

Felmérés az egészséges táplálkozást támogató élelmiszerekről 2018

Tisztelt Válaszadó! Rövid kérdőívünk segítségével szeretnénk megismerni az egészséges táplálkozást támogató „egészséges élelmiszerekkel” kapcsolatos véleményét, ismereteit, fogyasztói szokásait. Kérdőívünk név nélküli, az Ön személye semmilyen módon nem azonosítható be. **Segítségét köszönjük! dr. Szabó Erika, Szakos Dávid (szakos.david@univet.hu)**

Ön milyen mértékben ért egyet az alábbi állításokkal?

Kérjük, értékeljen 1-től 5-ig. 1: egyáltalán nem értek egyet; 5: teljes mértékben egyetértek

Folyamatosan tájékozódok, tanulok az élelmiszerekről, a táplálkozásról	① ② ③ ④ ⑤
Tudatosan választok márkát, gyártót, ha élelmiszerről van szó	① ② ③ ④ ⑤
Alaposan elolvasom a termékek címkéjét	① ② ③ ④ ⑤
A táplálkozás közvetlen hatást gyakorol az egészségi állapotra	① ② ③ ④ ⑤
Fontos számomra, hogy egészségesen táplálkozzak	① ② ③ ④ ⑤
Az egészségesebb élelmiszerek kevésbé finomak	① ② ③ ④ ⑤
Idősebb korban fokozottan számít a táplálkozás az egészség szempontjából	① ② ③ ④ ⑤
Egészséges táplálkozással sokat tehetünk az időskori betegségek megelőzéséért	① ② ③ ④ ⑤
Egy „egészséges élelmiszerért” hajlandó vagyok többet fizetni	① ② ③ ④ ⑤
Az „egészségesebb élelmiszerek” drágábbak	① ② ③ ④ ⑤
Érdekel az egészséges táplálkozás	① ② ③ ④ ⑤
Érdekelnek az életmóddal kapcsolatos tudományos kérdések	① ② ③ ④ ⑤
Többnyire otthon elkészített ételeket eszem	① ② ③ ④ ⑤
Gyakran eszem étteremben	① ② ③ ④ ⑤
Gyakran fogyasztok laktózmentes (tejcukormentes) élelmiszereket	① ② ③ ④ ⑤
Gyakran fogyasztok gluténmentes élelmiszereket	① ② ③ ④ ⑤
Gyakran fogyasztok cukormentes élelmiszereket	① ② ③ ④ ⑤
Gyakran fogyasztok szénhidrátmentes vagy szénhidrát-szegény élelmiszereket	① ② ③ ④ ⑤
Véleményem szerint a tejtermékek segítik a fogyást	① ② ③ ④ ⑤
Az élelmiszerek íze a legfontosabb szempont, amikor vásárolok	① ② ③ ④ ⑤
Az élelmiszerek ára a legfontosabb szempont, amikor vásárolok	① ② ③ ④ ⑤
Az élelmiszerek márkája a legfontosabb szempont, amikor vásárolok	① ② ③ ④ ⑤
Az élelmiszerek csomagolása a legfontosabb szempont, amikor vásárolok	① ② ③ ④ ⑤
Az élelmiszerek hazai eredete a legfontosabb szempont, amikor vásárolok	① ② ③ ④ ⑤
Az élelmiszerek minősége a legfontosabb szempont, amikor vásárolok	① ② ③ ④ ⑤
Az élelmiszerek tápanyag-összetétele a legfontosabb szempont, amikor vásárolok	① ② ③ ④ ⑤
Az egészséges étrendbe való jó beilleszthetőség a fő vásárlási szempontom	① ② ③ ④ ⑤
Véleményem szerint sok tejtermékek fogyasztásával könnyen elhízhatunk	① ② ③ ④ ⑤

Ön szerint mit jelent az „egészséges élelmiszer” kifejezés? Kérjük, legalább egy-két olyan szót említsen, amely a fogalomról eszébe jut.

