



Nestlé Good food, Good life



SAJTÓKÖZLEMÉNY

2026. 09. 07.

Új tanév, új rutin: Az egészségesebb hétköznaphoz ad lendületet a Nestlé és a SPAR kampánya

A nyári szünet után a gyerekeknek és a felnőtteknek sem mindig könnyű visszatérni a hétköznapi megszokott ritmusához. A nyaralások gyakran felborítják a megszokott napirendet, és ilyenkor az étkezésünkben is megengedőbbek vagyunk. Szeptemberben viszont akkor is új „órarendet” alakíthatunk ki, ha nem ülünk vissza az iskolapadba: az új tanév jó lehetőség arra, hogy a családok újragondolják a napi rutint, és visszahozzák vagy beépítsék a rendszeres mozgást, valamint a tudatosabb étkezést.

A Nestlé és a SPAR közös reprezentatív kutatása szerint¹ a magyarok 57 százaléka szokott sportolni. A rendszeres mozgás sokaknak egyszerűen a mindennapi jóllét, a mentális feltöltődés vagy az egészségmegőrzés része. A nyári szabadságok és a nagy meleg ugyanakkor könnyen felboríthatják az év közben kialakított rutint, ilyenkor a rendszeres mozgás is háttérbe szorulhat. Szerencsére vannak olyan mozgásformák, amelyeket könnyebb visszahozni a napirendbe. Ilyen például a futás, amit a válaszadók 65 százaléka éppen azért tart vonzóknak, mert könnyen beilleszthető a hétköznapi életbe.

A nyári lazább napok az étkezési szokásokat is felboríthatják, pedig a kutatás szerint az étkezési szokások terén is bőven van még mit tudatosítani. A kutatás szerint a 18-65 évesek mindössze 5 százaléka étkezik valóban tudatosan, 10 százalékuk egy átlagos napon nem fogyaszt zöldséget, 14 százalékuk pedig gyümölcsöt sem eszik. A legtöbbször ugyan naponta egy-két alkalommal kerül ezekből a tányérjára, de a nassolás, a cukros és zsíros ételek, valamint a rendszertelen étkezés mégis gyakori buktató.

Ha szeptemberi újrakezdésről van szó, bárhol is indulunk el, jó úton járunk. A mozgás és a tudatos táplálkozás szorosan összefügg, így az egyik területen tett első lépések a másikban is lendületet adhatnak. Akkor is érdemes belevágni, ha nem érezzük magunkat teljesen magabiztosnak abban, hogyan érdemes változtatni – nem vagyunk egyedül. A kutatás szerint a rendszeresen mozgók körében erősebb az a meggyőződés, hogy a kettő kéz a kézben jár, ugyanakkor még közülük is minden harmadik úgy érzi, lenne mit tanulnia az egészséges táplálkozásról. A válaszok alapján a magyaroknak mindössze a fele érzi magát tájékozottnak abban, hogyan érdemes a sportot megfelelő táplálkozással támogatni, 37 százalékuk viszont kifejezetten bizonytalan.

A futás egyszerű belépő lehet az újrakezdéshez

Az adatokból az is látszik, hogy sokak számára fontos szempont, hogy a választott mozgásforma könnyen beilleszthető legyen a mindennapokba. Nem véletlen, hogy a gyaloglás, a kerékpározás és az otthoni edzés mellett a futás is az egyik legnépszerűbb sport, ami elsősorban a 18–39 évesek körében hódít. A legalább heti háromszor sportolók között különösen erős a futás népszerűsége: közel harmaduk fut, és ugyanennyien vettek már részt életük során legalább egy futóversenyen.

