

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA AGRONOMIJO

Irena ZUPANČIČ

**PREHRANSKE NAVADE MESTNIH IN
PODEŽELSKIH PREBIVALCEV NA OBMOČJU
DOLENJSKE**

DIPLOMSKO DELO

Univerzitetni študij

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA AGRONOMIJO

Irena ZUPANČIČ

**PREHRANSKE NAVADE MESTNIH IN PODEŽELSKIH
PREBIVALCEV NA OBMOČJU DOLENJSKE**

DIPLOMSKO DELO
Univerzitetni študij

**THE DIETARY HABITS OF THE URBAN AND RURAL
POPULATIONS IN THE REGION OF DOLENJSKA**

GRADUATION THESIS
University studies

Ljubljana, 2012

Diplomsko delo je zaključek Univerzitetnega študija kmetijstvo – agronomija. Delo je bilo opravljeno na Katedri za ekonomiko in razvoj podeželja Oddelka za agronomijo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani.

Študijska komisija Oddelka za agronomijo je za mentorja diplomskega dela imenovala prof. dr. Majda ČERNIČ ISTENIČ.

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednik: prof. dr. Franc BATIČ
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za agronomijo

Član: prof. dr. Majda ČERNIČ ISTENIČ
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za agronomijo

Član: prof. dr. Andrej UDOVČ
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za agronomijo

Datum zagovora:

Diplomsko delo je rezultat lastnega dela. Podpisani se strinjam z objavo svojega diplomskega dela v polnem tekstu na spletni strani Digitalne knjižnice Biotehniške fakultete. Izjavljam, da je delo, ki sem ga oddal v elektronski obliki, identično tiskani verziji.

Irena ZUPANČIČ

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD	Dn
DK	UDK 316.334.55/.56:351.788.2(497.4-14)(043.2)
KG	sociologija podeželja/prehranjevalne navade/razlike/prehrana/podeželsko prebivalstvo/kmetje/meščani/Dolenjska
AV	ZUPANČIČ, Irena
SA	ČERNIČ ISTENIČ, Majda (mentor)
KZ	SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
ZA	Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo
LI	2012
IN	PREHRANSKE NAVADE MESTNIH IN PODEŽELSKIH PREBIVALCEV NA OBMOČJU DOLENJSKE
TD	Diplomsko delo (univerzitetni študij)
OP	IX, 31, [6] str., 8 pregl., 12 sl., 1 pril., 32 vir.
IJ	sl
JI	sl/en
AI	Diplomsko delo Prehranske navade podeželskih in mestnih prebivalcev na območju Dolenjske preučuje razlike v prehranjevalnih, nakupovalnih navadah hrane in razumevanju pojmov, povezanih s hrano, med kmečkimi, mestnimi in podeželskimi prebivalci (ki se ne ukvarjajo s kmetijstvom živijo pa na podeželju). Z analizo anketnih podatkov s pomočjo programa SPSS in programa Excel smo ugotovili, da se navedene skupine razlikujejo v svojih navadah pri uživanju krompirja in lupinarjev, pri uporabi živil, pridelanih doma, ter pri uživanju tradicionalnih jedi (močnik, ocvirkovka, špehovka). Meščani več nakupujejo na živilskih tržnicah ter se bolj kot ostali dve skupini strinjajo, da so živila, ki varujejo pred civilizacijskimi boleznimi, zdrava hrana. Kmetje od ostalih dveh skupin pripravijo manj za nakup hrane. Drugih razlik med opazovanimi skupinami nismo našli, na osnovi česar ugotavljamo, da so danes prehranske navade posameznikov šibko povezane z okoljem, v katerem živijo (mestno-podeželsko).

KEY WORDS DOCUMENTATION

- ND Dn
- DC UDC 316.334.55/.56:351.788.2(497.4-14)(043.2)
- CX dietary habits/differences in eating/farmers/countryside people/citizens /Dolenjska region
- AU ZUPANČIČ, Irena
- AA ČERNIČ ISTENIČ, Majda (supervisor)
- PP SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
- PB University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Agronomy
- PY 2012
- TY THE DIETARY HABITS OF THE URBAN, RURAL AND FARM-POPULATIONS IN DOLENJSKA REGION
- DT Graduation Thesis (University studies)
- NO IX , 31, [6] p., 8 tab., 12 fig., 1 ann., 32 ref.
- LA sl
- Al sl/en
- AB The graduation thesis The Dietary habits of the urban, rural and farm- populations in Dolenjska region traces the differences in eating and shopping habits and differences in the understanding of concepts and ideas related to food. Applying analysis of survey data with SPSS and Excel programme some differences among the observed groups were found in respect to consuming potatoes and nuts, home-made foods and traditional dishes. The respondents who live in urban areas in comparison to the rural population are buying food more often at the food markets and are more familiar with the concept of safe food. Farmers spend less money on buying food. However, there are no other differences among the tested groups found, that proves that today eating habits are not strongly determined by the place (urban-rural) we live in.

KAZALO VSEBINE

	STR.
Ključna dokumentacijska informacija	II
Key words documentation	III
Kazalo vsebine	V
Kazalo preglednic	VII
Kazalo slik	VIII
Kazalo prilog	IX
1 UVOD	1
1.1 NAMEN NALOGE	1
1.2 DELOVNE HIPOTEZE	1
2 PREGLED OBJAV	2
2.1 HRANA	2
2.2 ZDRAVA HRANA	3
2.2.1 Varnost hrane	3
2.2.2 Uravnoreženost hrane	3
2.2.2.1 Prehranska piramida	3
2.2.3 Varovalna hrana	4
2.3 KMETIJSKA PRIDELAVA HRANE	4
2.3.1 Intenzivna pridelava hrane	4
2.3.2 Integrirana pridelava hrane	5
2.3.3 Organska ali ekološka pridelava hrane	5
2.3.4 Biotehnologija v pridelavi hrane	5
2.3.4.1 Genško spremenjena hrana	6
2.4 NAČELA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	6
2.4.1 Strokovne smernice za zdravo prehrano	6
2.4.2 Sredozemski način prehranjevanja	7
2.5 CILJI, NAČELA IN POSLANSTVO PREHRANSKE POLITIKE	7
2.6 DOLENJSKA	8
2.7 MESTO IN PODEŽELJE	8
2.8 PREHRANJEVALNE NAVADE NA DOLENJSKEM	9
2.8.1 Tradicija	9
2.8.2 Prehrana danes	10
2.8.2.1 Preučevanje prehranjevalnih navad Slovencev	10
3 MATERIAL IN METODE	12
3.1 IZVEDBA ANKETIRANJA	12
3.2 METODA OBDELAVE PODATKOV	12
4 REZULTATI	14
4.1 PREHRANSKE NAVADE	14
4.1.1 Navada zajtrkovati	14

4.1.2	Pogostost uživanja osnovnih živil	14
4.1.3	Vplivi različnih dejavnikov na izbor jedilnika	16
4.1.4	Pogostost uživanja tradicionalnih kmečkih jedi	17
4.2.	NAVADE PRI NAKUPU HRANE	18
4.2.1	Mesečni dohodek, namenjen za prehrano	18
4.2.2	Kraji nakupovanja hrane	18
4.2.3	Vpliv različnih dejavnikov pri nakupu hrane	19
4.2.4	Stališča do pridelane hrane v Sloveniji	20
4.3	POZNAVANJE POJMOV, POVEZANIH S HRANO	21
4.3.1	Zdrava hrana	21
4.3.2	Varna hrana	22
4.3.3	Prehranska piramida	23
4.3.4	Gensko spremenjena hrana	24
4.3.5	Ocena anketirancev o lastnih prehranskih navadah	25
4.3.6	Skrb za zdravstveno stanje	25
5	RAZPRAVA IN SKLEPI	26
6	POVZETEK	28
7	VIRI	29
	ZAHVALA	
	PRILOGE	

KAZALO PREGLEDNIC

	Str.
Preglednica 1: Pogostost uživanja osnovnih živil po skupinah	14
Preglednica 2: Prikaz deležev in števila odgovorov dejavnikov, ki vplivajo na izbor jedilnika med anketiranimi skupinami	16
Preglednica 3: Prikaz deležev in števila odgovorov anketirancev o pogostosti uživanja tradicionalnih kmečkih jedi	17
Preglednica 4: Kraj in pogostost nakupovanja hrane po skupinah	18
Preglednica 5: Pomembnosti določenih dejavnikov pri nakup hrane po skupinah	19
Preglednica 6: Stališča do pridelane hrane v Sloveniji po skupinah	20
Preglednica 7: Strinjanje s trditvami o značilnostih zdrave hrane po skupinah	21
Preglednica 8: Strinjanje s trditvami o varni hrani po skupinah	22

KAZALO SLIK

	Str.
Slika 1: Prehranska piramida	4
Slika 2: Organigram anketiranega vzorca	13
Slika 3: Anketiranci glede na uživanje zajtrka	14
Slika 4: Mesečni dohodek, namenjen za prehrano	18
Slika 5: Strinjanje, da slovenski kmet prideluje zdravo hrano po skupinah	20
Slika 6: Strinjanje s trditvami o zdravi hrani po dveh skupinah	22
Slika 7: Strinjanje, da je prehranska piramida grafični prikaz živil ter količine, ki naj bi jih zaužili vsak dan, po skupinah	23
Slika 8: Strinjanje o izogibanju in škodljivosti živil iz vrha prehranske piramide po skupinah	24
Slika 9: Strinjanje anketirancev, da je prehranska piramida ena od vrst hitrih diet	24
Slika 10: Seznanjenost s pojmom gensko spremenjene hrane po skupinah	24
Slika 11: Mnenje anketirancev o svojih prehranjevalnih navadah	25
Slika 12: Skrb za zdravstveno stanje po skupinah	25

KAZALO PRILOG

Priloga A: Anketni vprašalnik

1 UVOD

Hrana, ki je po količini zadostna in ustrezna po hranilni sestavi ter prehrabnem ritmu je pogojena družbenemu okolju. Nekdaj v poljedelski družbi, je človek užival hrano, katero je pridelal glede na svoje možnosti in potrebe. V razviti družbi pa je čedalje bolj izrazita povezava oz. soodvisnost trga in zdravstvene vzgoje prebivalstva pa tudi drugega, kar se dotika te teme. Tudi prehrana, pripravljena doma, je odvisna od družbenega in socialnega okolja, zato postaja prehrana v lastnem gospodinjstvu vedno bolj družbeno pogojena (Pokorn, 1985).

Naslov Prehranske navade podeželskih in mestnih prebivalcev na območju Dolenjske je odraz mojega zanimanja za zdravo prehranjevanje in študija agronomije, ki uči različne načine pridelovanja hrane, kot so konvencionalna, integrirana, ekološka in biodinamična pridelava hrane in druge. Zdravo prehranjevanje je pomembno za vsakega posameznika, še posebej v času hitrega tempa modernega življenja, zato me je zanimalo, kako se s tem vprašanjem soočajo ljudje na podeželju in v mestih. Menim, da so pri zagotavljanju varne in zdrave hrane na boljšem kmetje, ki si sami pridelajo zelenjavo in meso, kot pa meščani, odvisni od ponudbe v trgovinah, ki v veliki meri ponujajo cenovno ugodnejšo in na tujem pridelano hrano.

Zdrava hrana je ključna za človekovo dobro počutje. Dobra hrana da človeku moč in energijo, ki jo potrebuje v današnjem stresnem življenju. Osveščenost in zavedanje posameznika o zdravih prehranjevalnih navadah lahko pripomore k aktivnejšemu in lepšemu življenju.

1.1 NAMEN NALOGE

Namen naloge je bil ugotoviti, ali se ljudje, ki živijo na podeželju in se ukvarjajo s kmetijstvom, razlikujejo v svojih prehranskih navadah od tistih, ki živijo na podeželju pa se ne ukvarjajo s kmetijstvom ter tudi od mestnih prebivalcev.

1.2 DELOVNE HIPOTEZE

V diplomski nalogi smo ugotavljali razumevanje in različne interpretacije pojmov zdrave hrane in zdravega prehranjevanja pri kmečkem, podeželskem in mestnem prebivalstvu. Domnevali smo, da so med temi skupinami razlike tako v prehranskih kakor tudi nakupovalnih navadah hrane in v poznavanju pojmov, ki so povezani s hrano.

2 PREGLED OBJAV

2.1 HRANA

Človek je po svoji naravi vsejdec, uživa mešano, rastlinsko in živalsko hrano. Hrana je vse, kar človek uživa z namenom, da zadovolji svoje življenjske potrebe po energiji in življenjsko pomembnih snoveh. Ne uživa pa vseh živil, čeprav so varna in hranilna (Pokorn, 2005).

V hrani so tiste snovi, ki jih zaužijemo z namenom, da si ohranimo in krepimo zdravje, in ki so potrebne za delovanje, rast ter razvoj telesa. Sestoji se iz kompliciranih organskih snovi, ki jih človeški organizem izkoristi le, če jih razkroji na preproste sestavne dele, ki jih na novo sestavi v sebi lastno snov. Hrana mora vsebovati okrog 50 takšnih snovi, ki jim pravimo bistvene ali esencialne. Če kakšna od teh snovi v prehrani manjka, se pojavi določena deficitarna bolezen (Gliha in sod., 1996).

