

## Pasti in prednosti aktivnosti na področju hrane in zdravja

<sup>1</sup>Igor PRAVST\*, <sup>1</sup>Živa LAVRIŠA, <sup>1</sup>Anita KUŠAR

<sup>1</sup>Inštitut za nutricionistiko, Tržaška cesta 40, Ljubljana, Slovenija

### Izveček

Zdrav življenjski slog in zdrav način prehranjevanja lahko pomembno prispevata k zdravju posameznikov. Slabe prehranjevalne navade so značilne tudi za precejšen del prebivalcev Slovenije, pri čemer so velike razlike med različnimi populacijskimi skupinami in regijami, kar povečuje neenakosti v zdravju. Strateški okvir na področju prehrane in zdravja v Sloveniji predstavlja Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, na kratko poimenovan kot »Dober tek Slovenija«. V Sloveniji obstaja vrsta dobrih praks, ki se naslanjajo na zastavljene cilje akcijskega načrta. Med zelo pomembne aktivnosti vsekakor lahko uvrstimo sprejetje zakonskih omejitev glede količine trans maščobnih kislin v živilih ter spodbujanje preoblikovanja živil. Da bi zmanjšali izpostavljenost otrok oglaševanju nezdravih živil, so bile na nacionalnem nivoju sprejete smernice, ki določajo, kakšna naj bi bila hranilna sestava živil, ki se lahko oglašujejo v času otroškega programa na televiziji, ki so že pokazale prve učinke, vendar bi bilo aktivnosti na tem področju potrebno stopnjevati. Veliko aktivnosti je usmerjenih tudi v izobraževanje. Z namenom osveščanja prebivalstva o pomembnosti zdravega prehranjevanja in nudenjem verodostojnih informacij o hrani in prehrani je bil vzpostavljen nacionalni portal prehrana.si. Hkrati pa medtem, ko se pomemben del prebivalcev srečuje z visokimi energijskimi vnosi in prekomerno telesno težo, med prebivalci pogosto opazamo tudi pomanjkanja nekaterih hranil, npr. vitamina D, kar bo morda zahtevalo spremembe priporočil ali celo nove javno-zdravstvene ukrepe. Kljub napredku na področju prehrane in javnega zdravja v zadnjem desetletju so potrebne dodatne usklajene aktivnosti.

**Ključne besede:** prehrana, zdravje, preoblikovanje živil, trans maščobe, oglaševanje

### Challenges and opportunities in activities related to health and nutrition

<sup>1</sup>Igor PRAVST\*, <sup>1</sup>Živa LAVRIŠA, <sup>1</sup>Anita KUŠAR

<sup>1</sup>Nutrition Institute, Tržaška cesta 40, Ljubljana, Slovenija

### Abstract

Healthy nutrition and lifestyle are important contributors to the health of the individuals. Poor nutrition is a global problem and can be also observed in many residents in Slovenia, with major differences between different population groups and regions. National programme on nutrition and physical activity 2015-2025 "Dober tek Slovenija" present a strategic framework in the area of health and nutrition in Slovenia is. Nationally we can present a variety of good practices, which are supporting goals of the national programme. One of important achievements was legal restriction of trans fats in foods and encouraging industry to reformulate foods. To minimize children's exposure to advertising of unhealthy foods, guidelines on the national level were prepared which determine what is the nutritional composition of foods that can be advertised during children's programme on television. These restrictions could be upgraded and expanded to other media to be even more effective. There are also numerous activities related with education of the population. In order to inform public, national nutrition portal prehrana.si was established. However, while many residents have high energy intakes and is overweight, we are also observing of insufficient intake of some nutrients, such as vitamin D. Despite the progress made in last decade, further actions are needed to support public health.

**Key words:** nutrition, health, food reformulation, trans fats, vitamin D, food advertising

---

*Hrana, prehrana, zdravje:*

**Gojimo, hranimo, ohranjamo. Skupaj**

P. Raspor (ur.)

© PR 2020. Vse pravice pridržane.