

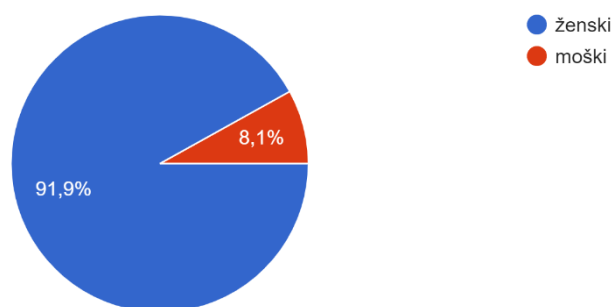
VPRAŠALNIK O PREHRANJEVALNIH NAVADAH STAREJŠIH

V mesecu marcu 2023 smo članom Društva Šola zdravja poslali elektronsko anketo, s katero smo dobili vpogled v prehrano starejših. Na vprašalnik o prehranjevalnih navadah starejših je odgovorilo 124 članov.

Ciljna populacija je večinoma ženskega spola 91,9%, moških pa je bilo 8,1%.

SPOL

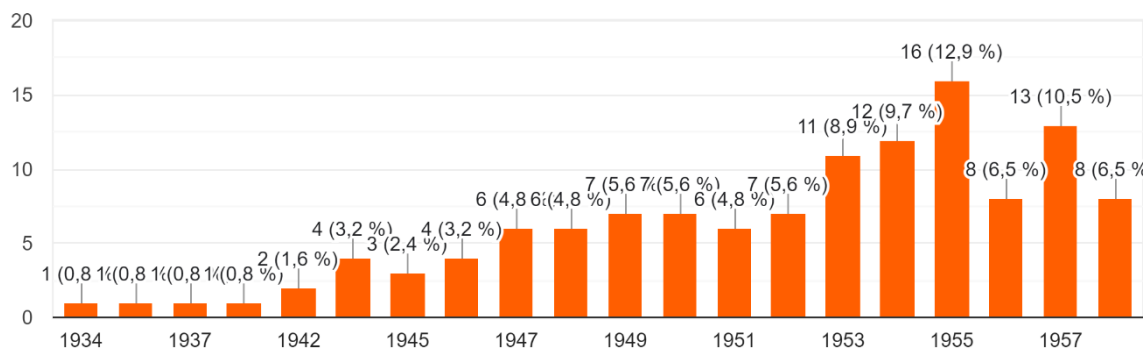
124 odgovorov



Starost se je gibala od 65 do 89 let.

Vpišite letnico rojstva

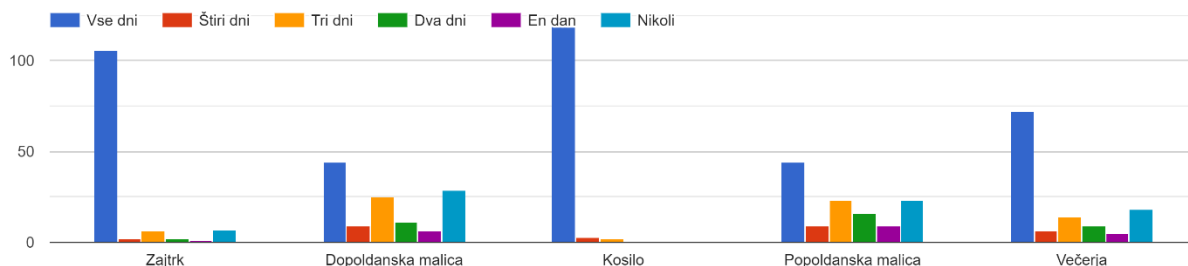
124 odgovorov



KAKO POGOSTO V POVPREČJU UŽIVATE NASLEDNJE OBROKE?

Kosilo uživa vse dni v tednu 96 % starejših, zajtrk 85, 4 %. Večerjo pa uživa vse dni v tednu 58% starejših.

