

4. konferenca z mednarodno udeležbo
Konferenca VIVUS – s področja kmetijstva, naravovarstva, hortikulture in floristike ter živilstva in prehrane
»Z znanjem in izkušnjami v nove podjetniške priložnosti«
20. in 21. april 2016, Biotehniški center Naklo, Strahinj 99, Naklo, Slovenija

4th Conference with International Participation

Conference VIVUS – on Agriculture, Environmentalism, Horticulture and Floristics, Food Production and Processing and Nutrition

»With Knowledge and Experience to New Entrepreneurial Opportunities«

20th and 21st April 2016, Biotechnical Centre Naklo, Strahinj 99, Naklo, Slovenia

Prehranske navade zaposlenih v Biotehniškem centru Naklo

Melita Ana Maček

Biotehniški center Naklo, Slovenija, melita-ana.macek@bc-naklo.si

Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti prehranske navade zaposlenih v Biotehniškem centru Naklo (BC Naklo). Vzorec predstavljajo zaposleni v BC Naklo (89 ljudi). Anketa je vsebovala 32 vprašanj. Podatki so bili obdelani v programu Microsoft Excel. Iz podatkov o telesni višini in telesni masi zaposlenih je bil izračunan indeks telesne mase. Pokazalo se je, da prehrana zaposlenih povsem ne izpolnjuje značilnosti zdrave prehrane. Nekateri (občasno) izpuščajo zajtrk, zaužijejo premalo dnevni obrokov, premalo sadja in zelenjave. Zaposleni v BC Naklo se zavedajo pomena zadostnega vnosa tekočine v organizem, saj jih večina popije od 1,5 do 2 litra tekočine na dan.

Mislím, da čisto vsak posameznik svoje prehranske navade lahko (vsaj malo) izboljša.

Ključne besede: prehranske navade, zaposleni, Biotehniški center Naklo, anketa

Nutritional Habits of Employees in Biotechnical Centre Naklo

Abstract

The purpose of the dietary was to research habits of employees in Biotechnical Centre Naklo (BC Naklo). So, the pattern is represented by employees in BC Naklo (89 people). The poll was composed of 32 questions. The data were processed with Microsoft Excel. The data on the height and weight of employees was used to calculate the body mass index. It turned out that the employees' diet did not completely meet the characteristics of a healthy diet. Sometimes some of them skip breakfast and the number of their daily meals might be too small. Furthermore, they do not eat enough vegetables and fruit. Employees in BC Naklo are aware of the importance of sufficient fluid intake in the organism as most of them drink do drink 1.5 to 2 litres of fluid per day.

I think that each and every individual can (at least slightly) improve his/her dietary habits.

Key words: nutritional habits, employees, Biotechnical Centre Naklo, poll

1 Uvod

Dobro zdravje je prvina kakovosti življenja, ki je povezano z najširšim človekovim okoljem, kjer ima zdrava prehrana pomembno mesto. Zdrava prehrana omogoča optimalni psihofizični razvoj, intelektualno sposobnost, vitalnost in zorenje, poveča splošno odpornost in delovno storilnost. Dnevna prehrana, ki vsebuje dovolj sadja, zelenjave in polnovrednih žitnih izdelkov in tudi stročnic, praviloma vsebuje dovolj vitaminov in mineralov, prav tako tudi dovolj dietnih vlaknin, če seveda ni

osiromašena zaradi pomanjkanja teh sestavin hrane (Pokorn, 2005). Nepravilna izbira živil lahko povzroči bolezen (Pokorn, 1997a).

Pogosteje govorimo o slabih prehranjevalnih navadah, ki so posledica več dejavnikov, pomanjkanja zavesti o pomenu prehrane za dobro zdravje, glasnega oglaševanja »hitre« hrane, neprestane naglice v sodobnem življenju, nezainteresiranosti zdravstvenih in drugih delavcev, da bi posvečali več časa vzgoji o pravilni prehrani, pomanjkanju znanja o pripravi zdrave hrane (Pokorn, 1997b).

Slabe prehranjevalne navade vplivajo na slabše počutje, prehransko in zdravstveno stanje (Zupančič, 2006). Grški zdravnik Hipokrat (460–377 pr. n. št.) je zapisal: »Vse, kar jemo, nas gradi in spreminja. Od tega, kar smo s hrano vnesli v organizem, so odvisni: naša moč, naše zdravje, naše življenje.« (<http://stariarki.blogspot.si/p/hrana-in-zdravje.html>, 9. 3. 2016). Zato sem želela ugotoviti prehranske navade zaposlenih v Biotehniškem centru Naklo (v nadaljevanju BC Naklo). Omejila sem se zgolj na prehrano, zato v anketi nisem spraševala o telesni aktivnosti anketiranih, čeprav je to nujna sestavina zdravega načina življenja.

2 Material in metode

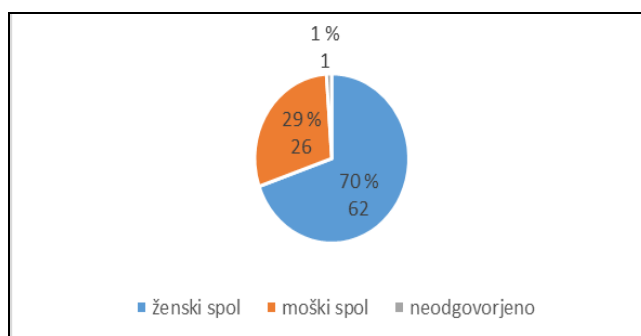
Uporabila sem anketo (32 vprašanj), ki sem jo poslala 120 zaposlenim v Biotehniškem centru Naklo (BC Naklo) in 30 predavateljem Višje strokovne šole BC Naklo. V anketnem vprašalniku so bila vprašanja, vezana na mnenje zaposlenih o zdravi prehrani, načela zdrave prehrane (število dnevni obrokov, pogostost uživanja zajtrka, pogostost uživanja določenih živil, uživanje tekočine, dosoljevanje hrane, način prehranjevanja) ter demografski in nekateri drugi osnovni podatki o zaposlenih (spol, starost, izobrazba, telesna višina in telesna masa).

