

# Természetesen élni

## Szokások és vélemények az életmóddal és a testkultúrával kapcsolatban

---

- ❖ A mai fiatalok már a környezeti kockázatoktól és az ezzel kapcsolatos veszélyektől hangos világban nőnek fel. Nehéz ma már úgy élni a mindennapjainkat, hogy az embert ne figyelmeztessék minduntalan a jelenlegi pazarló fogyasztási szokásainkra, a Föld erőforrásainak végességére. A társadalmi szemléletváltozás folyamatához jó alapokat szolgáltathat az a tény, mely szerint a magyar fiatalok csaknem fele – saját bevallása szerint – szelektíven gyűjti a szemetet, illetve hasonló arányban törekednek a vízzel és az árammal való takarékoskodásra is.
- ❖ Az önmagunkkal való harmónia, a saját magunkról alkotott kép koherens jellege minden ember életében kulcsfontosságú tényező. Még inkább így van ez a fiatalok esetében. Saját alakjukkal és testsúlyukkal azonban sokan elégedetlenek: például a lányok közel fele tartozik ebbe a csoportba. Ezzel párhuzamosan azonban széles körben elfogadottá váltak a plasztikai beavatkozások. A vélt vagy valós megoldást nyújtó mellműtétet például a fiatalok több mint 40%-a tartja elfogadhatónak.
- ❖ A női szőrtelenítés teljes elfogadottságára ma már senki sem kapja fel a fejét. Új jelenség ugyanakkor a fiúk szőrtelenítése, amely egyre inkább jellemző és elfogadott dologgá válik, még akkor is, ha ennek természetességével kapcsolatban még jócskán megoszlanak a vélemények.
- ❖ Elnőiesedő fiúk? Természetesen nem univerzális – azaz mindenkit érintő – jelenségről van szó, azonban a fiatalokkal folytatott beszélgetések során többször szóba került a fiúk külsőségeikben mindenképpen tetten érhető „ellágyulása”, elnőiesedése, a vasalt hajú emók megjelenése.

- ❖ A sztereotip vélekedésekkel ellentétben a tetoválás ma már egyáltalán nem a férfiak kiváltsága – legalábbis a fiatalok körében. Sőt, míg a lányok 8, addig a fiúk csak 6 százalékának van tetoválása.
- ❖ A 14-19 éves lányok 44, míg a 20-25 évesek 67 százaléka festi a haját.
- ❖ Bár a fiatalok számos információval rendelkeznek az ételek minőségével, az adalékanyagokkal és egyéb, a természetesség, jelen esetben az egészség szempontjából problémás összetevőkkel kapcsolatban – leginkább beletörődő, már-már fatalistának nevezhető nézeteket hangoztatnak a témában. Úgy vélik, hogy a környezetünkben jelen lévő sokféle anyagot nincs lehetőségük ellenőrizni, ezért arra a következtetésre jutnak, viszonylag kevés esélyük van arra, hogy mindennapjaik során kiszűrjék az egészségtelen anyagokat. Ez az alaphozzáállás az összeesküvés-elméleteknek is megfelelő táptalajt nyújt.
- ❖ És végül három adat:
  - A 15-19 évesek 35, míg a 20-25 évesek 44 százaléka dohányzik.
  - A rendszeres alkoholfogyasztók aránya 28 százalék.
  - A 14-19 évesek negyede, míg a 20-25 évesek több mint 40%-a saját elmondása szerint soha sem sportol.

## Tartalom

<b>Természetesség testben és lélekben .....</b>	<b>5</b>
A környezet és én – harmóniában a természettel? .....	5
Harmóniában önmagunkkal? .....	6
Natúr smink – természetesség a testképben .....	9
Add önmagad! – a természetes személyiség .....	13
<b>A puding próbája... – egészséges étkezés és életmód .....</b>	<b>14</b>
Ételek és italok.....	15
Tudatosság és természetesebb ételek – „Úgyis azt írnak rá, amit akarnak...” .....	18
Az alkohol és a dohányzás: az egészséges életmód mumusai .....	21
Sport.....	22

**T**ermészetes alapanyagok, bio ételek, tudatosság, felszabadult, természetes viselkedés – az általános vélekedések szerint csupa pozitívként értékelhető kifejezések, amelyek lazán ugyan, de egymással is összefüggnek. Fogyasztási szokásaink az elmúlt néhány évtizedben radikális változáson mentek/mennek keresztül. A világ kitágult, mind fizikailag, mind pedig virtuálisan. A korosztályok közül elsődlegesen a fiatalokra vonatkozó kutatásokból, így a Fanta Trendriportok korábbi publikációiból már körvonalazódott, milyen módon alakult át a fiatalok szórakozási és információszerezési szokásai; hogyan írták át az internet, illetve általánosságban a digitális technológiák egy átlagos tizenéves lényegében teljes napirendjét, alapjaiban megváltoztatva a kommunikáció, a társas kapcsolatok, a tanulás és a szórakozás eddigi formáit. Olvashattunk arról is, hogy mindezeket hogyan éli meg egy mai fiatal, hogyan látja a generációját és miképpen tekint saját jövőjére.

A Fanta Trendriport negyedik részében a fiatalok természetességgel kapcsolatos véleményeit, értékválasztásait és fogyasztási szokásait vettük górcső alá. Az olvasóban bizonyára joggal merül fel a kérdés, hogy vajon mit is értünk természetesség alatt, és hogyan lehet ezt a klasszikus kutatás módszereivel tanulmányozni? Magunk úgy gondoljuk, hogy a fiatalok mindennapjainak néhány fontosabb területét vizsgálva, válaszaink az olvasói kíváncsiságot is kellőképpen kielégítik.

Kutatásunk legfontosabb kérdése az volt, hogy vajon mit jelent a mai fiatalok számára a természetesség? Mennyire tartják vonzónak és követendőnek annak különböző aspektusait: az életmód, a test megjelenítése, a környezettudatosság és nem utolsósorban a természetes viselkedés milyen színben tűnik fel előttük és főként összekapcsolják-e ezeket magukban?

A fentiek értelmében tanulmányunk a természetesség különböző megjelenései szerint négy nagyobb részre tagolódik. Az első részben a tudatosság témáját továbbgondolva mindenekelőtt a környezetvédelem és ennek megfelelően a környezeti tudatosság témáját boncolgatjuk. A második fejezet a testkép és a természetesség viszonyát tárja fel, míg a harmadik részben a személyiség területére áttérve a természetes viselkedés mibenlétét kutatjuk. Végezetül pedig az egészséges életmód kerül terítékre: az étkezés mellett szó lesz a dohányzás, vagy az alkoholfogyasztás elterjedtségéről, valamint az étkezési szokásokkal kapcsolatos tudatosság, a természetes alapanyagok szerepéről is.

Az elemzés alapjául egy – a 15–25 év közötti fiatalokra reprezentatív – online panelkutatás, illetve hasonló korúakkal készített fókuszcsoportos beszélgetés szolgált.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> A kutatás részletes módszertanát a tanulmány végén mutatjuk be.

## Természetesség testben és lélekben

### *A környezet és én – harmóniában a természettel?*

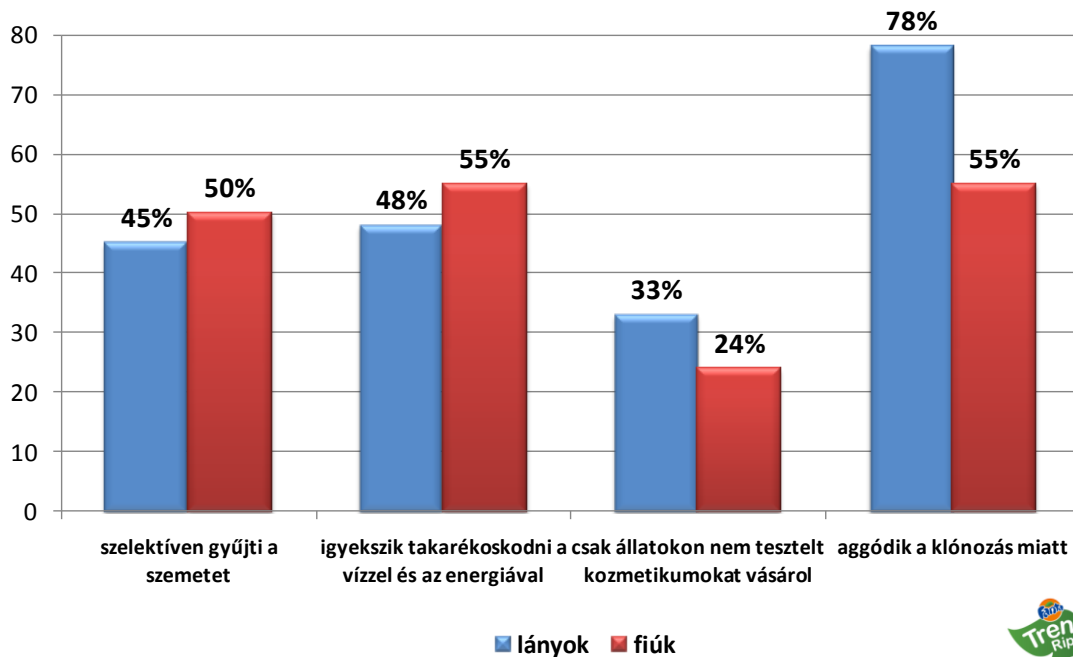
A mai fiatalok már a környezeti kockázatoktól és az ezzel kapcsolatos veszélyektől hangos világban nőnek fel. Nehéz ma már úgy élni a mindennapjainkat, hogy az embert ne figyelmeztessék minduntalan a jelenlegi pazarló fogyasztási szokásainkra, a Föld erőforrásainak végeességére. A környezet, a természet védelme, a takarékoskodás ma már sokak számára magától értetődő része a hétköznapi életnek, és ha ez tettekben még nem is igazán nyilvánul meg, az alapvető szemlélet lassú átalakulása talán már megkezdődött. Ennek első lépése lehet a felelősség átérzése és a jelenlegi szokásaink felülbírálat, vagy legalábbis mérlegelése. Amennyiben sikerül az oktatásban és a megfelelő minták átadásának sikerességében előrelépni, úgy valószínűleg a mai tizen- és fiatal huszonévesek lehetnek az a korcsoport, amelyikben a környezeti tudatosság tettekben is megnyilvánuló életformává válhat.

