

3. DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA





3.1. PREHRANJEVANJE

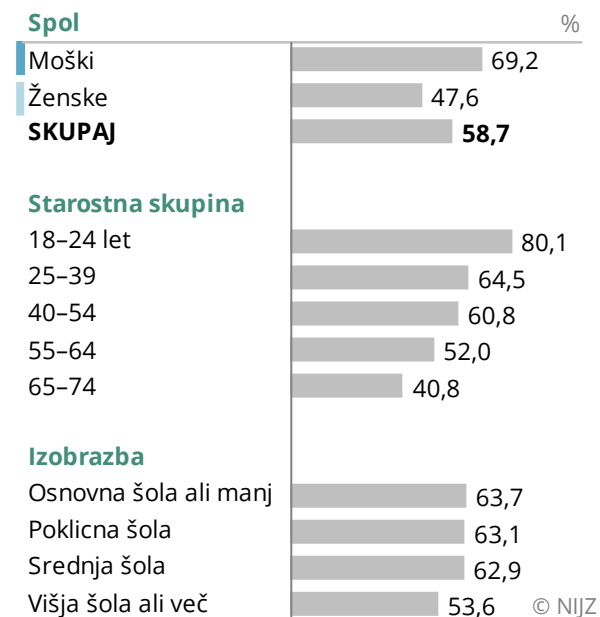
Več kot polovica odraslih prebivalcev se prehranjuje pretežno nezdravo, pri čemer se je njihov delež v letu 2024 v primerjavi z letom 2020 še povečal. Nezdrave prehranske navade so pogostejše med moškimi, mlajšimi odraslimi, osebami z nižjo izobrazbo ter prebivalcih iz nižjih družbenih slojev.

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 izzide pozneje v življenju.

Primerjava rezultatov raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog iz leta 2020 in 2024 kaže, da se je leta 2024 pretežno nezdravo prehranjevalo 58,7 % odraslih prebivalcev, kar je več kot leta 2020.

V obdobju 2020–2024 se je zmanjšal delež odraslih, ki vsakodnevno zajtrkujejo in uživajo surovo zelenjavo, hkrati pa se je povečal delež tistih, ki redno uživajo sladke pijače.

3.1. Tabela 1: **Delež prebivalcev (18–74 let), ki so se nezdravo prehranjevali¹⁾**, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024



¹⁾ V letu 2024 se je spremenil algoritem meril za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja. Zato podatki v tabeli 3.1.1 v Zdravstveno statističnem letopisu Slovenije 2023 niso neposredno primerljivi s podatki za leto 2024.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



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)



51 % odraslih nikoli ne dosoli že pripravljene hrane.

Zajtrkovanje vsak dan



18-24 let



65-74 let

Vsakodnevno pitje sladkih pijač

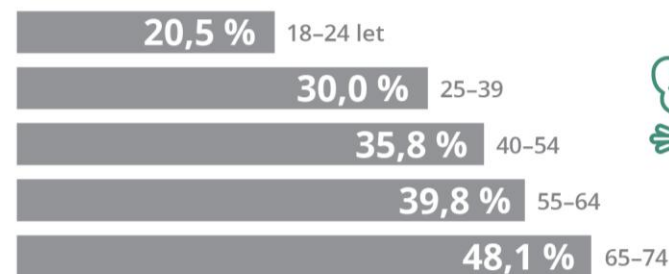


9,5 %



4,6 %

Vsakodnevno uživanje zelenjave





3.1. Tabela 2: *Delež prebivalcev (25–74 let), ki vsak dan uživajo kosilo, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020, 2024*

%	Uživanje kosila vsak dan			
	2012	2016	2020	2024
Spol				
Moški	78,8	77,7	81,3	79,4
Ženske	84,4	85,8	89,0	85,7
SKUPAJ	81,6	81,7	85,1	82,5
Starostna skupina				
25–34 let	76,4	78,1	84,8	81,2
35–44	74,9	75,1	80,5	78,5
45–54	78,6	78,1	80,7	78,9
55–64	88,0	86,7	86,5	82,6
65–74	96,3	95,2	95,6	92,3
Izobrazba				
Osnovna šola ali manj	88,6	89,9	88,0	84,3
Poklicna šola	82,7	82,5	85,8	82,0
Srednja šola	79,7	80,0	83,8	82,0
Višja šola ali več	80,4	80,7	85,1	82,6

Po podatkih iz leta 2024 je 82,5 % prebivalcev vsakodnevno uživalo kosilo, od tega **v največjem deležu:**

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

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2012, 2016, 2020, 2024.



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*

%	2010			2014			2018			2022			(Odstotne točke) Odmik 2022/2018	
	Starost	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta		SKUPAJ
11 let		55,2	51,1	53,2	54,4	52,6	53,5	52,6	48,7	50,7	46,3	46,3	46,3	-4,4
13		43,8	38,6	41,3	45,0	38,9	41,9	42,0	38,7	40,4	38,7	28,3	33,6	-6,8
15		37,3	36,1	36,7	42,1	37,9	39,8	36,9	32,7	34,9	32,3	26,6	29,7	-5,2
17 ¹⁾								33,9	36,8	35,3	29,6	28,6	29,1	-6,2

© 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.

