



National Institute
of **Public Health**

Zdrava izbira = Lahka izbira

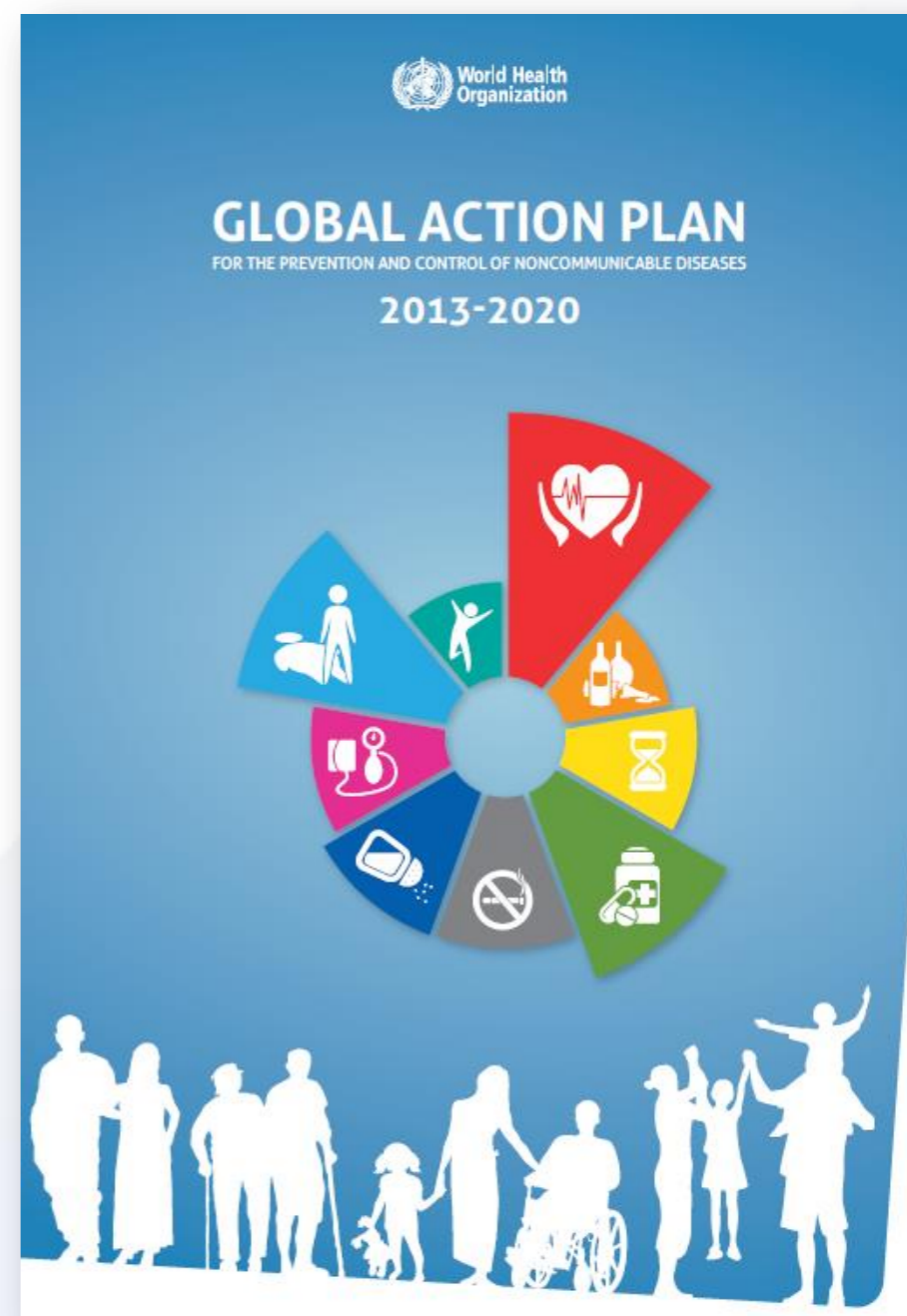
Dr. Urška Blaznik

urska.blaznik@nijz.si

Novinarska konferenca, 6. oktober 2017

Številne kronične nenalezljive bolezni bi lahko preprečili

- Preko 36 milijonov ljudi letno umre na svetu zaradi KNB (63% vseh smrti). Od tega je 14 milijonov ljudi umre premladih, v starosti med 30 in 70 let.
- Večino teh smrti bi lahko preprečili.
- Dejavniki tveganja so kajenje, **nezdrava prehrana**, telesna neaktivnost in zloraba alkohola.



