



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.1 PREHRANJEVANJE

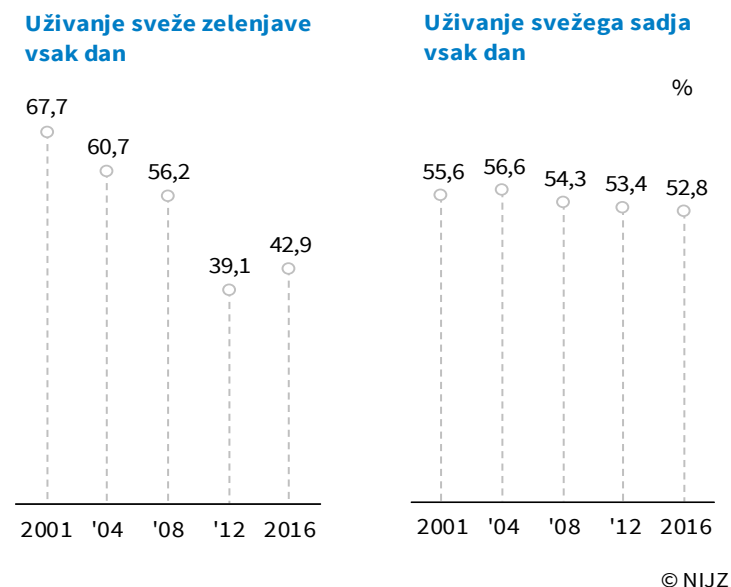
Opravljenе raziskave o prehranskih navadah v Sloveniji kažejo, da velik delež prebivalcev priporočila zdravega prehranjevanja upošteva le delno ali sploh ne. Ena tretjina odraslih prebivalcev v starosti 24–64 je uživala 3 obroke hrane dnevno, 62 % pa jih je vsakodnevno zajtrkovalo. Le ena četrtnina 15-letnikov je vsak dan uživala svežo zelenjavo, ena tretjina pa sveže sadje. Podatki kažejo, da so med odraslimi prebivalci prehranska priporočila manj upoštevali moški v primerjavi z ženskami, prebivalci z nižjo stopnjo izobrazbe in populacija v starosti 25–39 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 bolezni: bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih vrst raka, debelosti, osteoporoze ter drugih. Po izračunih je kar 41 % kroničnih 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 način prehranjevanja in zdravstveno stanje pozneje v življenju.

Izsledki trendov raziskav Z zdravjem povezan vedenjski slog 2001–2004–2008–2012–2016 kažejo na izboljšanje nekaterih prehranjevalnih navad prebivalcev Slovenije (povečanje uporabe olivnega olja in drugih rastlinskih olj pri pripravi hrane, zmanjšanje uživanja aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač, zmanjšanje vsakodnevne uživanja ocvrtih jedi). Ugotovljen je tudi neugoden trend upada vsakodnevne uživanja svežega sadja, medtem ko je po letu 2012 prvič naraslo vsakodnevno uživanje sveže zelenjave. Po podatkih raziskav je v letu 2016 34 % odraslih prebivalcev uživalo tri obroke dnevno, med mladostniki pa v letu 2014 33 % anketiranih petnajstletnih deklet nikoli ni uživalo zajtrka.

3.1 Slika 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan**, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016



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, 2016**

	Uživanje zajtrka, kosila, večerje vsak dan					Uživanje zajtrka vsak dan					%
	2001	2004	2008	2012	2016	2001	2004	2008	2012	2016	
Spol											
Moški	...	25,9	25,6	26,3	32,6	44,2	45,4	43,6	47,9	52,7	
Ženske	...	27,0	28,9	30,2	36,3	52,3	55,5	55,7	59,6	63,4	
SKUPAJ	...	26,4	27,2	28,2	34,4	48,2	50,4	49,5	53,7	57,9	
Starostna skupina											
25-39 let	...	19,0	23,0	25,6	33,0	38,0	42,2	46,1	49,5	54,2	
40-54	...	23,4	23,1	22,9	27,7	46,0	46,1	43,3	48,4	53,6	
55-64	...	48,2	42,9	40,9	47,3	76,0	76,3	67,5	69,3	70,5	
Izobrazba											
Osnovna šola ali manj	...	36,9	35,7	38,4	43,7	58,9	60,9	55,5	62,5	64,4	
Poklicna šola	...	26,9	25,9	27,1	35,6	44,9	45,9	44,1	47,8	53,3	
Srednja šola	...	20,6	25,0	26,3	30,8	43,0	45,2	46,4	50,5	54,0	
Višja šola ali več	...	23,0	26,2	27,5	34,5	49,0	52,4	55,0	58,0	61,8	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

V letu 2016 je 34 % prebivalcev dnevno uživalo tri glavne obroke hrane, od tega v največjem deležu prebivalci, stari med 55 in 64 let.

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	%		SKUPAJ
	Fantje	Dekleta	
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

Delež mladostnikov, ki nikoli niso uživali zajtrka, je bil najvišji med petnajstletniki. V letu 2014 je ta delež znašal 30 %. Dekleta so pogosteje opuščala zajtrk v primerjavi s fanti.

