



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.1 PREHRANJEVANJE

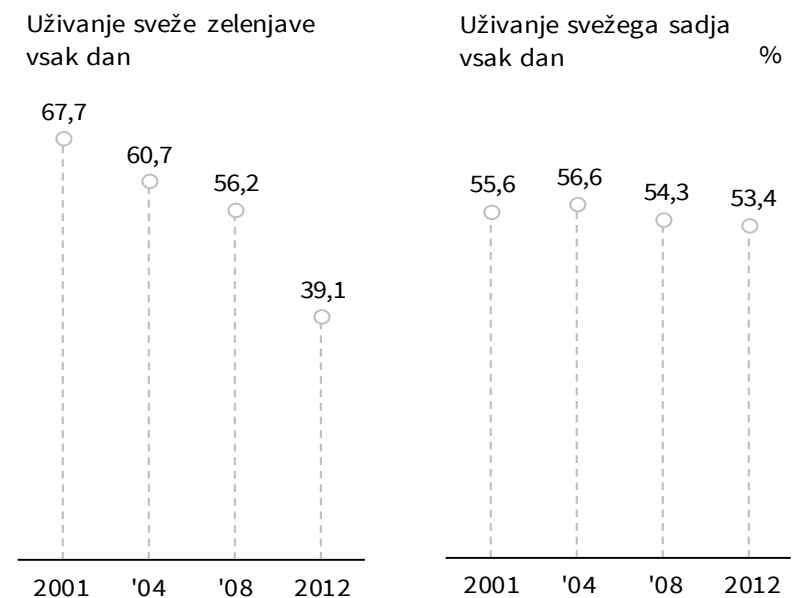
Opravljenе raziskave o načinu prehranjevanja v Sloveniji kažejo, da velik delež prebivalcev priporočila zdravega prehranjevanja upošteva le delno ali sploh ne. Število dnevnih obrokov in ritem prehranjevanja nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, poleg tega zaužijemo preveč celokupnih in nasičenih maščob ter slane in sladke hrane. V naši prehrani je premalo zelenjave in sadja ter prehranskih vlaknin. Zaužijemo premalo sestavljenih ogljikovih hidratov in preveč enostavnih. Podatki kažejo, da so prehranska priporočila manj upoštevali moški, prebivalci iz nižjih družbenih slojev, tisti z nižjo stopnjo izobrazbe, brezposelni ter populacija v starosti med 25 in 49 let.

Prehranjevanje je v tesni povezavi z zdravjem ljudi. Prehrana in prehranske navade pomembno vplivajo na posameznikovo zdravje in kakovost življenja, saj lahko zdravje varujejo ali pa povečujejo tveganje za razvoj bolezni. Izsledki raziskav kažejo, da neustrezno prehranjevanje vpliva na nastanek najpomembnejših kroničnih nenalezljivih bolezni: bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih vrst raka, debelosti, osteoporoze ter drugih. Po izračunih je kar 41 % kroničnih nenalezljivih bolezni pomembno povezanih s prehranskimi dejavniki tveganja.

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna za odrasle, še toliko bolj pa za otroke in mladostnike. Prehranske navade, ki se oblikujejo v otroštvu in mladostništvu, ne vplivajo le na zdravje v tem obdobju, ampak tudi na izbiro živil, način prehranjevanja in zdravje kasneje v življenju.

Izsledki trendov raziskav Z zdravjem povezan vedenjski slog 2001–2004–2008–2012 kažejo na izboljšanje nekaterih prehranjevalnih navad prebivalcev Slovenije (zmanjšanje pogostosti dosoljevanja obrokov, povečanje uporabe olivnega olja in drugih rastlinskih olj pri pripravi hrane, zmanjšanje uživanja aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač). Ugotovljena sta tudi dva neugodna trenda, in sicer upad vsakodnevnega uživanja tako sveže zelenjave kot sadja. Po podatkih raziskav je v letu 2012 28 % anketiranih odraslih prebivalcev uživalo tri obroke dnevno, med mladostniki pa v letu 2010 38 % anketiranih petnajstletnih deklet ni uživalo zajtrka.