Kako pogosto v povprečju uživate naslednje obroke?

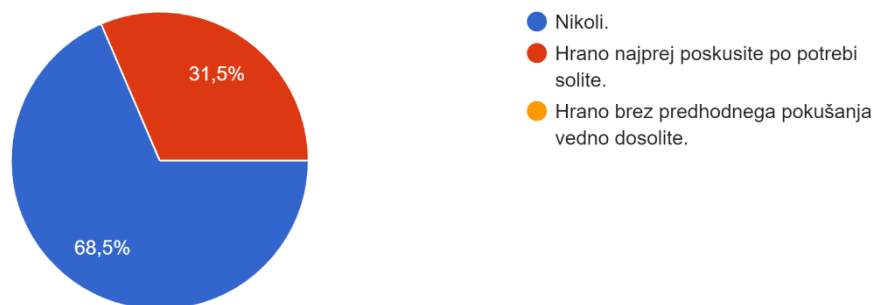


ALI HRANO PRI MIZI DODATNO SOLITE?

Kar 68,5% starejših hrano pri mizi nikoli dodatno ne soli, medtem ko jih 31,5% hrano soli po predhodnem pokušanju.

Ali hrano pri mizi dodatno solite?

124 odgovorov

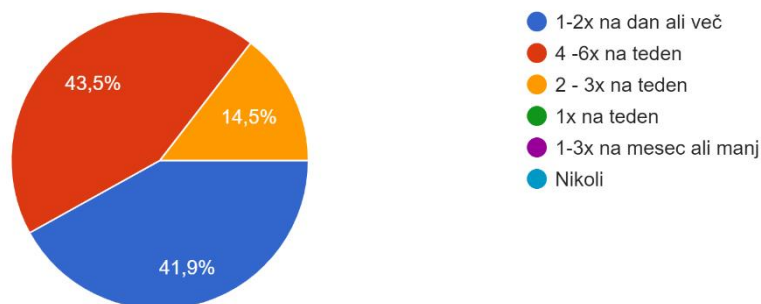


KAKO POGOSTO OBIČAJNO UŽIVATE ZELENJAVO?

43,5 % starejših uživa zelenjavo 4-6x tedensko, 41,9 % pa enkrat do dvakrat na dan ali več. Manjši del starejših uživa zelenjavo 2-3x na teden.

Kako pogosto običajno uživate zelenjavo?

124 odgovorov

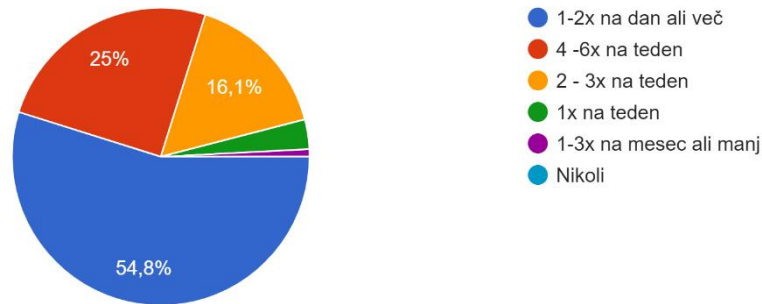


KAKO POGOSTO OBIČAJNO UŽIVATE SVEŽE SADJE?

54,8% starejših uživa sveže sadje 1-2x na dan ali več, 25% uživa svežo sadje 4-6x tedensko, manjši del pa 2-3x na teden.

Kako pogosto običajno uživate sveže sadje?