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, 2016

	Uživanje sveže zelenjave vsak dan					Uživanje svežega sadja vsak dan					%
	2001	2004	2008	2012	2016	2001	2004	2008	2012	2016	
Spol											
Moški	62,6	54,0	49,1	30,9	34,8	44,5	44,7	42,6	41,7	42,4	
Ženske	72,8	67,6	63,8	47,4	51,4	66,8	68,8	66,7	65,3	63,9	
SKUPAJ	67,7	60,7	56,2	39,1	42,9	55,6	56,6	54,3	53,4	52,8	
Starostna skupina											
25-39 let	64,1	55,1	49,6	32,0	37,3	49,6	48,2	46,3	46,4	44,4	
40-54	68,2	62,3	59,2	40,2	43,5	57,7	59,7	56,8	54,2	53,6	
55-64	74,1	68,9	62,6	48,9	50,3	64,0	67,2	64,2	63,4	64,2	
Izobrazba											
Osnovna šola ali manj	68,6	62,6	56,9	40,2	44,2	56,0	56,1	53,7	53,9	54,5	
Poklicna šola	66,2	59,4	55,1	36,5	41,8	51,4	53,5	49,4	50,0	49,2	
Srednja šola	67,0	59,9	55,8	38,1	41,0	56,2	55,9	55,1	51,4	50,9	
Višja šola ali več	69,2	61,4	57,1	51,5	44,7	60,0	61,0	58,5	57,7	55,5	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

Ženske so pogosteje vsakodnevno uživale svežo zelenjavo in sveže sadje v primerjavi z moškimi. V starostni skupini 55–64 let je ugotovljen največji delež tistih prebivalcev, ki so vsakodnevno uživali svežo zelenjavo in sveže sadje.



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 vsak dan uživalo več deklet kot fantov. Enajstletniki so v večjem deležu vsakodnevno uživali sadje in zelenjavo v primerjavi s trinajstletniki in petnajstletniki. V letu 2014 je 30 % deklet vsakodnevno uživalo zelenjavo, 45 % pa jih je vsakodnevno uživalo sadje.



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, 2016**

	2001	2004	2008	2012	2016
					%
Spol					
Moški	34,8	20,6	18,3	18,6	9,8
Ženske	26,8	13,1	9,6	10,2	5,7
SKUPAJ	30,8	16,9	14,1	14,4	7,8
Starostna skupina					
25-39 let	36,4	18,9	15,0	14,7	8,0
40-54	29,6	17,3	14,6	15,3	7,9
55-64	21,0	11,9	11,4	12,6	7,4
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	36,8	21,7	22,0	20,6	14,6
Poklicna šola	35,0	22,8	19,6	19,8	9,9
Srednja šola	28,5	14,2	12,1	15,4	8,7
Višja šola ali več	21,3	9,4	6,2	7,7	4,5

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

V obdobju 2001–2016 je vsakodnevno uživanje aromatiziranih brezalkoholnih pijač med prebivalci upadlo. Moški so pogosteje vsakodnevno uživali navedene pijače v primerjavi z ženskami. Med izbranimi skupinami prebivalcev glede na stopnjo izobrazbe je ugotovljeno, da so v največjem deležu uživali aromatizirane brezalkoholne pijače prebivalci z nižjo stopnjo izobrazbe.

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 vedno ali po predhodnem poskušanju po potrebi dosolijo pripravljeno hrano**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

	2001	2004	2008	2012	2016	%
Spol						
Moški	65,9	61,5	54,2	57,8	55,6	
Ženske	51,2	47,1	44,0	45,0	47,3	
SKUPAJ	58,6	54,4	49,2	51,6	51,6	
Starostna skupina						
25-39 let	61,2	56,8	48,4	53,6	51,3	
40-54	58,7	55,5	51,0	50,6	52,4	
55-64	52,6	47,2	47,5	49,6	50,8	
Izobrazba						
Osnovna šola ali manj	57,9	52,7	51,6	52,3	49,4	
Poklicna šola	63,2	59,6	53,4	53,8	53,5	
Srednja šola	56,7	53,6	47,2	53,4	54,6	
Višja šola ali več	55,2	51,2	46,5	47,4	48,5	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

V obdobju 2001–2008 je delež prebivalcev, ki hrano pri mizi dosolijo vedno ali po potrebi, po predhodnem poskušanju, upadal, v obdobju 2012–2016 pa je ostal na isti ravni. Dosoljevanju se bolj izogibajo ženske in starejše starostne skupine prebivalcev.

3.1 Tabela 9: **Delež prebivalcev (25–64 let) po pogostosti uživanja ocvrtih jedi**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016

	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	% Vsak dan
Spol					
Moški	15,1	68,0	14,4	1,7	0,7
Ženske	11,7	64,4	20,6	2,4	0,9
SKUPAJ					
Starostna skupina					
25-39 let	9,8	59,9	26,0	3,3	1,0
40-54	11,6	65,2	20,2	2,1	0,9
55-64	14,8	69,9	13,0	1,6	0,8
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	12,6	61,9	20,4	2,6	2,4
Poklicna šola	7,8	63,8	23,9	3,6	0,9
Srednja šola	10,7	64,8	21,0	2,5	1,0
Višja šola ali več	14,2	65,0	18,6	1,7	0,4

Moški so pogosteje uživali ocvrte jedi kot ženske.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016



3.1 Tabela 10: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo cvrte jedi 1–3-krat na teden ali pogosteje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

