



НАВИКЕ У ИСХРАНИ, УХРАЊЕНОСТ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Мр сц. мед. Јелена Гудељ - Ракић

„Батутови дани“, 23–24. октобар 2014.

НАВИКЕ У ИСХРАНИ

- Свакодневно доручкује **78,1%**, чешће ван градских средина (80,5%), стари (преко 85%)
- Свакодневно попије бар 1 шољу млека и/или млечних производа **51,7%**, значајно више у односу на 2006. годину (43,5%), најређе најсиромашнији, нижег степена образовања, узраста 45-55 година
- У исхрани се најчешће користи бели хлеб (**60,1%**), чешће особе мушког пола и особе са основним и нижим образовањем.
- Значајно мање се у исхрани користе интегралне врсте хлеба у односу на 2006.годину (**8,2%** према 14,3%).
- Коришћење животињских масти за припрему оброка смањено је у 2013.години (**25,9%** према 33,6% 2006.године). Најчешће се ова врста масноће користи у Војводини (30,9%), а најређе у Београду (14,1%).

НАВИКЕ У ИСХРАНИ (1)

- Сваки једанаести становник изјавио је да досољава храну пре него што је проба (**9,1%**). Ова навика се није значајно променила у односу на податке из 2006. године.
- Најмање два пута недељно рибу је конзумирало **12,5%** становништва Србије: чешће становници градских насеља, вишег и високог образовања, вишег индекса благостања. Да никада не једе рибу изјавило је **5,4%** становништва.

НАВИКЕ У ИСХРАНИ (2)

УНОС ВОЋА

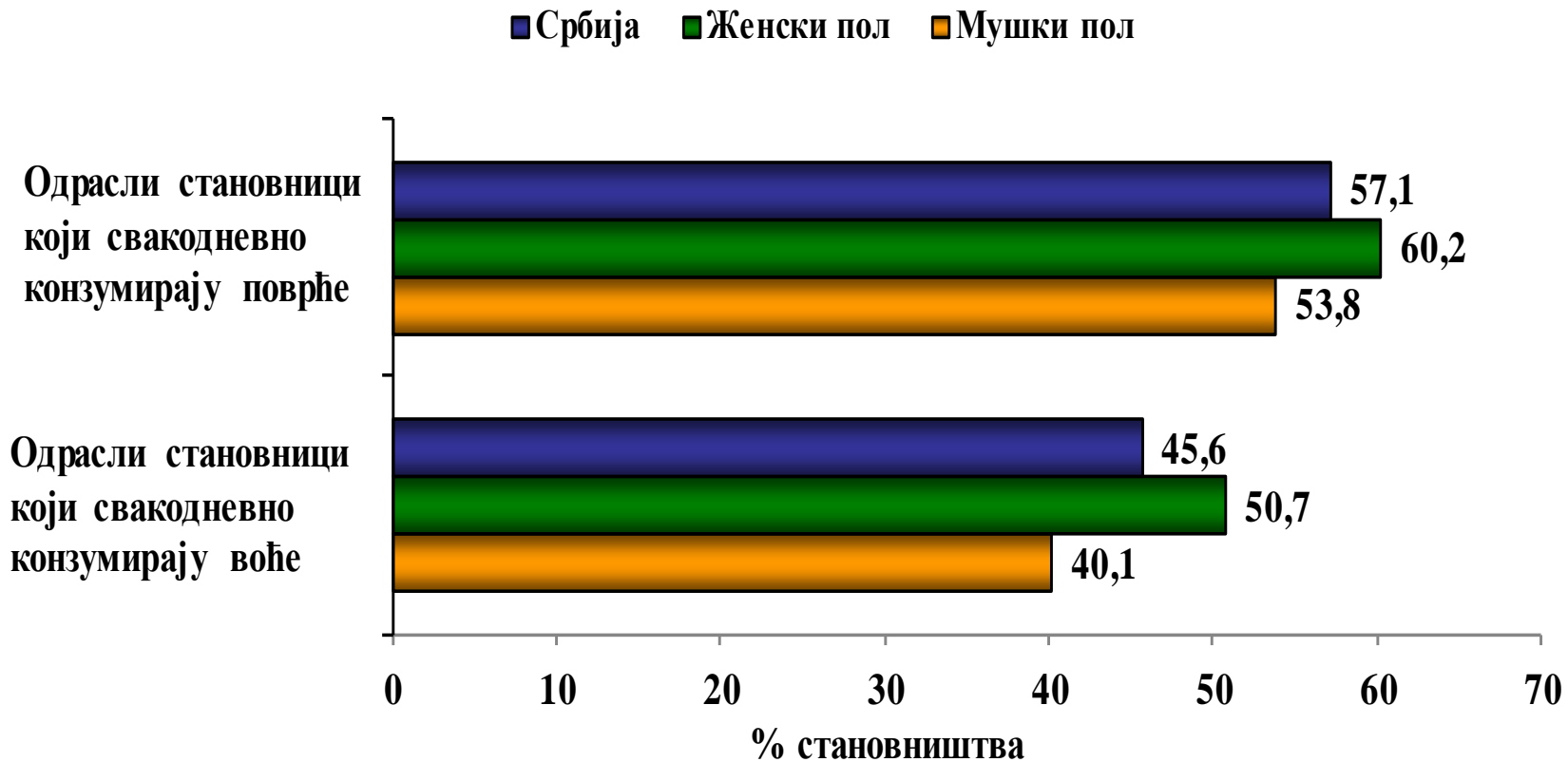
- Сваки други становник Србије недовољно или никада не конзумира воће (**54,4%**).
- Воће (свеже, смрзнуто, конзервирано, сушено или свеже цеђене сокове) је свакодневно конзумирало **45,6%** становника Србије.
- У најмањем проценту су свакодневно јели воће становници Војводине (43%) насупрот становницима Шумадије и Западне Србије (48,2%).
- Жене су чешће конзумирале воће (50,7%) као и испитаници узраста 65–74 године (53%)

