

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

SAŠA LOTRIČ

Ljubljana, 2015



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

Športna rekreacija

**ANALIZA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ŠTUDENTOV IN  
ŠTUDENTK UNIVERZE V LJUBLJANI Z VIDIKA  
PREHRANJEVALNIH NAVAD IN POGOSTOSTI ŠPORTNE  
VADBE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Matej Majerič

SOMENTOR

asist. dr. Vedran Hadžič, prof. med.

RECENZENTKA

izr. prof. dr. Maja Pori

Avtorica dela  
SAŠA LOTRIČ

Ljubljana, 2015

## ZAHVALA

*Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Mateju Majeriču za strokovno pomoč in svetovanje pri pisanju diplomskega dela.*

*Zahvaljujem se družini, ki mi je omogočila študij in me ves čas podpirala.*

*Zahvaljujem se Maticu za potrpežljivost in spodbudne besede med pisanjem diplomskega dela.*

*Zahvala gre tudi sošolkam in sošolcem za medsebojno pomoč med študijem in vse lepe trenutke, ki smo jih preživeli skupaj.*

**Ključne besede:** študenti, življenjski slog, prehranjevalne navade, športna vadba

**Naslov:** ANALIZA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK UNIVERZE V LJUBLJANI Z VIDIKA PREHRANJEVALNIH NAVAD IN POGOSTOSTI ŠPORTNE VADBE

**Saša Lotrič**

## **IZVLEČEK**

Pravilna, uravnotežena prehrana in zmerna telesna dejavnost sta izrednega pomena za zdravje človeka in posledično kazalec kakovosti življenja. Na podlagi številnih raziskav o prehranjevalnih navadah in življenjskega sloga prebivalstva Slovenije ter širše pa je jasno, da je prehranjevanje mladih zaskrbljujoče. Zato nas je zanimalo, kakšno je trenutno stanje na tem področju pri študentih ljubljanske univerze. Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti razlike v prehranjevalnih navadah in pogostosti športne vadbe med spoloma ter ugotoviti povezanost med prehranjevalnimi navadami in pogostostjo športne vadbe študentov in študentk. S soglasjem avtorjev smo uporabili podatke raziskave Življenjski slogi študentov (Majerič s sod., 2013). Anketiranih je bilo 1390 študentov in študentk Univerze v Ljubljani. Rezultate smo analizirali s pomočjo programa za statistično obdelavo podatkov SPSS in s programom Microsoft Excel. Glede na dosedanje raziskave so rezultati naše ankete spodbudni. Anketiranci se zavedajo pomena zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti. Analiza je pokazala, da obstajajo statistično pomembne razlike v pogostosti športne vadbe med spoloma. Študenti (33,9 %) so bolj redno telesno dejavni, kar pomeni večinoma od 4- do 6-krat na teden, študentke (41,4 %) pa večinoma od 2- do 3-krat na teden. Pri razlikah v prehranjevalnih navadah med spoloma in povezanosti med prehranjevalnimi navadami in pogostostjo športne vadbe smo z analizo pri večini odgovorov dobili statistično značilno razliko ali povezanost.

**Keywords:** students, lifestyle, eating habits, physical activity

**Title:** LIFESTYLE ANALYSIS OF STUDENTS OF UNIVERSITY OF LJUBLJANA IN TERMS OF EATING HABITS AND FREQUENCY OF PHYSICAL ACTIVITY

**Saša Lotrič**

## **SUMMARY**

A proper, balanced diet and moderate physical activity is vital for human health and is hence an indicator of the life quality. Based on a number of studies on eating habits and lifestyle of the population of Slovenia and wider, it is obvious that eating habits of young people are worrying. Therefore, we were interested in the current situation in this field among students of the University of Ljubljana. The aim of this thesis was to identify the differences in eating habits and the frequency of physical activity between the genders, as well as to establish the connection between eating habits and the frequency of physical activity among students. With the consent of the authors, we used the survey Lifestyle of students (Majerič et. al., 2013). 1,390 students were surveyed at the University of Ljubljana. The results were analyzed using the statistical data processing program SPSS and Microsoft Excel. According to existing researches, the results of our survey are encouraging. The respondents are aware of the importance of a healthy diet and regular physical activity. The analysis has shown that there are statistically significant differences in the frequency of sports practice between the genders. Male students (33,9 %) are more regularly physically active, mostly 4-6 times a week and female students (41,4 %) mostly 2-3 times a week. By analyzing the majority of responses we have received a statistically typical difference or affiliation regarding the differences in eating habits between the sexes and the correlation between eating habits and frequency of sports practice.

## Kazalo

1. UVOD.....	7
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA .....	9
2.1. OPREDELITEV ŽIVLJENJSKEGA SLOGA.....	9
2.2. OPREDELITEV POMENA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA .....	10
2.2.1 PREHRANJEVALNE NAVADE IN ŠPORTNA VADBA .....	12
2.2.1.1 PREHRANJEVALNE NAVADE .....	12
2.2.1.2 ŠPORTNA VADBA.....	17
2.3. POVZETEK NEKATERIH PODOBNIH RAZISKAV.....	19
3. CILJI IN HIPOTEZE .....	26
4. METODE DE LA .....	27
4.1. PREIZKUŠANCI.....	27
4.2. PRIPOMOČKI .....	27
4.3. POSTOPEK .....	27
5. REZULTATI IN RAZPRAVA .....	29
5.1 H1: RAZLIKE V PREHRANJEVALNIH NAVADAH ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK.....	29
5.2. H2: RAZLIKA V POGOSTOSTI ŠPORTNE VADBE ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK ...	49
5.3. H3: POVEZANOST MED PREHRANJEVALNIMI NAVADAMI IN POGOSTOSTJO ŠPORTNE VADBE ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK .....	51
6. SKLEP .....	54
7. VIRI.....	57

## 1. UVOD

Življenjskih slogov je toliko, kot je njihovih uporabnikov, saj si zanje prizadevamo vse življenje. Zdrava hrana, zmerne količine alkohola, nič cigaret, dovolj spanca in športna vadba nam zagotavljajo zdravo, čvrsto in izoblikovano telo. Dokazano je, da je športno življenje kakovostnejše in polnejše ter da ljudi, ki živijo športno, manj pestijo zdravstvene težave, saj so jim lažje kos (Rotovnik Kozjek, 2004).

Številne raziskave potrjujejo, da so tako telo kot možgani podvrženi isti zakonitosti – česar ne uporabljamo, postopoma zakrni. Zato je gibanje za zdravje nujno. Če nismo v stalnem telesnem in duševnem pogonu, sčasoma postanemo leni v gibanju, razmišljanju in doživljanju življenja samega. Žal se lahko to zgodi že kmalu po dvajsetem letu (Rotovnik Kozjek, 2004).

Pori, Pori in Sila (2013) ugotavljajo, da s starostjo športnorekreativna dejavnost v Sloveniji upada, predvsem na račun občasne in neredne dejavnosti. Tako je mladih od 15. do 24. leta, ki se ne ukvarjajo z nobeno športnorekreativno dejavnostjo, le 13,7 %, medtem ko v naslednji starostni skupini, med 25. in 34. letom, njihovo število naraste na 24,2 %. Občasno, kar pomeni najmanj enkrat mesečno, se s telesnimi dejavnostmi ukvarja 35,3 % mladih, redno (dejavni vsaj dvakrat na teden) pa kar 51,1 %. Najbolj priljubljene športnorekreativne dejavnosti med mladimi so sprehodi, plavanje, nogomet, fitnes, kolesarstvo, košarka, odbojka in tek v naravi.

Tako kot se nam od rojstva naprej oblikujejo osebne lastnosti, se že v rani mladosti začnemo navajati na določene prehranjevalne navade. V povprečju so otroci oziroma mladostniki bolj ali manj prisiljeni uživati hrano, ki jo imajo na voljo v vrtcih, šolah, domači kuhinji svojih staršev oziroma v primeru večine študentov v restavracijah, ki ponujajo subvencionirano študentsko prehrano. Hrana, ki je na voljo na tak način, je ne glede na trende zdravega prehranjevanja zaradi masovne priprave največkrat vse prej kot zdrava. Dejstvo je, da v mladosti pridobljene navade praviloma postanejo stalnica za vse življenje, zato je pomembno, da čim prej spremenimo nezdrave prehranjevalne navade in začnemo uživati zdravo, polnovredno hrano.

Ministrstvo za zdravje (2014) navaja, da je večina raziskav v zvezi s prehranjevalnimi navadami v Republiki Sloveniji prišla do ugotovitev, da se Slovenci prehranjemo



nezdravo. Po podatkih nacionalne raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – Z zdravjem povezan vedenjski slog (2012), ki je zajemala vzorec iz populacije Slovencev, starih od 25 do 74 let, ima kar 46,9 % vprašanih samo tri obroke na dan. 15,9 % vprašanih nikoli ne zajtrkuje, pri pripravi hrane pa kar 40,3 % vprašanih uporablja rastlinska olja, 8,1 % pa celo svinjsko mast. Povprečen Slovenec običajno popije od 0,5 do 1 liter vode na dan ter 2 skodelici kave. 60,4 % vprašanih uživa ribe in morske sadeže od 1- do 3-krat na mesec, 35,6 % vprašanih pa uživa sladice, pecivo in slaščice od 1- do 3-krat na teden.

Študentje so posebna skupina prebivalstva, ki na pragu odraslosti temeljito spremeni tako način življenja kot tudi razmišljanja. Med študijem so v novem okolju in odvisni le od svojih odločitev. Spremeni se ritem obveznosti, ki jih narekuje študijski urnik in oddaljenost fakultete od stalnega bivališča. Naučiti se morajo samostojno razpolagati z določeno vsoto denarja, kar pa predstavlja svojevrstno izkušnjo za realizacijo drugačnih želja, kot je zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb. Spremeni se tudi družbeno okolje; novi študijski in drugi kolegi lahko zapeljejo posameznika v napačne življenjske vzorce.

V našem diplomskem delu nas zanima, kakšne prehranjevalne navade imajo študentje Univerze v Ljubljani in kako pogosto se ukvarjajo s športno vadbo. Ugotoviti želimo predvsem razlike med spoloma pri porabi določenih živil, količini obrokov na dan, povprečnih porcijah sadja in zelenjave na dan ter povprečni količini popite vode na dan.

## 2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

### 2.1. OPREDELITEV ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Življenjski slog je zdrav ali nezdrav način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj v določenem časovnem obdobju. Oblikuje se v otroštvu, pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer, nanj vplivajo tako obnašanje staršev in ožje družinske razmere kot tudi fizični, socialni, okoljski, ekonomski in kulturni dejavniki, ki so pogosto odločilnejši (Ministrstvo za šolstvo in šport, 2014). Večina raziskav (Rutter, Quine in Chesham (1993, v Škof, 2010)) se je ukvarjala z vprašanjem povezanosti različnega vedenja in zdravja. Razlog za raziskave je bil povečanje zanimanja za življenjski slog zaradi ugotovljenih povezav med pojavljanjem kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen ...) in nezdravim življenjskim slogom v drugi polovici 20. stoletja.

Menimo, da se življenjski slog spreminja glede na obdobje, v katerem živimo. Študentsko obdobje je specifično ravno zato, ker večina mladih prvič izkusi, da sami razpolagajo s svojim življenjem in življenjskim slogom. Velikokrat doživljajo, da so prepuščeni sami sebi, svoji iznajdljivosti in spretnosti pri določanju svojega življenjskega sloga.

Mnogi mladi se ob tem znajdejo tudi v stiski, zato so Hristić idr. (2014) po evropskem kodeksu proti raku priredili naslednja priporočila zdravega načina življenja za študente:

- Izberi si življenjski slog, ki ti ne škodi in mu lahko slediš do konca življenja.
- Bodi zadovoljen s seboj in se drzni nagraditi po uspešnem delu.
- Z redno aktivnostjo ohranjaj telesno kondicijo in zdravo telesno težo.
- Vzemi si čas za zdravo in redno prehranjevanje.
- Izogibaj se škodljivi in tvegani rabi alkohola, cigaret ter drugih psihoaktivnih snovi.
- Ceni svoje telo.
- Upoštevaj načela varne spolnosti.

Poznamo veliko opredelitev zdravega življenjskega sloga. Morda najceloviteje in najslikoviteje ga je opredelil Turk (1999, v Škof, 2010, str. 29): »Zdrav življenjski slog izključuje škodljive navade, npr. kajenje in čezmerno uživanje hrane, še zlasti takšne, ki nima ustrezne sestave. Zdrav življenjski slog tudi usmerja k telesni dejavnosti, k hoji, teku, planinarjenju, kolesarjenju, plavanju, teku na smučeh itd. Ljudi nauči uporabljati stopnice namesto dvigala, noge in kolo namesto avta in jih spodbuja k spoznavanju užitka večerne utrujenosti. Ob takem življenju je manj potrebe po kajenju, manj notranjih napetosti in stresov. Tudi pretirana zaskrbljenost, kako uresničiti previsoko si zastavljene cilje, se bo po lepem, v potu svojega obraza opravljenem izletu, v precejšnji meri razblinila. K zdravemu življenjskemu slogu sodi tudi skrb za ustrezno telesno težo. Od mladih let osvojen in v pozne dni dograjevan zdrav življenjski slog lahko ohranja svežino telesa in duha v pozna leta.«

Zanimiva je omemba Draga Ulage (1996), ki opisuje odziv na natečaj, ki so ga izvedli v Nemčiji ob 20-letnici trimskih akcij. Na natečaju so iskali najustreznejši recept za zdrav življenjski slog v povezavi s telesno dejavnostjo. Odziv je bil presenetljiv, zmagalo pa je jedrnato priporočilo, ki se je glasilo: »Ne kadi, pij zmerno, veliko teči, ne bodi požrešen!«

## **2.2. OPREDELITEV POMENA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA**

Izraz zdrav življenjski slog opisuje proces oz. dejavnosti, ki jih človek izvaja z namenom čim boljšega počutja oz. kvalitete življenja, ki vsebuje močno pozitivno noto in izraža subjektivno zaznavanje lastnega zdravja in življenjskega sloga. Tako zdrav življenjski slog vključuje pravo ravnovesje med telesno dejavnostjo, zdravim prehranjevanjem, raznimi aktivnostmi za ohranjanje medsebojnih odnosov, med delom in počitkom ... Stroka predvideva obstoj sedmih komponent (Slika 1) zdravega življenjskega sloga, med katerimi obstaja močna soodvisnost. Vsako neravnovesje v eni vpliva na ravnovesje ostalih komponent (Pori idr., 2013).



*Slika 1. Komponente življenjskega sloga (Pori idr., 2013).*

Pomen komponent (Pori idr., 2013):

- Telesna komponenta pomeni sposobnost prenašanja vsakodnevnih obremenitev s telesno dejavnostjo, vzdrževanjem primerne telesne teže, izogibanjem alkoholu, tobaku in ostalim drogam.
- Intelektualna komponenta pomeni neprestano rast in učenje z dodatnimi intelektualnimi dejavnostmi, ki pripomorejo k boljšemu spoprijemanju z življenjskimi izzivi.
- Čustvena komponenta pomeni sposobnost nadziranja stresa. Vsakdanji problemi, kot so pritiski, pričakovanja in zahteve, povzročajo stres, ki ga lahko s čustveno reakcijo spremenimo v pozitivno energijo ali zlom zaradi izgube nadzora nad pritiski.
- Socialna komponenta odraža sposobnosti posameznika, da vzdržuje telesne odnose, spoštuje različna mnenja in je do njih strpen.

- Duhovna komponenta pomeni identifikacijo z vero, bogom ipd. in ni vedno sinonim za vero. Vključuje kulturna prepričanja, vrednote, norme, etiko, moralo ... Ta komponenta na neki način pomeni osebno rast.
- Zaposlitvena komponenta predstavlja zadovoljnega zaposlenega na delovnem mestu z izborom poklica, ki ga z veseljem opravlja. Pomeni tudi pravo ravnovesje med delom in počitkom.
- Komponenta okolja vpliva na življenjski slog.

## 2.2.1 PREHRANJEVALNE NAVADE IN ŠPORTNA VADBA

Za ohranjanje in krepitev zdravja je pomembno razmerje med energijskim vnosom in porabo, skratka med prehrano in telesno dejavnostjo. Zdrava prehrana in redna telesna dejavnost sinergijsko in posamično vplivata na zdravje. Ker se učinki obeh dopolnjujejo, to vpliva na zmanjševanje prekomerne telesne teže in debelosti. Sama telesna dejavnost pa ima pozitivne učinke na zdravje neodvisno od prehrane. Izsledki sodobne znanosti kažejo, da je že pol ure vsakodnevne zmerne telesne vadbe dovolj za zmanjšanje nastanka in napredovanja kroničnih nenalezljivih bolezni. Pomembno je, da smo telesno dejavni skozi vse življenje, saj s tem ohranjamo telesno, duševno in socialno čilost od otroštva do pozne starosti (Ministrstvo za zdravje, 2014).

### 2.2.1.1 *PREHRANJEVALNE NAVADE*

Zdrava prehrana je temelj zdravega načina življenja in v sodobnem svetu hitro pridobiva pomembno mesto v skrbi za zdravje. Zato se zaradi hitro spreminjajočih se življenjskih razmer in napredka znanosti spreminjajo tudi prehranjevalne navade. Te se razlikujejo glede na civilizacijsko razvitost, saj tako kot pomanjkanje hrane tudi preobilica škodljivo vpliva na zdravje. Zaradi t. i. civilizacijske bolezni se je vključila tudi zdravstvena stroka, ki si močno prizadeva za promocijo zdravih prehranjevalnih navad (Dervišević in Vidmar, 2011).

Zdrave prehranjevalne navade sovpadajo z ukvarjanjem s športom. Ravno to je razlog, da najpomembnejša novost pri sodobni prehranski piramidi, ki je prikazana na Sliki 2, predstavlja vključitev telesne dejavnosti in je tako prijaznejša sodobnemu

življenjskemu slogu. Prehranskih piramid je sicer več vrst, zadnje čase je zaradi preprostejšje podobe vedno popularnejši tudi prehranski krožnik, vendar smo izbrali tak prikaz, ki najbolj uravnoteženo zastopa makro- in mikrohranila ter vključuje tudi športno vadbo. Ta je predstavljena kot stopnice z osebo, ki jih premaguje. Večja ko je površina stopnice, več je vsakodnevne telesne dejavnosti, oseba pa zato lahko posledično zaužije več hrane, ki pa mora biti še vedno uravnotežena. Raznoverstnost je predstavljena s pomočjo različnih barv, pri čemer vsaka barva predstavlja določeno skupino živil. Z oranžno barvo so predstavljena pretežno ogljikohidratna živila (polnozrnatni izdelki, testenine, žita, kruh ...). Sadje in zelenjavo najdemo v piramidi pod zeleno in rdečo barvo, rumena barva pa predstavlja maščobe. Mleko in mlečni izdelki so predstavljeni z modro barvo, kot vir beljakovin pa so v vijolično obarvani predel piramide umeščeni meso, perutnina, ribe in jajca ter kot vir rastlinskih beljakovin še stročnice in lupinasto sadje (MyPyramid, 2005). Vidimo lahko, da je za optimalno zdravje in dobro počutje treba izbirati med živili iz vseh skupin, saj vsaka od skupin vsebuje določene hranljive snovi, ne pa vseh, ki jih telo potrebuje.



