

Univerzitetno okolje kot dejavnik sprememb prehranskih in gibalnih navad študentov ter njihov vpliv na razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni

Strokovni članek /
Professional article

The university environment as a factor in changes in students' dietary and physical activity habits and its impact on the development of chronic non-communicable diseases

Tina Prevc, Evgen Benedik,
Tanja Pajk Žontar

Izvleček

Kronične nenalezljive bolezni so v razvitem svetu vodilni vzrok za prezgodnjo umrljivost, pri čemer so nezdrave prehranske navade in pomanjkanje telesne dejavnosti ključni vedenjski dejavniki tveganja. Prehod iz srednje šole na fakulteto je kritično obdobje za mlade odrasle, saj ga zaznamujejo številne spremembe v njihovem življenju. Univerzitetno okolje pogosto vodi do nezdravih prehranskih navad in zmanjšane telesne dejavnosti. Ključni dejavniki za razvoj nezdravega vedenja so psihološki dejavniki, med katerimi imajo pomembno vlogo akademski stres, finančne omejitve, kraj bivanja, omejene kuharske veščine in kraj prehranjevanja. Neustrezna prehrana in pomanjkanje telesne dejavnosti so povezani z višjim indeksom telesne mase in poslabšanjem telesne sestave, kar povečuje tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Priporočljive so nadaljnje raziskave, ki bodo vključevale študente različnih fakultet, longitudinalno spremljanje, večfaktorsko obravnavo dejavnikov in objektivne meritve. Tak pristop bo omogočal celovito razumevanje vpliva univerzitetnega okolja na zdravje študentov ter nudil podlago za razvoj ciljanih preventivnih programov.

Ključne besede: mladi odrasli, visokošolsko okolje, življenjski slog, dejavniki tveganja, zdravstveni kazalniki, preventivni programi.

Abstract

Chronic non-communicable diseases are the leading cause of premature mortality in the developed world, with unhealthy dietary habits and lack of physical activity as key behavioural risk factors. The transition from secondary education to university is a critical period for young adults, marked by significant changes in their lives. The university environment often leads to unhealthy dietary habits and reduced physical activity. Contributing factors include psychological factors, among which academic stress plays an important role, financial constraints, place of residence and eating and limited cooking skills. Inadequate diet and insufficient physical activity are associated with higher body mass index and poorer body composition, increasing the risk of developing chronic non-communicable diseases. Future research should include students from different faculties, longitudinal follow-up, a multifactorial approach to contributing factors and objective measurements. This approach will provide a comprehensive understanding of the impact of the university environment on student health and form the basis for developing targeted prevention programmes.

Keywords: young adults, higher education environment, lifestyle, risk factors, health indicators, prevention programmes.

Uvod

Kronične nenalezljive bolezni (KNB), kot so bolezni srca in ožilja, različne vrste raka, kronične bolezni dihal in sladkorna bolezen tipa 2, sodijo med vodilne vzroke smrti in prezgodnje umrljivosti, saj globalno predstavljajo kar 75 % vseh smrti (1). Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) so med najpogostejše osnovne vzroke smrti v Sloveniji v letu 2024 sodile bolezni srca in ožilja ter rak, ki so predstavljale 68 % vseh vzrokov smrti (2). Dolgotrajni potek KNB in pogosta huda prizadetost povzročata tudi veliko družbeno in ekonomsko breme. Glavni vedenjski dejavniki tveganja, ki povečujejo tveganje za KNB, so uporaba tobaka, neuravnotežena prehrana (čezmeren vnos soli, maščob in sladkorja ter prenizek vnos prehranskih vlaknin), pitje alkohola in nezadostna telesna dejavnost. Neuravnotežena prehrana in pomanjkanje telesne dejavnosti se pri ljudeh lahko izrazi kot presnovni sindrom, ki vključuje več motenj presnove – povišan krvni tlak, povišana koncentracija glukoze v krvi in dislipidemija. Presnovni sindrom je pomemben dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja, ki so vodilne med KNB glede prezgodnje umrljivosti (1).

