



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.1 PREHRANJEVANJE

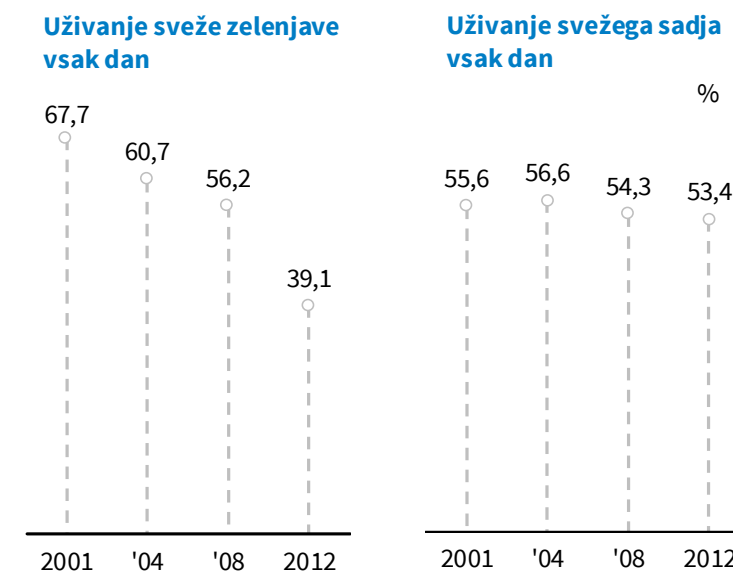
Opravljenе raziskave o načinu prehranjevanja v Sloveniji kažejo, da velik delež prebivalcev priporočila zdravega prehranjevanja upošteva le delno ali sploh ne. Število dnevniš obrokov in ritem prehranjevanja nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, poleg tega zaužijemo preveč 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 2014 33 % anketiranih petnajstletnih deklet ni uživalo zajtrka.

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



© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012



3.1 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki vsak dan uživajo zajtrk, kosilo in večerjo, ter delež prebivalcev, 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 let	...	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	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

3.1 Tabela 2: **Mladostniki, ki med šolskim tednom uživajo zajtrk vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014

Starost	2002			2006			2010			2014			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	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	54,4	52,6	53,5	
13	38,5	33,6	36,0	40,2	34,3	37,2	43,8	38,6	41,3	45,0	38,9	41,9	
15	40,4	36,0	38,2	42,1	36,9	39,5	37,3	36,1	36,7	42,1	37,9	39,8	
11, 13, 15 ¹⁾	42,2	36,6	39,4	44,5	40,7	42,6	45,4	41,9	43,7	47,4	42,9	45,1	

¹⁾Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014

3.1 Tabela 3: **Mladostniki, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2014

Starost	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	%
11 let	14,4	16,1	15,2	
13 let	23,7	28,9	26,3	
15 let	26,3	32,6	29,7	

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2014



3.1 Tabela 4: Delež prebivalcev (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 let	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	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

3.1 Tabela 5: **Mladostniki, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014

	2002			2006			2010			2014			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	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	31,9	33,9	32,9	
13	20,4	29,7	25,2	19,1	25,2	22,2	19,9	28,3	24,0	19,7	27,1	23,5	
15	20,3	28,3	24,2	17,5	24,4	20,9	17,4	26,1	21,7	18,9	29,0	24,4	
11, 13, 15 ¹⁾	21,8	29,7	25,7	20,7	26,5	23,6	21,3	28,8	25,0	23,6	30,0	26,9	
Uživanje sadja													
11 let	39,4	51,0	45,2	40,9	54,9	48,0	42,5	56,6	49,4	44,0	52,7	48,3	
13	32,1	42,7	37,5	35,4	46,2	40,8	32,2	45,8	38,8	32,2	44,7	38,5	
15	26,8	39,7	33,0	25,9	39,7	32,8	25,1	38,1	31,6	24,2	38,0	31,7	
11, 13, 15 ¹⁾	33,3	44,9	39,0	34,3	47,2	40,8	33,3	46,8	39,9	33,7	44,9	39,4	

© NIJZ

¹⁾Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014

Sadje in zelenjavo je uživalo vsak dan več deklet kot fantov. Odstotek enajstletnikov, ki so vsak dan uživali zelenjavo, se je od leta 2002 do 2014 povečal za 19 %. Delež enajstletnikov, ki so vsak dan uživajo sadje, se je povečal za 7 %.