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 %.

Prav tako se se je v obdobju 2002–2022 znižal odstotek mladostnikov, ki med šolskim tednom redno zajtrkujejo.

Fantje so pogosteje uživali zajtrk v primerjavi z dekleti.



3.1. Tabela 4: *Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže vsaj 1–3x tedensko, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020, 2024*

Uživanje rib in morskih sadežev vsaj 1–3x tedensko				
%	2012	2016	2020	2024
Spol				
Moški	30,0	30,7	32,2	33,0
Ženske	28,3	27,6	28,5	30,4
SKUPAJ	29,2	29,2	30,4	31,7
Starostna skupina				
25–34 let	32,2	31,3	31,8	30,5
35–44	28,8	30,9	30,5	31,9
45–54	28,3	27,4	31,4	33,9
55–64	28,6	28,1	29,6	32,0
65–74	26,8	27,9	28,8	29,5
Izobrazba				
Osnovna šola ali manj	25,3	24,3	24,4	28,4
Poklicna šola	27,1	24,8	27,6	27,8
Srednja šola	29,1	28,9	31,0	30,6
Višja šola ali več	32,6	33,3	32,5	34,4

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2012, 2016, 2020, 2024.

V letu 2024 je 31,7 % prebivalcev uživalo ribe in morske sadeže vsaj 1–3-krat tedensko, od tega **največ prebivalcev v skupini z najvišjo doseženo stopnjo izobrazbe ter glede na starost v starostni skupini 45–54 let.**

Nizek delež uživanja rib in morskih sadežev je še posebej opazen pri prebivalcih **s poklicno in osnovnošolsko izobrazbo ali manj ter pri najstarejši starostni skupini (65–74 let).**



3.1. Tabela 5: *Mladostniki, ki uživajo zelenjavo ali sadje vsak dan, po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022*

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

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, z izjemo 15- in 17-letnikov, pri katerih se je zvišal delež teh, ki redno uživajo zelenjavo.



3.1. Tabela 6: *Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo sladkarije 4–6x tedensko ali pogosteje, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020, 2024*

%	2012	2016	2020	2024	(Odstotne točke)	
					Odmik 2024/2020	
Spol						
Moški	12,8	15,1	14,2	13,9	-0,3	←
Ženske	13,9	16,0	14,1	15,1	+1,0	→
SKUPAJ	13,3	15,6	14,2	14,5	+0,3	→
Starostna skupina						
25–34 let	20,3	22,7	19,5	17,6		
35–44	15,7	19,5	18,2	21,2		
45–54	11,3	13,3	13,4	13,2		
55–64	8,2	10,4	10,3	11,2		
65–74	8,1	9,6	8,6	9,4		
Izobrazba						
Osnovna šola ali manj	10,8	11,6	13,6	12,2		
Poklicna šola	11,9	15,2	11,6	10,6		
Srednja šola	11,9	13,4	12,1	14,2		
Višja šola ali več	17,1	18,8	17,0	16,4		

V primerjavi z letom 2020 se je v letu 2024 pogostost uživanja sladkarij med prebivalci nekoliko povečala, kar je posledica povečanja pri ženskah, medtem ko se je pri moških zmanjšala.

Glede na starost je starostna skupina prebivalcev od 35 do 44 let najpogosteje uživala sladkarije, s starostjo pa se uživanje zmanjšuje.

Glede na stopnjo izobrazbe so prebivalci z višjo šolo ali več, najpogosteje uživali sladkarije, v primerjavi z ostalimi stopnjami izobrazbe.

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2012, 2016, 2020, 2024.



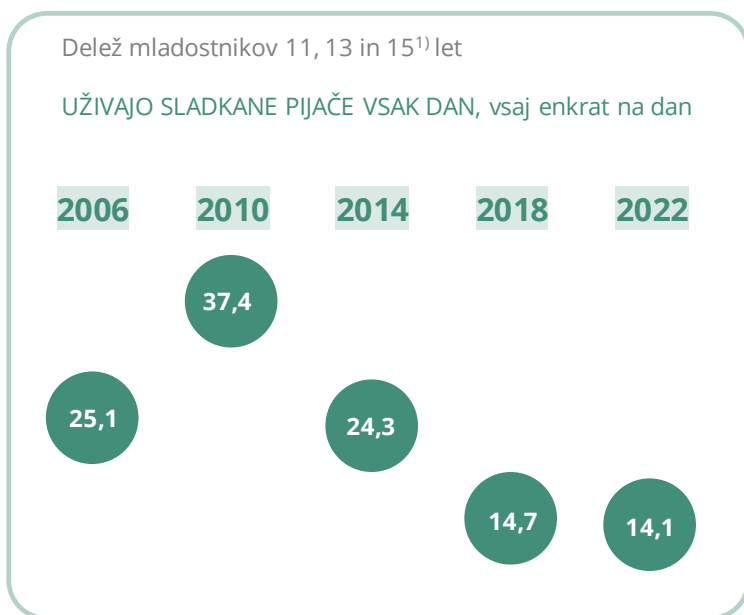
3.1. Tabela 7: **Mladostniki, ki uživajo sladkane pijače enkrat tedensko ali pogosteje, po spolu, pri starosti 11, 13, 15 in 17 let, Slovenija, 2006, 2010, 2014, 2018, 2022**

%	2006			2010			2014			2018			2022		SKUPAJ	
	Starost	Fantje	Dekleta	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta	SKUPAJ	Fantje	Dekleta		
	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.