Dokazano je, da redna telesna dejavnost pomaga preprečevati in obvladovati KNB. Za optimalne zdravstvene koristi in za to, da se posameznik šteje za telesno dejavnega Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) za odrasle priporoča vsaj 150–300 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na teden ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oz. enakovredno kombinacijo zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti čez cel teden, vključno z izvajanjem vaj za moč vsaj 2 dni v tednu (3). Globalni cilj SZO je zmanjšati telesno nedejavnost za 15 % do leta 2030 (4). Ključni dejavnik življenjskega sloga je tudi uravnotežena prehrana, kar pomeni uživanje raznolike hrane, ki zagotavlja vsa potrebna makrohranila ter mikrohranila v ustreznem razmerju

tako, da zadostijo energijskim in prehranskim potrebam posameznika. Za mlade odrasle je uravnotežena prehrana še posebej pomembna, saj podpira tako telesni kot duševni razvoj. Pravilna prehrana prispeva k rasti, razvoju mišične mase, kognitivnim funkcijam ter čustveni stabilnosti v obdobju hitrih fizioloških in socialnih sprememb. Ustrezna prehrana prav tako izboljšuje koncentracijo, energijo in produktivnost, kar je ključnega pomena za študijske in delovne obveznosti (5–7).

Prehod iz srednje šole na fakulteto je pomembno obdobje v življenju mladih odraslih, ki ga zaznamujejo številne spremembe v življenjskem slogu. Ena izmed ključnih je lahko tudi selitev v novo okolje in posledično povečana samostojnost, tako pri odločanju glede prehrane kot tudi pri organiziranju svojega prostega časa. Raziskave kažejo, da lahko spremembe v prehrani in telesni dejavnosti privedejo do hitrega pridobivanja telesne mase in zato povečanega tveganja za KNB (8). Ker se vedenjski vzorci, oblikovani v mladosti, pogosto ohranijo tudi v odraslem življenju, imata uravnotežena prehrana in zadostna telesna dejavnost v tem življenjskem obdobju pomemben dolgoročni vpliv na zdravje (5, 6). Poznavanje in razumevanje povezav med univerzitetnim okoljem, življenjskim slogom in zdravjem študentov je zato ključnega pomena za razvoj učinkovitih intervencij, spodbujanje zdravih življenjskih navad in podporo študijskemu uspehu (9).

Spremembe prehranskih in gibalnih navad ob prehodu v univerzitetno okolje

Raziskavi Buková in sodelavcev ter Oftedal in sodelavcev potrjujejo, da je prvo leto študija še posebej občutljivo, saj se mladi soočajo z novim okoljem, kar lahko poveča tveganje za razvoj nezdravih vedenjskih vzorcev (10, 11). Buková in sodelavci so ugotovili, da se prehranski vzorci študentov ob prehodu na univerzo niso bistveno spremenili,

li, znatno pa se je povečal delež tistih, ki se neredno ali sploh ne ukvarjajo s telesno dejavnostjo (izrazit upad telesne dejavnosti so zaznali predvsem pri ženskah) (10). Podobno so v kvalitativni raziskavi ugotavljali tudi Oftedal in sodelavci (11). Večina študentov je po začetku študija poročala o zmanjšanju telesne dejavnosti, pri čemer so kot glavne razloge navedli spremembo vsakodnevne rutine, pomanjkanje časa in občutek, da je telesna dejavnost manj pomembna v primerjavi s študijskimi obveznostmi. Poleg tega so študenti poročali o manj zdravem načinu prehranjevanja, kar so povezovali s težavami pri ohranjanju zdravih prehranskih navad, preskakovanjem obrokov, pogostim uživanjem hitre hrane, finančnimi omejitvami in z neustreznimi razmerami v študentskih nastanitvenih zmogljivostih. Ugotovitve teh raziskav potrjujejo tudi rezultati longitudinalne raziskave Araya-Quintanilla in sodelavcev, ki je pokazala, da se je po enem letu študija telesna dejavnost študentov zmanjšala, čas sedenja pa povečal za 45 minut na teden (12). Prav tako se je poslabšala tudi kakovost prehrane. Slaba tretjina študentov je poročala o nezdravih prehranskih navadah, kar potrjuje, da univerzitetno okolje predstavlja tveganje za razvoj neustreznih vedenjskih vzorcev.