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

	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 let	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

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

V obdobju 2001–2012 je uživanje aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač upadlo. Ugotovljen je statistično značilen porast deleža prebivalcev, 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 so pogosteje uživali tisti z nižjo izobrazbo.

3.1 Tabela 7: **Mladostniki, ki uživajo sladkane pijače vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014

Starost	2002			2006			2010			2014			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	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	25,5	21,5	23,5	
13	42,6	36,3	39,4	28,0	20,6	24,3	41,3	31,4	36,5	24,9	23,4	24,2	
15	46,8	41,8	44,4	32,5	25,0	28,8	48,8	39,2	44,0	28,0	22,7	25,2	
11, 13, 15 ¹⁾	42,4	36,8	39,6	28,9	21,4	25,1	42,0	32,7	37,4	26,1	22,5	24,3	

¹⁾Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014

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

	%			
	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 let	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

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

V obdobju 2001–2012 se je delež prebivalcev, ki hrano pri mizi vedno dosolijo, pri obeh spolih zmanjšal. 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.

3.1 Tabela 9: **Delež prebivalcev (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 let	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

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

3.1 Tabela 10: **Delež prebivalcev¹⁾ (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

¹⁾V tabeli niso zajeti neopredeljeni anketiranci.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012



REGIONALNE PRIMERJAVE

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

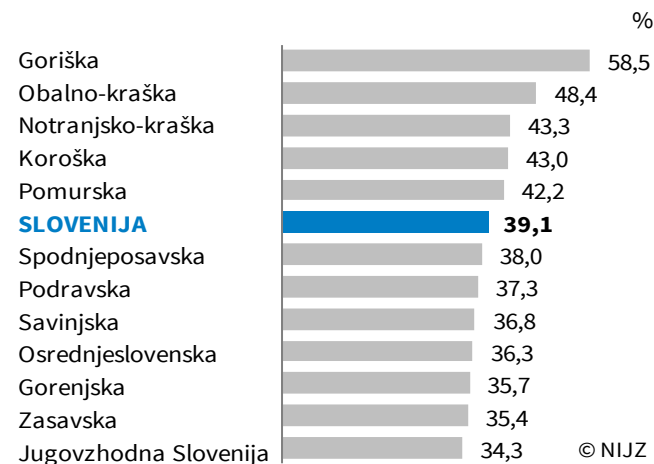
Statistična regija	Uživanje zajtrka, kosila, večerje vsak dan				Uživanje zajtrka vsak dan				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
Pomurska	...	32,6	28,0	28,5	51,4	54,5	45,9	51,8	
Podravska	...	25,3	25,9	25,2	49,7	49,4	48,3	48,4	
Koroška	...	28,9	27,0	26,6	46,6	49,0	45,1	51,7	
Savinjska	...	28,4	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	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

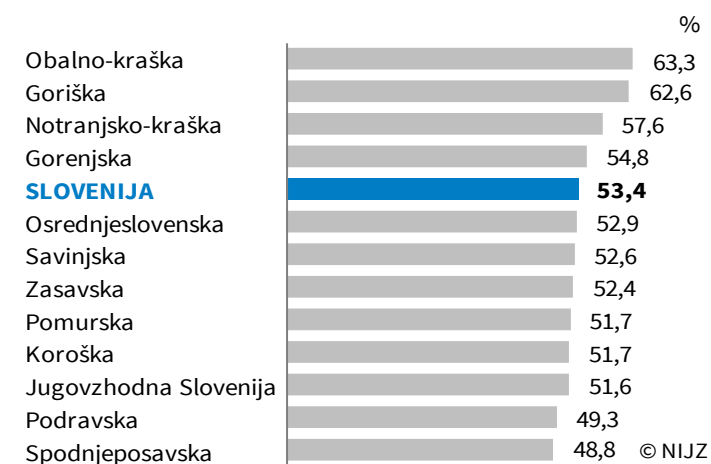
3.1 Tabela 12: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

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	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

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

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

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

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012



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

Statistična regija	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	© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

V obdobju 2001–2012 je upadel delež prebivalcev, 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 prebivalcev (25–64 let), ki nikoli ne dosolijo pripravljene hrane**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

Statistična regija	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	

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

3.1 Tabela 15: **Delež prebivalcev¹⁾ (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane**, po statističnih regijah, Slovenija, 2012