¹ Mozgás, Étkezés 2026 – a Nestlé Hungária megbízásából készített, 1000 fős, 18–65 éves magyar internetezőkre reprezentatív online felmérés, 2026. február

Ha valaki a nyár után újra beépítené a sportot a mindennapokba, futás vagy kocogás esetén sem kell rögtön nagy célt kitűznie: a fokozatos terhelés jó alapot adhat egy későbbi nagyobb távhoz, egy jól felépített edzésterv pedig abban segít, hogy lépésről lépésre jusson el odáig. Sőt, nem is kell órákat kiszakítani minden egyes napból, már a kisebb, rendszeresen beiktatott mozgás is jó kiindulópont lehet. A [WHO ajánlása](#) szerint a felnőtteknek hetente 150-300 perc közepes vagy 75-150 perc intenzív mozgás javasolt, ezt pedig érdemes fokozatosan elérni. A közös mozgás ráadásul abban is segíthet, hogy az első lépésekből idővel valódi szokás legyen: a kutatás szerint a válaszadók 39 százaléka a barátokat és a közösséget tartja a sport egyik legfontosabb motiváló erejének.

Ha a mozgás már megvan, az étkezés is könnyebben követi

Ha a nyár után sikerül visszahozni a rendszeres mozgást a hétköznapiakba, az az étkezési szokások újrarendeléséhez is lendületet adhat. A kialakított rutin része lehet az előre megtervezett étkezés, a közös főzés vagy az is, hogy tudatosabban választunk a sportolást támogató ételek közül. Illetve szakértői tanácsokra is támaszkodhatunk, amik a kiegyensúlyozott étrendtől és a megfelelő folyadékbeviteltől egészen a regenerációt támogató táplálkozásig terjednek.

„A nyár utáni visszatérésnél érdemes lépésről lépésre felépíteni a rendszeres mozgást, és közben arra is figyelni, hogy a táplálkozás igazodjon a megnövekedett aktivitáshoz. A megfelelő tápanyagbevitel fontos a sportteljesítményhez, a regenerációhoz és ahhoz is, hogy hosszú távon fenntartható legyen az új életmód. A tanévkezdés jó alkalom lehet arra, hogy a családok fokozatosan újrarendezzék a napi rutint: néhány tudatos döntéssel, például a mozgás rendszeressé tételével, az étkezések megtervezésével vagy a közös főzéssel sokat tehetnek az egészségesebb hétköznapiakért” – mondta Fülöp Lili, a Nestlé dietetikusa. Hozzátette: ahogy a sportban, úgy az étkezésben sem a tökéletesség a cél, hanem olyan egyszerű, a hétköznapiakban is tartható szokások kialakítása, amelyek hosszabb távon is segítik az aktívabb életmódot.

Ha a döntés már megszületett, itt az ideje visszatérni a rendszeres mozgáshoz, amihez konkrét kapaszkodót is ad a Nestlé és a SPAR Fussunk neki együtt! programja. A kampányhoz készült kiadványban kezdők és haladók egyaránt megtalálhatják a számukra megfelelő célt: 5 és 10 kilométeres edzésterv, kondicionáló edzések, bemelegítési és nyújtási tanácsok, valamint a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz és hidratáláshoz kapcsolódó szakértői tippek segítik a felkészülést. A kampány ráadásul közösségi élményt is ad: a résztvevők a 41. SPAR Budapest Maraton® Fesztivál napjáig egy Strava-klubban gyűjthetik a kilométereket. A cél, hogy együtt „körbefussák” Magyarországot. Az októberi maraton rajtjáig minél többször szeretnék teljesíteni a közel 2246 kilométeres távot.

A Nestlé és a SPAR közös kiadványa és a STRAVA klub a következő linkeken érhető el:
<https://www.nestle.hu/fussunknekiegyutt>
<https://www.sparafenntarthatojovoert.hu/fussunknekiegyutt>



Nestlé Good food, Good life



A Nestlé-ről:

A Nestlé a világ legnagyobb, több mint 150 éves élelmiszeripari vállalata, 189 országban van jelen világszerte.

A Nestlé globális erőforrásainak felhasználásával és a helyi tapasztalataira építve segíti a regeneratív élelmészeti rendszerek kialakulását, a természeti erőforrások védelmét, megújítását és helyreállítását, valamint a közösségek megerősödését és felelősségteljes működését. Elkötelezte magát az iránt, hogy 2050-re nettó nullára csökkenti az üvegházhatású gáz kibocsátást a teljes értékláncán, a mezőgazdasági nyersanyagok megtermelésétől a fogyasztóig.