Najpomembnejše sestavine hrane so živila. To so naravne dobrine živalskega ali rastlinskega izvora, ki vsebujejo hranilne snovi: beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, vitamine, minerale in vodo (Gliha in sod., 1996).

Živilo je vse, kar ljudje uporabljajo za prehranske namene, v predelani, polpredelani ali nepredelani obliki, vključno s pitno vodo. Za živila se ne štejejo tobak, zdravila in psihotropne substance (Močnik in sod., 2003).

Prehranjevanje je osnovna potreba živih bitij (Kraker - Starman, 1996). Od prehrane so odvisni razvoj in obstoj, uspešnost in življenjska doba. Napake se lahko maščujejo tako z zastupitvami s hrano, s prenosom nalezljivih bolezni, kot tudi s prehranjenostjo oziroma podhranjenostjo in z nastankom civilizacijskih bolezni.

Pijače so sestavni del naše vsakdanje prehrane. Po pomenu jih delimo v dve skupini: na pijače, ki jih uživamo zaradi hranilnih snovi in jih zato obravnavamo kot živila, ter na pijače, ki jih pijemo zaradi večjih količin alkohola in spadajo med poživila. Med živila štejemo tiste pijače, ki nam krijejo predvsem potrebe po vodi, vsebujejo pa tudi druge hranilne snovi, zlasti vitamine in minerale. V to skupino spadajo: sadni sokovi, mineralna voda, umetne brezalkoholne pijače, pa tudi pivo in vino, čeprav vsebujeta določene količine alkohola, vendar pa tudi precej za človeka pomembnih snovi (Gliha in sod., 1996).

2.2 ZDRAVA HRANA

Definicija pojma zdrava hrana je zelo široka, saj vključuje varnost, uravnoteženost in varovalno funkcijo živil, poleg tega pa še pravilen način prehranjevanja (Pokorn, 1995).

2.2.1 Varnost hrane

Varnost hrane pomeni popolno odsotnost dejavnikov tveganja v živilih oz. njihova prisotnost v količinah, ki ne ogrožajo zdravja ljudi, pri čemer dejavnike tveganja v živilih razvrščamo v naslednje skupine: biološke (prisotnost patogenih mikroorganizmov in parazitov), kemijske (prisotnost nevarnih kemičnih snovi) in fizikalne (prisotnost različnih trdih delcev). Pri bioloških in kemijskih se posledice lahko pojavijo akutno, pri fizikalnih pa največkrat v obliki mehanskih poškodb zgornjega dela prebavil in ustne votline (HACCP- Iz teorije v prakso. 2002).

Oskrba z varno hrano, ki ne ogroža zdravja potrošnikov zaradi fizikalnih, kemičnih, bioloških ali drugih vrst onesnaževal, je temelj zdrave prehrane in pomemben dejavnik varovanja zdravja kot javnega interesa. Odgovornost za varno hrano si delijo nosilci dejavnosti proizvodnje živil in prometa z njimi, država in potrošnik (Maučec Zakotnik in sod., 2007)

2.2.2 Uravnoteženost hrane

Uravnoteženost hrane (razmerje beljakovin, ogljikovih hidratov, vsebnost vitaminov in mineralov) pomeni, da je njena energetska in biološka vrednost optimalna. Posledice neustreznega vnosa se odražajo kot prekomerna teža, pri čemer moramo izvzeti tista bolezenska stanja, ki so posledica različnih motenj (npr. hormonalnih). Pri daljšem časovnem uživanju živil z biološko neustreznimi vrednostmi (hrana z nasičenimi maščobnimi kislinami ali premalo beljakovin, vitaminov) se pojavljajo bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, skorbut itd. (Pokorn, 1992).

2.2.2.1 Prehranska piramida

Prehranska piramida, ki so jo oblikovali na priporočilo strokovnjakov za prehrano, lajša skrb za zdravo prehrano, ker kaže, koliko posameznih vrst hrane naj bi uživali, da bo jedilnik uravnotežen. Vsaka skupina zagotavlja nekatera hranila, ki jih potrebujemo vsak dan; nobena skupina ne zagotavlja vseh. Pestrost znotraj skupin in med njimi je zato ključna. Temelj piramide so žitna živila, ki zagotavljajo: sestavljene ogljikove hidrate, vitamine, minerale in vlaknine. Na naslednji ploščadi piramide so sadje in zelenjava, ki so bogati z vitamini, minerali in vlakninami ter revni z maščobami. Najvišji dve skupini v piramidi sta nujni kot vir beljakovin, kalcija, železa, cinka in drugih hranil, vendar imajo mnoga živila iz njih veliko maščob in holesterola. Maščobe, olja in slaščice so na vrhu piramide; uživati jih moramo varčno (Lajovic, 2005).



Slika 1: Prehrambena piramida (Prehrambena piramida, 2011)

2.2.3 Varovalna hrana

Varovalna hrana nas varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja in različna rakava obolenja. Na živilih z znakom »VARUJE ZDRAVJE« najdemo zdravstveno neoporečne živilske izdelke in jedilnike, ki vsebujejo malo maščobe in nasičene maščobne kisline, holesterol, malo sladkorja, veliko prehranskih vlaknin ali pa majhno energijsko vrednost (Društvo ..., 2012).

2.3 KMETIJSKA PRIDELAVA HRANE

Ena temeljnih nalog kmetijstva je pridelovanje hrane. Pridelovanje hrane ima danes vedno širši pomen in vključuje področje varovanja okolja, zdravje ljudi, rastlin in živali ter dobro počutje živali. Najpomembnejše vodilo pri proizvodnji hrane je zadovoljiti potrebe potrošnika (Lokalno ..., 2011).

Kmetijstvo delimo na: intenzivno (velika količina pridelkov, dodajanje umetnih snovi v ogromnih količinah) in ekstenzivno, ki je prijaznejše naravi. Kot primer naj navedemo, da v skupino ekstenzivnega kmetijstva sodi ekološka (organska) pridelava, med intenzivno kmetijstvo pa industrijski način pridelave hrane, kjer se večina procesov (z namenom čim večjega pridelka) pridelave avtomatizira (Močnik in sod., 2003).

Kmetijski pridelki so živinorejski in rastlinski ter proizvodi prve stopnje predelave teh pridelkov (Zakon o kmetijstvu, 2008).

2.3.1 Intenzivna pridelava hrane

S sodobno kmetijsko tehniko, z gnojenjem s sintetičnimi gnojili, s sintetičnimi sredstvi za varstvo rastlin pred škodljivci in boleznimi se je razvilo intenzivno kmetovanje. Pomembno vlogo pri intenzivni pridelavi hrane imajo nove sorte, ki imajo večji hektarski donos (Močnik in sod., 2003).

2.3.2 Integrirana pridelava hrane

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (MKGP) navaja o integrirani pridelavi v Sloveniji (2011) naslednje: v Sloveniji je integrirana pridelava poljščin, sadja, grozdja in zelenjave. Cilj integrirane pridelave je, da se z uporabo naravnih virov in mehanizmov pridelava zdravo, kvalitetno hrano. S tem zmanjšujejo negativne vplive na zdravje ljudi in okolja. Ministrstvo za kmetijstvo, vsako leto izda Pravilnike o integrirani pridelavi in vsakoletna tehnološka navodila za integrirano pridelavo, gozdarstvo in prehrano. Tehnologija pridelave, način označevanja in postopki kontrole so prav tako določeni v pravilnikih.

2.3.3 Organska ali ekološka pridelava hrane

Ekološko kmetijstvo je način trajnostnega kmetovanja, ki poudarja gospodarjenje v sožitju z naravo. Kmetija deluje kot celosten, povezan sistem, ki vključuje zemljo, živa bitja (živali in rastline) ter človeka in skrbi za ravnovesje vseh naravnih elementov. Zaradi vedno večjega zavedanja potrošnikov o okoljevarstvenih in zdravstvenih problemih ter ustrezni zaščiti živali, se je zanimanje za ekološko pridelana živila močno povečalo. Leta 1998 so bile v Sloveniji prve kontrolirane ekološke kmetije. Njihovo število se od takrat konstantno povečuje, saj delež ekološko obdelanih površin danes obsega 4% vseh kmetijskih površin v Sloveniji. Država ekološko kmetovanje nenehno spodbuja in vanj vlaga ter ga tako pospešuje (Inštitut za kontrolo ..., 2010).

Organska ali ekološka pridelava so delovni postopki na predelovalnem obratu, ki vključujejo predelavo vključno s konzerviranjem, klanjem in z razrezom klavnih ekoloških izdelkov ter s pakiranjem in z označevanjem predelanih in konzerviranih ekoloških živil (Pravilnik o ekološki pridelavi ..., 2001).

2.3.4 Biotehnologija v pridelavi hrane

Med strokovnjaki ni enotnega mnenja glede pojma biotehnologija. V širšem smislu zajema ta termin uporabo tehnologij, osnovanih na živih sistemih, ki razvijajo tržne procese ali proizvode. V ožjem smislu predstavlja biotehnologija uporabo metod rekombinantne DNK za genetsko spreminjanje ali karakterizacijo živih organizmov. V sklopu rastlinske biotehnologije ponavadi poznamo dve področji: prvo se nanaša na t. i. tehnike rastlinskih tkivnih kultur. Te so lahko same sebi namen ali pa so osnova pri drugem področju- genskih manipulacij – tj. prenosa izoliranih genov med vrstami iz sklopa biotehnoloških manipulacij rastlin. Transformirane ali transgene rastline so rastline z vnesenimi izoliranimi geni in jih označujemo tudi kot gensko spremenjene organizme (GSO), gensko spremenjene rastline (GSR), iz njih pridobljena živila pa gensko spremenjena hrana (GS hrana) (Bohanec in sod., 2004).

2.3.4.1 Gensko spremenjena hrana

Genski inženiring obsega zapletene in raznovrstne postopke. Znanstveniki z ustreznimi postopki rezanja DNK izolirajo izbrani odsek (fragment) DNK (neke rastline, živali ali bakterije), ki določa želeno značilnost in ga z različnimi tehnikami prenesejo v drug organizem – gostiteljsko celico. Cilj genskega inženiringa naj bi bila kakovostnejša, pestrejša in cenejša hrana in napredki v medicini, farmaciji in čistejših okoljskih tehnologijah. Najbolj vneti zagovorniki verjamejo, da bi lahko z gensko spremenjeno hrano lahko odpravili lakoto po svetu. Nasprotno pa skeptiki trdijo, da genski inženiring ni podprt z dovolj trdnimi argumenti in zagovarjajo dejstvo, da človek z genskim inženiringom posega v naravno evolucijo in da ne ohranja celovitost narave (Gensko spremenjena hrana, 2000).

2.4 NAČELA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Uravnotežena prehrana je eden najpomembnejših dejavnikov zdravega načina življenja.

2.4.1 Strokovne smernice za zdravo prehrano

Strokovne smernice za zdravo prehrano obsegajo sedem temeljnih priporočil (Lajovic, 2005) :

- Uživate pestro hrano. Tako si boste zagotovili dovolj kalorij, beljakovin in vlaknin ter vitaminov, mineralov in drugih hranil, ki jih potrebujete.
- Skrbite za svojo težo. Ohranjajte jo znotraj priporočenih meja za svojo starost, spol in telesno gradnjo.
- Uživate manj mastno hrano z malo holesterola.
- Jejte veliko zelenjave, sadja in žitnih izdelkov. Vsa ta živila so bogata s hranili, z vlakninami in s sestavljenimi ogljikovimi hidrati ter vsebujejo malo maščob. Ogljikovi hidrati naj bi zagotovili več kot polovico dnevnih kalorij.
- Sladkor uživajte zmerno. Sladkor ima veliko kalorij in pospešuje zobno gnilobo.
- Sol uporabljajte zmerno.
- Če pijete alkoholne pijače jih pijte zmerno. Alkohol prinaša kalorije in nobenih hranil, v čezmerni količini pa škoduje.

Značilnost primerne prehranjevanja je večkrat po malem in redno, s čimer se izognemo velikemu nihanju krvnega sladkorja. Pomembno je tudi, da hrano zaužijemo počasi, s čimer dobimo kontrolo nad zaužito količino hrane (Pokorn, 1996).

Vrsta živil v obroku hrane je odvisna od: dnevnega jedilnika (npr. zajtrk ali kosilo), tedenskega jedilnika (npr. za vsakdanje ali nedeljsko kosilo), letnega časa (npr. sezonske jedi), posebnih priložnostih, predvsem pa od socialnih, kulturnih in ekonomskih dejavnikov. Obrok hrane, glede na številne dejavnike v našem okolju, lahko sestoji samo iz ene jedi z enim ali več živil, ali pa vsebuje številne jedi, ki so po posebnih pravilih vsake kuhinje zaokrožene v celoten obrok. Vsak obrok sestoji iz osrednjega živila ali živil

živalskega ali živil rastlinskega izvora in spremljajočega živila, ki je lahko iz različnih skupin živil (Pokorn, 2005).

2.4.2 Sredozemski način prehranjevanja

Sredozemski način prehranjevanja je eden bolj zdravih. Ta v jedilnik vključuje več sadja, zelenjave, kakovostnih žitnih izdelkov, ki vsebujejo veliko vitaminov in varovalnih snovi.