	Pomurska	Podravska	Koroška	Savinjska	Zasavska	Spodnjeoposavska	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	5,0	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	43,7	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	34,5	28,1	27,9	49,2	50,2	28,2	37,3	57,3	39,5

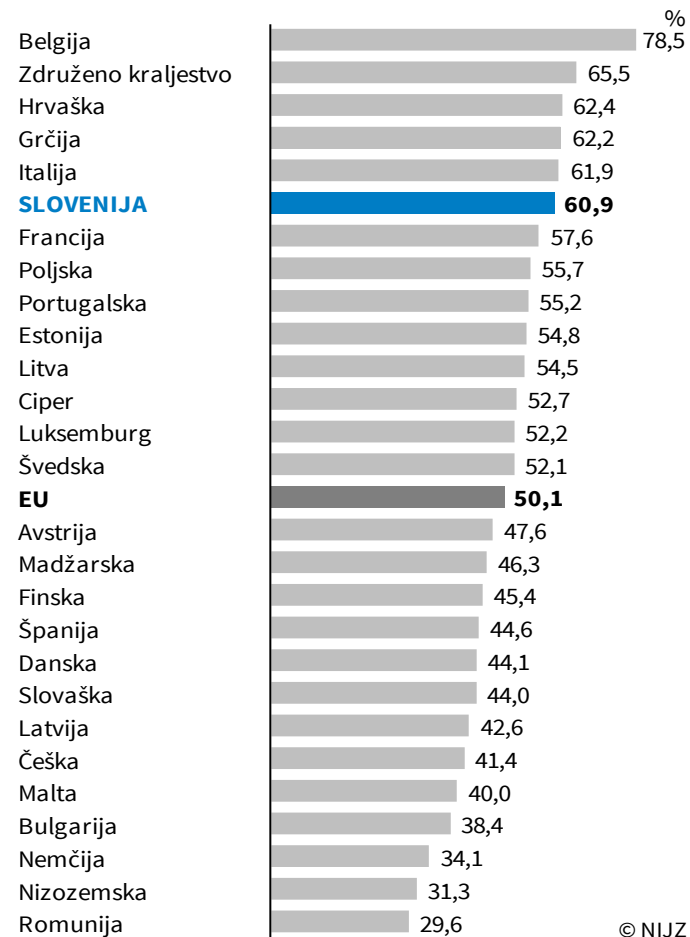
¹⁾ V tabeli niso zajeti neopredeljeni anketiranci.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012



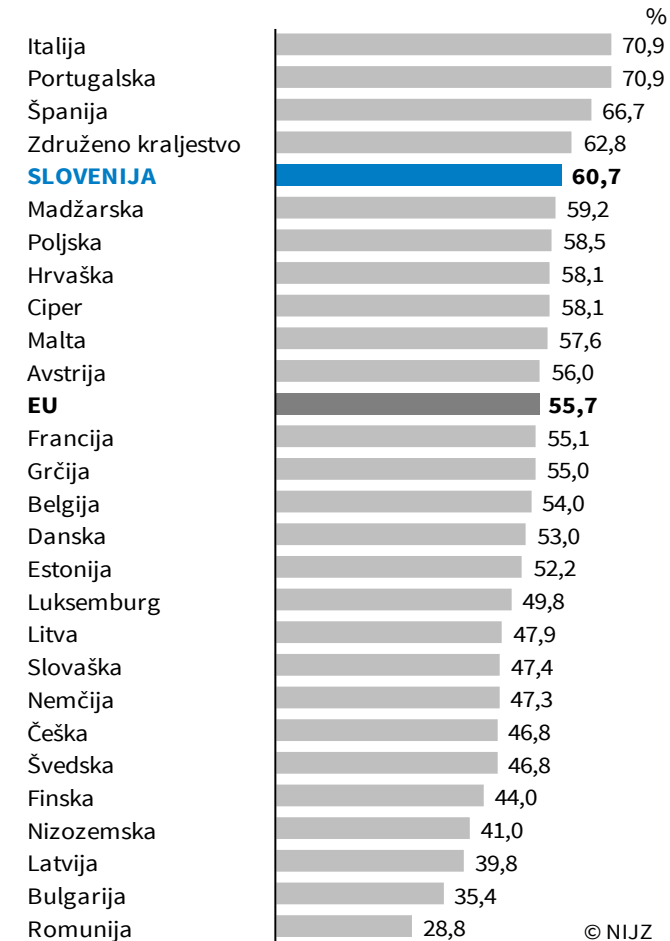
MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.1 Graf 4: **Delež prebivalcev (15+ let), ki uživajo zelenjavo najmanj enkrat dnevno**, Slovenija in nekatere države EU, 2014



