

3. DETERMINANTE ZDRAVJA - DEJAVNIKI TVEGANJA





3.1 PREHRANJEVANJE

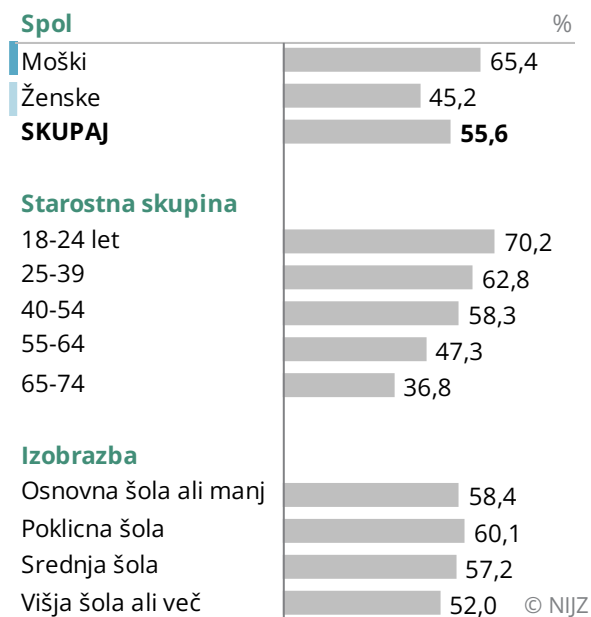
Opravljenе raziskave o prehranskih navadah v Sloveniji kažejo, da se je 33 % prebivalcev začelo bolj zdravo prehranjevati v zadnjih 12 mesecih. 37 % mladostnikov v starosti 11, 13 in 15 let je vsak dan uživalo svežo zelenjavo, 43 % pa sveže sadje.

Prehrana in prehranske navade vplivajo na posameznikovo počutje in kakovost življenja. Prehranske navade, ki se oblikujejo v otroštvu in mladostništvu, vplivajo tudi na način prehranjevanja pozneje v življenju.

Čeprav se približno vsak drugi odrasli prebivalec prehranjuje pretežno nezdravo, izsledki trendov raziskav Z zdravjem povezan vedenjski slog 2008–2012–2016–2020 kažejo na izboljšanje nekaterih prehranjevalnih navad prebivalcev Slovenije (redno vsakodnevno zajtrkovanje, povečanje uporabe olivnega olja, zmanjšanje uživanja aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač, zmanjšanje vsakodnevnega uživanja ocvrtih jedi). Ugotovljen je tudi neugoden trend upada vsakodnevnega uživanja svežega sadja, medtem ko je po letu 2012 prvič naraslo vsakodnevno uživanje sveže zelenjave.

V letu 2020 se je 33 % prebivalcev začelo bolj zdravo prehranjevati, 29 % pa jih je bilo mnenja, da se že prehranjujejo zdravo.

3.1 Tabela 1: **Delež prebivalcev (18–74 let), ki so se nezdravo prehranjevali, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2020**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020



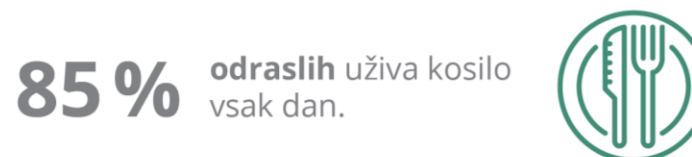
MLADOSTNIKI (11, 13 in 15 let)



VSAKODNEVNO UŽIVANJE SADJA IN ZELENJAVE



ODRASLI (18–74 let)



Bolj izobraženi posegajo manj.





3.1 Tabela 2: *Delež prebivalcev (25–74 let), ki vsak dan uživajo kosilo, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020*

| | Uživanje kosila vsak dan | | | % |
|--------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | 2008 | 2012 | 2016 | 2020 |
| Spol | | | | |
| Moški | 76,1 | 78,8 | 77,7 | 81,3 |
| Ženske | 82,9 | 84,4 | 85,8 | 89,0 |
| SKUPAJ | 79,5 | 81,6 | 81,7 | 85,1 |
| Starostna skupina | | | | |
| 25-34 let | 74,5 | 76,4 | 78,1 | 84,8 |
| 35-44 | 73,8 | 74,9 | 75,1 | 80,5 |
| 45-54 | 75,5 | 78,6 | 78,1 | 80,7 |
| 55-64 | 86,7 | 88,0 | 86,7 | 86,5 |
| 65-74 | 94,1 | 96,3 | 95,2 | 95,6 |
| Izobrazba | | | | |
| Osnovna šola ali manj | 84,8 | 88,6 | 89,9 | 88,0 |
| Poklicna šola | 78,9 | 82,7 | 82,5 | 85,8 |
| Srednja šola | 77,1 | 79,7 | 80,0 | 83,8 |
| Višja šola ali več | 79,1 | 80,4 | 80,7 | 85,1 |

Po podatkih iz leta 2020 je 85 % prebivalcev vsakodnevno uživalo kosilo, od tega **v največjem deležu:**

- ženske,
- starejši odrasli v starostni skupini 65 do 74 let,
- v skupini z najnižjo izobrazbo.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020



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

| Starost | 2002 | | | 2006 | | | 2010 | | | 2014 | | | 2018 | | % |
|--------------------------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|------|
| | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | |
| 11 let | 47,1 | 39,9 | 43,5 | 51,3 | 51,0 | 51,2 | 55,2 | 51,1 | 53,2 | 54,4 | 52,6 | 53,5 | 53 | 49 | 50,7 |
| 13 | 38,5 | 33,6 | 36,0 | 40,2 | 34,3 | 37,2 | 43,8 | 38,6 | 41,3 | 45,0 | 38,9 | 41,9 | 42 | 39 | 40,4 |
| 15 | 40,4 | 36,0 | 38,2 | 42,1 | 36,9 | 39,5 | 37,3 | 36,1 | 36,7 | 42,1 | 37,9 | 39,8 | 37 | 33 | 34,9 |
| 11, 13, 15 ¹⁾ | 42,2 | 36,6 | 39,4 | 44,5 | 40,7 | 42,6 | 45,4 | 41,9 | 43,7 | 47,4 | 42,9 | 45,1 | 44 | 40 | 42,2 |

Fantje so pogosteje uživali zajtrk v primerjavi z dekleti.

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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

Delež mladostnikov, ki so med šolskim tednom uživali zajtrk vsak dan, je bil **najvišji med enajstletniki**. V letu 2018 je ta delež znašal 51 %.