Prejela sem 89 odgovorov, kar predstavlja 59,3-odstotno odzivnost na anketo. Odgovore sem analizirala s pomočjo Microsoft Excela.

3 Rezultati

3.1 Spol, starost, izobrazba, telesna masa in telesna višina, ITM

Na anonimno anketo je odgovorilo 62 žensk (kar predstavlja 70 % anketiranih) in 26 moških (29 % anketiranih), en anketirani (1 %) se glede spola ni opredelil.



Slika 1: Spol anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Vir: Lasten

Starost anketiranih zaposlenih v BC Naklo je sledeča: 43 (48 %) anketiranih je starih 26–35 let, 30 (34 %) 36–45 let, 12 (13 %) 46–55 let in 3 anketirani (3 %) 56–65 let. En anketirani (1 %) se glede starosti ni opredelil.

Tabela 1: Starost anketiranih zaposlenih v BC Naklo

Starost anketiranih	Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Od 26 do 35 let	43 (48 %)
Od 36 do 45 let	30 (34 %)
Od 46 do 55 let	12 (13 %)
Od 56 do 65 let	3 (3 %)
Neodgovorjeno	1 (1 %)

Vir: Lasten

Večina anketiranih zaposlenih v BC Naklo (64 oz. 72 %) ima končano višjo ali visoko šolo, 16 (18 %) končano srednjo šolo in 8 anketiranih (9 %) znanstveni magisterij ali doktorat. En anketirani (1 %) na vprašanje o končani izobrazbi ni odgovoril.

Tabela 2: Najvišja končana izobrazba anketiranih zaposlenih v BC Naklo

Izobrazba anketiranih	Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Končana višja ali visoka šola, bolonjski magisterij	64 (72 %)
Končana srednja šola	16 (18 %)
Magisterij (znanstveni), doktorat	8 (9 %)
Neodgovorjeno	1 (1 %)

Vir: Lasten

Spremenljivki višina in telesna masa sem uporabila za izračun indeksa telesne mase (ITM), ki sem ga izračunala s pomočjo formule: telesna masa/telesna višina v metrih² (kg/m²). ITM sem grupirala v skladu s priporočili zdravstvenih institucij (http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html, 9. 3. 2016).

Premajhno telesno težo sem pripisala tistim anketirancem, ki imajo ITM nižji od 18,49; torej dvema anketirankama (2 %). Sledijo tisti s priporočljivo telesno maso oz. z ITM med 18,5 in 24,99, kjer je večina anketirancev (56 oz. 63 %). Zmerno povečanje telesne mase sem pripisala posameznikom z ITM od 25 do 29,99. Takih je 23 (26 %) anketiranih. Vsi, ki imajo ITM nad 30 (7 oz. 8 % anketiranih), spadajo v skupino močno povečanje telesne mase, debelost. En anketirani (1 %) ni napisal podatka o svoji višini in telesni masi, zato ITM zanj nisem mogla izračunati. Po priporočilih zdravstvenih institucij indeks pod 18,5 in nad 25 predstavlja visoko tveganje za nastanek bolezni.

Tabela 3: ITM anketiranih zaposlenih v BC Naklo

		Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Premajhna telesna masa	ITM < 18,49	2 (2 %)
Priporočljiva telesna masa	ITM od 18,50 do 24,99	56 (63 %)
Zmerno povečanje telesne mase	ITM od 25,00 do 29,99	23 (26 %)
Močno povečanje telesne mase, debelost	ITM > 30,00	7 (8 %)

Vir: Lasten

Na vprašanje, kakšen je njihov odnos do lastne telesne mase, je 41 (46 %) anketirancev izbralo možnost, da so zadovoljni s svojo telesno maso; kar 40 (45 %) anketiranih je odgovorilo, da bi bili radi bolj suhi. Štirim anketiranim (4 %) je vseeno, trije (3 %) bi bili radi bolj krepki, ena anketiranka (1 %) pa je v možnosti dodatnega odgovora zapisala, da bi rada imela več kondicije.

Tabela 4: Odgovori na vprašanje, kakšen je njihov odnos do lastne telesne mase

Odgovori na vprašanje, kakšen je vaš odnos do vaše telesne mase.	Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Zadovoljen/-na sem s svojo telesno maso.	41 (46 %)
Rad/-a bi bil/-a bolj suha.	40 (45 %)
Vseeno mi je.	4 (4 %)
Rad/-a bi bil/-a bolj krepak/-ka.	3 (3 %)
Drugo: Rada bi imela več kondicije.	1 (1 %)

Vir: Lasten

3.2 Zajtrk, (topli) obroki

Večini anketiranih se zajtrk zdi pomemben (kar 78 oz. 88 % anketiranih zaposlenih v BC Naklo), le sedmim (8 %) ne. Dva anketiranca (2 %) sta odgovorila z »drugo«; dva anketiranca (2 %) na to vprašanje nista odgovorila.