Érdekes tehát megvizsgálni, hogy mennyire tették magukévá a gyakorlat szintjén a fiatalok a környezettudatosság egyre terjedő elvét. Az adatok alapján sommás válaszunk az, hogy egy korántsem elhanyagolható részük ma már egyértelműen figyelembe veszi ezeket a szempontokat: legalábbis erre utalnak azok a számok, melyek szerint a válaszadók csaknem fele – saját bevallása szerint – szelektíven gyűjti a szemetet, és több mint felük takarékoskodik a vízzel és az árammal.

A tettekben is megnyilvánuló felelősség egyik konkrét eleme lehet például az állatkísérletek alkalmazásával kifejlesztett kozmetikumok elutasítása. Mint az alábbi ábrán is látható, ez a fiataloknak az előzőeknél jóval kisebb csoportjára jellemző: a lányok közül minden harmadik, míg a fiúk közül minden negyedik számára jelent ez visszatartó erőt a vásárlásban.

## Környezettudatosság

(A lányok és a fiúk körében, az adott kérdésre igennel válaszolók aránya %-ban )



A klónozás technológiája miatti igen magas szintű aggodalom (a lányok 78, míg a fiúk 56 százaléka komolyan aggódik a klónozásban rejlő veszélyek miatt), illetve a génmódosított alapanyagból készülő ételek elutasítása (a lányok 63, míg a fiúk 43 százaléka nem enne ilyet) pedig a jelenkor kockázati társadalmának egyik legfontosabb jellegzetességére hívja fel a figyelmet. Anélkül, hogy állást foglalnánk ezek alkalmazása vagy tiltása mellett: az ilyen drasztikusan beavatkozó jellegű technológiák alkalmazásával kapcsolatban egy átlagos fiatalhoz (és nem csak hozzájuk) a világot annak bonyolultságában bemutató árnyalt érvelések helyett sokszor csupán a legegyszerűbb pro és kontra üzenetek jutnak el.

### *Harmóniában önmagunkkal?*

Az önmagunkkal való harmónia, a saját magunkról alkotott kép koherens jellege minden ember életében kulcsfontosságú tényező. Különösen igaz ez a fiatalok esetében, hiszen a kamaszkorban zajló intenzív átalakulások, az ebben az időszakban kialakult önkép a későbbi évtizedek „komfortéretére” is nagymértékben kihatnak.

A saját külső megjelenésünkkel való folyamatos elégedetlenség hosszabb távon pedig azt eredményezheti, hogy megnő az emberi testnek a sokszor túlzásba vitt megváltoztatására való törekvés.

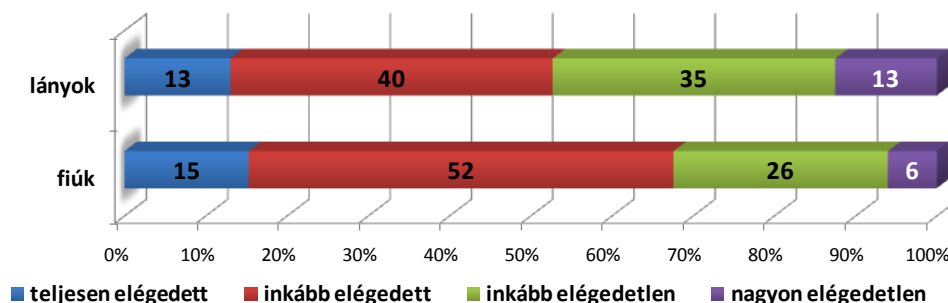
Adataink azt mutatják, hogy ebben a tekintetben a középiskolás, illetve náluk néhány évvel idősebb korosztály tekintetében jelentős különbségek nincsenek, azaz a kor előrehaladtával nem igazán változik a saját alakkal, illetve testsúllyal való elégedettség vagy elégedetlenség mértéke.

Jelentős különbségek vannak azonban a két nem között. Talán nem meglepő, hogy a lányok körében magasabb azok aránya, akik inkább vagy nagymértékben elégedetlenek az alakjukkal, illetve a testsúlyukkal. Alakjukkal és testsúlyukkal összességében a lányok közel fele, azaz 48, illetve 49 százaléka elégedetlen valamilyen mértékben.

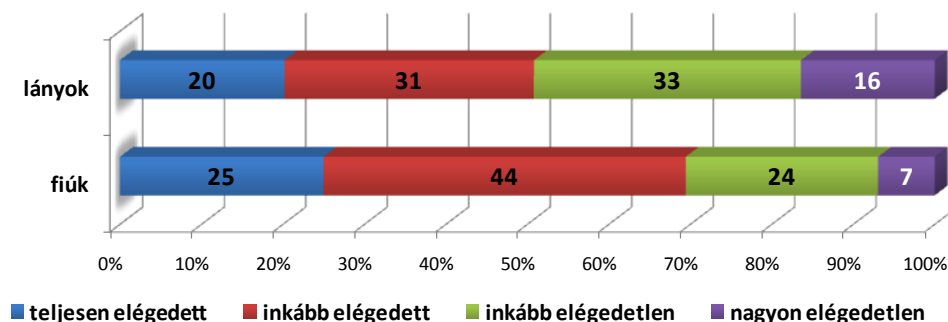
### Saját alakkal, illetve testsúllyal való elégedettség

(Az egyes válaszok aránya %-ban)

*Mennyire vagy elégedett az alakoddal?*



*Mennyire vagy elégedett a jelenlegi súlyoddal?*



Figyelemreméltó, hogy a saját alakjukkal és súlyukkal elégedett fiúk és lányok valós testalkata igencsak eltér egymástól. A test „karcsúságára” vagy éppen az elhízásra vonatkozó általánosan használt mérőszám az ún. testtömeg-index (BMI). Ezt az értéket a kutatás során megkérdezett fiatalok esetében is kiszámoltuk. Az alábbi táblázat adataiból látható, hogy a saját alakjukkal elégedett fiúk esetében ez az érték 22,5, míg a lányoknál alig több mint 19, ami nem sokkal haladja meg a 18,5-ös értéknél meghúzott „soványsági” határ. Azaz az ideálisnak – vagy legalábbis a leginkább „komfortosnak” – tartott testalkat a lányok esetében közelít a krónikus soványsághoz. Ezzel ellentétben viszont, ahogy nő az elégedetlenség, úgy

közelítenek egymáshoz ezek az értékek. Azok esetében, akik saját alakjukkal nagyon elégedetlenek, a két nem testtömeg-index értékei már lényegében azonosak. De még a magukkal „inkább elégedetlen” fiatalok átlagos testtömeg-indexe sem éri el a „túlsúlyosság” határát (ami még nem éri el a elhízottság szintjét). Itt természetesen azt sem felejtethetjük el, hogy a kérdőívben mindenki maga adhatta meg az adatait, ami egyben azt is jelentheti, hogy előfordulhattak a valóságnál kedvezőbb értékek is...

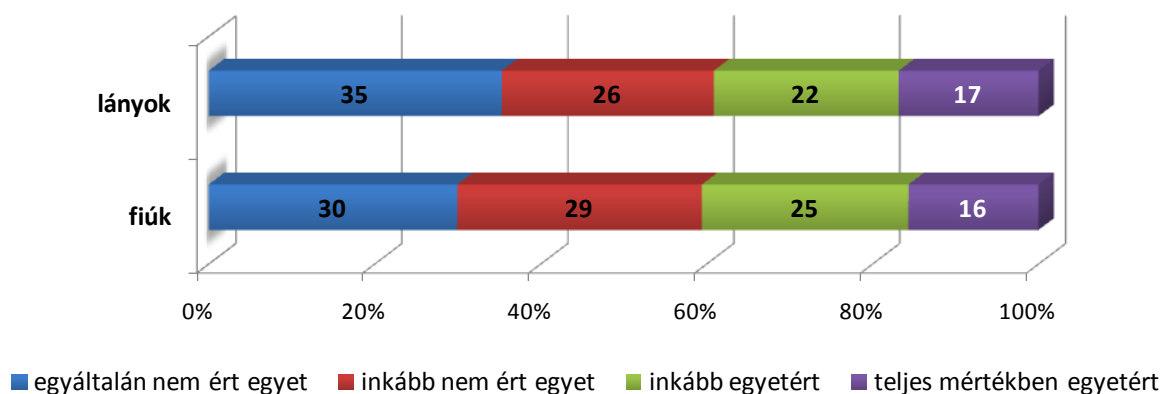
A testtömeg-indexek (BMI) átlagos értékei a saját alakkal való elégedettség egyes kategóriáiban			
	fiúk	lányok	összesen
nagyon elégedett	22,5	19,1	21,1
inkább elégedett	23,3	20,3	22,2
inkább elégedetlen	25,6	22,9	24,1
nagyon elégedetlen	27,1	27,5	27,4

A test mesterséges megváltoztatására egyik leggyakrabban alkalmazott módszer a mellműtét. A fiatalok esetében társadalmi értékítéletek változására utal, hogy ennek elfogadottsága igen magas: 40 százalékuk valamilyen mértékben elfogadhatónak tart egy ilyen beavatkozást akkor, ha a műtétet választó illető nem elégedett saját testével.