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

| Starost | 2018 | | % |
|---------|--------|---------|------|
| | Fantje | Dekleta | |
| 11 let | 13,7 | 17,3 | 15,7 |
| 13 | 23,9 | 28,8 | 26,3 |
| 15 | 33,2 | 39,2 | 36,0 |

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



3.1 Tabela 5: *Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3x tedensko ali pogosteje, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020*

| | Uživanje rib in morskih sadežev 1-3x tedensko ali pogosteje | | | | % |
|--------------------------|--|-------------|-------------|-------------|---|
| | 2008 | 2012 | 2016 | 2020 | |
| Spol | | | | | |
| Moški | 29,0 | 30,0 | 30,7 | 32,2 | |
| Ženske | 26,3 | 28,3 | 27,6 | 28,5 | |
| SKUPAJ | 27,7 | 29,2 | 29,2 | 30,4 | |
| Starostna skupina | | | | | |
| 25-34 let | 29,0 | 32,2 | 31,3 | 31,8 | |
| 35-44 | 30,8 | 28,8 | 30,9 | 30,5 | |
| 45-54 | 24,6 | 28,3 | 27,4 | 31,4 | |
| 55-64 | 27,7 | 28,6 | 28,1 | 29,6 | |
| 65-74 | 25,6 | 26,8 | 27,9 | 28,8 | |
| Izobrazba | | | | | |
| Osnovna šola ali manj | 21,6 | 25,3 | 24,3 | 24,4 | |
| Poklicna šola | 25,8 | 27,1 | 24,8 | 27,6 | |
| Srednja šola | 29,0 | 29,1 | 28,9 | 31,0 | |
| Višja šola ali več | 31,5 | 32,6 | 33,3 | 32,5 | |

V letu 2020 je 30 % prebivalcev uživalo ribe in morske sadeže 1-3-krat tedensko ali pogosteje, od tega **največ prebivalcev v skupini z najvišjo izobrazbo.**

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedeniski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020



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

| | 2002 | | | 2006 | | | 2010 | | | 2014 | | | 2018 | | % |
|---------------------------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|------|
| | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | |
| Uživanje zelenjave | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 let | 24,6 | 30,8 | 27,7 | 25,4 | 29,9 | 27,7 | 26,6 | 32,1 | 29,3 | 31,9 | 33,9 | 32,9 | 37,4 | 48,1 | 42,6 |
| 13 | 20,4 | 29,7 | 25,2 | 19,1 | 25,2 | 22,2 | 19,9 | 28,3 | 24,0 | 19,7 | 27,1 | 23,5 | 34,6 | 39,0 | 36,8 |
| 15 | 20,3 | 28,3 | 24,2 | 17,5 | 24,4 | 20,9 | 17,4 | 26,1 | 21,7 | 18,9 | 29,0 | 24,4 | 27,0 | 33,2 | 29,9 |
| 11, 13, 15 ¹⁾ | 21,8 | 29,7 | 25,7 | 20,7 | 26,5 | 23,6 | 21,3 | 28,8 | 25,0 | 23,6 | 30,0 | 26,9 | 33,2 | 40,5 | 36,7 |
| Uživanje sadja | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 let | 39,4 | 51,0 | 45,2 | 40,9 | 54,9 | 48,0 | 42,5 | 56,6 | 49,4 | 44,0 | 52,7 | 48,3 | 46,2 | 58,7 | 52,3 |
| 13 | 32,1 | 42,7 | 37,5 | 35,4 | 46,2 | 40,8 | 32,2 | 45,8 | 38,8 | 32,2 | 44,7 | 38,5 | 39,4 | 46,7 | 43,0 |
| 15 | 26,8 | 39,7 | 33,0 | 25,9 | 39,7 | 32,8 | 25,1 | 38,1 | 31,6 | 24,2 | 38,0 | 31,7 | 27,8 | 34,4 | 30,9 |
| 11, 13, 15 ¹⁾ | 33,3 | 44,9 | 39,0 | 34,3 | 47,2 | 40,8 | 33,3 | 46,8 | 39,9 | 33,7 | 44,9 | 39,4 | 38,0 | 47,2 | 42,5 |

© NIJZ

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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

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

V letu 2018 je v primerjavi z letom 2014 porasel delež mladostnikov, ki so vsakodnevno uživali sadje in zelenjavo.

Tako je delež deklet v letu 2018, ki so vsakodnevno uživale zelenjavo, znašal 41 %, pri fantih je pa ta delež tudi porasel in je znašal 33 %. Sadje je vsakodnevno uživalo 47 % deklet in 38 % fantov.



3.1 Tabela 7: *Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo sladkarije 4-6x tedensko ali pogosteje, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020*

| | 2008 | 2012 | 2016 | odmik 2020 / 2016 | 2020 |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|
| % | | | | | |
| Spol | | | | odstotne točke | |
| Moški | 11,9 | 12,8 | 15,1 | -0,9 | 14,2 |
| Ženske | 13,9 | 13,9 | 16,0 | -1,9 | 14,1 |
| SKUPAJ | 12,9 | 13,3 | 15,6 | -1,4 | 14,2 |
| Starostna skupina | | | | | |
| 25-34 let | 19,0 | 20,3 | 22,7 | | 19,5 |
| 35-44 | 16,6 | 15,7 | 19,5 | | 18,2 |
| 45-54 | 10,7 | 11,3 | 13,3 | | 13,4 |
| 55-64 | 7,7 | 8,2 | 10,4 | | 10,3 |
| 65-74 | 6,8 | 8,1 | 9,6 | | 8,6 |
| Izobrazba | | | | | |
| Osnovna šola ali manj | 10,0 | 10,8 | 11,6 | | 13,6 |
| Poklicna šola | 10,5 | 11,9 | 15,2 | | 11,6 |
| Srednja šola | 14,0 | 11,9 | 13,4 | | 12,1 |
| Višja šola ali več | 16,6 | 17,1 | 18,8 | | 17,0 |

© NIJZ

V primerjavi z letom 2016 je v letu 2020 pogosto uživanje sladkarij med prebivalci nekoliko **upadlo**.

Glede na starost je najmlajša starostna skupina prebivalcev najpogosteje uživala sladkarije, s starostjo pa njihovo uživanje upada.

Glede na stopnjo izobrazbe pa so prebivalci z višjo in visoko izobrazbo v največjem deležu pogosto uživali sladkarije.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020



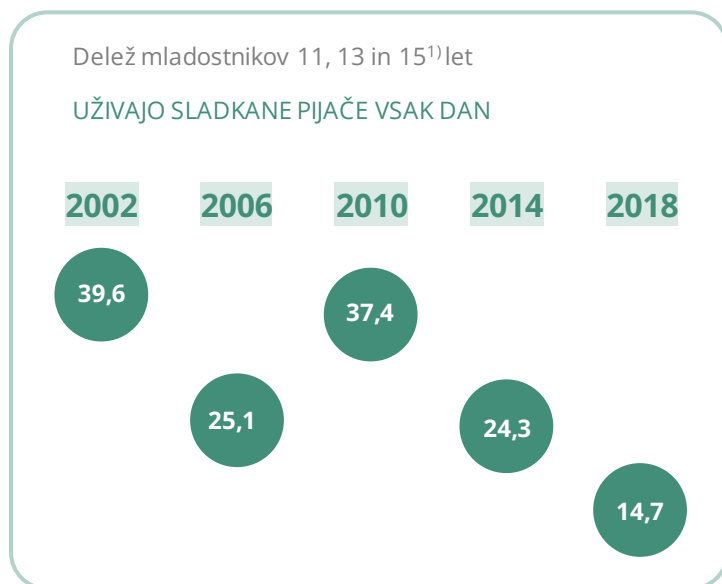
3.1 Tabela 8: Mladostniki, ki uživajo sladkane pijače vsak dan, po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

