

Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije

v starosti od 3 mesecev do 74 let





Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije

v starosti od
3 mesecev
do 74 let

RAZLIČNI VIDIKI PREHRANJEVANJA PREBIVALCEV SLOVENIJE V STAROSTI OD 3 MESECEV DO 74 LET

Avtorji: Matej Gregorič, Urška Blaznik, Vida Fajdiga Turk, Nataša Delfar, Aleš Korošec, Darja Lavtar, Metka Zaletel, Barbara Koroušič Seljak, Petra Golja, Katja Zdešar Kotnik, Tatjana Robič Pikel, Igor Pravst, Nataša Fidler Mis, Stojan Kostanjevec, Majda Pajnkihar, Tamara Poklar Vatovec, Ada Hočevar Grom

Strokovna recenzija: Katja Povhe Jemec, Larisa Pograjc, Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Uvodna beseda: Ada Hočevar Grom

Oblikovanje: Erna Pečan in Tadeja Horvat

Lektoriranje: Ana Peklenik

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2019

Elektronska izdaja

www.nijz.si

Zaščita dokumenta

© 2019 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=303262208

ISBN 978-961-6945-03-5 (pdf)

Pripravo znanstvene monografije so sofinancirali Ministrstvo za zdravje, Agencija Republike Slovenije za raziskovalno dejavnost (P3-0395, L3-9290, L3-8213) ter Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) na podlagi petletne pogodbe (2014–2019) o sofinanciranju nacionalne prehranske raziskave v skladu z EU Menu metodologijo (ref.: OC/EFSA/DATA/2014/02).

Tisk monografije sta omogočili Evropska agencija za varnost hrane in Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.



Monografija je nastala v okviru EU Menu raziskave o prehranskih navadah, prehranskih vnosih in zaužitih količinah živil pri posameznih skupinah prebivalstva v državah EU regije. Delo na ravni EU usklajuje in koordinira Evropska agencija za varnost hrane, raziskavo v Sloveniji pa je izvajala konzorcijska skupina raziskovalnih ustanov, ki jo je vodil Nacionalni inštitut za javno zdravje. Več o tem na: <https://www.efsa.europa.eu/en/data/food-consumption-data>.

Nosilec priprave monografije:



Sodelujoči partnerji pri pripravi monografije:



KAZALO

KAZALO	4
PREDGOVOR	7
SEZNAM KRATIC	8
1 UVOD V RAZISKOVANJE PREHRANSKIH NAVAD	9
2 METODOLOGIJA	11
2.1 O RAZISKAVI	11
2.2 VZORČENJE	13
2.3 RAZISKOVALNA ORODJA IN PROTOKOLI	13
2.4 NAČIN ANKETIRANJA	14
2.5 STOPNJE ODGOVORA	15
2.6 POSTOPEK PRIPRAVE ANALITIČNE PODATKOVNE ZBIRKE	15
2.7 UTEŽEVANJE PODATKOV	16
2.8 KATEGORIZACIJA IN OPIS POSAMEZNIH SPREMENLJIVK	18
2.9 ZANESLJIVOST POROČANIH PODATKOV	20
3 REZULTATI	22
3.1 ANTROPOMETRIČNI PODATKI	22
3.1.1 Telesna višina	23
3.1.2 Telesna masa	24
3.1.3 Ocena prehranjenosti	24
3.2 DOJENJE IN UVAJANJE HRANE	27
3.2.1 Mlečna prehrana (dojenje in mlečna formula)	28
3.2.2 Uvajanje mešane prehrane	28
3.2.3 Nadomeščanje tekočin	29
3.3 REŽIM UŽIVANJA OBROKOV	32
3.3.1 Dnevni obroki med tednom (od ponedeljka do petka)	32
3.3.2 Dnevni obroki ob koncu tedna (sobota in nedelja)	33
3.3.3 Uživanje prigrizkov	33
3.3.4 Prehranjevanje izven doma	34
3.4 PREHRANSKE NAVADE	35
3.4.1 Izbira različno velikih porcij	35
3.4.2 Dodajanje soli hrani	36
3.4.3 Odstranjevanje vidne maščobe	37
3.4.4 Izbira živil s prehransko ugodnejšo sestavo	37
3.5 POTROŠNIŠKE NAVADE	38
3.5.1 Dejavniki odločanja pri izbiri živil	38
3.5.2 Preverjanje informacij na živilih pri nakupu	39

3.6	POGOSTOST UŽIVANJA ŽIVIL	41
3.6.1	Tekočine	43
3.6.2	Zelenjava in sadje	43
3.6.3	Žita in žitni izdelki	45
3.6.4	Škrobna živila (riž in krompir)	45
3.6.5	Mleko in mlečni izdelki ter njihovi nadomestki	45
3.6.6	Meso, mesni izdelki, ribe	46
3.6.7	Maščobe in maščobna živila	47
3.6.8	Sladka živila in slani prigrizki	47
3.6.9	Poživila in alkoholne pijače	48
3.7	PREHRANSKA DOPOLNILA IN OBOGATENA ŽIVILA	49
3.7.1	Uporaba prehranskih dopolnil	49
3.7.2	Izbira prehranskih dopolnil	50
3.7.3	Uživanje obogatenih živil	51
3.8	NAČINI PREHRANJEVANJA	53
3.8.1	Različne s hrano povezane alergije in intolerance na hrano	53
3.8.2	Dietno prehranjevanje zaradi različnih bolezenskih stanj	54
3.8.3	Različni načini prehranjevanja	54
3.9	KOLIČINE ZAUŽITIH ŽIVIL	56
3.9.1	Žita in škrobna živila	57
3.9.2	Zelenjava in sadje	58
3.9.3	Meso in zamenjave	59
3.9.4	Ribe	59
3.9.5	Mleko in mlečni izdelki	59
3.9.6	Tekočine	60
3.9.7	Maščobe	60
3.9.8	Manj priporočena živila	60
3.10	POVPREČNA HRANILNA VREDNOST PREHRANE	62
3.10.1	Ogljikovi hidrati	63
3.10.2	Maščobe	63
3.10.3	Beljakovine	64
3.10.4	Jedilna sol	64
4	ZAKLJUČNO POGlavJE	66
4.1	KLJUČNI REZULTATI IN SKLEPNE UGOTOVITVE	66
	KAZALO SLIK	73
	KAZALO TABEL	74
	STVARNO KAZALO	75
	TABELARIČNI ZBIRNIK PODATKOV	78

Zahvala

Publikacija je lahko nastala le na podlagi sodelovanja dojenčkov, malčkov in njihovih staršev, osebja v vrtcih ter vseh sodelujočih mladostnikov, odraslih in starejših odraslih v raziskavi SI.Menu 2017/18, za kar se jim iskreno zahvaljujemo. Za izvedbo terenskega dela raziskave in kakovost zbranih podatkov je predano skrbela Veronika Belec s svojo ekipo anketarjev in sodelavcev, tudi njim gre posebna zahvala. Publikacija pa je nastala tudi s pomočjo številnih praktikantov, ki so si nabirali delovne izkušnje na NIJZ.

PREDGOVOR

Ena najlepših plati življenja je, da se moramo redno ustavljati in se posvetiti hrani.

Luciano Pavarotti

Prehrana je pomemben dejavnik zdravja in dobrega počutja. Prehrana in hrana sta tesno povezani s kulturo, načinom življenja in zadovoljstvom. Stik s hrano je ena naših prvih izkušenj. Kaj in kako jemo, vpliva na naše zdravje celotno življenje. Tako način prehranjevanja kot tudi sama hrana lahko ogrožata naše zdravje ali pa ga krepita in posledično izboljšujeta kakovost življenja.

Nacionalne prehranske raziskave so zasnovane, da bi pridobili podatke o prehranskih navadah v splošni populaciji in/ali specifičnih populacijskih skupinah. Slednje najpogosteje določajo spol, starost, izobrazba, bivalno okolje in socialno-ekonomski status. Pridobljeni podatki služijo kot osnova za nacionalne ali mednarodne prehranske smernice, so vir informacij za znanstvene raziskave ter podlaga za odločitve in politike na področju hrane in prehrane.

Leta 2014 je osem partnerjev – Nacionalni inštitut za javno zdravje, Inštitut Jožef Stefan, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Inštitut za nutricionistiko, Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede – ustanovilo Konzorcij in začelo izvajati nacionalne prehranske raziskave, ki smo jih poimenovali SI.Menu 2017/18. Komisija RS za medicinsko etiko je raziskavo odobrila v letu 2016 (KME 0120-337/2016).

SI.Menu 2017/18 je presečna, epidemiološka raziskava in je del vseevropske raziskave o prehranskih navadah, prehranskih vnosih in zaužitih količinah živil pri posameznih skupinah prebivalstva. Na ravni EU projekt, poimenovan »EU Menu«, usklajuje Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). Namen evropskega projekta je poenotiti različne metodologije in različne sisteme razvrščanja živil v posameznih državah članicah. V primerjavi z ostalimi vedenjskimi dejavniki, ki predstavljajo tveganje za zdravje ljudi (npr. kajenje), je ustreznost prehranjevanja v populaciji zelo težko meriti. Vsi posamezniki v populaciji smo »izpostavljeni« hrani, med seboj se razlikujemo po vrsti in količini zaužite hrane, poleg tega pa redko natančno spremljamo, kaj in koliko česa smo pojedli. Strokovno korektno zbrati podatke o prehranskih navadah je eden ključnih izzivov v prehranski epidemiologiji. Ta pomembno prispeva k razumevanju posledic prehranjevanja in povezovanju prehranjevanja z različnimi boleznimi. Kljub temu da poznamo celo vrsto posrednih načinov ocene prehranskih determinant, ostaja dobro zasnovan intervju na ravni posameznika najzanesljivejši in natančnejši način spremljanja prehrane.

Z rezultati raziskave SI.Menu 2017/18 smo pridobili pomembne podatke o prehranskih vedenjih in prehranskem vnosu na ravni posameznika za različne populacijske skupine. Še posebno nas veseli, da smo dobili vpogled v prehrano dojenčkov in malčkov, kar je bilo v Sloveniji prvič raziskovano na nacionalnem nivoju in je zato zelo dragoceno. Prav tako smo z raziskavo dobili oceno telesne sestave mladostnikov in odraslih. Zaradi primerljivost s prejšnjimi prehranskimi študijami v Sloveniji smo določeni del raziskovalnega orodja ohranili in ga glede na nove zahteve EFSA EU Menu projekta nadgradili oz. na nov razvili s sodobnejšimi pristopi. Pri projektne zasnovi pa smo upoštevali tudi potrebe po podatkih, s katerimi bo mogoče oceniti doseganje zastavljenih kazalnikov Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025.

Ada Hočevar Grom, dr. med., spec.

SEZNAM KRATIC

CAPI	Računalniško podprto osebno anketiranje (angl. <i>Computer-assisted personal interviewing</i>)
CATI	Računalniško podprto telefonsko anketiranje (angl. <i>Computer-assisted telephone interviewing</i>)
DNSIYC	Anketa o prehrani dojenčkov in malčkov (angl. <i>Diet and Nutrition Survey of Infants and Young Children</i>)
EFSA	Evropska agencija za varnost hrane (angl. <i>European Food Safety Authority</i>)
EHIS	Evropska anketa o zdravju (angl. <i>European Health Interview Survey</i>)
ES	Evropska skupnost
EU Menu	Vseevropska anketa o prehrani (angl. <i>Pan-European food consumption survey</i>)
HBSC	Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (angl. <i>Health Behaviour in School Aged Children</i>)
IBM SPSS	Program za statistično analizo podatkov (angl. <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>)
IOTF	Mednarodna akcijska skupina za debelost (angl. <i>International Obesity Task Force</i>)
IPAQ	Mednarodni vprašalnik o telesni dejavnosti (angl. <i>International Physical Activity Questionnaires</i>)
ITM	Indeks telesne mase (angl. <i>Body Mass Index</i>)
LOT 1	Del raziskave, ki se nanaša na dojenčke in malčke
LOT 2	Del raziskave, ki se nanaša na mladostnike, odrasle in starejše odrasle
MET	Metabolični ekvivalent (angl. <i>Metabolic equivalent</i>)
PANCAKE	Pilotna študija o prehranskih vnosih med otroci v Evropi (angl. <i>Pilot study for Assessment of Nutrient intake and food Consumption Among Kids in Europe</i>)
PILOT-PA-NEU	Pilotna vseevropska prehranska anketa med mladostniki, odraslimi in starejšimi odraslimi (angl. <i>Pilot study in the view of a Pan-European dietary survey - adolescents, adults and elderly</i>)
SI.Menu	Nacionalna prehranska študija v Sloveniji
SI-STAT	Podatkovna zbirka Statističnega urada Republike Slovenije
NUTS-2	Skupna klasifikacija statističnih teritorialnih enot v Evropski uniji (angl. <i>Nomenclature of Territorial Units for Statistics</i>)

I UVOD V RAZISKOVANJE PREHRANSKIH NAVAD

Hrana predstavlja vir energije za obstoj, delovanje in obnavljanje telesa. Naše znanje o živilih, hrani in prehranjevanju se nenehno širi, od razumevanja čisto preprostih fizioloških procesov pa vse do kompleksnejših presnovnih učinkov in genetskih vplivov (npr. prehranske genomike, metabolomike). Povezave med prehrano in zdravjem so po eni strani biološko pričakovane in pojasnjene, po drugi strani pa lahko zelo zapletene in zato težje razumljive. Vse več epidemioloških in opazovalnih študij kaže povezanost med pojavnostjo bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, debelosti, osteoporoze, slabšega ustnega zdravja in nekaterih vrst raka s prehranskimi dejavniki (1, 2). S prehrano je možno neposredno vplivati na fiziološke dejavnike tveganja, kot so zvišan krvni tlak ter zvišane vrednosti holesterola in glukoze v krvi (2, 3). Med že prepoznanimi prehranskimi dejavniki tveganja pri odraslih prebivalcih Slovenije prevladujejo nezadostno uživanje zelenjave in sadja, prekomerno uživanje jedilne soli, enostavnih sladkorjev, nasičenih maščobnih kislin ter prenizek vnos vlaknin (4, 5). Natančni podatki o prehranskem statusu in prehranskih navadah v povezavi z epidemiološkimi podatki o zdravstvenem stanju predstavljajo strokovno podlago za izdelavo nacionalnih kriterijev (ne)zdravega prehranjevanja in nacionalnih prehranskih smernic (6).

Prehranska epidemiologija je ena najmlajših in najtežjih področij epidemiologije. Običajno je treba sočasno zajeti več različnih prehranskih dejavnikov, ki so različno povezani s prehransko pogojenimi zdravstvenimi težavami. Sočasno ugotavljanje in vrednotenje oz. primerjanje teh vplivov na zdravje predstavljata zelo velik izziv. Poleg tega je v primerjavi z ostalimi vedenjskimi dejavniki tveganja (npr. kajenjem) prehranjevanje v populaciji zelo težko meriti. Vsi posamezniki v populaciji so »izpostavljeni« hrani, med seboj se razlikujejo po vrsti in količini zaužite hrane, poleg tega pa redko natančno spremljajo, kaj in koliko česa so pojedli (7). Zaradi kompleksnosti prehranskih vzorcev, ki se razlikujejo v različnih življenjskih obdobjih in stanjih in se spreminjajo dnevno in sezonsko, je proučevanje prehrane še toliko zahtevnejše. Zato imajo lahko napake pri merjenju prehranskih vnosov velik vpliv na razumevanje posledic prehranjevanja in povezovanja z različnimi boleznimi. Poznamo tudi že kar nekaj presnovkov in snovi, povezanih z načinom prehranjevanja pri posameznikih, katerih koncentracijo lahko merimo v krvi ali urinu in s tem določamo povezanost zdravstvenih izidov z zaužitimi količinami hranil pri posamezniku. Določanje nekaterih presnovkov v bioloških vzorcih tako dopolnjuje z vprašalniki pridobljeno oceno vnosa hranil pri posameznikih in zmanjšuje sistematične napake pri poročanju. Redko pa ugotovljene vrednosti presnovkov v bioloških vzorcih lahko povežemo z zaužitimi količinami posameznih kategorij hrane, saj te prikazujejo vsoto vseh vnosov posameznih hranil, odvisno tudi od njihove absorpcije in presnove (8). Zato so raziskave prehranskih vnosov na ravni posameznika v obliki dobro zasnovanih intervjujev za spremljanje prehranskih vzorcev v populaciji še vedno izjemno pomembne.

V literaturi lahko najdemo številne študije, ki obravnavajo prehrano z vidika zdravja, medtem ko je študij z zanesljivimi ocenami prehranskega statusa na reprezentativnih populacijskih vzorcih relativno malo. Poznamo več načinov spremljanja prehranjevanja v populaciji, od statističnih anket o porabi živil na ravni gospodinjstva do zbiranja in analiziranja duplikatnih vzorcev, prehranskih dnevnikov, vprašalnikov o pogostosti uživanja živil in zapisov jedilnika prejšnjega dne na ravni posameznika. Vsak od teh načinov ima svoje prednosti in slabosti. Že od 90. let prejšnjega stoletja se za oceno prehranskih vnosov najpogosteje uporabljajo vprašalniki o pogostosti uživanja živil (angl. food frequency questionnaire, FFQ), ki pomenijo raziskovanje na ravni posameznika z vprašalniki zaprtega tipa. Po nekaj dvomih o sistematičnih napakah pri pridobivanju podatkov na podlagi takih vprašalnikov v prehranski znanstveni skupnosti novejša različice vključujejo tudi zaužite običajne količine izbranih kategorij živil (npr. pogostost uživanja mleka v običajni količini, 1 skodelica) (7). Na tak način sta bili izpeljani tudi prvi raziskavi o prehrambnih navadah prebivalcev Slovenije, ki pa sta že vključevali nekatere novejša pristopa, ki jih je začela pred leti uvajati EFSA (9, 10). Sodobnejša pristopa, kot sta prehranski dnevnik (angl. dietary record) in zapis jedilnika prejšnjega dne (angl. 24h-recall) predstavljata odprt tip vprašalnika na ravni posameznika. Tak način zbiranja informacij omogoča natančnejši vpogled v prehrano preiskovanca. Pri zapisu jedilnika prejšnjega dne je v primerjavi s prehranskim dnevnikom preiskovanec zaradi aktivne vloge anketarja, ki vodi zapis, manj obremenjen z raziskavo. Zapiso so lahko opravljeni za enega ali več raziskovalnih dni. S povečevanjem števila dni v raziskavi bi se sicer približali dejanskim prehranskim navadam posameznika, vendar se je izkazalo, da po treh dneh zapisovanja precej upade natančnost poročanja preiskovancev, hkrati pa narastejo stroški raziskave.

Z upoštevanjem novih spoznanj smo v pričujoči raziskavi opisali nekatere prehranske navade v povezavi z

zdravjem ter opredelili prehranski status prebivalcev Slovenije, tokrat prvič tudi za dojenčke in malčke. V raziskavi poročamo o telesni masi in višini najmlajših starostnih skupin ter o porazdelitvi indeksa telesne mase (ITM) in telesne sestave odraslih prebivalcev Slovenije; opisujemo dejavnike odločanja pri izbiri živil (potrošniško vedenje) ter življenjski slog in izbrane dejavnike povezujemo z osnovnimi parametri zdravstvenega stanja, o katerem smo povprašali anketiranca (t. i. samoporočano zdravstveno stanje). Pridobljeni podatki o zaužitih količinah živil, zbrani po navodilih Evropske agencije za varnost hrane (11), bodo vključeni v evropsko zbirko podatkov o enkratnih in običajnih zaužitih količinah živil »The EFSA Comprehensive European Food Consumption Database«, kar bo številnim raziskovalcem omogočalo poglobljeno obravnavo številnih prehranskih tem. Nenazadnje smo skupaj s partnerji Konzorcija v projektu SI.Menu 2017/18 razvili ali prilagodili več raziskovalnih orodij. Ta bodo na voljo vsem, ki se bodo v prihodnje ukvarjali s prehranskimi raziskavami v Sloveniji.

Poimenovanje raziskave **SI.Menu 2017/18** nosi tudi spomin na prehranskega znanstvenika, pobudnika in podpornika raziskave, prof. ddr. Marjana Simčiča (1960–2016).

Literatura

1. World Health Organization. (2007). Prevention of cardiovascular disease: guidelines for assessment and management of total cardiovascular risk. Prevezeto 30. avgusta 2019 iz https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43685/9789241547178_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. World Health Organization. (2014). Global status report on noncommunicable diseases 2014. Prevezeto 30. avgusta 2019 iz https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf?sequence=1
3. Cecchini, M., Sassi, F., Lauer, J.A., Lee, Y., Guajardo-Barron, V., Chisholm, D. (2010). Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. *Lancet*, 376, 9754, 1775–1784. doi: 10.1016/S0140-6736(10)61514-0.
4. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Koroušič Seljak, B., Poličnik, R., Blaznik, U., Fidler Mis, N. in sod. (2014). Estimation of sodium availability in food in Slovenia. Results from household food purchase data from 2000 to 2009 = Ocena razpoložljivosti natrija v živilih v Sloveniji: rezultati iz raziskave o porabi živil v gospodinjstvih od leta 2000 do leta 2009. *Zdrav var*, 53, 2, 209–219.
5. Fidler Mis, N., Braegger, C., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N.D., Hojsak, I., Hulst, J., Indrio, F., Lapillonne, A., Mihatsch, W., Molgaard, C., Vora, R., Fewtrell, M. (2017). Espghan committee on nutrition: sugar in infants, children and adolescents: a position paper of the european society for paediatric gastroenterology, hepatology and nutrition committee on nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nut*, 65, 6, 681–696. doi: 10.1097/MPG.0000000000001733.
6. Ministrstvo za zdravje RS. (2015). Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Prevezeto 10. septembra 2019 iz http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/resolucija/
7. Shim, J.S., Oh, K., Kim, H.C. (2014). Dietary assessment methods in epidemiologic studies. *Epidemiol Health*, 36, e2014009. doi: 10.4178/epih/e2014009. eCollection 2014.
8. Picó, C., Serra, F., Rodríguez, A.M., Keijer, J., Palou, A. (2019). Biomarkers of Nutrition and Health: New Tools for New Approaches. *Nutrients* 11. <https://doi.org/10.3390/nu11051092>
9. Koch, V. (1997). Prehranske navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja. Doktorska disertacija. Ljubljana: Biotehnična fakulteta, Oddelek za živilstvo.
10. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., & Rozman, U. (2009). Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana, Slovenija: Pedagoška fakulteta.
11. European Food Safety Authority. (2014). Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal*, 12, 12, 3944. doi: 10.2903/j.efsa.2014.3944.

2 METODOLOGIJA

NA KRATKO O RAZISKAVI

- Raziskava SI.Menu 2017/18 se osredotoča na prehrano prebivalcev Slovenije v povezavi z zdravjem.
- Zasnovana je na podlagi enotne metodologije EFSA EU Menu in jo izvajajo vse države članice EU.
- Uporabljeni so standardizirani postopki zajema in poročanja podatkov o zaužitih količinah živil.
- Ciljne populacije:
 - Otroci:
 - dojenčki od 3 mesecev do vključno 11 mesecev,
 - malčki od 1 do vključno 2 let.
 - Mladostniki in odrasli:
 - mladostniki od 10 do vključno 17 let,
 - odrasli od 18 do vključno 64 let,
 - starejši odrasli od 65 do vključno 74 let.
- Raziskava na terenu je potekala od 1. 3. 2017 do 28. 2. 2018.
- Vzorec oseb je bil razdeljen na četrletja, skladno z letnimi časi.
- Vzorčenje je bilo dvostopenjsko stratificirano.
- Uporabljena je bila kvantitativna metoda raziskovanja, sestavljena iz štirih sklopov:
 - anketa o prehranskih navadah,
 - anketa o potrošniških navadah,
 - zapis jedilnika prejšnjega dne oz. prehranski dnevnik,
 - antropometrične meritve.
- Način anketiranja je bil osebni stik na domu in telefonski stik.

EU Menu je presečna epidemiološka raziskava (sodelujejo vse države članice EU) o prehranskih navadah, prehranskih vnosih in zaužitih količinah živil pri posameznih skupinah prebivalcev v skladu z metodologijo Evropske agencije za varnost hrane (1). Namen raziskave SI.Menu je ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade prebivalcev Slovenije, tj. kako pogosto uživamo posamezna živila in skupine živil, kakšno hrano običajno uživamo, kako se prehranjujemo takrat, ko smo od doma, in kako se pri prehranjevanju odločamo. Raziskava SI.Menu je kompleksna zaradi uporabe različnih orodij (vprašalnik, kartice, slikovno gradivo, aplikacija SI.Menu), različnih načinov anketiranja, pomembnosti zajema letnih časov in različnih dni v tednu ter antropometričnih meritev. Raziskava takega formata se v Sloveniji izvaja že tretjič, tokrat pod imenom SI.Menu Slovenija, vendar prvič na populaciji otrok in v skladu z metodologijo EFSA EU Menu, kar zagotavlja tudi mednarodno primerljivost podatkov.

2.1 O RAZISKAVI

Za proučevanje prehranskih navad ljudi obstajajo številne metode, s pomočjo katerih lahko bolj ali manj natančno ocenimo prehranske navade preučevane populacije. Vsaka od teh metod ima svoje prednosti in omejitve, vsekakor pa morajo temeljiti na individualnem zajemu podatkov in zagotavljati reprezentativnost ter visoko raven natančnosti ocen (2).

Prva prehranska raziskava »Prehranske navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja« iz leta 1997 je s kvantitativnim načinom raziskovanja pokazala, da je naša prehrana nezdrava tako po sestavi kot tudi po

načinu priprave in režimu prehranjevanja (3). Še podrobneje in celoviteje je to opredelila druga nacionalna prehranska raziskava med odraslimi prebivalci Slovenije »Prehranske navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja II«, ki je takrat za slovenski prostor prvič razvila in na manjšem vzorcu tudi izvedla metodo zapisa jedilnika prejšnjega dne (angl. 24h-recall), kot jo je takrat prvič priporočila EFSA (4). Prehranska raziskava, tokrat pod imenom SI.Menu 2017/18, se tako izvaja že tretjič, vendar prvič vključuje tudi populacijo majhnih otrok (dojenčki, malčki) in je povsem v skladu z enotno metodologijo EFSA EU Menu, kar zagotavlja tudi mednarodno primerljivost podatkov.

Raziskava SI.Menu 2017/18 je presečna, epidemiološka raziskava, ki temelji na kvantitativni metodi raziskovanja. Raziskovanje zajema štiri raziskovalne sklope oz. področja (Tabela 2.1). Prvi sklop se nanaša na anketo o prehranskih navadah ter pogostosti uživanja nekaterih, za slovensko populacijo sicer značilnih, a hkrati tudi redko zaužitih živil/jedi. Drugi sklop se nanaša na anketo o potrošniških navadah, povezanih s hrano. Tretji sklop predstavlja zapis jedilnika prejšnjega dne (angl. 24h-recall) oz. prehranskega dnevnika (angl. food record) za dva nezaporedna dneva, ki ga je razvila in priporočila Evropska agencija za varnost hrane (1). Četrty sklop raziskave predstavljajo antropometrične meritve (meritev telesne mase, telesne višine/dolžine, pri odraslih tudi telesne sestave z bioimpedančno tehtnico).

Tabela 2.1: Raziskovalni sklopi oz. področja nacionalne prehranske študije SI.Menu 2017/18

Raziskovalni sklop		Raziskovalno področje
I. sklop	Prehranske navade – anketa	Raziskovanje prehranskih vzorcev populacije
II. sklop	Potrošniške navade – anketa	Raziskovanje dejavnikov, ki vplivajo na izbiro živil in način prehrane
III. sklop	Vrsta in količina zaužitih živil – zapis jedilnika prejšnjega dne/ prehranski dnevnik	Kvantitativno raziskovanje vrste in količine zaužite hrane
IV. sklop	Antropometrične meritve	Ocena prehranskega statusa na nivoju populacije

Ključni cilji raziskave so bili:

- opredeliti režim uživanja posameznih dnevnih obrokov;
- opisati nekatere prehranske navade v povezavi z zdravjem, vključno s pogostostjo uživanja posameznih živil oz. skupin živil, uvajanjem hrane in dojenjem;
- opisati nekatere dejavnike odločanja pri izbiri živil, vključno s preverjanjem informacij na živilih;
- opredeliti prehranski status na podlagi antropometričnih meritev;
- pridobiti podatke o energijski vrednosti dnevnega obroka hrane, vnosu osnovnega nabora hranil;
- pridobiti podatke o količinskem vnosu glavnih skupin živil na ravni posameznika;
- opisati življenjski slog in osnovne parametre samoporočane zdravstvenega stanja, če so povezani s prehrano;
- zagotoviti kar največjo možno primerljivost podatkov z drugimi študijami v Sloveniji in evropskem prostoru s poudarkom na Evropski uniji;
- pridobiti podatke za podprto in ciljano izvajanje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 s pomembnimi kazalniki za spremljanje stanja in napredka;
- omogočiti podatke za druge s prehrano in zdravjem povezane raziskave.

V anketi smo zaradi zagotavljanja primerljivosti s podobnimi študijami uporabili nekatera standardizirana in že validirana vprašanja oz. vprašalnike (npr. EHIS, PILOT-PANEU, PANCAKE, IPAQ, DNSIYC, HBSC) ter nekatera vprašanja iz preteklih nacionalno reprezentativnih prehranskih študij v Sloveniji (3, 4).

Raziskava v Sloveniji je bila po starostnih skupinah prebivalstva in prilagoditvah glede metodologije anketiranja razdeljena na dva dela, poimenovana LOT 1 in LOT 2. Prvi del je vključeval otroke – dojenčke in malčke v starosti od 3 mesecev do vključno 2 let (LOT 1), drugi del pa mladostnike od 10 do 17 let in odrasle od 18 do vključno 74 let (LOT 2).

2.2 VZORČENJE

Vzorčni okvir za anketo je predstavljal Centralni register prebivalstva, iz katerega smo naključno izbrali 1006 otrok, starih od 3 mesecev do 2 let, in 2280 odraslih, starih od 10 do 74 let. Vzorec oseb je bil po starosti razdeljen v pet skupin:

- dojenčki v starosti od 3 do vključno 11 mesecev,
- malčki v starosti od 1 do vključno 2 let,
- mladostniki v starosti od 10 do vključno 17 let,
- odrasli v starosti od 18 do vključno 64 let,
- starejši odrasli v starosti od 65 do vključno 74 let.

V vzorcu so nas zanimalo samo osebe, ki so živele v zasebnih gospodinjstvih. Če je izbrana oseba živela v skupinskem gospodinjstvu oz. instituciji (npr. domu za starejše občane, samostanu, različnih zavodih ipd.), je bila za anketo neustrezna.

Vzorčenje je bilo dvostopenjsko stratificirano. Stratumi so bile statistične regije in tipi naselja (6 kategorij). V vsaki vzorčni točki (statistična regija in tip naselja) je bilo izbranih po 6 oseb (za vsako starostno skupino).

Vzorec oseb je bil glede na potek anketiranja zaradi sezonskega vpliva na prehranjevanje razdeljen na četrletja:

1. četrletje: 1. 3. 2017–31. 5. 2017,
2. četrletje: 1. 6. 2017–31. 8. 2017,
3. četrletje: 1. 9. 2017–30. 11. 2017,
4. četrletje: 1. 12. 2017–28. 2. 2018.

Pred izvedbo anketiranja v vsakem četrletju je bilo naključno izbranih 822 izbranih oseb proporcionalno glede na posamezne starostne skupine. V nadaljevanju je bil vzorec v vsaki starostni skupini dodatno naključno razdeljen na dva dela. 5/7 oseb je bilo anketiranih ob delovnikih in 2/7 oseb je bilo anketiranih ob koncu tedna zaradi različnih vzorcev prehranjevanja med in ob koncu tedna. Anketarji so izvajali anketiranje vse dneve v tednu (od ponedeljka do nedelje) (5).

2.3 RAZISKOVALNA ORODJA IN PROTOKOLI

Za izvedbo raziskave so bila pripravljena številna orodja in protokoli: splošni anketni vprašalnik, podperne kartice, metodološka navodila za anketarje, antropometrična orodja (digitalna tehtnica, višinomernik) in navodila, računalniška podpora (aplikacije) ter slikovno gradivo za oceno velikosti poročenih porcij.

Splošni anketni vprašalnik je bil sestavljen iz vsebinsko med seboj povezanih sklopov, kot je prikazano v tabeli 2.2.

Tabela 2.2: Vsebinski sklopi splošnega vprašalnika prehranske ankete SI.Menu 2017/18

Ime sklopa	LOT2: odrasli in starejši odrasli	LOT2: mladostniki	LOT1: par dojenček/malček in mamica/skrbnik
Socialno-demografski podatki	x	x	x
Socialno-ekonomski podatki	x	x	x
Rojstni podatki dojenčka/malčka			x
Pogostost uživanja obrokov	x	x	
Prehranske navade	x	x	
Potrošniške navade	x		
Pogostost uživanja posameznih živil	x	x	x
Prehranska dopolnila	x	x	x
Antropometrični podatki	x	x	x

Ime sklopa	LOT2: odrasli in starejši odrasli	LOT2: mladostniki	LOT1: par dojenček/malček in mamica/skrbnik
Zdravstveno stanje	x	x	x
Izkušnje s kajenjem	x	x	x
Spanje	x	x	
Telesna aktivnost	x	x	
Odnos do samega sebe		x	
Uvajanje hrane			x
Alergije			x
Izpostavljenost soncu			x
Kajenje – starši, skrbniki			x
Dieta matere			x

Anketiranje je bilo izvedeno s pomočjo računalniških aplikacij SurveyToGo in SI.Menu.

Odprikodna aplikacija SurveyToGo (<https://www.dooblo.net>) omogoča storitev spletnega anketiranja. Gre za spletno storitev, ki združuje podporo razvoju, oblikovanju in tehnični izdelavi spletnega vprašalnika, izvedbi anketiranja, podpori pri objavi ankete, zbiranju podatkov in njihovi analizi. Za potrebe te raziskave so bila v spletno anketo vnesena vsa vprašanja iz zgoraj omenjenih sklopov, z vsemi predvidenimi preskoki in filtri.

Aplikacija SI.Menu temelji na odprti platformi za klinično prehrano OPKP (http://opkp.si/sl_SI/cms/vstop-na-stran), ki je namenjena podpori prehranske obravnave in načrtovanja prehrane bolnikov in zdravih prebivalcev. Prirejena je bila za zapis jedilnika prejšnjega dne oziroma prehranskega dnevnika. Podatki, ki so se vpisovali v aplikacijo, so bili naslednji: anketiranec, vrsta obroka, kraj hranjenja, čas hranjenja, posebni pogoji (ali je anketiranec zaužil običajno ali več ali manj kot običajno v tem dnevu), vrsta in količina zaužitih živil (opredelitev s pomočjo slikovnega gradiva prikazanih običajnih porcij), prehranska dopolnila in dojenje.

Pred potrditvijo končnih raziskovalnih orodij in protokolov, vključno z računalniško aplikacijo, smo izvedli pilotno raziskavo na manjšem vzorcu izbranih oseb. Rezultati pilotne raziskave niso bili zajeti v končni vzorec, so pa služili za nadgradnjo orodij in protokolov.

2.4 NAČIN ANKETIRANJA

Pri izvedbi terenskega dela raziskave smo uporabili dva načina zbiranja podatkov: računalniško podprto osebno anketiranje na naslovih izbranih oseb (CAPI) in računalniško podprto telefonsko anketiranje (CATI) (5).

Potek terenskega anketiranja – dojenčki, malčki (LOT 1)

1. stik, podprt s CAPI anketiranjem:

- pristanek na sodelovanje,
- izpolnjevanje splošnega anketnega vprašalnika o prehrani (aplikacija SurveyToGo),
- antropometrične meritve (telesna višina/dolžina in telesna masa), opravljene s pomočjo digitalne osebne tehnične in merilnega traku,
- predstavitev in gradivo za izvedbo prvega prehranskega dnevnika,
- dogovor o terminu za 2. stik;

2. stik, podprt z anketiranjem CATI:

- zapis prvega prehranskega dnevnika (aplikacija SI.Menu) s pomočjo slikovnega gradiva za oceno velikosti porcij;

3. stik, podprt z anketiranjem CAPI ali CATI:

- zapis drugega prehranskega dnevnika (aplikacija SI.Menu) s pomočjo slikovnega gradiva za oceno velikosti porcij,

- pregled vnesenih podatkov v aplikaciji SI.Menu in aplikaciji SurveyToGo.

Potek terenskega anketiranja – mladostniki, odrasli, starejši odrasli (LOT 2)

1. stik, podprt s CAPI anketiranjem:

- pristanek na sodelovanje,
- izpolnjevanje splošnega anketnega vprašalnika o prehrani (aplikacija SurveyToGo),
- antropometrične meritve (telesna višina, telesna masa, sestava telesa¹, ocenjene z bioimpedančnim analizatorjem z baterijskim napajanjem (Tanita BC 730), in merilnim trakom),
- zapis prvega jedilnika prejšnjega dne (aplikacija SI.Menu) s pomočjo slikovnega gradiva za oceno velikosti porcij;

2. stik, podprt z anketiranjem CATI ali CAPI:

- zapis drugega jedilnika preteklega dne (aplikacija SI.Menu) s pomočjo slikovnega gradiva za oceno velikosti porcij,
- pregled vnesenih podatkov v aplikaciji SI.Menu in aplikaciji SurveyToGo.

2.5 STOPNJE ODGOVORA

Za vzorec je bilo predvidenih skupno 3.286 oseb, od tega je bilo ustreznih 3.065 enot. Neustrezne enote so bile osebe, ki na izbranem naslovu niso stanovale, so preminule ali izbrani naslov ni obstajal. V skupno število neodgovorov so vključeni zavrnitev anketiranja, nezmožnost sodelovanja zaradi bolezni, odsotnost v celotnem času raziskave, stik z izbrano osebo, vendar brez izvedene ankete, ali stik z osebo, ki ni izbrana, je pa družinski član, ali odsotnost izbrane osebe na izbranem naslovu. Končni status je predstavljalo 1.959 opravljenih anket v celoti (splošni vprašalnik + 2 zapisa jedilnika), 47 pa delno (splošni vprašalnik in le en ali noben zapis jedilnika). V podatkovno zbirko so bile vključene vse opravljene ankete, kar je 2.006 anket in predstavlja 65,4-odstotno stopnjo odgovora (Tabela 2.3).

Tabela 2.3: Statusi ankete po starostnih skupinah in stopnja odgovora po številu opravljenih anket in ustreznih enotah v vzorcu

Število oseb	Dojenčki	Malčki	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Skupaj
Začetno stanje	470	536	760	760	760	3286
Ustrezne enote v vzorcu	445	501	722	693	704	3065
Neustrezne enote v vzorcu	25	35	38	67	56	221
Število neodgovorov	143	142	227	300	247	1059
Število opravljenih anket + 2 zapisa jedilnika	297	343	485	385	449	1959
Število opravljenih anket	302	359	495	393	457	2006
Stopnja odgovora (v odstotkih)	67,9 %	71,7 %	68,6 %	56,7 %	64,9 %	65,4 %

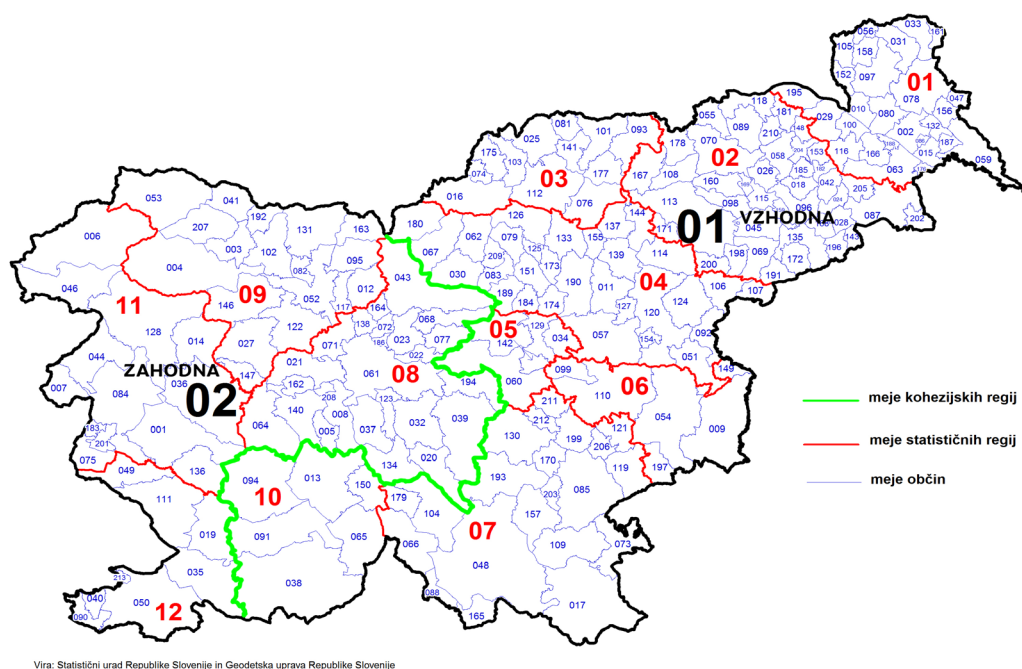
2.6 POSTOPEK PRIPRAVE ANALITIČNE PODATKOVNE ZBIRKE

Kontrola zbranih podatkov iz splošnega vprašalnika in zapisov jedilnika prejšnjega dne oz. prehranskega dnevnika se je izvajala enkrat tedensko v času izvajanja ankete na terenu. V nastajajoči analitični podatkovni zbirki so se redno preverjali anketiranci demografski podatki, podatki o prehranskih navadah, celodnevem energijskem vnosu in antropometrični podatki. Preverjalo se je tudi, ali so preskoki (tj. ko določena skupina na določeno vprašanje ne odgovarja) med vprašanji pravilno postavljeni. Vse ugotovljene nepravilnosti so se sproti popravile v podatkovni zbirki. Morebitne nejasne ali manjkajoče podatke smo preverjali s ponovnim stikom z anketirancem. Če se anketiranelec ni odzval, smo ugotovljeno nepravilnost označili kot manjkajočo vrednost.

V rezultate raziskave so šteli odgovori na posamezna vprašanja iz splošnega vprašalnika oz. podatki, pridobljeni iz zapisa jedilnika prejšnjega dne oz. prehranskega dnevnika. Rezultate prikazujemo glede na:

¹ Sestava telesa se je ocenila le pri odraslih in starejših odraslih.

- spol,
- starostne skupine (dojenčki²/malčki/mladostniki/odrasli/starejši odrasli),
- bivalno okolje (vaško/primestno/mestno),
- stopnjo izobrazbe (osnovnošolska izobrazba in manj/nižja ali srednja poklicna izobrazba/ srednja strokovna in splošna izobrazba/višja, visoka izobrazba ali več),
- samoocenjeni materialni standard (podpovprečen/povprečen/nadpovprečen),
- kohezijsko regijo bivanja (vzhodna Slovenija/zahodna Slovenija) (Slika 2.1).



Slika 2.1: Delitev Slovenije na kohezijski regiji (NUTS-2)

Pri izračunih smo upoštevali navodila za označevanje stopnje natančnosti statističnih ocen v publikacijah Statističnega urada Republike Slovenije. Skladno z omenjenimi navodili smo objavo rezultatov omejili. Če so v tabeli ocenjeni deleži enot z določeno lastnostjo izraženi v odstotkih, so omejitve pri objavi določene glede na standardne napake ocen deležev. V publikaciji so objavljeni podatki, pri katerih je standardna napaka ocene deleža 5 % ali manj, kar pomeni, da je ocena dovolj natančna, zato je objavljena brez omejitve. Če so v tabeli ocenjena povprečja (zveznih) spremenljivk, so omejitve pri objavi določene glede na koeficient variacije ocene 10 % ali manj, kar pomeni, da je ocena dovolj natančna, zato je objavljena brez omejitve. Za deleže smo izračunali 95-odstotni interval zaupanja po Wilsonovi modificirani metodi (6). Za ugotavljanje povezanosti spremenljivk in statistično značilnih razlik med deleži med posameznimi skupinami smo uporabili bivariatno analizo test hi-kvadrat (7). Za analizo povprečij pa smo uporabili enosmerno analizo variance (angl. Oneway Anova).

Analize so bile opravljene s pomočjo računalniškega programa SPSS (IBM SPSS Statistics 25) in R 3.4.4. Pri obravnavi statistično značilnih razlik je bila raven statistične značilnosti določena kot vrednost $p \leq 0,05$. V besedilu to izpostavljamo kot pomembno razliko ali pomemben vpliv.

2.7 UTEŽEVANJE PODATKOV

Namen uteževanja podatkov je približevanje vzorca populaciji, ki jo raziskujemo. Tako izboljšamo reprezentativnost vzorca. Pri uteževanju smo izhajali iz strukture populacije po različnih demografskih skupinah v različnih časovnih točkah, kot jih objavlja Statistični urad Republike Slovenije na portalu SI-STAT. Raziskava je potekala v obdobju enega leta (1. 3. 2017–28. 2. 2018), zato je bila kot ciljna populacija vzeta ocena

² Za dojenčke zaradi specifičnih prehranjevalnih navad niso na voljo vsi podatki.

populacije na sredini tega obdobja, kar pomeni povprečno število prebivalcev dne 1. 7. 2017 (2017H2) in 1. 1. 2018 (2018H1), ločeno po izbranih spremenljivkah. Uteževanje je potekalo po metodi »ranking« oz. »iterative proportional fitting«, prilagojeno strukturi vzorca za LOT 1 in LOT 2. Pri LOT 1 (dojenčki, malčki) smo realizirani vzorec utežili po spolu, starostnih skupinah, statistični regiji ter vseh njihovih dvojnih kombinacijah, pri LOT 2 (mladostniki, odrasli, starejši odrasli) pa po spolu, starostnih skupinah, statističnih regijah, njihovih kombinacijah ter dodatno še po kombinaciji spola in tipa naselja (Tabela 2.4, Tabela 2.5).

Tabela 2.4: Število in odstotek dojenčkov in malčkov v vzorcu in populaciji, skupaj, glede na spol, starostno skupino, bivalno okolje, izobrazbo matere, materialni standard in kohezijsko regijo bivanja

		Vzorčni podatki		Uteženi vzorčni podatki/ populacijski podatki	
		Število v vzorcu	Odstotek (%) v vzorcu	Število v populaciji	Odstotek (%) v populaciji
SKUPAJ		661	100,0%	61.436	100,0 %
Spol osebe	dečki	333	50,4 %	31.551	51,4 %
	deklice	328	49,6 %	29.886	48,6 %
Starostna skupina	dojenčki, 3 do 11 mesecev	302	45,7 %	20.227	32,9 %
	malčki, 1 do 2 let	359	54,3 %	41.210	67,1 %
Bivalno okolje	vaško	338	51,1 %	31.744	51,7 %
	primestno	102	15,4 %	9.538	15,5 %
	mestno	221	33,4 %	20.155	32,8 %
Izobrazba matere	osnovnošolska izobrazba ali manj	35	5,3 %	3.223	5,2 %
	nižja ali srednja poklicna izobrazba	86	13,0 %	7.966	13,0 %
	srednja strokovna in splošna izobrazba	182	27,5 %	17.245	28,1 %
	višja, visoka izobrazba in več	358	54,2 %	33.002	53,7 %
Samoocenjeni materialni standard matere	podpovprečen	48	7,3 %	4.283	7,0 %
	povprečen	514	78,0 %	47.627	77,8 %
	nadpovprečen	97	14,7 %	9.338	15,2 %
Kohezijska regija bivanja (NUTS-2)	V Slovenija	350	53,0 %	31.549	51,4 %
	Z Slovenija	311	47,0 %	29.888	48,6 %

Tabela 2.5: Število in odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih v vzorcu in populaciji, skupaj, glede na spol, starostno skupino, bivalno okolje, izobrazbo odraslih, materialni standard in kohezijsko regijo bivanja

		Vzorčni podatki		Uteženi vzorčni podatki/ populacijski podatki	
		Število v vzorcu	Odstotek (%) v vzorcu	Število v populaciji	Odstotek (%) v populaciji
SKUPAJ		1345	100,0 %	1.665.599	100,0 %
Spol osebe	moški	658	48,9 %	848.291	50,9 %
	ženske	687	51,1 %	817.308	49,1 %
Starostna skupina	mladostniki, 10–17 let	495	36,8 %	150.675	9,0 %
	odrasli, 18–64 let	393	29,2 %	1.302.132	78,2 %
	starejši odrasli, 65–74 let	457	34,0 %	212.793	12,8 %
Bivalno okolje	vaško	752	55,9 %	834.666	50,1 %
	primestno	223	16,6 %	289.261	17,4 %
	mestno	370	27,5 %	541.672	32,5 %

		Vzorčni podatki		Uteženi vzorčni podatki/ populacijski podatki	
		Število v vzorcu	Odstotek (%) v vzorcu	Število v populaciji	Odstotek (%) v populaciji
Izobrazba odrasli, starejši odrasli	osnovnošolska izobrazba ali manj	177	20,8 %	193.229	12,8 %
	nižja ali srednja poklicna izobrazba	237	27,9 %	390.159	25,8 %
	srednja strokovna in splošna izobrazba	236	27,8 %	460.870	30,4 %
	višja, visoka izobrazba in več	200	23,5 %	470.666	31,1 %
Samoocenjeni mate- rialni standard	podpovprečen	133	10,0 %	161.567	9,8 %
	povprečen	994	75,0 %	1.199.931	72,9 %
	nadpovprečen	199	15,0 %	284.348	17,3 %
Kohezijska regija bivanja (NUTS-2)	V Slovenija	822	61,1 %	884.305	53,1 %
	Z Slovenija	523	38,9 %	781.294	46,9 %

Uteženi vzorčni podatki kažejo strukturo populacije, ki jo preučujemo. Posledica uteževanja je sprememba strukture oseb po starostnih skupinah med neuteženimi in uteženimi podatki. Stratumska alokacija je enakomerna po starostnih stratumih zaradi zahteve po dovolj veliki reprezentativnosti manjših skupin (dojenčki, starejši odrasli). To pomeni, da je v LOT 2 iz vsake od treh starostnih skupin v vzorec izbranih enako število oseb, čeprav je število oseb v populaciji v starostni skupini 18–64 let bistveno večje kot pa v starostnih skupinah 10–17 in 65–74 let. Med uteževanjem so se posledično osebam 18–64 let pripisale večje uteži kot ostalim, da se je struktura realiziranega vzorca prilagodila strukturi populacije.

2.8 KATEGORIZACIJA IN OPIS POSAMEZNIH SPREMENLJIVK

Nekatere spremenljivke so bile zaradi lažje preglednosti prekodirane oz. združene v smiselne celote ali pa preračunane v novo smiselno spremenljivko, pri čemer smo v prekodiranih kategorijah odgovorov ohranili to razvidnost. Rekodirane ali na novo preračunane spremenljivke so prikazane v nadaljevanju.

Dojenje: Začetek z dojenjem prikazuje odstotek vseh dojenčkov in malčkov, ki so bili v prvih dneh ali tednih dojeni. Dojenje v starosti šest mesecev prikazuje odstotek dojenčkov in malčkov, ki so stari 5 mesecev in več in so bili v šestem mesecu starosti izključno ali delno dojeni. Dojenje v starosti 12 mesecev prikazuje odstotek dojenčkov in malčkov, ki so stari 11 mesecev in več in so bili v dvanajstem mesecu dojeni. Izključno dojenje šestmesečnih dojenčkov predstavlja odstotni delež dojenčkov in malčkov, starih 5 mesecev in več, ki so bili v šestem mesecu starosti izključno dojeni. Izključno dojenje šestmesečnih dojenčkov je bilo navzkrižno preverjeno s poročanjem o starosti pri uvajanju hrane in tekočin.

Uvajanje mešane prehrane: Prikazuje odstotek dojenčkov in malčkov, ki so jim bile v izbranem obdobju že ponujane izbrane kategorije mešane prehrane. Vprašanja glede uvajanja mešane prehrane so bila zastavljena retrospektivno, npr. o uvajanju hrane med 4. in 6. mesecem so poročali starši/skrbniki anketiranih dojenčkov in malčkov, ki so bili stari 6 mesecev ali več.

Nadomeščanje tekočin: Prikazuje odstotek dojenčkov in malčkov, ki so jim bile v izbranem obdobju ponujane izbrane kategorije tekočin. Vprašanja glede nadomeščanja tekočin so bila zastavljena retrospektivno, npr. o nadomeščanju tekočin med 4. in 6. mesecem so poročali starši/skrbniki anketiranih dojenčkov in malčkov, ki so bili stari 6 mesecev ali več.

Indeks telesne mase (ITM): Prikazuje odstotek mladostnikov in odraslih, pri katerih je izračunana vrednost ITM (izračunana kot razmerje med izmerjeno telesno maso, izraženo v kg, in kvadratom telesne višine, izražene v m²) ustrezala mednarodno določenim mejnim vrednostim za prenizko telesno maso, pričakovano telesno maso, čezmerno telesno maso in debelost. Mejne vrednosti za opredelitev so bile določene:

- za mladostnike od 10 do 17 let po International Obesity Task Force (IOTF) kriterijih za otroke stare od 2 do 18 let (8),
- za odrasle od vključno 18 let dalje po kriterijih World Health Organization (SZO) (9).

Pogostost uživanja živil: Prikazuje odstotek malčkov, mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki poročajo, kako so v zadnjih dvanajstih mesecih (razen malčkov, kjer se pogostost nanaša na trenutni prehranski vzorec) uživali predlagane kategorije živil. Odgovore smo poimenovali ali združili v smiselne pogostosti, kot sledi:

- dnevno, vsak dan (predstavlja kategorijo 1–2-krat na dan ali več)
- 4–6-krat tedensko ali pogosteje (združuje kategorijo 1–2-krat na dan ali več in kategorijo 4–6-krat na teden),
- 2–3-krat tedensko ali pogosteje (združuje kategorijo 1–2-krat na dan ali več, kategorijo 4–6-krat na teden in kategorijo 2–3-krat na teden),
- vsaj 1–krat tedensko (združuje kategorijo 1–2-krat na dan ali več, kategorijo 4–6-krat na teden, kategorijo 2–3-krat na teden in kategorijo 1–krat na teden).

Količine zaužitih živil: Prikazujejo povprečno dnevno količino zaužitih živil (v gramih oz. mililitrih na dan oz. teden) glede na njihovo uvrstitev v posamezno skupino, kot je opredeljeno v tabeli 2.6.

Tabela 2.6: Razvrstitev živil v posamezne skupine

Skupine	Uvrščena živila
Tekočine	Voda, sladke brezalkoholne pijače, napitki brez dodatka mleka (kava, čaj)
Zelenjava	Nepredelana (sveža) zelenjava (solatnice in špinačnice, kapusnice, korenovke, gomoljnice, čebulnice, plodovke, sveže stročnice, trajne vrtnine), predelana zelenjava (kisana zelenjava, sok iz sveže zelenjave)
Stročnice in izdelki iz soje	Stročnice (sušene), sojini izdelki (sojini kosmiči in koščki, sojin sir – tofu)
Sadje	Nepredelano (sveže) sadje (pečkato, koščičasto, južno, tropsko sadje, jagodičevje), predelano sadje (sok iz svežega sadja brez dodanega sladkorja, izdelki iz sadja, suho sadje)
Kruh in žitni izdelki	Kruh in pekovski izdelki, žita in žitni izdelki (npr. testenine)
Krompir	Krompir, izdelki iz krompirja (npr. pire, cmoki)
Mleko in mlečni izdelki	Mleko in mlečni izdelki
Meso	Rdeče (svinjina, govedina, teletina, ovčatina, konjsko, kozje meso) in belo meso (perutnina, kunčje meso)
Mesni izdelki	Mesni izdelki (izdelki iz mesa klavnih živali, izdelki iz perutnine, izdelki iz divjačine)
Jajca	Jajca, izdelki iz jajc (npr. majoneza) in jedi iz jajc (npr. omlete, palačinke)
Ribe in izdelki iz rib	Ribe in izdelki (morske ribe, sladkovodne ribe, izdelki iz rib, rakov in mehkužcev)
Olja in maščobe	Živalske maščobe (maslo, svinjska mast), rastlinske maščobe (margarine in olja)
Lupinasto sadje	Lupinasto sadje (npr. oreh), oreščki, semena in peške (npr. bučna)
Manj priporočena živila (mastna, slana in sladka živila)	Sladka živila (marmelade, džemi, želeji, med, bomboni, čokolada, instant kakav ...), sladke brezalkoholne pijače, gotove jedi (pripravljene jedi, juhe in omake) ter hitra hrana

Probiotični izdelki: Kategorija probiotičnih izdelkov za namene te raziskave združuje prehranska dopolnila, ki vsebujejo prebiotike, probiotike ali kolostrum. Probiotiki so bakterije, povezane s koristnim učinkom na zdravje ljudi.

Prigrizek: Prigrizek je za namene te raziskave bodisi priložnostni obrok (vprašanje o pogostosti uživanja obrokov in prigrizkov npr. pred televizijo) bodisi kategorija živil, npr. slani prigrizek, kot so čips, palčke, smoki.

Energijski deleži makrohranil: Prikazujejo povprečen energijski odstotek posameznega hranila glede na celokupni povprečni dnevni vnos energije. Energijska vrednost posameznih hranil je bila izračunana skladno s smernico EU o označevanju hranilne vrednosti (10) z naslednjimi kaloričnimi vrednostmi: 1 g beljakovin: 17 kJ (4 kcal); 1 g maščobe (skupne, nasičene): 37 kJ (9 kcal); 1 g ogljikovih hidratov (skupnih, sladkorjev): 17 kJ (4 kcal).

Metabolični ekvivalent (MET): Prikazuje stopnjo intenzivnosti telesne dejavnosti (ang. metabolic equivalent) oziroma porabo energije za telesno dejavnost. Enota MET predstavlja standardno količino kisika, ki jo telo porablja v pogojih počitka, in je opredeljena kot 3,5 ml O₂/kg × min. Glede na rezultate vprašalnika IPAQ (11) so dnevi in minute različnih aktivnosti pretvorjeni v tri kategorije (Tabela 2.7).

Tabela 2.7: Kategorizacija stopenj intenzivnosti telesne dejavnosti (12)

Kategorija stopnje telesne dejavnosti	Opis kategorije po IPAQ točkovnem sistemu
Visoko intenzivna	a) vsaj 3 dni visoko intenzivne vadbe (najmanj 20 minut vadbe, ki doseže vsaj 1500 MET-minut/teden skupne telesne dejavnosti ali b) vsaj 7 dni katere koli kombinacije hoje, zmerno intenzivne vadbe ali visoko intenzivne vadbe, ki doseže vsaj 3000 MET-minut/teden skupne telesne dejavnosti.
Zmerno intenzivna	a) vsaj 3 dni visoke intenzivne vadbe, ki traja vsaj 20 minut na dan ali b) vsaj 5 dni zmerno intenzivne vadbe in/ali hoje, ki traja vsaj 30 minut na dan ali c) vsaj 5 dni katere koli kombinacije hoje, zmerno intenzivne vadbe ali visoko intenzivne vadbe, ki doseže vsaj 600 MET-minut/teden skupne telesne dejavnosti.
Nizko intenzivna	Kar ne sodi v zmerno intenzivno ali v visoko intenzivno kategorijo.

2.9 ZANESLJIVOST POROČANIH PODATKOV

Ocena običajnega vnosa hrane je temeljni cilj prehranske ocene posameznika ali populacije. Doseganje natančnosti in zanesljivosti takih ocen je zelo zahtevno. Za oceno prehranskega vnosa obstajajo številne metode, zaradi praktičnosti izvedbe se v večjih epidemioloških študijah največkrat uporablja metoda anketnega poročanja na ravni posameznika. Natančnost zbranih podatkov je zelo odvisna od sodelovanja anketiranih, saj ti lahko vplivajo na poročanje o zaužitih količinah vseh ali samo nekaterih živil. Za določene populacijske skupine (npr. mladostnike, dekleta, osebe s čezmerno telesno maso) velja, da manj realno poročajo podatke o zaužitih živilih (13, 14). Kadar se raziskuje povezanost prehrane z zdravstvenim stanjem, pa je lahko zanesljivost poročanja še manjša. Strokovni viri navajajo, da so ocene prehranskega vnosa z metodo zapisa jedilnika prejšnjega dne, ki smo jo uporabili v naši raziskavi, lahko tudi do 20 % nižje od dejanskih vnosov. Zato je orodju za oceno kratkotrajnega prehranskega vnosa (zapis jedilnika prejšnjega dne) pridruženo tudi orodje za oceno dolgodobnega prehranskega vnosa (vprašalnik o pogostosti). Poleg tega smo vključili tudi nekatere tehnike in metode, s katerimi smo sproti ugotavljali obseg neustreznega poročanja za izbrano metodo. Vseh s podporočanjem povezanih napak seveda nismo mogli predvideti vnaprej in se jim povsem izogniti. Izkazalo se je, da so na tak način zbrani podatki primerni za javnozdravstvene politike in prehranske smernice na ravni populacije, pri uporabi in interpretaciji podatkov pa se je treba zavedati tudi zgoraj navedenih dejstev (2, 14). Vsote odstotkov pri določenih skupinah odgovorov oziroma rezultatov se lahko zaradi zaokroževanja na decimalni razlikujejo. Prav tako lahko zaradi zaokroževanja prihaja do manjših razlik med odstotki v posameznih vsebinskih sklopih in zbirniku podatkov.

Literatura

1. European food safety authority. (2014). Guidance on the EU Menu methodology. EFSA Journal, 12, 12, 3944. doi: 10.2903/j.efsa.2014.3944.
2. Willett, W. (2013). Nutritional epidemiology. New York: Oxford University Press.
3. Koch, V. (1997). Prehrambene navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja. Doktorska disertacija. Ljubljana: Biotehnična fakulteta, Oddelek za živilstvo.
4. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., & Rozman, U. (2009). Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
5. Belec, V. (2018). Tehnično poročilo o raziskavi. Nacionalna prehranska raziskava »EU Menu Slovenija« 2017 – 2018. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
6. Newcombe, R.G. (1998). Two-sided confidence intervals for the single proportion: comparison of seven methods. Statist Med, 17, 857–872.
7. Lavtar, D., Drev, A., Koprivnikar, H., Zorko, M. in drugi. (2014). Uporaba prepovedanih drog, tobaka in alkohola v Sloveniji 2011–2012. Metodologija raziskave in izbrani statistični podatki. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
8. Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., Dietz, W.H. 2000. Establishing a standard definition for child overweight and obesity: international survey. BMJ, 320: 1240–1243.
9. World Health Organization. (1995). Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry: Report of a

World Health Organization (WHO) Expert Committee. Geneva, Switzerland.

10. Uradni list Evropske unije. Uredba (EU) št. 1169/2011 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 25. oktobra 2011 o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom. Prezeto 17. decembra 2015 iz <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:SL:PDF>
11. IPAQ group. International Physical Activity Questionnaire. Prezeto 17. decembra 2015 (dostopen za registrirane uporabnike) iz <https://sites.google.com/site/theipaq>
12. Cheng, H.L. (2016). A simple, easy-to-use spreadsheet for automatic scoring of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Short Form. Research Gate. doi: 10.13140/RG.2.2.21067.80165.
13. Black, A.E., Cole, T.J. (2001). Biased over- or under-reporting is characteristic of individuals whether over time or by different assessment methods. *J Am Diet Assoc*, 101, 1, 70–80.
14. Subar AF, Freedman LS, Toozé JA, Kirkpatrick SI, Boushey C, Neuhauser ML et al. Addressing current criticism regarding the value of self-report dietary data. *The Journal of Nutrition*, 2015; doi:10.3945/jn.115.219634.

3 REZULTATI

V nadaljevanju publikacije je vsako poglavje rezultatov sestavljeno iz podpoglavij, v katerih so najprej predstavljeni ključni povzetki iz raziskave, sledi pa podrobnejši prikaz posameznih rezultatov po spolu, starostnih skupinah, bivalnem okolju, izobrazbi, materialnem standardu in območju bivanja. Na koncu te publikacije je dodan tabelarični zbirnik podatkov. Manj zanesljivi ali nezanesljivi podatki niso prikazani oziroma je to posebej navedeno.

3.1 ANTROPOMETRIČNI PODATKI

TELESNA VIŠINA

- 159,6 cm je povprečna telesna višina mladostnic in 167,0 cm je povprečna telesna višina mladostnikov.
- 165,1 cm je povprečna telesna višina odraslih žensk in 178,0 cm povprečna telesna višina odraslih moških.
- 161,0 cm je povprečna telesna višina starejših odraslih žensk in 174,1 cm povprečna telesna višina starejših odraslih moških.
- 81,0 cm je povprečna telesna višina deklic in 81,5 cm povprečna telesna višina dečkov med prvim in drugim letom starosti.
- 93,0 cm je povprečna telesna višina deklic in 94,0 cm povprečna telesna višina dečkov med drugim in tretjim letom starosti.
- Starost in spol zaznamujeta razlike v telesni višini mladostnikov in odraslih.
- Telesna višina malčkov je v skladu z referenčnimi vrednostmi Svetovne zdravstvene organizacije.

TELESNA MASA

- 53,2 kg je povprečna telesna masa mladostnic in 60,0 kg je povprečna telesna masa mladostnikov.
- 70,7 kg je povprečna telesna masa odraslih žensk in 86,3 kg povprečna telesna masa odraslih moških.
- 74,1 kg je povprečna telesna masa v populaciji starejših odraslih žensk in 86,1 kg povprečna telesna masa starejših odraslih moških.
- 11,0 kg je povprečna telesna masa deklic in 11,4 kg povprečna telesna masa dečkov med prvim in drugim letom starosti.
- 14,1 kg je povprečna telesna masa deklic in 14,4 kg povprečna telesna masa dečkov med drugim in tretjim letom starosti.
- Starost in spol zaznamujeta razlike v telesni masi mladostnikov in odraslih.
- Telesna masa malčkov je v skladu z referenčnimi vrednostmi Svetovne zdravstvene organizacije.

OCENA PREHRANJENOSTI GLEDE NA:

Indeks telesne mase (ITM)

- 39,3 % je odraslih s čezmerno telesno maso, 43,0 % je takih starejših odraslih in 22,5 % je takih mladostnikov.
- 19,7 % je odraslih z debelostjo, 32,5 % je takih starejših odraslih in 5,9 % je takih mladostnikov.
- Spol, stopnja izobrazbe ter starost najpogosteje vplivajo na razlike v indeksu telesne mase mladostnikov in odraslih.

Bioimpedančno analizo (z bioimpedančnim analizatorjem Tanita BC-750)³

³ Z bioimpedančnim analizatorjem se je telesna sestava ocenjevala le v skupinah odraslih in starejših odraslih.

- 33,0 % je povprečni odstotek telesnega maščevja pri odraslih ženskah in 24,9 % pri odraslih moških.
- 37,5 % je povprečni odstotek telesnega maščevja pri starejših odraslih ženskah in 29,0 % pri starejših odraslih moških.
- Starost, spol, stopnja izobrazbe, materialni standard, bivalno okolje ter kohezijska regija bivanja najpogosteje zaznamujejo razlike v odstotku telesnega maščevja med skupinami odraslih prebivalcev.

Ocena sestave telesa v kombinaciji z drugimi metodami, kot so prehranske, biokemične in klinične, omogoča oceno prehranskega statusa (1). Spremljanje telesne sestave, predvsem čezmernega kopičenja telesne maščobe v telesu, je pomembno, saj ta povečuje tveganje za številne kronično nenalezljive bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, povišan krvni tlak, srčno-žilne bolezni, pa tudi nekatere vrste raka (2). Za oceno telesnega maščevja so na voljo številne metode, ki pa se razlikujejo po svoji zahtevnosti in cenovni dostopnosti. Nezahtevna, cenovno ugodna in splošno sprejeta metoda za oceno telesnega maščevja in z njim povezanega zdravstvenega tveganja je izračun indeksa telesne mase (ITM). Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je objavila kategorije ITM za odrasle (3), ne pa za mladostnike, ker so zaradi intenzivne rasti in razvoja drugačne (4). Pretekle raziskave so pokazale, da na ITM v populaciji vplivajo spol, starost, izobrazba ter materialni standard (5, 6). Poleg omenjenih prednosti ima ITM tudi nekatere slabosti. Ne loči namreč med pusto telesno maso (maso mišic, kosti in organov) in maščobno telesno maso, kar lahko vodi v napačne zaključke predvsem pri posameznikih z malo ali veliko mišične mase. Poleg tega na podlagi ITM ne dobimo informacije o razporeditvi telesnega maščevja, s čimer je povezano povečano tveganje za nekatere bolezni (7, 8). Zaradi omenjenih slabosti ITM je ugotavljanje te primerno predvsem na populacijski ravni. Na ravni posameznika so zato ustreznejše druge metode, ki se lahko hitro in dokaj preprosto opravijo na terenu. Taki sta antropometrična in predvsem bioimpedančna analiza sestave telesa, katere priznanost je v zadnjem času močno porasla.

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati meritev telesne višine in telesne mase ter na podlagi teh razširjenost čezmerne hranjenosti in debelosti glede na kategorije ITM. Predstavljeni so tudi sočasni rezultati ocenjevanja telesne sestave z bioimpedančnim analizatorjem (Tanita, model BC-730) za terensko oceno sestave telesa. Eden od ciljev raziskave SI.Menu 2017/18 je bil namreč tudi primerjati odstotek telesnega maščevja med različnimi skupinami prebivalcev.

3.1.1 Telesna višina

Deklice so med 12. in 23. mesecem starosti v povprečju visoke 81,0 ($\pm 5,3$) cm (min = 68 cm in maks = 92 cm), dečki pa v povprečju 81,5 ($\pm 6,3$) cm (min = 65 cm in maks = 98 cm). Med 24. in 35. mesecem so deklice v povprečju visoke 93,0 ($\pm 5,1$) cm (min = 82 cm in maks = 104 cm) in dečki 94,0 ($\pm 6,3$) cm (min = 74 cm in maks = 119 cm).

Telesna višina v opazovani populacijski skupini malčkov ni povezana s spolom, bivalnim okoljem, izobrazbo matere, materialnim standardom in kohezijsko regijo bivanja (vzhodni/zahodni del Slovenije). Povprečna telesna višina malčkov je v okvirjih referenčnih vrednosti SZO⁴.

Povprečna telesna višina mladostnic znaša 159,6 ($\pm 9,2$) cm (min = 133 cm in maks = 179 cm), povprečna telesna višina mladostnikov pa 167,0 ($\pm 14,4$) cm (min = 130 cm in maks = 195 cm).

Povprečna telesna višina odraslih žensk znaša 165,1 ($\pm 6,4$) cm (min = 146,4 cm in maks = 179 cm), povprečna telesna višina odraslih moških pa 178,0 ($\pm 6,4$) cm (min = 161 cm in maks = 196 cm).

Povprečna telesna višina starejših odraslih žensk je 161,0 ($\pm 5,8$) cm (min = 145 cm in maks = 178 cm), povprečna telesna višina starejših odraslih moških pa 174,1 ($\pm 6,3$) cm (min = 154,6 cm in maks = 200 cm).

Pričakovano je telesna višina med odraslimi in starejšimi odraslimi v povprečju višja med moškimi v primerjavi z ženskami ter po starosti med odraslimi v primerjavi z mladostniki in starejšimi odraslimi.

⁴ Referenčne vrednosti telesnih mas in telesnih višin za otroke, ki jih je Svetovna zdravstvena organizacija pripravila leta 2006 na podlagi merjenja telesne mase in telesne dolžine/višine v izbrani kohorti dojenčkov in otrok, ki so bili dojeni in primerno hranjeni (8).

3.1.2 Telesna masa

Deklice so med 12. in 23. mesecem starosti v povprečju težke 11,0 ($\pm 1,3$) kg (min = 7,5 kg in maks = 13,8 kg), dečki pa 11,4 ($\pm 1,5$) kg (min = 8,5 kg in maks = 15,0 kg). Med 24. in 35. mesecem so deklice v povprečju težke 14,1 ($\pm 2,0$) kg (min = 11,0 kg in maks = 19,2 kg), dečki pa 14,4 ($\pm 2,1$) kg (min = 9,6 kg in maks = 25,0 kg).

Na povprečno telesno maso v skupini malčkov ne vplivajo spol, bivalno okolje, izobrazba matere, materialni standard in kohezijska regija bivanja. Povprečna telesna masa malčkov je v okviru referenčnih vrednosti SZO⁴.

Povprečna telesna masa mladostnic znaša 53,2 ($\pm 13,5$) kg (min = 25,5 kg in max = 104,1 kg), povprečna telesna masa mladostnikov pa 60 ($\pm 17,6$) kg (min = 26,3 kg in maks = 150,7 kg).

Povprečna telesna masa odraslih žensk je 70,7 ($\pm 15,6$) kg (min = 45,6 kg in maks = 130 kg), moških pa 86,3 ($\pm 14,5$) kg (min = 55 kg in maks = 150,2 kg).

Povprečna telesna masa starejših odraslih žensk znaša 74,1 ($\pm 14,6$) kg (min = 44 kg in maks = 130 kg), povprečna telesna masa starejših odraslih moških pa 86,1 ($\pm 13,1$) kg (min = 46,2 kg in maks = 130,5 kg).

Pričakovano je telesna masa med odraslimi in starejšimi odraslimi v povprečju višja pri moških kot ženskah ter po starosti med starejšimi odraslimi v primerjavi z mladostniki in odraslimi.

3.1.3 Ocena prehranjenosti

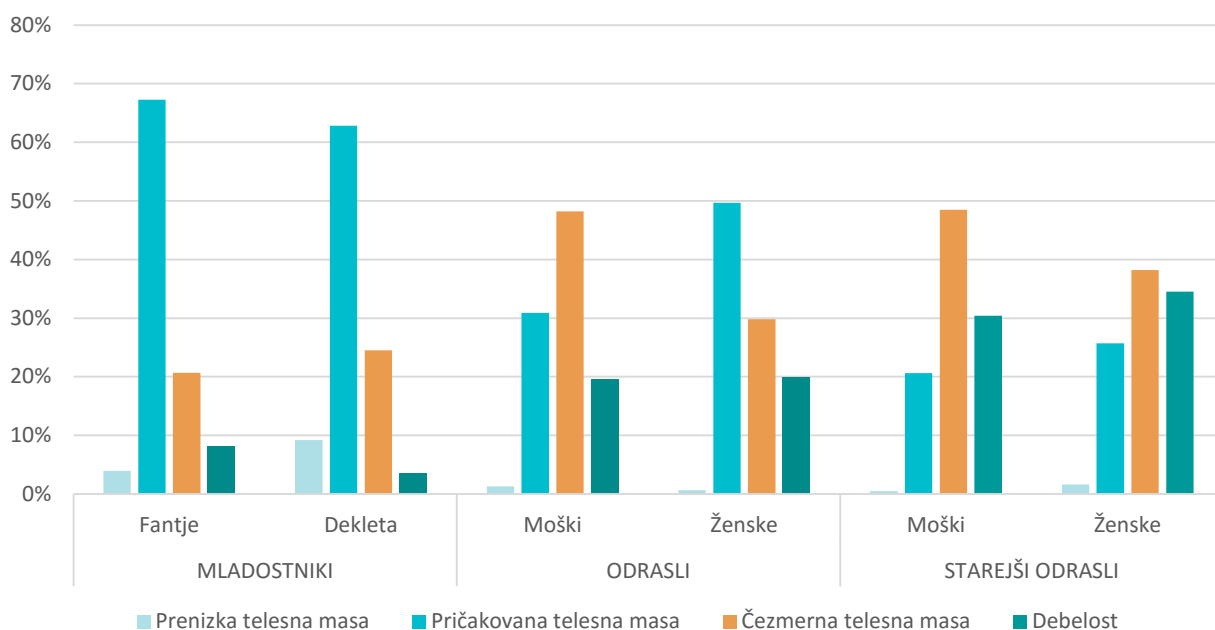
3.1.3.1 Indeks telesne mase

Glede na kriterije (4) smo ocenili, da je v populaciji slovenskih mladostnikov s prenizko telesno maso 3,9 %, s pričakovano telesno maso 67,3 %, s čezmerno telesno maso 20,6 % in z debelostjo 8,2 % fantov. Med mladostnicami pa je s prenizko telesno maso 9,2 %, s pričakovano telesno maso 62,8 %, s čezmerno telesno maso 24,5 % in z debelostjo 3,5 % deklet.

