



# **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. Ena tretjina odraslih prebivalcev v starosti 24–64 let je uživala 3 obroke hrane dnevno, 62 % pa jih je vsakodnevno zajtrkovalo. 37 % mladostnikov v starosti 11, 13 in 15 let je vsak dan uživalo svežo zelenjavo, 43 % 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 mlajša 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 vsakodnevnega uživanja ocvrtih jedi). Ugotovljen je tudi neugoden trend upada vsakodnevnega uživanja svežega sadja, medtem ko je po letu 2012 prvič naraslo vsakodnevno uživanje sveže zelenjave.

V letu 2016 se je 35,4% prebivalcev začelo bolj zdravo prehranjevati, 24,% pa se je že prej zdravo prehranjevalo.

3.1 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so se v zadnjih 12 mesecih začeli bolj zdravo prehranjevati in delež prebivalcev, ki se že zdravo prehranjuje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016

	Začeli so se bolj zdravo prehranjevati v zadnjih 12 mesecih	Že prej so imeli zdrave prehranske navade
<b>Spol</b>		
Moški	34,1	22,1
Ženske	36,8	26,5
<b>SKUPAJ</b>	<b>35,4</b>	<b>24,2</b>
<b>Starostna skupina</b>		
25-39 let	39,2	20,9
40-54	32,7	24,1
55-64	34,1	29,3
<b>Izobrazba</b>		
Osnovna šola ali manj	34,6	22,8
Poklicna šola	35,9	20,2
Srednja šola	35,4	23,2
Višja šola ali več	35,5	27,3

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016



3.1 Tabela 2: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki vsak dan uživajo kosilo in delež prebivalcev, ki vsak dan uživajo kosilo izven doma**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2004, 2008, 2012, 2016

	Uživanje kosila vsak dan				Uživanje kosila izven doma vsak dan %			
	2004	2008	2012	2016	2004	2008	2012	2016
<b>Spol</b>								
Moški	76,1	73,8	76,1	75,1	15,9	17,8	18,5	20,9
Ženske	82,2	80,8	82,6	83,9	10,0	13,4	17,1	18,5
<b>SKUPAJ</b>	<b>79,1</b>	<b>77,2</b>	<b>79,4</b>	<b>79,4</b>	<b>12,9</b>	<b>15,6</b>	<b>17,8</b>	<b>19,7</b>
<b>Starostna skupina</b>								
25-39 let	73,5	74,0	75,7	76,5	19,2	22,7	26,0	27,4
40-54	79,0	75,3	77,7	77,6	11,1	13,6	16,7	19,9
55-64	91,1	86,7	88,0	86,7	4,1	6,5	6,5	8,1
<b>Izobrazba</b>								
Osnovna šola ali manj	86,8	82,1	85,5	87,4	5,8	4,9	5,4	7,2
Poklicna šola	79,4	76,5	80,1	79,2	9,3	10,6	10,1	8,8
Srednja šola	76,5	75,9	77,4	77,5	13,4	16,4	16,1	17,9
Višja šola ali več	74,1	76,9	78,8	79,3	28,6	29,8	29,3	29,6

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

Po podatkih iz leta 2016 je 79,4 % prebivalcev vsakodnevno uživalo kosilo, od tega v največjem deležu prebivalci, stari med 55 in 64 let.

V istem letu je 19,7 % prebivalcev vsakodnevno uživalo kosilo izven doma, največ jih je bilo v starostni skupini 25–39 let in z višjo ali visoko izobrazbo. Moški so v večjem deležu uživali kosilo izven doma v primerjavi z ženskami.

3.1 Tabela 3: **Mladostniki, ki med šolskim tednom uživajo zajtrk vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

Starost	2002			2006			2010			2014			2018			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	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	52,6	48,7	50,7	
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	42,0	38,7	40,4	
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	36,9	32,7	34,9	
11, 13, 15 <sup>1)</sup>	42,2	36,6	39,4	44,5	40,7	42,6	45,4	41,9	43,7	47,4	42,9	45,1	44	40,4	42,2	

<sup>1)</sup> Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

3.1 Tabela 4: **Mladostniki, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2018

Starost	Fantje	Dekleta	SKUPAJ
11 let	13,7	17,3	15,7
13 let	23,9	28,8	26,3
15 let	33,2	39,2	36,0

%

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2018

Delež mladostnikov, ki nikoli niso uživali zajtrka, je bil najvišji med petnajstletniki. V letu 2018 je ta delež znašal 36 %. Dekleta so pogosteje opuščala zajtrk v primerjavi s fanti.