124 odgovorov

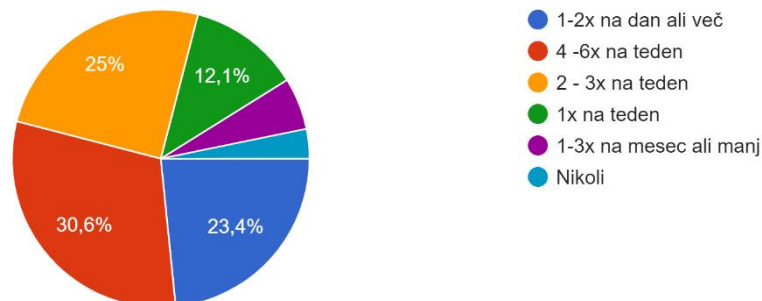


KAKO POGOSTO V POVPREČJU UŽIVATE MLEKO IN MLEČNE IZDELKE?

30,6% uživa mleko in mlečne izdelke 4-6x na teden, medtem ko jih, 25% uživa 2-3x na teden, 23,4% starejših uživa mleko in mlečne izdelke 1-2x na dan ali več, 12,1 % pa 1x na teden.

Kako pogosto v povprečju uživate mleko in mlečne izdelke?

124 odgovorov

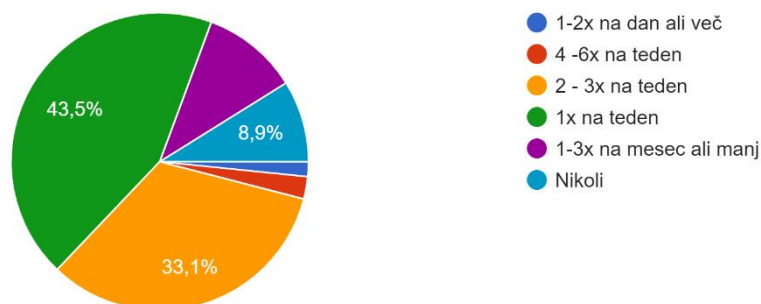


KAKO POGOSTO UŽIVATE PERUTNINO?

43,5% starejših uživa perutnino 1x na teden, medtem ko jih 33,1% uživa 2-3x na teden, 8,9% pa nikoli ne uživa perutnine.

Kako pogosto uživajte perutnino?

124 odgovorov

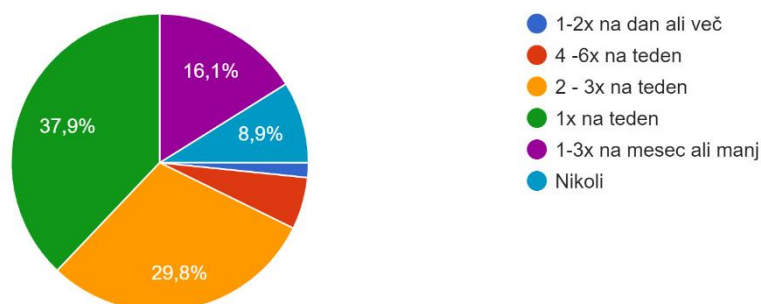


KAKO POGOSTO UŽIVATE GOVEJE, TELEČJE, SVINJSKO MESO?

37,9% starejših uživa goveje, telečje, svinjsko meso 1x tedensko, medtem ko jih 29,8% uživa 2-3x na teden, 16,1% 1-3x na mesec ali manj. Nikoli po govejem, telečjem in svinjskem mesu ne posega 8,9% starejših.

Kako pogosto uživajte goveje, telečje, svinjsko meso?

124 odgovorov

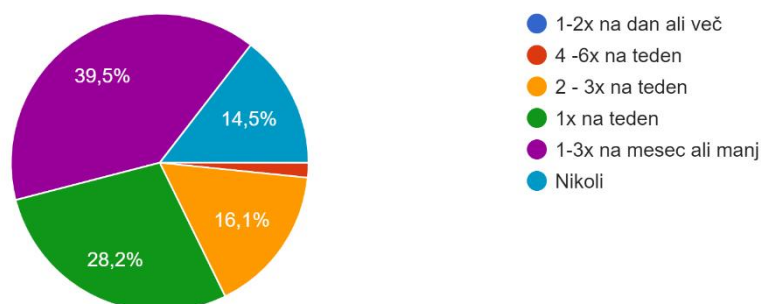


KAKO POGOSTO UŽIVATE MESNE IZDELKE KOT SO: KLOBASE, HRENOVKE, PAŠTETE?

