

Avtorji prispevka:

Marko Urh, Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Slovenija,
marko.urh@fov.uni-mb.si

Miha Marič, Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Slovenija,
miha.maric@fov.uni-mb.si

Marko Ferjan, Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Slovenija,
marko.ferjan@fov.uni-mb.si

Eva Jereb, Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Slovenija,
eva.jereb@fov.uni-mb.si

Dejavniki izbire prehrane: študija primera študentov Fakultete za organizacijske vede UM

Izvleček

Pomen pravilne izbire prehrane vpliva na zdravje, počutje in delovno uspešnost vsakega posameznika. Predstavljamo raziskavo o dejavnikih, ki vplivajo na izbiro prehrane študentov Fakultete za organizacijske vede Univerze v Mariboru. Na podlagi pregleda literature s področja izbire prehrane smo identificirali devet dejavnikov, ki vplivajo na izbiro prehrane, in to so: zdravje, razpoloženje, primernost, privlačnost (videz), naravne sestavine, cena, nadzor teže, poznavanje in etična skrb. Anketa, ki smo jo izvedli med dodiplomskimi študenti Fakultete za organizacijske vede Univerze v Mariboru, je bila sestavljena iz devetih trditev, ki predstavljajo devet dejavnikov. Študenti so svoje strinjanje z odgovori podali v obliki štiristopenjske lestvice. Na osnovi analize rezultatov so podane ključne ugotovitve, ki se nanašajo na dejavnike izbire prehrane študentov.

Ključne besede: prehrana, izbira hrane, študenti

Factors of Food Choice: a Case Study of University of Maribor's Faculty of Organizational Sciences' Students

Summary

The importance of proper food choices affects the health, wellbeing and job performance of each individual. We present a survey on the factors that affect dietary choices of students of the University of Maribor's Faculty of Organizational Sciences. Based on the review of literature in the field of food choices, we have identified nine factors that affect dietary choices, namely: health, mood, convenience, sensory appeal, natural content, price, weight control, familiarity and ethical concern. The survey, which was conducted among undergraduate students of the Faculty of Organizational Sciences, University of Maribor was composed of nine claims, which represent the nine factors. Students gave their consent to the answers in the form of four-point scale responses. Based on the analysis of the results we give the key findings relating to the factors of food choices of students.

Key words: food, food choice, students

1 Uvod

Znani psiholog Abraham Maslow (1999) je mnenja, da hrana predstavlja osnovno fiziološko potrebo človeka. Ljudje so se zaradi potrebe po hrani preseljevali, borili, razvijali tehnologijo in usmerjali svoje napore za zagotovitev zadostne količine hrane.

Naraščajoče število svetovnega prebivalstva vpliva na procese pridelave, distribucije in ceno hrane. Po nekaterih napovedih (OECD, 2010) se med drugim pričakuje dolgoročne cenovne dvige hrane za do 20 odstotkov pri žitu in 30 odstotkov pri mesu. Zagotavljanje velikih količin hrane, potreba po hitrejšem zagotavljanju pridelkov in globalna distribucija pa so faktorji, ki v veliki meri vplivajo na kvaliteto hrane. Zaradi vse večje izpostavljenosti in prisotnosti medijev smo ljudje izpostavljeni največjemu številu informacij v zgodovini človeštva. Pri tem dobimo tako pozitivne kot negativne informacije povezane s hrano, ki lahko kasneje vplivajo na način izbire hrane. Spremenjene nakupovalne in prehranjevalne navade so vplivale tudi na študente, ki so zaradi svojih specifičnih navad in načina dela drugačne kot pri drugih.

Današnje življenje in delovno okolje zahtevata veliko več kot sposobnost razmišljanja in dobro poznavanje nekega področja. Sposobnost upravljanja življenja in dela v globalno-konkurenčni dobi informacij zahteva od sedanjih študentov veliko pozornosti, ki jo morajo nameniti razvoju ustreznih življenjskih in poklicnih veščin (Partnership for 21st Century Skills, 2011). Opaziti je, da se večja število študentov, ki vstopajo v visokošolsko izobraževanje brez nujno potrebnih spretnosti, ki so pogoj za uspešen visokošolski študij (Tracy, 2009). Od skladnega delovanja celotnega organizma pa je pri človeku odvisna tudi sposobnost kot bistvena sestavina osebnostnega razvoja (Jereb, 1998). Prehrana ima velik vpliv na pravilen razvoj mladih. Prav tako je pravilna in ustrezna izbira prehrane pomembna pri študiju. Zagotavljanje in oskrbovanje telesa, ki je obremenjen in izpostavljen velikim miselnim naporom, zahteva veliko večjo skrb, ki naj bi se odražala pri izbiri prehrane. Študenti bi se morali še posebno zavedati pravilne izbire hrane, saj le ta lahko pomembno vpliva na uspešnost in učinkovitost, ki jo študenti dosega v času študija.