3.1 Tabela 5: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3x tedensko ali pogosteje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

	2001	2004	2008	2012	2016
<b>Spol</b>					
Moški	29,7	29,9	29,7	30,4	31,1
Ženske	29,2	28,3	26,2	28,6	27,6
<b>SKUPAJ</b>	<b>29,5</b>	<b>29,1</b>	<b>28,0</b>	<b>29,5</b>	<b>29,4</b>
<b>Starostna skupina</b>					
25-39 let	30,6	31,5	29,4	30,6	31,4
40-54	28,5	27,7	26,8	29,0	28,3
55-64	29,2	27,2	27,7	28,6	28,1
<b>Izobrazba</b>					
Osnovna šola ali manj	25,2	22,3	22,7	25,6	23,6
Poklicna šola	27,2	27,3	25,3	27,2	24,5
Srednja šola	31,2	31,5	29,3	29,1	28,7
Višja šola ali več	37,5	36,2	34,1	32,7	33,7

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

V letu 2016 je 29,4 % prebivalcev uživalo ribe in morske sadeže 1-3-krat tedensko ali pogosteje, od tega največ prebivalcev z višjo ali visoko izobrazbo.



3.1 Tabela 6: Mladostniki, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

	2002			2006			2010			2014			2018			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	
<b>Uživanje zelenjave</b>																
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	37,4	48,1	42,6	
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	34,6	39,0	36,8	
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	27,0	33,2	29,9	
11, 13, 15 <sup>1)</sup>	21,8	29,7	25,7	20,7	26,5	23,6	21,3	28,8	25,0	23,6	30,0	26,9	33,2	40,5	36,7	
<b>Uživanje sadja</b>																
11 let	39,4	51,0	45,2	40,9	54,9	48,0	42,5	56,6	49,4	44	52,7	48,3	46,2	58,7	52,3	
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	39,4	46,7	43,0	
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	27,8	34,4	30,9	
11, 13, 15 <sup>1)</sup>	33,3	44,9	39,0	34,3	47,2	40,8	33,3	46,8	39,9	33,7	44,9	39,4	38,0	47,2	42,5	

© NIJZ

<sup>1)</sup> Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

Enajstletniki so v večjem deležu vsakodnevno uživali sadje in zelenjavo v primerjavi s trinajstletniki in petnajstletniki.

V letu 2018 je v primerjavi z letom 2014 porasel delež mladostnikov, ki so vsakodnevno uživali sadje in zelenjavo. Tako je delež deklet v letu 2018, ki so vsakodnevno uživale zelenjavo, znašal 41 %, pri fantih je pa ta delež tudi porasel in je znašal 33 %. Sadje je vsakodnevno uživalo 47 % deklet in 38 % fantov.



3.1 Tabela 7: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo sladkarije 4-6x tedensko ali pogosteje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2004, 2008, 2012, 2016

	2004	2008	2012	2016
				%
<b>Spol</b>				
Moški	11,4	12,5	13,3	15,7
Ženske	13,8	15,2	14,8	17,3
<b>SKUPAJ</b>	<b>12,6</b>	<b>13,8</b>	<b>14,0</b>	<b>16,5</b>
<b>Starostna skupina</b>				
25-39 let	17,0	19,2	19,0	22,9
40-54	11,4	11,8	12,5	14,1
55-64	6,0	7,7	8,2	10,4
<b>Izobrazba</b>				
Osnovna šola ali manj	10,6	11,4	11,2	12,8
Poklicna šola	11,3	10,6	12,8	16,3
Srednja šola	13,0	14,3	12,2	14,0
Višja šola ali več	17,4	19,2	17,8	19,6

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

V obdobju 2004–2016 je 4 krat tedensko ali pogosteje uživanje sladkarij med prebivalci nekoliko naraslo. Ženske so v večjem deležu uživale sladkarije 4 krat tedensko ali pogosteje v primerjavi z moškimi.

Mlajša starostna skupina prebivalcev 25–29 let je pogosteje uživala sladkarije v primerjavi z ostalimi, glede na stopnjo izobrazbe pa so prebivalci z višjo in visoko izobrazbo v večjem deležu pogosto uživali sladkarije.

3.1 Tabela 8: **Mladostniki, ki uživajo sladkane pijače vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

Starost	2002			2006			2010			2014			2018			%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	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	13,5	12,3	12,9	
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	17,8	12,5	15,1	
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	19,7	12,1	16,2	
11, 13, 15 <sup>1)</sup>	42,4	36,8	39,6	28,9	21,4	25,1	42,0	32,7	37,4	26,1	22,5	24,3	16,9	12,3	14,7	

<sup>1)</sup>Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

Odstotek mladostnikov, ki so vsakodnevno uživali sladkane pijače je v obdobju 2002–2018 pomembno upadel pri vseh starostnih skupinah in pri obeh spolih.