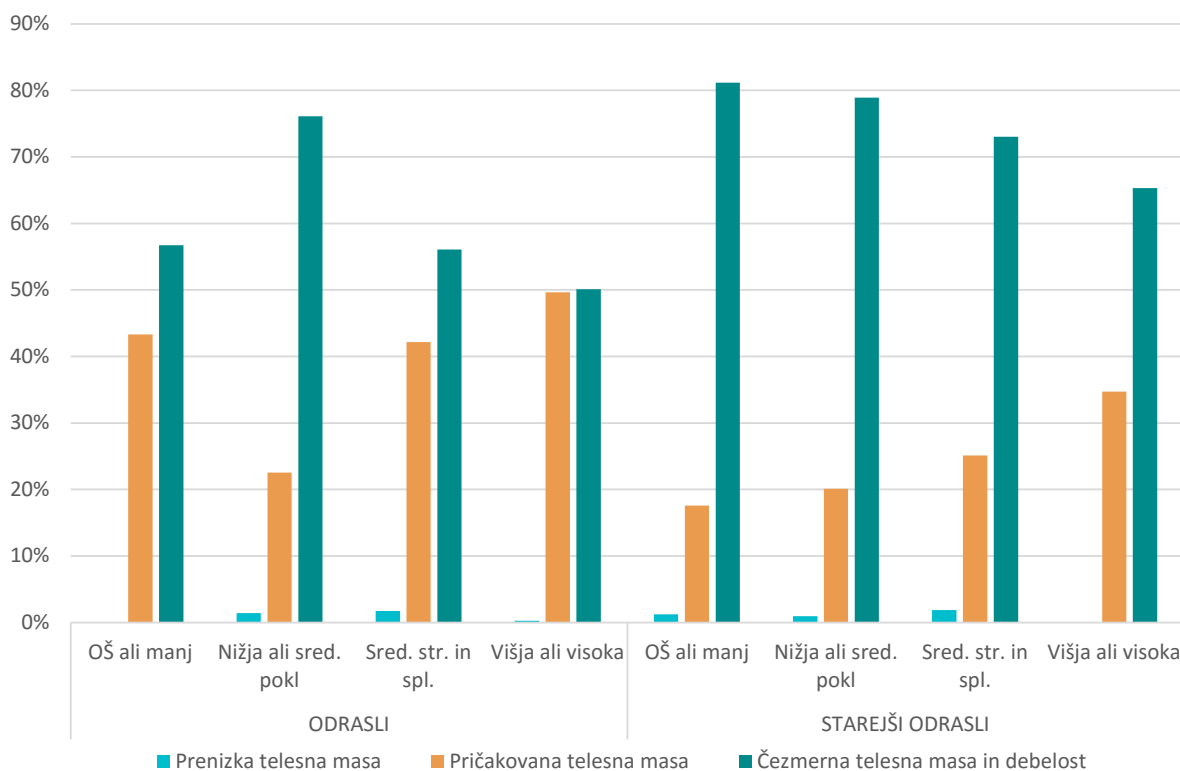
V populaciji odraslih je po kriterijih (3) s prenizko telesno maso 1,3 %, s pričakovano telesno maso 30,9 %, s čezmerno telesno maso 48,2 % in z debelostjo 19,6 % moških. Med ženskami je s prenizko telesno maso 0,6 %, s pričakovano telesno maso 49,6 %, s čezmerno telesno maso 29,8 % in z debelostjo 19,9 % žensk.

Med starejšimi odraslimi je po kriterijih (3) s prenizko telesno maso 0,5 %, s pričakovano telesno maso 20,6 %, s čezmerno telesno maso 48,5 % in z debelostjo 30,4 % starejših moških ter s prenizko telesno maso 1,6 %, s pričakovano telesno maso 25,7 %, s čezmerno telesno maso 38,2 % in z debelostjo 34,5 % starejših žensk.

Največ takih s čezmerno telesno maso in z debelostjo je med starejšimi odraslimi (75,5 %), sledijo odrasli (59,0 %), najmanj pa je takih med mladostniki (28,4 %). Med odraslimi je več s čezmerno telesno maso in z debelostjo moških kot žensk. Nakazuje se, da je takih več tudi tistih odraslih s končano nižjo ali srednjo poklicno šolo. Med starejšimi odraslimi pa je več s čezmerno telesno maso in z debelostjo žensk v primerjavi z moškimi in tistih starejših odraslih z doseženo osnovnošolsko izobrazbo ali manj. Med mladostniki je nekoliko več fantov v primerjavi z dekleti s čezmerno telesno maso in z debelostjo (Slika 3.1 in Slika 3.2).



Slika 3.1: Odstotek mladostnikov in odraslih, ki imajo različno stanje prehranjenosti glede na kriterij ITM, po spolu in starostnih skupinah



Slika 3.2: Odstotek odraslih prebivalcev, ki imajo različno stanje prehranjenosti glede na kriterij ITM, po starostnih skupinah in stopnji izobrazbe

3.1.3.2 Bioimpedančna analiza

Telesna sestava, ki jo najpogosteje obravnavamo, je razmerje med maščobno in nemaščobno (tudi t. i. pusto) telesno maso. Merilo za stanje prehranjenosti je lahko tudi odstotek maščobnega tkiva za odrasle, ki ga je med drugim mogoče oceniti z bioimpedančnim analizatorjem. V nadaljevanju je predstavljen odstotek telesnega maščevja, ocenjen z bioimpedančnim analizatorjem Tanita BC 730.

Pri odraslih moških v Sloveniji znaša povprečen odstotek telesnega maščevja, ocenjen z navedenim bioimpedančnim analizatorjem, 24,9 %, pri odraslih ženskah pa 33,0 %.

Pri starejših odraslih moških znaša povprečen odstotek telesnega maščevja, ocenjen z navedenim bioimpedančnim analizatorjem, 29,0 %, pri starejših odraslih ženskah pa 37,5 %.

Po pričakovanjih je odstotek maščevja med odraslimi in starejšimi odraslimi višji pri ženskah kot moških in pri starejših odraslih v primerjavi z odraslimi. Višji pa je ta odstotek tudi pri starejših odraslih, ki živijo v primestnem okolju, starejših odraslih z osnovnošolsko izobrazbo ali manj, starejših odraslih s podpovprečnim materialnim standardom in starejših odraslih, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.

Literatura

1. Klinična prehrana 1. (2018). Ljubljana: Slovensko združenje za klinično prehrano in Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
2. National Institutes of Health. (2012). Expert panel on integrated guidelines for cardiovascular health and risk reduction in children and adolescents. Summary report. NIH Publication No. 12-7486A.
3. World Health Organization. (1995). Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry: Report of a World Health Organization (WHO) Expert Committee. Geneva, Switzerland.
4. Cole, T.J., Lobstein, T. (2012). Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatr Obes*, 7,4, 284–94.
5. Jeriček Klanšček, H., Rožkar, M., Drev, A., Pucelj, V. in sod. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Prezeto 13. novembra 2019 iz https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbcs_2019_e_verzija_obl.pdf
6. Tomšič, S., Kofol Bric, T., Korošec, A., Maučec Zakotnik, J. (ured.). (2014). Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
7. Fox, K.A., Despres, J.P., Richard, A.J., Brette, S., Deanfield, J.E. (2009). Does abdominal obesity have a similar impact on cardiovascular disease and diabetes? A study of 91,246 ambulant patients in 27 European countries. *Eur Heart J.*, 30(24), 3055–3063.
8. World Health Organization. (2006). WHO Multicentre Growth reference Study Group. WHO Child growth standards: length/height for age, weight for age, weight for length, weight for height and body mass index for age: Methods and development. Geneva, Switzerland.
9. Winter, J.E. in sod. (2014). BMI and all-cause mortality in older adults: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 99, 4, 875–90.

3.2 DOJENJE IN UVAJANJE HRANE

MLEČNA PREHRANA (DOJENJE IN MLEČNA FORMULA)

- 90,2 % dojenčkov je v prvih dneh in tednih dojenih.
- 54,6 % šestmesečnih dojenčkov in 22,3 % dvanajstmesečnih dojenčkov je dojenih.
- 5,5 % šestmesečnih dojenčkov je izključno dojenih.
- 39,0 % dojenčkov med 1. in 3. mesecem starosti začne zaradi upada dojenja uživati mlečno formulo.
- Starost dojenčka in kohezijska regija bivanja vplivajo na izbiro dojenja in uživanje mlečne formule.

UVAJANJE MEŠANE PREHRANE

V STAROSTI OD 4 DO 6 MESECEV:

- 61,8 % staršev ali skrbnikov najpogosteje uvaja zelenjavo, sledijo sadje (46,4 %), krompir in riž (39,8 %), meso (21,8 %), kruh in testenine (12,0 %) ter mleko in mlečni izdelki v manjših količinah (9,5 %).

V STAROSTI OD 6 DO 10 MESECEV:

- 62,8 % staršev ali skrbnikov najpogosteje uvaja kruh in testenine, sledijo meso (58,6 %), krompir in riž (51,3 %), mleko in mlečni izdelki v manjših količinah (45,4 %), mleko in mlečni izdelki kot samostojni obrok (30,8 %); mešano prehrano dopolnijo z jajci (42,6 %) in maščobnimi živili (olje, margarina, maslo) (41,4 %), morskimi ribami (30,8 %) in žiti z dodanim sladkorjem za zajtrk (23,0 %).

V STAROSTI NAD 10 MESECEV:

- 57,3 % dojenčkov se v tem obdobju prvič sreča s slaščicami, mesnimi izdelki (50,7 %), medom (45,5 %), slanimi prigrizki (43,6 %), morskimi ribami (39,3 %), pa tudi oreščki (37,3 %) in arašidi (25,5 %). Sladkor (39,9 %) in sol (36,0 %) v prehrano največ staršev ali skrbnikov uvede v tem starostnem obdobju.

NADOMEŠČANJE TEKOČIN

OD ROJSTVA DO 4. MESECA:

- 42,1 % staršev ali skrbnikov v tem obdobju najpogosteje ponudi dojenčkom vodo, 19 % dojenčkov je v tem obdobju uživalo čaj brez sladkorja.

V STAROSTI OD 4 DO 6 MESECEV:

- 36,8 % staršev ali skrbnikov je v tem obdobju začelo dojenčkom vpeljevati vodo, 31 % nesladkan čaj, 8,3 % pa je v tem obdobju ponudilo že sadni sok.

V STAROSTI OD 6 DO 10 MESECEV:

- Največ staršev ali skrbnikov je v tem obdobju vpeljalo čaj brez sladkorja (24,0 %), 20,7 % jih je ponudilo sadni sok, čaj s sladkorjem pa je uvedlo 8,8 %. V tem obdobju 17,8 % staršev ali skrbnikov uvede vodo.

V STAROSTI NAD 10 MESECEV:

- 40,7 % dojenčkov je v tem obdobju že poskusilo sadni sok in 39,0 % sladkane pijače (ledeni čaj, sadni sirup, vodo z okusom itd.).

Dojenje je naraven način hranjenja dojenčka, materino mleko mu zagotavlja energijo, hranila in tekočino, vse potrebno za rast in razvoj (1, 2, 3). Če dojenje ni zadostno ali če mati iz različnih razlogov ne more dojiti, začne po posvetu s pediatrom dojenčka hraniti z mlečno formulo⁵, ki je industrijsko pripravljen nadome-

⁵ Sestava mlečnih formul je podobna sestavi materinega mleka, čeprav ga ne more popolnoma nadomestiti. Oglaševanje in označevanje mlečnih formul je predpisano (4).

stek materinega mleka. V tem primeru lahko poteka hranjenje dojenčka z dvovrstno mlečno prehrano⁶ ali samo z mlečno formulo. Po dopolnjenem šestem mesecu starosti se dojenčkove potrebe po energiji in hranilih povečajo in jih je težko zagotoviti samo z mlečno prehrano, zato se v tem obdobju začne uvajanje mešane prehrane. Zdrav, izključno dojen dojenček, do 6. meseca starosti ne potrebuje dodatne tekočine, če to ni medicinsko utemeljeno. Za dojenčka niso primerni sladkani čaji, sladke pijače, napitki, ki vsebujejo kofein, sladila in druge aditive ter mineralne vode, ki lahko vsebujejo veliko natrija, nitratov, sulfatov. S prehodom na mešano prehrano dojenčku ponudimo tekočino v obliki pitne vode ali negazirane mineralne vode z nizko vsebnostjo mineralov (3).

Zdravstveni podatki kažejo, da v porodnišnici vzpostavlja dojenje večina mater (5), zatem dojenje počasi upada, predvsem to velja za izključno dojenje⁷ (6, 7). Raziskave so pokazale, da v razvitih državah manj pogosto dojijo ženske iz nižjih socialno-ekonomskih skupin (8, 9). Večina mater, ki dojijo delno ali ne dojijo, za mlečno prehrano uporablja mlečno formulo (10). Dosedanji podatki kažejo, da matere pred četrtem mesecem dojenčkove starosti redko dopolnjujejo dojenčkovo prehrano, v četrtem mesecu pa manjše število mater že začne uvajati nekatera živila, npr. zelenjavo, sadje, žita, mleko, mlečne izdelke in meso. V petem in šestem mesecu dojenčkove starosti se pogostost in raznolikost uvajanja mešane prehrane povečata (10).

V tem poglavju bomo prikazali razširjenost in trajanje dojenja, razširjenost dodajanja mlečnih formul ter uvajanja mešane prehrane in tekočin glede na starost dojenčkov.

3.2.1 Mlečna prehrana (dojenje in mlečna formula⁸)

Prehrana večine dojenčkov se v prvih dneh in tednih začne z dojenjem (90,2 %). S starostjo odstotek dojenih dojenčkov upada. Šestmesečnih dojenčkov se doji 54,6 %, od tega 5,5 % izključno, dvanajstmesečnih dojenčkov pa le še 22,3 %. V povprečju matere v Sloveniji svoje otroke dojijo 7 mesecev, najdaljša poročana doba dojenja v raziskavi je bila 26 mesecev.

Nakazuje se, da več mater z višjo ali visoko stopnjo izobrazbe (92,7 %) kot mater z nižjo stopnjo izobrazbe (s srednjo strokovno in splošno izobrazbo 88,6 %; z nižjo ali srednjo poklicno izobrazbo 86,5 %; z osnovnošolsko in manj 81,5 %) doji. Materialni standard matere ne vpliva na razlike v tem, da je otrok dojen.

Največ dojenčkom (39,0 %), ki se delno dojijo ali se ne dojijo, začnejo starši ali skrbniki dodajati mlečno formulo med prvim in tretjim mesecem. Pred prvim mesecem starosti je mlečna formula dodana 27,2 % dojenčkom, med četrtem in šestim mesecem pa 26,8 % dojenčkom.

Kohezijska regija bivanja staršev oz. skrbnikov je pomembno povezana z uporabo mlečne formule, saj v prvih treh mesecih dojenčkove starosti več mater iz vzhodnega dela Slovenije dodaja mlečno formulo v primerjavi z materami iz zahodnega dela Slovenije.

3.2.2 Uvajanje mešane prehrane⁹

V starosti od 4 do 6 mesecev starši ali skrbniki pri dojenčkih kot dopolnilno prehrano najpogosteje uvajajo zelenjavo (npr. korenček, bučke, cvetačo) (61,8 %) in sadje (46,4 %). V prehrano uvajajo tudi krompir in riž (39,8 %), meso (govedino, perutnino) (21,8 %) ter kruh in testenine 12,0 %. Najmanj staršev ali skrbnikov (9,5 %) pa ponudi v tem obdobju mleko in mlečne izdelke v manjših količinah.

Med 6. in 10. mesecem starosti največ staršev ali skrbnikov v prehrano dojenčkov uvaja kruh in testenine (62,8 %), sledijo meso (govedina, perutnina) (58,6 %), krompir in riž (51,3 %) ter mleko in mlečni izdelki v manjših količinah (45,4 %). Pri 30,8 % dojenčkov uvajajo starši ali skrbniki v tem obdobju mleko ali mlečne izdelke kot samostojni obrok. Mešano prehrano dojenčkov v tem obdobju 42,6 % staršev ali skrbnikov dopolnjuje z jajci, 30,8 % z morskimi ribami. Med starši je 23,0 % takih, ki že uvajajo žita za zajtrk z dodatnim sladkorjem. Maščobna živila, kot so olje, margarina in maslo, v prehrano dojenčkov največ staršev ali skrbnikov (41,4 %) uvaja prav v tem starostnem obdobju.

6 Dojenček zaužije materino mleko, obrok se dopolni z mlečno formulo.

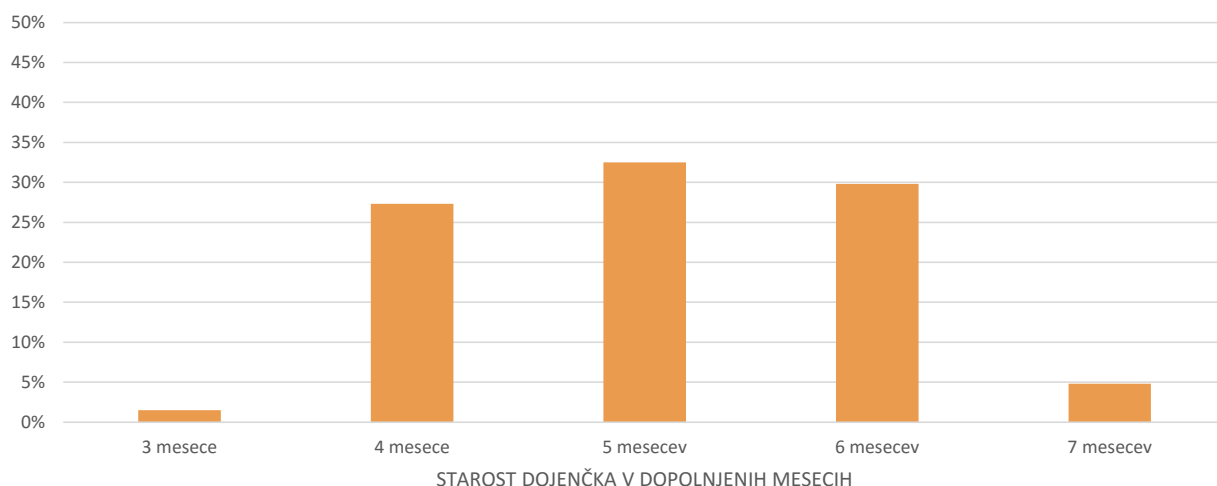
7 Izključno dojenje pomeni, da dojenček uživa samo materino mleko in nobene druge tekočine ali čvrste hrane, niti vode, razen kapljic/sirupov vitaminov, mineralov ali zdravil ali rehidracijske tekočine.

8 Namesto izraza mlečna formula (po zakonodaji) lahko naletimo tudi na izraze mlečni pripravek, prilagojeno mleko ali mlečni nadomestek.

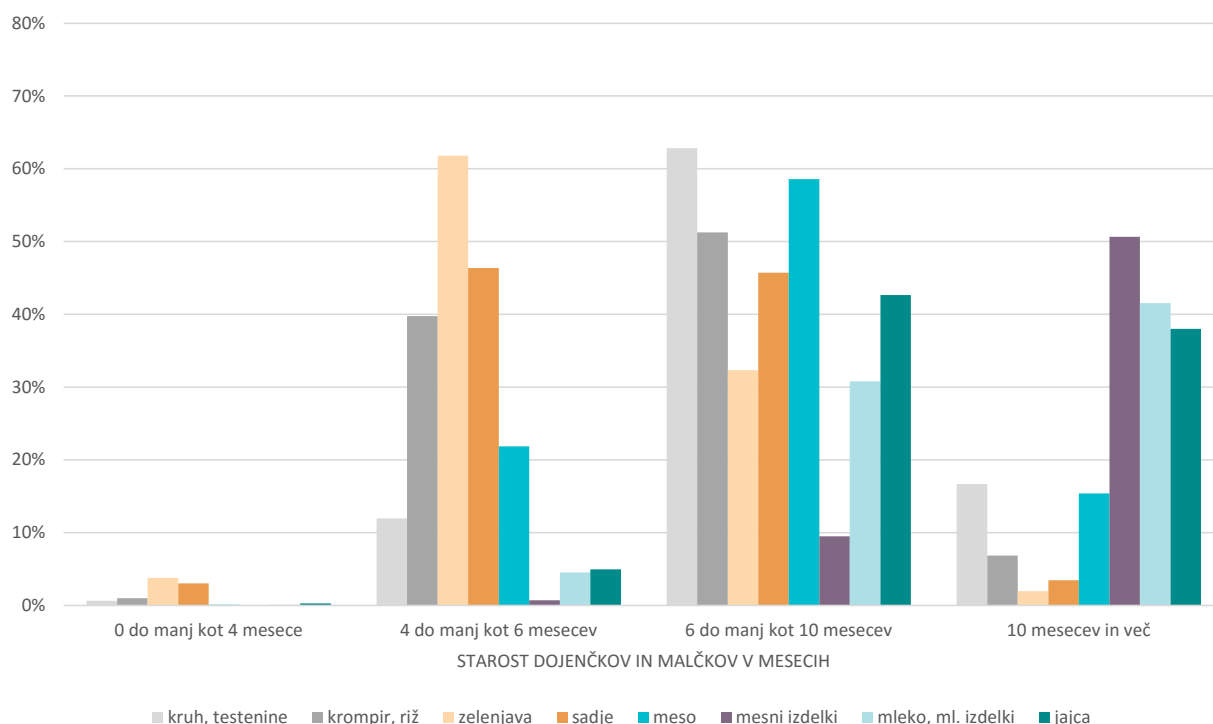
9 Poleg izraza mešana prehrana najdemo v literaturi tudi izraze dopolnilna, komplementarna in čvrsta prehrana.

V starosti nad 10 mesecev 57,3 % staršev ali skrbnikov dojenčkom oz. malčkom že ponudi izdelke s sladkorjem (čokolado, kekse, sladoled, puding, bombone, sladice), 50,7 % staršev prvič ponudi mesne izdelke. Mešani prehrani dojenčka se pridružijo med (45,5 % staršev dodaja med), slani prigrizki (43,6 %), morske ribe (39,9 %), oreščki (lešniki, orehi, mandlji) (37,3 %) in arašidi (25,5 %). V prehrano dojenčkov oz. malčkov največ staršev ali skrbnikov v tem starostnem obdobju uvede sladkor (39,9 %) in sol (36,0 %).

Spodnji sliki prikazujeta potek uvajanja mešane prehrane po pogostosti glede na starostne skupine dojenčkov (Slika 3.3) ter glede na nekatere skupine živil (Slika 3.4).



Slika 3.3: Odstotek dojenčkov ob začetku uvajanja mešane prehrane glede na njihovo dopolnjeno starost



Slika 3.4: Odstotek dojenčkov in malčkov ob začetku uvajanja mešane prehrane, ki že uživajo mešano prehrano, po skupinah živil in glede na dopolnjeno starost

3.2.3 Nadomeščanje tekočin

Največ staršev ali skrbnikov ponudi dojenčkom tekočino v obliki vode in čaja brez sladkorja. Prva najpogostejša izbira je voda, druga čaj brez sladkorja. Sledita sadni sok in čaj s sladkorjem, najmanj staršev ali skrbnikov pa ponuja sladke pijače, saj jih je do 10. meseca uživalo le 4,2 % dojenčkov.

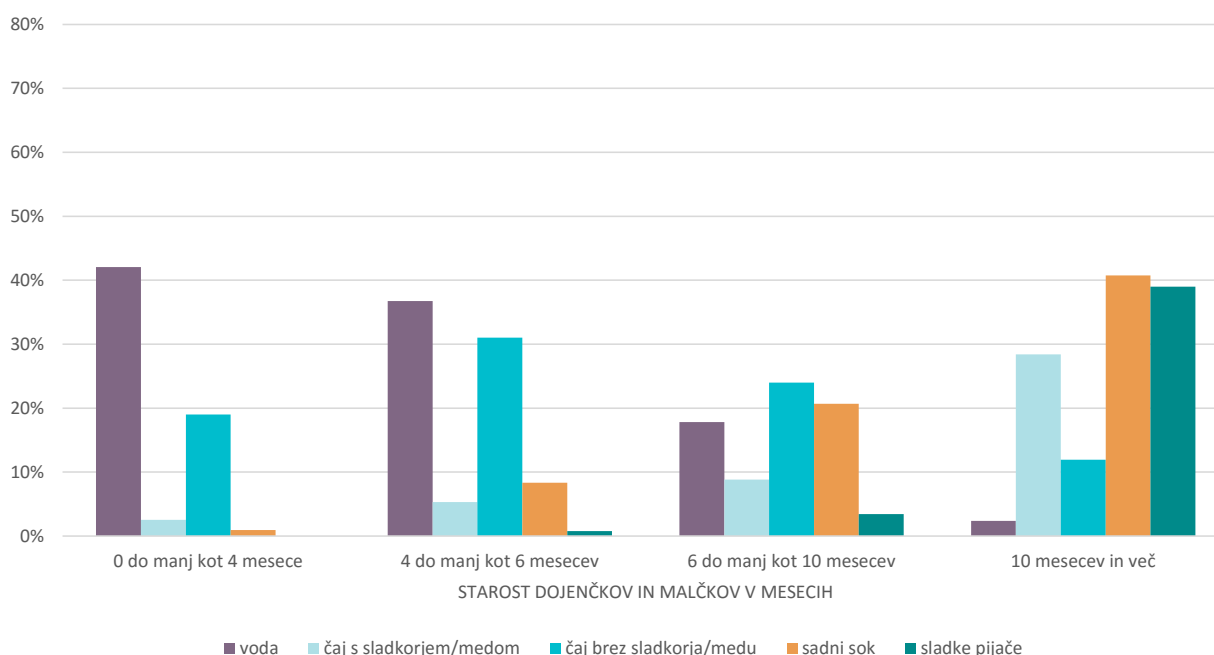
Do 4. meseca je kar 42,1 % staršev ali skrbnikov že ponudilo svojim dojenčkom vodo, 19 % pa jim jih je ponudilo čaj brez sladkorja.

Med 4. in 6. mesecem je največ staršev (36,8 %) prvič ponudilo dojenčkom vodo in čaj brez sladkorja (31,0 %), skoraj desetina (8,3 %) pa je bilo takih, ki so v tem obdobju ponudili sadni sok.

Med 6. in 10. mesecem starosti je največ staršev ali skrbnikov prvič ponudilo čaj brez sladkorja (24,0 %), povečal pa se je odstotek tistih, ki so v tem obdobju prvič ponudili sadni sok (20,7 %). Skoraj desetina staršev ali skrbnikov je v tem obdobju začelo dodajati čaj s sladkorjem (8,8 %).

Po 10. mesecu starosti so najpogosteje starši ali skrbniki uvedli sadni sok (40,7 %) in sladke pijače (npr. ledeni čaj, sadni sirup, vodo z okusom) (39,0 %).

Slika 3.5 prikazuje dodajanje različnih tekočin glede na starostne skupine dojenčkov.



Slika 3.5: Odstotek dojenčkov in malčkov ob začetku nadomeščanja tekočin, po vrstah tekočin in glede na dopolnjeno starost dojenčkov

Literatura

1. World Health Organization. Breastfeeding. Prezveto 2. oktober 2019 iz https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/
2. ESPGHAN. (2017). Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Jour Pediatr Gastroenterology and Nutrition*, 64, 1, 119–132. doi: 10.1097/MPG.0000000000001454. Prezveto 3. oktober 2019 iz https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2017/01000/Complementary_Feeding__A_Position_Paper_by_the.21.aspx
3. Bratanič, B., Fidler Mis, N., Hlastan - Ribič, C., Poličnik, R., Širca Čampa, A., Kosem, R., & Fajdiga Turk, V. (2010). Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke. Ljubljana, Slovenija: Ministrstvo za zdravje.
4. Pravilnik o začetnih formulah za dojenčke in nadaljevalnih formulah za dojenčke in majhne otroke (Uradni list RS, št. 54/07, 2/08 – popr., 8/10 in 38/14). Prezveto 2. oktober 2019 iz <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV8396>
5. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). Perinatalni informacijski sistem RS 2002–2017. Ljubljana, Slovenija: izpis iz baze podatkov.
6. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Raziskava HRAST 2009–2014. Ljubljana, Slovenija: izpis iz baze podatkov.
7. Bigec, M., Zorman, A., Frankič, M., Šrok, S., Skačej - Bigec, B. (2008). Prevalenca dojenja v dojenju prijazni zdrav-

stveni ustanovi – Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor. V Z. Felc, & C. Skale (ured.), Dojenje v sodobni praksi (str. 233–249). Laško, Slovenija: Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje in Nacionalni odbor za spodbujanje dojenja pri Unicef Slovenija.

8. Ajami, M., Abdollahi, M., Salehi, F., Oldewage-Theron, W., Jamshidi-Naeini, Y. (2018). The Association between Household Socioeconomic Status, Breastfeeding, and Infants' Anthropometric Indices. *Int J Prev Med*, 9, 89. doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_52_17.
9. Oakley, L. L., Renfrew, M. J., Kurinczuk, J. J., Quigley, M. A. (11. junij 2013). Factors associated with breastfeeding in England: an analysis by primary care trust. Prevezeto 3. oktober 2019 iz <http://bmjopen.bmj.com/content/3/6/e002765.full>
10. Fajdiga Turk, V. (2016). Prehrana dojenčkov v osrednjeslovenski regiji. Specialistično delo. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.

3.3 REŽIM UŽIVANJA OBROKOV

DNEVNI OBROKI MED TEDNOM

- 88,8 % starejših odraslih, 57,7 % odraslih in 54,0 % mladostnikov med tednom (od ponedeljka do petka) vse dni uživa zajtrk.
- 86,2 % mladostnikov, 51,2 % odraslih in 41,9 % starejših odraslih redno vsak dan med tednom (od ponedeljka do petka) uživa dopoldansko malico.
- 97,8 % starejših odraslih, 94,5 % mladostnikov in 91,4 % odraslih redno vsak dan med tednom (od ponedeljka do petka) uživa kosilo kot osrednji obrok.
- 96,8 % odraslih, 83,1 % mladostnikov in 76,4 % starejših odraslih redno vsak dan med tednom (od ponedeljka do petka) uživa večerjo.
- Starost in spol najpogosteje zaznamujeta razlike v uživanju obrokov med tednom pri mladostnikih in odraslih.

DNEVNI OBROKI OB KONCU TEDNA

- 89,9 % starejših odraslih, 88,1 % mladostnikov in 77,5 % odraslih ob koncu tedna (sobota in nedelja) oba dneva uživa zajtrk.
- 99,1 % mladostnikov, 98,9 % starejših odraslih in 98,3 % odraslih ob koncu tedna (sobota in nedelja) oba dneva uživa kosilo kot osrednji obrok.
- 92,3 % mladostnikov, 82,8 % starejših odraslih in 82,3 % odraslih redno vsak dan med tednom (od ponedeljka do petka) uživa večerjo.
- Starost najpogosteje zaznamuje razlike v uživanju obrokov ob koncu tedna pri mladostnikih in odraslih.

UŽIVANJE PRIGRIZKOV

- 30,4 % mladostnikov, 24,5 % odraslih in 18,2 % starejših odraslih vsak dan med tednom (od ponedeljka do petka) uživa prigrizke.
- 53,7 % mladostnikov, 36,9 % odraslih in 24,1 % starejših odraslih oba dneva ob koncu tedna (sobota in nedelja) uživa prigrizke.
- Starost najpogosteje zaznamuje razlike v uživanju prigrizkov pri mladostnikih in odraslih.

PREHRANJEVANJE IZVEN DOMA¹⁰

- 65,3 % odraslih med tednom malica zunaj doma.
- 20,3 % odraslih in 1,8 % starejših odraslih med tednom kosi zunaj doma.
- Spol, stopnja izobrazbe, materialni standard ter kohezijska regija bivanja najpogosteje zaznamujejo razlike v prehranjevanju izven doma pri odraslih prebivalcih.

Periodičnost obrokov je pomemben element zdravega prehranjevanja, ki ga lahko opišemo s pogostostjo in rednostjo uživanja štirih do petih obrokov dnevno ter njihovo kakovostjo. Vse več raziskav povezuje neredno prehrano z opuščanjem obrokov med dejavnike razvoja debelosti (1, 2, 3). Definicije obroka so številne in največkrat temeljijo na kulturnih in socialnih normah ter zaznavanju posameznika (4). Pretekle raziskave so že pokazale, da obroki med odraslimi prebivalci Slovenije niso redni, pogosto se opuščajo in nadomeščajo s prigrizki, vse več pa se prehranjujemo tudi zunaj doma, kar vpliva tudi na premike v časovnem režimu uživanja posameznih obrokov (5, 6, 7). V tem poglavju bomo opisali navado uživanja posameznih obrokov oz. prigrizkov (kot jih anketirani zaznavajo sami), in sicer med tednom in ob koncu tedna ter zunaj doma.

3.3.1 Dnevni obroki med tednom (od ponedeljka do petka)

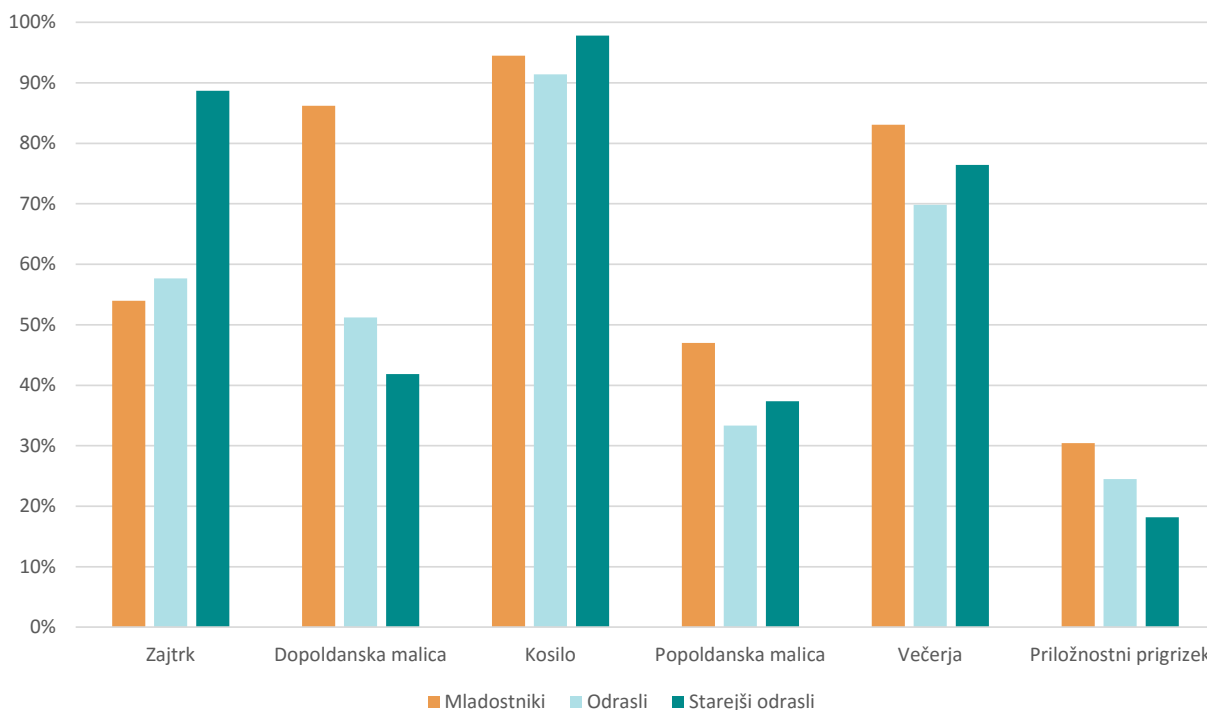
Kosilo je osrednji obrok med tednom, saj ga redno vsak dan uživa kar 97,8 % starejših odraslih, 91,4 % odraslih in 94,5 % mladostnikov. Sledi večerja, ki jo uživa 76,4 % starejših odraslih, 69,8 % odraslih in 83,1

¹⁰ Vprašanje je bilo zastavljeno le odraslim in starejšim odraslim oziroma tistim, ki so dopolnili 18 let.

% mladostnikov. Zajtrk uživa vse dni med tednom 88,7 % starejših odraslih, 57,7 % odraslih in 54,0 % mladostnikov. Najmanj pogosto se v vseh treh starostnih skupinah med tednom uživa popoldanska malica, dopoldansko malico pa najpogosteje uživajo mladostniki (86,2 %).

Uživanje obrokov se razlikuje po skupinah, tako da ženske najpogosteje uživajo zajtrk in popoldansko malico, tisti z višjo oziroma visoko izobrazbo najpogosteje uživajo zajtrk, tisti z nadpovprečnim materialnim standardom pa dopoldansko malico. S starostjo narašča uživanje zajtrka in upada uživanje dopoldanske malice. Starejši odrasli najpogosteje uživajo kosilo, mladostniki pa popoldansko malico in večerjo.

Prigrizke vsak dan med tednom uživa 30,4 % mladostnikov, 24,5 % odraslih in 18,2 % starejših odraslih. Uživanje prigrizkov pada s starostjo.



Slika 3.6: Odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki vsakodnevno uživajo obroke med tednom (od ponedeljka do petka), po obrokih in starostnih skupinah

3.3.2 Dnevni obroki ob koncu tedna (sobota in nedelja)

Kosilo je tudi ob koncu tedna osrednji obrok, saj ga redno ob sobotah in nedeljah uživa kar 98,9 % starejših odraslih, 98,3 % odraslih in 99,1 % mladostnikov. Sledi večerja, saj jo v povprečju uživa 83,2 % prebivalcev, starih 10 let in več. Zajtrk ob koncu tedna uživa 89,9 % starejših odraslih, 77,5 % odraslih in 88,1 % mladostnikov. Najredkeje se ob koncu tedna uživa dopoldanska malica, saj jo v poprečju uživa 35,0 % mladostnikov in vseh odraslih.

Glede uživanja obrokov je mogoče opaziti določene zakonitosti. Zajtrkujejo najpogosteje tisti z višjo in visoko izobrazbo ter starejši odrasli. Popoldansko malico ob koncu tedna najpogosteje uživajo ženske in prebivalci primestnega okolja ter zahodnega dela Slovenije. Mladostniki najpogosteje ob koncu tedna uživajo popoldansko malico in večerjo.

3.3.3 Uživanje prigrizkov

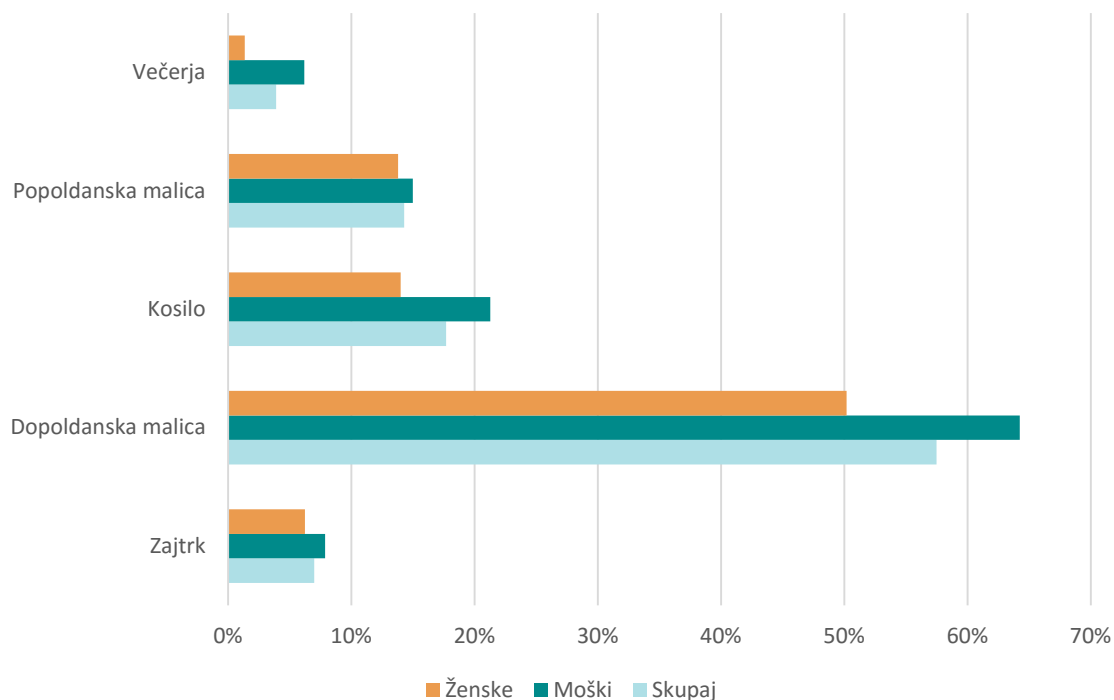
Prigrizke med tednom (od ponedeljka do petka) vsak dan uživa 30,4 % mladostnikov, 24,5 % odraslih in 18,2 % starejših odraslih. Ob koncu tedna jih uživa 53,7 % mladostnikov, 36,9 % odraslih in 24,1 % starejših odraslih.

Uživanje prigrizkov ob koncu tedna upada s starostjo in je pogostejše med tistimi, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.

3.3.4 Prehranjevanje izven doma¹¹

Izven doma v povprečju več kot polovica (57,5 %) odraslih prebivalcev Slovenije najpogosteje med tednom (v službi, na poti, v baru/restavraciji) zaužije dopoldnasko malico, najredkeje pa se izven doma zaužije večerja (3,9 % odraslih).

Pomembne so razlike med skupinami, in sicer moški pogosteje izven doma uživajo dopoldansko malico in večerjo. Tisti z višjo oziroma visoko izobrazbo izven doma najpogosteje kosijo, medtem ko tisti z nadpovprečnim materialnim standardom najpogosteje izven doma malicajo v dopoldanskem času. Izven doma pogosteje kosijo tisti, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije.



Slika 3.7: Odstotek odraslih prebivalcev, ki se prehranjujejo izven doma med tednom (od ponedeljka do petka), po obrokih in spolu

Literatura

1. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2016). *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. 14th ed. Missouri: Elsevier.
2. Berg, C., Lappas, G., Wolk, A., Strandhagen, E., Torén, K., Rosengren, A., Thelle, D., Lissner, L. (2009). Eating patterns and portion size associated with obesity in a Swedish population. *Appetite*, 52(1), 21–6. doi: 10.1016/j.appet.2008.07.008
3. Mota, J., Fidalgo, F., Silva, R., Ribeiro, J.C., Santos, R., Carvalho, J., Santos, M.P. (2008). Relationships between physical activity, obesity and meal frequency in adolescents. *Ann Hum*, 35, 1–10. doi: 10.1080/03014460701779617
4. Leech, R.M., Worsley, A., Timperio, A., McNaughton, S.A. (2015). Understanding meal patterns: definitions, methodology and impact on nutrient intake and diet quality. *Nutr Res Rev*, 28(1), 1–21. doi: 10.1017/S0954422414000262
5. Gregorič, M., Fajdiga Turk, V. (2018). *Prehranjevanje*. V: M. Vinko, T. Kofol Bric, A. Korošec, S. Tomšič, M. Vrdelja (ured.), *Kako skrbimo za zdravje? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje*.
6. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Kranjc, M., Šerona, A. (2012). *Prehranjevanje*. V: J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel - Kragelj (ured.), *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije. Trendi v raziskavah CINDI 2001–2004–2008*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
7. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., & Rozman, U. (2009). *Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Ljubljana, Slovenija: Pedagoška fakulteta.

11 Vprašanje je bilo zastavljeno le odraslim in starejšim odraslim oziroma tistim, ki so dopolnili 18 let.

3.4 PREHRANSKE NAVADE

IZBIRA PORCIJ, RAZLIČNIH PO VELIKOSTI

- 21,7 % starejših odraslih, 14,8 % odraslih in 17,7 % mladostnikov bi, če bi imeli na voljo izbiro velikosti porcije v gostinskem lokalu, izbralo manjšo.
- Spol, starost, stopnja izobrazbe in kohezijska regija bivanja najpogosteje vplivajo na izbiro velikosti porcij pri mladostnikih in odraslih.

DODAJANJE SOLI HRANI

- 30,0 % starejših odraslih, 38,1 % odraslih in 35,2 % mladostnikov hrano pri mizi (vedno ali po predhodnem pokušanju) dosoli.
- Spol, stopnja izobrazbe in materialni standard imajo na dodajanje soli največji vpliv pri mladostnikih in odraslih.

ODSTRANJEVANJE MAŠČOBE

- 71,9 % starejših odraslih, 73,8 % odraslih in 78,9 % mladostnikov vidne maščobe pri mesu povsem ali vsaj delno odstrani.
- Spol, starost in stopnja izobrazbe najbolj vplivajo na odstranjevanje maščob pri mladostnikih in odraslih.

IZBIRA ŽIVIL/JEDI Z UGODNEJŠO SESTAVO¹²

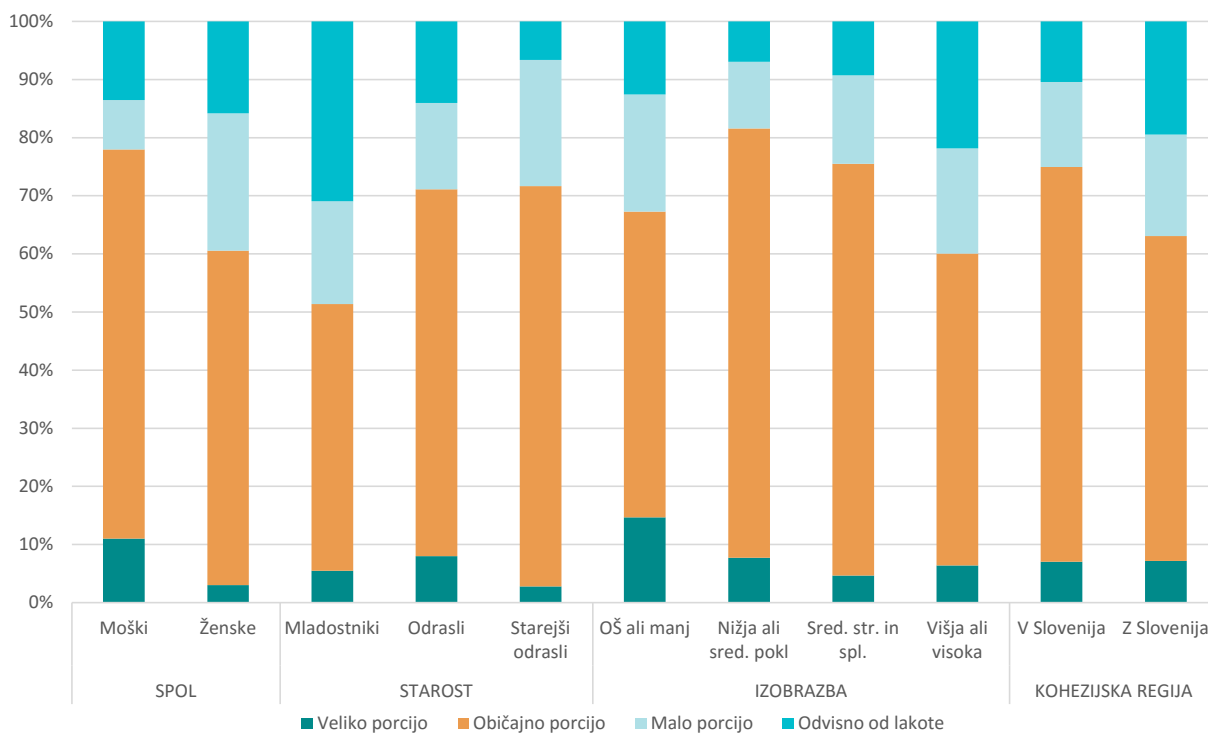
- 27,2 % odraslih in starejših odraslih v gostinskem lokalu ali trgovini vedno in pogosto izbere živila/jedi z manj sladkorja.
- 24,2 % odraslih in starejših odraslih v gostinskem lokalu ali trgovini vedno in pogosto izbere živila/jedi z manj maščob.
- 18,0 % odraslih in starejših odraslih v gostinskem lokalu ali trgovini vedno in pogosto izbere živila/jedi z manj soli.
- Spol in stopnja izobrazbe najpogosteje vplivata na izbiro živil odraslih prebivalcev.

Določeni prehranski vzorci spadajo med dejavnike tveganja, ki ogrožajo zdravje ter povzročajo večjo obolevnost in celo prezgodnjo smrt, medtem ko drugi lahko delujejo varovalno in izboljšujejo zdravje (1, 2). Prehranske prakse posameznika so odvisne od številnih družbeno-kulturnih dejavnikov, njegovega znanja in osveščenosti, veščin za izbiro in pripravo hrane ter časovnih in finančnih zmožnosti (3, 4). Posledično se te prakse razlikujejo glede na spol, izobrazbo ter socialno-ekonomski standard (5, 6, 7). V tem poglavju bomo raziskali nekatere prehranske prakse, ki lahko pomembno prispevajo h krepitvi zdravja prebivalcev, če so usmerjene pozitivno (npr. zmanjšana navada soljenja hrane, uživanje zmerno velikih porcij, odstranjevanje vidnih maščob pri mesu) ter nekatere druge (izbira prehransko manj ugodnih živil), ki ogrožajo zdravje.

3.4.1 Izbira različno velikih porcij

Če bi imeli na voljo izbiro porcije v gostinskem lokalu, bi manjšo izbralo 21,7 % starejših odraslih, 14,8 % odraslih in 17,7 % mladostnikov. Izbira manjše porcije narašča s starostjo in je pogostejša med ženskami, tistimi iz zahodnega dela Slovenije ter tistimi, ki imajo osnovnošolsko izobrazbo ali manj. Glede na trenutni občutek lakote bi izbralo velikost porcije 14,6 % mladostnikov in vseh odraslih.

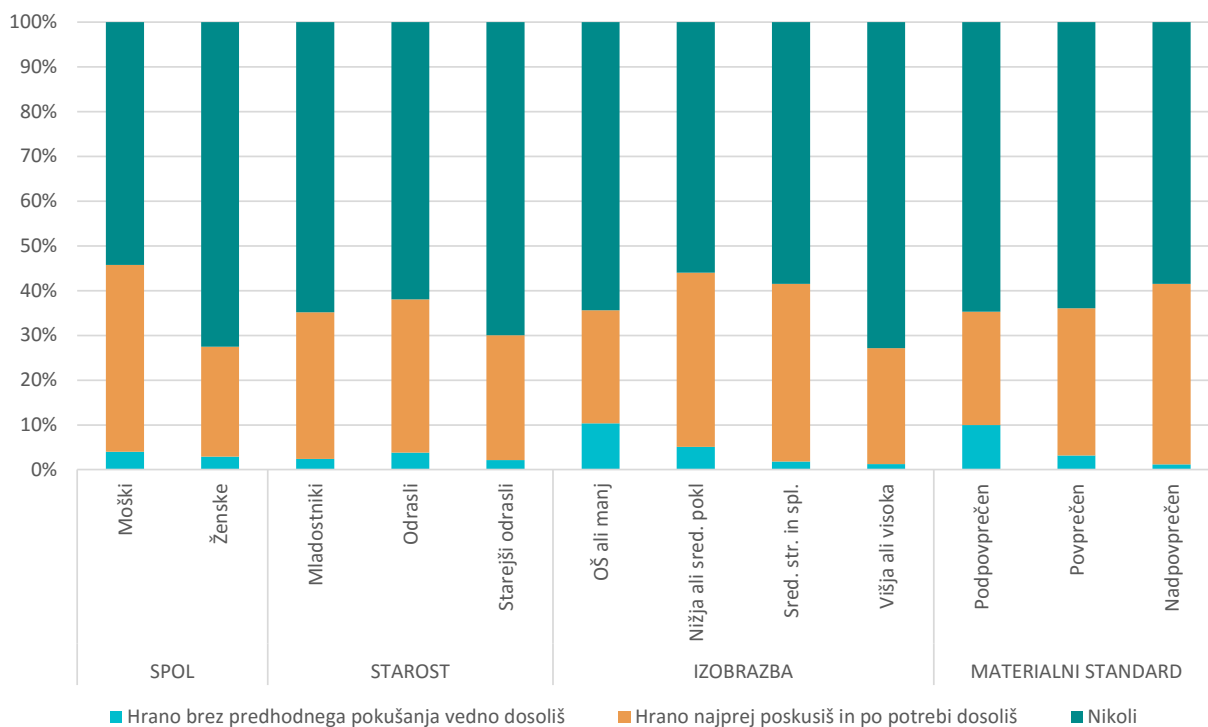
¹² Vprašanje je bilo zastavljeno le odraslim in starejšim odraslim oziroma tistim, ki so dopolnili 18 let.



Slika 3.8: Odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki izbirajo različno velike porcije v gostinskem lokalu, po spolu, starostnih skupinah, izobrazbeni stopnji ter kohezijski regiji bivanja

3.4.2 Dodajanje soli hrani

Hrano pri mizi (vedno ali po predhodnem pokušanju) dosoli 30,1 % starejših odraslih, 38,1 % odraslih in 35,2 % mladostnikov. Vedno ali po predhodnem pokušanju v skupini mladostnikov in odraslih hrano dosolijo več moških in tistih z nižjo ali srednjo poklicno izobrazbo ter tistih z nadpovprečnim materialnim standardom.



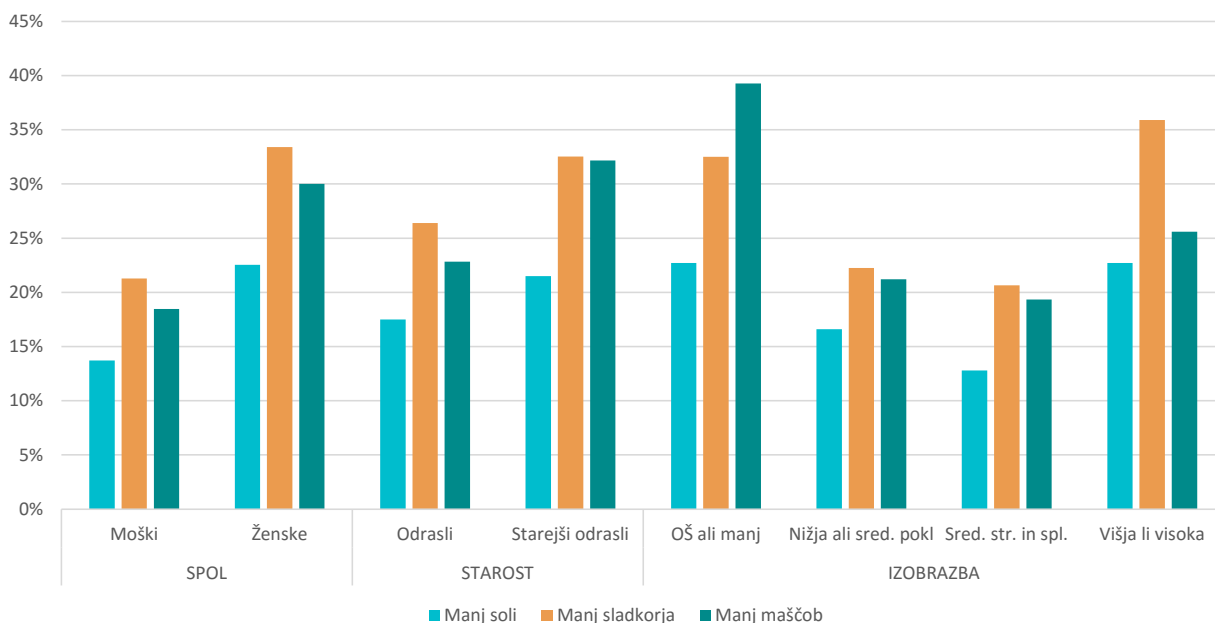
Slika 3.9: Odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki različno dodajajo sol hrani pri mizi, po spolu, starostnih skupinah, izobrazbeni stopnji in materialnem standardu

3.4.3 Odstranjevanje vidne maščobe

Vidne maščobe mesu povsem ali vsaj delno odstrani 71,9 % starejših odraslih, 73,8 % odraslih in 78,9 % mladostnikov. V skupini mladostnikov in odraslih je taka navada pogostejša med mladostniki, ženskami v primerjavi z moškimi in tistimi z osnovnošolsko izobrazbo ali manj. Maščob ne odstranjuje 23,7 % mladostnikov in odraslih.

3.4.4 Izbira živil s prehransko ugodnejšo sestavo¹³

V gostinskem lokalu ali v trgovini izbere vedno in pogosto živila/jedi z manj sladkorja 27,2 %, z manj maščob 24,2 % in z manj soli 18,0 % odraslih in starejših odraslih. Takšno navado ima več žensk kot moških in prebivalcev z osnovnošolsko izobrazbo in manj.



Slika 3.10: Odstotek odraslih prebivalcev, ki pogosto ali stalno izbirajo živila/jedi z ugodnejšo prehransko sestavo v lokalu in/ali v trgovini, po spolu, starostnih skupinah in izobrazbeni stopnji

Literatura

1. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2016). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Missouri: Elsevier.
2. World Health Organization. (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916, Switzerland.
3. Brown, J.E. (2017). Nutrition through the life cycle. 6th ed. Boston: Cengage Learning.
4. Rolfes, S.R., Pinna, K., Whitney, E.N. (2017). F 11th ed. Cengage Learning.
5. Fajdiga Turk, V., Gabrijelčič Blenkuš, M. (2009). Posamezne prehranske navade in prehranski status. V: M. Gabrijelčič Blenkuš (ured.), Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
6. Gregorič, M., Fajdiga Turk, V. (2018). Prehranjevanje. V: M. Vinko, T. Kofol Bric, A. Korošec, S. Tomšič, M., Vrdelja (ured.), Kako skrbimo za zdravje? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
7. Tomšič, S., Kofol Bric, T., Korošec, A., Maučec Zakotnik, J. (ured.). (2014). Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

¹³ Vprašanje je bilo zastavljeno le odraslim in starejšim odraslim oziroma tistim, ki so dopolnili 18 let.

3.5 POTROŠNIŠKE NAVADE

DEJAVNIKI ODLOČANJA ZA IZBIRO ŽIVIL¹⁴

- 78 % odraslih in starejših odraslih navaja okus kot pomemben kriterij pri izbiri živil.
- 64,6 % odraslim in starejšim odraslim se zdi pomemben kriterij lokalna ali doma pridelana hrana.
- 60,6 % odraslih in starejših odraslih navaja kot pomembno dostopno ceno.
- 59,3 % odraslim in starejšim odraslim se zdi pomembno dejstvo, da živilo poznajo in so ga vajeni.
- 13,8 % odraslim in starejšim odraslim se zdi pomemben ugoden vpliv živil na razpoloženje.
- Stopnja izobrazbe, spol ter materialni standard najpogosteje vplivajo na izbiro živil pri odraslih prebivalcih.

PREVERJANJE INFORMACIJ NA ŽIVILIH¹⁴

- 88,9 % odraslih in starejših odraslih na živilih ob nakupu preverja rok uporabe, 69,3 % ceno.
- 58,4 % odraslih in starejših odraslih zanima izvor živila in 50,2 % ime proizvajalca ali blagovna znamka.
- 29,5 % odraslih in starejših odraslih preverja, ali je hrana ekološko pridelana.
- 1,6 % odraslih in starejših odraslih na živilih preverja informacije o prisotnosti alergenov, 6,4 % prisotnost glutena in 8,4 % prisotnost laktoze.
- Spol, stopnja izobrazbe ter materialni standard imajo največji vpliv na preverjanje informacij na živilih pri odraslih prebivalcih.

Potrošniške navade v povezavi s hrano je možno proučevati na različne načine. Informacije na živilih potrošnikom omogočajo prepoznavanje, ustrezno uporabo živil in odločanje po svojih prehranskih potrebah. Splošno javnost zanima povezava med prehrano in zdravjem. Izobraževanje in obveščanje sta pomembna ukrepa za izboljšanje razumevanja informacij o živilih. Najpogosteje se jih raziskuje po izbranih kriterijih, kot so branje informacij na živilih, preverjanje sestave živila, zaupanje v prehranske in zdravstvene trditve, lastnosti živil v vsakdanji prehrani, izbira velikosti porcije ipd. (1). Raziskave so pokazale, da so kriteriji za izbiro živil in preverjanje različnih informacij o živilu pred nakupom predvsem socialno-demografsko zaznamovani, najpogosteje pa se razlikujejo glede na spol, starost in izobrazbo potrošnika. Skupni imenovalac njihovega učinkovanja je skrb za zdravje in telesno maso (2, 3). V zadnjem desetletju je v potrošniškem okolju prišlo do številnih sprememb, ki so tako ali drugače vplivale na vedenje in navade potrošnikov. Cena in kakovost sta že dlje časa pomembna dejavnika odločanja pri izbiri živil, nanju močno vplivajo tudi gospodarske razmere v državi. V zadnjem času ju vse bolj dopolnjujejo dejavniki, povezani s povečano skrbjo za zdravje, potrošniki se odločajo za naravne izdelke, pomemben je tudi njihov izvor (4). V tem poglavju bomo predstavili potrošniške navade, in sicer skozi dejavnike odločanja pri izbiri živil ter informacije na živilih, ki jih potrošniki najpogosteje preverjajo pred nakupom.

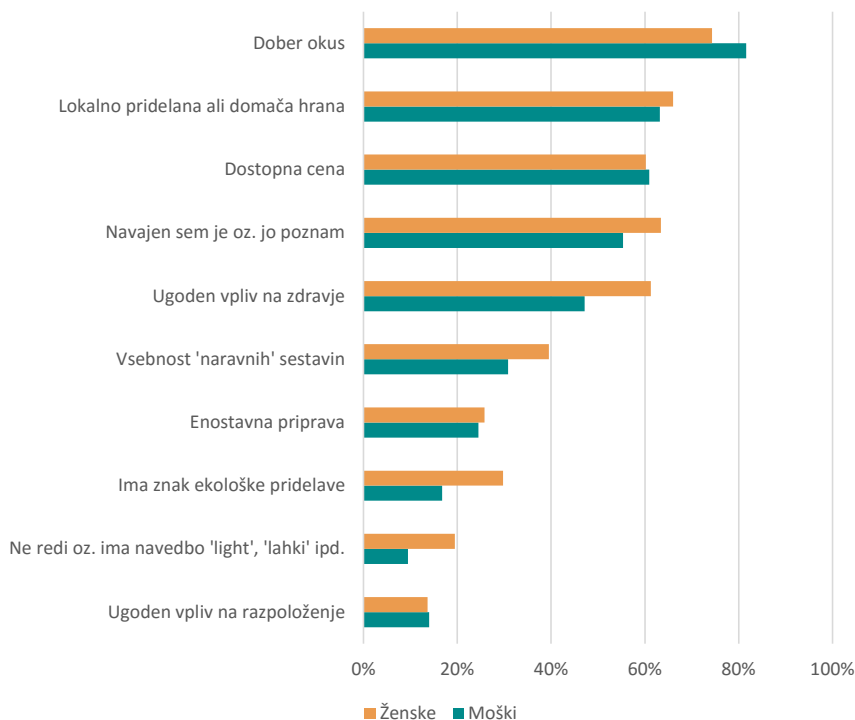
3.5.1 Dejavniki odločanja pri izbiri živil

Različnim ljudem se zdijo pri izbiri živil lastnosti hrane, ki jo dnevno uživajo, različno pomembne. Največ odraslim in starejšim odraslim (78 %) se zdi pomembna lastnost okus, 64,6 % je takih, ki cenijo lokalno pridelano ali domačo hrano, 59,3 % pa je takih, ki se jim zdi pomembno dejstvo, da so je navajeni in jo poznajo. Ugoden vpliv hrane na razpoloženje se zdi odraslim in starejšim odraslim najmanj pomembna lastnost hrane (13,8 %), prav tako pa tudi oznake »light, lahki, ne redi« ipd. (14,4 %). Dostopna cena živila je pomembna za več kot polovico (60,6 %) odraslih in starejših odraslih.

Poleg navedenih pa so nekatere lastnosti izbire živil različno pomembne za različne skupine. Med odraslimi in starejšimi odraslimi se zdi ženskam v primerjavi z moškimi pomembneje, da imajo živila ugoden vpliv na

¹⁴ Vprašanje je bilo zastavljeno le odraslim in starejšim odraslim oziroma tistim, ki so dopolnili 18 let.

zdravje, da imajo znak ekološke pridelave in oznake o nizki energijski vrednosti. Da so živila dobrega okusa, se zdi pomembnejše moškim. Dostopna cena je najpomembnejša za tiste iz mestnega okolja, z nižjo stopnjo izobrazbe in podpovprečnim materialnim standardom. Tistim z višjo in visoko izobrazbo se zdi pomembnejše, da ima hrana ugoden vpliv na zdravje in vsebuje naravne sestavine ali ima znak ekološke pridelave. Tistim s srednjo strokovno in splošno izobrazbo se zdi pomembnejše, da je hrana lokalno pridelana ali domača. Tisti s podpovprečnim materialnim standardom kot najpomembnejšo ocenjujejo ceno živil, tisti z nadpovprečnim standardom pa njihov ugoden vpliv na zdravje ali znak ekološke pridelave.



Slika 3.11: Odstotek odraslih prebivalcev, ki navajajo različne kriterije za izbiro živil v vsakdanji prehrani, po spolu

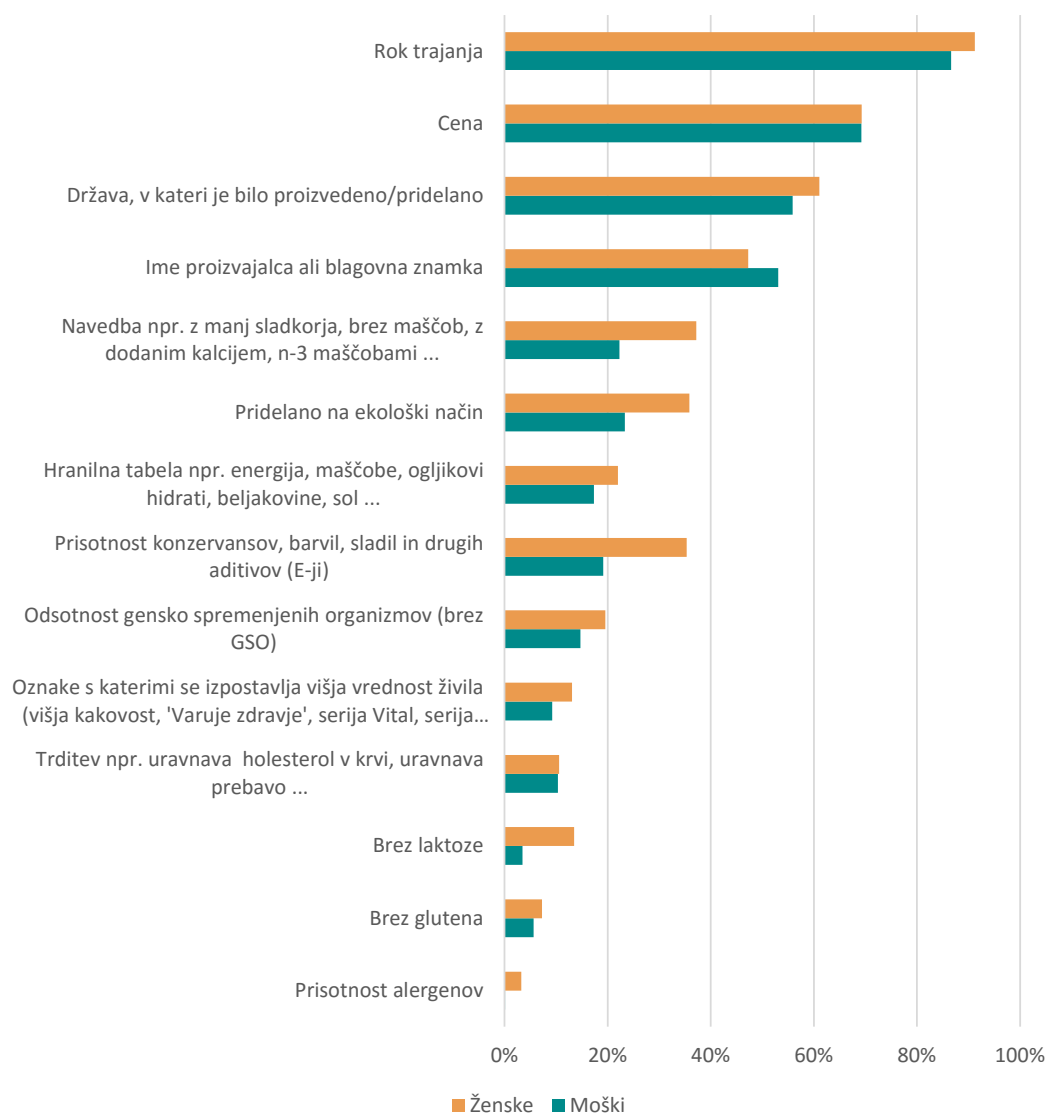
3.5.2 Preverjanje informacij na živilih pri nakupu¹⁵

Odrasli in starejši odrasli ob izbiri še vedno na živilu najpogosteje preverjajo rok trajanja (88,9 %) in ceno (69,3 %). Sledi preverjanje informacije o izvoru živila (58,4 %) ter imenu proizvajalca ali blagovne znamke (50,2 %).

Med informacijami, s katerimi se izpostavlja ugodnejša prehranska sestava živila, je več takih odraslih in starejših odraslih, ki preverjajo prehranske trditve npr. z manj sladkorja, brez maščob ipd. (29,6 %) in še manj je takih, ki preverjajo zdravstvene trditve (10,5 %). V povprečju najmanj odraslih in starejših odraslih ob nakupu preverja informacije, ki so specifično vezane na prilagojeni način prehranjevanja oz. zdravstveno stanje, kot so prisotnost alergenov (1,6 %), brez glutena (6,4 %) in brez laktoze (8,4 %).

V skupini odraslih in starejših odraslih so razlike. Ženske namreč v primerjavi z moškimi pogosteje preverjajo prehranske trditve o vsebnosti sladkorja, maščob ipd., vsebovanih aditivih, ekološkem načinu pridelave, odsotnosti laktoze in morebitni prisotnosti alergenov. Tisti z višjo ali visoko izobrazbo pogosteje preverjajo informacije o vsebovanih aditivih, tabelo hranilnih vrednosti (energija, maščobe, ogljikovi hidrati, beljakovine, sol), odsotnost gensko spremenjenih organizmov in glutena. Tisti z osnovnošolsko izobrazbo ali manj pogosteje preverjajo zdravstvene trditve, kot so uravnavanje holesterola v krvi, uravnavanje prebave. Tisti z nadpovprečnim samoocenjenim materialnim standardom pogosteje preverjajo informacije o odsotnosti gensko spremenjenih organizmov, odsotnosti laktoze ter prisotnosti konzervansov, barvil, sladil ipd. Nasprotno tisti z nižjim materialnim standardom najpogosteje preverjajo dostopnost cene. Prebivalci zahodnega dela Slovenije pogosteje preverjajo informacije o odsotnosti glutena ter prisotnosti konzervansov, barvil, sladil ipd.

¹⁵ Vprašanje je bilo zastavljeno le odraslim in starejšim odraslim oziroma tistim, ki so dopolnili 18 let.



Slika 3.12: Odstotek odraslih prebivalcev, ki preverjajo različne informacij na embalaži živil ali ob njej pred prvim nakupom, po spolu

Literatura

1. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2016). *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. 14th ed. Missouri: Elsevier.
2. Miller, L.M. in sod. (2015). Relationships among Food Label Use, Motivation, and Dietary Quality. *Nutrients*, 7(2), 1068–80. doi: 10.3390/nu7021068.
3. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., & Rozman, U. (2009). *Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Ljubljana, Slovenija: Pedagoška fakulteta.
4. Valicon. (2018). Kje so skriti potenciali slovenskega potrošnika? Prezeto 1. oktober 2019 iz <https://www.valicon.net/wp-content/uploads/2018/06/Sporo%C4%8Dilo-za-javnost-2018-06-20.pdf>

3.6 POGOSTOST UŽIVANJA ŽIVIL¹⁶

TEKOČINE

- 88,2 % starejših odraslih, 92,1 % odraslih, 89,9 % mladostnikov ter 88,9 % malčkov dnevno uživa vodo.
- 47,8 % starejših odraslih, 36,4 % odraslih, 25,7 % mladostnikov ter 45,0 % malčkov 4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa sadne in zeliščne čaje.
- 8,3 % starejših odraslih, 9,0 % odraslih, 15,6 % mladostnikov ter 8,6 % malčkov 4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa 100-odstotni sadni sok.
- Starost, spol ter stopnja izobrazbe pomembno vplivajo na pogostost pitja teh pijač pri mladostnikih in odraslih.

ZELENJAVA IN SADJE

- 55,4 % starejših odraslih, 45,5 % odraslih, 30,7 % mladostnikov ter 30,0 % malčkov dnevno uživa svežo zelenjavo.
- 40,1 % starejših odraslih, 45,9 % odraslih, 39,6 % mladostnikov ter 27,2 % malčkov vsaj 1-krat tedensko uživa vloženo zelenjavo.
- 68,5 % starejših odraslih, 49,4 % odraslih, 48,1 % mladostnikov ter 60,3 % malčkov dnevno uživa sveže sadje.
- 31,0 % starejših odraslih, 21,4 % odraslih, 25,4 % mladostnikov ter 48,5 % malčkov vsaj 1-krat tedensko uživa predelano sadje, kot sta kompot in čežana.
- Starost in spol pomembno vplivata na pogostost uživanja te skupine živil pri mladostnikih in odraslih, pri malčkih pa stopnja izobrazbe matere.

ŽITA IN ŽITNI IZDELKI

- 30,5 % starejših odraslih, 28,2 % odraslih, 34,4 % mladostnikov ter 22,7 % malčkov vsak dan uživa bel in polbel kruh.
- 42,8 % starejših odraslih, 25,6 % odraslih, 17,9 % mladostnikov ter 14,9 % malčkov vsak dan uživa črn in polnozrnat kruh.
- 20,5 % starejših odraslih, 30,0 % odraslih, 43,6 % mladostnikov ter 68,3 % malčkov vsaj 1-krat tedensko uživa nesladkane kosmiče ali žitne kaše.
- 77,5 % starejših odraslih, 85,8 % odraslih, 91,2 % mladostnikov ter 92,3 % malčkov vsaj 1-krat tedensko uživa testenine.
- 30,6 % starejših odraslih, 20,6 % odraslih, 13,7 % mladostnikov ter 31,1 % malčkov vsaj 1-krat tedensko uživa izdelke iz ajde.
- Starost, bivalno okolje, spol ter materialni standard pomembno vplivajo na pogostost uživanja te skupine živil pri mladostnikih in odraslih, pri malčkih pa bivalno okolje in stopnja izobrazbe matere.

ŠKROBNA ŽIVILA (RIŽ IN KROMPIR)

- 20,6 % starejših odraslih, 25,6 % odraslih, 29,5 % mladostnikov ter 38,1 % malčkov od 2- do 3-krat tedensko ali pogosteje uživa riž.
- 84,7 % starejših odraslih, 79,0 % odraslih, 83,5 % mladostnikov ter 82,7 % malčkov od 2- do 3-krat tedensko ali pogosteje uživa krompir.
- 16,4 % starejših odraslih, 27,9 % odraslih, 37,7 % mladostnikov ter 25,1 % malčkov vsaj 1-krat tedensko uživa ocvrt krompir.
- Starost, bivalno okolje in stopnja izobrazbe pomembno vplivajo na pogostost uživanja te skupine živil pri mladostnikih in odraslih, pri malčkih pa stopnja izobrazbe matere.

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

- 50,4 % starejših odraslih, 39,9 % odraslih, 36,5 % mladostnikov ter 47,8 % malčkov vsak dan

¹⁶ Pogostost uživanja se nanaša na obdobje zadnjih 12 mesecev.

uživa mleko.

- 19,5 % starejših odraslih, 15,2 % odraslih, 9,6 % mladostnikov ter 20,6 % malčkov vsak dan uživa mlečne izdelke (jogurt, kislo mleko, kefir).
- Spol, bivalno okolje, starost ter stopnja izobrazbe pomembno vplivajo na pogostost uživanja te skupine živil pri mladostnikih in odraslih, pri malčkih pa materialni standard in kohezijska regija bivanja.