| Starost | 2002 | | | 2006 | | | 2010 | | | 2014 | | | 2018 | | % |
|--------------------------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|------|
| | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | SKUPAJ | Fantje | Dekleta | |
| 11 let | 38,8 | 33,7 | 36,3 | 26,6 | 19,1 | 22,8 | 35,9 | 27,2 | 31,6 | 25,5 | 21,5 | 23,5 | 13,5 | 12,3 | 12,9 |
| 13 | 42,6 | 36,3 | 39,4 | 28,0 | 20,6 | 24,3 | 41,3 | 31,4 | 36,5 | 24,9 | 23,4 | 24,2 | 17,8 | 12,5 | 15,1 |
| 15 | 46,8 | 41,8 | 44,4 | 32,5 | 25,0 | 28,8 | 48,8 | 39,2 | 44,0 | 28,0 | 22,7 | 25,2 | 19,7 | 12,1 | 16,2 |
| 11, 13, 15 ¹⁾ | 42,4 | 36,8 | 39,6 | 28,9 | 21,4 | 25,1 | 42,0 | 32,7 | 37,4 | 26,1 | 22,5 | 24,3 | 16,9 | 12,3 | 14,7 |

© NIJZ

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

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



Odstotek mladostnikov, ki so vsakodnevno uživali sladkane pijače je v obdobju 2002–2018 pomembno **upadel pri vseh starostnih skupinah in pri obeh spolih**. Še vedno pa jih najpogosteje uživajo starejši mladostniki in fantje v primerjavi z dekleti.



3.1 Tabela 9: *Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja hitre hrane (sendviči, hot dog....), po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2020*

| % | Nikoli | 1-3x na mesec | 1-3x na teden | 4-6x na teden | Vsak dan |
|--------------------------|-------------|------------------|------------------|------------------|------------|
| Spol | | | | | |
| Moški | 9,9 | 60,6 | 22,3 | 5,3 | 2,0 |
| Ženske | 16,8 | 67,6 | 12,7 | 2,3 | 0,6 |
| SKUPAJ | 13,2 | 64,0 | 17,7 | 3,8 | 1,3 |
| Starostna skupina | | | | | |
| 18-24 let | 5,1 | 62,0 | 24,3 | 6,4 | 2,1 |
| 25-39 | 6,9 | 62,6 | 23,8 | 5,5 | 1,3 |
| 40-54 | 10,1 | 66,2 | 18,5 | 3,9 | 1,3 |
| 55-64 | 16,8 | 67,6 | 12,1 | 2,3 | 1,3 |
| 65-74 | 31,8 | 58,0 | 7,8 | 1,2 | 1,1 |
| Izobrazba | | | | | |
| Osnovna šola ali manj | 22,2 | 58,8 | 12,5 | 3,6 | 2,9 |
| Poklicna šola | 13,9 | 61,2 | 17,4 | 5,4 | 2,0 |
| Srednja šola | 12,9 | 63,7 | 17,9 | 4,0 | 1,4 |
| Višja šola ali več | 11,1 | 66,5 | 18,7 | 3,1 | 0,6 |

Moški so v večjem deležu uživali **hitro hrano** 1-3-krat na teden ali pogosteje v primerjavi z ženskami.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

Po podatkih iz leta 2020 13 % prebivalcev ni **nikoli uživalo hitre hrane**, med njimi v največjem deležu:

- starejši odrasli v starostni skupini 55–74 let,
- glede na izobrazbo pa prebivalci z osnovnošolsko izobrazbo ali manj.



3.1 Tabela 10: **Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja mesnih izdelkov, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2020**

| | Nikoli | 1-3x na mesec | 1-3x na teden | 4-6x na teden | Vsak dan | % |
|--------------------------|------------|------------------|------------------|------------------|------------|---|
| Spol | | | | | | |
| Moški | 4,0 | 30,4 | 43,2 | 15,2 | 7,2 | |
| Ženske | 9,3 | 45,6 | 33,8 | 8,3 | 3,0 | |
| SKUPAJ | 6,6 | 37,8 | 38,6 | 11,8 | 5,2 | |
| Starostna skupina | | | | | | |
| 18-24 let | 7,8 | 23,1 | 41,5 | 17,6 | 9,9 | |
| 25-39 | 8,0 | 28,7 | 41,3 | 15,6 | 6,4 | |
| 40-54 | 5,7 | 38,0 | 40,2 | 11,7 | 4,3 | |
| 55-64 | 5,6 | 46,5 | 36,4 | 7,8 | 3,7 | |
| 65-74 | 6,2 | 51,2 | 31,9 | 7,1 | 3,7 | |
| Izobrazba | | | | | | |
| Osnovna šola ali manj | 5,1 | 45,3 | 32,8 | 10,4 | 6,4 | |
| Poklicna šola | 4,1 | 38,9 | 38,0 | 12,1 | 6,9 | |
| Srednja šola | 6,1 | 38,0 | 38,6 | 12,0 | 5,3 | |
| Višja šola ali več | 8,4 | 35,2 | 40,4 | 12,0 | 4,0 | |

V letu 2020 so **moški** pogosteje uživali mesne izdelke kot ženske.

Starejši odrasli (55–74 let) so v manjšem deležu uživali mesne izdelke 1-3-krat tedensko ali pogosteje, v primerjavi z mlajšimi starostnimi skupinami.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020



3.1 Tabela 11: *Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo gotove jedi iz pločevinke 1x tedensko ali pogosteje, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020*

| | 2008 | 2012 | 2016 | 2020 |
|--------------------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | | % |
| Spol | | | | |
| Moški | 9,6 | 11,2 | 10,5 | 12,1 |
| Ženske | 5,6 | 4,4 | 5,4 | 4,7 |
| SKUPAJ | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 8,5 |
| Starostna skupina | | | | |
| 25-34 let | 11,9 | 11,1 | 13,9 | 14,6 |
| 35-44 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 10,2 |
| 45-54 | 5,9 | 7,5 | 6,7 | 6,8 |
| 55-64 | 4,9 | 5,0 | 4,4 | 5,7 |
| 65-74 | 5,8 | 6,5 | 6,4 | 5,1 |
| Izobrazba | | | | |
| Osnovna šola ali manj | 6,9 | 7,3 | 9,3 | 8,2 |
| Poklicna šola | 7,6 | 7,9 | 8,3 | 9,1 |
| Srednja šola | 7,9 | 9,1 | 8,0 | 8,2 |
| Višja šola ali več | 7,1 | 6,6 | 7,3 | 8,6 |