Podobne ugotovitve izhajajo tudi iz sistematičnega pregleda literature, ki kaže, da se spremenjene prehranske navade študentov kažejo kot neredni obroki, izpuščanje zajtrka, uživanje obrokov ob nenavadnih časih (npr. pozno ponoči), uživanje prigrizkov oz. nadomeščanje obrokov s prigrizki, zmanjšan vnos sadja, zelenjave, mesa in mlečnih izdelkov ter bolj pogosto uživanje visoko predelanih živil in hitre hrane (13). Ti vzorci predstavljajo splošen trend v študentski populaciji, ki ga potrjujejo tudi številne presečne raziskave. Alqassimi in sodelavci ter Cicekli in sodelavci poročajo o nizki pogostosti uživanja sadja in zelenjave ter o visoki pogostosti uživanja hitre hrane in sladkih pijač (14, 15). Avram in sodelavci ugotavljajo, da tretjina študentov nima

rednih obrokov, medtem ko pogosto posegajo po sladkih in slanih prigrizkih (16). Podobno Alrubaiee in sodelavci navajajo, da se študenti pogosto prehranjujejo v univerzitetnih menzah ali restavracijah, pogosto uživajo prigrizke med obroki ter preskakujejo zajtrk, kar potrjujejo tudi Vidiawati in sodelavci ter Cheikh Ismail in sodelavci (17–19).

V raziskavi, ki je vključevala slovenske študente (N = 897), je skoraj tri četrtine anketiranih študentov ocenilo, da se prehranjujejo pretežno zdravo (74,1 %), pri čemer jih je 41 % navedlo, da se je njihov način prehranjevanja med študijem izboljšal, tretjina pa jih je ocenila, da so se zdravo prehranjevali že pred začetkom študija (20). Približno 30 % študentov je ocenilo, da se zdaj prehranjuje manj zdravo in manj uravnoteženo. Rezultati odlikavajo predvsem subjektivno samooceno prehranskih navad, ki se lahko razlikuje od ugotovitev raziskav, ki temeljijo na objektivnejših kazalnikih prehranskih vzorcev.

Podobne ugotovitve se kažejo tudi na področju gibalnih navad. Alqassimi in sodelavci (14) poročajo, da več kot polovica študentov (61 %) ni redno telesno dejavni, v raziskavi Chaabna in sodelavcev pa so študenti poročali o nizki ravni telesne dejavnosti (povprečno 39 minut intenzivne dejavnosti, 37 minut zmerne dejavnosti in 94 minut hoje na teden, ob hkratnem dolgotrajnem sedenju, 481 minut/teden) (14, 21). Tudi Cicekli in sodelavci poudarjajo, da je pomanjkanje telesne dejavnosti pomemben dejavnik tveganja za razvoj KNB med študenti (15). To potrjujejo tudi v raziskavi Alrubaiee in sodelavcev, v kateri ugotavljajo, da sta čezmerna telesna masa in debelost pogostejša pri študentih, ki se redko ali nikoli ne ukvarjajo s telesno dejavnostjo (17). Medtem ko Suwalska in sodelavci ugotavljajo nasprotno – več kot 75 % študentov je imelo zmerno do visoko raven telesne dejavnosti, kar nakazuje, da lahko raven telesne dejavnosti med študentsko populacijo pomembno variira glede na kulturno in okoljsko ozadje (22). Podobno Telleria-Aram-

buru in Arroyo-Izaga poročata, da je večina študentov imelo zmerno stopnjo telesne dejavnosti, čeprav večino dneva še vedno presedijo (23).