MESO, MESNI IZDELKI IN RIBE

- 35,5 % starejših odraslih, 44,2 % odraslih, 51,1 % mladostnikov ter 58,1 % malčkov od 2- do 3-krat tedensko uživa belo meso.
- 41,0 % starejših odraslih, 40,8 % odraslih, 39,6 % mladostnikov ter 39,4 % malčkov od 2- do 3-krat tedensko uživa rdeče meso.
- 4,0 % starejših odraslih, 5,6 % odraslih, 10,6 % mladostnikov ter 3,2 % malčkov 4–6-krat tedensko ali pogosteje uživa mesne izdelke.
- 25,6 % starejših odraslih, 26,3 % odraslih, 22,9 % mladostnikov ter 27,7 % malčkov vsaj 1-krat tedensko uživa morske ribe.
- 22,9 % starejših odraslih, 32,0 % odraslih, 41,8 % mladostnikov ter 0,3 % malčkov 4–6-krat tedensko ali pogosteje uživa ocvrto meso ali ocvrte ribe.
- Vsi dejavniki z izjemo bivalnega okolja vplivajo na pogostost uživanja mesa, na uživanje rib pa najbolj vplivata bivalno okolje in kohezijska regija bivanja pri mladostnikih in odraslih.

MAŠČOBE

- 38,3 % starejših odraslih, 31,9 % odraslih, 26,8 % mladostnikov ter 26,9 % malčkov vsakodnevno uživa hrano z oljčnim oljem.
- 25,0 % starejših odraslih, 18,8 % odraslih, 10,6 % mladostnikov ter 5,5 % malčkov dnevno uživa bučno olje.
- 22,7 % starejših odraslih, 16,9 % odraslih, 14,7 % mladostnikov ter 18,9 % malčkov 4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa maslo.
- 13,7 % starejših odraslih, 9,1 % odraslih, 4,4 % mladostnikov ter 2,0 % malčkov 4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa svinjsko mast, zaseko ali ocvirke.
- 3,0 % starejših odraslih, 2,1 % odraslih, 2,8 % mladostnikov ter 2,7 % malčkov 4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa kokosovo ali palmino maščobo.
- 55,0 % starejših odraslih, 49,9 % odraslih, 48,4 % mladostnikov ter 61,5 % malčkov nikoli ne uživa margarine.
- Kohezijska regija bivanja, spol in stopnja izobrazbe pomembno vplivajo na pogostost uživanja te skupine živil pri mladostnikih in odraslih.

SLADKA ŽIVILA IN SLANI PRIGRIZKI

- 27,1 % starejših odraslih, 19,8 % odraslih, 13,1 % mladostnikov ter 11,0 % malčkov 4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa med.
- 7,9 % starejših odraslih, 14,2 % odraslih, 24,8 % mladostnikov ter 12,2 % malčkov 4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa čokolado.
- 12,5 % starejših odraslih, 4,6 % odraslih, 2,5 % mladostnikov ter 1,2 % malčkov vsaj 1-krat tedensko ali pogosteje za sladkanje uporablja sladila (npr. natren).
- 35,2 % starejših odraslih, 46,7 % odraslih, 64,7 % mladostnikov ter 62,0 % malčkov vsaj 1-krat tedensko uživa piškote in napolitanke.
- 1,5 % starejših odraslih, 4,7 % odraslih, 5,7 % mladostnikov ter 11,7 % malčkov 4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa sladke negazirane pijače.
- Starost, stopnja izobrazbe, materialni standard ter kohezijska regija bivanja najpogosteje vplivajo na pogostost uživanja te skupine živil v skupini mladostnikov in odraslih. Starost, spol

ter stopnja izobrazba najpogosteje vplivajo na pogostost pitja sladkih pijač v tej skupini, pri malčkih pa bivalno okolje.

POŽIVILA IN ALKOHOLNE PIJAČE

- 76,5 % starejših odraslih, 69,0 % odraslih, 2,2 % mladostnikov dnevno uživa kavo.
- 1,2 % starejših odraslih, 4,1 % odraslih, 8,6 % mladostnikov vsaj 1-krat tedensko uživa energijske pijače.
- 6,5 % mladostnikov vsaj 1-krat tedensko uživa alkoholne pijače (pivo, radler, vino ipd.).
- 26,5 % starejših odraslih in 38,8 % odraslih vsaj 1-krat tedensko uživa pivo in radler.
- 40,8 % starejših odraslih in 37,1 % odraslih vsaj 1-krat tedensko uživa vino.
- 7,3 % starejših odraslih in 9,0 % odraslih vsaj 1-krat tedensko uživa žgane pijače.
- Starost in materialni standard pomembno vplivata na pogostost uživanja te skupine živil pri mladostnikih in odraslih.

Pogostost uživanja posameznih skupin živil kaže na prehranjevalne vzorce in upoštevanje priporočil zdravega prehranjevanja v populaciji (1). Za nekatere skupine živil je priporočljivo, da jih glede na njihovo prehransko sestavo uživamo vsakodnevno, celo večkrat na dan, nekatera pa le občasno (2, 3). Znano je, da je po pogostosti v prehrani prebivalcev Slovenije preveč mesa in zlasti mesnih izdelkov ter premalo zelenjave in rib. Razlike v doseganju teh priporočil se še posebej kažejo med spoloma ter med različnimi socialno-demografskimi dejavniki. Nekateri zdravim prehranskim izbiram ne posvečajo tolikšne pozornosti ali pa jim ne uspejo slediti zaradi ekonomskih razlogov, premajhne dostopnosti ali premajhnega poznavanja priporočil zdrave prehrane (4, 5, 6). K temu lahko veliko pripomore tudi dostopnejša ponudba živil s prehransko ugodnejšo sestavo (7). V tem poglavju bomo opisali pogostost uživanja pomembnejših skupin živil v zadnjih 12 mesecih glede na trenutna priporočila zdravega prehranjevanja.

3.6.1 Tekočine

V skupini mladostnikov in odraslih je največ takih (91,4 %), ki dnevno uživajo pitno vodo. Pogosteje jo pijejo ženske, mladostniki in tisti, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije. V tej skupini je tudi največ takih (29,9 %), ki uživajo 100-odstotne sadne sokove 1–3-krat mesečno. Vsaj 1-krat tedensko jih uživa 37,3 % mladostnikov in odraslih, več moški in mladostniki.

Sadne in zeliščne čaje največ mladostnikov in odraslih (21,7 %) uživa vsak dan, pogosteje jih uživajo ženske in starejši odrasli.

Voda je prva in najpogostejša vsakodnevna izbira med pijačami tudi pri otrocih (93,3 %). Sledijo sadni in zeliščni čaji (45,0 %) in 100-odstotni sadni sok (15,1 %). Slednjega uživa pomembno več otrok iz družin s povprečnim materialnim standardom v primerjavi s tistimi z nadpovprečnim.

3.6.2 Zelenjava in sadje

Svežo zelenjavo dnevno uživa 45,5 % mladostnikov in odraslih, od tega pogosteje ženske in starejši odrasli. Takšnih, ki je nikoli ne uživajo, je 4 %. Listnato zelenjavo, kot so zelena solata, rukola, špinača, dnevno uživa 39,1 % predstavnikov te skupine prebivalcev, največ (32,2 %) pa jo uživa od 4- do 6-krat na teden. Stročnice, kot sta fižol in grah, največ mladostnikov in odraslih (36,4 %) uživa 1-krat tedensko. Tudi kapusnice največ mladostnikov, odraslih in starejših odraslih (39,3 %) uživa 1-krat tedensko.

Uživanje paradižnika, paprike, kumar je navadno sezonsko pogojeno, a jih največ mladostnikov in odraslih (32,5 %) čez leto v povprečju uživa 2–3-krat tedensko. Pogosteje jih uživajo tisti iz primestnega okolja in z nadpovprečnim materialnim standardom.

Vloženo zelenjavo največ prebivalcev te skupine (40,6 %) uživa 1–3-krat mesečno, od tega v pomembno višjem deležu starejši odrasli in tisti iz vaškega okolja.

Kislo zelje in repa sta prav tako sezonsko pogojena, a ju največ prebivalcev te skupine (48,3 %) med letom v povprečju uživa 1–3-krat mesečno. Pogosteje ju uživajo starejši odrasli in tisti z osnovnošolsko izobrazbo in manj.

Svežo zelenjavo vsak dan uživa 30,0 % malčkov, ne glede na spol, bivalno okolje in kohezijsko regijo. V pomembno višjem deležu jo uživajo otroci mater z višjo ali visoko izobrazbo, nakazuje pa se, da je več uživajo tudi tisti, ki imajo matere z višjim materialnim standardom. V sveži obliki je nikoli ne uživa 11,1 % malčkov. Med naštetimi kategorijami zelenjave malčki v večjem deležu vsakodnevno uživajo zelenolistno zelenjavo (zeleni solata, špinata), takih je 8,4 % in pomembno več v vzhodnem delu Slovenije. Sledijo korenasta zelenjava (korenje, rdeča pesa, koleraba), ki jo uživa 4,9 %, in plodovke (paradižnik, paprika, kumare), ki jih uživa 4,1 % malčkov.

Med kategorijami zelenjave, ki je malčki nikoli ne uživajo, je prav tako na prvem mestu zelenolistna zelenjava (16,3 %), sledijo stročnice (12,0 %), plodovke (10,4 %) in kapusnice (8,3 %). Vse kategorije zelenjave malčki v povprečju največ uživajo od 1- do 3-krat na teden, zelenolistno zelenjavo uživajo pogosteje v vzhodnem delu Slovenije.

Vložena zelenjava je zelo redko ali ni nikoli na jedilniku malčkov, takih je 72,8 %. So pa pomembne razlike med spoloma, več dečkov kot deklic nikoli ne uživa vložene zelenjave. Podobno je tudi pri gozdnih gobah, največ 3-krat na mesec so na jedilniku 29,6 % deklic in 17,0 % dečkov.

Sveže sadje dnevno uživa 51,7 % mladostnikov in odraslih. Ta navada je pogostejša med ženskami in starejšimi odraslimi. Sadja nikoli ne uživa manj kot 1 % prebivalcev te skupine.

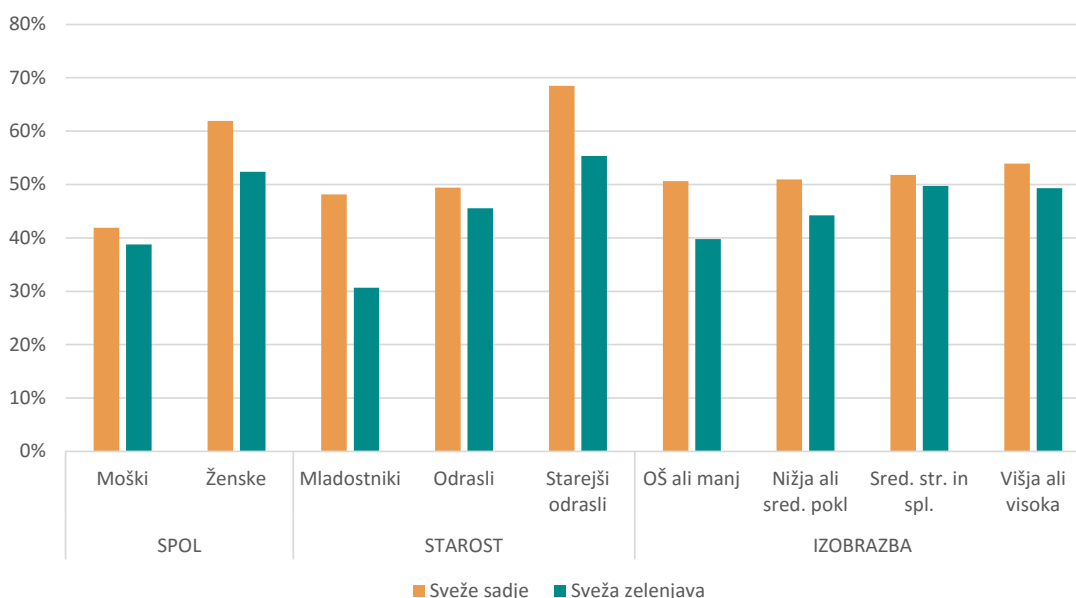
V skupini mladostnikov in odraslih je največ takih (44,0 %), ki uživajo predelano sadje, kot sta kompot in čežana, 1–3-krat mesečno. Ta navada je pogostejša med starejšimi odraslimi v vaškem okolju.

Prav tako največ mladostnikov in odraslih (46,2 %) posega po suhem sadju 1–3-krat mesečno, od tega ženske pogosteje.

Tako slane kot neslane oreščke največ prebivalcev te skupine uživa 1–3-krat mesečno, pogosteje mlajše starostne skupine. Nekoliko pogostejše je poseganje po neslanih kot slanah oreščkih.

Sveže sadje dnevno uživa 60,3 % malčkov, nakazuje se, da v višjem deležu to velja za zahodni kot vzhodni del Slovenije. Predelano sadje v obliki kompotov v povprečju vsaj 1-krat na teden uživa 48,5 % malčkov. Predelanega sadja nikoli ne uživa 17,2 % malčkov, še enkrat več malčkov pa nikoli ne uživa suhega sadja (36,3 %). Če suho sadje že uživajo, je to manj pogosto, od 1–3-krat na mesec do največ 1-krat na teden, takih je 48,1 % malčkov.

Neslanih oreščkov in semen nikoli ne uživa 58,6 % malčkov, ostali pa najpogosteje od 1- do 3-krat na mesec ali manj. Slani oreščki prav tako niso običajni del prehrane malčkov, nikoli jih ne uživa 73,7 % malčkov, zelo redko pa 18,6 % malčkov.



Slika 3.13: Odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki vsakodnevno uživajo sveže sadje in zelenjavo, po spolu, starostnih skupinah in stopnji izobrazbe¹⁷

17 Delitev po spolu in izobrazbeni stopnji se nanaša le na odrasle in starejše odrasle.

3.6.3 Žita in žitni izdelki

V skupini mladostnikov in odraslih je največ takih (29,1 %), ki med različnimi vrstami kruha najpogosteje dnevno izberejo belega in polbelega. Pogosteje ga uživajo moški in mladostniki. Takih, ki belega in polbelega kruha nikoli ne uživajo, je 14,5 %. V tej skupini prebivalcev se tudi črn in polnozrnat kruh uživata najpogosteje vsak dan, in sicer ima tako navado 27,1 % vprašanih. Pogosteje ga uživajo starejši odrasli, tisti z nižjo in srednjo poklicno šolo ter tisti, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.

V skupini mladostnikov in odraslih je največ takih (16,4 %), ki uživajo nesladkane kosmiče in žitne kaše 1–3-krat na mesec. Prav tako največ prebivalcev te skupine (10,8 %) uživa sladkane kosmiče in čokolino 1–3-krat na mesec. Kosmiče pogosteje uživajo ženske, mladostniki, tisti, ki prihajajo iz primestnega okolja ter tisti z nadpovprečnim materialnim standardom.

Med žitnimi prilogami (riž je opisan pod poglavjem Škrobna živila) največ mladostnikov in odraslih (47,1 %), uživa testenine, in sicer 1-krat na teden, ajdove¹⁸ žgance in ajdovo kašo pa najpogosteje 1–3-krat na mesec, in sicer je takih 46,8 %. Takih, ki ajdovih žgancev in kaše nikoli ne uživajo, je kar 31,9 %. Testenine na splošno najpogosteje uživajo mladostniki, medtem ko jedi iz ajde najpogosteje uživajo ženske in starejši odrasli.

Malčki med žiti in žitnimi izdelki najpogosteje uživajo bel in polbel kruh, in sicer ga najmanj 4–6-krat tedensko uživa skoraj polovica (46,3 %), vsak dan 22,7 % otrok. Sledita črni in polnozrnat kruh, ki ga najmanj 4–6-krat na teden uživa 39,1 % malčkov, vsak dan 14,9 %. Belega in polbelega kruha nikoli ne uživa 5,9 %, črnega in polnozrnatega pa 6,7 % malčkov. Vsak dan ali večkrat na dan je bel in polbel kruh na jedilniku malčkov iz vaškega okolja, v nasprotju z malčki iz primestnega in mestnega okolja.

Žita brez dodanega sladkorja (kosmiči, kaše) za zajtrk so pri malčkih pogosto na jedilniku, 4–6-krat tedensko ali pogosteje jih uživa 16,8 %, vsaj 1-krat tedensko kar 68,3 %. Sledijo žita za zajtrk z dodanim sladkorjem (sladkani kosmiči, čokolino ipd.), ki jih malčki najpogosteje uživajo 2–3krat na teden (24,0 %), vsaj 1-krat na teden 57,9 %. Žit za zajtrk z dodanim sladkorjem nikoli ne uživa četrtnina malčkov (25,0 %).

Testenine enkrat tedensko uživa slaba polovica, vsaj enkrat na teden pa kar 92,3 % malčkov. Jedi iz ajde nikoli ne uživa 31,7 % malčkov.

3.6.4 Škrobna živila (riž in krompir)

Krompir je osrednja škrobna jed, saj jo največ mladostnikov in odraslih (49,5 %), uživa 2–3-krat tedensko. Pogosteje ga uživajo starejši odrasli in tisti z osnovnošolsko izobrazbo in manj ter tisti, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.

Krompir je večini malčkov ponujen 2–3-krat na teden. V ocvrti obliki je ponujen redko, 1–3-krat mesečno ali redkeje. Pogosteje ga uživajo otroci nižje izobraženih mater.

Riž največ mladostnikov in odraslih prebivalcev (51,1 %) uživa 1-krat na teden in v pomembno višjem deležu v mestnem okolju. Podoben delež malčkov enkrat tedensko uživa riž (51,7 %), vsaj 1-krat na teden kar 89,8 %.

3.6.5 Mleko in mlečni izdelki ter njihovi nadomestki

Mleko je najpogosteje zaužito živilo iz te skupine. Vsak dan ga uživa kar 41,0 % mladostnikov in odraslih, medtem ko ga nikoli ne uživa 16,5 % vprašanih. Pogosteje ga uživajo zlasti starejši odrasli.

V skupini mladostnikov in odraslih je največ takih (26,7 %), ki posegajo po fermentiranih mlečnih izdelkih, kot so jogurt, kislomleko in skuta, 2–3-krat na teden. Pogosteje jih uživajo ženske, tisti iz mestnega okolja ter tisti z osnovnošolsko izobrazbo ali manj. Tudi sir in sirne namaze prebivalci te skupine najpogosteje uživajo 2–3-krat na teden, in sicer je takih 34,3 %. Pogosteje ju uživajo moški, starejši odrasli in tisti z višjo ali visoko izobrazbo.

Sojino mleko in napitke vsaj občasno uživa 8,3 %, riževo mleko in napitke pa 11,4 % mladostnikov in odraslih.

¹⁸ Ajda botanično ne sodi med žita, vendar jo prehransko obravnavamo v skupini žit.

Sladke mlečne izdelke, kot sta mlečni sladoled in mlečni puding, najpogosteje uživajo prebivalci te skupine 1–3-krat mesečno, in sicer je takih 45,5 %.

Mleko vsak dan uživa 47,8 % malčkov, medtem ko ga v tem starostnem obdobju nikoli ne uživa 10,3 % otrok. Mlečne izdelke (jogurt, kislo mleko, skuta) pogosto, najmanj 4–6-krat na teden uživa 45,2 % malčkov, vsak dan 20,6 %. Pogosteje jih vsak dan uživajo v zahodnem kot vzhodnem delu Slovenije. Sir in sirni namazi so na jedilniku malčkov v povprečju 2–3-krat na teden, takih je 39,0 % vseh malčkov. Mlečni deserti, kot sta mlečni puding ali mlečni sladoled, so v prehrani malčkov v povprečju prisotni manj pogosto, 1–3-krat na mesec do 1-krat na teden, tako so ponujeni 59,1 % malčkov. V pomembno višjem deležu jih tako uživajo v vaškem kot mestnem okolju.

Med mlečnimi nadomestki malčki pogosteje uživajo riževe kot sojine napitke, vendar je delež tistih, ki teh nadomestkov nikoli ne uživajo, zelo visok. Sojinih nikoli ne uživa 92,3 % in riževih napitkov nikoli 82,0 % malčkov. Redno, vsak dan, so riževi na jedilniku 2,0 % malčkov, sojini napitki pa pri 0,5 % malčkov.

3.6.6 Meso, mesni izdelki, ribe

V skupini mladostnikov in odraslih jih največ (43,7 %) uživa perutnino 2–3-krat na teden, od tega več mladostniki, tisti z nadpovprečnim materialnim standardom in tisti iz vzhodnega dela Slovenije. Rdeče meso, kot je goveje, telečje, svinjsko, uživa največ prebivalcev te skupine prav tako 2–3-krat tedensko, in sicer je takih 40,7 %. Več je moških in tistih s srednjo in nižjo poklicno izobrazbo ter tistih s podpovprečnim materialnim standardom. Ovčje, kozje, konjsko meso največ prebivalcev te skupine uživa 1–3-krat na mesečno, in sicer je delež 28,9-odstotni, medtem ko je posameznikov, ki te vrste mesa nikoli ne uživajo, kar 66,1 %.

Drobovino (jetra, ledvica ipd.) prav tako največ mladostnikov in odraslih uživa 1–3-krat mesečno, in sicer je takih 44,3 %, kar 50,3 % pa drobovine sploh ne uživa. Pogosteje jo uživajo moški, starejši odrasli, tisti z nižjo in srednjo poklicno izobrazbo.

Mesne izdelke, kot so klobase, hrenovke, paštete ipd. največ prebivalcev te skupine uživa 1–3-krat na mesec, in sicer je takih 33,0 %, medtem ko jih 2–3-krat na teden ali pogosteje uživa kar 23,6 %. Pogosteje jih uživajo moški, mladostniki in tisti, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.

V skupini mladostnikov in odraslih je največ takih (56,0 %), ki uživajo morske ribe 1–3-krat na mesec, vsaj 1-krat na teden pa le 25,9 %, nikoli pa jih 18,1 % prebivalcev. Morske ribe pogosteje uživajo v zahodnem delu Slovenije. Sladkovodne ribe se uživajo redkeje, saj jih vsaj 1-krat na teden uživa le 18,0 % prebivalcev te skupine.

V skupini mladostnikov in odraslih je največ takih (42,4 %), ki posegajo po ribjih konzervah in paštetah 1–3-krat na mesec. Pogosteje po njih posegajo moški in mladostniki.

Manj priporočeno ocvrto meso in ribe vsaj 1-krat tedensko uživa 31,8 % prebivalcev te skupine, od tega več moških in tistih iz vzhodnega dela Slovenije. Mesne jedi, kot so hamburger, kebab, mesni burek, vsaj 1-krat tedensko uživa 9,9 % prebivalcev te skupine, od tega več moških in mladostnikov.

Večina malčkov meso uživa od 1- do 3-krat na teden, 58,1 % malčkov od 2- do 3-krat tedensko uživa belo ter 39,4 % malčkov od 2- do 3-krat tedensko rdeče meso. Perutnine nikoli ne uživa le 1,4 % malčkov, rdečega mesa pa 6,3 %. Zelo redko ali nikoli ne uživajo drugih vrst mesa, kot so ovčje, kozje, konjsko meso, ter drobovine in divjačine.

Mesni izdelki so na jedilniku malčkov največkrat 1-krat na teden, takih je 40,0 % malčkov, več v zahodnem (42,6 %) kot vzhodnem delu Slovenije (37,7 %).

Ribe na jedilniku malčkov niso pogoste. Večina jih uživa 2–3-krat na mesec ali redkeje. Morskih rib nikoli ne uživa 22,8 % malčkov, sladkovodnih pa kar 40,8 %. Vsaj 1-krat na teden sladkovodne ribe uživa 17,1 %, morske pa 27,3 % malčkov, pri čemer obstaja statistično značilna razlika med vzhodnim in zahodnim delom Slovenije v prid uživanju rib na zahodu. Morskih sadežev še ni okusilo 80,5 % malčkov, prav tako več kot polovica malčkov (57,8 %) ne uživa ribjih konzerv in pašteta.

Ocvrto meso ali ribe so v povprečju na jedilniku 1–3-krat na mesec ali manj; hamburgerjev, mesnih burekov in kebaba pa večina malčkov (79,6 %) ni še nikoli uživala, kar velja še nekoliko bolj za vzhodni kot zahodni del Slovenije.

Rastlinske beljakovinske zamenjave, kot sta tofu in sejtan, najmanj 1-krat tedensko uživa 3,4 % malčkov.

3.6.7 Maščobe in maščobna živila

Največ prebivalcev v skupini mladostnikov in odraslih posega po priporočenem oljčnem olju vsak dan, in sicer kar 32,3 %. Ta navada je bolj razširjena med ženskami, starejšimi odraslimi in tistimi z višjo ali visoko izobrazbo, tistimi z nadpovprečnim materialnim standardom ter tistimi iz zahodnega dela Slovenije.

Bučno olje največ prebivalcev te skupine uživa 4–6-krat tedensko, in sicer je takih 24,9 %. Po njem pogosteje posegajo moški, starejši odrasli ter tisti, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije. 2–3-krat na teden največ prebivalcev te skupine (28,4 %), uporablja tudi maslo, zlasti več v vzhodnem delu Slovenije.

Svinjsko mast, zaseko in ocvirke največ mladostnikov in odraslih uporablja 1–3-krat na mesec, nikoli po njih ne posega kar 32,4 %. Pogosteje se za te maščobe odločijo moški, starejši odrasli, tisti, ki prihajajo iz vaškega okolja, in tisti iz vzhodnega dela Slovenije.

Kokosova in palmina maščoba se uporabljata redkeje, saj ju 72,0 % prebivalcev te skupine ne uporablja, največ (14,9 %) pa 1–3-krat na mesec. Po njej pogosteje posegajo ženske in mladostniki.

Za malčke se najpogosteje pripravlja jedi z oljčnim oljem. Večkrat dnevno ga uživa kar 26,9 % malčkov, sledijo maščobe z bistveno manjšim deležem vsakodnevne uporabe, bučno olje (5,5 %), maslo (4,8 %), kokosova in palmina maščoba (1,1 %) ter margarina (0,5 %). Svinjska mast ali zaseka se vsakodnevno ne uporablja v prehrani malčkov, za večino malčkov (82,0 %) je sestavina obrokov manj kot 1-krat mesečno ali nikoli.

Značilne razlike v uporabi rastlinskih olj so se pokazale pri malčkih. Več oljčnega uživajo malčki v zahodnem, v vzhodnem delu Slovenije pa več bučnega olja. Oljčno olje se pri malčkih uporablja pogosteje v mestnem kot vaškem okolju in pogosteje v družinah z višjim materialnim standardom v primerjavi s povprečnim.

Maslo malčki v povprečju uživajo 2–3-krat na teden (33,3 %), margarino pa večina uživa manj kot 1-krat mesečno. Če se že uporablja pri sestavljanju obrokov za malčke, je to pogosteje v vaškem kot mestnim okoljem.

3.6.8 Sladka živila in slani prigrizki

V skupini mladostnikov in odraslih je največ takih (27,4 %), ki posegajo po medu 1–3-krat na mesec, in sicer najpogosteje starejši odrasli. Takih, ki ga uživajo 1-krat na teden ali pogosteje, je kar 59,7 %.

Čokolado največ prebivalcev te skupine uživa 1–3-krat na mesec, in sicer je takih 27,2 %. Pogosteje jo uživajo ženske, tisti iz mestnega okolja, tisti z višjo ali visoko izobrazbo, z nadpovprečnim materialnim standardom in tisti, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije. Čokoladne namaze 1-krat tedensko ali pogosteje uživa 22,2 % prebivalcev te skupine. Marmelado največ (35,0 %) prebivalcev te skupine uživa 1–3-krat na mesec, vsaj 1-krat tedensko kar polovica (49,4 %). Najbolj priljubljena je med starejšimi odraslimi.

1–3-krat mesečno največ mladostnikov in odraslih (31,2 %) uživa gazirane sladke pijače, nikoli pa kar 49,4 %. Takih, ki jih uživajo vsaj 1-krat tedensko, je 19,4 %. Tudi negazirane sladke pijače uživa največ prebivalcev te skupine (28,3 %) 1–3-krat na mesec, vsaj 1-krat na teden kar 32,5 %. Ta navada (uživanje gaziranih ali negaziranih sladkih pijač) je pogostejša med moškimi, mladostniki ter tistimi s srednjo strokovno in splošno izobrazbo.

Malo manj kot desetina (9,7 %) prebivalcev te skupine posega po nehranilnih sladilih, in sicer od tega pogosteje starejši odrasli, tisti z osnovnošolsko izobrazbo ali manj ter tisti s podpovprečnim materialnim standardom.

Med sladkimi izdelki mladostniki in odrasli najpogosteje posegajo po piškotih in napolitankah. 1-krat tedensko ali pogosteje jih uživa 46,9 %, od tega največ mladostniki. Rogljičke, potico, buhtlje 1-krat tedensko ali pogosteje uživa 25,3 %, torte in rolade pa 12,0 %, medtem ko uživa ocvrte jedi (krofe in flancate) le 5,1 % prebivalcev te skupine.

Slane izdelke, kot sta burek in pica, uživa 1-krat tedensko ali pogosteje kar 27,9 % prebivalcev te skupine, od tega pogosteje moški, mladostniki, tisti iz mestnega okolja, tisti s podpovprečnim materialnim standardom in tisti iz zahodnega dela Slovenije. Čips, palčke in smoki 1-krat tedensko ali pogosteje uživa 22,6 % prebivalcev te skupine.

Med skoraj vsakodnevno uživa 11 % malčkov, od teh jih več prebiva v mestnem okolju. Malčki med pretež-

no sladkimi živili najpogosteje vsakodnevno uživajo čokolado, takih je 12,2 % malčkov. Manj kot 1-krat na mesec ali redkeje malčki uživajo sadno-žitne rezine (79,7 %) in čokoladne namaze (70,2 %).

Sladke negazirane pijače so pogosteje prisotne na jedilniku otrok v primerjavi z gaziranimi sladkimi pijačami. Negazirane sladke pijače skoraj vsakodnevno uživa dobra desetina (11,7 %) otrok, gazirane pijače bistveno manj (1,3 %) in več v zahodnem delu Slovenije.

Sladki pekovski izdelki iz žit so redko na jedilniku malčkov. To velja za ocvrte krofe/flancate, kjer se 92,6 % malčkov sreča z njimi največ 1–3-krat na mesec ali nikoli. Podobno velja za torte/rolade (87,7 %), rogljičke, potice ipd. (67,5 %), ki jih malčki redko ali nikoli ne uživajo. Pogosteje so jim ponujeni piškoti in napolitanke, vsaj 1-krat tedensko jih uživa 62,0 % malčkov. 98,4 % malčkov ni še nikoli okusilo nehranilnih sladil.

Med slanimi izdelki iz žit so dobri tretjini (34,7 %) malčkov vsaj enkrat tedensko ponujeni slani prigrizki (čips/palčke/smokiji). Pri tem je pomembna razlika v izobrazbi matere, tiste z višjo ali visoko izobrazbo svojim malčkom redkeje ponudijo slane prigrizke kot matere z nižjo izobrazbo.

3.6.9 Poživila¹⁹ in alkoholne pijače

Kavo največ mladostnikov in odraslih (63,9 %) uživa dnevno, takšnih, ki je nikoli ne uživajo, pa je 22,5 %. Kavo pogosteje uživajo starejši odrasli in tisti, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije. Prave čaje največ odraslih (17 %) v povprečju uživa 1–3-krat na mesec.

Velika večina (80,3 %) prebivalcev te skupine ne uživa energijskih pijač. 15,2 % jih uživa 1–3-krat mesečno ter 4,1 % vsaj 1-krat tedensko. Pogosteje po njih posegajo moški in mladostniki.

Večina mladih (79,0 %) je poročala, da nikoli ne uživa alkoholnih pijač (pivo, radler, vino ipd.). 14,5 % mladostnikov je poročalo, da jih uživa 1–3-krat na mesec, vsaj 1-krat tedensko pa 6,5 %. Med spoloma ni pomembnih razlik.

Med odraslimi v pogostosti pitja piva in vina ni velike razlike, saj ju uživa vsaj 1-krat na teden približno 38,8 %. Med starejšimi odraslimi pa je razlika v pogostosti pitja piva in vina, saj jih pivo uživa vsaj 1-krat na teden 26,6 %, vino pa 40,8 %. Obe vrsti alkoholnih pijač pogosteje uživajo moški.

Za žgane pijače je največ odraslih in starejših odraslih (37,3 %) poročalo, da jih uživa 1–3-krat na mesec, medtem ko jih nikoli ne uživa 54,0 %. Pogosteje jih uživajo moški in tisti z nadpovprečnim materialnim standardom.

Literatura

1. Willett, W. (2013). *Nutritional epidemiology*. New York: Oxford University Press.
2. World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva, Switzerland.
3. World Health Organization. (2003). *Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Geneva: WHO Technical Report Series 916, Switzerland.
4. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., & Rozman, U. (2009). *Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
5. Gregorič, M., Fajdiga Turk, V. (2018). *Prehranjevanje*. V: M. Vinko, T. Kofol Bric, A. Korošec, S. Tomšič, M. Vrdelja (ured.), *Kako skrbimo za zdravje?* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
6. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Kranjc, M., Šerona, A. (2012). *Prehranjevanje*. V: J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel - Kragelj (ured.), *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije. Trendi v raziskavah CINDI 2001–2004–2008*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
7. Federici, C., Detzel, P., Petracca, F., Dainelli, L., Fattore, G. (2019). The impact of food reformulation on nutrient intakes and health, a systematic review of modelling studies. *BMC Nutr* 5, 2. doi:10.1186/s40795-018-0263-6

¹⁹ Po SSKJ so kava, pravi čaj in energijske pijače poživila.

3.7 PREHRANSKA DOPOLNILA IN OBOGATENA ŽIVILA

UPORABA PREHRANSKIH DOPOLNIL

- 26,6 % starejših odraslih, 38,1 % odraslih, 29,8 % mladostnikov ter 29,8 % dojenčkov in malčkov je v zadnjem letu uživalo prehranska dopolnila.
- 91,5 % dojenčkov in 83,5 % malčkov uživa izdelke z vitaminom D oziroma kombinacije vitaminov A in D.
- Spol, starost, stopnja izobrazbe matere, materialni standard ter kohezijska regija bivanja pomembno vplivajo na uživanje prehranskih dopolnil pri vseh populacijskih skupinah.

IZBIRA PREHRANSKIH DOPOLNIL

- 25,0 % starejših odraslih, 29,4 % odraslih, 9,7 % mladostnikov za redno večmesečno uživanje najpogosteje izbere posamezne vitamine.
- 3,4 % starejših odraslih, 10,2 % odraslih, 10,6 % mladostnikov redno več mesecev uživa beljakovinske pripravke²⁰.
- 20,2 % starejših odraslih, odraslih in mladostnikov občasno ali po največ nekaj dni uživa multivitaminske pripravke, 17,2 % čebelje izdelke²¹ ter 11,6 % probiotične izdelke²².
- 20,5 % malčkov občasno ali po nekaj dni uživa probiotične izdelke, 14,4 % multivitaminske pripravke in 4,7 % čebelje izdelke.
- Starost, spol in stopnja izobrazbe najpomembneje vplivajo na izbiro prehranskih dopolnil v skupini mladostnikov in odraslih.

OBOGATENA ŽIVILA

- 9,5 % starejših odraslih, odraslih in mladostnikov občasno uživa s hranili obogatena živila, 85,3 % teh kategorij živil nikoli ne izbere.
- 26,5 % starejših odraslih, odraslih in mladostnikov enkrat ali večkrat tedensko uživa s probiotiki obogatena živila, 51,3 % nikoli.
- Starost in stopnja izobrazbe pomembno vplivata na izbiro obogatenih živil v skupini mladostnikov in odraslih.

Doseganje optimalnega vnosa mikrohranil s prehrano (vitaminov, makro- in mikroelementov) postaja pomembna javnozdravstvena tema v zadnjem desetletju (1, 2). Pomanjkanje nekaterih hranil v prehrani lahko zaradi različnih načinov prehranjevanja, posebnih stanj ali kroničnih bolezni prizadene vsakogar, občutljivejši pa so ženske, dojenčki, malčki in starejši odrasli (3). Nekatera pomanjkanja v populaciji obvladujemo z javnozdravstveni ukrepi, kot sta jodiranje jedilne soli ali svetovanje pediatrov glede dodajanja vitamina D (in vitamina A) pri otrocih (4). Nekatera pomanjkanja uravnavajo posamezniki sami z uživanjem prehranskih dopolnil ali obogatenih živil. Poleg mikrohranil in snovi s hranilnim učinkom (aminokislina, maščobne kisline) si posamezniki dopolnjujejo prehrano z različnimi snovmi, ki imajo fiziološke učinke (5). V tem poglavju bomo opisali pogostost uživanja prehranskih dopolnil in obogatenih živil glede na vnaprej določene kategorije – vitamini (posamezni ali v kombinaciji), minerali (posamezni ali v kombinaciji), beljakovinski pripravki, esencialne maščobne kisline (omega 3 in omega 6), izvlečki rastlin, probiotični izdelki, čebelji izdelki, alge, gobe, glukozamin/hondroitin, lutein, izoflavoni, koencim Q10.

3.7.1 Uporaba prehranskih dopolnil

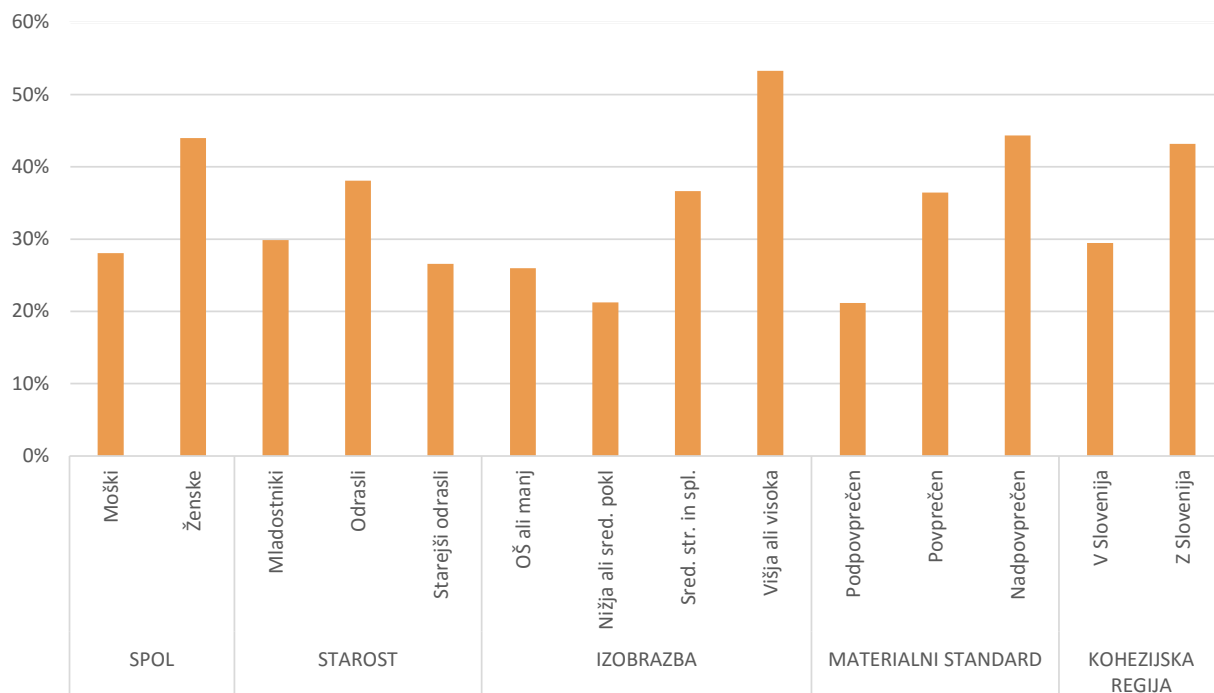
Prehranska dopolnila je v zadnjem letu uživalo 26,6 % starejših odraslih, 38,1 % odraslih ter 29,8 % mladostnikov.

20 Beljakovinski pripravki vključujejo posamezne aminokislina ali beljakovine v obliki, ki ustreza definiciji prehranskega dopolnila.

21 Čebelji izdelki so propolis, matični mleček in drugi podobni izdelki razen medu.

22 Probiotični izdelki so prehranska dopolnila, ki vsebujejo prebiotike, probiotike ali kolostrum. Probiotiki so bakterije, ki so povezane s koristnim učinkom na zdrave ljudi.

Uporaba prehranskih dopolnil je pomembno bolj razširjena med ženskami kot moškimi, med odraslimi kot v ostalih starostnih skupinah, tistimi prebivalci, ki imajo nadpovprečni materialni standard, bolj izobraženi ter tistimi, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije (Slika 3.14).



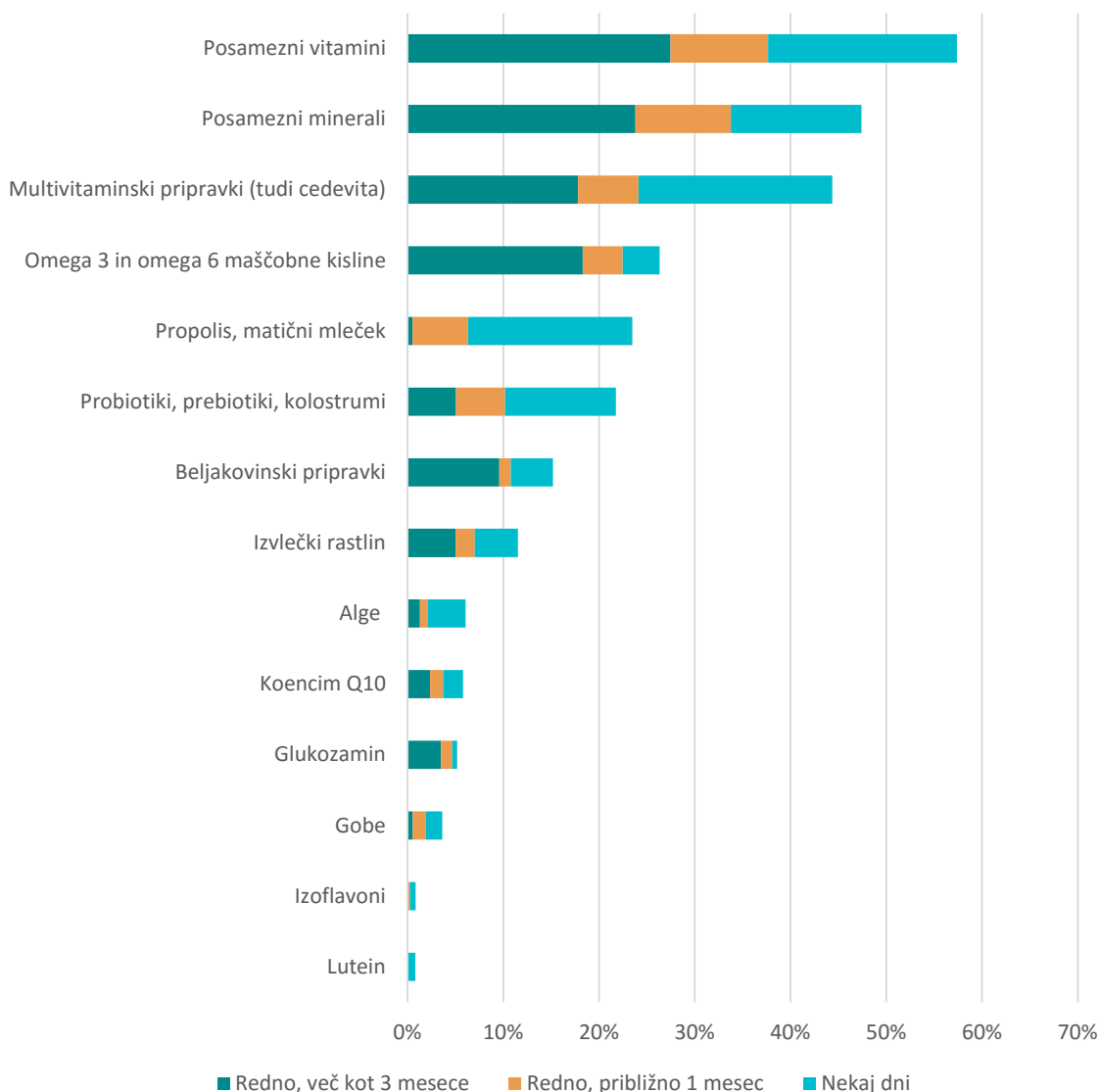
Slika 3.14: Odstotek mladostnikov in odraslih, ki so uživali prehranska dopolnila v zadnjih 12 mesecih, po spolu, starostnih skupinah, izobrazbeni stopnji, materialnem standardu in območju bivanja

V starosti enega meseca in do šolskega obdobja, po potrebi pa tudi pozneje, zdravniki pediatri svetujejo uživanje vitamina D oziroma kombinacije vitaminov A in D. Izdelki so na voljo kot zdravila na recept. Dojenčkov in malčkov, ki uživajo tako svetovane izdelke z vitamini, je 86,6 % (91,5 % dojenčkov in 83,5 % malčkov). Slaba tretjina dojenčkov in malčkov (29,8 %) uživa tudi prehranska dopolnila drugih kategorij.

Na uživanje prehranskih dopolnil pri malčkih pomembno vplivata izobrazba matere in kohezijska regija bivanja. Pogosteje jih uživajo malčki mater z višjo ali visoko izobrazbo v primerjavi z ostalimi izobrazbenimi stopnjami ter tisti iz zahodnega dela Slovenije.

3.7.2 Izbira prehranskih dopolnil

V skupini mladostnikov in odraslih, ki so v zadnjem letu uživali prehranska dopolnila, je največ takšnih, ki so redno najmanj en mesec uživali posamezne vitamine (37,7 %). Sledijo tisti, ki so redno najmanj en mesec uživali posamezne minerale (33,8 %), multivitaminske pripravke (24,1 %) ter maščobne kisline (omega 3 in omega 6, 22,5 %). Za občasno oziroma le nekajdnevno uživanje prebivalci te skupine pogosto izbirajo multivitaminske pripravke (20,2 %), posamezne vitamine (19,7%), čebelje izdelke (17,2 %), posamezne minerale (13,6 %) ter prebiotike/probiotike/kolostrume (11,6 %). Pogostost uživanja izbranih kategorij ali sestavin prehranskih dopolnil je prikazana na sliki 3.15.



Slika 3.15: Odstotek²³ mladostnikov in odraslih, ki različno pogosto uživajo prehranska dopolnila v izbranih kategorijah

Izbira prehranskih dopolnil se po spolu pri nekaterih kategorijah prehranskih dopolnil pomembno razlikuje, moški pogosteje redno posegajo po multivitaminskih pripravkih kot ženske ter pogosteje redno uživajo beljakovinske pripravke kot ženske. Na redno uživanje posameznih vitaminov ima pomemben vpliv starost, saj jih odrasli in starejši odrasli uživajo pogosteje (40,3 %; 31,5 %) v primerjavi z mladostniki (16,7 %). Slednji pa skupaj z odraslimi pomembno pogosteje redno posegajo po multivitaminskih pripravkih (32,6 %; 25,4 %) v primerjavi s starejšimi odraslimi (6,5 %). Stopnja izobrazbe je prav tako pomembna pri izbiri prehranskih dopolnil, po kategoriji probiotičnih izdelkov pogosteje posegajo tisti, ki imajo visoko ali višjo izobrazbo.

Pri dojenčkih in malčkih starši oziroma skrbniki za redno, vsaj mesečno uporabo, najpogosteje posegajo po prehranskih dopolnilih iz kategorije probiotičnih izdelkov (41,9 %), sledijo multivitaminski pripravki (19,2 %) in čebelji izdelki (10,2 %). Za nekajdnevno uživanje je izbira podobna, najpogostejši so probiotični (20,5 %) in multivitaminski izdelki (14,4 %).

3.7.3 Uživanje obogatenih živil

S hranili obogatena živila npr. mleko s kalcijem, jajca z omega 3 maščobnimi kislinami uživa občasno (1–3-krat mesečno) 9,5 % predstavnikov skupine mladostnikov in odraslih oziroma nikoli 85,3 %. Pomembno pogosteje se za to odločajo mladostniki (11,7 %) in odrasli (10,2 %) kot starejši odrasli (3,5 %).

²³ Odstotek se nanaša le na prebivalce, ki so v zadnjem letu uživali prehranska dopolnila.

Dobra četrtina (26,5 %) prebivalcev te skupine uživa s probiotiki obogatene jogurte in podobne izdelke en- ali večkrat tedensko, polovica prebivalcev (51,3 %) pa nikoli. Pomembno pogosteje jih večkrat tedensko uživajo ženske kot moški. S probiotiki obogatene jogurte in podobne izdelke pomembno pogosteje uživajo mladostniki in odrasli v primerjavi s starejšimi odraslimi. Pri tej skupini je pomembna tudi izobrazba, po njih pogosteje posegajo tisti z višjo ali visoko izobrazbo.

Literatura

1. Allen, L., de Benoist, B., Dary, O., Hurrell, R. (2006). Guidelines on food fortification with micronutrients. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. Prezveto 5. oktobra 2019 iz https://www.who.int/nutrition/publications/guide_food_fortification_micronutrients.pdf
2. World Health Organization. (2018). Malnutrition. Prezveto 5. oktobra 2019 iz <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
3. Chen, F., Mengxi, D., Blumberg, J.B. in sod. (2019). Association Among Dietary Supplement Use, Nutrient Intake, and Mortality Among U.S. Adults: A Cohort Study. *Ann Intern Med*, 170,9, 604–13. doi: 10.7326/M18-2478
4. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Program preventivnih pregledov otrok in mladostnikov. Prezveto 28. oktobra 2019 iz https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_preventivnih_pregledov_za_otroke_in_mladostnike.pdf
5. RES-PONS. Pretehtajte prehranska dopolnila. Baza P3 Professional. Prezveto 22. avgusta 2019 iz (za registrirane uporabnike) <https://pretehtajte.si/baza-p3-professional/> (22.8.2019).

3.8 NAČINI PREHRANJEVANJA

RAZLIČNE S HRANO POVEZANE ALERGIJE IN INTOLERANCE

- 4,1 % starejših odraslih, 10,6 % odraslih, 8,2 % mladostnikov ter 9,4 % malčkov ima alergijo ali intoleranco²⁴ na določene sestavine v hrani. Pri starejših odraslih, odraslih in mladostnikih je zdravstveno potrjenih 54,4 % prehransko pogojenih alergij in intoleranc.
- 39,4 % starejših odraslih, odraslih in mladostnikov, ki imajo alergijo ali intoleranco na hrano, ima intoleranco na laktozo, 15,5 % pa preobčutljivost²⁵ na gluten.
- 9,1 % starejših odraslih, odraslih in mladostnikov, ki imajo alergijo ali intoleranco na hrano, ima alergijo na jajca, 7,4 % na mleko in 3,3 % na arašide. Ostalih alergij je manj.
- Starost pomembno vpliva na vrsto alergije oziroma intolerance na hrano v skupini mladostnikov in odraslih.

DIETNO PREHRANJEVANJE ZARADI RAZLIČNH BOLEZENSKIH STANJ

- 10,6 % starejših odraslih, 3,7 % odraslih, 0,6 % mladostnikov izvaja dietno prehrano, ki jo predpiše zdravnik.
- Starost, stopnja izobrazbe in materialni standard pomembno vplivajo na tak način prehranjevanja v skupini mladostnikov in odraslih.

RAZLIČNI NAČINI PREHRANJEVANJA

- 1,0 % starejših odraslih, 3,3 % odraslih, 3,1 % mladostnikov ima način prehranjevanja, ki izključuje nekaj skupin živil (delno vegetarijanstvo, ovo-lakto vegetarijanstvo, veganstvo, frutarijanstvo itd.).
- 3,1 % starejših odraslih, 5,0 % odraslih, 2,6 % mladostnikov ima dietni način prehranjevanja zaradi želje po obvladovanju telesne mase, krepitvi zdravja ali ga izvajajo zaradi priporočil prijateljev, medijev ipd.
- Materialni standard, starost in izobrazbena stopnja pomembno vplivajo na izbiro načina prehranjevanja v skupini mladostnikov in odraslih.

Posamezniki iz različnih razlogov spremenijo način prehranjevanja, tako da izključujejo določene skupine živil; temu lahko rečemo tudi dietno vedenje. Nekateri način prehranjevanja spremenijo iz zdravstvenih (alergije, intolerance, kronične presnovne in druge bolezni), drugi pa iz povsem drugih razlogov, kot so npr. morala, etika, vera, prepričanje, skrb za zdravje, pritisk medijev ipd. (1, 2, 3). Raziskave kažejo, da določeni biološki ali socialno-demografski dejavniki na dietno vedenje različno vplivajo, vendar zaključki niso enoznačni (4, 5). Pogostost alergij in intoleranc na sestavine hrane v Evropi je bila ocenjena na 1 % populacije, se pa zaradi različnih metodologij spremljanja težko meri (6). V tem poglavju opisujemo pogostost alergij in intoleranc na hrano, pogostost dietnega prehranjevanja zaradi različnih medicinskih indikacij ter pogostost drugih (alternativnih, dietnih) načinov prehranjevanja iz povsem drugih razlogov.

3.8.1 Različne s hrano povezane alergije in intolerance na hrano

Alergijo ali preobčutljivost (intoleranco) na hrano zaznava 4,1 % starejših odraslih, 10,6 % odraslih, 8,2 % mladostnikov. Med njimi je malo več kot polovica (54,4 %) zdravstveno potrjenih.

Zaznane alergije in intolerance so pogostejše med ženskami in odraslimi kot v ostalih starostnih skupinah (Slika 3.16).

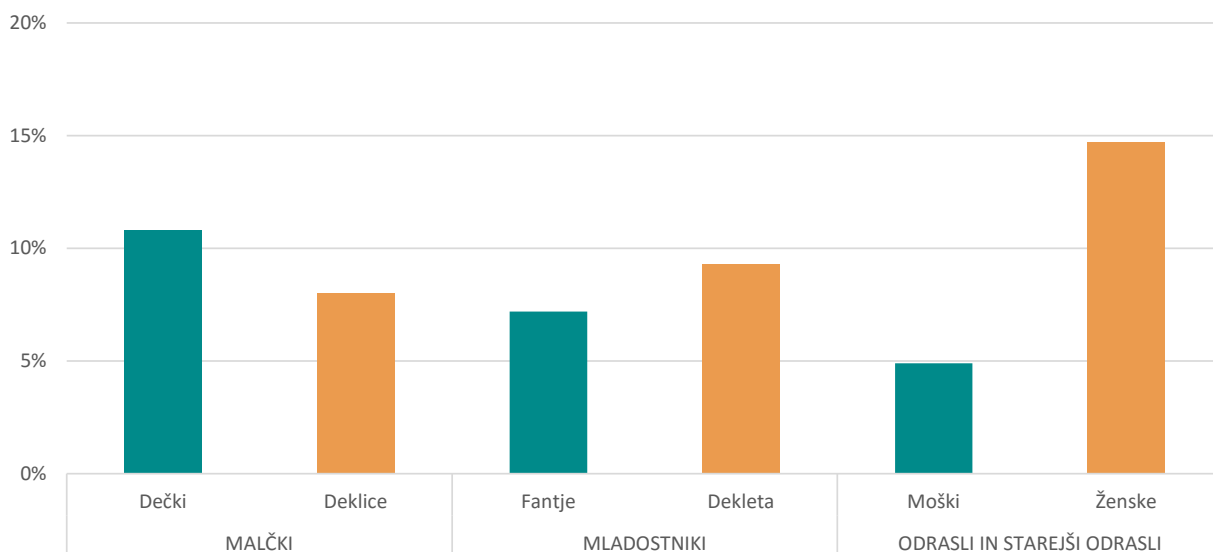
Od zaznanih alergij in intoleranc imajo mladostniki in odrasli največkrat intoleranco na laktozo (39,4 %), in gluten (15,5 %). Sledijo tisti, ki imajo alergijo na jajca (9,1 %), mleko (7,4 %), arašide (3,3 %), ribe (3,0 %) in mehkužce (2,9 %). Ostalih alergij ali intoleranc je manj.

Večina dojenčkov in malčkov v Sloveniji (90,6 %) nima prepoznanih alergij, intoleranc ali drugih kroničnih

²⁴ Stanje organizma, da slabo prenaša kakšen dejavnik ali kakšno snov ali ga sploh ne (7).

²⁵ Pridobljena preobčutljivost organizma za alergene, ki jo posreduje imunski sistem s protitelesi IgE, IgG, IgM in limfociti, pokaže se z različnimi bolezenskimi pojavi pri ponovnem stiku z enakim alergenom (7).

presnovnih bolezni. Vendar je teh pomembno več poročanih v mestnem v primerjavi z vaškim in primestnim okoljem. Med poročanimi prevladujejo alergije na mleko, jajca, arašide, druge oreščke ter laktozna intoleranca.



Slika 3.16: Odstotek malčkov ter mladostnikov in odraslih, ki imajo prisotno alergijo ali intoleranco na hrano, po spolu in starostnih skupinah

3.8.2 Dietno prehranjevanje zaradi različnih bolezenskih stanj

Dieto, ki jo predpiše zdravnik, ima 10,6 % starejših odraslih, 3,7 % odraslih in 0,6 % mladostnikov.

Diete, ki so predpisane od zdravnika, se razlikujejo po skupinah, in sicer je teh več med starejšimi odraslimi, tistimi z osnovnošolsko izobrazbo ali manj ter tistimi s podpovprečnim materialnim standardom.

3.8.3 Različni načini prehranjevanja

Nekateri uživajo živila iz vseh skupin, drugi pa določene skupine živil izpuščajo iz svoje prehrane. Mešano prehrano (uživanje vseh skupin, tudi živil živalskega izvora) ima 99,0 % starejših odraslih, 96,7 % odraslih in 96,9 % mladostnikov. Oportunističnih vegetarijancev (ne uživajo rdečega mesa, uživajo pa ribe in/ali perutninsko meso in/ali mlečne izdelke in/ali jajca) je 1,7 % v skupini mladostnikov in odraslih, veganov (ne uživajo nobenih izdelkov živalskega izvora, torej ne mleka, ne jajc, ne mesa in ne rib) je 0,4 %, medtem ko je ovo-lakto vegetarijancev (ne uživajo mesa, vendar jedo mleko, mlečne izdelke in jajca) le 0,2 %. Zanimljivo malo je frutarijancev (uživajo pretežno surovo sadje, nekatere vrste zelenjave, semen, kalčkov, oreškov) (Tabela 3.1).

Različni načini prehranjevanja se razlikujejo po skupinah, in sicer je med prebivalci z nadpovprečnim materialnim standardom več takih, ki imajo različne načine prehranjevanja.

Tabela 3.1: Odstotek mladostnikov in odraslih, ki imajo različne načine prehranjevanja, po spolu in starostnih skupinah

Načini prehranjevanja	Spol		Starost		
	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli
Uživa mešano prehrano	98,2 %	95,7 %	96,9 %	96,7 %	99,0 %
Oportunistično vegetarijanstvo	0,7 %	2,7 %	2,6 %	1,8 %	0,5 %
Ovo-lakto vegetarijanstvo	0,4 %	0,1 %	0,0 %	0,2 %	0,2 %
Veganstvo	0,0 %	0,8 %	0,0 %	0,5 %	0,0 %
Frutarijanstvo	0,1 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,2 %
Drugo	0,6 %	0,7 %	0,5 %	0,8 %	0,0 %

Odločitev za dietno prehranjevanje z namenom hujšanja, vzdrževanja telesne mase, krepitev zdravja, zaradi priporočil prijateljev, medijev je sprejelo 3,1 % starejših odraslih, 5,0 % odraslih in 2,6 % mladostnikov. Teh načinov prehranjevanja je več med odraslimi kot v ostalih starostnih skupinah, prebivalci z visoko ali višjo izobrazbo ter nadpovprečnim materialnim standardom.

Literatura

1. Rolfes, S.R., Pinna, K., Whitney, E.N. (2017). F 11th ed. Cengage Learning.
2. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2016). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Missouri: Elsevier.
3. Grogan, S. (2008). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (2nd ed.). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
4. Markey, C.N., Markey, P.M. (2005). Relations Between Body Image and Dieting Behaviors: An Examination of Gender Differences. *Sex Roles* 53, 519. doi.org/10.1007/s11199-005-7139-3
5. Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V. in sod. (2019). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Izsledki mednarodne raziskave HBSC), 2018. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje. Prevezeto 13. novembra 2019 iz https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbcs_2019_e_verzija_obl.pdf
6. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies). (2014). Scientific Opinion on the evaluation of allergenic foods and food ingredients for labelling purposes. *EFSA Journal*. doi:10.2903/j.efsa.2014
7. Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta. Medicinski slovar. Prevezeto 13. septembra 2019 iz <https://www.termania.net/?searchIn=Linked&Id=95>

3.9 KOLIČINE ZAUŽITIH ŽIVIL

ŽITA IN ŠKROBNA ŽIVILA

- 222 gramov dnevno zaužijejo kruha, žit in žitnih izdelkov starejši odrasli, 233 gramov odrasli in 258 gramov mladostniki ter 129 gramov malčki.
- 70 gramov dnevno zaužijejo krompirja starejši odrasli, 71 gramov odrasli in 74 gramov mladostniki ter 42 gramov malčki.
- Spol, bivalno okolje in kohezijska regija bivanja pomembno vplivajo na zaužite količine teh živil pri prebivalcih Slovenije. Dodatno se nakazuje, da materialni standard vpliva na uživanje kruha, žit in žitnih izdelkov, stopnja izobrazbe pa na krompir.

ZELENJAVA IN SADJE

- 251 gramov dnevno sadja zaužijejo starejši odrasli, 192 gramov odrasli in 188 gramov mladostniki ter 187 gramov malčki.
- 146 gramov zelenjave zaužijejo dnevno starejši odrasli, 132 gramov odrasli, 76 gramov mladostniki ter 54 gramov malčki.
- Spol pomembno vpliva na uživanje teh živil, kohezijska regija bivanja pa na uživanje zelenjave pri prebivalcih. Nakazuje se, da stopnja izobrazbe in materialni standard pomembno vplivata še na količino zaužite zelenjave, stopnja izobrazbe pa še na zaužite količine sadja.

MESO IN ZAMENJAVE

- 741 gramov tedensko zaužijejo mesa starejši odrasli, 855 gramov odrasli, 685 gramov mladostniki ter 280 gramov malčki.
- 319 gramov tedensko zaužijejo mesnih izdelkov starejši odrasli, 441 gramov odrasli, 328 gramov mladostniki ter 139 gramov malčki.
- 207 gramov tedensko zaužijejo jajc in izdelkov iz jajc starejši odrasli, 255 gramov odrasli, 246 gramov mladostniki ter 167 gramov malčki.
- 65 gramov tedensko zaužijejo stročnic in izdelkov iz stročnic starejši odrasli, 80 gramov odrasli, 55 gramov mladostniki ter 16 gramov malčki.
- Spol in kohezijska regija bivanja pomembno vplivata predvsem na zaužite količine mesa pri prebivalcih Slovenije. Nakazuje se, da na te skupine živil na splošno vplivajo še materialni standard in bivalno okolje ter stopnja izobrazbe.

RIBE

- 91 gramov tedensko zaužijejo rib in izdelkov iz rib starejši odrasli, 119 gramov odrasli, 105 gramov mladostniki ter 44 gramov malčki.
- Morskih rib se zaužije skoraj osemkrat več kot sladkovodnih.
- Nakazuje se, da stopnja izobrazbe vpliva na količino zaužitih rib in izdelkov iz rib pri prebivalcih Slovenije.

MLEKO²⁶ IN MLEČNI IZDELKI

- 169 gramov dnevno zaužijejo mleka in mlečnih izdelkov starejši odrasli, 174 gramov odrasli, 218 gramov mladostniki ter 251 gramov malčki.
- Razmerje med zaužitim mlekom in mlečnimi izdelki v povprečju znaša 3 : 2.
- Spol, bivalno okolje ter kohezijska regija bivanja pomembno vplivajo na količino zaužitega mleka in mlečnih izdelkov pri prebivalcih.

TEKOČINE

- 7,7 dcl zaužijejo dnevno vseh tekočin starejši odrasli, 10,5 dcl odrasli in 8,3 dcl mladostniki ter 3,2 dcl malčki.
- Sladkih pijač se dnevno med odraslimi popije v povprečju 2,3 dcl oz. četrtnino vseh zaužitih tekočin.

²⁶ Mleko sesalcev (kravje, kozje, ovčje ipd.) in izdelkov iz njega. Humano mleko ni vključeno.

- Spol, bivalno okolje, stopnja izobrazbe, materialni standard ter kohezijska regija bivanja pomembno vplivajo na količino zaužitih tekočin pri prebivalcih.

MAŠČOBE IN OREŠČKI

- 13,6 gramov zaužijejo dnevno maščob in olj starejši odrasli, 9,4 gramov odrasli, 9,2 gramov mladostniki ter 4,3 gramov malčki.
- 4 grame dnevno oreškov in semen zaužijejo starejši odrasli, 7 gramov odrasli in 5 gramov mladostniki.
- Rastlinskih maščob in olj se tedensko porabi med odraslimi 44 gramov in 30 gramov maščob živalskega izvoda, od tega največ med starejšimi odrasli in najmanj med odraslimi.
- Nakazuje se, da spol, bivalno okolje, kohezijska regija ter materialni standard vplivajo na količino zaužitih maščob pri prebivalcih.

MANJ PRIPOROČENA ŽIVILA

- 361 gramov manj priporočenih živil dnevno zaužijejo starejši odrasli, 363 gramov odrasli, 318 gramov mladostniki ter 204 grame malčki.
- Kohezijska regija bivanja pomembno vpliva na količino zaužitih živil, ki se v prehrani odsvetujejo. Nakazuje se, da na to vpliva tudi stopnja izobrazbe.

Povprečne količine zaužitih živil nam povedo, v kolikšni meri se ujemajo s količinskimi priporočili uravnoveženega prehranjevanja (1). Gre za količine posameznih skupin živil, ki epidemiološko dokazano predstavljajo povprečno optimalno prehrano za določeno populacijsko skupino (2), upoštevajoč oceno prehranskega statusa in prehranskih navad ter epidemioloških podatkov o zdravstvenem stanju proučevane populacije. V primerjavi z ostalimi vedenjskimi dejavniki tveganja (npr. kajenjem) je prehranjevanje v populaciji zelo težko meriti. Vsi posamezniki v populaciji so »izpostavljeni« hrani, med seboj se razlikujejo po vrsti in zaužiti količini, poleg tega pa redko natančno spremljajo, kaj in koliko česa so pojedli (3). Poročana živila se združuje v skupine živil, ki so si po izvoru in sestavi oziroma količini hranljivih snovi podobna. Če določenih živil dolgoročno vnašamo preveč ali premalo oziroma jih povsem izključujemo, to lahko vpliva na celokupni energijski vnos in vnos ali nesorazmerje posameznih hranil, s tem pa je lahko naše zdravje ogroženo. V tem poglavju smo ovrednotili povprečno količino posameznih zaužitih skupin živil, in sicer ločeno za žita in škrobne izdelke, zelenjavo in sadje, meso in zamenjave, mleko in mlečne izdelke, ribe, tekočine, maščobe in oreščke ter skupino manj priporočenih živil.

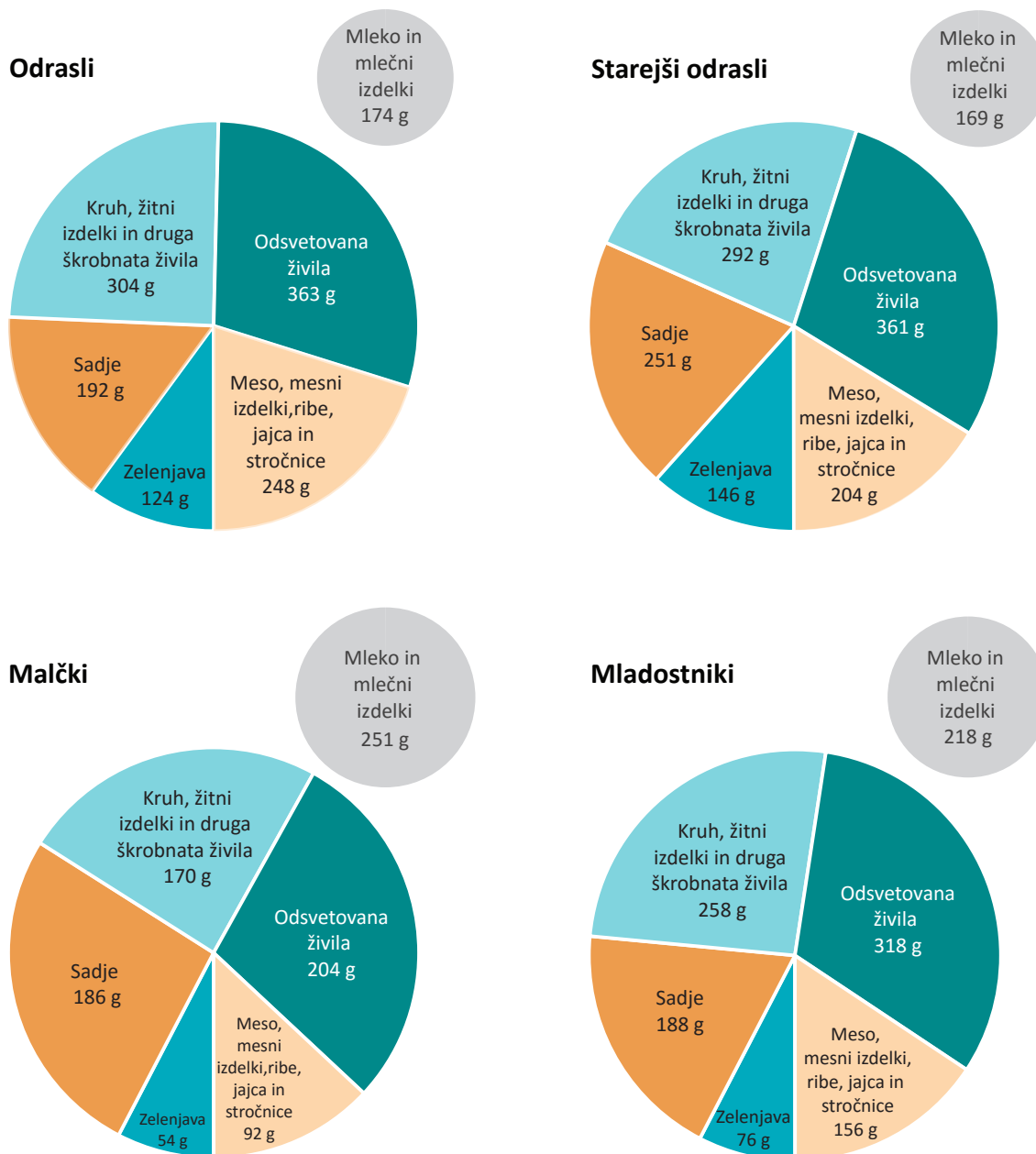
3.9.1 Žita in škrobna živila

Žita in škrobna živila so zelo velika skupina pretežno energijskih živil, ki predstavljajo temelj uravnovežene prehrane (4). Med temi živilami se zaužije največ kruha, žit in žitnih izdelkov, saj jih v povprečju največ zaužijejo mladostniki (258 gramov), sledijo starejši odrasli z 233 grami in odrasli (222 gramov). Med žitnimi izdelki so testenine zaradi svoje hitre priprave vedno bolj priljubljena jed, ki pa je v povprečju zaužijemo okoli 30 gramov na dan.

Krompir je tudi močno zastopan v prehrani Slovencev, saj ga v povprečju največ dnevno zaužijejo mladostniki (74 gramov), sledijo odrasli z 71 grami, najmanj pa ga dnevno zaužijejo starejši odrasli (70 gramov).

Kruh, žita in žitne izdelke v povprečju v večji količini zaužijejo moški prebivalci, stari 10 let in več, v primerjavi z ženskami, ter tisti odrasli, ki prihajajo iz primestnega okolja. Krompirja zaužije več odraslih moških v primerjavi z ženskami, nakazuje pa se to tudi pri tistih odraslih, ki prihajajo iz vaškega okolja in imajo osnovnošolsko izobrazbo ali manj.

Malčki v povprečju dnevno zaužijejo 129 gramov kruha, žit in žitnih izdelkov ter 42 gramov krompirja. Kruh, žita in žitne izdelke v povprečju v večji količini zaužijejo tisti malčki, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije, nakazuje pa se to tudi pri tistih, ki imajo starše s podpovprečnim materialnim standardom. Krompir pa v večji količini zaužijejo dečki v primerjavi z deklicami, nakazuje pa se to tudi pri tistih malčkih, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.



Slika 3.17: Povprečne dnevne količine (v gramih) zaužitih živil pri malčkih, mladostnikih, odraslih in starejših odraslih, po skupinah živil in starostnih skupinah

3.9.2 Zelenjava in sadje

Zelenjava in sadje imata pomembno varovalno vlogo v prehrani in naj bi se zato uživala vsak dan (4–5). Največ se dnevno uživa sadje, in sicer ga v povprečju dnevno največ zaužijejo starejši odrasli (251 gramov), sledijo odrasli s 192 grammi in najmanj mladostniki s 188 grammi. Zelenjave dnevno v povprečju največ zaužijejo starejši odrasli (146 gramov), sledijo odrasli s 132 grammi in najmanj mladostniki s 76 grammi.

Predelano sadje predstavlja približno četrtnino vsega zaužitega sadja, medtem ko predelana zelenjava predstavlja le približno desetino vse zaužite zelenjave.

Sadje in zelenjavo v povprečju v večji količini uživajo ženske prebivalke, stare 10 let in več, kot moški. Samo zelenjave zaužijejo več tisti, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije. Nakazuje se tudi, da več zelenjave zaužijejo tisti, ki z višjo ali visoko izobrazbo ter tisti, ki ocenjujejo svoj materialni standard kot nadpovprečnega.

Malčki v povprečju dnevno zaužijejo največ sadja, in sicer kar 187 gramov, ter 54 gramov zelenjave. Nakazuje se, da več sadje v povprečju zaužijejo tisti malčki, ki imajo starše z višjo ali visoko izobrazbo.

3.9.3 Meso in zamenjave

Meso in ustrezne zamenjave zanj so pomembni viri hranil v prehrani predvsem z vidika zagotavljanja oskrbe prebivalcev z beljakovinami (4, 6). Mesa tedensko v največ uživajo odrasli (855 gramov), s 741 grami sledijo starejši odrasli, najmanj pa ga zaužijejo mladostniki (685 gramov). Največ se dnevno užije rdečega, in sicer skoraj dvakrat toliko kot belega mesa.

Sledijo mesni izdelki, ki jih tedensko v povprečju največ zaužijejo odrasli (441 gramov), mladostniki zaužijejo 328 gramov ter najmanj starejši odrasli, ki zaužijejo 319 gramov, kar predstavlja približno polovico zaužite količine mesa.

Jajca veljajo za kakovosten in cenovno dostopen vir beljakovin, ki jih v povprečju tedensko največ zaužijejo odrasli (255 gramov), sledijo mladostniki z 246 grami in najmanj jih zaužijejo starejši odrasli – 207 gramov, kar je približno 3–4 jajca na teden.

Stročnice so pomemben rastlinski vir beljakovin in predstavljajo možno zamenjavo za meso. V povprečju jih tedensko največ zaužijejo odrasli, 80 gramov, sledijo starejši odrasli s 65 grami, najmanj pa mladostniki (55 gramov).

Mesa in zamenjav zanj v povprečju med odraslimi in starejšimi odraslimi v večji količini zaužijejo moški kot ženske. Prav tako več mesa zaužijejo odrasli in starejši odrasli, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije. Nakazuje se, da odrasli s povprečnim materialnim standardom in iz primestnega okolja, ne glede na spol, zaužijejo več mesa, iz vaškega okolja, tisti z nadpovprečnim materialnim standardom pa več mesnih izdelkov. Tako več mesa kot mesnih izdelkov pa nakazano več uživajo odrasli, ki imajo nižjo srednjo ali poklicno izobrazbo.

Malčki zaužijejo tedensko približno 280 gramov mesa in polovico toliko mesnih izdelkov (139 gramov). Med količino zaužitega belega in rdečega mesa ni velikih razlik. Stročnic uživajo malčki zanemarljivo malo (16 gramov na teden). Kot vir beljakovin so v prehrani malčkov pomembna tudi jajca, saj jih v povprečju tedensko zaužijejo 167 gramov, kar je približno 2,5 jajca na teden. Tudi pri malčkih so glede uživanja mesa v količinski prednosti nakazano dečki v primerjavi z deklicami. Tisti malčki, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije, zaužijejo več mesa, nakazano pa tudi več mesnih izdelkov. Nakazuje se, da več mesnih izdelkov zaužijejo tudi tisti, ki imajo starše z nižjo ali splošno izobrazbo.