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.

¹⁾ Povprečje vseh treh starosti.



3.1. Tabela 8: *Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja hitre hrane (sendviči, hot dog ...), po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024*

%	Nikoli	1–3x na mesec	1–3x na teden	4–6x na teden	Vsak dan
Spol					
Moški	9,6	54,0	28,4	5,5	2,6
Ženske	15,0	64,9	16,2	2,4	1,4
SKUPAJ	12,2	59,3	22,5	4,0	2,0
Starostna skupina					
18–24 let	6,9	40,5	40,0	9,7	2,8
25–39	5,5	54,3	32,1	5,5	2,5
40–54	9,6	62,2	22,5	3,6	2,1
55–64	15,6	65,7	14,8	2,5	1,4
65–74	25,3	63,4	8,6	1,2	1,4
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	21,3	54,4	16,1	4,7	3,6
Poklicna šola	15,3	58,0	19,8	4,4	2,6
Srednja šola	10,4	58,7	23,9	4,5	2,5
Višja šola ali več	10,9	61,1	23,5	3,3	1,2

Moški so v letu 2024 pogosteje uživali **hitro hrano** v primerjavi z ženskami. Prav tako pogosteje posegajo po hitri hrani mlajši prebivalci, **stari med 18 in 24 let**, v primerjavi s starejšimi starostnimi skupinami in prebivalci v skupini **z najnižjo izobrazbo**.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



3.1. Tabela 9: *Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja mesnih izdelkov, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024*

%	Nikoli	1-3x na mesec	1-3x na teden	4-6x na teden	Vsak dan
Spol					
Moški	5,6	30,6	44,2	13,4	6,2
Ženske	11,3	44,5	34,0	7,6	2,6
SKUPAJ	8,4	37,4	39,2	10,6	4,4
Starostna skupina					
18–24 let	9,4	25,5	36,9	20,1	8,1
25–39	9,1	28,4	43,2	14,6	4,7
40–54	8,9	37,5	40,3	9,1	4,3
55–64	7,6	43,6	37,5	7,5	3,7
65–74	6,8	48,6	34,9	6,4	3,3
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	7,3	41,9	35,5	9,4	5,9
Poklicna šola	6,5	36,3	41,1	9,7	6,4
Srednja šola	7,2	37,9	38,9	11,1	4,8
Višja šola ali več	10,1	36,5	39,5	10,7	3,2

V letu 2024 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), 2024.



3.1. Tabela 10: *Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja rdečega mesa, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024*

%	Nikoli	1–3x na mesec	1–3x na teden	4–6x na teden	Vsak dan
Spol					
Moški	4,4	22,9	58,6	11,0	3,1
Ženske	9,1	35,1	46,9	7,4	1,6
SKUPAJ	6,7	28,8	52,9	9,3	2,4
Starostna skupina					
18–24 let	8,0	18,5	53,1	17,0	3,4
25–39	8,1	23,1	54,6	11,9	2,3
40–54	7,1	28,1	55,1	7,7	2,1
55–64	5,0	33,2	52,4	6,9	2,5
65–74	5,2	38,4	47,0	7,2	2,2
Izobrazba					
Osnovna šola ali manj	6,2	31,6	49,2	8,5	4,4
Poklicna šola	5,9	29,3	51,5	10,0	3,3
Srednja šola	5,9	28,1	52,3	11,4	2,4
Višja šola ali več	7,6	28,7	54,5	7,5	1,6

V letu 2024 je bilo uživanje **rdečega mesa** pogostejše pri moških kot pri ženskah. Najpogosteje (štirikrat na teden ali pogosteje) so ga uživali mlajši odrasli, **stari 18–24 let**, ter osebe **s srednjo poklicno izobrazbo**.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



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, 2012, 2016, 2020, 2024**

%	2012	2016	2020	2024
Spol				
Moški	11,2	10,5	12,1	11,8
Ženske	4,4	5,4	4,7	4,9
SKUPAJ	7,8	8,0	8,5	8,5
Starostna skupina				
25–34 let	11,1	13,9	14,6	12,1
35–44	8,3	8,2	10,2	10,7
45–54	7,5	6,7	6,8	9,2
55–64	5,0	4,4	5,7	6,5
65–74	6,5	6,4	5,1	4,1
Izobrazba				
Osnovna šola ali manj	7,2	9,5	8,2	7,1
Poklicna šola	7,8	8,4	9,1	9,0
Srednja šola	9,1	8,1	8,2	9,4
Višja šola ali več	6,6	7,3	8,6	7,9

Podatki iz leta 2024 kažejo, da so **moški** v primerjavi z ženskami ter **mlajši odrasli (25–44 let)** v primerjavi s starejšimi starostnimi skupinami v večjem deležu uživali gotove jedi iz pločevinke 1x tedensko ali pogosteje.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2012, 2016, 2020, 2024.