39,5% starejših uživa mesne izdelke le 1-3x na mesec ali manj, 28,2% jih uživa 1x na teden. Nikoli ne uživa tovrstnih izdelkov 14,5% starejših.

Kako pogosto uživate mesne izdelke kot so: klobase, hrenovke, paštete ipd.?

124 odgovorov

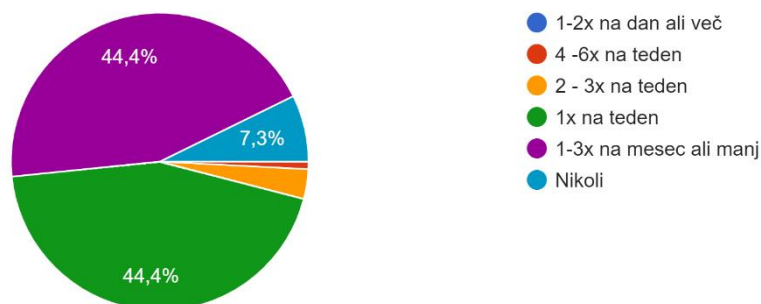


KAKO POGOSTO UŽIVATE MORSKE RIBE?

44,4% starejših uživa morske ribe 1-3x na mesec ali manj, medtem ko jih 44,4% 1x na teden. Nikoli pa 7,3% starejših ne uživa morske ribe.

Kako pogosto uživate morske ribe?

124 odgovorov

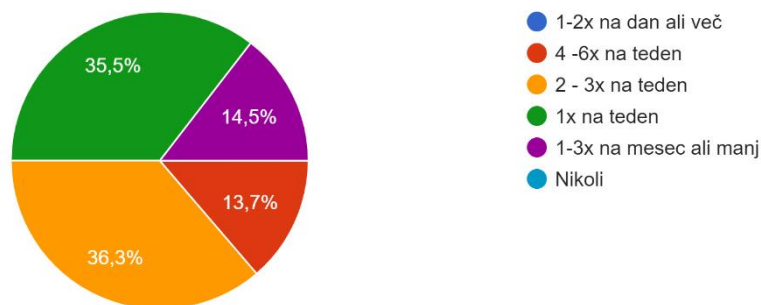


KAKO POGOSTO UŽIVATE STROČNICE KOT SO: FIŽOL, GRAH, ČIČERIKA, LEČA IPD.?

36,3% starejših uživa stročnice 2-3x na teden, 35,5% 1x na teden, medtem ko jih 14,5% 1-3x na mesec ali manj, 13,7% pa 4-6x na teden.

Kako pogosto uživete stročnice kot so fižol, grah, čičerika, leča ipd.?

124 odgovorov

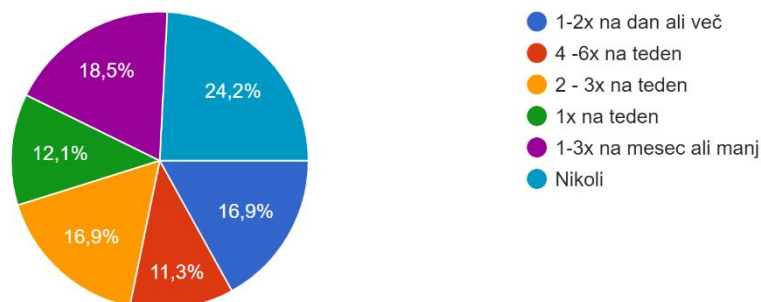


KAKO POGOSTO UŽIVATE KRUH (BEL, POLBEL) ?