Tabela 5: Odgovori na vprašanje, ali se anketiranim zajtrk zdi pomemben

Odgovori na vprašanje, ali se vam zdi zajtrk pomemben.	Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Da	78 (88 %)
Ne	7 (8 %)
Drugo: Kdaj pa kdaj Verjetno za nekatere	2 (2 %)
Neodgovorjeno	2 (2 %)

Vir: Lasten

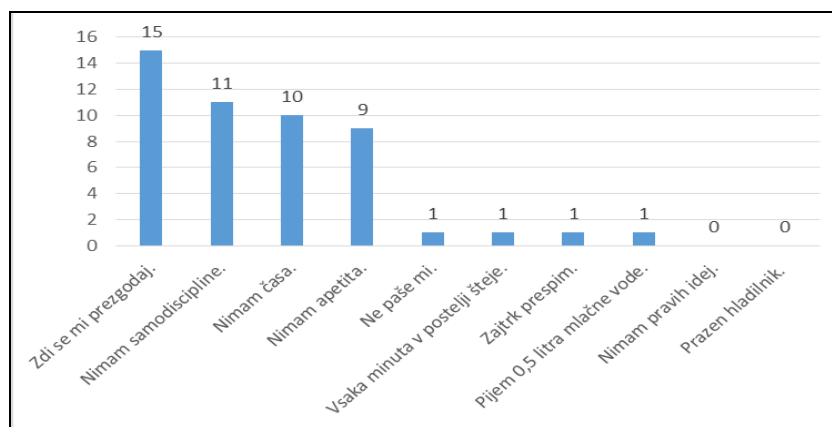
Na vprašanje, kako pogosto zajtrkujete, je 51 oz. 57 % anketirancev odgovorilo, da vsak dan, kar 14 oz. 16 % jih ne zajtrkuje. 12 odgovorov (13 %) je bilo, da zajtrkujejo 3-krat tedensko, 11 (12 %) jih zajtrkuje vsaj 5-krat tedensko. En odgovor (1 %) je bil, da anketiranka »zajtrkuje« 3–4 ure po tem, ko vstane.

Tabela 6: Odgovori na vprašanje, kako pogosto anketiranci zaposlenih v BC Naklo zajtrkujejo

Odgovori na vprašanje, kako pogosto zajtrkujete.	Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Vsak dan	51 (57 %)
Ne zajtrkujem	14 (16 %)
Vsaj 3-krat tedensko	12 (13 %)
Vsaj 5-krat tedensko	11 (12 %)
Drugo: Zajtrkujem 3–4 ure po tem, ko vstanem (ob 9h)	1 (1 %)

Vir: Lasten

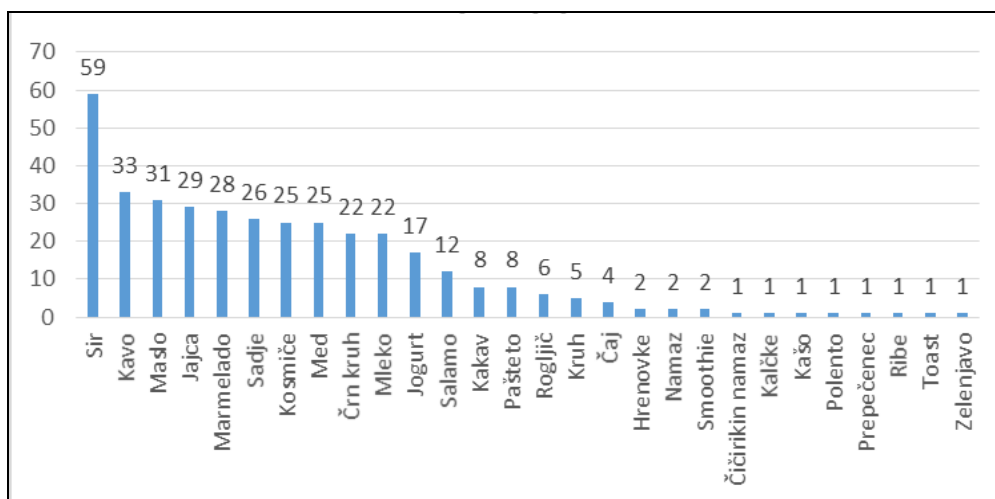
Če na prejšnje vprašanje anketirani niso odgovorili z dnevno, so za razloge navedli: Zdi se mi prežgodaj (15-krat); nimam samodiscipline (11-krat); nimam časa (10-krat); nimam apetita (9-krat) in pod drugo: Ne paše mi (1-krat); vsaka minuta v postelji šteje (1-krat); zajtrk prespim (1-krat). Na to vprašanje je bilo možnih več odgovorov. Hkrati z odgovorom »nimam apetita« je ena anketiranka napisala, da spi 0,5 litra mlačne vode. Nihče ni izbral dveh ponujenih razlogov: Nimam pravih idej; prazen hladilnik. Zanimivo se mi zdi, da so razloga: Nimam apetita (9-krat) in ne paše mi (1-krat), označile samo osebe ženskega spola.



Slika 2: Razlogi, zakaj anketirani zaposleni v BC Naklo ne zajtrkujejo vsak dan

Vir: Lasten

Anketirani zaposleni v BC Naklo najpogosteje zajtrkujejo (možnih je bilo več odgovorov): sir, kavo, maslo, jajca, kruh, marmelado, sadje, kosmiče, med, mleko, jogurt in salamo, kar je predstavljeno na Sliki 3 (možnih je bilo več odgovorov); na to vprašanje nista odgovorila dva moška anketiranca.



Slika 3: Kaj anketirani zaposleni najpogosteje zajtrkujejo

Vir: Lasten

Koliko (toplih) obrokov na dan povprečno zaužijejo anketirani zaposleni v BC Naklo, je razvidno iz Tabele 7. Kar 40 % (36) anketiranih zaužije povprečno tri obroke na dan, 34 % (30) celo štiri obroke na dan. Le 15 % (13) jih povprečno zaužije pet obrokov na dan.