Sredozemska dieta razvršča živila glede na pogostost uživanja:

- Živila, ki jih jemo vsak dan: žita in žitni izdelki, sadje, zelenjava, stročnice, semena, oreški, mlečni izdelki, olivno olje.
- Nekajkrat na teden naj bi zaužili ribe in perutnino, jajca, slaščice.
- Samo nekajkrat na mesec priporoča uživanje svinjskega, govejega, ovčjega meso itn.

Dnevno naj bi naslednja opisana živila vključevali v jedilnik in razvrstili v tri do štiri obroke ter uživali naslednja živila (Furlan, 1997):

- čim več žit in žitnih izdelkov (40 %), torej črnega kruha, testenin, riža, kašnatih jedi;
- sadja in zelenjave (35 %), pri čemer naj bo najmanj ena tretjina svežega sadja in svežih solat (skupaj približno 300 do 400 g na dan);
- mlečnih izdelkov, rib, jajc, perutnine, mesa klavnih živil itd. (20 % oz. ne več kot 100 g pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav)
- čim manj slaščic, maščob in sladkorjev (največ 5 % na dan).

2.5 CILJI, NAČELA IN POSLANSTVO PREHRANSKE POLITIKE

Dr. Maučec Zakotnikova in sodelavci iz Ministrstva za zdravje Republike Slovenije (2007) informirajo o resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010, ki je usmerjena v zagotavljanje varne hrane v celotni živilski verigi. Prebivalcem Slovenije Ministrstvo za zdravje zagotavlja zadostno preskrbljenost z zdravo in kakovostno hrano, pridelano in predelano na trajnostni način. Med njihove naloge spada tudi vzpostavljanje, ohranjanje in krepitev zdravih prehranjevalnih navad prebivalcev Republike Slovenije, tako varujejo in dvigujejo kakovost življenja in zdravje ljudi.

Prehranska politika se kaže z načrtovanimi in izpeljanimi ukrepi ter programi, sodelovanju države z različnimi organizacijami in združbami, ki spodbujajo in krepijo zdrave prehranjevalne navade.

Ena izmed tovrstnih organizacij je Svetovna zdravstvena organizacija, ki v svojih listinah opredeljuje področje delovanja prehranske politike. Za zagotavljanje varnega, zdravega prehranjevanja so določili tri glavne stebre oziroma vodila.

- Steber varnih živil/hrane: se osredotoča na biološko, kemično in fizikalno neoporečnost oziroma zagotavljanje ne-onesnaženosti živil oz. hrane v celotnem njihovem ciklu: od pridelave, predelave, do trgovine in ponudbe ter nenazadnje priprave.

- Steber uravnoveženega in varovalnega prehranjevanja: naj bi z zdravimi prehranjevalnimi navadami in z zdravo hrano zagotavljal optimalno zdravje. Posebno opozarjajo na tovrstno pomoč v skupinah, ki so bolj ogrožene: socialno-ekonomske ogrožene skupine in tisti s posebnimi prehranskimi potrebami: otroki, nosečnice, doječe matere, starostnikov, bolnikov in delavcev.
- Steber zagotavljanja trajnostne oskrbe z živili: podpira dostopnost do kakovostne in zdrave hrane. Upoštevati je potrebno tudi posebne načine prehranjevanja, ki so vezani na kulturo in kraj. Tretji steber se poglobi v uresničevanje razvijanje trajnostnih kmetijskih in okoljevarstvenih politik.

2.6 DOLENJSKA

Dolenjska leži v jugovzhodnem delu Slovenije. Razeza se od Ljubljanske kotline do hrvaške meje. Na severu je ločnica reka Sava, na jugu reka Kolpa, na zahodu se končuje nekje na Bloški planoti, kjer se začneja Notranjska. Najjužnejši del Dolenjske je Bela Krajina (Dolenjska, 2012).

V jugovzhodni regiji so naslednje občine: Črnomelj, Dolenjske Toplice, Kočevje, Kostel, Loški Potok, Metlika, Mirna Peč, Mokronog - Trebelno, Novo mesto, Osilnica, Ribnica, Semič, Sodražica, Straža, Šentjernej, Šentrupert, Škocjan, Šmarješke Toplice, Trebnje in Žužemberk. Površina v km², dne 1. 7. 2009 je 2.675. Število prebivalcev, dne 1. 7. 2009 je 141.935 (Slovenske ..., 2011).

2.7 MESTO IN PODEŽELJE

V najbolj splošnem pomenu besede razumemo podeželje kot prostor in način življenja zunaj mesta. Zanj je predvsem značilna povezanost prebivalstva s kmetijstvom in z gozdarstvom ne glede na to, ali sta ti dve dejavnosti njihov edini vir dohodka. Bistvena značilnost podeželskih območij je, da jim povezanost z gospodarsko rabo tal daje tudi poseben pečat, ki ga ne moremo enačiti z značilnostmi urbanih območij. V Sloveniji sicer ni več ostre ločnice med urbanim in ruralnim načinom življenja. V podeželska naselja prodirajo pridobitve urbane civilizacije, v podeželskem prostoru je vse več dejavnosti in civilizacijskih pridobitev, ki so bile nekdanje značilne predvsem za mesto. Kljub vse večjemu medsebojnemu prepletanju pa je še vedno mogoče jasno prepoznati dva življenjska vzorca: urbani in ruralni oziroma mestni in podeželski. Ključna razlika med obema je, da mesto označuje zgostitev grajenih struktur in prevladujoča individualizacija na socialnem področju, na podeželju pa prevladujejo naravne prvine in primarna raba prostora ter intenzivnejši socialni stiki (Kovačič in sod., 1999).

V Sloveniji je mesto, z Zakonom o spremembah in dopolnitvah zakona o lokalni samoupravi, definirano kot urbano naselje z vsaj 3000 prebivalci, ki se razlikuje po velikosti, ekonomski strukturi, prebivalstveni gostoti, naseljenosti in zgodovinskem razvoju od drugih naselij, status mesta pa dobi z odločitvijo Državnega zbora (Mestna ..., 2003).

2.8 PREHRANJEVALNE NAVADE NA DOLENJSKEM

2.8.1 Tradicija

Nazoren opis življenja na Dolenjskem v preteklosti in tudi prehranjevalne navade Dolenjcev je raziskoval in spisal Trdina (1987). Navaja, kako so se skozi čas oz. zgodovino izoblikovale določene prehranske navade, katere so pogojevali različni dejavniki: od družbenega položaja, dela, ki ga človek opravlja (bolj fizično naporna dela), načina življenja pa tudi od premoženjske zmožnosti posameznih slojev prebivalstva. Vsem poznavalcem oz. raziskovalcem etnoloških in kulinarčnih značilnosti se hitro razkriva povezava bogastva oz. revščine z boljšimi ali slabšimi prehranjevalnimi navadami.

Pisatelj svetuje, da zato cenimo prehrano iz preteklosti, saj je prepletena z običaji ter tudi načinom življenja naših prednikov. Sicer večinoma skromne jedi iz doma pridelanih poljščin in živali so Dolenjci kuhali in postregli predvsem v lončenih in litoželeznih posodah. V njih so najpogosteje pripravljali kaše, ki veljajo za najstarejše jedi: prosena (najstarejša), ječmenova ali ajdova. Sledijo jim žgaci; po izvoru so ajdovi starejši od koruznih. Tudi močniki so bili priljubljena jed Dolenjcev (mlečni, koruzni, ajdov ter usukani ali »zaroštan« močnik). Pisatelj Trdina (1987) tudi navaja, da je krompir na mleku dobra dolenjska jed. Kot značilno dolenjsko jed je izpostavil štruklje, ki so na jedilniku našega kmeta vsaj od leta 1589, ko je bil zapisan recept zanje. Slani, sladki, z različnimi nadevi, pečeni ali kuhani so bili štruklji na jedilniku ob vseh družinskih praznikih ter drugih večjih poljedelskih delih. Leta 1870 je v delu Podobe prednikov zapisal: „*Tod silna je potrata, o vsakem večem delu in godišču morajo biti štruklji, smetanovi ali špehovi, tudi potice in meso se vsaki čas žro. Baba speče potico, vtakne v njo zabele za celi teden dostatne, gre v nograd in tu se vse poje z gosti, družina pa potem nezabeljene jedi uživa.*” Tradicionalna domača kuhinja se je na Dolenjskem ohranila in skoraj vsak praznik zahteva pripravo tradicionalnih »boljših« jedi. Dolenjska tradicionalna kuhinja je kuhinja majhnih regij (Krško polje, Mirnska, Trebanjska, Ribniška dolina do Kočevja.) Prepoznavnost jedi, ki je povezana z načinom priprave, je zasluga domačinov, ki so skozi čas ohranjali tradicijo in izročilo o načinih uživanja hrane ob določenih opravilih, dogodkih, priložnostih. Pripravljali so jedi po enakem postopku iz točno določenih sestavin. Negovali so tradicijo in izročilo o načinu uživanja ob določenih priložnostih, dogodkih in raznih opravilih.

Strokovni aktiv kuharstva Novo mesto (Značilne jedi, 2009) razkriva opise prednikov o Dolenjskih navadah ob določenih priložnostih. Za martinovanje še danes pripravljajo na Dolenjskem pečeno gos in raco z dušenim kislim ali rdečim zeljem. Posebnost so tudi prosenice ali nadevane svinjske nogice ter značilne jedi ob kolinah, ki so veljale za domači praznik. Na Dolenjskem kot posebnost pripravijo polhe, kuhane s krompirjem v obari, ocvrti ali s pečenim kostanjevim pirejem. Zasedimo lahko, da so na Dolenjskem v času velike lakote v letu 1529 blažili z jedjo alelujo iz repnih olupkov. Ponekod jo še danes pripravljajo na veliki petek, ko je strogo zapovedan post. Sprva so delali kašnato potico, sedaj jo nadomešča ocvirkovka ali špehovka, ki je še danes obvezna jed za pusta, tako kot orehova potica za veliko noč in poprtnik za božič. Pod imenom potice pripravljajo tudi nekatere močnate jedi, ki po pripravi in sestavinah ne sodijo med potice, zato jih tako označuje le ime. Nekatere posebno oblikovane in okrašene pogače veljajo za najstarejše

pecivo in so povezane s cerkvenimi prazniki. Veliko spoštovanja se namenja tudi domačemu kruhu, ki lahko določene jedi močno obogatijo. Nekatere jedi lahko le s pravo vrsto domačega kruha pokažejo polno kulinarično vrednost in posebnost (Značilne jedi, 2009).

Pokorn (1985) povzema, da so prebivalci (v preteklosti večinoma kmetje) ob večjih praznikih ali življenjskih dogodkih, potratno veliko jedli, in si privoščili tudi obilo mesnih jedi. Kadar niso potrebovali delati in porabljeni veliko energije so jedli skromno, enolično in energetsko šibko hrano, pri delu pa so uživali po kakovosti in velikosti obilno hrano, katero so obogatili s posebno dobrim energetskim dodatkom. Prav ta podatek nas napeljuje, da je bila, in je še sedaj po nekod, kmečka prehrana zdrava in ustrezna. Kmečki človek se je tako v obdobju brez lakot primerno zdravo prehranjeval, če le ni bila revščina posameznika prevelika.

2.8.2 Prehrana danes

V današnjem svetu globalizacije vedno večjo vlogo igrajo prehranske verige, ki preko velikega oglaševanja pridejo do potrošnika. Po drugi strani pa se danes vse bolj poudarja skrb za zdravje, ohranjanje mladosti in vitalnost. Ljudje znova v naravnem okolju iščejo sprostitev in oddih ter stik s pravo domačo hrano. Uživanje hrane s poreklom in iz okolja v katerem živimo postaja ljudem vedno bolj pomembno. Slovensko podeželje ima bogato tradicijo in ponuja še veliko novih priložnosti. Tako se odpirajo nove možnosti dela za podeželsko prebivalstvo, ki lahko z ustreznim znanjem pridelave, predelave in priprave hrane le-te izkoristi in pripomore k razvoju podeželja (Hlebec, 2006).

Izvirnost jedi je povezana z načinom življenja, delom in vedenjem ljudi ter s hišno tradicijo. Domačini kažejo svojstven odnos do jedi, ki ga lahko izkoristimo v turistični ponudbi. Prepoznavnost jedi je povezana z izvirstvostjo, ki je največja tam, kjer imajo jedi svoje korenine in ni povezana le s standardno recepturo, temveč tudi z načinom priprave, postrežbe v tradicionalni posodi, uživanjem in s pravim ambientom. Če bomo to spoštovali, bomo dvignili kulturo in povečali lokalno identiteto. Ker so domače, tradicionalne jedi posebnost vsakega okolja, so zato tudi sestavni del turistične ponudbe. Za jedi, ki jih istovetimo z našo kulturno dediščino, nedvomno velja poudariti pomen in potrebo po preverjanju izvirstnosti in kakovostim priprave (Značilne jedi, 2011).