3.1 Tabela 9: **Delež prebivalcev (25-64 let) po pogostosti uživanja hitre hrane** po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016

	%				
	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	Vsak dan
<b>Spol</b>					
Moški	9,6	58,3	23,1	6,2	2,7
Ženske	16,5	65,2	14,0	3,0	1,4
<b>SKUPAJ</b>	<b>12,9</b>	<b>61,6</b>	<b>18,7</b>	<b>4,6</b>	<b>2,1</b>
<b>Starostna skupina</b>					
25-39 let	7,5	60,0	24,1	6,3	2,1
40-54	11,3	62,9	19,2	4,2	2,4
55-64	23,9	62,0	9,7	2,8	1,5
<b>Izobrazba</b>					
Osnovna šola ali manj	19,5	60,2	12,2	3,8	4,3
Poklicna šola	11,8	60,4	18,5	6,4	2,9
Srednja šola	12,5	61,8	19,4	4,5	1,9
Višja šola ali več	12,3	62,4	19,7	4,2	1,4

Po podatkih iz leta 2016 12,9 % prebivalcev ni nikoli uživalo hitre hrane, med njimi v največjem deležu starejši odrasli v starostni skupini 55–64 let, glede na izobrazbo pa prebivalci z osnovnošolsko izobrazbo ali manj. Moški so v večjem deležu uživali hitro hrano 1-krat na teden ali pogosteje v primerjavi z ženskami.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016

3.1 Tabela 10: **Delež prebivalcev (25–64 let) po pogostosti uživanja mesnih izdelkov**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016

	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	% Vsak dan
<b>Spol</b>					
Moški	3,9	30,1	42,7	16,0	7,3
Ženske	9,8	45,2	34,0	7,6	3,3
<b>SKUPAJ</b>	<b>6,7</b>	<b>37,4</b>	<b>38,5</b>	<b>11,9</b>	<b>5,4</b>
<b>Starostna skupina</b>					
25-39 let	7,1	30,4	40,1	15,9	6,5
40-54	6,2	37,9	39,9	11,1	5,0
55-64	7,1	47,3	34,0	7,5	4,1
<b>Izobrazba</b>					
Osnovna šola ali manj	5,0	45,8	33,9	8,9	6,3
Poklicna šola	4,9	34,4	41,6	11,8	7,3
Srednja šola	6,2	38,1	37,7	12,3	5,7
Višja šola ali več	8,6	36,0	39,0	12,5	3,9

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016

V letu 2016 so moški pogosteje uživali mesne izdelke kot ženske. Starejši odrasli v starostni skupini 55–64 let so v manjšem deležu uživali mesne izdelke 1-krat tedensko ali pogosteje, v primerjavi z mlajšimi starostnimi skupinami.





3.1 Tabela 11: **Delež prebivalcev (25-64 let), ki uživajo gotove jedi iz pločevinke 1x tedensko ali pogosteje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

	2001	2004	2008	2012	2016
					%
<b>Spol</b>					
Moški	10,2	10,6	10,1	11,5	10,8
Ženske	5,7	5,9	5,6	4,4	5,5
<b>SKUPAJ</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>	<b>7,9</b>	<b>8,0</b>	<b>8,2</b>
<b>Starostna skupina</b>					
25-39 let	10,2	10,7	10,9	10,2	10,2
40-54	6,4	7,5	6,6	7,7	7,0
55-64	6,3	5,0	4,9	5,0	4,4
<b>Izobrazba</b>					
Osnovna šola ali manj	8,1	7,3	7,8	7,1	9,7
Poklicna šola	8,0	7,7	8,0	8,0	8,8
Srednja šola	7,8	8,3	8,1	9,5	8,3
Višja šola ali več	8,3	11,6	8,0	6,5	7,6

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

Podatki iz leta 2016 kažejo, da so starejši odrasli v starostni skupini 55–64 let in prebivalci z višjo ali visoko izobrazbo v najmanjšem deležu uživali gotove jedi iz pločevinke 1-krat tedensko ali pogosteje.

3.1 Tabela 12: **Delež prebivalcev (25–64 let) po pogostosti uživanja sladkega peciva** po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016

	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	% Vsak dan
<b>Spol</b>					
Moški	7,3	53,6	29,2	6,7	3,2
Ženske	5,1	54,5	29,6	6,5	4,3
<b>SKUPAJ</b>	<b>6,2</b>	<b>54,0</b>	<b>29,4</b>	<b>6,6</b>	<b>3,7</b>
<b>Starostna skupina</b>					
25-39 let	5,9	50,0	32,5	7,7	3,9
40-54	5,3	54,2	30,7	6,2	3,5
55-64	8,2	59,9	22,4	5,6	3,8
<b>Izobrazba</b>					
Osnovna šola ali manj	8,2	57,8	22,1	5,5	6,3
Poklicna šola	6,9	54,5	27,6	7,0	4,0
Srednja šola	6,9	56,6	27,0	5,9	3,6
Višja šola ali več	4,7	50,5	34,2	7,3	3,2

