

3. DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA





3.1. PREHRANJEVANJE

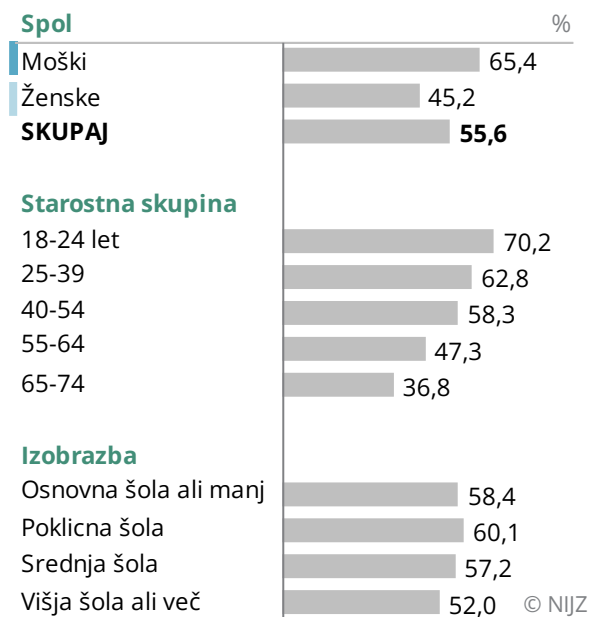
Raziskave o prehranskih navadah v Sloveniji kažejo, da se je 33 % prebivalcev začelo bolj zdravo prehranjevati v zadnjih 12 mesecih. 36 % mladostnikov v starosti 11, 13, 15 in 17 let je vsak dan uživalo svežo zelenjavo in tudi sveže sadje (36 %).

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 in zdravstvene izide pozneje v življenju.

Čprav 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 oljčnega olja, zmanjšanje uživanja aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač, zmanjšanje vsakodnevnega uživanja ocvrtih jedi). Ugotovljen je neugoden trend upada vsakodnevnega uživanja svežega sadja, medtem ko se je po letu 2012 prvič povečalo 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; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.



MLADOSTNIKI (11, 13, 15 in 17 let)



34 % mladostnikov med šolskim tednom zajtrkuje vsak dan.



14 % mladostnikov pije sladkane pijače vsak dan.

VSAKODNEVNO UŽIVANJE SADJA IN ZELENJAVE



36 %
(uživa zelenjavo)



36 %
(uživa sadje)

ODRASLI (18–74 let)



52 % odraslih nikoli ne dosoli že pripravljene hrane.

85 % odraslih uživa kosilo vsak dan.



**UŽIVANJE
HITRE HRANE**



S starostjo uživanje hitre hrane upada. ↓

13 % nikoli ne uživa hitre hrane

Bolj izobraženi posegajo manj po hitri hrani.



Moški pogosteje posegajo po hitri hrani kot **ženske**.



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

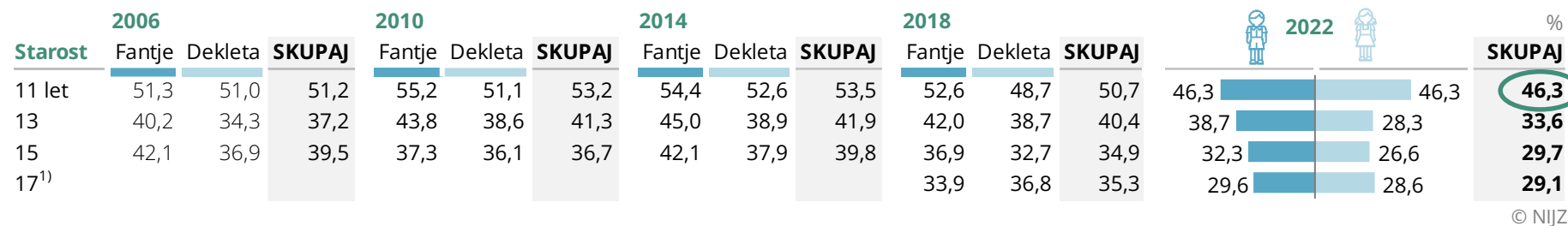
Po podatkih iz leta 2020 je 85 % prebivalcev vsakodnevno uživalo kosilo, od tega **v največjem deležu:**

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

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.