Slika 2. Piramida zdrave prehrane (Grom, 2012).

Na Sliki 2 je prikazana prehranska piramida, ki vključuje tudi telesno vadbo.

»Sodobna priporočila določajo, da naj osnovna prehrana vsebuje od 50 do 60 odstotkov energije iz ogljikovih hidratov, od tega 10 odstotkov sladkorjev, do 30 odstotkov maščob, od tega iz nasičenih in transnasičenih maščobnih kislin največ 10 odstotkov, iz večkrat nasičenih maščobnih kislin 10 odstotkov, ostalo pa iz enkrat nenasičenih maščobnih kislin ter iz od 10 do 15 odstotkov beljakovin« (Kozjek Rotovnik, 2007).

Priporočila zdravega prehranjevanja, povzeta po Hlastan-Ribičevi (2009):

- *V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.*

Prehrana naj bo čim pestrejša in naj se začne z zajtrkom, ki telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi. V obrokih naj prevladujejo zelenjava, sadje in ogljikohidratna živila rastlinskega izvora, ki vsebujejo za zdravje koristne snovi, kot so vitamini, minerali, prehranske vlaknine, antioksidanti, številne sekundarne rastlinske zaščitne snovi in sestavljeni ogljikovi hidrati. Živila iz skupin meso in mleko so pretežno živalskega, nekatera med njimi pa tudi rastlinskega izvora (stročnice in izdelki iz njih). Ta živila so pomembna zaradi beljakovin, kalcija, železa, cinka, nekaterih vitaminov in maščob.

- *Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.*

Zelo pomembna so žita (naravni riž, kaše, kosmiči), saj vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in nenasičenih maščobnih kislin ter prehranske vlaknine. Te najdemo predvsem v lupini in kalčkih žitnih zrn.

- *Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.*

Velik pomen v zdravi prehrani imata zelenjava in sadje, saj sta biološko visokovredni skupini živil z nizko energijsko gostoto. Vsebujeta veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov, prehranske vlaknine in veliko drugih zaščitnih snovi. V dnevno prehrano moramo vključiti od 150 do 250 gramov sadja in od 250 do 400 gramov zelenjave.

- *Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.*

Maščobe se v prehrani pojavljajo v vidni in nevidni obliki in so velik dejavnik tveganja pri nastanku bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, debelosti, povišanega krvnega tlaka in nekaterih vrst raka. Nasičene maščobne kisline in transmaščobne kisline so za zdravje škodljive, zato uporabljajte kakovostna rastlinska olja (100-odstotno oljčno, repično, sončnično, sojino, koruzno olje). Najmanj enkrat tedensko v jedilnik vključite mastne morske ribe, ki so pomemben vir esencialnih maščobnih kislin.

- *Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.*

Meso je bogat vir beljakovin visoke biološke vrednosti, vitaminov (B1, B2, B12), železa, ostalih mineralov in lahko vsebuje visok delež skupnih in nasičenih maščob. Stročnice in oreški predstavljajo pomemben vir rastlinskih beljakovin. Zaradi pestrosti prehrane se vključi rdeče meso (govedino, svinjino, ovčetano, konjsko meso, divjačino in drugo) v tedenski jedilnik od dvakrat do trikrat ter od enkrat do trikrat perutnino. Od enkrat do dvakrat tedensko se priporoča brezmesni dan, ki naj vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz njih. Zaradi velike vsebnosti holesterola in nasičenih maščob se ne priporoča uživanja večjih količin drobovine. Izberite take mesne izdelke, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi).

- *Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.*

Mleko predstavlja bogat vir beljakovin, ki vsebujejo življenjsko pomembne esencialne aminokisline. Mleko in mlečni izdelki so bogat vir kalcija ter vitaminov A, D, E in K. V zdravi prehrani je treba zagotoviti zadostne količine mleka oziroma mlečnih izdelkov za vse starostne skupine ljudi, tudi zaradi vpliva na gostoto kostne mase ter posledično preprečevanja nastanka osteoporoze in osteomalacije. Dnevno priporočena količina mleka je od 4 do 6 decilitrov.



- *Jejte manj slano hrano.*

Prekomeren vnos soli in s tem natrija je pomemben prehranski dejavnik tveganja za zdravje (za povišan krvni tlak, ta pa za možgansko kap). Pomemben vir soli v prehrani so pripravljena in polpripravljena živila/obroki; med osnovnimi živili so to kruh, krušni izdelki in mesni izdelki (salame, suho meso, klobase in hrenovke). Priporočen dnevni vnos soli pri odraslem je ena čajna žlička, vključno s soljo v živilih. Namesto soli naj se uporablja sveže, suhe ali zamrznjene začimbe.

- *Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.*

Sladkorji so velik dejavnik tveganja za prekomerno telesno maso in debelost. Med sladkorje uvrščamo monosaharide (glukoza, fruktoza, manoza in galaktoza) in disaharide (saharoza, laktoza, maltoza). V dnevnem obroku hrane naj ne bi vključili več kot 5 do 10 % dodanih sladkorjev. Za skrite sladkorje se upošteva tiste, ki jih zaužijemo skupaj s pecivom, tortami, sladoledom, sokovi z dodanim sladkorjem in čokolado, ne pa naravnih sladkorjev v mleku, sadju in drugih živilih.

- *Zaužijte dovolj tekočine.*

Telo potrebuje v povprečju od 1,5 do 3 l tekočine dnevno glede na težo človeka. Za nadomeščanje tekočine se priporoča le pijače brez dodanih sladkorjev: navadno vodo, mineralno vodo ali različne sadne in zeliščne čaje, razredčene sveže sadne ali zelenjavne sokove v razmerju 1 : 1.

- *Omejite uživanje alkohola.*

Prekomerno pitje alkoholnih pijač je povezano z večjimi možnostmi za pojav bolezni srca in ožilja, nenadne smrti, ciroze jeter, nekaterih oblik raka, poškodb, duševnih in vedenjskih motenj, imunskih motenj, zasvojenosti, alkoholne kardiomiopatije in skeletne miopatije, ki se kažejo v spremenjenem krvnem tlaku in aritmijah.

- *Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.*

Pravilni postopki priprave so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in ne nazadnje zaradi boljšega okusa, arome in videza živil. Priporočljivi postopki so kuhanje v sopari in parnokonvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode. Za čim višjo biološko vrednost živil in ohranitev mikrohranil se živila vedno kuha malo časa in v majhni količini vode.

- *Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.*

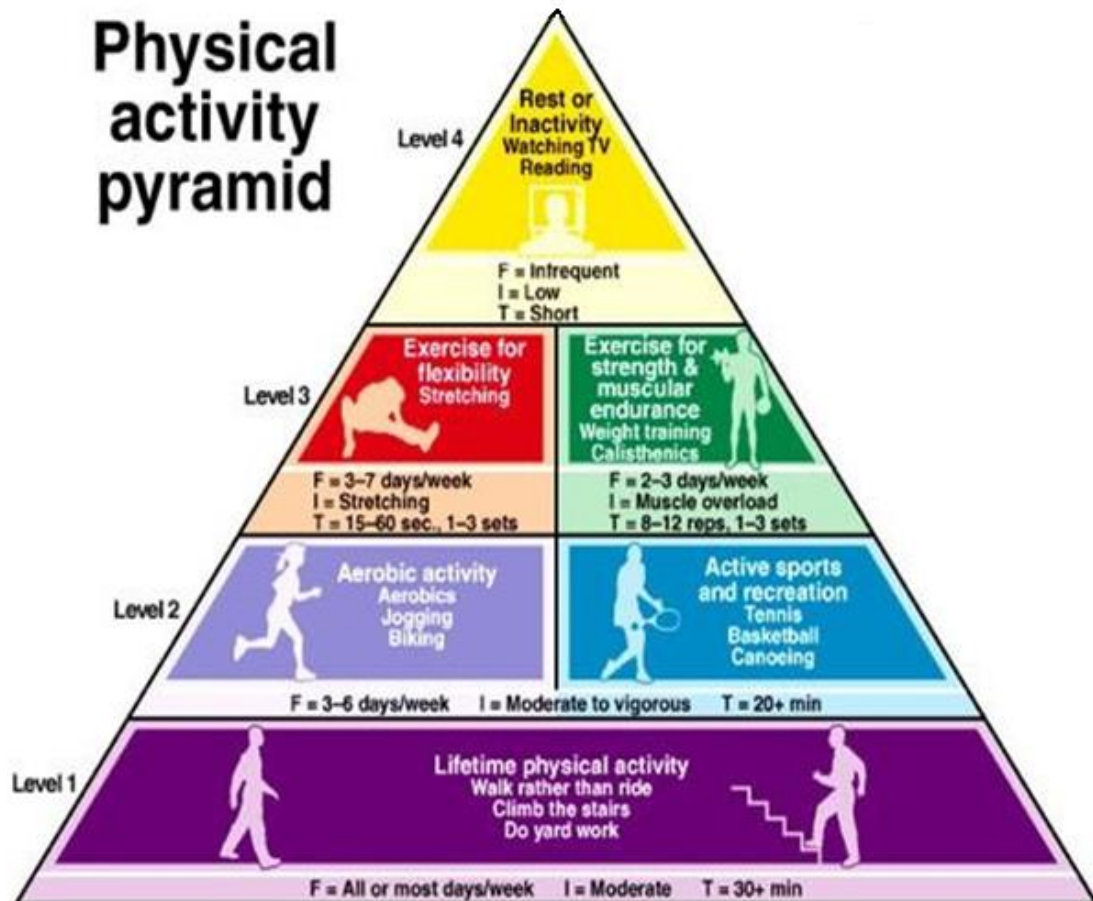
Telesna nedejavnost je velik dejavnik tveganja za nastanek prekomerne telesne mase in debelosti. Redna telesna dejavnost zmerne intenzivnosti, vsaj pol ure dnevno, in uravnotežena prehrana z veliko zelenjave in sadja pomagata pri ohranjanju idealne telesne mase. Primerne oblike telesne dejavnosti so hoja, nordijska hoja, lahkoten tek, plavanje, kolesarjenje pa tudi vaje za krepitev mišic in vaje za raztezanje, intenzivnejše izvajanje vsakodnevnih hišnih in vrtnih opravil ter pešačenje ali kolesarjenje v službo in/ali po opravkih ter nazaj.

### 2.2.1.2 ŠPORTNA VADBA

Ministrstvo za zdravje (2014) navaja, da »telesna dejavnost pomembno vpliva tako na telesno kot duševno zdravje. Redna telesna dejavnost ugodno vpliva na srce, ožilje, dihala in mišice, zdravje kosti, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem, izboljšuje spanec, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pomaga pri vzpostavljanju socialnih interakcij in socialni integraciji in tako pomembno prispeva h kakovosti življenja ljudi v vseh starostnih skupinah.«

Tako redna telesna dejavnost v vseh starostnih skupinah preprečuje nastanek in razvoj številnih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, nekatere vrste raka, osteoporozo, depresijo pa tudi danes vse večji javno-zdravstveni problem – prekomerno telesno težo in debelost (Ministrstvo za zdravje, 2014).

Za zdravje in dobro počutje je po CINDI (2014) povzeto načelo uravnotežene vadbe, kjer je pomembno, da s telesno dejavnostjo enakomerno ohranjamo oz. povečujemo vzdržljivost, moč in gibljivost. Telesno dejavnost dopolnjujemo še z vajami za krepitev in raztezanje mišic. To je najbolje predstavljeno na Sliki 3, kjer je navedena tudi pogostost, intenzivnost in trajanje telesnih dejavnosti.



Slika 3. Piramida telesne dejavnosti (*The Physical Activity Pyramid*, 2012).

Iz Slike 3 razberemo, da je pomembna vsakodnevna telesna dejavnost, ki naj bo zmerna in traja vsaj 30 minut. To lahko dosežemo s tem, da namesto dvigala uporabimo stopnice, gremo po opravkih peš namesto z avtomobilom, se lotimo zunanjih in notranjih hišnih opravil. Od 3- do 6-krat tedensko je priporočljivo biti zmerno do živahno telesno aktiven vsaj 20 minut. V poštev pridejo aerobne aktivnosti, kot so tek, aerobika, kolesarjenje ... Pomembne so tudi vaje, s katerimi vplivamo na gibljivost in prožnost telesa – to so od 15- do 60-sekundne vaje za raztezanje, ki naj bi jih izvajali od 3- do 7-krat tedensko. Poleg tega od 2- do 3-krat tedensko izvajamo tudi vaje za moč in mišično vzdržljivost, s katerimi se zadihamo in

dosežemo pospešeno utripanje srca. Najmanj časa naj bi porabili za neaktivnosti, kot so branje, gledanje televizije in počivanje.

Ta piramidni prikaz nam sugerira, kako naj bi telesne aktivnosti najbolj učinkovito in premišljeno vključili v svoj življenjski slog. Če se v vsakdanjem življenju držimo teh priporočil, si s tem zmanjšujemo tveganja za različna obolenja. Tako nam aktiven življenjski slog po CINDI (2014) pomaga pri:

- Preprečevanju bolezni srca in ožilja.
- Zmanjševanju tveganja za možgansko kap.
- Obvladovanju krvnega tlaka.
- Izboljšanju sladkorne bolezni.
- Obvladovanju prekomerne telesne teže in debelosti.
- Preprečevanju krhkosti kosti (osteoporoze) in možnosti zlomov.
- Zvečanju telesne pripravljenosti.
- Vzdrževanju mišične moči in gibljivosti sklepov.
- Zmanjševanju stresa in depresije.
- Izboljšanju kvalitete življenja.
- Zmanjševanju števila od tuje pomoči odvisnih starostnikov.

Med samim študijem so študenti prisiljeni preživeti večino časa sede, eni manj, drugi več, odvisno od narave študija. Nekatera priporočila (SZO; 2007) navajajo, da bi lahko študenti dosegli priporočene ravni telesne dejavnosti z vsakodnevno hojo (ali kolesarjenjem) do fakultete in nazaj; izkoriščanjem vsake majhne priložnosti za telesno dejavnost (uporaba stopnic, izvajanje ročnih opravil); 2–3 športnimi ali telovadnimi učnimi urami med delovnim tednom, obiskom telovadnice ali plavalnega bazena; daljšimi sprehodi, kolesarjenjem, plavanjem in športnimi aktivnostmi konec tedna.

### **2.3. POVZETEK NEKATERIH PODOBNIH RAZISKAV**

Na temo zdravega življenjskega sloga med študenti oziroma mladimi je bilo narejenih že ogromno raziskav po vsem svetu. Da bi videli, kako se prehranjevalne navade in ukvarjanje s športom razlikujejo med mladimi, smo od razpoložljivih raziskav

namenoma izbrali take, ki so jih opravili na različnih celinah in v različno razvitih državah sveta.

V raziskavi Eurobarometer (2010), ki je bila izvedena leta 2009 v 27 državah Evropske unije, so naredili analize mladih med 15. in 24. letom po spolu glede na ukvarjanje z organiziranimi športnimi vadbami in ostalimi telesnimi dejavnostmi, kot so kolesarjenje, hoja, ples, vrtnarjenje ... Ugotovili so, da se z organizirano športno vadbo redno (5-krat ali več na teden) ukvarja le 19 % fantov in 8 % deklet in občasno (vsaj enkrat na teden) 52 % fantov in 42 % deklet, nikoli pa 11 % fantov in 24 % deklet. Z ostalimi telesnimi dejavnostmi se redno ukvarja 35 % fantov in 28 % deklet, občasno pa 39 % fantov in kar 45 % deklet. Mladih, ki niso nikoli fizično aktivni, je le 6 % fantov in 9 % deklet. Če povzamemo, se fantje več ukvarjajo z organiziranimi športnimi vadbami kot dekleta, vendar pa ni velike razlike, ko gre za ostale telesne dejavnosti, saj je fantov, ki so telesno dejavni vsaj enkrat na teden, 74 %, deklet pa 73 %. Prav tako je med fanti manj športno neaktivnih kot med dekleti.

Raziskava Prehranjevalne prakse mladih kot kazalnik prehranjevalnih trendov (Tivadar, 2005), ki je potekala od leta 2003 do leta 2005 pri nas, je preučevala značilnosti prehranjevalnih navad mladih od 15. do 29. leta. Raziskovali so tako nakupovanje in pripravljanje hrane kot tudi njeno uživanje. V raziskavi so ugotovili, da je kuhanje in prehranjevanje čez teden podprto s komercialnimi možnostmi, zlasti z obiskovanjem restavracij, kjer imajo na voljo subvencionirano prehrano, ki je poceni, kar pa posledično pomeni manj kakovostne obroke, medtem ko se kuhanju ob koncu tedna posveti malo več časa in energije. Mladi težijo k sveže pripravljenim jedem, ki zahtevajo kratek čas priprave, a so hkrati okusne in zdrave, z malo maščobe. Obroki so običajno sestavljeni iz glavne jedi in solate, meso se pripravlja redkeje, najraje piščanca. Uživanje sendvičev je vsakdanja praksa, kljub temu da je zdrava prehrana vrednota, vendar pa različne družbene in osebne ovire vodijo v nihanje med skrbjo za zdravje in hedonizmom.

School Health Assessment Survey (Student health 2005: Gauging the health of peel's youth, 2007), raziskava o življenjskem slogu mladih, starih od 12 do 19 let, je bila izvedena na vzorcu 7000 otrok spomladi in jeseni leta 2004 v Kanadi. Z raziskavo je bilo ugotovljeno, da mladi redko uživajo sadje in zelenjavo. 49 % vseh učencev ne je surove ali kuhane zelenjave vsak dan in 39 % učencev ne uživa

konzerviranega ali svežega sadja vsak dan. Samo 6 % anketiranih učencev uživa surovo ali kuhano zelenjavo trikrat ali večkrat na dan in samo 10 % učencev je konzervirano ali sveže sadje več kot 3-krat na dan. Sladkarije, kot so čokolade in piškoti, pogosto uživajo večkrat na dan. 77 % učencev uživa mleko vsaj enkrat dnevno. Med učenci je še posebej priljubljeno pitje sladkih gaziranih pijač, saj več kot polovica učencev spiše najmanj eno pločevinko na dan. Čeprav je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, zajtrkuje manj kot polovica učencev (49 %). S športno vadbo se vsak dan ukvarja le 18 % učencev.