### Mennyire ért egyet az alábbi kijelentéssel:

*Aki nem elégedett a mellével, annak számára jó megoldás lehet a mellműtét.*

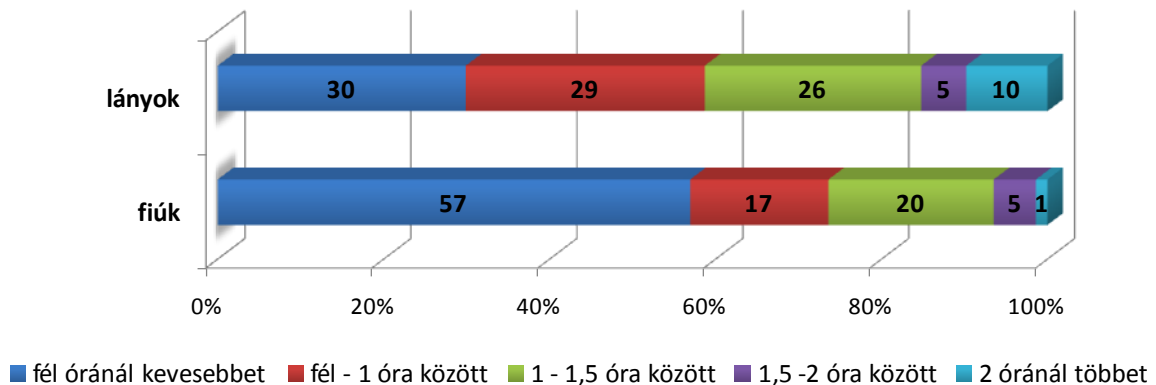
(Az egyes válaszok arányai %-ban)



A fiúk 57, míg a lányok 30 százaléka tölt el naponta fél óránál kevesebbet a külső megjelenés alakításával, azaz szépítkezéssel, a ruha kiválasztásával. Ugyanakkor minden tízedik lány napi két óránál is többet tölt el ezekkel a tevékenységekkel.

### Naponta átlagosan mennyi idő töltesz szépítkezéssel, a ruhád kiválasztásával, vagyis a külsőd megtervezésével és elkészítésével?

(Az egyes válaszok arányai %-ban)



### Natúr smink – természetesség a testképben

A test az egyik legősibb, társadalmi üzeneteket átadó vizuális eszközünk: az ékszerek, a kiegészítők és magának a testnek a feldíszítése felületet ad az identitás kifejezésének, a szubkulturális, vagy más csoporthoz való tartozás megmutatásának, vagy egyszerűen vélt vagy valós megjelenésbeli hiányosságaink ellensúlyozásának. Az, hogy ezekből melyet és mennyit alkalmazunk, persze társadalmilag meghatározott: eltérő korokban, vagy társadalmi csoportokban más és más a norma. Ugyanakkor szinte állandó a kultusza a „természetes szépségnek”, vagyis a romlatlan, természetközeli testi megjelenésnek. De vajon mit is jelent mindez a mai fiatalok számára? Mit tartanak természetesnek és mit kevésbé annak a számtalan testdíszítési eljárás közül?

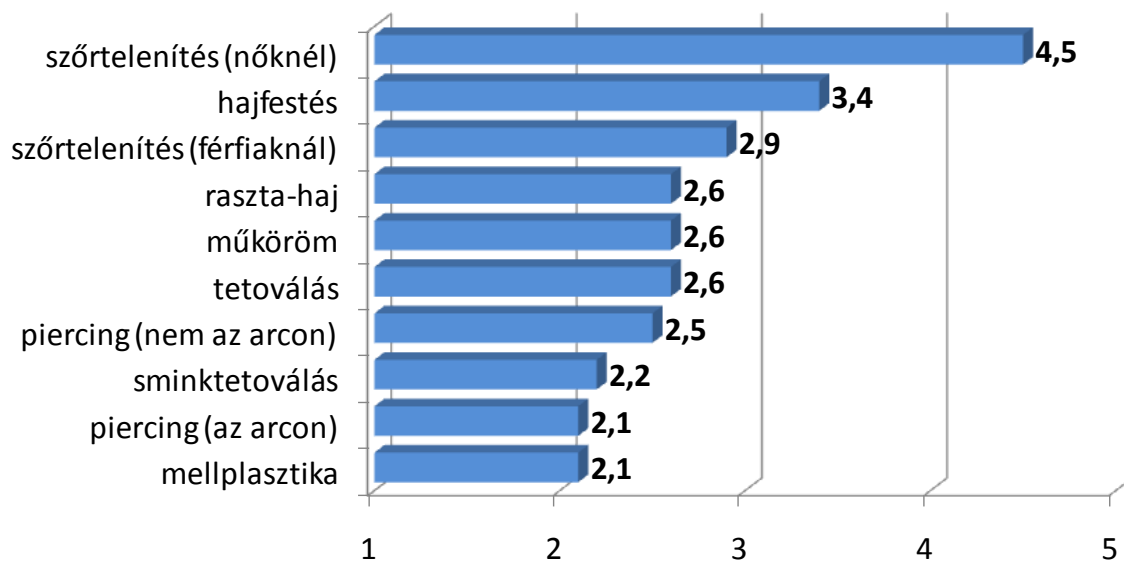
A kérdőívben a megkérdezett fiataloknak számos dolgot kellett elhelyezniük egy számegyenesen aszerint, hogy azt a válaszadó saját véleménye szerint természetesnek tartja-e, vagy épp ellenkezőleg természetellenesnek. Mint a sorrendből kiderül, a természetes szó mögött itt kettős értelmezés lehetett jelen: egyrészt magát a természetközeli jelenti, másrészt azonban a társadalmilag elfogadottat, nem kiugróan eltérőt.

A 15-25 évesek a felsoroltak közül a legtermészetesebb dolognak a női szőrtelenítést tartották, de a férfi test szőrtelenítése is igen előkelő helyen szerepel. Napjaink szépségideáljában – legalábbis a fiatalok véleménye szerint - a „szőr” az egyik első számú közellenség. E folyamat hátterében egyszerre van jelen az akár csak a néhány évtizeddel ezelőtti helyzethez képest átalakuló közízlés, illetve a szőrtelenítés technológiájának gyors fejlődése.

### Mennyire találd természetesnek az alábbiakat?

(5-ös skálán adott válaszok átlagai:

5=teljesen természetes, 1=egyáltalán nem természetes)



A férfiak szőrtelenítésének viszonylagos elfogadottsága azonban egy további jelenségre is utal. Érdeemes egy pillanatra elidőznünk egy olyan témánál – a metroszexualitás kérdésénél -, amely a fókuszcsoporton számos alkalommal felmerült. A beszélgetésen résztvevő fiatalok szinte mindegyike megemlítette ezt a jelenséget, és megegyezés mutatkozott abban, hogy napjainkban a fiúk elnőiesedése egyre általánosabb. Az igazsághoz természetesen hozzátartozik az is, hogy a csoport résztvevői átlagos anyagi körülmények között élők, budapesti fiatalok voltak, így állításaik természetesen csupán a fiatalok egy meghatározott rétegére vonatkozóan tekinthetők megalapozottnak.