Poznavanje samega sebe in svojih navad je ključno za doseganje dobrih študijskih rezultatov. Prav tako je pomembno poznavanje vplivov, ki jih ima določena vrsta hrane na človeški organizem posameznika. V današnjem času obstaja veliko priporočil, ki naj bi opredeljevala, kakšne so osnove zdravega načina prehranjevanja. Zdravstveni strokovnjaki iz veliko zahodnih držav so poskušali zmanjšati razkorak med priporočili o prehrani in dejansko porabo hrane; visoka stopnja vnosa maščob (posebno nasičene maščobe) in soli sovpadajo z nizko porabo sadja in zelenjave, kar v zahodnih državah predstavlja težavo, ki je še posebno pereča pri določenih starostnih segmentih populacije (Kennedy et al., 1996; Nordic Nutrition Recommendations, 1996; Lahti-Koski, 1999).

Poleg zdravstvenih nasvetov povezanih s hrano, se potrošniki vedno bolj zavedajo tudi drugih elementov, ki vplivajo na zdravje. Odmevni medijski primeri, ki so povezani z okužbami, vprašljivo prehransko oskrbo in okoljevarstveni problemi še dodatno krepijo skrb in zavest pri potrošnikih. Neprijetnosti, ki so povezane s svinjsko gripo, onesnaženjem z dioksidom in ptičjo gripo, so povečale skrb potrošnikov vezano na kvaliteto in varnost sistemov, ki proizvajajo hrano (Plaggenhoef, 2007). Zadnje krize povezane s hrano so povečale zavedanje potrošnikov o pomenu zdravja, ki je povezan s pridelavo, proizvodnjo in distribucijo hrane v Evropi in drugod (Wognum in drugi, 2010).

Različne kulture, starostne skupine, geografska področja in drugi elementi lahko vplivajo na dejavnike, ki igrajo pomembno vlogo pri izbiri prehrane. Nekateri teorije dokazujejo, da je izbira hrane povezana s fizičnimi in psihološkimi procesi (Weingarten, Elston, 1990). Potrošniki v EU so čedalje bolj pozorni na to, kako varna in zdrava je hrana, ki jo uživajo. Večje zanimanje za varnost in kakovost hrane je po eni strani posledica globalizacije, ko velik del hrane, ki jo užije posamezen potrošnik, pride od daleč, po drugi pa prehranskih afer

v zadnjih letih in desetletjih (Evropa pojutrišnjem, 2011). Opaziti je (Wognum in drugi, 2010), da potrošniki pri nakupovalnih odločitvah vse bolj upoštevajo faktorje kot so kakovost ter varnost in skrb za okolje, medtem pa poteka veliko raziskav, ki skušajo odgovoriti na vprašanje ali so potrošniki zato pripravljeni tudi več plačati.

Med evropskimi potrošniki se čedalje bolj uveljavlja prepričanje, da je najboljša in najbolj zdrava tista hrana, ki je pridelana na čim bolj naraven način, ki vsebuje čim manj ali nič dodatkov ter je pridelana lokalno (Evropa pojutrišnjem, 2011). Omenjeno dejstvo še potrjuje, da je potrebno okrepiti zadevanje o pomenu lokalnega oskrbovanja s hrano. Zaradi drugačnih nakupovalnih navad in oskrbovanja s hrano, so se spremenila tudi nakupovalna središča. Veliki nakupovalni centri so pomembno vplivali na spremembe v oskrbovalnih verigah, razvoju naprednih diskontnih centrov, distribucijskih sistemov in na uvoz velikih količin izdelkov iz celega sveta (Ilbery, 2006).

Zaradi velike raznolikosti vplivov je izredno težko narediti povsem enoten vprašalnik, ki bi celovito zajel in opredelil vse dejavnike, ki vplivajo na izbiro prehrane. Predlaganih je bilo že več modelov, ki naj bi pojasnili (organizirali) širok spekter možnosti, ki vplivajo na izbiro hrane (Eertmans, Baeyens in Van den Bergh, 2001; Furst, Connors, Bisogni, Sobal in Winter Falk, 1996), vendar pa so dejanski empirični dokazi, ki bi potrjevali obstoj različnih motivov izbire hrane v različnih populacijah in situacijah precej redki (Eertmans, et al, 2006).