2.8.2.1 Preučevanje prehranjevalnih navad Slovencev

Vedno več dokazov kaže kako je neprimerna prehrana eden od glavnih dejavnikov slabega zdravja v Evropi. Znanstveniki dokazujejo, da prehrana, ki vsebuje veliko sadja in zelenjave, malo (zlasti nasičenih) maščob ter malo soli in sladkorja, ugodno vpliva na nastanek debelosti, srčno-žilnih bolezni in raka, ki so glavni vzroki bolezni in smrti (Gabrijelčič - Blenkuš in sod., 2003).

Gliha in sodelavci (1996) v svojih raziskavah podajo ugotovitve o prehrani Slovencev. Premalo uživamo sadja in zelenjave. Avtorji navajajo kot vzrok tega problema ceno živil in

predvsem neznanje, saj je veliko ljudi prepričanih, da sadje in zelenjava ne »napolnita« telesa. Ker pojemo več krompirja, ne porabimo toliko moke v primerjavi z ostalimi narodi. Več potrošimo tudi mleka, mesa, jajc, vina in piva. Ljudje na deželi ne kažejo dobrih prehranskih navad (uporabljajo manj kvalitetnih živil in enolično hrano, ki je omejena na izdelavo iz živil, katere kmetje sami pridelajo). Tudi ljudje v mestih, ne kažejo boljših navad, čeprav uživajo kvalitetnejšo hrano. Ker so manj fizično aktivni, imajo manjše energijske potrebe ter sorazmerno večjo potrebo po določenih hranilnih snoveh. Tudi ti faktorji se kažejo v povečanju števila bolezni zaradi nepravilne prehrane.

Maučec Zakotnik in sod. (2007) poročajo naslednje: „Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Republiki Sloveniji kažejo, da se Slovenci nezdravo prehranjujejo. Število dnevnih obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega prebivalca nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je prevelika, zaužijemo preveč skupnih maščob, zaužijemo premalo sadja in zelenjave ter prehranskih vlaknin, ki so pomemben varovalni dejavnik pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.“

Po izsledkih nacionalne raziskave se v Sloveniji zdravo prehranjuje le 22,9 % ljudi, skoraj 60 % odraslih prebivalcev ni redno dnevno telesno dejavnih, poleg tega še kadimo in uživamo preveč alkohola (Maučec Zakotnik in sod., 2007).

Raziskava (Radešček, 2005) kaže, da je v naših krajih glavno škrobno živilo kruh. Le dobra petina anketirancev v raziskavi je v svojo prehrano vključila predvsem črni ali polnozrnat kruh. Na mariborskem in prekmurskem področju je uporaba belega in pol belega kruha zaradi tradicionalne peke črnih kruhov, najmanjša. Uživanje belega ali pol belega kruha je bilo največje. Dolenjska je bila na drugem mestu po razširjenosti rabe belega in pol belega kruha. Sadje in zelenjavo bi morali po priporočilih za varovalno prehrano morali uživati vsak dan 5-krat, vendar jih dnevno uživa le 43 % prebivalcev na Dolenjskem. Nekateri so jedli vsak dan le sadje, drugi zelenjavo, tretji pa ne eno ne drugo. Več sadja in zelenjave je vsak dan pojedlo več žensk kot moških. V primerjavi z drugimi regijami po uživanju zelenjave je bila Dolenjska na zadnjem mestu, saj je bila med regijami, v katerih je vsak dan uživalo zelenjavo najmanj ljudi. Na Dolenjskem ni pila mleka četrtina prebivalcev, dobra četrtina pa je pila mleko z manj maščobe. Ostali so uporabljali mleko s 3,2 % maščobe ali polnomastno mleko. Na podeželju je bilo več oseb, ki mleka nikoli ne pijejo, kot pa v mestih.

3 MATERIALI IN METODE

3.1 IZVEDBA ANKETIRANJA

Anketiranje je bilo izvedeno v štirih mesecih, od januarja do aprila 2010. Potekalo je na območju Dolenjske. Anketiranih je bilo 90 oseb. Sprva smo anketirali sorodnike, znance in prijatelje, nato pa še naključno izbrane iz telefonskega imenika. Nekatere anketirance smo obiskali in jim pomagali pri izpolnjevanju anket, nekaterim smo vprašalnike poslali po pošti, nekaterim pa tudi po elektronski pošti. Za sodelovanje v anketi smo jih izbirali glede na njihovo starost, spol in kraj bivanja. Celoten vzorec ($n=90$) ustreza naslednji sestavi:

- 30 anketiranih kmetov,
- 30 ljudi, ki živijo na podeželju in se ne ukvarjajo s kmetijstvom (podeželani),
- 30 anketirancev iz mesta.

Podvzorci so bili sestavljeni tako, da je v vsakem od njih 15 moških in 15 žensk, v skupini moških: 5 oseb mlajše generacije (20–39), 5 srednje generacije (40–59) in 5 starejše generacije (60 let in več), za podskupino žensk velja enaka starostna struktura. Izračunano povprečje starosti anketirancev je 48,86 let.

Anketa je razdeljena na tri sklope: prehranske navade, nakupovalne navade hrane in poznavanje pojmov, povezanih s hrano. Anketnih vprašanj je sedemnajst.

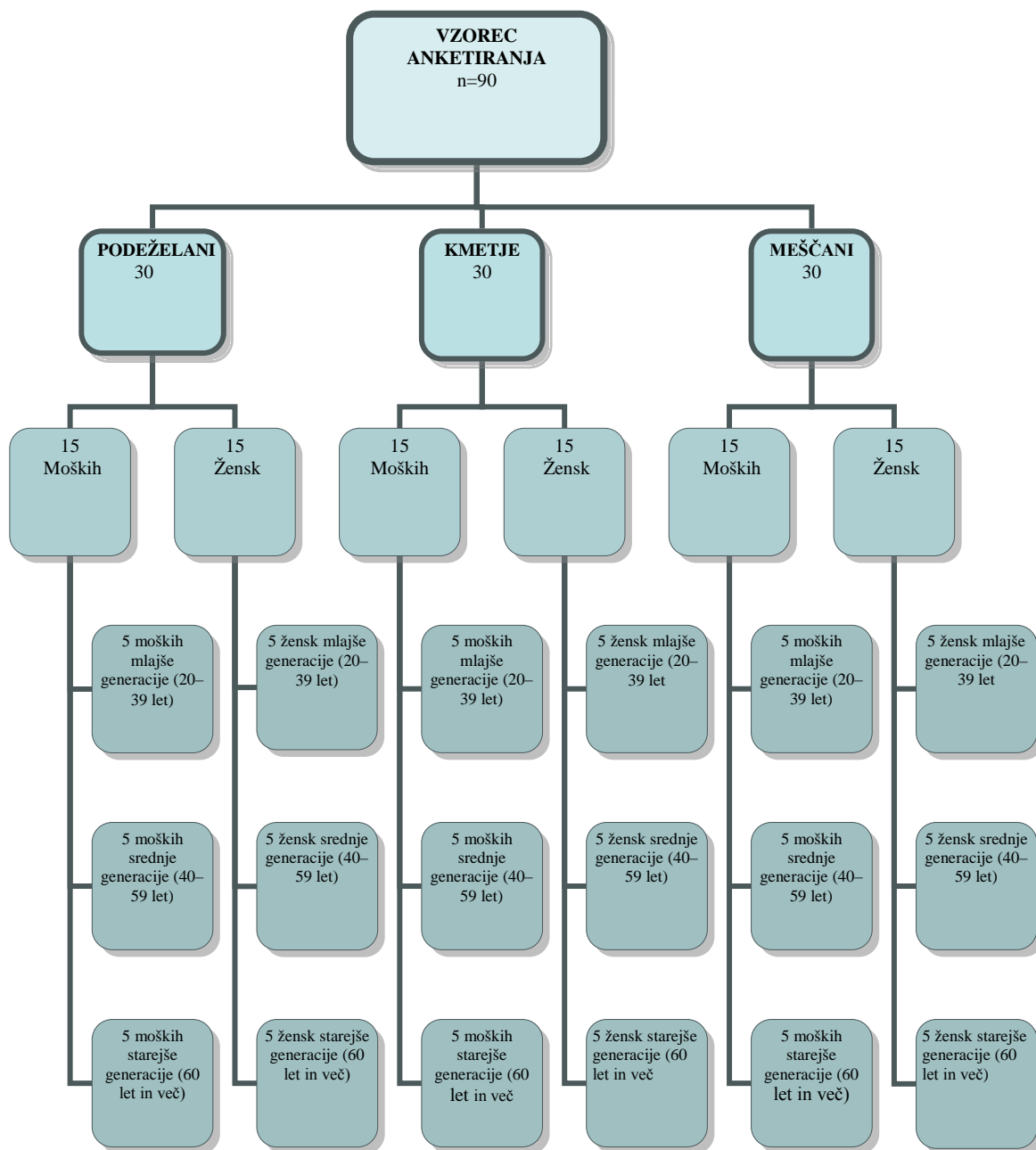
3.2 METODA OBDELAVE PODATKOV

S programom Microsoft Excel 2007 smo zbrane podatke vnesli v tabele, potem pa jih analizirali s pomočjo statističnega programa SPSS za Windows 17.0. S tem programom smo najprej za vse odgovore, za vsa vprašanja iz ankete preverili in izdelali analizo celovitosti izpolnjevanja anket. Podatke smo potem obdelali po posameznih vprašanjih iz vseh treh sklopov v povezavi z neodvisno spremenljivko – krajem bivanja.

Za dokazovanje statistično značilne razlike med skupinami kmetov, podeželanov in meščanov smo izbrali test hi-kvadrat.

Pri χ^2 testu ponavadi primerjamo opazovano porazdelitev podatkov s teoretično porazdelitvijo. Preverjamo, ali sta si dve porazdelitvi podobni. Če sta si porazdelitvi podobni, bodo razlike med njima praviloma majhne. Seštevek kvadratov razlik se bo porazdeljeval po χ^2 porazdelitvi. Manj ko sta si dve porazdelitvi podobni, večje so razlike med njima, večja je χ^2 statistika (Rode, 2012).

Statistično razliko v odgovorih med opazovanimi tremi skupinami smo preverjali s pomočjo programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences) pri vsakem v anketi zastavljenem vprašanju. Postavili smo osnovno domnevo, da obstajajo med prebivalci mestnih in podeželskih (kmetje/nekmetje) območjih razlike v prehranjevalnih navadah.

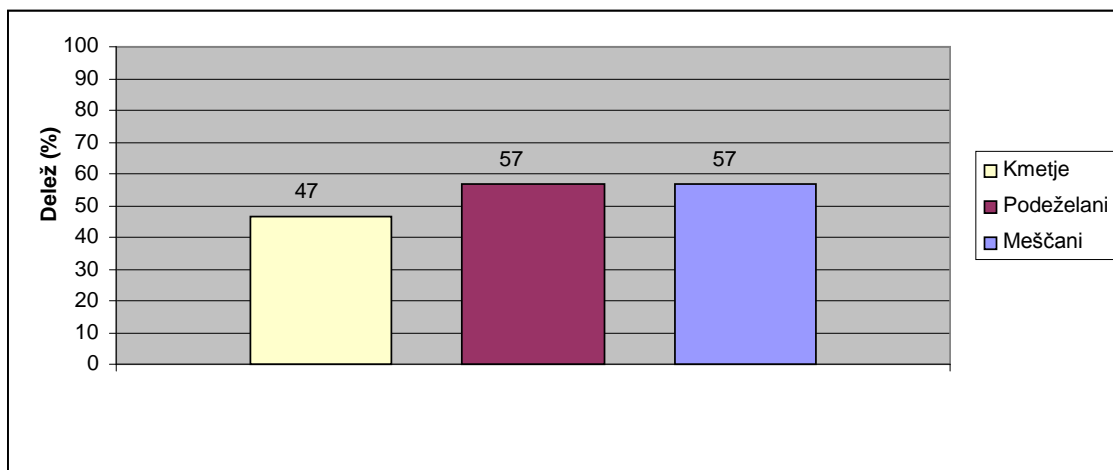


Slika 2: Organigram anketiranega vzorca

4 REZULTATI

4.1. PREHRANSKE NAVADE

4.1.1 Navada zajtrkovati



Slika 3: Anketiranci glede na uživanje zajtrka

Kot prikazuje slika 3 in Hi-kvadrat test ($\chi^2 = 0,804$, $p > 0,05$), so med anketiranimi skupinami (predvsem med kmeti in drugima dvema skupinama) statistično značilne razlike glede navade vsakodnevnega zajtrka. Delež oseb, ki zajtrkuje, je razmeroma majhna pri vseh skupinah, še zlasti med kmeti, na osnovi česar ocenjujemo, da se velik del anketirancev nezdravo prehranjuje.