НАВИКЕ У ИСХРАНИ (3)

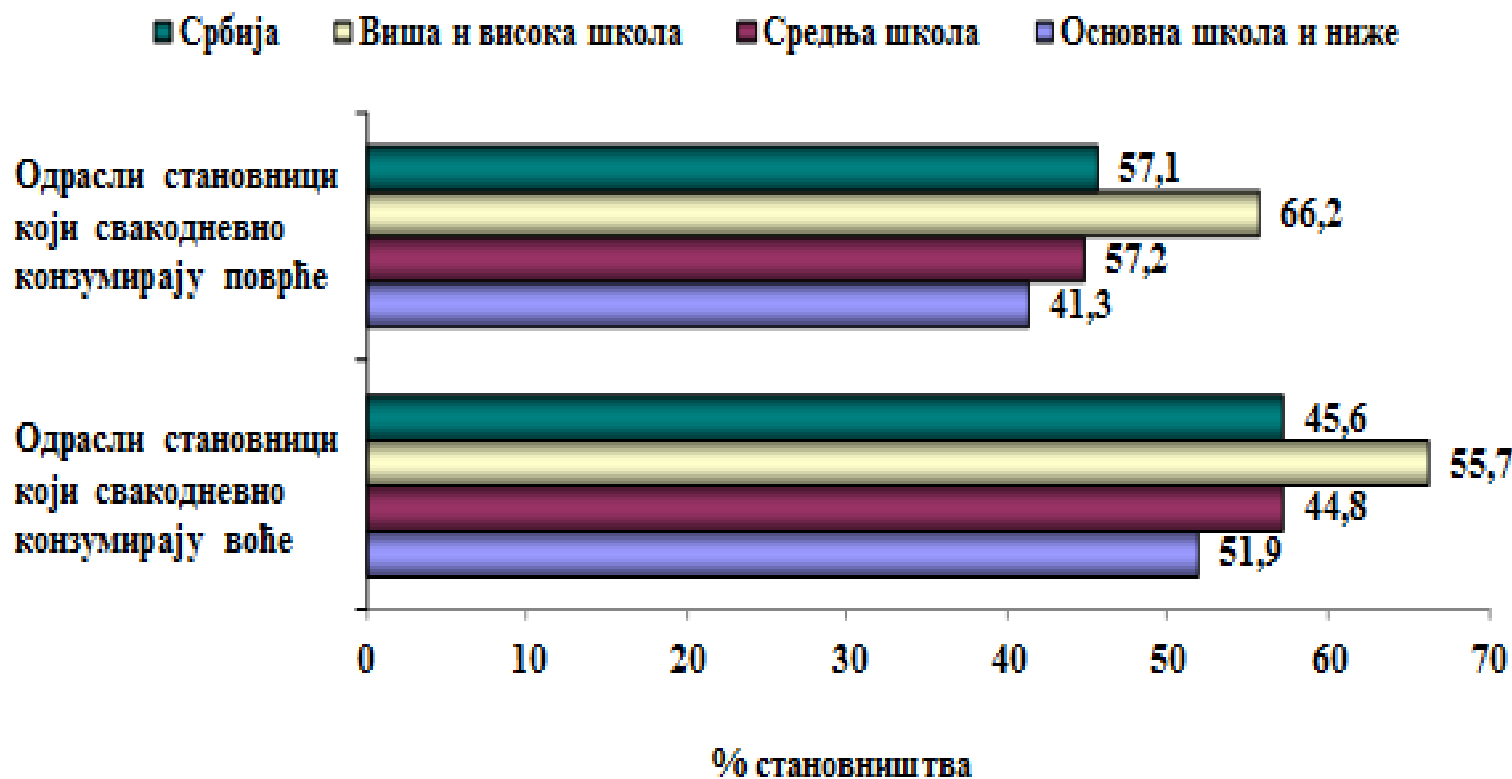
УНОС ПОВРЋА

- Поврће (свеже, смрзнуто, конзервирано, супе или цеђене сокове) је у 2013. години свакодневно конзумирало **57,1%** становника Србије.
- Значајно чешће су то чинили становници Шумадије и Западне Србије (61,7%), као и становници Јужне и Источне Србије (61,3%) у односу на грађане Београда (54,6 %) и Војводине (51%).
- И у овом случају жене су показале здравије навике, јер чешће (60,2%) свакодневно конзумирају поврће у односу на мушкарце (53,8%)

Проценат становништва које свакодневно конзумира поврће и воће према полу



Проценат становништва које свакодневно конзумира поврће и воће према степену образовања

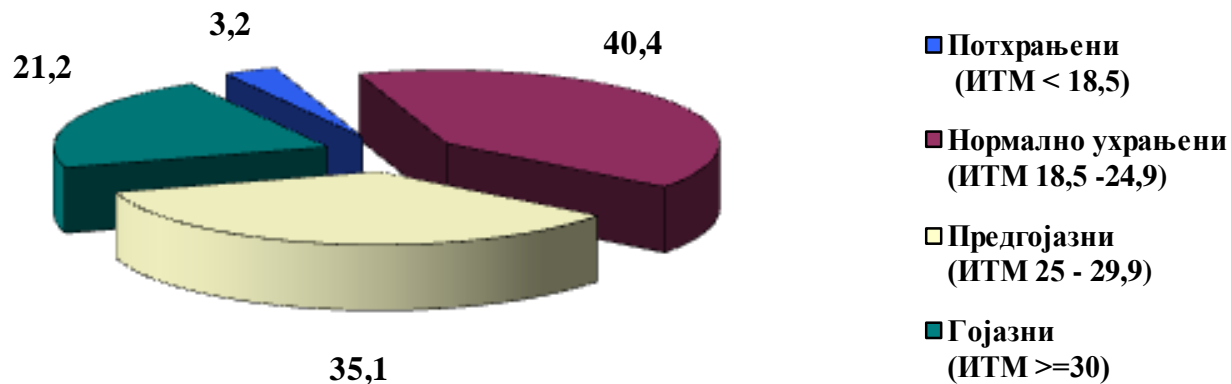


НАВИКЕ У ИСХРАНИ (4)

- Сваки пети одрасли становник Србије (**19,7%**) не размишља о здрављу приликом избора начина исхране.
- О повезаности исхране и здравља у мањем проценту размишљају, становници Војводине (23,8%), ванградских насеља (22,8%), мушкарци (26,3%), као и ниже образовани (23,6%) и најсиромашнији становници (25,7%).
- Скоро половина становника Србије (**49,1%**) је због здравствених разлога променила бар нешто у начину исхране у години која је претходила Истраживању - сваки пети становник (21,1%) смањιο унос масноћа, 14,1% је променило врсту масноћа које су користили у исхрани, 15,7% је смањило унос соли, 15,1% унос шећера, а 8,2% је смањило телесну тежину уз помоћ дијете.