Dejavniki univerzitetnega okolja, ki vplivajo na prehranske in gibalne navade študentov

Univerzitetno okolje predstavlja kompleksno mrežo dejavnikov, ki pomembno vplivajo na prehranske in gibalne navade študentov. Med ključnimi dejavniki je akademski stres, ki ga povzročajo spremembe rutine, povečano število študijskih obveznosti (pomanjkanje časa), izpitna obdobja in organizacija oz. urnik študijskega programa (11, 16, 21, 24, 25). Povezava med stresom in življenjskim slogom je jasno izražena, saj je višja raven stresa povezana z večjim kompulzivnim prehranjevanjem oz. prenajedanjem, slabšo kakovostjo spanja ter zmanjšano telesno dejavnostjo. Izsledki Mudarra-García in sodelavcev dodatno poudarjajo, da se med izpitnim obdobjem prehranske navade poslabšajo – povečano je uživanje hitre hrane in sladkarij, zmanjšano pa uživanje sadja, kar vodi v poslabšanje prehranske kakovosti in spremembe telesne sestave (25). Hkrati redna telesna dejavnost deluje kot zaščitni dejavnik proti stresu, kot poudarjajo AlHamlan in sodelavci (24).

Finančne omejitve so drug pomemben dejavnik univerzitetnega okolja, ki vpliva na prehranske vzorce. V kvalitativni raziskavi Oftedal in sodelavcev so študenti poudarili, da primanjkuje cenovno dostopnih zdravih živil v kampusu in imajo omejen proračun za nakup hrane, medtem ko so Alqassimi in sodelavci ugotovili, da višji osebni dohodek deluje kot zaščitni dejavnik pred debelostjo (11, 14). To je lahko povezano z večjo dostopnostjo do kakovostne hrane in več možnostmi za telesno dejavnost, kar lahko prispeva k bolj zdravim življenjskim navadam.

Pomemben dejavnik, ki vpliva na prehranske in gibalne navade študentov, je tudi njihova ureditev bivanja. Cicekli in sodelavci poročajo, da se največja pogostost sočasnega pojavljanja 4 dejavnikov tveganja – pomanjkanja telesne dejavnosti, nizkega vnosa sadja in zelenjave ter uživanja sladkih pijač – ugotavlja pri študentih, ki živijo v študentskih domovih (15). Ti študenti imajo tudi večje preference do hitre hrane pri prehranjevanju zunaj. Nasprotno pa Telleria-Aramburu in Arroyo-Izaga (23) ugotavljata, da študenti, ki živijo pri starših (več kot polovica), pogosto nimajo nadzora nad nakupom in pripravo hrane, medtem ko imajo tisti, ki živijo sami ali z drugimi (ne pri starših) boljše prehranske navade oz. višjo kakovost prehrane (23). Podobno, v sistematičnem pregledu, ugotavljata tudi Mailliet in Grouzet (13), da so rezultati glede vpliva bivališča na prehranske navade mešani (13). Kvalitativna raziskava Oftedal in sodelavci dodatno poudarja, da omejene kuharske veščine, pomanjkanje motivacije za pripravo ustreznih obrokov ter omejene kuhinjske možnosti v skupnih prostorih predstavljajo dodatne ovire za zdravo prehranjevanje, pri čemer so se študenti pogosto soočali s tem, da so jim drugi študenti jemali hrano, shranjeno v skupnih kuhinjah (11). Poleg tega Alrubaiee in sodelavci ugotavljajo, da študenti pogosto (več kot trikrat na teden) uživajo obroke v univerzitetnih menzah in restavracijah (17). Podobno poročajo tudi Cheikh Ismail in sodelavci, da več kot polovica študentov ne uživa doma pripravljenih obrokov (19). Ti rezultati kažejo, da kraj bivanja, kraj prehranjevanja in pogoji, ki jih nudi univerzitetno okolje, pomembno oblikujejo prehranske in gibalne navade študentov, in sicer tako z vidika dostopa do hrane in samostojnosti pri načrtovanju ter pripravi obrokov kot tudi vključevanja telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