4.1.2 Pogostost uživanja osnovnih živil

Preglednica 1: Pogostost uživanja osnovnih živil po skupinah

Živilo	Kmetje in podeželani			Meščani			χ^2
	Vedno	Pogosto	Redko	Vedno	Pogosto	Redko	
MESO							
%	30,30	50	16,6	23,3	43,4	33,3	3,353
ŠT.	20	30	10	7	13	10	
MESNI IZDELKI							
%	8,33	30,30	58,34	10	23,3	66,7	
ŠT.	5	20	35	3	7	20	

»se nadaljuje«

nadaljevanje

Živilo	Kmetje in podeželani			Meščani			χ^2
	Vedno	Pogosto	Redko	Vedno	Pogosto	Redko	
RIBE							
%	8,33	0	91,74	6,7	6,7	86,6	
ŠT.	5	0	55	2	2	26	
JAJCA							
%	8,33	10	81,69	0	10	90	
ŠT.	5	6	49	0	3	7	
KROMPIR							
%	21,667	63,33	15	16,6	20,0	63,4	22,15*
ŠT.	13	38	9	5	6	19	
ZELENJAVA							
%	51,68	35	13,3	63,3	20	16,7	2,14
ŠT.	31	21	8	19	6	5	
SADJE							
%	58,34	21,66	20	70	16,7	13,3	
ŠT.	35	13	12	21	5	4	
SADNI LUPINARJI							
%	10	10	80	30	16,6	53,4	7,53*
ŠT.	6	6	48	9	5	16	
MLEKO							
%	48,35	20	31,66	53,4	13,3	33,3	
ŠT.	29	12	19	16	4	10	
MLEČNI IZDELKI							
%	36,76	25	38,34	56,6	26,7	16,7	4,886
ŠT.	22	15	23	17	8	5	
KRUH							
%	80	5	15	66,7	13,3	20	
ŠT.	48	3	9	20	4	6	
PECIVA, SLADICE							
%	28,34	20	51,68	20	16,7	63,3	1,151
ŠT.	17	12	31	6	5	19	

Legenda:

Vedno Vsak dan/5-6x na teden

Pogosto 3-4x na teden

Redko Nikoli/1-2x na teden

Pri analizi podatkov smo združili kategoriji kmetje in podeželani v eno samo, zaradi lažje statistične obdelave (pri nekaterih odgovorih je bila frekvenca odgovorov manjša od števila 5). Najočitnejša statistična razlika se kaže pri uživanju krompirja. Rezultati nakazujejo (preglednica 1), da kmetje in podeželani pogosteje jedo krompir kot meščani. Delež kmetov in podeželanov, ki pogosteje ali vedno uživajo krompir, je znatno večji od deleža meščanov. S Hi-kvadrat statistiko smo zasledili tudi razlike pri uživanju sadnih lupinarjev, katere 80 % podeželanov in kmetov redko uživa. Tudi delež meščanov, ki redko uživa sadne lupinarje, je razmeroma velik (53 %).

Pri uživanju mesa, mesnih izdelkov in rib se niso pokazale statistično značilne razlike med opazovanimi skupinami. Vendar, kot je razvidno iz preglednice 1, je pri vseh skupinah

večje število tistih, ki uživajo mesne izdelke pogosto ali redko (1–2-krat na teden) kot pa vedno. Prav tako anketiranci ribe uživajo redko (nikoli/1–2-krat na teden). Kmetje na območju Dolenjske na splošno uživajo manj rib, ker to ni v njihovih tradicionalnih navadah. Ribe so najboljši vir beljakovin, zato jih je bolje uživati kakor meso in mesne izdelke.

Uživanje testenin je pri vseh skupinah redko (1–2-krat tedensko). Zelenjava in sadje sta pri vseh skupinah pogosto na jedilniku, anketiranci naj bi ju uživali vsakodnevno. Pogostost uživanja sadja in zelenjave pri vseh treh skupinah je v skladu s priporočili zdravega načina prehranjevanja, saj tudi prehranska piramida odobrava vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave. Vse tri skupine kažejo tudi podobnosti pri uživanju mleka in mlečnih izdelkov, ki ga uživajo pogosto. Odgovori med skupinami so podobni, statistično značilne razlike se niso pokazale. Tudi pri kruhu ni bilo razlik. Vsi naši anketiranci ga jedo skoraj vsak dan, medtem ko po pecivu, sladicah in čokoladi posegajo 1-2-krat na teden.

4.1.3 Vplivi različnih dejavnikov na izbor jedilnika

Preglednica 2: Prikaz deležev in števila odgovorov dejavnikov, ki vplivajo na izbor jedilnika med anketiranimi skupinami

Dejavniki	Kmetje in podeželani			Meščani			χ^2
	Sploh ne vpliva/Ne vpliva	Niti vpliva niti ne vpliva	Zelo vpliva/Vpliva	Sploh ne vpliva/Ne vpliva	Niti vpliva niti ne vpliva	Zelo vpliva/Vpliva	
CENA ŽIVIL							
%	25	23,3	51,6	43,3	20	36,7	3,225
ŠT.	15	14	31	13	6	11	
ČAS ZA PRIPRAVO JEDI							
%	21,7	28,3	50	40	20	40	3,392
ŠT.	13	17	30	12	6	12	
URAVNOTEŽENOST OBROKA S PREHRANSKIMI SNOVMI							
%	53,3	23,3	23,3	30	40	30	4,661
ŠT.	32	14	14	9	12	9	
UPORABA ŽIVIL PRIDELANIH DOMA							
%	20	15	65	46,7	20	33,3	8,910*
ŠT.	12	9	39	14	6	10	
UPORABA EKOLOŠKO PRIDELANIH ŽIVIL							
%	48,5	18,33	33,3	26,7	33,3	40	4,460
ŠT.	29	11	20	8	10	12	

Iz rezultatov preglednice 2 ugotavljam, da je doma pridelana hrana pogosteje na jedilniku pri kmetih in podeželanih, kar dokazuje 65 % odgovorov za zelo vpliva/vpliva. Cena živil in čas za pripravo jedi sta dejavnika, ki rahlo vplivata na jedilnik, vendar pa ne toliko, da bi prišlo do statistično značilne razlike.

4.1.4 Pogostost uživanja tradicionalnih kmečkih jedi

Preglednica 3: Prikaz deležev in števila odgovorov anketirancev o pogostosti uživanja tradicionalnih kmečkih jedi

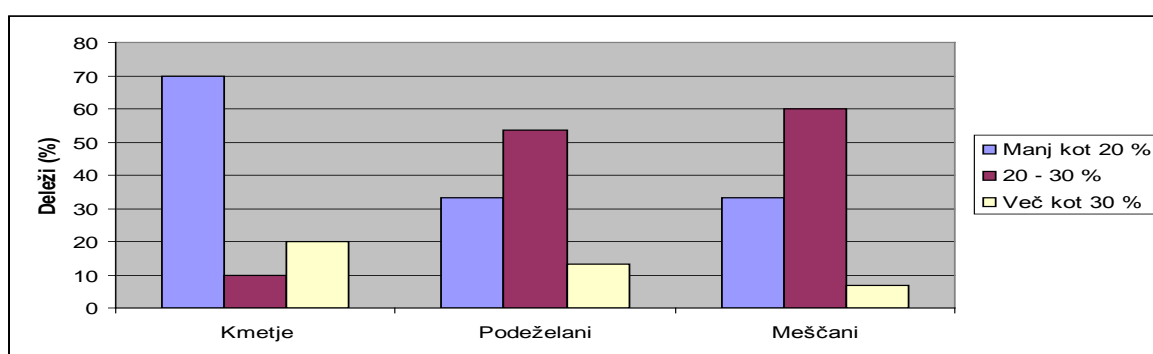
Tradicionalna kmečka jed	Kmetje in podeželani		Meščani		χ^2
	Nikoli/Včasih	Pogosto/ Vsak dan	Nikoli/Včasih	Pogosto/ Vsak dan	
MOČNIK					
%	35	65	73,3	26,7	11,78*
ŠT.	21	39	22	8	
KAŠA					
%	36,6	63,3	40	60	0,09
ŠT.	22	38	12	18	
AJDOVI ŽGANCJI Z ZELJEM IN OCVRKI					
%	61,65	38,35	80	20	3,08
ŠT.	37	23	24	6	
ŠTRUKLJI					
%	66,6	33,3	83,3	16,7	2,77
ŠT.	40	20	25	5	
KRUH IZ KRUŠNE PEČI					
%	65	35	70	30	0,23
ŠT.	39	21	21	9	
OCVIRKOVKA, ŠPEHOVKA					
%	56,7	43,3	80	20	4,75*
ŠT.	34	26	24	6	

Rezultati kažejo, da se statistično značilne razlike med opazovanimi skupinami kažejo pri uživanju dveh tradicionalnih jedi (preglednica 3). V prvem primeru, meščani redkeje uživajo močnik kot podeželani in kmetje. V drugem primeru prav tako meščani redkeje jedo ocvirkovko, špehovko kot podeželani in kmetje. Pri ostalih jedeh se razlike med skupinami niso pokazale.

4.2. NAVADE PRI NAKUPU HRANE

4.2.1 Mesečni dohodek, namenjen za prehrano

Delež dohodka, ki ga kmetje porabijo za prehrano v primerjavi s podeželani in meščani, je manjši. To je razvidno iz grafa na sliki 4, ki prikazuje koliko dohodka anketirane skupine porabijo za nakup hrane. Razlogi, zakaj kmet porabi manj od ostalih dveh skupin so verjetno skriti v povezavi človeka in kmetije oziroma zemlje, ki jo obdeluje- na vrtu pridelava zelenjavo ter se sam oskrbuje z mesom, kar posledično pripomore k manjšemu znesku namenjenem za prehrano.



Slika 4: Mesečni dohodek, namenjen za prehrano

4.2.2 Kraji nakupovanja hrane

Preglednica 4: Kraj in pogostost nakupovanja hrane po skupinah

Kraj nakupovanja	Kmetje in podeželani		Meščani		χ^2
	Nikoli/ Občasno	Pogosto/ Vedno	Nikoli/ Občasno	Pogosto/ Vedno	
PRI KMETU					
%	65	35	50	50	1,88
ŠT.	39	21	15	15	
NA TRŽNICI					
%	65	35	23,3	76,7	13,900*
ŠT.	39	21	7	23	
V VEČJIH TRGOVSKIH CENTRIH					
%	35	65	36,7	63,3	0,024
ŠT.	21	39	11	19	
V MANJŠIH TRGOVINAH, FRANŠIZA					
%	52	48	57	43	0,201
ŠT.	31	29	17	13	

Rezultati kažejo, da je delež meščanov, ki nakupujejo hrano na tržnici, večji od deleža kmetov in podeželanov (preglednica 5). Pri nakupovanju na ostalih krajih med anketiranimi skupinami nismo ugotovili večjih razlik.

4.2.3 Vpliv različnih dejavnikov pri nakupu hrane

Preglednica 5: Pomembnosti določenih dejavnikov pri nakup hrane po skupinah

Dejavnik pri nakupu hrane	Kmetje in podeželani		Meščani		χ^2
	Niti pomembno niti nepomembno /Ni pomembno	Pomembno	Niti pomembno niti nepomembno/ Ni pomembno	Pomembno	
CENA % ŠT.	51,6 31	43,4 29	50 15	50 15	0,022
NAČIN PRIDELAVE % ŠT.	68,4 41	31,6 19	70 21	30 9	0,026
SLOVENSKO POREKLO % ŠT.	35 21	65 39	40 12	60 18	0,12
ROK TRAJANJA % ŠT.	20 12	80 48	20 6	80 24	0,0
IZVOR % ŠT.	41,7 25	58,3 35	56,6 17	43,4 13	1,808
BLAGOVNA ZNAMKA % ŠT.	75 45	25 15	76,7 23	23,3 7	0,030
AKCIJSKE PONUDBE % ŠT.	61,7 37	38,3 23	60 18	40 12	0,023

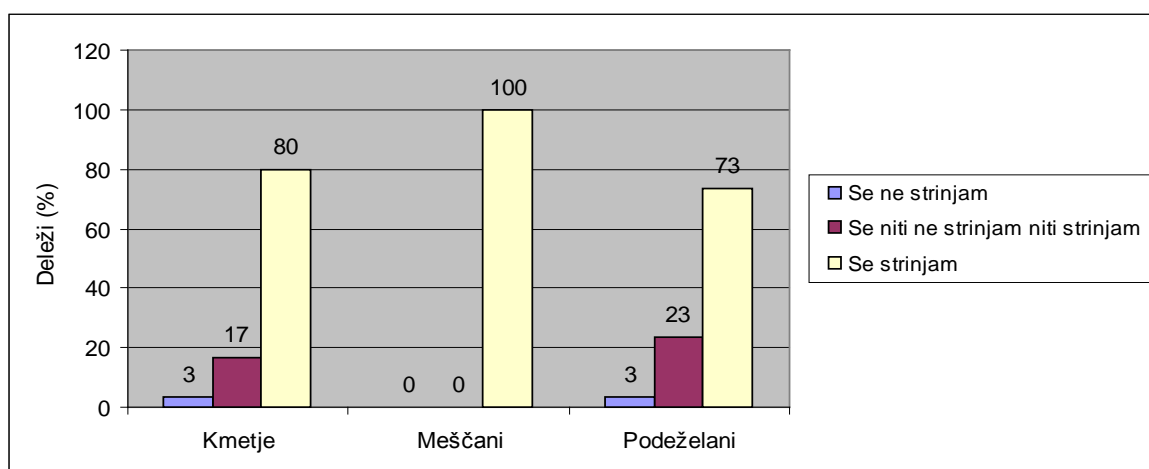
Rezultati, prikazani v preglednici 5, kažejo, da med vprašanimi skupinami ni statistično značilnih razlik, vsi anketiranci so pri nakupu pozorni na rok trajanja, ceno, slovensko poreklo, blagovno znamko, akcijske ponudbe in izvor.