*„Azt vesszük észre, hogy a fiúk pl. tükörben nézik magukat az osztályban, és vasalják a hajukat... és azért ez nekem kicsi erős.”*

*„Én egy fiúosztályba járok, de az már csak olyan szinten fiúosztály, hogy ki van írva, mert egy-két gyerek van csak, aki úgy öltözik, mint egy fiú. Hosszú haj, itt levasalva, ott levasalva...”*

Ezt a fejleményt azonban egybehangzó távolságtartással fogadták a résztvevők, helyenként kifejezetten nem természetesnek aposztrofálva azt:

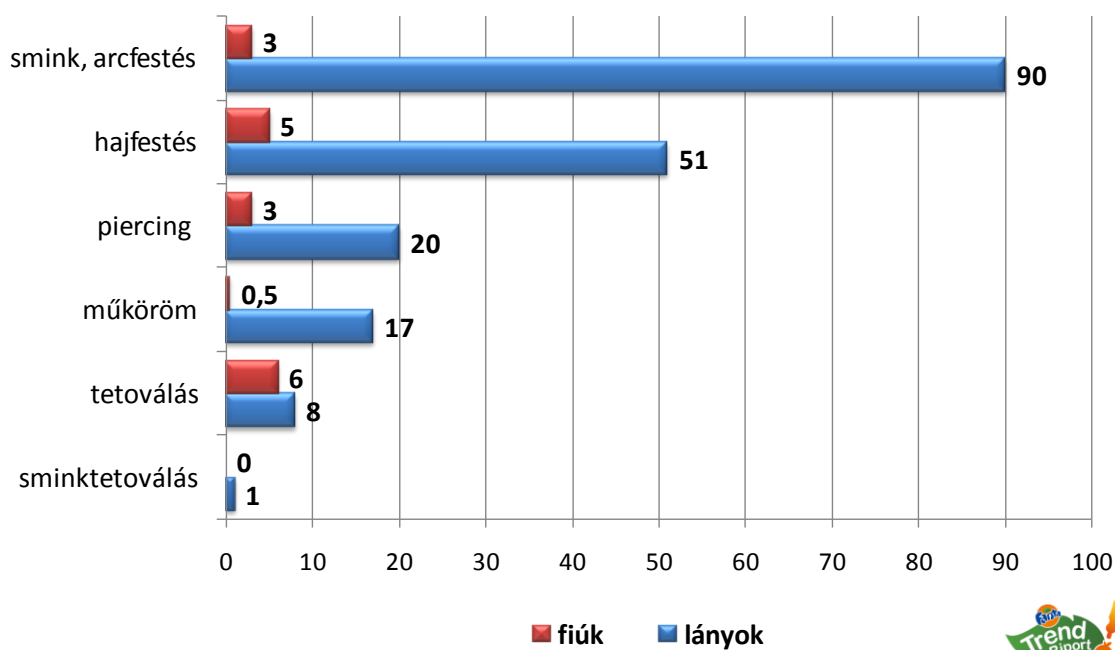
*„Most már ezek a legelterjedtebbek és az a ritka, ha valaki normális.”*

Az általunk megkérdezett fiatalok szintén természetesnek, és elfogadhatónak tartották a haj festését, ugyanakkor a rasta frizura, a műköröm, a tetoválás és a nem az arcon lévő piercing már csak az 5-ös skálának nagyjából a felénél helyezkedik el, vagyis megítélésük az, hogy valahol a teljesen természetes és természetellenes között vannak. A sminktetoválás, az arcpiercing és a mellplasztika voltak a test díszítésének és átalakításának legkevésbé természetesnek vélt formái.

Persze ezek a megítélések erősen függenek attól, hogy a kérdezettek maguk milyen testdíszítési eszközökkel élnek. Hagyományos módon, és a fenti tendenciáktól függetlenül, ez elsősorban a lányok terepe: adataink alapján még a közhelyszerűen legférfiasabbnak gondolt testdíszítési formával, a tetoválással is valójában több lány rendelkezik mint fiú.

Tetoválása persze csak a fiatalok 7 százalékának van, ekként összességében ez az egyik legkevésbé használt eszköz, bár a fiúk körében még így is ez a leggyakoribb. A lányoknál azonban egyértelműen vezet a sminkelés, amivel csaknem minden fiatal lány él. Minden második lány a haját is festeti és minden ötödik lánynak piercingje is van valahol a testén. A műköröm kevésbé gyakori, de azért nem ritka (a lányok 17 százaléka rendelkezik vele), viszont a sminktetoválás szerepe elenyésző.

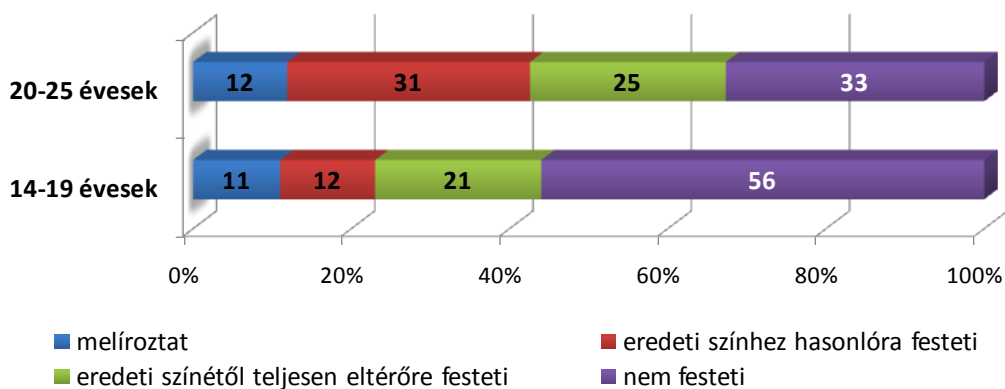
## Testékszerek és kiegészítők használata (A használók aránya %-ban a fiúk és a lányok körében)



A hajfestés már a középiskolás lányok körében is teljesen normálisnak számít: feltehetően azért, mert a ruházkodás mellett ez a legkönnyebben alakítható és változtatható elem a divatosnak szánt megjelenésben. A 20 évnél idősebbeknek már kétharmada festeti a haját, negyedük a természetestől teljesen eltérő színűre.

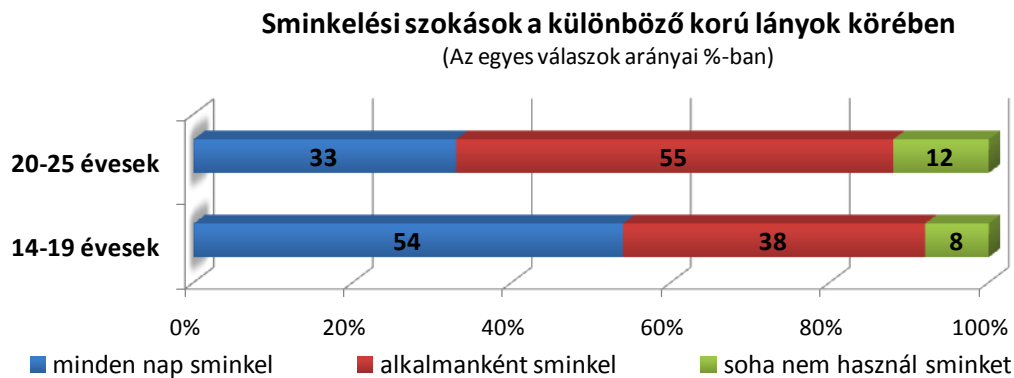
## Hajfestés a különböző korú lányok körében

(Az egyes válaszok arányai %-ban)



Ezzel szemben a sminkelés inkább a fiatalabbak eszköze: több mint felük minden nap használ arcfestéket! A náluk néhány évvel idősebbek vagy azért, mert még más divatban nőttek fel,

vagy már máshogy fejezik ki önmagukat, már kevésbé sminkelnek, bár azért minden harmadik lány közülük is napi szinten sminkeli magát.



### **Add önmagad! – a természetes személyiség**

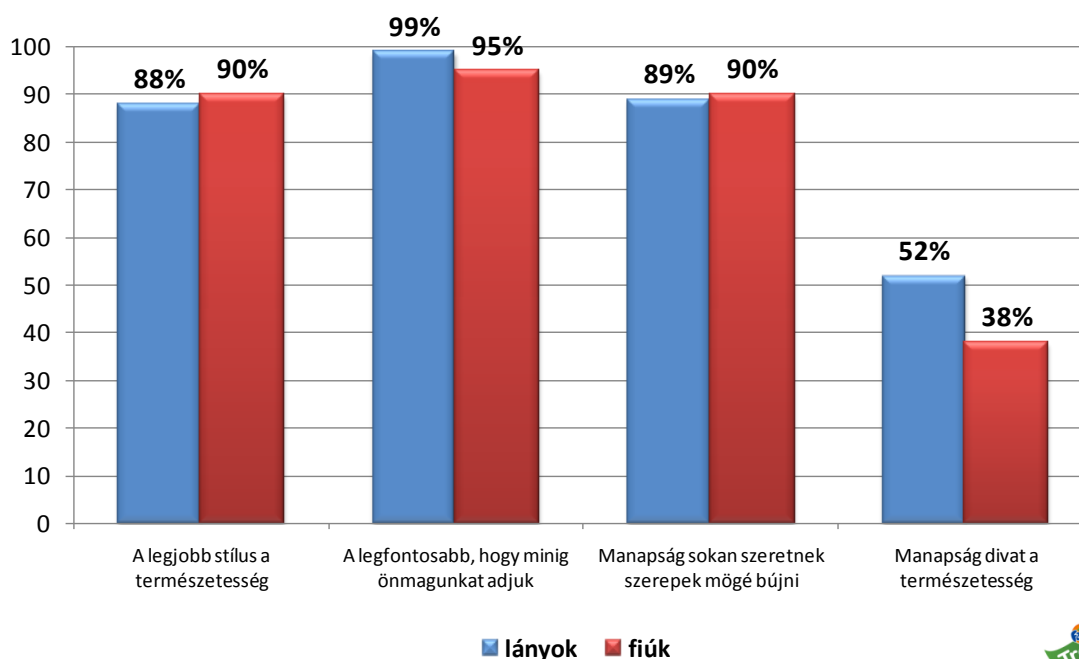
A természetes viselkedés – jelentsen az koronként eltérő mintákat – mindig is „divatosnak” számított. És ez nincs másképp a mai fiatalok körében sem. Ez nem véletlen, hiszen a természetesség egy olyan pozitív hívó szó, amelyre a legtöbb ember tudatosan, vagy akár tudattalanul is vágyik.

