

Komercialne determinante zdravja in zdrav življenjski slog skozi perspektivo mladih

Poročilo delavnic

Študenti so v skupinah vodili razprave o izzivih, povezanih z zdravim življenjskim slogom in komercialnimi determinantami zdravja. Izpostavili so pomanjkljivosti v prehrani dijakov in študentov, visoko dostopnost energijskih pijač in alkohola, nezdravo ponudbo v avtomatih ter vpliv trženja na prehranske izbire. Zavzeli so se za večjo regulacijo poslovnih praks, ki vplivajo na zdravje, in za več možnosti za telesno dejavnost v izobraževalnem okolju. Dogodek je jasno pokazal, da mladi niso le ciljna skupina, temveč aktivni sooblikovalci rešitev za bolj zdrav življenjski slog.

Interaktivne delavnice so vodili študentje Biotehniške fakultete (Univerza v Ljubljani), Fakultete za vede o zdravju (Univerza na Primorskem) in Mladinske zveze Brez izgovora. Moderatorji in poročevalci so bili: Eva Aja Kuzman, Polona Podgoršek, Nina Rogina, Ema Rozman, Aleksandra Stevanović, Satja Sajko in Vid Zabukovec.



Foto:NIJZ

1. POVZETEK DELAVNICE: Energijske in alkoholne pijače – vplivi, tveganja in možnosti ukrepanja

Izhodišča delavnice

Udeleženci so analizirali razloge za pogosto uživanje energijskih in alkoholnih pijač med mladimi. Posebno pozornost so namenili dostopnosti, družbeni normalizaciji, vlogi vrstniškega pritiska in učinkovitosti preventivnih ukrepov.

Glavne ugotovitve

- Mladoletni pogosto dostopajo do alkoholnih pijač prek starejših oseb.
- Energijske pijače so široko dostopne in družbeno sprejemljive – pogosto jih sponzorirajo ali brezplačno delijo na dogodkih.
- Mladi pogosto nimajo dostopa do zanesljivih informacij o sestavinah in učinkih (npr. kofein, taurin), kar zmanjšuje njihovo zaznavo tveganj in vodi k podcenjevanju morebitnih zdravstvenih posledic.
- Nedosledna sporočila odraslih/ staršev (vzorci vedenja in vzgoja), skupaj z vplivom družbenih omrežij in spletnih vplivnežev, pomembno oblikujejo vedenjske vzorce mladih ter slabijo učinke preventivnih prizadevanj.
- Ustrahovanje ni učinkovita metoda ozaveščanja.

Predlagani ukrepi in rešitve

a) Preventiva in izobraževanje:

- Promocija brezalkoholnih zabav kot zdrave in vključujoče alternative tradicionalnim družabnim dogodkom.
- Šole za starše kot sistemska rešitev (s spodbudo, kot je dopust za starše na dan izobraževanja).
- Izobraževalne vsebine na preventivnih zdravstvenih pregledih (po vzoru Svit, Dora, Zora).

b) Sistemski in zakonodajni ukrepi:

- Doslednejše sankcioniranje kršitev zakonodaje pri prodaji alkoholni pijač mladim.
- Enotna zakonodaja na ravni EU.
- Omejitev časovne prodaje alkohola in promocije energijskih pijač.
- Uvedba obdavčitev z ustreznimi kriteriji (npr. vsebnost sladkorja, kofeina).

c) Vloga zgleda in kulture:

- Alkohol in energijske pijače niso primerni kot simboli uspeha.
- Jasen zgled institucij (npr. prepoved uživanja teh pijač v parlamentu).

Ključni poudarki

- Družbena odgovornost in jasna politika sta ključni.
- Vsaka raven (družina, šola, politika, mediji) mora prispevati k enotni preventivni strategiji.

2. POVZETEK DELAVNICE: Prodajni avtomati s hrano in pijačo ter namestitvev pitnikov

Izhodišča delavnice

Udeleženci so obravnavali vplive razširjene uporabe prodajnih avtomatov s hrano in pijačo v izobraževalnih ustanovah na prehranske navade mladih. Poseben poudarek je bil namenjen trajnostnim vidikom in omejeni izbiri zdravih možnosti.

Glavne ugotovitve

- Avtomati nudijo cenovno dostopne, a pogosto nezdrave izdelke.
- Večina ponujenih izdelkov vsebuje veliko sladkorja, soli in nezdravih maščob.
- Primanjkuje ponudbe sveže hrane, sadja in zelenjave.
- Prekomerna uporaba embalaže, zlasti plastike.
- Mladi so pogosto odvisni od prodajnih avtomatov, saj nimajo drugih možnosti, kar dolgoročno vpliva na oblikovanje prehranskih navad in utruje izbiro prehransko manj ustreznih prigrizkov.