Podatki iz leta 2020 kažejo, da so **starejši odrasli (55-74 let)** v najmanjšem deležu uživali gotove jedi iz pločevinke 1-krat tedensko ali pogosteje.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020



3.1 Tabela 12: *Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja sladkega peciva po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2020*

| | Nikoli | 1-3x na mesec | 1-3x na teden | 4-6x na teden | % Vsak dan |
|--------------------------|------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| Spol | | | | | |
| Moški | 7,6 | 46,7 | 32,7 | 8,9 | 4,1 |
| Ženske | 5,9 | 49,1 | 31,5 | 8,6 | 4,8 |
| SKUPAJ | 6,8 | 47,9 | 32,1 | 8,7 | 4,4 |
| Starostna skupina | | | | | |
| 18-24 let | 4,8 | 46,2 | 34,2 | 11,4 | 3,3 |
| 25-39 | 6,1 | 44,2 | 34,9 | 10,9 | 3,8 |
| 40-54 | 5,5 | 47,2 | 34,1 | 8,4 | 4,8 |
| 55-64 | 7,7 | 50,6 | 29,3 | 7,2 | 5,2 |
| 65-74 | 10,8 | 53,5 | 25,4 | 5,8 | 4,5 |
| Izobrazba | | | | | |
| Osnovna šola ali manj | 9,2 | 49,8 | 26,2 | 7,3 | 7,5 |
| Poklicna šola | 7,0 | 51,2 | 30,0 | 7,1 | 4,8 |
| Srednja šola | 7,3 | 49,7 | 30,9 | 8,2 | 3,8 |
| Višja šola ali več | 5,7 | 44,4 | 35,6 | 10,3 | 4,1 |

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

3.1 Tabela 13: *Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane, Slovenija, 2020*

| | Vsak dan | Tedensko | Mesečno | Nikoli |
|-------------------------------|----------|----------|---------|--------|
| Oljčno olje | 37,4 | 32,8 | 7,0 | 8,1 |
| Druga rastlinska olja | 36,1 | 42,2 | 6,4 | 3,3 |
| Smetana (kisla ali sladka) | 3,5 | 42,7 | 22,5 | 5,9 |
| Maslo | 11,4 | 44,3 | 16,6 | 5,9 |
| Margarina za mazanje ali peko | 2,9 | 16,2 | 13,2 | 39,9 |
| Kokosova ali palmina maščoba | 1,6 | 7,3 | 8,7 | 56,9 |
| Svinjska mast | 4,9 | 19,3 | 14,1 | 33,1 |

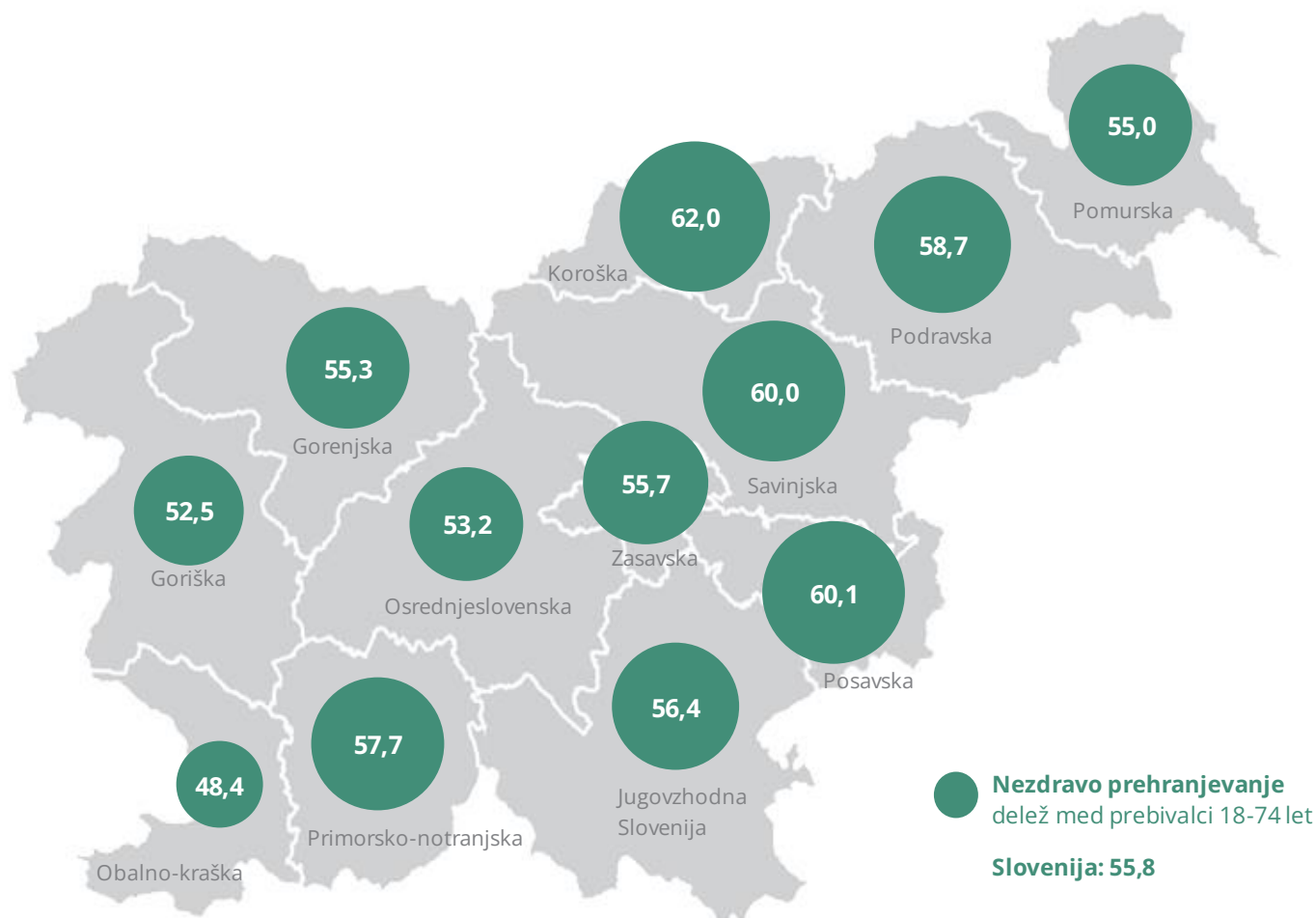
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

Podatki iz leta 2020 kažejo, da odrasli pri pripravi hrane v največji meri dnevno uporabljajo **oljčno olje in druge vrste rastlinskega olja**, najmanj pa kokosovo in palmino maščobo.