3.1. Tabela 3: **Mladostniki, ki med šolskim tednom uživajo zajtrk vsak dan**, po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022



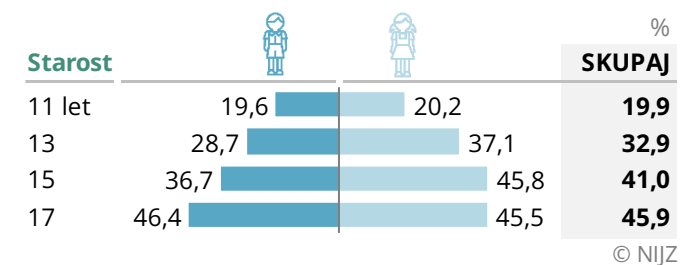
¹⁾ V letu 2018 so v raziskavo prvič vključeni 17-letniki.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2006, 2010, 2014, 2018, 2022.

Fantje so pogosteje uživali zajtrk v primerjavi z dekleti.

Delež mladostnikov, ki so med šolskim tednom uživali zajtrk vsak dan, s starostjo mladostnikov upada. Delež je tako **najvišji med enajstletniki**; v letu 2022 je znašal 46 %.

3.1. Tabela 4: **Mladostniki, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka**, po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022



Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2022.



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



Uživanje rib in morskih sadežev vsaj 1-3x tedensko		%			
	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 vsaj 1–3-krat tedensko, od tega **največ prebivalcev v skupini z najvišjo izobrazbo.**

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.



3.1. Tabela 6: *Mladostniki, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan, po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022*

	2006			2010			2014			2018			2022		%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ			
Uživanje zelenjave, vsaj enkrat na dan															
11 let	25,4	29,9	27,7	26,6	32,1	29,3	31,9	33,9	32,9	37,4	48,1	42,6	36,9	42,8	39,8
13	19,1	25,2	22,2	19,9	28,3	24,0	19,7	27,1	23,5	34,6	39,0	36,8	33,3	39,2	36,2
15	17,5	24,4	20,9	17,4	26,1	21,7	18,9	29,0	24,4	27,0	33,2	29,9	27,2	36,3	31,4
17 ¹⁾										24,5	42,2	33,3	28,2	42,5	35,4
Uživanje sadja, vsaj enkrat na dan															
11 let	40,9	54,9	48,0	42,5	56,6	49,4	44	52,7	48,3	46,2	58,7	52,3	45,7	53,1	49,3
13	35,4	46,2	40,8	32,2	45,8	38,8	32,2	44,7	38,5	39,4	46,7	43,0	34,7	44,6	39,6
15	25,9	39,7	32,8	25,1	38,1	31,6	24,2	38,0	31,7	27,8	34,4	30,9	23,3	34,4	28,6
17 ¹⁾										23,4	39,4	31,2	20,4	34,0	27,2

© NIJZ

¹⁾ V letu 2018 so v raziskavo prvič vključeni 17-letniki.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2006, 2010, 2014, 2018, 2022.

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

V letu 2022 se je v primerjavi z letom 2018 znižal delež mladostnikov, ki so vsakodnevno uživali sadje in zelenjavo.



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	% 2020	(odstotne točke) Odmik 2020/2016
Spol					
Moški	11,9	12,8	15,1	14,2	-0,9
Ženske	13,9	13,9	16,0	14,1	-1,9
SKUPAJ	12,9	13,3	15,6	14,2	-1,4
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	

V primerjavi z letom 2016 se je v letu 2020 pogostost uživanja sladkarij med prebivalci nekoliko **znižala**.