--

Amikor élelmiszert vásárol, mennyire jelent előnyt, ha az alábbi feliratokkal találkozol?
Kérjük, értékeljen 1-től 5-ig. 1: egyáltalán nem fontos számomra; 5: nagyon fontos számomra

Energiaszegény	① ② ③ ④ ⑤
Csökkentett energiatartalmú	① ② ③ ④ ⑤
Energiamentes	① ② ③ ④ ⑤
Zsírszegény	① ② ③ ④ ⑤
Zsírmentes	① ② ③ ④ ⑤
Telített zsírban szegény	① ② ③ ④ ⑤
Telített zsírtól mentes	① ② ③ ④ ⑤
Csökkentett telítettzsírsav-tartalmú	① ② ③ ④ ⑤
Hozzáadott cukrot nem tartalmaz	① ② ③ ④ ⑤
Alacsony cukortartalmú	① ② ③ ④ ⑤
Cukormentes	① ② ③ ④ ⑤
Nátriumszegény	① ② ③ ④ ⑤
Sószegény	① ② ③ ④ ⑤
Kifejezetten nátriumszegény	① ② ③ ④ ⑤
Kifejezetten sószegény	① ② ③ ④ ⑤
Nátriummentes	① ② ③ ④ ⑤
Sómentes	① ② ③ ④ ⑤
Élelmirost-forrás	① ② ③ ④ ⑤
Élelmi rostban gazdag	① ② ③ ④ ⑤
Fehérjeforrás	① ② ③ ④ ⑤
Fehérjében gazdag	① ② ③ ④ ⑤
Megnövelt fehérjetartalom	① ② ③ ④ ⑤
Vitamin-forrás	① ② ③ ④ ⑤
Vitaminban gazdag	① ② ③ ④ ⑤
Kalcium-forrás	① ② ③ ④ ⑤
Természetes kalcium-forrás	① ② ③ ④ ⑤
Kalciumban gazdag	① ② ③ ④ ⑤
Kalciumban természetesen gazdag	① ② ③ ④ ⑤
Pektint tartalmaz	① ② ③ ④ ⑤
Alacsony szénhidráttartalmú	① ② ③ ④ ⑤
Laktózmentes	① ② ③ ④ ⑤
Gluténmentes	① ② ③ ④ ⑤
Élőflórás	① ② ③ ④ ⑤
Teljes kiőrlésű	① ② ③ ④ ⑤
Gyógynövény tartalmú	① ② ③ ④ ⑤
Antioxidáns tartalmú	① ② ③ ④ ⑤
Prebiotikus	① ② ③ ④ ⑤
Probiotikus	① ② ③ ④ ⑤
Light/lite	① ② ③ ④ ⑤

Ön szerint milyen típusú élelmiszerek fogyasztásával tesz a legtöbbet az egészségéért?

Kérjük, értékeljen 1-től 5-ig. 1: ezzel az élelmiszerral egyáltalán nem; 5: ezzel az élelmiszerral kifejezetten igen

Nyers gyümölcs	① ② ③ ④ ⑤
Joghurt	① ② ③ ④ ⑤
Tej	① ② ③ ④ ⑤
Kefir	① ② ③ ④ ⑤
Sajt	① ② ③ ④ ⑤
Vaj	① ② ③ ④ ⑤
Nyers zöldség	① ② ③ ④ ⑤
Tejföl	① ② ③ ④ ⑤
Túró	① ② ③ ④ ⑤
Gyógynövény tartalmú élelmiszerek	① ② ③ ④ ⑤
Méz	① ② ③ ④ ⑤
Olajos magvak, müzlik	① ② ③ ④ ⑤
Margarin	① ② ③ ④ ⑤
Zöldség alapú élelmiszerek	① ② ③ ④ ⑤
Gyümölcs alapú élelmiszerek	① ② ③ ④ ⑤
Gomba alapú élelmiszerek	① ② ③ ④ ⑤
Lekvár	① ② ③ ④ ⑤
Pékáruk	① ② ③ ④ ⑤
Hústermékek (pl. kolbász)	① ② ③ ④ ⑤
Baromfihúsból készült ételek	① ② ③ ④ ⑤
Sertéshúsból készült ételek	① ② ③ ④ ⑤
Tojás és tojás alapú élelmiszerek	① ② ③ ④ ⑤
Haltermékek, halételek	① ② ③ ④ ⑤
Gyümölcslevek, zöldséglevek	① ② ③ ④ ⑤
Teák	① ② ③ ④ ⑤

Az Ön számára mennyire fontos, hogy egy „egészséges élelmiszer” rendelkezzen az alábbi tulajdonságokkal?