V nadaljevanju je predstavljena metodologija, ki je bila uporabljena pri raziskavi, ki proučuje dejavnike, ki vplivajo na izbiro prehrane študentov Fakultete za organizacijske vede.

2 Metodologija

2.1 Raziskovalno vprašanje

R1: Kolikšen pomen pripisujejo študenti UM FOV devetim identificiranim dejavnikom, ki so podlaga za izbiro hrane?

Pri raziskavi, ki je bila izvedena na Fakulteti za organizacijske vede Univerze v Mariboru je bil uporabljen del tako imenovanega vprašalnika o izbiri hrane (angl. *Food Choice Questionnaire-FCQ*), ki je bil predhodno testiran na študentih nekaterih primerljivih zahodnih držav (Španija, Belgija in Italija). Vprašalnik, temelji na devetih dejavnikih, ki vplivajo na izbiro prehrane. Vsako vprašanje ponuja odgovore v obliki štiri stopenjske lestvice odgovorov. Devet motivacijskih segmentov uporabljenih pri raziskavi lahko razdelimo na področje zdravja, razpoloženja, primernosti, privlačnosti (videza), naravnih sestavin, cene, nadzora teže, poznavanja in etične skrbi. Pomembnost omenjenih segmentov je bila predhodno potrjena na vzorcu 358 oseb. Lestvica odgovorov, ki se nahaja v vprašalniku ima visoko stopnjo zanesljivosti, glede na izvedbo in ponovno izvedbo testa, ki je bila izvedena v razmiku od dveh do treh tednov ($r = 0,71-0,83$) (Steptoe et al, 1995). Študija izvedena v Angliji (Steptoe et al, 1995) je ugotovila, da so segmenti zdravja, primernosti, cene in zaznavne privlačnosti najpomembnejši pri izbiri hrane. Na izbiro neke hrane vplivajo tudi spol, starost in zaslužek. FCQ je bil preveden tudi v druge jezike (Lindeman, Väänänen, 2000). Mednarodna primerjava o motivih pri izbiri hrane je bila narejena (Prescott, Young, O'Neill, Yau, Stevens, 2000) med potrošniki na Japonskem, Tajvanu, Maleziji in Novi Zelandiji.

2.2 Raziskovalni inštrument

Na podlagi FCQ smo pripravili vprašalnik s katerim smo pridobili potrebne podatke za našo analizo. Vprašalnik je bil zaprtega tipa in je bil sestavljen iz vprašanj o anketirancih ter šestintridesetih trditev, ki sestavljajo dejavnike izbire prehrane. Anketiranci so za vsako

trditev podali svojo stopnjo strinjanja na štiri stopenjski Likertovi lestvici od 1 do 4, kjer je: 1 – popolnoma nepomembno; 2 – malo pomembno; 3 – srednje pomembno; 4 – zelo pomembno.

2.3 Vzorec

Anketiranci v tej raziskavi so bili naključno izbrani redni študenti prve stopnje univerzitetnega dodiplomskega študija UM FOV. Sodelovanje je bilo prostovoljno. Raziskava je bila izvedena v mesecu maju 2010 na UM FOV z uporabo vnaprej pripravljenega vprašalnika. Vseh anketirancev je bilo 619.

Vzorec je bil sestavljen iz 266 (43 %) moških in 353 (57 %) žensk (n=619). Starost anketirancev je bila med 18 in 30 let, pri čemer je bila povprečna starost 21,51 let. V povprečju so bili študenti vpisani v 1,96-i letnik študija.

3 Rezultati raziskave

V nadaljevanju smo sestavili frekvenčne tabele za devet dejavnikov, kateri so bili v predhodnih raziskavah identificirani kot relevantni pri izbiri prehrane.

Tabela 1: Frekvenčne tabele za dejavnike

	n=619		Povprečna vrednost	Standardni odklon	Min	Max
	Upoštevane	Manjka				
1. dejavnik: Zdravje	618	1	2,8867	,49546	1	4
2. dejavnik: Razpoloženje	618	1	2,7505	,51541	1	4
3. dejavnik: Priročnost	619	0	2,9887	,54725	1	4
4. dejavnik: Čutna privlačnost	618	1	2,9087	,52095	1	4
5. dejavnik: Naravna vsebina	618	1	2,7017	,59170	1	4
6. dejavnik: Cena	618	1	3,0038	,64343	1	4
7. dejavnik: Kontroliranje teže	619	0	2,6952	,67663	1	4
8. dejavnik: Seznanjenost	618	1	2,6553	,67583	1	4
9. dejavnik: Etična skrb	619	0	2,2924	,72415	1	4

Po pregledu rezultatov predstavljenih v Tabeli 1 lahko ugotovimo, da študenti UM FOV kot najbolj pomemben dejavnik izbire hrane izpostavljajo ceno, čemur po vrstnem redu sledijo priročnost, čutna privlačnost, zdravje, razpoloženje, kontroliranje teže, seznanjenost in kot zadnji ter najmanj pomemben dejavnik izpostavljajo etično skrb – torej razmere v državi iz katere izhaja, oznaka države porekla in okolju prijazna embalaža hrane.