3.1 Graf 1: **Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan**, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012



Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012



3.1 Tabela 1: **Delež anketirancev (25–64 let), ki vsak dan uživajo zajtrk, kosilo in večerjo, ter delež anketirancev, ki vsak dan uživajo zajtrk**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

	Uživanje zajtrka, kosila, večerje vsak dan				Uživanje zajtrka vsak dan				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
Spol									
Moški	...	25,9	25,6	26,3	44,2	45,4	43,6	47,9	
Ženske	...	27,0	28,9	30,2	52,3	55,5	55,7	59,6	
SKUPAJ	...	26,4	27,2	28,2	48,2	50,4	49,5	53,7	
Starostna skupina									
25-39	...	19,0	23,0	25,6	38,0	42,2	46,1	49,5	
40-54	...	23,4	23,1	22,9	46,0	46,1	43,3	48,4	
55-64	...	48,2	42,9	40,9	76,0	76,3	67,5	69,3	
Izobrazba									
Osnovna šola ali manj	...	36,9	35,7	38,4	58,9	60,9	55,5	62,5	
Poklicna šola	...	26,9	25,9	27,1	44,9	45,9	44,1	47,8	
Srednja šola	...	20,6	25,0	26,3	43,0	45,2	46,4	50,5	
Višja šola ali več	...	23,0	26,2	27,5	49,0	52,4	55,0	58,0	

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

3.1 Tabela 2: **Delež mladostnikov, ki med šolskim tednom uživajo zajtrk vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010

Starost	2002			2006			2010			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	
11 let	47,1	39,9	43,5	51,3	51,0	51,2	55,2	51,1	53,2	
13 let	38,5	33,6	36,0	40,2	34,3	37,2	43,8	38,6	41,3	
15 let	40,4	36,0	38,2	42,1	36,9	39,5	37,3	36,1	36,7	
11, 13, 15 let ¹⁾	42,2	36,6	39,4	44,5	40,7	42,6	45,4	41,9	43,7	

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)

3.1 Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2010

Starost	2010		SKUPAJ	%
	Fantje	Dekleta		
11 let	23,6	25,1	24,3	
13 let	30,6	35,5	33,0	
15 let	34,8	38,0	36,4	

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)



3.1 Tabela 4: Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

	Uživanje sveže zelenjave vsak dan				Uživanje svežega sadja vsak dan				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
Spol									
Moški	62,6	54,0	49,1	30,9	44,5	44,7	42,6	41,7	
Ženske	72,8	67,6	63,8	47,4	66,8	68,8	66,7	65,3	
SKUPAJ	67,7	60,7	56,2	39,1	55,6	56,6	54,3	53,4	
Starostna skupina									
25-39	64,1	55,1	49,6	32,0	49,6	48,2	46,3	46,4	
40-54	68,2	62,3	59,2	40,2	57,7	59,7	56,8	54,2	
55-64	74,1	68,9	62,6	48,9	64,0	67,2	64,2	63,4	
Izobrazba									
Osnovna šola ali manj	68,6	62,6	56,9	40,2	56,0	56,1	53,7	53,9	
Poklicna šola	66,2	59,4	55,1	36,5	51,4	53,5	49,4	50,0	
Srednja šola	67,0	59,9	55,8	38,1	56,2	55,9	55,1	51,4	
Višja šola ali več	69,2	61,4	57,1	51,5	60,0	61,0	58,5	57,7	

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012



3.1 Tabela 5: Delež mladostnikov, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010

	2002			2006			2010			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	
Uživanje zelenjave										
11 let	24,6	30,8	27,7	25,4	29,9	27,7	26,6	32,1	29,3	
13 let	20,4	29,7	25,2	19,1	25,2	22,2	19,9	28,3	24,0	
15 let	20,3	28,3	24,2	17,5	24,4	20,9	17,4	26,1	21,7	
11, 13, 15 let ¹⁾	21,8	29,7	25,7	20,7	26,5	23,6	21,3	28,8	25,0	
Uživanje sadja										
11 let	39,4	51,0	45,2	40,9	54,9	48,0	42,5	56,6	49,4	
13 let	32,1	42,7	37,5	35,4	46,2	40,8	32,2	45,8	38,8	
15 let	26,8	39,7	33,0	25,9	39,7	32,8	25,1	38,1	31,6	
11, 13, 15 let ¹⁾	33,3	44,9	39,0	34,3	47,2	40,8	33,3	46,8	39,9	

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)

Odstotek enajstletnikov, ki vsak dan uživajo zelenjavo, se je v letih od 2002 do 2010 zvišal za 6 %, prav tako se je v tem obdobju zvišal delež enajstletnikov, ki vsak dan uživajo sadje, in sicer za 9 %. Ob tem se je zmanjšal delež petnajstletnikov, ki vsak dan zaužijejo zelenjavo (za 10 %) oziroma sadje (za 4 %).