Zanimivi so rezultati grške raziskave o študentih, ki v času študija ne živijo doma (Papadaki, Hondros, Scott in Kapsokefalou, 2007). Spraševali so jih o prehranjevalnih navadah pred študijem, ko so še živeli doma in ko so začeli živeti na svojem v času študija. Študenti, ki so tudi v času študija živeli doma, niso kazali posebno velikih sprememb v prehranjevalnih navadah. Študenti, ki so živeli na svojem, pa so imeli nekaj pozitivnih sprememb, saj so uživali več svežega sadja in zelenjave, oljčnega olja, morskih sadežev, vendar so po drugi strani povečali vnos sladkorja, alkohola in hitre hrane. Če primerjamo obe skupini, lahko rečemo, da so študenti, ki niso živeli doma, razvili manj zdrave prehranjevalne navade.

V ameriški raziskavi Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students (Davy, Benes in Driskell, 2006), v kateri je bilo anketiranih 105 študentov in 181 študentk, navajajo ugotovitve, da imajo študentje precej višje vrednosti telesne teže, telesne višine in ITM (indeks telesne mase) kot študentke. Prav tako so ugotovili precej višji odstotek zavedanja študentk, da uživajo preveč sladkorja, da je treba za zdravo prehranjevanje omejiti uživanje ogljikovih hidratov in maščob. Poleg tega so se zavedale, da bi morale izgubiti nekaj kilogramov. Pri tej raziskavi so obstajale razlike med spoloma glede znanja o zdravi prehrani.

V raziskavi Eating habits and obesity among Lebanese university students (Yahia, Achkar, Abdallah in Rizk, 2008) so ugotavljali, kakšne so prehranjevalne navade in debelost pri libanonskih študentih. V raziskavo je bilo vključenih 220 študentov (43,6 % moških in 56,4 % žensk), starih 18–22 let. Rezultati so pokazali, da ima večina študentov normalno telesno težo (64,7 %). K previsoki telesni teži in debelosti so bolj nagnjeni študenti kot študentke. Ugotovili so tudi, da so študentke vestnejše, kar

zadeva zajtrkovanje in rednost obrokov. Rezultati so pokazali, da je bilo promoviranje zdrave prehrane koristno, še posebej se je to opazilo pri moških.

Da študentje in študentke ne zaužijejo dovolj sadja in zelenjave na teden, so ugotovili v raziskavi na univerzi v Oregonu (Study: college students not eating enough fruits and veggies, 2011), v kateri je sodelovalo 582 študentov. Ugotovljeno je bilo, da imajo študentje le 5 porcij in študentke 4 porcije sadja in zelenjave na teden. Poleg tega so ugotovili, da imajo študentje več maščob v svoji prehrani, študentke pa manjši vnos vlaknin. Sklep te raziskave je bil, da imajo študentke boljše prehranjevalne navade, saj manj izpuščajo obroke, se pogosteje prehranjujejo v študentskih menzah in berejo oznake na živilih.

Raziskava o prehranjevanju, zaznavanju stresa in simptomih depresije med študenti treh evropskih držav (Mikolajczyk, El Ansari in Maxwell, 2009) je bila izvedena med študenti 1. letnika v Nemčiji (N=696; 394 študentk in 302 študenta), na Poljskem (N=489; 351 študentk in 138 študentov) in v Bolgariji (N=654; 449 študentk in 205 študentov). Študentje so dobili vprašalnik z navedenimi dvanajstimi živili, vprašanje pa se je glasilo: Kako pogosto uživata naslednja živila? Odgovarjali so po 5-stopenjski lestvici, kjer je 5 pomenilo večkrat dnevno, 4 dnevno, 3 večkrat na teden, 2 1–4 krat na mesec in 1 nikoli. Pogostost uživanja živil se je razlikovala po državah in spolu. Poraba sladkarij, peciv, prigrizkov in hitre hrane je na splošno pogostejša v Bolgariji. V vseh državah je uživanje slaščic pogostejše med ženskami, uživanje hitre hrane pa med moškimi. Uživanje svežega sadja, solat in kuhane zelenjave, mlečnih izdelkov in žit je le nekoliko pogostejše pri ženskah, medtem ko je poraba brezalkoholnih pijač/limonade, mesa in rib pogostejša pri moških. Ugotavljali so tudi, kako določene skupine živil vplivajo na stres. Pokazalo se je, da so tista dekleta, ki zaužijejo več sladkarij, slanih prigrizkov in hitre hrane, bolj podvržena stresu. Pri fantih niso našli nobenih povezav med stresom in uživanjem hrane.

V raziskavi ameriške avtorice (Wright, 2012) o samopodobi in zdravem življenjskem slogu študentov na Floridi je sodelovalo 1056 študentov (792 žensk in 264 moških), starih od 18 do 24 let. Od tega jih je 35,1 % živel pri starših, 64,8 % pa v kampusu ali najemniškem stanovanju. Ugotovljeno je bilo, da je večina udeležencev (71 %) zadovoljnih s svojo samopodobo. 91,9 % jih je zadovoljnih s svojo telesno težo, čeprav je 29,1 % študentov na dieti, 49,1 % pa se jih ukvarja s telesno dejavnostjo

zaradi zmanjšanja telesne teže. Najmanj 5-krat tedensko po 60 minut na dan je telesno aktivnih le 25,3 % študentov. Razlik med spoloma glede telesne aktivnosti ni.

Da je sedeči življenjski slog pogost in resen problem med študenti, so ugotavljali v raziskavi, narejeni na Kitajskem (Wang, Xing in Wu, 2013). Sodelovalo je kar 4908 študentov (53,71 % moških in 46,29 % žensk), starih od 16 do 25 let. Ugotavljajo, da je za sedeč način življenja odgovorna narava študija, saj večino časa in energije porabijo prav za študij. Po drugi strani pa popularizacija računalnikov in interneta zagotovi več možnosti za zabavo in zmanjša zanimanje za telesno dejavnost. Eden izmed glavnih razlogov za telesno nedejavnost naj bi bilo tudi pomanjkanje vadbenih objektov. Ugotovljeno je bilo, da so študentje bolj redno telesno aktivni in bolje prenašajo stres kot študentke. Študentke pa dosegajo boljše rezultate pri medsebojnih odnosih, poznavanju prehrane in skrbi za zdravje.

Al-Rethaiaa, Fahmy in Al-Shwaiyat, (2010) so avtorji raziskave o debelosti in prehranjevalnih navadah študentov Savdske Arabije. Raziskava je zajemala 357 študentov moškega spola, starih od 18 do 24 let. Ugotovili so, da ima glede na izračunan indeks telesne mase večina študentov (57,4 %) normalno telesno težo, 5 % prenizko, pretežkih je 21,8 % in predebelih 15,7 %. 2 obroka dnevno ima 55,7 % študentov, 3 obroke pa 31,4 %. Vsaj 3-krat tedensko zajtrkuje 88,6 % študentov. Dnevno jih uživa zelenjavo le 11,2 %, ocvrte jedi pa ima na jedilniku vsaj 3-krat na teden 46,8 % študentov. 59,7 % se jih zaveda, katera živila izbrati, da je obrok uravnotežen.

Na Malti narejena raziskava (Cefai in Cmilleri, 2009) o zdravju tamkajšnjih študentov je zajemala 494 študentov, od tega 340 žensk in 154 moških. Ugotovili so, da glede na priporočene vrednosti 5 porcij sadja in zelenjave na dan malteški študentje povprečno zaužijejo le približno 2 porciji. Natančneje, študentke povprečno 2,14, študentje pa 1,72 porcije sadja in zelenjave dnevno. Študentke tudi bolj redno zajtrkujejo, saj je takih kar 46,9 %, medtem ko je študentov le 37,2 %. Za malico študentje najraje jedo bel kruh, sendviče in slaščice, študentke pa se bolj nagibajo k zdravi malici, saj ta vsebuje črn kruh, sadje in zelenjavo. Voda je najpogosteje izbrana pijača pri obeh spolih, sledijo sokovi, kava/čaj in na koncu alkohol. Če smo prišli do ugotovitev, da imajo dekleta bolj zdrave prehranjevalne navade, pa se po



drugi strani manj ukvarjajo s telesno aktivnostjo. 62,8 % študentov je telesno aktivnih vsaj enkrat tedensko. Za to možnost se je opredelilo 51,1 % študentk.

V raziskavi, izvedeni med dodiplomskimi študenti v Izraelu (Korn, Gonen, Shaked in Golan, 2013), jih je zanimalo, kakšen je njihov odnos do zdravja, prehrane, telesne aktivnosti in kakšno samopodobo imajo. Raziskavo so izvedli med 1574 študenti, od tega je bilo 1010 žensk in 564 moških, ki so obiskovali veliki akademski inštitut v Izraelu. Ugotovljeno je bilo, da so študentje bolj zadovoljni s svojim fizičnim videzom, imajo boljšo samopodobo, so telesno aktivnejši in imajo manj uravnoteženo prehrano v primerjavi s študentkami.

Healthy lifestyle habits among Greek university students: differences by sex and faculty of study (Tirodimos, Georgouvia, Savvala, Karanika, in Noukari, 2009) je raziskava, ki so jo izvedli med študenti Aristotelove univerze v Solunu v Grčiji. Cilj te raziskave je bilo ugotoviti prehranjevalne navade in nekatera z zdravjem povezana vedenja in prepričanja. Sodelovalo je 300 študentov, od tega 141 moških in 159 žensk. Ugotovitve so podobne kot v že zgoraj omenjenih raziskavah. Z redno telesno aktivnostjo se več ukvarjajo študentje kot študentke, vendar pa imajo študentke bolj zdrave prehranjevalne navade. Prav tako je med študentkami manj tistih s prekomerno telesno težo in tudi manj uživajo alkoholne pijače.

Da v času študija razvijemo največ nezdravih navad, so ugotovili tudi v raziskavi o življenjskem slogu in zdravju med študenti univerze v Španiji (Varela-Mato, Cancela, Ayan, Martín in Molin, 2012), kjer je sodelovalo 985 študentov (67,4 % žensk in 32,6 % moških). Raziskava je pokazala, da se s telesno vadbo vsaj 3-krat na teden ukvarja 38,6 % študentov in le 20,9 % študentk. Med študenti so pogoste motnje hranjenja, za katere se je izkazalo, da za njimi trpi 8,2 % študentov in 16,6 % študentk. Prav tako ni zanemarljiv odstotek tistih, ki redno uživajo alkohol (83,7 % študentov in 73,8 % študentk), kadijo (31,6 % študentov in 34,7 % študentk) in uživajo prepovedane substance (44,9 % študentov in 30,9 % študentk). Ugotovitve te študije jasno kažejo na potrebo po spodbujanju zdravega načina življenja med študenti.

Če povzamemo vse zgoraj navedene raziskave, lahko iz načina prehranjevanja sklepamo, da so študentke bolj ozaveščene o zdravi prehrani, iz pogostosti gibanja pa, da se manj pogosto posvečajo telesnim aktivnostim kot študenti. Pri študentih pa

je situacija ravno obratna. Pokazalo se je tudi, da so študentje, ki se ne ukvarjajo s telesnimi aktivnostmi in se ne prehranjujejo redno in zdravo, bolj podvrženi simptomom depresije, stresu in prekomerni telesni teži.

### 3. CILJI IN HIPOTEZE

Cilj diplomskega dela je analiza življenjskega sloga študentov in študentk Univerze v Ljubljani z vidika prehranjevalnih navad in pogostosti športne vadbe. Želeli smo ugotoviti, ali obstajajo razlike med spoloma glede prehranjevalnih navad in pogostosti športne vadbe. Prav tako smo želeli ugotoviti, ali obstaja povezanost med prehranjevalnimi navadami in pogostostjo športne vadbe študentov in študentk.

Glede na cilje smo postavili naslednje hipoteze:

H1: *Obstaja statistično značilna razlika v prehranjevalnih navadah študentov in študentk.*

H2: *Obstaja statistično značilna razlika v pogostosti športne vadbe študentov in študentk.*

H3: *Obstaja statistično značilna povezanost med prehranjevalnimi navadami in pogostostjo športne vadbe študentov in študentk.*

## 4. METODE DELA

### 4.1. PREIZKUŠANCI

V raziskavo so bile vključene vse fakultete Univerze v Ljubljani. Glede na število vpisanih študentov so avtorji (Majerič s sod., 2013) izračunali triodstotni proporcionalni vzorec. Skupni vzorec za potrebe te diplomske naloge je 2,85 % vseh redno vpisanih v študijskem letu 2012/2013 oz. 1390 študentov in študentk.

### 4.2. PRIPOMOČKI

V diplomskem delu smo s soglasjem avtorjev (Majerič s sod., 2013) uporabili podatke raziskave »Življenjski slogi študentov« (2013).

**Analizirali smo naslednje spremenljivke: spol, pogostost uživanja določenih skupin živil, dnevna količina zaužite tekočine, število dnevnih obrokov, število porcij sadja in zelenjave na dan in pogostost ukvarjanja s športno vadbo.**

### 4.3. POSTOPEK

Podatke smo zbrali z anonimnim anketnim vprašalnikom. Anketirani so bili naključno izbrani študenti, ki so izrazili željo po sodelovanju v anketi. Zbrani podatki so bili obdelani z različnimi metodami s statističnim programom SPSS (Statistical Package for the social Sciences) ter programom Microsoft Office Excel.

Za preverjanje prve hipoteze smo uporabili Cramerjev V koeficient. Primerjali smo vsako živilo med spoloma posebej.

Za preverjanje druge hipoteze smo uporabili neparametrično obliko t-testa za neodvisne vzorce, Mann-Whitneyev test.

Za preverjanje tretje hipoteze smo uporabili multiplo regresijo, kjer smo odčitali korelacijski koeficient (R) in z njim pojasnili povezanost med neodvisnimi

spremenljivkami (živila, obroki, količina popite vode, količina zaužitega sadja in zelenjave) in odvisno spremenljivko (pogostost športne vadbe).

S pomočjo Asym.Sig smo ugotovili, kje so bile razlike statistično značilne. Vse hipoteze smo preverjali na ravni 5 odstotkov statističnega tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

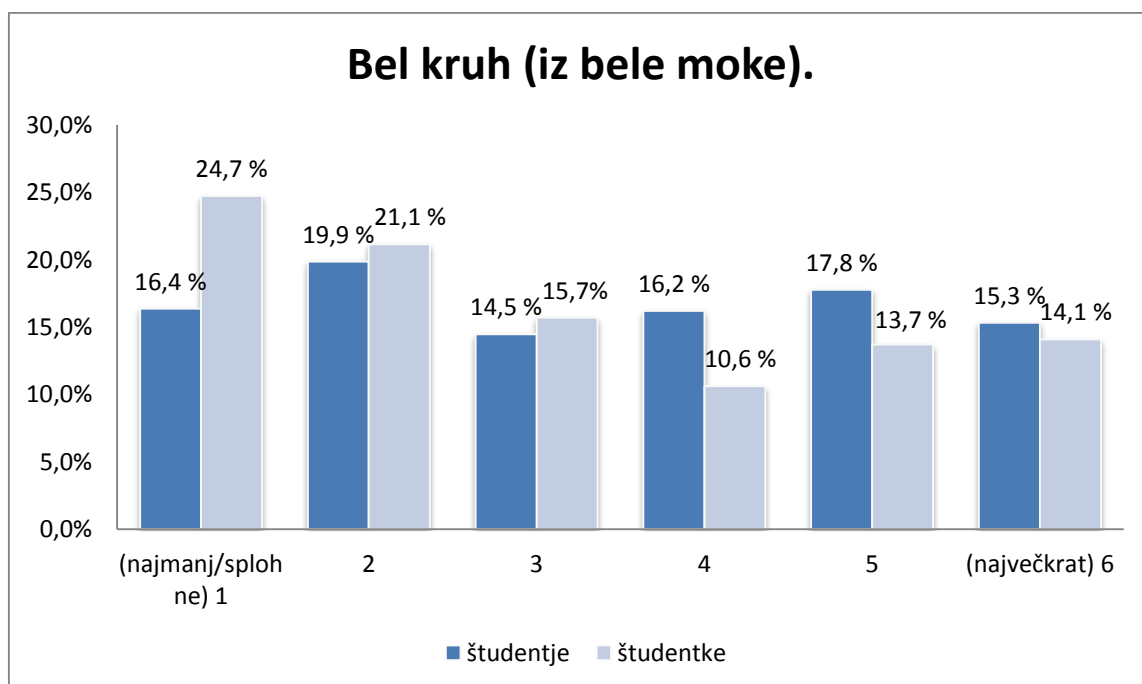
## 5. REZULTATI IN RAZPRAVA

Na podlagi zastavljenih ciljev in anketnega vprašalnika, ki ga je izpolnilo 1390 študentov (576 moških in 814 žensk) Univerze v Ljubljani, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela. Rezultati so predstavljeni po posameznih vprašanjih anketnega vprašalnika s stolpčnimi grafi in tabelami.

### 5.1 H1: RAZLIKE V PREHRANJEVALNIH NAVADAH ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK

Podatki na naslednjih grafi in tabelah nam prikazujejo, kakšen kruh oz. izdelke iz kruha ter kakšno mleko študentje in študentke največkrat uživajo. Spremenljivke so bile 4 vrste kruha in 5 vrst mleka. Odgovarjali so po šeststopenjski lestvici, pri čemer je 1 pomenilo najmanj oz. sploh ne, 6 pa največkrat uživam to živilo.