Tudi rezultati raziskave med slovenskimi študenti v veliki meri potrjujejo te ugotovitve, saj kažejo, da na prehranske navade pomembno vpliva

bivanjsko okolje (20). Študenti, ki med tednom ne živijo pri starših, se statistično značilno pogosteje prehranjujejo v okviru sistema subvencionirane študentske prehrane, pri čemer se vsak dan na bone prehranjuje več študentov, ki ne živijo z družino (20,2 %). Podobno se kaže tudi pri pripravi hrane, ko največji delež anketirancev hrano doma pripravlja 2- do 3-krat na teden, približno 5 % vprašanih študentov pa hrane nikoli ne pripravi doma. Prav med temi študenti je največ takih, ki svoje zdravje ocenjujejo kot slabo (20,7 %), kar nakazuje, da je manjša samostojnost pri pripravi hrane lahko povezana tudi s slabšo subjektivno oceno zdravja ter zato z manj ugodnimi prehranskimi navadami.

Raziskavi Suwalska in sodelavcev ter Cheikh Ismail in sodelavcev dodatno poudarjata vlogo psiholoških dejavnikov pri oblikovanju prehranskih navad študentov (19, 22). Cheikh Ismail in sodelavci poročajo, da so prehranske izbire pogosto povezane s stresom, dolgčasom in pomanjkanjem samonadzora, kar se odslikava v nižji kakovosti prehrane (19). Suwalska in sodelavci ugotavljajo, da je čustveno prehranjevanje, ki vključuje prehranjevanje ob veselju, osamljenosti in dolgčasu, pogostejše pri študentkah kot pri študentih (22). Ti izsledki tako poudarjajo preplet zunanjih in notranjih dejavnikov pri oblikovanju prehranskih vedenj študentov.

Vpliv sprememb življenjskega sloga na zdravstvene kazalnike in tveganje za razvoj kronično nenalezljivih bolezni

V več raziskavah so bili obravnavani tudi zdravstveni kazalniki, pri čemer je bil najpogosteje uporabljen kazalnik indeks telesne mase (ITM) (10, 12, 15–19, 24–26). Raziskave, ki bi vključevale širši nabor zdravstvenih kazalnikov, pa so bile manj pogoste. V nekaterih raz-

iskavah je bil ITM izračunan na podlagi neposrednih meritev telesne mase in telesne višine (12, 14, 18, 19, 25). V ostalih raziskavah pa je bil ITM izračunan na podlagi samoporočanja podatkov o telesni masi in višini, kar lahko vpliva na natančnost pridobljenih rezultatov (15, 17, 22, 26). Poleg tega so v raziskavi Telleria-Aramburu in Arroyo-Izaga izvedli antropometrične meritve kožnih gub, na podlagi katerih so izračunali telesno gostoto, medtem ko so v raziskavi Mudarra-García in sodelavci analizirali telesno sestavo s pomočjo bioimpedance, vključno z deležem maščobne mase, mišične mase in z visceralno maščobo (23, 25). Vidiawati in sodelavci so v raziskavo vključili še analizo koncentracije glukoze v krvi, medtem ko so Alqassimi in sodelavci v raziskavi poleg meritev ITM zajeli tudi samoporočane podatke o družinski zgodovini bolezni in uporabi zdravil (14, 18).

Večina raziskav, ki so vključevale neposredne meritve telesne mase, telesne višine in telesne sestave, kaže, da so neželene spremembe v načinu življenja (npr. zmanjšana telesna dejavnost in neuravnotežena prehrana) povezane s poslabšanjem telesne sestave in povečanjem ITM. V longitudinalni raziskavi se je v obdobju enega leta pokazal statistično značilen porast ITM (iz normalne v čezmerno telesno maso), kar kaže, da že v kratkem času pomanjkanje telesne dejavnosti in spremembe prehranskih navad lahko vodijo do povečanja telesne mase (12). Podobno so ugotovili tudi Mudarra-García in sodelavci, da so bile med izpitnim obdobjem – obdobjem povečanega stresa in pogosto slabše prehrane ter zmanjšane telesne dejavnosti – zaznane spremembe v telesni sestavi: povečal se je delež maščobne mase in visceralne maščobe, zmanjšal pa delež mišične mase (25). Ta trend potrjujejo tudi presečne raziskave, saj so Alqassimi in sodelavci ugotovili 28 %, Vidiawati in sodelavci pa skoraj 35 % skupno prevalenco čezmerne telesne mase in debelosti med študenti, kar potrjuje razširjenost tega pojava v tej populaciji (14, 15). Vidiawati in sodelavci so v raziskavi ugotovili

povezavo med čezmerno telesno maso, družinsko anamnezo debelosti ali sladkorne bolezni in slabšimi prehranskimi navadami, kot so izpuščanje zajtrka in uživanje manj kot treh obrokov dnevno (18).