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.1 Slika 1: *Delež prebivalcev (18–74 let), ki se nezdravo prehranjujejo, po statističnih regijah, Slovenija, 2020*



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020



3.1 Tabela 14: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki vsak dan uživajo kosilo**, po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016

| | 2016 | 2020 | Odmik 2020/2016 (odstotne točke) |
|------------------------|-------------|-------------|----------------------------------|
| | | % | |
| Koroška | 87,7 | 88,9 | +1,2 |
| Primorsko - notranjska | 82,1 | 87,8 | +5,7 |
| Goriška | 83,7 | 87,8 | +4,1 |
| Zasavska | 84,9 | 87,6 | +2,7 |
| Gorenjska | 80,9 | 87,4 | +6,5 |
| Pomurska | 83,6 | 86,3 | +2,8 |
| Posavska | 79,1 | 86,1 | +7,0 |
| Savinjska | 83,2 | 85,9 | +2,7 |
| Obalno - kraška | 82,4 | 85,7 | +3,3 |
| SLOVENIJA | 81,7 | 85,1 | +3,4 |
| Jugovzhodna Slovenija | 79,1 | 84,9 | +5,7 |
| Podravska | 82,4 | 84,8 | +2,4 |
| Osrednjeslovenska | 79,5 | 81,9 | +2,4 |

Po podatkih iz leta 2020 izhaja, da so prebivalci vsakodnevno uživali kosilo:
 - v največjem deležu v **koroški regiji** ,
 - v najmanjšem deležu v **osrednjeslovenski regiji**.

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020



3.1 Tabela 15: **Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3x tedensko ali pogosteje, po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016**

| | 2016 | (odstotne točke) | % |
|-----------------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | Odmik 2020 od leta 2016 | 2020 |
| Obalno-kraška | 44,5 | +2,8 | 47,3 |
| Primorsko-notranjska | 34,6 | +2,4 | 37,0 |
| Pomurska | 33,2 | -0,2 | 33,0 |
| Zasavska | 30,2 | +2,5 | 32,7 |
| Gorenjska | 27,3 | +3,2 | 30,5 |
| SLOVENIJA | 29,2 | +1,2 | 30,4 |
| Osrednjeslovenska | 30,6 | -0,7 | 29,9 |
| Goriška | 29,7 | +0,2 | 29,9 |
| Koroška | 27,4 | +1,7 | 29,1 |
| Podravska | 26,8 | +1,7 | 28,5 |
| Savinjska | 25,8 | +2,6 | 28,4 |
| Posavska | 25,0 | +1,1 | 26,1 |
| Jugovzhodna Slovenija | 22,8 | +2,2 | 25,0 |

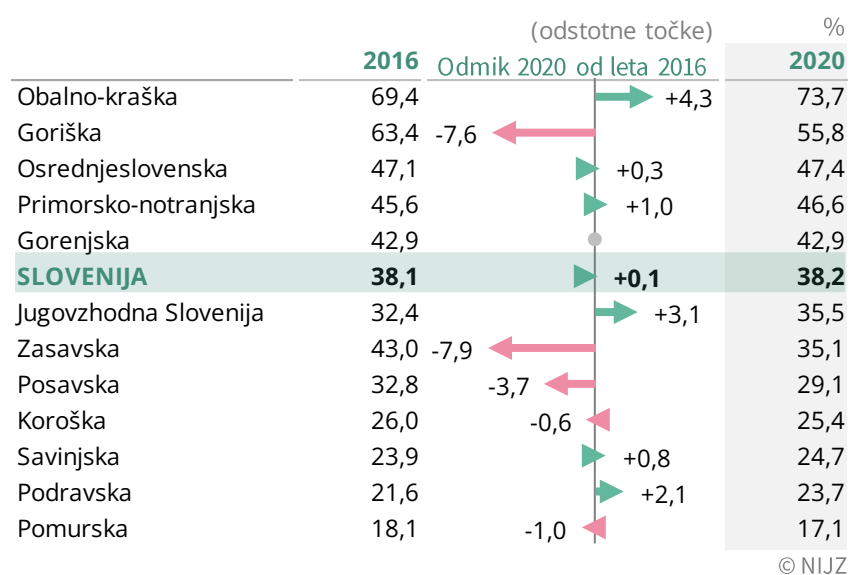
Podatki CINDI raziskave iz leta 2020 kažejo, da je bila **obalno-kraška regija** na prvem mestu med statističnimi regijami, **Jugovzhodna Slovenija** pa na zadnjem mestu po deležu prebivalcev, ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3-krat tedensko ali pogosteje.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016, 2020

V letu 2020 se je v primerjavi z letom 2016 v enajstih regijah povečal delež prebivalcev, ki so uživali ribe in morske sadeže 1-3-krat tedensko ali pogosteje, medtem ko se je v dveh regijah ta delež zmanjšal.



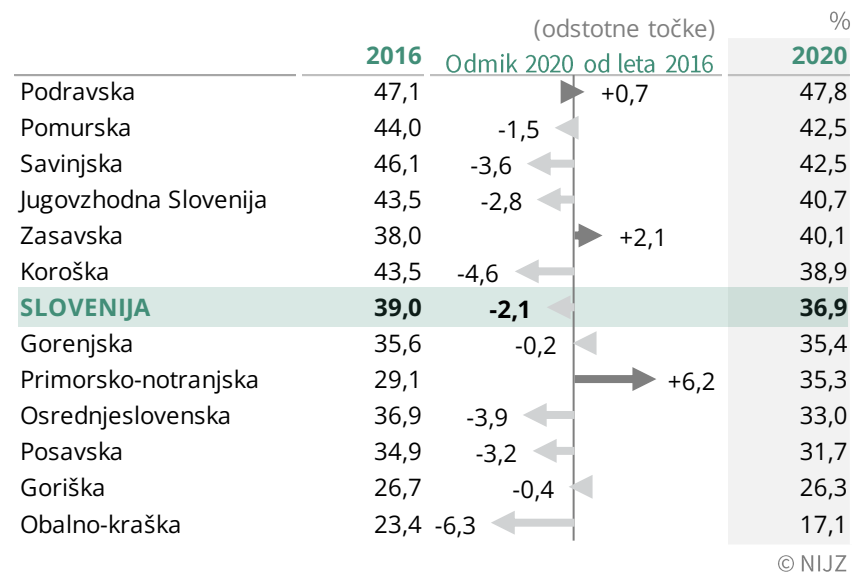
3.1 Tabela 16: **Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo olivno olje vsak dan, po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016, 2020

V letu 2020 se je v primerjavi z letom 2016 v sedmih regijah povečal delež prebivalcev, ki so v svojem gospodinjstvu vsakodnevno uporabljali **olivno olje**, največji delež je bil v obalno-kraški regiji (74 %), najmanjši pa v pomurski (17 %).

3.1 Tabela 17: **Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo druga rastlinska olja vsak dan, po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016, 2020

V istem letu se je v primerjavi z letom 2016 vsakodnevna uporaba drugih rastlinskih olj v gospodinjstvih povečala v treh regijah. V največjem deležu so v svojem gospodinjstvu vsakodnevno uporabljali **druga rastlinska olja** v podravske regiji (48 %), v najmanjšem pa v obalno-kraški regiji (17 %).