Nekajkrat tedensko uživa bel in polbel kruh 28,2% starejših, medtem ko 12,1% uživa 1x na teden, 18,5% pa 1-3x na mesec ali manj. Nikoli pa 24,2% starejših ne uživa belega in polbelega kruha.

Kako pogosto uživete kruh (bel, polbel)?

124 odgovorov

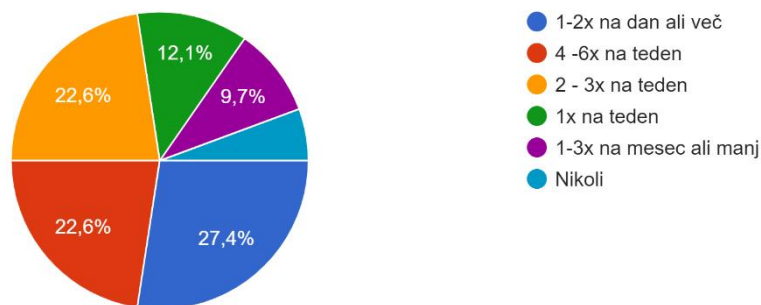


KAKO POGOSTO UŽIVATE KRUH (ČRN, POLNOZRNAT) ?

Nekajkrat tedensko uživa črn in polnozrnat kruh 45,2% starejših. Medtem ko 12,1% 1x na teden, 9,7% 1x na mesec ali manj. 27,4 % starejših uživa črn in polnozrnat kruh 1-2x na dan ali več.

Kako pogosto uživate kruh (črn, polnozrnat)?

124 odgovorov

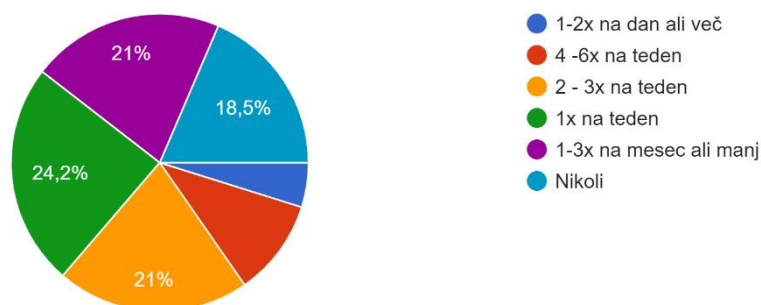


KAKO POGOSTO UŽIVATE NESLADKANE KOSMIČE, ŽITNE KAŠE KOT SO: AJDOVA, PIRINA, PROSENA?

24,2% starejših uživa nesladkane kosmiče in žitne kaše 1x na teden, medtem ko jih 21% uživa 2-3x na teden, 21% pa 1x na mesec ali manj. Nikoli pa 18,5% starejših ne uživa nesladkanih kosmičev in žitnih kaš.

Kako pogosto uživate nesladkane kosmiče, žitne kaše kot so: ajdova, pirina, proseina ipd.?

124 odgovorov

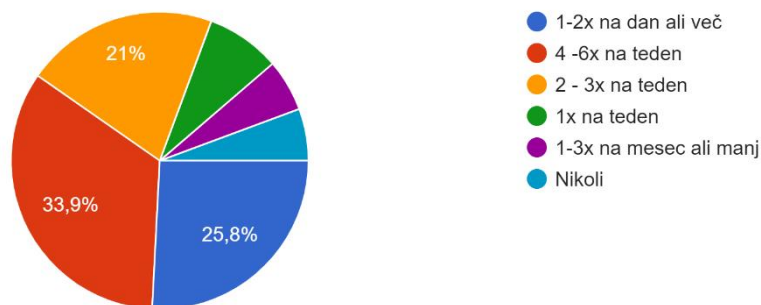


KAKO POGOSTO UŽIVATE OLJČNO OLJE?