Ennek az „általános természetesség” iránti vágynak az intenzív jelenlétét az adataink is alátámasztják. Gyakorlatilag minden válaszadó egyetértett azzal a kijelentéssel, hogy az a legjobb, ha önmagunkat adjuk, és hasonló az egyetértés abban is, hogy a természetesség a legjobb stílus. Természetesen ilyen és ehhez hasonló kérdések feltételek az azt sem lehet figyelmen kívül hagynunk, hogy ezek a válaszok maguk is a divatot, vagy a közmegegyezésének való megfelelést követték.

Az, hogy mit is jelent mindez, arról a fókuszcsoport résztvevői szolgálhatnak bővebb információval, akik számára a természetes viselkedés elsősorban őszinte, felszabadult és az adott illető belső személyiségjegyeivel megegyező viselkedést takar: vagyis mindenekelőtt összhangot és harmóniát önmagunkkal és a környezetünkkel. Ugyanakkor persze elfogadható, ha valaki fiatal korában sok mindent kipróbál, akár kinézetben, akár viselkedésben: a természetes viselkedés „akkor jön el, ha valaki már megtalálta a maga hangját”. Ez az út pedig az esetek egy részében igencsak rögzös lehet.

## Természetes viselkedéssel kapcsolatos attitűdök a lányok és a fiúk körében

(Azok aránya %-ban, akik egyetértettek az adott kijelentéssel)



Kissé ellentmondásos helyzetet jelez, hogy bár a természetesség egybehangzóan olyan viselkedés, ami követendő és szimpatikus, a legtöbben mégis úgy gondolják, nem divat manapság a korosztályukban. Ezt állították a fókuszcsoportos kutatás résztvevői, és ez olvasható ki azokról az adatokról is, mely szerint a válaszadók nagy része úgy véli, manapság sokan bújnak szerepek mögé. Ezzel szemben jóval kevesebben érezték úgy, hogy a természetesség divatos lenne.

## A puding próbája... – egészséges étkezés és életmód

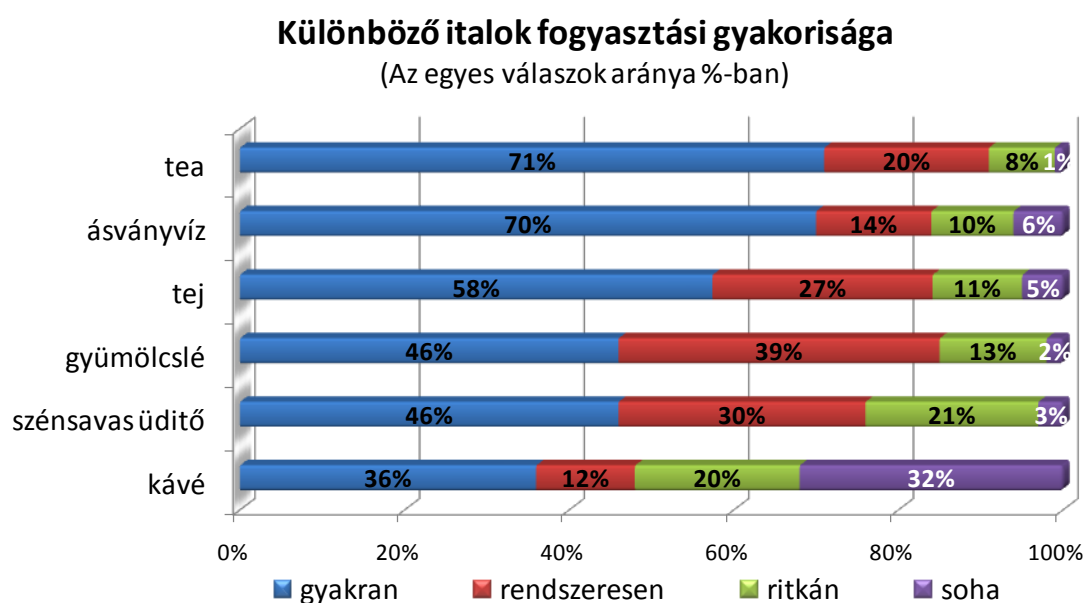
Az egészséges életmód egyik sarokköve az étkezés: biztos állíthatjuk, hogy a természetes alapanyagok, a kiegyensúlyozott étrend nélkül elképzelhetetlen a megfelelő életvitel. De a kérdést feltehetjük úgy is, hogy vajon mit jelent az étkezés területén a természetesség: csak a természetes alapanyagokról van szó, vagy ennél többről? Általában ki vitatná, hogy a gyorséttermi ételek, vagy éppen egy zacskó chips a szó köznapi értelmezési tartományában kevésbé természetesek, mint egy „jó házi koszt”, vagy akár negyed kiló alma? Kutatásunkban

ennek megfelelően azt vizsgáltuk, hogy vajon a fiatalok mennyire tartják fontosnak a természetesség szempontját, amikor döntenek arról, hogy milyen táplálékot választanak? Mit jelent az ő számukra a természetesség, ha táplálkozásról van szó (Ha egyáltalán van beleszólásuk abba, hogy mi kerül a tányérjukra...) Elsőként nézzük néhány alapvető ital- és ételtípus népszerűségét, majd pedig vizsgáljuk meg magát az étkezési szokásokkal kapcsolatos tudatosságot!

## Ételek és italok

Amennyiben „szomjoltásról” van szó, az általunk megkérdezett fiatalok körében a legnépszerűbbnek a tea és az ásványvíz bizonyult: csaknem minden fiatal gyakran, vagy rendszeresen fogyasztja ezeket italokat.<sup>2</sup> Ennél kissé kevésbé népszerű a tej, de még ezzel kapcsolatban is elmondható, hogy azt a fiatalok csaknem 60 százaléka gyakran fogyasztja.

A gyümölcslevek és a szénsavas üdítők a korosztály nagyjából felének mindennapjaiban jelen vannak. Nagyobb ignoranciával csak a kávé esetében találkozunk: míg a fiatalok egyharmada minden nap kávézik, csaknem ugyanekkora része a felmérés alanyainak soha nem él a koffeines itallal.



<sup>2</sup> Az elemzésben a gyakran azt jelenti, hogy valaki naponta, vagy hetente többször fogyasztja a kérdéses italt, vagy ételt, a rendszeresen a legalább havonta többszöri fogyasztást jelöli, míg a ritkán a havi egy vagy annál ritkább fogyasztási gyakoriságra utal.

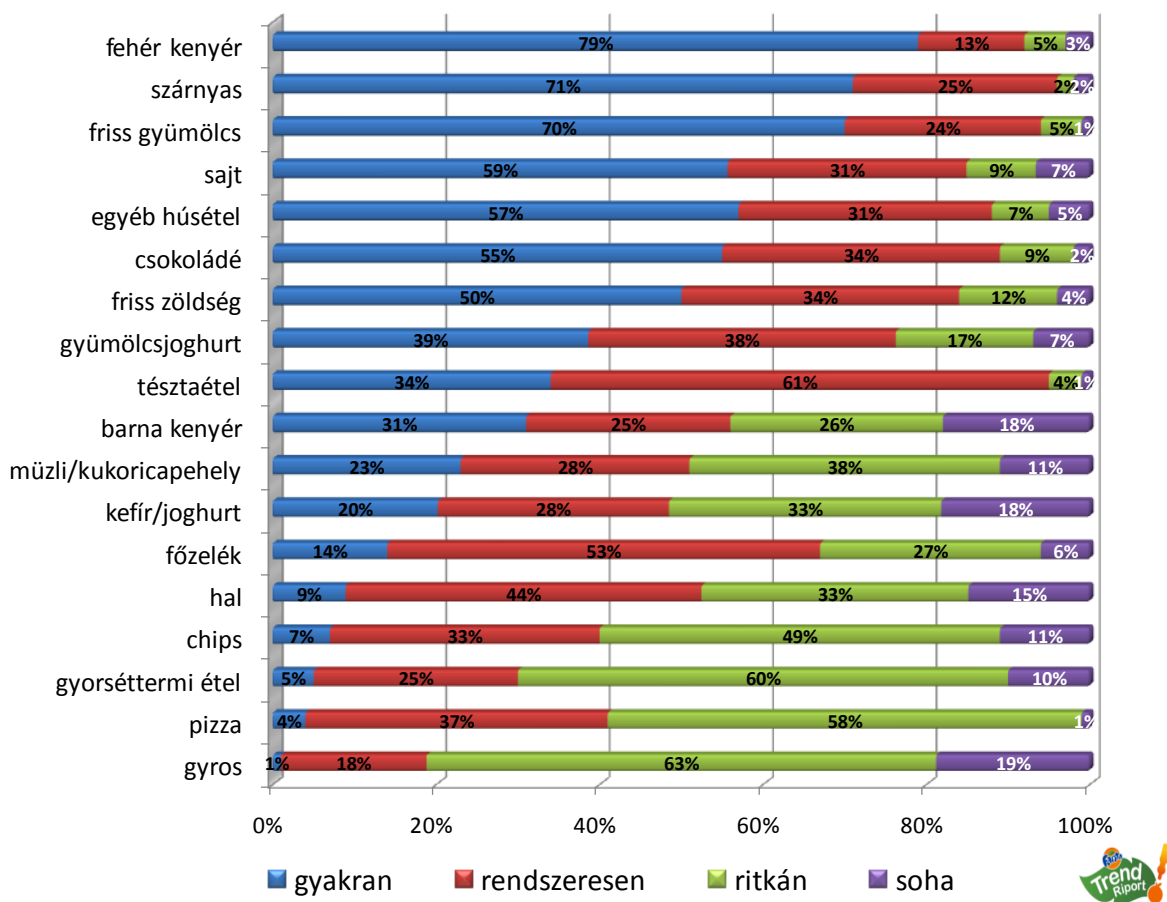
Ami az édes élvezeteket illeti, a fiatalok több mint fele gyakran, vagyis hetente többször, vagy akár naponta majszol némi csokit. Az adatokból úgy tűnik, hogy a csokinak a lányok tudnak kevésbé ellenállni, hiszen 60 százalékuk gyakori fogyasztó, míg a fiúknál ez az arány némileg kevesebb, 50 százalék.