Raziskave, ki so temeljile na samoporočanih podatkih so prav tako pokazale, da so glavni dejavniki tveganja za čezmerno telesno maso in debelost nezdrav življenjski slog, zlasti pomanjkanje telesne dejavnosti in neustrezna prehrana (nizek vnos sadja in zelenjave, uživanje sladkih pijač) (15, 17). Telleria-Aramburu in Arroyo-Izaga sta dodatno potrdili, da je presežek telesne maščobe povezan z nizko ali zmerno telesno dejavnostjo in slabšo kakovostjo prehrane (23).

Rezultati vseh vključenih raziskav kažejo, da že v obdobju študija prihaja do pomembnih sprememb v prehranskih in gibalnih navadah, kar se odslikava v poslabšanju zdravstvenih kazalnikov. Povečanje telesne mase, večji delež maščobne mase in manjši delež mišične mase predstavljajo zgodnje znake presnovnega neravnovesja, ki dolgoročno povečujejo tveganje za razvoj KNB. Študentska leta tako predstavljajo kritično obdobje za oblikovanje vedenjskih vzorcev, ki lahko vztrajajo tudi v odrasli dobi, kar poudarja pomen tega življenjskega obdobja za dolgoročno zdravje.

Sistemske ukrepi v Sloveniji

Preventivno zdravstveno varstvo študentov

V Sloveniji so v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja preventivni zdravstveni pregledi na primarni ravni zagotovljeni tudi za študentsko populacijo (27). Preventivno zdravstveno varstvo otrok, mladostnikov in študentov se izvaja v skladu s Programom preventivnega zdravstvenega varstva za otroke in mladostnike – Program ZDAJ – Zdravje danes za jutri (28). Preventiv-

ni zdravstveni pregled je pravica vsakega študenta, ki jo lahko med študijem izkoristi dvakrat. Pravilnik predvideva pregled v prvem letniku višješolskega, dodiplomskega in enovitega magistrskega študija, omogoča pa tudi pregled v prvem letniku podiplomskega študija oz. v četrtem letniku enovitega magistrskega študija (28).

Preventivni pregledi se izvajajo po vsej Sloveniji, vendar obseg in način izvajanja nista enotno določena. Največ pregledov opravijo v Zdravstvenem domu za študente Univerze v Ljubljani (ZDŠ), kjer v zadnjih letih opazajo izrazit upad udeležbe študentov. Med študijskima letoma 2014/2015 in 2021/2022 se je število opravljenih pregledov zmanjšalo za več kot 60 %, saj je bilo v letu 2014/2015 pregledanih 9.385 študentov, v letu 2021/2022 pa le še 3.839 (27). K zmanjšani udeležbi je pomembno prispevala epidemija covid-19. Dodatni vpliv je imel tudi Zakon o visokem šolstvu, ki od leta 2016 obvezni preventivni sistematični zdravstveni pregled določa le za študente prvega letnika prve stopnje, medtem ko pregleda v zaključnem letniku študija ni več posebej predpisoval (29). Po uvedbi te spremembe se je udeležba študentov zaključnih letnikov na preventivnih pregledih še dodatno zmanjšala (27). Enako ureditev ohranja tudi novi Zakon o visokem šolstvu (ZViS-1) iz leta 2025, ki v 114. členu določa, da študenti prvega letnika študijskih programov prve stopnje opravijo preventivni sistematični zdravstveni pregled v skladu s predpisi s področja preventivnega zdravstvenega varstva (28, 30). Nizka udeležba je povezana tudi z nezadostno ozaveščenostjo študentov in visokošolskih institucij o pomenu zdravja in dobrega počutja za uspešen študij ter kakovostno izvajanje študijskih programov. Študenti kot razloge za neudeležbo najpogosteje navajajo slabe izkušnje iz otroštva, sram, strah pred zdravniki ali odvzemom krvi, nepoznavanje poteka pregleda, neinformiranost o pravici do preventivnega zdravstvenega pregleda ter prezapleten postopek naročanja (27).