	2001	2004	2008	2012	2016
					%
Spol					
Moški	50,2	39,2	31,8	37,4	30,0
Ženske	36,3	22,9	15,8	21,6	16,8
SKUPAJ	43,4	31,2	24,0	29,6	23,9
Starostna skupina					
25-39 let	50,6	38,3	30,2	33,9	30,3
40-54	41,5	29,6	23,1	30,2	23,2
55-64	31,4	20,0	14,5	21,6	15,4
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	48,4	33,8	24,9	34,9	25,4
Poklicna šola	47,3	36,0	28,7	34,7	28,4
Srednja šola	41,4	30,7	23,8	31,2	24,5
Višja šola ali več	34,9	25,0	18,9	22,7	20,7

Delež prebivalcev, ki so pogosto uživali ocvrte jedi, je v obdobju 2001–2016 pomembno upadel. Najvišji delež prebivalcev, ki so pogosto uživali ocvrte jedi v letu 2016, je bil v starostni skupini 25–39 let ter med prebivalci, ki so dokončali poklicno šolo.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

3.1 Tabela 11: **Delež prebivalcev¹⁾ (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane**, Slovenija, 2016

	Vsak dan	Tedensko	Mesečno ali redkeje	Nikoli
				%
Oljčno olje	36,8	33,0	20,5	8,2
Druga rastlinska olja	37,2	44,4	14,2	3,2
Smetana (kisla ali sladka)	3,4	46,4	43,7	5,3
Maslo	11,6	43,0	38,1	6,1
Trdna margarina za peko	1,5	10,8	51,0	33,7
Mehka margarina za mazanje	4,5	18,7	38,3	36,8
Svinjska mast	4,9	17,3	39,0	37,1

¹⁾ V tabeli niso zajeti neopredeljeni anketiranci.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.1 Tabela 12: **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, 2016

Statistična regija	Uživanje zajtrka, kosila, večerje vsak dan					Uživanje zajtrka vsak dan					%
	2001	2004	2008	2012	2016	2001	2004	2008	2012	2016	
Pomurska	...	32,6	28,0	28,5	37,2	51,4	54,5	45,9	51,8	60,5	
Podravska	...	25,3	25,9	25,2	32,6	49,7	49,4	48,3	48,4	57,9	
Koroška	...	28,9	27,0	26,6	32,5	46,6	49,0	45,1	51,7	50,8	
Savinjska	...	28,4	28,9	27,9	36,3	51,4	52,3	53,2	54,4	58,2	
Zasavska	...	29,4	27,3	26,3	34,1	40,3	52,4	47,1	51,0	58,3	
Posavska	...	22,4	23,0	28,4	28,7	47,0	43,8	42,2	54,6	53,9	
Jugovzhodna Slovenija	...	21,8	24,7	25,2	30,7	43,4	46,8	44,9	49,5	54,6	
Osrednjeslovenska	...	24,0	25,8	27,9	33,2	46,1	50,8	51,2	54,4	59,7	
Gorenjska	...	26,8	27,1	28,5	37,7	47,7	51,2	49,1	54,6	58,4	
Primorsko-notranjska	...	20,2	27,0	28,4	33,4	49,8	43,3	48,3	50,9	52,0	
Goriška	...	30,1	34,9	38,2	43,6	51,2	50,9	53,7	64,8	60,8	
Obalno-kraška	...	32,5	30,7	33,6	32,2	50,9	52,0	50,9	61,2	56,4	
SLOVENIJA	...	26,4	27,2	28,2	34,4	48,2	50,4	49,5	53,7	57,9	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

V letu 2016 so prebivalci goriške regije v največjem deležu uživali tri glavne obroke hrane dnevno in vsakodnevno zajtrkovali.

Tri obroke dnevno je v najnižjem deležu uživalo prebivalstvo koroške regije, vsakodnevno zajtrkovalo pa je v najnižjem deležu prebivalstvo posavske regije.