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



Glede na stopnjo izobrazbe so prebivalci z višjo šolo v največjem deležu pogosto uživali sladkarije.

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.



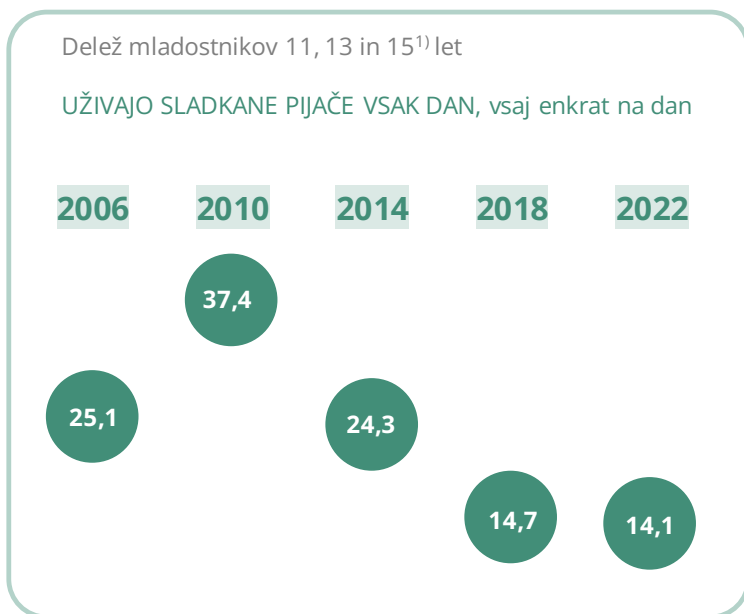
3.1. Tabela 8: **Mladostniki, ki uživajo sladkane pijače enkrat tedensko ali pogosteje, po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022**

Starost	2006			2010			2014			2018			2022		%
	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ			
11 let	69,8	59,3	64,7	82,6	75,1	79,0	79,4	72,0	75,8	67,8	53,8	61,0	69,2	54,3	61,9
13	78,3	68,2	73,2	87,2	78,6	82,9	82,5	73,9	78,2 [#]	72,4	60,9	66,7	72,1	58,3	65,2
15	83,8	68,0	75,9	91,6	82,6	87,0	87,4	72,7	79,5	78,8	59,6	69,9	79,5	64,9	72,5
17 ¹⁾										74,3	52,3	63,5	74,1	57,7	65,8

© NIJZ

¹⁾ V letu 2018 so v raziskavo prvič vključeni 17-letniki.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2006, 2010, 2014, 2018, 2022.



¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.

Odstotek mladostnikov, ki so vsakodnevno uživali sladkane pijače, se je v obdobju 2006–2022 pomembno **znižal 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 letu 2020 pogosteje uživali **hitro hrano** v primerjavi z ženskami.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.

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 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.

Mlajši odrasli (18–39 let) so v večjem deležu uživali mesne izdelke 1–3-krat tedensko ali pogosteje v primerjavi s starejšimi starostnimi skupinami.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.



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 **mlajši odrasli (25–44 let)** v večjem deležu uživali gotove jedi iz pločevinke 1x tedensko ali pogosteje.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.



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; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.

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
Maslo	11,4	44,3	16,6	5,9
Svinjska mast	4,9	19,3	14,1	33,1
Smetana (kisla ali sladka)	3,5	42,7	22,5	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