Predlagani ukrepi in rešitve

a) Izboljšanje ponudbe:

- Regulacija izdelkov, ki se ponujajo v avtomatih.
- Prehranski semafor na izdelkih za lažjo izbiro zdravih možnosti.
- Več cenovno ugodnih možnosti/znamk zdravih izdelkov v ponudbi in sofinanciranje zdravih izbir.
- Vključitev svežega sadja, zelenjave, solate, nesoljenih oreščkov, jogurtov, suhega sadja, ipd.
- Razvoj uravnoteženih in hranilno bogatih obrokov, ki bi bili na voljo v avtomatih kot alternativa energijsko bogatim prigrizkom.

b) Trajnost in informiranost:

- Uporaba QR-kod za dostop do receptov in prehranskih nasvetov pri zdravih izbirah.
- Spodbujanje trajnostne embalaže (npr. omejitev plastenkov za enkratno uporabo, izposoja stekleničk ali kozarcev za večkratno uporabo).
- Namestitvev mikrovalovk, pitnikov, košev za ločevanje odpadkov ob avtomatih.
- Ureditvev prostorov za uživanje obrokov (mize, klopi).

c) Vključevanje uporabnikov:

- Anketiranje mladih o prehranskih željah.
- Izposoja kozarcev ali posod s študentsko kartico.
- Spodbujanje nadomestitve avtomatov z menzami ali lokalnimi ponudniki zdrave, sveže ponudbe toplih obrokov.

Ključni poudarki

- Avtomati naj postanejo prostor zdravih odločitev.
- Mladi so pripravljeni na spremembe – vključimo jih.
- Tudi manjše spremembe v ponudbi avtomatov lahko dolgoročno vplivajo na prehranske navade mladih.

3. POVZETEK DELAVNICE: Spodbujanje telesne dejavnosti pri dijakih in študentih

Izhodišča delavnice

Delavnica je bila namenjena prepoznavanju možnosti za večjo vključenost otrok, šolarjev, dijakov in študentov v redno telesno dejavnost, ki je pomemben element zdravega življenjskega sloga.

Glavne ugotovitve

- Veliko mladih nima dostopa do ustrezne športne infrastrukture, kar omejuje njihovo zmožnost vključevanja v redno telesno dejavnost.
- Fakultete pogosto nimajo sistematično urejenih programov telesne dejavnosti.
- Športna vzgoja v osnovnih in srednjih šolah ima premalo ur na tedenski ravni.
- Mladim pogosto primanjkuje zunanjih spodbud, vzorov in ustrezne infrastrukture, ki bi jih dolgoročno motivirali za redno telesno dejavnost.

Predlagani ukrepi in rešitve

a) Strukturni ukrepi:

- Uvedba vsakodnevne ure športa v osnovnih in srednjih šolah.
- Obvezna športna vzgoja na fakultetah, ocenjena kot »opravljeno/neopravljeno«.
- Ureditve in razširitve zunanjih fitnesov pri dijaških in študentskih domovih ter pri fakultetah, skupaj z navodili za pravilno uporabo in izvajanje vaj.
- Več parkirnih mest za kolesa in varnih ter pokritih kolesarnic ob izobraževalnih ustanovah, dijaških in študentskih domovih.
- Boljša dostopnost javnega sistema za izposojlo koles (npr. BicikeLJ).
- Točke za brezplačni osnovni servis kolesa (tlačilka za kolo, ključi, ipd.).

b) Spodbude za telesno dejavnost:

- Označene sprehajalne poti v okolici srednjih šol in fakultet z informacijami o dolžini in trajanju.
- Medrazredna tekmovanja (npr. v številu korakov ali urah gibanja) z nagradami.
- Brezplačne vodene vadbe za študente in druge skupinske aktivnosti (npr. tekaški klub fakultete).

Ključni poudarki

- Redna telesna dejavnost naj postane del vsakdana v izobraževalnih ustanovah.
- Infrastruktura mora podpirati več telesne dejavnosti v okolici izobraževalnih ustanov.
- Spodbude za telesno dejavnost naj bodo zabavne, tekmovalne, raznolike in vključujoče.

4. POVZETEK DELAVNICE: Zavajanje potrošnikov – vpliv trženja in medijev na prehranske odločitve mladih

Izhodišča delavnice

Delavnica je obravnavala vpliv prehranskega trženja na prehranske izbire otrok in mladostnikov ter iskala rešitve za zaščito ranljivih skupin. Poudarek je bil na vplivu marketinga, družbenih omrežij in embalaže, pa tudi na iskanju rešitev za zmanjševanje debelosti in izboljšanje prehranske pismenosti.

Glavne ugotovitve

- Največji vpliv na prehranske odločitve imajo cena, embalaža in pojavnost v popularni kulturi.
- Družbena omrežja in televizija so glavni viri prehranskega oglaševanja, ki z neprekinjeno izpostavljenostjo ustvarjajo norme in preference glede nezdravih izdelkov.
- Mladi pogosto ne razumejo pomena prehranskih oznak (npr. prehranski semafor, NutriScore), zato težje presojujejo hranilno vrednost živil in so bolj dovzetni za zavajajoče marketinške trditve.
- Prehransko izobraževanje je pomanjkljivo že v osnovni šoli.
- Etika oglaševanja visoko procesirane hrane, zlasti v športnem okolju, je vprašljiva.