Nem vitás, hogy a különböző gyorséttermek talán legfontosabb közönségét a fiatalok jelentik. Kutatásunkból kiderül, hogy ezeket a helyeket a fiatalok harmada rendszeresen látogatja. Azzal ellentétben, amit talán először gondolnánk, a gyorséttermek egyáltalán nem csak a fővárosi ifjúság kedvelt étkezőhelyei: épp ellenkezőleg! Míg Budapesten a kérdezettek 27 százaléka szokott gyakran, vagyis legalább hetente egyszer gyorsétteremben étkezni, ugyanez az arány a megyeszékhelyeken élőkénél 34 százalék, a vidéki városokban és falvakban lakóknál pedig 29 százalék. A hagyományos gyorséttermek mellett egyre népszerűbbeké váltak az urbánus gasztrokultúra ma már sztenderd kellékei, a török és olasz gyorséttermek is: ezt jelzi a pizza népszerűsége, amihez, mint láthatjuk a gyros is kezd lassan felzárkózni. Míg gyakori vagy rendszeres pizza-evőnek a fiatalok összesen 41 százaléka számít, addig a gyros esetében ez az arány 19 százalék.

Ami az egyéb ételeket illeti, a kép vegyes. Némiképpen ellentmondva a kólán és pizzán élő fiatal sztereotip képének, az általunk megkérdezettek 70 százaléka legalább hetente eszik gyümölcsöt és csupán 7 százaléknyan vannak azok, akiknek életéből ez teljes mértékben hiányzik. Zöldséget is 50 százalék gyakran, míg további 34 százalék rendszeresen eszik. Ezen kívül népszerűek még a sajtok és a különböző tésztából készült ételek is.

## Különböző ételek fogyasztási gyakorisága

(Milyen gyakran fogyasztja az adott ételt? – a válaszok megoszlása %-ban)



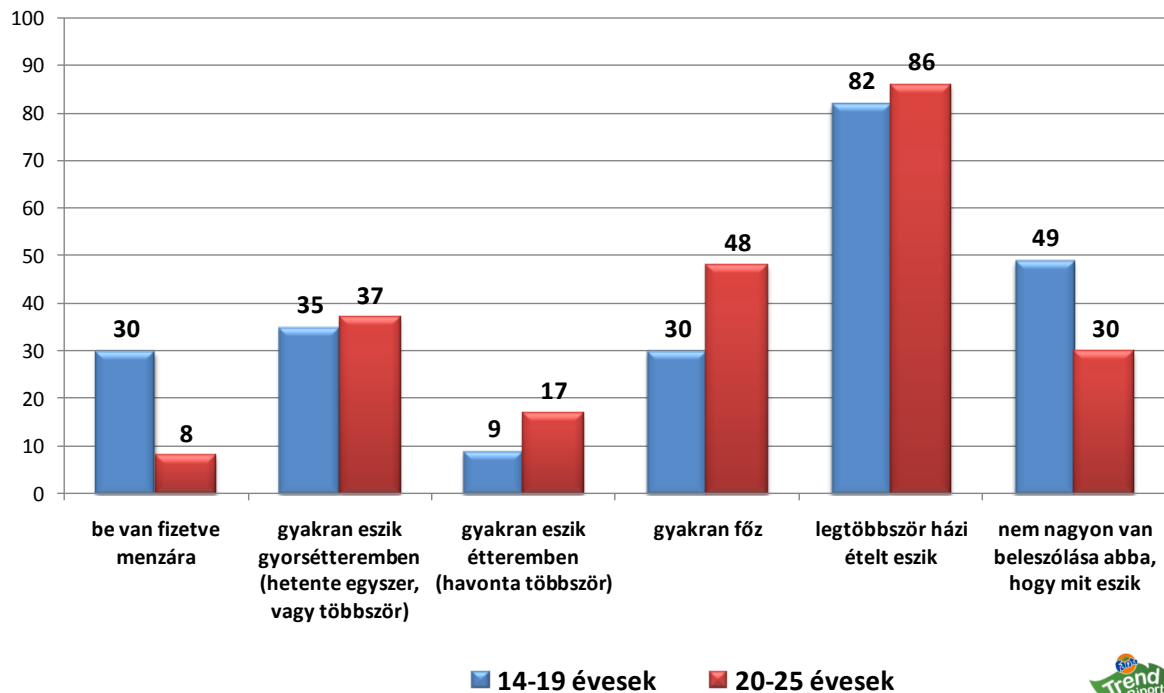
Ezzel szemben a fiatalok egyharmada szinte sosem eszik főzeléket és az egyéb tejtermékek (kefir, joghurt) népszerűsége is kisebb a fentiekénél. A barna és fehér kenyér összevetésénél egyértelműen a hagyományos kenyérré esik a választás: a kérdezettek 79 százaléka minden nap, vagy majdnem minden nap eszik fehér kenyeret, míg barna változatát csupán egyharmaduk választja. A húsoknál a szárnyas népszerűbb, mint a marha, vagy a disznóhús, viszont a hal sokaknál elutasított: 15 százalékuk soha nem eszik halat, további egyharmad pedig csak ritkán.

Nem szabad persze elfelejtenünk, hogy az ételek kiválasztása nem csak ízlés, vagy tudatosság kérdése, hanem az anyagi lehetőségek szerint szabályozott döntés is. Vagyis könnyen elképzelhető (vizsgálatunk ugyan a természetesség mibenlétének felmérése céljával jelenleg a szokásokra korlátozódott, s nem mértük fel azt, a választás mennyire csakis anyagi-lehetőség függő), hogy a válaszadók egy része azért nem fogyaszt például barna kenyeret, vagy halat, mert nem engedheti azt meg magának.

Függetlenül a gyorséttermektől a fiatalok legnagyobb része, több mint 80 százaléka, legtöbbször otthon készített ételt eszik. Ahogy halad előre az életkorban valaki, annál gyakoribb, hogy otthon teszik elé az ételt, sőt a 20 év felettieknek csaknem fele már maga is főzi meg azt. A kisebbek persze gyakrabban eszik azt, ami éppen van: vagy menzára járnak, vagy épp kevés beleszólásuk van abba, hogy mit esznek. A középiskolások körében a gyorséttermek is kedveltebbek.

## Étkezési szokások a 14-19 és a 20-25 éves korcsoportban

(Az adott kérdésre igennel válaszolók %-ában)



Aggasztó lehet emellett, hogy csupán a megkérdezettek 40 százaléka mondta, hogy rendszeresen, naponta többször, ugyanabban az időben étkezik: nagyobb részük inkább rendszertelennek mondja étkezését, 14 százalék pedig naponta csak egyszer eszik.

### *Tudatosság és természetesebb ételek – „Úgyis azt írnak rá, amit akarnak...”*

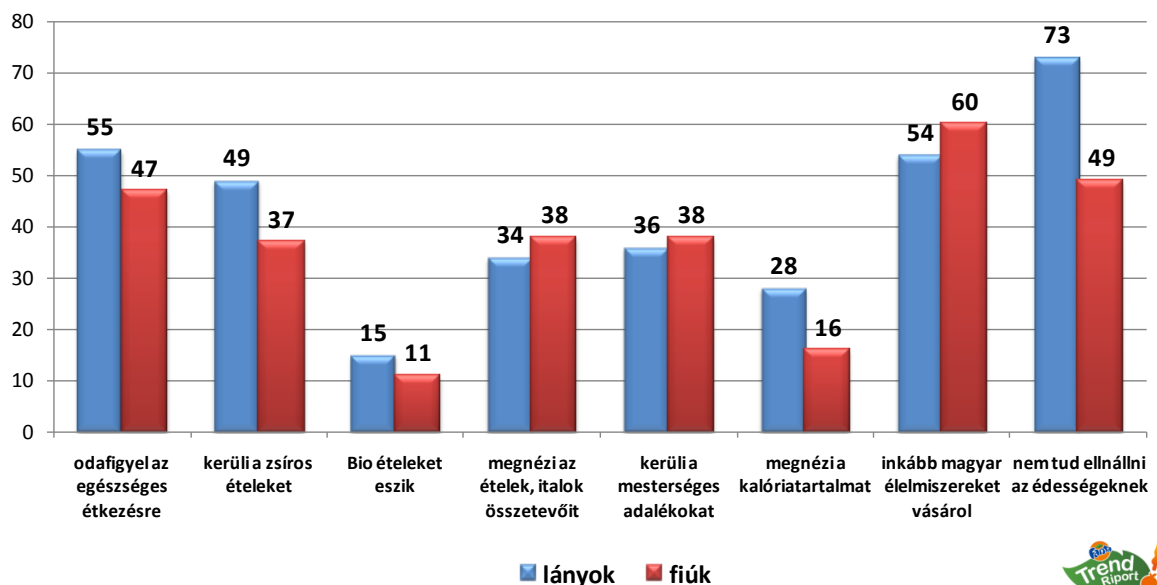
A konkrét fogyasztási szokások mellett azonban az is érdekes, hogy ezeket milyen belső tudatosság, életvezetési elvek szabják meg. Hozzá kell azonban azt is tennünk, hogy a fiatalok (és általában az emberek) szempontjából az egészségtelen ételek helyett jóval inkább van értelme beszélni egészségtelen táplálkozásról, vagy egészségtelen életmódról. Itt a mértékletességnek és a kiegyensúlyozottnak van kitüntetett szerepe. Ez pedig a részben

az anyagiak, részben pedig az otthoni, az iskolai szocializáció kérdése, illetve a termékeket előállító vállalatok felelős marketingjének fényében vizsgálható, azonban ez túlmutat jelen tanulmány keretein.