3.9.4 Ribe

Ribe so zaradi svoje maščobne in beljakovinske sestave edinstvene in zato zelo zaželene v prehrani. Morske ribe imajo zaradi svoje sestave nekoliko prednosti pred sladkovodnimi (4, 6, 7). V povprečju jih tedensko največ zaužijejo odrasli, 119 gramov, sledijo mladostniki s 105 grami zaužitih rib in starejši odrasli z 91 grami. Skoraj osemkrat več se zaužije morskih kot sladkovodnih rib.

Nakazuje se, da ribe in izdelke iz rib v povprečju v večji količini uživajo odrasli z višjo ali visoko izobrazbo.

Rib uživajo malčki zanemarljivo malo, in sicer v povprečju 44 gramov na teden. Zaznali smo uporabo morskih, sladkovodnih rib sploh ne.

3.9.5 Mleko in mlečni izdelki

Mleko in mlečni izdelki so pomembna skupina živil, ki predstavlja precej uravnotežen in cenovno dostopen vir hrane, zlasti pomemben za izgradnjo in ohranjanje kostne mase (4, 7). Največ mleka in mlečnih izdelkov dnevno zaužijejo mladostniki (218 gramov), sledijo odrasli s 174 grami in najmanj starejši odrasli s 169 grami. Približno dve tretjini tega vnosa predstavlja izključno mleko.

Mleko in mlečne izdelke v povprečju v večji količini uživajo fantje kot dekleta, odrasle ženske v primerjavi z moškimi ter tisti odrasli, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije. To se nakazuje tudi pri tistih odraslih, ki prihajajo iz primestnega okolja, v primerjavi z vaškim ali mestnim.

Za malčke imajo pri prehodu na družinsko prehrano in postopnem opuščanju dojenja ali prilagojenih mleč-

nih formul mleko in mlečni izdelki²⁷ pomembno mesto. V povprečju malčki dnevno zaužijejo 251 gramov mleka in mlečnih izdelkov.

3.9.6 Tekočine

Tekočine so pomembne predvsem za vzdrževanje ustreznega hidracijskega stanja. Lahko so tudi vir pogosto nepotrebnih sladkorjev, ki vplivajo na debelost in sladkorno bolezen tipa 2 (4, 7). Dnevno največ tekočin (vode, pijač, napitkov ipd.) zaužijejo odrasli – 10,5 dcl, sledijo mladostniki z 8,3 dcl, najmanj pa jih zaužijejo starejši odrasli, in sicer le 7,7 dcl. Od tega predstavljajo v povprečju sladke pijače kar četrtno oziroma 2,3 dcl vseh zaužitih tekočin.

Tekočine v večji količini uživajo fantje v primerjavi z dekleti in tisti odrasli, ki prihajajo iz vaškega okolja v primerjavi z mestnim in primestnim. Več tekočin zaužijejo tudi tisti odrasli, ki imajo višjo ali visoko izobrazbo, odrasli, ki ocenjujejo svoj materialni standard kot nadpovprečnega ter tisti odrasli in starejši odrasli, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije. Nakazuje pa se tudi, da jih zaužijejo več tisti odrasli, ki prihajajo iz vaškega okolja.

Malčki v povprečju dnevno zaužijejo 3,2 dcl tekočin. V povprečju večjo količino zaužijejo malčki prihajajo iz vaškega okolja.

3.9.7 Maščobe

Maščobe so pomemben vir nujno potrebnih vitaminov in maščobnih kislin, ki imajo pomembno vlogo pri preprečevanju srčno-žilnih obolenj, v primeru pretiranega uživanja manj kakovostnih oz. živalskih maščob pa predstavljajo večje tveganje za pojav nekaterih kroničnih bolezni (4, 6–7).

Dnevno največ maščob zaužijejo starejši odrasli – 13,6 gramov, sledijo odrasli z 9,4 grami in najmanj mladostniki z 9,2 grami. Razmerje med zaužitimi rastlinskimi in živalskimi maščobami v povprečju znaša 3 : 2.

Nakazuje se, da maščobe v povprečju v večji količini uživajo odrasli moški v primerjavi z ženskami, tisti odrasli, ki prihajajo iz mestnega okolja, ter tisti odrasli, ki ocenjujejo svoj materialni standard kot nadpovprečnega.

3.9.8 Manj priporočena živila

Med manj priporočena živila uvrščamo živila z manj ugodno prehransko sestavo, kot so sladka, mastna in slana živila, ki ob njihovem količinsko večjem in pogostejšem uživanju dokazano negativno vplivajo na razvoj številnih kroničnih bolezni (4, 5–7).

Dnevno največ teh živil zaužijejo odrasli (362 gramov), sledijo starejši odrasli (363 gramov) in najmanj mladostniki (318 gramov). Med njimi se na prvem mestu pojavljajo sladke pijače, ki jih zaužijemo skoraj dvakrat toliko kot gotovih jedi in hitre hrane. Druga najbolj zastopana skupina pri odraslih in starejših odraslih so gotove jedi in hitra hrana, pri mladostnikih pa sladka živila.

Manj priporočena živila v povprečju v večjih količinah uživajo tisti odrasli, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.

Malčki v povprečju dnevno zaužijejo 204 grame teh živil. Nakazuje se, da jih v povprečju v večji količini zaužijejo tisti malčki, ki imajo starše z osnovnošolsko izobrazbo ali manj.

Literatura

1. Poličnik, R. (2018). Zdrava prehrana. Priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Prevezeto 13. novembra 2019 iz <http://www.nijz.si/sl/opsis-delavnic-in-svetovanj-za-zdravje>
2. Smitasiri, S., Uauy, R. (2007). Beyond recommendations: implementing food-based dietary guidelines for healthier populations. *Food Nutr Bull.*, 28 (1 Suppl International), S141–51.
3. Shim, J.S., Oh, K., Kim, H.C. (2014). (2014). Dietary assessment methods in epidemiologic studies. *Epidemiol Health*, 36:e2014009. doi: 10.4178/epih/e2014009

²⁷ Mlečni izdelki temeljijo na mleku sesalcev (kravje, kozje, ipd.).

4. Rolfes, S.R., Pinna, K., Whitney, E.N. (2017). F 11th ed. Cengage Learning.
5. Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P. in sod. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*, 46(3), 1029–56. doi: 10.1093/ije/dyw319
6. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2016). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Missouri: Elsevier.
7. World Health Organization. (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916, Switzerland.

3.10 POVPREČNA HRANILNA VREDNOST PREHRANE

OGLJIKOVI HIDRATI

- 47 % energijskega deleža predstavljajo ogljikovi hidrati pri starejših odraslih, 45 % pri odraslih, 50 % pri mladostnikih ter 55 % pri malčkih.
- 16 % energijskega vnosa predstavljajo skupni sladkorji pri starejših odraslih, 14 % pri odraslih, 17 % pri mladostnikih ter 21 % pri malčkih.
- Spol najpomembneje vpliva na energijski delež ogljikovih hidratov in skupnih sladkorjev v prehrani. V manjšem obsegu vpliva na energijski delež ogljikovih hidratov tudi stopnja izobrazbe, na delež sladkorjev pa tudi bivalno okolje in materialni standard.

MAŠČOBE

- 31 % energijskega deleža predstavljajo skupne maščobe pri starejših odraslih, 34 % pri odraslih, 33 % pri mladostnikih ter 29 % pri malčkih.
- 11 % energijskega vnosa predstavljajo nasičene maščobe pri starejših odraslih in odraslih, mladostnikih ter malčkih.
- Razmerje med nasičenimi, enkrat nenasičenimi in večkrat nenasičenimi maščobami je znašalo 1 : 0,8 : 0,5.
- Bivalno okolje pomembno vpliva na energijski delež nasičenih maščob v prehrani.

BELJAKOVINE

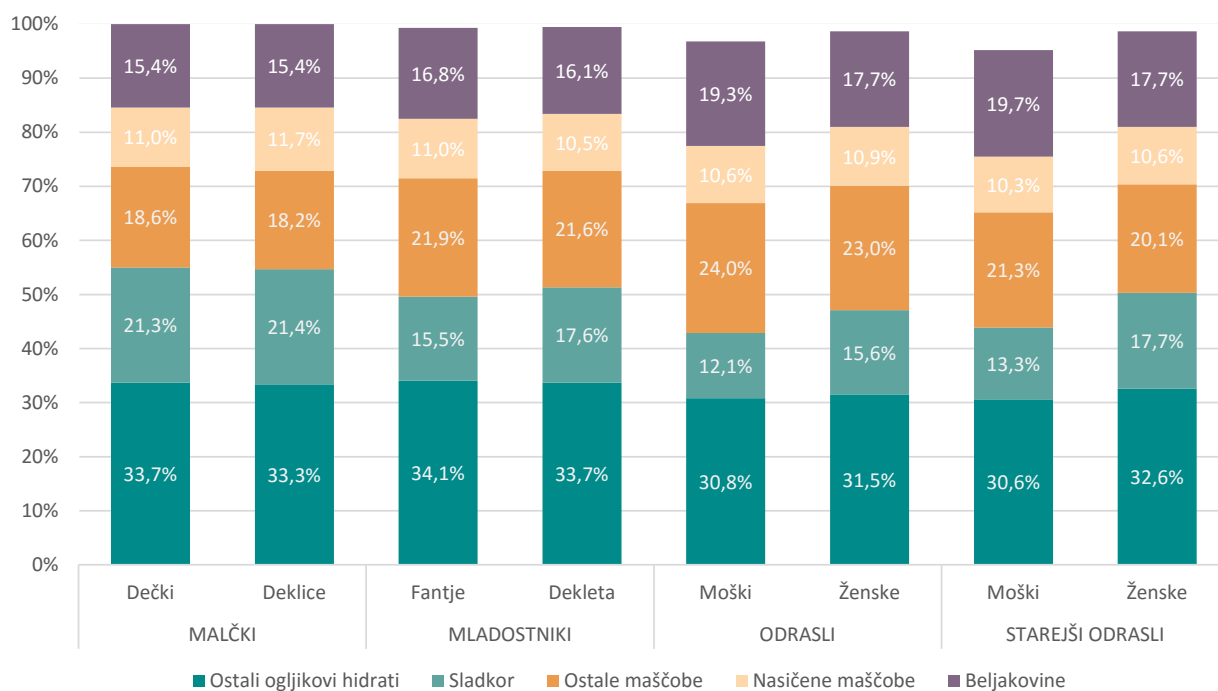
- 19 % energijskega deleža predstavljajo beljakovine pri starejših odraslih in odraslih, 16 % pri mladostnikih ter 15 % pri malčkih.
- Spol, bivalno okolje in stopnja izobrazbe pomembno vplivajo na energijski delež beljakovin v prehrani.

JEDILNA SOL²⁸

- 6,4 gramov soli dnevno zaužijejo starejši odrasli, 7,5 gramov odrasli, 6,3 gramov mladostniki ter 3,3 gramov malčki.
- Spol najpomembneje vpliva na vnos soli v prehrani. V manjšem obsegu vplivata tudi stopnja izobrazbe in kohezijska regija bivanja.

Razmerje energijskih deležev posameznih makrohranil in vsebnost mikrohranil v celodnevni prehrani nam povesta, v kolikšni meri prehrana ustreza potrebam za optimalno delovanje telesa, polno storilnost in zdravje (1–3). Priporočila za uravnoteženo prehrano navajajo minimalne količine posameznih hranljivih snovi oziroma njihove energijske deleže, ki jih mora človek zaužiti s hrano, da se ne bi pokazale posledice pomanjkanja, oziroma maksimalne količine, da ne bi prišlo do prehransko pogojene obolevnosti in (prezgodnje) umrljivosti (4, 5). Če s hrano dolgoročno vnašamo premalo ali preveč energije oziroma hranil, je lahko zdravje ogroženo (1–3). Znano je, da so obroki pogosto lahko energijsko prebogati, imajo preveč skupnih maščob, sladkorja in soli. Uživanje takih oborov je povezano s spolom, starostjo, socialno-ekonomskim stanjem in krajem bivanja (6). V tem poglavju opisujemo povprečne dnevne energijske in hranilne vnose s hrano pri prebivalcih, in sicer ločeno za posamezna z zdravstvenega vidika kritična makrohranila ter jedilno sol.

²⁸ Ocenjeni vnos jedilne soli vključuje sol, prisotno v osnovnih in procesiranih živilih, ter običajno ali dodatno uporabo soli pri pripravi jedi. Podatek pa ne vključuje dodajanja soli pri mizi. Glede na to, da si hrano dosoli 36,8 % odraslih prebivalcev Slovenije, je pravi povprečni vnos soli zelo verjetno višji.



Slika 3.18: Povprečni energijski deleži makrohranil v dnevni prehrani (v odstotkih energijskega vnosa) malčkov, mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, po starostnih skupinah in spolu (razliko do 100 % predstavlja uživanje alkohola)

3.10.1 Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so poleg maščob glavno energijsko hranilo in naj bi v povprečju predstavljali več kot 50 % zaužite energije. Priporočila se predvsem uživanje žit in žitnih izdelkov ter drugih škrobnih živil, ki so bogatejša s prehransko vlaknino in sekundarnimi zaščitnimi snovi (7–8). Največji vnos ogljikovih hidratov imajo mladostniki (50 % energijskega vnosa), sledijo starejši odrasli (47 % energijskega vnosa), najmanjši delež pa ogljikovi hidrati predstavljajo v prehrani odraslih (45 % energijskega vnosa).

Živilom dodani sladkorji praviloma ne vsebujejo nobenih esencialnih hranil, tako da povečujejo energijsko gostoto in zmanjšujejo oskrbo z esencialnimi hranili (9). Največji energijski delež iz sladkorjev zaužijejo mladostniki (17 % energijskega vnosa), sledijo starejši odrasli (16 % energijskega vnosa), najmanjši delež pa sladkorji predstavljajo v prehrani odraslih (14 % energijskega vnosa), kar v povprečju predstavlja približno tretjino energije iz ogljikovih hidratov.

Ogljikove hidrate v povprečju v večjem energijskem deležu zaužijejo ženske med odraslimi in starejšimi odraslimi kot moški. Primerjava skupin odraslih pokaže, da ogljikovih hidratov zaužijejo več tudi tisti, ki imajo osnovnošolsko izobrazbo ali manj. Sladkor pa v povprečju v večjem energijskem deležu zaužijejo odrasle in starejše odrasle ženske v primerjavi z moškimi ter tisti odrasli obeh spolov, ki ocenjujejo svoj materialni standard kot podpovprečnega.

Malčki v povprečju dnevno zaužijejo relativno večji delež energije iz ogljikovih hidratov (55 % energijskega vnosa) in sladkorja (21 % energijskega vnosa) v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami prebivalcev. Sladkorje v povprečju v večji količini zaužijejo tisti malčki, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.

3.10.2 Maščobe

Maščobe so najbogatejši vir energije, ki zaradi nekaterih v maščobah topnih vitaminov in prisotnosti nekaterih esencialnih maščobnih kislin v prehrani ne smejo manjkati. Vendar pa je uživanje maščob nad priporočili povezano s povečanim tveganjem za razvoj debelosti ter nekaterih drugih obolenj (1–3). Največji energijski delež iz maščob zaužijejo odrasli (34 % energijskega vnosa), sledijo mladostniki (33 % energijskega vnosa), najmanjši delež pa maščobe predstavljajo v prehrani starejših odraslih (31 % energijskega vnosa).

Vse maščobe v prehrani niso enako zaželene. Pretirano uživanje nasičenih maščob oziroma njihov ener-

gijski vnos, višji od 10 %, neposredno povezujemo s povečanim tveganjem za bolezni srca in ožilja (2–3, 10). Energijski vnos iz nasičenih maščob v skupini mladostnikov in odraslih znaša 11 %, kar v povprečju predstavlja približno tretjino energije iz nasičenih maščob. Razmerje med nasičenimi, enkrat nenasičenimi in večkrat nenasičenimi maščobami je znašalo 1 : 0,8 : 0,5.

Nasičene maščobe v povprečju v večjem energijskem deležu uživajo tisti odrasli, ki prihajajo iz primestnega okolja.

Malčki v povprečju dnevno zaužijejo relativno nižji delež energije iz maščob (29 % energijskega vnosa) in približno enak delež nasičenih maščob kot odrasli (11 % energijskega vnosa).

3.10.3 Beljakovine

Beljakovine so vir aminokislin, iz katerih telo gradi sebi lastne beljakovine. So pomemben sestavni del vseh živalskih in rastlinskih celic, v telesu pa imajo mnoge za življenje pomembne funkcije (1–3). Največji energijski delež iz beljakovin zaužijejo starejši odrasli in odrasli (19 % energijskega vnosa), najmanjši delež energijskega vnosa pa beljakovine predstavljajo v prehrani mladostnikov (16 %).

Energijski vnos iz beljakovin je med odraslimi in starejšimi odraslimi v povprečju večji med moškimi v primerjavi z ženskami. Več jih zaužijejo tudi tisti odrasli, ki prihajajo iz primestnega okolja ter tisti odrasli, ki imajo srednjo strokovno ali splošno izobrazbo.

Malčki v povprečju dnevno zaužijejo relativno nižji delež energije iz beljakovin (15 % energijskega vnosa) v primerjavi s starejšimi skupinami prebivalcev.

3.10.4 Jedilna sol

Čeprav je sol oziroma natrij nepogrešljiv za vzdrževanje normalnih celičnih funkcij v človeškem telesu, pa lahko njeno čezmerno uživanje pri posameznikih vpliva na povišan krvni tlak, ta pa predstavlja pomembno tveganje za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in ožilja (1, 2, 11). Največ soli zaužijemo s predpripravljenimi živili, kruhom in pekovskimi izdelki, siri in predelanimi mesnimi izdelki, nekaj pa tudi z dodajanjem soli že gotovim jedem pri mizi (12). Največ soli v povprečju dnevno zaužijejo odrasli (7,5 gramov), sledijo starejši odrasli (6,4 gramov), najmanj pa mladostniki (6,3 gramov).

Med prebivalci, starimi 10 let in več, več soli v povprečju zaužijejo moški kot ženske. Več soli uživajo tudi odrasli, ki imajo srednjo strokovno ali splošno izobrazbo ter tisti, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije.

Malčki v primerjavi z odraslimi dnevno zaužijejo relativno nižjo povprečno dnevno količino soli (3,3 grame).

Literatura

1. Rolfes, S.R., Pinna, K., Whitney, E.N. (2017). F 11th ed. Cengage Learning.
2. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2016). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Missouri: Elsevier.
3. World Health Organization. (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916, Switzerland.
4. D-A-CH. (2015). Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil. Prevezeto 14. novembra 2019 iz <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>. Povzetek v slovenskem jeziku: Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Prevezeto 14. novembra 2019 iz <http://www.nijz.si/sl/referencne-vrednosti-za-energijski-vnos-ter-vnos-hranil>
5. European Food Safety Authority. (2017). Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication, e15121. 92 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2017.e15121
6. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., & Rozman, U. (2009). Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana, Slovenija: Pedagoška fakulteta.
7. Miller, V., Mente, A., Dehghan, M. in sod. (2017). Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study. *Lancet*, 390(10107), 2037–49. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32253-5
8. Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P. in sod. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular

disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*, 46(3), 1029-1056. doi: 10.1093/ije/dyw319

9. Lyhne, N., Ovesen, L. (1999). Added sugars and nutrient density in the diet of Danish children. *Scandinavian Jour Nutri*, 43, 4–7.
10. Sacks, F.M., Lichtenstein, A.H., Wu, J.H.Y. in sod. (2017). Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 136:e1–e23. doi.org/10.1161/CIR.0000000000000510
11. Farquhar, W.B., Edwards, D.G., Jurkowitz, C.T., Weintraub, W.S. (2015). Dietary sodium and health: more than just blood pressure. *J Am Coll Cardiol*. 65(10), 1042–50.
12. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Sol in zdravje. Ljubljana, Slovenija. Prezeto 14. novembra 2019 iz <http://www.nijz.si/sl/sol-in-zdravje>

4 ZAKLJUČNO POGlavJE

Prehrana in zdravje ljudi sta tesno povezana. Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja za zdravje posameznika, lahko pa tudi kot zaščitni dejavnik, ki pripomore k izboljšanju zdravja in kakovosti življenja. Številne epidemiološke raziskave so pokazale povezavo med pojavnostjo določenih kroničnih bolezni in prehranjevalnimi navadami ter načinom življenja posameznika. Dokazano je, da nezdrave prehranjevalne navade, kot so izbira in količina zdravju nekoristne hrane, neprimerni načini njene priprave ter neustrezni dnevni ritem njenega uživanja skupaj s pomanjkanjem gibanja in spanja sodijo med ključne vedenjske dejavnike za nastanek najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so: bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, nekatere vrste rakavih obolenj, debelost in osteoporozo. Nepravilen način prehranjevanja vpliva tudi na pojavnost fizioloških dejavnikov tveganja, kot so povišan krvni sladkor, zvišan krvni tlak, zvišane vrednosti holesterola v krvi ter debelost. Znano je, da je večino teh dejavnikov možno preprečiti oziroma obvladovati. S tem lahko močno vplivamo na zmanjšanje deleža prezgodnje umrljivosti in slabše kakovosti življenja (1, 2, 3, 4).

Cilj uravnotežene prehrane je ohranjanje in izboljševanje zdravja in s tem kakovosti življenja, pa tudi preprečevanje pomanjkanja hranil in s tem povezanih bolezni, nenazadnje pa tudi čezmerna prehranjevanja, ki lahko vodi v nastanek številnih civilizacijskih bolezni. Dejstvo je, da se prehranjevalne navade, odnos do hrane in okolja, v katerih se prehranjujemo, temeljito spreminjajo. Zdi se, da je odgovornost za zdravo prehrano vse bolj na plečih vsakega posameznika, ki pa ga mora podpreti z ustreznimi prehranskimi izbirami in navadami celotna družba, tako da ustvarja razmere za zdravo prehranjevanje. Slednje je tudi vizija Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (5).

S pričujočo presečno epidemiološko raziskavo, ki je zajela dojenčke in malčke ter mladostnike in odrasle do 74. leta starosti, smo kvantitativno raziskali in opisali prehranski vnos. Z anketo smo ugotavljali prehranske vzorce, vključno z dojenjem in uvajanjem hrane, raziskali kriterije, ki vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja ter z antropometričnimi meritvami opredelili prehranski status na nivoju populacije. Vse omenjene s prehranjevanjem povezane dejavnike smo primerjali po spolu, starosti, stopnji izobrazbe, materialnem standardu ter kraju bivanja, saj so tako porazdeljene v Sloveniji tudi bolezni, povezane s prehrano. Zaradi ohranjanja primerljivosti s preteklimi nacionalno reprezentativnimi študijami smo nekatere podatke primerjali tudi s študijo izpred desetletja (6). Ker je bila raziskava v letu 2017/18 izvedena v skladu z metodologijo EFSA EU Menu (7), pa smo zagotovili primerljivost tudi z drugimi študijami v evropskem prostoru, s poudarkom na Evropski skupnosti.

V nadaljevanju prikazujemo ključne rezultate in sklepne ugotovitve aktualne raziskave.

4.1 KLJUČNI REZULTATI IN SKLEPNE UGOTOVITVE

Čezmerna hranjenost in debelost sta v svetu in Sloveniji velika javnozdravstvena problema, ki se še povečujeta na račun vse bolj kompleksnega debelilnega okolja. Vplivata predvsem na zmanjšanje kakovosti življenja, povečujeta obolevnost za kronična obolenja in sta neenakomerno zastopana (8). Kar tri četrtine starejših odraslih ima čezmerno telesno maso in debelost, malo več kot polovica pa je takih odraslih. To je malo več, kot je bilo takih odraslih s čezmerno telesno maso in debelostjo v letu 2008 (6). Indeks telesne mase (ITM) se povečuje s starostjo in je višji med mladostniki, odraslimi moškimi in starejšimi ženskami. Delež oseb z debelostjo (ITM > 30 kg/m²) je bil med mladostniki višji pri fantih, med odraslimi pa pri ženskah (19,9 %) in še zlasti pri starejših ženskah (32,5 %). Podobne deleže so pokazale tudi druge raziskave (9, 10). Pri starejših odraslih in znotraj te skupine, še zlasti pri ženskah, je zato tudi odstotek maščevja, ocenjen z bioimpedančnim analizatorjem, višji. Podobno kot ugotavljajo druge študije (8, 9) je pogostost odraslih z večjim deležem maščevja višja pri tistih z nižjim materialnim standardom in v vzhodnem delu Slovenije. Največ oseb s čezmerno telesno maso in debelostjo je bilo tudi med tistim, ki so dosegli nižjo stopnjo izobrazbe. Slednje je najverjetneje povezano s socialno-ekonomskimi razlikami, izobrazbeno strukturo in tudi s slabšim razvojem posameznih okolij (8).

Prehrana večine dojenčkov se v prvih dneh in tednih prične z dojenjem, kar je skladno s podatki Perinatalnega informacijskega sistema (11) in nekaterimi drugimi raziskavami (12, 13). Kasneje dojenje upada, v Sloveniji je izključno dojenih dojenčkov ob šestem mesecu starosti manj kot desetina, podobno sliko so pokazale že prejšnje manjše kohortne raziskave (14). Podatki Organizacije za ekonomsko sodelovanje in

razvoj (15) kažejo, da so med državami velike razlike v trajanju izključnega dojenja, zato si je treba na različnih ravneh prizadevati za uresničevanje pogojev za podporo dojenju. Lahko se zgodi, da mati ne sme ali pa ne more dojeti oziroma dojenje ni zadostno. V takem primeru lahko hranjenje dojenčka poteka z mlečno formulo, ki je v takih primerih najprimernejša (16). Naša raziskava kaže, da nekaj več kot tretjina dojenčkov med 1. in 3. mesecem starosti že začne uživati mlečno formulo.

Pred četrtem mesecem dojenčkove starosti redki starši dodajajo mešano prehrano. V starosti od 4 do 6 mesecev starši kot dopolnilno prehrano najpogosteje uvajajo zelenjavo in sadje, pogosto tudi krompir in riž. Med 6. in 10. mesecem starosti največ staršev v prehrano dojenčkov uvaja kruh in testenine, sledijo meso, krompir in riž ter mleko in mlečni izdelki v manjših količinah, uvajajo pa tudi že mleko ali mlečne izdelke kot samostojni obrok. V starosti nad 10 mesecev dojenčki občasno že uživajo izdelke s sladkorjem, mesne izdelke in slane prigrizke. V tej starosti se srečajo z živili, ki imajo lahko visok alergeni potencial (med, oreščki in arašidi). Podobno je pokazala kohortna raziskava HRAST (14). V naši raziskavi smo zaznali dodajanje goste hrane že v tretjem mesecu starosti, kar pa še ni skladno s smernicami (16). Raziskave v ZDA kažejo, da do približno tretjina mater prične z uvajanjem mešane prehrane pred četrtem mesecem dojenčkove starosti, čeprav smernice tega ne priporočajo (17, 18). Če se dojenje dobro vzpostavi, dojenčku ni priporočljivo dodajati drugih tekočin (npr. vode, čaja itd.) do starosti šestih mesecev, ker ovira dojenje; ponudimo jih le ob vročih dnevih ali pri bolezenskih stanjih (vročina, bruhanje, driska) (16). Naša raziskava je pokazala, da skoraj polovica staršev dojenčkom do 4. meseca starosti najpogosteje ponudi vodo, nekateri tudi čaj brez sladkorja; v starosti od 4 do 6 mesecev nekateri dojenčki že začnejo piti sadni sok. V starosti nad 10 mesecev je skoraj polovica dojenčkov poskusila sadni sok, pa tudi sladke pijače.

Zdrava prehrana ne pomeni le varne in uravnotežene prehrane, temveč tudi priporočen režim prehranjevanja, ki obsega ritem in število dnevni obrokov hrane. V tej povezavi ugotavljamo, da se navada zajtrkovanja med tednom med odraslimi v zadnjem desetletju ni bistveno spremenila, se pa zato stanje izboljšuje med mladostniki in starejšimi odraslimi, kar ugotavljajo tudi druge raziskave (10, 19). Manj redno zajtrkujejo moški, najmanj redno pa poklicno izobraženi. Skoraj četrtnina odraslih, ki po starosti sodijo v aktivno populacijo, med tednom nikoli ne zajtrkuje, kar pomeni, da za delo niso optimalno preskrbljeni. Zelo velika večina mladostnikov vsakodnevno uživa malico (86,2 %), kar je povezano z dobro dostopnostjo organizirane šolske malice v šoli, najmanj redno pa malicajo tisti z najnižjim materialnim standardom, kar je lahko povezano tudi z vrsto dela, ki ga opravljajo, ali slabšo finančno zmožnostjo, da bi si malico privoščili. Dopoldanska malica je obrok, ki ga več kot vsak drugi odrasli zaužije izven doma (v restavraciji/baru, službi ipd.). Zunaj doma se pogosteje prehranjujejo moški in odrasli za višjim materialnim standardom, kar je povezano z njihovo večjo ekonomsko močjo, da si take obroke lahko tudi privoščijo.

Najpogosteje zaužit obrok je kosilo, kjer ni pomembnejših razlik med skupinami. Še najmanj pogosto kosijo višje in visoko izobraženi odrasli in odrasli z višjim materialnim standardom, ker se najverjetneje prehranjujejo zunaj doma. Popoldanska malica je najbolj priljubljena med mladostniki, saj jo vsakodnevno uživa skoraj vsak drugi. Najmanj redni pa so glede popoldanske malice moški v vseh starostnih kategorijah. Večerja je drugi najpogosteje zaužit obrok, saj ga v povprečju redno uživa tri četrtine prebivalcev. Najbolj redno večerjajo mladostniki, najmanj redno pa poklicno izobraženi. Priložnostne prigrizke med obroki (npr. pri gledanju TV) najpogosteje uživajo mladi ter poklicno izobraženi odrasli, najmanj pa starejši odrasli ter višje in visoko izobraženi odrasli. Na splošno ugotavljamo, da so manj redni pri uživanju obrokov odrasli v aktivni dobi in moški v primerjavi z ženskami. Pomembno pa je dejstvo, da se zlasti dopoldanska malica, pa tudi kosilo, vse bolj selita od doma v obrate javne prehrane, zato bo treba več pozornosti nameniti prav tem oblikam prehranjevanja.

Posamezni prehranski vzorci lahko pomembno prispevajo k zdravju ali pa ga, nasprotno, dodatno ogrožajo. V zadnjem desetletju se nadaljuje pred desetletjem nakazani trend boljše osveščenosti prebivalstva o zdravem načinu prehranjevanja (6), saj je vse več potrošnikov dovzetnih za zdravju bolj naklonjene izbire. Največ potrošnikov izbira izdelke z manj sladkorja, kar se ujema z vse resnejšimi opozorili stroke o njegovi škodljivosti (20) in novimi še bolj zaostrenimi priporočili (21). Sledi izbira izdelkov z manj maščobe, saj v zadnjem času ni več zaznati pretiranega nasprotovanja njihovem uživanju, še zlasti če gre za kakovostna olja. Najmanj pa je takih, ki se odločajo za manj slane izbire, saj sol najverjetneje še ni dovolj dobro prepoznana med potrošniki kot dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Trend izbire živil z izboljšano sestavo je še posebno izrazit med ženskami in nizko izobraženimi. Slednje je je nasprotno od ugotovitve pred desetletjem, ko je bila ta lastnost bolj izrazita med višje izobraženimi (6). Določen delež maščob v naši prehrani

je pomemben, vendar pa se z zaužitjem večjega deleža nasičenih maščobnih kislin, ki jih najdemo tudi v mesu, povečuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni (1). Temu pa se lahko izognemo tudi z uživanjem mesa, ki mu predhodno odstranimo vidne dele maščob. Tistih, ki povsem ali vsaj delno odstranijo vidne maščobe pri mesu, je dobri dve tretjini, v zadnjem desetletnem obdobju pa se je ta delež še nekoliko zmanjšal (6). Pogosteje vidno maščobo odstranjujejo ženske ter tisti z osnovnošolsko izobrazbo (pred desetletjem visoko izobraženi). Danes pripravljeni hrani nikoli ne dodaja soli skoraj dve tretjini prebivalcev, pred desetletjem je bilo takih nekaj več kot polovica odraslih (6). Najpogosteje dodajajo sol moški, tisti s poklicno izobrazbo ter tisti z nadpovprečnim materialnim standardom (pred desetletjem pa tisti s povprečnim). Nekaj več kot dve tretjini prebivalcev ima navado, da v gostinskem lokalu izbere običajno porcijo in le približno ena šestina majhno (če bi bila ta na voljo), kar je podobno kot pred desetletjem (6). Med slednjimi je več žensk kot moških in tudi več nižje izobraženih ter več starejših kot mlajših. Kadar želimo uživati jedi z ugodnejšo prehransko sestavo, lahko izberemo živila/jedi z manj sladkorja, maščob in/ali soli, takim jedem pa lahko za izboljšanje okusa dodamo npr. sadje ali zelenjavo ter različne začimbe. V gostinskem lokalu ali trgovini izbere vedno in pogosto živila/jedi z manj sladkorja in maščob približno četrtina odraslih in starejših odraslih, z manj soli pa nekaj manj kot petina odraslih in starejših odraslih. Takšno navado ima več žensk in tistih z osnovnošolsko izobrazbo in manj.

V zadnjem desetletju je prišlo do številnih sprememb, ki so vplivale na vedenje potrošnikov. Dober okus je še vedno najpomembnejša prednost pri izbiri hrane (čeprav ne več tako izrazita kot pred desetletjem) (6); ob tem, da se ji zdaj v samem vrhu pridružuje tudi izvor hrane. Prednost ima hrana lokalnega izvora, kar kaže na večjo občutljivost potrošnikov tudi za ta vidik ter prepletanje izrazito tradicionalnih vrednot z novo pridobljenimi. Kot ugotavljajo druge raziskave, je s tem povezan trend vračanja k naravi, ki poudarja pomen lastne, domače, ekološke pridelave. Pri potrošnikih to vzbudi tudi večjo željo po iskanju preverjenih sestavin in izdelkov. Po drugi strani si potrošniki spet lažje privoščijo stvari, ki so se jim odrekli v preteklih letih – temu pravimo »pravica do razvajanja« (22). Sicer pa je izbira živil socialno-demografsko zaznamovana, saj jo najpogosteje zaznamujejo spol, starost, izobrazba in materialni standard. Okus je značilno pomembnejši za moške. Z zdravjem povezane lastnosti hrane so najpomembnejše za ženske, tiste z višjo izobrazbo, tiste iz starejših starostnih skupin ter tiste iz urbanega okolja. Cena je pomembnejša za tiste z nižjim materialnim standardom, način pridelave (ekološko) pa ravno obratno, država izvora je najpomembnejša za starejše.

Podatki tudi kažejo, da potrošniki natančneje kot pred desetletjem spremljajo informacije na živilih (6). Poleg cene je rok uporabe še vedno informacija, ki jo najpogosteje preverjajo. Sledi navedba proizvajalca ali blagovne znamke, kar lahko pripišemo večjemu iskanju zaupanja. Vse več potrošnikov zanimajo z zdravjem povezane informacije, kot so način pridelave (npr. ekološka pridelava), odsotnost gensko spremenjenih organizmov in prisotnost konzervansov. Zanimivo je tudi, da potrošnike bolj zanimajo informacije glede varnosti v primerjavi s hranilno tabelo ter prehranskimi in zdravstvenimi trditvami, s katerimi se izpostavlja višja prehranska vrednost. Te naj bi bile ključno vodilo za prepoznavo in izbiro prehransko ustrežnejših živil glede na posameznikove prehranske potrebe. Na različne informacije pri izbiri živil so pozornejše ženske, visoko izobraženi in starejši (6).

Prehrana prebivalcev Slovenije, starih 10 let in več, se pri pogostosti uživanja določenih skupin živil pomembno razlikuje med spoloma. Ženske vsak dan ali večkrat tedensko pogosteje za žejo pijejo navadno vodo ali sadne in zeliščne čaje. Moški se pogosteje odločijo za mineralno vodo ali sladke pijače. Sveže sadje in zelenjavo vsak dan ali večkrat tedensko uživa več žensk kot moških. Moški pogosteje uživajo bolj predelane, ženske pa polnovredne izdelke iz žit. Dnevno ali večkrat tedensko ženske pogosteje uživajo fermentirane mlečne izdelke, moški pa sire. Rdeče meso je dnevno ali večkrat na teden pogosteje na jedilniku moških v primerjavi z ženskami. Med uživanjem belega mesa med spoloma ni razlik. Razlike so med uživanjem mesnih izdelkov, tako kot ocvrto meso, jih pogosteje uživajo moški. Ženske vsak dan pogosteje uživajo oljčno olje in tudi kokosovo maščobo, moški pa svinjsko mast in druge masti živalskega izvora. Moški pogosteje vsak dan ali večkrat tedensko uživajo alkoholne pijače. Podatki, ki so bili zbrani v okviru te raziskave, kažejo, da ženske v povprečju pozorneje sledijo priporočilom zdravega prehranjevanja. Prehranski vzorci, ki smo jih zaznali, se ne razlikujejo od tistih, ki so bili pri odraslih zaznani že pred desetletjem (6), pomembno pa je, da v prehrani malčkov še ni zaznani pomembnih razlik med spoloma.

Prehrana prebivalcev Slovenije se pri nekaterih skupinah živil pomembno razlikuje tudi glede na starost. Navadno vodo vsakodnevno uživa največ odraslih v primerjavi s starejšimi odraslimi in mladostniki. Sta-

rejši odrasli za nadomeščanje tekočine pogosteje posegajo po mineralni vodi ter čajih, mladostniki pa po 100-odstotnem sadnem soku in sladkih pijačah. Starejši odrasli skupaj z odraslimi pogosteje kot mladostniki uživajo svežo zelenjavo, podobno velja za sveže sadje. Med vrstami kruha mladostniki pogosteje izbirajo belega, starejši odrasli pa črnega in krušne izdelke iz polnovredne moke. Mladostniki so pogosti uporabniki sladkih kosmičev za zajtrk in testenin. Vsak dan pije mleko 50,4 % starejših odraslih, 39,9 % odraslih in 36,5 % mladostnikov. Med starostnimi skupinami ni pomembnih razlik glede uživanja rib in rdečega mesa, starejši odrasli pa pogosteje posegajo po drobovini. Perutnino uživa pomembno več mladostnikov kot odraslih in starejših odraslih. Prav tako mladostniki dnevno uživajo več mesnih izdelkov in ribjih konzerv. Med maščobami starejši odrasli pogosteje uporabljajo svinjsko mast in druge maščobe živalskega izvora ter margarino. Skupaj z odraslimi so tudi najpogostejši uporabniki oljčnega in bučnega olja, mladostniki posegajo tudi po kokosovi in drugih rastlinskih maščobah. Ti pričakovano pogosteje posegajo tudi po sladkih živilih, čokoladi in sladkem pecivu. Slane prigrizke in praviloma slane gotove jedi (burek, pica, jedi iz pločevink, vrečk) si pogosteje postrežejo mladostniki. Starejši odrasli dnevno pogosteje pijejo kavo, odrasli pravi čaj, mladostniki pa energijske pijače. Podatki, zbrani v okviru te raziskave, kažejo, da po pogostosti izbranih skupin živil izstopajo bodisi mladostniki bodisi starejši odrasli. V povprečju priporočilom zdravega prehranjevanja manj pozorno sledijo mladostniki. Prehrana malčkov se še vzpostavlja in približuje družinski prehrani, predvsem bo treba poskrbeti, da ne bodo sledili nezdravim prehranskim vzorcem, ki jih s to raziskavo zaznavamo pri mladostnikih, povezanim predvsem s sladkorjem in sladkimi živili.

Bivalno okolje in izobrazba nimata posebnega pomembnega vpliva na razlike v pogostosti uživanja živil pri prebivalcih Slovenije, starih 10 let in več. Omenimo le najbolj povedne razlike, in sicer v mestnem okolju, pogosteje kot v primestnem in vaškem okolju, posegajo po bolj predelanih izdelkih iz žit, fermentiranih mlečnih izdelkih in siru. Pomembne razlike so v uživanju rib in morskih sadežev, vsaj enkrat tedensko jih pogosteje uživajo v mestnem in primestnem v primerjavi z vaškim okoljem. V prehrani malčkov smo opazili, da bel kruh vsak dan pogosteje uživajo malčki iz vaškega in mestnega v primerjavi s primestnim okoljem, kjer jim pogosteje ponudijo črnega.

Prehrana prebivalcev Slovenije, starih 10 let in več, se po pogostosti uživanja pri določenih skupinah živil pomembno razlikuje glede na materialni standard. Tisti, ki imajo nadpovprečen materialni standard, dnevno ali večkrat tedensko pogosteje uživajo žitne kaše in kosmiče. Testenine pogosteje uživajo tisti s podpovprečnim in tisti z nadpovprečnim materialnim standardom. Praviloma bolj slane pripravljene jedi, kot sta burek in pica, vsakodnevno ali večkrat na teden uživa več tistih s podpovprečnim v primerjavi s tistimi s povprečnim in nadpovprečnim materialnim standardom. Pri uživanju sveže zelenjave in sadja ni pomembnih razlik. Perutnino in rdeče meso pogosteje uživajo tisti z nadpovprečnim in povprečnim materialnim standardom. To velja tudi za dnevno uživanje oljčnega olja. Izkazalo se je, da malčki, ki izhajajo iz družin z nadpovprečnim materialnim standardom, pogosteje uživajo 100-odstotni sadni sok, nakazuje pa se tudi pogostejša dnevna uporaba oljčnega olja, sveže zelenjave in fermentiranih mlečnih izdelkov.

Pogostost uživanja nekaterih skupin živil se pri prebivalcih Slovenije pomembno razlikuje med vzhodnim in zahodnim delom države. Na vzhodnem delu Slovenije prebivalci pogosteje vsak dan uživajo črn kruh in izdelke iz polnovredne moke kot v zahodnem delu. Naša raziskava je pokazala, da na vzhodu dnevno zažijejo pomembno več zelenolistne zelenjave kot v zahodnem delu; prejšnje raziskave vedenjskega sloga navajajo, da zelenjavo sicer pogosteje uživajo v zahodnem delu Slovenije (23). V vzhodnem delu Slovenije prebivalci pogosteje vsak dan ali večkrat na teden uživajo perutnino in mesne izdelke, tudi ocvrto meso in ocvrte ribe. Morske ribe, najmanj enkrat na teden, uživajo pogosteje v zahodnem delu Slovenije. Pričakovana je tudi pogostejša vsakodnevna uporaba oljčnega olja na zahodu in bučnega olja na vzhodu države. Pogosteje na vzhodu uporabljajo svinjsko mast in maščobe živalskega izvora. Za nadomeščanje tekočin navadno vodo dnevno pogosteje uporabljajo na zahodu, mineralno vodo pa na vzhodu Slovenije. Malčki, ki prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije, pogosteje dnevno uživajo sladkana žita za zajtrk, na njihovem jedilniku sta pogosteje zelenolistna in vložena zelenjava, pa tudi mesni izdelki in bučno olje. Malčki z zahodnega dela države pogosteje uživajo mlečne fermentirane izdelke, morske ribe ter oljčno olje.

Dopolnjevanje prehrane s prehranskimi dopolnili je v zadnjem desetletju naraslo, uživa jih 26,6 % starejših, 38,1 % odraslih ter 29,8 % mladostnikov. Pri določenih manjših populacijskih skupinah je uporaba morda celo višja, skoraj sedemdeset odstotna, kar so pokazali rezultati raziskave na mladostnikih športnikih (24). Pomembno bolj razširjena je uporaba pri ženskah, odraslih, tistih z nadpovprečnim materialnim standardom, bolj izobraženih in tistih, ki prihajajo iz zahodnega dela Slovenije. Največ mladostnikov in odraslih

redno uživa posamezne vitamine ali minerale. Moški pogosteje redno posegajo po multivitaminskih izdelkih in beljakovinskih pripravkih, ženske pa po posameznih vitaminih in mineralih. Podatki kažejo, da priporočilu pediatrov po dodajanju vitaminov D in A v prvem letu življenja sledi več kot devetdeset odstotkov dojenčkov, v drugem in tretjem letu življenja uporaba nekoliko pade. Slaba tretjina dojenčkov in malčkov uživa tudi prehranska dopolnila drugih kategorij. Dopolnjevanje prehrane z obogatenimi živili je manj prisotno. Pogosteje po njih posegajo mladostniki, ženske in tisti z višjo ali visoko izobrazbo.

Alergijo ali preobčutljivost (intoleranco) na hrano zaznava 4,1 % starejših odraslih, 10,6 % odraslih, 8,2 % mladostnikov. Zaznane alergije in intolerance so pogostejše med ženskami. Od zaznanih alergij in intolerance imajo mladostniki in odrasli največkrat intoleranco na laktozo in gluten. Večina dojenčkov in malčkov v Sloveniji (90,6 %) nima zdravstveno potrjenih prepoznanih alergij, intolerance ali drugih kroničnih presnovnih bolezni. Pomembno več je poročanih v mestnem v primerjavi z vaškim in primestnim okoljem. Med poročanimi prevladujejo alergije na mleko in jajca.

Uživanje pestre mešane prehrane, ki je sestavljena iz vseh skupin živil v skladu s priporočili, skupaj z ustreznimi dnevnimi telesnimi dejavnostmi zagotavlja vse potrebe za zdrav in uspešen razvoj otrok ter optimalno delovanje in zdravje odraslih (3). Zdrave kombinacije živil v vsakem obroku vključujejo zadostne količine zelenjave in sadja, dajejo prednost polnovrednim žitom in izdelkom, kakovostnim maščobam (predvsem oljem), manj mastnemu mleku in mlečnim izdelkom, zmernemu uživanju mesa ter njegovim kakovostnim zamenjavam, kot so ribe, jajca in stročnice (25, 26). Spol in starost pomembno zaznamujeta razlike v količinskem uživanju posameznih skupin živil, kar je povsem razumljivo, saj imajo te skupine prebivalcev različne fiziološke potrebe po hrani. V tem pogledu najbolj izstopajo malčki, ki pojedjo v primerjavi z drugimi skupinami prebivalcev proporcionalno največ mleka in mlečnih izdelkov ter sadja. Odrasli glede količin izstopajo po zaužitju največ mesa in mesnih izdelkov (190 gramov na dan oz. 1,3 kg/teden), kar je občutno preveč glede na priporočila (28). Zaužije se na splošno premalo rib (le 1/3 priporočenih količin) in stročnic. Količinsko zadostno uživanje rib je še zlasti pomembno, saj na ta način zmanjšamo količino nasičenih maščob in povečamo količino koristnih esencialnih maščob. Poleg tega so ribe bogat vir kakovostnih beljakovin, vitaminov B12 in D, selena in joda. Prav tako se glede na količinska priporočila zdravega krožnika zaužije še vedno premalo (zlasti sveže) zelenjave (le 1/3 priporočenih količin), medtem ko se sadja zaužije skoraj dovolj. Največ zelenjave zaužijejo starejši odrasli, najmanj pa mladostniki, pri katerih še vedno ni priljubljena. Dnevno naj bi v povprečju zaužili vsaj 100–150 gramov sadja in 250–400 gramov zelenjave, saj zaradi vsebovanih vitaminov, mineralov in drugih zaščitnih snovi ter vlaknine dolgoročno varuje pred različnimi kroničnimi obolenji ter okužbami, obenem pa koristi tudi pri vzdrževanju priporočene telesne mase. Zlasti problematična so odsvetovana živila (živila z veliko maščob, sladkorja in soli), ki bi morala predstavljati le neznatni delež v naši prehrani, pa v povprečju predstavljajo več kot četrtno krožnika (25). Zaskrbljujoče je, da malčki zaužijejo precej odsvetovanih živil, ki naj bi jih bilo v njihovi prehrani čim manj (27). Sicer pa največ odsvetovanih živil proporcionalno zaužijejo mladostniki.

Moški v primerjavi z ženskami količinsko zaužijejo več žit in žitnih izdelkov ter krompirja in pa zlasti mesa in mesnih izdelkov, med mladostniki pa fantje več mleka in mlečnih izdelkov. Ženske zaužijejo več zelenjave in sadja ter več mleka in mlečnih izdelkov. Razlike so tudi med starostnimi kategorijami, saj mladostniki zaužijejo več krompirja, starejši odrasli pa več žit in žitnih izdelkov. Živeči v vaškem okolju zaužijejo več krompirja. V vzhodnem delu države zaužijejo prebivalci več mesa in mesnih izdelkov ter odsvetovanih živil, v zahodnem delu pa več zelenjave in sadja ter mleka in mlečnih izdelkov. Te ugotovitve so skladne s siceršnjim ugotovljenim manj zdravim prehranjevanjem v vzhodnem delu Slovenije (19, 29).

Razmerje med energijskimi deleži makrohranil v povprečju ni najbolj ugodno. Približno polovico deleža dnevnega energijskega vnosa odrasli prebivalci Slovenije zaužijejo z ogljikovimi hidrati, kar je v skladu s priporočili (30). Ta delež je višji med ženskami kot moškimi in je najvišji pri posameznikih z najnižjo stopnjo izobrazbe, kar se nakazuje tudi pri najnižjem materialnem standardu. Približno tretjino energijskega vnosa ogljikovih hidratov predstavljajo skupni sladkorji, ki jih v največjem deležu zaužijejo mladostniki v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami, ženske in tisti z najnižjim materialnim standardom. Med skupnimi sladkorji je pričakovati visok delež prostih sladkorjev, ki jih v prehrani omejujemo (21). Maščobe v povprečju predstavljajo tretjino energijskega deleža, torej preveč glede na priporočila. Enako je presežen še dopusten energijski delež iz nasičenih maščob (30). Poleg tega je glede na izbiro maščob v prehrani, pričakovano razmerje med nasičenimi, enkrat nenasičenimi in večkrat nenasičenimi maščobami neugodno. Najvišji energijski delež maščob v prehrani so imeli odrasli v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami, najnižjega

pa malčki. Največ nasičenih maščob so v največjem energijskem deležu zaužili tisti iz primestnega okolja. Nakazuje se, da so v tej skupini tudi moški in tisti s podpovprečnim materialnim standardom. Povprečni energijski delež zaužitih beljakovin v celodnevni prehrani pa je pričakovano zaradi načina prehrane in potreb višji med moškimi ter pri tistih, ki prihajajo iz primestnega okolja.

Raziskovanje prehrane in prehrambnih navad je v prvi vrsti zelo zanimivo, hkrati pa časovno in finančno zahtevno. Večje nacionalno reprezentativne prehranske raziskave zato ne moremo izvajati tako pogosto, kot bi si želeli. Sploh v zadnjem desetletju se zdi, da se razdirajo tradicionalni prehranski vzorci in se povečuje njihova raznolikost. Priporočila zdravega prehranjevanja se usmerjajo na posameznika, glede na njegov življenjski slog, spol in starost. Podatki, ki so nastali v tej raziskavi, bodo podlaga za ukrepe Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki si prizadeva oblikovati pogoje za zdravo prehranjevanje in zdrav življenjski slog za vse prebivalce Slovenije, od zdravih začetkov do kakovostnega staranja.

Pri raziskovanju prehrane in prehrambnih navad je treba ravnati odgovorno. S primernimi orodji je treba zaznati ranljive skupine, pokazati na njihove primanjkljaje in z ustreznimi ukrepi zmanjševati nepotrebne neenakosti v prehrani in s tem v zdravju in v zdravstvenih izidih. Naj bo to vodilo za vse raziskovalce in uporabnike podatkov, ki smo jih z veliko skrbnostjo zbrali v okviru raziskave SI.Menu 2017/18.

Literatura

1. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2016). Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th ed. Missouri: Elsevier.
2. World Health Organization. (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916, Switzerland.
3. World Health Organization. (2013). Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020. Geneva: WHO, Switzerland.
4. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Kranjc, M., Šerona, A. (2012). Prehranjevanje. V: J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel - Kragelj (ured.), Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije. Trendi v raziskavah CINDI 2001–2004–2008. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
5. Ministrstvo za zdravje RS. (2015). Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Prezeto 10. septembra 2019 iz http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/resolucija/
6. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., & Rozman, U. (2009). Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana, Slovenija: Pedagoška fakulteta.
7. European Food Safety Authority. (2014). Guidance on the EU Menu methodology. EFSA Journal, 12, 12, 3944. doi: 10.2903/j.efsa.2014.3944.
8. Lesnik, T., Gabrijelčič Blenkuš, M., Hočevar Grom, A., Kofol Bric, T., Zaletel, M. (2018). Neenakosti v zdravju v Sloveniji v času ekonomske krize. Ljubljana, Slovenija: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
9. Tomšič, S., Kofol Bric, T., Korošec, A., Maučec Zakotnik, J. (ured.). (2014). Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
10. Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V. in sod. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019. Prezeto 13. novembra 2019 iz https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbcs_2019_e_verzija_obl.pdf
11. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). Perinatalni informacijski sistem RS 2002–2017. Ljubljana, Slovenija: izpis iz baze podatkov.
12. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Raziskava HRAST 2009–2014. Ljubljana, Slovenija: izpis iz baze podatkov.
13. Bigec, M., Zorman, A., Frankič, M., Šrok, S., & Skačej-Bigec, B. (2008). Prevalenca dojenja v dojenju prijazni zdravstveni ustanovi – Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor. V Felc, Z., & Skale, C. (ured.), Dojenje v sodobni praksi (str. 233–249). Laško, Slovenija: Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje in Nacionalni odbor za spodbujanje dojenja pri Unicef Slovenija.
14. Fajdiga Turk, V. (2016). Prehrana dojenčkov v osrednjeslovenski regiji. Specialistično delo. Maribor: Fakulteta za

zdravstvene vede.

15. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2009). Family database: Breastfeeding rates. Prevezeto 5. november 2019 iz <http://www.oecd.org/els/family/43136964.pdf>
16. Bratanič, B., Fidler Mis, N., Hlastan-Ribič, C., Poličnik, R., Širca Čampa, A., Kosem, R., & Fajdiga Turk, V. (2010). Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke. Ljubljana, Slovenija: Ministrstvo za zdravje.
17. Clayton, H. B., Li, R., Perrine, C. G., & Scanlon, K.S. (2013). Prevalence and Reasons for Introducing Infants Early to Solid Foods: Variations by Milk Feeding Type. Prevezeto 7. december 2019 iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3608486/>
18. Palacios, C., Torres, R., Trak, M., Joshipura, K., & Willett, W. (2014). Assessing an infant food frequency questionnaire: a pilot study (abstract). Prevezeto 6. december 2019 iz http://www.fasebj.org/content/28/1_Supplement/36.2
19. Gregorič, M., Fajdiga Turk, V. (2018). Prehranjevanje. V: M. Vinko, T. Kofol Bric, A. Korošec, S. Tomšič, M. Vrdelja (ured.), Kako skrbimo za zdravje? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
20. Fidler Mis, N. (2013). Negative effects of sugar-sweetened beverages = Neugodni učinki pijač z dodanim sladkorjem. Zdrav vest: 82, 1, 138–144.
21. World Health Organization. (2015). World Health Organization Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: WHO, Switzerland.
22. Valicon. (2018). Kje so skriti potenciali slovenskega potrošnika? Prevezeto 6. december 2019 iz <https://www.valicon.net/wp-content/uploads/2018/06/Sporo%C4%8Dilo-za-javnost-2018-06-20.pdf>
23. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Kranjc, M., Šerona, A. (2014). Prehranjevanje. V: Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije: trendi v raziskavah CINDI 2001–2004–2008. Maučec Zakotnik, J. in sod. (ured.). Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS.
24. Kotnik Zdešar, K., Jurak, G., Starc, G., Puc, M., Golja, P. (2018). Use of dietary supplements in differently physically active adolescents. J Food Nutr Res, 57, 3, 231–241.
25. Poličnik, R. (2018). Zdrava prehrana. Priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Prevezeto 13. novembra 2019 iz <http://www.nijz.si/sl/opis-delavnic-in-svetovanj-za-zdravje>
26. Smitasiri, S., Uauy, R. (2007). Beyond recommendations: implementing food-based dietary guidelines for healthier populations. Food Nutr Bull., 28 (1 Suppl International), S141–51.
27. Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M. in sod. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah: od prvega leta starosti naprej. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS
28. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2015). Priporočila glede uživanja rdečega mesa in mesnih izdelkov. Prevezeto 20. novembra 2019 iz <https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-uzivanja-rdecega-mesa-in-mesnih-izdelkov>
29. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2018). Ženske bolj vestne pri uživanju zajtrka in zelenjave, moški pri uživanju rib. Rezultati raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog. Prevezeto 13. novembra 2019 iz <https://www.nijz.si/sl/zenske-bolj-vestne-pri-uzivanju-zajtrka-in-zelenjave-moski-pri-uzivanju-rib>
30. D-A-CH. (2015). Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil. Prevezeto 14. novembra 2019 iz <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>. Povzetek v slovenskem jeziku: Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Prevezeto 14. novembra 2019 iz <http://www.nijz.si/sl/referencne-vrednosti-za-energijski-vnos-ter-vnos-hranil>

Slika 2.1: Delitev Slovenije na kohezijski regiji (NUTS-2)	16
Slika 3.1: Odstotek mladostnikov in odraslih, ki imajo različno stanje prehranjenosti, po spolu in starostnih skupinah	25
Slika 3.2: Odstotek odraslih prebivalcev, ki imajo različno stanje prehranjenosti, po starostnih skupinah in stopnji izobrazbe	25
Slika 3.3: Odstotek dojenčkov ob začetku uvajanja mešane prehrane glede na njihovo dopolnjeno starost	29
Slika 3.4: Odstotek dojenčkov in malčkov ob začetku uvajanja mešane prehrane, ki že uživajo mešano prehrano, po skupinah živil in glede na dopolnjeno starost	29
Slika 3.5: Odstotek dojenčkov in malčkov ob začetku nadomeščanja tekočin, po vrstah tekočin in glede na dopolnjeno starost dojenčkov	30
Slika 3.6: Odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki vsakodnevno uživajo obroke med tednom (od ponedeljka do petka), po obrokih in starostnih skupinah	33
Slika 3.7: Odstotek odraslih prebivalcev, ki se prehranjujejo izven doma med tednom (od ponedeljka do petka), po obrokih in spolu	34
Slika 3.8: Odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki izbirajo različno velike porcije v gostinskem lokalu, po spolu, starostnih skupinah, izobrazbeni stopnji ter kohezijski regiji bivanja	36
Slika 3.9: Odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki različno dodajajo sol hrani pri mizi, po spolu, starostnih skupinah, izobrazbeni stopnji in materialnem standardu	36
Slika 3.10: Odstotek odraslih prebivalcev, ki pogosto ali stalno izbirajo živila/jedi z ugodnejšo prehransko sestavo v lokalu in/ali v trgovini, po spolu, starostnih skupinah in izobrazbeni stopnji	37
Slika 3.11: Odstotek odraslih prebivalcev, ki navajajo različne kriterije za izbiro živil v vsakdanji prehrani, po spolu	39
Slika 3.12: Odstotek odraslih prebivalcev, ki preverjajo različne informacij na embalaži živil ali ob njej pred prvim nakupom, po spolu	40
Slika 3.13: Odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, ki vsakodnevno uživajo sveže sadje in zelenjavo, po spolu, starostnih skupinah in stopnji izobrazbe	44
Slika 3.14: Odstotek mladostnikov in odraslih, ki so uživali prehranska dopolnila v zadnjih 12 mesecih, po spolu, starostnih skupinah, izobrazbeni stopnji, materialnem standardu in območju bivanja	50
Slika 3.15: Odstotek mladostnikov in odraslih, ki različno pogosto uživajo prehranska dopolnila v izbranih kategorijah	51
Slika 3.16: Odstotek malčkov ter mladostnikov in odraslih, ki imajo prisotno alergijo ali intoleranco na hrano, po spolu in starostnih skupinah	54
Slika 3.17: Povprečne dnevne količine (v gramih) zaužitih živil pri malčkih, mladostnikih, odraslih in starejših odraslih, po skupinah živil in starostnih skupinah	58
Slika 3.18: Povprečni energijski deleži makrohranil v dnevni prehrani (v odstotkih energijskega vnosa) malčkov, mladostnikov, odraslih in starejših odraslih, po starostnih skupinah in spolu (razliko do 100 % predstavlja uživanje alkohola)	63

KAZALO TABEL

Tabela 2.1: Raziskovalni sklopi oz. področja nacionalne prehranske študije SI.Menu 2017/18	12
Tabela 2.2: Vsebinski sklopi splošnega vprašalnika prehranske ankete SI.Menu 2017/18	13
Tabela 2.3: Statusi ankete po starostnih skupinah in stopnja odgovora po številu opravljenih anket in ustreznih enotah v vzorcu	15
Tabela 2.4: Število in odstotek dojenčkov in malčkov v vzorcu in populaciji, skupaj, glede na spol, starostno skupino, bivalno okolje, izobrazbo matere, materialni standard in kohezijsko regijo bivanja	17
Tabela 2.5: Število in odstotek mladostnikov, odraslih in starejših odraslih v vzorcu in populaciji, skupaj, glede na spol, starostno skupino, bivalno okolje, izobrazbo odraslih, materialni standard in kohezijsko regijo bivanja	17
Tabela 2.6: Razvrstitev živil v posamezne skupine	19
Tabela 2.7: Kategorizacija stopenj intenzivnosti telesne dejavnosti (12)	20
Tabela 3.1: Odstotek mladostnikov in odraslih, ki imajo različne načine prehranjevanja, po spolu in starostnih skupinah	54
Tabela 1: Zbirnik podatkov za dojenčke, malčke (LOT 1)	78
Tabela 2: Zbirnik podatkov za mladostnike, odrasle, starejše odrasle (LOT 2)	97

STVARNO KAZALO

- A
- Alergije 14, 53, 54, 70
 - Alkoholne pijače 43, 48, 68
 - Analitične podatkovne zbirke 15
 - Anketiranje 8, 13, 14, 15
 - Antropometrični podatki 13, 15, 22
 - Aplikacija »SurveyToGo« 14, 15
 - Aplikacija »SI.Menu« 11, 14, 15
- B
- Bioimpedančna analiza 23, 25
 - Bivalno okolje 7, 16, 17, 23, 24, 41-44, 56, 57, 62, 69
 - Beljakovine 39, 40, 49, 62, 63, 64
 - Beljakovinski pripravki 49, 51
- Č
- Čebelji izdelki 49, 51
- D
- Dietno prehranjevanje 53, 54, 55
 - Dejavniki odločanja za izbiro živil 38
 - Dnevni obroki med tednom 32, 23
 - Dojenje 14, 18, 27, 28, 31, 32, 66, 67, 71
- E
- EU Menu 3, 7, 8, 10, 11, 12, 20, 66, 71
 - Energijska vrednost 19
 - Esencialne maščobne kisline 49
 - Energijski deleži 19, 62, 63, 64, 70, 71, 73
- G
- Gluten 38, 39, 53, 70
- H
- Hranilna vrednost 19, 39, 62
- I
- Indeks telesne mase (ITM) 8, 10, 18, 22, 23, 24, 25, 66
 - Intoleranca 53, 54, 70
 - Izbira živil 35, 37, 68
- J
- Jajca 19, 27, 28, 29, 51, 53, 54, 56, 59, 70
 - Jedilna sol 9, 49, 62, 64
 - Jedilnik 9, 11, 12, 14, 15, 20,
- K
- Kohezijska regija bivanja 17, 18, 23, 24, 27, 28, 32, 35, 42, 49, 50, 56, 57, 62,
 - Količina zaužitih živil 12, 14
 - Krompir 19, 27, 28, 29, 41, 45, 56, 57, 67, 70
 - Kruh in žitni izdelki 19, 56, 57
- L
- Lupinasto sadje 19
- M
- Manj priporočena živila 19, 57, 60,
 - Maščobe 19, 23, 35, 37, 39, 40, 42, 47, 57, 60, 62, 63, 64, 67, 68-70
 - Materialni standard 17, 18, 23, 24, 28, 32, 36, 35, 38, 41, 42, 43, 49, 50, 53, 56, 57, 58, 60, 62, 63, 68, 69, 72
 - Minerali 49, 50, 51, 70
 - Med 19, 29, 30, 47, 49
 - Meso 19, 27, 28, 29, 42, 46, 54, 56, 57, 59, 67, 68, 69
 - Mesni izdelki 19, 29, 42, 46, 59, 69
 - Meso in zamenjave 56, 57, 59
 - Mešana prehrana 18, 27, 28, 29, 67, 70
 - Metabolični ekvivalent (MET) 8, 19, 20,
 - Mikrohranila 49, 62
 - Mlečna formula 27, 28
 - Mlečna prehrana 27, 28
 - Mlečni izdelki 19, 27, 28, 41, 45, 56, 59, 60, 67, 69, 70
 - Mleko 19, 27, 28, 29, 41, 42, 45, 46, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 67, 69, 70
 - Multivitaminski pripravki 49, 51
- N
- Načini prehranjevanja 7, 39, 53, 54, 66
 - Način anketiranja 11, 14,
 - Nadomeščanje tekočin 18, 27, 29, 69
 - Nehranilna sladila 47, 48
- O
- Obogatena živila 49, 51

Obroki 19, 27, 28, 32, 33, 34, 47, 62, 67
 Ocena prehranjenosti 22, 24
 Odstranjevanje maščob 35, 37
 Ogljikovi hidrati 19, 39, 40, 62, 63, 70
 Olja in maščobe 19
 Opis posameznih spremenljivk 18
 OPKP (odprta platforma za klinično prehrano) 14
 Oreščki 19, 27, 29, 44, 54, 57, 67
 Osebno anketiranje 8, 14
P
 Pogostost uživanja živil 13, 19, 41, 42, 43, 49, 69
 Populacijski podatki 17, 18
 Poživila 43, 48
 Prigrizki 27, 29, 32, 33, 42, 47, 48, 67, 69
 Prehranjevanje izven doma 34, 32, 67
 Prehranska dopolnila 13, 14, 19, 49, 50, 51, 52, 70
 Prehranske navade 3, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 35, 37
 Preverjanje informacij na živilih 38, 39, 68
 Probiotični izdelki 19, 49, 51
R
 Raziskovalna orodja 7, 10, 13
 Raziskovalni sklopi 12
 Ribe in izdelki iz rib 19
S
 Sadje 19, 27-29, 41, 43, 44, 54, 56-59, 67, 68, 69
 SI.Menu 7, 8, 10, 11, 12-15, 71
 Sladka živila 19, 42, 47, 60, 69
 Slani prigrizki 29, 42, 47, 48
 Slikovno gradivo 11, 13, 14, 15
 Spol 7, 16, 17, 22-25, 32, 34-44, 48-51, 54, 56, 57, 59, 62, 63, 66, 68, 70, 71
 Starostne skupine 13, 16, 29, 30, 44
 Statistične regije 13, 17
 Stopnje odgovora 15
 Stopnja izobrazbe 16, 22, 23, 32, 35, 38, 41, 42, 43, 49, 51, 53, 56, 57, 62
 Stopnja telesne dejavnosti 19, 20
 Stročnice in izdelki iz soje 19, 56
Š
 Škrobna živila 41, 45, 56, 57, 63
T
 Telefonsko anketiranje 8, 14
 Telesna masa 14, 15, 22, 24, 25
 Telesna višina 12, 14, 15, 18, 22, 23
 Tekočine 18, 19, 27, 28, 29, 30, 41, 43, 56, 57, 60, 67, 69
 Terensko anketiranje 14, 15
U
 Uteževanje podatkov 16, 18
 Uteženi vzorčni podatki 17, 18,
 Uvajanje mešane prehrane 18, 27, 28
V
 Velikost porcij 13, 14, 15, 35, 38
 Vitamin D 49, 50, 70
 Vzorčenje 11, 13
 Vzorčni okvir 13
 Vzorčni podatki 17, 18
Z
 Zanesljivost poročanih podatkov 20
 Zelenjava 9, 19, 27, 28, 29, 41, 43, 44, 54, 56, 57, 58, 59, 67, 68, 69, 70, 72
Ž
 Žita 19, 27, 28, 41, 45, 48, 56, 57, 58, 63, 68, 69, 70
 Žitni izdelki 19, 41, 45, 56, 57, 63, 70

Tabela 1: Zbirnik podatkov za dojenčke in malčke (LOT 1)

*Opomba: Ocene vrednosti, ki so izpisane v svetlejši barvi, so manj zanesljive. Ocene, ki so nezanesljive, imajo oznako N.