4 Diskusija in zaključek

Predstavljena je raziskava o dejavnikih, ki vplivajo na izbiro prehrane študentov Fakultete za organizacijske vede Univerze v Mariboru. V predhodnem pregledu literature smo identificirali devet dejavnikov, ki vplivajo na izbiro prehrane, ki so: zdravje, razpoloženje, primernost, privlačnost (videz), naravne sestavine, cena, nadzor teže, poznavanje in etična skrb. Osnova za izvedbo ankete je bil vprašalnik o izbiri hrane (FCQ), ki je bil predhodno testiran v različnih državah: Kanadi, Belgiji, Italiji in sedaj v Sloveniji. Sami menimo, da bi bilo v nadaljnje raziskave zanimivo vključiti tudi vplive spola, starosti in zaslужka.

Študenti imajo zaradi svojevrstnega načina življenja in dela, ki zahteva veliko miselnega dela, drugačne potrebe po hrani kot drugi ljudje. Pogosto se dogaja, da študenti ne živijo najbolj zdravo in so podvrženim navadam, ki niso vedno najbolj pravilne. Kot osnovni pokazatelj lahko tukaj uporabimo dejavnik, katerega so študenti UM FOV opredelili kot najpomembnejšega pri izbiri hrane; to je cena. Ceni kot drugi in tretji najpomembnejši

dejavnik sledita priročnost in čutna privlačnost, ki prav tako ne spadata med dejavnike, ki nakazujejo na zdravo življenje in pravilne izbire, kar zadeva prehrano.

Zdravje je v veliki meri odvisno od zdravega načina prehranjevanja. Kljub temu so ga študenti UM FOV opredelili šele kot četrti najpomembnejši dejavnik pri izbiri hrane. Idealno bi bilo, če bi vsak študent lahko razumel in se obnašal po sledečih smernicah, ki priporočajo (Partnership for 21st Century Skills, 2011):

- Pridobivanje, tolmačenje in razumevanje osnovnih zdravstvenih informacij in storitev ter uporabo teh informacij in storitev na način, da izboljšujejo zdravje.
- Razumevanje preventive za telesno in duševno zdravje, vključno s pravilno prehrano, telesno dejavnostjo, izogibanje tveganju in zmanjšanje stresa.
- Uporaba razpoložljivih informacij za sprejemanje ustreznih odločitev, ki so povezane z zdravjem.
- Vzpostavitev in spremljanje zdravstvenih osebnih in družinskih ciljev.
- Razumevanje nacionalnih in mednarodnih pomenov zdravja in varnosti.

Upoštevati znanstveno-strokovna priporočila o zdravem načinu življenja in prehranjevanja je pomembna skrb, ki bi se je moral zavedati vsak izmed nas. Kot je bilo ugotovljeno, predstavlja cena najpomembnejši faktor pri izbiri hrane pri študentih. Poceni hrana pa vedno ne predstavlja najbolj kakovostne hrane. Celo nasprotno, z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da je večinoma poceni hrana tudi slabše kakovosti kot dražja hrana iste vrste. To se lahko opazi pri cenah organsko pridelanih prehrabnih izdelkov, ki so kakovostnejši, vendar dražji. V letih odraščanja in velikih umskih naporov, ki so jim priča študenti, bi morala biti kakovostna prehrana bistvenega pomena.

Stare navade je težko prekiniti in nove težko pridobiti – te nam predstavlja dejavnik seznanjenost z določeno vrsto hrane. To se dogaja predvsem zaradi tega, ker so vedenjski vzorci, ki jih veliko ponavljamo, dobesedno vtisnjeni v naših nevronske povezavah. Dobra novica pa je, da je z rednim ponavljanjem možno uspešno pridobiti nove navade (Psychology Today, 2011). Zadevanje in poznavanje pravih vzorcev prehranjevanja ter prehrane naj bi predstavljajo temelj za zavestno spreminjanje prehranjevalnih navad, ki imajo lahko za posledico dvig učinkovitosti in uspešnosti študija. Študenti predstavljajo populacijo, ki naj bi bila odprta za nova spoznanja tudi na področju prehrane. Odprtost za nova spoznanja, predvsem na znanstveno-strokovnem področju bi lahko odločilno vplivala na zavedanje o prehrani. Zanimivo je, da se čutna privlačnost hrane uvršča na visoko tretje mesto. Hrana, ki je lepa za oko pa ni nujno tudi zdrava ali prehransko dobra.