4.2.4 Stališča do pridelane hrane v Sloveniji

Preglednica 6: Stališča do pridelane hrane v Sloveniji po skupinah

Slovenska hrana je	Kmetje in podeželani			Meščani		
	Se ne strinjam	Se niti ne strinjam niti strinjam	Se strinjam	Se ne strinjam	Se niti ne strinjam niti strinjam	Se strinjam
ZDRAVA HRANA						
%	3,3	20	76,7	0	0	100
ŠT.	2	12	46	0	0	30
KONKURENČNA HRANA						
%	10	36,7	53,3	3,3	33,3	63,4
ŠT.	6	22	32	1	10	19
KAKOVOSTNA HRANA						
%	6,7	11,7	81,6	0	16,7	83,3
ŠT.	4	7	49	0	5	25
CENOVNO UGODNA HRANA						
%	18,3	31,7	50	3,3	53,4	43,3
ŠT.	11	19	30	1	16	13

Dokazovanje statistično značilne razlike s pomočjo Hi kvadrata ni bilo mogoče (preglednica 6). Kljub združitvi kmetov in podeželanov v eno skupino, so bile frekvence odgovorov manjše od števila 5. Tabela interpretiram lahko samo z odstotnimi vrednostmi. Bistveno odstopa dejstvo, da se meščani 100% strinjajo, da je slovenska hrana zdrava. Rezultati kažejo, da je zaupanje v slovensko zdravo hrano pri vseh skupinah veliko (slika 5). Vse tri anketirane skupine se v veliki meri strinjajo, da slovenski kmet pridelava kakovostno, zdravo, cenovno ugodno in konkurenčno hrano.



Slika 5: Strinjanje, da slovenski kmet prideluje zdravo hrano po skupinah

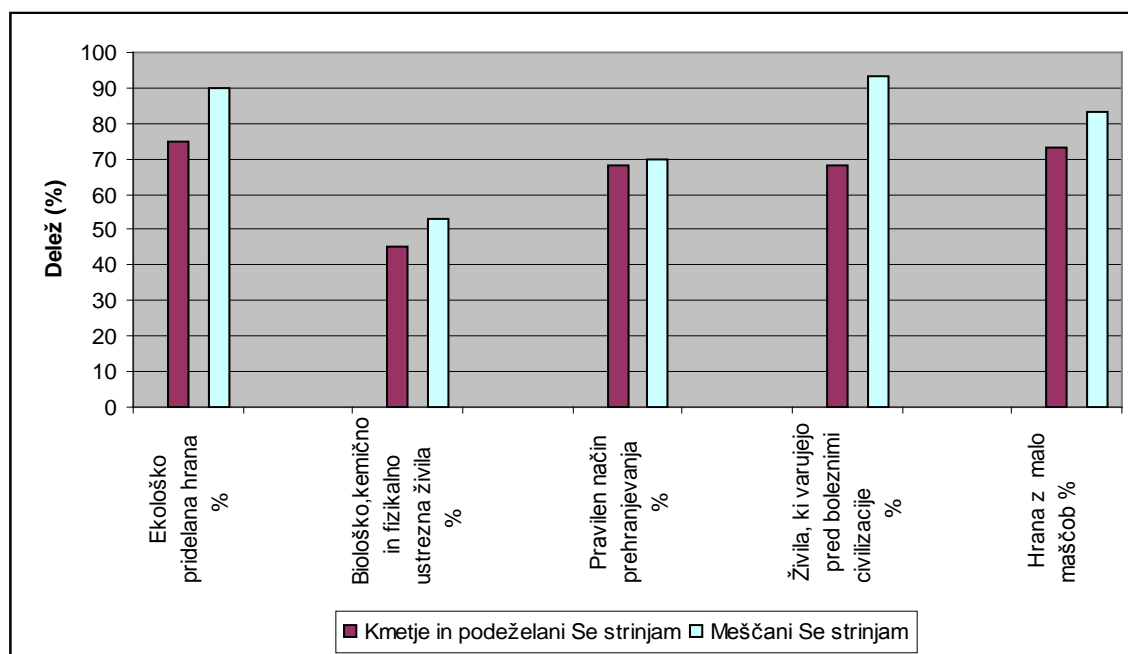
4.3 POZNAVANJE POJMOV, POVEZANIH S HRANO

4.3.1 Zdrava hrana

Preglednica 7: Strinjanje s trditvami o značilnostih zdrave hrane po skupinah

Zdrava hrana je	Kmetje in podeželani		Meščani	
	Se ne strinjam/neodločen	Se strinjam	Se ne strinjam/neodločen	Se strinjam
EKOLOŠKO PRIDELANA HRANA				
%	25	75	10	90
ŠT.	15	45	3	27
BIOLOŠKO, KEMIČNO IN FIZIKALNO USTREZNA ŽIVILA				
%	55	45	46,7	53,3
ŠT.	33	27	14	16
PRAVILEN NAČIN PREHRANJEVANJA				
%	31,6	68,4	30	70
ŠT.	19	41	9	21
HRANA Z MALO MAŠČOB				
%	26,7	73,3	16,7	83,3
ŠT.	16	44	5	25
ŽIVILA, KI VARUJEJO PRED BOLEZNIMI CIVILIZACIJE				
%	31,6	68,4	6,7	93,3
ŠT.	19	41	2	28

Rezultati kažejo razumevanje pojma zdrava hrana pri anketiranih skupinah (preglednica 7). Statistično značilne razlike se kažejo samo pri odgovorih, da so živila, ki varujejo pred boleznimi civilizacije ($\chi^2= 3,88$), zdrava hrana: meščani se s to trditvijo veliko bolj strinjajo kot pa kmetje in podeželani.



Slika 6: Strinjanje s trditvami o zdravi hrani po dveh skupinah

4.3.2 Varna hrana

Preglednica 8: Strinjanje s trditvami o varni hrani po skupinah

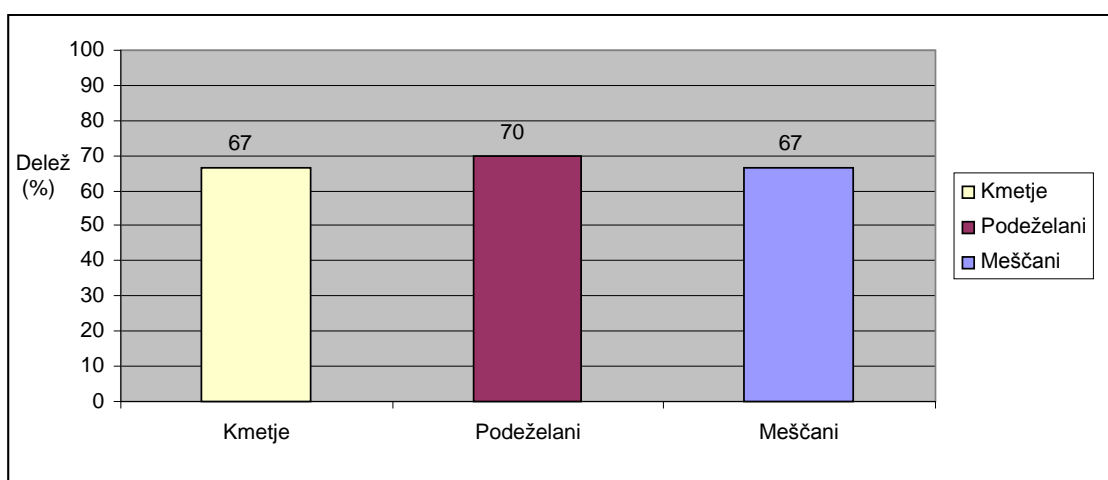
Varna hrana je:	Kmetje in podeželani		Meščani		χ^2
	Se ne strinjam/ Neodločen	Se strinjam	Se ne strinjam/ Neodločen	Se strinjam	
URAVNOTEŽENA IN VAROVALNA HRANA					
%	35	65	20	80	2,14
ŠT.	21	39	6	24	
HRANA Z MALO MAŠČOB					
%	38,3	61,7	43,4	56,6	0,21
ŠT.	23	37	13	17	
EKOLOŠKO PRIDELANA HRANA					
%	38,3	61,7	26,7	73,3	1,21
ŠT.	23	37	8	22	
MIKROBIOLOŠKO USTREZNA HRANA					
%	56,7	43,3	36,6	63,4	3,20
ŠT.	34	26	11	19	

Statistično značilnih razlik med skupinami ni bilo (preglednica 8). Vse skupine se po večini strinjajo, da so uravnotežena in varovalna hrana, hrana z malo maščob in ekološko pridelana hrana povezane s pojmom varne hrane. Da je mikrobiološko ustrezna hrana

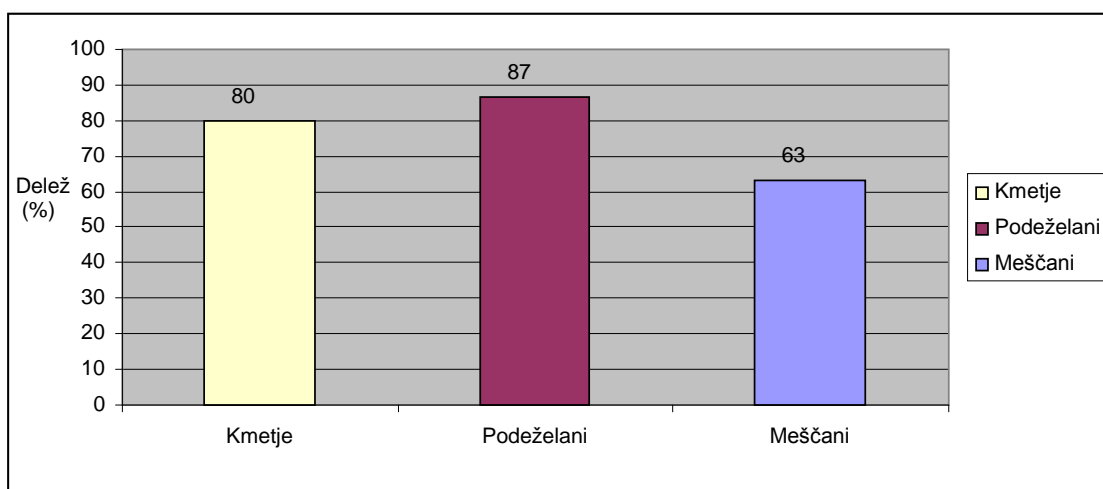
varna, se strinja 63,4 % meščanov, medtem ko se 56,7 % podeželanov in kmetov s tem ne strinja.

4.3.3 Prehranska piramida

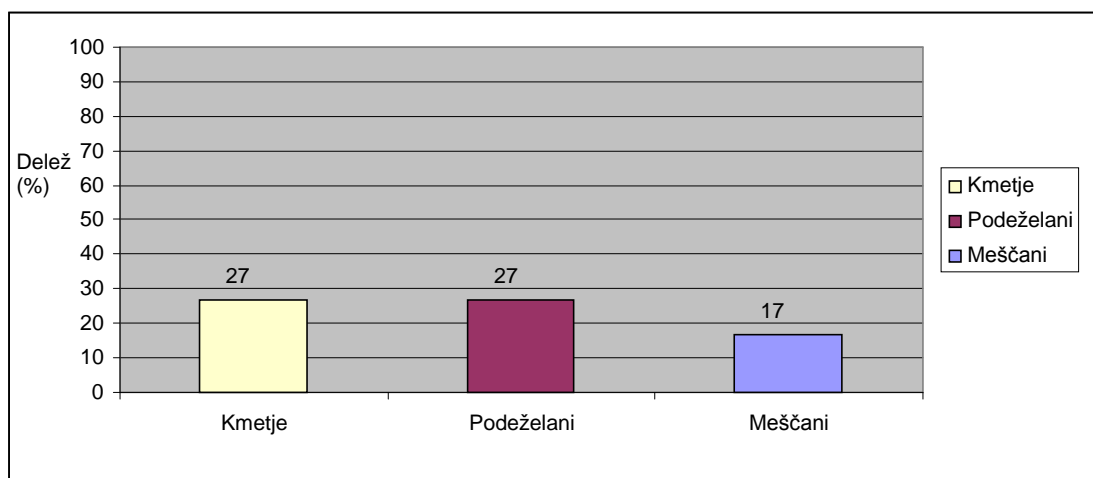
Dobra polovica anketirancev (ne glede na skupino) se strinja, da je prehranska piramida grafični prikaz živil ter količin, ki naj bi jih zaužili vsak dan (slika 7). Kot je razvidno iz grafa na sliki 8, se prav tako vse tri anketirane skupine strinjajo (nad 70 %), da so na vrhu prehranske piramide maščobe in sladkor, ki bi se jim mogli čim bolj izogibati. Pri vprašanju, ali je prehranska piramida ena od hitrih diet, se anketirane skupine po večini strinjajo, da temu ni tako (slika 9).