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016

3.1 Tabela 13: **Delež prebivalcev<sup>1)</sup> (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

<sup>1)</sup>V tabeli niso zajeti neopredeljeni anketiranci.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016



## REGIONALNE PRIMERJAVE

3.1 Tabela 14: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki vsak dan uživajo kosilo in delež prebivalcev, ki uživajo kosilo izven doma**, po statističnih regijah, Slovenija, 2012 in 2016

Statistična regija	Uživanje kosila vsak dan		Uživanje kosila izven doma	
	2012	2016	2012	2016
Pomurska	78,0	80,8	13,0	15,3
Podravska	77,6	80,0	13,9	15,2
Koroška	88,0	85,8	8,2	10,9
Savinjska	83,0	80,9	14,9	15,8
Zasavska	82,5	82,8	13,1	17,5
Posavska	86,3	76,1	16,0	14,4
Jugovzhodna Slovenija	78,0	77,0	14,4	13,4
Osrednjeslovenska	74,6	77,5	24,9	26,8
Gorenjska	81,2	78,9	13,6	16,0
Primorsko-notranjska	84,2	79,0	17,5	16,9
Goriška	83,1	81,3	28,2	33,8
Obalno-kraška	79,9	80,4	18,7	24,7
<b>SLOVENIJA</b>	<b>79,4</b>	<b>79,4</b>	<b>17,8</b>	<b>19,7</b>

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

Po podatkih iz leta 2016 izhaja, da so prebivalci koroške regije v največjem deležu vsakodnevno uživali kosilo, v posavski regiji pa v najmanjšem deležu.

Delež prebivalcev, ki uživajo kosilo izven doma je bil najvišji v osrednjeslovenski regiji, najnižje pa v koroški regiji. V obdobju 2012–2016 se je v vseh regijah razen zasavske regije in jugovzhodne regije, povečal delež prebivalcev, ki so uživali kosilo izven doma.

3.1 Tabela 15: **Delež prebivalcev (25-64 let), ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3x tedensko ali pogosteje**, po statističnih regijah, Slovenija, 2012, 2016

	2012	2016
Pomurska	35,0	31,8
Podravska	27,8	26,6
Koroška	23,9	28,0
Savinjska	25,3	26,1
Zasavska	27,7	32,0
Posavska	23,3	25,6
Jugovzhodna Slovenija	24,2	23,0
Osrednjeslovenska	30,9	31,0
Gorenjska	29,7	27,7
Primorsko-notranjska	31,7	33,7
Goriška	32,3	30,2
Obalno-kraška	42,3	45,0
<b>SLOVENIJA</b>	<b>29,5</b>	<b>29,4</b>

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

Podatki CINDI raziskave iz leta 2016 kažejo, da je bila obalno-kraška regija na prvem mestu med statističnimi regijami, posavska regija pa na zadnjem mestu po deležu prebivalcev, ki uživajo ribe in morske sadeže 1x tedensko ali pogosteje.

V istem letu se je v sedmih regijah povečal delež prebivalcev, ki so uživali ribe in morske sadeže 1-3 tedensko ali pogosteje.



3.1 Tabela 16: **Delež prebivalcev (25-64 let), ki uživajo olivno olje vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija 2012, 2016

%	2012	2016
Obalno-kraška	66,1	67,6
Goriška	53,2	60,7
Osrednjeslovenska	40,0	45,8
Primorsko-notranjska	40,6	45,4
Zasavska	28,1	43,0
Gorenjska	39,7	41,5
<b>SLOVENIJA</b>	<b>33,0</b>	<b>36,8</b>
Jugovzhodna Slovenija	29,3	31,4
Posavska	28,6	29,4
Koroška	16,7	25,2
Savinjska	23,4	23,4
Podravska	17,5	20,6
Pomurska	15,3	18,3

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

3.1 Tabela 17: **Delež prebivalcev (25-64 let) ki uživajo druga rastlinska olja vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija 2012, 2016

%	2012	2016
Podravska	38,1	45,7
Savinjska	36,0	43,7
Jugovzhodna Slovenija	42,6	42,7
Pomurska	31,4	42,4
Koroška	35,6	38,4
<b>SLOVENIJA</b>	<b>33,6</b>	<b>37,2</b>
Zasavska	43,4	35,8
Osrednjeslovenska	31,5	34,8
Posavska	44,1	34,6
Gorenjska	30,6	33,1
Primorsko-notranjska	32,0	27,0
Goriška	25,4	25,5
Obalno-kraška	17,9	22,7

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

V letu 2016 se je v vseh regijah razen savinjske povečal delež prebivalcev, ki so v svojem gospodinjstvu vsakodnevno uporabljali olivno olje, največji delež je bil v obalno-kraški regiji, najmanjši pa v pomurski. V istem letu se je vsakodnevna uporaba drugih rastlinskih olj v gospodinjstvih povečala v devetih regijah, v največjem deležu so v svojem gospodinjstvu vsakodnevno uporabljali druga rastlinska olja v podravski regiji, v najmanjšem pa v obalno-kraški regiji.