3.1. Tabela 12: *Primerjava deležev prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja belega kruha in peciva ter polnozrnatega kruha in peciva, po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024*

%	Beli kruh in pecivo					Polnozrnati kruh in pecivo				
	Nikoli	1–3x na mesec	1–3x na teden	4–6x na teden	Vsak dan	Nikoli	1–3x na mesec	1–3x na teden	4–6x na teden	Vsak dan
Spol										
Moški	6,2	18,0	30,5	20,3	25,0	11,7	24,8	36,1	15,4	12,0
Ženske	10,4	23,8	31,1	15,5	19,2	9,1	21,1	33,9	19,1	16,8
SKUPAJ	8,2	20,8	30,8	18,0	22,2	10,4	23,0	35,0	17,2	14,3
Starostna skupina										
18–24 let	1,8	14,7	34,8	28,0	20,7	9,8	25,1	36,5	19,6	9,0
25–39	6,3	18,8	32,7	21,5	20,7	8,9	23,5	37,5	19,7	10,4
40–54	8,3	21,5	31,6	18,3	20,4	10,1	23,2	37,7	16,2	12,8
55–64	9,3	23,9	29,9	13,4	23,5	10,2	21,9	33,3	16,8	17,8
65–74	12,9	22,2	25,4	12,4	27,0	13,8	22,2	27,6	14,8	21,6
Izobrazba										
Osnovna šola ali manj	9,8	15,8	31,5	16,0	26,9	16,6	23,9	29,3	11,8	18,3
Poklicna šola	9,3	17,4	27,7	15,9	29,7	15,0	23,7	30,4	14,8	16,2
Srednja šola	7,2	19,9	29,5	18,9	24,5	10,9	23,2	35,6	16,2	14,1
Višja šola ali več	8,4	23,6	32,7	18,3	17,1	7,4	22,5	37,2	19,8	13,1

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Podatki za leto 2024 kažejo, da je uživanje belega kruha in peciva pogostejše kot uživanje polnozrnatih različic, zlasti pri uživanju večkrat na teden in dnevnom uživanju. Pri polnozrnatem kruhu se kaže vzorec nekoliko višjega uživanja med ženskami in bolj izobraženimi, medtem ko je uživanje belega kruha razmeroma visoko v vseh demografskih skupinah, brez izrazitih razlik.



3.1. Tabela 13: *Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane, Slovenija, 2024*

%	Mesečno ali			
	Vsak dan	Tedensko	redkeje	Nikoli
Oljčno olje	36,4	34,6	18,5	8,7
Druga rastlinska olja	31,9	43,2	18,0	5,1
Maslo	10,9	42,3	37,0	8,2
Svinjska mast	4,1	17,1	40,5	36,0
Smetana (kisla ali sladka)	3,4	38,8	47,4	8,4
Margarina za mazanje ali peko	2,5	13,3	36,2	45,0
Kokosova ali palmina maščoba	1,2	4,6	26,7	62,4