3.1 Tabela 18: **Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo sladkarije več kot 4-krat tedensko**, po statističnih regijah, Slovenija 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016

| | 2016 | (odstotne točke) Odmik 2020 od leta 2016 | 2020 |
|-----------------------|-------------|---|-------------|
| Zasavska | 22,4 | -6,7 | 15,7 |
| Pomurska | 16,6 | -1,8 | 14,8 |
| Savinjska | 16,0 | -1,3 | 14,7 |
| Osrednjeslovenska | 15,3 | -0,7 | 14,6 |
| Gorenjska | 17,7 | -3,1 | 14,6 |
| Primorsko-notranjska | 13,1 | +1,5 | 14,6 |
| SLOVENIJA | 15,6 | -1,4 | 14,2 |
| Koroška | 18,8 | -4,8 | 14,0 |
| Jugovzhodna Slovenija | 12,8 | +0,9 | 13,7 |
| Obalno-kraška | 16,0 | -2,6 | 13,4 |
| Podravska | 14,5 | -1,2 | 13,3 |
| Posavska | 11,2 | +2,0 | 13,2 |
| Goriška | 15,6 | -2,7 | 12,9 |

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog(CINDI), 2016, 2020

V obdobju 2016–2020 se je **zmanjšal delež prebivalcev, ki so uživali sladkarije več kot 4-krat tedensko**.

Zvišal se je le v treh regijah (primorsko-notranjska, jugovzhodna Slovenija in posavska regija).

3.1 Tabela 19: **Delež prebivalcev (18-74 let), po pogostosti uživanja hitre hrane (sendviči, hot dog....), po statističnih regijah, Slovenija, 2020**

| | Nikoli | 1-3x na mesec | 1-3x na teden | 4-6x na teden | % Vsak dan |
|-----------------------|-------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| Pomurska | 11,3 | 64,6 | 17,8 | 4,9 | 1,4 |
| Podravska | 13,2 | 61,7 | 18,5 | 5,5 | 1,1 |
| Koroška | 12,2 | 66,9 | 15,8 | 4,1 | 1,1 |
| Savinjska | 13,1 | 64,9 | 17,4 | 2,6 | 2,0 |
| Zasavska | 16,1 | 67,1 | 10,8 | 4,1 | 1,9 |
| Posavska | 15,9 | 62,6 | 17,2 | 4,0 | 0,3 |
| Jugovzhodna Slovenija | 16,0 | 63,5 | 14,5 | 4,7 | 1,3 |
| Osrednjeslovenska | 12,4 | 65,1 | 18,1 | 3,0 | 1,4 |
| Gorenjska | 13,5 | 62,8 | 18,1 | 3,9 | 1,7 |
| Primorsko-notranjska | 10,9 | 67,4 | 19,2 | 2,2 | 0,5 |
| Goriška | 14,8 | 64,0 | 17,1 | 3,5 | 0,6 |
| Obalno-kraška | 12,6 | 60,5 | 20,9 | 4,6 | 1,4 |
| SLOVENIJA | 13,2 | 64,0 | 17,7 | 3,8 | 1,3 |

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

V letu 2020 je delež tistih, ki so **uživali hitro hrano 4-6-krat na teden**
- najvišji v podravski regiji (6 %),
- najnižji pa v primorsko notranjski regiji (2 %).



3.1 Tabela 20: **Delež prebivalcev (18-74 let), po pogostosti uživanja mesnih izdelkov (klobase, salame), po statističnih regijah, Slovenija, 2020**

| | Nikoli | % | | | |
|-----------------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | | 1-3x na mesec | 1-3x na teden | 4-6x na teden | Vsak dan |
| Pomurska | 3,4 | 40,0 | 40,5 | 11,6 | 4,5 |
| Podravska | 6,0 | 32,2 | 39,1 | 15,2 | 7,5 |
| Koroška | 6,1 | 29,1 | 44,3 | 14,5 | 6,1 |
| Savinjska | 4,7 | 35,9 | 40,5 | 11,3 | 7,6 |
| Zasavska | 5,5 | 40,9 | 35,5 | 12,6 | 5,5 |
| Posavska | 5,8 | 38,6 | 41,4 | 9,2 | 4,9 |
| Jugovzhodna Slovenija | 4,6 | 40,6 | 39,7 | 12,3 | 2,8 |
| Osrednjeslovenska | 8,5 | 39,6 | 37,2 | 10,6 | 4,1 |
| Gorenjska | 7,7 | 38,0 | 37,7 | 11,5 | 5,1 |
| Primorsko-notranjska | 6,6 | 36,0 | 43,5 | 10,3 | 3,6 |
| Goriška | 7,8 | 38,3 | 38,2 | 11,8 | 3,8 |
| Obalno-kraška | 6,8 | 46,3 | 33,0 | 10,2 | 3,7 |
| SLOVENIJA | 6,6 | 37,8 | 38,6 | 11,8 | 5,2 |

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

Najvišji delež prebivalcev, ki **4-6-krat tedensko ali pogosteje uživa mesne izdelke**, je v letu 2020 ugotovljen v podravske regiji (15,2 % in 7,5 %).

3.1 Tabela 21: **Delež prebivalcev (18-74 let), po pogostosti uživanja sladkega peciva, po statističnih regijah, Slovenija, 2020**

| | Nikoli | % | | | |
|-----------------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | | 1-3x na mesec | 1-3x na teden | 4-6x na teden | Vsak dan |
| Pomurska | 8,2 | 53,7 | 25,8 | 9,6 | 2,7 |
| Podravska | 7,2 | 50,2 | 31,6 | 8,2 | 2,9 |
| Koroška | 3,9 | 52,6 | 30,8 | 7,3 | 5,4 |
| Savinjska | 5,4 | 49,8 | 33,2 | 7,6 | 4,0 |
| Zasavska | 11,7 | 46,1 | 26,2 | 10,2 | 5,7 |
| Posavska | 8,7 | 48,1 | 30,5 | 8,4 | 4,4 |
| Jugovzhodna Slovenija | 8,2 | 49,9 | 28,0 | 9,2 | 4,7 |
| Osrednjeslovenska | 7,0 | 45,7 | 33,9 | 8,9 | 4,4 |
| Gorenjska | 5,2 | 46,2 | 34,2 | 9,1 | 5,3 |
| Primorsko-notranjska | 8,6 | 44,8 | 34,7 | 6,6 | 5,2 |
| Goriška | 5,9 | 44,4 | 32,3 | 10,2 | 7,2 |
| Obalno-kraška | 6,0 | 45,4 | 33,6 | 9,7 | 5,3 |
| SLOVENIJA | 6,8 | 47,9 | 32,1 | 8,7 | 4,4 |