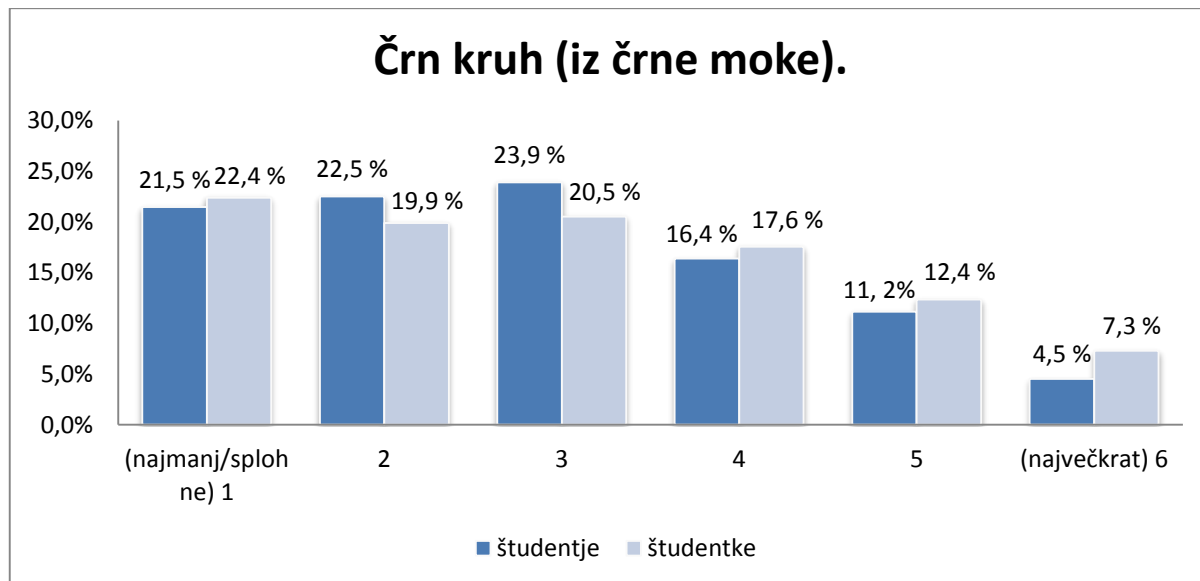
- *Kakšen kruh oz. izdelke iz kruha največkrat jeste?*



Slika 4. Pogostost uživanja belega kruha glede na spol.

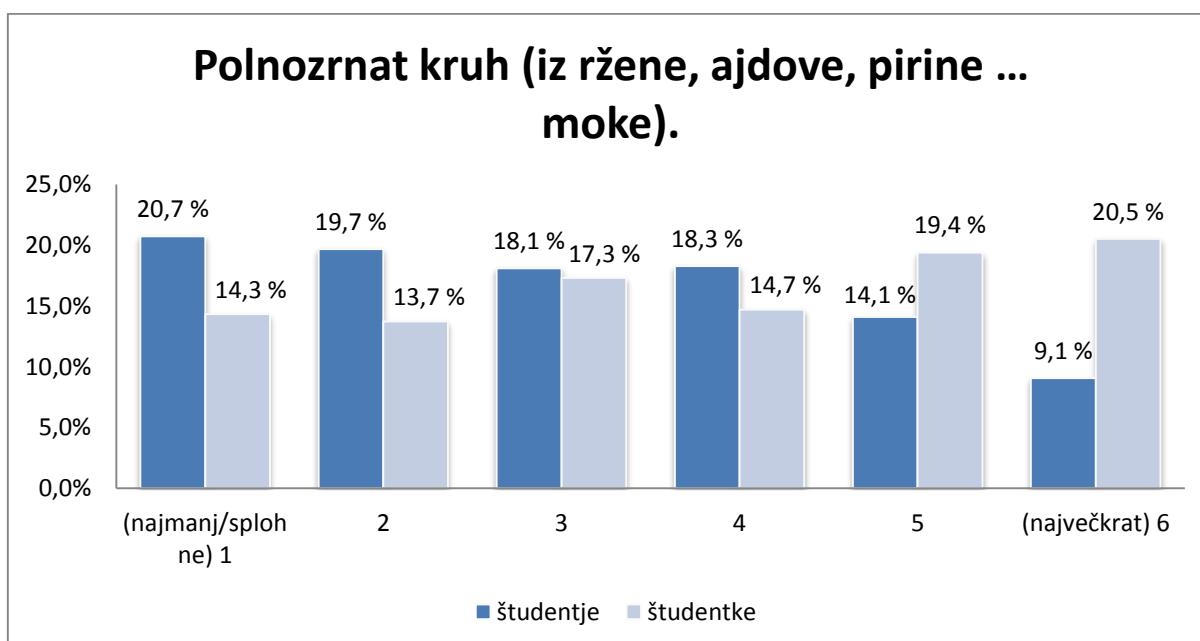
Iz Slike 4 je razvidno, da se študentke veliko bolj izogibajo belega kruha kot študentje, saj jih več kot polovica (61,5 %) posega po njem redko ali sploh ne.

Približno polovica (50,8 %) študentov ne je ali pa jedo malo belega kruha, ostali (49,3 %) pa bel kruh uživajo pogosto.



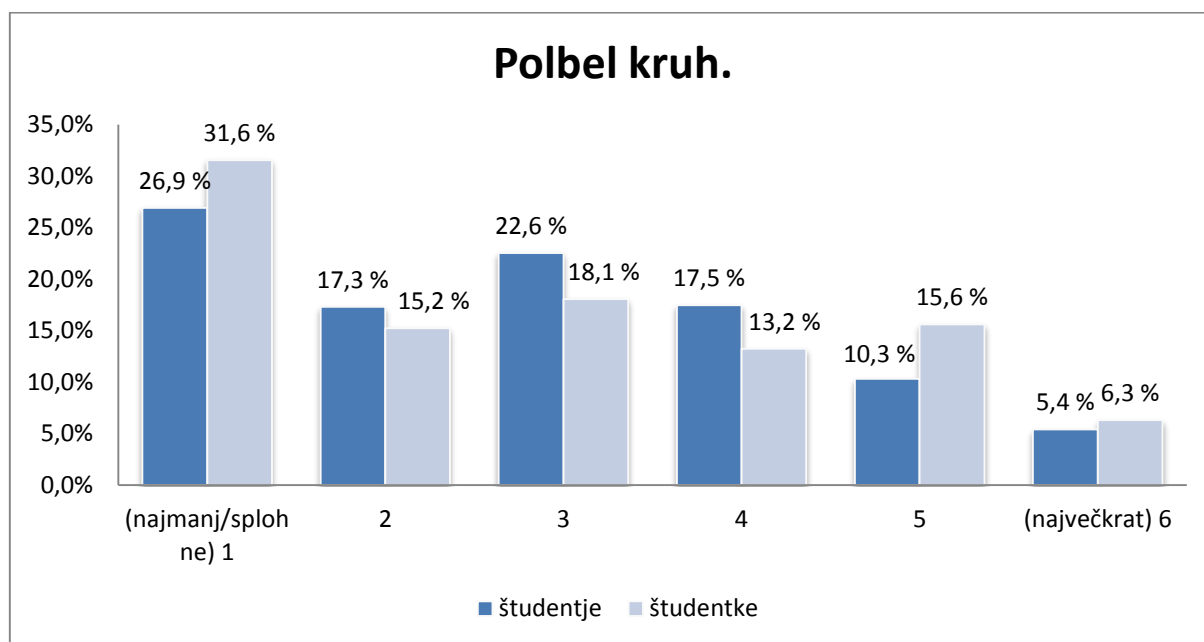
Slika 5. Pogostost uživanja črnega kruha glede na spol.

Iz Slike 5 razberemo, da več kot polovica študentov (67,9 %) in študentk (62,8 %) uživa črn kruh bolj poredko oz. ga sploh ne. Pogosto uživa črn kruh 19,7 % študentk, medtem ko se je za to možnost odločilo 15,7 % študentov.



Slika 6. Pogostost uživanja polnozrnatnega kruha glede na spol.

Iz Slike 6 je razvidno, da več kot polovica študentk (54,7 %) največkrat oz. pogosto uživa polnozrnat kruh, pri študentih pa je ravno obratno. Več kot polovica študentov (58,5 %) uživa polnozrnat kruh redko oz. ga sploh ne.



Slika 7. Pogostost uživanja polbelega kruha glede na spol.

Slika 7 nam prikazuje, da kar več kot polovica študentov (66,8 %) in študentk (64,9 %) ne uživa polbelega kruha redno oz. ga sploh ne.

Tabela 1

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk študentov.

	N		M	Me	Mo	SD
	veljavni	manjkajoči				
bel kruh (iz bele moke)	574	2	3,45	3,00	2	1,705
črn kruh (iz črne moke)	573	3	2,87	3,00	3	1,446
polnozrnat kruh (iz ržene, ajdove moke)	574	2	3,13	3,00	1	1,605
polbel kruh	572	4	2,83	3,00	1	1,517

Legenda: N – velikost vzorca; M –aritmetična sredina; Me – mediana; Mo – modus; SD – standardni odklon



Tabela 2

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk študentk.

	N		M	Me	Mo	SD
	veljavni	manjkajoči				
bel kruh (iz bele moke)	809	5	3,10	3,00	1	1,766
črn kruh (iz črne moke)	809	5	3,00	3,00	1	1,557
polnozrnat kruh (iz ržene, ajdove moke )	809	5	3,73	4,00	6	1,719
polbel kruh	808	6	2,85	3,00	1	1,649

Legenda: N – velikost vzorca; M – aritmetična sredina; Me – mediana; Mo – modus; SD – standardni odklon

Tabela 3

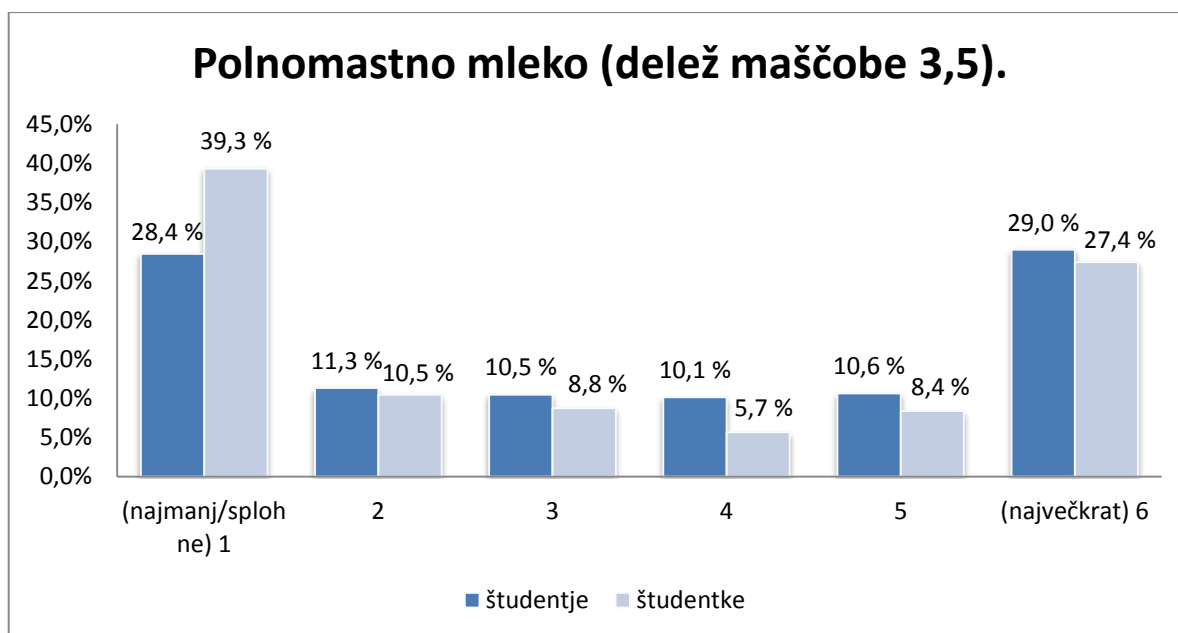
Statistična povezanost med spoloma in različnimi vrstami kruha.

	p	Cramerjev koeficient
bel kruh (iz bele moke)	0,000	0,131
črn kruh (iz črne moke)	0,169	0,075
polnozrnat kruh (iz ržene, ajdove moke)	0,000	0,193
polbel kruh	0,003	0,115

Legenda: p – statistična značilnost (povezanost je statistično pomembna pri  $p < 0,05$ )

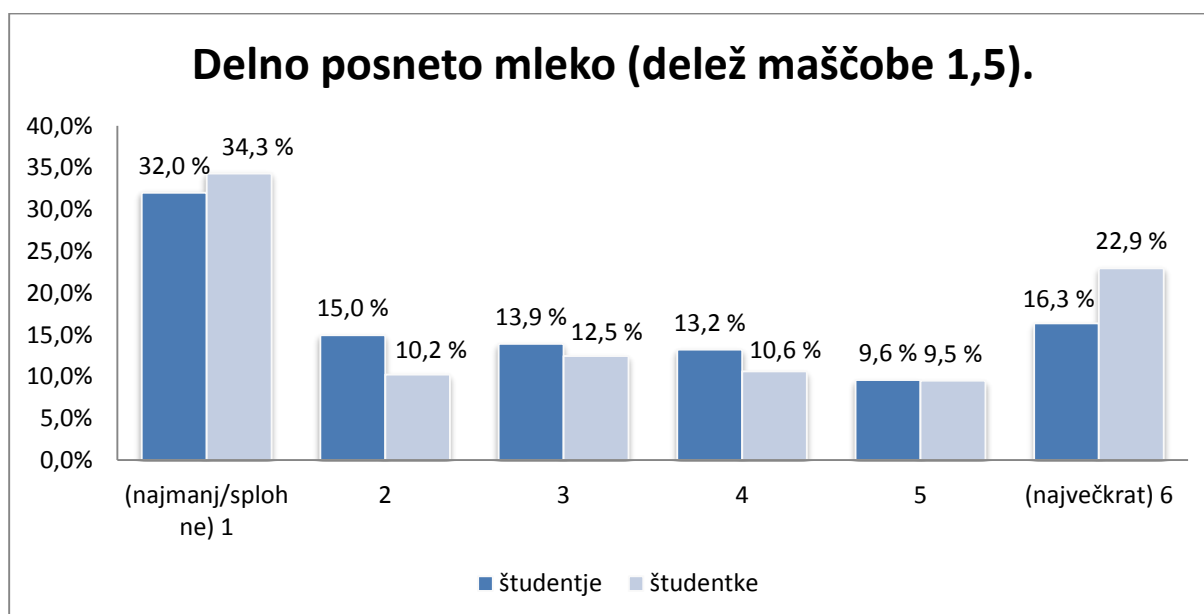
Glede na Cramerjev V koeficient, prikazan v Tabeli 3, in vrednosti statistične značilnosti pri uživanju črnega kruha nismo dobili statistično pomembne razlike med spoloma, pri ostalih vrstah kruha pa je do te razlike prišlo, čeprav rezultati kažejo na šibko povezanost. Ta razlika se najbolj kaže pri belem kruhu, ki ga več zaužijejo študentje, in pri polnozrnatem kruhu, po katerem bolj posegajo dekleta.

- *Kakšno mleko največkrat pijete?*



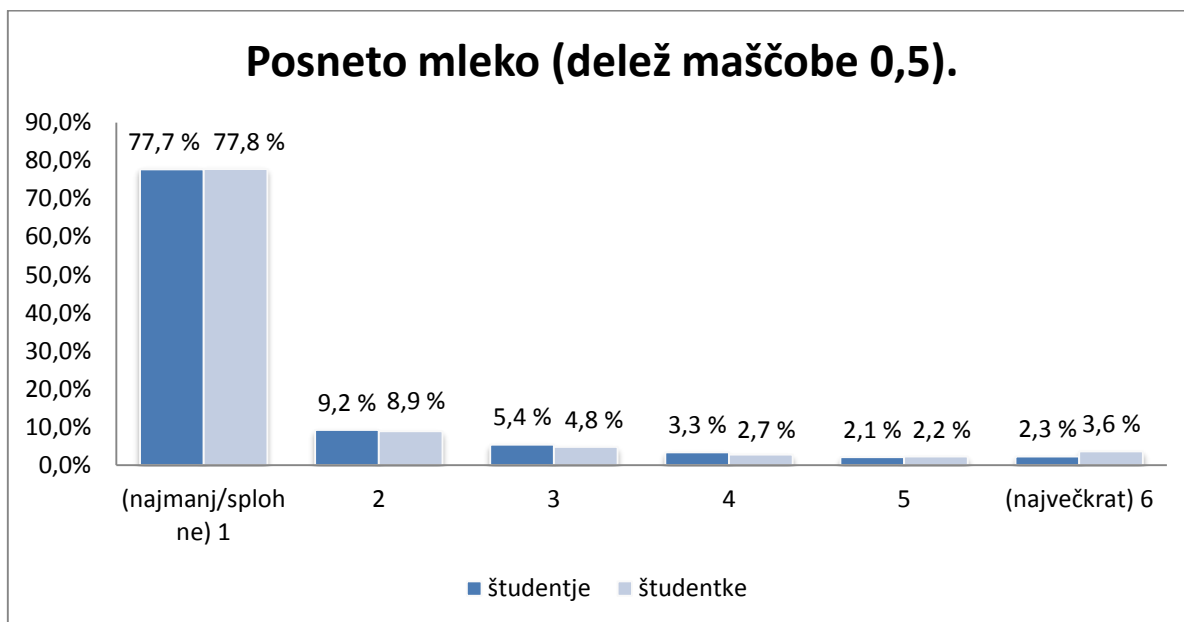
*Slika 8. Pogostost uživanja polnomastnega mleka glede na spol.*

Podatki iz Slike 8 prikazujejo, da več kot polovica študentk (58,6 %) ne uživa redno polnomastnega mleka, 41,5 % pa ga uživa redno oz pogosto. Medtem ga skoraj polovica študentov (49,7 %) uživa redno oz. pogosto in 50,2 % najmanj oz. sploh ne.



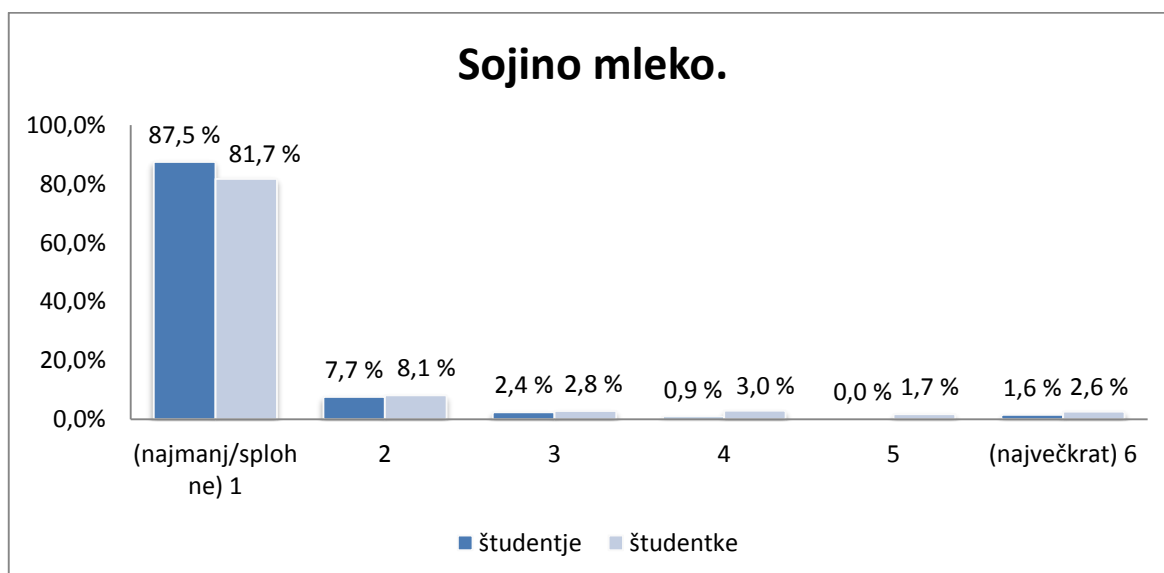
*Slika 9. Pogostost uživanja delno posnetega mleka glede na spol.*

Iz Slike 9 je razvidno, da več kot polovica študentov (60,9 %) in študentk (57 %) ne uživa redno delno posnetega mleka. Tako le 39,1 % študentov in 43 % študentk uživa delno posneto mleko redno oz. pogosto.