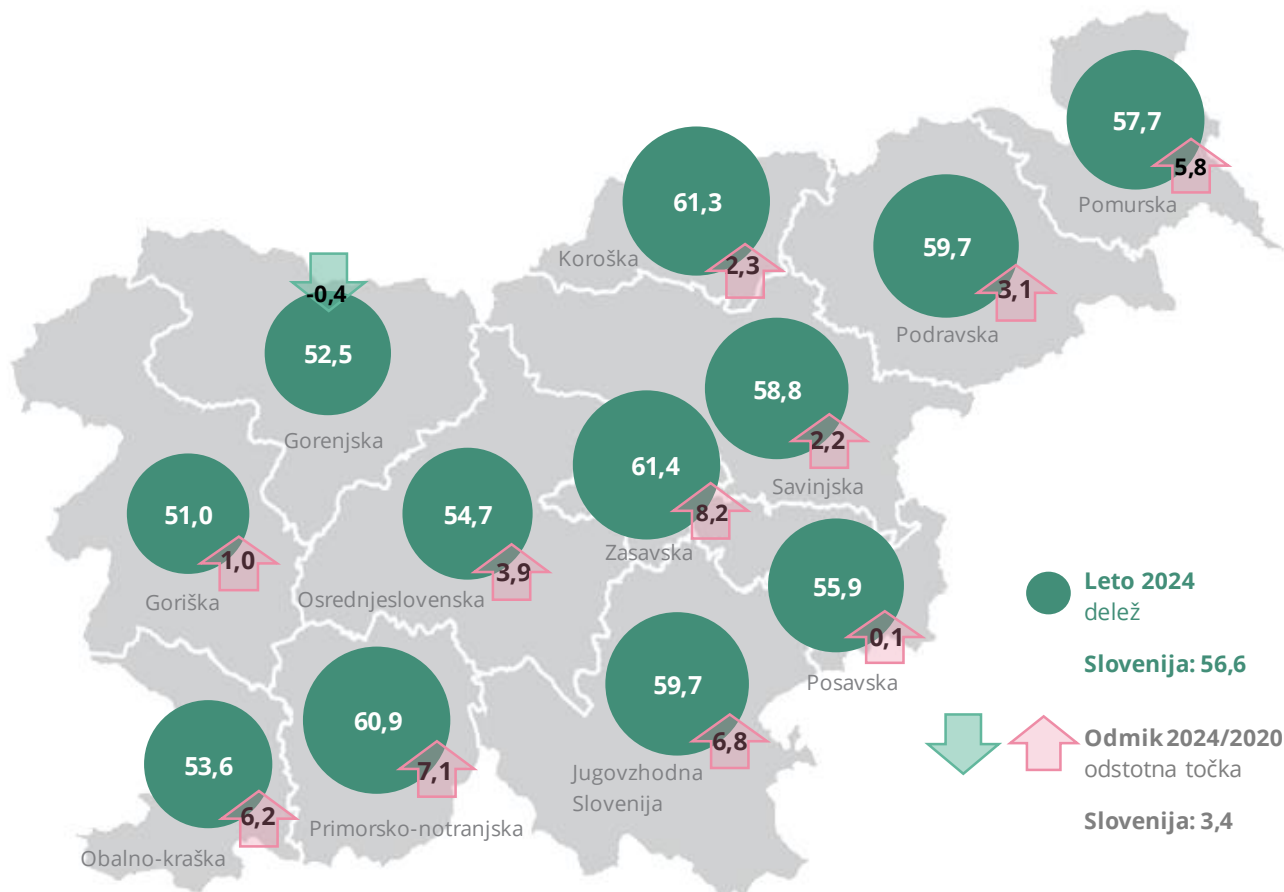
Podatki iz leta 2024 kažejo, da odrasli pri pripravi hrane v največji meri dnevno uporabljajo **oljčno olje in druge vrste rastlinskega olja**, najmanj pa kokosovo in palmino maščobo.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.1. Slika 1: Delež prebivalcev (25–74 let), ki se pretežno nezdravo prehranjujejo¹⁾, po statističnih regijah, Slovenija, 2024 in odmik od leta 2020



Podatki iz leta 2024 kažejo, da je bil delež odraslih, ki se glede na merila prehranjujejo pretežno nezdravo, najvišji v zasavski in najnižji v goriški regiji. Ta delež se je v primerjavi z letom 2020 povečal v vseh regijah, razen v gorenjski, kjer se je zmanjšal.

¹⁾ Podatki za leto 2020 so na tej sliki preračunani po novem algoritmu tako, da so primerljivi z letom 2024.
 Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020, 2024.



3.1. Tabela 14: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki vsak dan uživajo kosilo**, po statističnih regijah, Slovenija, 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020

	2020	% 2024	Odmik 2024/2020 (Odstotne točke)
Goriška	87,8	88,4	+0,7
Koroška	88,9	85,0	-3,9
Podravska	84,8	83,6	-1,2
Gorenjska	87,4	82,8	-4,6
Savinjska	85,9	82,7	-3,2
Jugovzhodna Slovenija	84,9	82,6	-2,3
SLOVENIJA	85,1	82,5	-2,6
Pomurska	86,3	82,1	-4,2
Obalno-kraška	85,7	81,8	-3,9
Posavska	86,1	81,3	-4,8
Osrednjeslovenska	81,9	80,7	-1,1
Primorsko-notranjska	87,8	80,7	-7,1
Zasavska	87,6	79,6	-8,0

© NIJZ

Po podatkih iz leta 2024 izhaja, da so prebivalci vsakodnevno uživali kosilo:
 – v največjem deležu v **goriški regiji**,
 – v najmanjšem deležu v **zasavski regiji**.

V letu 2024 se je v primerjavi z letom 2020 v vseh regijah zmanjšal delež prebivalcev, ki so redno kosili vsak dan, z izjemo goriške regije.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020, 2024.



3.1. Tabela 15: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže vsaj 1–3x tedensko**, po statističnih regijah, Slovenija, 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020

	2020	2024	Odmik 2024/2020 (Odstotne točke)
Obalno-kraška	47,3	43,8	-3,5
Primorsko-notranjska	37,0	36,9	-0,0
Osrednjeslovenska	29,9	36,3	+6,4
Goriška	29,9	34,3	+4,3
SLOVENIJA	30,4	31,7	+1,3
Pomurska	33,0	31,5	-1,5
Gorenjska	30,5	30,1	-0,4
Savinjska	28,4	28,6	+0,2
Podravska	28,5	27,9	-0,6
Zasavska	32,7	27,5	-5,2
Posavska	26,1	27,5	+1,4
Jugovzhodna Slovenija	25,0	24,5	-0,4
Koroška	29,1	24,4	-4,7

© NIJZ

Podatki raziskave CINDI iz leta 2024 kažejo, da je bila **obalno-kraška regija** na prvem mestu med statističnimi regijami, **koroška regija** 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), 2020, 2024.