Večina (63 oz. 71 % anketiranih) povprečno zaužije en topel obrok na dan, dva topla obroka le 22 % (20 anketiranih) zaposlenih v BC Naklo. En moški anketirani je odgovoril, da povprečno ne zaužije nobenega toplega obroka na dan.

Tabela 7: Število obrokov in število toplih obrokov na dan, ki jih anketirani zaposleni v BC Naklo povprečno zaužijejo

Število (toplili) obrokov na dan	Obroki: število in % anketiranih zaposlenih v BC Naklo	Topli obroki: število in % anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Več kot 5 obrokov	1 (1 %)	
5 obrokov	13 (15 %)	
4 obroki	30 (34 %)	
3 obroki	36 (40 %)	3 (3 %)
2 obroka	9 (10 %)	20 (22 %)
1 obrok	0 (0 %)	63 (71%)
0 obrokov		1 (1 %)
Konec tedna dva obroka, med tednom enega		2 (2 %)

Vir: Lasten

3.3 Sadje, zelenjava, sezonska hrana, ekološka živila, ribe, mleko in mlečni izdelki, kruh

Ker je za zdravje zaradi vsebnosti vlaknin, vitaminov in mineralov zelo pomembno, da vsak dan zaužijemo sadje in zelenjavo, sem postavila nekaj vprašanj v zvezi s tem. Zanimalo me je, koliko zaposlenih poje vsaj eno jabolko na dan (npr. za malico). Pritrdilno je odgovorilo 45 anketiranih (51 %), z »ne« pa kar 42 % (37 anketirancev); en anketirani (1 %) na to vprašanje ni odgovoril; 6 (7 %) jih je navedlo, da jejo (tudi) drugo sadje. V okviru Promocije zdravja na delovnem mestu in v okviru certifikata Družini prijazno podjetje vsaj dvakrat tedensko zaposleni v BC Naklo na delovnem mestu brezplačno dobimo sadje.

Tabela 8: Odgovori na vprašanje, ali povprečno pojejo vsaj eno jabolko na dan (npr. za malico)

Odgovori na vprašanje, ali povprečno pojedete vsaj eno jabolko na dan (npr. za malico).	Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Da	45 (51 %)
Ne	37 (42 %)
Drugo: Drugo sadje Ne jem jabolk, jem pa drugo sadje. Povprečno tri kose sadja, jabolko redko Različno sadje (2-krat) Včasih jabolko, včasih ne, vsekakor pa vsak dan pojem veliko sadja.	6 (7 %)

Vir: Lasten

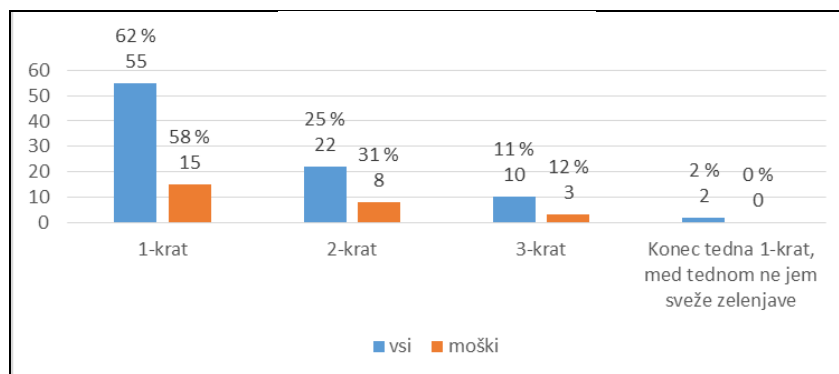
Tabela 9: Odgovori na vprašanje, kako pogosto povprečno na dan zaposleni v BC Naklo jejo sveže sadje

Odgovori na vprašanje, kako pogosto povprečno na dan zaposleni v BC Naklo uživajo sveže sadje.	Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
1-krat	47 (53 %)
2-krat	27 (30 %)
3-krat	8 (9 %)
0-krat	5 (6 %)
4-krat	1 (1 %)
5-krat	1 (1 %)

Vir: Lasten

Večina anketiranih (47 oz. 53 %) uživa sadje enkrat na dan, 27 anketiranih (30 %) dvakrat na dan, 8 (9 %) trikrat na dan; 5 anketiranih (6 %) sadja dnevno ne uživajo; ena anketiranka (1 %) sadje uživa 4-krat; ena (1 %) pa celo 5-krat dnevno.

Tako kot uživanje sadja je pomembno uživanje zelenjave. Kolikokrat povprečno na dan anketirani zaposleni v BC Naklo jejo zelenjavo (npr. solato, paradižnik, špinačo, por, zelje, blitvo, korenje, rdečo pesa, papriko, kumare, repo ...)? Večina (55 anketirancev oz. 62 %) vsaj enkrat dnevno, 22 (25 %) dvakrat dnevno; 10 (11 %) trikrat dnevno in 2 anketiranki (2 %) enkrat konec tedna, med tednom pa zelenjave ne uživata. Po pričakovanju moški zelenjavo uživajo redkeje, največ (kar 15 oz. 58 % moških anketirancev) jih jo uživa le enkrat, kar je razvidno s Slike 4.