Az adatokból úgy tűnik, hogy általánosságban a fiatalok nagyjából fele figyel az egészséges étkezésre. A lányok általában tudatosabbnak tekinthetők mint a fiúk, bár az édességek csábításának sokkal nehezebben állnak ellen, igaz, hogy a zsíros ételek kerülése viszont nekik jelent kisebb kihívást. Az összetevőket, és a mesterséges anyagok jelenlétét közel 40 százalék szokta ellenőrizni, ugyanakkor a kalóriatartalmat már kevesebben, és közülük is főként a lányok. A bio ételek nem igazán népszerűek: a lányok 15, a fiúk 11 százaléka eszik ilyeneket, ha megteheti.

## A tudatos étkezés jellemzői a lányok és a fiúk körében

(Az adott kérdésre igennel válaszolók %-ában)



A tudatos étkezéssel kapcsolatban meg kell jegyeznünk, hogy az általunk végzett fókuszcsoportos kutatás tanulsága szerint – bár a fiatalok számos információval rendelkeznek az ételek minőségével, az adalékanyagokkal és egyéb, a természetesség, jelen esetben az egészség szempontjából releváns összetevőkkel kapcsolatban – leginkább beletörődő, már-már fatalistának nevezhető nézeteket hangoztattak a témában. Úgy vélik, hogy a környezetünkben jelen lévő sokféle anyagot nincs lehetőségük ellenőrizni, ezért arra a következtetésre jutnak, viszonylag kevés esélyük van arra, hogy mindennapjaik során kiszűrjék a szerintük nem kívánatos anyagokat.

*„Ez csak egy dolog, de ki tudja hány ilyen van. Most egyet kiszűrök, de lehet, hogy amiről azt hiszem, hogy jó, arról is kiderül, hogy nem jó. Mert ma már mindenről kiderül, hogy rákkeltő... Jobb lenne a tudatlanság.”*

Ugyanakkor valamilyen szinten igyekeznek informálódni (főként az internetről), és maguk számára egy-egy szabályt kialakítani. Ilyenre lehet példa az a lány, aki az Európai Unió által elfogadott élelmiszer-összetevőket jelölő E-számokkal kapcsolatban fogalmazott meg saját magára vonatkozó szabályokat:

*„Én az E betűket meg szoktam számolni, és ha négynél több van, akkor azt nem veszem meg.”*

Mindemellett azonban úgy vélik, hogy túl sok lehetőség nincsen a kezükben. Sőt, ez a terület az összeesküvés-elméleteknek is megfelelő táptalajt nyújt. Az igazsághoz azonban természetesen hozzátartozik az is, hogy az elmúlt időszakban leleplezett és napvilágra került élelmiszer-botrányok hatását ezen a téren nem érdemes lebecsülni.

*„Odafigyelek amennyire lehet, de nem hiszem, ha még rá is van írva, hogy feltétlenül az van benne... Ha nincsenek millióan és van időm, beleolvasok, de úgylis azt írják rá, amit akarnak...”*

Érdekes módon hasonló képzetek vannak a bio ételekkel kapcsolatban is: egyrészt drágák, másrészt azonban arról sem lehet meggyőződni, hogy azok valóban egészségesek-e, vagy csupán a fogyasztókért folytatott nem mindig etikus versengés egy újabb eszközét jelentik. A bioétel-fogyasztás véleményük szerint inkább divat, mint valódi egészségtudatos attitűd:

*„Nem szeretem a bio dolgokat. Drága, meg nem hiszek benne. Ez pont nem természetes nekem... Nekem az nem természetes, hogy bio, abból valami kimaradt.”*

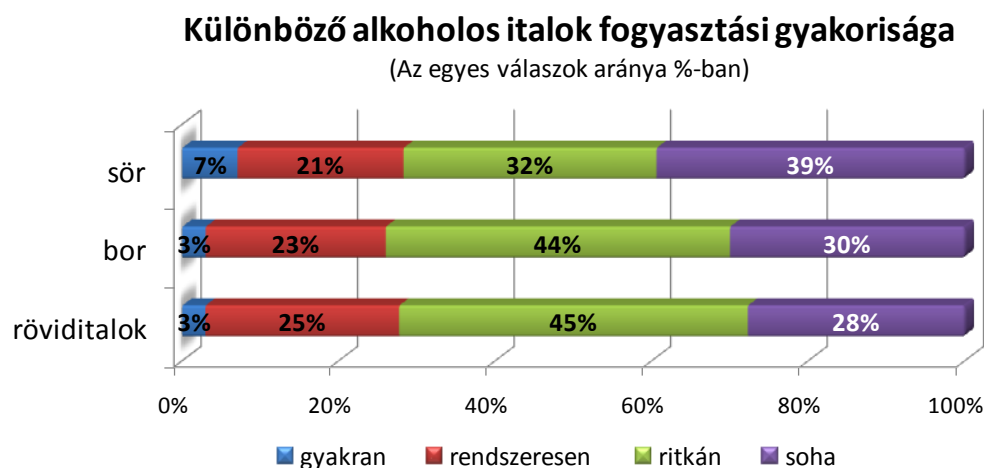
*„Szerintem nevetséges ez a bio dolog... Ez most jött be valamikor, nem tudom hány éve, hogy bio. Szerintem csak divat, meg pénzkicsalás.”*

Talán ennek a viszonylag alacsony étkezési tudatosságnak köszönhető, hogy a fiatalok körében nem kifejezetten elterjedtek a speciális étrendek. Az adatok alapján a 15-25 éves korosztály 1 százaléka vegetáriánus, és 1 százalék valamilyen diétás étrendet tart be. A speciális étrend választása legtöbbször annak egészségesebb voltával magyarázható, és ritkábban kötődik valamilyen „politikai” állásfoglaláshoz (az állatok védelme, tiltakozás a tartási körülmények ellen stb.).

## Az alkohol és a dohányzás: az egészséges életmód mumusai

De vajon mi a helyzet a társadalmi konszenzus által egyértelműen károsként meghatározott elemekkel, például az alkoholos italokkal, vagy a dohányzással? Valóban olyan nagy mértékű a fiatal generáció körében ezek élvezete, mint azt a média sugallja?

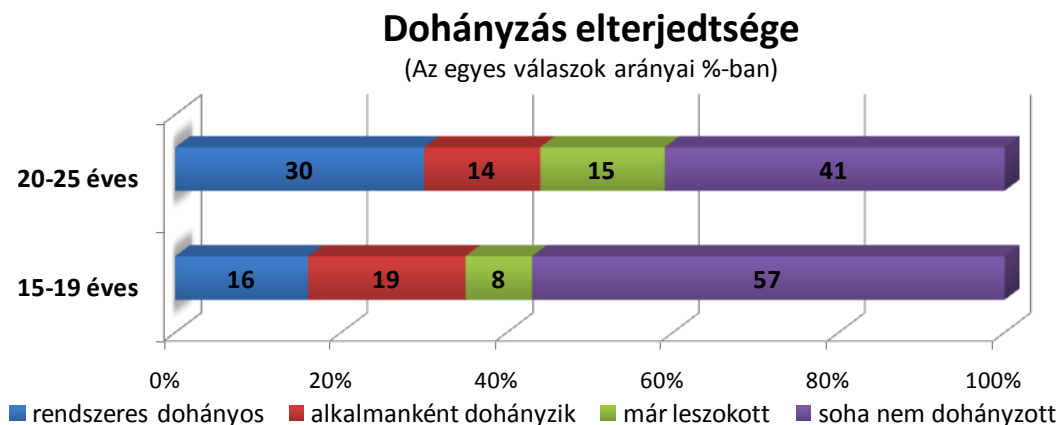
Kétségtelen, hogy a vizsgált generáció egyharmada rendszeresen, vagyis legalább hetente egyszer fogyaszt valamilyen alkoholos italt. A legnépszerűbb a sör, és egyben ennek az italnak van a legtöbb gyakori fogyasztója – de nem sokkal maradnak le a bor és a különböző röviditalok sem.



