

3. DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA





3.2. ČEZMERNNA HRANJENOST IN DEBELOST

V Sloveniji je imelo v letu 2020 po podatkih nacionalne raziskave z naslovom *Z zdravjem povezan vedenjski slog*, opravljene pri odraslih anketirancih (25–74 let), približno 41 % prebivalcev normalno hranjenost, 39 % čezmerno telesno maso in približno 20 % debelost. Vidne razlike so se pokazale glede na spol, starost in izobrazbo. Višji delež pojava čezmerne telesne mase in debelosti smo opazili pri moških, pri nižje izobraženih in med starejšimi odraslimi. Čezmerna telesna masa in debelost sta pojava, prisotna v večini evropskih držav. Slovenija se uvršča med države, ki so po podatkih raziskave HBSC od leta 2010 uspele ublažiti splošni trend naraščanja debelosti mladostnikov, ne pa tudi debelosti pri odraslih. Prenizka telesna masa v splošni populaciji v Sloveniji ne predstavlja večjega problema, jo je pa treba upoštevati individualno. Posebno pozornost je še posebej treba nameniti skupinam, kot so otroci, starejši in bolniki.

Debelost je v grobem odraz neravnovesja med energijskim vnosom in porabo. Poleg dedne nagnjenosti na razvoj debelosti vplivajo predvsem številni dejavniki okolja. Treba je poudariti, da debelost ne predstavlja le dejavnika tveganja za različne kronične bolezni, temveč gre za večvzročno, kronično-vnetno presnovno bolezen, ki potrebuje dolgotrajno obravnavo¹. Za natančno določitev tipa debelosti je potrebna individualna obravnava posameznika, ki vključuje dodatne analize za prepoznavo različnih oblik debelosti. Med oblikami debelosti je za zdravje še posebej nevarna sarkopenična debelost, za katero je značilno kopičenje maščobne mase ob hkratni izgubi mišične mase/funkcije².

Čezmerno telesno maso in debelost na ravni prebivalstva opredeljujemo z grobim kazalnikom razmerja med telesno maso in kvadratom telesne višine, t. i. indeksom telesne mase (ITM), ki pa ima številne omejitve¹. ITM namreč na nivoju posameznika ne more opredeliti telesne sestave, količin in porazdelitve prekomernih količin maščevja v telesu. Pri čezmerno hranjenih osebah je lahko telesna sestava v začetnih stanjih še znotraj mej normalnega razmerja telesnih tkiv, z višanjem ITM pa se kopiči predvsem maščobno tkivo².

Delež odraslih prebivalcev s priporočeno telesno maso (ITM 18,5–24,9) se skozi leta raziskave v Sloveniji na splošno ni bistveno spreminjal. V primerjavi z rezultati raziskave iz leta 2016 je v letu 2020 ugotovljen upad deleža prebivalcev s čezmerno telesno maso (ITM 25–29,9), ki je znašal 39,2 %. Delež debelih (ITM 30 ali več) se je rahlo povečal, in sicer z 18,5 na 19,5 %. Delež prebivalcev s čezmerno telesno maso in delež prebivalcev, ki so opredeljeni na podlagi ITM kot debeli, sta bila višja v starejši starostni skupini (55–75 let) ter pri moških. Razlike so se pokazale glede na izobrazbo. Delež prebivalcev s priporočeno telesno maso je bil najnižji pri prebivalcih z osnovnošolsko izobrazbo, najvišji pa pri prebivalcih z najvišjo izobrazbo, kar je značilno za vsa leta anketiranja. Neželene spremembe so opazne pri prebivalcih s poklicno šolo in pri srednješolsko izobraženih, pri katerih je delež prebivalcev z ustrežno telesno maso od leta 2016 upadel z 32 % na 29,2 % oziroma z 38,2 % na 36 %. Delež prebivalcev, ki so opredeljeni kot debeli, pa je narasel z 23,1 % na 26,9 % oziroma z 19 na 21,3 %.

Treba je upoštevati, da so bili anketni podatki za leto 2020 zbrani v maju tega leta, takoj po pojavu pandemije covid-19, tako da še ne odražajo sprememb zaradi omenjenega pojava.

¹⁾ Blaž Kovač, M. Debelost. Praktikum klinične prehrane – osnove. Slovensko združenje za klinično prehrano. Ljubljana, 2020.

²⁾ Nada Rotovnik Kozjek N, Tonin G, Puzigača L, Veninšek G, Pirkmajer S, Košir Božič T et al. Terminologija klinične prehrane: Motnje prehranjenosti in s prehranjenostjo povezana stanja. *Zdrav Vestn.* 2023;92(Epub ahead of print):1–15. DOI: <https://doi.org/10.6016/ZdravVestn.3446>.