Slika 4: Odgovori na vprašanje, kolikokrat povprečno na dan anketirani zaposleni v BC Naklo uživajo zelenjavo
Vir: Lasten

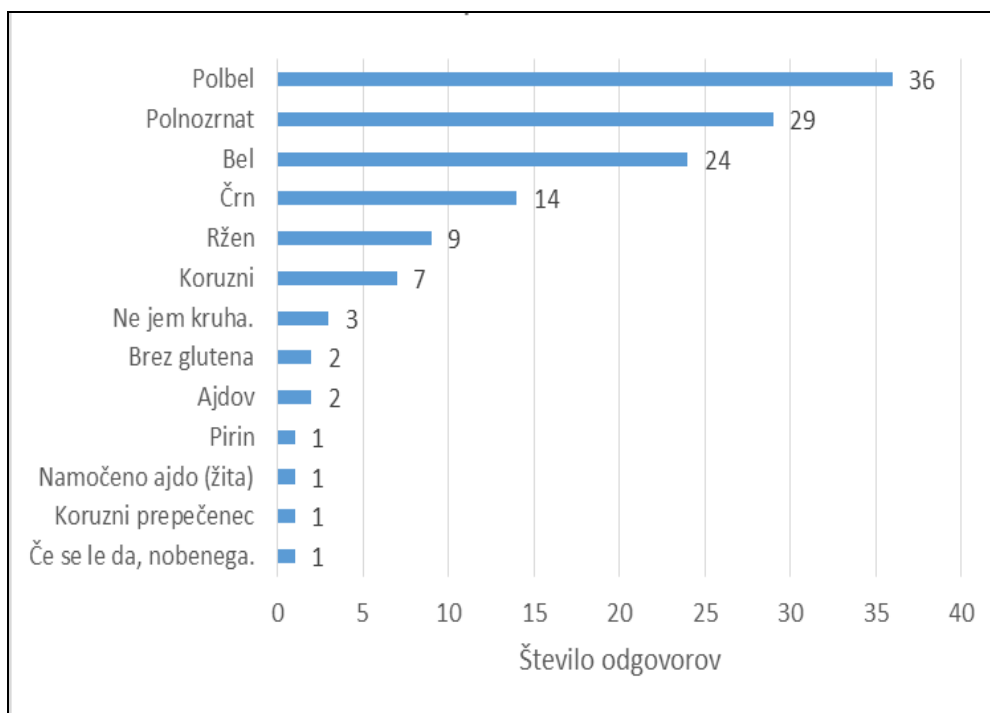
Razveseljiv je rezultat, da večina anketiranih (84, kar predstavlja 94 % anketiranih zaposlenih v BC Naklo) uživa sezonsko hrano, le 3 osebe (3 %) ženskega spola je ne uživajo; dve osebi ženskega spola (3 %) na to vprašanje nista odgovorili.

Ekološka živila uživa večina anketiranih zaposlenih v BC Naklo: pogosto 36 % (32), občasno 31 % (28), redko 16 % (14), vsak dan 13 % (12); le 2 % (2) ne uživajo ekoloških živil, 1 moški anketiranec (1 %) je napisal, da jih uživa samo, če slučajno pridejo pod roke.

Ribe 1-krat tedensko uživa le 48 % (43) anketiranih, 2-krat le 3 % (3), 6 % (5) je odgovorilo z enim od naslednjih odgovorov: »skoraj vsak dan«, »1–2-krat na mesec«, »2-krat na mesec«, »na 14 dni«, »3-krat na leto«.

Mleka oz. mlečnih izdelkov ne uživa 11 (12 %) anketiranih; 56 % (50) jih uživa 1-krat na dan, 18 % (16) 2-krat, 8 % (7) 3-krat na dan, več kot 3-krat 2 % (2), 1 % (1) od 0 do 1-krat na dan, 1 % (1) 5-krat na teden. Ena anketiranka je pojasnila, da pije mleko brez laktoze.

Zanimalo me je, katero vrsto kruha najpogosteje jejo zaposleni v BC Naklo. Največkrat so anketiranci označili polbel in polnozrnat kruh, sledil je bel kruh.

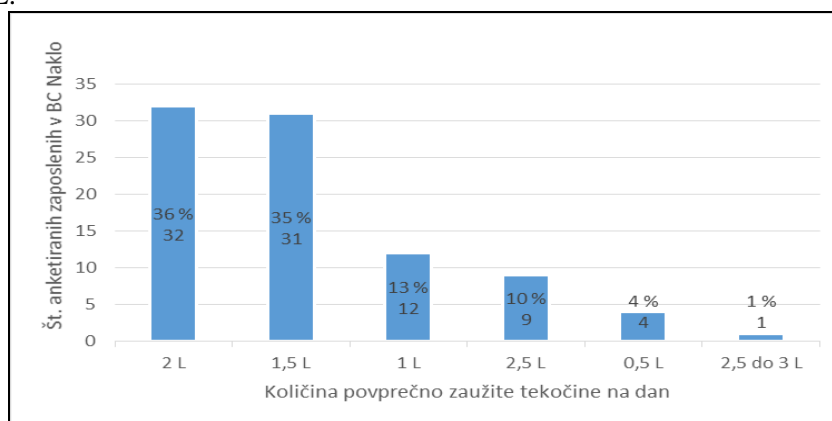


Slika 5: Odgovori na vprašanje, katero vrsto kruha najpogosteje jejo anketirani zaposleni v BC Naklo (možnih je bilo več odgovorov)
Vir: Lasten

Na vprašanje, ali menijo, da jejo pravo hrano, je 44 % (39) anketiranih odgovorilo z večinoma; 30 % (27) včasih; 20 % (18) je na vprašanje odgovorilo pritrdilno. Štirje moški (4 %) so mnenja, da ne jejo prave hrane, ena anketiranka na vprašanje ni odgovorila.