3.1 Tabela 13: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

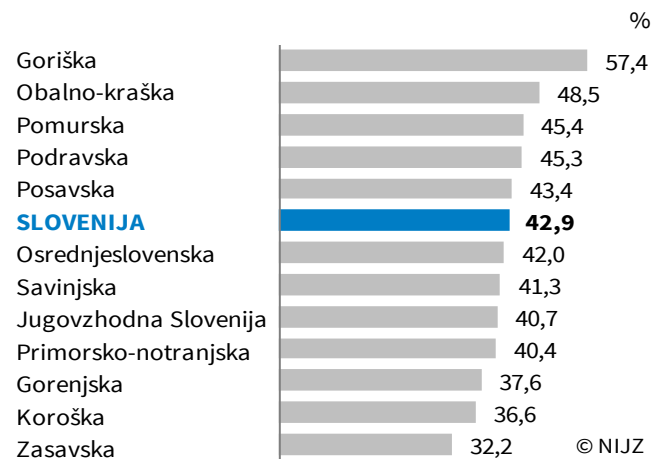
Statistična regija	Uživanje sveže zelenjave vsak dan					Uživanje svežega sadja vsak dan					%
	2001	2004	2008	2012	2016	2001	2004	2008	2012	2016	
Pomurska	71,2	65,2	60,3	42,2	45,4	54,9	54,8	52,6	51,7	48,4	
Podravska	68,4	63,0	56,6	37,3	45,3	52,3	53,5	49,8	49,3	50,9	
Koroška	66,1	62,3	47,6	43,0	36,6	55,5	57,6	49,4	51,7	48,7	
Savinjska	67,1	59,0	55,7	36,8	41,3	52,9	56,0	53,3	52,6	50,6	
Zasavska	59,5	52,9	46,3	35,4	32,2	53,8	56,3	51,4	52,4	49,1	
Posavska	68,1	57,1	50,4	38,0	43,4	50,9	46,1	49,6	48,8	53,5	
Jugovzhodna Slovenija	63,9	58,9	57,5	34,3	40,7	52,0	55,8	51,3	51,6	53,8	
Osrednjeslovenska	66,6	58,8	57,2	36,3	42,0	56,2	57,3	58,0	52,9	54,5	
Gorenjska	66,1	59,6	53,7	35,7	37,6	57,5	58,9	56,2	54,8	51,9	
Primorsko-notranjska	69,8	58,1	57,6	43,3	40,4	54,2	58,8	60,0	57,6	55,7	
Goriška	75,2	67,7	59,4	58,5	57,4	65,2	62,6	58,2	62,6	56,4	
Obalno-kraška	70,2	64,0	59,6	48,4	48,5	63,7	61,3	55,5	63,3	58,9	
SLOVENIJA	67,7	60,7	56,2	39,1	42,9	55,6	56,6	54,3	53,4	52,8	

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

V letu 2016 je bila med statističnimi regijami po deležu prebivalcev, ki vsakodnevno uživajo svežo zelenjavo, goriška regija na prvem, zasavska regija pa na zadnjem mestu. Sveže sadje pa so v največjem deležu vsakodnevno uživali prebivalci obalno-kraške, v najmanjšem pa prebivalci pomurske regije.

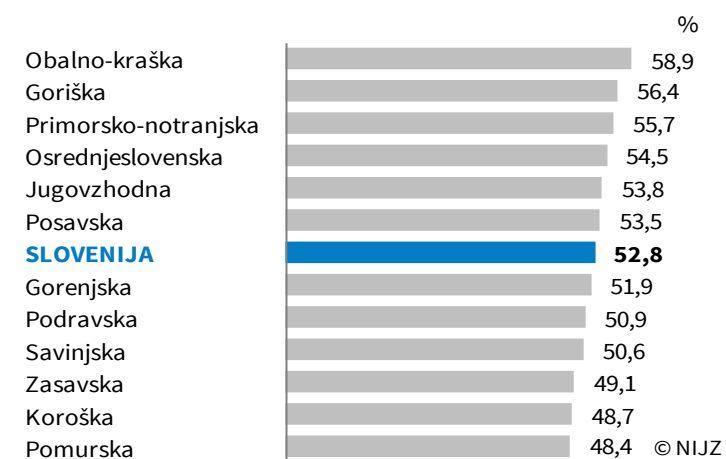


3.1 Slika 2: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2016



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

3.1 Slika 3: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo sveže sadje vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2016



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

3.1 Tabela 14: **Delež prebivalcev(25–64 let), ki uživajo aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

Statistična regija	2001	2004	2008	2012	2016	%
Pomurska	42,2	28,7	22,8	26,4	15,3	
Podravska	33,9	20,9	17,8	15,5	9,0	
Koroška	30,9	12,3	17,9	16,2	6,8	
Savinjska	28,3	15,1	16,3	14,5	7,2	
Zasavska	37,1	15,6	13,3	17,1	8,4	
Posavska	30,8	17,4	15,5	13,5	8,4	
Jugovzhodna Slovenija	33,4	20,4	17,2	16,6	7,3	
Osrednjeslovenska	27,2	13,0	9,7	11,1	6,6	
Gorenjska	28,1	13,1	9,7	10,2	6,0	
Primorsko-notranjska	36,4	19,2	13,6	16,1	10,0	
Goriška	31,5	16,2	11,6	13,8	4,2	
Obalno-kraška	26,8	18,1	12,0	16,4	10,2	
SLOVENIJA	30,8	16,9	14,1	14,4	7,8	

© NIJZ

V obdobju 2012–2016 je upadel delež prebivalcev, ki so vsakodnevno uživali aromatizirane gazirane in negazirane pijače v vseh regijah Slovenije. Največji delež tistih, ki so navedene pijače zaužili vsakodnevno, je ugotovljen v pomurski statistični regiji (15 %).

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog(CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016



3.1 Tabela 15: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki vedno ali po predhodnem poskušanju po potrebi dosolijo pripravljeno hrano**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

Statistična regija	2001	2004	2008	2012	2016	%
Pomurska	62,8	58,8	51,3	59,5	55,4	
Podravska	65,2	62,1	47,4	58,6	58,5	
Koroška	62,2	57,0	57,2	47,4	48,2	
Savinjska	60,3	56,4	52,9	54,1	55,3	
Zasavska	62,8	53,9	61,1	58,5	51,7	
Posavska	64,6	53,4	49,8	44,7	46,7	
Jugovzhodna Slovenija	55,6	52,0	50,1	44,2	50,2	
Osrednjeslovenska	57,8	53,2	49,1	51,9	50,8	
Gorenjska	58,3	55,4	47,6	51,9	49,8	
Primorsko-notranjska	53,7	46,3	42,8	47,2	47,0	
Goriška	44,6	40,1	42,7	38,4	39,5	
Obalno-kraška	47,8	47,6	56,0	44,3	47,7	
SLOVENIJA	58,6	54,4	49,2	51,5	51,6	