Prehranjevalne navade in okolja, v katerih se prehranjujemo, bo treba spremeniti



- Uživanje predelane hrane, z manj hranili in več energije, je večje.
- Obroke večkrat zaužijemo izven doma.
- Velikost porcij se večja.
- Neugodna sestava živil glede natrija, nezdravih maščob, sladkorja, vlaknin.
- Vse to ima velike posledice za javno zdravje



Prehranjevalne navade Slovencev

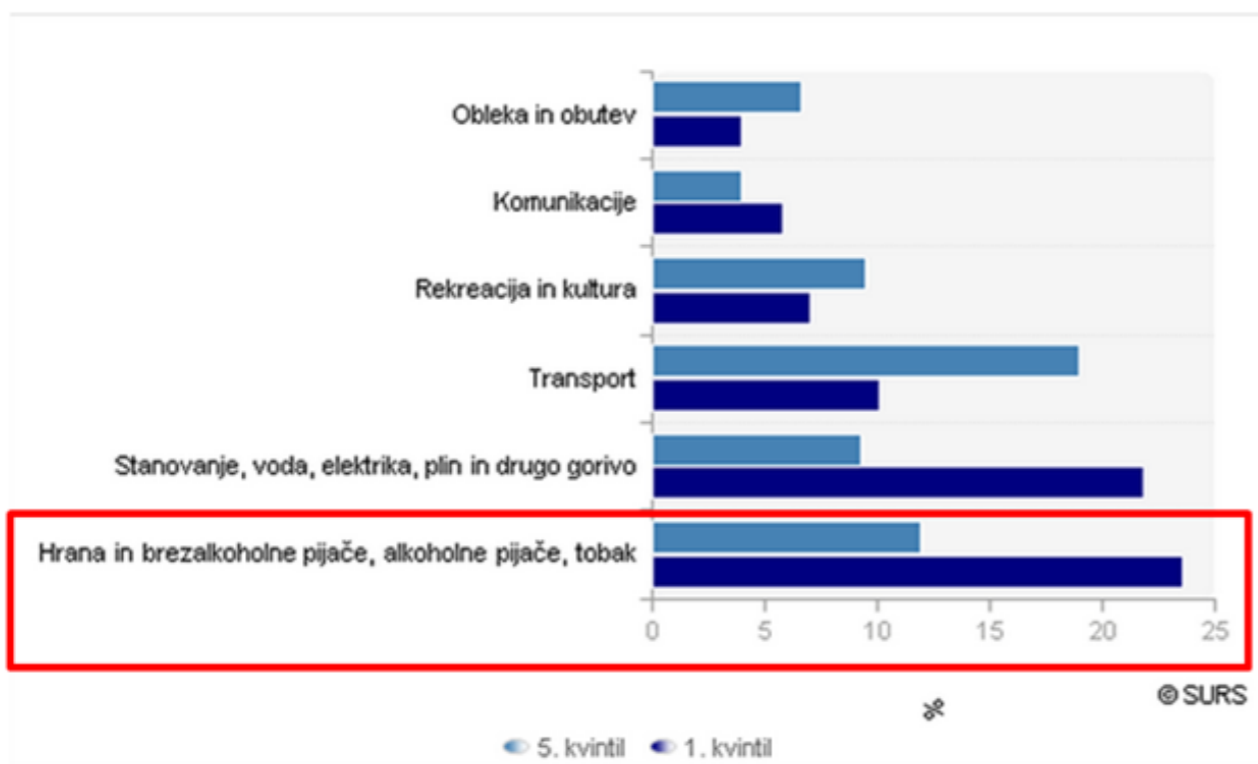
Nastanek kroničnih bolezni je pogosto posledica neustrezne prehrane in nezdravega življenjskega sloga.



**Socialno
ekonomski
dejavniki**

- Nizka stopnja izobrazbe
- Nizek dohodek

- Ceneje dostopna manj kvalitetna živila
- Uživanje manj kot treh obrokov dnevno
- Užijejo najmanj sadja in zelenjave



Slovenija – spremembe v prehranjevalnih navadah so dolgoročna naložba



KAKO KAJ VAŠE ZDRAVJE?