A Nestlé 35 éve van jelen Magyarországon, jelenleg a legnagyobb svájci befektető és munkáltató hazánkban. 1991 óta közel 400 milliárd forint értékben fektetett be itthon, és továbbra is hosszú távú hazai jelenlétet tervez.

A Nestlé Hungária beszállítóinak többsége magyar vállalkozás, amelyek évente összesen 75 milliárd forint értékben adnak el termékeket és szolgáltatásokat a Nestlé globális hálózatának. A Nestlé Hungária Magyarországon forgalmazott márkái: Purina, Nestlé Beba, Maggi, Nesquik, Nescafé, Nescafé Dolce Gusto, Ricoré, Nespresso, Starbucks at Home, Balaton, After Eight, Smarties, KitKat, és a Nestlé reggelizőpelyhek. A vállalat Magyarországon ásványvizet nem értékesít, a Nestlé Aquarel márkával ellátott ásványvizet egy független cég gyártja és forgalmazza.

A vállalat Nutrition üzletága speciális tápanyagigényekre épített táplálásterápiás megoldásokkal is segíti az érintett csoportokat, míg a Nestlé Professional magas minőségű gasztronómiai és italmegoldásokat kínál a HoReCa szektor és közintézmények számára.

A SPAR-ról:

A SPAR Magyarország 1991 óta a magyar gazdaság, a magyar kiskereskedelem lényeges szereplője: hazánk egyik legnagyobb foglalkoztatójaként közel 14 ezer embernek biztosít munkát. A vállalat országszerte több mint 600 üzlettel rendelkezik, melyeket folyamatosan modernizál, hogy megfeleljen a változó vásárlói igényeknek. A SPAR 14 évvel ezelőtt hozta létre franchise rendszerét, amely dinamikusan bővül azóta is. Ma már több mint 300 egység tartozik a hálózat égisze alá, amelyek együtt több mint 4 ezer embert foglalkoztatnak.

A SPAR következetesen kiáll a magyar termelők mellett: az élelmiszer termékterületen 90% feletti arányban dolgozik hazai beszerzési forrásokkal. A vállalat 2021-ben indította el a Régiók Kincsei programot, amely javítja a hazai kistermelők piacra jutási esélyeit, és segíti a fenntarthatóságot a rövid ellátási láncokon keresztül. A kezdeményezés sikeres: 130-nál is több beszállító közel 600 terméke vásárolható meg a program égisze alatt. A részt vevő cégek, kisvállalkozások együttesen több mint 800 főt foglalkoztatnak. A programhoz köthető a SPAR Beszállítói Akadémia, amely a kisvállalkozói körbe tartozó beszállítókat támogatja információkkal és képzéseket kínál a marketing, a pénzügy, a logisztika, a jog, a minőségbiztosítás és a beszerzés területén, hogy a részt vevő vállalkozások sikeresebbek lehessenek.

A nagy volumenű friss hús- és húskészítmény-értékesítés alapozta meg a saját tulajdonú Regnum húszem létesítését 2004-ben. Az egyre növekvő keresletet látva a vállalat 2020-ban Perbálon bővítette a gyártási kapacitását. A SPAR harmadik - kényelmi termékeket gyártó - üllői üzeme 2018 óta készíti SPAR enjoy. márkánév alatt minőségi étkezést biztosító szendvics- és salátatermékeket, évről évre megújuló és bővülő kínálat keretein belül.

A magalakulása óta eltelt 35 év alatt a SPAR Magyarország kiemelt társadalmi szerepvállalással segít fontos ügyeket, az élelmiszer-adományok gyűjtésétől kezdve az esélyegyenlőségi és szemléletformáló aktivitásokon át a sport-, gasztronómiai és kulturális rendezvények felkarolásáig. Ezt a munkát immár több mint harminc éve stratégiai partnereként a Magyar Máltai Szeretetszolgálat segíti.



Nestlé Good food, Good life



További információ:

Benes Beáta

[+3670 363 3497](tel:+36703633497)

beata.benes@next9.hu

Maczelka Márk, kommunikációs vezető

SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. · 2060, Bicske, SPAR út 1.

Mobil: +36 20 823 7891

E-mail: maczelka.mark@spar.hu