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

3.1 Tabela 16: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo ocvrte jedi 1–3-krat na teden ali pogosteje**, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

Statistična regija	2001	2004	2008	2012	2016	%
Pomurska	62,8	45,6	38,5	46,7	38,4	
Podravska	49,7	38,0	29,9	34,4	27,8	
Koroška	46,4	32,0	27,2	31,9	22,6	
Savinjska	47,1	31,5	22,4	32,4	26,1	
Zasavska	43,5	31,6	22,6	33,0	25,0	
Posavska	47,8	32,2	19,4	31,5	25,6	
Jugovzhodna Slovenija	42,1	32,1	22,9	25,9	19,5	
Osrednjeslovenska	33,2	22,4	18,5	22,2	20,0	
Gorenjska	35,8	26,5	20,9	24,9	16,9	
Primorsko-notranjska	54,2	33,1	29,7	36,3	26,2	
Goriška	46,2	33,0	22,0	30,2	24,6	
Obalno-kraška	40,6	36,3	27,5	29,9	25,1	
SLOVENIJA	43,4	31,2	24,0	29,6	23,9	

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

3.1 Tabela 17: **Delež prebivalcev¹⁾ (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane, po statističnih regijah, Slovenija, 2016**

	Pomurska	Podravska	Koroška	Savinjska	Zasavska	Posavska	Jugovzhodna Slovenija	Osrednjeslovenska	Gorenjska	Primorsko-notranjska	Goriška	Obalno-kraška	SLOVENIJA
Vsak dan													
Oljčno olje	18,3	20,6	25,2	23,4	43,0	29,4	31,4	45,8	41,5	45,4	60,7	67,6	36,8
Druga rastlinska olja	42,4	45,7	38,4	43,7	35,8	34,6	42,7	34,8	33,1	27,0	25,5	22,7	37,2
Smetana (kisla ali sladka)	3,6	3,8	2,8	3,7	2,6	1,5	2,2	4,0	3,1	3,1	3,1	3,8	3,4
Maslo	14,0	12,6	11,2	10,2	9,9	7,8	7,7	12,9	13,4	6,9	12,6	9,8	11,6
Trda in mehka margarina	11,2	7,1	6,8	5,6	8,5	5,6	3,9	5,0	6,5	5,3	4,7	4,0	6,0
Svinjska mast	9,2	4,7	7,0	9,0	3,1	11,2	9,1	2,1	2,7	4,8	2,8	0,4	4,9
Tedensko													
Oljčno olje	30,7	33,7	34,1	36,8	29,8	35,4	35,0	34,1	35,7	27,9	26,1	22,4	33,0
Druga rastlinska olja	49,8	46,6	51,2	44,3	43,8	46,1	42,0	43,4	45,1	45,7	43,5	34,1	44,4
Smetana (kisla ali sladka)	66,6	50,4	50,0	43,5	49,8	40,6	38,7	48,0	49,8	43,2	33,8	30,2	46,4
Maslo	43,5	41,8	37,5	41,8	45,5	44,1	44,0	44,2	44,4	49,8	47,0	33,6	43,0
Trda in mehka margarina	45,3	36,2	38,2	34,1	38,7	33,7	37,3	21,6	27,4	20,8	19,5	14,9	29,5
Svinjska mast	25,7	17,6	21,9	25,4	22	31,5	23,2	11,3	12,1	20,1	13,3	6,3	17,3
Mesečno ali redkeje													
Oljčno olje	33,0	29,2	27,4	26,3	17,4	22,2	25,4	15,0	15,4	19,2	9,6	7,5	20,5
Druga rastlinska olja	6,9	6,0	10,0	9,7	17,7	16,0	11,4	16,7	16,1	17,2	24,6	32,2	14,2
Smetana (kisla ali sladka)	26,7	40,5	42,9	45,4	41,3	52,4	53,5	42,4	41,3	43,7	51,7	52,6	43,7
Maslo	37,9	38,0	46,5	39,1	36,2	40,1	39,8	36,4	36,7	34,7	33,5	45,4	38,1
Trda in mehka margarina	104,3	101,9	93,7	95,3	93,4	104,5	96,9	78,8	86,3	89,8	73,7	71,0	89,4
Svinjska mast	38,6	39,3	51,2	39,6	42,0	40,1	41,1	36,2	38,5	45,9	40,8	34,0	39,0
Nikoli													
Oljčno olje	15,1	15,0	11,8	11,1	6,0	11,6	7,4	4,2	6,2	5,9	3,1	2,2	8,2
Druga rastlinska olja	0,5	1,0	0,5	1,3	1,8	2,2	3,1	4,0	4,5	6,7	5,1	10,6	3,2
Smetana (kisla ali sladka)	2,5	4,6	3,2	6,3	3,3	3,7	4,7	4,3	5,5	7,3	9,4	11,9	5,3
Maslo	4,2	6,9	4,6	7,6	5,8	5,1	7,1	5,2	4,4	7,7	5,9	9,1	6,1
Trda in mehka margarina	35,2	50,4	58,9	61,6	52,9	51,0	57,6	89,7	75,4	78,3	97,0	101,6	70,5
Svinjska mast	23,8	37,7	18,8	24,9	30,7	16,8	25,3	48,3	44,8	27,5	41,1	56,2	37,1