Viri: Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu 2014 (EuropeanHealthInterviewSurvey), povzeto po EUROSTAT, <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>, 10.10. 2017

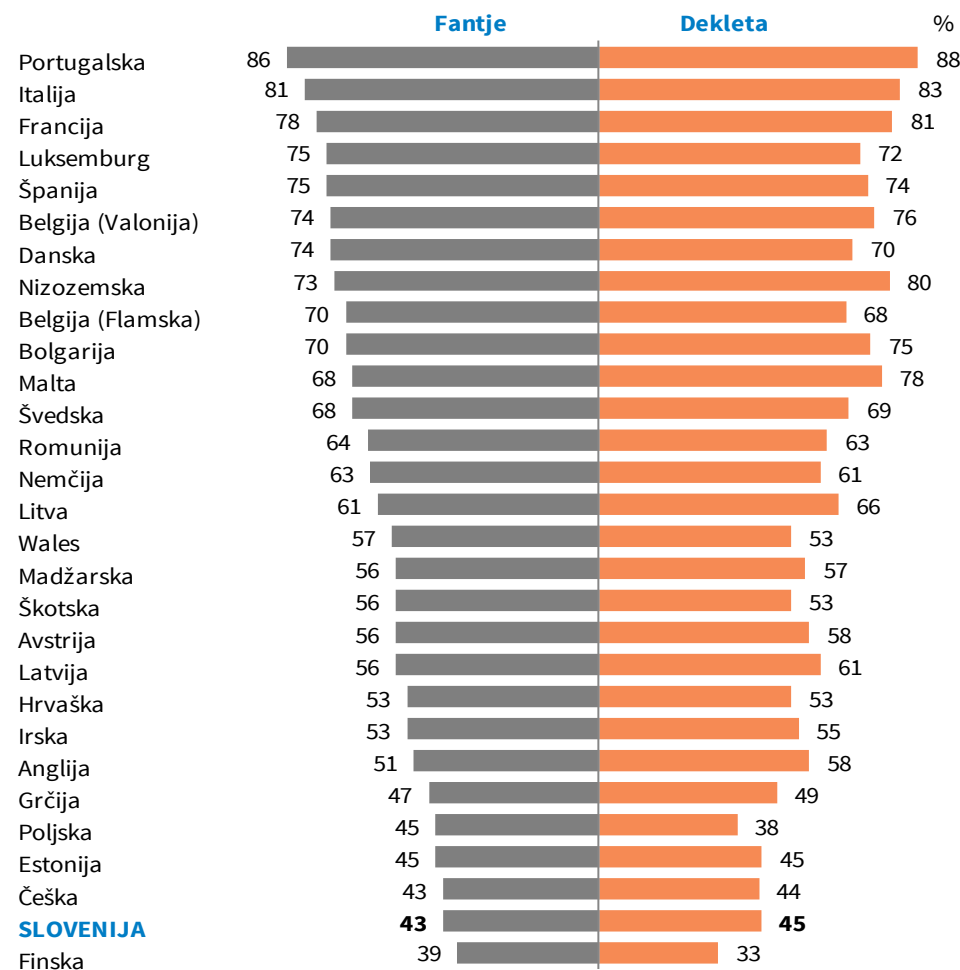
3.1 Graf 5: **Delež prebivalcev (15+ let), ki uživajo sadje najmanj enkrat dnevno**, Slovenija in nekatere države EU, 2014



Viri: Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu 2014 (EuropeanHealthInterviewSurvey), povzeto po EUROSTAT, <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>, 10. 10. 2017



3.1 Graf 6: Mladostniki (11 let), ki večerjajo z enim ali obema staršema, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014



Raziskave kažejo, da redno uživanje obrokov hrane v krogu družine pozitivno vpliva na prehranske navade otrok. Pri skupnem uživanju obrokov starši lahko svetujejo otrokom glede zdravega prehranjevanja in so jim lahko vzor ter se tudi seznanijo z vsebino obrokov, ki jih otroci uživajo.