Kérjük, értékeljen 1-től 5-ig. 1: egyáltalán nem fontos ez a tulajdonság; 5: nagyon fontos tulajdonság

Kistermelő által előállított	① ② ③ ④ ⑤
Biotermék	① ② ③ ④ ⑤
Hagyományos jellegű termék	① ② ③ ④ ⑤
Hazai termék	① ② ③ ④ ⑤
Védjeggyel ellátott	① ② ③ ④ ⑤
Ismert gyártó által előállított	① ② ③ ④ ⑤
Modern technológiával készült	① ② ③ ④ ⑤
Genetikai módosítástól mentes	① ② ③ ④ ⑤
Állatjóléti szempontok figyelembevételével készült	① ② ③ ④ ⑤
Hazai kutatók munkájának eredményeképpen jött létre	① ② ③ ④ ⑤
A hazai élelmiszerlánc-biztonsági hatóság (NÉBIH) vizsgálatai szerint	① ② ③ ④ ⑤

Az Ön háztartása hol szokott bevásárolni?

Osztályozzon 1-től 5-ig: 5: Nagyon jellemző – 1: Egyáltalán nem jellemző

Nagyobb boltban (pl. szupermarket, hipermarket)	① ② ③ ④ ⑤
Kisboltban	① ② ③ ④ ⑤
Közvetlenül a termelőnél (például piacon)	① ② ③ ④ ⑤
Interneten	① ② ③ ④ ⑤
Saját magam termesztetem, vagy ajándékba kapom	① ② ③ ④ ⑤
Egyéb, éspedig:	

Melyik állítás igaz és melyik hamis? Jelölje be a megfelelő választ.

Állítás	Igaz	Hamis
A tartós tej jellegzetes íze a benne lévő tartósítószernek köszönhető	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A boltban kapható tejet hőkezelik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A hagyományos élelmiszerek génmentesek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha egy termékben baktériumok vannak, akkor az már nem biztonságos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A természetes/bio élelmiszerek kockázatmentesek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A konzervekben van tartósítószer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ön szerint mik a laktózérzékenység tünetei?

Ön szerint milyen módon tud tejtermékeket fogyasztani panaszmentesen egy laktózérzékeny ember?

Az alábbi életmóddal kapcsolatos állítások közül melyikiek igazak Önre? Több választ is megjelölhet

- ☐ Rendszeresen sportolok
- ☐ Szeretnék leadni néhány kilót, és ezért teszek is
- ☐ Szeretném, hogy jobb legyen az állóképességem, erőnlétem, és ezért teszek is
- ☐ Túl keveset alszom
- ☐ Stresszes az életmódom
- ☐ Alapvetően egészségesnek érzem magam
- ☐ Kevés időt tudok az étkezésre, ételkészítésre fordítani
- ☐ Úgy érzem, hogy túl keveset mozgok
- ☐ Az átlagosnál jobban odafigyelek az étrendemre
- ☐ Napi rendszerességgel dohányzom
- ☐ Igyekszem kevesebb alkoholt fogyasztani
- ☐ Fogyasztok étrend-kiegészítőket

Az Ön számára mely problémák aggasztóak, vagy melyekben érintett? Elkerülésükért anyagi kiadásokat is vállalna?

Probléma megnevezése	Ez a probléma nem aggaszt/nem érint	Aggaszt/érint, de egyelőre <u>nem vállalom anyagi kiadásokat az elkerülése érdekében</u>	Aggaszt/érint, elkerülése érdekében <u>anyagi kiadásokat is vállalnék/vállalom</u>
Szív és érrendszeri betegségek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magas koleszterinszint	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daganatos betegség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hangulatzavar, alvászavar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légúti betegség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bőrbetegség, ekcéma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Memórizavarok, dekoncentráció	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emésztési problémák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Migrén	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cukorbetegség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ízületi betegségek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Csontritkulás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legyengült immunrendszer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fogászati problémák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hormonális problémák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Látásproblémák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laktózérzékenység	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gluténérzékenység	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ha az Ön által megjelölt problémák többféle módon is kezelhetők/megelőzhetők lennének, az alábbi lehetőségek közül melyiket választaná legszívesebben? Több választ is megjelölhet