Zaradi hitrega tempa življenja, ki je prisoten v študentskem vsakdanjiku, se priročnost pri izbiri hrane uvršča celo na drugo mesto pomembnosti. Časovna stiska in predavanja botrujejo temu, da se študenti odločajo za hrano, ki jo lahko dobijo hitro in blizu. Vendar tako kot cena ima tudi hitro dostopna in hitro pripravljena hrana svoje negativne posledice. Zanimivo je, da se čutna privlačnost hrane uvršča visoko na lestvici pomembnosti pri izbiri prehrane med študenti.

Hiter razvoj in tempo življenja pogosto onemogočata pravilno izbiro prehrane. Zavedati pa se moramo tudi potrebe po sistemskih rešitvah na področju prehrane, ki vplivajo na študente, kot tudi na druge prebivalce. Ker ima le malo ljudi v uniji možnost, da si sami pridelajo hrano, je ključno, da ustrezne službe zagotavljajo, da so izdelki na policah trgovin res varni, da so označbe na njih natančne in ne zavajajo potrošnikov, da so tudi cenejši izdelki primerne kakovosti, da so izdelki, ki so označeni kot ekološki, res pridelani na okolju prijazen način itd. (Evropa pojutrišnjem, 2011). Vse večje obremenitve ljudi, tudi študentov, vpliv medijev in povečano število ponudnikov ekološke prehrane so zagotovo elementi, ki botrujejo, da študenti uvrščajo element zdravja na četrto mesto pomembnosti pri izbiri prehrane.

Biti osveščen o pomenu zdrave prehrane na življenje je ključno za uspešnost, učinkovitost in počutje študentov. Zato bi bilo smiselno poskrbeti za ustrezne učinkovite ukrepe in poslovne modele, ki bi dvignili pomen zdrave prehrane in s tem tudi celotnega zdravstvenega stanja študentov.

Literatura in viri

- Evropa pojutrišnjem, (2011), <http://ep.sta.si/2011/06/evropski-potrosniki-zelijo-varno-in-zdravo-hrano/> (dostop, 18.6.2011).
- Ilbery, B., Maye, D. (2006), Retailing local food in the Scottish–English borders: A supply chain perspective, *Geoforum* 37, 352–367.
- Jereb, J. 1998, Teoretične osnove izobraževanja, Založba moderna organizacija, Kranj.
- Kennedy, E., Meyers, L. & Layden, W. (1996). The 1995 dietary guidelines for Americans: an overview. *J. Am. Diet. Assoc.* 96: 234–237.
- Lahti-Koski, M. (1999) Annual Nutrition report 1998. Publications of the National Public Health Institute No. B2/1999, National Public Health Institute, Helsinki.
- Nordic nutrition recommendations. (1996). *Scand. J. Nutr.*, 40: 161–165.
- Maslow, A.H., (1999), *Toward a Psychology of Being*, 3rd Edition, John Wiley & Sons, New York.
- OECD, (2011), Agriculture: Higher prices here to stay, says OECD-FAO report, http://www.oecd.org/document/31/0,3746,en_2649_37401_48182047_1_1_1_37401,00.html (dostop, 18.6.2011).
- Partnership for 21st Century Skills, (2011), P21 Framework Definitions document, http://www.p21.org/documents/P21_Framework_Definitions.pdf (dostop, 19.12.2011).
- Plaggenhoef, W. (2007) Integration and self regulation of quality management in Dutch agri-food supply chains. Doctoral Thesis, Wageningen University, The Netherlands.
- Psychology Today, (2011), Habit Formation, <http://www.psychologytoday.com/basics/habit-formation> (dostop, 19.12.2011).
- Tracy, L.L. (2009), Habits of learning influence the way students learn and dispositions of learning influence what students think about learning, A study of sixth grade students and college freshmen: habits of learning and dispositions of learning, A Dissertation Presented in Partial Fulfillment, Capella University, ProQuest LLC.
- Weingarten, H., Elston, D. (1990). The phenomenology of food cravings. *Appetite*, 15, 231-246.
- Wognum, P.M., Bremmers, H., Trienekens, J.H., Jack van der Vorst, G.A.J., Bloemhof, J. M., (2010), Systems for sustainability and transparency of food supply chains – Current status and challenges, *Advanced Engineering Informatics*, Vol 25, Issue 1 (2011) 65-75.