3.1 Tabela 6: **Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače vsak dan**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

	Uživanje aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač vsak dan				%
	2001	2004	2008	2012	
Spol					
Moški	34,8	20,6	18,3	18,6	
Ženske	26,8	13,1	9,6	10,2	
SKUPAJ	30,8	16,9	14,1	14,4	
Starostna skupina					
25-39	36,4	18,9	15,0	14,7	
40-54	29,6	17,3	14,6	15,3	
55-64	21,0	11,9	11,4	12,6	
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	36,8	21,7	22,0	20,6	
Poklicna šola	35,0	22,8	19,6	19,8	
Srednja šola	28,5	14,2	12,1	15,4	
Višja šola ali več	21,3	9,4	6,2	7,7	

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

V obdobju 2001–2012 je uživanje aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač upadlo. Ugotovljen je statistično značilen porast deleža anketirancev, ki omenjenih pijač ne uživajo nikoli, in tistih, ki jih uživajo enkrat do trikrat mesečno. Opazne so neenakosti glede na družbeni sloj in izobrazbo. Aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače pogosteje uživajo tisti z nižjo izobrazbo.

3.1 Tabela 7: **Delež mladostnikov, ki uživajo sladkane pijače vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010

Starost	2002			2006			2010			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	
11 let	38,8	33,7	36,3	26,6	19,1	22,8	35,9	27,2	31,6	
13 let	42,6	36,3	39,4	28,0	20,6	24,3	41,3	31,4	36,5	
15 let	46,8	41,8	44,4	32,5	25,0	28,8	48,8	39,2	44,0	
11, 13, 15 let ¹⁾	42,4	36,8	39,6	28,9	21,4	25,1	42,0	32,7	37,4	

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)

3.1 Tabela 8: **Delež anketirancev, ki nikoli ne dosolijo pripravljene hrane (25–64 let)**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

	Nikoli ne dosolim pripravljene hrane				%
	2001	2004	2008	2012	
Spol					
Moški	34,2	38,5	45,8	42,2	
Ženske	48,8	52,8	56,0	55,0	
SKUPAJ	41,4	45,6	50,8	48,5	
Starostna skupina					
25-39	38,7	43,2	51,6	46,4	
40-54	41,3	44,5	49,0	49,4	
55-64	47,4	52,8	52,5	50,3	
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	42,1	47,3	48,4	47,8	
Poklicna šola	36,8	40,5	46,6	46,2	
Srednja šola	43,3	46,3	52,8	46,6	
Višja šola ali več	44,8	48,6	53,5	52,6	

V obdobju 2001–2012 se delež anketirancev, ki hrano pri mizi vedno dosolijo, pri obeh spolih zmanjšuje. Delež tistih, ki pripravljene hrane nikoli ne dosolijo, se je od leta 2001 do leta 2012 povečal za 17 %. Ta trend se kaže v vseh starostnih in izobrazbenih skupinah.

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

3.1 Tabela 9: **Delež anketirancev (25–64 let) po pogostosti uživanja ocvrtih jedi**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012

	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	% Vsak dan
Spol					
Moški	7,3	55,3	31,4	4,6	1,4
Ženske	12,6	65,9	18,1	2,4	1,1
SKUPAJ	9,9	60,5	24,8	3,5	1,2
Starostna skupina					
25-39	8,4	57,8	28,5	4,3	1,0
40-54	9,0	60,8	25,0	3,5	1,6
55-64	13,8	64,6	18,5	2,1	1,0
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	7,6	57,5	27,6	4,4	2,9
Poklicna šola	7,3	58,1	28,8	4,4	1,4
Srednja šola	9,9	58,8	26,1	3,9	1,2
Višja šola ali več	12,2	65,0	20,0	2,1	0,6

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001-2004-2008-2012

3.1 Tabela 10: **Delež anketirancev (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane**, Slovenija, 2012

	Vsak dan	Tedensko	Mesečno ali redkeje	% Nikoli
Oljčno olje	34,9	30,4	21,9	11,0
Druga rastlinska olja	35,3	36,9	21,8	3,9
Smetana (kisla ali sladka)	3,8	36,7	50,4	7,3
Margarina	6,8	24,6	44,1	22,8
Maslo	5,9	29,0	50,9	12,2
Svinjska mast	4,8	15,4	38,2	39,5

V tabeli niso zajeti neopredeljeni anketiranci.