V letu 2024 se je v primerjavi z letom 2020 v petih regijah povečal delež prebivalcev, ki so uživali ribe in morske sadeže vsaj 1–3-krat tedensko, največ v osrednjeslovenski, medtem ko se je v osmih regijah ta delež zmanjšal, največ v zasavski regiji.



3.1. Tabela 16: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo oljčno olje vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020

	2020	% 2024	(Odstotne točke) Odmik 2024/2020
Obalno-kraška	73,7	66,0	-7,7
Goriška	55,8	57,1	+1,3
Primorsko-notranjska	46,6	46,9	+0,3
Osrednjeslovenska	47,4	44,3	-3,1
Gorenjska	42,9	42,2	-0,7
SLOVENIJA	38,2	37,2	-1,0
Posavska	29,1	32,4	+3,3
Jugovzhodna Slovenija	35,5	31,8	-3,7
Podravska	23,7	27,2	+3,5
Zasavska	35,1	25,7	-9,4
Savinjska	24,7	25,6	+0,9
Koroška	25,4	23,7	-1,7
Pomurska	17,1	18,4	+1,3

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020, 2024.

V letu 2024 se je v primerjavi z letom 2020 v šestih regijah povečal delež prebivalcev, ki so v gospodinjstvu vsakodnevno uporabljali **oljčno olje**, v sedmih regijah pa se je zmanjšal, pri čemer je bil največji upad v zasavski regiji. Največji delež je bil v obalno-kraški regiji (66 %), najmanjši pa v pomurski (18 %).

3.1. Tabela 17: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo druga rastlinska olja vsak dan**, po statističnih regijah, Slovenija, 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020

	2020	% 2024	(Odstotne točke) Odmik 2024/2020
Podravska	47,8	41,9	-5,9
Pomurska	42,5	41,8	-0,7
Koroška	38,9	40,9	+2,0
Jugovzhodna Slovenija	40,7	36,4	-4,3
Savinjska	42,5	35,1	-7,4
Posavska	31,7	35,1	+3,4
SLOVENIJA	36,9	32,7	-4,2
Gorenjska	35,4	29,5	-5,9
Zasavska	40,1	28,7	-11,4
Osrednjeslovenska	33,0	27,3	-5,7
Primorsko-notranjska	35,3	26,9	-8,4
Goriška	26,3	25,3	-1,0
Obalno-kraška	17,1	23,9	+6,8

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020, 2024.

V istem letu se je v primerjavi z letom 2020 vsakodnevna uporaba drugih rastlinskih olj v gospodinjstvih povečala v treh regijah, največ v obalno-kraški, ter zmanjšala v šestih regijah, največ v zasavski. V največjem deležu so v gospodinjstvu vsakodnevno uporabljali **druga rastlinska olja** v podravski regiji (42 %), v najmanjšem pa v obalno-kraški regiji (24 %).



3.1. Tabela 18: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo sladkarije več kot 4x tedensko**, po statističnih regijah, Slovenija 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020

	2020	2024	(Odstotne točke) Odmik 2024/2020
Osrednjeslovenska	14,6	17,6	+3,0
Primorsko-notranjska	14,6	15,8	+1,2
Zasavska	15,7	15,6	-0,1
SLOVENIJA	14,2	14,5	+0,3
Gorenjska	14,6	14,3	-0,3
Goriška	12,9	14,3	+1,4
Koroška	14,0	13,9	-0,1
Jugovzhodna Slovenija	13,7	13,4	-0,3
Podravska	13,3	13,3	+0,0
Savinjska	14,7	13,2	-1,5
Pomurska	14,8	12,7	-2,1
Obalno-kraška	13,4	12,2	-1,2
Posavska	13,2	10,8	-2,4

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020, 2024.

V obdobju 2020–2024 se je nekoliko **povečal delež prebivalcev, ki so uživali sladkarije več kot 4-krat tedensko.**

Ta delež se je zvišal v štirih regijah, največ v osrednjeslovenski, ter znižal v osmih regijah, največ v posavski.

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, 2024

	%
Primorsko-notranjska	9,5
Obalno-kraška	8,1
Zasavska	7,8
Posavska	7,5
Goriška	6,8
Pomurska	6,8
Podravska	6,2
SLOVENIJA	6,0
Jugovzhodna Slovenija	5,9
Osrednjeslovenska	5,7
Gorenjska	5,4
Savinjska	4,3
Koroška	4,1

© NIJZ

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

V letu 2024 je bil delež tistih, ki so **uživali hitro hrano 4–6-krat tedensko ali pogosteje:**

- najvišji v primorsko-notranjski regiji (9,5 %),
- najnižji v koroški regiji (4,1 %).