Oljčno olje uživa nekajkrat tedensko 54,9% starejših, 25,8% starejših uživa oljčno olje 1-2x na dan ali več.

Kako pogosto uživate oljčno olje?

124 odgovorov

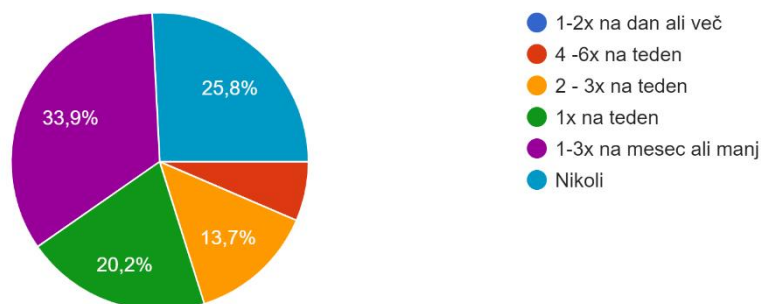


KAKO POGOSTO UŽIVATE SVINJSKO MAST, ZASEKO IN OCVRKE?

33,9% starejših svinjsko mast, zaseko in ocvirke uživa 1-3x na mesec ali manj, 20,2% 1x na teden, 13,7% pa 2-3x na teden. Nikoli pa svinjske masti, zaseke in ocvirkov ne uživa 25,8% starejših.

Kako pogosto uživate svinjsko mast, zaseko in ocvirke?

124 odgovorov

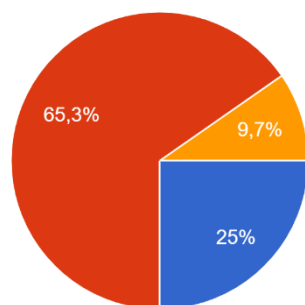


KAKO POGOSTO PRI NAKUPOVANJU PREBERETE OZNAČBO NA ŽIVILU GLEDE SESTAVE (DEKLARACIJO)?

65,3% starejših občasno prebere označbo glede sestave živil, medtem ko jih 25% vedno prebere označbo glede sestave živil. Nikoli ne prebere označbe glede sestave živil 9,7% starejših.

Kako pogosto pri nakupovanju preberete označbo na živilu glede sestave (deklaracijo)?

124 odgovorov



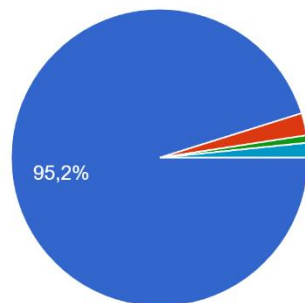
- Vedno preberem označbe glede sestave živila.
- Občasno preberem označbe glede sestave živil.
- Nikoli ne preberem označbe glede sestave živil.

KATERE PIJAČE V POVPREČJU NAJPOGOSTEJE PIJETE ZA ŽEJO?

95,2% starejših pije za žejo navadno vodo ali nesladkan čaj.

Katere pijače v povprečju najpogosteje pijete za žejo?

124 odgovorov



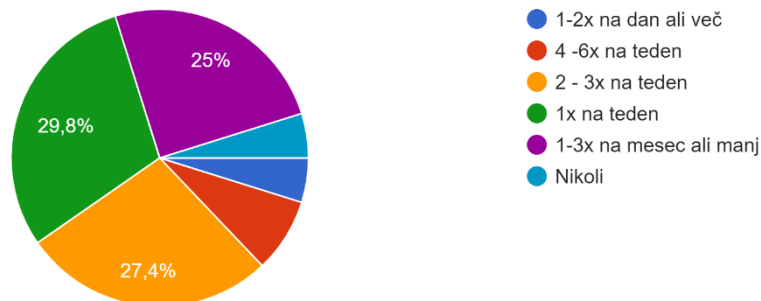
- Navadno pitno vodo, nesladkan čaj.
- Razredčeni 100% sadni sok z vodo.
- Nektarje.
- Vode z okusi
- Ledene čaje, kole ter druge gazirane/negazirane sladke pijače.
- Industrijske oziroma domače sirupe za redčenje z vodo.