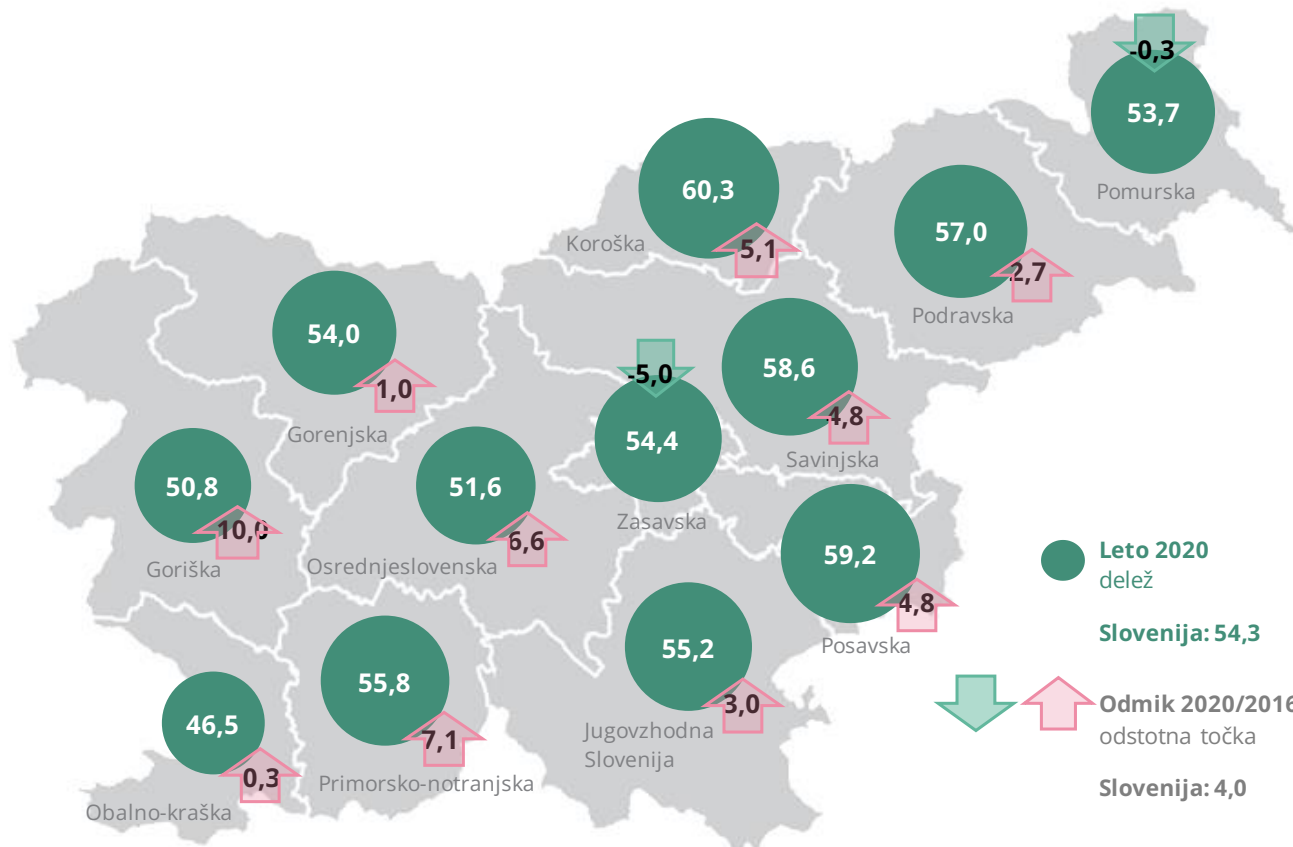
Podatki iz leta 2020 kažejo, da odrasli pri pripravi hrane v največji meri dnevno uporabljajo **oljčno olje in druge vrste rastlinskega olja**, najmanj pa kokosovo in palmino maščobo.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.1. Slika 1: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki se nezdravo prehranjujejo**, po statističnih regijah, Slovenija, 2020 in odmik od leta 2016



Podatki iz leta 2020 kažejo, da je bil delež odraslih, ki se glede na merila prehranjujejo pretežno nezdravo, najvišji v koroški in najnižji v obalno-kraški regiji. Ta delež se je v primerjavi z letom 2016 povečal v vseh regijah, razen v zasavski in pomurski, kjer se je zmanjšal.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016, 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), 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.