¹⁾ V tabeli niso zajeti neopredeljeni anketiranci.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog(CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

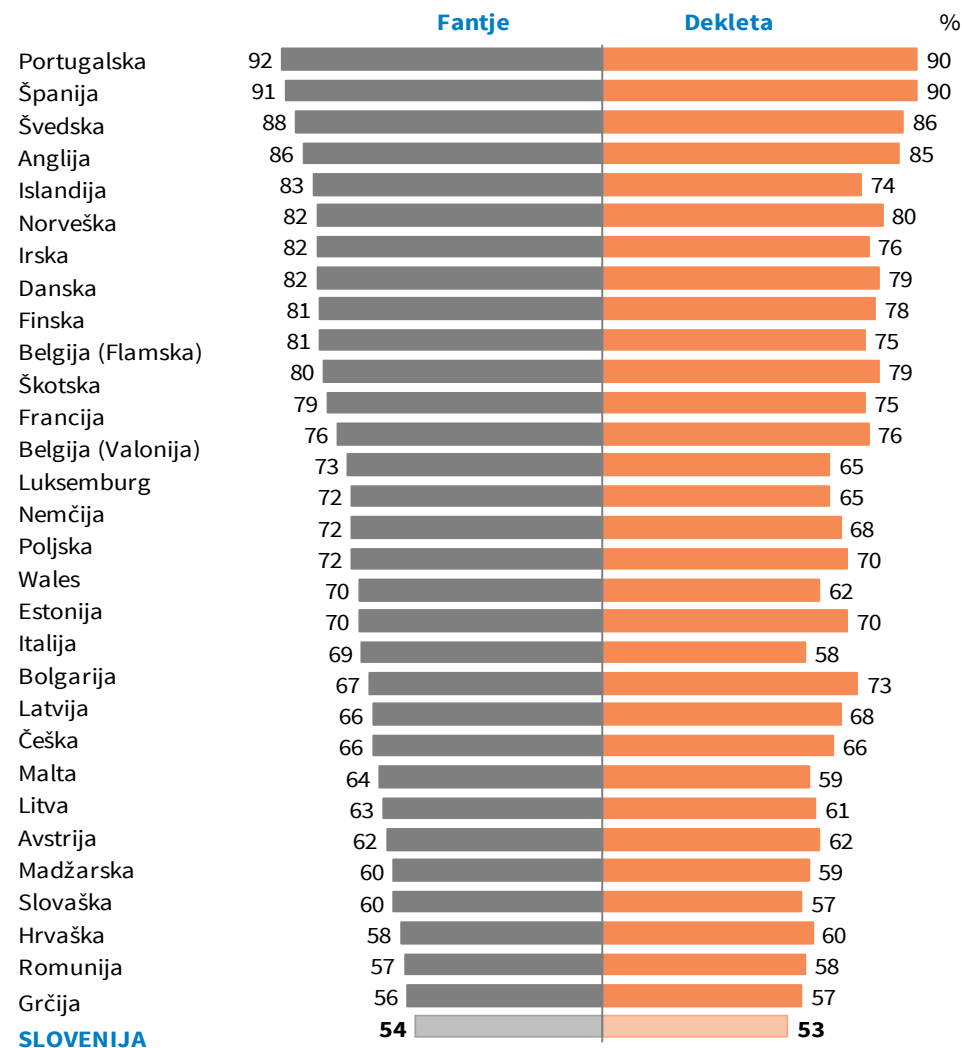
V letu 2016 je največji delež prebivalcev obalno-kraške regije vsakodnevno uporabljal oljčno olje, v podravski regiji pa ostala rastlinska olja. Najvišji delež prebivalcev, ki so vsakodnevno uporabljali maslo in margarino, je bil v pomurski regiji.

Najmanj prebivalcev jugovzhodne Slovenije je vsakodnevno uporabljalo margarino, maslo pa so v najmanjšem deležu vsakodnevno uporabljali prebivalci primorsko-notranjske regije.



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.1 Slika 4: **Mladostniki (11 let), ki jedo zajtrk vsak dan**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014



Iz prikazanih podatkov raziskave HSBC za 28 vključenih držav je razvidno, da je bil delež enajstletnikov, ki so vsakodnevno uživali zajtrk, najnižji v Sloveniji, tako med fanti kot med dekleti.