ČEZMerna HRANJENOST IN DEBELOST MLADOSTNIKI (11, 13, 15 in 17 let)



Čezmerna hranjenost in debelost –
višja pri **fantih** pri vseh starostnih skupinah
v primerjavi z dekleti.



Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na ITM
čezmerno hranjeni in debeli



ODRASLI (25–74 let)

Čezmerna hranjenost

39 % odraslih



48,3 %



29,6 %

Debelost

20 % odraslih



21,5 %



17,4 %





3.2. Tabela 1: *Delež prebivalcev (25–74 let) in odmik glede na indeks telesne mase po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020*

	Normalna hranjenost ¹⁾				Čezmerna hranjenost ²⁾				Debelost ³⁾				Debelost	
	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	Odmik 2020 / 2016 (odstotna točka)	
%														
Spol														
Moški	32,2	32,3	30,1	30,1	49,3	46,6	49,4	48,3	18,5	21,1	20,5	21,5	→ +1,0	
Ženske	49,9	54,3	53,6	53,0	34,5	30,3	30,0	29,6	15,6	15,4	16,4	17,4	→ +1,0	
SKUPAJ	40,9	43,1	41,6	41,3	42,0	38,6	39,9	39,2	17,1	18,3	18,5	19,5	→ +1,0	
Starostna skupina														
25-39 let	57,5	58,4	54,9	57,3	32,8	30,8	32,6	30,6	9,7	10,9	12,5	12,1	← -0,4	
40-54	37,3	42,0	41,9	41,4	44,6	39,4	40,6	39,1	18,0	18,6	17,4	19,6	→ +2,2	
55-64	26,9	30,3	30,1	28,5	48,1	43,8	45,5	47,0	25,0	26,0	24,4	24,5	→ +0,1	
65-74	26,8	28,0	30,0	29,9	50,5	47,8	45,2	44,5	22,7	24,2	24,8	25,7	→ +0,9	
Izobrazba														
Osnovna šola ali manj	26,8	27,9	26,8	24,9	46,6	43,7	43,8	45,6	26,7	28,5	29,5	29,5		
Poklicna šola	32,9	32,2	32,0	29,2	46,2	43,7	44,8	43,9	20,8	24,1	23,1	26,9	→ +3,8	
Srednja šola	44,7	43,4	38,2	36,0	40,1	39,9	42,9	42,7	15,1	16,7	19,0	21,3	→ +2,3	
Višja šola ali več	54,2	57,1	55,1	54,2	36,4	31,2	33,1	33,1	9,4	11,7	11,8	12,7	→ +0,9	

V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

³⁾ ITM znaša 30 ali več.

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

Pri ženskah se čezmerna hranjenost pojavlja v manjši meri kot pri moških.

Mlajši odrasli so bolj normalno hranjeni. S starostjo upada delež normalne hranjenosti ter naraščata deleža čezmerne hranjenosti in debelosti.

Bolj izobraženi so v večjem deležu normalno hranjeni kot osebe z nižjo izobrazbo. Pri ljudeh z zaključeno osnovno šolo in poklicno izobrazbo je več takih, ki imajo prisotno čezmerno hranjenost ali debelost.



3.2. Tabela 2: **Delež mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾** po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022

	2002	2006	2010	2014	2018	2022	odmik 2022 / 2018 (odstotna točka)
%							
11 let							
Fantje	17,8	20,6	22,5	19,7	18,6	19,2	+0,6
Dekleta	12,6	12,1	16,4	16,5	12,7	14,4	+1,7
SKUPAJ	15,3	16,3	19,5	18,1	15,7	16,8	+1,1
13 let							
Fantje	16,7	20,5	20,9	22,4	21,9	24,5	+2,6
Dekleta	12,6	10,9	12,8	12,3	14,4	13,2	-1,2
SKUPAJ	14,6	15,7	17	17,3	18,2	18,9	+0,7
15 let							
Fantje	18,7	20,8	23,5	21,2	22,7	28,3	+5,6
Dekleta	7,0	10,6	13,3	13,0	14,5	17,1	+2,6
SKUPAJ	12,9	15,6	18,4	16,8	18,9	23,0	+4,1
17 let²⁾							
Fantje					27,2	29,0	+1,8
Dekleta					16,0	15,6	-0,4
SKUPAJ					21,7	22,3	+0,6

¹⁾ Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke (po Obesity Task Force cut-offs – IOTF, 2012).