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

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

© NIJZ

Podatki raziskave CINDI 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 vsaj 1–3-krat tedensko.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.

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



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

	2016	2020	(odstotne točke)
			Odmik 2020/2016
Obalno-kraška	69,4	73,7	+4,3
Goriška	63,4	55,8	-7,6
Osrednjeslovenska	47,1	47,4	+0,3
Primorsko-notranjska	45,6	46,6	+1,0
Gorenjska	42,9	42,9	0
SLOVENIJA	38,1	38,2	+0,1
Jugovzhodna Slovenija	32,4	35,5	+3,1
Zasavska	43,0	35,1	-7,9
Posavska	32,8	29,1	-3,7
Koroška	26,0	25,4	-0,6
Savinjska	23,9	24,7	+0,8
Podravska	21,6	23,7	+2,1
Pomurska	18,1	17,1	-1,0

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.

V letu 2020 se je v primerjavi z letom 2016 v šestih regijah povečal delež prebivalcev, ki so v gospodinjstvu vsakodnevno uporabljali **oljčno 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**

	2016	2020	(odstotne točke)
			Odmik 2020/2016
Podravska	47,1	47,8	+0,7
Pomurska	44,0	42,5	-1,5
Savinjska	46,1	42,5	-3,6
Jugovzhodna Slovenija	43,5	40,7	-2,8
Zasavska	38,0	40,1	+2,1
Koroška	43,5	38,9	-4,6
SLOVENIJA	39,0	36,9	-2,1
Gorenjska	35,6	35,4	-0,2
Primorsko-notranjska	29,1	35,3	+6,2
Osrednjeslovenska	36,9	33,0	-3,9
Posavska	34,9	31,7	-3,2
Goriška	26,7	26,3	-0,4
Obalno-kraška	23,4	17,1	-6,3

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.

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 gospodinjstvu vsakodnevno uporabljali **druga rastlinska olja** v podravski regiji (48 %), v najmanjšem pa v obalno-kraški regiji (17 %).



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

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

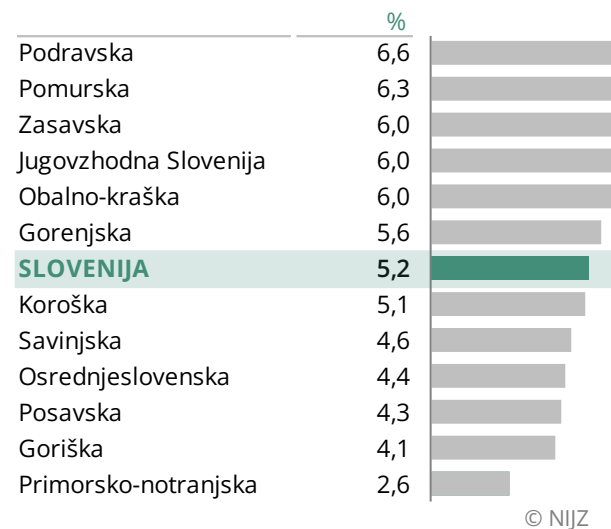
© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog(CINDI), 2016, 2020; podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu 2021.

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), ki so uživali hitro hrano (sendviči, hot dog ...) 4–6x tedensko ali pogosteje**, po statističnih regijah, Slovenija, 2020



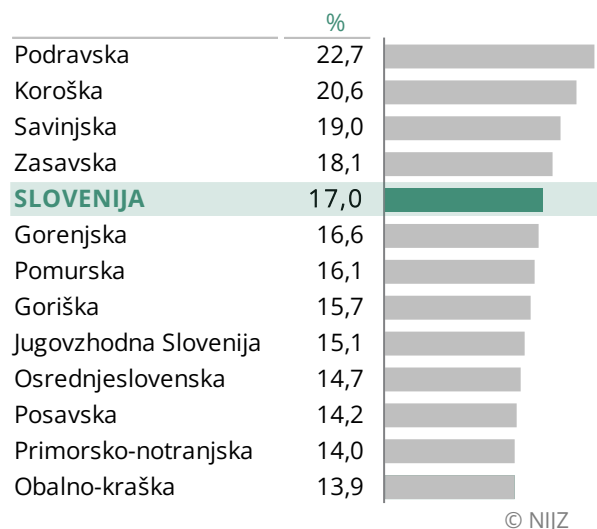
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020.