Kezelési/ Megelőzési mód	Gyógyszer	Étrend- kiegészítő	Egészségesebb élelmiszerek	Életmód- változtatás
Probléma megnevezése				
Szív és érrendszeri betegségek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magas koleszterinszint	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daganatos betegség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hangulatzavar, alvászavar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légúti betegség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bőrbetegség, ekcéma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Memórizavarok, dekoncentráció	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emésztési problémák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Migrén	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cukorbetegség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ízületi betegségek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Csontritkulás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legyengült immunrendszer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fogászati problémák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hormonális problémák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Látásproblémák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laktózérzékenység	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gluténérzékenység	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A táplálkozással és élelmiszerekkel kapcsolatos információk honnan jutnak el Önhöz?
Osztályozzon 1-től 5-ig: 5: Innen kifejezetten igen – 1: Innen egyáltalán nem

Televízió	① ② ③ ④ ⑤
Internetes híroldalak és blogok	① ② ③ ④ ⑤
Internetes közösségi oldalak	① ② ③ ④ ⑤
Rádió	① ② ③ ④ ⑤
Család, ismerősök, rokonok	① ② ③ ④ ⑤
Nyomtatott újságok, magazinok	① ② ③ ④ ⑤
Iskola, egyetem, továbbképzés	① ② ③ ④ ⑤
Egyéb, éspedig:	

Van-e az Ön családjában laktózérzékeny? ☐ Igen, én ☐ Igen, családtag ☐ Nincs

Van-e az Ön családjában gluténérzékeny? ☐ Igen, én ☐ Igen, családtag ☐ Nincs

Amennyiben Ön fogyaszt laktózmentes termékeket, járt-e emiatt orvosnál? ☐ Igen ☐ Nem

Amennyiben Ön fogyaszt gluténmentes, járt-e emiatt orvosnál? ☐ Igen ☐ Nem

DEMOGRÁFIA

A kutatási eredmények feldolgozása érdekében kérjük, válaszoljon az alábbi, az Ön személyével kapcsolatos kérdéseinkre – a kutatás **név nélküli** és a feldolgozás módja garantálja, hogy **az Ön személye nem beazonosítható** a felmérésben.

Neme: ☐ Nő ☐ Férfi

Születési évszám: ____ _

Lakóhelye (település típusa): ☐ Község/falu ☐ Város ☐ Főváros

Lakóhelye (megye): _____

Az Ön befejezett legmagasabb iskolai végzettsége

- ☐ Általános iskola (8 vagy kevesebb osztály)
- ☐ Szakiskola (szakmunkás végzettség)
- ☐ Érettségi
- ☐ Főiskolai, egyetemi oklevél

Az Ön gazdasági státusza (kérjük, csak egyet jelöljön meg)

- ☐ Aktív dolgozó (munkavállaló)
- ☐ Vállalkozó (önfoglalkoztató)
- ☐ Nyugdíjas, rokkant nyugdíjas
- ☐ Munkakereső
- ☐ Háztartásbeli, GYES-GYED
- ☐ Diák

A háztartásában lakók száma:

Én

 + ____ fő

Van-e az Ön háztartásában 15 éven aluli gyermek? ☐ Van ☐ Nincs

Van-e olyan ok, amely miatt Önnek különleges étrendre van szüksége? *Több választ is megjelölhet!*

- ☐ Igen, cukorbetegség (diabetes)
- ☐ Igen, lisztérzékenység (cöliákia)
- ☐ Igen, tejfehérje érzékenység/allergia
- ☐ Igen, fogyni szeretne
- ☐ Igen, magas vérnyomás
- ☐ Igen, sportosabb, izmosabb szeretne lenni
- ☐ Igen, vegetáriánus/vegán
- ☐ Igen, valamilyen speciális diétát követ (pl. lúgosító, paleolit, nyers étel)
- ☐ Igen, egyéb okból kifolyólag: _____
- ☐ Nincs ilyen ok, de a családomban van
- ☐ Nincs ilyen ok

Ki az Ön háztartásában az „élelmiszerfelelős” vagyis ki hozza meg az élelmiszervásárlással, ételkészítéssel kapcsolatos döntéseket?

- ☐ Ön
- ☐ Közösén vagy munkamegosztásban
- ☐ Más személy

Az Ön háztartásának jövedelemszintjére melyik állítás igaz?

- ☐ Még a legszükségesebb dolgok megvásárlása is nehézségekbe ütközik
- ☐ Szerényen, de megélünk
- ☐ Jövedelemszintünk átlagos, amit fontosnak tartunk, meg tudjuk venni
- ☐ Jövedelemszintünk átlag feletti
- ☐ Jövedelemszintünk kiemelkedő

Testtömege: kg

Testmagassága: cm