A sör egyértelműen – és nem is túl meglepő módon – inkább a férfiak italának bizonyult: a lányok több mint fele soha nem iszik sört, gyakran csupán 1, rendszeresen pedig 11 százalékuk, szemben a fiúk 13 és 30 százalékával. A lányok amúgy is valamivel ritkábban isznak alkoholt, de ez természetesen nem jelenti azt, hogy ne innának egyáltalán. Ha ugyanis azt vizsgáljuk, hogy ki az, aki soha semmilyen alkoholos italt nem iszik, akkor a lányok és a fiúk arányszámai teljesen megegyeznek (18% a teljesen absztinensek aránya). A lányok körében inkább a ritkán, nem rendszeresen fogyasztók aránya magasabb, és ha már isznak, akkor inkább bort, esetleg valamilyen röviditalt rendelnek. A középiskolások csoportjában ugyan nagyobb az aránya azoknak, akik soha nem isznak, mint a 18 éven felülieknél, de még ebben a csoportban is csak 33 százalék (míg a náluk idősebeknél 23 százalék). Vagyis: a 18 éven aluliaknak is kétharmada fogyaszt alkoholt valamilyen gyakorisággal.

A fiatalabbak 35, míg az idősebbek 44 százaléka dohányzik. Az előző csoportban 9, míg az utóbbiban 15 százalék azok aránya, akik már (vagy egyelőre úgy tűnik) felhagytak a szokásukkal. A 20–25 évesek közel harmada, míg a középiskolások 16 százaléka számít

rendszeres dohányosnak. Ez utóbbi csoportban további 19 százalék a koadohányosnak minősülő alkalmi „bagós”.



Összességében tehát a fiatalok nagyjából felének van már valamilyen konkrét tapasztalata a dohányzással. Érdeemes megjegyezni, hogy e tekintetben nem igazán van különbség lányok és fiúk között: bár a férfiak körében 9 százalékkal nagyobb a rendszeres, a nők körében pedig 2 százalékkal magasabb az alkalmi dohányosok aránya, az összesített számok a két nem esetében nagyjából hasonlóak.

## Sport

Az egészséges életmód fontos eleme a rendszeres mozgás, a sport. Értelemszerűen a középiskolások számára ez még valamilyen szinten az intézményi keretek között zajlik, hiszen az iskolákban elvileg hetente többször is van alkalom némi testmozgásra. Ez a számokban is megmutatkozik: ebben a korosztályban jóval magasabb a rendszeresen sportolók aránya. Fontos azonban megjegyezni, hogy még így is a 14–19 éves korosztályban négy fiatalból egy (25 százalék) saját bevallása alapján lényegében soha nem sportol!

Adataink alapján a középiskola befejezése komoly csapás jelent a test edzettségére, hiszen a megváltozott életmód, a továbbtanulás, vagy éppen a munkavállalás jelentős mértékben visszaszorítja a sportolás gyakoriságát. A 20–25 éves fiatalok 42 százaléka soha, míg 14 százaléka csupán havi néhány alkalommal szán időt némi testmozgásra.

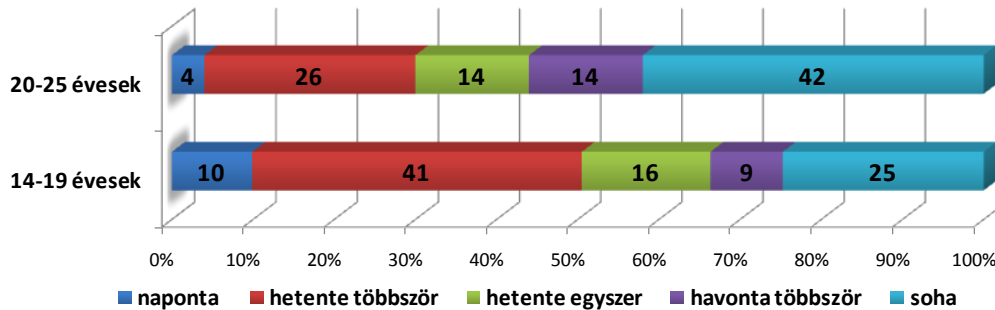
A test „karbantartásában” az emelt szintet a valamilyen szervezett formában űzött versenysport jelenti. Itt is a középiskolás korosztály jeleskedik, hiszen közöttük 13 százalék

sportol versenyszerűen, míg valamivel idősebbek között csupán elvétve találkozhatunk ilyen fiatalokkal.

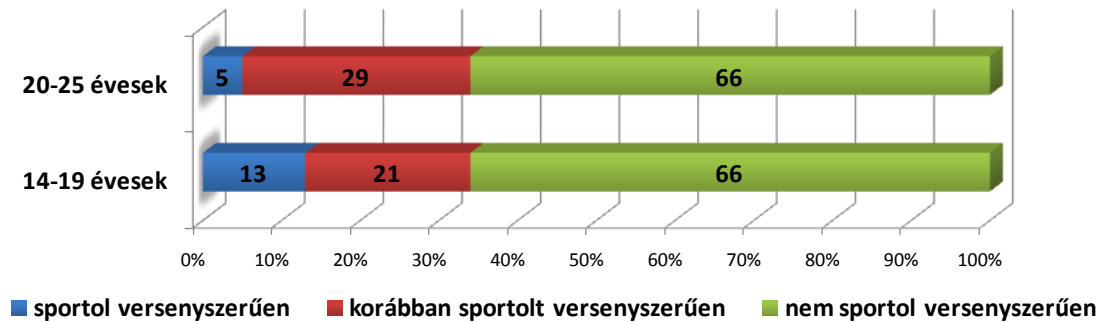
## Sportolás és versenysport

(a 14-19, illetve a 20-25 éves fiatalok körében, az egyes válaszok arányai %-ban)

*Milyen gyakran sportol?*



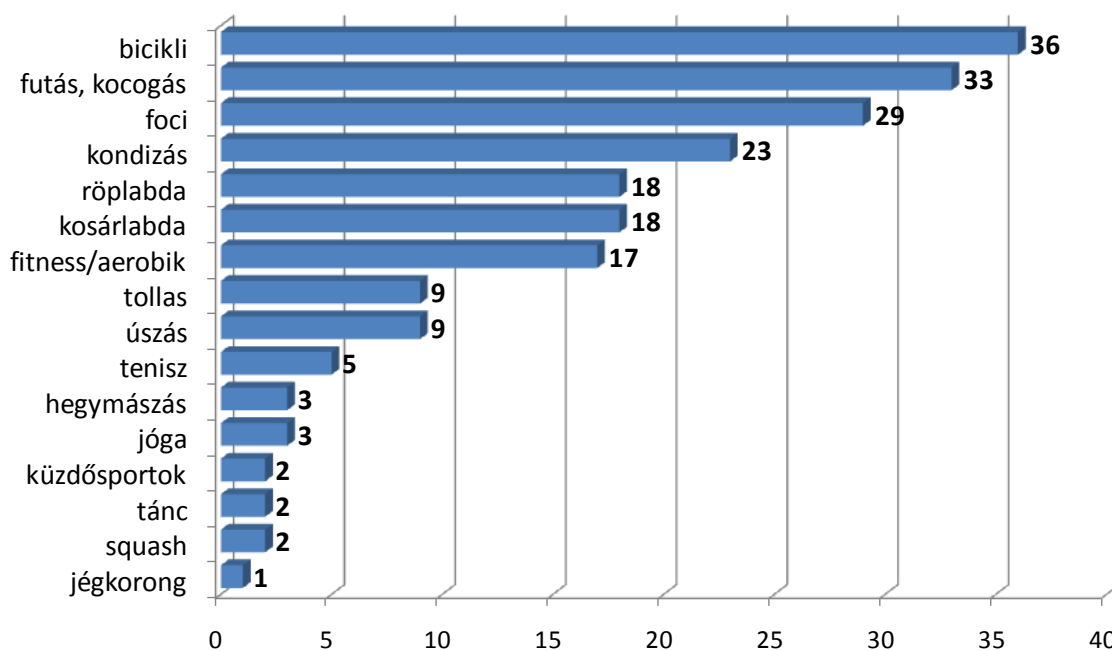
*Versenysport*



Az egyes sportok közül a bicikli, a futás-kocogás és a foci a legnépszerűbbek. A kondi értelemszerűen a férfiak, míg a fitness és az aerobik a nők körében elterjedt. A hagyományos sportok mellett pedig új mozgásformák is kezdenek divatba jönni. Az előzőekhez hasonló elterjedtségre ugyan még nem tettek szert, de több olyan fiatalal is találkoztunk, akik a jógát, a különböző táncokat űzik sportként, vagy éppen squasholnak.

## A különböző sportok népszerűsége

(Az adott sportot űzők aránya %-ban azok körében, akik rendszeresen sportolnak)



A Fanta Trendriport alapjául szolgáló kutatás során két módszertan párhuzamos alkalmazására került sor.

Az NRC NetPanel ([www.netpanel.hu](http://www.netpanel.hu)) rendszerében egy online kérdőív segítségével 400 fiatalt kérdeztünk meg a 15-25 év közötti korosztályból. Ez a 400 fő nem, kor, iskolai végzettség és településtípus tekintetében reprezentatív a hasonló korú magyar fiatalokra.

Ezen kívül fókuszcsoportos beszélgetéseket tartottunk Budapesten, amelynek résztvevői 16-22 éves, középiskolás, felsőoktatási karrierjük elején lévő, illetve már dolgozó fiatalok (férfiak és nők vegyesen) voltak.