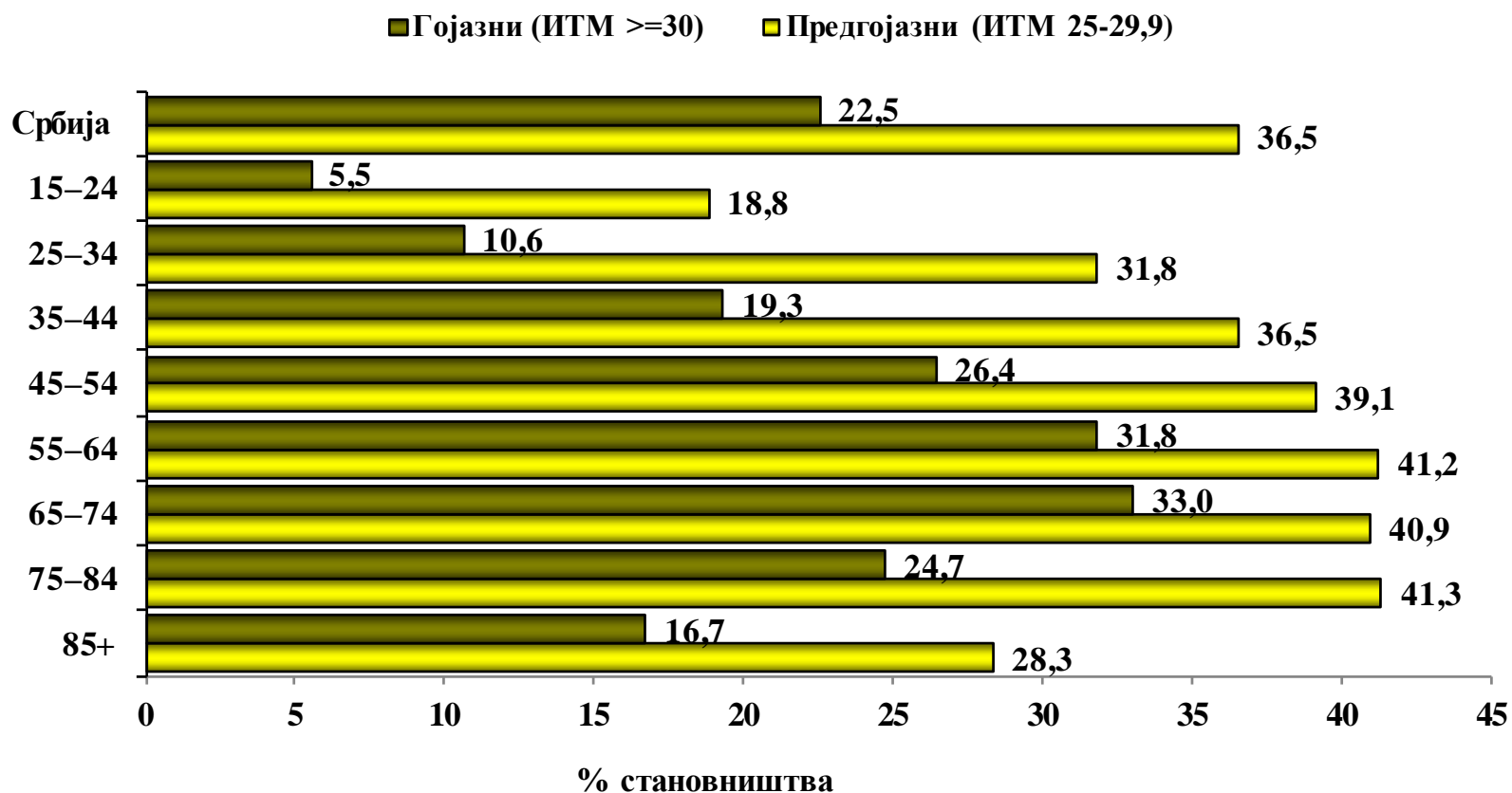
УХРАЊЕНОСТ

Становништво узраста 15 и више година према категоријама ухрањености



УХРАЊЕНОСТ (1)