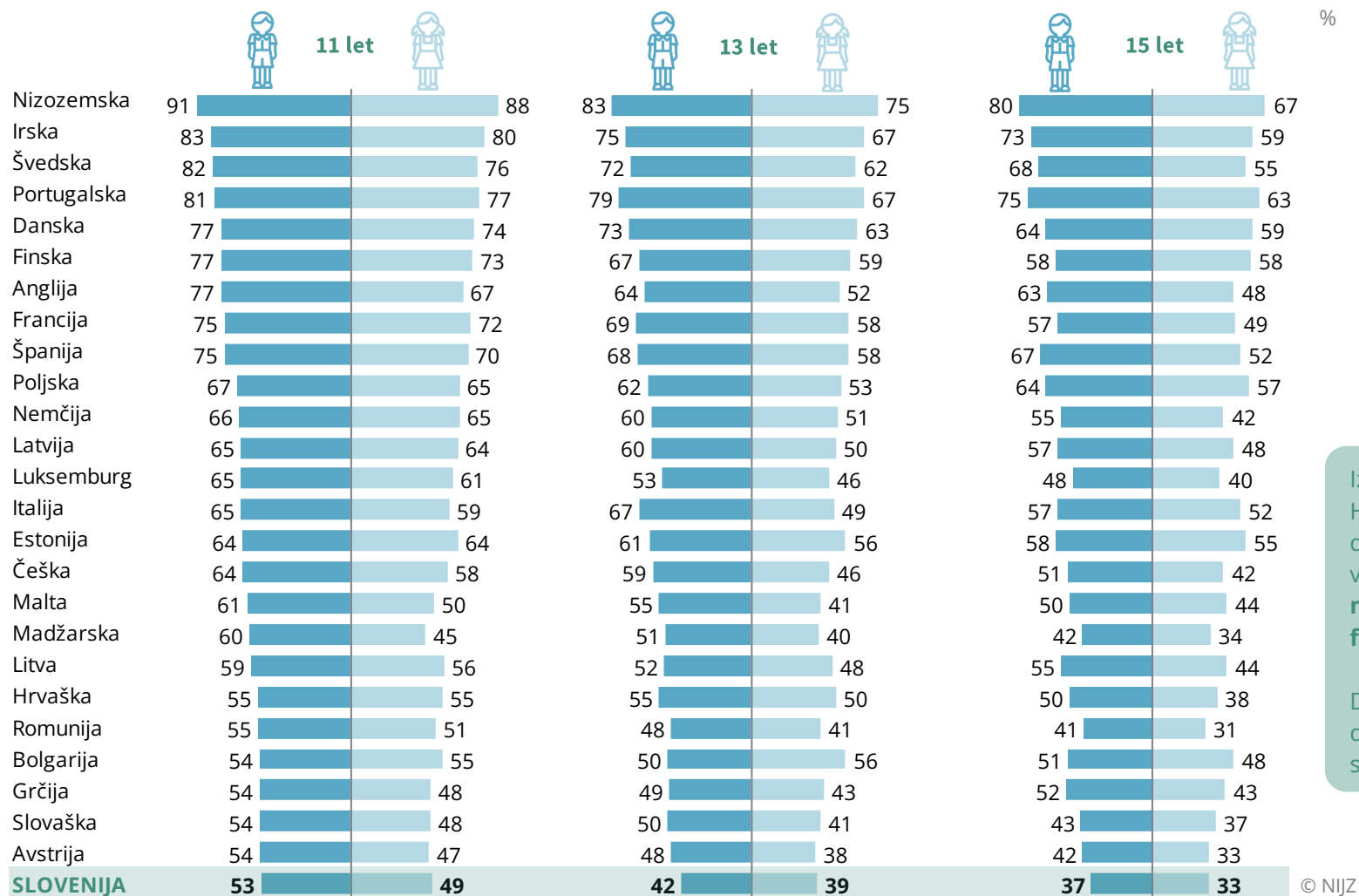
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020

Podatki iz leta 2020 kažejo, da je najvišji delež prebivalcev, ki **4-6-krat tedensko ali pogosteje uživajo sladko pecivo**:
- v zasavski (10,2 % in 5,7 %) in
- goriški regiji (10,2 % in 7,2 %).



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.1 Slika 2: Mladostniki (11, 13 in 15 let), ki jedo zajtrk vsak šolski dan, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018



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

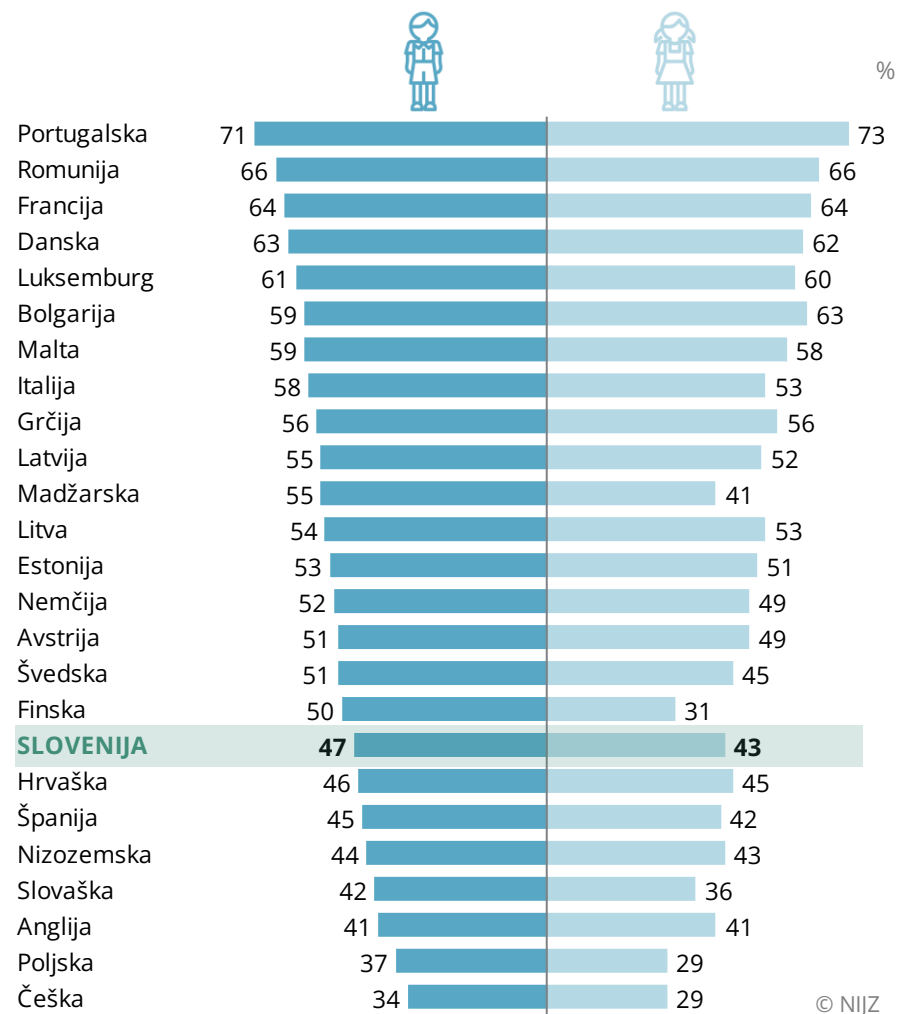
Delno to pojasni dobra dostopnost šolske malice v slovenskih šolah.