Na področju promocije zdravja študentov je bilo v preteklosti izvedenih razmeroma malo aktivnosti. Zato ostaja eden ključnih izzivov povečanje ozaveščenosti o pomenu zdravja ter motiviranje študentov za udeležbo na preventivnih zdravstvenih pregledih. Z namenom izboljšanja preventivnega zdravstvenega varstva študentov je bila decembra 2022 v okviru Programa ZDAJ ustanovljena delovna skupina za preventivno zdravstveno varstvo študentov. Njena naloga je priprava enotnih nacionalnih smernic in vsebinskih navodil za izvajanje preventivnih programov za študentsko populacijo, vključno s sistematičnimi pregledi, cepljenji in drugimi preventivnimi aktivnostmi. Pri tem je pomembno sodelovanje s predstavniki študentov ter aktivna vključenost študentov v promocijo preventivnih zdravstvenih programov. Ob začetku študijskega leta je treba bruce in ostale študente seznaniti z možnostjo preventivnih pregledov, zdravstveno oskrbo v kraju študija ter različnimi zdravstveno promocijskimi projekti in delavnicami. Promocija zdravja mora potekati skozi celotno študijsko leto, zlasti na študentskih dogodkih, kot sta Študentska arena in Škisova tržnica, ter preko družbenih omrežij, kot sta TikTok in Instagram, ki jih študenti pogosto uporabljajo. Na državni ravni je zato nujno izvajanje časovno in vsebinsko prilagojenih aktivnosti za promocijo zdravja med študentsko populacijo (27).

Zadnji celovito analizirani in med seboj primerljivi podatki o zdravstvenem stanju študentov v Sloveniji so na voljo za obdobji 2014/2015 in 2021/2022. Na podlagi teh podatkov je mogoče primerjati spremembe v zdravstvenem stanju študentske populacije v opazovanem obdobju. Primerjava kaže, da se delež zdravih študentov ni bistveno spremenil, saj ostaja pri približno 86 %. Kljub temu se je v tem obdobju pomembno zmanjšala prisotnost dejavnikov tveganja za razvoj KNB, in sicer z 41,1 % na 25,9 %. Med zdravstvenimi težavami se je v študijskem letu 2021/2022 povečal predvsem delež duševnih in vedenjskih

motenj, kot so depresivne in anksiozne motnje, ki je narasel z 2,6 % na 5,8 %, medtem ko se je delež endokrinih bolezni, med katere sodijo bolezni ščitnice in sladkorna bolezen, zmanjšal s 16,6 % na 11,1 % (27).

Podatki kažejo tudi, da se deleži študentov glede na prehranski status med opazovanima obdobjema niso bistveno spremenili. Normalno telesno maso ima približno 72 % študentov, 6 % jih ima prenizko telesno maso, 16 % je čezmerno hranjenih, 4 % pa jih sodi v skupino debelosti. V skupinah nizke in normalne telesne mase je večji delež deklet, medtem ko je v skupinah čezmerne hranjenosti in debelosti več fantov (27).