V letu 2020 je bil delež tistih, ki so **uživali hitro hrano 4–6-krat tedensko ali pogosteje:**

- najvišji v podravski regiji (6,6 %),
- najnižji pa v primorsko-notranjski regiji (2,6 %).



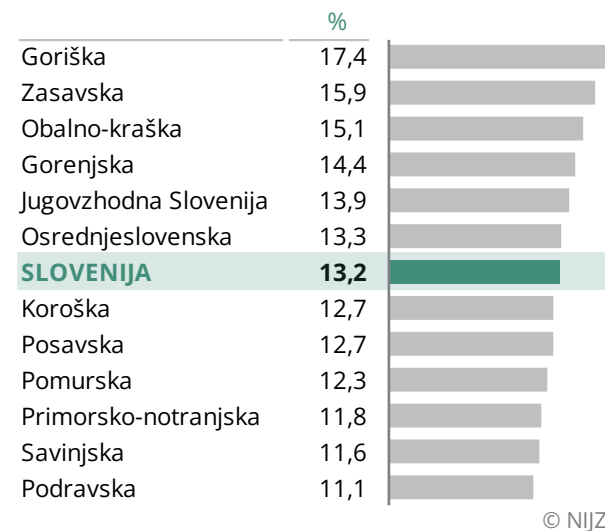
3.1. Tabela 20: **Delež prebivalcev (18–74 let), ki so uživali mesne izdelke (klobase, salame) 4–6x tedensko ali pogosteje, po statističnih regijah, Slovenija, 2020**



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 podravski regiji (22,7 %).

3.1. Tabela 21: **Delež prebivalcev (18–74 let), ki so uživali sladko pecivo 4–6x tedensko ali pogosteje, po statističnih regijah, Slovenija, 2020**