²⁾ V letu 2018 so v raziskavo prvič vključeni 17-letniki.

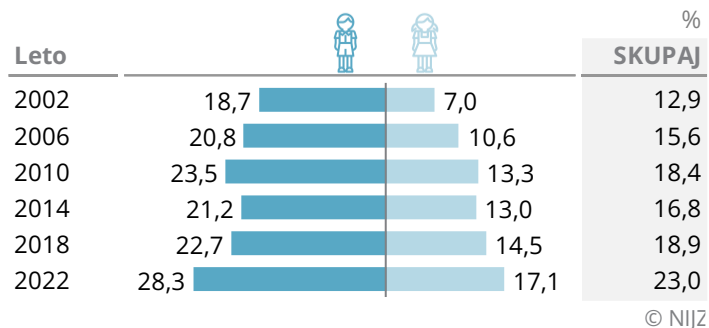
Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022.

Petina (20,4 %) mladostnikov se glede na ITM uvršča v skupino čezmerno hranjenih in debelih. Delež čezmerno hranjenih in debelih je v vseh letih in vseh starostnih skupinah med fanti višji kot med dekleti.

Trend 2002–2022 (11, 13, 15 let): v obdobju 2002–2022 se je zvišal delež čezmerno hranjenih in debelih mladostnikov.



3.2. Tabela 3: **Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾** po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022



Delež čezmerno hranjenih in debelih mladostnikov starih 15 let je v letih od 2002 do 2022 s 12,9 % narasel na 23,0 %.

¹⁾ Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke (po Obesity Task Force cut-offs – IOTF, 2012).
 Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022.

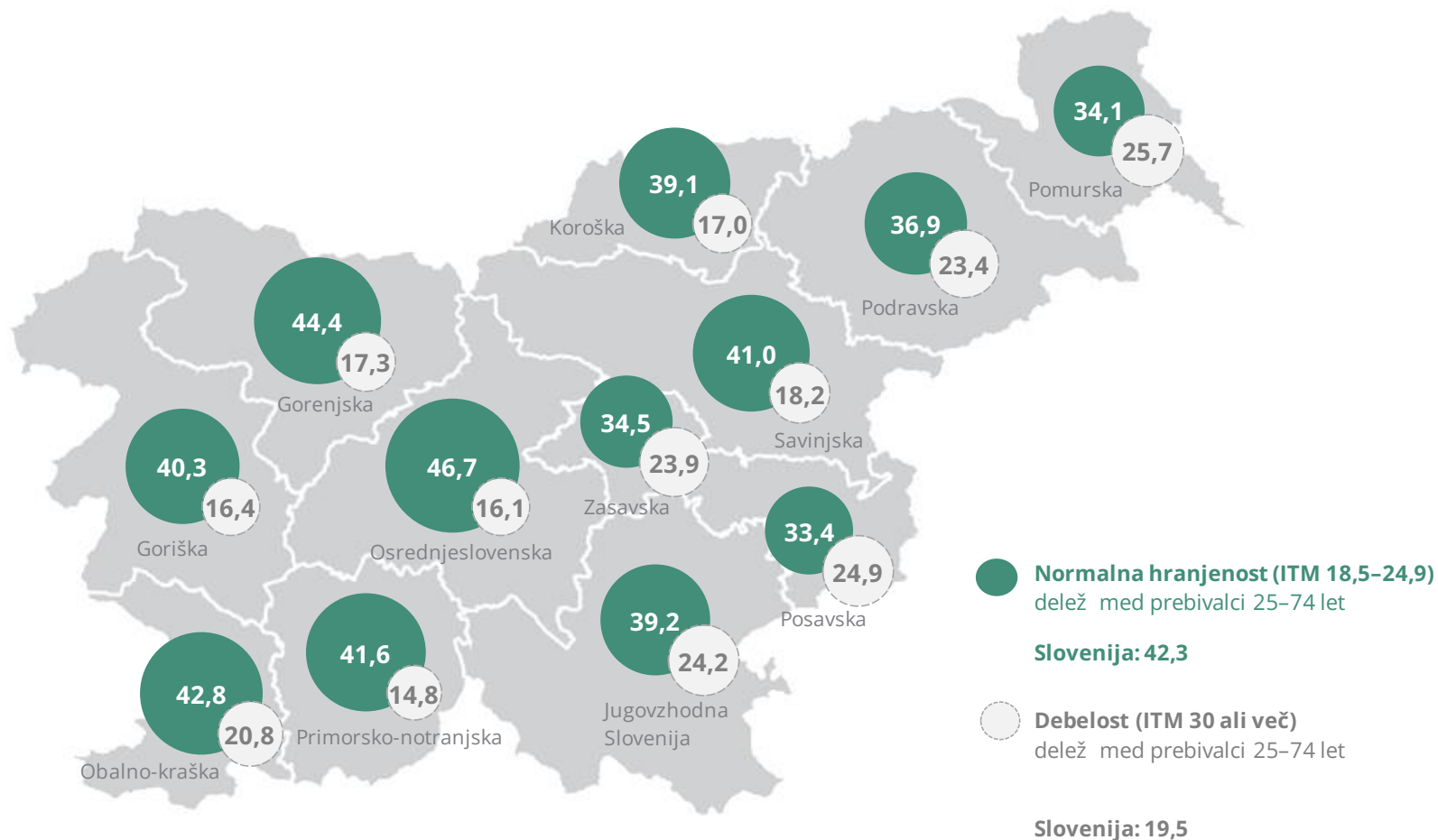
Po podatkih mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC) je bilo v letu 2022 23,0 % mladostnikov, starih 15 let, ki so imeli glede na ITM čezmerno telesno maso ali so bili opredeljeni kot debeli.