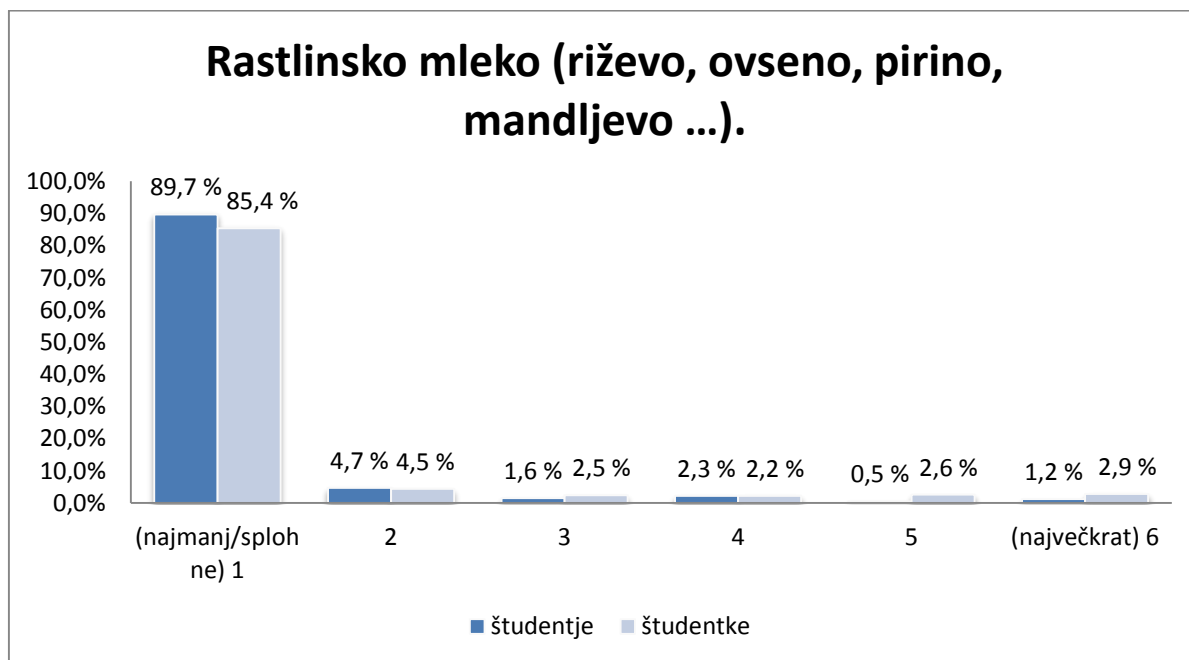
Slika 10. Pogostost uživanja posnetega mleka glede na spol.

Slika 10 nam prikazuje, da večina, kar 77,7 % študentov in 77,8 % študentk, najmanj uživa posneto mleko oz. ga sploh ne uživa. Le 2,3 % študentov in 3,6 % študentk pa poseže po njem največkrat.



Slika 11. Pogostost uživanja sojinega mleka glede na spol.

Iz Slike 11 razberemo, da večina študentov in študentk, kar 87,5 % študentov in 81,7 % študentk, ne uživa sojinega mleka. Le 1,6 % študentov in 2,6 % študentk ga uživa največkrat.



Slika 12. Pogostost uživanja rastlinskega mleka glede na spol.

Slika 12 nam prikazuje, da 89,7 % študentov in 85,4 % študentk najmanj uživa rastlinsko mleko oz. ga sploh ne uživa in le 1,2 % študentov in 2,9 % študentk ga uživa največkrat.

Tabela 4

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk študentov.

	N		Me	Me	Mo	SD
	veljavni	manjkajoči				
polnomastno mleko (3,5 %)	573	3	3,50	3,00	6	2,035
delno posneto mleko (1,5 %)	575	1	3,02	3,00	1	1,850
posneto mleko (0,5 %)	575	1	1,50	1,00	1	1,123
sojino mleko	575	1	1,23	1,00	1	0,769
rastlinsko mleko (riževo, ovseno ...)	572	4	1,23	1,00	1	0,808

Legenda: N – velikost vzorca; M – aritmetična sredina; Me – mediana; Mo – modus; SD – standardni odklon

Tabela 5

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk študentk.

	N		M	Me	Mo	SD
	veljavni	manjkajoči				
polnomastno mleko (3,5 %)	811	3	3,15	3,00	1	2,125
delno posneto mleko (1,5 %)	811	3	3,20	3,00	1	1,997
posneto mleko (0,5 %)	811	3	1,53	1,00	1	1,221
sojino mleko	810	4	1,43	1,00	1	1,098
rastlinsko mleko (riževo,ovseno ...)	807	7	1,41	1,00	1	1,144

Legenda: N – velikost vzorca; M – aritmetična sredina; Me– mediana; Mo – modus; SD – standardni odklon

Tabela 6

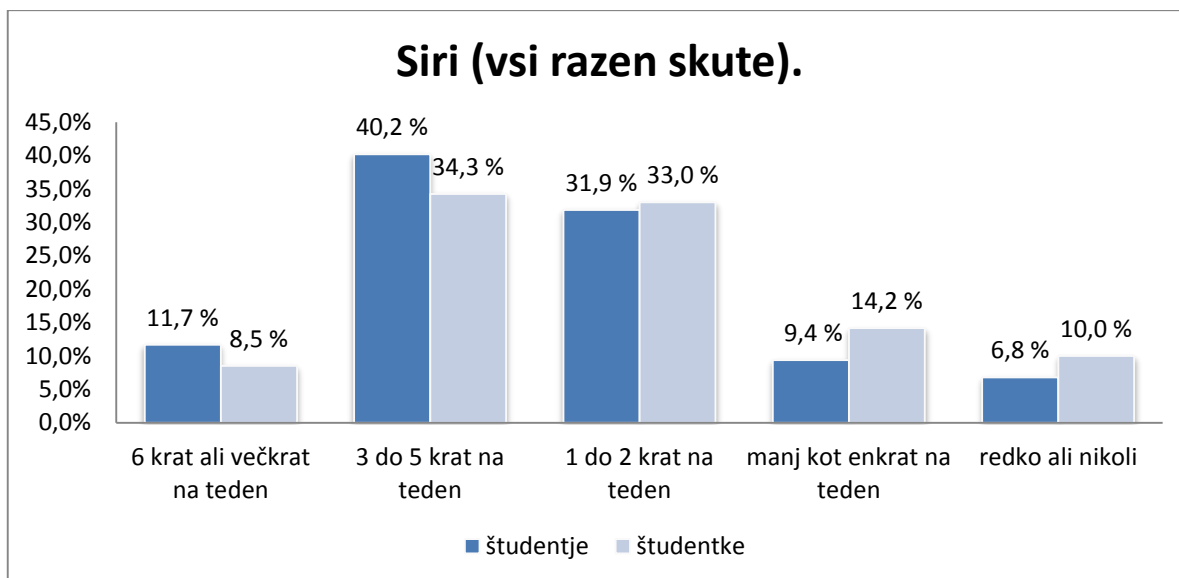
Statistična povezanost med spoloma glede na uživanje različnih vrst mleka.

	p	Cramerjev koeficient
polnomastno mleko (3,5 %)	0,000	0,131
delno posneto mleko (1,5 %)	0,006	0,109
posneto mleko (0,5 %)	0,759	0,043
sojino mleko	0,001	0,121
rastlinsko mleko (riževo, ovseno ...)	0,013	0,102

Legenda: p – statistična značilnost (povezanost je statistično pomembna pri  $p < 0,05$ )

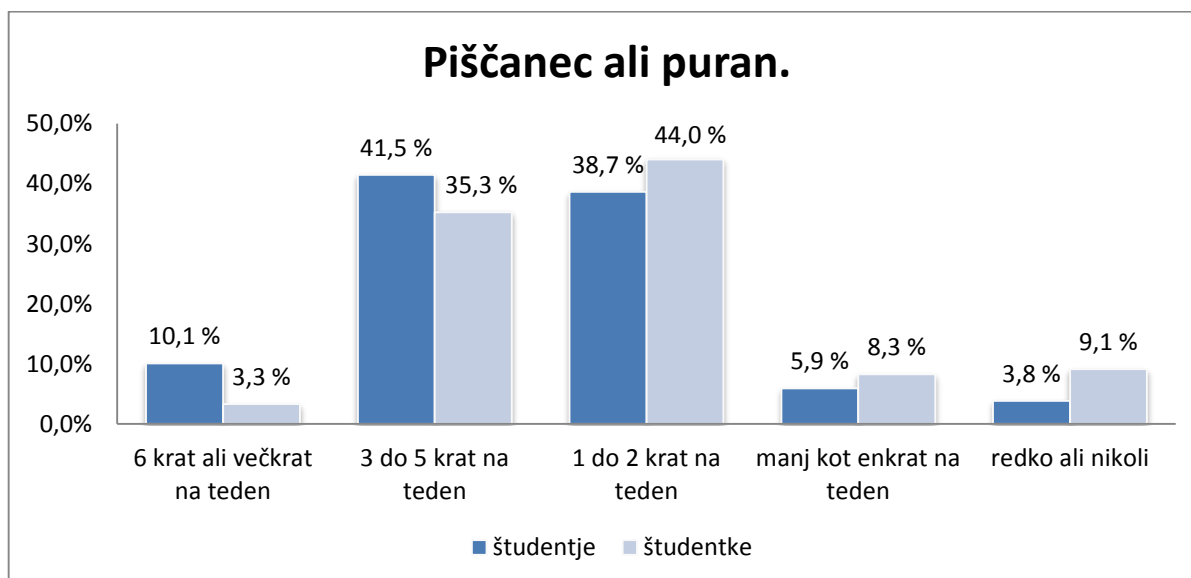
Statistično pomembne razlike glede na vrednosti, dobljene v Tabeli 6, med spoloma v uživanju mleka nismo ugotovili pri posnetem mleku, pri ostalih vrstah mleka pa se je povezanost med spremenljivkami pokazala, vendar je šibka. Razlika se najbolj opazi pri polnomastnem mleku, ki ga bolj uživajo študentje, in pri delno posnetem mleku, po katerem večkrat posežejo študentke. Posneto, sojino in rastlinsko mleko uživa zelo majhen odstotek študentov.

Podatki na naslednjih grafih nam prikazujejo, kako pogosto študentje in študentke uživajo posamezno hrano. Imeli smo vprašanje »Kako pogosto jeste naštetu hrano?« in nato naštetih deset vrst hrane. Anketiranci so imeli na voljo za odgovore 6-krat ali večkrat na teden, od 3- do 5-krat na teden, od 1- do 2-krat na teden, manj kot enkrat na teden in redko ali nikoli.



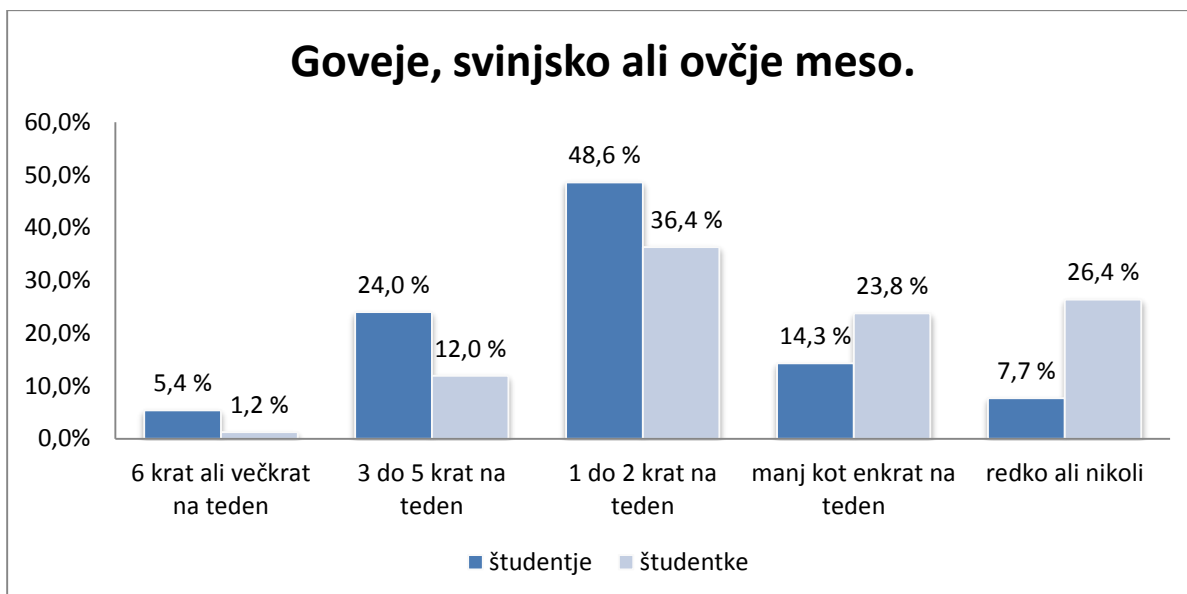
*Slika 13. Pogostost uživanja sirov glede na spol.*

Iz Slike 13 je razvidno, da največ študentov, kar 40,2 %, in študentk, 34,3 %, sire uživa od 3- do 5-krat na teden. Redko ali nikoli uživa sire 6,8 % študentov in 10 % študentk, vsak dan pa 11,7 % študentov in 8,5 % študentk.



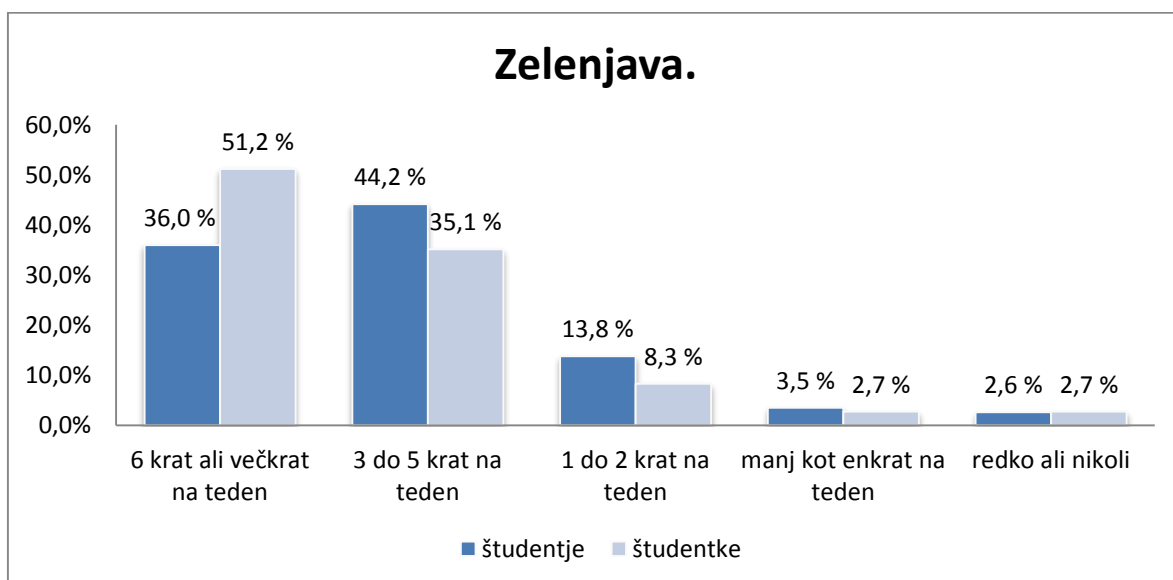
*Slika 14. Pogostost uživanja piščanca ali purana glede na spol.*

Slika 14 nam prikazuje, da največ študentov, kar 41,5 %, uživa piščančje ali puranje meso od 3- do 5-krat na teden, 44 % študentk pa ga uživa od 1- do 2-krat na teden. Redko ali nikoli ga uživa le 3,8 % študentov in 9,1 % študentk. Skoraj vsak dan ga uživa kar 10,1 % študentov in le 3,3 % študentk.



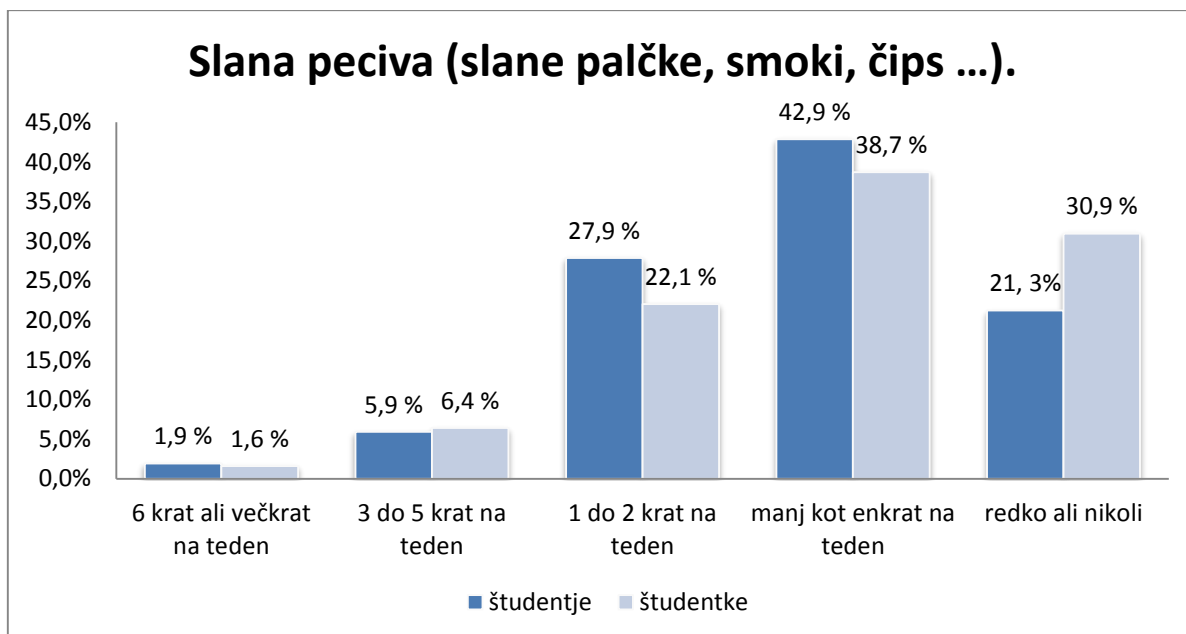
Slika 15. Pogostost uživanja govejega, svinjskega ali ovčjega mesa glede na spol.