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001-2004-2008-2012



REGIONALNE PRIMERJAVE

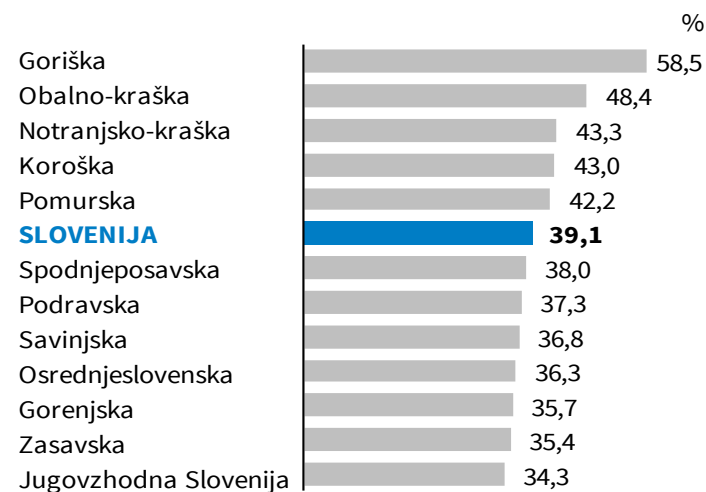
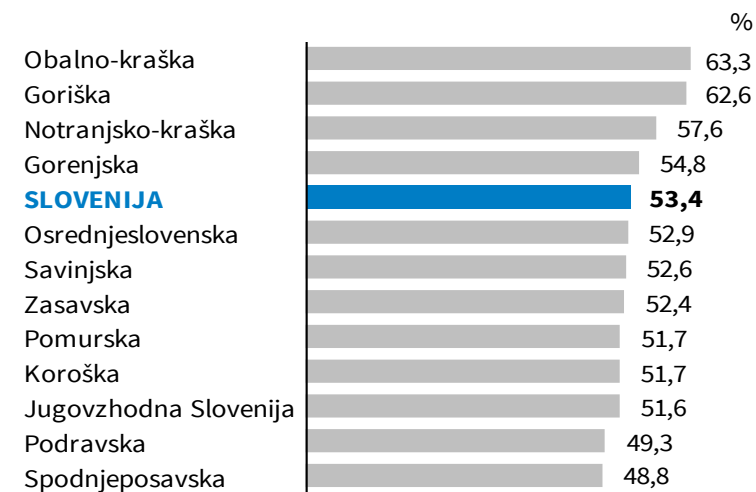
3.1 Tabela 11: **Delež anketirancev (25–64 let), ki vsak dan uživajo zajtrk, kosilo in večerjo, ter delež anketirancev, ki vsak dan uživajo zajtrk, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012**

Statistična regija	Uživanje zajtrka, kosila, večerje vsak dan				Uživanje zajtrka vsak dan				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
Pomurska	...	32,6	28,0	28,5	51,4	54,5	45,9	51,8	
Podravska	...	25,3	25,9	25,2	49,7	49,4	48,3	48,4	
Koroška	...	28,9	27,0	26,6	46,6	49,0	45,1	51,7	
Savinjska	...	28,4	28,9	27,9	51,4	52,3	53,2	54,4	
Zasavska	...	29,4	27,3	26,3	40,3	52,4	47,1	51,0	
Spodnjeposavska	...	22,4	23,0	28,4	47,0	43,8	42,2	54,6	
Jugovzhodna Slovenija	...	21,8	24,7	25,2	43,4	46,8	44,9	49,5	
Osrednjeslovenska	...	24,0	25,8	27,9	46,1	50,8	51,2	54,4	
Gorenjska	...	26,8	27,1	28,5	47,7	51,2	49,1	54,6	
Notranjsko-kraška	...	20,2	27,0	28,4	49,8	43,3	48,3	50,9	
Goriška	...	30,1	34,9	38,2	51,2	50,9	53,7	64,8	
Obalno-kraška	...	32,5	30,7	33,6	50,9	52,0	50,9	61,2	
SLOVENIJA	...	26,4	27,2	28,2	48,2	50,4	49,5	53,7	

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

3.1 Tabela 12: **Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

Statistična regija	Uživanje sveže zelenjave vsak dan				Uživanje svežega sadja vsak dan				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
Pomurska	71,2	65,2	60,3	42,2	54,9	54,8	52,6	51,7	
Podravska	68,4	63,0	56,6	37,3	52,3	53,5	49,8	49,3	
Koroška	66,1	62,3	47,6	43,0	55,5	57,6	49,4	51,7	
Savinjska	67,1	59,0	55,7	36,8	52,9	56,0	53,3	52,6	
Zasavska	59,5	52,9	46,3	35,4	53,8	56,3	51,4	52,4	
Spodnjeposavska	68,1	57,1	50,4	38,0	50,9	46,1	49,6	48,8	
Jugovzhodna Slovenija	63,9	58,9	57,5	34,3	52,0	55,8	51,3	51,6	
Osrednjeslovenska	66,6	58,8	57,2	36,3	56,2	57,3	58,0	52,9	
Gorenjska	66,1	59,6	53,7	35,7	57,5	58,9	56,2	54,8	
Notranjsko-kraška	69,8	58,1	57,6	43,3	54,2	58,8	60,0	57,6	
Goriška	75,2	67,7	59,4	58,5	65,2	62,6	58,2	62,6	
Obalno-kraška	70,2	64,0	59,6	48,4	63,7	61,3	55,5	63,3	
SLOVENIJA	67,7	60,7	56,2	39,1	55,6	56,6	54,3	53,4	