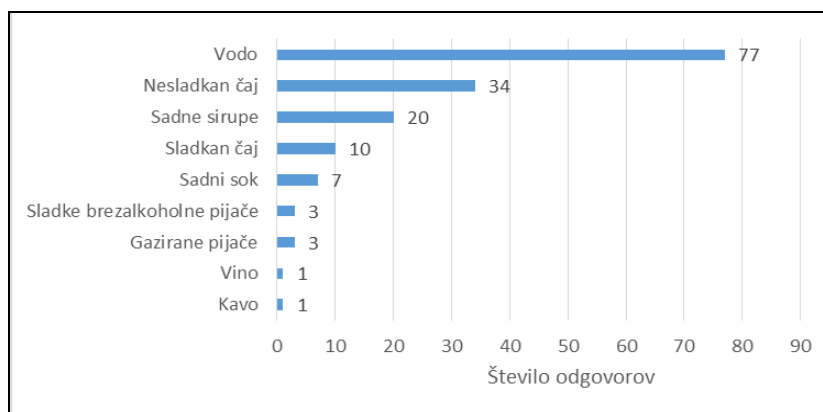
3.4 Zaužita tekočina

Zelo pomembno za zdravje je tudi, koliko tekočine zaužijemo na dan. S Slike 6 je razvidno, da 36 % (32) anketirancev zaužije 2 L, 35 % (31) 1,5 L, 13 % (12) 1 L, 10 % (9) anketirancev kar 2,5 L in le 4 % (4) le 0,5 L.



Slika 6: Koliko tekočine zaužijejo anketirani zaposleni v BC Naklo na dan
Vir: Lasten

Zanimalo me je tudi, kaj zaposleni v BC Naklo najpogosteje pijejo. Razveseljiv je podatek, da največ pijejo vodo in nesladkan čaj. S Slike 7 je razvidno, da ena anketiranka najpogosteje pije vino, vendar je napisala, da pije tudi vodo in nesladkan čaj.



Slika 7: Vsi odgovori na vprašanje, kaj anketirani zaposleni v BC Naklo najpogosteje pijejo (možnih je bilo več odgovorov)

Vir: Lasten

Alkohol (pivo, vino, žgane pijače ...) nekajkrat na leto pije 38 % (34) anketiranih, nekajkrat na mesec 35 % (31), 12 % (11) alkohola ne pije, 10 % (9) večkrat na teden, 2 anketiranca (2 %) alkohol pijeta vsak dan; 1 anketiranka alkohol pije ob praznovanjih; 1 moški anketiranec ima vino kot hrano.

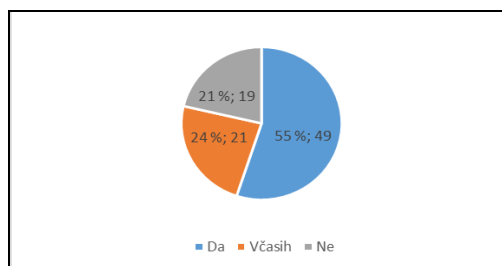
3.5 Dosoljevanje hrane, način prehranjevanja, sladkarije, prigrizki

Priporoča se, da hrane ne dosoljujemo. Tega se drži 75 % (67) anketiranih (ena anketiranka je zapisala, da hrano zelo malokrat sploh soli), 22 % (20) vprašanih jo dosoljuje; 2 % (2) hrano dosoljujeta le včasih.

Na vprašanje, ali jejo počasi in sede, so anketirani zaposleni v BC Naklo odgovorili z »da« (34 oz. 38 %); z »večinoma« je odgovorilo 49 % anketiranih (44); le 12 % (11) jih ne je počasi in sede.

Sledilo je vprašanje, ali hrano temeljito prežvečijo. Pritrdilno je odgovorilo 25 % (22) anketiranih zaposlenih v BC Naklo, »večinoma« to naredi 66 % (59) anketiranih zaposlenih, 8 % (7) vprašanih tega ne naredi, ena ženska anketiranka je odgovorila, da hrano gotovo premalo prežveči.

Po pričakovanju ima 67 % (60) anketiranih rado sladkarije, 21 % (19) včasih, 10 % (9) sladkarij ne mara. Ena ženska anketiranka je odgovorila, da ima rada sladkarije, a se jih izogiba, kar se le da. Kar 55 % (49) anketiranih zaposlenih v BC Naklo misli, da zaužije preveč sladkorja, 24 % (21) včasih, le 21 % (19) je mnenja, da preveč sladkorja ne zaužije.



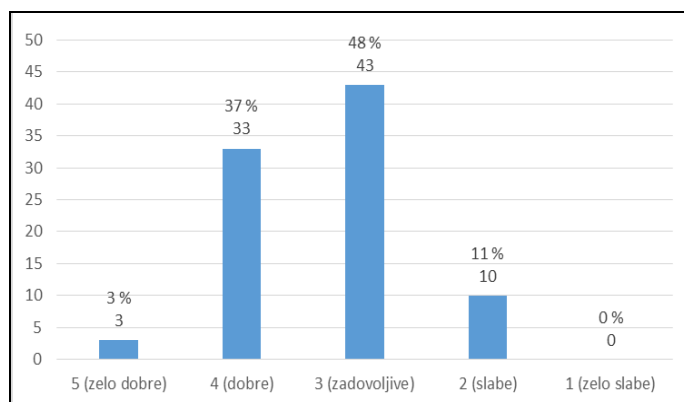
Slika 8: Odgovori anketiranih zaposlenih v BC Naklo na vprašanje, ali menijo, da zaužijejo preveč sladkorja

Vir: Lasten

Na vprašanje, kako pogosto jejo prigrizke (npr. čips, piškote, čokolado ...), je bil med anketiranimi zaposlenimi v BC Naklo najpogostejši odgovor »nekajkrat na teden« (37 % oz. 33 odgovorov), 29 % (26) je odgovorilo »nekajkrat na mesec«; 18 % (16) prigrizke uživa vsak dan; 9 % (8) nekajkrat na leto; 4 % (4 anketiranci) anketiranih prigrizkov ne uživa; 2 % (2) prigrizke uživata celo večkrat na dan.