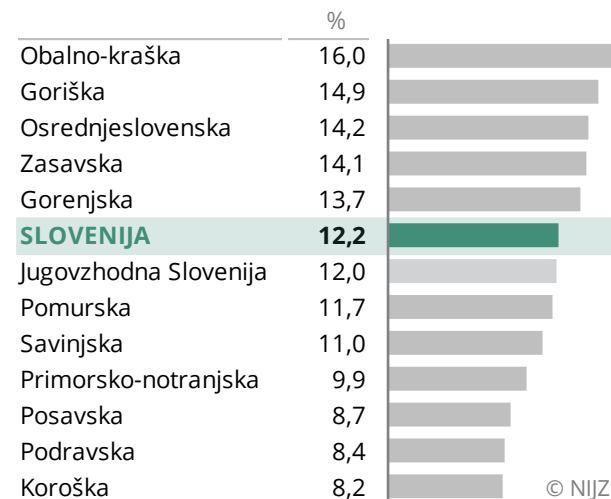
3.1. Tabela 20: **Delež prebivalcev (18–74 let), ki so uživali mesne izdelke (klobase, salame) 4–6x tedensko ali pogosteje, po statističnih regijah, Slovenija, 2024**



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Najvišji delež prebivalcev, ki **4–6-krat tedensko ali pogosteje uživa mesne izdelke**, je v letu 2024 ugotovljen v koroški regiji (19,2 %).

3.1. Tabela 21: **Delež prebivalcev (18–74 let), ki so uživali sladko pecivo 4–6x tedensko ali pogosteje, po statističnih regijah, Slovenija, 2024**



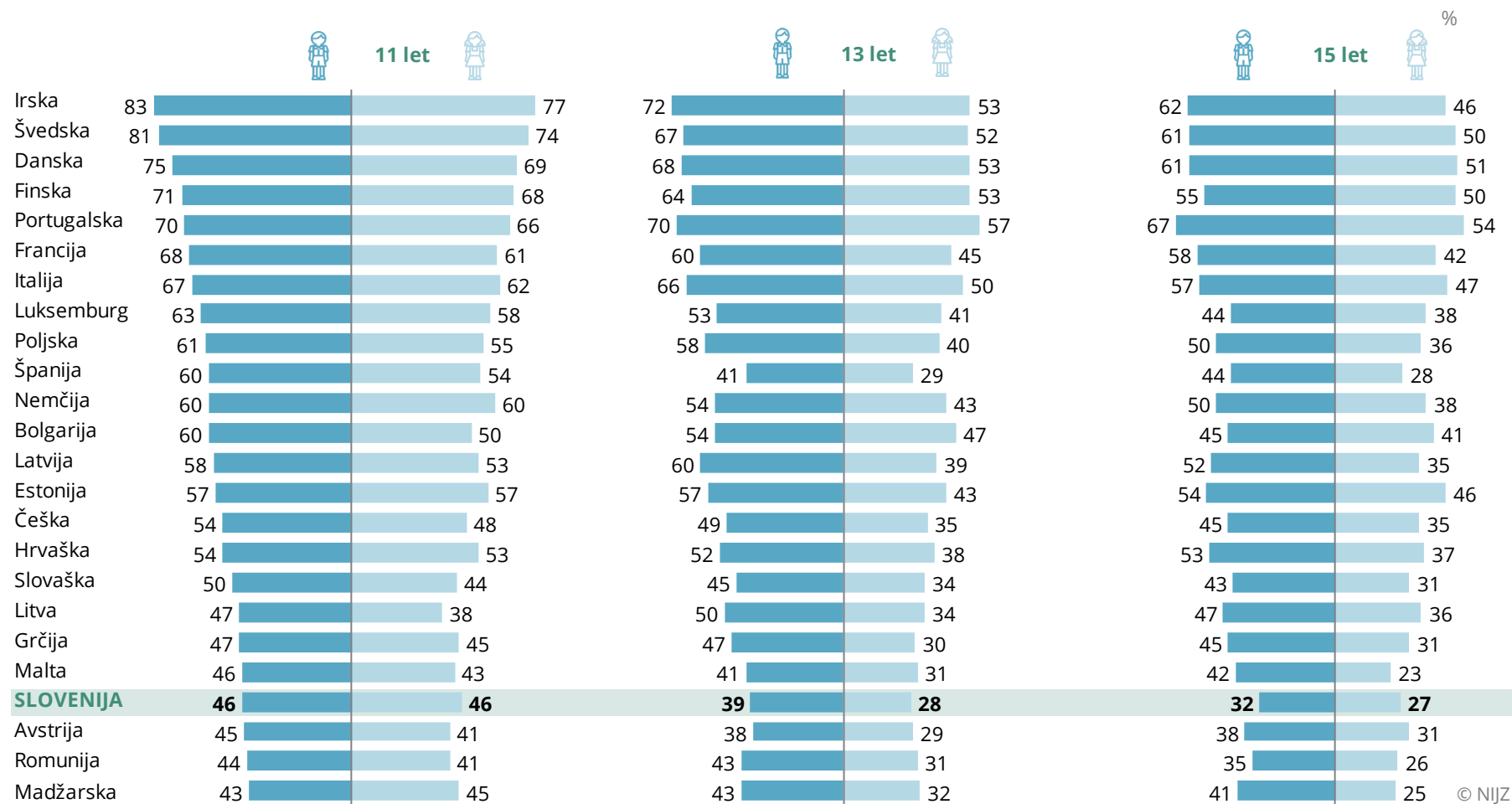
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Podatki iz leta 2024 kažejo, da je najvišji delež prebivalcev, ki **4–6-krat tedensko ali pogosteje uživajo sladko pecivo**:
 – v obalno-kraški regiji (16,0 %) in
 – koroški regiji (8,2 %).