3.1 Graf 2: **Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 20123.1 Graf 3: **Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo sveže sadje vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2012

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012



3.1 Tabela 13: **Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

Statistična regija	Uživanje aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač vsak dan				%
	2001	2004	2008	2012	
Pomurska	42,2	28,7	22,8		26,4
Podravska	33,9	20,9	17,8		15,5
Koroška	30,9	12,3	17,9		16,2
Savinjska	28,3	15,1	16,3		14,5
Zasavska	37,1	15,6	13,3		17,1
Spodnjeposavska	30,8	17,4	15,5		13,5
Jugovzhodna Slovenija	33,4	20,4	17,2		16,6
Osrednjeslovenska	27,2	13,0	9,7		11,1
Gorenjska	28,1	13,1	9,7		10,2
Notranjsko-kraška	36,4	19,2	13,6		16,1
Goriška	31,5	16,2	11,6		13,8
Obalno-kraška	26,8	18,1	12,0		16,4
SLOVENIJA	30,8	16,9	14,1		14,4

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

V obdobju 2001–2012 je upadel delež anketirancev, ki so vsakodnevno uživali aromatizirane gazirane in negazirane pijače, in to v vseh regijah Slovenije. Največji delež tistih, ki so navedene pijače zaužili vsakodnevno, je ugotovljen v pomurski statistični regiji (26 %).

3.1 Tabela 14: **Delež anketirancev (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane**, po statističnih regijah, Slovenija, 2012

	Pomurska	Podravska	Koroška	Savinjska	Zasavska	Spodnje-posavska	Jugovzhodna Slovenija	Osrednjeslovenska	Gorenjska	Notranjsko-kraška	Goriška	Obalno-kraška	SLOVENIJA
Vsak dan													
Oljčno olje	16,3	19,1	18,0	24,7	32,6	29,9	31,9	42,1	41,4	41,5	55,6	68,3	34,9
Druga rastlinska olja	32,9	39,6	36,8	38,1	45,0	44,8	43,6	33,4	32,7	34,5	26,5	19,9	35,3
Smetana (kisla ali sladka)	3,6	3,3	1,8	3,7	7,0	4,9	2,8	3,9	5,7	2,4	3,8	3,9	3,8
Margarina	11,4	9,0	5,7	8,5	6,9	4,0	6,5	5,2	7,3	3,3	6,2	3,7	6,8
Maslo	6,2	7,0	5,0	6,2	3,6	5,6	4,4	5,7	6,3	6,0	6,3	5,3	5,9
Svinjska mast	8,0	4,8	6,4	7,6	5	11,8	8,1	2,4	1,9	6,4	3,3	1,7	4,8
Tedensko													
Oljčno olje	25,6	27,8	36,2	32,3	26,8	33,4	34,0	32,8	30,7	32,9	27,7	19,3	30,4
Druga rastlinska olja	42,4	39,3	41,5	39,3	34,4	32,8	35,2	35,3	36,7	36,2	35,7	29,5	36,9
Smetana (kisla ali sladka)	51,7	39,8	36,8	32,2	27,6	33,1	30,0	40,5	40,7	29,8	28,3	22,5	36,7
Margarina	37,9	30,1	24,1	27,4	27,0	25,1	22,6	21,5	23,4	22,1	18,7	11,5	24,6
Maslo	29,8	27,3	24,8	27,4	24,6	26,4	27,6	28,6	33,6	31,2	36,3	28,3	29,0
Svinjska mast	23,8	16,1	22,5	21,3	16	27,2	21,4	9,9	10,2	14,5	15,4	6,5	15,4
Mesečno ali redkeje													
Oljčno olje	34,3	31,5	29,4	25,1	24,9	23,0	23,6	16,8	19,3	14,8	11,4	9,2	21,9
Druga rastlinska olja	18,4	17,2	17,4	17,6	18,8	17,4	17,7	25,3	23,1	21,7	29,9	35,1	21,8
Smetana (kisla ali sladka)	38,5	51,4	54,8	55,2	54,0	53,5	55,8	47,2	45,1	52,8	54,5	56,1	50,4
Margarina	36,6	44,1	53,9	46,9	48,0	47,4	48,5	43,0	43,1	45,6	40,8	39,5	44,1
Maslo	49,2	51,0	53,7	52,4	51,4	52,1	52,8	52,3	46,2	51,3	46,4	50,7	50,9
Svinjska mast	38,9	36,6	43,0	41,8	44	32,2	39,5	36,8	35,5	48,1	42,5	31,1	38,2
Nikoli													
Oljčno olje	19,3	19,4	14,0	15,7	14,4	11,4	9,1	6,9	7,1	7,7	4,2	1,9	11,0
Druga rastlinska olja	3,8	2,0	1,6	2,7	1,4	3,7	2,3	4,1	5,4	3,2	5,9	12,0	3,9
Smetana (kisla ali sladka)	3,9	4,0	4,6	6,9	9,0	8,1	9,5	7,2	7,0	11,5	11,2	14,8	7,3
Margarina	12,1	14,6	14,8	15,4	17,6	21,9	21,0	28,7	24,4	26,8	32,9	43,2	22,8
Maslo	11,0	11,7	14,0	11,9	18,8	14,1	13,3	11,9	11,9	9,5	10,2	13,8	12,2
Svinjska mast	26,6	39,5	26,6	27,5	35	28,1	27,9	49,2	50,2	28,2	37,3	57,3	39,5