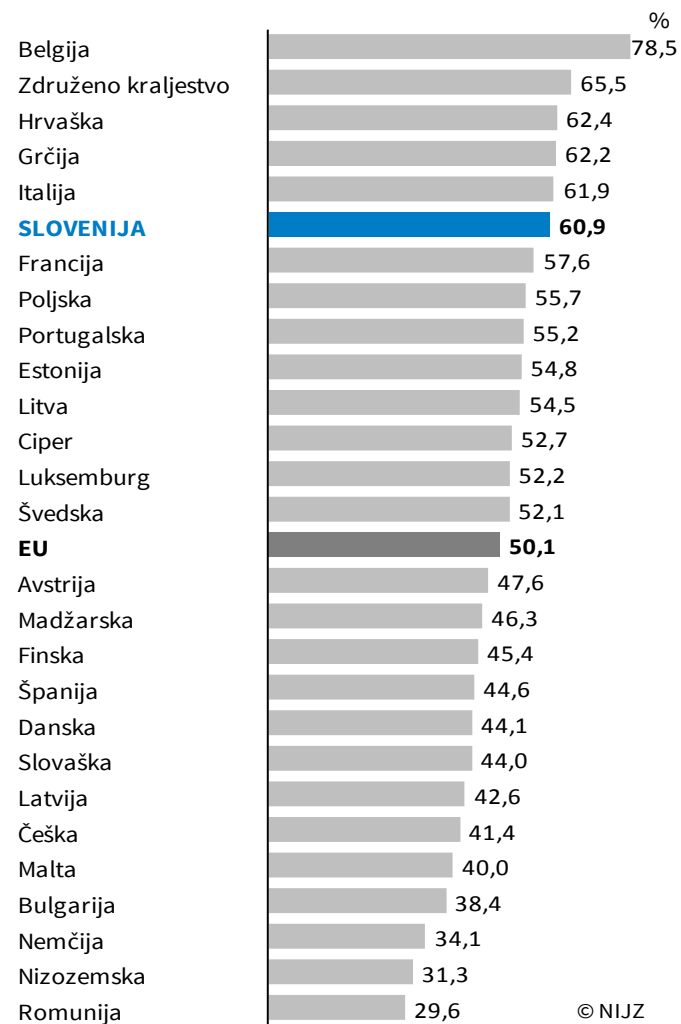
© NIJZ

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, 20. 12. 2018

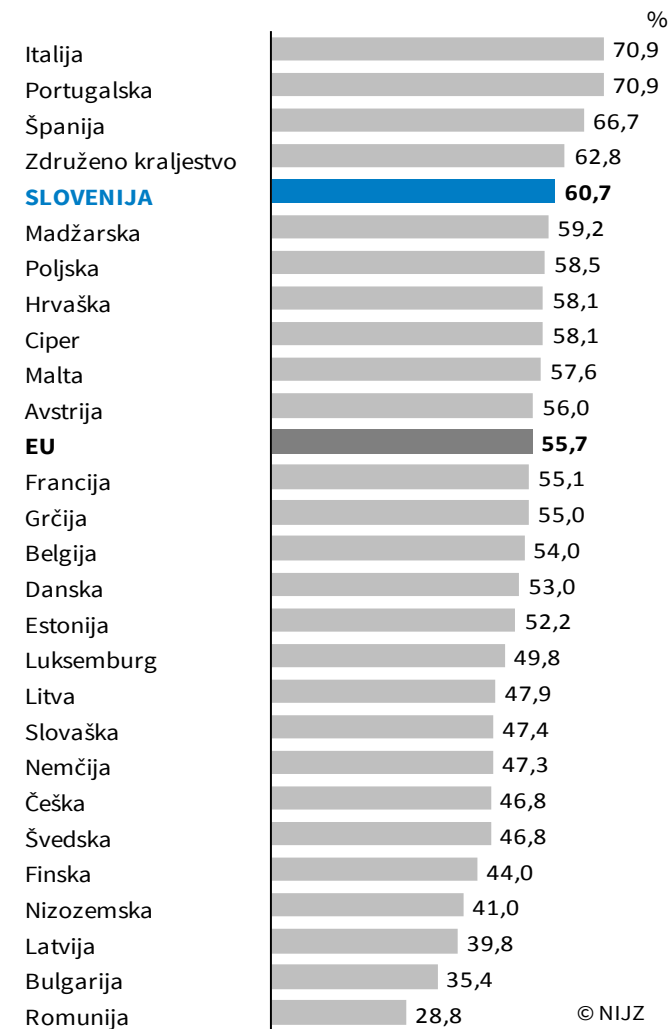


3.1 Slika 5: **Delež prebivalcev (15+ let), ki uživajo zelenjavo najmanj enkrat dnevno**, Slovenija in nekatere države EU, 2014