kategorija	Vsi		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere			Samooocenjani materialni standard matere			Kohezijska regija		
	Vsi	Spol otroka	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Nižja ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
Ali ste tega dojenčka/malčka kadarkoli dojili?																
Da	90,2%	88,4%	92,0%	88,4%	88,7%	91,0%	92,1%	81,5%	86,5%	88,6%	92,7%	89,3%	90,6%	88,1%	90,6%	89,6%
Ne	9,8%	11,6%	8,0%	11,6%	11,3%	9,0%	7,9%	18,5%	13,5%	11,4%	7,3%	10,7%	9,4%	11,9%	9,4%	10,4%
V kateri starosti dojenčka ste pričeli uvajati mlečno formulo za hranjenje? - meseci_razredi																
< 1 mesec	27,2%	29,1%	25,0%	28,7%	29,6%	25,6%	24,1%	N	38,0%	25,4%	24,0%	20,5%	28,9%	19,6%	31,1%	22,2%
1-3 mesece	39,0%	40,0%	37,8%	43,2%	41,0%	43,2%	33,7%	N	32,1%	43,7%	36,7%	N	36,9%	41,9%	43,2%	33,6%
4-6 mesecev	26,8%	22,7%	31,8%	24,6%	20,9%	24,3%	37,7%	19,9%	24,6%	25,5%	29,6%	17,1%	27,2%	29,2%	20,0%	35,6%
7-9 mesecev	5,2%	7,5%	2,4%	8,0%	5,8%	4,2%	4,6%	0,0%	2,6%	3,8%	7,9%	3,2%	4,7%	9,3%	4,9%	5,5%
10-12 mesecev	1,5%	0,8%	2,4%	0,0%	2,1%	2,7%	0,0%	0,0%	2,7%	0,7%	1,9%	0,0%	1,9%	0,0%	0,8%	2,5%
> 12 mesecev	0,3%	0,0%	0,6%	0,0%	0,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,7%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano vodo?																
0 do manj kot 4 mesece	42,1%	43,7%	40,3%	44,5%	41,1%	46,7%	42,0%	46,4%	54,8%	50,6%	34,0%	40,4%	42,8%	39,9%	47,0%	36,7%
4 do manj kot 6 mesecev	36,8%	36,0%	37,6%	39,4%	39,5%	33,8%	33,9%	42,4%	31,4%	31,7%	40,1%	45,7%	36,2%	35,0%	35,6%	38,0%
6 do manj kot 10 mesecev	17,8%	16,4%	19,4%	13,6%	16,5%	17,5%	20,2%	11,2%	8,7%	14,3%	22,6%	12,2%	17,2%	23,2%	14,0%	21,9%
10 mesecev in več	2,4%	2,7%	2,1%	0,0%	3,0%	1,4%	1,9%	0,0%	4,2%	2,7%	2,0%	0,0%	2,9%	0,7%	2,5%	2,3%
Še nismo vpejali	1,0%	1,3%	0,6%	2,5%	0,4%	0,6%	2,1%	0,0%	0,8%	0,7%	1,2%	1,7%	0,9%	1,2%	0,9%	1,0%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano čaj s sladkorjem/medom?																
0 do manj kot 4 mesece	2,5%	1,7%	3,5%	4,5%	3,6%	2,2%	1,1%	8,7%	6,2%	3,1%	0,7%	2,8%	2,8%	1,1%	2,6%	2,5%
4 do manj kot 6 mesecev	5,3%	6,7%	3,8%	3,6%	4,9%	8,7%	4,4%	11,4%	4,0%	9,4%	2,9%	0,0%	5,7%	5,7%	6,2%	4,4%
6 do manj kot 10 mesecev	8,8%	10,7%	6,9%	4,1%	10,6%	7,0%	7,8%	11,1%	12,7%	11,9%	6,0%	13,1%	8,4%	9,2%	7,5%	10,3%
10 mesecev in več	28,4%	27,2%	29,8%	2,9%	38,3%	29,7%	30,8%	10,6%	27,0%	22,1%	34,0%	11,5%	29,7%	27,9%	30,5%	26,1%
Še nismo vpejali	54,9%	53,8%	56,0%	84,9%	43,3%	52,4%	55,9%	58,3%	50,1%	53,6%	56,3%	72,6%	53,3%	56,0%	53,2%	56,6%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano čaj brez sladkorja/medu?																
0 do manj kot 4 mesece	19,0%	18,8%	19,2%	26,1%	18,5%	19,2%	19,7%	21,4%	38,7%	18,0%	14,6%	17,1%	18,5%	23,0%	21,7%	16,1%
4 do manj kot 6 mesecev	31,0%	31,8%	30,2%	33,8%	31,7%	44,6%	23,3%	26,1%	26,5%	37,3%	29,3%	28,4%	33,2%	22,0%	31,6%	30,4%
6 do manj kot 10 mesecev	24,0%	24,4%	23,6%	15,5%	22,2%	17,0%	30,3%	17,6%	22,2%	23,7%	25,3%	26,4%	24,3%	21,3%	21,9%	26,3%
10 mesecev in več	11,9%	11,0%	13,0%	2,0%	15,8%	8,9%	14,0%	5,8%	5,3%	8,4%	16,0%	12,1%	10,3%	19,0%	10,8%	13,1%
Še nismo vpejali	14,0%	14,0%	14,0%	22,7%	15,9%	10,3%	12,7%	29,1%	7,3%	12,6%	14,8%	16,0%	13,7%	14,8%	13,9%	14,1%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano sadni sok?																
0 do manj kot 4 mesece	0,9%	0,7%	1,2%	2,5%	0,4%	0,6%	1,5%	3,1%	0,8%	2,4%	0,0%	2,8%	1,0%	0,0%	0,4%	1,6%
4 do manj kot 6 mesecev	8,3%	8,7%	8,0%	10,1%	7,7%	10,2%	9,5%	12,8%	7,7%	11,2%	6,5%	15,2%	8,3%	5,8%	8,5%	8,1%
6 do manj kot 10 mesecev	20,7%	19,8%	21,6%	15,3%	22,7%	15,7%	18,4%	18,0%	25,0%	22,7%	18,8%	27,7%	20,1%	21,4%	19,2%	22,3%

kategorija	Vsí	Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samooocenjani materialni standard matere				Kohezijska regija	
		Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Viša ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
10 mesecev in več	40,7%	40,4%	41,2%	6,9%	53,8%	41,6%	44,8%	37,4%	38,4%	36,8%	41,9%	28,8%	41,4%	41,6%	43,1%	38,2%		
Še nismo vpeljali	29,3%	30,4%	28,1%	65,3%	15,5%	27,1%	28,6%	33,2%	27,8%	20,9%	32,7%	25,5%	29,2%	31,1%	29,8%			
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpeljevati v prehrano sladkane pijače, sadni nektar, pijače za redčenje-cedevita, sadni sirupi)?																		
4 do manj kot 6 mesecev	0,8%	1,2%	0,3%	1,6%	0,5%	1,2%	1,0%	0,0%	5,8%	0,0%	1,6%	0,0%	0,6%	0,0%	1,0%	0,6%		
6 do manj kot 10 mesecev	3,4%	3,3%	3,6%	1,7%	4,1%	3,1%	2,3%	4,5%	1,0%	2,7%	4,5%	3,3%	3,7%	3,0%	3,3%	3,6%		
10 mesecev in več	39,0%	37,3%	40,8%	3,3%	52,7%	42,1%	36,3%	35,3%	46,5%	47,9%	42,8%	34,0%	40,2%	39,2%	43,6%	34,0%		
Še nismo vpeljali	56,8%	58,2%	55,3%	93,5%	42,7%	53,6%	60,4%	60,2%	46,8%	49,4%	51,1%	62,7%	55,6%	57,8%	52,1%	61,9%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpeljevati v prehrano kruh, testenine?																		
0 do manj kot 4 mesece	0,6%	0,8%	0,5%	0,5%	0,7%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,0%	1,0%	0,4%	0,0%	0,4%	0,3%	1,0%		
4 do manj kot 6 mesecev	12,0%	12,4%	11,6%	13,8%	11,3%	11,4%	13,0%	12,4%	22,6%	15,0%	9,7%	11,3%	12,1%	10,2%	15,3%	8,4%		
6 do manj kot 10 mesecev	62,8%	62,4%	63,3%	55,9%	65,5%	64,2%	62,5%	60,8%	54,6%	49,6%	66,0%	65,2%	63,0%	70,3%	63,1%	62,6%		
10 mesecev in več	16,7%	16,5%	16,9%	3,4%	21,8%	16,1%	19,0%	16,5%	13,9%	26,9%	14,5%	15,7%	16,9%	11,1%	14,3%	19,2%		
Še nismo vpeljali	7,9%	8,0%	7,8%	26,4%	0,7%	7,1%	5,5%	10,3%	9,0%	7,5%	8,9%	7,3%	7,6%	6,0%	7,1%	8,7%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpeljevati v prehrano krompir, riž?																		
0 do manj kot 4 mesece	1,0%	1,5%	0,5%	1,0%	1,0%	1,6%	0,0%	0,4%	0,0%	2,2%	1,8%	0,4%	0,6%	0,6%	1,0%	1,0%		
4 do manj kot 6 mesecev	39,8%	39,6%	39,9%	53,0%	34,7%	40,1%	40,4%	38,9%	36,9%	40,3%	34,6%	42,7%	42,1%	33,9%	46,9%	32,1%		
6 do manj kot 10 mesecev	51,3%	51,9%	50,6%	41,5%	55,0%	50,3%	54,1%	51,4%	50,6%	45,0%	56,1%	50,2%	50,0%	56,0%	43,4%	59,7%		
10 mesecev in več	6,9%	6,1%	7,6%	1,2%	9,0%	6,9%	4,9%	7,7%	10,3%	10,7%	5,9%	6,1%	6,2%	5,7%	7,1%	6,6%		
Še nismo vpeljali	1,1%	0,9%	1,4%	3,2%	0,3%	0,9%	0,6%	1,6%	2,2%	1,8%	1,6%	0,6%	1,2%	1,2%	1,7%	0,5%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpeljevati v prehrano zelenjavo (korenček, bučke, cvetača)?																		
0 do manj kot 4 mesece	3,8%	4,6%	2,9%	4,3%	3,6%	2,9%	7,2%	3,5%	5,4%	4,3%	6,8%	1,9%	3,6%	6,4%	4,2%	3,4%		
4 do manj kot 6 mesecev	61,8%	58,2%	65,6%	68,4%	59,2%	63,3%	62,9%	58,8%	46,4%	62,2%	61,0%	63,8%	63,2%	57,5%	68,0%	55,1%		
6 do manj kot 10 mesecev	32,3%	35,6%	28,8%	26,9%	34,4%	31,6%	27,7%	35,8%	41,3%	30,2%	30,4%	32,9%	31,1%	34,3%	25,9%	39,2%		
10 mesecev in več	2,0%	1,5%	2,5%	0,0%	2,7%	2,2%	2,3%	1,5%	4,8%	3,3%	1,9%	1,4%	1,9%	1,8%	2,0%	2,0%		
Še nismo vpeljali	0,1%	0,0%	0,3%	0,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%	2,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,3%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpeljevati v prehrano sadje?																		
0 do manj kot 4 mesece	3,0%	3,4%	2,6%	2,9%	3,1%	3,1%	4,6%	2,2%	0,0%	6,5%	4,4%	1,8%	2,1%	7,5%	2,9%	3,1%		
4 do manj kot 6 mesecev	46,4%	46,1%	46,6%	52,2%	44,1%	47,5%	50,7%	42,5%	40,9%	47,8%	51,3%	44,0%	48,3%	39,1%	51,4%	40,9%		
6 do manj kot 10 mesecev	45,7%	45,2%	46,2%	39,2%	48,2%	43,8%	41,1%	51,1%	46,6%	42,0%	39,9%	49,6%	45,1%	50,7%	39,0%	53,0%		
10 mesecev in več	3,5%	3,9%	3,0%	0,6%	4,6%	4,7%	3,6%	1,5%	8,8%	2,2%	4,1%	2,9%	3,2%	1,0%	4,8%	2,0%		
Še nismo vpeljali	1,4%	1,4%	1,5%	5,1%	0,0%	1,0%	0,0%	2,7%	3,8%	1,5%	0,4%	1,7%	1,3%	1,7%	1,8%	0,9%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpeljevati v prehrano mleko, mlečne izdelke (jogurt, skuta, kefir, sir) (< 1 dcl)?																		
0 do manj kot 4 mesece	0,7%	1,3%	0,0%	0,4%	0,8%	0,7%	1,1%	0,3%	0,0%	0,8%	1,6%	0,2%	0,6%	1,1%	0,5%	0,8%		
4 do manj kot 6 mesecev	9,5%	9,2%	9,8%	7,0%	10,4%	9,7%	10,7%	8,5%	11,4%	11,6%	13,2%	6,7%	9,5%	9,6%	12,7%	5,9%		
6 do manj kot 10 mesecev	45,4%	44,2%	46,7%	43,2%	46,2%	46,3%	44,0%	44,7%	32,3%	45,5%	49,6%	44,5%	45,1%	52,9%	46,7%	44,0%		
10 mesecev in več	31,9%	30,9%	33,0%	13,1%	39,1%	33,1%	35,3%	28,4%	40,9%	28,9%	24,6%	35,5%	32,1%	28,9%	25,6%	38,7%		

kategorija	Vsi		Starostna skupina		Bivalno okolje		Izobrazba matere				Samoocejeni materialni standard matere				Kohезijska regija		
	Spol otroka	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
Še nismo vpeljali	12,6%	14,5%	10,6%	36,2%	3,5%	10,2%	9,0%	18,2%	15,4%	13,1%	11,0%	13,0%	22,7%	12,7%	7,6%	14,4%	10,6%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano mleko, mlečne izdelke (jogurt, skuta, kefir, sir) kot samostojen napitek (>10cl)?																	
0 do manj kot 4 mesece	0,1%	0,2%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,2%
4 do manj kot 6 mesecev	4,5%	5,2%	3,9%	4,7%	4,5%	4,2%	6,5%	4,2%	6,4%	7,5%	6,7%	2,5%	6,4%	4,3%	5,0%	5,3%	3,7%
6 do manj kot 10 mesecev	30,8%	31,4%	30,2%	26,9%	32,3%	30,1%	21,8%	36,3%	31,1%	32,2%	39,7%	25,7%	27,4%	30,5%	34,1%	29,3%	32,4%
10 mesecev in več	41,5%	39,5%	43,7%	13,9%	52,2%	44,1%	52,4%	32,1%	34,7%	34,7%	31,4%	49,3%	37,3%	42,4%	38,3%	38,8%	44,5%
Še nismo vpeljali	23,0%	23,8%	22,2%	54,1%	11,0%	21,6%	19,2%	27,1%	27,8%	24,7%	22,2%	22,5%	28,9%	22,6%	22,7%	26,6%	19,2%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano meso (govedina, perutnina ...)?																	
0 do manj kot 4 mesece	0,1%	0,2%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,2%	0,0%
4 do manj kot 6 mesecev	21,8%	21,4%	22,3%	30,2%	18,6%	23,9%	19,0%	20,0%	13,2%	22,6%	23,2%	21,9%	11,9%	23,6%	17,7%	26,8%	16,5%
6 do manj kot 10 mesecev	58,6%	62,4%	54,6%	53,2%	60,7%	56,3%	64,0%	59,6%	57,9%	37,3%	60,7%	62,7%	60,0%	57,4%	64,7%	53,5%	64,1%
10 mesecev in več	15,4%	12,5%	18,5%	5,9%	19,0%	17,4%	15,9%	11,9%	24,0%	32,1%	12,2%	12,2%	15,8%	15,4%	13,8%	14,1%	16,7%
Še nismo vpeljali	4,0%	3,5%	4,6%	10,7%	1,5%	2,4%	1,0%	8,2%	4,9%	8,0%	3,5%	3,3%	12,3%	3,5%	3,8%	5,3%	2,7%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano mesne izdelke (salame, klobase, paštete, hrenovke itd.)?																	
4 do manj kot 6 mesecev	0,7%	0,5%	1,0%	0,8%	0,7%	0,4%	2,5%	0,3%	1,6%	1,8%	0,9%	0,3%	0,0%	0,9%	0,0%	0,5%	1,0%
6 do manj kot 10 mesecev	9,5%	8,3%	10,8%	7,1%	10,5%	10,1%	8,7%	9,0%	10,3%	13,5%	13,3%	6,5%	8,2%	9,7%	9,6%	12,4%	6,4%
10 mesecev in več	50,7%	51,2%	50,1%	7,6%	67,2%	54,5%	55,6%	42,0%	37,7%	53,0%	47,3%	53,2%	30,3%	51,0%	57,0%	50,0%	51,4%
Še nismo vpeljali	39,1%	40,0%	38,1%	84,5%	21,7%	35,0%	33,2%	48,6%	50,4%	31,8%	38,5%	40,0%	61,5%	38,5%	33,4%	37,1%	41,2%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano jajca?																	
0 do manj kot 4 mesece	0,3%	0,6%	0,0%	0,0%	0,4%	0,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,6%
4 do manj kot 6 mesecev	5,0%	1,6%	8,5%	6,2%	4,5%	5,1%	3,6%	5,5%	1,5%	6,0%	4,9%	5,1%	0,0%	5,0%	5,5%	4,6%	5,3%
6 do manj kot 10 mesecev	42,6%	45,3%	39,9%	47,4%	40,8%	39,3%	51,3%	43,8%	26,7%	25,4%	41,1%	49,2%	46,4%	42,0%	45,4%	40,5%	45,0%
10 mesecev in več	38,0%	38,5%	37,5%	10,2%	48,8%	41,5%	37,6%	32,6%	40,1%	47,9%	36,9%	36,0%	22,1%	38,9%	40,7%	37,8%	38,2%
Še nismo vpeljali	14,1%	14,1%	14,1%	36,2%	5,6%	13,6%	7,5%	18,1%	31,6%	20,7%	17,1%	9,1%	31,5%	13,8%	8,4%	17,1%	10,9%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano morske ribe?																	
0 do manj kot 4 mesece	0,3%	0,6%	0,0%	0,0%	0,4%	0,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,6%
4 do manj kot 6 mesecev	2,8%	1,7%	4,0%	4,3%	2,3%	2,4%	3,3%	3,2%	1,5%	4,5%	2,8%	2,6%	0,0%	2,6%	4,9%	1,7%	4,0%
6 do manj kot 10 mesecev	30,8%	32,5%	29,0%	31,7%	30,5%	27,5%	38,0%	32,5%	16,9%	16,1%	29,5%	36,6%	29,4%	30,2%	35,4%	27,0%	34,9%
10 mesecev in več	39,3%	35,9%	42,9%	7,6%	51,6%	41,5%	44,0%	33,5%	39,7%	43,8%	37,5%	39,2%	29,2%	39,3%	42,9%	40,5%	38,1%
Še nismo vpeljali	26,8%	29,3%	24,1%	56,4%	15,3%	28,0%	14,7%	30,7%	42,0%	35,6%	30,2%	21,1%	41,4%	27,5%	16,9%	30,8%	22,4%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano morske sadeže (školjke, škampi, raki ...)?																	
6 do manj kot 10 mesecev	2,0%	1,4%	2,5%	1,9%	2,0%	2,0%	3,3%	1,2%	4,6%	1,2%	2,8%	1,4%	2,7%	1,7%	3,0%	1,8%	2,1%
10 mesecev in več	13,6%	9,4%	18,1%	0,8%	18,6%	11,6%	9,7%	18,7%	11,0%	12,1%	7,9%	17,2%	1,6%	13,0%	20,4%	13,6%	13,5%
Še nismo vpeljali	84,5%	89,1%	79,4%	97,2%	79,4%	86,4%	87,0%	80,1%	84,4%	86,7%	89,3%	81,4%	95,7%	85,4%	76,6%	84,5%	84,4%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano olje, margarinno, maslo?																	
0 do manj kot 4 mesece	1,0%	1,1%	0,9%	0,8%	1,1%	1,1%	2,1%	0,4%	1,5%	0,0%	2,3%	0,5%	0,0%	1,3%	0,0%	0,2%	1,9%

kategorija	Vsí		Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoočenejeni materialni standard matere				Kohezijska regija	
	Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo		
4 do manj kot 6 mesecev	20,1%	20,2%	19,9%	28,8%	16,7%	20,8%	18,5%	19,7%	12,8%	13,7%	14,5%	25,3%	8,8%	21,9%	15,9%	20,7%	19,4%		
6 do manj kot 10 mesecev	41,4%	41,4%	41,5%	38,0%	42,8%	42,0%	43,2%	39,6%	43,8%	36,7%	40,0%	43,1%	50,7%	40,6%	42,3%	41,1%	41,8%		
10 mesecev in več	27,5%	26,7%	28,3%	7,2%	35,3%	28,6%	31,4%	23,8%	22,4%	33,7%	31,0%	24,7%	24,9%	27,1%	29,4%	27,1%	27,9%		
Še nismo vpeljali	10,0%	10,6%	9,3%	25,3%	4,1%	7,5%	4,7%	16,5%	19,5%	16,0%	12,3%	6,3%	15,6%	9,1%	12,5%	10,9%	9,0%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejlevati v prehrano arašide oz. kikiriki?																			
4 do manj kot 6 mesecev	0,2%	0,0%	0,5%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,5%		
6 do manj kot 10 mesecev	1,4%	1,4%	1,3%	0,5%	1,7%	0,8%	3,4%	1,2%	0,0%	1,0%	2,6%	1,0%	2,0%	1,0%	2,8%	1,4%	1,4%		
10 mesecev in več	25,5%	24,9%	26,1%	0,5%	35,3%	26,8%	28,0%	22,1%	21,8%	22,1%	22,6%	28,2%	17,1%	25,4%	30,2%	29,3%	21,4%		
Še nismo vpeljali	72,9%	73,7%	72,1%	99,0%	62,7%	72,3%	68,6%	76,0%	78,2%	76,9%	74,0%	70,8%	80,8%	73,3%	66,9%	69,3%	76,8%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejlevati v prehrano lešnike, orehe, mandeljne?																			
4 do manj kot 6 mesecev	0,2%	0,0%	0,5%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,5%		
6 do manj kot 10 mesecev	3,2%	2,7%	3,8%	0,8%	4,2%	3,1%	2,6%	3,8%	4,4%	3,1%	4,5%	2,5%	0,0%	3,2%	5,0%	3,7%	2,7%		
10 mesecev in več	37,3%	36,1%	38,6%	6,4%	49,4%	39,6%	37,2%	33,7%	17,5%	31,9%	33,5%	42,7%	15,2%	38,2%	42,7%	38,4%	36,1%		
Še nismo vpeljali	59,2%	61,2%	57,1%	92,9%	46,0%	57,3%	60,2%	61,8%	78,1%	65,0%	61,1%	54,8%	84,8%	58,3%	52,3%	57,9%	60,6%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejlevati v prehrano kosmiče za zajtrk z dodanim sladkorjem (npr. čokolino, cornflakes, cocopops)?																			
4 do manj kot 6 mesecev	3,4%	3,1%	3,8%	3,8%	3,3%	4,4%	2,1%	2,5%	8,6%	1,4%	5,5%	2,3%	0,0%	3,5%	4,2%	5,0%	1,7%		
6 do manj kot 10 mesecev	23,0%	23,4%	22,5%	15,9%	25,7%	25,6%	19,3%	20,5%	23,7%	39,5%	31,2%	14,5%	25,5%	23,0%	22,2%	29,5%	15,9%		
10 mesecev in več	36,7%	36,5%	37,0%	10,1%	47,0%	35,3%	47,2%	33,9%	36,6%	30,8%	27,5%	43,1%	33,6%	36,4%	40,6%	30,5%	43,5%		
Še nismo vpeljali	36,9%	37,0%	36,8%	70,3%	24,1%	34,6%	31,4%	43,2%	31,0%	28,4%	35,8%	40,1%	41,0%	37,1%	32,9%	35,0%	39,0%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejlevati v prehrano med?																			
0 do manj kot 4 mesece	0,1%	0,2%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,2%		
4 do manj kot 6 mesecev	1,5%	0,5%	2,7%	0,7%	1,9%	1,7%	3,0%	0,6%	0,0%	0,0%	3,9%	0,8%	0,0%	1,7%	1,2%	2,5%	0,5%		
6 do manj kot 10 mesecev	5,8%	7,6%	4,0%	0,3%	8,0%	6,3%	9,8%	3,1%	7,9%	13,3%	7,6%	2,9%	2,7%	6,2%	5,2%	6,7%	4,8%		
10 mesecev in več	45,5%	45,4%	45,6%	5,6%	61,0%	42,6%	44,4%	50,6%	33,4%	35,8%	42,7%	50,5%	37,6%	45,1%	51,6%	43,8%	47,3%		
Še nismo vpeljali	47,1%	46,4%	47,8%	93,0%	29,2%	49,5%	42,8%	45,4%	58,7%	50,1%	45,8%	45,8%	59,6%	46,8%	42,1%	47,0%	47,2%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejlevati v prehrano sladkor?																			
0 do manj kot 4 mesece	1,1%	1,0%	1,1%	2,6%	0,5%	1,4%	0,0%	1,1%	2,9%	1,7%	1,9%	0,2%	0,0%	1,3%	0,0%	1,4%	0,7%		
4 do manj kot 6 mesecev	2,9%	1,8%	4,1%	2,4%	3,1%	3,2%	5,7%	1,0%	9,9%	5,3%	4,2%	0,9%	0,0%	3,6%	0,7%	4,0%	1,8%		
6 do manj kot 10 mesecev	11,9%	14,8%	8,8%	4,6%	14,7%	15,1%	8,2%	8,6%	14,8%	16,0%	19,7%	6,6%	11,9%	11,1%	16,1%	13,7%	10,0%		
10 mesecev in več	39,9%	37,1%	42,9%	8,3%	52,2%	39,0%	43,2%	39,9%	22,0%	34,9%	33,5%	46,5%	36,6%	40,7%	38,2%	42,5%	37,1%		
Še nismo vpeljali	44,2%	45,3%	43,1%	82,1%	29,5%	41,3%	42,9%	49,4%	50,5%	42,1%	40,8%	45,8%	51,6%	43,2%	45,0%	38,4%	50,4%		
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejlevati v prehrano sol (dodana pri pripravi)?																			
0 do manj kot 4 mesece	0,4%	0,5%	0,3%	0,8%	0,2%	0,3%	0,0%	0,7%	3,0%	0,8%	0,5%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,3%	0,5%		
4 do manj kot 6 mesecev	7,6%	7,0%	8,2%	7,0%	7,8%	9,2%	5,7%	5,9%	23,4%	10,5%	10,0%	3,9%	14,1%	7,3%	6,5%	10,3%	4,6%		
6 do manj kot 10 mesecev	32,9%	38,3%	27,3%	28,1%	34,8%	34,8%	37,2%	27,8%	19,6%	34,3%	39,6%	30,5%	25,8%	32,8%	37,4%	39,0%	26,3%		
10 mesecev in več	36,0%	32,5%	39,7%	12,5%	45,2%	34,0%	36,7%	38,9%	19,1%	34,4%	26,3%	43,3%	18,3%	38,8%	28,1%	33,4%	38,9%		

kategorija	Vsi		Starostna skupina		Bivalno okolje		Izobrazba matere				Samoocejeni materialni standard matere				Kohезijska regija		
	Spol otroka	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Viša ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
Še nismo vpeljali	23,0%	21,7%	24,5%	51,6%	11,9%	21,6%	20,4%	26,6%	34,8%	20,0%	23,6%	22,2%	41,8%	20,6%	27,9%	17,0%	29,7%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano čokolado, kekse, sladoled, puding sladiče, bonboni?																	
0 do manj kot 4 mesece	0,2%	0,0%	0,4%	0,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	1,2%	0,4%	0,0%
4 do manj kot 6 mesecev	2,3%	1,8%	2,8%	3,9%	1,6%	2,7%	2,5%	1,4%	5,8%	1,7%	5,6%	0,3%	2,8%	2,5%	0,8%	3,4%	1,1%
6 do manj kot 10 mesecev	17,8%	18,5%	17,1%	24,5%	15,2%	19,7%	11,7%	17,8%	29,0%	22,4%	19,2%	14,8%	12,9%	17,8%	20,1%	18,4%	17,2%
10 mesecev in več	57,3%	57,9%	56,7%	18,7%	72,2%	56,3%	69,3%	53,2%	35,0%	59,2%	57,0%	59,5%	50,4%	58,2%	55,7%	53,8%	61,1%
Še nismo vpeljali	22,4%	21,9%	23,0%	52,2%	10,9%	21,3%	16,5%	27,0%	30,2%	16,7%	18,3%	25,1%	33,9%	21,5%	22,2%	24,1%	20,6%
V kateri starosti dojenčka (v mesecih) ste začeli vpejevati v prehrano slane prigrizke (čips, smoki itd.)?																	
4 do manj kot 6 mesecev	0,9%	0,0%	1,9%	0,0%	1,3%	1,3%	1,6%	0,0%	0,0%	0,0%	3,4%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	1,3%	0,5%
6 do manj kot 10 mesecev	6,0%	6,8%	5,2%	5,2%	6,3%	4,9%	4,0%	8,7%	10,1%	12,2%	5,8%	4,1%	2,5%	6,1%	7,2%	6,2%	5,7%
10 mesecev in več	43,6%	43,4%	43,8%	3,2%	59,3%	44,6%	49,6%	39,0%	38,2%	50,0%	48,6%	40,0%	35,1%	43,3%	49,7%	45,3%	41,8%
Še nismo vpeljali	49,5%	49,9%	49,0%	91,6%	33,1%	49,1%	44,9%	52,3%	51,7%	37,8%	42,2%	55,9%	62,4%	49,5%	43,1%	47,2%	51,9%
Ali ima vaš maliček alergijo, intoleranco ali kakšno kronično/dlje časa trajajočo bolezen?																	
Da	9,4%	10,8%	8,0%	-	9,4%	5,8%	3,0%	19,0%	17,7%	6,1%	9,1%	9,7%	8,5%	8,8%	11,0%	8,9%	10,0%
Ne	90,6%	89,2%	92,0%	-	90,6%	94,2%	97,0%	81,0%	82,3%	93,9%	90,9%	90,3%	91,5%	91,2%	89,0%	91,1%	90,0%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček kruh (bel, pol bel)?																	
Nikoli	5,9%	6,3%	5,6%	-	5,9%	6,6%	3,7%	6,0%	6,1%	6,2%	6,3%	5,7%	10,2%	6,6%	1,4%	6,7%	5,2%
1-3x na teden	7,8%	8,2%	7,3%	-	7,8%	10,3%	1,4%	6,8%	4,6%	7,0%	6,3%	9,1%	0,0%	8,7%	5,7%	8,6%	6,9%
1x na teden	10,8%	12,0%	9,4%	-	10,8%	6,5%	16,8%	14,8%	10,2%	8,0%	11,9%	10,9%	3,3%	9,8%	18,2%	9,2%	12,4%
2-3x na teden	29,2%	24,2%	34,5%	-	29,2%	27,0%	40,6%	26,8%	10,7%	28,9%	31,5%	29,9%	17,3%	29,5%	32,3%	26,6%	32,1%
4-6x na teden	23,6%	22,3%	25,0%	-	23,6%	21,1%	22,8%	28,3%	N	23,4%	19,9%	25,2%	N	23,5%	24,2%	21,4%	25,9%
1-2x na dan ali več	22,7%	27,1%	18,2%	-	22,7%	28,4%	14,7%	17,2%	N	26,4%	24,1%	19,3%	N	22,0%	18,1%	27,6%	17,5%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček kruh (črni, polnozrnat)?																	
Nikoli	6,7%	7,2%	6,1%	-	6,7%	4,5%	9,8%	8,7%	4,4%	8,1%	8,1%	3,2%	16,9%	6,7%	3,4%	8,2%	5,0%
1-3x na teden	8,2%	7,9%	8,4%	-	8,2%	11,5%	1,9%	5,8%	10,5%	7,7%	10,1%	7,0%	10,9%	8,9%	3,8%	8,8%	7,4%
1x na teden	13,5%	14,2%	12,7%	-	13,5%	19,3%	5,9%	7,4%	15,7%	9,0%	19,8%	11,0%	N	12,2%	16,9%	14,4%	12,5%
2-3x na teden	32,6%	29,4%	35,9%	-	32,6%	27,8%	45,5%	34,0%	N	38,7%	27,2%	34,5%	N	34,2%	28,9%	29,3%	36,1%
4-6x na teden	24,2%	26,4%	21,9%	-	24,2%	20,8%	23,4%	30,5%	16,8%	12,5%	21,9%	29,1%	15,1%	22,9%	34,1%	21,7%	26,9%
1-2x na dan ali več	14,9%	14,8%	15,0%	-	14,9%	16,1%	13,6%	13,6%	N	14,0%	12,8%	15,2%	11,5%	15,1%	13,0%	17,6%	12,1%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček nesladkane kosmiče, kaše?																	
Nikoli	21,6%	26,6%	16,3%	-	21,6%	23,4%	23,7%	17,2%	18,9%	38,3%	20,2%	18,3%	N	23,2%	12,8%	20,9%	22,3%
1-3x na teden	10,2%	8,5%	11,9%	-	10,2%	12,1%	4,9%	9,6%	4,1%	8,0%	10,1%	11,3%	13,3%	7,8%	21,0%	9,0%	11,4%
1x na teden	22,6%	23,3%	21,8%	-	22,6%	22,4%	18,5%	25,2%	N	28,2%	23,5%	19,5%	N	22,4%	20,3%	24,7%	20,3%
2-3x na teden	28,9%	25,7%	32,3%	-	28,9%	26,8%	42,6%	25,1%	N	16,3%	33,5%	30,2%	16,9%	28,4%	35,8%	27,3%	30,6%
4-6x na teden	8,3%	10,1%	6,4%	-	8,3%	8,1%	4,9%	10,4%	14,8%	6,0%	7,0%	8,9%	10,9%	9,6%	10,0%	6,4%	6,4%
1-2x na dan ali več	8,5%	5,8%	11,4%	-	8,5%	7,2%	5,4%	12,4%	4,2%	3,2%	5,7%	11,8%	6,3%	8,5%	9,1%	8,1%	8,9%

kategorija	Vsi	Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoočtenjeni materialni standard matere				Kohezijska regija	
		Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malički	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Nižja ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček sladkane kosmiče, čokolino?																		
Nikoli	25,0%	26,0%	23,9%	-	25,0%	24,2%	20,7%	28,7%	7,0%	24,2%	27,3%	25,6%	N	26,3%	17,6%	23,5%	26,6%	
1-3x na mesec ali manj	17,2%	17,8%	16,5%	-	17,2%	15,4%	23,8%	16,6%	14,0%	11,2%	11,5%	22,0%	15,4%	16,0%	23,8%	19,7%	14,5%	
1x na teden	21,4%	20,0%	22,8%	-	21,4%	22,6%	20,0%	20,0%	N	20,6%	18,6%	22,2%	15,0%	21,7%	22,2%	16,2%	26,9%	
2-3x na teden	24,0%	22,3%	25,8%	-	24,0%	26,1%	22,0%	21,4%	N	21,8%	30,9%	20,6%	N	24,4%	20,7%	23,1%	25,0%	
4-6x na teden	6,4%	6,5%	6,2%	-	6,4%	5,8%	13,5%	3,5%	12,6%	7,1%	5,8%	5,8%	0,0%	6,2%	9,1%	8,2%	4,4%	
1-2x na dan ali več	6,1%	7,4%	4,8%	-	6,1%	5,9%	0,0%	9,8%	8,7%	15,0%	5,9%	3,7%	17,5%	5,3%	6,6%	9,3%	2,6%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček riž?																		
Nikoli	1,3%	0,8%	1,9%	-	1,3%	2,2%	0,8%	0,0%	4,1%	2,3%	2,0%	0,4%	0,0%	1,6%	0,0%	1,1%	1,5%	
1-3x na mesec ali manj	8,9%	9,3%	8,5%	-	8,9%	9,5%	8,6%	8,0%	3,2%	18,5%	9,5%	6,7%	14,5%	7,7%	13,4%	7,3%	10,6%	
1x na teden	51,7%	51,7%	51,7%	-	51,7%	53,2%	58,1%	45,6%	N	42,4%	51,7%	54,3%	N	51,9%	46,7%	54,9%	48,3%	
2-3x na teden	36,0%	36,6%	35,3%	-	36,0%	34,1%	31,3%	41,9%	N	29,1%	36,8%	38,1%	13,8%	37,2%	37,9%	33,6%	38,5%	
4-6x na teden	2,1%	1,7%	2,5%	-	2,1%	1,0%	1,2%	4,5%	14,9%	7,7%	0,0%	0,6%	10,6%	1,6%	2,0%	3,1%	1,0%	
1-2x na dan ali več	0,0%	0,0%	0,0%	-	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček testenine?																		
Nikoli	0,3%	0,3%	0,4%	-	0,3%	0,3%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,3%	0,4%	
1-3x na mesec ali manj	7,4%	4,9%	10,1%	-	7,4%	9,4%	7,1%	4,1%	4,1%	14,2%	7,1%	6,2%	0,0%	8,5%	4,6%	6,1%	8,8%	
1x na teden	48,1%	52,6%	43,3%	-	48,1%	51,0%	50,6%	41,6%	N	51,1%	48,7%	47,5%	N	47,3%	49,2%	53,2%	42,6%	
2-3x na teden	42,0%	40,5%	43,5%	-	42,0%	36,4%	40,3%	52,6%	N	23,8%	40,3%	46,3%	N	42,0%	46,3%	37,4%	46,9%	
4-6x na teden	2,0%	1,8%	2,3%	-	2,0%	2,5%	1,2%	1,7%	0,0%	9,3%	2,8%	0,0%	17,5%	1,5%	2,7%	1,3%	1,3%	
1-2x na dan ali več	0,2%	0,0%	0,5%	-	0,2%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	1,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,4%	0,0%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček ajdove žgance, ajdovo kašo?																		
Nikoli	31,7%	33,5%	29,8%	-	31,7%	30,9%	36,0%	30,7%	N	57,1%	37,5%	19,7%	N	29,2%	35,4%	29,6%	33,9%	
1-3x na mesec ali manj	37,2%	32,1%	42,6%	-	37,2%	38,0%	33,7%	37,7%	21,4%	23,3%	32,8%	44,5%	N	37,0%	41,3%	36,8%	37,6%	
1x na teden	24,6%	28,1%	20,8%	-	24,6%	25,8%	22,0%	23,9%	12,8%	18,0%	23,3%	28,0%	10,2%	26,4%	18,3%	26,0%	23,0%	
2-3x na teden	5,0%	5,2%	4,8%	-	5,0%	4,4%	6,3%	5,4%	7,0%	1,5%	3,3%	6,6%	0,0%	6,0%	1,8%	5,8%	4,2%	
4-6x na teden	1,2%	0,5%	2,0%	-	1,2%	0,9%	2,1%	1,4%	0,0%	0,0%	2,0%	1,2%	0,0%	1,3%	1,7%	1,7%	0,7%	
1-2x na dan ali več	0,3%	0,6%	0,0%	-	0,3%	0,0%	0,0%	1,0%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%	1,9%	0,0%	0,6%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček rogjičke, potico, buhteljne?																		
Nikoli	17,4%	19,9%	14,9%	-	17,4%	18,3%	18,5%	15,4%	14,6%	14,9%	14,3%	20,1%	N	18,4%	9,8%	17,1%	17,8%	
1-3x na mesec ali manj	50,1%	50,4%	49,8%	-	50,1%	48,4%	55,9%	49,9%	N	42,7%	51,5%	51,0%	N	49,6%	48,1%	48,7%	51,6%	
1x na teden	25,6%	22,9%	28,4%	-	25,6%	26,7%	20,3%	26,4%	N	32,2%	27,8%	21,9%	4,4%	25,4%	33,7%	27,0%	24,0%	
2-3x na teden	5,6%	5,7%	5,4%	-	5,6%	5,4%	5,3%	5,9%	0,0%	10,2%	6,4%	4,5%	6,9%	5,6%	5,2%	6,3%	4,7%	
4-6x na teden	1,3%	1,1%	1,5%	-	1,3%	1,1%	0,0%	2,4%	0,0%	0,0%	0,0%	2,5%	0,0%	1,0%	3,1%	0,8%	1,9%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček torto, rolado?																		
Nikoli	18,8%	21,2%	16,3%	-	18,8%	18,0%	16,3%	21,6%	N	13,5%	15,3%	21,1%	N	19,1%	14,8%	20,0%	17,5%	

Vsaj	Spol otroka	Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba matere			Samooocenjjeni materialni standard matere				Kobehzijska regija		
		Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
	Vsi																
		Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
1-3x na mesec ali manj	68,9%	66,1%	71,7%	-	68,9%	72,2%	72,2%	61,2%	N	73,5%	71,3%	67,3%	N	68,0%	71,5%	70,0%	67,7%
1x na teden	9,4%	8,7%	10,2%	-	9,4%	8,1%	8,2%	12,5%	12,9%	7,3%	9,0%	9,9%	0,0%	9,6%	11,9%	7,9%	11,0%
2-3x na teden	2,6%	4,0%	1,1%	-	2,6%	1,8%	1,2%	4,7%	0,0%	5,7%	3,2%	1,7%	0,0%	2,9%	1,8%	2,1%	3,1%
4-6x na teden	0,0%	0,0%	0,0%	-	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
1-2x na dan ali več	0,3%	0,0%	0,7%	-	0,3%	0,0%	2,1%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,7%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček piškote, napolitanke?																	
Nikoli	9,9%	11,7%	7,9%	-	9,9%	10,8%	7,8%	9,3%	0,0%	4,6%	11,6%	11,2%	17,1%	9,0%	10,1%	12,4%	7,1%
1-3x na mesec ali manj	28,1%	27,8%	28,5%	-	28,1%	25,7%	32,0%	30,1%	11,6%	31,2%	25,6%	30,3%	N	25,8%	40,6%	28,5%	27,7%
1x na teden	31,5%	30,5%	32,6%	-	31,5%	32,5%	34,7%	28,1%	N	33,0%	26,5%	30,8%	N	31,7%	29,3%	30,2%	33,0%
2-3x na teden	21,2%	22,8%	19,5%	-	21,2%	21,7%	14,3%	24,0%	20,8%	20,4%	24,8%	19,5%	18,5%	23,2%	12,3%	20,0%	22,5%
4-6x na teden	6,2%	4,5%	8,0%	-	6,2%	6,5%	8,2%	4,7%	0,0%	5,6%	10,2%	4,8%	0,0%	6,6%	6,2%	6,8%	5,6%
1-2x na dan ali več	3,1%	2,8%	3,4%	-	3,1%	2,7%	3,1%	3,8%	4,6%	5,1%	1,3%	3,4%	0,0%	3,6%	1,5%	2,1%	4,2%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček burek, pice?																	
Nikoli	32,3%	31,4%	33,2%	-	32,3%	32,3%	34,1%	31,3%	N	31,0%	30,0%	32,9%	N	33,5%	26,2%	38,2%	26,0%
1-3x na mesec ali manj	51,6%	50,4%	52,8%	-	51,6%	55,3%	47,1%	47,5%	N	42,6%	55,5%	53,0%	N	50,3%	57,4%	49,4%	53,9%
1x na teden	13,8%	15,4%	12,1%	-	13,8%	11,3%	13,6%	18,3%	20,2%	18,4%	10,9%	13,6%	12,3%	13,8%	14,6%	11,0%	16,8%
2-3x na teden	2,1%	2,3%	1,9%	-	2,1%	0,6%	5,1%	2,9%	0,0%	7,9%	3,5%	0,0%	4,4%	2,3%	0,0%	1,5%	2,7%
4-6x na teden	0,3%	0,6%	0,0%	-	0,3%	0,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%	1,8%	0,0%	0,6%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček čips, palčke, smokli?																	
Nikoli	26,8%	27,2%	26,3%	-	26,8%	26,9%	27,2%	26,3%	16,3%	11,2%	22,9%	33,7%	18,7%	28,9%	16,9%	25,6%	28,0%
1-3x na mesec ali manj	38,6%	40,0%	37,2%	-	38,6%	37,0%	39,1%	41,0%	N	38,8%	35,1%	39,0%	N	38,1%	36,4%	37,2%	40,1%
1x na teden	21,5%	17,1%	26,1%	-	21,5%	24,2%	22,4%	16,2%	10,8%	24,6%	23,9%	20,4%	10,0%	19,3%	36,2%	21,1%	21,8%
2-3x na teden	10,3%	10,7%	10,0%	-	10,3%	9,4%	6,7%	14,0%	14,7%	14,3%	15,1%	6,4%	11,3%	10,7%	8,7%	12,3%	8,3%
4-6x na teden	2,3%	4,0%	0,4%	-	2,3%	1,4%	4,6%	2,5%	0,0%	8,7%	2,9%	0,5%	4,4%	2,3%	1,8%	2,8%	1,7%
1-2x na dan ali več	0,6%	1,1%	0,0%	-	0,6%	1,1%	0,0%	0,0%	4,6%	2,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	1,1%	0,0%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček krofe, flancate?																	
Nikoli	38,4%	40,5%	36,1%	-	38,4%	38,8%	27,8%	43,2%	N	40,6%	34,8%	39,7%	N	40,2%	29,9%	38,2%	38,6%
1-3x na mesec ali manj	54,2%	52,1%	56,4%	-	54,2%	53,6%	65,2%	49,3%	N	46,8%	57,8%	54,0%	N	53,8%	55,3%	53,4%	55,0%
1x na teden	5,2%	4,8%	5,7%	-	5,2%	5,8%	4,9%	4,5%	6,7%	7,0%	5,1%	4,7%	0,0%	4,0%	13,1%	6,5%	3,8%
2-3x na teden	1,5%	1,2%	1,9%	-	1,5%	1,3%	2,1%	1,7%	0,0%	2,4%	2,2%	1,1%	6,9%	1,5%	0,0%	1,1%	2,0%
4-6x na teden	0,7%	1,4%	0,0%	-	0,7%	0,5%	0,0%	1,4%	0,0%	3,2%	0,0%	0,5%	0,0%	0,5%	1,8%	0,8%	0,6%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček zamrznjene svačke, smoke?																	
Nikoli	56,0%	54,1%	58,0%	-	56,0%	59,9%	56,5%	48,9%	N	55,1%	58,7%	54,2%	N	57,9%	43,0%	57,1%	54,8%
1-3x na mesec ali manj	32,3%	32,9%	31,7%	-	32,3%	31,7%	27,5%	36,0%	N	26,8%	29,5%	35,9%	N	30,0%	47,5%	31,0%	33,7%
1x na teden	8,8%	9,5%	8,2%	-	8,8%	6,8%	10,2%	11,7%	12,9%	16,3%	7,4%	7,3%	13,3%	9,2%	5,9%	10,2%	7,4%
2-3x na teden	1,2%	1,8%	0,6%	-	1,2%	1,0%	1,9%	1,3%	0,0%	1,8%	2,2%	0,7%	0,0%	1,6%	0,0%	1,1%	1,4%

kategorija	Vsí	Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoočenejeni materialni standard matere				Kohezijska regija	
		Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malički	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Nižja ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
4-6x na teden	0,3%	0,6%	0,0%	0,0%	-	0,3%	0,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,8%	0,0%	0,6%
1-2x na dan ali več	1,3%	1,2%	1,4%	-	-	1,3%	0,0%	3,9%	2,2%	0,0%	2,2%	1,3%	0,0%	1,3%	1,9%	0,6%	2,1%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček mleko?																		
Nikoli	10,3%	12,6%	7,8%	-	-	10,3%	7,6%	11,7%	14,2%	14,1%	9,3%	10,6%	10,0%	17,9%	10,3%	6,2%	10,9%	9,6%
1-3x na mesec ali manj	3,6%	1,9%	5,4%	-	-	3,6%	2,6%	3,6%	5,5%	4,2%	6,3%	2,4%	3,6%	10,6%	3,1%	4,4%	4,1%	3,1%
1x na teden	4,0%	5,5%	2,4%	-	-	4,0%	5,2%	5,1%	1,3%	3,2%	0,0%	4,9%	4,6%	3,3%	4,1%	3,6%	3,5%	4,5%
2-3x na teden	12,0%	11,7%	12,2%	-	-	12,0%	10,9%	9,1%	15,4%	N	7,8%	10,0%	12,7%	9,9%	12,2%	11,9%	11,2%	12,8%
4-6x na teden	22,3%	19,3%	25,6%	-	-	22,3%	23,8%	22,0%	20,0%	12,8%	13,1%	19,7%	27,0%	17,7%	22,1%	25,5%	20,2%	24,6%
1-2x na dan ali več	47,8%	49,0%	46,5%	-	-	47,8%	49,9%	48,6%	43,6%	N	63,5%	52,5%	42,1%	N	48,3%	48,3%	50,0%	45,3%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček jogurt, kislino mleko, skuto?																		
Nikoli	8,2%	8,5%	7,9%	-	-	8,2%	6,5%	4,2%	13,5%	10,6%	9,3%	8,8%	7,4%	10,6%	7,0%	11,7%	9,0%	7,4%
1-3x na mesec ali manj	3,2%	4,6%	1,8%	-	-	3,2%	3,5%	2,3%	3,3%	0,0%	2,5%	4,5%	3,0%	13,7%	3,3%	0,0%	4,4%	2,0%
1x na teden	11,3%	10,1%	12,6%	-	-	11,3%	13,0%	10,8%	8,6%	N	10,9%	7,8%	11,9%	16,7%	9,6%	18,3%	13,3%	9,2%
2-3x na teden	32,0%	29,4%	34,8%	-	-	32,0%	31,8%	32,9%	32,0%	N	40,8%	26,9%	31,9%	N	33,9%	26,5%	25,0%	39,6%
4-6x na teden	24,6%	26,7%	22,3%	-	-	24,6%	25,4%	32,9%	18,6%	20,6%	21,3%	29,7%	23,0%	N	26,6%	12,7%	30,3%	18,4%
1-2x na dan ali več	20,6%	20,7%	20,6%	-	-	20,6%	19,9%	17,0%	24,0%	4,1%	15,2%	22,2%	22,8%	5,2%	19,6%	30,8%	18,1%	23,4%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček sir, sirne namaze?																		
Nikoli	14,7%	15,5%	14,0%	-	-	14,7%	13,0%	11,4%	19,6%	14,6%	13,2%	16,2%	14,4%	6,3%	15,0%	14,3%	18,2%	11,0%
1-3x na mesec ali manj	8,4%	9,0%	7,7%	-	-	8,4%	9,4%	8,4%	6,6%	8,8%	10,9%	8,0%	7,9%	11,6%	8,3%	8,0%	10,1%	6,5%
1x na teden	19,4%	19,6%	19,1%	-	-	19,4%	21,7%	17,4%	16,3%	20,2%	8,2%	17,6%	23,1%	18,9%	20,0%	16,8%	16,4%	22,6%
2-3x na teden	39,0%	37,4%	40,6%	-	-	39,0%	38,9%	43,9%	36,5%	N	43,5%	38,1%	37,0%	N	37,7%	44,5%	38,5%	39,5%
4-6x na teden	14,0%	12,9%	15,0%	-	-	14,0%	12,9%	13,7%	15,9%	4,2%	15,8%	15,7%	13,5%	8,3%	15,0%	10,9%	12,6%	15,4%
1-2x na dan ali več	4,6%	5,6%	3,5%	-	-	4,6%	4,1%	5,3%	5,1%	0,0%	8,4%	4,5%	4,1%	10,6%	4,1%	5,5%	4,1%	5,1%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček mlečni sladoled, mlečni pudring?																		
Nikoli	16,4%	18,0%	14,9%	-	-	16,4%	15,3%	9,5%	22,1%	16,3%	20,5%	14,8%	16,3%	17,1%	16,5%	14,1%	12,7%	20,5%
1-3x na mesec ali manj	28,7%	25,9%	31,5%	-	-	28,7%	22,8%	39,2%	33,1%	N	20,4%	23,7%	34,1%	16,0%	28,2%	35,4%	28,3%	29,0%
1x na teden	30,4%	29,4%	31,4%	-	-	30,4%	36,8%	20,0%	24,7%	N	29,6%	35,0%	28,0%	N	29,4%	31,7%	36,3%	23,9%
2-3x na teden	18,0%	19,9%	16,0%	-	-	18,0%	18,7%	26,3%	12,2%	N	21,3%	20,4%	15,2%	10,9%	19,8%	11,7%	15,9%	20,2%
4-6x na teden	3,9%	3,1%	4,8%	-	-	3,9%	3,3%	3,3%	5,4%	5,6%	1,5%	4,4%	4,1%	5,8%	3,9%	3,5%	3,4%	4,5%
1-2x na dan ali več	2,6%	3,7%	1,4%	-	-	2,6%	3,0%	1,6%	2,5%	0,0%	6,6%	1,7%	2,3%	6,8%	2,1%	3,6%	3,3%	1,9%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček sojino mleko in napitke?																		
Nikoli	92,3%	92,3%	92,4%	-	-	92,3%	92,0%	94,4%	91,7%	93,4%	93,1%	91,7%	92,4%	89,4%	92,4%	92,8%	91,0%	93,8%
1-3x na mesec ali manj	5,2%	7,1%	3,2%	-	-	5,2%	6,6%	0,0%	5,5%	0,0%	1,6%	8,3%	4,9%	0,0%	5,7%	4,4%	5,9%	4,4%
1x na teden	2,0%	0,0%	4,0%	-	-	2,0%	0,4%	5,6%	2,7%	6,6%	3,9%	0,0%	2,1%	10,6%	1,3%	2,8%	2,5%	1,4%
2-3x na teden	0,0%	0,0%	0,0%	-	-	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
1-2x na dan ali več	0,5%	0,6%	0,4%	-	-	0,5%	1,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%	0,0%	0,6%	0,0%	0,7%	0,0%	0,6%	0,4%

Vsaj kategorija	Vsaj		Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoocejeni materialni standard matere				Kobezijska regija	
	Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček riževo mleko in napičke?																			
Nikoli	82,0%	80,0%	84,1%	-	82,0%	85,4%	84,2%	74,9%	89,4%	85,6%	84,9%	78,8%	82,4%	80,8%	87,8%	83,9%	80,0%		
1-3x na mesec ali manj	8,0%	7,9%	8,0%	-	8,0%	8,7%	1,4%	10,2%	10,6%	1,6%	8,1%	9,2%	6,9%	8,6%	5,0%	9,4%	6,4%		
1x na teden	1,7%	0,7%	2,7%	-	1,7%	0,6%	2,2%	3,5%	0,0%	2,3%	1,3%	2,0%	0,0%	2,2%	0,0%	0,0%	3,6%		
2-3x na teden	2,5%	4,1%	0,7%	-	2,5%	1,9%	2,3%	3,6%	0,0%	2,4%	0,0%	4,1%	0,0%	3,1%	0,0%	1,3%	3,8%		
4-6x na teden	3,8%	5,3%	2,3%	-	3,8%	2,5%	3,8%	6,1%	0,0%	2,8%	4,5%	4,0%	0,0%	3,4%	7,2%	2,6%	5,1%		
1-2x na dan ali več	2,0%	1,9%	2,2%	-	2,0%	1,0%	6,0%	1,7%	0,0%	5,3%	1,3%	1,8%	10,6%	1,9%	0,0%	2,9%	1,1%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček sveže sadje?																			
Nikoli	0,4%	0,0%	0,8%	-	0,4%	0,7%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%	0,8%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,7%	0,0%		
1-3x na mesec ali manj	1,9%	1,4%	2,5%	-	1,9%	2,3%	0,0%	2,3%	0,0%	1,1%	1,2%	2,7%	0,0%	2,4%	0,0%	1,7%	2,2%		
1x na teden	2,2%	2,3%	2,1%	-	2,2%	1,7%	1,2%	3,5%	3,2%	2,7%	2,7%	1,7%	3,3%	2,6%	0,0%	1,1%	3,4%		
2-3x na teden	11,1%	11,7%	10,5%	-	11,1%	10,9%	8,1%	13,2%	21,2%	12,4%	14,5%	8,0%	N	11,3%	6,5%	15,3%	6,6%		
4-6x na teden	24,1%	23,7%	24,4%	-	24,1%	29,6%	19,2%	17,1%	N	29,5%	26,1%	20,3%	N	21,4%	33,5%	21,8%	26,5%		
1-2x na dan ali več	60,3%	60,9%	59,7%	-	60,3%	54,8%	71,5%	63,9%	N	53,2%	54,6%	67,3%	N	61,8%	60,0%	59,4%	61,4%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček jagode, maline, borovnice, grozdje?																			
Nikoli	5,9%	7,6%	4,2%	-	5,9%	6,1%	3,7%	6,9%	0,0%	3,6%	11,9%	3,9%	13,7%	6,0%	3,1%	6,2%	5,6%		
1-3x na mesec ali manj	42,5%	43,2%	41,7%	-	42,5%	43,2%	52,9%	35,6%	N	36,1%	46,7%	42,4%	N	43,9%	31,0%	40,6%	44,4%		
1x na teden	21,3%	20,1%	22,6%	-	21,3%	21,3%	24,1%	19,7%	N	32,1%	20,7%	17,9%	N	20,5%	25,1%	24,1%	18,3%		
2-3x na teden	15,6%	15,4%	15,9%	-	15,6%	12,5%	9,7%	24,4%	N	14,6%	10,4%	17,8%	2,7%	16,2%	17,2%	16,2%	15,0%		
4-6x na teden	9,0%	7,8%	10,2%	-	9,0%	11,2%	6,4%	6,4%	0,0%	13,6%	6,7%	9,8%	6,9%	7,2%	18,5%	8,2%	9,7%		
1-2x na dan ali več	5,7%	6,0%	5,5%	-	5,7%	5,8%	3,2%	7,0%	7,0%	0,0%	3,6%	8,2%	0,0%	6,2%	5,1%	4,6%	6,9%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček kuhano sadje, kompot, čežano?																			
Nikoli	17,2%	19,6%	14,7%	-	17,2%	13,6%	26,6%	18,2%	19,3%	24,3%	15,6%	16,0%	11,2%	16,6%	22,0%	17,6%	16,7%		
1-3x na mesec ali manj	34,4%	30,3%	38,7%	-	34,4%	32,8%	42,0%	33,0%	18,2%	38,6%	25,3%	39,7%	N	34,9%	30,5%	31,8%	37,3%		
1x na teden	27,8%	29,8%	25,7%	-	27,8%	32,3%	17,7%	25,2%	N	17,4%	36,7%	24,1%	N	27,0%	28,3%	31,1%	24,2%		
2-3x na teden	15,5%	15,0%	16,1%	-	15,5%	15,9%	12,4%	16,5%	13,6%	15,2%	21,6%	12,5%	14,1%	16,1%	13,4%	14,6%	16,5%		
4-6x na teden	2,3%	2,9%	1,6%	-	2,3%	3,0%	0,0%	2,3%	6,1%	1,4%	0,0%	3,4%	0,0%	2,6%	1,3%	2,5%	2,1%		
1-2x na dan ali več	2,9%	2,4%	3,4%	-	2,9%	2,3%	1,2%	4,8%	0,0%	3,0%	0,8%	4,2%	0,0%	2,8%	4,4%	2,5%	3,3%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček suho sadje?																			
Nikoli	36,3%	37,4%	35,1%	-	36,3%	39,4%	40,4%	28,5%	N	51,3%	40,6%	27,9%	N	35,8%	33,9%	37,3%	35,1%		
1-3x na mesec ali manj	27,5%	27,9%	27,1%	-	27,5%	26,8%	33,6%	25,4%	N	19,3%	27,6%	28,9%	N	28,9%	20,0%	25,8%	29,3%		
1x na teden	20,6%	20,1%	21,2%	-	20,6%	18,6%	9,9%	30,0%	6,2%	22,6%	16,3%	23,8%	N	19,9%	24,1%	20,3%	21,0%		
2-3x na teden	10,9%	9,8%	12,1%	-	10,9%	10,3%	12,1%	11,3%	0,0%	5,4%	9,3%	14,3%	0,0%	11,3%	12,9%	11,2%	10,7%		
4-6x na teden	3,2%	3,4%	2,9%	-	3,2%	2,4%	4,0%	4,1%	0,0%	1,4%	5,1%	2,9%	0,0%	2,2%	9,2%	3,7%	2,6%		
1-2x na dan ali več	1,5%	1,4%	1,6%	-	1,5%	2,4%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	1,1%	2,2%	0,0%	1,9%	0,0%	1,7%	1,3%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček slane oreščke?																			

kategorija	Vsí		Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje				Izobrazba matere				Samooocenjani materialni standard matere				Kohezijska regija	
	Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malički	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Nižja ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo			
Nikoli	73,7%	72,7%	74,7%	-	73,7%	75,2%	83,1%	65,9%	N	79,2%	75,0%	72,7%	N	76,1%	60,7%	71,3%	76,2%			
1-3x na mesec ali manj	18,6%	17,8%	19,5%	-	18,6%	16,9%	12,6%	24,8%	N	15,4%	17,8%	18,9%	17,8%	17,6%	24,2%	19,2%	17,9%			
1x na teden	5,9%	6,9%	4,7%	-	5,9%	6,3%	0,0%	8,4%	4,1%	4,0%	5,1%	6,9%	0,0%	4,7%	7,4%	4,1%	4,1%			
2-3x na teden	1,3%	1,5%	1,1%	-	1,3%	1,6%	2,8%	0,0%	6,2%	1,4%	1,3%	0,9%	6,4%	1,3%	1,5%	1,1%	1,1%			
4-6x na teden	0,2%	0,5%	0,0%	-	0,2%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%			
1-2x na dan ali več	0,3%	0,6%	0,0%	-	0,3%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,6%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček neslane oreščke in semena?																				
Nikoli	58,6%	62,4%	54,5%	-	58,6%	61,4%	67,8%	48,6%	N	75,2%	70,0%	47,9%	N	60,7%	43,6%	57,8%	59,4%			
1-3x na mesec ali manj	23,6%	20,6%	26,9%	-	23,6%	23,5%	18,4%	26,7%	N	20,8%	18,0%	26,6%	15,7%	23,7%	26,4%	25,9%	21,2%			
1x na teden	12,0%	12,2%	11,9%	-	12,0%	10,0%	7,9%	17,8%	0,0%	4,0%	7,6%	17,6%	6,9%	10,7%	20,4%	12,5%	11,5%			
2-3x na teden	4,9%	3,2%	6,7%	-	4,9%	5,1%	4,4%	4,9%	6,2%	0,0%	3,6%	6,8%	6,4%	4,2%	8,1%	3,4%	6,7%			
4-6x na teden	0,2%	0,5%	0,0%	-	0,2%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	1,5%	0,5%	0,0%			
1-2x na dan ali več	0,6%	1,1%	0,0%	-	0,6%	0,0%	0,0%	1,9%	0,0%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	1,2%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček svežo zelenjavo?																				
Nikoli	11,1%	14,9%	7,2%	-	11,1%	10,5%	9,7%	13,0%	4,1%	0,0%	15,4%	12,4%	0,0%	13,7%	2,2%	11,8%	10,5%			
1-3x na mesec ali manj	9,3%	8,6%	10,0%	-	9,3%	8,4%	3,9%	13,8%	0,0%	8,0%	10,3%	9,9%	0,0%	10,8%	4,6%	9,6%	8,9%			
1x na teden	10,5%	10,7%	10,2%	-	10,5%	11,2%	15,5%	6,5%	3,2%	11,2%	11,2%	10,6%	3,3%	11,2%	9,2%	10,0%	11,0%			
2-3x na teden	16,6%	15,4%	17,8%	-	16,6%	15,2%	14,5%	20,2%	18,3%	13,6%	16,9%	17,1%	20,2%	16,4%	16,7%	15,4%	17,9%			
4-6x na teden	22,5%	21,5%	23,4%	-	22,5%	21,7%	29,6%	19,9%	N	33,0%	22,5%	16,0%	N	19,3%	29,8%	24,1%	20,6%			
1-2x na dan ali več	30,0%	28,8%	31,3%	-	30,0%	33,0%	26,7%	26,6%	13,1%	34,1%	23,7%	34,0%	N	28,5%	37,5%	29,1%	31,1%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček zeleno solato, rukolo, špinat?																				
Nikoli	16,3%	20,0%	12,4%	-	16,3%	12,9%	15,6%	22,6%	8,5%	11,0%	21,0%	15,8%	0,0%	17,1%	17,5%	16,1%	16,5%			
1-3x na mesec ali manj	15,2%	12,0%	18,6%	-	15,2%	18,6%	12,5%	10,8%	5,9%	9,4%	17,8%	16,2%	11,6%	15,1%	17,5%	12,0%	18,7%			
1x na teden	23,1%	25,2%	20,9%	-	23,1%	24,3%	23,3%	21,0%	14,9%	27,8%	17,7%	25,6%	15,4%	25,7%	13,4%	21,9%	24,4%			
2-3x na teden	20,3%	19,5%	21,2%	-	20,3%	16,5%	30,0%	21,9%	N	21,1%	19,8%	19,5%	N	19,3%	21,7%	16,9%	24,0%			
4-6x na teden	16,7%	14,8%	18,6%	-	16,7%	19,1%	13,1%	14,4%	N	20,4%	17,9%	13,8%	N	14,5%	22,7%	21,5%	11,4%			
1-2x na dan ali več	8,4%	8,3%	8,4%	-	8,4%	8,6%	5,6%	9,4%	11,6%	10,4%	5,7%	9,0%	5,2%	8,4%	7,3%	11,6%	4,9%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček fižol, grah?																				
Nikoli	12,0%	14,0%	10,0%	-	12,0%	10,9%	12,5%	13,8%	N	4,6%	16,9%	9,8%	17,1%	11,8%	12,2%	10,5%	13,7%			
1-3x na mesec ali manj	21,6%	21,4%	21,9%	-	21,6%	22,9%	30,2%	14,8%	0,0%	36,4%	21,9%	19,8%	11,0%	22,7%	20,1%	22,3%	21,0%			
1x na teden	38,8%	40,0%	37,6%	-	38,8%	36,0%	35,5%	45,5%	N	38,3%	35,0%	40,9%	N	38,3%	39,4%	40,0%	37,5%			
2-3x na teden	21,1%	18,6%	23,7%	-	21,1%	21,8%	18,6%	21,2%	10,8%	13,9%	23,2%	22,8%	9,7%	21,6%	20,7%	20,3%	21,9%			
4-6x na teden	5,4%	4,9%	6,0%	-	5,4%	7,2%	3,3%	3,5%	14,7%	6,7%	3,0%	5,5%	15,3%	4,7%	6,1%	6,4%	4,4%			
1-2x na dan ali več	1,0%	1,2%	0,7%	-	1,0%	1,2%	0,0%	1,2%	7,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	1,0%	1,5%	0,4%	1,6%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček zelje, cvetačo, brokoli?																				
Nikoli	8,3%	9,2%	7,3%	-	8,3%	9,4%	6,1%	7,5%	18,7%	8,0%	8,8%	7,0%	10,2%	8,4%	7,2%	8,7%	7,8%			

kategorija	Vsji		Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoocejeni materialni standard matere				Kohезijska regija	
	Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo			
1-3x na mesec ali manj	18,1%	18,0%	18,3%	-	18,1%	21,5%	12,5%	15,3%	5,9%	19,3%	18,0%	19,1%	19,0%	17,7%	18,1%	18,2%			
1x na teden	35,5%	36,5%	34,3%	-	35,5%	32,0%	41,9%	37,9%	N	38,6%	34,2%	36,1%	35,9%	40,4%	31,3%	39,9%			
2-3x na teden	28,9%	27,7%	30,2%	-	28,9%	29,0%	30,6%	27,9%	N	23,4%	31,2%	29,5%	27,1%	29,3%	30,6%	27,1%			
4-6x na teden	8,0%	6,7%	9,3%	-	8,0%	6,3%	8,9%	10,5%	N	8,3%	7,8%	6,6%	8,4%	3,9%	10,8%	4,9%			
1-2x na dan ali več	1,2%	1,8%	0,6%	-	1,2%	1,8%	0,0%	0,9%	0,0%	2,3%	0,0%	1,7%	1,3%	1,5%	0,4%	2,1%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček korenje, peso, kolerabo?																			
Nikoli	3,3%	1,6%	5,1%	-	3,3%	3,6%	3,1%	3,1%	4,1%	2,9%	4,8%	2,6%	3,1%	4,1%	4,1%	2,5%			
1-3x na mesec ali manj	7,0%	6,9%	7,1%	-	7,0%	7,8%	5,6%	6,3%	5,9%	8,4%	8,8%	5,7%	7,1%	6,6%	4,3%	9,9%			
1x na teden	27,7%	28,1%	27,3%	-	27,7%	25,6%	30,4%	30,0%	N	32,9%	22,3%	29,1%	25,5%	36,0%	25,5%	30,2%			
2-3x na teden	38,2%	37,1%	39,3%	-	38,2%	42,7%	31,0%	34,2%	N	36,1%	41,4%	38,3%	38,5%	33,0%	42,0%	34,1%			
4-6x na teden	18,8%	20,8%	16,7%	-	18,8%	16,1%	26,2%	19,5%	N	12,4%	19,2%	19,9%	21,0%	12,6%	20,1%	17,5%			
1-2x na dan ali več	4,9%	5,4%	4,4%	-	4,9%	4,3%	3,7%	6,8%	11,6%	7,4%	3,6%	4,4%	4,7%	7,7%	4,1%	5,9%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček krompir?																			
Nikoli	1,7%	1,8%	1,6%	-	1,7%	0,9%	2,2%	2,9%	0,0%	0,0%	3,2%	1,6%	1,5%	3,3%	0,9%	2,7%			
1-3x na mesec ali manj	1,0%	0,5%	1,6%	-	1,0%	1,5%	0,0%	0,7%	4,6%	2,8%	0,6%	0,4%	1,3%	0,0%	0,9%	1,1%			
1x na teden	14,5%	14,9%	14,1%	-	14,5%	12,4%	16,0%	17,4%	7,4%	16,1%	18,1%	12,9%	13,1%	21,2%	12,4%	16,8%			
2-3x na teden	52,5%	48,4%	56,7%	-	52,5%	51,0%	53,7%	54,4%	N	45,6%	42,2%	59,0%	53,0%	50,0%	50,4%	54,7%			
4-6x na teden	25,7%	30,1%	21,1%	-	25,7%	29,3%	26,9%	18,8%	20,8%	29,8%	31,5%	22,1%	26,6%	22,7%	30,4%	20,8%			
1-2x na dan ali več	4,5%	4,3%	4,8%	-	4,5%	4,9%	1,3%	5,7%	7,0%	5,7%	4,4%	4,1%	4,5%	2,8%	5,1%	3,9%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček cvrt krompirček?																			
Nikoli	29,5%	30,6%	28,4%	-	29,5%	26,2%	26,2%	37,1%	N	20,2%	28,8%	31,7%	28,4%	29,2%	29,4%	29,7%			
1-3x na mesec ali manj	45,3%	44,3%	46,4%	-	45,3%	44,5%	49,8%	44,4%	N	29,5%	46,7%	48,2%	46,4%	48,3%	41,6%	49,4%			
1x na teden	19,1%	18,9%	19,3%	-	19,1%	22,3%	20,4%	12,8%	10,4%	33,3%	19,7%	16,0%	19,2%	14,2%	21,8%	16,2%			
2-3x na teden	4,7%	5,5%	4,0%	-	4,7%	5,2%	3,6%	4,6%	0,0%	16,9%	3,6%	2,7%	5,2%	3,8%	6,1%	3,3%			
4-6x na teden	1,3%	0,7%	1,9%	-	1,3%	1,8%	0,0%	1,1%	4,1%	0,0%	1,2%	1,4%	0,7%	1,1%	1,5%				
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček paradiznik, papriko, jajčevce, bučke, kumare?																			
Nikoli	10,4%	12,2%	8,5%	-	10,4%	9,3%	4,0%	15,8%	17,8%	7,9%	14,3%	8,3%	10,1%	8,8%	14,7%	5,8%			
1-3x na mesec ali manj	15,4%	15,2%	15,7%	-	15,4%	15,2%	15,0%	16,1%	15,9%	19,7%	20,2%	11,8%	15,7%	15,6%	15,9%	15,0%			
1x na teden	28,4%	27,5%	29,3%	-	28,4%	31,8%	26,4%	23,6%	N	30,2%	22,8%	31,1%	28,7%	30,2%	29,0%	27,8%			
2-3x na teden	28,6%	26,4%	30,9%	-	28,6%	27,5%	26,8%	31,5%	N	23,9%	28,5%	29,5%	28,7%	25,1%	25,3%	32,1%			
4-6x na teden	13,0%	12,8%	13,3%	-	13,0%	12,5%	21,2%	9,5%	5,9%	12,4%	12,6%	14,1%	13,0%	15,8%	12,9%	13,3%			
1-2x na dan ali več	4,1%	5,8%	2,2%	-	4,1%	3,6%	6,6%	3,5%	0,0%	5,9%	1,7%	5,3%	3,8%	4,4%	2,3%	6,0%			
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček gorodne gobe?																			
Nikoli	75,1%	81,7%	68,1%	-	75,1%	74,7%	73,5%	76,5%	83,4%	84,1%	72,7%	73,2%	77,5%	62,7%	73,4%	76,9%			
1-3x na mesec ali manj	23,1%	17,0%	29,6%	-	23,1%	23,2%	24,3%	22,4%	10,4%	15,9%	24,1%	25,7%	21,3%	35,8%	24,5%	21,7%			
1x na teden	1,2%	0,7%	1,7%	-	1,2%	1,5%	2,2%	0,0%	0,0%	0,0%	2,1%	1,1%	0,9%	1,5%	1,6%	0,7%			

Vsota	Spol otroka	Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoočnenjeni materialni standard matere				Kohezijska regija			
		Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malički	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Viša ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Sio	Z Sio
2-3x na teden	0,6%	0,6%	0,6%	0,6%	-	0,6%	0,6%	0,0%	1,0%	6,2%	0,0%	1,1%	0,0%	6,4%	0,4%	0,0%	0,6%	0,6%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček vloženo zelenjavo?																		
Nikoli	45,0%	49,2%	40,7%	-	45,0%	39,1%	53,8%	50,6%	N	40,3%	45,8%	46,2%	N	N	46,2%	43,7%	39,0%	51,5%
1-3x na mesec ali manj	27,8%	20,3%	35,7%	-	27,8%	33,3%	25,1%	19,7%	N	21,7%	25,9%	29,6%	20,9%	20,9%	29,2%	21,6%	29,4%	26,1%
1x na teden	20,0%	20,1%	19,7%	-	20,0%	20,2%	12,3%	23,7%	18,8%	26,7%	22,3%	17,1%	N	N	18,4%	23,3%	20,5%	19,4%
2-3x na teden	5,6%	8,5%	2,5%	-	5,6%	5,7%	5,9%	5,2%	4,6%	11,3%	5,1%	4,5%	9,2%	9,2%	4,8%	8,4%	7,9%	3,1%
4-6x na teden	0,7%	0,0%	1,4%	-	0,7%	1,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,3%	0,0%	0,0%	0,6%	1,5%	1,3%	0,0%
1-2x na dan ali več	0,9%	1,8%	0,0%	-	0,9%	0,4%	2,8%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%	1,3%	0,0%	0,0%	0,9%	1,5%	1,8%	0,0%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček perutnino?																		
Nikoli	1,4%	1,7%	1,0%	-	1,4%	0,3%	0,0%	4,0%	6,1%	0,0%	1,7%	1,2%	0,0%	0,0%	1,0%	1,9%	1,2%	1,6%
1-3x na mesec ali manj	5,8%	5,1%	6,6%	-	5,8%	5,3%	1,8%	9,0%	0,0%	4,4%	5,9%	6,7%	0,0%	0,0%	5,8%	8,2%	3,8%	8,1%
1x na teden	25,7%	25,6%	25,9%	-	25,7%	28,2%	30,3%	18,9%	N	20,0%	30,2%	24,3%	16,6%	16,6%	25,5%	30,2%	25,0%	26,5%
2-3x na teden	58,1%	58,0%	58,2%	-	58,1%	57,3%	58,3%	59,5%	N	65,0%	51,8%	60,7%	N	N	58,4%	53,5%	58,5%	57,7%
4-6x na teden	8,2%	9,6%	6,7%	-	8,2%	8,5%	9,6%	6,8%	14,8%	9,4%	10,4%	6,1%	10,9%	10,9%	8,7%	4,8%	10,4%	5,8%
1-2x na dan ali več	0,7%	0,0%	1,5%	-	0,7%	0,3%	0,0%	1,8%	0,0%	1,3%	0,0%	1,0%	0,0%	0,6%	1,3%	1,1%	0,4%	0,4%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček goveje, telečje, svinjsko in drugo rdeče meso?																		
Nikoli	6,3%	5,7%	6,9%	-	6,3%	4,3%	4,7%	10,6%	8,5%	5,5%	8,4%	5,1%	15,8%	15,8%	5,0%	9,6%	5,9%	6,7%
1-3x na mesec ali manj	10,2%	9,0%	11,4%	-	10,2%	7,2%	10,5%	15,2%	6,2%	9,1%	11,5%	10,2%	6,4%	6,4%	10,3%	11,1%	8,4%	12,1%
1x na teden	39,5%	39,7%	39,3%	-	39,5%	45,2%	37,7%	30,5%	20,4%	44,7%	38,1%	40,7%	N	N	39,6%	43,0%	40,9%	38,0%
2-3x na teden	39,4%	41,8%	36,9%	-	39,4%	38,9%	40,8%	39,4%	N	29,9%	36,4%	42,9%	N	N	40,2%	34,8%	38,3%	40,6%
4-6x na teden	4,5%	3,9%	5,2%	-	4,5%	4,1%	6,2%	4,3%	20,8%	9,6%	5,6%	1,1%	10,9%	4,7%	1,4%	6,6%	2,3%	
1-2x na dan ali več	0,2%	0,0%	0,4%	-	0,2%	0,3%	0,0%	0,0%	0,0%	1,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček ovčje, kozje, konjsko meso?																		
Nikoli	78,1%	76,7%	79,6%	-	78,1%	82,0%	74,4%	73,3%	N	83,1%	87,1%	73,1%	N	N	81,1%	66,9%	82,3%	73,6%
1-3x na mesec ali manj	17,7%	20,3%	14,9%	-	17,7%	14,7%	21,5%	20,7%	N	13,0%	8,5%	22,9%	N	N	16,0%	22,8%	12,8%	22,8%
1x na teden	2,4%	1,5%	3,4%	-	2,4%	1,8%	0,0%	4,8%	6,2%	3,9%	1,3%	2,3%	6,4%	1,6%	5,4%	3,4%	1,4%	
2-3x na teden	1,8%	1,5%	2,1%	-	1,8%	1,5%	4,0%	1,2%	0,0%	0,0%	3,1%	1,7%	0,0%	1,3%	4,8%	1,5%	2,1%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček drobovino (jetra, ledvica ipd.)?																		
Nikoli	82,2%	77,6%	87,0%	-	82,2%	80,2%	82,0%	85,8%	N	80,6%	85,7%	83,5%	N	N	83,6%	80,4%	79,2%	85,4%
1-3x na mesec ali manj	15,7%	19,2%	12,0%	-	15,7%	16,3%	16,2%	14,2%	N	18,0%	14,3%	13,4%	N	N	14,4%	17,7%	19,5%	11,5%
1x na teden	1,8%	2,6%	1,0%	-	1,8%	2,9%	1,8%	0,0%	5,6%	1,4%	0,0%	2,5%	5,8%	1,6%	2,0%	0,6%	3,1%	
2-3x na teden	0,3%	0,6%	0,0%	-	0,3%	0,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,4%	0,0%	0,6%	0,0%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček klobase, hrenovke, paštete ipd.?																		
Nikoli	20,5%	21,5%	19,4%	-	20,5%	16,6%	18,3%	28,3%	8,6%	16,3%	19,3%	23,3%	19,8%	19,8%	21,1%	15,8%	18,5%	22,6%
1-3x na mesec ali manj	25,5%	26,2%	24,8%	-	25,5%	25,8%	28,3%	23,4%	N	21,1%	19,4%	30,1%	18,4%	18,4%	26,1%	25,4%	23,7%	27,5%
1x na teden	40,0%	40,0%	40,0%	-	40,0%	39,4%	44,0%	38,9%	N	44,3%	40,5%	38,6%	N	N	37,5%	52,9%	37,7%	42,6%

Vsaj	Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoocejeni materialni standard matere				Kobehzijska regija			
	Spol otroka	Malčki	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo	
	Dečki	Deklice															
	8,2%	13,5%	-	10,8%	13,9%	9,4%	6,0%	N	15,9%	14,7%	6,2%	12,7%	11,9%	4,5%	15,0%	6,2%	
	4,1%	1,8%	-	3,0%	3,8%	0,0%	3,3%	4,6%	2,4%	5,3%	1,8%	6,8%	3,1%	1,4%	4,7%	1,2%	
	0,0%	0,5%	-	0,2%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,4%	0,0%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček sladkovodne ribe?																	
Nikoli	43,1%	38,3%	-	40,8%	36,5%	49,7%	43,4%	N	50,7%	42,7%	37,5%	N	42,4%	37,1%	34,5%	47,5%	
1-3x na mesec ali manj	43,9%	40,3%	-	42,1%	46,9%	36,0%	37,0%	N	35,5%	37,6%	44,6%	N	41,9%	41,8%	48,5%	35,3%	
1x na teden	12,4%	19,4%	-	15,9%	14,2%	14,3%	19,6%	3,2%	13,8%	16,3%	17,3%	N	14,7%	19,3%	16,2%	15,5%	
2-3x na teden	0,6%	2,0%	-	1,3%	2,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	3,4%	0,5%	3,9%	1,0%	1,8%	0,8%	1,7%	
4-6x na teden	0,0%	0,0%	-	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček morske ribe?																	
Nikoli	27,9%	17,5%	-	22,8%	23,8%	20,5%	22,4%	N	31,3%	28,3%	15,3%	N	25,3%	6,9%	26,0%	19,4%	
1-3x na mesec ali manj	45,1%	54,1%	-	49,5%	53,7%	43,9%	45,2%	N	52,6%	45,3%	51,4%	N	49,5%	52,5%	54,2%	44,4%	
1x na teden	23,8%	22,9%	-	23,4%	18,7%	31,1%	27,4%	6,6%	16,1%	22,6%	27,3%	N	21,5%	33,3%	17,4%	29,8%	
2-3x na teden	3,1%	4,7%	-	3,9%	3,8%	3,4%	4,3%	0,0%	0,0%	3,8%	5,3%	3,9%	3,5%	6,0%	2,0%	6,0%	
4-6x na teden	0,0%	0,8%	-	0,4%	0,0%	1,2%	0,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,2%	1,3%	0,4%	0,4%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček morske sadeže?																	
Nikoli	86,3%	74,3%	-	80,5%	82,0%	88,5%	73,4%	80,0%	83,3%	90,1%	74,6%	81,9%	84,7%	60,8%	82,5%	78,3%	
1-3x na mesec ali manj	11,8%	23,5%	-	17,5%	16,7%	7,5%	24,5%	20,0%	16,7%	6,2%	23,6%	18,1%	13,3%	36,6%	15,9%	19,3%	
1x na teden	1,8%	2,2%	-	2,0%	1,3%	4,0%	2,0%	0,0%	0,0%	3,6%	1,8%	0,0%	2,0%	2,5%	1,6%	2,4%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček ribje konzerve in paštete?																	
Nikoli	58,6%	56,9%	-	57,8%	54,0%	60,9%	62,5%	N	55,1%	52,9%	60,0%	N	57,6%	58,4%	60,1%	55,3%	
1-3x na mesec ali manj	23,4%	23,1%	-	23,2%	24,8%	20,6%	21,9%	5,9%	25,9%	25,3%	23,2%	5,2%	24,6%	22,5%	22,8%	23,7%	
1x na teden	14,4%	13,9%	-	14,4%	16,2%	14,6%	11,0%	N	12,3%	16,7%	12,9%	N	12,4%	19,1%	12,1%	16,8%	
2-3x na teden	2,5%	4,8%	-	3,6%	4,3%	3,9%	2,4%	4,1%	6,7%	2,8%	3,3%	0,0%	4,6%	0,0%	3,0%	4,3%	
4-6x na teden	0,7%	0,7%	-	0,7%	0,6%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	2,4%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	1,3%	0,0%	
1-2x na dan ali več	0,3%	0,0%	-	0,3%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček ocvrto meso ali ribe?																	
Nikoli	33,3%	33,6%	-	33,3%	28,0%	33,4%	42,5%	N	26,3%	26,9%	38,1%	N	34,7%	28,4%	31,8%	34,9%	
1-3x na mesec ali manj	46,3%	49,3%	-	46,3%	48,6%	45,2%	43,0%	N	36,3%	50,6%	48,0%	N	46,5%	49,3%	43,9%	49,0%	
1x na teden	16,4%	13,9%	-	16,4%	17,7%	17,4%	13,3%	N	32,0%	12,7%	13,0%	N	15,0%	17,5%	18,1%	14,5%	
2-3x na teden	3,8%	3,8%	-	3,8%	5,2%	4,0%	1,1%	0,0%	5,5%	9,0%	0,9%	3,9%	3,6%	4,8%	6,2%	1,1%	
4-6x na teden	0,3%	0,5%	-	0,3%	0,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,5%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček divjačino?																	
Nikoli	80,9%	81,4%	-	81,1%	81,9%	85,0%	77,7%	N	87,6%	85,6%	77,4%	N	82,7%	76,2%	85,9%	76,0%	
1-3x na mesec ali manj	17,3%	16,2%	-	17,3%	15,8%	15,0%	21,2%	18,6%	12,4%	10,8%	21,9%	19,2%	15,5%	23,8%	12,2%	22,8%	
1x na teden	1,6%	0,7%	-	1,6%	2,3%	0,0%	1,1%	4,1%	0,0%	3,5%	0,6%	3,9%	1,7%	0,0%	1,9%	1,2%	