Očitna razlika se je pokazala med spoloma, saj je bilo v povprečju 28,3 % fantov in 17,1 % deklet s čezmerno telesno maso ali opredeljenih kot debeli.



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.2. Slika 1: **Delež prebivalstva (25–74 let) z normalno hranjenostjo** in debelostjo po statističnih regijah, Slovenija, 2020



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



3.2. Tabela 4: *Delež prebivalcev (25–74 let) glede na indeks telesne mase po statističnih regijah, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020*

Statistične regije	Normalna hranjenost ¹⁾				Čezmerna hranjenost ²⁾				Debelost ³⁾				%
	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	
Pomurska	37,0	39,3	34,6	34,1	39,9	39,4	45,6	40,2	23,1	21,3	19,8	25,7	
Podravska	39,1	42,1	37,4	36,9	43,2	39,9	43,0	39,7	17,7	18,0	19,6	23,4	
Koroška	42,1	41,7	38,8	39,1	39,6	38,6	39,7	43,9	18,3	19,7	21,5	17,0	
Savinjska	36,7	40,8	40,2	41,0	44,5	39,1	38,7	40,9	18,8	20,2	21,1	18,2	
Zasavska	33,7	40,2	36,2	34,5	45,9	35,5	40,6	41,6	20,4	24,3	23,1	23,9	
Posavska	36,9	39,1	33,4	33,4	40,0	39,3	44,2	41,7	23,1	21,7	22,3	24,9	
Jugovzhodna	38,1	40,0	35,5	39,2	46,0	38,8	44,1	36,5	15,8	21,2	20,4	24,2	
Osrednjeslovenska	43,3	46,6	46,6	46,7	41,9	37,2	37,6	37,2	14,8	16,2	15,8	16,1	
Gorenjska	42,9	41,7	46,9	44,4	41,4	42,3	37,1	38,3	15,7	16,0	16,0	17,3	
Primorsko-notranjska	38,9	49,7	39,7	41,6	39,7	33,8	39,5	43,6	21,5	16,5	20,8	14,8	
Goriška	46,1	46,5	49,0	40,3	41,1	36,3	36,9	43,2	12,8	17,2	14,1	16,4	
Obalno-kraška	48,6	43,9	43,5	42,8	35,1	37,8	37,9	36,4	16,3	18,3	18,5	20,8	
SLOVENIJA	40,9	43,1	41,6	41,3	42,0	38,6	39,9	39,2	17,1	18,3	18,5	19,5	