Predlagani ukrepi in rešitve

a) Izobraževalni ukrepi:

- Uvedba vsebin za krepitev prehranske pismenosti v osnovne šole.
- Usposabljanje učiteljev za prehransko izobraževanje.

b) Regulacija in zakonodaja:

- Strožja regulacija tržnih komunikacij, namenjenih otrokom.
- Prepoved oglaševanja z liki iz popularne kulture.
- Omejitve oglaševanja pri blagajnah in na policah, dostopnih otrokom.
- Preprečitev sponzoriranja športnikov s strani proizvajalcev nezdrave hrane.

c) Splošna ozaveščenost:

- Ukrepi za večje razumevanje orodij kot sta NutriScore in prehranski semafor, s pojasnjevalnimi vsebinami.
- Vztrajanje pri ozaveščanju, tudi če so učinki na začetku omejeni.

Ključni poudarki

- Vsak nakup je tudi dejanje družbene odgovornosti – posameznik z izbiro vpliva na oblikovanje tržne ponudbe in prehranskega okolja.
- Otrokom moramo omogočiti varno prehransko okolje.
- Oglaševanje ne sme spodbujati prehranskih odločitev, ki dolgoročno škodujejo zdravju.

5. POVZETEK DELAVNICE: Dijaška in študentska prehrana – izzivi in predlogi za izboljšave

Izhodišča delavnice

Udeleženci so obravnavali razlike med dijaško in študentsko prehrano, osvetlili prehranske navade mladih ter oblikovali konkretne predloge za izboljšanje ponudbe in dostopnosti uravnoteženih obrokov.

Glavne ugotovitve

Razlike med dijaško in študentsko prehrano:

- Dijaki imajo pogosto boljši dostop do svežih obrokov (solatni bari, sadje čez dan), medtem ko je študentska prehrana večinoma prepuščena trgu, kar vpliva na kakovost in nadzor nad ponudbo.
- Pomanjkanje kuhinjskih prostorov za študente dodatno omejuje možnosti za pripravo obrokov.

Težave z vidika prehranske kakovosti in zdravja:

- Neuravnoteženi obroki (premalo zelenjave, veliko predelanih živil).
- Pomanjkanje časa za prehranjevanje (kratki odmori, logistične omejitve).
- Prevelika izbira hitre hrane v okolici šol in fakultet.
- Močan vpliv oglaševanja in vrstniškega vpliva.
- Pomanjkanje prehranske pismenosti.

Predlagani ukrepi in rešitve

a) Spodbujanje zdrave prehrane in zmanjševanje debelosti:

- Strožje omejitve v sistemu subvencionirane študentske prehrane (npr. omejitev pogostosti ocvrtih obrokov, prilagoditev sladic (npr. zamenjava s hranilno uravnoteženimi različicami).
- Izvajanje delavnic o pripravi obrokov in razvoju prehranskih navad.
- Ozaveščanje o velikosti porcij in uravnoteženosti obrokov.
- Podaljšanje šolskih/študijskih, da bi omogočili kakovostnejši čas za prehrano.
- Obvezne vsebine o zdravem življenjskem slogu v osnovnih in srednjih šolah.
- Ureditev prostorov za shranjevanje, pogrevanje oziroma osnovno pripravo hrane na fakultetah.
- Uporaba študentskih bonov tudi za nakup osnovnih živil v trgovinah, na tržnicah in pri lokalnih kmetijah.
- Možnost koriščenja dveh bonov hkrati.

b) Zmanjševanje prehranskih odpadkov:

- Spodbujanje načrtovanja obrokov in predpriprave doma.
- Praktični priročniki (npr. »50 idej za pripravo obrokov«).
- Promocija porabe živil, ki jih že imamo doma.
- Preučitev možnosti distribucije neporabljenih pripravljenih obrokov iz menz, srednjih šol in dijaških domov (npr. za brezdomce ali zaposlene v bližini).

c) Reševanje izzivov glede medicinsko predpisanih diet (MPD):

- Uporaba študentskih bonov za nakupe osnovnih živil v trgovinah/tržnicah/kmetijah.
- Certificiranje ponudnikov z zanesljivo in dostopno MPD ponudbo.
- Spodbujanje ponudnikov k vključitvi MPD obrokov prek razpisov.

Ključni poudarki

- Dostop do uravnoteženih obrokov mora biti osnovna pravica dijakov in študentov.
- Prehranska pismenost je temelj dolgoročnega zdravja mladih.
- Potrebujemo sistemske ukrepe za omejevanje nezdravih obrokov in večjo ponudbo dietnih obrokov v okviru študentske subvencionirane prehrane.