3.1 Tabela 18: **Delež prebivalcev (25-64 let), ki uživajo sladkarije več kot 4x tedensko**, po statističnih regijah, Slovenija 2012, 2016

	%	
	2012	2016
Zasavska	15,2	24,8
Koroška	17,1	20,0
Gorenjska	14,7	18,8
Savinjska	14,4	17,3
Pomurska	14,7	16,9
Goriška	12,2	16,6
<b>SLOVENIJA</b>	<b>14,0</b>	<b>16,5</b>
Osrednjeslovenska	15,1	16,4
Obalno-kraška	11,6	16,1
Podravska	13,2	15,0
Primorsko-notranjska	14,8	14,6
Jugovzhodna Slovenija	11,2	12,9
Posavska	14,1	11,9

V obdobju 2012–2016 je porasel delež prebivalcev, ki so uživali sladkarije 4-krat tedensko in pogosteje v vseh regijah Slovenije razen v posavski regiji in primorsko-notranjski regiji. Največji delež tistih, ki so sladkarije zaužili 4-krat tedensko in pogosteje kot tudi največji porast v primerjavi z letom 2012, je ugotovljen v zasavski statistični regiji (24,8%). Najmanjši delež tistih, ki so sladkarije zaužili 4-krat tedensko in pogosteje je ugotovljen v posavski regiji.

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

3.1 Tabela 19: **Delež prebivalcev 25-64 let, po pogostosti uživanja hitre hrane (sendviči, hot dog....)**, po statističnih regijah, Slovenija 2016

	%				
	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	Vsak dan
Pomurska	10,7	67,0	17,6	3,3	1,5
Podravska	11,5	62,3	18,5	5,5	2,2
Koroška	11,5	63,8	18,3	3,5	2,9
Savinjska	14,0	62,4	16,3	4,4	3,0
Zasavska	7,7	63,0	22,9	2,9	3,4
Posavska	15,3	68,0	11,8	3,1	1,9
Jugovzhodna Slovenija	14,3	61,3	19,2	4,7	0,6
Osrednjeslovenska	13,6	60,3	19,6	4,6	1,9
Gorenjska	12,9	58,6	21,9	5,6	1,0
Primorsko-notranjska	11,8	60,3	21,6	5,3	1,1
Goriška	13,0	62,2	17,2	5,1	2,5
Obalno-kraška	14,9	58,2	18,4	4,4	4,1
<b>SLOVENIJA</b>	<b>12,9</b>	<b>61,6</b>	<b>18,7</b>	<b>4,6</b>	<b>2,1</b>

V letu 2016 je največji delež tistih, ki so uživali hitro hrano 4-krat tedensko in pogosteje ugotovljen v obalno-kraški regiji, najnižji pa v pomurski regiji.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016

3.1 Tabela 20: **Delež prebivalcev (25-64 let), po pogostosti uživanja mesnih izdelkov (klobase, salame), po statističnih regijah, Slovenija 2016**

%	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	Vsak dan
Pomurska	5,2	37,0	39,8	11,8	6,3
Podravska	5,0	31,2	41,1	14,2	8,4
Koroška	4,5	29,1	46,9	14,0	5,5
Savinjska	6,6	37,8	37,8	12,3	5,5
Zasavska	4,7	33,2	40,0	15,6	6,5
Posavska	6,3	38,7	36,2	13,8	4,9
Jugovzhodna Slovenija	4,2	44,0	36,6	9,6	5,5
Osrednjeslovenska	9,1	38,8	36,6	11,7	3,8
Gorenjska	7,0	32,7	43,1	11,8	5,5
Primorsko-notranjska	4,6	38,1	42,5	9,8	5,1
Goriška	6,4	47,5	34,6	8,2	3,2
Obalno-kraška	9,4	44,2	32,5	9,5	4,3
<b>SLOVENIJA</b>	<b>6,7</b>	<b>37,4</b>	<b>38,5</b>	<b>11,9</b>	<b>5,4</b>

Najvišji delež prebivalcev, ki so pogosto uživali mesne izdelke (1-krat na teden ali pogosteje) je v letu 2016 ugotovljen v koroški regiji, najnižji pa v goriški regiji.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016