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012

3.1 Tabela 15: **Delež anketirancev (25–64 let), ki nikoli ne dosolijo pripravljene hrane**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

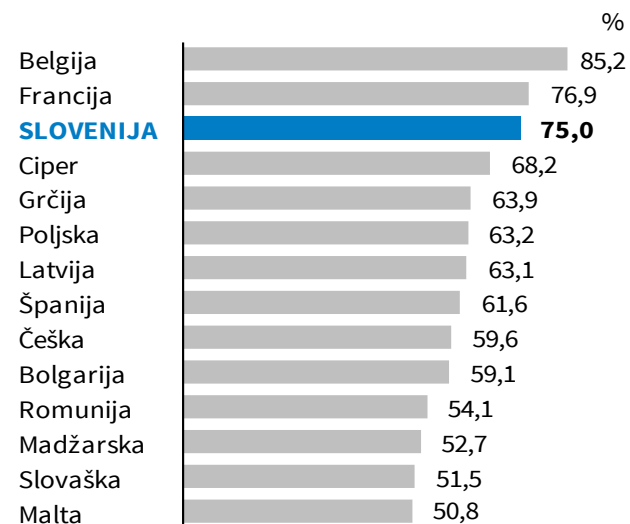
Statistična regija	Nikoli ne dosolim pripravljene hrane				%
	2001	2004	2008	2012	
Pomurska	37,2	41,2	48,7		40,5
Podravska	34,8	37,9	52,6		41,4
Koroška	37,8	43,0	42,8		52,6
Savinjska	39,7	43,6	47,1		45,9
Zasavska	37,2	46,1	38,9		41,5
Spodnjeposavska	35,4	46,6	50,2		55,3
Jugovzhodna Slovenija	44,4	48,0	49,9		55,8
Osrednjeslovenska	42,2	46,8	50,9		48,1
Gorenjska	41,7	44,6	52,4		48,1
Notranjsko-kraška	46,3	53,7	57,2		52,8
Goriška	55,4	59,9	57,3		61,6
Obalno-kraška	52,2	52,4	54,0		55,7
SLOVENIJA	41,4	45,6	50,8		48,5

Vir: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije, Trendi v raziskavi CINDI 2001–2004–2008–2012



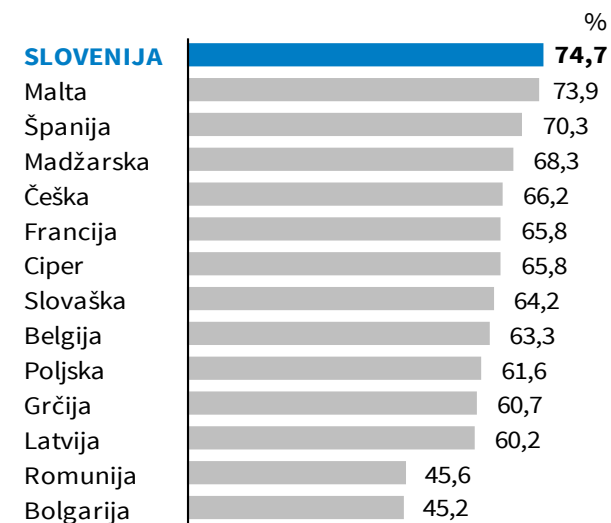
MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.1 Graf 4: Delež anketirancev (15+ let), ki uživajo zelenjavo vsak dan, Slovenija in nekatere države EU, 2008