Iz mednarodne raziskave HBSC iz leta 2014 izhaja, da le 45 % enajstletnih deklet in 43 % enajstletnih fantov uživa večerni obrok hrane vsaj z enim od staršev. Pri trinajstletnih dekletih in fantih je ta delež 31 %, pri petnajstletnih dekletih 17 % in pri petnajstletnih fantih 20 %, kar Slovenijo uvršča na spodnji del lestvice držav, vključenih v raziskavo.

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2014 (HBSC),
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1, 9.10.2017



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.	<p>Vzorčni 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.</p> <p>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</p>	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, 2010 in 2014. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opsijskih 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.	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. Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix Podatki za leta 2002, 2006, 2010 in 2014 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije	Healthbehaviour in school-aged children
Raziskava EHIS	Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu	Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu, EHIS (angl. European Health Interview Survey), poizveduje o tem, kakšno je zdravstveno stanje prebivalcev, kako pogosto uporabljajo različne zdravstvene storitve in kakšen je njihov življenjski slog, povezan z zdravjem.	Zadnjo Anketo o zdravju in zdravstvenem varstvu v Sloveniji je leta 2014 izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje. Izsledki ankete so mednarodno primerljivi, saj se anketa izvaja v evropskih državah po skupni metodologiji, podatki pa se oddajo Eurostatu. Ciljna populacija so prebivalci, stari 15 let ali več, ki živijo v zasebnih gospodinjstvih (niso institucionalizirani). Leta 2014 so bili podatki v Sloveniji zbrani s spletnim anketiranjem in z osebnim anketiranjem na naslovih oseb, ki so bile izbrane v vzorec. Končna velikost vzorca je bila 6.262 oseb. Podatki so objavljeni na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/podatki/anketa-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu	European Health Interview Survey (EHIS)



SEZNAM GRAFOV IN TABEL

SEZNAM GRAFOV

3.1 Graf 1: Delež prebivalcev(25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan , Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-2
3.1 Graf 2: Delež prebivalcev(25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2012.....	3-11
3.1 Graf 3: Delež prebivalcev(25–64 let), ki uživajo sveže sadje vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2012	3-11
3.1 Graf 4: Delež prebivalcev (15+ let), ki uživajo zelenjavo najmanj enkrat dnevno , Slovenija in nekatere države EU, 2014	3-15
3.1 Graf 5: Delež prebivalcev (15+ let), ki uživajo sadje najmanj enkrat dnevno , Slovenija in nekatere države EU, 2014.....	3-15
3.1 Graf 6: Mladostniki (11 let), ki večerjajo z enim ali obema staršema , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014	3-16

SEZNAM TABEL

3.1 Tabela 1: Delež prebivalcev (25–64 let), ki vsak dan uživajo zajtrk, kosilo in večerjo, ter delež prebivalcev, ki vsak dan uživajo zajtrk , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-3
3.1 Tabela 2: Mladostniki, ki med šolskim tednom uživajo zajtrk vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014.....	3-4
3.1 Tabela 3: Mladostniki, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2014	3-4
3.1 Tabela 4: Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-5
3.1 Tabela 5: Mladostniki, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014	3-6
3.1 Tabela 6: Delež prebivalcev (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: Mladostniki, ki uživajo sladkane pijače vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014	3-8
3.1 Tabela 8: Delež prebivalcev (25–64 let), ki nikoli ne dosolijo pripravljene hrane , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-8
3.1 Tabela 9: Delež prebivalcev (25–64 let) po pogostosti uživanja ocvrtih jedi , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012.....	3-9
3.1 Tabela 10: Delež prebivalcev¹⁾ (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane , Slovenija, 2012.....	3-9
3.1 Tabela 11: Delež prebivalcev (25–64 let), ki vsak dan uživajo zajtrk, kosilo in večerjo, ter delež prebivalcev, ki vsak dan uživajo zajtrk , po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-10
3.1 Tabela 12: Delež prebivalcev (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 prebivalcev(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 prebivalcev(25–64 let), ki nikoli ne dosolijo pripravljene hrane , po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-13
3.1 Tabela 15: Delež prebivalcev¹⁾(25–64 let)po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane , po statističnih regijah, Slovenija, 2012.....	3-14