V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

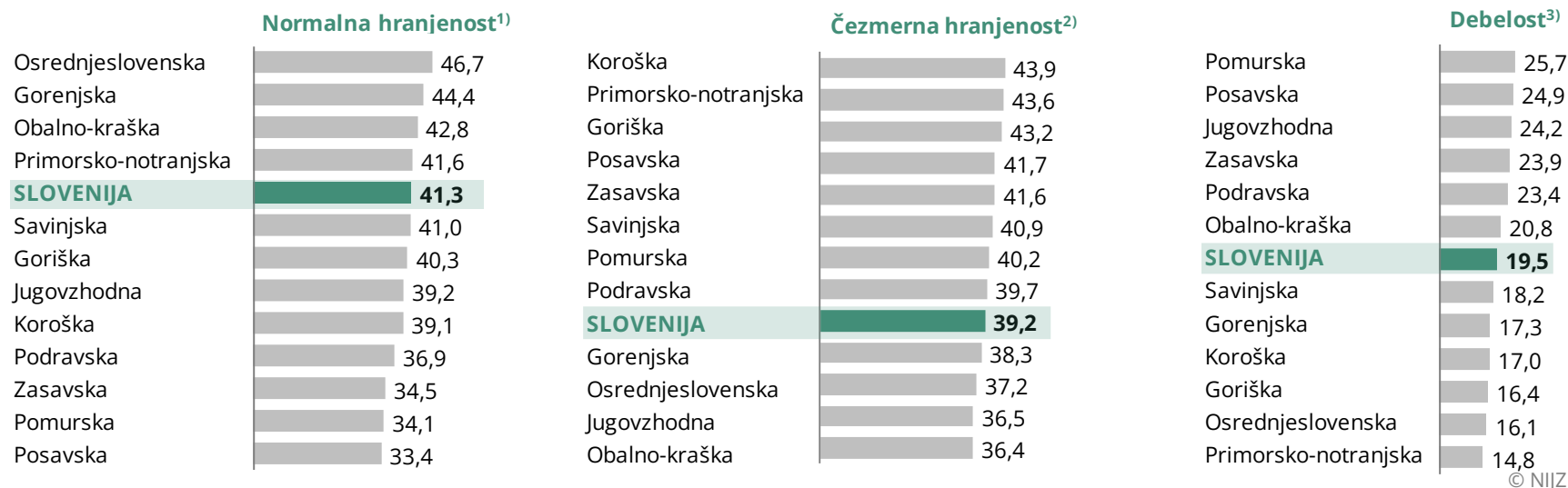
³⁾ ITM znaša 30 ali več.

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

Med statističnimi regijami so se med odraslimi prebivalci pokazale razlike glede pojava normalne hranjenosti, čezmerne telesne mase in debelosti.



3.2. Slika 2: *Delež prebivalcev (25–74 let) glede na indeks telesne mase po statističnih regijah, Slovenija, 2020*



V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

³⁾ ITM znaša 30 ali več.

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

Med statističnimi regijami so se med odraslimi prebivalci pokazale razlike glede pojava normalne hranjenosti, čezmerne telesne mase in debelosti.

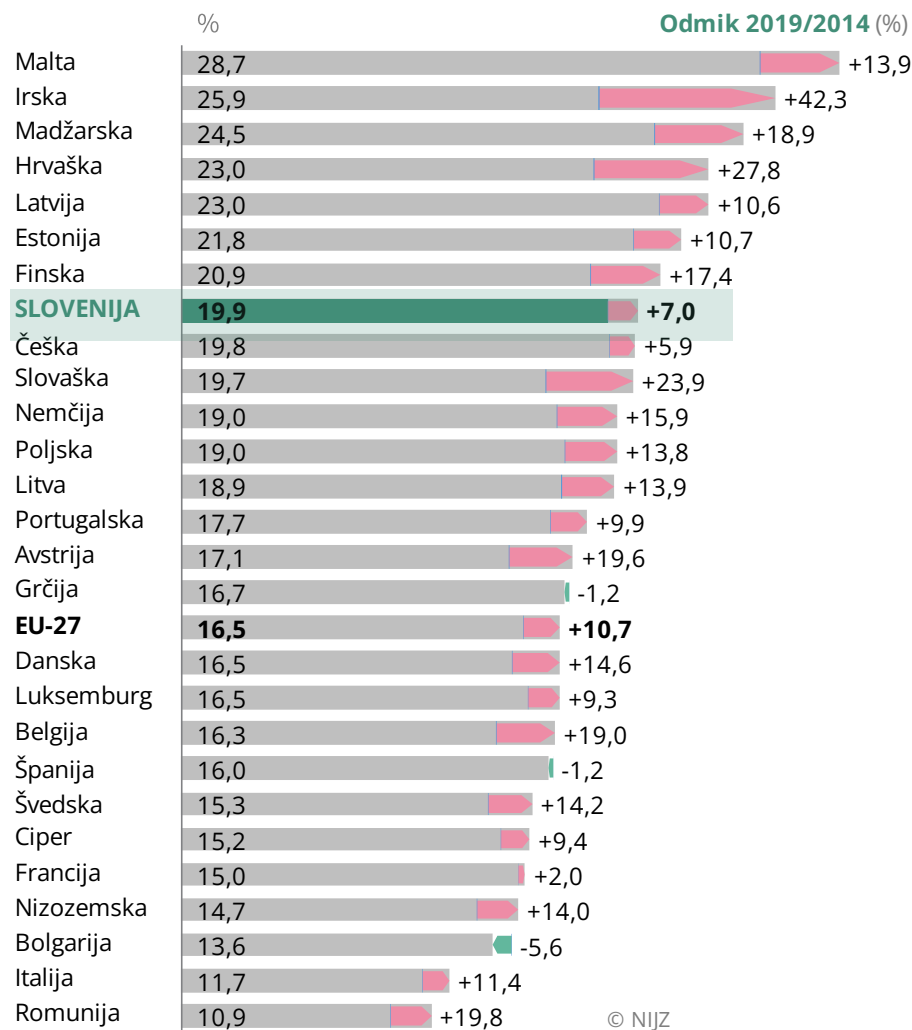
Najvišji delež prebivalcev, ki so bili v letu 2020 opredeljeni kot debeli, je bil v pomurski (25,7 %), najnižji pa v primorsko-notranjski regiji (14,8 %).