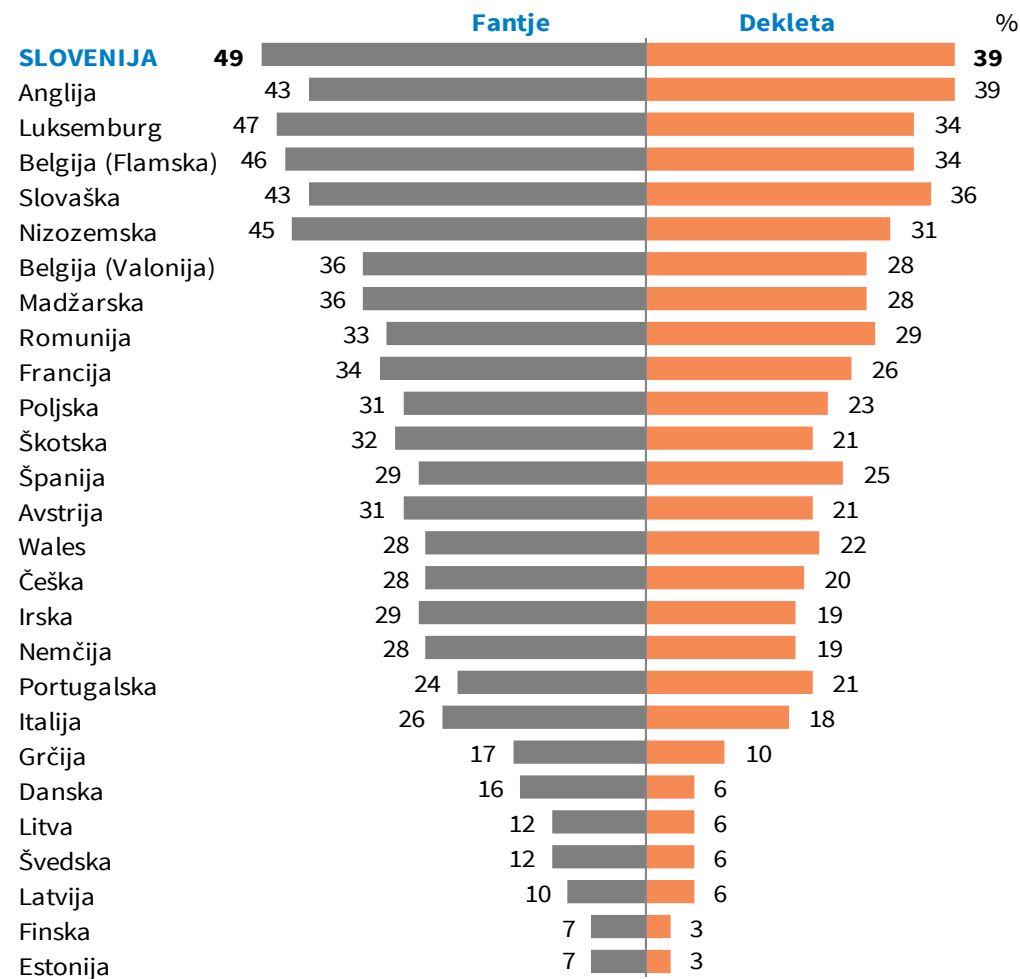
Vir: EUROSTAT, <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>, 27. 7. 2015

3.1 Graf 5: Delež anketirancev (15+ let), ki uživajo sadje vsak dan, Slovenija in nekatere države EU, 2008



Vir: EUROSTAT, <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>, 27. 7. 2015

Slovenija je bila med državami EU, sodelujočimi v raziskavi, na prvem mestu po deležu anketirancev, ki so vsakodnevno uživali sadje, in na tretjem mestu po deležu tistih, ki so vsakodnevno uživali zelenjavo.

3.1 Graf 6: **Delež 15-letnih mladostnikov, ki uživajo sladkane pijače vsak dan**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2010

Raziskava HBSC kaže, da pitje sladkanih pijač narašča s starostjo in je bolj razširjeno med fanti. Glede uživanja sladkanih pijač vsak dan je bila Slovenija leta 2010 med državami EU, ki so sodelovale v raziskavi, po deležu petnajstletnih mladostnikov čisto na vrhu, po deležu enajstletnikov na drugem mestu in po deležu trinajstletnikov na tretjem mestu.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)