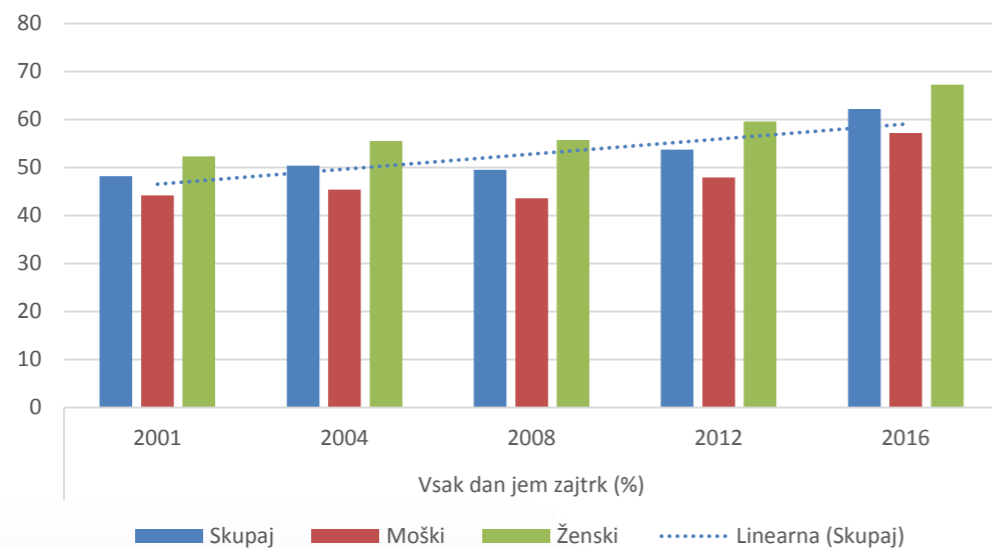


Odgovorimo na vprašalnik **nacionalne raziskave o vedenjskem slogu** in pomagajmo pri oblikovanju učinkovitih programov za boljše zdravje nas vseh.

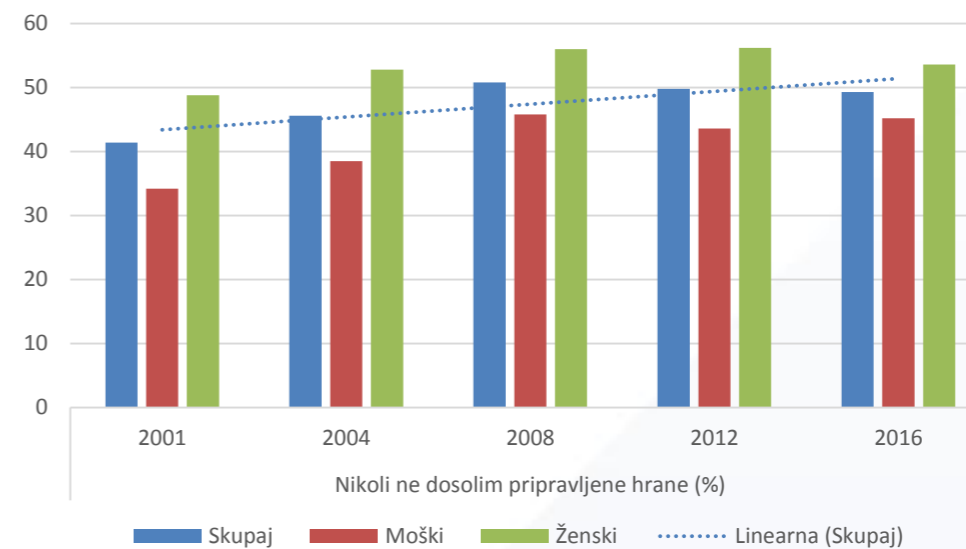
Več informacij najdete na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.