3.1 Tabela 21: **Delež prebivalcev (25-64 let) po pogostosti uživanja sladkega peciva, po statističnih regijah, Slovenija, 2016**

%	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	Vsak dan
Pomurska	5,2	52,6	32,9	7,3	2,0
Podravska	5,2	52,7	32,5	6,2	3,4
Koroška	3,3	63,8	25,0	3,8	4,1
Savinjska	7,4	54,1	28,7	6,2	3,6
Zasavska	4,0	45,9	35,2	10,3	4,6
Posavska	11,0	60,9	20,2	6,8	1,2
Jugovzhodna Slovenija	6,6	58,2	25,4	7,1	2,7
Osrednjeslovenska	6,2	53,2	30,8	5,8	4,0
Gorenjska	5,7	53,3	29,3	7,5	4,2
Primorsko-notranjska	8,3	53,9	27,5	8,3	2,1
Goriška	6,1	56,6	24,6	7,2	5,5
Obalno-kraška	7,4	49,9	29,0	7,8	5,9
<b>SLOVENIJA</b>	<b>6,2</b>	<b>54,0</b>	<b>29,4</b>	<b>6,6</b>	<b>3,7</b>

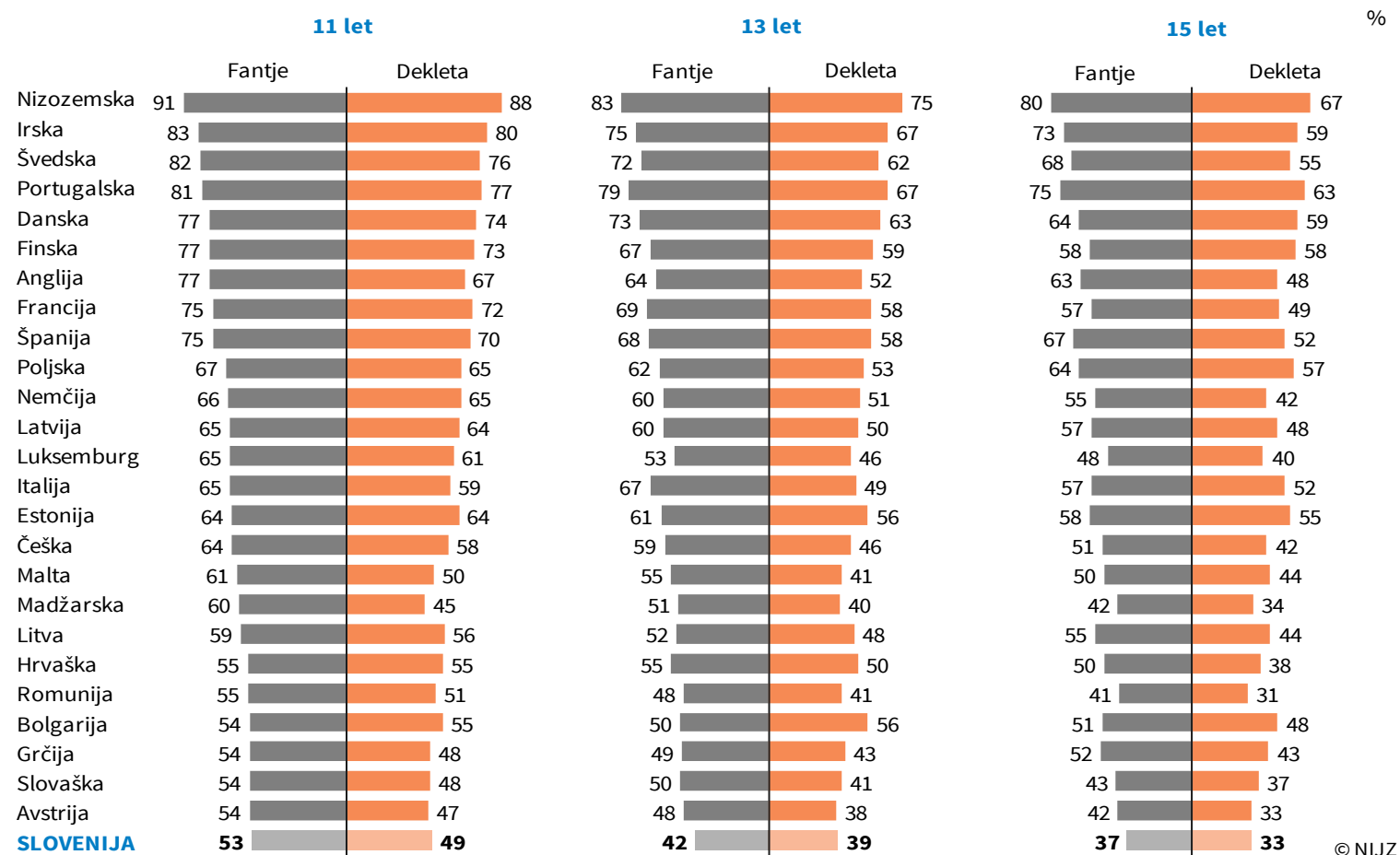
Po podatkih iz leta 2016 so prebivalci zasavske regije v največjem deležu uživali sladko pecivo 4-krat na teden ali pogosteje, prebivalci koroške regije pa v najmanjšem deležu.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016



## MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.1 Slika 1: Mladostniki (11, 13 in 15 let), ki jedo zajtrk vsak šolski dan, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018



Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2017/2018, 2. izdaja (HBSC); <http://www.hbsc.org/publications/international/>, 04. 01. 2021

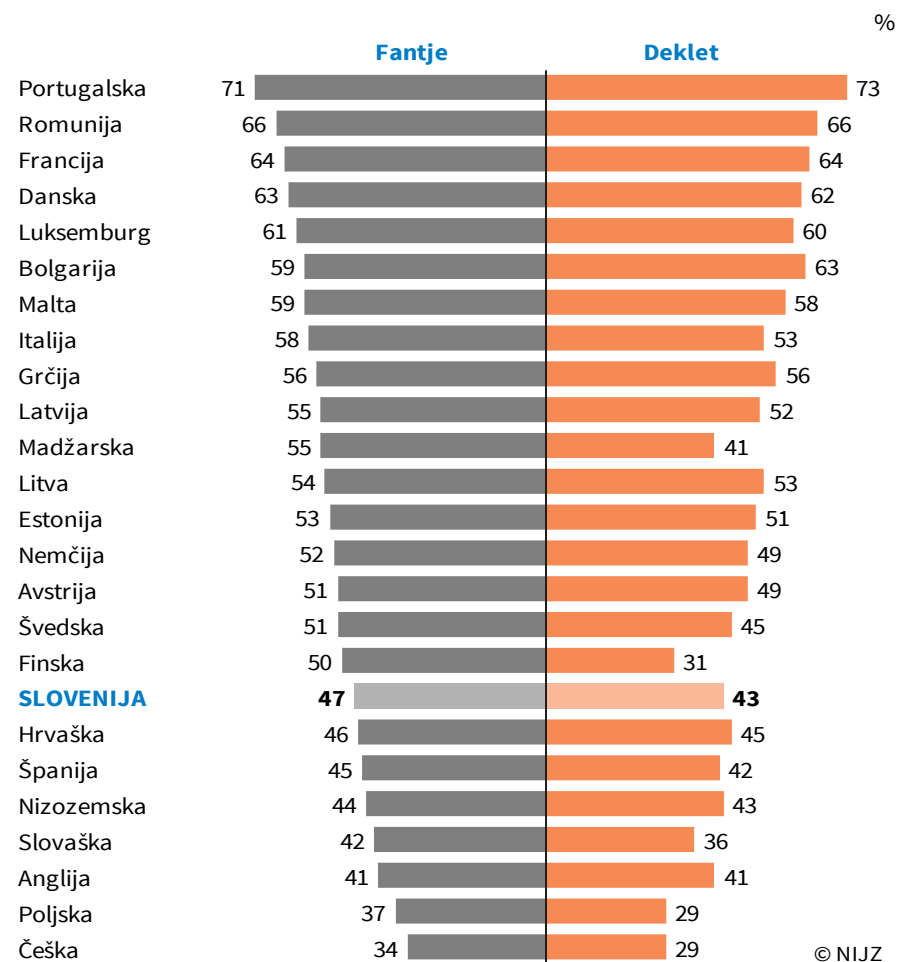
Iz prikazanih podatkov raziskave HBSC je razvidno, da je bil delež enajstletnikov, ki so vsakodnevno uživali zajtrk, najnižji v Sloveniji, tako med fanti kot med dekleti.

Delno to pojasni dobra dostopnost šolske malice v slovenskih šolah.





3.1 Slika 2: Mladostniki (11 let), ki jedo obrok z družino vsak dan, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018



Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2017/2018, 2. izdaja (HBSC); <http://www.hbsc.org/publications/international/>, 04. 01. 2021

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 2018 izhaja, da je le 43 % enajstletnih deklet in 47 % enajstletnih fantov uživalo večerni obrok hrane vsaj z enim od staršev kar je Slovenijo uvrstilo na spodnji del lestvice držav, vključenih v raziskavo.



## DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
CINDI	<b>Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog</b>	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: <a href="http://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf">http://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf</a></p>	CINDI Health Monitor Survey



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
<b>HBSC</b>	<b>Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju</b>	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, 2014 in 2018. 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. Vzorčenje je bilo dvostopenjsko stratificirano. Anketiranje je bilo izvedeno v času pouka, in sicer v šolskih učilnicah izbranih šol. Število sodelujočih učencev in dijakov v letu 2018 je bilo 7.449. Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: <a href="http://www.hbsc.org/publications/international/#osix">http://www.hbsc.org/publications/international/#osix</a> Podatki za leta 2002, 2006, 2010, 2014 in 2018 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: <a href="http://www.nijz.si/sl/publikacije">http://www.nijz.si/sl/publikacije</a>	Healthbehaviour in school-aged children
<b>EHIS</b>	<b>Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS)</b>	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: <a href="http://www.nijz.si/sl/podatki/anketa-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu">http://www.nijz.si/sl/podatki/anketa-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu</a>	European Health Interview Survey (EHIS)



## SEZNAM SLIK IN TABEL

### SEZNAM SLIK

- 3.1 Slika 3: **Mladostniki (11, 13 in 15 let), ki jedo zajtrk vsak šolski dan**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018..... 3-16
- 3.1 Slika 4: **Mladostniki (11 let), ki jedo obrok z družino vsak dan**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018 ..... 3-17

### SEZNAM TABEL

- 3.1 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so se v zadnjih 12 mesecih začeli bolj zdravo prehranjevati in delež prebivalcev, ki se že zdravo prehranjuje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016..... 3-2
- 3.1 Tabela 2: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki vsak dan uživajo kosilo in delež prebivalcev, ki vsak dan uživajo kosilo izven doma**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2004, 2008, 2012, 2016..... 3-3
- 3.1 Tabela 3: **Mladostniki, ki med šolskim tednom uživajo zajtrk vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 .... 3-3
- 3.1 Tabela 4: **Mladostniki, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2018 ..... 3-4
- 3.1 Tabela 5: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3x tedensko ali pogosteje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016 ..... 3-4
- 3.1 Tabela 6: **Mladostniki, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 ..... 3-5
- 3.1 Tabela 7: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki uživajo sladkarije 4-6x tedensko ali pogosteje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2004, 2008, 2012, 2016..... 3-6
- 3.1 Tabela 8: **Mladostniki, ki uživajo sladkane pijače vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 ..... 3-7
- 3.1 Tabela 9: **Delež prebivalcev (25-64 let) po pogostosti uživanja hitre hrane** po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016 ..... 3-7
- 3.1 Tabela 10: **Delež prebivalcev (25–64 let) po pogostosti uživanja mesnih izdelkov**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016 ..... 3-8
- 3.1 Tabela 11: **Delež prebivalcev (25-64 let), ki uživajo gotove jedi iz pločevinke 1x tedensko ali pogosteje**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016 ..... 3-9
- 3.1 Tabela 12: **Delež prebivalcev (25–64 let) po pogostosti uživanja sladkega peciva** po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2016 ..... 3-10
- 3.1 Tabela 13: **Delež prebivalcev<sup>1)</sup> (25–64 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane**, Slovenija, 2016 ..... 3-10
- 3.1 Tabela 14: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki vsak dan uživajo kosilo in delež prebivalcev, ki uživajo kosilo izven doma**, po statističnih regijah, Slovenija, 2012 in 2016 ..... 3-11
- 3.1 Tabela 15: **Delež prebivalcev (25-64 let), ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3x tedensko ali pogosteje**, po statističnih regijah, Slovenija, 2012, 2016 3-12
- 3.1 Tabela 16: **Delež prebivalcev (25-64 let), ki uživajo olivno olje vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija 2012, 2016 ..... 3-13
- 3.1 Tabela 17: **Delež prebivalcev (25-64 let) ki uživajo druga rastlinska olja vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija 2012, 2016 ..... 3-13
- 3.1 Tabela 18: **Delež prebivalcev (25-64 let), ki uživajo sladkarije več kot 4x tedensko**, po statističnih regijah, Slovenija 2012, 2016 ..... 3-14
- 3.1 Tabela 19: **Delež prebivalcev 25-64 let, po pogostosti uživanja hitre hrane (sendviči, hot dog....)**, po statističnih regijah, Slovenija 2016 ..... 3-14
- 3.1 Tabela 20: **Delež prebivalcev (25-64 let), po pogostosti uživanja mesnih izdelkov (klobase, salame)**, po statističnih regijah, Slovenija 2016 ..... 3-15
- 3.1 Tabela 21: **Delež prebivalcev (25–64 let) po pogostosti uživanja sladkega peciva**, po statističnih regijah, Slovenija, 2016 ..... 3-15