SEZNAM GRAFOV IN TABEL

SEZNAM GRAFOV

3.1 Graf 1: Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan , Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012.....	3-2
3.1 Graf 2: Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2012.....	3-11
3.1 Graf 3: Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo sveže sadje vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2012.....	3-11
3.1 Graf 4: Delež anketirancev (15+ let), ki uživajo zelenjavo vsak dan , Slovenija in nekatere države EU, 2008	3-15
3.1 Graf 5: Delež anketirancev (15+ let), ki uživajo sadje vsak dan , Slovenija in nekatere države EU, 2008	3-15
3.1 Graf 6: Delež 15-letnih mladostnikov, ki uživajo sladkane pijače vsak dan , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2010.....	3-16



SEZNAM TABEL

3.1 Tabela 1: Delež anketirancev (25–64 let), ki vsak dan uživajo zajtrk, kosilo in večerjo, ter delež anketirancev, ki vsak dan uživajo zajtrk , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-3
3.1 Tabela 2: Delež mladostnikov, ki med šolskim tednom uživajo zajtrk vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010	3-4
3.1 Tabela 3: Delež mladostnikov, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2010	3-4
3.1 Tabela 4: Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan , po spolu, starosti in izobrazbi, SLO, 2001, 2004, 2008, 2012	3-5
3.1 Tabela 5: Delež mladostnikov, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010.....	3-6
3.1 Tabela 6: Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače vsak dan , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012.....	3-7
3.1 Tabela 7: Delež mladostnikov, ki uživajo sladkane pijače vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010	3-8
3.1 Tabela 8: Delež anketirancev, ki nikoli ne dosolijo pripravljene hrane (25–64 let) , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-8
3.1 Tabela 9: Delež anketirancev (25–64 let) po pogostosti uživanja ocvrtih jedi , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012	3-9
3.1 Tabela 10: Delež anketirancev (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane , Slovenija, 2012.....	3-9
3.1 Tabela 11: Delež anketirancev (25–64 let), ki vsak dan uživajo zajtrk, kosilo in večerjo, ter delež anketirancev, ki vsak dan uživajo zajtrk , po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-10
3.1 Tabela 12: Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012.....	3-11
3.1 Tabela 13: Delež anketirancev (25–64 let), ki uživajo aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012.....	3-12
3.1 Tabela 14: Delež anketirancev (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane , po statističnih regijah, Slovenija, 2012	3-13
3.1 Tabela 15: Delež anketirancev (25–64 let), ki nikoli ne dosolijo pripravljene hrane , po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-14



DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
Raziskava CINDI	Raziskava »Z zdravjem povezan vedenjski slog«	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008 in 2012. Njen namen je odkrivanje razširjenosti in medsebojne povezanosti dejavnikov tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih, in sicer glede kadilskih, pivskih, prehranjevalnih in gibalnih navad, pa tudi glede obnašanja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu in glede koriščenja nekaterih zdravstvenih storitev. Na osnovi zbranih podatkov bo lažje oblikovati prihodnje programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije, podatki pa so v pomoč tudi pri smiselnem načrtovanju preventivnih zdravstvenih aktivnosti.	Okvir za pripravo vzorca je bil Centralni register prebivalstva (CRP). Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta (stratifikacija po regijah in tipu naselja). V vzorec za raziskavo v letu 2012 je bilo vključenih 16.000 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja (1. junija 2012) stari od 25 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 1. junija 2012 do konca septembra 2012. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 65–74 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2001 in 2004 izključeni. Podatki za leta 2001, 2004, 2008 in 2012 so javno objavljeni v poročilu na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije/izzivi-v-izboljsevanju-vedenjskega-sloga-in-zdravja-desetletje-cindi-raziskav-v-Sloveniji	CINDI Health Monitor Survey



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
Raziskava HBSC	Raziskava »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju«	Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsake štiri leta. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) jo je izvedel v letih 2002, 2006 in 2010. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opcijskih vprašanj, s pomočjo katerih je mogoče natančneje opazovati posamezna vsebinska področja. Obvezna vprašanja obsegajo naslednja vsebinska področja: demografija, prehranske navade, hujšanje in telesna samopodoba, telesna dejavnost, sedeča vedenja, tvegana vedenja, spolno zdravje, poškodbe in nasilje, družina, vrstniki, šola, zdravje in počutje, družbene neenakosti.	<p>Uporabljena je bila kvantitativna metoda raziskovanja – anketa s standardiziranim mednarodnim vprašalnikom. Reprezentativni vzorec je zajel všolane slovenske enajst-, trinajst- in petnajstletnike. Enota vzorčenja je bil razred oziroma oddelek. Vzorčenje je bilo dvostopenjsko stratificirano. Anketiranje je bilo izvedeno v času pouka, in sicer v šolskih učilnicah izbranih šol.</p> <p>Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix</p> <p>Podatki za leta 2002, 2006 in 2010 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije</p>	Health behaviour in school-aged children