Največji delež prebivalcev z normalno hranjenostjo je ugotovljen v osrednjeslovenski regiji (46,7 %).



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.2. Slika 3: **Delež prebivalcev (15 let in več), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, Slovenija in države EU, 2019 in odmik od leta 2014



Slovenija je bila v letu 2019 po deležu anketiranih prebivalcev, starih 15 let in več, ki so opredeljeni kot debeli, **na 8. mestu med državami članicami EU.**

Primerjalno z letom 2014 je bilo v večini držav članic EU zaznано povečanje deleža ljudi, ki so bili glede na ITM uvrščeni v kategorijo debelih.

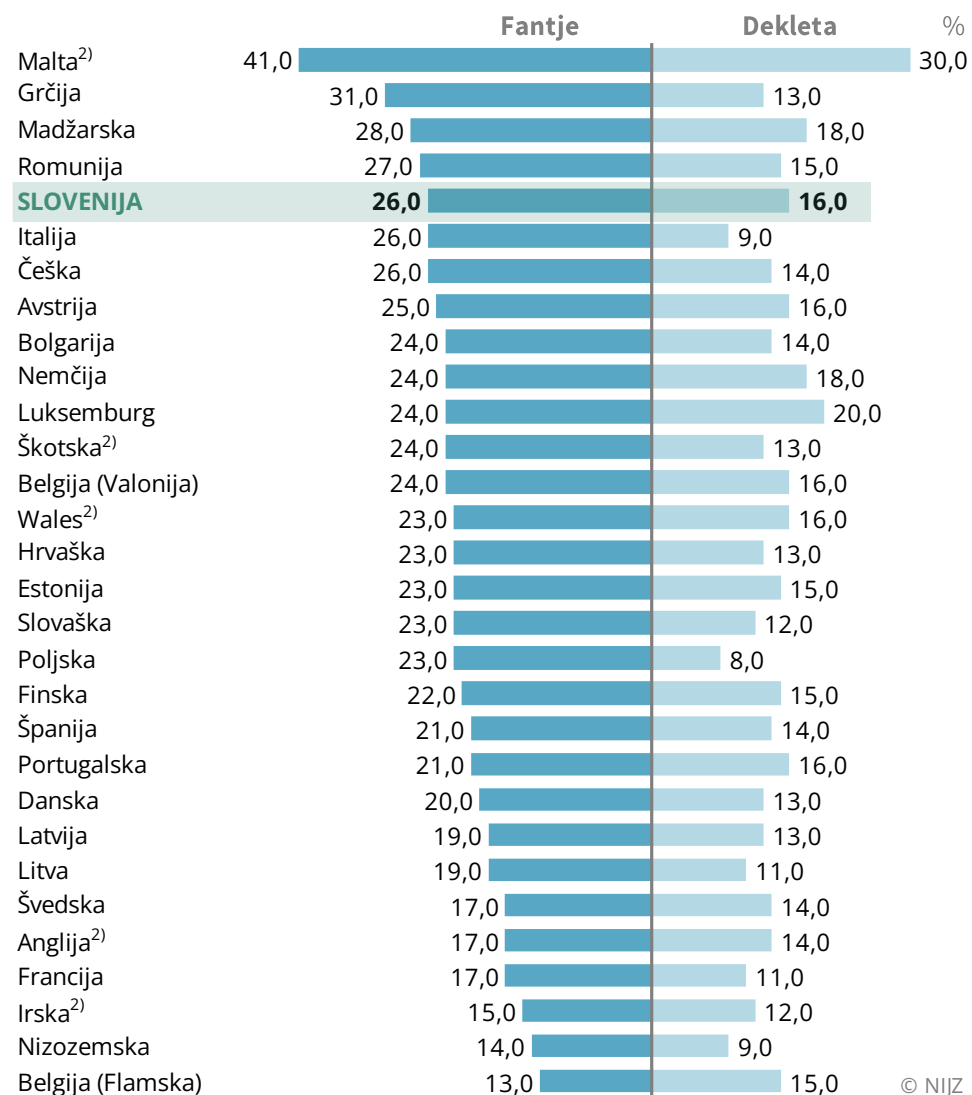
Rahlo znižanje deleža oseb z debelostjo je bilo v omenjenem primerjalnem obdobju zaznано le v Bolgariji, Španiji in Grčiji.