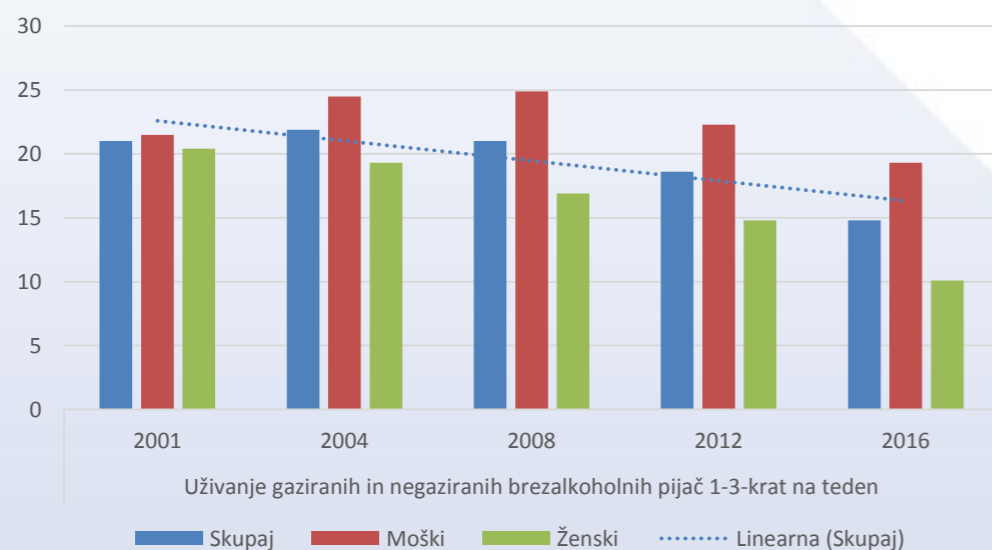
Zajtrkovanje



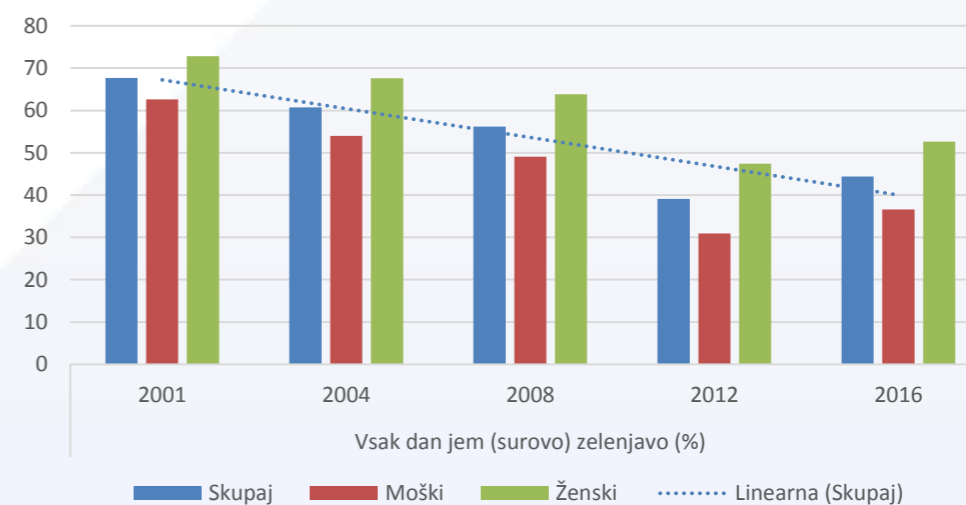
Dosoljevanje



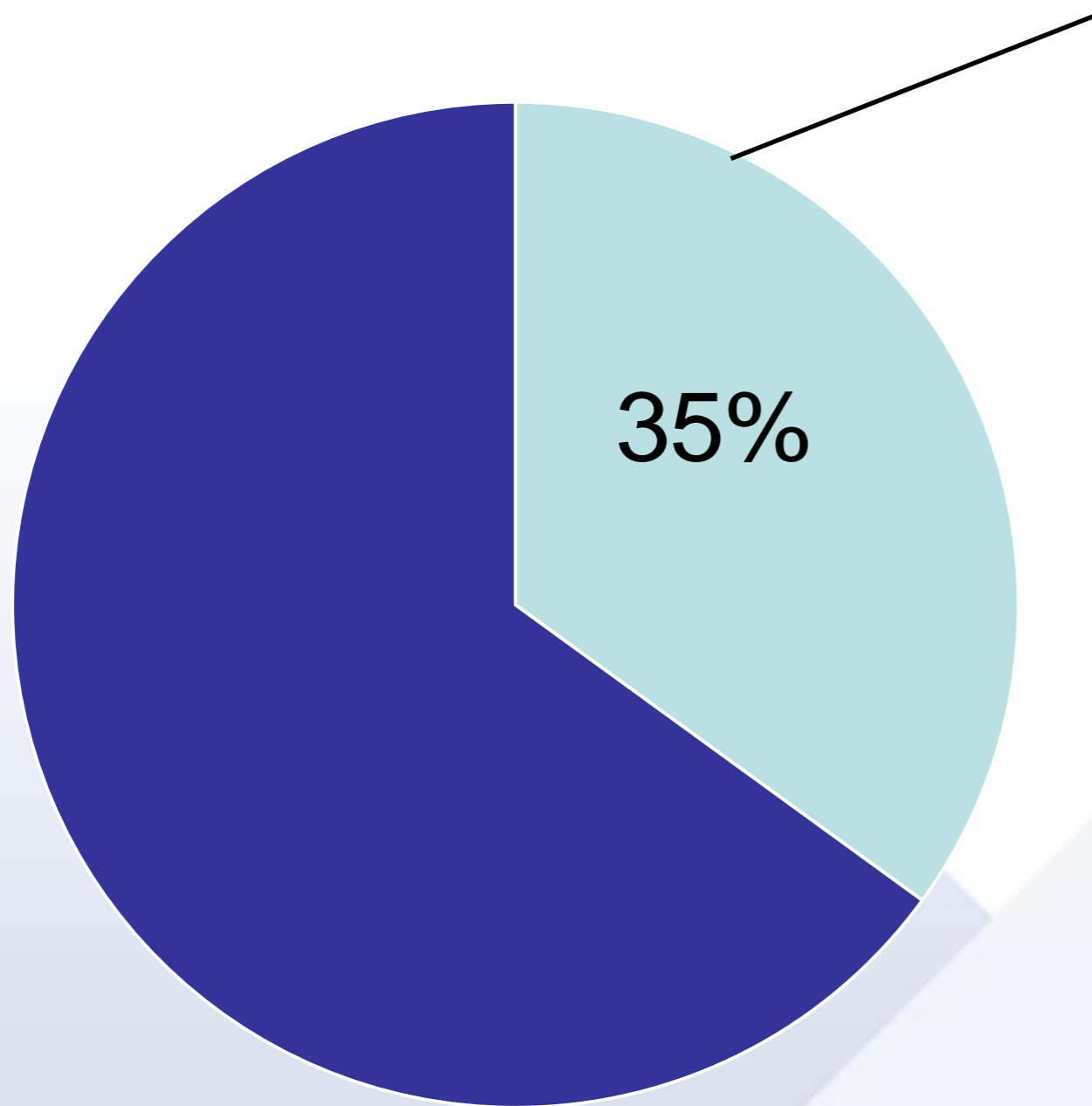
Uživanje pijač



Uživanje zelenjave



Odločitev za spremembo prehranjevalnih navad v bolj zdrave



- ženske
- mlajše starostne skupine
- več zelenjave
- manj mastne hrane

Manj zdrave prehranjevalne navade v Sloveniji imajo...



- moški
- starosti med 25 in 39 let
- s poklicno izobrazbo
- v nižjem samoocenjenem družbenem sloju
- delavci v industriji, tudi nezaposleni
- prihajajo iz vzhodnega dela Slovenije

