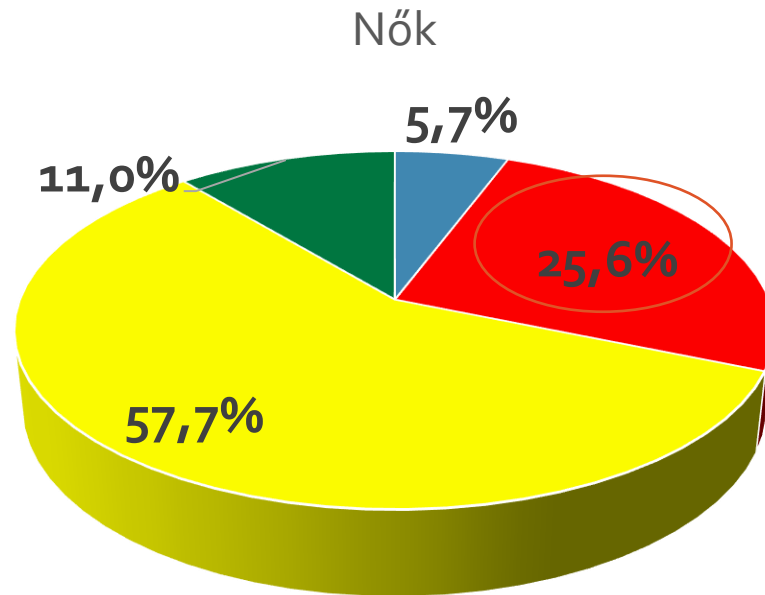
Eközben minden 10. ember fogyott az 1.-ben, míg minden 6. fogyott a 2. vizsgálatban

Testsúlyváltozás típusa az életkori csoportokban – 1. vizsg

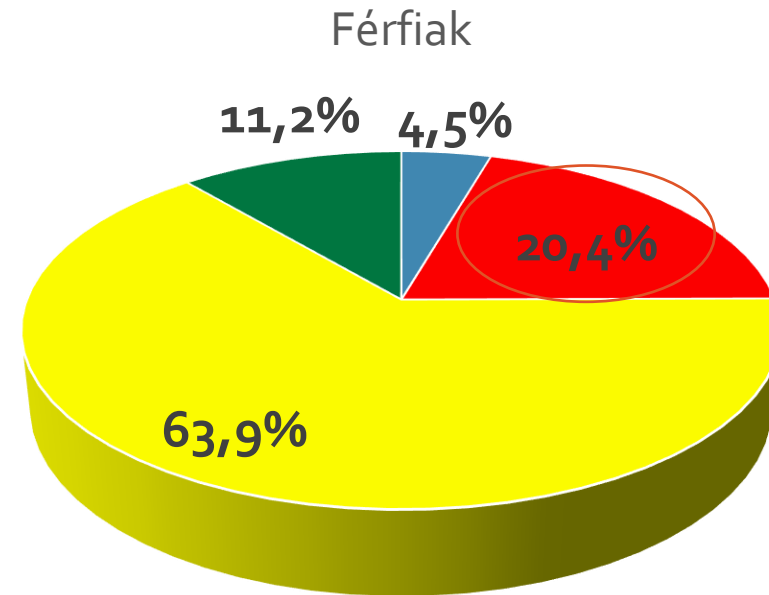


$p < 0,001$

Testsúlyváltozás típusa nemek szerint – 1. vizsg



■ nem tudom ■ híztam
■ nem változott ■ fogytam



■ nem tudom ■ híztam
■ nem változott ■ fogytam

$P = 0,001$

A close-up photograph of a person's legs wearing elegant, light-colored high-heeled sandals with thin straps. The person is standing on a light-colored, textured surface. The text is overlaid on the image.

BÁRMENNYIT
EHETER, A CIPŐM
MINDIG JÓ LESZ
RÁM!

Testsúlyváltozás a veszélyhelyzet alatt – 1. és 2. vizsg

1. vizsg

Fogyás (10,4 %)

Akik fogytak, azok súlya átlagosan

3,7 kg-mal csökkent



Hízás (24,1 %)

Akik testsúlytöbbletről számoltak be, átlagosan

3 kg-ot híztak



Fogyás (17,9 %)

Akik fogytak, azok súlya átlagosan

7,5 kg-mal csökkent

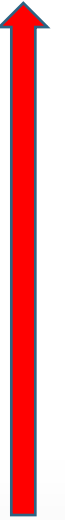


2. vizsg

Hízás (31,2 %)

Akik testsúlytöbbletről számoltak be, átlagosan

4,9 kg-ot híztak



Átlagos testtömegváltozás – 1. és 2. vizsgálat

1. vizsgálat:

Átlagos testtömeg változás:
0,98 kg/fő

2. vizsgálat:

Átlagos testtömeg változás:
0,27 kg/fő

Karantén után barátnők első találkozója



Összefoglalás

- Mivel több időt tudtunk fordítani a táplálkozásunkra, ezért változatosabban állítottuk össze a napi étrendünket, több időt töltöttünk főzéssel.
- Az elfogyasztott adagok nagyságát jellemzően nem csökkentettük.
- Fiatalok, férfiak, egészségtudatosak többet mozogtak.
- Összességében jelentősen mérséklődött a fizikai aktivitás, ezért az energiamérleg pozitív irányba mozdult el.
- Az önbevalláson alapuló adatok alapján a kutatásban részt vevők negyede hízott, viszont csak minden tizedik fogyott. Az átlagos testtömeg-növekedés egy kilogramm volt a két hónap alatt.
- 2. vizsgálatban: 7,5 kg-t átlag fogyás ill. 4, 9 kg átlag hízás.
- A fiatalok, a fővárosban élők, az egészségtudatosak többen fogytak, a nők közül többen híztak.

Mindezek együttesen pozitív folyamatokat indítottak el a lakosság táplálkozásában: jobban odafigyelünk, mit veszünk és miből, hogy főzünk, miként állítjuk össze az étrendünket. Az adagkontrollal és a megfelelő fizikai aktivitás elérésével az energiamérlegünket is stabilizálni lehetne.

FEHÉR KÖNYV

– A MAGYAR LAKOSSÁG ÉLETMÓDJA
JÁRVÁNYHELYZET IDEJÉN:
TÁPLÁLKOZÁS, TESTMOZGÁS ÉS LÉLEK



TANULMÁNYKÖTET

a koronavírus-járvány életmódot érintő hatásairól,
az ezzel kapcsolatos kutatások eredményeiről és a lakosságnak szóló
szakmai javaslatokról a TÉT Platform szerkesztésében



www.tetplatform.hu honlapról
ingyenesen letölthető

További 2 tanulmánykötet is

Köszönjük a megtisztelő figyelmet!