Iz Slike 15 razberemo, da 48,6 % študentov in 36,4 % študentk uživa goveje, svinjsko ali ovčje meso od 1- do 2-krat na teden. Redko ali nikoli ga uživa 7,7 % študentov in kar 26,4 % študentk. Skoraj vsak dan ga uživa 5,4 % študentov in le 1,2 % študentk.



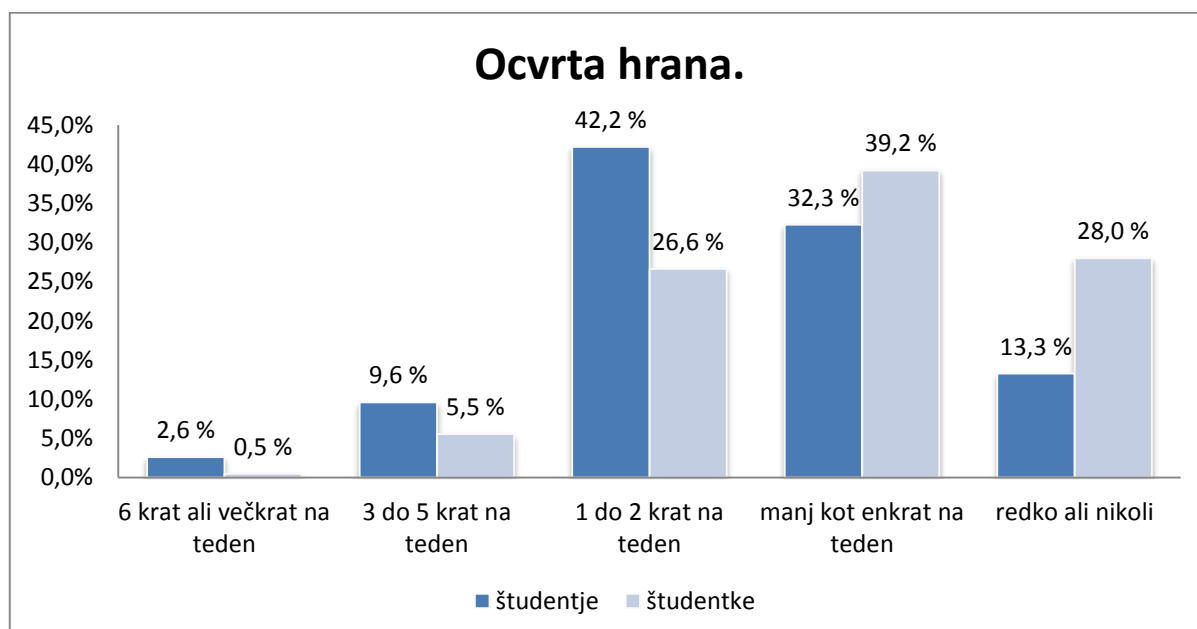
Slika 16. Pogostost uživanja zelenjave glede na spol.

Iz Slike 16 je razvidno, da 51,2 % študentk uživa zelenjavo 6-krat ali večkrat na teden. Za to možnost se je odločilo 36 % študentov. Največ študentov, 44,2 %, uživa zelenjavo od 3- do 5-krat na teden. Redko ali nikoli uživa zelenjavo le 2,6 % študentov in 2,7 % študentk.



*Slika 17. Pogostost uživanja slane peciva glede na spol.*

Slika 17 nam prikazuje, da največ študentov, 42,9 %, in študentk, 38,7 %, uživa slano pecivo manj kot enkrat na teden. Redko ali nikoli slano pecivo uživa 21,3 % študentov in 30,9 % študentk. Le 1,9 % študentov in 1,6 % študentk uživa slano pecivo 6-krat ali večkrat na teden.

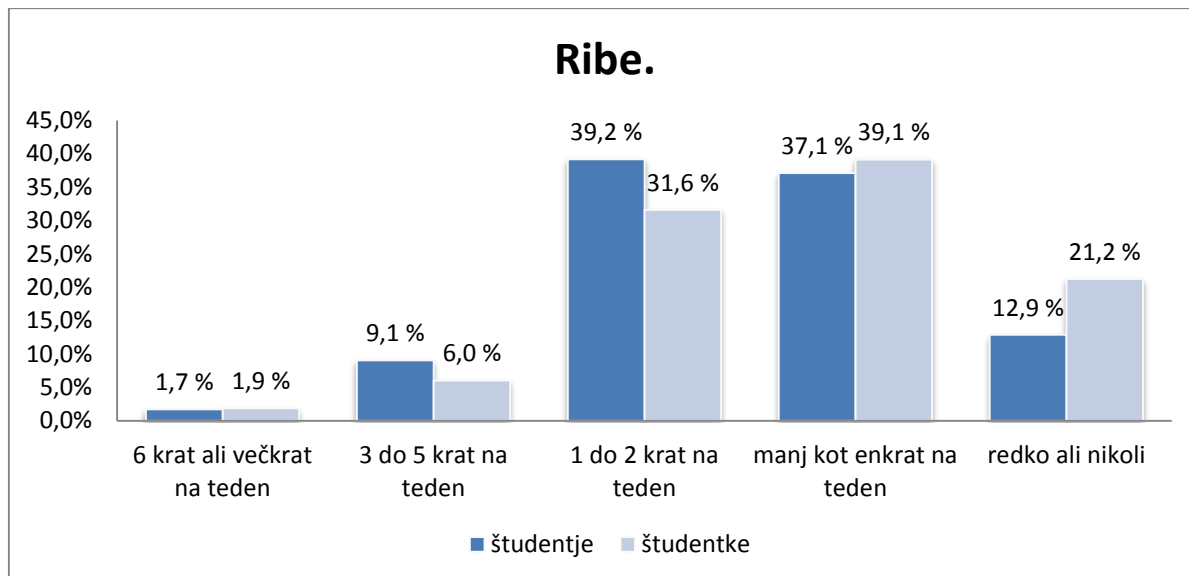


*Slika 18. Pogostost uživanja ocvrte hrane glede na spol.*

Iz Slike 18 razberemo, da največ študentov, 42,2 %, uživa ocvrto hrano od 1- do 2-krat na teden, največ študentk, 39,2 %, pa manj kot enkrat na teden. Redko ali nikoli

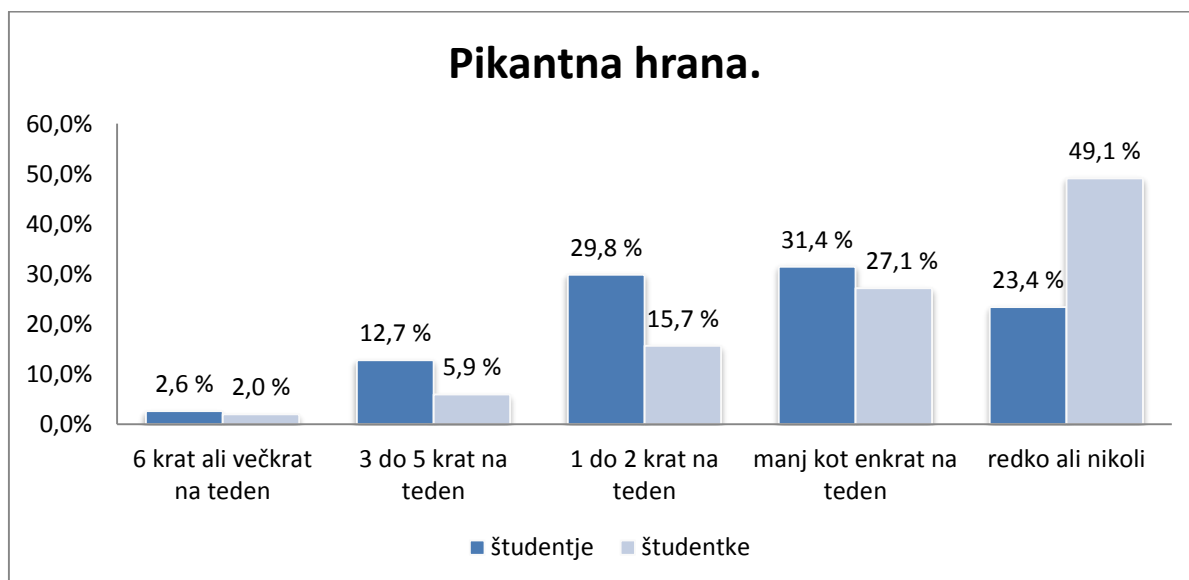


uživa ocvrto hrano 13,3 % študentov in 28 % študentk. Trikrat na teden ali pogosteje jo uživa 12,2 % študentov in 6 % študentk.



Slika 19. Pogostost uživanja rib glede na spol.

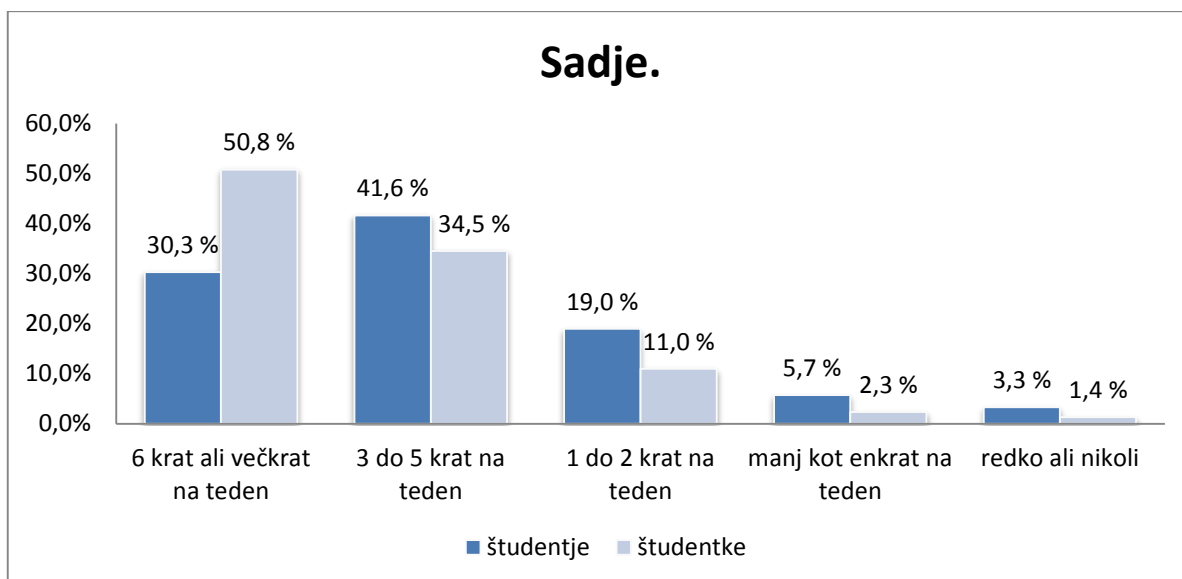
Kot prikazuje Slika 19, ribe največ študentov, 39,2 %, uživa od 1- do 2-krat na teden, največ študentk, 39,1 %, pa manj kot enkrat na teden. Redko ali nikoli uživa ribe 12,2 % študentov in 21,2 % študentk.



Slika 20. Pogostost uživanja pikantne hrane glede na spol.

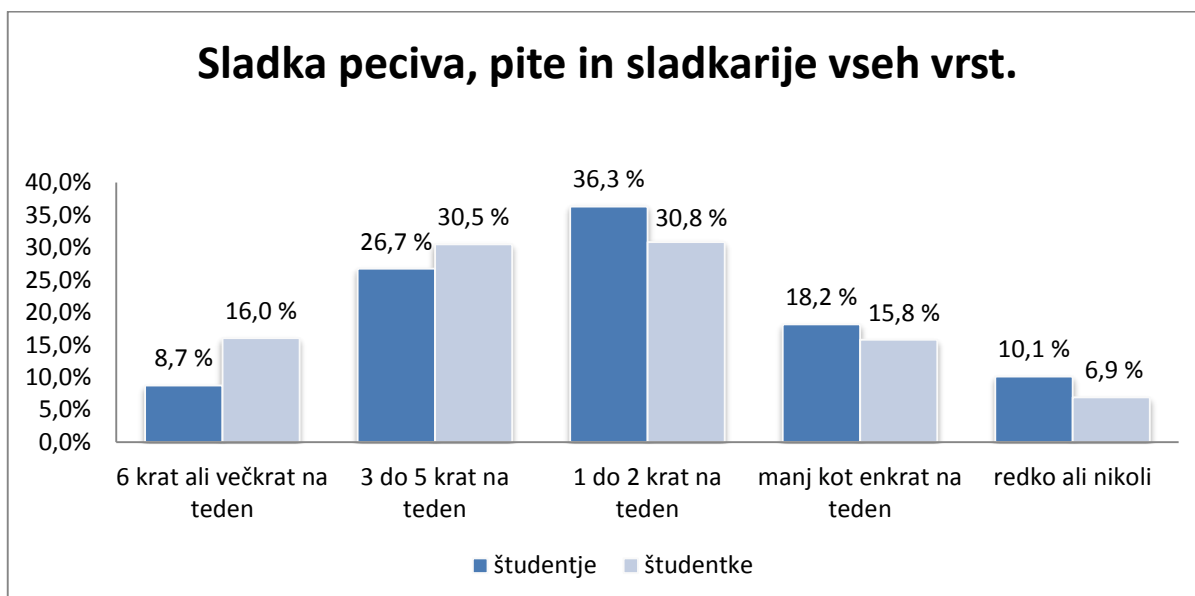
Iz Slike 20 je razvidno, da največ študentov, 32,4 %, uživa pikantno hrano manj kot enkrat na teden, medtem ko kar 49,1 % študentk nikoli ne uživa pikantne hrane oz. jo

uživa redko. 6-krat ali večkrat na teden uživa pikantno hrano 2,6 % študentov in 2 % študentk.



Slika 21. Pogostost uživanja sadja glede na spol.

Slika 21 nam prikazuje, da 41,6 % študentov uživa sadje od 3- do 5-krat na teden, 50,8 % študentk pa 6- ali večkrat na teden. Redko ali nikoli uživa sadje le 3,3 % študentov in 1,4 % študentk.



Slika 22. Pogostost uživanja sladkarij vseh vrst glede na spol.

Kot prikazuje Slika 22, študentje in študentke najpogosteje uživajo sladkarije od 1- do 2-krat na teden. Redko ali nikoli jih uživa 10,1 % študentov in 6,9 % študentk. Od 3-

do 5-krat na teden jih uživa kar 26,7 % študentov in 30,5 % študentk. Vsak dan sladkarije uživa 8,7 % študentov in 16 % študentk.

Tabela 7

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk študentov.

	N		M	Me	Mo	SD
	veljavni	manjkajoči				
siri (vsi razen skute)	574	2	2,59	2,00	2	1,036
piščanec ali puran	573	3	3,60	4,00	4	1,059
goveje, svinjsko ali ovčje meso	574	2	2,95	3,00	3	0,951
zelenjava	573	3	1,93	2,00	2	0,932
slano pecivo (slane palčke, smoki, čips)	574	2	3,77	4,00	4	0,955
cvrtje, ocvrta hrana	573	3	3,44	3,00	3	0,929
ribe	574	2	3,50	3,50	3	0,892
pikantna hrana	573	3	3,60	4,00	4	1,059
sadje	574	2	2,10	2,00	2	1,006
sladka peciva, pite, sladkarije	573	3	2,94	3,00	3	1,096

Legenda: N – velikost vzorca; M – aritmetična sredina; Me – mediana; Mo – modus; SD – standardni odklon

Tabela 8

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk študentk.

	N		M	Me	Mo	SD
	veljavni	manjkajoči				
siri (vsi razen skute)	811	3	2,83	3,00	2	1,094
piščanec ali puran	811	3	4,16	4,00	5	1,023
goveje, svinjsko ali ovčje meso	811	3	3,63	4,00	3	1,044
zelenjava	811	3	1,71	1,00	1	0,928
slano pecivo (slane palčke, smoki, čips)	811	3	3,92	4,00	4	0,967
cvrtje, ocvrta hrana	811	3	3,89	4,00	4	0,898
ribe	810	4	3,72	4,00	4	0,931
pikantna hrana	811	3	4,16	4,00	5	1,023
sadje	811	3	1,69	1,00	1	0,859
sladka peciva, pite, sladkarije	811	3	2,67	3,00	3	1,128

Legenda: N – velikost vzorca; M – aritmetična sredina; Me – mediana; Mo – modus; SD – standardni odklon

Tabela 9

Statistična povezanost med spoloma glede na uživanje določenih živil.