Vsota		Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samooceñjeni materialni standard matere				Kohezijska regija	
Vsota	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malički	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Viša ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo		
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček sojo, tofu, seitan?																		
Nikoli	91,6%	90,9%	92,3%	-	91,6%	86,1%	91,3%	100,0%	95,0%	92,2%	89,6%	96,1%	93,0%	85,0%	94,6%	88,4%		
1-3x na mesec ali manj	4,9%	4,9%	5,0%	-	4,9%	7,6%	4,5%	0,0%	5,0%	3,8%	6,0%	3,9%	3,5%	10,3%	3,2%	6,8%		
1x na teden	2,9%	4,2%	1,6%	-	2,9%	4,3%	4,2%	0,0%	0,0%	2,8%	4,0%	0,0%	2,7%	4,7%	1,8%	4,1%		
2-3x na teden	0,2%	0,0%	0,5%	-	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,3%	0,0%	0,5%	0,0%		
1-2x na dan ali več	0,3%	0,0%	0,7%	-	0,3%	2,1%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,7%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček hamburger, mesni burek, kebab?																		
Nikoli	79,6%	77,8%	81,5%	-	79,6%	82,3%	79,6%	N	69,5%	81,0%	83,6%	80,8%	82,3%	65,7%	84,8%	74,1%		
1-3x na mesec ali manj	17,3%	18,7%	15,9%	-	17,3%	10,6%	17,4%	N	23,3%	14,7%	15,8%	19,2%	15,3%	27,1%	14,4%	20,5%		
1x na teden	2,7%	3,5%	1,9%	-	2,7%	5,0%	3,0%	10,9%	7,3%	3,1%	0,5%	0,0%	2,0%	7,2%	0,9%	4,7%		
2-3x na teden	0,3%	0,0%	0,7%	-	0,3%	2,1%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,7%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček oljčno olje?																		
Nikoli	11,7%	12,3%	11,1%	-	11,7%	14,2%	8,0%	9,4%	N	30,8%	9,7%	N	10,8%	6,9%	18,5%	4,5%		
1-3x na mesec ali manj	9,2%	9,7%	8,6%	-	9,2%	13,3%	1,8%	6,0%	5,9%	6,4%	8,8%	6,9%	10,3%	4,4%	9,9%	8,4%		
1x na teden	9,3%	9,4%	9,2%	-	9,3%	7,7%	10,1%	11,6%	13,6%	3,9%	7,5%	14,0%	7,8%	13,3%	12,4%	5,9%		
2-3x na teden	22,2%	23,0%	21,3%	-	22,2%	26,1%	19,6%	16,9%	N	11,6%	20,5%	16,3%	21,2%	29,3%	22,9%	21,4%		
4-6x na teden	20,7%	21,9%	19,4%	-	20,7%	19,3%	28,4%	18,8%	6,6%	24,9%	23,3%	7,3%	22,5%	16,3%	20,1%	21,3%		
1-2x na dan ali več	26,9%	23,7%	30,4%	-	26,9%	32,1%	37,4%	15,0%	22,4%	25,1%	30,2%	11,5%	27,4%	29,9%	16,1%	38,6%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček bučno olje?																		
Nikoli	38,1%	43,6%	32,4%	-	38,1%	43,2%	37,9%	N	26,9%	41,9%	37,9%	N	39,9%	32,0%	30,7%	46,1%		
1-3x na mesec ali manj	14,2%	12,2%	16,3%	-	14,2%	16,5%	8,2%	12,9%	24,8%	10,1%	13,9%	11,6%	14,1%	15,9%	13,2%	15,3%		
1x na teden	10,5%	8,3%	12,9%	-	10,5%	8,1%	9,8%	9,3%	9,2%	9,0%	11,8%	17,0%	10,2%	10,5%	11,4%	9,6%		
2-3x na teden	20,8%	21,0%	20,5%	-	20,8%	21,1%	19,7%	10,3%	14,5%	25,7%	20,7%	N	20,0%	24,7%	23,3%	18,0%		
4-6x na teden	10,8%	9,2%	12,5%	-	10,8%	11,7%	15,5%	19,0%	13,5%	9,3%	10,1%	10,9%	11,1%	9,5%	13,9%	7,4%		
1-2x na dan ali več	5,5%	5,6%	5,4%	-	5,5%	5,9%	3,6%	0,0%	11,0%	4,0%	5,5%	6,8%	4,7%	7,5%	7,4%	3,6%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček maslo?																		
Nikoli	10,9%	11,0%	10,9%	-	10,9%	13,4%	9,6%	13,1%	19,6%	8,1%	10,0%	20,9%	9,9%	13,0%	11,9%	9,9%		
1-3x na mesec ali manj	9,3%	8,7%	10,0%	-	9,3%	10,8%	8,0%	9,8%	13,9%	11,8%	6,8%	5,8%	9,7%	6,7%	9,3%	9,3%		
1x na teden	27,7%	29,7%	25,5%	-	27,7%	28,9%	27,5%	N	29,4%	29,5%	26,0%	N	29,0%	21,7%	31,6%	23,4%		
2-3x na teden	33,3%	31,2%	35,4%	-	33,3%	32,4%	33,1%	N	26,7%	38,1%	32,8%	N	34,2%	29,4%	31,8%	34,8%		
4-6x na teden	14,1%	14,3%	13,8%	-	14,1%	12,9%	15,3%	18,5%	7,1%	8,0%	18,6%	3,9%	13,8%	18,9%	12,2%	16,1%		
1-2x na dan ali več	4,8%	5,1%	4,3%	-	4,8%	4,0%	2,7%	0,0%	3,3%	4,4%	5,8%	8,3%	3,4%	10,3%	3,1%	6,5%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček svinjsko mast, zaseko in ocvirke?																		
Nikoli	64,0%	66,4%	61,6%	-	64,0%	52,0%	77,3%	N	60,5%	66,9%	64,4%	N	65,9%	57,3%	58,3%	70,2%		
1-3x na mesec ali manj	18,0%	15,1%	20,9%	-	18,0%	22,4%	12,6%	18,9%	16,1%	14,8%	20,0%	N	17,8%	15,4%	17,9%	18,1%		
1x na teden	9,8%	11,8%	7,7%	-	9,8%	14,8%	1,4%	4,2%	15,6%	12,5%	7,4%	9,5%	8,3%	15,5%	13,5%	5,8%		

Vsaj	Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoočnenjeni materialni standard matere				Kohезijska regija	
	Vsi	Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
2-3x na teden	6,2%	5,1%	7,4%	-	6,2%	8,6%	5,8%	2,2%	17,0%	4,1%	5,8%	6,0%	0,0%	6,7%	5,8%	9,0%	3,2%
4-6x na teden	2,0%	1,6%	2,4%	-	2,0%	2,2%	1,8%	1,7%	5,9%	3,7%	0,0%	2,2%	0,0%	1,3%	6,0%	1,3%	2,7%
1-2x na dan ali več	0,0%	0,0%	0,0%	-	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček margarino?																	
Nikoli	61,5%	62,6%	60,2%	-	61,5%	56,3%	56,1%	73,4%	N	37,4%	51,5%	74,3%	N	61,6%	64,4%	54,5%	69,0%
1-3x na mesec ali manj	15,1%	13,6%	16,7%	-	15,1%	18,6%	13,5%	9,8%	6,1%	30,6%	15,4%	11,8%	N	15,1%	13,1%	18,9%	11,0%
1x na teden	14,6%	14,4%	14,7%	-	14,6%	16,0%	26,5%	5,5%	N	19,7%	19,7%	9,8%	N	14,2%	14,4%	16,5%	12,5%
2-3x na teden	7,6%	8,6%	6,7%	-	7,6%	9,1%	2,3%	8,0%	N	12,3%	12,0%	2,5%	6,4%	7,9%	6,7%	9,5%	5,6%
4-6x na teden	0,7%	0,8%	0,6%	-	0,7%	0,0%	1,5%	1,5%	0,0%	0,0%	1,4%	0,6%	2,7%	0,7%	0,0%	0,3%	1,2%
1-2x na dan ali več	0,5%	0,0%	1,1%	-	0,5%	0,0%	0,0%	1,7%	0,0%	0,0%	0,0%	1,0%	0,0%	0,4%	1,3%	0,4%	0,6%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček kokosovo in palmina maščobo?																	
Nikoli	63,6%	65,5%	61,5%	-	63,6%	63,8%	60,5%	64,9%	94,4%	86,0%	64,8%	54,3%	N	64,2%	58,7%	67,8%	59,1%
1-3x na mesec ali manj	17,2%	15,9%	18,6%	-	17,2%	20,5%	12,8%	13,9%	0,0%	7,4%	19,8%	20,0%	6,9%	18,2%	13,8%	17,8%	16,6%
1x na teden	9,1%	9,5%	8,6%	-	9,1%	7,8%	8,6%	11,5%	0,0%	0,0%	7,0%	13,4%	0,0%	9,1%	12,0%	7,3%	11,0%
2-3x na teden	7,5%	7,4%	7,5%	-	7,5%	6,0%	12,7%	7,1%	5,6%	2,3%	6,4%	9,5%	15,7%	6,6%	9,2%	4,5%	10,7%
4-6x na teden	1,6%	1,2%	1,9%	-	1,6%	1,4%	1,2%	2,0%	0,0%	4,4%	0,0%	1,8%	0,0%	1,0%	4,8%	1,6%	1,6%
1-2x na dan ali več	1,1%	0,5%	1,8%	-	1,1%	0,4%	4,2%	0,7%	0,0%	0,0%	2,0%	1,0%	3,9%	0,9%	1,5%	1,2%	1,0%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček med?																	
Nikoli	26,7%	26,1%	27,4%	-	26,7%	31,5%	24,6%	19,5%	N	36,2%	29,3%	23,1%	N	27,0%	22,7%	26,2%	27,3%
1-3x na mesec ali manj	26,8%	23,4%	30,4%	-	26,8%	26,0%	34,2%	24,0%	N	32,5%	25,7%	26,3%	N	26,7%	25,6%	28,4%	25,1%
1x na teden	15,8%	15,5%	16,0%	-	15,8%	13,7%	15,3%	19,7%	16,9%	16,6%	13,5%	16,6%	12,1%	15,1%	20,7%	13,0%	18,8%
2-3x na teden	19,7%	22,5%	16,7%	-	19,7%	21,0%	19,4%	17,6%	N	9,2%	23,9%	18,6%	N	20,0%	17,4%	23,8%	15,2%
4-6x na teden	4,9%	7,8%	1,8%	-	4,9%	3,3%	6,4%	6,9%	0,0%	2,2%	3,9%	6,6%	0,0%	5,1%	5,7%	3,1%	6,8%
1-2x na dan ali več	6,1%	4,7%	7,7%	-	6,1%	4,5%	0,0%	12,4%	0,0%	3,2%	3,7%	8,8%	0,0%	6,2%	8,0%	5,5%	6,8%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček čokolado?																	
Nikoli	14,3%	14,4%	14,3%	-	14,3%	13,5%	15,5%	15,1%	0,0%	12,2%	12,5%	17,2%	17,1%	13,7%	14,6%	11,3%	17,5%
1-3x na mesec ali manj	21,7%	19,3%	24,2%	-	21,7%	21,3%	25,6%	20,3%	13,1%	21,7%	14,5%	26,3%	10,0%	21,7%	25,5%	20,3%	23,2%
1x na teden	23,6%	27,2%	19,7%	-	23,6%	23,9%	27,5%	20,8%	N	27,4%	25,5%	19,5%	N	26,5%	7,4%	27,2%	19,6%
2-3x na teden	28,2%	25,3%	31,3%	-	28,2%	28,6%	22,4%	30,7%	N	24,9%	32,4%	26,9%	N	27,0%	32,9%	27,4%	29,1%
4-6x na teden	7,4%	9,5%	5,3%	-	7,4%	9,6%	4,9%	4,9%	10,0%	13,8%	9,5%	4,5%	4,7%	7,4%	8,6%	9,9%	4,8%
1-2x na dan ali več	4,8%	4,3%	5,3%	-	4,8%	3,1%	4,1%	8,1%	4,6%	0,0%	5,7%	5,6%	5,2%	3,5%	11,1%	3,9%	5,8%
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček nutelo, viki kremlj ipd.?																	
Nikoli	43,3%	46,2%	40,4%	-	43,3%	39,4%	51,3%	45,8%	N	48,0%	43,9%	43,3%	N	45,5%	35,5%	44,5%	42,1%
1-3x na mesec ali manj	26,9%	24,5%	29,5%	-	26,9%	31,5%	20,8%	22,2%	N	22,3%	25,4%	28,8%	N	24,7%	33,2%	26,2%	27,6%
1x na teden	20,8%	20,1%	21,5%	-	20,8%	18,7%	19,5%	25,0%	6,2%	21,0%	22,0%	21,4%	15,5%	20,7%	23,3%	18,4%	23,3%
2-3x na teden	7,9%	8,3%	7,5%	-	7,9%	9,0%	7,2%	6,3%	N	8,7%	7,0%	5,7%	10,9%	8,1%	6,2%	9,6%	6,0%

Vsota	Spol otroka	Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoocejeni materialni standard matere				Kohezijska regija		
		Dečki	Deklice	Dojenčki	Malički	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Nižja ali sred.pokl	Sred. str. in spol.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo
	Vsi	0,9%	1,0%	0,8%	0,9%	1,4%	1,2%	0,0%	4,6%	0,0%	0,8%	0,0%	0,8%	1,8%	0,9%	1,0%	
	Vsi	0,2%	0,0%	0,4%	0,2%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,4%	0,0%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček sadno žitne rezine (npr. frutabela)?																	
Nikoli		55,7%	50,1%	-	52,9%	54,5%	61,0%	45,8%	N	52,9%	54,7%	N	54,6%	46,5%	56,0%	49,6%	
1-3x na mesec ali manj		24,9%	28,9%	-	26,8%	25,0%	29,6%	28,5%	0,0%	20,1%	27,1%	N	26,6%	29,5%	22,4%	31,5%	
1x na teden		15,3%	12,5%	-	13,9%	16,1%	7,3%	13,7%	N	16,2%	15,7%	21,7%	12,4%	19,5%	14,7%	13,0%	
2-3x na teden		3,7%	7,5%	-	5,6%	4,1%	0,0%	11,2%	17,0%	9,1%	1,3%	10,6%	5,5%	4,5%	6,0%	5,1%	
4-6x na teden		0,5%	0,4%	-	0,4%	0,4%	0,0%	0,8%	0,0%	1,7%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,8%	0,0%	
1-2x na dan ali več		0,3%	0,0%	-	0,3%	0,0%	2,1%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,7%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček marmelado?																	
Nikoli		18,7%	24,6%	12,4%	18,7%	14,3%	25,0%	22,8%	14,6%	21,2%	18,8%	17,1%	19,9%	13,3%	17,3%	20,2%	
1-3x na mesec ali manj		24,5%	18,3%	31,1%	24,5%	26,7%	26,3%	19,8%	12,0%	28,8%	25,4%	N	24,2%	24,9%	27,2%	21,7%	
1x na teden		31,6%	33,5%	-	32,5%	35,4%	25,9%	31,0%	N	31,9%	26,0%	N	30,8%	38,5%	32,7%	32,4%	
2-3x na teden		20,6%	18,9%	-	19,8%	18,8%	20,9%	20,9%	N	15,8%	26,4%	17,1%	20,3%	18,4%	18,4%	21,3%	
4-6x na teden		5,0%	3,1%	-	4,1%	4,4%	1,9%	4,8%	0,0%	2,3%	2,6%	0,0%	4,4%	3,6%	4,1%	4,1%	
1-2x na dan ali več		0,4%	0,0%	0,9%	0,4%	0,4%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,3%	1,3%	0,4%	0,4%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček sladila (matreen)?																	
Nikoli		98,4%	99,3%	97,4%	98,4%	98,6%	97,9%	98,3%	100,0%	96,1%	97,6%	89,4%	98,9%	98,7%	97,9%	98,9%	
1-3x na mesec ali manj		0,4%	0,0%	0,8%	0,4%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	1,3%	0,4%	0,4%	
1x na teden		0,9%	0,7%	1,1%	0,9%	0,6%	0,0%	1,7%	0,0%	3,9%	1,2%	10,6%	0,4%	0,0%	1,7%	0,0%	
1-2x na dan ali več		0,3%	0,0%	0,7%	0,3%	0,0%	2,1%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,7%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček navadno vodo?																	
Nikoli		1,9%	3,0%	0,7%	1,9%	2,8%	0,0%	1,3%	0,0%	1,1%	1,9%	0,0%	2,4%	0,0%	0,9%	2,9%	
1-3x na mesec ali manj		1,7%	2,1%	1,4%	1,7%	2,3%	1,9%	0,7%	15,1%	1,1%	0,0%	10,9%	1,3%	1,3%	2,2%	1,3%	
1x na teden		0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
2-3x na teden		3,1%	2,4%	3,9%	3,1%	3,3%	4,9%	1,7%	0,0%	3,9%	2,9%	10,6%	2,6%	3,4%	4,5%	1,6%	
4-6x na teden		4,4%	3,1%	5,7%	4,4%	4,2%	5,5%	4,1%	13,3%	15,0%	2,4%	0,0%	3,8%	8,5%	4,6%	4,1%	
1-2x na dan ali več		88,9%	89,5%	88,3%	88,9%	87,4%	87,8%	92,2%	N	78,9%	92,8%	78,4%	89,9%	86,8%	87,8%	90,0%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček mineralno vodo?																	
Nikoli		89,6%	89,1%	90,0%	89,6%	87,1%	90,7%	93,2%	95,9%	94,8%	86,5%	88,5%	90,0%	87,5%	88,8%	90,4%	
1-3x na mesec ali manj		3,4%	4,0%	2,7%	3,4%	3,7%	1,0%	4,1%	0,0%	0,0%	5,3%	0,0%	3,6%	3,6%	3,7%	3,0%	
1x na teden		2,8%	4,0%	1,6%	2,8%	4,3%	3,1%	0,0%	0,0%	3,8%	3,3%	6,8%	2,8%	1,5%	4,7%	0,8%	
2-3x na teden		3,0%	2,5%	3,4%	3,0%	3,4%	5,2%	0,9%	0,0%	0,0%	4,4%	4,7%	2,4%	5,2%	1,7%	4,3%	
4-6x na teden		0,2%	0,0%	0,4%	0,2%	0,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,3%	0,0%	
1-2x na dan ali več		1,1%	0,3%	1,9%	1,1%	1,1%	0,0%	1,7%	4,1%	1,4%	0,6%	0,0%	0,9%	2,2%	0,7%	1,5%	
Kako pogosto uživa/je užival vaš maliček sadni sok (100 %)?																	

kategorija	Vsi		Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoocejeni materialni standard matere				Kohезijska regija	
	Vsi	Dečki	Dečlice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo		
Nikoli	24,5%	26,4%	22,6%	-	24,5%	27,7%	22,1%	20,4%	10,4%	29,9%	23,9%	24,9%	N	23,7%	24,1%	25,2%	23,8%		
1-3x na mesec ali manj	20,2%	20,9%	19,5%	-	20,2%	21,9%	21,3%	16,6%	8,8%	17,5%	18,9%	22,7%	14,0%	20,9%	19,3%	16,7%	24,0%		
1x na teden	15,8%	15,9%	15,7%	-	15,8%	12,2%	20,9%	19,4%	21,7%	15,9%	9,5%	18,6%	9,5%	15,0%	20,0%	17,1%	14,5%		
2-3x na teden	24,3%	21,3%	27,5%	-	24,3%	22,3%	23,3%	28,6%	N	22,6%	24,2%	23,9%	5,2%	24,8%	28,4%	22,5%	26,3%		
4-6x na teden	8,6%	8,5%	8,6%	-	8,6%	10,2%	5,4%	7,4%	19,0%	3,9%	16,0%	4,8%	N	7,6%	6,7%	11,3%	5,6%		
1-2x na dan ali več	6,5%	7,0%	6,0%	-	6,5%	5,7%	7,1%	7,7%	5,9%	10,2%	7,4%	5,2%	0,0%	8,0%	1,4%	7,2%	5,8%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček gazirane pijače (kole, fanta ipd.)?																			
Nikoli	88,1%	85,0%	91,4%	-	88,1%	83,7%	92,5%	93,4%	N	81,8%	88,7%	90,9%	86,7%	89,4%	81,9%	83,8%	92,8%		
1-3x na mesec ali manj	8,6%	12,0%	5,0%	-	8,6%	12,5%	5,4%	3,4%	17,0%	11,2%	8,4%	7,2%	6,8%	7,6%	14,0%	12,4%	4,4%		
1x na teden	1,9%	2,5%	1,4%	-	1,9%	1,8%	0,0%	3,2%	6,2%	4,2%	1,7%	1,1%	6,4%	1,6%	2,2%	3,1%	0,7%		
2-3x na teden	1,0%	0,6%	1,5%	-	1,0%	2,0%	0,0%	0,0%	4,1%	2,7%	0,0%	0,9%	0,0%	1,0%	1,8%	0,7%	1,4%		
4-6x na teden	0,3%	0,0%	0,7%	-	0,3%	0,0%	2,1%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,7%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček negazirane pijače (fruc, ledeni čaj, sadni sirup ipd.)?																			
Nikoli	40,6%	36,8%	44,5%	-	40,6%	35,4%	46,6%	46,4%	N	34,3%	31,7%	47,6%	N	39,4%	46,9%	35,2%	46,3%		
1-3x na mesec ali manj	22,1%	25,2%	18,7%	-	22,1%	19,9%	24,1%	24,7%	5,9%	25,1%	23,1%	22,3%	18,5%	21,9%	24,6%	19,8%	24,5%		
1x na teden	12,0%	12,3%	11,7%	-	12,0%	13,9%	9,1%	10,1%	6,2%	11,5%	14,8%	11,2%	N	10,8%	13,1%	14,5%	9,3%		
2-3x na teden	13,6%	12,3%	15,0%	-	13,6%	16,7%	8,1%	11,2%	N	19,8%	14,1%	10,7%	6,8%	15,3%	7,6%	16,3%	10,8%		
4-6x na teden	5,9%	4,9%	7,0%	-	5,9%	7,4%	7,5%	2,5%	14,9%	3,9%	10,6%	3,0%	0,0%	7,2%	1,4%	6,3%	5,5%		
1-2x na dan ali več	5,8%	8,4%	3,1%	-	5,8%	6,7%	4,6%	5,1%	15,1%	5,3%	5,6%	5,2%	10,9%	5,4%	6,3%	7,9%	3,6%		
Kako pogosto uživa/je užival vaš malček sadne in zeliščne čaje?																			
Nikoli	14,2%	13,3%	15,1%	-	14,2%	14,1%	16,3%	13,1%	N	19,5%	12,8%	12,5%	4,4%	15,0%	13,3%	14,8%	13,5%		
1-3x na mesec ali manj	9,1%	9,7%	8,6%	-	9,1%	8,4%	7,1%	11,5%	8,8%	9,9%	5,2%	11,1%	16,8%	6,8%	16,2%	11,2%	6,9%		
1x na teden	10,9%	10,7%	11,1%	-	10,9%	14,9%	7,9%	5,7%	12,1%	17,9%	14,3%	7,2%	9,1%	10,7%	12,7%	12,3%	9,4%		
2-3x na teden	20,7%	21,8%	19,6%	-	20,7%	19,7%	15,1%	25,5%	N	16,4%	16,5%	23,3%	15,6%	21,1%	20,7%	14,3%	27,6%		
4-6x na teden	22,8%	23,8%	21,9%	-	22,8%	23,0%	31,1%	18,0%	N	17,2%	25,4%	22,6%	N	23,7%	14,7%	24,1%	21,5%		
1-2x na dan ali več	22,2%	20,7%	23,8%	-	22,2%	19,8%	22,6%	26,2%	0,0%	19,0%	25,8%	23,3%	17,1%	22,6%	22,4%	23,3%	21,1%		
Ali je morda vaš malček užival poleg vitaminov še kakšna prehranska dopolnila (mineralne pripravke in tablete, ribje olje, cedevito, probiotike, propolis ipd.)?																			
Da	29,8%	28,3%	31,2%	-	29,8%	25,0%	31,5%	36,9%	11,2%	16,1%	26,6%	36,6%	N	28,3%	37,3%	23,6%	36,2%		
Ne	70,2%	71,7%	68,8%	-	70,2%	75,0%	68,5%	63,1%	88,8%	83,9%	73,4%	63,4%	N	71,7%	62,7%	76,4%	63,8%		
Kako pogosto je vaš malček užival prehransko dopolnilo - posamezne minerale?																			
Nikoli	88,9%	84,3%	93,2%	-	88,9%	90,4%	100,0%	82,1%	0,0%	100,0%	89,6%	89,9%	N	92,4%	80,5%	87,9%	89,5%		
Nekaj dni	4,9%	10,0%	0,0%	-	4,9%	3,2%	0,0%	9,0%	0,0%	0,0%	7,9%	4,3%	N	5,1%	0,0%	6,6%	3,7%		
Redno, približno 1 mesec	3,7%	3,2%	4,2%	-	3,7%	3,5%	0,0%	5,7%	N	0,0%	0,0%	3,9%	0,0%	1,6%	13,1%	3,8%	3,7%		
Redno, več kot 3 mesece	2,6%	2,6%	2,6%	-	2,6%	3,0%	0,0%	3,2%	N	0,0%	2,5%	1,9%	N	0,9%	6,4%	1,7%	3,2%		
Kako pogosto je vaš malček užival prehransko dopolnilo - multivitaminske pripravke (tudi cedevita)?																			
Nikoli	66,4%	68,0%	64,8%	-	66,4%	65,5%	70,0%	70,0%	100,0%	N	73,8%	66,0%	N	63,5%	80,3%	68,6%	64,9%		

kategorija	Vsi	Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoočenejeni materialni standard matere				Kohezijska regija	
		Dečki	Deklice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Nižja ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo	
Nekaj dni	14,4%	10,7%	17,9%	-	14,4%	15,0%	15,9%	13,1%	0,0%	8,2%	13,7%	N	13,7%	13,0%	15,4%	13,8%		
Redno, približno 1 mesec	9,2%	10,8%	7,7%	-	9,2%	12,3%	18,6%	1,4%	0,0%	8,0%	10,0%	N	9,4%	6,8%	10,0%	8,7%		
Redno, več kot 3 mesece	10,0%	10,4%	9,6%	-	10,0%	7,3%	4,8%	15,4%	0,0%	10,0%	10,4%	N	13,4%	0,0%	6,1%	12,6%		
Kako pogosto je vaš malček užival prehransko dopolnilo - omega 3 in omega 6 maščobne kisline?																		
Nikoli	89,9%	90,2%	89,6%	-	89,9%	80,0%	100,0%	96,8%	100,0%	89,3%	90,9%	N	91,5%	80,3%	90,1%	89,8%		
Nekaj dni	4,6%	3,5%	5,5%	-	4,6%	10,3%	0,0%	0,0%	0,0%	3,7%	5,5%	N	3,7%	9,4%	3,6%	5,2%		
Redno, približno 1 mesec	2,5%	1,6%	3,4%	-	2,5%	5,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,7%	N	3,4%	0,0%	1,9%	2,9%		
Redno, več kot 3 mesece	3,1%	4,7%	1,5%	-	3,1%	4,1%	0,0%	3,2%	0,0%	7,0%	1,9%	N	1,4%	10,2%	4,5%	2,1%		
Kako pogosto je vaš malček užival izvlečke rastlin kot prehransko dopolnilo?																		
Nikoli	95,5%	93,7%	97,3%	-	95,5%	91,5%	100,0%	98,2%	100,0%	95,9%	94,8%	N	97,9%	85,1%	89,0%	100,0%		
Nekaj dni	1,2%	1,0%	1,3%	-	1,2%	2,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,8%	N	0,7%	3,5%	2,9%	0,0%		
Redno, približno 1 mesec	1,5%	3,2%	0,0%	-	1,5%	3,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,4%	N	0,0%	7,9%	3,8%	0,0%		
Redno, več kot 3 mesece	1,8%	2,2%	1,4%	-	1,8%	2,4%	0,0%	1,8%	0,0%	4,1%	1,1%	N	1,4%	3,6%	4,3%	0,0%		
Kako pogosto je vaš malček užival prehransko dopolnilo - probiotike, prebiotike, kolostrume?																		
Nikoli	37,6%	28,7%	46,1%	-	37,6%	42,8%	17,5%	40,6%	N	45,3%	31,2%	N	34,9%	N	34,3%	39,8%		
Nekaj dni	20,5%	26,0%	15,3%	-	20,5%	18,3%	N	16,7%	N	23,4%	18,1%	N	22,6%	19,1%	15,0%	24,3%		
Redno, približno 1 mesec	12,4%	10,1%	14,5%	-	12,4%	13,1%	10,6%	12,3%	0,0%	6,0%	15,5%	N	10,4%	18,7%	9,7%	14,2%		
Redno, več kot 3 mesece	29,5%	35,3%	24,1%	-	29,5%	25,8%	N	30,4%	0,0%	25,3%	35,2%	N	32,2%	24,6%	41,0%	21,7%		
Kako pogosto je vaš malček užival prehransko dopolnilo - propolis, matični mleček?																		
Nikoli	85,0%	82,2%	87,8%	-	85,0%	81,3%	95,2%	84,8%	100,0%	87,9%	82,9%	N	87,6%	75,2%	86,7%	83,9%		
Nekaj dni	4,7%	5,5%	4,0%	-	4,7%	6,3%	0,0%	5,1%	0,0%	6,4%	3,7%	N	4,5%	7,0%	6,3%	3,7%		
Redno, približno 1 mesec	9,0%	9,8%	8,2%	-	9,0%	12,4%	4,8%	6,9%	0,0%	5,7%	11,5%	N	6,2%	17,8%	7,0%	10,3%		
Redno, več kot 3 mesece	1,2%	2,6%	0,0%	-	1,2%	0,0%	0,0%	3,2%	0,0%	0,0%	1,9%	N	1,7%	0,0%	0,0%	2,1%		
Kako pogosto je vaš malček užival alge kot prehransko dopolnilo?																		
Nikoli	98,3%	99,0%	97,6%	-	98,3%	96,1%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	97,4%	N	97,7%	100,0%	98,8%	97,9%		
Nekaj dni	1,7%	1,0%	2,4%	-	1,7%	3,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,6%	N	2,3%	0,0%	1,2%	2,1%		
Koliko je bil dojenček/malček star, ko ste začeli uvajati mešano prehrano? (mesece)																		
Telesna višina (12-23 mesecev)	5,2	5,2	5,2	-	-	5,2	5,1	5,2	5,1	5,1	5,3	N	5,2	5,1	5,1	5,3		
Telesna višina (24 mesecev ali več)	81,2	81,5	81,0	-	-	81,2	81,7	81,0	81,7	80,7	81,2	N	81,2	81,2	81,5	81,0		
Telesna masa (12-23 mesecev)	93,5	94,0	93,0	-	-	92,5	93,1	95,1	89,3	92,0	94,2	N	93,7	93,8	93,3	93,7		
Telesna masa (24 mesecev ali več)	11,2	11,4	11,0	-	-	11,2	11,2	11,1	11,8	11,4	11,0	N	11,2	11,1	11,2	11,2		
Telesna masa (24 mesecev ali več)	14,2	14,4	14,1	-	-	14,0	14,1	14,7	12,8	14,0	14,3	N	14,4	14,0	14,2	14,3		
PRIKLIC JEDILNIKA DOJENČKI																		
Celodnevni EV (ku)	2627,4	2749,4	2498,9	2627,4	-	2468,6	2975,1	2706,8	3057,5	2860,1	2599,1	2872,8	2646,2	2364,0	2597,6	2659,1		

kategorija	Vsji		Spol otroka		Starostna skupina		Bivalno okolje			Izobrazba matere				Samoocejeni materialni standard matere				Kohезijska regija	
	Dečki	Dečlice	Dojenčki	Malčki	Vaško	Primes-tno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred.pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V Slo	Z Slo			
Pijače grami/dan	140,3	129,2	151,9	140,3	-	146,2	177,8	118,0	204,6	104,0	160,9	131,2	146,2	91,2	129,3	152,0			
Zelenjava grami/dan	45,2	45,3	45,1	45,2	-	45,3	52,1	42,4	33,2	23,9	46,7	50,3	48,0	44,3	51,3	38,7			
Sadje grami/dan	98,3	102,3	94,0	98,3	-	106,9	91,9	89,2	109,2	55,5	89,7	110,4	100,3	91,1	109,5	86,3			
Kruh in žita grami/dan	51,0	54,5	47,4	51,0	-	45,3	60,0	55,3	51,3	42,8	43,6	56,3	50,3	51,3	53,0	48,9			
Krompir grami/dan	24,8	26,5	22,9	24,8	-	23,2	32,2	24,0	28,6	24,0	25,7	24,1	24,5	25,9	26,2	23,2			
Mleko in mlečni izdelki grami/dan	124,0	137,9	109,2	124,0	-	102,2	124,1	153,0	138,6	136,9	133,6	115,0	124,6	110,4	122,1	125,9			
Meso grami/dan	21,9	23,2	20,5	21,9	-	22,9	26,2	18,9	N	27,6	23,5	20,9	20,2	28,3	20,6	23,3			
Odsvetovane jedi grami/dan	60,7	56,3	65,3	60,7	-	74,9	64,6	40,2	105,3	44,3	82,1	49,1	61,2	37,1	65,7	55,3			
Beljakovine (%EV)	13,6	13,9	13,3	13,6	-	13,2	15,2	13,6	12,7	12,4	13,3	14,1	13,3	14,8	13,1	14,2			
Maščobe (%EV)	23,3	24,6	21,8	23,3	-	22,2	23,5	24,6	21,6	25,0	23,4	23,0	23,1	23,4	22,3	24,3			
Nasičene maščobne kisline (%EV)	10,2	10,3	10,1	10,2	-	10,1	9,7	10,6	10,5	11,6	10,4	9,8	10,2	9,3	9,9	10,5			
Oglikovki hidrati (%EV)	54,7	54,4	55,0	54,7	-	52,8	58,3	55,9	59,5	53,0	52,0	55,8	55,6	52,5	54,3	55,1			
Skupni sladkorji (%EV)	20,9	21,0	20,9	20,9	-	20,6	18,8	22,1	20,1	21,0	21,7	20,6	21,0	21,9	22,2	19,5			
Sol grami/dan	1,3	1,2	1,3	1,3	-	1,2	1,5	1,2	1,3	1,4	1,1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3			
Ribe g/dan	3,0	3,6	N	3,0	-	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	3,6			
Stročnice in izdelki g/dan	N	N	N	N	-	N	N	N	N	0,0	N	N	N	N	N	N			
PRIKLIC JEDILNIKA MALČKI																			
Celodnevni EV (kJ)	4561,7	4681,2	4435,3	-	4561,7	4610,8	4497,8	4512,7	5908,1	4857,3	4382,4	4467,1	4561,9	4517,2	4712,0	4405,8			
Pijače grami/dan	320,6	339,7	300,4	-	320,6	342,1	248,6	322,1	289,1	351,4	295,5	329,5	316,9	340,7	324,8	316,2			
Zelenjava grami/dan	53,7	52,0	55,6	-	53,7	48,2	68,2	55,5	63,3	50,4	49,1	56,0	53,6	58,9	50,6	56,9			
Sadje grami/dan	186,5	191,8	180,8	-	186,5	188,9	193,5	178,7	163,7	167,8	168,6	201,9	188,0	176,7	189,3	183,6			
Kruh in žita grami/dan	129,0	133,5	124,3	-	129,0	133,1	120,4	126,8	158,9	128,9	122,9	129,5	124,5	146,5	122,1	136,2			
Krompir grami/dan	41,5	47,9	34,6	-	41,5	41,2	37,9	43,7	N	47,8	40,7	41,6	43,1	37,1	48,9	33,7			
Mesni izdelki grami/dan	19,8	18,5	21,2	-	19,8	21,9	16,2	18,2	N	33,4	17,6	16,9	20,3	20,5	25,0	14,5			
Mleko in mlečni izdelki grami/dan	250,8	248,8	252,8	-	250,8	256,2	222,9	256,2	333,3	290,4	266,2	226,6	254,6	243,0	265,7	235,2			
Meso grami/dan	40,0	45,8	33,9	-	40,0	43,2	34,4	37,5	N	49,8	40,6	36,9	40,8	30,5	45,8	34,0			
Jajca in izdelki grami/dan	23,9	22,5	25,4	-	23,9	22,2	33,0	22,0	29,4	15,9	21,4	26,4	28,6	26,5	23,3	24,5			
Odsvetovane jedi grami/dan	204,1	205,9	202,2	-	204,1	215,8	179,6	197,4	269,7	228,8	222,6	183,3	224,4	202,8	214,5	193,4			
Beljakovine (%EV)	15,4	15,4	15,4	-	15,4	15,2	15,8	15,5	15,6	15,1	15,7	15,3	15,4	15,5	15,3	15,5			
Maščobe (%EV)	29,1	29,0	29,3	-	29,1	29,7	28,3	28,7	30,6	29,0	29,5	28,9	29,5	29,3	29,6	28,7			
Nasičene maščobne kisline (%EV)	11,4	11,0	11,7	-	11,4	11,3	11,4	11,4	11,5	11,0	12,1	11,0	11,3	11,3	11,1	11,6			
Oglikovki hidrati (%EV)	54,9	55,0	54,7	-	54,9	54,5	55,3	55,2	53,3	55,4	54,1	55,3	54,8	55,1	54,4	55,3			
Skupni sladkorji (%EV)	21,3	21,3	21,3	-	21,3	21,8	19,6	21,4	19,7	21,9	20,8	21,6	21,4	21,3	21,7	20,9			
Sol grami/dan	3,3	3,4	3,2	-	3,3	3,4	3,0	3,3	3,9	3,4	3,6	3,0	3,3	3,0	3,2	3,3			
Ribe g/dan	6,3	5,9	6,6	-	6,3	4,6	N	8,5	N	N	5,8	7,3	N	5,7	7,3	5,1			
Stročnice in izdelki g/dan	2,3	N	3,5	-	2,3	N	N	N	N	N	N	3,1	N	N	N	N			

Tabela 2: Zbirnik podatkov za mladostnike, odrasle, starejše odrasle (LOT 2)

*Opomba: Ocene vrednosti, ki so izpisane v svetlejši barvi, so manj zanesljive. Ocene, ki so nezanesljive, imajo oznako N.

Kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoočeni materialni standard			Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
Kako pogosto med tednom (od ponedeljka do petka) uživata zajtrk?																			
Vse dni	61,3%	55,5%	67,3%	54,0%	57,7%	88,7%	59,2%	68,0%	60,9%	67,1%	50,1%	63,0%	68,8%	57,4%	61,6%	61,0%	60,2%	62,5%	
Štiri dni	4,0%	4,0%	3,9%	5,1%	4,4%	0,7%	3,0%	4,4%	5,2%	1,9%	2,4%	3,1%	6,6%	0,1%	3,2%	9,4%	4,6%	3,2%	
Tri dni	6,9%	8,1%	5,7%	9,5%	7,5%	1,7%	9,5%	4,0%	4,4%	3,7%	10,2%	9,4%	2,2%	8,6%	6,0%	10,4%	5,3%	8,7%	
Dva dni	4,6%	3,1%	6,1%	4,6%	5,0%	1,6%	3,9%	4,8%	5,5%	5,4%	2,9%	5,1%	5,1%	7,2%	4,5%	3,6%	4,8%	4,3%	
En dan	1,6%	2,8%	0,4%	3,2%	1,5%	1,2%	1,8%	1,8%	1,2%	0,4%	1,6%	1,6%	1,6%	0,0%	2,1%	0,8%	1,9%	1,2%	
Nikoli	21,7%	26,5%	16,6%	23,8%	24,0%	6,0%	22,5%	17,0%	22,8%	21,5%	32,8%	17,6%	15,8%	26,6%	22,7%	14,8%	23,1%	20,0%	
Kako pogosto med tednom (od ponedeljka do petka) uživata dopolnilsko malico?																			
Vse dni	53,2%	50,5%	55,9%	86,2%	51,2%	41,9%	55,8%	47,4%	52,2%	47,3%	52,6%	47,7%	50,9%	31,6%	55,8%	56,0%	52,8%	53,6%	
Štiri dni	5,4%	7,2%	3,6%	2,7%	5,7%	5,4%	6,0%	6,1%	4,1%	1,3%	6,3%	7,6%	5,1%	4,8%	5,1%	7,5%	5,2%	5,6%	
Tri dni	10,9%	13,2%	8,5%	2,4%	12,1%	9,7%	9,9%	13,0%	11,3%	14,0%	9,7%	14,8%	9,5%	20,6%	11,0%	5,5%	12,5%	9,0%	
Dva dni	4,5%	3,2%	5,9%	1,8%	4,6%	5,7%	3,1%	7,1%	5,2%	4,3%	5,1%	6,5%	2,9%	4,1%	4,1%	6,7%	4,6%	4,4%	
En dan	3,6%	4,7%	2,5%	1,9%	3,7%	4,5%	4,3%	0,5%	4,2%	3,2%	3,4%	3,4%	4,8%	2,8%	2,7%	8,2%	3,1%	4,2%	
Nikoli	22,4%	21,2%	23,6%	4,9%	22,7%	32,8%	20,7%	26,0%	23,0%	29,9%	22,9%	20,0%	26,8%	36,1%	21,3%	16,1%	21,7%	23,1%	
Kako pogosto med tednom (od ponedeljka do petka) uživata kosilo?																			
Vse dni	92,5%	90,7%	94,4%	94,5%	91,4%	97,8%	93,1%	91,2%	92,4%	98,4%	91,5%	91,0%	91,9%	95,5%	92,6%	90,1%	92,3%	92,8%	
Štiri dni	2,1%	2,5%	1,6%	1,0%	2,5%	0,2%	1,4%	1,8%	3,3%	0,0%	0,7%	3,8%	2,7%	0,0%	1,8%	4,6%	2,2%	1,9%	
Tri dni	2,7%	2,8%	2,7%	1,1%	3,3%	0,8%	2,2%	6,8%	1,5%	0,2%	3,4%	2,0%	4,6%	0,2%	2,9%	3,6%	4,0%	1,3%	
Dva dni	0,3%	0,4%	0,2%	1,1%	0,2%	0,3%	0,5%	0,0%	0,1%	0,6%	0,3%	0,0%	0,1%	0,3%	0,3%	0,0%	0,3%	0,2%	
En dan	1,3%	1,8%	0,9%	1,9%	1,4%	0,3%	1,4%	0,2%	1,8%	0,0%	2,2%	1,6%	0,7%	3,3%	1,1%	1,5%	0,7%	2,1%	
Nikoli	1,1%	1,9%	0,2%	0,4%	1,2%	0,6%	1,5%	0,0%	0,9%	0,7%	1,9%	1,7%	0,1%	0,9%	1,3%	0,2%	0,5%	1,7%	
Kako pogosto med tednom (od ponedeljka do petka) uživata popoldansko malico?																			
Vse dni	35,1%	29,8%	40,6%	47,0%	33,3%	37,3%	31,8%	45,2%	34,7%	33,4%	30,3%	30,8%	40,1%	37,6%	35,3%	32,4%	30,8%	39,9%	
Štiri dni	3,3%	3,5%	3,1%	4,1%	3,0%	4,7%	3,8%	4,9%	1,8%	3,3%	4,3%	1,5%	4,2%	0,7%	3,3%	5,2%	4,1%	2,5%	
Tri dni	10,3%	9,3%	11,4%	16,4%	9,7%	9,7%	12,2%	4,9%	10,2%	13,3%	10,2%	9,7%	7,7%	19,8%	10,5%	4,1%	13,6%	6,6%	
Dva dni	8,7%	7,6%	9,8%	8,8%	9,1%	5,7%	9,1%	9,6%	7,5%	6,8%	8,6%	10,9%	7,3%	9,7%	7,8%	12,2%	8,9%	8,4%	
En dan	3,0%	3,8%	2,3%	4,0%	2,6%	5,3%	4,3%	1,5%	1,9%	4,4%	2,5%	3,2%	2,5%	2,5%	2,9%	4,1%	3,8%	2,2%	
Nikoli	39,6%	46,0%	32,9%	19,8%	42,3%	37,2%	38,7%	34,0%	44,0%	38,9%	44,2%	43,8%	38,2%	29,6%	40,1%	42,1%	38,9%	40,4%	
Kako pogosto med tednom (od ponedeljka do petka) uživata večerjo?																			
Vse dni	71,9%	77,9%	65,6%	83,1%	69,8%	76,4%	71,7%	73,9%	71,1%	80,3%	63,6%	71,0%	72,5%	66,8%	73,4%	68,0%	74,4%	69,1%	
Štiri dni	3,9%	3,3%	4,6%	3,0%	4,2%	3,1%	2,7%	6,0%	4,6%	1,9%	5,5%	3,3%	4,3%	3,9%	3,3%	6,8%	3,6%	4,3%	
Tri dni	7,9%	6,8%	9,0%	7,0%	8,8%	3,2%	8,0%	6,2%	8,7%	2,3%	13,3%	8,8%	5,2%	8,8%	8,8%	4,1%	9,2%	6,5%	
Dva dni	5,1%	4,4%	5,9%	3,3%	5,8%	2,6%	5,4%	2,9%	6,0%	8,7%	2,2%	7,3%	4,6%	7,2%	4,7%	6,1%	4,2%	6,2%	

Kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoocejeni materialni standard			Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. in spl.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
En dan	3,0%	3,0%	3,0%	2,3%	3,2%	2,0%	4,6%	0,5%	1,9%	0,3%	2,8%	1,9%	5,5%	4,2%	1,8%	7,6%	1,6%	4,6%	
Nikoli	8,2%	4,6%	11,8%	1,4%	8,2%	12,6%	7,6%	10,5%	7,8%	6,5%	12,6%	7,6%	7,9%	9,2%	7,9%	7,4%	7,1%	9,4%	
Kako pogosto med tednom (od ponedeljka do petka) uživate priložnosti obrok (npr. prigrizek pred televizijo)?																			
Vse dni	24,2%	25,3%	23,2%	30,4%	24,5%	18,2%	22,1%	22,1%	28,6%	22,1%	31,2%	22,4%	19,1%	29,6%	24,8%	19,9%	28,8%	18,9%	
Štiri dni	4,6%	2,6%	6,6%	7,4%	4,3%	4,3%	7,3%	2,5%	1,5%	9,4%	5,8%	2,6%	2,5%	10,4%	3,6%	5,2%	5,1%	3,9%	
Tri dni	12,7%	14,9%	10,5%	19,5%	12,5%	9,3%	11,6%	16,2%	12,6%	8,8%	8,2%	16,1%	12,8%	9,0%	13,2%	11,1%	13,9%	11,4%	
Dva dni	11,2%	10,8%	11,6%	15,3%	11,3%	7,5%	10,8%	9,9%	12,4%	10,6%	12,5%	9,3%	10,8%	3,7%	12,6%	9,0%	10,1%	12,4%	
En dan	12,0%	13,5%	10,4%	10,7%	12,4%	10,1%	14,0%	11,6%	9,1%	5,1%	14,2%	13,8%	11,6%	11,9%	12,4%	10,8%	11,7%	12,3%	
Nikoli	35,3%	33,1%	37,7%	16,7%	35,0%	50,5%	34,2%	37,8%	35,7%	44,0%	28,0%	35,8%	43,3%	35,3%	33,3%	43,9%	30,4%	41,1%	
Kako pogosto med vikendom (soboto in nedeljo) uživate zajtrk?																			
1- oba dneva	80,0%	77,4%	82,7%	88,1%	77,5%	89,9%	80,1%	79,3%	80,3%	82,8%	68,8%	79,3%	86,3%	68,7%	80,2%	87,6%	76,4%	84,2%	
2- en dan	6,3%	8,2%	4,3%	4,3%	7,0%	3,4%	5,0%	6,1%	8,3%	4,8%	10,2%	7,8%	2,9%	13,6%	6,2%	2,7%	7,5%	4,9%	
3- nikoli	13,7%	14,4%	13,0%	7,6%	15,5%	6,7%	14,9%	14,6%	11,4%	12,4%	21,0%	12,9%	10,8%	17,6%	13,6%	9,8%	16,1%	10,9%	
Kako pogosto med vikendom (soboto in nedeljo) uživate popoldansko malico?																			
Oba dneva	35,0%	30,3%	39,8%	38,6%	33,4%	42,0%	34,4%	39,2%	33,7%	34,2%	28,2%	38,7%	36,2%	30,5%	33,6%	44,2%	34,1%	35,9%	
En dan	14,8%	16,1%	13,5%	11,4%	15,3%	14,6%	13,6%	15,6%	16,2%	16,6%	14,3%	14,8%	15,7%	17,3%	16,4%	6,7%	18,2%	11,0%	
Nikoli	50,2%	53,6%	46,7%	50,0%	51,4%	43,4%	52,0%	45,2%	50,1%	49,2%	57,5%	46,4%	48,2%	52,2%	49,9%	49,2%	47,7%	53,1%	
Kako pogosto med vikendom (soboto in nedeljo) uživate kosilo?																			
Oba dneva	98,5%	98,2%	98,8%	99,1%	98,3%	98,9%	98,9%	97,7%	98,3%	97,8%	99,5%	98,3%	97,9%	99,0%	98,3%	98,8%	97,9%	99,1%	
En dan	1,3%	1,8%	0,7%	0,6%	1,4%	0,6%	0,8%	2,2%	1,4%	1,4%	0,1%	1,7%	1,9%	0,2%	1,5%	1,0%	1,6%	0,8%	
Nikoli	0,3%	0,0%	0,5%	0,2%	0,2%	0,5%	0,3%	0,1%	0,3%	0,7%	0,5%	0,1%	0,1%	0,9%	0,2%	0,2%	0,5%	0,0%	
Kako pogosto med vikendom (soboto in nedeljo) uživate popoldansko malico?																			
Oba dneva	44,8%	38,4%	51,3%	54,2%	43,7%	44,5%	43,3%	56,9%	40,7%	35,3%	39,5%	41,4%	53,2%	37,5%	45,5%	45,6%	42,3%	47,6%	
En dan	12,4%	13,1%	11,7%	16,6%	11,3%	15,7%	15,5%	11,0%	8,4%	16,1%	13,8%	12,8%	7,9%	25,2%	11,3%	10,3%	17,4%	6,6%	
Nikoli	42,8%	48,5%	37,0%	29,2%	44,9%	39,8%	41,1%	32,2%	51,0%	48,6%	46,6%	45,8%	38,9%	37,2%	43,2%	44,2%	40,2%	45,8%	
Kako pogosto med vikendom (soboto in nedeljo) uživate večerjo?																			
Oba dneva	83,2%	85,3%	81,1%	92,3%	82,3%	82,8%	82,6%	82,0%	85,0%	91,0%	80,5%	84,9%	77,8%	85,9%	83,1%	82,8%	84,8%	81,5%	
En dan	7,9%	8,1%	7,6%	5,0%	8,8%	4,1%	8,7%	8,7%	6,2%	3,9%	9,8%	7,7%	8,9%	4,9%	8,6%	7,2%	8,9%	6,8%	
Nikoli	8,9%	6,6%	11,3%	2,6%	8,9%	13,1%	8,7%	9,4%	8,8%	5,1%	9,6%	7,3%	13,3%	9,3%	8,3%	9,9%	6,4%	11,8%	
Kako pogosto med vikendom (soboto in nedeljo) uživate priložnosti obrok (npr. prigrizek pred televizijo)?																			
Oba dneva	36,8%	37,8%	35,8%	53,7%	36,9%	24,1%	34,1%	35,8%	41,7%	33,5%	40,7%	37,9%	28,5%	44,4%	36,6%	32,3%	41,3%	31,7%	
En dan	25,9%	28,8%	22,8%	28,3%	25,9%	23,7%	27,2%	29,3%	22,0%	16,6%	28,2%	26,7%	26,3%	13,9%	28,0%	24,9%	28,4%	22,9%	
Nikoli	37,3%	33,4%	41,3%	18,0%	37,2%	52,2%	38,7%	34,9%	36,3%	49,9%	31,1%	35,4%	45,3%	41,7%	35,4%	42,8%	30,3%	45,3%	
Kje najpogosteje med tednom uživate zajtrk?																			
Doma	93,0%	92,1%	93,8%	-	91,7%	99,5%	92,9%	95,0%	91,9%	95,1%	89,0%	94,7%	93,2%	97,7%	92,3%	92,8%	92,2%	93,8%	

kategorija	Vsi		Spol osebe				Starostna skupina				Bivalno okolje				Izobrazba				Samocenjeni materialni standard				Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO						
Izven doma (v službi, na poti, v baru/ restavraciji ...)	7,0%	7,9%	6,2%	-	8,3%	0,5%	7,1%	5,0%	8,1%	4,9%	11,0%	5,3%	6,8%	2,3%	7,7%	7,2%	7,8%	6,2%						
Kje najpogosteje med tednom uživate dopoldansko malico?																								
Doma	42,5%	35,7%	49,8%	-	34,7%	97,7%	40,1%	52,0%	41,5%	55,6%	44,8%	45,5%	32,3%	64,8%	43,5%	28,4%	46,5%	37,8%						
Izven doma (v službi, na poti, v baru/ restavraciji ...)	57,5%	64,3%	50,2%	-	65,3%	2,3%	59,9%	48,0%	58,5%	44,4%	55,2%	54,5%	67,7%	35,2%	56,5%	71,6%	53,5%	62,2%						
Kje najpogosteje med tednom uživate kosilo?																								
Doma	82,3%	78,7%	86,0%	-	79,7%	98,2%	86,3%	82,0%	76,5%	95,4%	86,9%	80,6%	74,9%	85,5%	83,0%	77,8%	87,6%	76,2%						
Izven doma (v službi, na poti, v baru/ restavraciji ...)	17,7%	21,3%	14,0%	-	20,3%	1,8%	13,7%	18,0%	23,5%	4,6%	13,1%	19,4%	25,1%	14,5%	17,0%	22,2%	12,4%	23,8%						
Kje najpogosteje med tednom uživate popoldansko malico?																								
Doma	85,7%	85,0%	86,2%	-	83,2%	99,6%	85,9%	95,1%	79,4%	92,7%	83,9%	83,0%	86,3%	86,8%	88,4%	70,9%	84,0%	87,8%						
Izven doma (v službi, na poti, v baru/ restavraciji ...)	14,3%	15,0%	13,8%	-	16,8%	0,4%	14,1%	4,9%	20,6%	7,3%	16,1%	17,0%	13,7%	13,2%	11,6%	29,1%	16,0%	12,2%						
Kje najpogosteje med tednom uživate večerjo?																								
Doma	96,1%	93,8%	98,6%	-	95,5%	99,8%	96,9%	100,0%	93,0%	100,0%	93,4%	96,8%	96,0%	96,5%	95,4%	98,8%	95,2%	97,2%						
Izven doma (v službi, na poti, v baru/ restavraciji ...)	3,9%	6,2%	1,4%	-	4,5%	0,2%	3,1%	0,0%	7,0%	0,0%	6,6%	3,2%	4,0%	3,5%	4,6%	1,2%	4,8%	2,8%						
Če bi na primer imel ali imelaš na voljo izbiro porcije v nekem gostinskem lokalu, kakšno bi izbral oziroma običajno izberete zase?																								
Veliko porcijo	7,1%	11,0%	3,0%	5,5%	8,0%	2,8%	6,2%	11,1%	6,3%	14,7%	7,7%	4,6%	6,4%	3,8%	7,9%	5,7%	7,0%	7,2%						
Običajno porcijo	62,3%	66,9%	57,5%	45,9%	63,2%	68,9%	67,2%	51,1%	60,8%	52,6%	73,9%	70,8%	53,7%	70,8%	61,7%	61,4%	67,9%	55,9%						
Malo porcijo	16,0%	8,5%	23,7%	17,7%	14,8%	21,7%	13,8%	21,3%	16,4%	20,2%	11,5%	15,3%	18,1%	11,5%	16,8%	15,1%	14,6%	17,5%						
Odklono od tega, koliko sem lačen	14,6%	13,5%	15,8%	30,9%	14,0%	6,6%	12,7%	16,5%	16,5%	12,6%	6,9%	9,3%	21,9%	13,8%	13,6%	17,9%	10,4%	19,4%						
Ali hrano pri mizi dodatno solite?																								
Nikoli	63,2%	54,2%	72,5%	64,8%	61,9%	70,0%	64,6%	66,2%	59,5%	64,4%	56,0%	58,5%	72,9%	64,7%	63,9%	58,5%	61,7%	65,0%						
Hrano najprej poskusite in po potrebi dosolite	33,3%	41,8%	24,5%	32,8%	34,3%	27,9%	32,9%	29,5%	35,9%	25,3%	38,9%	39,7%	25,9%	25,3%	32,9%	40,3%	33,4%	33,2%						
Hrano brez predhodnega pokušanja vedno dosolite	3,5%	4,0%	2,9%	2,4%	3,8%	2,2%	2,5%	4,3%	4,6%	10,3%	5,1%	1,8%	1,3%	10,0%	3,2%	1,2%	4,9%	1,9%						
Ali vidne maščobe pri mesu ...?																								
Povsem odstranite	31,4%	20,6%	42,7%	44,6%	30,1%	30,2%	30,5%	29,4%	33,9%	35,6%	23,8%	37,1%	26,2%	34,4%	31,0%	28,5%	34,3%	28,2%						
Delno odstranite	42,6%	47,2%	37,7%	34,3%	43,7%	41,7%	41,5%	41,6%	44,7%	45,9%	46,8%	38,3%	44,5%	41,4%	42,3%	45,8%	39,9%	45,6%						
Ne odstranite	23,7%	30,3%	16,9%	19,3%	23,7%	27,5%	26,8%	25,0%	18,4%	18,5%	29,4%	23,6%	22,7%	24,2%	24,6%	21,0%	23,9%	23,6%						
Ne uživate mesa	2,3%	1,9%	2,6%	1,9%	2,6%	0,6%	1,2%	4,0%	3,0%	0,0%	0,0%	0,9%	6,6%	0,0%	2,1%	4,7%	2,0%	2,7%						
Kako pogosto izven doma izberete oz. želite izbrati v lokalni trgovini živila /jezi z manj soli?																								
Vedno	9,1%	6,2%	12,2%	-	8,2%	14,5%	6,7%	10,8%	11,9%	12,3%	9,0%	5,9%	11,2%	7,3%	9,0%	10,0%	8,5%	9,8%						
Pogosto	8,9%	7,5%	10,4%	-	9,3%	7,0%	5,6%	11,4%	12,8%	10,4%	7,6%	6,9%	11,5%	6,3%	8,3%	12,8%	11,5%	6,1%						

Kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoocejeni materialni standard			Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. str. in spl.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
Občasno	10,2%	10,6%	9,8%	-	10,4%	8,8%	11,9%	8,0%	8,7%	18,5%	9,2%	10,5%	7,6%	8,2%	11,8%	5,4%	11,0%	9,3%	
Redko	9,8%	10,6%	9,0%	-	10,1%	8,0%	10,8%	7,9%	9,3%	9,0%	12,9%	5,9%	11,5%	10,3%	10,1%	8,8%	8,1%	11,8%	
Nikoli	61,9%	65,1%	58,6%	-	62,0%	61,7%	64,9%	61,9%	57,3%	49,8%	61,3%	70,9%	58,2%	67,9%	60,8%	62,9%	60,9%	63,0%	
Kako pogosto izven doma izberete oz. želite izbrati v lokalni kupitvi v trgovini živila/jedi z manj sladkorja?																			
Vedno	14,8%	12,1%	17,6%	-	14,0%	20,2%	14,1%	16,3%	15,2%	20,7%	15,8%	9,4%	17,1%	18,9%	13,9%	16,0%	14,3%	15,4%	
Pogosto	12,4%	9,2%	15,8%	-	12,4%	12,4%	9,5%	14,5%	15,9%	11,9%	6,4%	11,2%	18,8%	8,5%	12,0%	15,9%	13,2%	11,6%	
Občasno	12,5%	13,2%	11,8%	-	12,8%	10,4%	13,2%	10,3%	12,5%	13,4%	14,2%	12,4%	10,8%	7,1%	14,8%	6,8%	13,1%	11,8%	
Redko	11,3%	13,8%	8,8%	-	12,1%	6,9%	10,1%	12,9%	12,4%	7,7%	11,6%	11,0%	12,8%	7,3%	11,0%	15,8%	9,7%	13,2%	
Nikoli	48,9%	51,7%	46,0%	-	48,7%	50,2%	53,1%	46,0%	44,0%	46,4%	52,0%	55,9%	40,5%	58,2%	48,2%	45,5%	49,8%	48,0%	
Kako pogosto izven doma izberete oz. želite izbrati v lokalni kupitvi v trgovini živila/jedi z manj maščob?																			
Vedno	12,0%	8,8%	15,2%	-	10,7%	19,5%	10,1%	15,2%	13,1%	22,7%	12,2%	7,8%	11,9%	15,5%	11,3%	12,1%	12,8%	11,0%	
Pogosto	12,2%	9,7%	14,8%	-	12,1%	12,7%	9,2%	15,5%	15,0%	16,6%	9,1%	11,6%	13,7%	5,7%	12,8%	13,0%	13,1%	11,2%	
Občasno	14,3%	12,0%	16,7%	-	14,5%	13,0%	14,9%	7,1%	17,2%	13,8%	14,4%	15,5%	13,2%	8,9%	16,6%	8,5%	13,6%	15,1%	
Redko	10,8%	14,0%	7,4%	-	11,4%	7,2%	10,7%	8,7%	11,9%	4,8%	12,3%	6,4%	16,0%	11,2%	9,6%	16,1%	9,8%	11,9%	
Nikoli	50,8%	55,5%	45,9%	-	51,3%	47,6%	55,0%	53,5%	42,8%	42,1%	52,1%	58,8%	45,2%	58,7%	49,7%	50,2%	50,7%	50,9%	
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je dostopna cena pomembna za vas osebno?																			
Ne	39,4%	39,1%	39,8%	-	38,9%	42,6%	38,7%	52,5%	33,7%	27,7%	36,0%	38,7%	47,8%	16,5%	37,9%	56,9%	36,8%	42,5%	
Da	60,6%	60,9%	60,2%	-	61,1%	57,4%	61,3%	47,5%	66,3%	72,3%	64,0%	61,3%	52,2%	83,5%	62,1%	43,1%	63,2%	57,5%	
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je dober okus pomemben za vas osebno?																			
Ne	22,0%	18,4%	25,7%	-	20,6%	30,2%	24,2%	24,2%	17,4%	17,0%	24,1%	26,8%	17,5%	25,3%	19,9%	28,1%	19,0%	25,3%	
Da	78,0%	81,6%	74,3%	-	79,4%	69,8%	75,8%	75,8%	82,6%	83,0%	75,9%	73,2%	82,5%	74,7%	80,1%	71,9%	81,0%	74,7%	
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je za vas osebno pomembno, da ste na hrano navajeni oz. jo poznate?																			
Ne	40,7%	44,7%	36,6%	-	40,3%	43,2%	41,5%	38,3%	40,7%	31,4%	46,3%	41,4%	39,2%	34,4%	39,4%	51,1%	41,8%	39,4%	
Da	59,3%	55,3%	63,4%	-	59,7%	56,8%	58,5%	61,7%	59,3%	68,6%	53,7%	58,6%	60,8%	65,6%	60,6%	48,9%	58,2%	60,6%	
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je za vas osebno pomembno, da ima hrana ugoden vpliv na zdravje?																			
Ne	45,9%	52,9%	38,7%	-	45,2%	50,1%	48,0%	38,7%	46,5%	47,6%	53,9%	51,9%	32,7%	61,8%	47,6%	27,3%	48,2%	43,3%	
Da	54,1%	47,1%	61,3%	-	54,8%	49,9%	52,0%	61,3%	53,5%	52,4%	46,1%	48,1%	67,3%	38,2%	52,4%	72,7%	51,8%	56,7%	
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je za vas osebno pomembno, da ima hrana ugoden vpliv na razpoloženje?																			
Ne	86,2%	86,0%	86,4%	-	85,9%	88,2%	83,9%	89,5%	87,9%	85,6%	86,7%	89,2%	83,0%	86,0%	86,4%	85,2%	89,1%	82,9%	
Da	13,8%	14,0%	13,6%	-	14,1%	11,8%	16,1%	10,5%	12,1%	14,4%	13,3%	10,8%	17,0%	14,0%	13,6%	14,8%	10,9%	17,1%	
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je za vas osebno pomembno, da se hrana enostavno pripravi?																			
Ne	74,8%	75,5%	74,2%	-	74,9%	74,3%	75,4%	77,6%	72,5%	63,9%	75,1%	76,6%	77,4%	77,1%	74,5%	74,4%	74,0%	75,8%	
Da	25,2%	24,5%	25,8%	-	25,1%	25,7%	24,6%	22,4%	27,5%	36,1%	24,9%	23,4%	22,6%	22,9%	25,5%	25,6%	26,0%	24,2%	
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je vsebnost "naravnih" sestavin pomembna za vas osebno?																			
Ne	64,9%	69,2%	60,5%	-	64,5%	67,3%	66,5%	57,4%	66,4%	68,5%	76,2%	66,1%	52,9%	71,2%	66,2%	54,8%	69,1%	60,1%	

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba			Samocenjeni materialni standard			Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. spol.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO
Da	35,1%	30,8%	39,5%	-	35,5%	32,7%	33,5%	42,6%	33,6%	31,5%	23,8%	33,9%	47,1%	28,8%	33,8%	45,2%	30,9%	39,9%
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je za vas osebno pomembno, da je hrana lokalno pridelana ali domača hrana?																		
Ne	35,4%	36,8%	34,0%	-	36,4%	29,2%	36,0%	34,4%	35,1%	50,4%	45,0%	26,4%	30,2%	43,5%	36,2%	27,5%	38,6%	31,8%
Da	64,6%	63,2%	66,0%	-	63,6%	70,8%	64,0%	65,6%	64,9%	49,6%	55,0%	73,6%	69,8%	56,5%	63,8%	72,5%	61,4%	68,2%
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je za vas osebno pomembno, da ima hrana znak ekološke pridelave?																		
Ne	76,9%	83,2%	70,3%	-	77,1%	75,3%	77,5%	73,6%	77,6%	79,4%	85,0%	79,8%	66,2%	90,5%	77,2%	66,2%	77,9%	75,6%
Da	23,1%	16,8%	29,7%	-	22,9%	24,7%	22,5%	26,4%	22,4%	20,6%	15,0%	20,2%	33,8%	9,5%	22,8%	33,8%	22,1%	24,4%
Različnim ljudem so različno pomembne lastnosti hrane, ki jo uživajo iz dneva v dan. Ali je za vas osebno pomembno, da hrana ne redi oz. ima navedbo "light", "lahki" ipd.?																		
Ne	85,6%	90,5%	80,5%	-	85,4%	86,7%	86,4%	85,5%	84,5%	82,6%	82,7%	88,9%	86,1%	87,6%	85,1%	87,6%	84,2%	87,2%
Da	14,4%	9,5%	19,5%	-	14,6%	13,3%	13,6%	14,5%	15,5%	17,4%	17,3%	11,1%	13,9%	12,4%	14,9%	12,4%	15,8%	12,8%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite rok trajanja?																		
Ne	11,1%	13,3%	8,8%	-	10,9%	12,6%	11,7%	13,2%	9,0%	7,3%	11,5%	11,2%	12,3%	12,3%	10,3%	12,5%	9,3%	13,1%
Da	88,9%	86,7%	91,2%	-	89,1%	87,4%	88,3%	86,8%	91,0%	92,7%	88,5%	88,8%	87,7%	87,7%	89,7%	87,5%	90,7%	86,9%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite državo, v kateri je bilo proizvedeno/pridelano?																		
Ne	41,6%	44,1%	38,9%	-	42,5%	36,1%	46,2%	33,6%	38,8%	50,4%	42,6%	37,4%	41,2%	46,4%	41,8%	37,8%	43,6%	39,2%
Da	58,4%	55,9%	61,1%	-	57,5%	63,9%	53,8%	66,4%	61,2%	49,6%	57,4%	62,6%	58,8%	53,6%	58,2%	62,2%	56,4%	60,8%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite ime proizvajalca ali blagovno znamko?																		
Ne	49,8%	46,9%	52,7%	-	49,8%	49,7%	50,6%	55,3%	45,5%	48,5%	46,8%	53,1%	49,4%	50,2%	49,7%	49,3%	50,4%	49,0%
Da	50,2%	53,1%	47,3%	-	50,2%	50,3%	49,4%	44,7%	54,5%	51,5%	53,2%	46,9%	50,6%	49,8%	50,3%	50,7%	49,6%	51,0%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite ceno?																		
Ne	30,7%	30,8%	30,7%	-	29,6%	37,6%	30,0%	40,6%	26,7%	24,9%	33,1%	29,5%	32,5%	13,4%	29,9%	42,4%	28,9%	32,8%
Da	69,3%	69,2%	69,3%	-	70,4%	62,4%	70,0%	59,4%	73,3%	75,1%	66,9%	70,5%	67,5%	86,6%	70,1%	57,6%	71,1%	67,2%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite navedbo npr. z manj sladkorja, brez maščob, z dodanim kalcijem, n-3 maščobami ...?																		
Ne	70,4%	77,7%	62,8%	-	69,7%	74,8%	71,1%	70,5%	69,2%	65,2%	73,5%	75,1%	65,3%	76,3%	70,6%	66,2%	68,9%	72,1%
Da	29,6%	22,3%	37,2%	-	30,3%	25,2%	28,9%	29,5%	30,8%	34,8%	26,5%	24,9%	34,7%	23,7%	29,4%	33,8%	31,1%	27,9%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite trditve npr. uravnava holesterol v krvi, uravnava prebavo ...?																		
Ne	89,5%	89,6%	89,4%	-	90,0%	86,8%	88,8%	87,0%	92,0%	82,4%	84,3%	92,2%	94,2%	87,0%	91,0%	84,3%	91,0%	87,9%
Da	10,5%	10,4%	10,6%	-	10,0%	13,2%	11,2%	13,0%	8,0%	17,6%	15,7%	7,8%	5,8%	13,0%	9,0%	15,7%	9,0%	12,1%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite ali je pridelano na ekološki način?																		
Ne	70,5%	76,6%	64,2%	-	71,0%	67,7%	72,0%	70,3%	68,3%	71,0%	77,2%	70,3%	64,9%	77,3%	71,9%	60,0%	69,5%	71,6%
Da	29,5%	23,4%	35,8%	-	29,0%	32,3%	28,0%	29,7%	31,7%	29,0%	22,8%	29,7%	35,1%	22,7%	28,1%	40,0%	30,5%	28,4%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite gensko spremenjenih organizmov (brez GSO)?																		
Ne	82,9%	85,3%	80,5%	-	82,6%	85,0%	85,8%	80,2%	79,9%	92,0%	89,0%	81,1%	75,9%	93,1%	83,5%	74,5%	84,2%	81,4%
Da	17,1%	14,7%	19,5%	-	17,4%	15,0%	14,2%	19,8%	20,1%	8,0%	11,0%	18,9%	24,1%	6,9%	16,5%	25,5%	15,8%	18,6%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali jih ob prvem nakupu preverite ali je brez laktoze?																		