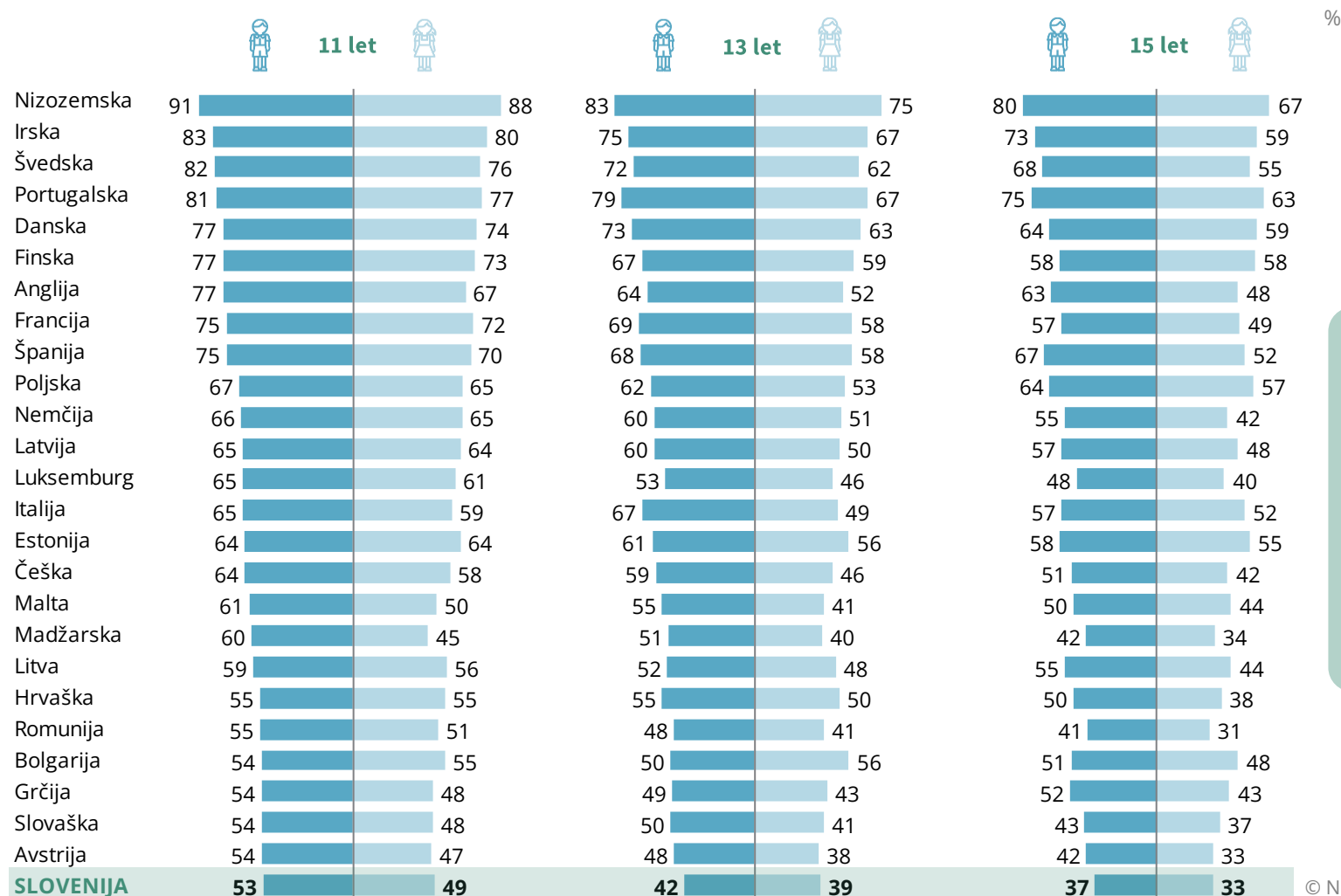
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020.

Podatki iz leta 2020 kažejo, da je najvišji delež prebivalcev, ki **4–6-krat tedensko ali pogosteje uživajo sladko pecivo**:
 – v goriški (17,4 %) in
 – zasavski regiji (15,9 %).



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 HBSC je razvidno, da je bil delež fantov, ki so vsakodnevno uživali zajtrk, med vsemi sodelujočimi državami najnižji v Sloveniji. Prav tako je delež med nižjimi pri dekletih.