3.6 Samoocena prehranskih navad in mnenje o zdravi hrani

Zanimala me je samoocena prehranskih navad zaposlenih v BC Naklo. Analiza podatkov je pokazala, da večina anketiranih ocenjuje, da so le-te dobre oz. zadovoljive (76 odgovorov oz. 85 %).



Slika 9: Samoocena prehranskih navad

Vir: Lasten

Večina anketiranih zaposlenih v BC Naklo (75 anketiranih oz. 84 %) je mnenja, da z uživanjem zdrave hrane lahko ohranimo svoje zdravje. 6 anketirancev (7 %) tega ne ve, 3 (3 %) so mnenja, da z zdravo prehrano ne moremo ohraniti svojega zdravja. 5 anketiranih (6 %) je navedlo, da zdrava hrana vpliva deloma (eden od teh je navedel, da na zdravje vplivajo tudi naše misli in gibanje).

Tabela 10: Odgovori na vprašanje, ali mislijo, da z uživanjem zdrave hrane lahko ohranijo svoje zdravje

Odgovori na vprašanje, ali mislite, da z uživanjem zdrave hrane lahko ohranimo svoje zdravje.	Število anketiranih zaposlenih v BC Naklo
Da	75 (84 %)
Ne vem	6 (7 %)
Ne	3 (3 %)
Drugo: Delno Deloma – včasih ja, velikokrat pa ni dovolj le zdrava prehrana. Hrana 20 %, ostalo pa na zdravje vplivajo naše misli in gibanje. Je pomembno, ni pa edini dejavnik. Lahko pripomore k zdravju, ni pa nujno.	5 (6 %)

Vir: Lasten

4 Diskusija

V Sloveniji narašča število ljudi s prekomerno telesno maso (debelih), posledično pa tudi število bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, med katerimi izstopa sladkorna bolezen tipa 2 (http://www.mz.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/article/670/6919/09849f1305291b1ac4fd865ab496a8de/, 9. 3. 2016). Podatki za leto 2012 kažejo, da ima v Sloveniji telesno maso večjo od priporočene 42 % žensk in 66,6 % moških. Pomembna je ugotovitev, da je trend naraščanja in obseg debelosti izrazitejši pri moških (Rezolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, 6). Običajno se s starostjo večja telesna masa, a iz odgovorov anketiranih v BC Naklo povezava med starostjo in telesno maso ni razvidna. Sta pa presuhi 2 osebi ženskega spola, kar predstavlja 3 % anketiranih žensk (nižje od drugih raziskav, ki navajajo celo 8 %, Gabrijelčič Blenkuš in drugi, 2009), a niti odstotek moških nima prenizkega ITM, kar je skladno z rezultati drugih raziskav (Kolenc, 2004, 51). Močno povečanje telesne mase (debelost) sem pripisala kar 5 moškim (19 %

moških) in 2 ženskama (3 % žensk); zmerno povečanje pa 8 moškimi anketirancem (31 % moških) in 15 ženskam (24 % žensk). Tudi glede na rezultate drugih raziskav je delež debelih in prekomerno prehranjenih večji pri moških (Gabrijelčič Blenkuš in drugi, 2009).

Od 7 (8 %) anketiranih zaposlenih v BC Naklo, ki imajo ITM nad 30, je en anketiranec moškega spola odgovoril, da je zadovoljen s svojo telesno maso, čeprav ima visok ITM (30,86), ostali s previsokim ITM pa so odgovorili, da bi bili radi bolj suhi. Ena anketiranka ima ITM le 17,58, a je navedla, da si želi biti bolj suha.

Zajtrk je med najpomembnejšimi obroki, saj preskrbi telo z energijo in različnimi hranilnimi snovmi, pomembnimi za dobro storilnost in delovno uspešnost. Izpuščanje zajtrka morda negativno vpliva na intelektualne sposobnosti v dopoldanskem času ter zaradi motene presnove sladkorja in maščob posledično poveča tveganje za nastanek aterosklerotičnih oblog na ožilju (Zupančič, 2006, 162). Večina anketiranih zaposlenih v BC Naklo se tega zaveda, ga pa kar 43 % (občasno) izpušča.

Dva obroka na dan zaužije 10 % anketiranih zaposlenih v BC Naklo, kar je precej manj v primerjavi z rezultati drugih raziskav (Gabrijelčič Blenkuš in drugi, 2009), ki navajajo celo 37 % anketirancev. Res pa je, da nihče od anketiranih v BC Naklo ne zaužije le enega obroka. Tri obroke zaužije 39 % anketiranih, kar je več od drugih raziskav (Gabrijelčič Blenkuš in drugi, 2009), ki navajajo 37 %. Razveseljivo je, da anketirani zaposleni v BC Naklo močno presegajo rezultate drugih raziskav glede zaužitja štirih obrokov in več, in sicer je takih skoraj polovica (49 %) anketiranih (po drugih raziskavah le 27 %). Ženske v primerjavi z moškimi statistično značilno pogosteje zaužijejo štiri obroke dnevno in več, takih je v BC Naklo 55 % anketiranih (druge raziskave navajajo le 32 %), moških pa le 38 % (druge raziskave le 21 %; Gabrijelčič Blenkuš in drugi, 2009).