KAKO POGOSTO UŽIVATE NEZDRAVE SLADKE PREHRANSKE IZBIRE KOT SO: BOMBONI, SLADKO PECIVO, ČOKOLADA, NAPOLITANKE IPD?

29,8% starejših uživa nezdrave prehranske izbire kot so bomboni, sladko pecivo, čokolada, napolitanke 1x na teden, 25% jih izbira 1-3x na mesec ali manj, 27,4% pa 2-3x na teden.

Kako pogosto uživate nezdrave sladke prehranske izbire kot so: bomboni, sladko pecivo, čokolada, napolitanke ipd.?

124 odgovorov

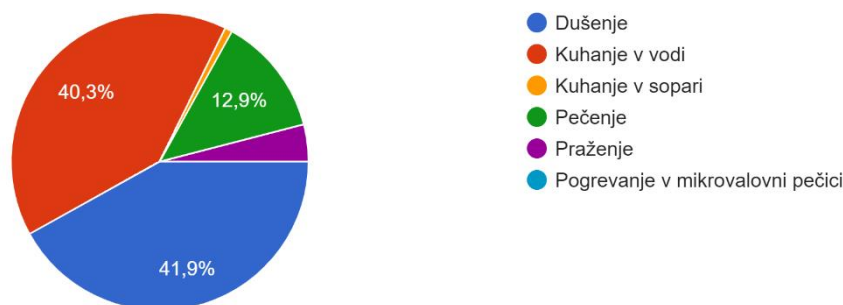


KATERE TOPLOTNE POSTOPKE NAJPOGOSTEJE UPORABLJATE PRI PRIPRAVI JEDI ?

Starejši pri pripravi jedi uporabljajo dušenje 41,9%, kuhanje v vodi 40,3% in pečenje 12,9%.

Katere toplotne postopke najpogosteje uporabljate pri pripravi jedi ?

124 odgovorov



ZAKLJUČKI

Starejši redno uživajo obroke.

Zelo pohvalno je, da 2/3 starejših hrane pri mizi nikoli ne soli.

Starejši večinoma zaužijejo dovolj zelenjave in sadja.

Starejši v večini zaužijejo premalo mleka in mlečnih izdelkov.

Uživanje perutnine, govejega mesa, telečjega in svinjskega mesa ni v skladu s prehranskimi priporočili.

Starejši uživajo mesne izdelke manj pogosto, kar je pohvalno.

Uživanje morskih rib je v skladu s prehranskimi priporočili.

Starejši bi lahko marsikateremu predstavljali zgled, glede uživanja stročnic.

Starejši uživajo črn in polnozrnat kruh pogosteje kot belega in polbelega, kar je v redu.

Uživanje nesladkanih kosmičev, žitnih kaš ni v skladu s prehranskimi priporočili.

Zelo pohvalno je, da 3/4 starejših pogosto uživa oljčno olje.

Starejši uživajo svinjsko mast, zaseko in ocvirke manj pogosto.

Večina starejših za žejo izbere vodo ali nesladkan čaj.

Več kot polovica starejših posega redko po nezdravih sladkih izbirah, kar je v skladu s prehranskimi priporočili.

Starejši uporabljajo primerne postopke priprave hrane.

S pomočjo ankete smo pridobili informacije kako pogosto uživajo posamezna živila ter jih primerjali s prehranskimi priporočili. Za zaključek lahko rečemo, da starejši uživajo živila večino v skladu s prehranskimi priporočili, kar je zelo pohvalno. V nadaljnjih predavanjih, prispevkih pa bi bilo smiselno se osredotočiti na pomen beljakovin v prehrani ter jih opolnomočiti kako razbrati označbe na živilih.