Slika 7: Strinjanje, da je prehranska piramida grafični prikaz živil ter količine, ki naj bi jih zaužili vsak dan, po skupinah



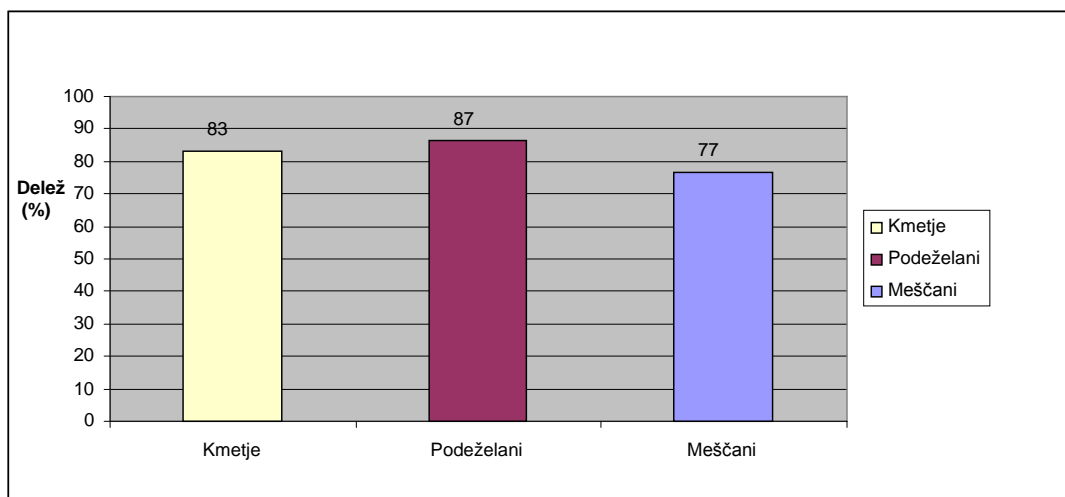
Slika 8: Strinjanje o izogibanju in škodljivosti živil iz vrha prehranske piramide po skupinah



Slika 9: Strinjanje anketirancev, da je prehranska piramida ena od vrst hitrih diet

4.3.4 Gensko spremenjena hrana

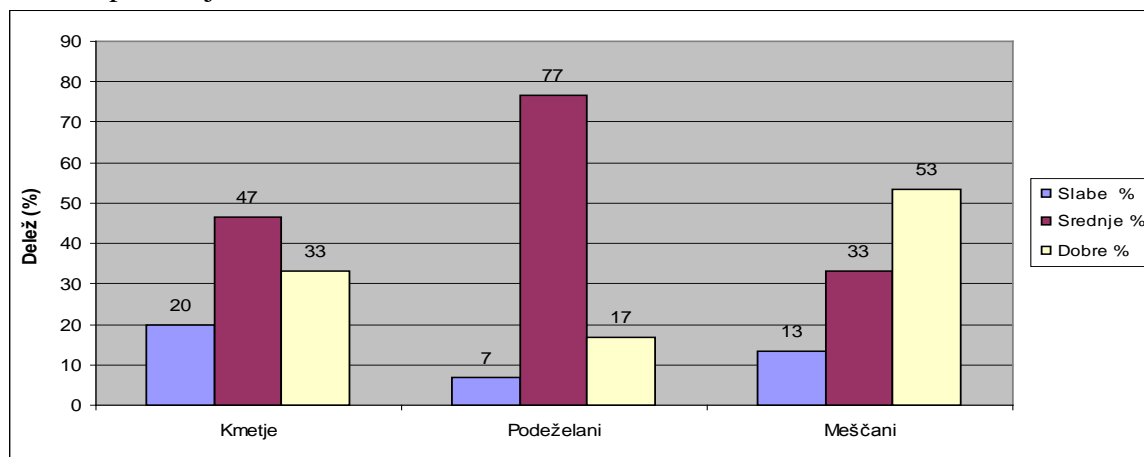
Statistično značilnih razlik pri vprašanju ali so anketiranci že slišali za gensko spremenjeno hrano nismo našli, vendar je večina (80 %) že slišala za gensko spremenjeno hrano.



Slika 10: Seznanjenost s pojmom gensko spremenjene hrane po skupinah

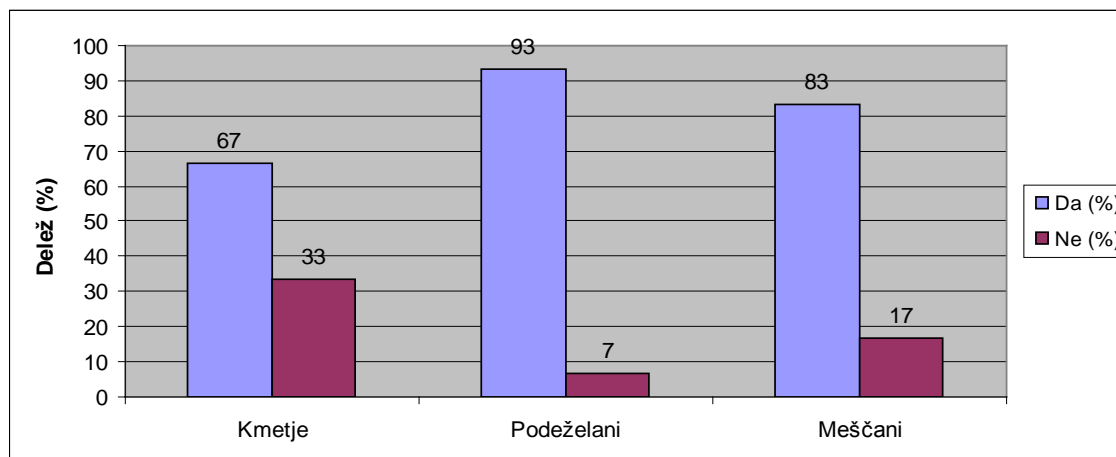
4.3.5 Ocena anketirancev o lastnih prehranskih navadah

Podeželani v primerjavi s kmeti in meščani menijo, da imajo boljše prehranjevalne navade. Kot je razvidno iz slike 11, je največ podeželanov (77 %) prepričanih, da so njihove navade srednje dobre. Obenem se je tudi največ meščanov (53 %) ocenilo za tiste z dobrimi prehranjevalnimi navadami.



Slika 11: Mnenje anketirancev o svojih prehranjevalnih navadah

4.3.6 Skrb za zdravstveno stanje



Slika 12: Skrb za zdravstveno stanje po skupinah

Rezultati analize kažejo (slika 12), da so bolj prepričani v svojo skrb za zdravje podeželani in meščani kot pa kmetje ($\chi^2 = 7.10$, $p < 0.05$). Eden od vidikov zdravega življenjskega sloga je ta, da skrbimo za svoje zdravje, kar najpogosteje povezujemo z obiski pri zdravniku ter redno telesno vadbo. Če so odgovori anketirancev točni oziroma v skladu s prakso, podeželani in meščani, v primerjavi s kmeti, bolj pazijo na svoje zdravje.

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

Hipoteza moje diplomske naloge je, da se anketiranci iz kmečkega, podeželskega in mestnega okolja med seboj razlikujejo glede prehranjevalnih navad, navad nakupa hrane in poznavanja pojmov, ki so povezani s hrano. Poudarjam, da je zaradi razmeroma majhnega števila anketiranih oseb, ki sem jih zajela v vzorec, rezultate te analize potrebno sprejeti kot okvirne in ne kot splošitve.

Z analizo dobljenih podatkov sem prišla do naslednjih ugotovitev:

Med meščani, podeželani in kmeti se glede prehranskih navad niso pokazale velike razlike. Več kot polovica predstavnikov iz vsake skupine poroča o vsakodnevem zajtrku. Iz nobene od skupin pa anketiranci ne uživajo zajtrka dovolj redno (približno polovica anketirancev ne zajtrkuje redno), kar je gotovo slaba prehranjevalna navada.

Preskakovanje zajtrka vpliva na povišan holesterol in manjšo občutljivost inzulina. Oba sta rizična dejavnika za srčno-žilne bolezni (Zdrav zajtrk, 2011).

Nekatera razlike med skupinami so bile pri uživanju krompirja in sadnih lupinarjev, pri uporabi živil, pridelanih doma ter uživanju tradicionalnih jedi (močnik, ocvirkovka, špehovka). Tu se je pokazalo, da kmetje in podeželani v svoj jedilnik pogosteje vključujejo tradicionalno slovensko kuho kot meščani ter bolj redno posegajo po doma pridelani hrani. Kmetje s tem privarčujejo pri nakupih živil. Krompir je bilo tisto živilo, ki ga kmetje in podeželani uživajo večkrat kot meščani. Ravno obratno je s sadnimi lupinarji, katere meščani uživajo bolj pogosto od ostalih dveh skupin.

Meščani se pogosteje oskrbujejo na živilskih tržnicah, saj le-te ponujajo doma pridelano slovensko zdravo hrano integrirane in ekološke pridelave. Ostalih nakupovalnih razlik med anketiranimi skupinami ni bilo zaznati, čeprav so vsi pozorni na rok trajanja, ceno, slovensko poreklo, blagovno znamko, akcijske ponudbe in izvor. Zaupanje v pridelavo zdrave slovenske hrane je pri vseh skupinah veliko.

Statistično značilne razlike se kažejo samo pri odgovorih, da so živila, ki varujejo pred boleznimi civilizacije, zdrava hrana: meščani se s to trditvijo bolj strinjajo kot pa kmetje in podeželani.

Vse tri anketirane skupine so podobnega mnenja, da je ekološko pridelana hrana zdrava hrana. Osveščenost ljudi o ekološko pridelani hrani zadnja leta narašča, s tem pa tudi nakup tovrstne hrane. Velika večina (80 %) je tudi že slišala za gensko spremenjeno hrano

Poznavanje pojma prehranske piramide je približno pri vseh treh anketiranih skupinah enako, ta pojem vsi poznajo, vendar ga ne upoštevajo pri vsakodnevni sestavi jedilnika. Drugih razlik ni bilo zaznati, razen samoocene podeželanov, da imajo boljše prehranske navade kot ostali dve skupini.

Danes je razlika med življenjskim stilom kmeta, podeželana in meščana zelo majhna, tako so tudi njihove prehranske navade zelo podobne. Na Dolenjskem ni tipičnih velikih mest,

meja med podeželskim in mestnim okoljem je zabrisana, saj podeželje s svojo infrastrukturo in bližino mest, ne zaostaja veliko za mestnim okoljem.

Slovenska samooskrba s hrano je danes zelo majhna (okoli 40 %), kar je slabo tako za slovenskega kmeta kot tudi za potrošnika. Upam, da se bo v prihodnosti vsak zavedal, da bo s kupovanjem slovenske pridelane hrane pomagal slovenskemu kmetu in s tem podpiral slovensko živilsko predelovalno verigo. Z uporabo vsega dobljenega znanja o zdravem prehranjevanju v vsakodnevem življenju in večji samokritičnosti pa pričakujem, da bodo splošne prehranjevalne navade ljudi bolj zdrave.

6 POVZETEK

Zdrava hrana je pomembna za dobro počutje ljudi. Z nalogo smo želeli poizvedeti, ali se ljudje, ki živijo na podeželju v prehranskih navadah razlikujejo od meščanov. Ugotoviti smo želeli, kako oboji razumejo pojem zdrava. Predvidevali smo, da so med njimi odstopanja glede prehranskih, kot tudi nakupovalnih navad hrane.

Da bi prišli do zelenih rezultatov smo anketirali 90 oseb, večinoma naključno izbranih. Vzorci so bili enakomerno porazdeljeni po spolu, starosti in kraju bivanja. Za statistično obdelavo dobljenih rezultatov smo uporabili programa SPSS in program MS Excel.

Ugotovili smo, da se skupine v nekaterih primerih bolj, drugih manj razlikujejo. Po pričakovanju se je izkazalo, da na tržnicah pogosteje in več nakupujejo meščani. Glede na to, da si kmetje in podeželani nekaj hrane lahko tudi sami pridelajo, za hrano namenijo manj denarja kot meščani. Meščani so tudi tisti, ki dajejo večji pomen živilom, ki varujejo pred civilizacijskimi boleznimi in jih imajo za bolj zdrava. Ko smo poizvedovali katera živila uživajo opazovane skupine pogosteje, katera redkeje, so se razlike pokazale pri uživanju krompirja. Le-ta je pogosteje je na jedilniku pri podeželanih. Zanimivo je bilo, da sadne lupinarje pogosteje jedo meščani. V podeželskem okolju, kjer se običaji in tradicija bolj ohranja, je uživanje tradicionalnih jedi večje. Zaupanje v slovensko hrano, da je ta zdrava in dovolj konkurenčna, je bilo pri vseh anketirancih na visokem nivoju.

Upoštevanje prehranske piramide pripomore k boljšim prehranskim navadam. Anketiranci približno poznajo ta pojem. Svoje prehranjevalne navade po večini vsi ocenjujejo kot srednje dobre. Za izraz gensko spremenjeno hrano jih je tudi že veliko slišalo. Nobena opazovana skupina pri teh odgovorih ni izstopala.

Rezultati analize so bili nekako pričakovani. Mogoče bi prišlo do večjih razlik, če bi bil vzorec anketiranja večji. Kljub temu pa se je pokazalo, da na prehranske navade ruralno ali mestno okolje nimata več toliko vpliva, kot v preteklosti.