Raziskave „Z zdravjem povezan vedenjski slog“ 2001-2004-2008-2012-**2016**

Orodja



DÖBER TEK
Slovenija

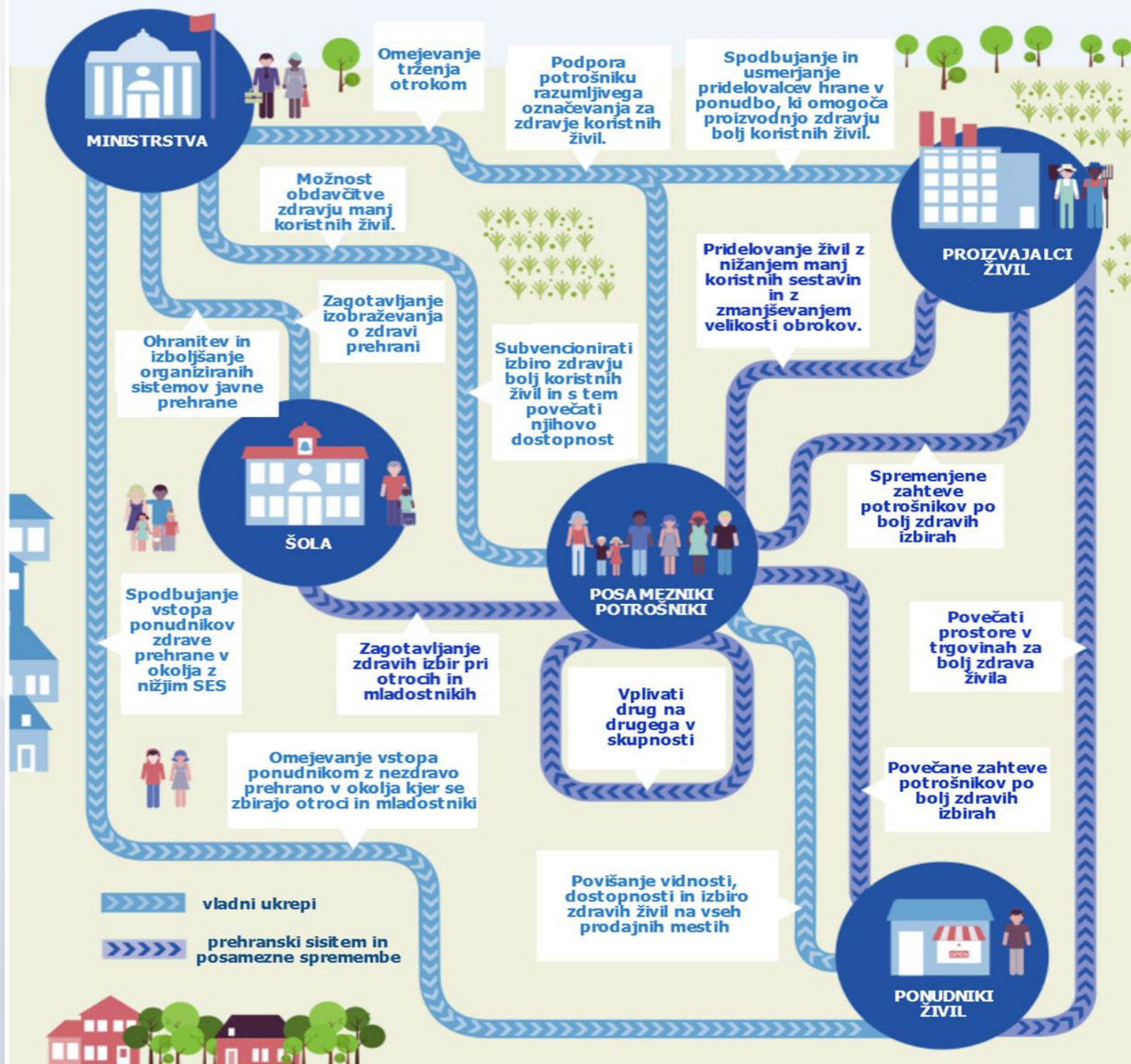
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



**VIZIJA: USTVARITI ENAKE
MOŽNOSTI ZA ZDRAVJE
VSEH PREBIVALCEV**

ZDRAVA IZBIRA = LAHKA IZBIRA

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NIJZ, 2016

Privzeto po Hawkes C, Smith TG, Jewell J, et.al. Smart food policies for obesity prevention. Lancet 2015

Preoblikovanje živil / Izboljšanje živil

Sprememba v sestavi živilskega izdelka predvsem glede vsebnosti maščob, sladkorja, soli, mikrohranil in biološko vrednih hranil.

Prostovoljno (akcije, pobude, kampanje)

Obvezno (zakonodaja)

Živilska industrija se vključuje v preoblikovanje živil

GZS – Zaveze odgovornosti, sektor brezalkoholnih pijač



Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij, projekt sofinanciran s strani MZ.

Natančen vpogled v prehrano prebivalcev Slovenije **EU Menu Slovenija**

Nacionalna prehranska raziskava, prva v takem obsegu v zgodovini.

Dojenčki - malčki – mladostniki – odrasli – starejši odrasli (od 3 mesecev do 74 let starosti).

Trenutno teče 3 kvartal raziskave.

Več na: <http://www.nijz.si/sl/nacionalna-prehranska-raziskava-eu-menu-slovenija>