Vsi	Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba			Samoocejeni materialni standard			Kohenzijska regija	
	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Nižja ali sred. pokl	Oš ali manj	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO
Ne	91,6%	86,5%	-	91,0%	95,6%	93,0%	92,5%	93,4%	89,1%	89,7%	89,7%	99,3%	91,6%	86,6%	91,0%	92,3%
Da	8,4%	13,5%	-	9,0%	4,4%	7,0%	7,5%	6,6%	10,9%	10,3%	10,3%	0,7%	8,4%	13,4%	9,0%	7,7%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite ali je brez glutena?																
Ne	93,6%	94,4%	92,7%	-	93,3%	95,1%	93,6%	91,3%	94,8%	94,9%	89,0%	94,7%	94,1%	90,3%	96,9%	89,8%
Da	6,4%	5,6%	7,3%	-	6,7%	4,9%	6,4%	8,7%	5,2%	5,1%	11,0%	5,3%	5,9%	9,7%	3,1%	10,2%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite prisotnost alergenov?																
Ne	98,4%	99,9%	96,8%	-	98,3%	98,5%	98,7%	99,5%	97,2%	99,3%	97,2%	100,0%	98,2%	98,1%	98,8%	97,8%
Da	1,6%	0,1%	3,2%	-	1,7%	1,5%	1,3%	0,5%	2,8%	0,7%	2,8%	0,0%	1,8%	1,9%	1,2%	2,2%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite hranilno tabelo npr. energijo, maščobe, ogljikove hidrate, beljakovine, sol ...?																
Ne	80,4%	82,7%	78,0%	-	79,1%	88,2%	78,9%	81,9%	81,8%	86,4%	66,9%	87,3%	79,8%	77,4%	81,2%	79,5%
Da	19,6%	17,3%	22,0%	-	20,9%	11,8%	21,1%	18,1%	18,2%	13,6%	33,1%	12,7%	20,2%	22,6%	18,8%	20,5%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite prisotnost konzervansov, barvil, sladil in drugih aditivov (E-ji)?																
Ne	72,9%	80,9%	64,7%	-	72,3%	77,0%	73,1%	63,7%	77,6%	74,3%	61,7%	85,0%	74,1%	61,9%	80,1%	64,8%
Da	27,1%	19,1%	35,3%	-	27,7%	23,0%	26,9%	36,3%	22,4%	17,9%	38,3%	15,0%	25,9%	38,1%	19,9%	35,2%
Nekateri potrošniki preberejo informacije, ki so na ali ob embalaži živil, drugi pa ne. Ali ob prvem nakupu preverite oznake s katerimi se izpostavlja višja vrednost živila (višja kakovost, 'Varuje zdravje', serija Vital, serija Zdravo življenje)?																
Ne	88,9%	90,8%	86,9%	-	88,9%	88,8%	90,0%	82,7%	90,5%	89,9%	84,3%	96,5%	87,5%	89,2%	90,7%	86,8%
Da	11,1%	9,2%	13,1%	-	11,1%	11,2%	10,0%	17,3%	9,5%	10,1%	15,7%	3,5%	12,5%	10,8%	9,3%	13,2%
Kako pogosto uživate kruh (bel, pol bel)?																
1-2x na dan ali več	29,1%	33,7%	24,3%	34,4%	28,2%	30,5%	30,6%	28,6%	27,0%	35,3%	18,5%	43,0%	28,2%	24,2%	28,9%	29,3%
4-6x na teden	15,2%	19,0%	11,2%	24,9%	15,1%	8,4%	12,8%	17,7%	17,4%	17,4%	11,5%	11,7%	15,1%	17,0%	14,1%	16,4%
2-3x na teden	17,3%	16,4%	18,3%	24,7%	17,1%	13,8%	15,1%	19,1%	19,9%	12,2%	18,5%	10,4%	17,8%	19,9%	17,8%	16,8%
1x na teden	10,2%	10,0%	10,5%	6,1%	10,7%	10,3%	9,7%	11,8%	10,2%	8,5%	13,8%	4,1%	11,8%	7,4%	9,1%	11,5%
1-3x na mesec ali manj	13,7%	10,7%	16,8%	4,5%	14,8%	13,2%	15,9%	10,0%	12,3%	14,0%	18,0%	16,0%	13,3%	15,0%	15,1%	12,1%
Nikoli	14,5%	10,3%	18,9%	5,4%	14,0%	23,9%	15,9%	17,3%	13,2%	12,5%	19,7%	14,8%	13,9%	16,5%	15,1%	13,9%
Kako pogosto uživate kruh (črn, polnozrnat)?																
1-2x na dan ali več	27,1%	26,2%	28,1%	17,9%	25,6%	42,8%	29,3%	24,2%	25,3%	37,6%	23,7%	25,0%	26,6%	30,3%	33,2%	20,2%
4-6x na teden	14,7%	15,2%	14,2%	12,6%	14,9%	15,1%	14,6%	13,6%	15,6%	13,3%	12,1%	22,0%	15,6%	15,9%	12,9%	16,8%
2-3x na teden	21,0%	18,8%	23,2%	24,0%	21,6%	15,2%	19,3%	26,6%	20,5%	18,3%	25,7%	16,2%	21,5%	22,1%	19,0%	23,2%
1x na teden	13,4%	14,7%	11,9%	18,3%	13,8%	7,1%	14,7%	11,1%	12,5%	15,1%	17,0%	13,2%	12,9%	16,1%	15,1%	11,4%
1-3x na mesec ali manj	11,3%	11,5%	11,2%	11,8%	11,5%	9,8%	11,1%	13,0%	10,8%	10,1%	9,9%	10,5%	11,3%	10,1%	8,5%	14,5%
Nikoli	12,4%	13,5%	11,3%	15,3%	12,5%	9,9%	11,0%	11,4%	15,3%	22,1%	11,5%	6,9%	12,2%	5,5%	11,2%	13,8%
Kako pogosto uživate nesladkane kosmiči, žitne kaše?																
1-2x na dan ali več	6,4%	2,8%	10,2%	4,5%	7,2%	2,9%	3,4%	12,0%	8,2%	1,7%	5,4%	0,4%	5,8%	12,9%	4,6%	8,5%
4-6x na teden	4,5%	4,5%	4,6%	6,4%	4,6%	2,5%	3,8%	8,8%	3,4%	0,6%	4,5%	4,2%	3,8%	8,1%	2,9%	6,4%
2-3x na teden	11,1%	8,6%	13,6%	15,2%	10,9%	9,1%	9,6%	10,7%	13,5%	7,6%	11,6%	12,4%	12,9%	5,1%	11,0%	11,1%

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samocenjeni materialni standard			Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
1x na teden	8,1%	7,4%	8,7%	17,5%	7,3%	6,0%	7,3%	5,4%	10,6%	6,3%	4,3%	7,2%	9,7%	6,6%	7,9%	10,0%	7,9%	8,3%	
1-3x na mesec ali manj	16,4%	14,3%	18,5%	19,6%	16,4%	14,2%	15,5%	17,7%	16,9%	19,2%	10,6%	18,8%	16,5%	12,4%	17,4%	15,4%	16,1%	16,7%	
Nikoli	53,6%	62,4%	44,3%	36,8%	53,6%	65,4%	60,4%	45,4%	47,4%	55,0%	75,2%	52,5%	41,4%	72,3%	52,3%	48,6%	57,6%	48,9%	
Kako pogosto uživaste sladkane kosmiči, čokolino?																			
1-2x na dan ali več	1,2%	1,7%	0,6%	4,2%	1,0%	0,0%	1,5%	1,6%	0,4%	0,0%	0,0%	1,4%	1,4%	0,6%	1,3%	1,0%	1,1%	1,3%	
4-6x na teden	2,4%	1,9%	3,0%	6,1%	2,3%	0,3%	1,8%	0,3%	4,4%	0,3%	1,5%	3,2%	2,1%	1,1%	2,1%	4,6%	1,5%	3,4%	
2-3x na teden	5,8%	7,4%	4,1%	17,2%	5,3%	0,7%	4,3%	2,5%	9,9%	12,3%	4,4%	4,0%	2,4%	1,8%	7,0%	3,4%	6,2%	5,3%	
1x na teden	6,5%	5,0%	8,0%	19,3%	5,6%	3,0%	7,4%	5,3%	5,7%	1,2%	5,9%	4,8%	6,6%	4,6%	6,5%	7,1%	7,0%	5,8%	
1-3x na mesec ali manj	10,8%	10,0%	11,6%	22,0%	10,5%	4,2%	10,4%	12,9%	10,3%	8,0%	6,7%	11,5%	11,0%	4,6%	11,3%	11,7%	10,5%	11,1%	
Nikoli	73,4%	74,1%	72,7%	31,2%	75,3%	91,8%	74,6%	77,5%	69,4%	78,2%	81,5%	75,3%	76,4%	87,3%	71,9%	72,2%	73,7%	73,1%	
Kako pogosto uživaste riž?																			
1-2x na dan ali več	0,4%	0,3%	0,4%	1,3%	0,2%	0,9%	0,5%	0,2%	0,2%	1,6%	0,0%	0,2%	0,0%	0,1%	0,5%	0,1%	0,4%	0,3%	
4-6x na teden	2,2%	2,9%	1,6%	3,3%	2,3%	1,2%	2,4%	4,0%	1,1%	0,0%	2,5%	1,6%	3,2%	1,7%	2,1%	3,0%	3,4%	1,0%	
2-3x na teden	22,6%	23,1%	22,1%	24,9%	23,1%	18,5%	18,5%	16,6%	32,3%	30,5%	15,1%	22,1%	25,5%	27,2%	22,0%	23,1%	24,1%	21,0%	
1x na teden	51,1%	52,3%	50,0%	47,4%	51,9%	49,4%	54,4%	48,3%	47,6%	48,3%	56,4%	50,6%	49,6%	43,7%	51,1%	54,8%	49,8%	52,6%	
1-3x na mesec ali manj	21,2%	18,5%	24,0%	21,2%	20,4%	26,6%	22,4%	27,3%	16,1%	17,6%	23,7%	22,0%	20,0%	24,7%	21,5%	18,4%	20,0%	22,6%	
Nikoli	2,4%	3,0%	1,8%	1,8%	2,3%	3,4%	1,7%	3,6%	2,8%	2,0%	2,3%	3,5%	1,7%	2,6%	2,8%	0,7%	2,3%	2,5%	
Kako pogosto uživaste testenine?																			
1-2x na dan ali več	1,5%	2,4%	0,6%	2,0%	1,6%	1,0%	2,4%	0,1%	1,0%	0,4%	1,6%	3,3%	0,1%	2,0%	0,5%	5,9%	0,8%	2,4%	
4-6x na teden	3,2%	4,4%	2,0%	6,4%	3,3%	0,8%	3,1%	3,8%	3,2%	1,8%	1,8%	3,7%	3,6%	4,9%	2,4%	5,6%	3,1%	3,4%	
2-3x na teden	33,3%	40,0%	26,4%	42,9%	33,6%	24,7%	27,3%	36,6%	40,9%	34,5%	28,8%	28,5%	38,2%	35,3%	31,9%	38,2%	30,5%	36,5%	
1x na teden	47,1%	42,2%	52,2%	39,9%	47,3%	51,0%	50,5%	48,4%	41,2%	48,0%	49,7%	51,6%	42,6%	40,5%	50,2%	38,9%	48,9%	45,1%	
1-3x na mesec ali manj	11,9%	8,0%	15,9%	8,3%	11,1%	19,1%	14,1%	8,4%	10,4%	14,7%	13,5%	9,9%	12,6%	16,7%	12,0%	7,3%	12,8%	10,9%	
Nikoli	2,9%	3,0%	2,8%	0,6%	3,1%	3,3%	2,6%	2,8%	3,4%	0,6%	4,6%	3,0%	3,0%	0,6%	3,0%	4,1%	4,0%	1,7%	
Kako pogosto uživaste ajdove žgance, ajdova kaša?																			
1-2x na dan ali več	0,2%	0,1%	0,3%	0,3%	0,1%	0,7%	0,3%	0,3%	0,0%	0,2%	0,5%	0,0%	0,1%	0,9%	0,1%	0,4%	0,3%	0,1%	
4-6x na teden	1,2%	1,8%	0,5%	0,5%	1,3%	0,6%	1,5%	1,4%	0,6%	0,0%	0,6%	2,0%	1,5%	0,2%	1,0%	2,5%	1,4%	0,9%	
2-3x na teden	3,7%	0,8%	6,7%	2,0%	3,7%	4,6%	3,7%	4,7%	3,1%	5,3%	2,9%	4,4%	3,5%	2,8%	3,1%	6,0%	4,1%	3,2%	
1x na teden	16,3%	16,7%	15,9%	10,9%	15,5%	24,7%	19,5%	13,0%	13,0%	15,1%	11,9%	18,0%	20,4%	13,5%	17,6%	12,3%	18,2%	14,1%	
1-3x na mesec ali manj	46,8%	49,0%	44,4%	37,0%	48,3%	44,3%	49,1%	45,9%	43,7%	40,6%	46,1%	44,5%	55,2%	49,5%	46,8%	46,4%	46,3%	47,3%	
Nikoli	31,9%	31,6%	32,2%	49,2%	31,0%	25,2%	25,9%	34,7%	39,6%	38,8%	37,9%	31,2%	19,2%	33,2%	31,4%	32,4%	29,7%	34,4%	
Kako pogosto uživaste rogličke, potico, buhtelj?																			
1-2x na dan ali več	0,6%	1,1%	0,0%	0,4%	0,7%	0,0%	0,0%	0,1%	1,7%	0,0%	2,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,1%	1,2%	
4-6x na teden	1,6%	2,0%	1,2%	3,6%	1,5%	0,7%	0,6%	1,7%	3,0%	0,3%	0,0%	1,3%	3,1%	3,5%	0,6%	4,2%	0,5%	2,9%	
2-3x na teden	4,6%	2,0%	7,2%	10,9%	4,1%	2,7%	5,3%	6,3%	2,5%	5,1%	2,6%	3,2%	5,2%	7,1%	4,4%	1,7%	4,6%	4,5%	

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoocejeni materialni standard				Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. spol.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Podpoprečen	Povprečen	Nadpoprečen	V SLO	Z SLO		
1x na teden	18,5%	20,2%	16,7%	21,8%	19,7%	8,3%	17,0%	14,2%	23,0%	14,5%	13,1%	20,6%	21,3%	12,0%	16,2%	32,1%	16,0%	21,2%		
1-3x na mesec ali manj	58,9%	62,8%	54,9%	53,8%	58,0%	68,2%	63,5%	62,3%	50,0%	63,3%	66,9%	51,8%	59,1%	70,0%	60,6%	46,7%	60,0%	57,8%		
Nikoli	15,9%	11,9%	20,0%	9,4%	15,9%	20,1%	13,6%	15,4%	19,8%	16,8%	15,1%	23,0%	11,2%	7,4%	17,4%	15,2%	18,8%	12,6%		
Kako pogosto uživate torto, rolado?																				
1-2x na dan ali več	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%		
4-6x na teden	0,6%	0,5%	0,7%	0,5%	0,7%	0,0%	0,3%	1,0%	0,9%	0,0%	1,1%	1,0%	0,0%	0,0%	0,6%	0,8%	0,3%	0,9%		
2-3x na teden	2,0%	2,1%	1,9%	3,9%	1,8%	1,8%	2,2%	0,9%	2,3%	1,8%	1,5%	2,6%	1,3%	2,9%	0,8%	4,3%	2,0%	2,0%		
1x na teden	9,4%	8,7%	10,1%	12,8%	10,0%	3,6%	6,9%	5,6%	15,2%	11,2%	7,5%	4,4%	14,0%	0,9%	8,6%	18,0%	8,3%	10,7%		
1-3x na mesec ali manj	69,5%	69,7%	69,3%	71,4%	69,5%	68,3%	71,6%	79,7%	60,9%	61,6%	72,4%	72,6%	66,7%	76,8%	71,3%	59,1%	69,1%	70,0%		
Nikoli	18,5%	18,9%	18,0%	11,3%	18,0%	26,3%	19,0%	12,8%	20,7%	25,3%	17,5%	19,3%	18,0%	19,4%	18,7%	17,7%	20,2%	16,5%		
Kako pogosto uživate piškote, naplitanke?																				
1-2x na dan ali več	2,8%	4,0%	1,6%	2,5%	2,7%	3,8%	3,0%	2,7%	2,6%	4,2%	3,9%	3,0%	1,3%	2,4%	3,1%	2,1%	3,3%	2,3%		
4-6x na teden	5,6%	5,7%	5,6%	9,8%	5,1%	5,8%	6,3%	3,3%	5,9%	3,2%	6,8%	5,1%	5,0%	2,3%	6,0%	6,1%	6,2%	5,1%		
2-3x na teden	15,6%	15,9%	15,3%	22,0%	15,6%	10,9%	16,9%	17,3%	12,6%	14,1%	17,4%	11,8%	16,3%	16,1%	13,9%	20,7%	16,0%	15,1%		
1x na teden	22,9%	24,3%	21,3%	30,4%	23,3%	14,7%	21,9%	24,4%	23,6%	14,0%	20,8%	15,6%	32,8%	13,0%	24,1%	23,4%	18,9%	27,4%		
1-3x na mesec ali manj	34,7%	34,7%	34,7%	29,9%	34,9%	36,7%	36,2%	36,6%	31,3%	44,2%	33,6%	40,0%	28,0%	46,2%	34,4%	29,6%	34,3%	35,1%		
Nikoli	18,4%	15,4%	21,6%	5,5%	18,3%	27,9%	15,8%	15,7%	23,9%	20,4%	17,5%	24,4%	16,6%	20,0%	18,5%	18,1%	21,4%	15,0%		
Kako pogosto uživate burek, pico?																				
1-2x na dan ali več	0,2%	0,0%	0,4%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	2,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%		
4-6x na teden	1,0%	1,5%	0,6%	2,7%	1,0%	0,0%	0,8%	0,3%	1,8%	0,0%	1,4%	0,0%	1,7%	2,9%	1,0%	0,2%	0,9%	1,2%		
2-3x na teden	7,7%	8,5%	6,8%	11,3%	8,4%	0,9%	5,2%	7,1%	11,8%	9,8%	7,6%	8,8%	4,6%	9,7%	7,3%	7,1%	6,0%	9,5%		
1x na teden	19,0%	23,3%	14,4%	28,5%	20,0%	6,1%	15,8%	17,5%	24,6%	22,1%	14,6%	13,8%	23,3%	7,6%	18,7%	26,9%	17,2%	20,9%		
1-3x na mesec ali manj	58,7%	54,4%	63,1%	54,5%	57,9%	66,0%	65,1%	60,5%	47,7%	47,2%	57,6%	62,4%	62,0%	58,2%	59,8%	54,4%	57,9%	59,5%		
Nikoli	13,5%	12,3%	14,6%	3,0%	12,5%	26,9%	13,1%	14,6%	13,4%	20,9%	17,9%	15,0%	8,5%	19,5%	13,2%	11,5%	17,9%	8,5%		
Kako pogosto uživate čips, palčke, smoki?																				
1-2x na dan ali več	0,5%	0,5%	0,5%	1,3%	0,5%	0,3%	0,4%	0,3%	0,7%	0,0%	1,0%	0,6%	0,0%	2,4%	0,4%	0,1%	0,6%	0,5%		
4-6x na teden	2,0%	2,0%	2,0%	4,4%	2,0%	0,4%	2,1%	0,3%	2,8%	0,0%	2,6%	3,1%	0,5%	0,3%	2,6%	0,4%	1,8%	2,3%		
2-3x na teden	5,9%	7,3%	4,6%	18,1%	5,4%	0,6%	6,5%	3,7%	6,3%	3,5%	7,0%	4,4%	3,7%	2,0%	6,8%	4,5%	7,0%	4,8%		
1x na teden	14,3%	14,5%	14,1%	24,3%	14,8%	4,0%	14,1%	13,6%	15,0%	16,6%	11,0%	9,6%	17,5%	9,8%	13,7%	19,4%	16,6%	11,7%		
1-3x na mesec ali manj	35,2%	36,6%	33,7%	44,1%	36,8%	18,7%	41,3%	28,0%	29,5%	24,2%	29,5%	34,4%	42,4%	33,6%	36,0%	33,2%	34,8%	35,6%		
Nikoli	42,1%	39,1%	45,1%	7,9%	40,5%	76,0%	35,6%	54,1%	45,6%	55,7%	48,9%	48,0%	35,9%	51,9%	40,4%	42,4%	39,2%	45,2%		
Kako pogosto uživate krofe, fiancate?																				
4-6x na teden	0,1%	0,2%	0,0%	1,3%	0,0%	0,0%	0,1%	0,4%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,1%	0,1%	0,2%		
2-3x na teden	0,7%	1,1%	0,3%	2,3%	0,6%	0,2%	0,7%	0,4%	1,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,8%	0,5%	0,9%	0,3%	0,8%	0,7%		
1x na teden	4,3%	3,7%	4,9%	7,6%	4,3%	2,1%	3,4%	3,9%	5,9%	16,8%	3,8%	2,5%	0,2%	0,4%	4,7%	4,3%	4,5%	4,1%		

kategorija	Vsi		Spol osebe				Starostna skupina				Bivalno okolje				Izobrazba				Samocenjeni materialni standard				Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO						
1-3x na mesec ali manj	68,3%	71,1%	65,4%	75,3%	67,4%	69,0%	75,0%	69,1%	57,4%	55,3%	68,7%	74,0%	65,5%	73,5%	68,6%	65,0%	66,8%	70,0%						
Nikoli	26,6%	23,9%	29,3%	13,5%	27,7%	28,7%	20,8%	26,3%	35,6%	27,9%	26,2%	33,5%	25,6%	25,7%	30,3%	27,9%	25,1%							
Kako pogosto uživaste zamrznjene svajlje, cmoke?																								
1-2x na dan ali več	0,1%	0,0%	0,1%	0,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%						
4-6x na teden	0,0%	0,1%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%						
2-3x na teden	1,7%	2,4%	1,1%	3,9%	1,7%	0,2%	0,7%	0,5%	4,1%	7,5%	0,1%	0,0%	1,7%	0,5%	1,8%	2,5%	1,8%	1,6%						
1x na teden	5,8%	6,8%	4,7%	15,9%	4,9%	3,8%	4,6%	8,5%	6,1%	5,2%	5,7%	3,8%	4,7%	5,2%	6,3%	3,9%	6,1%	5,4%						
1-3x na mesec ali manj	42,0%	43,1%	40,8%	46,6%	43,6%	28,6%	45,0%	39,7%	38,4%	24,1%	45,0%	42,1%	45,2%	32,9%	41,8%	48,7%	40,2%	44,0%						
Nikoli	50,5%	47,7%	53,3%	32,6%	49,7%	67,4%	49,6%	51,2%	51,4%	63,2%	49,2%	54,1%	48,4%	61,1%	50,1%	44,8%	51,8%	48,9%						
Kako pogosto uživaste mleko?																								
1-2x na dan ali več	41,0%	35,8%	46,4%	36,5%	39,9%	50,4%	35,6%	46,2%	46,4%	47,7%	41,1%	40,8%	39,6%	41,0%	43,1%	31,6%	39,8%	42,2%						
4-6x na teden	11,8%	14,2%	9,3%	26,5%	10,7%	8,1%	13,4%	8,3%	11,3%	8,9%	8,8%	9,1%	13,4%	12,8%	11,7%	12,2%	13,8%	9,5%						
2-3x na teden	15,1%	16,3%	13,8%	19,1%	15,5%	9,8%	14,7%	16,2%	15,2%	19,5%	14,9%	11,4%	15,8%	13,2%	16,1%	12,8%	13,6%	16,8%						
1x na teden	6,0%	6,1%	5,8%	6,1%	5,8%	6,8%	6,4%	6,1%	5,3%	6,9%	6,7%	6,9%	4,1%	1,7%	6,1%	7,2%	6,2%	5,7%						
1-3x na mesec ali manj	9,7%	11,8%	7,4%	4,4%	10,4%	9,0%	12,0%	8,7%	6,6%	5,7%	10,6%	15,4%	6,7%	12,7%	9,7%	8,3%	11,3%	7,9%						
Nikoli	16,5%	15,7%	17,3%	7,4%	17,6%	15,8%	18,0%	14,6%	15,1%	11,3%	17,9%	16,5%	20,3%	18,7%	13,3%	27,9%	15,3%	17,9%						
Kako pogosto uživaste jogurt, kislino mleko, skuto?																								
1-2x na dan ali več	15,2%	11,3%	19,3%	9,6%	15,2%	19,5%	13,7%	13,4%	18,4%	24,2%	9,2%	12,3%	21,1%	10,4%	15,4%	17,1%	13,3%	17,4%						
4-6x na teden	15,9%	17,0%	14,7%	19,5%	15,6%	15,1%	11,4%	18,4%	21,4%	14,7%	14,2%	19,1%	13,5%	16,4%	15,8%	16,6%	13,1%	19,0%						
2-3x na teden	26,7%	24,9%	28,6%	27,4%	26,5%	27,4%	26,4%	33,8%	23,4%	31,2%	32,8%	21,8%	24,5%	26,2%	28,4%	18,1%	28,4%	24,8%						
1x na teden	21,0%	20,8%	21,2%	21,9%	21,6%	16,7%	23,5%	18,0%	18,7%	18,6%	15,6%	26,5%	20,7%	28,9%	20,6%	18,3%	21,6%	20,3%						
1-3x na mesec ali manj	13,0%	16,3%	9,5%	12,7%	13,0%	13,0%	14,9%	13,3%	9,7%	7,4%	21,4%	10,7%	10,5%	12,6%	12,4%	15,9%	15,7%	9,8%						
Nikoli	8,2%	9,7%	6,6%	9,0%	8,1%	8,2%	9,9%	3,0%	8,4%	3,9%	6,6%	9,6%	9,8%	5,6%	7,3%	14,0%	7,9%	8,6%						
Kako pogosto uživaste sir, sirni namazi?																								
1-2x na dan ali več	9,4%	8,4%	10,5%	7,5%	9,6%	10,2%	7,7%	8,1%	12,8%	8,3%	5,8%	7,6%	15,4%	5,1%	10,2%	9,2%	8,9%	10,0%						
4-6x na teden	18,5%	21,2%	15,8%	17,0%	19,3%	14,6%	14,9%	19,4%	23,7%	12,9%	18,6%	19,0%	20,8%	20,3%	18,9%	16,5%	14,9%	22,6%						
2-3x na teden	34,3%	38,9%	29,6%	33,4%	35,2%	30,0%	36,0%	27,6%	35,4%	31,7%	35,1%	41,5%	28,1%	33,1%	32,8%	42,0%	34,8%	33,9%						
1x na teden	18,6%	18,4%	18,8%	20,9%	18,0%	20,5%	21,7%	21,8%	12,1%	15,8%	19,1%	19,4%	17,7%	14,2%	21,2%	9,4%	19,7%	17,4%						
1-3x na mesec ali manj	9,6%	7,8%	11,4%	10,6%	8,6%	15,0%	11,9%	11,5%	4,9%	12,1%	15,1%	5,2%	7,9%	10,6%	8,7%	11,4%	11,2%	7,7%						
Nikoli	9,5%	5,4%	13,9%	10,5%	9,4%	9,8%	7,7%	11,6%	11,2%	19,2%	6,3%	7,2%	10,2%	16,6%	8,3%	11,5%	10,5%	8,4%						
Kako pogosto uživaste mlečni sirodoled, mlečni puding?																								
1-2x na dan ali več	0,7%	0,4%	1,0%	2,9%	0,5%	0,3%	1,1%	0,2%	0,4%	0,0%	0,5%	0,1%	1,1%	0,0%	0,5%	2,0%	0,6%	0,9%						
4-6x na teden	1,5%	1,2%	1,8%	5,2%	1,1%	1,6%	1,3%	0,5%	2,4%	0,2%	2,1%	1,0%	0,9%	1,1%	1,4%	2,0%	1,8%	1,1%						
2-3x na teden	11,4%	13,0%	9,8%	17,1%	12,0%	3,8%	9,7%	12,0%	13,8%	17,1%	6,5%	9,0%	13,7%	8,7%	11,3%	13,7%	10,8%	12,1%						
1x na teden	17,8%	19,2%	16,5%	30,2%	17,4%	11,9%	18,9%	20,9%	14,6%	12,9%	17,8%	18,7%	15,1%	10,7%	19,1%	15,7%	17,4%	18,4%						

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoocejeni materialni standard				Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. spol.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO		
1-3x na mesec ali manj	45,6%	45,3%	45,8%	38,6%	46,5%	45,0%	48,7%	42,8%	42,1%	39,4%	49,0%	49,2%	44,0%	53,9%	43,7%	49,6%	43,5%	47,9%		
Nikoli	23,0%	20,9%	25,1%	6,1%	22,6%	37,4%	20,3%	23,6%	26,8%	30,4%	24,1%	22,1%	25,3%	25,7%	23,9%	17,0%	25,9%	19,6%		
Kako pogosto uživate sojino mleko in napitke?																				
1-2x na dan ali več	0,7%	0,8%	0,6%	0,3%	0,7%	0,9%	0,7%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	0,3%	2,1%	0,0%	0,9%	0,2%	0,1%	1,4%		
4-6x na teden	0,5%	0,4%	0,5%	1,7%	0,4%	0,0%	0,2%	1,2%	0,5%	0,0%	0,0%	0,6%	0,3%	0,4%	1,1%	0,5%	0,5%	0,5%		
2-3x na teden	0,4%	0,1%	0,8%	1,1%	0,4%	0,0%	0,0%	0,1%	1,2%	0,0%	0,0%	0,6%	0,0%	0,3%	1,1%	0,4%	0,4%	0,4%		
1x na teden	1,1%	1,1%	1,2%	1,5%	1,1%	0,9%	0,8%	3,0%	0,7%	1,2%	0,5%	2,2%	0,4%	0,0%	1,3%	1,4%	1,1%	1,2%		
1-3x na mesec ali manj	5,6%	5,4%	5,9%	8,4%	5,6%	3,7%	4,5%	2,8%	8,9%	2,2%	6,4%	3,2%	7,8%	7,5%	4,7%	8,4%	5,4%	5,8%		
Nikoli	91,6%	92,2%	91,0%	86,9%	91,7%	94,5%	93,8%	92,9%	87,6%	96,6%	93,1%	93,0%	88,5%	92,2%	92,4%	87,7%	92,4%	90,7%		
Kako pogosto uživate rižovo mleko in napitke?																				
1-2x na dan ali več	1,2%	0,1%	2,4%	0,7%	1,3%	1,0%	2,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,3%	3,8%	0,0%	1,3%	1,6%	1,0%	1,5%		
4-6x na teden	0,3%	0,1%	0,5%	1,0%	0,3%	0,0%	0,5%	0,1%	0,1%	1,2%	0,0%	0,0%	0,3%	0,2%	0,4%	0,1%	0,5%	0,1%		
2-3x na teden	1,1%	1,1%	1,0%	2,3%	1,1%	0,0%	0,5%	0,3%	2,3%	0,0%	0,0%	0,6%	0,2%	0,2%	0,9%	2,2%	0,4%	1,8%		
1x na teden	1,6%	0,1%	3,1%	1,1%	1,8%	0,2%	1,2%	1,9%	1,9%	1,2%	0,1%	1,6%	3,0%	0,3%	1,3%	3,5%	1,2%	1,9%		
1-3x na mesec ali manj	7,4%	6,5%	8,4%	9,9%	7,5%	5,2%	7,4%	4,6%	9,0%	1,0%	6,1%	4,9%	12,8%	8,3%	7,2%	8,1%	6,6%	8,3%		
Nikoli	88,4%	92,1%	84,6%	85,0%	88,0%	93,6%	88,4%	93,1%	86,0%	96,6%	93,8%	92,5%	77,8%	91,0%	88,9%	84,4%	90,3%	86,4%		
Kako pogosto uživate sveže sadje?																				
1-2x na dan ali več	51,7%	41,9%	61,9%	48,1%	49,4%	68,5%	51,0%	60,9%	48,0%	50,6%	51,0%	51,8%	53,9%	51,8%	52,3%	51,4%	52,4%	50,9%		
4-6x na teden	19,3%	19,9%	18,7%	26,3%	19,2%	15,3%	18,2%	12,2%	24,9%	20,3%	19,5%	16,4%	19,4%	25,3%	19,8%	13,0%	17,9%	21,0%		
2-3x na teden	17,9%	22,4%	13,2%	17,3%	19,0%	11,1%	19,5%	13,9%	17,4%	17,4%	16,2%	18,9%	18,6%	15,6%	17,1%	21,3%	18,3%	17,3%		
1x na teden	7,0%	10,2%	3,6%	4,9%	8,0%	2,4%	7,6%	4,1%	7,6%	4,6%	8,0%	8,8%	6,0%	1,7%	7,2%	8,9%	6,2%	7,9%		
1-3x na mesec ali manj	3,3%	4,8%	1,8%	2,3%	3,7%	1,7%	3,0%	6,9%	1,7%	3,7%	4,1%	4,1%	2,0%	5,6%	2,6%	5,1%	4,3%	2,1%		
Nikoli	0,8%	0,8%	0,9%	1,1%	0,8%	1,0%	0,7%	2,0%	0,4%	3,3%	1,2%	0,1%	0,1%	0,0%	1,1%	0,2%	0,8%	0,8%		
Kako pogosto uživate jagode, maline, borovnice?																				
1-2x na dan ali več	2,9%	1,8%	4,1%	3,1%	2,8%	3,4%	2,3%	4,6%	3,1%	3,6%	4,0%	2,2%	2,4%	1,2%	3,0%	3,8%	2,9%	2,9%		
4-6x na teden	4,7%	3,0%	6,5%	5,9%	4,9%	2,9%	3,0%	4,0%	7,8%	5,0%	3,6%	5,0%	4,8%	2,1%	4,0%	8,3%	3,6%	6,0%		
2-3x na teden	10,9%	10,5%	11,2%	15,2%	10,4%	10,7%	10,0%	9,4%	13,0%	20,8%	6,0%	10,4%	9,9%	7,4%	11,6%	10,3%	10,3%	11,5%		
1x na teden	20,0%	18,5%	21,6%	20,1%	20,3%	18,3%	17,2%	18,0%	25,4%	16,5%	19,8%	17,8%	23,7%	17,9%	20,4%	19,7%	23,4%	16,1%		
1-3x na mesec ali manj	57,1%	60,0%	54,0%	52,3%	57,1%	60,0%	64,1%	57,2%	46,1%	47,8%	63,5%	58,4%	55,7%	58,0%	57,9%	52,8%	54,8%	59,6%		
Nikoli	4,5%	6,2%	2,7%	3,4%	4,5%	4,8%	3,5%	6,9%	4,6%	6,3%	3,0%	6,2%	3,5%	13,3%	3,1%	5,2%	5,0%	3,9%		
Kako pogosto uživate kompot, čežano?																				
1-2x na dan ali več	0,6%	0,2%	1,0%	1,3%	0,4%	1,5%	0,8%	0,4%	0,4%	1,9%	0,9%	0,2%	0,0%	1,8%	0,5%	0,5%	0,9%	0,3%		
4-6x na teden	0,8%	1,1%	0,4%	1,7%	0,4%	2,2%	0,7%	1,8%	0,3%	0,5%	1,6%	0,3%	0,4%	0,4%	0,6%	1,5%	1,1%	0,4%		
2-3x na teden	5,9%	5,1%	6,7%	5,6%	5,6%	8,0%	6,4%	3,2%	6,5%	6,2%	6,3%	8,9%	2,6%	7,4%	5,3%	5,9%	7,4%	4,1%		
1x na teden	15,7%	16,5%	14,9%	16,8%	15,0%	19,3%	16,2%	10,8%	17,6%	20,3%	16,5%	15,3%	13,1%	17,4%	15,4%	15,1%	17,2%	14,0%		

kategorija	Vsi		Spol osebe				Starostna skupina				Bivalno okolje				Izobrazba				Samocenjeni materialni standard				Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO						
1-3x na mesec ali manj	44,0%	44,1%	43,8%	47,3%	44,0%	41,4%	52,2%	42,6%	32,0%	36,0%	43,1%	41,6%	49,2%	38,0%	43,3%	51,4%	42,4%	45,7%						
Nikoli	33,1%	33,1%	33,1%	27,3%	34,7%	27,6%	23,8%	41,2%	43,1%	35,1%	31,6%	33,6%	34,8%	35,1%	34,9%	25,6%	31,0%	35,5%						
Kako pogosto uživaste suho sadje?																								
1-2x na dan ali več	3,0%	2,8%	3,3%	0,8%	3,2%	3,9%	1,4%	2,7%	5,7%	1,7%	2,7%	3,6%	4,1%	4,4%	2,6%	4,3%	2,4%	3,8%						
4-6x na teden	1,5%	0,8%	2,2%	1,7%	1,4%	1,8%	1,4%	2,1%	1,2%	1,8%	2,2%	0,2%	1,9%	3,1%	0,7%	2,9%	1,5%	1,4%						
2-3x na teden	7,7%	4,2%	11,4%	7,2%	7,8%	7,9%	5,8%	9,2%	9,9%	6,9%	5,9%	10,6%	6,9%	1,5%	7,6%	12,1%	7,9%	7,6%						
1x na teden	13,9%	14,2%	13,5%	11,7%	14,2%	13,3%	16,2%	13,0%	10,7%	14,5%	9,9%	10,6%	20,8%	8,4%	13,3%	19,9%	13,9%	13,8%						
1-3x na mesec ali manj	46,2%	47,4%	44,8%	46,9%	47,0%	40,3%	49,5%	39,9%	44,4%	35,6%	48,8%	48,5%	45,8%	42,1%	48,1%	40,4%	43,1%	49,6%						
Nikoli	27,8%	30,7%	24,8%	31,8%	26,5%	32,8%	25,6%	33,1%	28,2%	39,5%	30,5%	26,5%	20,6%	40,5%	27,7%	20,5%	31,2%	23,9%						
Kako pogosto uživaste slane oreške?																								
1-2x na dan ali več	1,0%	0,6%	1,5%	0,7%	1,2%	0,5%	0,3%	1,5%	2,0%	0,2%	1,0%	1,9%	0,7%	3,6%	0,9%	0,1%	1,5%	0,6%						
4-6x na teden	0,8%	0,2%	1,4%	1,6%	0,7%	0,4%	1,2%	0,4%	0,3%	0,2%	2,0%	0,5%	0,0%	1,3%	0,9%	0,1%	1,3%	0,2%						
2-3x na teden	4,0%	4,4%	3,6%	6,9%	4,0%	2,1%	5,5%	2,5%	2,6%	3,3%	2,8%	3,0%	5,4%	2,2%	4,4%	3,9%	4,2%	3,8%						
1x na teden	9,2%	9,0%	9,3%	16,1%	9,0%	5,3%	8,1%	10,1%	10,4%	6,6%	8,6%	6,0%	11,6%	5,5%	10,4%	6,1%	8,4%	10,0%						
1-3x na mesec ali manj	38,9%	41,4%	36,2%	47,3%	39,6%	28,0%	41,8%	37,5%	35,0%	25,0%	40,2%	33,9%	45,6%	26,1%	40,3%	38,6%	37,0%	40,9%						
Nikoli	46,2%	44,4%	48,0%	27,3%	45,5%	63,7%	43,2%	48,0%	49,7%	64,8%	45,5%	54,7%	36,7%	61,4%	43,1%	51,2%	47,6%	44,5%						
Kako pogosto uživaste neslane oreške in semena?																								
1-2x na dan ali več	4,3%	2,9%	5,7%	1,1%	4,9%	3,0%	2,7%	7,1%	5,3%	0,2%	2,4%	3,3%	9,5%	1,2%	4,1%	7,2%	2,7%	6,1%						
4-6x na teden	3,8%	2,1%	5,5%	2,8%	4,1%	2,3%	3,5%	4,2%	4,2%	0,9%	3,9%	2,5%	6,4%	2,6%	3,3%	6,5%	3,6%	3,9%						
2-3x na teden	9,5%	7,6%	11,5%	8,0%	10,1%	6,6%	7,4%	15,8%	9,3%	5,6%	2,4%	8,8%	18,1%	0,8%	9,8%	12,6%	7,7%	11,5%						
1x na teden	12,5%	11,8%	13,2%	14,9%	12,7%	9,2%	11,1%	17,4%	11,9%	10,3%	9,5%	13,7%	13,8%	9,1%	13,3%	11,7%	13,8%	11,0%						
1-3x na mesec ali manj	35,7%	38,2%	33,2%	43,3%	35,9%	29,4%	39,2%	30,4%	33,3%	26,4%	36,1%	37,4%	35,3%	24,7%	36,7%	37,3%	31,8%	40,2%						
Nikoli	34,3%	37,5%	30,9%	29,8%	32,3%	49,6%	36,1%	25,8%	35,9%	56,6%	45,7%	34,3%	17,0%	61,7%	32,8%	24,7%	40,4%	27,3%						
Kako pogosto uživaste svežo zelenjavo?																								
1-2x na dan ali več	45,5%	38,8%	52,4%	30,7%	45,5%	55,4%	43,3%	52,6%	44,9%	39,8%	44,2%	49,7%	49,3%	38,9%	46,3%	45,9%	48,5%	42,0%						
4-6x na teden	23,9%	26,0%	21,6%	23,6%	24,0%	23,1%	24,2%	23,2%	23,6%	25,8%	24,1%	21,1%	25,7%	25,8%	24,3%	19,6%	26,1%	21,4%						
2-3x na teden	15,0%	16,2%	13,7%	18,6%	15,4%	9,9%	17,7%	12,1%	12,4%	14,0%	15,7%	12,6%	16,0%	16,3%	13,9%	19,4%	12,7%	17,6%						
1x na teden	8,3%	9,2%	7,5%	10,9%	8,4%	5,9%	6,5%	7,0%	11,8%	11,0%	5,5%	11,7%	5,5%	16,4%	7,2%	8,5%	7,3%	9,5%						
1-3x na mesec ali manj	3,4%	4,2%	2,5%	8,4%	2,8%	3,6%	4,5%	0,5%	3,1%	0,8%	6,0%	1,4%	2,6%	2,0%	4,2%	0,9%	2,4%	4,5%						
Nikoli	4,0%	5,6%	2,3%	7,8%	3,9%	2,1%	3,7%	4,6%	4,1%	8,6%	4,5%	3,6%	0,9%	0,6%	4,1%	5,6%	3,1%	5,0%						
Kako pogosto uživaste zeleno solato, rukolo, špinačo?																								
1-2x na dan ali več	31,9%	25,4%	38,5%	22,0%	32,3%	36,4%	32,4%	33,5%	30,2%	30,7%	29,8%	33,9%	35,2%	27,9%	32,9%	30,7%	36,0%	27,2%						
4-6x na teden	32,2%	33,6%	30,7%	30,2%	31,7%	36,7%	28,9%	36,1%	35,1%	35,4%	37,7%	28,2%	30,7%	34,7%	34,2%	22,4%	32,2%	32,1%						
2-3x na teden	19,2%	20,7%	17,7%	17,4%	19,6%	18,2%	20,8%	18,5%	17,1%	16,1%	17,3%	21,3%	20,5%	24,8%	17,6%	22,8%	16,3%	22,5%						
1x na teden	9,2%	12,9%	5,4%	11,9%	9,7%	4,5%	10,7%	5,1%	9,3%	4,0%	6,7%	12,1%	9,8%	5,5%	7,8%	16,8%	6,8%	12,0%						

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina				Bivalno okolje				Izobrazba				Samoocejeni materialni standard				Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. in spl.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO				
1-3x na mesec ali manj	4,5%	3,8%	5,2%	10,6%	4,0%	2,8%	5,4%	5,3%	2,6%	4,5%	5,0%	3,3%	3,3%	6,0%	3,8%	5,7%	5,8%	2,9%				
Nikoli	3,1%	3,6%	2,5%	7,9%	2,8%	1,4%	1,8%	1,5%	5,8%	9,2%	3,5%	1,2%	0,4%	1,0%	3,7%	1,7%	2,9%	3,2%				
Kako pogosto uživate fižol, grah?																						
1-2x na dan ali več	2,6%	1,7%	3,6%	2,2%	2,6%	3,2%	3,7%	0,8%	1,8%	2,3%	3,5%	1,9%	2,8%	0,4%	2,5%	4,4%	3,2%	2,0%				
4-6x na teden	7,2%	8,1%	6,3%	4,2%	7,4%	8,2%	6,8%	6,7%	8,1%	6,5%	7,6%	7,5%	7,8%	7,0%	7,5%	6,6%	10,2%	3,8%				
2-3x na teden	25,2%	26,9%	23,5%	20,6%	25,2%	28,8%	24,2%	23,2%	27,7%	27,9%	27,9%	23,5%	25,0%	23,3%	25,5%	21,7%	23,1%	27,6%				
1x na teden	36,4%	34,9%	38,0%	33,9%	35,1%	46,5%	34,7%	40,0%	37,1%	33,0%	36,3%	38,1%	37,1%	41,2%	36,7%	34,5%	37,6%	35,1%				
1-3x na mesec ali manj	21,0%	21,6%	20,4%	19,0%	22,8%	11,9%	23,5%	20,5%	17,6%	15,8%	22,1%	22,1%	21,9%	21,8%	20,5%	23,5%	19,1%	23,3%				
Nikoli	7,5%	6,8%	8,3%	20,0%	7,1%	1,5%	7,0%	8,7%	7,7%	14,4%	2,6%	6,9%	5,4%	6,3%	7,3%	9,2%	6,9%	8,3%				
Kako pogosto uživate zelje, cvetačo, brokoli?																						
1-2x na dan ali več	2,1%	0,7%	3,6%	2,1%	2,0%	2,6%	3,0%	1,5%	1,1%	3,5%	2,0%	2,0%	1,8%	0,7%	1,9%	3,0%	2,5%	1,7%				
4-6x na teden	5,8%	5,2%	6,6%	4,8%	6,2%	4,7%	4,2%	6,0%	8,3%	0,7%	5,5%	5,9%	8,5%	0,7%	6,1%	6,2%	6,7%	4,9%				
2-3x na teden	23,9%	22,6%	25,2%	16,9%	24,5%	25,2%	20,9%	24,0%	28,4%	24,1%	19,4%	30,9%	22,8%	22,0%	24,1%	24,6%	23,4%	24,4%				
1x na teden	39,3%	39,2%	39,5%	31,3%	38,6%	49,8%	42,0%	37,4%	36,3%	38,7%	43,6%	37,8%	40,2%	41,6%	38,9%	40,2%	35,3%	43,9%				
1-3x na mesec ali manj	21,7%	23,8%	19,5%	25,0%	22,2%	16,2%	22,8%	24,1%	18,7%	16,0%	23,4%	20,7%	22,5%	27,8%	22,2%	17,4%	25,2%	17,7%				
Nikoli	7,1%	8,6%	5,7%	20,0%	6,6%	1,5%	7,1%	6,9%	7,3%	17,1%	6,1%	2,7%	4,1%	7,2%	6,8%	8,7%	6,9%	7,3%				
Kako pogosto uživate korenje, kolerabo?																						
1-2x na dan ali več	4,5%	3,2%	5,8%	2,6%	4,5%	5,9%	3,7%	2,6%	6,7%	8,3%	6,1%	2,7%	4,0%	2,7%	5,3%	1,4%	4,4%	4,6%				
4-6x na teden	12,5%	9,2%	15,9%	10,1%	12,4%	15,0%	11,2%	9,5%	16,1%	14,8%	12,0%	16,1%	9,3%	11,3%	11,9%	16,5%	15,2%	9,5%				
2-3x na teden	31,2%	33,3%	29,1%	26,6%	30,8%	37,4%	32,3%	30,7%	29,9%	31,0%	25,6%	36,5%	32,4%	30,9%	32,9%	25,0%	32,9%	29,4%				
1x na teden	32,9%	31,7%	34,2%	33,2%	33,3%	30,4%	29,7%	43,9%	32,1%	30,1%	36,4%	26,8%	37,2%	34,4%	31,8%	37,5%	28,3%	38,2%				
1-3x na mesec ali manj	14,0%	18,4%	9,4%	15,3%	14,7%	9,3%	16,9%	11,6%	10,9%	10,4%	15,4%	13,9%	14,1%	14,3%	13,4%	15,5%	13,9%	14,2%				
Nikoli	4,8%	4,0%	5,6%	12,2%	4,4%	1,9%	6,2%	1,6%	4,4%	5,4%	4,6%	4,0%	3,0%	6,5%	4,8%	4,1%	5,3%	4,2%				
Kako pogosto uživate krompir?																						
1-2x na dan ali več	4,0%	3,3%	4,7%	4,5%	3,5%	6,6%	4,8%	1,3%	4,1%	5,4%	4,1%	3,1%	4,0%	4,6%	4,2%	2,9%	5,2%	2,6%				
4-6x na teden	26,6%	28,8%	24,4%	36,5%	25,0%	29,8%	31,3%	22,5%	21,6%	35,5%	28,8%	26,5%	18,1%	23,2%	28,4%	21,7%	33,9%	18,4%				
2-3x na teden	49,5%	50,8%	48,2%	42,5%	50,5%	48,3%	43,5%	56,4%	55,1%	47,9%	55,4%	47,1%	50,0%	53,4%	49,0%	48,0%	42,5%	57,5%				
1x na teden	14,1%	11,8%	16,5%	13,1%	14,6%	11,4%	13,9%	13,8%	14,5%	10,5%	7,4%	17,8%	17,9%	10,9%	13,9%	17,2%	13,4%	14,9%				
1-3x na mesec ali manj	4,7%	5,1%	4,3%	3,3%	5,2%	2,7%	5,6%	5,7%	2,9%	0,6%	3,8%	4,5%	7,9%	7,0%	3,4%	9,2%	4,4%	5,2%				
Nikoli	1,0%	0,3%	1,9%	0,0%	1,1%	1,2%	0,9%	0,3%	1,7%	0,2%	0,6%	1,0%	2,1%	0,9%	1,1%	0,9%	0,6%	1,5%				
Kako pogosto uživate ocvrta krompirček?																						
4-6x na teden	1,0%	1,0%	0,9%	2,7%	0,9%	0,2%	1,5%	0,2%	0,5%	2,2%	0,9%	0,9%	0,1%	2,6%	0,8%	0,9%	1,5%	0,3%				
2-3x na teden	6,8%	9,0%	4,4%	11,8%	6,8%	2,7%	6,7%	4,2%	8,2%	5,9%	8,5%	5,1%	5,7%	5,4%	7,1%	6,0%	8,7%	4,6%				
1x na teden	19,6%	23,8%	15,3%	23,2%	20,2%	13,5%	20,0%	18,6%	19,5%	19,6%	23,9%	20,1%	14,3%	15,4%	19,9%	20,4%	24,7%	13,9%				
1-3x na mesec ali manj	51,9%	53,1%	50,7%	55,6%	52,3%	46,9%	57,4%	51,2%	43,8%	44,0%	48,2%	53,5%	55,5%	46,9%	53,5%	48,3%	45,5%	59,2%				

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba			Samocenjeni materialni standard			Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO
Nikoli	20,8%	13,1%	28,7%	6,7%	19,8%	36,8%	14,4%	25,7%	28,0%	28,3%	18,4%	20,5%	24,4%	29,6%	18,7%	24,4%	19,6%	22,1%
Kako pogosto uživata paradiznik, papriko, kumare?																		
1-2x na dan ali več	5,4%	4,2%	6,7%	4,7%	5,9%	3,3%	4,0%	5,5%	7,6%	11,2%	3,3%	4,7%	5,8%	4,0%	4,2%	10,4%	3,5%	7,6%
4-6x na teden	10,8%	10,1%	11,5%	14,6%	10,3%	11,1%	8,3%	14,0%	12,8%	9,8%	7,8%	12,3%	10,9%	4,6%	12,2%	8,7%	12,9%	8,3%
2-3x na teden	32,5%	32,5%	32,5%	31,0%	33,0%	30,4%	30,1%	34,9%	34,9%	30,1%	36,9%	35,1%	27,8%	40,7%	32,6%	26,8%	32,0%	33,1%
1x na teden	29,2%	32,5%	25,8%	21,0%	29,7%	32,5%	31,3%	32,7%	24,3%	25,3%	29,0%	29,1%	33,9%	33,2%	26,6%	38,8%	28,7%	29,9%
1-3x na mesec ali manj	18,3%	16,0%	20,7%	17,6%	17,9%	20,9%	22,7%	11,0%	15,4%	17,7%	21,4%	15,8%	18,6%	16,9%	20,1%	11,5%	18,4%	18,2%
Nikoli	3,8%	4,7%	2,8%	11,2%	3,2%	1,9%	3,6%	1,9%	5,0%	6,0%	1,5%	3,1%	3,0%	0,6%	4,2%	3,8%	4,5%	2,9%
Kako pogosto uživata gozdne gobe?																		
2-3x na teden	2,2%	1,4%	3,0%	2,6%	2,1%	2,8%	1,8%	1,2%	3,3%	5,5%	1,9%	2,2%	1,1%	5,2%	2,0%	1,5%	2,9%	1,5%
1x na teden	13,4%	13,3%	13,6%	9,0%	14,0%	12,8%	13,4%	12,6%	14,0%	13,3%	13,7%	12,8%	15,3%	11,1%	12,4%	19,3%	14,3%	12,4%
1-3x na mesec ali manj	59,9%	66,3%	53,3%	47,9%	60,7%	63,5%	64,6%	60,1%	52,7%	41,8%	64,1%	64,2%	63,5%	58,4%	60,2%	58,6%	59,1%	60,8%
Nikoli	24,4%	19,0%	30,1%	40,5%	23,2%	20,8%	20,2%	26,1%	30,1%	39,4%	20,3%	20,8%	20,2%	25,3%	25,3%	20,6%	23,7%	25,3%
Kako pogosto uživata vloženo zelenjavo?																		
1-2x na dan ali več	1,0%	1,1%	0,9%	1,0%	1,0%	1,0%	0,9%	1,3%	0,9%	2,1%	1,2%	0,7%	0,7%	2,2%	0,2%	2,3%	0,6%	1,5%
4-6x na teden	1,2%	1,7%	0,7%	1,1%	1,4%	0,3%	1,7%	0,0%	1,0%	0,4%	0,9%	1,9%	1,2%	2,3%	1,3%	0,2%	1,2%	1,2%
2-3x na teden	14,6%	18,0%	11,0%	10,2%	15,6%	11,4%	16,6%	9,4%	14,1%	14,9%	14,7%	14,7%	15,5%	19,1%	14,0%	13,0%	14,1%	15,1%
1x na teden	27,8%	28,4%	27,1%	27,3%	27,9%	27,4%	30,9%	32,7%	20,4%	29,0%	29,9%	27,9%	25,5%	22,1%	29,0%	26,4%	29,9%	25,4%
1-3x na mesec ali manj	40,6%	38,8%	42,5%	31,6%	40,4%	48,0%	39,9%	39,4%	42,3%	30,6%	42,1%	43,1%	43,9%	45,5%	40,4%	39,9%	42,5%	38,5%
Nikoli	14,9%	12,1%	17,7%	28,8%	13,8%	11,8%	9,9%	17,2%	21,3%	23,1%	11,2%	11,6%	13,2%	8,7%	15,1%	18,0%	11,8%	18,3%
Kako pogosto uživata kislo zelje, kislo repo?																		
1-2x na dan ali več	0,1%	0,2%	0,0%	0,7%	0,0%	0,4%	0,1%	0,1%	0,1%	0,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%
4-6x na teden	1,3%	0,6%	2,1%	1,2%	1,4%	1,0%	1,1%	1,8%	1,5%	2,9%	0,3%	2,1%	0,8%	0,2%	1,3%	2,2%	1,4%	1,3%
2-3x na teden	8,5%	6,3%	10,7%	4,3%	8,8%	9,2%	8,6%	8,6%	8,2%	6,4%	6,7%	11,6%	9,1%	5,5%	8,5%	7,8%	7,9%	9,2%
1x na teden	32,6%	34,0%	31,1%	21,0%	31,3%	49,0%	36,4%	31,7%	27,2%	39,7%	39,3%	28,2%	32,2%	44,5%	32,2%	27,9%	33,8%	31,3%
1-3x na mesec ali manj	48,3%	50,2%	46,3%	47,5%	50,1%	37,9%	46,1%	47,2%	52,2%	30,8%	50,2%	53,0%	49,5%	40,7%	50,5%	45,2%	48,7%	47,8%
Nikoli	9,2%	8,7%	9,7%	25,4%	8,4%	2,4%	7,7%	10,5%	10,8%	19,6%	3,5%	5,1%	8,3%	8,9%	7,4%	16,9%	8,2%	10,3%
Kako pogosto uživata perutnino?																		
1-2x na dan ali več	1,8%	1,7%	1,9%	1,6%	1,8%	2,1%	2,1%	0,7%	1,9%	5,6%	0,8%	1,2%	1,7%	0,8%	2,1%	1,2%	1,5%	2,1%
4-6x na teden	10,4%	12,4%	8,3%	15,6%	10,6%	5,0%	8,6%	12,7%	11,9%	5,2%	12,5%	7,8%	11,6%	4,4%	11,6%	8,6%	13,6%	6,7%
2-3x na teden	43,7%	39,7%	47,8%	51,1%	44,2%	35,5%	41,9%	44,1%	46,2%	43,6%	40,7%	44,3%	43,3%	41,5%	44,1%	41,0%	41,5%	46,2%
1x na teden	31,8%	33,4%	30,2%	22,7%	31,2%	42,2%	35,9%	29,2%	26,9%	35,4%	34,0%	35,1%	28,3%	26,9%	32,0%	35,5%	34,7%	28,6%
1-3x na mesec ali manj	9,1%	10,1%	8,0%	7,0%	8,8%	12,6%	9,7%	9,1%	8,1%	8,8%	11,0%	9,1%	8,3%	26,4%	7,0%	8,3%	6,4%	12,1%
Nikoli	3,2%	2,7%	3,8%	2,0%	3,5%	2,5%	1,8%	4,2%	4,9%	1,4%	1,0%	2,5%	6,9%	0,0%	3,2%	5,3%	2,2%	4,3%
Kako pogosto uživata goveje, telečje, svinjsko meso?																		

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba			Samoocejeni materialni standard			Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. in spl.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Podpoprečen	Povprečen	Nadpoprečen	V SLO	Z SLO
1-2x na dan ali več	0,9%	1,3%	0,3%	0,6%	0,7%	1,9%	1,2%	0,6%	0,4%	0,5%	1,0%	1,4%	0,5%	1,4%	1,0%	0,1%	1,3%	0,4%
4-6x na teden	8,5%	13,1%	3,7%	7,3%	9,0%	6,4%	7,4%	5,6%	11,7%	7,9%	13,3%	7,4%	6,2%	12,0%	8,4%	5,0%	9,0%	7,9%
2-3x na teden	40,7%	46,8%	34,4%	39,6%	40,8%	41,0%	39,9%	41,7%	41,5%	44,9%	46,9%	43,1%	31,8%	39,8%	42,4%	35,2%	42,7%	38,5%
1x na teden	34,4%	29,8%	39,1%	32,9%	34,2%	36,6%	39,4%	32,8%	27,4%	30,3%	28,5%	29,9%	45,7%	22,3%	34,5%	40,9%	31,9%	37,1%
1-3x na mesec ali manj	10,8%	6,7%	15,0%	11,3%	10,7%	10,8%	8,9%	12,1%	13,0%	10,8%	9,4%	14,1%	8,5%	24,1%	9,2%	10,4%	10,2%	11,5%
Nikoli	4,8%	2,3%	7,4%	8,3%	4,6%	3,2%	3,2%	7,2%	5,9%	5,5%	0,9%	4,1%	7,2%	0,5%	4,5%	8,3%	4,9%	4,6%
Kako pogosto uživaste ovčje, kozje, konjsko meso?																		
4-6x na teden	0,1%	0,0%	0,1%	0,2%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,1%	0,1%	0,0%
2-3x na teden	1,3%	1,2%	1,4%	1,2%	1,3%	1,5%	1,5%	1,4%	1,0%	1,6%	0,1%	1,9%	1,7%	0,1%	1,2%	2,7%	1,5%	1,2%
1x na teden	3,7%	3,3%	4,1%	4,2%	3,6%	3,3%	2,2%	4,4%	5,4%	3,2%	4,6%	3,7%	2,8%	0,5%	4,1%	3,7%	2,9%	4,5%
1-3x na mesec ali manj	28,9%	38,2%	19,2%	18,3%	30,6%	25,8%	26,6%	30,1%	31,6%	20,5%	25,8%	24,7%	42,2%	17,5%	30,7%	25,1%	25,0%	33,3%
Nikoli	66,1%	57,3%	75,2%	76,1%	64,4%	69,3%	69,6%	64,0%	61,7%	74,0%	69,5%	69,6%	53,3%	81,1%	64,0%	68,4%	70,5%	61,1%
Kako pogosto uživaste drobovino (jetra, ledvica ipd.)?																		
2-3x na teden	0,5%	0,5%	0,6%	1,0%	0,5%	0,3%	0,6%	1,1%	0,1%	0,4%	0,3%	0,0%	1,2%	0,0%	0,4%	1,6%	0,6%	0,5%
1x na teden	4,8%	6,9%	2,6%	2,9%	4,5%	7,6%	5,1%	5,3%	4,0%	3,5%	9,1%	1,5%	5,5%	6,3%	4,4%	5,3%	5,0%	4,5%
1-3x na mesec ali manj	44,3%	50,4%	38,0%	23,5%	45,3%	52,9%	50,2%	37,9%	38,8%	51,7%	52,3%	38,2%	47,5%	58,1%	42,1%	47,0%	44,6%	44,0%
Nikoli	50,3%	42,2%	58,8%	72,6%	49,6%	39,1%	44,2%	55,6%	57,0%	44,5%	38,3%	60,3%	45,9%	35,6%	53,2%	46,1%	49,8%	50,9%
Kako pogosto uživaste klobase, hrenovke, paštete ipd.?																		
1-2x na dan ali več	1,2%	1,7%	0,5%	1,4%	1,2%	0,7%	0,9%	1,7%	1,2%	2,2%	0,8%	1,2%	0,9%	0,0%	1,1%	2,1%	1,5%	0,7%
4-6x na teden	4,7%	7,0%	2,2%	9,2%	4,4%	3,3%	5,2%	3,0%	4,7%	3,2%	3,3%	7,3%	2,4%	6,2%	5,2%	1,5%	7,6%	1,4%
2-3x na teden	17,7%	20,4%	14,9%	28,8%	17,4%	11,8%	18,9%	16,0%	16,8%	22,7%	20,9%	14,6%	12,5%	23,4%	18,5%	11,4%	21,3%	13,6%
1x na teden	30,4%	34,5%	26,1%	29,9%	30,5%	30,1%	34,5%	31,1%	23,6%	33,9%	30,0%	27,4%	32,3%	25,7%	29,6%	38,0%	30,0%	30,9%
1-3x na mesec ali manj	33,0%	28,3%	37,9%	24,5%	32,6%	41,6%	31,3%	27,7%	38,5%	23,1%	37,9%	37,6%	31,2%	35,2%	33,1%	31,4%	28,5%	38,1%
Nikoli	13,1%	8,0%	18,3%	6,2%	13,9%	12,6%	9,1%	20,5%	15,1%	14,9%	7,1%	11,9%	20,6%	9,4%	12,5%	15,5%	11,2%	15,2%
Kako pogosto uživaste sladkovodne ribe?																		
4-6x na teden	0,2%	0,1%	0,4%	0,9%	0,2%	0,0%	0,4%	0,1%	0,1%	0,0%	0,6%	0,0%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,4%	0,1%
2-3x na teden	1,5%	1,2%	1,8%	1,8%	1,5%	1,5%	1,6%	3,1%	0,5%	1,4%	0,5%	2,3%	1,7%	0,0%	1,4%	2,9%	1,9%	1,2%
1x na teden	16,3%	16,5%	16,0%	13,5%	17,2%	12,7%	13,8%	20,2%	18,0%	17,8%	14,5%	16,9%	17,3%	16,2%	16,5%	16,3%	17,1%	15,3%
1-3x na mesec ali manj	53,2%	57,0%	49,3%	50,5%	53,5%	53,1%	57,6%	45,1%	50,7%	50,6%	57,3%	53,2%	51,7%	57,8%	53,3%	47,9%	53,5%	52,8%
Nikoli	28,8%	25,2%	32,5%	33,3%	27,6%	32,6%	26,6%	31,5%	30,7%	30,1%	27,1%	27,6%	29,3%	25,9%	28,4%	32,9%	27,1%	30,7%
Kako pogosto uživaste morske ribe?																		
1-2x na dan ali več	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
4-6x na teden	0,7%	0,0%	1,4%	0,5%	0,8%	0,0%	0,6%	2,2%	0,1%	1,2%	0,6%	0,0%	1,3%	0,0%	0,5%	2,2%	0,6%	0,8%
2-3x na teden	2,9%	2,6%	3,2%	2,1%	3,2%	1,9%	1,1%	3,4%	5,4%	1,4%	0,9%	3,6%	4,7%	2,9%	2,0%	6,8%	1,3%	4,7%
1x na teden	22,3%	20,7%	23,9%	20,1%	22,3%	23,7%	18,6%	25,1%	26,3%	20,0%	15,7%	28,3%	23,4%	19,1%	21,1%	30,5%	18,5%	26,6%

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samocenjeni materialni standard			Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
1-3x na mesec ali manj	56,0%	60,5%	51,5%	54,6%	57,0%	51,0%	58,4%	53,2%	54,0%	50,6%	61,1%	53,7%	56,8%	52,2%	59,1%	44,2%	58,4%	53,4%	
Nikoli	18,1%	16,2%	20,0%	22,5%	16,7%	23,4%	21,3%	16,0%	14,3%	26,8%	21,6%	14,4%	13,8%	25,7%	17,4%	16,3%	21,3%	14,4%	
Kako pogosto uživaste morske sadeže?																			
4-6x na teden	0,4%	0,0%	0,8%	0,3%	0,5%	0,0%	0,1%	2,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,3%	0,0%	0,0%	2,2%	0,1%	0,8%	
2-3x na teden	0,4%	0,6%	0,3%	0,4%	0,4%	0,8%	0,2%	1,8%	0,1%	0,2%	0,2%	1,1%	0,1%	0,0%	0,1%	2,2%	0,0%	0,9%	
1x na teden	7,3%	6,6%	8,0%	5,3%	7,9%	5,0%	5,5%	7,3%	10,2%	5,2%	2,3%	8,9%	11,5%	6,0%	7,0%	9,9%	5,2%	9,7%	
1-3x na mesec ali manj	41,6%	46,9%	36,1%	39,2%	44,3%	26,8%	37,5%	46,4%	45,3%	19,3%	39,3%	37,8%	57,1%	25,5%	42,3%	48,2%	41,0%	42,2%	
Nikoli	50,3%	45,8%	54,8%	54,8%	46,9%	67,4%	56,8%	42,3%	44,3%	75,3%	58,2%	52,2%	30,0%	68,6%	50,5%	37,5%	53,7%	46,4%	
Kako pogosto uživaste ribje konzerve in paštete?																			
1-2x na dan ali več	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
4-6x na teden	0,7%	0,6%	0,8%	1,8%	0,7%	0,3%	1,2%	0,2%	0,3%	0,7%	1,2%	0,0%	0,7%	1,0%	0,8%	0,4%	1,0%	0,5%	
2-3x na teden	8,4%	9,0%	7,8%	10,8%	8,7%	4,8%	10,4%	9,8%	4,6%	8,2%	11,4%	5,9%	7,6%	1,7%	10,5%	3,5%	9,6%	7,1%	
1x na teden	24,2%	27,8%	20,5%	24,2%	24,4%	22,7%	24,6%	22,5%	24,5%	17,1%	27,3%	25,3%	23,4%	27,3%	23,9%	24,9%	23,5%	25,0%	
1-3x na mesec ali manj	42,4%	46,7%	37,9%	36,2%	43,2%	42,2%	43,8%	43,8%	39,6%	39,4%	39,3%	42,1%	48,5%	38,7%	42,0%	47,0%	39,8%	45,4%	
Nikoli	24,3%	15,9%	33,0%	26,8%	23,0%	30,0%	20,1%	23,7%	31,0%	34,6%	20,8%	26,7%	19,7%	31,2%	22,7%	24,3%	26,2%	22,1%	
Kako pogosto uživaste ocvrto meso in ribe?																			
1-2x na dan ali več	0,3%	0,1%	0,4%	0,6%	0,2%	0,0%	0,0%	0,1%	0,7%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	2,0%	0,1%	0,1%	0,0%	0,5%	
4-6x na teden	0,5%	0,7%	0,2%	1,3%	0,4%	0,0%	0,1%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,2%	0,1%	2,1%	0,1%	0,8%	
2-3x na teden	5,2%	6,8%	3,5%	8,0%	5,3%	2,1%	5,3%	5,5%	4,9%	6,1%	7,0%	3,7%	3,8%	6,1%	5,0%	5,4%	6,2%	3,9%	
1x na teden	25,8%	30,6%	20,9%	31,9%	25,9%	20,9%	28,4%	27,3%	21,0%	33,6%	32,0%	24,3%	17,1%	19,1%	26,9%	24,7%	31,1%	19,8%	
1-3x na mesec ali manj	49,6%	49,0%	50,2%	49,1%	48,8%	54,7%	52,9%	40,0%	49,5%	51,3%	43,9%	51,2%	52,1%	53,6%	49,9%	45,9%	47,5%	51,9%	
Nikoli	18,7%	12,8%	24,9%	9,1%	19,2%	22,4%	13,2%	27,1%	22,7%	9,0%	16,2%	20,8%	25,8%	19,0%	17,9%	21,8%	15,0%	23,0%	
Kako pogosto uživaste divjačino?																			
1-2x na dan ali več	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,1%	0,0%	
4-6x na teden	0,0%	0,1%	0,0%	0,2%	0,0%	0,1%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	
2-3x na teden	0,3%	0,1%	0,5%	0,3%	0,3%	0,3%	0,1%	1,2%	0,0%	0,2%	0,1%	0,0%	0,7%	0,0%	0,1%	1,2%	0,1%	0,5%	
1x na teden	1,8%	1,8%	1,9%	2,3%	2,0%	0,8%	1,4%	3,8%	1,6%	1,9%	1,1%	2,3%	1,9%	2,1%	1,8%	1,8%	1,6%	2,1%	
1-3x na mesec ali manj	36,7%	45,4%	27,6%	23,4%	39,4%	29,0%	40,8%	37,3%	30,0%	18,1%	41,1%	39,6%	41,8%	22,6%	37,3%	44,0%	41,4%	31,2%	
Nikoli	61,2%	52,7%	70,0%	73,8%	58,3%	69,6%	57,7%	57,5%	68,4%	79,8%	57,6%	58,1%	55,6%	75,3%	60,8%	52,8%	56,8%	66,2%	
Kako pogosto uživaste sojo, tofuu, seitan?																			
4-6x na teden	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
2-3x na teden	1,0%	1,3%	0,7%	0,3%	1,2%	0,3%	1,3%	0,2%	1,0%	0,0%	0,1%	1,1%	2,3%	0,0%	0,7%	3,2%	0,6%	1,5%	
1x na teden	1,4%	1,1%	1,7%	1,4%	1,5%	0,5%	0,4%	3,5%	1,7%	1,4%	1,3%	0,8%	1,9%	0,3%	1,6%	1,2%	2,1%	0,5%	
1-3x na mesec ali manj	8,5%	5,9%	11,1%	10,9%	8,5%	6,5%	6,8%	10,7%	9,8%	2,3%	4,3%	7,7%	14,4%	6,3%	8,4%	10,3%	6,8%	10,4%	
Nikoli	89,1%	91,7%	86,4%	87,3%	88,8%	92,8%	91,4%	85,6%	87,5%	96,3%	94,2%	90,4%	81,4%	93,4%	89,3%	85,3%	90,4%	87,6%	

kategorija	Vsi		Starostna skupina				Bivalno okolje				Izobrazba				Samoocejeni materialni standard				Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. in spl.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO		
Kako pogosto uživata hamburger, kebab, mesni burek?																				
1-2x na dan ali več	0,3%	0,5%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,6%		
4-6x na teden	0,4%	0,7%	0,0%	0,4%	0,4%	0,0%	0,7%	0,1%	0,1%	0,3%	0,3%	0,0%	1,0%	2,8%	0,1%	0,1%	0,7%	0,0%		
2-3x na teden	3,2%	4,9%	1,5%	4,1%	3,6%	0,2%	2,3%	0,3%	6,3%	2,0%	2,8%	2,7%	0,5%	3,3%	4,9%	3,2%	3,3%	3,3%		
1x na teden	6,0%	9,4%	2,5%	14,7%	5,7%	1,5%	4,6%	6,6%	7,9%	4,1%	6,4%	3,9%	5,7%	4,3%	6,0%	5,9%	7,5%	4,4%		
1-3x na mesec ali manj	45,4%	45,8%	44,9%	59,9%	48,2%	17,3%	47,3%	42,1%	44,1%	30,1%	38,7%	48,5%	49,4%	36,2%	48,3%	38,7%	45,2%	45,5%		
Nikoli	44,8%	38,6%	51,2%	20,8%	41,6%	81,0%	45,2%	50,9%	40,9%	58,4%	51,5%	44,9%	41,2%	56,3%	41,9%	50,4%	43,5%	46,2%		
Kako pogosto uživata oljčno olje?																				
1-2x na dan ali več	32,3%	25,8%	38,9%	26,8%	31,9%	38,3%	27,6%	43,8%	33,2%	29,4%	21,6%	33,6%	42,7%	23,8%	30,4%	45,3%	23,1%	42,6%		
4-6x na teden	19,1%	20,4%	17,8%	17,7%	20,2%	13,6%	17,3%	18,5%	22,2%	10,9%	23,1%	19,4%	19,4%	14,1%	20,0%	16,6%	21,5%	16,4%		
2-3x na teden	14,4%	16,2%	12,5%	16,2%	14,6%	12,2%	15,3%	13,2%	13,7%	10,0%	11,4%	16,9%	15,7%	13,0%	16,0%	8,6%	15,1%	13,7%		
1x na teden	8,4%	9,7%	7,1%	14,3%	7,4%	10,6%	8,8%	4,3%	10,0%	9,3%	9,5%	4,9%	8,7%	8,9%	7,5%	11,8%	7,6%	9,4%		
1-3x na mesec ali manj	8,3%	8,5%	8,0%	13,8%	7,5%	9,2%	10,1%	8,5%	5,4%	7,7%	9,1%	8,3%	6,1%	6,9%	8,5%	8,6%	13,0%	2,9%		
Nikoli	17,5%	19,4%	15,7%	11,2%	18,5%	16,1%	20,9%	11,7%	15,5%	32,8%	25,2%	17,0%	7,5%	33,3%	17,6%	9,1%	19,8%	15,0%		
Kako pogosto uživata bučno olje?																				
1-2x na dan ali več	18,9%	16,7%	21,1%	10,6%	18,8%	25,0%	20,1%	14,8%	19,1%	18,8%	20,6%	21,8%	17,2%	19,3%	19,8%	15,2%	25,3%	11,5%		
4-6x na teden	24,9%	27,1%	22,6%	19,1%	25,4%	26,3%	27,8%	19,6%	23,3%	22,0%	28,2%	26,4%	23,8%	21,6%	26,0%	22,1%	31,4%	17,6%		
2-3x na teden	19,3%	19,0%	19,7%	17,5%	20,2%	15,2%	19,1%	19,7%	19,5%	16,4%	15,4%	22,3%	21,4%	17,4%	16,7%	31,6%	16,3%	22,7%		
1x na teden	8,7%	11,3%	6,1%	9,4%	8,7%	8,7%	6,6%	14,6%	9,0%	3,3%	11,3%	7,6%	9,7%	9,1%	9,4%	6,3%	6,5%	11,3%		
1-3x na mesec ali manj	9,0%	9,3%	8,6%	11,7%	8,7%	8,8%	8,3%	7,2%	11,0%	5,4%	8,0%	7,9%	11,5%	11,0%	8,7%	9,7%	6,4%	12,0%		
Nikoli	19,2%	16,5%	21,9%	31,7%	18,2%	16,1%	18,1%	24,1%	18,2%	34,1%	16,5%	14,0%	16,3%	21,6%	19,5%	15,1%	14,1%	24,9%		
Kako pogosto uživata maslo?																				
1-2x na dan ali več	8,2%	6,5%	10,0%	4,4%	8,0%	12,4%	8,0%	6,1%	9,6%	1,4%	6,7%	11,8%	10,0%	3,4%	7,0%	16,6%	6,3%	10,4%		
4-6x na teden	9,2%	8,2%	10,2%	10,3%	8,9%	10,3%	10,3%	5,0%	9,8%	5,9%	10,5%	6,2%	12,1%	10,8%	9,2%	7,1%	10,1%	8,2%		
2-3x na teden	28,4%	25,9%	31,0%	29,1%	28,6%	26,8%	25,2%	39,1%	27,6%	35,3%	30,9%	25,7%	25,9%	30,0%	29,3%	24,3%	27,8%	29,1%		
1x na teden	22,2%	23,5%	21,0%	23,8%	22,5%	19,7%	23,9%	14,6%	23,7%	20,8%	20,9%	21,6%	24,1%	16,0%	22,8%	23,3%	20,7%	24,0%		
1-3x na mesec ali manj	14,6%	17,8%	11,3%	17,5%	14,3%	15,0%	16,2%	18,2%	10,3%	15,8%	15,3%	13,8%	13,5%	19,4%	14,6%	11,7%	19,4%	9,3%		
Nikoli	17,3%	18,0%	16,5%	14,8%	17,8%	15,8%	16,3%	17,0%	18,9%	20,8%	15,7%	20,8%	14,5%	20,4%	17,1%	16,9%	15,7%	19,1%		
Kako pogosto uživata svinjsko mast, zaseko in ocvirke?																				
1-2x na dan ali več	3,5%	3,6%	3,3%	0,9%	3,3%	6,1%	5,1%	4,5%	0,3%	5,0%	5,0%	4,7%	1,2%	3,0%	3,6%	3,5%	5,9%	0,7%		
4-6x na teden	5,8%	7,4%	4,2%	3,5%	5,8%	7,6%	7,4%	8,4%	2,0%	8,3%	9,4%	4,1%	4,2%	5,0%	6,8%	2,2%	8,3%	2,9%		
2-3x na teden	10,7%	10,1%	11,2%	8,2%	10,3%	14,3%	13,7%	6,9%	8,1%	14,8%	15,2%	9,4%	7,1%	14,0%	10,7%	9,1%	13,3%	7,6%		
1x na teden	16,9%	21,1%	12,6%	16,6%	16,8%	18,0%	18,9%	14,0%	15,5%	16,3%	16,6%	19,6%	15,0%	17,5%	15,7%	21,5%	17,0%	16,9%		
1-3x na mesec ali manj	30,7%	29,4%	32,1%	27,3%	31,0%	31,5%	32,3%	29,5%	29,0%	22,8%	29,6%	29,1%	37,6%	26,7%	32,5%	24,3%	31,3%	30,1%		
Nikoli	32,4%	28,4%	36,6%	43,5%	32,8%	22,6%	22,7%	36,8%	45,2%	32,8%	24,1%	33,1%	34,9%	33,8%	30,6%	39,4%	24,2%	41,7%		