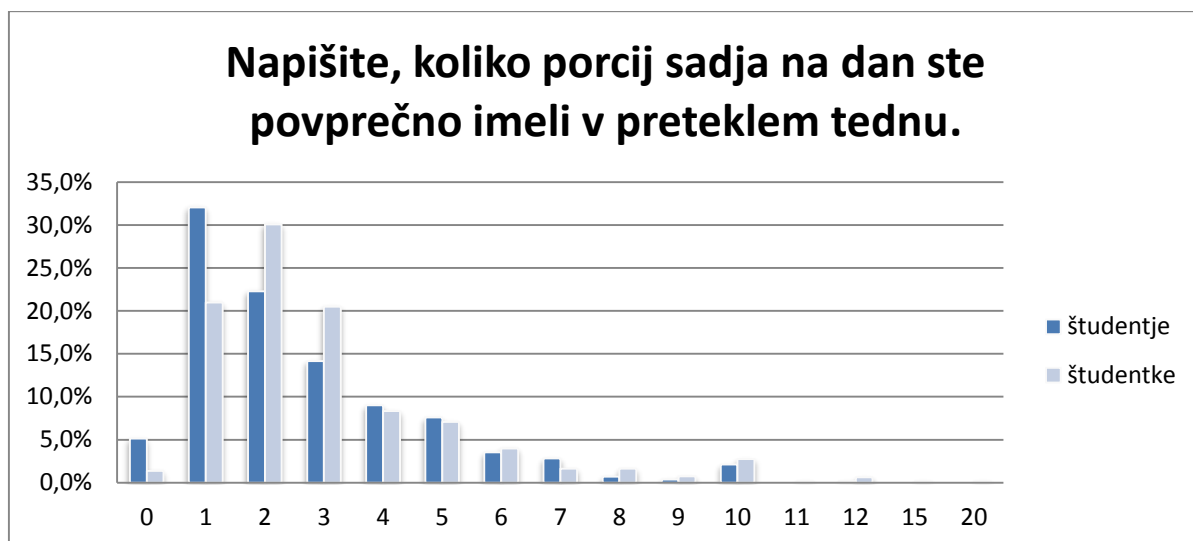
	p	Cramerjev koeficient
siri (vsi razen skute)	0,002	0,111
piščanec ali puran	0,000	0,184
goveje, svinjsko ali ovčje meso	0,000	0,319
zelenjava	0,000	0,158
slano pecivo (slane palčke, smoki, čips)	0,002	0,123
cvrtje, ocvrta hrana	0,000	0,243
ribe	0,000	0,132
pikantna hrana	0,000	0,283
sadje	0,000	0,224
sladka peciva, pite, sladkarije	0,000	0,131

Legenda: p – statistična značilnost (povezanost je statistično pomembna pri  $p < 0,05$ )

Iz Tabele 9 je razvidno, da pri vseh spremenljivkah obstajajo statistično pomembne razlike. Največjo povezanost smo ugotovili pri uživanju govejega, svinjskega ali ovčjega mesa, kar pomeni, da so tu največje razlike med uživanjem teh vrst mesa med spoloma. Več jih tako zaužijejo študentje. Nizke korelacije smo dobili pri uživanju ocvrte hrane in pikantne hrane, kjer je višji procent študentov, ki uživajo naštetu živilo, le pri sadju so dekleta tista, ki ga zaužijejo več. Šibko korelacijo pa zaznamo pri uživanju piščanca ali purana, sirov, rib, zelenjave, slanega peciva in sladkega peciva, pit in sladkarij vseh vrst. Dekleta zaužijejo več zelenjave in sladkarij, moški pa pogosteje uživajo sire, ribe in slano pecivo. Glede na p ugotovimo, da obstajajo statistično pomembne razlike med spremenljivkami.

Na naslednjih grafih so prikazani odgovori, pri katerih so morali študentje sami dopisati število porcij sadja in zelenjave dnevno, število obrokov dnevno in količino

popite vode dnevno. Pri teh vprašanjih so imeli študenti največ težav, saj niso bili dosledni pri branju.



Slika 23. Povprečno število porcij sadja na dan v preteklem tednu. (Porcija pomeni 1 sadež: 1 jabolko, 1 pomarančo, 1 banana, pest sliv ali češenj ipd.)

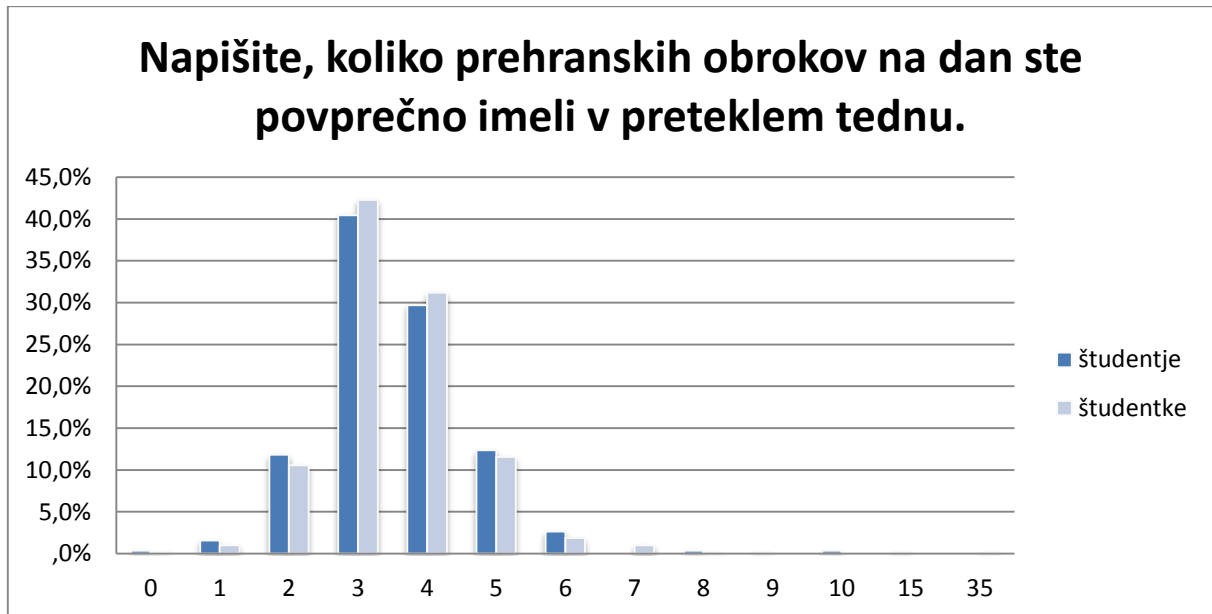
Iz Slike 23 je razvidno, da je 32 % študentov imelo v preteklem tednu povprečno eno porcijo sadja na dan, 30,1 % študentk pa dve porciji sadja na dan. Sadja ni zaužilo 5,1 % študentov in 1,4 % študentk. Nekaj študentov pa je imelo povprečno od 7 do 20 porcij sadja na dan v preteklem tednu.



Slika 24. Povprečno število porcij zelenjave na dan v preteklem tednu. (Porcija pomeni: 1 krožnik solate, 4 žlice korenja, 4 vilice brokolija, 4 vilice cvetače ... )

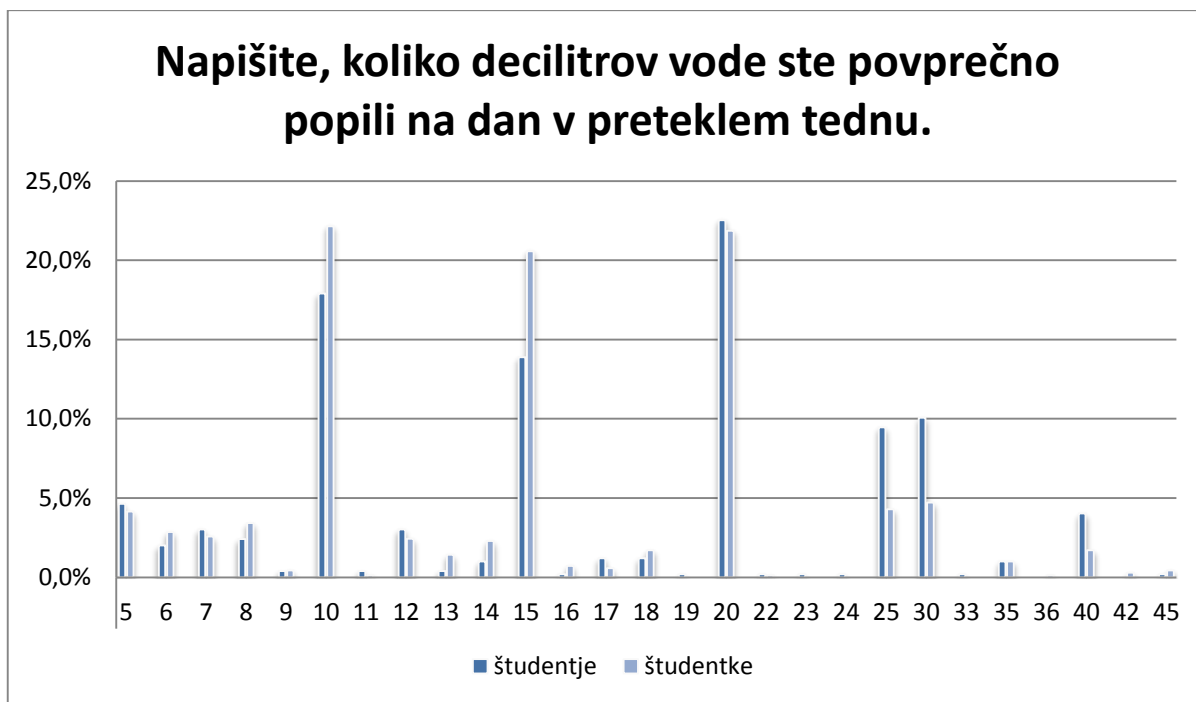
Iz Slike 24 razberemo, da so študentje in študentke imeli povprečno eno porcijo zelenjave na dan v preteklem tednu. Kar 4,6 % študentov in 2,8 % študentk ni imelo

niti ene porcije zelenjave na dan. Nekaj študentov je imelo povprečno od 7 do 20 porcij zelenjave na dan.



*Slika 25. Povprečno število prehranskih obrokov na dan v preteklem tednu. (Štejete le obroke npr.: malica, kosilo, večerja = 3; zajtrk, malica, kosilo, večerja = 4 ipd.)*

Iz Slike 25 je razvidno, da je bilo povprečno število obrokov na dan za 40,5 % študentov in 42,3 % študentk 3. Povprečno 5 obrokov na dan je imelo 12,4 % študentov in 11,6 % študentk. 1 ali 2 obroka na dan je imelo 13,4 % študentov in 11,6 % študentk.



Slika 26. Povprečna količina popite vode na dan v preteklem tednu.

Iz Slike 26 razberemo, da največ študentov (20,7 %) povprečno popije 20 decilitrov vode na dan, največ študentk (20,6 %) pa 10 decilitrov vode na dan. Izstopa še 12,8 % študentov in 19,1 % študentk, ki popijejo 15 decilitrov vode na dan. Nekaj študentov (18 %) popije od 25 do 30 decilitrov vode na dan.

Tabela 10

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk študentk.

	N		M	Me	Mo	SD
	veljavni	manjkajoči				
porcije sadja na dan	565	11	2,67	2,00	1	2,125
porcije zelenjave na dan	567	9	2,79	2,00	1	2,389
število obrokov v tednu	566	10	3,54	3,00	3	1,240
količina popite vode na dan	540	36	17,76	15,00	20	11,039

Legenda: N – velikost vzorca; M – aritmetična sredina; Me – mediana; Mo – modus; SD – standardni odklon

Tabela 11

Osnovne statistične značilnosti spremenljivk študentk.

	N		M	Me	Mo	SD
	veljavni	manjkajoči				
porcije sadja na dan	805	9	3,07	2,00	2	2,319
porcije zelenjave na dan	800	14	3,03	2,00	1	2,660
število obrokov v tednu	795	19	3,55	3,00	3	1,513
količina popite vode na dan	754	60	15,46	15,00	10	9,408

Legenda: N – velikost vzorca; M – aritmetična sredina; Me – mediana; Mo – modus; SD – standardni odklon

Tabela 12

Statistična povezanost med spoloma glede na navedene spremenljivke.

	p	Cramerjev koeficient
porcije sadja na dan	0,000	0,204
porcije zelenjave na dan	0,129	0,125
število obrokov v tednu	0,198	0,108
povprečna količina popite vode na dan	0,000	0,235

Legenda: p – statistična značilnost (povezanost je statistično pomembna pri  $p < 0,05$ )

Vrednosti iz Tabele 12 nam povedo, da statistična povezanost med spremenljivkami obstaja, vendar je nizka pri količini vode in številu porcij sadja dnevno. Pri številu porcij zelenjave in obrokov dnevno pa smo dobili šibko povezanost. Ugotovimo, da statistično pomembne razlike med spoloma ni zaznati pri številu prehranskih obrokov dnevno, pri ostalih spremenljivkah pa je do te razlike prišlo.

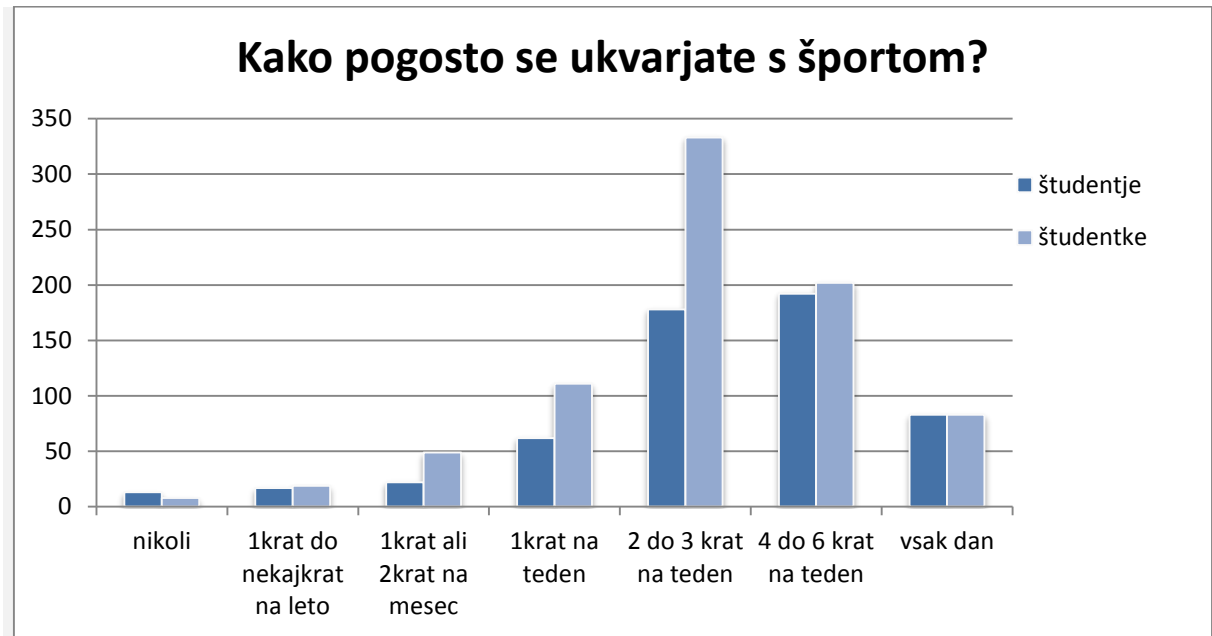
Glede na odgovore pri zadnjih štirih vprašanjih, kjer so morali študentje sami navesti številko, sklepamo, da niso dovolj dobro prebrali vprašanj. Namesto dnevnih količin so upoštevali količine za cel teden. Tako nam rezultati ne dajejo vpogleda v dejansko stanje. Ugotovimo, da dekleta zaužijejo več porcij sadja in zelenjave na dan in da fantje povprečno popijejo 2 litra vode na dan, dekleta pa od 1 do 2 litra. Število dnevnih obrokov se glede na spol ne razlikuje, največ jih ima od 3 do 4 obroke na dan.



Kljub šibkim oz. nizkim korelacijam lahko povzamemo, da obstajajo razlike v prehranjevalnih navadah študentov in študentk. Največjo razliko med spoloma vidimo pri uživanju govejega, svinjskega ali ovčjega mesa. Od različnih vrst mesa si študentje in študentke največkrat pripravijo piščanca ali purana. Do podobnih rezultatov so prišli tudi v raziskavi Prehranjevalne prakse mladih kot kazalnik prehranjevalnih trendov (Tivadar, 2005), kjer so ugotovili, da mladi meso pripravljajo redkeje, če pa že, je to piščanec. Pri uživanju kruha in mleka ugotavljamo, da imajo študentke bolj zdrave navade od študentov, saj pojedjo več polnozrnatga kruha in popijejo več delno posnetega mleka. Po drugi strani pa študentke bolj kot študentje posegajo po sladkarijah vseh vrst, kar je pokazala tudi raziskava Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students (Davy, Benes, Driskell, 2006), saj so se tudi njihove študentke zavedale, da zaužijejo preveč sladkorja. Glede na raziskavo College students not eating enough fruits and veggies (2011), kjer študentje in študentke zaužijejo le 5 oz. 4 porcije sadja in zelenjave na teden, so naši študenti vestnejši, saj imajo povprečno od 1 do 3 porcije sadja oz. zelenjave na dan. V isti raziskavi so prišli do ugotovitve, da imajo študentke boljše prehranjevalne navade, do enakih ugotovitev pa smo prišli tudi v naši raziskavi.

Hipotezo H1, ki pravi, da obstajajo statistično značilne razlike v prehranjevalnih navadah študentov in študentk, delno zavrnamo. Statistično pomembne razlike so se pojavile pri večini vprašanj, le pri treh (uživanje črnega kruha in posnetega mleka ter količina dnevnih obrokov) se je pokazalo, da ni razlik.

## 5.2. H2: RAZLIKA V POGOSTOSTI ŠPORTNE VADBE ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK



Slika 27. Pogostost ukvarjanja s športom.

Iz Slike 27 razberemo, da se največ študentov, 33,9 %, ukvarja s športom od 4- do 6-krat na teden, medtem ko se največ študentk, 41,4 %, od 2- do 3-krat na teden. Vsak dan se ukvarja s športom 14,6 % študentov in 10 % študentk, vsaj enkrat na teden pa 10,9 % študentov in 13,8 % študentk. S športom se ne ukvarja 2,3 % študentov in le 1 % študentk.

Tabela 13

Statistična razlika med spoloma in pogostostjo športne vadbe.

	pogostost ukvarjanja s športom
Mann-Whitney U	201274,000
Wilcoxon W	525689,000
Z	-3,886
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Legenda: Z – testna statistika; Asymp. Sig. (2-tailed)- verjetnost za napako (p)

Iz Tabele 13 ugotovimo, da ob dobljeni vrednosti  $p=0,000$  obstaja statistično pomembna razlika med spoloma glede pogostosti ukvarjanja s športom.

V primerjavi s študijo, izvedeno leta 2008 o ukvarjanju s športno rekreacijo (Pori, Pori in Sila, 2013), v kateri so sodelovali mladi od 15. do 24. leta starosti, imamo spodbudnejše rezultate, saj odstotek tistih študentov in študentk, ki se ukvarjajo s športom vsaj 2-krat tedensko, preseže 70 %. V njihovi raziskavi je takih le 51,1 %.

Nekoliko nižje rezultate od nas so dobili v evropski raziskavi Eurobarometer (2010). Odstotek telesno aktivnih vsaj enkrat tedensko je pri naših študentih 90,8 % in 90,6 % pri študentkah. V njihovi raziskavi je ta odstotek nekoliko nižji. Za športno vadbo vsaj enkrat tedensko se je opredelilo 74 % fantov in 73 % deklet. V obeh raziskavah pridemo do ugotovitev, da se na splošno več ukvarjajo s športom fantje kot dekleta. Prav tako je odstotek fantov, ki se ukvarjajo s športom manj kot enkrat na mesec oz. nikoli, nižji kot pri dekletih.

Hipotezo H2, ki pravi, da obstaja statistično značilna razlika v pogostosti športne vadbe študentov in študentk, obdržimo.