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2017/2018, 2. izdaja (HBSC); <http://www.hbsc.org/publications/international/>, 26. 01. 2022; Podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem Letopisu 2020.



3.1 Slika 3: **Mladostniki (11 let), ki jedo obrok z družino vsak dan, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018**



Raziskave kažejo, da redno uživanje obrokov hrane v krogu družine pozitivno vpliva na prehranske navade otrok.

Iz mednarodne raziskave HBSC iz leta 2018 izhajajo, da je 43 % enajstletnih deklet in 47 % enajstletnih fantov uživalo obrok hrane vsaj z enim od staršev **kar je Slovenijo uvrstilo na spodnji del lestvice držav, vključenih v raziskavo.**

V Sloveniji ima tretjina mladostnikov (11,13,15 let) vsak dan skupen obrok z družino.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2017/2018, 2. izdaja (HBSC); <http://www.hbsc.org/publications/international/>, 26. 01. 2022; Podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2020.



DEFINICIJE

| OKRAJŠAVA | NAZIV | DEFINICIJA | DODATNA POJASNILA | ANG IZRAZ |
|-----------|--|---|--|---|
| CINDI | Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog | Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008, 2012, 2016 in 2020. Njen namen je odkrivanje razširjenosti in medsebojne povezanosti dejavnikov tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih, in sicer glede kadilskih, pivskih, prehranjevalnih in gibalnih navad, pa tudi glede obnašanja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu in glede koriščenja nekaterih zdravstvenih storitev. Na osnovi zbranih podatkov bo lažje oblikovati prihodnje programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije, podatki pa so v pomoč tudi pri smiselnem načrtovanju preventivnih zdravstvenih aktivnosti. | Vzorčni okvir za pripravo vzorca je predstavljal Centralni register prebivalstva. Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta. V vzorec je bilo vključenih 17.500 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja stari od 18 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 11. maja do konca julija 2020. Končna skupna stopnja odgovora v raziskavi je bila 49,7 %, pri čemer je stopnja odgovora po pošti dosegla 24,9 %, stopnja odgovora po spletu pa 24,8 %. V primerjavi z letom 2016 se je stopnja odzivnosti po spletu pomembno zvišala, in sicer kar za 12,6 %, kar pomeni, da s spletnim načinom anketiranja dosegamo vedno širši del populacije. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 18–24 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2008, 2012 in 2016 izključeni. | Countrywide Integrated Non-communicable Diseases Intervention |
| HBSC | Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju | Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsaka štiri leta. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) jo je izvedel v letih 2002, 2006, 2010, 2014 in 2018. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opcijskih vprašanj, s pomočjo katerih je mogoče natančneje opazovati posamezna vsebinska področja. Obvezna vprašanja obsegajo naslednja vsebinska področja: demografija, prehranske navade, hujšanje in telesna samopodoba, telesna dejavnost, sedeča vedenja, tvegana vedenja, spolno zdravje, poškodbe in nasilje, družina, vrstniki, šola, zdravje in počutje, družbene neenakosti. | Uporabljena je bila kvantitativna metoda raziskovanja – anketa s standardiziranim mednarodnim vprašalnikom. Reprezentativni vzorec je zajel všolane slovenske enajst-, trinajst- in petnajstletnike. Enota vzorčenja je bil razred oziroma oddelek. Vzorčenje je bilo dvostopenjsko stratificirano. Anketiranje je bilo izvedeno v času pouka, in sicer v šolskih učilnicah izbranih šol. Število sodelujočih učencev in dijakov v letu 2018 je bilo 7.449. Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix Podatki za leta 2002, 2006, 2010, 2014 in 2018 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije | Healthbehaviour in school-aged children |



SEZNAM SLIK

| | |
|--|----|
| 3.1 Slika 1: Delež prebivalcev (18–74 let), ki se nezdravo prehranjujejo , po statističnih regijah, Slovenija, 2020..... | 14 |
| 3.1 Slika 2: Mladostniki (11, 13 in 15 let), ki jedo zajtrk vsak šolski dan , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018 | 20 |
| 3.1 Slika 3: Mladostniki (11 let), ki jedo obrok z družino vsak dan , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018..... | 21 |

SEZNAM TABEL

| | |
|--|----|
| 3.1 Tabela 1: Delež prebivalcev (18–74 let), ki so se nezdravo prehranjevali , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2020..... | 2 |
| 3.1 Tabela 2: Delež prebivalcev (25–74 let), ki vsak dan uživajo kosilo , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020 | 4 |
| 3.1 Tabela 3: Mladostniki, ki med šolskim tednom uživajo zajtrk vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018..... | 5 |
| 3.1 Tabela 4: Mladostniki, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2018..... | 5 |
| 3.1 Tabela 5: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3x tedensko ali pogosteje , po spolu, starosti, izobrazbi, Slo., 2008, 2012, 2016, 2020... | 6 |
| 3.1 Tabela 6: Mladostniki, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 | 7 |
| 3.1 Tabela 7: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo sladkarije 4-6x tedensko ali pogosteje , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020 | 8 |
| 3.1 Tabela 8: Mladostniki, ki uživajo sladkane pijače vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 | 9 |
| 3.1 Tabela 9: Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja hitre hrane (sendviči, hot dog....) , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2020..... | 10 |
| 3.1 Tabela 10: Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja mesnih izdelkov , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2020 | 11 |
| 3.1 Tabela 11: Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo gotove jedi iz pločevinke 1x tedensko ali pogosteje , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020 | 12 |
| 3.1 Tabela 12: Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja sladkega peciva po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2020 | 13 |
| 3.1 Tabela 13: Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane , Slovenija, 2020..... | 13 |
| 3.1 Tabela 14: Delež prebivalcev (25–74 let), ki vsak dan uživajo kosilo , po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016..... | 15 |
| 3.1 Tabela 15: Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže 1-3x tedensko ali pogosteje , po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016..... | 16 |
| 3.1 Tabela 16: Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo olivno olje vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016..... | 17 |
| 3.1 Tabela 17: Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo druga rastlinska olja vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016..... | 17 |
| 3.1 Tabela 18: Delež prebivalcev (25-74 let), ki uživajo sladkarije več kot 4-krat tedensko , po statističnih regijah, Slovenija 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016.. | 18 |
| 3.1 Tabela 19: Delež prebivalcev (18-74 let), po pogostosti uživanja hitre hrane (sendviči, hot dog....) , po statističnih regijah, Slovenija, 2020..... | 18 |
| 3.1 Tabela 20: Delež prebivalcev (18-74 let), po pogostosti uživanja mesnih izdelkov (klobase, salame) , po statističnih regijah, Slovenija, 2020..... | 19 |
| 3.1 Tabela 21: Delež prebivalcev (18–74 let), po pogostosti uživanja sladkega peciva , po statističnih regijah, Slovenija, 2020 | 19 |