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba			Samocenjeni materialni standard			Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO
Kako pogosto uživaste margarino?																		
1-2x na dan ali več	1,3%	0,8%	1,9%	0,2%	1,4%	1,9%	0,8%	0,8%	3,8%	3,6%	1,9%	1,4%	0,2%	3,9%	1,2%	0,7%	1,4%	1,2%
4-6x na teden	0,9%	0,7%	1,2%	1,8%	0,6%	2,3%	1,6%	0,5%	0,5%	2,4%	1,0%	0,1%	0,8%	3,4%	0,8%	0,1%	1,6%	0,2%
2-3x na teden	9,6%	9,3%	10,0%	10,1%	9,6%	9,3%	11,6%	12,9%	4,9%	13,4%	15,0%	9,1%	4,0%	15,9%	9,9%	5,3%	11,9%	7,1%
1x na teden	14,3%	14,1%	14,5%	19,8%	14,2%	11,2%	17,1%	14,2%	10,2%	17,1%	16,1%	12,4%	11,8%	12,0%	16,6%	5,9%	13,8%	14,9%
1-3x na mesec ali manj	23,4%	28,0%	18,6%	19,7%	24,3%	20,3%	24,4%	13,7%	27,0%	23,7%	27,8%	24,2%	19,9%	28,1%	23,8%	19,6%	27,5%	18,7%
Nikoli	50,4%	47,0%	53,8%	48,4%	49,9%	55,0%	44,6%	54,8%	57,0%	39,8%	38,1%	52,8%	63,2%	36,7%	47,7%	68,4%	43,7%	57,9%
Kako pogosto uživaste kokosovo in palmino maščobo?																		
1-2x na dan ali več	1,0%	0,2%	1,8%	1,4%	0,8%	1,7%	0,7%	2,4%	0,6%	0,2%	0,7%	1,6%	0,7%	1,2%	0,5%	2,8%	1,5%	0,3%
4-6x na teden	1,3%	1,4%	1,2%	1,4%	1,3%	1,3%	0,5%	3,9%	1,2%	0,2%	1,1%	1,3%	2,0%	0,5%	1,7%	0,4%	0,7%	2,1%
2-3x na teden	5,2%	4,0%	6,4%	4,8%	5,6%	2,7%	3,4%	4,8%	8,1%	6,2%	0,8%	4,1%	9,6%	4,9%	4,9%	7,0%	4,3%	6,2%
1x na teden	5,7%	2,5%	9,0%	5,1%	6,2%	2,6%	6,6%	5,1%	4,6%	2,5%	4,7%	5,1%	8,5%	2,4%	4,8%	4,8%	5,3%	6,1%
1-3x na mesec ali manj	14,9%	12,5%	17,4%	16,8%	15,6%	9,4%	15,2%	12,8%	15,6%	7,7%	10,2%	16,8%	19,2%	10,9%	15,4%	15,9%	13,7%	16,3%
Nikoli	72,0%	79,3%	64,3%	70,5%	70,4%	82,3%	73,6%	71,1%	69,9%	83,2%	82,5%	71,1%	60,0%	80,1%	71,2%	69,1%	74,5%	69,0%
Kako pogosto uživaste med?																		
1-2x na dan ali več	9,6%	7,0%	12,3%	5,3%	8,9%	16,7%	10,1%	11,7%	7,7%	10,9%	7,8%	13,9%	7,8%	10,9%	8,5%	12,5%	8,5%	10,8%
4-6x na teden	10,6%	11,3%	9,8%	7,8%	10,9%	10,4%	10,3%	7,7%	12,4%	6,9%	12,0%	14,6%	7,9%	6,4%	10,4%	14,5%	11,4%	9,7%
2-3x na teden	17,0%	16,7%	17,4%	23,8%	16,0%	18,4%	18,2%	13,6%	17,0%	13,0%	15,5%	16,4%	18,4%	17,5%	17,1%	16,0%	15,4%	18,9%
1x na teden	22,5%	22,6%	22,3%	23,3%	22,8%	19,7%	21,3%	22,8%	24,2%	20,5%	22,7%	23,0%	22,4%	14,7%	23,3%	23,7%	22,7%	22,2%
1-3x na mesec ali manj	27,4%	29,9%	24,7%	27,8%	27,8%	24,4%	27,2%	32,8%	24,7%	34,2%	25,1%	21,6%	32,0%	35,0%	28,1%	20,0%	26,8%	27,9%
Nikoli	13,0%	12,5%	13,5%	12,0%	13,5%	10,4%	12,8%	11,3%	14,0%	14,5%	17,0%	10,6%	11,6%	15,6%	12,7%	13,4%	15,1%	10,5%
Kako pogosto uživaste čokolado?																		
1-2x na dan ali več	5,9%	5,2%	6,6%	6,2%	6,1%	4,3%	4,8%	10,4%	5,0%	2,8%	4,4%	4,0%	10,1%	8,0%	4,7%	9,8%	5,3%	6,5%
4-6x na teden	8,5%	9,1%	7,9%	18,6%	8,1%	3,6%	8,9%	6,0%	9,2%	2,4%	7,8%	8,0%	8,7%	5,2%	9,2%	7,2%	5,8%	11,5%
2-3x na teden	19,8%	21,3%	18,2%	28,7%	20,2%	11,1%	20,4%	9,6%	24,2%	18,0%	16,2%	19,0%	21,5%	9,4%	20,8%	20,4%	18,4%	21,3%
1x na teden	25,0%	24,3%	25,8%	30,1%	25,3%	19,9%	23,7%	28,9%	25,0%	17,8%	18,3%	28,1%	29,1%	19,5%	24,6%	31,4%	23,5%	26,8%
1-3x na mesec ali manj	27,2%	28,4%	25,9%	13,3%	26,6%	40,8%	25,9%	40,1%	22,4%	30,6%	35,7%	28,3%	22,1%	41,0%	28,0%	16,1%	31,0%	22,9%
Nikoli	13,6%	11,8%	15,6%	3,1%	13,8%	20,3%	16,2%	5,1%	14,2%	28,4%	17,7%	12,6%	8,6%	16,9%	12,6%	15,1%	16,0%	11,0%
Kako pogosto uživaste nutelo, viki kremo ipd.?																		
1-2x na dan ali več	0,7%	0,5%	1,0%	2,5%	0,6%	0,1%	0,8%	1,4%	0,2%	2,9%	0,6%	0,0%	0,0%	0,3%	0,6%	0,3%	0,7%	0,7%
4-6x na teden	1,5%	1,0%	1,9%	11,5%	0,5%	0,0%	1,4%	0,9%	1,8%	0,0%	0,4%	1,2%	0,0%	0,5%	1,7%	0,9%	1,3%	1,6%
2-3x na teden	6,7%	7,5%	5,9%	17,7%	6,4%	0,8%	6,4%	3,2%	9,2%	9,8%	5,1%	4,7%	5,2%	5,2%	6,8%	7,8%	6,5%	6,9%
1x na teden	13,3%	13,9%	12,7%	29,0%	13,1%	3,5%	13,9%	11,9%	13,1%	6,0%	9,0%	15,4%	12,7%	6,1%	14,8%	10,6%	12,8%	13,8%
1-3x na mesec ali manj	28,1%	27,7%	28,5%	28,9%	31,3%	8,1%	27,1%	32,6%	27,3%	18,7%	27,2%	24,6%	35,9%	31,0%	29,2%	21,0%	26,4%	30,0%
Nikoli	49,7%	49,4%	50,0%	10,4%	48,1%	87,5%	50,4%	50,0%	48,4%	62,5%	57,7%	54,0%	46,2%	56,9%	46,9%	59,3%	52,2%	46,9%

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba			Samoocejeni materialni standard			Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. in spl.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO
Kako pogosto uživaste sadno žitne rezine (npr. frutabela)?																		
1-2x na dan ali več	0,2%	0,0%	0,5%	0,3%	0,3%	0,0%	0,1%	0,0%	0,6%	1,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,3%	0,1%	0,4%	0,0%
4-6x na teden	0,6%	0,4%	0,9%	3,7%	0,3%	0,2%	0,8%	0,2%	0,6%	0,2%	1,1%	0,0%	0,0%	1,0%	0,6%	0,2%	0,9%	0,3%
2-3x na teden	3,8%	4,3%	3,2%	8,3%	3,7%	0,7%	3,9%	2,9%	4,1%	5,6%	1,2%	3,1%	4,3%	0,2%	4,0%	4,7%	4,9%	2,5%
1x na teden	9,6%	10,3%	8,9%	21,6%	9,7%	0,9%	8,9%	8,7%	11,2%	4,3%	5,2%	13,9%	2,4%	9,4%	13,7%	10,1%	9,1%	
1-3x na mesec ali manj	30,9%	29,5%	32,4%	41,9%	33,0%	10,6%	30,5%	32,9%	30,5%	12,3%	27,8%	33,9%	34,7%	17,6%	31,7%	34,0%	25,1%	37,5%
Nikoli	54,8%	55,6%	54,1%	24,0%	53,0%	87,7%	55,9%	55,3%	53,0%	75,8%	64,7%	55,6%	47,1%	78,8%	53,9%	47,3%	58,6%	50,6%
Kako pogosto uživaste marmelado?																		
1-2x na dan ali več	2,7%	1,9%	3,6%	2,7%	2,0%	7,4%	2,8%	2,8%	2,6%	2,3%	2,1%	4,1%	2,0%	2,3%	1,9%	6,4%	2,2%	3,3%
4-6x na teden	3,8%	3,2%	4,5%	6,6%	3,1%	6,2%	4,2%	4,4%	2,9%	4,3%	2,5%	4,6%	3,0%	5,0%	3,8%	2,3%	4,5%	3,1%
2-3x na teden	18,8%	17,6%	20,0%	19,6%	18,1%	22,2%	19,3%	20,8%	17,0%	17,5%	22,4%	20,4%	14,5%	17,8%	17,7%	22,5%	19,8%	17,6%
1x na teden	24,1%	21,0%	27,4%	31,6%	22,4%	29,4%	26,1%	24,4%	21,0%	28,7%	16,8%	26,5%	23,6%	17,8%	24,8%	26,4%	23,5%	24,9%
1-3x na mesec ali manj	35,0%	37,6%	32,2%	26,5%	37,6%	24,5%	34,7%	27,3%	39,4%	36,6%	39,5%	28,2%	39,9%	40,6%	36,6%	25,0%	34,0%	36,1%
Nikoli	15,6%	18,8%	12,3%	13,0%	16,8%	10,4%	13,0%	20,3%	17,2%	10,6%	16,6%	16,3%	17,0%	16,4%	15,2%	17,4%	16,1%	15,1%
Kako pogosto uživaste sladila (natreen)?																		
1-2x na dan ali več	2,6%	1,7%	3,5%	0,0%	2,2%	7,1%	2,7%	0,7%	3,5%	8,6%	2,1%	2,4%	1,6%	7,3%	2,2%	1,6%	2,9%	2,3%
4-6x na teden	0,5%	0,7%	0,3%	0,0%	0,4%	1,4%	0,5%	1,0%	0,2%	0,7%	0,6%	0,7%	0,4%	0,0%	0,7%	0,1%	0,9%	0,1%
2-3x na teden	1,1%	1,0%	1,3%	0,5%	1,1%	1,8%	0,8%	1,5%	1,4%	1,0%	1,2%	0,2%	2,3%	0,2%	1,1%	1,9%	1,6%	0,6%
1x na teden	1,2%	1,4%	0,9%	2,0%	0,9%	2,2%	1,9%	0,4%	0,4%	2,2%	0,7%	0,1%	1,9%	2,4%	0,5%	3,4%	1,5%	0,8%
1-3x na mesec ali manj	4,3%	3,3%	5,2%	3,8%	4,5%	2,8%	4,3%	6,0%	3,3%	2,4%	2,6%	4,3%	6,4%	0,7%	4,1%	7,3%	5,1%	3,2%
Nikoli	90,3%	91,8%	88,8%	93,7%	90,9%	84,7%	89,8%	90,5%	91,2%	85,2%	92,8%	92,3%	87,4%	89,3%	91,5%	85,7%	88,0%	92,9%
Kako pogosto uživaste navadno vodo?																		
1-2x na dan ali več	91,4%	87,8%	95,2%	89,9%	92,1%	88,2%	90,2%	92,4%	92,7%	93,4%	86,6%	92,4%	94,1%	91,5%	90,9%	94,5%	88,4%	94,9%
4-6x na teden	3,9%	4,7%	3,0%	6,1%	3,8%	3,2%	3,7%	3,5%	4,4%	2,0%	5,4%	2,9%	3,6%	4,2%	4,5%	1,4%	5,4%	2,2%
2-3x na teden	1,8%	2,9%	0,6%	1,9%	1,7%	2,2%	2,4%	0,1%	1,8%	1,8%	2,7%	1,4%	1,4%	2,1%	1,7%	1,5%	2,1%	1,4%
1x na teden	1,2%	1,7%	0,6%	1,4%	1,1%	1,3%	1,4%	2,4%	0,1%	0,9%	1,8%	1,8%	0,0%	0,4%	1,0%	1,3%	1,4%	0,9%
1-3x na mesec ali manj	0,9%	1,7%	0,1%	0,6%	0,6%	2,8%	0,9%	1,5%	0,6%	0,3%	1,7%	0,7%	0,7%	1,5%	0,9%	0,8%	1,4%	0,4%
Nikoli	0,9%	1,2%	0,5%	0,2%	0,7%	2,3%	1,4%	0,1%	0,4%	1,6%	1,8%	0,7%	0,1%	0,3%	1,0%	0,6%	1,4%	0,3%
Kako pogosto uživaste mineralno vodo?																		
1-2x na dan ali več	12,9%	15,7%	10,0%	4,4%	12,9%	19,0%	14,6%	10,7%	11,5%	11,1%	15,3%	19,1%	8,2%	11,8%	12,6%	14,8%	14,5%	11,1%
4-6x na teden	6,8%	8,8%	4,6%	4,0%	7,5%	3,9%	7,6%	3,4%	7,3%	6,1%	5,2%	9,1%	7,0%	4,0%	6,7%	8,9%	11,1%	1,9%
2-3x na teden	11,8%	14,2%	9,3%	6,8%	12,6%	10,4%	9,5%	12,0%	15,2%	12,1%	10,5%	7,1%	18,9%	8,9%	10,9%	17,8%	10,1%	13,7%
1x na teden	15,8%	16,7%	14,8%	10,9%	16,9%	12,3%	19,3%	9,7%	13,5%	15,5%	16,4%	14,4%	18,2%	24,6%	14,6%	16,4%	11,8%	20,2%
1-3x na mesec ali manj	24,3%	24,4%	24,2%	25,6%	24,9%	20,0%	24,9%	25,5%	22,7%	20,4%	24,3%	22,9%	27,0%	23,4%	27,4%	12,3%	25,8%	22,6%
Nikoli	28,5%	20,2%	37,1%	48,3%	25,2%	34,4%	24,1%	38,6%	29,8%	34,9%	28,3%	27,4%	20,7%	27,5%	27,8%	29,8%	26,7%	30,5%

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba			Samocenjeni materialni standard			Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO
Kako pogosto uživaste sadni sok (100%)?																		
1-2x na dan ali več	3,7%	3,9%	3,6%	5,7%	3,6%	3,4%	3,2%	1,1%	6,0%	7,3%	2,6%	3,0%	3,3%	6,1%	4,0%	1,4%	3,8%	3,7%
4-6x na teden	5,8%	6,6%	4,9%	9,8%	5,4%	4,9%	3,9%	6,6%	8,2%	8,1%	4,2%	6,7%	3,9%	1,9%	6,0%	7,4%	6,0%	5,5%
2-3x na teden	9,5%	9,1%	9,9%	18,3%	8,8%	6,9%	9,5%	10,6%	8,8%	6,5%	10,9%	10,1%	6,0%	10,3%	8,7%	11,5%	11,8%	6,7%
1x na teden	18,3%	22,6%	13,8%	19,4%	18,9%	13,7%	16,3%	14,7%	23,2%	16,2%	17,8%	18,6%	18,9%	9,3%	17,8%	26,1%	16,6%	20,1%
1-3x na mesec ali manj	29,9%	29,4%	30,4%	30,6%	30,8%	23,8%	34,3%	31,0%	22,4%	21,4%	29,7%	27,2%	35,9%	27,3%	32,5%	19,6%	27,2%	32,8%
Nikoli	32,9%	28,4%	37,5%	16,1%	32,5%	47,3%	32,8%	36,0%	31,3%	40,4%	34,7%	34,4%	32,1%	45,0%	30,9%	34,0%	34,5%	31,1%
Kako pogosto uživaste gazirane pijače (kole, fante ipd.)?																		
1-2x na dan ali več	1,7%	2,8%	0,6%	1,4%	1,9%	0,9%	1,7%	2,9%	1,1%	0,3%	1,0%	2,9%	1,9%	2,1%	1,4%	2,8%	2,9%	0,4%
4-6x na teden	2,7%	4,0%	1,3%	4,3%	2,8%	0,6%	2,4%	1,5%	3,7%	0,3%	4,4%	2,0%	2,3%	3,9%	2,2%	4,2%	3,8%	1,4%
2-3x na teden	7,2%	9,5%	4,8%	9,4%	7,8%	2,0%	8,6%	4,2%	6,6%	6,9%	9,3%	7,4%	4,7%	5,7%	7,0%	8,9%	7,9%	6,4%
1x na teden	7,8%	9,7%	5,8%	16,5%	7,6%	2,8%	9,3%	5,4%	6,7%	5,2%	1,7%	11,3%	7,7%	2,2%	8,1%	8,6%	6,6%	9,1%
1-3x na mesec ali manj	31,2%	36,2%	26,0%	44,9%	32,4%	13,9%	34,0%	25,2%	30,2%	25,3%	41,2%	20,7%	31,3%	26,1%	33,6%	26,0%	30,9%	31,5%
Nikoli	49,4%	37,7%	61,7%	23,5%	47,5%	79,8%	44,0%	60,9%	51,7%	62,1%	42,5%	55,8%	52,1%	60,1%	47,7%	49,4%	47,9%	51,2%
Kako pogosto uživaste negazirane pijače (fruc, ledeni čaj, sadni sirup ipd.)?																		
1-2x na dan ali več	5,1%	6,4%	3,7%	9,1%	5,0%	2,6%	4,3%	4,8%	6,3%	6,1%	6,9%	2,8%	4,0%	7,6%	5,1%	3,6%	5,9%	4,2%
4-6x na teden	4,8%	5,6%	3,9%	10,6%	4,5%	2,3%	4,5%	4,2%	5,4%	10,3%	3,4%	6,0%	0,5%	3,0%	5,3%	2,3%	7,2%	2,0%
2-3x na teden	10,1%	13,2%	7,0%	19,1%	9,9%	4,9%	12,6%	2,6%	10,3%	7,2%	6,4%	14,2%	7,5%	4,1%	9,0%	18,9%	9,4%	10,9%
1x na teden	12,5%	12,3%	12,6%	18,9%	12,6%	6,8%	12,7%	15,5%	10,5%	11,0%	12,5%	17,0%	6,6%	14,9%	13,4%	7,9%	11,8%	13,2%
1-3x na mesec ali manj	28,3%	34,0%	22,3%	32,0%	29,6%	17,6%	31,5%	24,8%	25,3%	12,6%	36,5%	22,5%	32,3%	24,2%	28,9%	29,0%	28,8%	27,7%
Nikoli	39,3%	28,5%	50,5%	10,3%	38,4%	65,7%	34,4%	48,1%	42,2%	52,8%	34,3%	37,5%	49,1%	46,1%	38,3%	38,3%	36,8%	42,1%
Kako pogosto uživaste sadne in zeliščne čaje?																		
1-2x na dan ali več	21,7%	13,3%	30,4%	13,2%	21,4%	29,7%	20,1%	23,8%	23,1%	21,5%	17,5%	20,1%	29,6%	20,5%	22,5%	19,1%	20,9%	22,6%
4-6x na teden	15,2%	16,3%	13,9%	12,5%	15,0%	18,1%	14,2%	12,0%	18,4%	24,4%	18,4%	13,1%	11,5%	16,3%	15,2%	13,6%	16,0%	14,2%
2-3x na teden	19,7%	17,9%	21,5%	25,3%	19,2%	18,7%	22,9%	14,0%	17,8%	20,1%	16,7%	20,3%	19,7%	22,5%	17,1%	30,1%	18,0%	21,6%
1x na teden	14,3%	16,9%	11,6%	18,9%	14,5%	10,4%	14,7%	16,1%	12,8%	7,7%	14,9%	17,1%	12,5%	9,9%	16,0%	10,7%	15,0%	13,5%
1-3x na mesec ali manj	21,4%	28,5%	14,0%	23,4%	22,2%	15,0%	22,4%	24,4%	18,2%	16,9%	26,9%	20,1%	19,2%	18,6%	22,1%	18,3%	20,9%	21,9%
Nikoli	7,7%	7,0%	8,5%	6,8%	7,8%	8,0%	5,7%	9,7%	9,8%	9,3%	5,6%	9,3%	7,5%	12,2%	7,1%	8,2%	9,0%	6,2%
Kako pogosto uživaste pravi čaj?																		
1-2x na dan ali več	4,5%	2,6%	6,5%	2,2%	5,2%	2,4%	4,1%	4,0%	5,5%	1,6%	1,1%	5,0%	8,8%	3,5%	4,7%	3,6%	3,5%	5,7%
4-6x na teden	3,1%	3,7%	2,5%	1,7%	3,5%	1,8%	2,9%	1,7%	4,2%	0,2%	6,0%	3,1%	2,3%	0,5%	2,9%	5,8%	3,6%	2,5%
2-3x na teden	7,7%	7,1%	8,3%	3,8%	8,5%	5,4%	8,3%	7,9%	6,6%	5,7%	6,3%	4,9%	13,7%	6,5%	6,5%	13,8%	7,1%	8,4%
1x na teden	6,7%	5,4%	8,0%	5,1%	7,6%	2,5%	4,6%	8,9%	8,7%	4,8%	6,1%	7,5%	7,7%	5,7%	7,4%	4,8%	7,1%	6,2%
1-3x na mesec ali manj	17,1%	19,4%	14,8%	9,8%	18,7%	12,6%	18,1%	16,9%	15,8%	12,5%	12,7%	19,5%	22,7%	13,6%	17,5%	18,5%	16,3%	18,1%
Nikoli	60,8%	61,8%	59,9%	77,4%	56,6%	75,5%	61,9%	60,6%	59,4%	75,2%	67,9%	60,0%	44,8%	70,2%	61,0%	53,5%	62,4%	59,1%

Kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoočeni materialni standard			Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. in spl.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
Kako pogosto uživata pravo kavo?																			
1-2x na dan ali več	63,9%	61,9%	66,0%	2,2%	69,0%	76,5%	61,6%	61,0%	69,0%	68,5%	75,8%	72,4%	63,6%	75,4%	62,4%	64,8%	59,2%	69,2%	
4-6x na teden	4,2%	4,3%	4,0%	3,4%	4,5%	2,8%	4,5%	4,3%	3,6%	5,1%	2,1%	2,7%	7,3%	8,6%	4,0%	2,7%	5,8%	2,4%	
2-3x na teden	3,9%	4,7%	3,0%	5,5%	3,8%	3,2%	5,6%	1,1%	2,8%	5,9%	3,7%	3,2%	3,3%	2,3%	4,4%	2,9%	3,5%	4,3%	
1x na teden	2,3%	3,2%	1,3%	2,7%	2,2%	3,0%	3,3%	2,4%	0,7%	2,0%	1,4%	1,7%	3,7%	0,8%	2,3%	3,3%	3,4%	1,0%	
1-3x na mesec ali manj	3,3%	3,9%	2,5%	7,8%	3,0%	1,7%	2,4%	1,6%	5,5%	2,3%	2,4%	2,9%	3,2%	3,0%	3,9%	0,8%	3,6%	2,8%	
Nikoli	22,5%	21,8%	23,2%	78,4%	17,6%	12,8%	22,6%	29,6%	18,4%	16,2%	14,7%	17,1%	18,9%	9,8%	23,1%	25,4%	24,4%	20,3%	
Kako pogosto uživata energijske pijače (redbul)?																			
1-2x na dan ali več	0,4%	0,7%	0,1%	1,0%	0,4%	0,3%	0,7%	0,1%	0,1%	0,1%	0,0%	0,1%	1,0%	0,8%	0,1%	1,7%	0,7%	0,1%	
4-6x na teden	0,7%	1,1%	0,3%	0,5%	0,8%	0,3%	0,6%	0,1%	1,2%	0,0%	2,0%	0,6%	0,0%	0,0%	0,9%	0,2%	0,8%	0,6%	
2-3x na teden	1,4%	0,5%	2,2%	2,1%	1,5%	0,2%	1,7%	0,0%	1,6%	1,8%	1,8%	1,1%	0,8%	1,9%	1,1%	2,1%	1,6%	1,1%	
1x na teden	1,6%	2,9%	0,4%	5,0%	1,4%	0,4%	1,1%	2,5%	1,9%	0,0%	0,5%	1,7%	2,1%	1,0%	2,0%	0,5%	1,8%	1,5%	
1-3x na mesec ali manj	15,3%	21,5%	8,8%	12,3%	17,8%	2,1%	15,5%	12,7%	16,3%	4,8%	18,3%	19,1%	14,3%	9,0%	16,0%	15,6%	15,3%	15,3%	
Nikoli	80,6%	73,3%	88,2%	79,1%	78,2%	96,8%	80,4%	84,6%	78,8%	93,3%	77,4%	77,3%	81,8%	87,3%	79,9%	79,9%	79,9%	81,5%	
Kako pogosto uživata alkoholne pijače (pivo, radler, vino ipd.)?																			
4-6x na teden	0,8%	0,5%	1,1%	0,8%	-	-	1,2%	0,0%	0,6%	-	-	-	-	3,8%	0,7%	0,6%	0,8%	0,8%	
2-3x na teden	1,5%	1,6%	1,4%	1,5%	-	-	2,0%	0,9%	1,0%	-	-	-	-	4,5%	1,0%	2,9%	2,0%	0,9%	
1x na teden	4,2%	6,0%	2,3%	4,2%	-	-	5,1%	6,7%	1,0%	-	-	-	-	5,2%	3,6%	7,1%	4,6%	3,8%	
1-3x na mesec ali manj	14,5%	14,3%	14,7%	14,5%	-	-	16,7%	6,9%	15,2%	-	-	-	-	20,8%	14,6%	12,4%	17,5%	11,3%	
Nikoli	79,0%	77,5%	80,5%	79,0%	-	-	75,1%	85,4%	82,2%	-	-	-	-	65,8%	80,0%	77,0%	75,1%	83,3%	
Kako pogosto uživata pivo, radler?																			
1-2x na dan ali več	2,7%	5,0%	0,4%	-	2,6%	3,4%	1,9%	2,2%	4,3%	0,1%	4,6%	2,9%	2,1%	5,6%	2,7%	1,3%	3,0%	2,4%	
4-6x na teden	3,7%	6,6%	0,7%	-	4,1%	1,6%	4,6%	2,5%	3,0%	0,3%	4,6%	5,7%	2,5%	3,2%	4,1%	2,5%	5,2%	2,0%	
2-3x na teden	12,2%	19,8%	4,4%	-	13,0%	7,1%	12,3%	9,5%	13,5%	6,0%	16,0%	12,9%	10,9%	13,6%	10,5%	19,1%	9,8%	14,9%	
1x na teden	18,4%	23,8%	12,8%	-	19,1%	14,5%	19,8%	16,1%	17,6%	13,5%	13,7%	21,0%	21,8%	14,3%	17,3%	26,9%	19,7%	17,0%	
1-3x na mesec ali manj	30,3%	26,8%	33,9%	-	31,0%	25,7%	33,7%	31,7%	24,4%	27,4%	31,0%	26,6%	34,4%	27,1%	33,1%	20,8%	28,9%	31,9%	
Nikoli	32,7%	18,0%	47,8%	-	30,2%	47,8%	27,8%	38,1%	37,2%	52,6%	30,1%	30,9%	28,3%	36,3%	32,3%	29,3%	33,5%	31,8%	
Kako pogosto uživata žgane vino?																			
1-2x na dan ali več	3,9%	5,2%	2,6%	-	3,1%	8,9%	4,1%	1,8%	4,7%	4,0%	5,4%	4,0%	2,5%	4,7%	3,1%	6,9%	3,3%	4,6%	
4-6x na teden	4,6%	6,8%	2,4%	-	4,4%	6,2%	3,9%	5,9%	5,0%	2,7%	3,4%	5,6%	5,4%	12,7%	3,2%	5,9%	4,4%	4,9%	
2-3x na teden	12,8%	19,5%	5,8%	-	13,3%	9,4%	14,8%	8,1%	12,2%	1,7%	17,0%	12,9%	13,7%	4,8%	12,4%	19,3%	15,2%	10,0%	
1x na teden	16,3%	18,1%	14,3%	-	16,3%	16,3%	15,3%	16,9%	17,5%	8,2%	12,7%	18,5%	20,3%	11,6%	15,4%	23,8%	14,0%	18,9%	
1-3x na mesec ali manj	33,2%	29,6%	37,0%	-	34,4%	25,9%	35,9%	33,6%	29,0%	28,5%	30,8%	31,8%	38,7%	32,4%	37,2%	18,3%	29,6%	37,4%	
Nikoli	29,2%	20,8%	37,9%	-	28,5%	33,3%	26,0%	33,7%	31,6%	54,8%	30,7%	27,1%	19,4%	33,8%	28,7%	25,8%	33,6%	24,2%	
Kako pogosto uživata žgane pijače?																			

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samocenjeni materialni standard			Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
1-2x na dan ali več	0,2%	0,5%	0,0%	-	0,1%	1,1%	0,2%	0,2%	0,2%	0,0%	0,4%	0,4%	0,0%	0,3%	0,3%	0,0%	0,4%	0,1%	
4-6x na teden	0,2%	0,1%	0,4%	-	0,2%	0,2%	0,1%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,4%	0,1%	
2-3x na teden	1,7%	2,3%	1,1%	-	1,8%	1,2%	1,9%	0,0%	2,2%	0,3%	1,4%	1,1%	3,1%	0,0%	1,5%	3,5%	1,6%	1,8%	
1x na teden	6,6%	10,5%	2,5%	-	6,9%	4,8%	4,5%	8,5%	8,6%	4,6%	7,3%	4,8%	8,5%	6,7%	3,8%	18,6%	4,7%	8,7%	
1-3x na mesec ali manj	37,3%	43,3%	31,1%	-	39,5%	23,5%	41,6%	30,4%	34,3%	25,8%	26,6%	44,4%	44,4%	22,0%	41,4%	31,5%	36,6%	38,1%	
Nikoli	54,0%	43,4%	65,0%	-	51,5%	69,3%	51,6%	59,8%	54,6%	69,2%	64,2%	44,1%	44,1%	71,0%	52,7%	46,4%	56,4%	51,3%	
Kako pogosto uživate gotove in pol gotove jedi (jedi iz pločevink, juhe iz vrečk, omake za testenine ipd.)?																			
1-2x na dan ali več	0,1%	0,0%	0,1%	0,2%	0,0%	0,3%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,1%	0,0%	
4-6x na teden	0,7%	1,3%	0,1%	1,5%	0,6%	0,4%	0,4%	0,1%	1,4%	0,0%	0,2%	0,0%	1,7%	0,3%	0,4%	2,0%	0,5%	0,9%	
2-3x na teden	2,6%	3,1%	2,1%	6,2%	2,5%	1,0%	2,0%	1,5%	4,2%	1,6%	1,1%	1,9%	3,9%	0,1%	3,1%	2,0%	3,2%	1,9%	
1x na teden	6,7%	7,0%	6,4%	8,7%	6,7%	5,2%	4,9%	7,0%	9,4%	2,1%	6,3%	8,5%	6,5%	10,4%	6,8%	4,6%	7,8%	5,5%	
1-3x na mesec ali manj	38,1%	40,6%	35,4%	38,5%	40,3%	23,9%	41,6%	31,4%	36,2%	26,2%	41,5%	39,4%	38,6%	32,4%	38,5%	39,9%	33,4%	43,3%	
Nikoli	51,9%	48,0%	56,0%	45,0%	49,9%	69,2%	51,1%	60,0%	48,8%	70,1%	50,9%	49,3%	49,3%	56,7%	51,1%	51,5%	55,0%	48,4%	
Kako pogosto uživate jedi z dodanimi vitamini/minerali (mleko s kalcijem, jajca z omega-3, ipd.)?																			
1-2x na dan ali več	0,3%	0,1%	0,6%	0,3%	0,3%	0,6%	0,5%	0,1%	0,2%	1,2%	0,2%	0,4%	0,1%	0,1%	0,4%	0,1%	0,5%	0,2%	
4-6x na teden	1,1%	1,9%	0,2%	0,7%	1,1%	0,8%	0,4%	1,5%	1,8%	0,3%	0,0%	3,2%	0,4%	0,7%	3,1%	0,9%	1,2%	1,2%	
2-3x na teden	1,4%	0,9%	1,9%	2,2%	1,5%	0,2%	1,3%	1,1%	1,7%	0,0%	0,7%	2,6%	1,1%	0,3%	1,6%	1,1%	1,9%	0,8%	
1x na teden	2,4%	2,1%	2,7%	3,1%	2,6%	0,8%	3,2%	0,2%	2,4%	1,2%	1,5%	3,8%	2,1%	0,3%	2,7%	2,5%	3,3%	1,4%	
1-3x na mesec ali manj	9,5%	9,7%	9,2%	11,7%	10,2%	3,5%	7,0%	9,3%	13,4%	6,8%	7,4%	9,7%	11,3%	9,7%	8,8%	12,7%	8,9%	10,1%	
Nikoli	85,3%	85,3%	85,3%	81,9%	84,3%	94,0%	87,6%	87,9%	80,5%	90,5%	90,2%	83,7%	81,9%	89,2%	85,8%	80,5%	84,5%	86,3%	
Kako pogosto uživate probiotični jogurt in drugi probiotični izdelki?																			
1-2x na dan ali več	2,7%	1,4%	4,0%	1,3%	2,7%	4,0%	3,3%	2,5%	1,9%	1,0%	1,2%	3,5%	3,0%	2,1%	5,2%	1,9%	3,6%	3,6%	
4-6x na teden	3,6%	2,9%	4,3%	2,3%	4,0%	2,3%	3,6%	3,9%	3,6%	6,1%	0,6%	6,8%	4,7%	3,3%	4,4%	3,3%	3,9%	3,9%	
2-3x na teden	9,1%	5,9%	12,4%	8,1%	9,9%	5,0%	7,0%	10,0%	11,8%	10,2%	10,0%	7,8%	3,2%	10,7%	6,4%	9,4%	8,7%	8,7%	
1x na teden	11,1%	10,0%	12,3%	14,4%	11,0%	9,6%	11,1%	13,7%	9,9%	3,8%	11,1%	14,2%	2,3%	12,2%	11,5%	9,4%	13,1%	13,1%	
1-3x na mesec ali manj	22,2%	24,1%	20,2%	21,4%	24,1%	10,7%	19,2%	20,0%	28,0%	11,9%	18,1%	27,0%	22,9%	22,9%	21,6%	25,9%	17,9%	17,9%	
Nikoli	51,3%	55,6%	46,7%	52,5%	48,4%	68,4%	55,9%	50,0%	44,9%	67,1%	59,0%	40,7%	63,9%	49,1%	50,9%	50,0%	52,7%	52,7%	
Ali ste morda v zadnjih 12 mesecih uživali kakšno prehransko dopolnilo (vitaminske, mineralne pripravke, tablete, ribje olje, probiotike, propolis, proteinske pripravke ipd.)?																			
Da	35,9%	28,1%	44,0%	29,8%	38,1%	26,6%	31,7%	43,2%	38,4%	26,0%	21,2%	36,6%	53,3%	21,2%	36,5%	44,3%	29,4%	43,2%	
Ne	64,1%	71,9%	56,0%	70,2%	61,9%	73,4%	68,3%	56,8%	61,6%	74,0%	78,8%	46,7%	78,8%	78,8%	55,7%	70,6%	56,8%	56,8%	
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - posamezni vitamini v zadnjih 12 mesecih?																			
Redno, več kot 3 mesece	27,5%	27,6%	27,4%	9,7%	29,4%	25,0%	26,7%	32,9%	25,2%	29,6%	23,6%	27,7%	16,5%	28,1%	28,5%	28,6%	26,6%	26,6%	
Redno, približno 1 mesec	10,2%	5,3%	13,4%	7,0%	10,9%	6,5%	10,1%	7,3%	11,9%	4,6%	9,8%	6,4%	15,6%	8,7%	13,9%	5,3%	13,9%		
Nekaj dni	19,7%	18,7%	20,4%	24,1%	20,2%	12,2%	20,8%	14,7%	21,3%	8,8%	9,5%	29,7%	24,8%	18,9%	21,1%	18,3%	20,8%		
Nikoli	42,6%	48,4%	38,8%	59,2%	39,6%	56,2%	42,4%	45,1%	41,5%	57,0%	57,2%	36,2%	43,2%	44,4%	36,5%	47,7%	38,7%		

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoočeni materiali			Kohizijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. in spl.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - posamezni minerali v zadnjih 12 mesecih?																			
Redno, več kot 3 mesece	23,8%	23,4%	24,1%	13,3%	24,8%	23,7%	27,1%	21,9%	20,8%	42,9%	21,0%	30,1%	18,6%	26,1%	21,7%	30,5%	27,0%	21,3%	
Redno, približno 1 mesec	10,0%	7,3%	11,7%	5,8%	10,3%	9,9%	8,6%	10,8%	11,2%	6,1%	1,0%	13,8%	11,8%	0,0%	10,5%	10,7%	9,3%	10,5%	
Nekaj dni	13,6%	13,1%	13,9%	12,0%	13,5%	16,2%	17,2%	15,5%	7,9%	0,0%	12,3%	6,5%	21,8%	6,5%	14,8%	11,5%	15,0%	12,6%	
Nikoli	52,6%	56,2%	50,2%	68,9%	51,4%	50,1%	47,1%	51,8%	60,1%	51,0%	65,7%	49,6%	47,8%	67,4%	53,0%	47,3%	48,7%	55,6%	
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - multivitaminski pripravki (tudi cedevita) v zadnjih 12 mesecih?																			
Redno, več kot 3 mesece	17,8%	30,9%	9,1%	20,3%	19,1%	4,9%	20,0%	20,8%	13,2%	16,2%	21,9%	15,4%	18,0%	17,9%	15,1%	27,3%	12,8%	21,7%	
Redno, približno 1 mesec	6,3%	5,1%	7,1%	12,3%	6,3%	1,6%	5,2%	7,1%	7,3%	14,1%	0,7%	9,8%	3,3%	7,2%	4,6%	12,0%	4,1%	8,0%	
Nekaj dni	20,2%	15,6%	23,3%	27,7%	21,1%	6,6%	19,3%	23,3%	19,5%	0,0%	16,7%	16,5%	26,6%	8,1%	23,6%	11,6%	21,1%	19,5%	
Nikoli	55,7%	48,4%	60,5%	39,8%	53,5%	87,0%	55,5%	48,8%	60,0%	69,7%	60,7%	58,3%	52,2%	66,8%	56,6%	49,2%	62,0%	50,8%	
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - beljakovinski pripravki v zadnjih 12 mesecih?																			
Redno, več kot 3 mesece	9,6%	18,1%	3,9%	10,6%	10,2%	3,4%	9,1%	11,5%	9,0%	24,1%	0,0%	6,5%	11,7%	0,0%	11,6%	5,3%	13,9%	6,3%	
Redno, približno 1 mesec	1,2%	0,4%	1,7%	2,4%	1,2%	0,0%	0,1%	3,1%	1,5%	0,0%	0,0%	2,1%	1,0%	0,0%	1,7%	0,0%	1,4%	1,0%	
Nekaj dni	4,4%	7,2%	2,5%	7,9%	4,6%	0,0%	3,7%	5,3%	4,7%	13,3%	0,0%	1,9%	5,1%	0,0%	4,8%	4,0%	1,4%	6,7%	
Nikoli	84,8%	74,2%	91,9%	79,1%	84,0%	96,6%	87,1%	80,0%	84,8%	62,6%	100,0%	89,5%	82,1%	100,0%	81,9%	90,7%	83,3%	86,0%	
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - omega 3 in omega 6 maščobne kisline v zadnjih 12 mesecih?																			
Redno, več kot 3 mesece	18,3%	12,3%	22,3%	4,6%	18,9%	23,5%	20,9%	15,6%	16,7%	14,4%	13,2%	19,9%	22,0%	7,1%	20,9%	12,3%	17,7%	18,7%	
Redno, približno 1 mesec	4,2%	2,5%	5,3%	2,7%	4,3%	4,2%	5,1%	4,8%	2,7%	2,9%	7,5%	6,4%	2,1%	13,9%	3,0%	5,6%	2,6%	5,4%	
Nekaj dni	3,8%	3,7%	3,9%	5,8%	3,7%	3,6%	3,7%	5,2%	3,2%	0,0%	0,9%	2,7%	6,0%	0,0%	4,3%	3,4%	3,5%	4,1%	
Nikoli	73,7%	81,5%	68,5%	86,9%	73,1%	68,7%	70,3%	74,5%	77,5%	82,7%	78,3%	71,0%	69,8%	79,0%	71,8%	78,8%	76,2%	71,7%	
Kako pogosto ste uživali izvlečke iz rastlin kot prehransko dopolnilo v zadnjih 12 mesecih?																			
Redno, več kot 3 mesece	5,0%	8,6%	2,7%	0,0%	5,4%	6,1%	3,2%	9,7%	4,5%	1,5%	13,7%	1,8%	5,9%	0,0%	5,6%	4,5%	4,1%	5,8%	
Redno, približno 1 mesec	2,0%	0,0%	3,4%	0,0%	2,4%	0,0%	1,3%	6,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	4,8%	0,0%	1,9%	2,8%	1,4%	2,5%	
Nekaj dni	4,5%	4,2%	4,6%	4,1%	4,8%	1,8%	3,4%	0,4%	8,2%	0,0%	4,4%	3,2%	6,3%	0,0%	3,9%	7,6%	5,1%	4,0%	
Nikoli	88,5%	87,2%	89,3%	95,9%	87,4%	92,1%	92,1%	83,1%	87,2%	98,5%	81,8%	95,0%	83,0%	100,0%	88,6%	85,1%	89,4%	87,7%	
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - probiotiki, prebiotiki, kolostrumi v zadnjih 12 mesecih?																			
Redno, več kot 3 mesece	5,1%	8,9%	2,5%	4,4%	5,2%	4,2%	6,0%	3,6%	4,7%	0,7%	0,6%	2,6%	9,2%	2,3%	5,2%	5,3%	4,1%	5,8%	
Redno, približno 1 mesec	5,1%	1,8%	7,4%	3,4%	5,6%	2,6%	6,2%	8,0%	2,0%	0,0%	0,7%	7,6%	6,3%	0,0%	5,5%	5,4%	5,8%	4,6%	
Nekaj dni	11,6%	14,0%	10,0%	8,9%	12,4%	6,5%	16,0%	6,1%	9,3%	16,9%	7,0%	3,2%	18,1%	2,3%	8,9%	23,2%	6,0%	15,9%	
Nikoli	78,2%	75,4%	80,1%	83,2%	76,8%	86,7%	71,8%	82,3%	83,9%	82,4%	91,8%	86,5%	66,5%	95,5%	80,4%	66,0%	84,0%	73,8%	
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - propolis, matični mleček v zadnjih 12 mesecih?																			
Redno, več kot 3 mesece	0,5%	0,5%	0,5%	1,0%	0,0%	4,8%	0,8%	0,9%	0,0%	0,7%	1,7%	0,4%	0,1%	1,4%	0,5%	0,6%	1,1%	0,1%	
Redno, približno 1 mesec	5,8%	6,0%	5,7%	2,1%	6,2%	5,3%	6,4%	5,3%	5,4%	5,6%	0,7%	2,4%	10,5%	1,7%	4,8%	10,4%	5,4%	6,1%	
Nekaj dni	17,2%	15,9%	18,0%	10,7%	18,6%	9,8%	23,3%	12,3%	12,2%	10,5%	11,9%	25,3%	15,9%	4,4%	14,2%	30,7%	13,3%	20,1%	
Nikoli	76,5%	77,6%	75,8%	86,2%	75,2%	80,1%	69,5%	81,5%	82,4%	83,1%	85,7%	72,0%	73,5%	92,5%	80,5%	58,3%	80,2%	73,6%	

kategorija	Vsi		Spol osebe				Starostna skupina				Bivalno okolje				Izobrazba				Samocenjeni materialni standard				Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Nižja ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO						
Kako pogosto ste uživali alge kot prehransko dopolnilo v zadnjih 12 mesecih?																								
Redno, več kot 3 mesece	1,3%	0,2%	2,0%	1,1%	1,2%	2,5%	0,9%	0,6%	2,3%	0,0%	0,8%	1,5%	1,6%	0,0%	1,4%	1,4%	2,5%	0,4%						
Redno, približno 1 mesec	0,8%	0,0%	1,4%	1,3%	0,7%	1,3%	0,3%	2,8%	0,2%	0,0%	0,0%	2,1%	0,3%	0,0%	1,0%	0,3%	1,4%	0,4%						
Nekaj dni	3,9%	2,2%	5,0%	0,8%	4,4%	1,9%	2,2%	8,8%	3,2%	0,0%	1,3%	3,2%	6,6%	0,0%	3,3%	7,0%	1,7%	5,6%						
Nikoli	94,0%	97,6%	91,6%	96,8%	93,7%	94,2%	96,6%	87,8%	94,3%	100,0%	97,9%	93,1%	91,5%	100,0%	94,3%	91,2%	94,4%	93,6%						
Kako pogosto ste uživali gobe kot prehransko dopolnilo v zadnjih 12 mesecih?																								
Redno, več kot 3 mesece	0,5%	1,4%	0,0%	-	0,4%	1,9%	0,8%	0,3%	0,4%	0,0%	0,0%	0,2%	1,1%	0,0%	0,0%	2,5%	1,0%	0,2%						
Redno, približno 1 mesec	1,4%	0,0%	2,2%	-	1,5%	0,0%	1,7%	3,0%	0,0%	8,1%	0,0%	0,0%	1,4%	0,0%	1,9%	0,0%	0,0%	2,4%						
Nekaj dni	1,7%	0,0%	2,8%	-	1,8%	1,0%	2,5%	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	3,8%	0,0%	2,4%	0,0%	2,3%	1,2%						
Nikoli	96,4%	98,6%	95,0%	-	96,3%	97,1%	95,0%	93,9%	99,6%	91,9%	100,0%	99,8%	93,7%	100,0%	95,7%	97,5%	96,7%	96,1%						
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - glukozamin v zadnjih 12 mesecih?																								
Redno, več kot 3 mesece	3,5%	2,2%	4,3%	-	3,1%	7,5%	3,7%	1,3%	4,6%	2,2%	5,8%	4,1%	2,6%	1,6%	3,0%	5,9%	3,9%	3,2%						
Redno, približno 1 mesec	1,2%	0,7%	1,4%	-	1,0%	2,3%	0,2%	3,3%	1,0%	1,4%	0,7%	2,1%	0,6%	1,0%	0,9%	2,1%	2,4%	0,2%						
Nekaj dni	0,5%	0,0%	0,9%	-	0,5%	0,9%	0,0%	0,4%	1,2%	0,0%	0,6%	1,4%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,9%						
Nikoli	94,8%	97,1%	93,4%	-	95,4%	89,4%	96,1%	94,9%	93,2%	96,4%	92,8%	92,4%	96,8%	97,4%	95,4%	92,0%	93,7%	95,7%						
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - lutein v zadnjih 12 mesecih?																								
Redno, več kot 3 mesece	0,1%	0,0%	0,2%	-	0,0%	1,4%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,2%						
Nekaj dni	0,7%	0,0%	1,2%	-	0,7%	1,4%	0,3%	2,8%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	1,3%	0,0%	1,0%	0,0%	0,0%	1,3%						
Nikoli	99,1%	100,0%	98,6%	-	99,3%	97,3%	99,7%	96,5%	100,0%	100,0%	99,1%	99,5%	98,7%	100,0%	98,8%	100,0%	100,0%	98,5%						
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - izoflavoni v zadnjih 12 mesecih?																								
Redno, približno 1 mesec	0,3%	0,0%	0,4%	-	0,3%	0,0%	0,6%	0,0%	0,0%	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,6%	0,0%						
Nekaj dni	0,6%	0,0%	1,0%	-	0,7%	0,0%	0,0%	2,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,3%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	1,1%						
Nikoli	99,1%	100,0%	98,6%	-	99,0%	100,0%	99,4%	97,2%	100,0%	97,1%	100,0%	100,0%	98,7%	100,0%	98,8%	100,0%	99,4%	98,9%						
Kako pogosto ste uživali prehransko dopolnilo - koencim Q10 v zadnjih 12 mesecih?																								
Redno, več kot 3 mesece	2,4%	1,3%	3,0%	-	1,6%	9,4%	4,5%	0,4%	0,8%	2,8%	1,3%	0,7%	3,7%	2,8%	1,5%	5,2%	2,5%	2,2%						
Redno, približno 1 mesec	1,4%	1,4%	1,3%	-	1,3%	2,1%	0,2%	2,8%	1,9%	0,0%	0,7%	0,4%	2,5%	0,0%	1,0%	3,1%	0,3%	2,2%						
Nekaj dni	2,1%	0,0%	3,4%	-	2,1%	1,7%	4,3%	0,4%	0,2%	0,0%	1,2%	6,2%	0,0%	0,0%	1,2%	5,5%	1,8%	2,3%						
Nikoli	94,2%	97,3%	92,3%	-	95,1%	86,7%	91,0%	96,3%	97,0%	97,2%	96,8%	92,8%	93,7%	97,2%	96,3%	86,3%	95,4%	93,3%						
Ali imate morda katero od alergij ali intoleranc na hrano?																								
1- da	9,6%	5,1%	14,2%	8,2%	10,6%	4,1%	9,4%	7,9%	10,8%	5,8%	5,9%	10,7%	13,6%	9,0%	8,8%	14,0%	10,2%	8,8%						
2- ne	90,4%	94,9%	85,8%	91,8%	89,4%	95,9%	90,6%	92,1%	89,2%	94,2%	94,1%	89,3%	86,4%	91,0%	91,2%	86,0%	89,8%	91,2%						
Ali imate preobčutljivost na gluten (celiakija)?																								
Ne	84,5%	64,7%	91,9%	86,7%	84,0%	90,2%	84,4%	N	89,1%	96,6%	100,0%	87,2%	74,1%	100,0%	80,9%	88,3%	91,3%	75,6%						
Da	15,5%	35,3%	8,1%	13,3%	16,0%	9,8%	15,6%	N	10,9%	3,4%	0,0%	12,8%	25,9%	0,0%	19,1%	11,7%	8,7%	24,4%						
Ali imate intoleranco na laktozo?																								

Kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba			Samoocejeni materialni standard			Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. spol.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO
Ne	60,6%	81,3%	52,9%	70,6%	59,0%	N	64,7%	N	49,5%	N	N	N	67,8%	N	57,6%	67,1%	63,7%	56,4%
Da	39,4%	18,7%	47,1%	29,4%	41,0%	N	35,3%	N	50,5%	N	N	N	32,2%	N	42,4%	32,9%	36,3%	43,6%
Ali imate alergijo na mleko?																		
Ne	92,6%	89,4%	93,7%	89,9%	93,6%	81,2%	87,6%	96,6%	97,7%	100,0%	94,4%	84,8%	97,1%	100,0%	93,8%	86,5%	93,1%	91,9%
Da	7,4%	10,6%	6,3%	10,1%	6,4%	18,8%	12,4%	3,4%	2,3%	0,0%	5,6%	15,2%	2,9%	0,0%	6,2%	13,5%	6,9%	8,1%
Ali imate alergijo na jajca?																		
Ne	90,9%	89,8%	91,3%	92,7%	90,7%	91,4%	83,3%	96,6%	98,8%	100,0%	96,6%	92,1%	85,9%	100,0%	90,6%	88,3%	95,2%	85,2%
Da	9,1%	10,2%	8,7%	7,3%	9,3%	8,6%	16,7%	3,4%	1,2%	0,0%	3,4%	7,9%	14,1%	0,0%	9,4%	11,7%	4,8%	14,8%
Ali imate alergijo na ribe?																		
Ne	97,0%	100,0%	95,8%	100,0%	96,5%	100,0%	98,2%	100,0%	94,2%	100,0%	100,0%	93,1%	97,8%	100,0%	95,4%	100,0%	94,7%	100,0%
Da	3,0%	0,0%	4,2%	0,0%	3,5%	0,0%	1,8%	0,0%	5,8%	0,0%	0,0%	6,9%	2,2%	0,0%	4,6%	0,0%	5,3%	0,0%
Ali imate alergijo na mehkužce?																		
Ne	97,1%	100,0%	96,0%	100,0%	96,6%	100,0%	98,2%	100,0%	94,5%	100,0%	100,0%	93,5%	97,8%	100,0%	95,6%	100,0%	94,9%	100,0%
Da	2,9%	0,0%	4,0%	0,0%	3,4%	0,0%	1,8%	0,0%	5,5%	0,0%	0,0%	6,5%	2,2%	0,0%	4,4%	0,0%	5,1%	0,0%
Ali imate alergijo na arašide?																		
Ne	96,7%	91,7%	98,6%	95,3%	96,6%	100,0%	93,6%	100,0%	99,6%	100,0%	100,0%	100,0%	92,6%	100,0%	95,0%	100,0%	97,8%	95,3%
Da	3,3%	8,3%	1,4%	4,7%	3,4%	0,0%	6,4%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	7,4%	0,0%	5,0%	0,0%	2,2%	4,7%
Ali imate alergijo na druge oreške?																		
Ne	98,7%	99,6%	98,4%	94,6%	99,0%	100,0%	97,6%	100,0%	99,6%	100,0%	100,0%	100,0%	97,8%	100,0%	98,3%	99,3%	98,0%	99,6%
Da	1,3%	0,4%	1,6%	5,4%	1,0%	0,0%	2,4%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	2,2%	0,0%	1,7%	0,7%	2,0%	0,4%
Ali imate alergijo na sojo?																		
Ne	99,7%	100,0%	99,6%	100,0%	100,0%	95,4%	100,0%	100,0%	99,3%	100,0%	100,0%	100,0%	99,3%	100,0%	100,0%	98,9%	100,0%	99,4%
Da	0,3%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	4,6%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	0,6%
Ali imate alergijo na listnato zeleno?																		
Ne	99,4%	99,5%	99,3%	98,2%	100,0%	91,4%	100,0%	96,6%	99,6%	100,0%	96,6%	100,0%	100,0%	100,0%	99,8%	98,0%	99,8%	98,9%
Da	0,6%	0,5%	0,7%	1,8%	0,0%	8,6%	0,0%	3,4%	0,4%	0,0%	3,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	2,0%	0,2%	1,1%
Ali imate alergijo na sezamova semena?																		
Ne	97,8%	100,0%	96,9%	100,0%	97,4%	100,0%	100,0%	100,0%	93,9%	100,0%	100,0%	92,8%	100,0%	100,0%	96,6%	100,0%	100,0%	94,8%
Da	2,2%	0,0%	3,1%	0,0%	2,6%	0,0%	0,0%	0,0%	6,1%	0,0%	0,0%	7,2%	0,0%	0,0%	3,4%	0,0%	0,0%	5,2%
Ali je alergija/intoleranca, ki ste jo omenili, tudi zdravstveno potrjena?																		
Da	54,4%	62,2%	51,5%	83,1%	51,9%	N	59,4%	N	46,2%	N	N	N	48,5%	N	51,4%	71,0%	59,9%	47,3%
Ne	45,6%	37,8%	48,5%	16,9%	48,1%	N	40,6%	N	53,8%	N	N	N	51,5%	N	48,6%	29,0%	40,1%	52,7%
Ali ste trenutno na dieti?																		
Ne	91,2%	92,0%	90,3%	96,8%	91,3%	86,3%	90,6%	91,4%	92,0%	87,0%	93,5%	92,1%	88,3%	86,8%	92,0%	89,5%	89,0%	93,7%
Predpisana dieta s strani zdravnika	4,3%	4,3%	4,3%	0,6%	3,7%	10,6%	5,0%	4,4%	3,2%	11,6%	3,8%	4,6%	2,7%	8,9%	4,3%	1,8%	5,6%	2,9%

kategorija	Vsi		Spol osebe				Starostna skupina				Bivalno okolje				Izobrazba				Samocenjeni materialni standard				Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO						
Dieta, s katero želiš shujšati, vzdrževati telesno težo, krepiti zdravje, zaradi priporočil prijateljev, medije	4,5%	3,7%	5,4%	2,6%	5,0%	3,1%	4,4%	4,2%	4,8%	1,5%	2,8%	3,3%	9,1%	4,3%	3,6%	8,7%	5,4%	3,5%						
Nekateri uživajo živila iz vseh skupin živil, drugi pa določene skupine živil izpuščajo iz svoje prehrane. Kakšen je vaš način prehranjevanja?																								
Uživata mešano prehrano (uživata vse skupine živil, tudi meso)	97,0%	98,2%	95,7%	96,9%	96,7%	99,0%	98,4%	95,0%	95,9%	100,0%	100,0%	98,0%	92,3%	100,0%	98,1%	90,4%	97,4%	96,5%						
Delno vegetarijanstvo (ne jeste mesa, uživata pa ribe in/ali perutninsko meso in/ali mlečne izdelke in/ali jajca)	1,7%	0,7%	2,7%	2,6%	1,8%	0,5%	0,6%	3,9%	2,2%	0,0%	0,0%	1,2%	4,0%	0,0%	1,1%	5,4%	2,0%	1,3%						
Ovo-lakto vegetarijanstvo (ne jeste mesa, vendar jeste mleko, mlečne izdelke in jajca)	0,2%	0,4%	0,1%	0,0%	0,2%	0,2%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	1,3%	0,1%	0,4%						
Veganstvo (ne uživata nobenih izdelkov živalskega izvora, torej ne mleka, ne jajc, ne mesa in ne rib)	0,4%	0,0%	0,8%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%	0,0%	0,3%	1,2%	0,0%	0,8%						
Frutarijanstvo (uživata pretežno surovo sadje, nekatere vrste zelenjave, semen, kalčkov, oreškov)	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,2%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%						
Drugo	0,6%	0,6%	0,7%	0,5%	0,8%	0,0%	0,5%	1,1%	0,7%	0,0%	0,0%	0,7%	1,5%	0,0%	0,5%	1,8%	0,5%	0,8%						
ITM mladostniki razredi																								
Prenizka telesna masa	6,5%	3,9%	9,2%	6,5%	-	-	6,8%	7,4%	5,3%	-	-	-	-	9,4%	5,7%	9,9%	5,6%	7,5%						
Pričakovana telesna masa	65,1%	67,3%	62,8%	65,1%	-	-	67,3%	65,7%	60,6%	-	-	-	-	N	64,4%	70,3%	63,2%	67,1%						
Čezmerna telesna masa	22,5%	20,6%	24,5%	22,5%	-	-	20,0%	20,7%	28,3%	-	-	-	-	N	22,4%	19,8%	25,1%	19,7%						
Debelost	5,9%	8,2%	3,5%	5,9%	-	-	5,8%	6,3%	5,8%	-	-	-	-	4,0%	7,5%	0,0%	6,1%	5,7%						
ITM odrasli razredi																								
Prenizka telesna masa	1,0%	1,3%	0,6%	-	1,0%	-	0,8%	1,4%	1,0%	0,0%	1,4%	1,8%	0,3%	0,0%	1,4%	0,0%	0,2%	1,9%						
Pričakovana telesna masa	40,0%	30,9%	49,6%	-	40,0%	-	39,6%	35,4%	42,9%	43,3%	22,5%	42,2%	49,6%	25,0%	39,9%	47,3%	40,4%	39,5%						
Čezmerna telesna masa	39,3%	48,2%	29,8%	-	39,3%	-	36,0%	44,2%	41,6%	30,3%	49,1%	38,0%	36,2%	43,6%	39,3%	36,6%	38,6%	40,1%						
Debelost	19,7%	19,6%	19,9%	-	19,7%	-	23,5%	19,0%	14,4%	26,4%	27,0%	18,1%	13,9%	31,3%	19,5%	16,1%	20,8%	18,6%						
ITM starejši odrasli razredi																								
Prenizka telesna masa	1,1%	0,5%	1,6%	-	-	1,1%	1,1%	1,7%	0,8%	1,2%	1,0%	1,9%	0,0%	2,5%	1,0%	0,0%	1,1%	1,0%						
Pričakovana telesna masa	23,3%	20,6%	25,7%	-	-	23,3%	19,0%	17,8%	34,0%	17,6%	20,1%	25,1%	34,7%	16,1%	23,8%	25,7%	20,2%	27,0%						
Čezmerna telesna masa	43,0%	48,5%	38,2%	-	-	43,0%	45,5%	46,8%	36,6%	42,1%	48,1%	42,0%	37,1%	49,4%	42,2%	43,6%	43,1%	43,0%						
Debelost	32,5%	30,4%	34,5%	-	-	32,5%	34,4%	33,8%	28,6%	39,1%	30,9%	31,0%	28,2%	32,0%	33,1%	30,7%	35,6%	29,0%						
Stopnja intenzivnosti telesne dejavnosti (MET)																								
Nizko intenzivna	33,3%	33,4%	33,1%	22,5%	34,3%	34,6%	34,2%	33,5%	31,7%	36,7%	38,5%	30,3%	33,8%	39,5%	32,8%	32,5%	35,3%	30,9%						
Zmerno intenzivna	29,8%	26,0%	33,8%	31,2%	29,2%	32,6%	30,1%	31,6%	28,5%	24,9%	30,4%	33,3%	27,5%	25,2%	30,7%	28,0%	30,5%	29,1%						
Visoko intenzivna	36,9%	40,6%	33,1%	46,3%	36,5%	32,8%	35,7%	35,0%	39,8%	38,4%	31,1%	36,4%	38,6%	35,3%	36,6%	39,5%	34,2%	40,0%						

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoočeni materiali				Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. spol.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO		
popravnice vrednosti	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. spol.	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO		
	29,4	25,4	33,7	-	28,8	33,6	29,5	31,5	28,1	32,8	29,9	29,9	27,4	33,7	29,5	26,6	30,6	28,2		
Odstotek maščevja v telesu (%)	28,8	24,9	33,0	-	28,8	-	28,9	30,9	27,5	31,3	29,3	29,5	27,0	33,1	28,9	26,1	30,0	27,5		
Odstotek maščevja v telesu (% starejši odrasli)	33,6	29,0	37,5	-	-	33,6	33,2	35,6	33,0	36,4	33,1	33,2	31,6	35,8	33,2	32,7	34,5	32,6		
Odstotek vode v telesu (%)	49,3	52,7	45,9	-	49,7	46,5	49,7	48,4	49,3	46,5	48,9	49,4	50,5	46,5	49,2	51,5	48,9	49,7		
Mišična masa (kg)	49,5	55,7	43,1	-	49,9	47,3	52,1	51,7	44,6	47,6	50,8	50,4	48,0	45,9	49,4	52,5	50,7	48,2		
ITM	26,3	26,8	25,9	20,9	26,6	28,5	26,6	26,3	26,0	28,3	28,0	26,6	25,6	28,3	26,3	25,7	26,6	26,0		
ITM mladostniki	20,9	21,2	20,7	20,9	-	-	21,0	20,8	20,8	-	-	-	-	21,1	21,2	19,6	21,2	20,7		
ITM odrasli	26,6	27,2	26,0	-	26,6	-	26,9	26,5	26,2	27,6	27,9	26,4	25,5	27,3	26,5	26,1	26,8	26,4		
ITM starostniki	28,5	28,4	28,6	-	-	28,5	28,9	28,8	27,6	30,0	28,5	27,9	27,2	28,7	28,5	28,5	29,0	27,9		
Telesna višina mladostniki (cm)	163,4	167,0	159,6	163,4	-	-	163,6	163,3	163,2	-	-	-	-	166,0	162,9	164,2	164,1	162,7		
Telesna višina odrasli (cm)	171,7	178,0	165,1	-	171,7	-	171,5	171,3	172,3	167,8	172,9	171,7	172,0	167,7	172,1	172,6	171,6	171,8		
Telesna višina starejši odrasli (cm)	167,2	174,1	161,0	-	-	167,2	167,5	163,9	168,6	164,6	167,2	167,3	170,7	165,4	167,6	167,1	166,8	167,6		
Telesna masa mladostniki (kg)	56,7	60,0	53,2	56,7	-	-	57,3	56,1	56,0	-	-	-	-	57,2	57,1	53,6	58,0	55,3		
Telesna masa odrasli (kg)	78,7	86,3	70,7	-	78,7	-	79,4	77,9	78,1	77,3	84,0	78,2	75,7	80,2	78,9	78,2	79,2	78,1		
Telesna masa starejši odrasli (kg)	79,7	86,1	74,1	-	-	79,7	81,1	77,5	78,6	81,1	79,8	78,3	79,6	78,9	80,1	79,3	80,8	78,5		
PRIKLIC JEDILNIKA: MLADOSTNIKI 10-17 let																				
Celodnevni EV (kJ)	7665,8	8654,2	6624,1	7665,8	-	-	7775,0	7700,9	7441,9	-	-	-	-	8458,8	7546,1	8138,9	7539,5	7804,1		
Pijače grami/dan	829,3	934,5	718,4	829,3	-	-	856,1	726,2	842,6	-	-	-	-	871,5	847,9	737,5	894,8	757,6		
Zelenjava grami/dan	75,7	67,4	84,4	75,7	-	-	76,7	76,5	73,2	-	-	-	-	83,5	69,3	101,1	71,6	80,2		
Sadje grami/dan	187,9	182,5	193,7	187,9	-	-	178,6	183,4	208,1	-	-	-	-	208,0	174,3	236,6	182,7	193,7		
Kruh in žita grami/dan	257,9	305,2	208,1	257,9	-	-	263,8	244,7	255,0	-	-	-	-	287,1	254,7	266,2	255,6	260,4		
Krompir grami/dan	74,1	78,6	69,4	74,1	-	-	72,3	88,5	68,7	-	-	-	-	75,8	75,8	69,0	72,8	75,6		
Mesni izdelki grami/dan	46,9	59,0	34,0	46,9	-	-	45,1	49,0	48,9	-	-	-	-	53,2	46,7	44,5	51,5	41,8		
Mleko in mlečni izdelki grami/dan	218,3	254,4	180,3	218,3	-	-	227,3	205,7	209,3	-	-	-	-	199,4	222,0	217,2	189,9	249,4		
Meso grami/dan	97,9	110,7	84,5	97,9	-	-	101,4	108,6	84,9	-	-	-	-	104,5	100,1	85,7	99,2	96,5		
Jajca in izdelki grami/dan	35,2	42,2	27,8	35,2	-	-	34,8	34,5	36,4	-	-	-	-	N	35,9	28,6	33,2	37,4		
Olja in maščobe grami/dan	9,2	10,5	7,8	9,2	-	-	10,9	8,1	6,6	-	-	-	-	N	8,8	11,0	8,9	9,5		
Odsvetovane jedi grami/dan	317,6	341,4	292,5	317,6	-	-	342,5	322,0	268,8	-	-	-	-	340,9	316,6	332,6	357,6	273,8		
Beljakovine (%EV)	16,5	16,8	16,1	16,5	-	-	16,4	16,5	16,7	-	-	-	-	16,5	16,7	15,7	16,4	16,6		
Maščobe (%EV)	32,5	33,0	32,1	32,5	-	-	32,8	33,4	31,5	-	-	-	-	33,8	32,5	32,5	32,5	32,5		
Nasičene maščobne kisline (%EV)	10,8	11,0	10,5	10,8	-	-	11,0	10,9	10,2	-	-	-	-	11,6	10,7	10,6	10,4	11,1		
Ogljikovi hidrati (%EV)	50,5	49,6	51,3	50,5	-	-	50,3	49,7	51,2	-	-	-	-	49,1	50,3	51,8	50,6	50,4		

kategorija	Vsi		Spol osebe				Starostna skupina				Bivalno okolje				Izobrazba				Samocenjeni materialni standard				Kohezijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	OŠ ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO						
Skupni sladkorji (%EV)	16,5	15,5	17,6	16,5	-	-	16,6	16,2	16,4	-	-	-	-	14,0	16,5	17,0	16,4	16,5						
Sol grami/dan	6,3	7,3	5,3	6,3	-	-	6,5	6,1	6,0	-	-	-	6,7	6,3	6,2	6,3	6,3	6,4						
Ribe g/dan	14,6	16,9	12,2	14,6	-	-	12,8	14,3	18,1	-	-	-	N	N	13,0	22,6	14,0	15,3						
Stročnice in izdelki g/dan	8,3	12,4	3,9	8,3	-	-	9,3	N	N	-	-	-	N	N	8,8	N	5,6	N						
PRIKLIC JEDILNIKA: ODRASLI 18-64 let																								
Celodnevni EV (kJ)	7640,9	8866,2	6349,2	-	7640,9	-	7913,3	7740,3	7183,6	7214,6	7720,3	7623,1	7734,2	6986,7	7603,2	8107,6	7723,9	7546,5						
Pijače grami/dan	1049,2	1011,1	1089,4	-	1049,2	-	1155,0	982,6	925,4	1067,6	948,8	1005,3	1159,2	987,5	1025,8	1193,4	1112,3	977,5						
Zelenjava grami/dan	131,5	123,2	140,3	-	131,5	-	132,5	138,2	126,6	98,0	90,8	145,4	159,6	78,9	136,4	141,3	124,4	139,6						
Sadje grami/dan	191,9	165,3	220,0	-	191,9	-	189,1	204,2	189,9	191,1	184,4	187,3	202,1	179,8	194,6	185,1	196,2	187,1						
Kruh in žita grami/dan	233,3	264,7	200,2	-	233,3	-	246,9	247,2	206,0	224,5	229,9	232,4	239,4	243,6	233,2	229,2	228,2	239,1						
Krompir grami/dan	71,1	80,6	61,1	-	71,1	-	76,7	59,4	68,8	102,3	56,6	69,6	73,5	71,1	72,4	66,4	72,6	69,5						
Mesni izdelki grami/dan	63,0	88,4	36,1	-	63,0	-	75,5	57,1	47,2	56,4	83,3	63,5	49,4	67,7	56,4	86,6	63,5	62,4						
Mleko in mlečni izdelki grami/dan	174,3	161,6	187,6	-	174,3	-	161,3	206,1	177,4	191,4	159,3	169,2	184,7	160,1	178,5	167,9	146,8	205,4						
Meso grami/dan	122,1	154,5	88,0	-	122,1	-	130,7	159,4	90,3	95,7	154,6	138,5	91,0	99,3	128,7	109,5	144,8	96,3						
Jajca in izdelki grami/dan	36,4	41,6	30,8	-	36,4	-	37,2	33,1	36,7	42,5	35,1	37,6	34,1	51,8	34,3	36,9	36,6	36,0						
Olja in maščobe grami/dan	9,3	10,8	7,8	-	9,3	-	8,6	7,5	11,4	9,7	7,6	9,8	10,1	9,7	8,2	13,6	9,6	9,0						
Odsvetovane jedi grami/dan	362,5	379,1	345,1	-	362,5	-	392,3	269,0	365,8	424,3	390,4	338,8	344,2	363,2	370,1	338,2	399,7	320,3						
Beljakovine (%EV)	18,5	19,3	17,7	-	18,5	-	18,6	19,2	18,1	16,7	18,9	19,3	18,1	18,0	18,5	18,7	18,8	18,3						
Maščobe (%EV)	34,2	34,6	33,9	-	34,2	-	33,7	34,2	35,0	34,2	34,2	34,4	34,1	33,6	34,4	33,7	34,2	34,2						
Nasičene maščobne kisline (%EV)	10,7	10,6	10,9	-	10,7	-	10,4	11,6	10,8	11,0	10,6	11,0	10,6	11,0	10,6	11,2	10,7	10,7						
Oglikovki hidrati (%EV)	44,9	42,9	47,1	-	44,9	-	45,4	44,4	44,6	48,1	44,4	43,8	45,4	46,0	44,8	45,1	44,4	45,5						
Skupni sladkorji (%EV)	13,8	12,1	15,6	-	13,8	-	13,6	14,4	13,9	14,6	13,8	13,5	13,9	12,6	14,2	13,2	13,9	13,8						
Sol grami/dan	7,5	8,9	6,0	-	7,5	-	7,6	7,6	7,2	6,7	7,6	8,0	7,1	6,7	7,6	7,5	7,7	7,1						
Ribe g/dan	16,7	15,7	17,7	-	16,7	-	18,7	N	16,1	N	N	20,3	21,4	N	16,8	16,9	16,4	17,0						
Stročnice in izdelki g/dan	10,8	15,8	5,6	-	10,8	-	7,7	N	N	N	N	N	14,3	N	13,8	N	9,9	11,8						
PRIKLIC JEDILNIKA: STAREJŠI ODRASLI 65 - 74 let																								
Celodnevni EV (kJ)	6843,1	7818,7	5976,0	-	6843,1	-	7358,9	6278,9	6296,7	6632,9	6684,9	7205,7	6936,6	6733,7	6845,5	7112,8	6717,6	6993,4						
Pijače grami/dan	769,6	706,7	825,5	-	769,6	-	776,2	816,0	732,1	747,5	766,0	850,1	697,1	733,5	773,4	772,9	858,9	662,6						
Zelenjava grami/dan	145,6	137,5	152,9	-	145,6	-	137,1	155,1	154,7	132,7	136,3	153,6	170,5	124,7	151,9	144,7	126,6	168,4						
Sadje grami/dan	251,2	229,8	270,2	-	251,2	-	248,7	253,8	253,8	220,3	248,8	275,5	267,3	248,0	252,1	250,4	240,2	264,3						
Kruh in žita grami/dan	221,5	248,3	197,7	-	221,5	-	239,9	186,2	210,7	219,4	203,2	251,1	216,6	218,9	221,6	227,6	215,7	228,5						
Krompir grami/dan	70,1	77,3	63,6	-	70,1	-	73,7	70,0	63,9	76,1	82,4	57,2	56,7	60,7	73,6	58,8	73,3	66,2						
Mesni izdelki grami/dan	45,5	62,7	30,3	-	45,5	-	52,6	33,7	40,4	44,8	49,1	44,3	42,1	48,0	42,3	66,5	47,6	43,1						
Mleko in mlečni izdelki grami/dan	168,9	146,5	188,8	-	168,9	-	165,1	183,4	167,0	149,7	143,7	197,4	203,3	178,1	168,6	159,0	154,0	186,7						
Meso grami/dan	105,8	130,8	83,5	-	105,8	-	116,1	98,1	92,8	113,9	107,8	103,9	92,5	86,8	111,7	96,7	123,6	84,4						

kategorija	Vsi		Spol osebe		Starostna skupina			Bivalno okolje			Izobrazba				Samoocejeni materialni standard			Kohenzijska regija	
	Vsi	Moški	Ženske	Mladostniki	Odrasli	Starejši odrasli	Vaško	Primestno	Mestno	Oš ali manj	Niža ali sred. pokl	Sred. str. in spl.	Višja ali visoka	Pod-povprečen	Povprečen	Nad-povprečen	V SLO	Z SLO	
Jajca in izdelki grami/dan	29,5	39,8	20,4	-	-	29,5	38,2	18,4	21,3	34,9	26,0	28,8	29,0	32,1	28,7	28,0	30,0	29,0	
Olja in maščobe grami/dan	13,6	15,2	12,2	-	-	13,6	16,4	10,6	10,6	18,3	11,0	13,7	11,0	13,1	14,4	9,9	14,3	12,7	
Odsvetovane jedi grami/dan	361,2	404,6	322,7	-	-	361,2	397,5	358,1	302,0	399,0	380,3	323,9	322,7	335,5	373,3	335,0	368,5	352,5	
Beljakovine (%EV)	18,7	19,7	17,7	-	-	18,7	18,7	18,8	18,5	18,7	19,4	17,4	19,1	17,8	18,8	19,3	19,2	18,0	
Maščobe (%EV)	31,1	31,6	30,7	-	-	31,1	31,4	31,6	30,3	31,3	30,6	30,6	32,3	31,5	31,0	32,0	31,1	31,1	
Nasičene maščobne kisline (%EV)	10,5	10,3	10,6	-	-	10,5	10,4	10,5	10,7	10,4	10,2	10,4	11,2	10,5	10,5	10,7	10,4	10,6	
Ogjikovi hidrati (%EV)	47,3	43,9	50,3	-	-	47,3	46,7	47,0	48,4	47,5	47,0	49,2	45,1	47,6	47,5	45,1	46,5	48,2	
Skupni sladkorji (%EV)	15,6	13,3	17,7	-	-	15,6	14,9	16,8	16,2	15,1	15,7	16,0	15,8	16,2	15,5	15,0	15,3	16,0	
Sol grami/dan	6,4	7,6	5,3	-	-	6,4	7,0	6,0	5,7	6,5	6,7	6,4	5,9	6,0	6,6	5,9	6,5	6,3	
Ribe g/dan	12,7	14,9	10,8	-	-	12,7	11,2	18,0	12,3	10,5	12,6	11,1	18,6	6,4	14,7	N	11,7	13,9	
Stročnice in izdelki g/dan	9,1	10,8	7,6	-	-	9,1	7,5	N	11,2	N	N	N	N	N	8,5	N	9,1	9,1	

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Telefon: + 386 1 2441 400
E-pošta: info@nijz.si