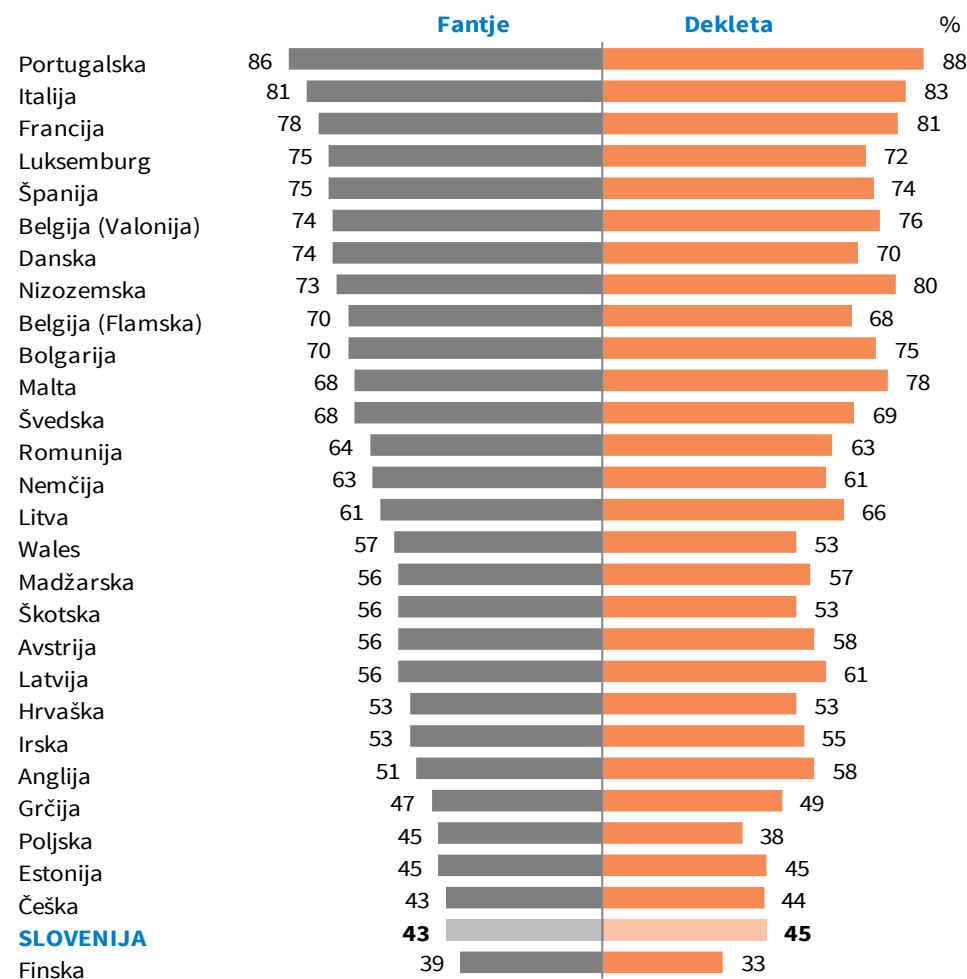


Viri: Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu 2014 (EuropeanHealthInterviewSurvey), povzeto po EUROSTAT, <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>, 10. 10. 2017

3.1 Slika 6: **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 Slika 7: **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. Lahko so jim vzor ter se tudi seznanijo z vsebino obrokov, ki jih otroci uživajo.

Iz mednarodne raziskave HBSC iz leta 2014 izhaja, da je le 45 % enajstletnih deklet in 43 % enajstletnih fantov uživalo večerni obrok hrane vsaj z enim od staršev. Pri trinajstletnih dekletih in fantih je bil ta delež 31 %, pri petnajstletnih dekletih 17 % in pri petnajstletnih fantih 20 %, kar je Slovenijo uvrstilo 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/HBSC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1, 9. 10. 2017



DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
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, 2012 in 2016. 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 2016 je bilo vključenih 15.639 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja (15. maja 2016) stari od 25 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 15. maja 2016 do konca septembra 2016. 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 leto 2016 so objavljeni v publikaciji na spletni strani NIJZ: http://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf</p>	CINDI Health Monitor Survey



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
HBSC	Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju	Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsaka 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 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.	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. Vzorec 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
EHIS	Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS)	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 NIJZ. Izsledki ankete so mednarodno primerljivi, saj se 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 in 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 SLIK IN TABEL

SEZNAM SLIK

3.1 Slika 1: Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan , Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016	3-2
3.1 Slika 2: Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2016.....	3-12
3.1 Slika 3: Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo sveže sadje vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2016	3-12
3.1 Slika 4: Mladostniki (11 let), ki jedo zajtrk vsak dan , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014	3-15
3.1 Slika 5: Delež prebivalcev (15+ let), ki uživajo zelenjavo najmanj enkrat dnevno , Slovenija in nekatere države EU, 2014	3-16
3.1 Slika 6: Delež prebivalcev (15+ let), ki uživajo sadje najmanj enkrat dnevno , Slovenija in nekatere države EU, 2014	3-16
3.1 Slika 7: Mladostniki (11 let), ki večerjajo z enim ali obema staršema , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014.....	3-17



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, 2016.....	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.....	3-3
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, 2016.....	3-4
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.....	3-5
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, 2016.....	3-6
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.....	3-7
3.1 Tabela 8: Delež prebivalcev (25–64 let), ki vedno ali po predhodnem poskušanju po potrebi dosolijo pripravljeno hrano, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016.....	3-7
3.1 Tabela 9: Delež prebivalcev (25–64 let) po pogostosti uživanja ocvrtih jedi, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016.....	3-8
3.1 Tabela 10: Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo cvrte jedi 1–3-krat na teden ali pogosteje, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016.....	3-9
3.1 Tabela 11: Delež prebivalcev¹⁾ (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane, Slovenija, 2016.....	3-9
3.1 Tabela 12: 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, 2016.....	3-10
3.1 Tabela 13: Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo svežo zelenjavo ali sadje vsak dan, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016.....	3-11
3.1 Tabela 14: Delež prebivalcev(25–64 let), ki uživajo aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače vsak dan, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016.....	3-12
3.1 Tabela 15: Delež prebivalcev (25–64 let), ki vedno ali po predhodnem poskušanju po potrebi dosolijo pripravljeno hrano, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016.....	3-13
3.1 Tabela 16: Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo ocvrte jedi 1–3-krat na teden ali pogosteje, po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016.....	3-13
3.1 Tabela 17: Delež prebivalcev¹⁾ (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane, po statističnih regijah, Slovenija, 2016.....	3-14