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, 2022



Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2021/2022, HBSC; <http://www.hbsc.org/publications/international/>, 21. 4. 2026.



DEFINICIJE

NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog	CINDI	<p>Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008, 2012, 2016, 2020 in 2024. 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. Nezdavno prehranjevanje v tej raziskavi pomeni, da prehranski vzorec posameznika odstopa od prehranskih smernic. Ker posamezni kazalniki (npr. samo vnos zelenjave ali sladkih pijač) ne morejo zajeti celotne kakovosti prehrane, smo uporabili model nezdravega prehranjevanja, ki temelji na 12 prehranskih merilih (uživanje sadja in zelenjave, uživanje rib in mesnih izdelkov, pogostost pitja sladkih pijač, izbira maščob, uživanje polnozrnatega kruha, ocvrtih jedi, sladkih jedi, dosoljevanje hrane, število dnevnih obrokov in zajtrkovanje).</p> <p>Na podlagi teh meril je za vsakega posameznika izračunana skupna ocena prehranskega vzorca. Odrasli, katerih prehranski vzorec ne dosega minimalnih standardov skladnosti s prehranskimi smernicami, so uvrščeni v skupino pretežno nezdravo prehranjevanje.</p>	<p>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 v letu 2024 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 13. maja do konca septembra 2024. Končna skupna stopnja odgovora v raziskavi je bila 41,4 %, pri čemer je stopnja odgovora po pošti dosegla 23,7 %, stopnja odgovorov prek spleta pa 17,7 %. V primerjavi z letom 2020 se je skupna stopnja odzivnosti znižala za 8,3 %, predvsem na račun slabše odzivnosti prek spleta. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 18–24 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2008, 2012, 2016 in 2020 izključeni.</p>	<p>Countrywide Integrated Non-communicable Diseases Intervention (CINDI)</p>



NAZIV	OKRAJŠAVA	DEFINICIJA	DODATNA POJASNILA	ANGL. IZRAZ
Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju	HBSC	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix</p> <p>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</p>	<p>Health behaviour in school-aged children</p>



SEZNAM SLIK

3.1. Slika 1: Delež prebivalcev (25–74 let), ki se pretežno nezdravo prehranjujejo¹⁾ , po statističnih regijah, Slovenija, 2024 in odmik od leta 2020	16
3.1. Slika 2: Mladostniki (11, 13 in 15 let), ki jedo zajtrk vsak šolski dan , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2022	22

SEZNAM TABEL

3.1. Tabela 1: Delež prebivalcev (18–74 let), ki so se nezdravo prehranjevali¹⁾ , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024	2
3.1. Tabela 2: Delež prebivalcev (25–74 let), ki vsak dan uživajo kosilo , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020, 2024	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: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže vsaj 1–3x tedensko , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020, 2024	6
3.1. Tabela 5: 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 6: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo sladkarije 4–6x tedensko ali pogosteje , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2012, 2016, 2020, 2024	8
3.1. Tabela 7: 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 8: Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja hitre hrane (sendviči, hot dog ...) , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024	10
3.1. Tabela 9: Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja mesnih izdelkov , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024	11
3.1. Tabela 10: Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja rdečega mesa , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024	12
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, 2012, 2016, 2020, 2024	13
3.1. Tabela 12: Primerjava deležev prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uživanja belega kruha in peciva ter polnozrnatega kruha in peciva , po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2024	14
3.1. Tabela 13: Delež prebivalcev (18–74 let) po pogostosti uporabe določenih maščob pri pripravi hrane , Slovenija, 2024	15
3.1. Tabela 14: Delež prebivalcev (25–74 let), ki vsak dan uživajo kosilo , po statističnih regijah, Slovenija, 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020	17
3.1. Tabela 15: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo ribe in morske sadeže vsaj 1–3x tedensko , po statističnih regijah, Slovenija, 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020	18
3.1. Tabela 16: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo oljčno olje vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020	19
3.1. Tabela 17: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo druga rastlinska olja vsak dan , po statističnih regijah, Slovenija, 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020	19
3.1. Tabela 18: Delež prebivalcev (25–74 let), ki uživajo sladkarije več kot 4x tedensko , po statističnih regijah, Slovenija 2020, 2024 in odmik 2024 od leta 2020	20
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, 2024	20
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, 2024	21
3.1. Tabela 21: Delež prebivalcev (18–74 let), ki so uživali sladko pecivo 4–6x tedensko ali pogosteje , po statističnih regijah, Slovenija, 2024	21