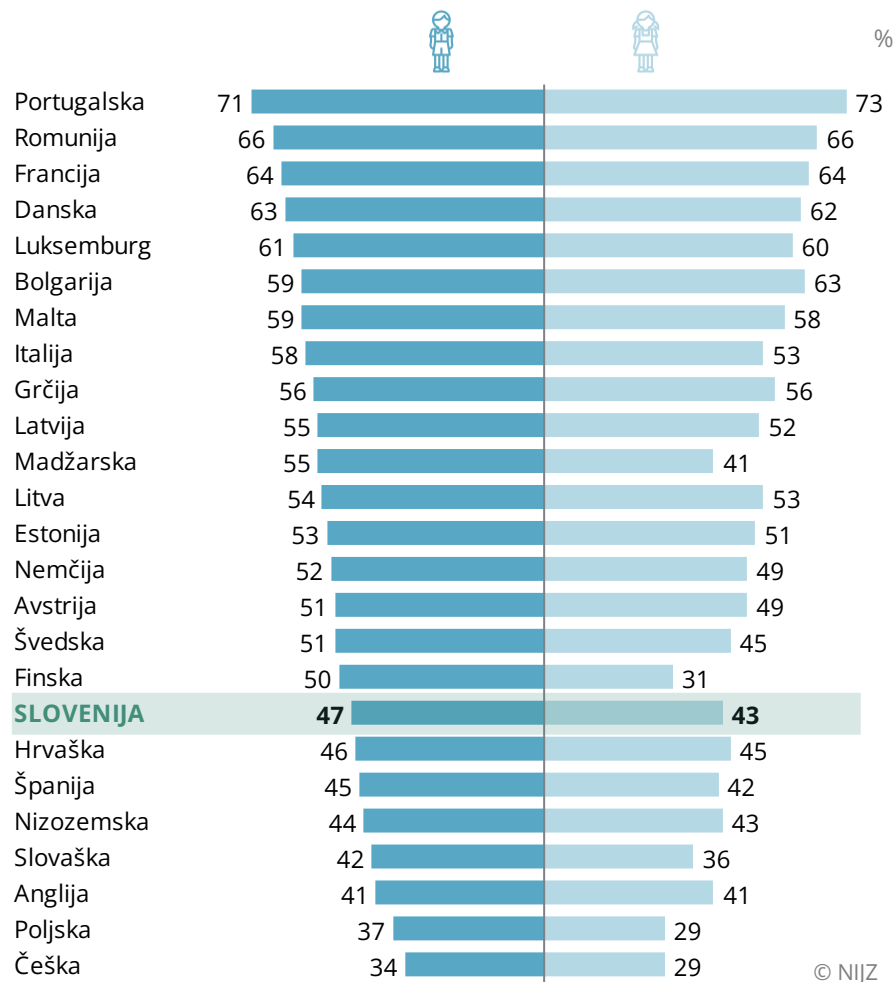
To lahko delno pojasnimo z dobro dostopnostjo šolske malice v slovenskih šolah.

© 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 2021.



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 izhaja, 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.

© 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 2021.



DEFINICIJE

NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog	CINDI	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 koristni tudi za smiselno načrtovanje preventivnih zdravstvenih aktivnosti.	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
Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju	HBCS	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, 2018 in 2022. 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 šolane slovenske enajst-, trinajst- in petnajstletnike. Od leta 2018 so v raziskavo v Sloveniji vključeni tudi sedemnajstletniki. 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 2022 je bilo 8.631. Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix Podatki za leta 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 in 2022 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije	Health behaviour in school-aged children



SEZNAM SLIK

3.1. Slika 1: Delež prebivalcev (18–74 let), ki se nezdravo prehranjujejo , po statističnih regijah, Slovenija, 2020 in odmik od leta 2016	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, 15 in 17 let, Slovenija, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022	5
3.1. Tabela 4: Mladostniki, ki med šolskim tednom nikoli ne uživajo zajtrka , po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2022.....	5
3.1. Tabela 5: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže vsaj 1–3x tedensko , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020	6
3.1. Tabela 6: Mladostniki, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan , po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022	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 enkrat tedensko ali pogosteje , po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022.....	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 vsaj 1–3x tedensko , po statističnih regijah, Slovenija, 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016.....	16
3.1. Tabela 16: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo oljčno 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 4x tedensko , po statističnih regijah, Slovenija 2016, 2020 in odmik 2020 od leta 2016	18
3.1. Tabela 19: Delež prebivalcev (18–74 let), ki so uživali hitro hrano (sendviči, hot dog ...) 4–6x tedensko ali pogosteje , po statističnih regijah, Slovenija, 2020..	18
3.1. Tabela 20: Delež prebivalcev (18–74 let), ki so uživali mesne izdelke (klobase, salame) 4–6x tedensko ali pogosteje , po statističnih regijah, Slovenija, 2020 ..	19
3.1. Tabela 21: Delež prebivalcev (18–74 let), ki so uživali sladko pecivo 4–6x tedensko ali pogosteje , po statističnih regijah, Slovenija, 2020	19