7 VIRI

- Bohanec B., Javornik B., Strel B. 2004. Gensko spremenjena hrana. Ljubljana, Biotehniška fakulteta: 167 str.
- Dolenjska. Tomyco d.o.o.
<http://www.kam.si/dolenjska.html> (15.7.2012)
- Društvo za zdravje srca in ožilja. Znak varuje zdravje.
<http://www.zasrce.si/dejavnosti/i53/>. (5. feb 2012)
- Furlan J. 1997. Prehrana- vir zdravja. Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: 305 str.
- Gabrijelčič Blenkuš M., Maučec Zakotnik J. in Poličnik R. 2003. Ocena vplivov prehranske in kmetijske politike na zdravje prebivalcev RS zaradi pristopa k Evropski uniji.
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Ocena_vplivov_prehranske_in_kmetijske_politike_slo.pdf. 45. str. (2. dec. 2011).
- Gensko spremenjena hrana. 2000. Ljubljana, Zveza potrošnikov Slovenije: 15 str.
- Gliha M., Kodele M. 1996. Prehrana. Ljubljana, DZS: 189 str.
- HACCP- Iz teorije v prakso. 2002. Ljubljana, Založba Bureau Veritas: 97 str.
- Hlebec V., Etnološke in kulinarčne značilnosti slovenskega podeželja. V: Zbornik raziskovalnih nalog.
<http://www2.arnes.si/~ssnmkmes5/projekti/bilten1.doc>Hlebec. (15. mar. 2011).
- Inštitut za kontrolo in certifikacijo v kmetijstvu in gozdarstvu. 2010. Kaj je ekološko kmetovanje?
<http://www.eko-kmetije.info/kaj-je-ekokmetovanje.asp> (12. mar. 2012).
- Integrirana pridelava v Sloveniji. Ministrstvo za kmetijstvo gozdarstvo in prehrano RS. 2012.
[http:// www.mkgp.si](http://www.mkgp.si). (12. jan. 2012)
- Kovačič M., Gosar L., Fabijan R., Perpar A., Jakoš A., Gabrovec M.. 1999. Razvojno-tipološka členitev podeželja v Republiki Sloveniji. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo, Inštitut za agrarno ekonomiko, Urbanistični inštitut RS: 45
- Kraker- Starman A. 1996. Nam je higienski minimum še potreben? V: Tehnologija, hrana, zdravje. Slovenski kongres o hrani in prehrani z mednarodno udeležbo. Bled, Društvo živilskih in prehranskih strokovnih delavcev Slovenije: 839-841
- Lajovic J. 2005. Ljubljana, Mladinska knjiga: 1104 str.

- Lokalno trajnostna oskrba z živili. CTRP Center za trajnostni razvoj podeželja Kranj.
<http://www.ctrp-kranj.si/.../Trajnostna%20lokalna%20oskrba%20z%20živil> (2. dec. 2011).
- Maučec Zakotnik J., Hrastar Ribič C., Poličnik R., Pavčič M., Štern B., Pokorn D. 2007. Nacionalni program prehranske politike za obdobje 2005-2010. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje: 47 str.
- Močnik E., Mušič S., Šumah M. 2003. Slovenija ob vstopu v Evropsko unijo. Ljubljana, Biotehniška fakulteta: 110 str.
- Pokorn D. 1985. Naš vsakdanji kruh. Ljubljana, Cankarjeva založba: 101 str.
- Pokorn D. 1992. Potrebe po beljakovinah. Zdravstveno varstvo: revija za teorijo in prakso preventivnega zdravstvenega varstva, 31: 123-128
- Pokorn D. 1996. Higiena prehrane. Ljubljana, Medicinska fakulteta: 223 str.
- Pokorn D. 2005. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana, Marbona: 210 str.
- Pravilnik o ekološki pridelavi in predelavi kmetijskih pridelkov oziroma živil 2003-2006. 2001. Ur. l. RS št.31-1909/01.
- Prehrambena piramida.
<http://www.e-informacije.com/prehrambena-piramida/874> (10.10.2012)
- Radešček D. 2005. Z zdravjem povezan vedenjski slog. Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto.
http://www.zzv-nm.si/media/Vedenjski_slog.pdf. (2. dec. 2011).
- Mestna naselja v Republiki Sloveniji. Statistični urad RS. 2003.
http://www.stat.si/doc/pub/mestna_naselja_slo_03.pdf (12.okt. 2012)
- Rode N. 2010. Neparametrični testi, pregledovanje tabel in hi-kvadrat test
[http://www.fsd.uni-lj.si/mma_bin.php/\\$fId/2010041914015611/\\$fName/11+NeparTestHi2.pdf](http://www.fsd.uni-lj.si/mma_bin.php/$fId/2010041914015611/$fName/11+NeparTestHi2.pdf). (10. mar. 2012)
- Slovenske regije v številkah. Statistični urad RS. 2011.
<http://www.stat.si/doc/pub/REGIJE-2011.pdf>. (3. jan. 2012)
- Trdina J. 1987. Podobe prednikov: zapiski Janeza Trdine iz obdobja 1870-1879. Ljubljana, Univerzitetna konferenca ZSMS, Knjižnjica revolucionarne teorije: 173 str.
- Veš kaj ješ: Koliko jajc na teden?
http://veskajjes.si/index.php?option=com_content&view=article&id=57:koliko-jajc-na-teden&catid=30:pogosta-vpraanja&Itemid=21. (2. dec. 2011)
- Zakon o kmetijstvu. Ur. l. RS št. 45-1978/08

Zdrav zajtrk. Herbalife 2011.

<http://www.prehrana-zdravje.si> (12.feb.2011).

Značilne jedi. SŠGT Strokovni aktiv kuharstva Novo mesto. 2009.

<http://www.novomesto.si/si/turizem/kulinarika/znacjed/> (15. mar 2011).

ZAHVALA

Mentorici prof. dr. Majdi Černič Istenič se zahvaljujem za pomoč in strokovne nasvete pri izdelavi diplomskega dela.

Hvala tudi vsem anketirancem, ki so s sodelovanjem omogočili nastanek diplomskega dela.

Iskreno sem hvaležna mojim domačim: očetu Jožetu, mami Ani, sestram Anji, Andreji in Danijeli, ki so me spodbujali in verjeli vame.

PRILOGA A

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pred Vami je anketni vprašalnik dodiplomske študentke univerzitetnega študija agronomije na biotehniški fakulteti v Ljubljani. V okviru predmeta ruralna sociologija pišem diplomsko nalogo z naslovom Prehranske navade na podeželskih in mestnih prebivalcev na območju Dolenjske. Anketni vprašalnik je anonimen. Prosim Vas za iskrene odgovore, ki bodo prispevali k analizi in razumevanju obravnavane teme.

Za sodelovanje se Vam že vnaprej zahvaljujem.
Mentorica: prof. dr. Majda Černič Istenič
Študentka : Irena Zupančič

I. PREHRANSKE NAVADE

1. Ali vsak dan zajtrkujete?

- 1 Da.
- 2 Ne.

2. Navedite, kolikokrat na teden jeste:

		Vsak dan	1–2-krat na teden	3–4-krat na teden	5–6-krat na teden	Nikoli
a)	Meso	1	2	3	4	5
b)	Mesne izdelke (klobase, salame ...)	1	2	3	4	5
c)	Ribe	1	2	3	4	5
d)	Jajca	1	2	3	4	5
e)	Krompir	1	2	3	4	5
f)	Testenine	1	2	3	4	5
g)	Zelenjavo	1	2	3	4	5
h)	Sadje	1	2	3	4	5
i)	Sadni lupinarji (oreščki, lešniki,...)	1	2	3	4	5
j)	Mleko	1	2	3	4	5
k)	Mlečni izdelki (jogurt, sir, ...)	1	2	3	4	5
l)	Kruh	1	2	3	4	5
m)	Pecivo, sladice, čokolada ...	1	2	3	4	5

3. Kaj vpliva na izbor vašega jedilnika?

		Sploh ne vpliva	Ne vpliva	Niti vpliva niti ne vpliva	Vpliva	Zelo vpliva
a)	Cena živil	1	2	3	4	5
b)	Čas, ki je potreben za pripravo jedi	1	2	3	4	5
c)	Uravnoteženost obroka s prehranskimi snovmi	1	2	3	4	5
d)	Uporaba živil, ki jih pridelate doma	1	2	3	4	5
e)	Da so živila ekološko pridelana	1	2	3	4	5

4. Kaj od tradicionalnih kmečkih jedi je na vašem jedilniku?

		Nikoli	Včasih	Pogosto	Vsak dan
a)	Močnik	1	2	3	4
b)	Kaša (ječmenova, ajdova, koruzna)	1	2	3	4
c)	Ajdovi žganci z zeljem in ocvirki	1	2	3	4
d)	Štruklji	1	2	3	4
e)	Kruh iz krušne peči	1	2	3	4
f)	Ocvirkovka, špehovka	1	2	3	4

II. NAKUPOVALNE NAVADE

5. Koliko mesečnega dohodka gospodinjstva namenite za prehrano (obkrožite samo eno ustrezno številko)?

1	Manj kot 10 %
2	10 % do 20 %
3	20 % do 30 %
4	30 % do 40 %
5	40 % do 50 %
6	Več kot 50 %

6. Kje nakupujete hrano (obkrožite odgovarjajočo številko v vsaki vrstici) ?

		Nikoli	Občasno	Pogosto	Vedno
a)	Pri kmetu	1	2	3	4
b)	Na tržnici	1	2	3	4
c)	V večjih trgovskih centrih	1	2	3	4

d)	V manjših trgovinah, franšizah	1	2	3	4
----	--------------------------------	---	---	---	---

7. Na kaj ste pozorni pri nakupu hrane in živil (obkrožite odgovarjajočo številko v vsaki vrstici)?

		Pomembno	Niti pomembno Niti nepomembno	Ni pomembno
a)	Cena	1	2	3
b)	Način pridelave	1	2	3
c)	Izvor	1	2	3
d)	Vsebnost dodatkov	1	2	3
e)	Slovensko poreklo	1	2	3
f)	Rok trajanja	1	2	3
g)	Blagovna znamka	1	2	3
h)	Akcijske ponudbe	1	2	3

8. ALI SE STRINJATE, DA slovenski kmet pridelava (obkrožite odgovarjajočo številko v vsaki vrstici)?

		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Se niti ne strinjam niti strinjam	Se strinjam	Se zelo strinjam
a)	Zdravo hrano	1	2	3	4	5
b)	Konkurenčno hrano	1	2	3	4	5
c)	Kakovostno hrano	1	2	3	4	5
d)	Cenovno ugodno hrano	1	2	3	4	5

III. POZNAVANJE POJMOV, POVEZANIH S HRANO

9. Ocenite na lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (zelo se strinjam), v kolikšni meri predstavljajo navedene trditve zdravo hrano (obkrožite odgovarjajočo številko v vsaki vrstici):

		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Se niti ne strinjam niti strinjam	Se strinja m	Se zelo strinjam
a)	Ekološko pridelana hrana	1	2	3	4	5
b)	Biološko, kemično in fizikalno ustrezna živila	1	2	3	4	5
c)	Pravilen način prehranjevanja	1	2	3	4	5
d)	Živila, ki nas varujejo pred	1	2	3	4	5

	t. i. boleznimi civilizacije (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen)					
e)	Hrana z malo maščob	1	2	3	4	5

10. Ocenite na lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (zelo se strinjam), v kolikšni meri predstavljajo navedene trditve varno hrano (obkrožite odgovarjajočo številko v vsaki vrstici):

		Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Se niti ne strinjam niti strinjam	Se strinjam	Se zelo strinjam
a)	Uravnotežena in varovalna hrana	1	2	3	4	5
b)	Hrana z malo maščob	1	2	3	4	5
c)	Ekološko pridelana hrana	1	2	3	4	5
d)	Mikrobiološko ustrezna hrana	1	2	3	4	5

11. Kaj menite, da je prehrambena piramida? Ali trditve držijo ali ne?

a) Je grafični prikaz živil ter količine, ki naj bi jo zaužili vsak dan.

1 DA 2 NE

b) Na vrhu prehranske piramide so (nasičene) maščobe, olja, sladkor. Živil iz te skupine se moramo čim bolj izogibati, saj škodujejo našemu zdravju.

1 DA 2 NE

c) Prehrambena piramida je ena od hitrih diet.

1 DA 2 NE

12. Ste že slišali za gensko spremenjeno hrano?

1 DA

2 NE

IV. SPLOŠNI DEL

13. S kakšno oceno od 1 (zelo slabe) do 5 (zelo dobre) bi ocenili vaše prehranske navade?

Ocena: _____

14. Ali skrbite za svoje zdravje?

1 DA 2 NE

Če da, potem napišite kako _____

SPLOŠNI PODATKI O ANKETIRANCU

15. SPOL ANKETIRANCA IN STAROST

1 M

2 Ž

16. STAROST (V LETIH): _____

17. KJE ŽIVITE?

1	Na podeželju in se ukvarjam s kmetijstvom
2	Na podeželju in se ne ukvarjam s kmetijstvom
3	V mestu