75 % anketiranih hrane ne dosoljuje, kar je boljši rezultat od drugih raziskav (druge raziskave celo 56 %, leta 1997 pa 72 %; Gabrijelčič Blenkuš in drugi, 2009). 22 % anketiranih zaposlenih v BC Naklo jedi dosoljuje, kar se mi zdi previsok odstotek; dodatna 2 % pa včasih. Številne študije navajajo, da je previsok vnos soli povezan s povišanim krvnim tlakom, pojavnostjo možganske kapi, boleznimi srca in ožilja, tudi z osteoporozo (Referenčne vrednosti za vnos hranil, 2004, 116–117). Priporočljivo je, da pri pripravi obrokov namesto kuhinjske soli uporabljamo različna sveža, suha ali zamrznjena zelišča/začimbe (Hlastan Ribič, 2009, 5–6).

Razveseljiv je rezultat, da večina anketiranih (94 %) uživa sezonsko hrano. »Sezonska hrana ima hranilno vrednost, prilagojeno letnemu času, prav tako je najbolj naravno pridelana. Iz zdravstvenega vidika se priporoča uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, saj sta običajno bolj optimalno dozorela in imata višjo biološko (hranilno) vrednost. To pomeni, da vsebujeta večje količine metabolitov v primerjavi z zelenjavo in sadjem, ki sta bila skladiščena daljši čas. Poleg tega se pri sadju zmanjša tako hranilna kot organoleptična vrednost. S skladiščenjem ali dolgo transportno potjo od pridelovalca do potrošnika se v zelenjavi zmanjša vsebnost C-vitamina, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B in E. Izven sezonska hrana se za prodajo posebej obdela, da zdrži dalj časa. Takšna živila so pogosto polna pesticidov, voskov, konzervansov in drugih kemikalij.« (Priporočila za javno naročanje živil, 2013, 5).

Vsaj enkrat tedensko ribe uživa le dobra tretjina prebivalcev (Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, 16); v BC Naklo pa kar 48 % anketiranih.

Polnozrnati kruh, polnozrnati žitni izdelki in kaše imajo precej višjo vsebnost vlaknin ter hranljivih snovi, kot jih imajo izdelki iz bele moke (na primer bel kruh in pecivo). Kruh iz polnozrnate moke uživa občasno 27 % prebivalcev, kar 31 % ga sploh ne uživa (Gabrijelčič Blenkuš in drugi, 2009). Ta odstotek je potrebno v prihodnje bistveno povečati, saj je zadostno uživanje vlaknin varovalni dejavnik pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, še posebej rakom debelega črevesja (Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, 16). Kar 33 % (29) anketiranih v BC Naklo najpogosteje posega po polnozrnatem kruhu.

Zaposleni v BC Naklo se zavedajo pomena zadostnega vnosa tekočine v organizem, saj jih večina (71 %) popije od 1,5 do 2 litra tekočine na dan. Glede na to, da v organizem dobimo liter vode na dan že s prehrano, ostalo pa z vnosom tekočin, lahko s preprostim izračunom ugotovimo, da imajo zaposleni zadosten vnos tekočin, kar je primerljivo z drugimi raziskavami (Zupančič, 2006).

Mislím, da čisto vsak posameznik svoje prehranske navade lahko (vsaj malo) izboljša. Npr. lahko že z malenkostjo, da se potrudimo za vsakodnevni zajtrk, kakšno sladico nadomestimo s sadjem, se potrudimo za 3–5 obrokov na dan (pri tem glavnih obrokov ne izpuščamo), večkrat posegamo po ribah, polnozrnatih izdelkih in sezonski zelenjavi.

5 Zaključki

Pokazalo se je, da prehrana zaposlenih v BC Naklo povsem ne izpolnjuje značilnosti zdrave prehrane. Nekateri (občasno) izpuščajo zajtrk, zaužijejo premalo dnevnih obrokov, premalo sadja in zelenjave. Zaposleni v BC Naklo se zavedajo pomena zadostnega vnosa tekočine v organizem, saj jih večina popije od 1,5 do 2 litra tekočine na dan.

Literatura in viri

Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., Rozman U. *Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2009.

Hlastan Ribič, C. *Sol v prehrani*. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2009, str. 4–6.

Kolenc, K. *Prehranjevalne navade Slovencev*. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, 2004.

Pokorn, D. *Gastronomija*. Ljubljana: Debora, 1997a.

Pokorn, D. *Prehrana v različnih življenjskih obdobjih*. Prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana: Marbona, 2005, str. 9–168.

Pokorn, D. *Zdrava prehrana in dietetni jedilniki*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 1997b, str. 13–83.

Priporočila za javno naročanje živil. Ljubljana, Ministrstvo za kmetijstvo in okolje, 2013.

Referenčne vrednosti za vnos hranil. 1. izdaja. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2004, str. 116–117.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. (citirano 9. 3. 2016). Dostopno na naslovu: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_in_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf.

Stari Grki: Hrana in zdravje. (citirano 9. 3. 2016). Dostopno na naslovu: <http://stariqrki.blogspot.si/p/hrana-in-zdravje.html>.

V javni obravnavi Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 za izboljšanje prehranskih in gibalnih navad prebivalcev Slovenije (citirano 9. 3. 2016).

Dostopno na naslovu: http://www.mz.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/article/670/6919/09849f1305291b1ac4fd865ab496a8de/.

World Health Organization (WHO): *Global Database on Body Mass Index*; BMI classification. (citirano 9. 3. 2016). Dostopno na naslovu: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html.

Zupančič, A. *Prehranjevalne navade študentov*. Obzornik zdravstvene nege, Ljubljana: Zbornica zdravstvene nege, 2006, letnik 40, št. 3, str. 157–163.