### 5.3. H3: POVEZANOST MED PREHRANJEVALNIMI NAVADAMI IN POGOSTOSTJO ŠPORTNE VADBE ŠTUDENTOV IN ŠTUDENTK

Za preverjanje tretje hipoteze smo izvedli pet posameznih statističnih analiz. Neodvisne spremenljivke smo glede na način odgovarjanja razdelili v naslednje skupine: vse vrste kruha skupaj, vrste mleka skupaj, vsa »slaba« hrana (sladkarije, pikantna hrana, slano pecivo), beljakovinska živila skupaj (meso, siri, ribe), na koncu še porcije sadja in zelenjave na dan, količina popite vode in število dnevnih obrokov.

Pri prvi analizi smo zajeli vrste kruha (polbel kruh, polnozrnat kruh (iz ržene, ajdove, pirine ... moke), bel kruh (iz bele moke), črn kruh (iz črne moke)) kot neodvisne spremenljivke in jih primerjali z odvisno spremenljivko, pogostostjo športne vadbe.

Tabela 14

Rezultati regresije med spremenljivkami.

Model	R	R <sup>2</sup>	Prilagojeni R <sup>2</sup>	Stalna napaka napovedi
1	0,346 <sup>a</sup>	0,119	0,063	1,123

Legenda: R – regresijski koeficient; R<sup>2</sup> – determinacijski koeficient

Iz Tabele 14 glede na regresijski koeficient razberemo, da je povezanost med uživanjem različnih vrst kruha in pogostostjo športne vadbe statistično pomembna, vendar nizka.

Za drugo analizo smo uporabili vrste mleka (polnomastno (delež maščobe 3,5), delno posneto (delež maščobe 1,5), posneto (delež maščobe 0,5), sojino in rastlinsko mleko) kot neodvisne spremenljivke in jih primerjali s pogostostjo športne vadbe.

Tabela 15:

Rezultati regresije med spremenljivkami

Model	R	R <sup>2</sup>	Prilagojeni R <sup>2</sup>	Stalna napaka napovedi
1	0,169 <sup>a</sup>	0,029	-0,013	1,229

Legenda: R – regresijski koeficient; R<sup>2</sup> – determinacijski koeficienti

Iz Tabele 15 glede na R ugotovimo, da je povezanost med uživanjem različnih vrst mleka in pogostostjo športne vadbe statistično pomembna, vendar neznatna.

V naslednji analizi smo zajeli vso hrano, ki ne spada med zdravo hrano in ki je vzrok za ene izmed najpogostejših novodobnih bolezni (sladka peciva, pite in sladkarije vseh vrst, slana peciva (slane palčke, smoki, čips ...), pikantna hrana, ocvrta hrana). Primerjali smo jo s pogostostjo športne vadbe.

Tabela 16

Rezultati regresije med spremenljivkami

Model	R	R <sup>2</sup>	Prilagojeni R <sup>2</sup>	Stalna napaka napovedi
1	0,182 <sup>a</sup>	0,033	0,030	1,229

Legenda: R – regresijski koeficient; R<sup>2</sup> – determinacijski koeficient

Iz Tabele 16 glede na regresijski koeficient razberemo, da je povezanost med »slabo« hrano in pogostostjo športne vadbe statistično pomembna, vendar neznatna.

Za četrto analizo smo imeli kot neodvisne spremenljivke količino popite vode na dan in število porcij sadja in zelenjave na dan.

Tabela 17

Rezultati regresije med spremenljivkami

Model	R	R <sup>2</sup>	Prilagojeni R <sup>2</sup>	Stalna napaka napovedi
1	0,194 <sup>a</sup>	0,038	0,035	1,201

Legenda: R – regresijski koeficient; R<sup>2</sup> – determinacijski koeficient

Tabela 17 nam pokaže, da je korelacija med zgoraj naštetimi neodvisnimi spremenljivkami in pogostostjo športne vadbe statistično pomembna, vendar neznatna.

Pri zadnji analizi smo uporabili beljakovinska živila (različne vrste mesa: piščanec ali puran, goveje, ovčje ali svinjsko meso; siri (vsi razen skute) in ribe) kot neodvisne spremenljivke in pogostost športne vadbe kot odvisno.

Tabela 18

Rezultati regresije med spremenljivkami

Model	R	R <sup>2</sup>	Prilagojeni R <sup>2</sup>	Stalna napaka napovedi
1	0,144 <sup>a</sup>	0,021	0,018	1,238

Legenda: R – regresijski koeficient; R<sup>2</sup> – determinacijski koeficient

Iz Tabele 18 ugotovimo, da med beljakovinskimi živilni in pogostostjo športne vadbe povezanost sicer obstaja, vendar je neznatna.

Glede na dobljene rezultate smo razbrali, da statistično pomembna povezanost obstaja med vsemi spremenljivkami, le da je neznatna oz. nizka pri uživanju različnih vrst kruha.

Hipotezo H3, ki pravi, da obstaja statistično značilna povezanost med prehranjevalnimi navadami in pogostostjo športne vadbe študentov in študentk, sprejmemo. To pomeni, da so uživanje določenih živil, količina popite vode, število porcij sadja in zelenjave dnevno povezani s pogostostjo športne vadbe.

## 6. SKLEP

V diplomskem delu smo se namenili raziskati življenjski slog študentov in študentk Univerze v Ljubljani z vidika prehranjevalnih navad in pogostosti športne vadbe, kar je bil hkrati tudi naš cilj. V raziskavi so nas zanimale razlike med spoloma. Hipoteze, ki smo jih postavili, so bile, da obstaja statistično značilna razlika v prehranjevalnih navadah, značilna razlika v pogostosti športne vadbe in statistično značilna povezanost med prehranjevalnimi navadami in pogostostjo športne vadbe študentov in študentk. V raziskavo je bilo vključenih 576 študentov in 814 študentk Univerze v Ljubljani, uporabili pa smo podatke raziskave Življenjski slogi študentov (Majerič in sod. 2013). Zbrani podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS ter programom Microsoft Office Excel.

Analiza raziskave je pokazala, da obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti športne vadbe med spoloma, kar pomeni, da se študenti pogosteje ukvarjajo s telesno dejavnostjo kot študentke. Rezultati so nas presenetili v pozitivnem smislu, saj se kar 79,9 % študentov in 76,8 % študentk ukvarja s telesno dejavnostjo več kot enkrat na teden. Tako lahko povzamemo, da so študenti dovolj dobro ozaveščeni o pomembnosti ukvarjanja s športno vadbo. Statistično pomembne razlike smo dobili tudi v prehranjevalnih navadah med spoloma, vendar je povezanost med spremenljivkami nizka ali šibka. Največja razlika med spoloma se je pokazala pri uživanju govejega, svinjskega in ovčjega mesa. Tega več pojedjo študenti. Od vrst mesa, ki ga uživajo študenti in študentke, je najbolj priljubljen piščanec ali puran. Ker je splošno znano, da uživanje teh vrst mesa pripomore k rasti mišic zaradi visoke vsebnosti beljakovin, posledično študentje zaužijejo več piščančjega ali puranjega mesa. Z raziskavo smo ugotovili, kljub majhnim razlikam med spoloma v prehranjevalnih navadah, da študentke posegajo po veliko bolj zdravih živilih kot študentje. Zaužijejo več sadja, zelenjave, medtem ko študenti zaužijejo več različnih vrst mesa, ocvrte hrane in slanega peciva. Povprečno imajo študentje 3,5 prehranskega obroka dnevno in povprečno popijejo 16,6 decilitra dnevno. Podobne rezultate nam je dala zadnja statistična analiza, kjer smo preverjali vpliv prehranjevalnih navad na pogostost športne vadbe. Ugotovili smo, da obstajajo statistično značilne povezanosti med spremenljivkami, vendar so povečini neznatne.

Opisana dejstva kažejo na to, da je ozaveščenost študentov o zdravi prehrani na relativno visoki ravni. Rezultate lahko pripišemo sistematični preventivni vzgoji mladih, ki jo izvajata tako šolski kot zdravstveni sistem. Moramo se zavedati, da je trenutno stanje posledica uspešnih delovanj vzgojno-izobraževalnih mehanizmov iz preteklosti, stanje pa se lahko ob prenehanju spodbujanja zdravega načina življenja hitro poslabša. Posebno v obdobju povečane urbanizacije družbe in spremembe življenjskega sloga, ki jih ta prinaša, bo zdrav način življenja podvržen toliko večjim pritiskom. Tukaj mislimo predvsem na manjšanje možnosti za gibanje na prostem, premik zdrave prehrane v zgornjo cenovno lestvico, manjšanje števila dnevnih obrokov zaradi delovnega ritma ...

Mediji in izobraževalne ustanove so v zadnjih letih opravili svojo nalogo v smislu prebujanja zavesti zdravega življenjskega sloga, mediji so ga celo popularizirali, saj je postal celo nekakšen statusni simbol. Cena tega pa je na žalost tudi ekonomska stratifikacija kvalitete hrane. Tako tudi kvalitetna hrana postaja rezervirana za višji sloj prebivalstva. Še posebej so na udaru študentje, saj zaradi nizkih oz. nerednih finančnih dohodkov posegajo po nizkocenovnih prehranskih izdelkih.

Pomanjkljivosti raziskave so razvidne predvsem v površnem branju in posledično slabem razumevanju vprašanj, saj so bili odgovori pri nekaterih vprašanjih nelogični. Prav tako se je odstotek anketirancev nagibal v prid študentk. Raziskava je pokazala, da se kar velik odstotek študentov in študentk ukvarja s telesno aktivnostjo dokaj redno, na kar bi lahko vplivalo to, da smo poleg anketiranja izvajali še meritve sestave telesa. Čeprav je bil naš pristop dobronameren, se morda kdo z močnejšo postavo ravno zaradi tega ni odločil za reševanje ankete. Za boljši vpogled v prehranjevalne navade bi bilo dobro vključiti še vprašanja o zajtrkovanju, količini zaužite soli in načinih prehranjevanja (npr. koriščenje subvencionirane študentske prehrane, priprava obrokov doma ... ).

Zanimivo bi bilo izvesti primerjave s študenti, ki se prehranjujejo doma in ne koristijo subvencionirane študentske prehrane, ter nato primerjati odgovore. Poleg tega bi se lahko izvedla primerjava med prvimi in zadnjimi letniki študija, med različnimi fakultetami ter raziskalo vpliv socialnega statusa na kvaliteto hrane.



Ugotovitve diplomske naloge so uporabne za vse, ki se ukvarjajo z življenjskim slogom študentov. Tako za vaditelje študentskih športnih programov, športne pedagoge kot tudi za starše študentov in študente same.

Rezultati diplomske naloge so tudi dobra novica za vse, ki posredno in neposredno delujejo v preventivnih sistemih zdravstvenega varstva, saj potrjujejo pozitivne učinke njihovega dela, obenem pa zarisujejo smernice tovrstnega delovanja v prihodnje. Diplomska naloga pa lahko služi tudi kot enostavna tržna raziskava, saj razkriva prehranjevalne navade pomembne in tržno precej zanimive skupine prebivalstva.

## 7. VIRI

Al-Rethaiaa, A. S., Fahmy A-E. A in Al-Shwaiyat, N. M. (2010). Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study. Nutrition Journal. Pridobljeno 5. 10. 2014 iz <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1475-2891-9-39.pdf>

Cefai, C. in Cmilleri, L. (2009). Healthy students healthy lives-The health of Maltese University students. European Centre for Educational Resilience and Socio-Emotional Health. Pridobljeno 23. 11. 2014 iz [http://www.um.edu.mt/\\_data/assets/pdf\\_file/0011/178940/youth\\_healthy\\_students\\_book.pdf](http://www.um.edu.mt/_data/assets/pdf_file/0011/178940/youth_healthy_students_book.pdf)

CINDI. (2014). Z gibanjem do zdravja. Nacionalni inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno 14. 10. 2014 iz [http://www.cindislovenija.net/images/stories/cindi/trgovina/-Z%20gibanjem%20do%20zdravja%202014\\_knjizica.pdf](http://www.cindislovenija.net/images/stories/cindi/trgovina/-Z%20gibanjem%20do%20zdravja%202014_knjizica.pdf)

Davy, S. R., Benes, B. A., Driskell, J. A. (2006). Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students. Journal of the American Dietetic Association. Pridobljeno 15. 9. 2014 iz <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822306017159>

Dervišević, E. in Vidmar, J. (2011). *Vodič športne prehrane*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Eurobarometer. (2010). Sport and Physical activity. Pridobljeno 23. 10. 2014 iz [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_334\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf)

Grom, S. (12.3.2012). Piramida zdrave prehrane. Maximum. Pridobljeno 5. 10. 2014 iz [http://maximumportal.com/Prehrana/Splo%C5%A1no/1/12/889/1/Piramida\\_zdrave\\_prehrane/](http://maximumportal.com/Prehrana/Splo%C5%A1no/1/12/889/1/Piramida_zdrave_prehrane/)

Hlastan Ribič, C. (2009). Zdrav krožnik. Inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno 20. 9. 2014 iz [http://www.cindi-slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi\\_ZdravKroznik\\_preview.pdf](http://www.cindi-slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi_ZdravKroznik_preview.pdf)

Hristić, A., Panjan, I., Kuhelj, Recer, J., Kirar Fazarinc, I., Belšak, K., Škrjanec, M. idr. (2014). Priporočila zdravega načina življenja za študente. Zdravstveni dom za študente UL. Pridobljeno 15. 10. 2014 iz <http://www.zdstudenti.si/sistemski-pregledi/34-sistematika/182-zdravo-zivljenje-dobro-pocutje>

IVZ. (2012). Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije. Pridobljeno 15. 9. 2014. iz <http://img.ivz.si/janez/2196-6318.pdf>

Korn, L., Gonen, E., Shaked, Y. in Golan, M. (2013). Health Perceptions, Self and Body Image, Physical Activity and Nutrition among Undergraduate Students in Israel. Plos one. Pridobljeno 26. 11. 2014 iz <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0058543>

Majerič, M. in sodelavci. (2013). »Življenjski slog študentov«. UL, Fakulteta za šport: Ljubljana.

Mikolajczyk, R., El Ansari, W., Maxwell, A. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. Nutritional Journal. Pridobljeno 23. 11. 2014 iz <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1475-2891-8-31.pdf>

Ministrstvo za šolstvo in šport. (2014). Zdrav življenjski slog. Pridobljeno 15. 9. 2014 iz [http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/07\\_Zdrav\\_zivljenjski\\_slog.pdf](http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/07_Zdrav_zivljenjski_slog.pdf)

Ministrstvo za zdravje. (2014). Prehrana. Pridobljeno 23. 10. 2014 iz [http://www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja/javno\\_zdravje/sektor\\_za\\_krepitev\\_zdravja\\_in\\_zdrav\\_zivljenjski\\_slog/prehrana/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/sektor_za_krepitev_zdravja_in_zdrav_zivljenjski_slog/prehrana/)

Ministrstvo za zdravje. (2014). Telesna dejavnost za zdravje. Pridobljeno 23. 10. 14 iz [http://www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja/javno\\_zdravje/zdrav\\_zivljenjski\\_slog/telesna\\_dejavnost\\_za\\_zdravje/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/zdrav_zivljenjski_slog/telesna_dejavnost_za_zdravje/)

MyPyramid. (2005). USDA. Pridobljeno 5. 10. 2014 iz [http://www.choosemyplate.gov/foodgroups/downloads/MyPyramid\\_Getting\\_Started.pdf](http://www.choosemyplate.gov/foodgroups/downloads/MyPyramid_Getting_Started.pdf)

Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. SciVerse. Pridobljeno 30. 9. 2014 iz <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019566630700013X>

Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. idr. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.

Pori, M., Pori, P. in Sila, B. (2013). Športnorekreativne navade Slovencev. V M. Jakovljević (ur.), *Osnove športne rekreacije* (str. 18–37). Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.

Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.

Rotovnik Kozjek, N. (23.7.2007). Prehranske piramide – priporočila za zdravo prehrano. Uživajmo zdravo. Pridobljeno 30. 9. 2014 iz [http://backend.mercator.si/uzivajmozdravo/dober\\_tek/clanki/clanek?aid=1834](http://backend.mercator.si/uzivajmozdravo/dober_tek/clanki/clanek?aid=1834)

Student health 2005: Gauging the health of peel's youth. (26. 7. 2007). Region of peel. Pridobljeno 15. 9. 2014 iz <http://www.peelregion.ca/health/health-status-report/studenthealth2005/eathabit.htm>

Study: college students not eating enough fruits and veggies. (2011). Pridobljeno 15. 9. 2014 iz <http://oregonstate.edu/ua/ncs/archives/2011/aug/study-college-students-not-eating-enough-fruits-and-veggies>

SZO. (2007). Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja. Pridobljeno 14. 10. 2014 iz [http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/publikacije/who\\_teldejavnost.pdf.pdf](http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/publikacije/who_teldejavnost.pdf.pdf)

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

The Physical Activity Pyramid. (2012). Studyblue. Pridobljeno 23. 11. 2014 iz <https://www.studyblue.com/notes/note/n/concept-5-outline-and-terms/deck/3990547>

Tirodimos, I., Georgouvia, I., Savvala, T-N., Karanika, E. in Noukari, D. (2009). Healthy lifestyle habits among Greek university students: differences by sex and

faculty of study. Eastern Mediterranean Health Journal. Pridobljeno 26. 11. 2014 iz [http://applications.emro.who.int/emhj/1503/15\\_3\\_2009\\_0722\\_0728.pdf](http://applications.emro.who.int/emhj/1503/15_3_2009_0722_0728.pdf)

Tivadar, B. (2005). Prehranjevalne prakse mladih kot kazalnik prehranjevalnih trendov. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport. Pridobljeno 15. 9. 2014 iz [http://csp.fdv.si/raziskave/raziskovalni\\_projekti/projekt/prehranjevalne-prakse-mladih-kot-kazalnik-prehranj/](http://csp.fdv.si/raziskave/raziskovalni_projekti/projekt/prehranjevalne-prakse-mladih-kot-kazalnik-prehranj/)

Uлага, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., Molin, A. (2012). Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. NCBI. Pridobljeno 23. 11. 2014 iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3447583/>

Wang, D., Xing, X.-H. in Wu, X.-B. (2013). Healthy Lifestyles of University Students in China and Influential Factors. The Scientific World Journal. Pridobljeno 26. 11. 2014 iz <http://www.hindawi.com/journals/tswj/2013/412950/>

Wright, T. L. (2012). Body image and healthy lifestyle behavior among university students. University of North Florida. Pridobljeno 15. 9. 2014 iz <http://digitalcommons.unf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1471&context=etd>

Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A., Rizk, S. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese university students. Nutritional Journal. Pridobljeno 15. 9. 2014 iz <http://www.nutritionj.com/content/7/1/32>