¹⁾ ITM znaša 30 ali več.

Viri: Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu 2014 in 2019 (European Health Interview Survey), povzeto po EUROSTAT. <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/main/data/database>, 7. 3. 2022. Podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu Slovenije 2021.



3.2. Slika 4: **15-letniki, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾** po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018



Slovenija se je v letu 2018 med državami Evropske skupnosti, ki so sodelovale v raziskavi HBSC, uvrstila na 5. mesto po deležu 15-letnikov s čezmerno telesno maso ali debelostjo, ki je pri fantih znašal 26 % in pri dekletih 16 %.

Slovenski otroci in mladostniki lahko v sklopu meritev SLOfit spremljajo in poročajo svoje merjene podatke na letni ravni.

¹⁾ Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

²⁾ Manjkajočih je 30 % ali več podatkov.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2018 (HBSC), <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf>, 30. 12. 2020. Podatki so isti kot v Zdravstvenem statističnem letopisu Slovenije 2021.



DEFINICIJE

NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu	EHIS	Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu EHIS (angl. European Health Interview Survey) je presečna anketna raziskava, s katero pridobivamo informacije o tem, kakšno je zdravstveno stanje prebivalcev, kako pogosto uporabljajo različne zdravstvene storitve in kakšen je njihov življenjski slog, povezan z zdravjem.	Zadnje Nacionalno raziskavo o zdravju in zdravstvenem varstvu v Sloveniji je leta 2019 izvedel NIJZ. V skladu z zakonom in po enotni metodologiji Eurostata so enako raziskavo v letu 2019 izvedle vse države članice Evropske skupnosti, zato so njeni izsledki mednarodno primerljivi. Ciljna populacija raziskave so prebivalci, stari 15 let ali več, ki živijo v zasebnih gospodinjstvih (niso institucionalizirani). Leta 2019 so bili podatki v Sloveniji zbrani s spletnim in osebnim anketiranjem na naslovih oseb, ki so bile izbrane v vzorec. Končna velikost vzorca je bila 9.900 oseb. Več informacij o raziskavi je objavljenih na spletni strani NIJZ: https://www.nijz.si/sl/podatki/nacionalna-raziskava-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu-ehis-2019 . Izbrani podatki za leto 2019 so za področje tobaka objavljeni v publikaciji na spletni strani NIJZ: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/pregled_najnovijsih_podatkov_o_uporabi_tobacnih_in_povezanih_izdelkov.pdf . Dodatni podatki iz raziskave za področje tobaka so objavljeni tudi v publikaciji: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izpostavljenost_tobacnemu_dimu_0.pdf	European Health Interview Survey (EHIS)
Čezmerna hranjenost		Indeks telesne mase za odraslega znaša med 25,0 in 29,9. Pri otrocih in mladostnikih se uporabljajo s starostjo povezane mejne vrednosti, ki ustrezajo ekvivalentu ITM > 25 kg/m ² pri 18-letnikih.	Pri ocenjevanju čezmerne hranjenosti so bile uporabljene mednarodno določene mejne vrednosti za čezmerno hranjene otroke in mladostnike, stare od 2 do 18 let, ki so bile izdelane na podlagi večnacionalnih podatkov (International Obesity Task Force BMI cut-offs – IOTF). ITM zagotavlja grobo oceno stanja prehranjenosti v populaciji. Na individualni ravni ocenjujemo stanje prehranjenosti z merjenjem telesne sestave. V Sloveniji za angleški izraz »overweight« uporabljamo dve različici prevoda: čezmerna hranjenost in prekomerna hranjenost. V letu 2023 je revija Zdravniški vestnik objavila terminološki znanstveni članek: Rotovnik Kozjek N, Tonin G, Puzigača L, Veninšek G, Pirkmajer S, Košir Božič T et al. Terminologija klinične prehrane: Motnje prehranjenosti in s prehranjenostjo povezana stanja. Zdrav Vestn. 2023;92(Epub ahead of print):1–15. DOI: https://doi.org/10.6016/ZdravVestn.3446 , v katerem se za stanje, ki še ne ustreza opredelitvi debelosti, uporablja izraz prekomerna telesna masa.	Overweight



NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
Debelost		Indeks telesne mase za odraslega znaša 30,0 ali več. Pri otrocih in mladostnikih se uporabljajo s starostjo povezane mejne vrednosti, ki ustrezajo ekvivalentu ITM > 30 kg/m ² pri 18-letnikih.	Pri ocenjevanju debelosti so bile uporabljene mednarodno določene mejne vrednosti ITM za debele otroke in mladostnike, stare od 2 do 18 let, izdelan na podlagi večnacionalnih podatkov (International Obesity Task Force BMI cut-offs – IOTF). ITM zagotavlja grobo oceno stanja hranjenosti v populaciji. Na individualni ravni ocenjujemo stanje prehranjenosti z merjenjem telesne sestave.	Obesity
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 vedenja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu in glede uporabe nekaterih zdravstvenih storitev. Na osnovi zbranih podatkov bo lažje oblikovati prihodnje programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije, podatki pa nam pomagajo tudi pri smiselnem načrtovanju preventivnih zdravstvenih aktivnosti.	Okvir za pripravo vzorca raziskave iz leta 2020 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 za 12,6 %, kar pomeni, da s spletnim načinom anketiranja dosegamo vedno večji del populacije. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 18–24 let, zaradi primerljivosti s podatki iz let 2008, 2012 in 2016, izključeni. Podatki za leto 2020 so objavljeni v publikaciji z naslovom Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2020, ki je dostopna na spletni strani NIJZ: https://nijz.si/publikacije/kako-skrbimo-za-zdravje-z-zdravjem-povezan-vedenjski-slog-prebivalcev-slovenije-2020/ .	CINDI Health Monitor Survey
Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju	HBSC	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, 2020 in 2022. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opsijskih vprašanj, s katerimi 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 vsolane slovenske 11-, 13- in 15-letnike. 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. 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



NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
Športno-vzgojni karton	SLOfit	SLOfit je informacijska podpora in nadgradnja uveljavljenega nacionalnega sistema spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine – športno-vzgojnega kartona (ŠVK).	<p>Namen sistema SLOfit je narediti ŠVK in druge zbrane podatke v okviru SLOfit čim bolj uporabne, zlasti za spremljanje in spreminjanje telesnega fitnesa. Vizija sistema SLOfit je vzpostavitev dolgoročnega, vseživljenjskega spremljanja posameznikovega telesnega fitnesa in nekaterih kazalnikov, s pomočjo katerih se lahko določi življenjski slog posameznika. SLOfit omogoča, da:</p> <ul style="list-style-type: none"> – starši spoznajo in spremljajo telesni in gibalni razvoj svojih otrok ter njihove dosežke primerjajo z dosežki enako starih slovenskih vrstnikov, pri tem pa jih opozarjamo na morebitna zdravstvena tveganja otroka; – učitelj športne vzgoje in zdravnik na podlagi rezultatov svetujeta staršem ter šolarjem glede primerne prostočasne športne vadbe, korektivne vadbe ali drugih ukrepov, povezanih z zdravstvenimi tveganji ali športno nadarjenostjo; – učitelj športne vzgoje objektivno diagnosticira stanja posameznika in s tem ustrezno individualizira vadbo, kar zagotavlja bolj kakovosten pouk; – raziskovalci Fakultete za šport z analizami populacijskih podatkov ugotavljajo, do kakšnih sprememb prihaja na regionalni ali nacionalni ravni ter tako neposredno vplivajo na izboljšanje šolskega in zdravstvenega sistema. <p>Več informacij: https://www.slofit.org/.</p>	



SEZNAM SLIK

3.2. Slika 1: Delež prebivalstva (25–74 let) z normalno hranjenostjo in debelostjo po statističnih regijah, Slovenija, 2020	7
3.2. Slika 2: Delež prebivalcev (25–74 let) glede na indeks telesne mase po statističnih regijah, Slovenija, 2020	9
3.2. Slika 3: Delež prebivalcev (15 let in več), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾ , Slovenija in države EU, 2019 in odmik od leta 2014	10
3.2. Slika 4: 15-letniki, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾ po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018.....	11

SEZNAM TABEL

3.2. Tabela 1: Delež prebivalcev (25–74 let) in odmik glede na indeks telesne mase po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020	4
3.2. Tabela 2: Delež mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾ po spolu, pri starostih 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022.....	5
3.2. Tabela 3: Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾ po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022.....	6
3.2. Tabela 4: Delež prebivalcev (25–74 let) glede na indeks telesne mase po statističnih regijah, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020	8