Предгојазно и гојазно становништво према узрастним групама

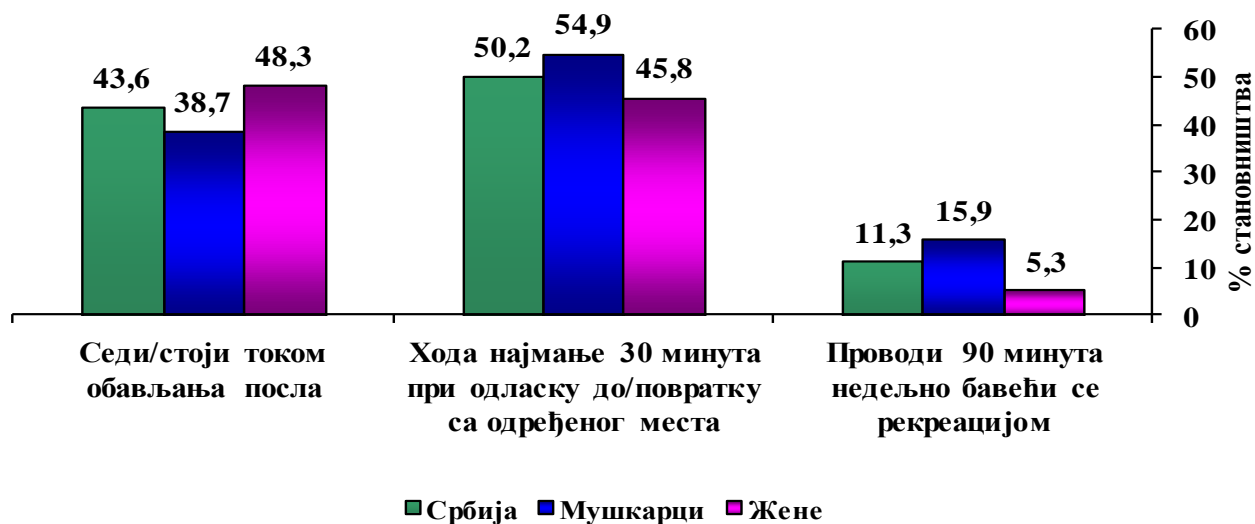


УХРАЊЕНОСТ (2)

- Између два истраживања, у 2006. и 2013. години, дошло је до значајног **повећања** процента гојазног становништва (са **17,3%** на **21,2%**).
- На основу измерених вредности обима струка, код **67,9%** жена и **56,6%** мушкараца била је регистрована абдоминална гојазност.
- Приликом самопроцене ухрањености, себе је перципирало као гојазну особу свега **16,9%** становника. Регистрован проценат предгојазних на мерењу је близак проценту оних који сматрају да припадају тој категорији

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Физичка активност у току рада, свакодневног кретања и слободног времена становништва према полу



ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ (1)

- У 2013. години **43,6%** становника у Србији је у току свог рада седело или стајало и то значајно више у Београду (61,2%) у односу на Шумадију и Западну Србију (36,4%), односно Јужну и Источну Србију (37,2%). Жене су значајно чешће него мушкарци током обављања посла време проводиле седећи или стојећи (48,3% према 38,7%).
- Становници Србије у просеку **седе 5 сати дневно**, највише становници Београда (5,8 сати), градских насеља (5,3 сати), особе узраста 15–24 године (5,5 сати), као и они са вишим и високим образовањем (5,8 сати).
- У Србији је у 2013. години свакодневно ходало у континуитету бар 10 минута 72,9% становника. Сваки други становник Србије (**50,2%**) приликом одласка до и повратка са неког места обично проводи **у ходању најмање 30 минута**. У значајно већем проценту препоручених 30 минута у ходању су проводили мушкарци (54,9%) у односу на жене (45,8%).

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ (2)

- **Свакодневна возња бицикла** у трајању од најмање 10 минута је била заступљена код **10,4%** становника, и то значајно више у Војводини (24,4%) у односу на становнике других географских области.
- **Фитнесом, спортом или рекреацијом** најмање три пута недељно бавило се **8,8%** становника Србије, док је сваки девети становник Србије (**11,3%**) у току слободног времена недељно провео у таквим активностима најмање 90 минута.
- Навика бављења спортом и рекреацијом је заступљенија код мушкараца (12,1% се рекреира три пута недељно, а 15,9% недељно у рекреацији проводи најмање 90 минута) него код жена (5,7% се рекреира три пута недељно, а 5,3% недељно у рекреацији проводи најмање 90 минута).
- Интензивним физичким активностима намењеним **јачању мишића** најмање три пута недељно се у 2013. години бавило **4,8%** становника Србије.

ЗАКЉУЧАК

- Сваки други становник Србије недовољно или никада не конзумира воће (**54,4%**).
- Док сваки пети становник Србије (**19,7%**) не размишља о здрављу приликом избора начина исхране, скоро половина становника Србије (**49,1%**) је због здравствених разлога променила нешто у начину исхране у години која је претходила Истраживању.
- Више од половине становништва Србије (**56,3%**) је прекомерно ухрањено (предгојазно и гојазно). Између два истраживања дошло је до значајног повећања процента гојазног становништва (са **17,3%** на **21,2%**).
- У Србији, **44,6%** становништва у току свог рада седи или стоји. Жене су склоније седентарном начину живота у односу на мушкарце који више времена проводе бавећи се физичким активностима. Фитнесом, спортом или рекреацијом најмање три пута недељно бави се **8,8%** становника.

Хвала на пажњи!

„Батутови дани“, 23–24. октобар 2014.