Pri telesni dejavnosti med študenti je opazen rahlo pozitiven trend. V študijskem letu 2014/2015 je bilo največ študentov (24,9 %) zmerno telesno dejavnih trikrat tedensko po vsaj 30 minut, delež pa je v študijskem letu 2021/2022 ostal skoraj nespremenjen (25,6 %). Znižal se je delež študentov, ki so bili telesno dejavni manj kot trikrat tedensko, z 29,0 % na 25,0 %, povečal pa se je delež tistih, ki so bili telesno dejavni več kot trikrat tedensko, s 46,3 % na 49,4 %. Nekoliko se je zmanjšal tudi delež telesno nedejavnih študentov, in sicer z 2 % na 1,5 %. Med študenti, ki so telesno dejavni do trikrat tedensko ali trikrat tedensko, prevladujejo dekleta, medtem ko je med študenti, ki so telesno dejavni več kot trikrat tedensko, večji delež fantov. Kljub ugodnim trendom na področju telesne dejavnosti, pa ima približno četrtnina študentov Univerze v Ljubljani še vedno prisoten vsaj en dejavnik tveganja za KNB (27).

Kljub ugotovljenim trendom je treba primerjavo podatkov med študijskima letoma 2014/2015 in 2021/2022 interpretirati previdno. Primerljivost rezultatov je namreč lahko omejena zaradi več kot 60-odstotnega upada udeležbe študentov na preventivnih zdravstvenih pregledih, pri čemer ni mogoče zanesljivo oceniti, v kolikšni meri je

zmanjšana udeležba vplivala na ugotovljene razlike v zdravstvenem stanju študentske populacije (27).

Subvencionirana študentska prehrana

Sistem subvencionirane študentske prehrane (SŠP) v Sloveniji je ukrep državne politike, katerega cilj je zmanjšanje stroškov študija ter izboljšanje dostopnosti kakovostnih obrokov za študentsko populacijo. Temeljni namen sistema je zagotavljanje cenovno dostopnega, uravnoteženega in toplega obroka, pri čemer se hkrati spodbuja oblikovanje ustreznih prehranskih navad. Sistem ni zasnovan kot oblika socialne pomoči ali nadomestilo denarnih prejemkov, temveč kot instrument zagotavljanja enakih možnosti prehranjevanja ne glede na socialno-ekonomski položaj ali bivanjske razmere študentov (31).

Upravičenci do SŠP so vse osebe s statusom študenta, ki se izobražujejo na višjih strokovnih šolah in visokošolskih zavodih v Republiki Sloveniji ter niso v delovnem razmerju. Pravico imajo tudi študenti tujih univerz, ki v Sloveniji opravljajo študijske obveznosti v okviru mednarodnih izmenjalnih programov, pri čemer zanje veljajo enaki pogoji kot za domače študente (32).

Višina subvencije na dan 29. 5. 2026 znaša 5,19 evra na obrok, pri čemer se doplačilo razlikuje glede na ponudnika, vendar cena obroka ne sme preseči najvišje vrednosti, določene z javnim razpisom, ki trenutno znaša 9,00 evra. Ponudnike SŠP izbere ministrstvo, pristojno za delo, na podlagi javnega razpisa (32, 33).

V skladu z veljavno ureditvijo lahko študenti dnevno koristijo dva subvencionirana obroka, med katerima mora miniti najmanj štiri ure. Vsak subvencionirani obrok mora vključevati glavno jed ter dva dodatna hoda, in sicer solato in sadje, ob tem pa je zagotovljenih tudi 2 dl vode. Študenti, ki so starši, so upravičeni do dodatnih 10 subvencioniranih obrokov mesečno za vsakega otroka,

pri čemer pravico uveljavlja eden od staršev (33, 34).

Ponudniki SŠP morajo v skladu z določili Javnega razpisa za leti 2025 in 2026 (33) zagotavljati izvajanje storitve najmanj 5 dni v tednu, najmanj 4 ure dnevno, ter ponuditi vsaj 10 različnih študentskih kosil tedensko in najmanj 2 različni kosili dnevno, od katerih mora biti vsaj eno brezmesno. Sistem omogoča vključitev tudi javnih zavodov, kot so šole, domovi za starejše občane in zdravstvene ustanove, ki se lahko vključijo pod poenostavljenimi pogoji (33).

V zadnjih letih je bila SŠP deležna več sprememb, ki so vplivale tako na njeno dostopnost kot tudi na obseg uporabe. Med ključnimi spremembami je razširitev sistema, saj je bilo s 1. januarjem 2026 število ponudnikov povečano, tako da je študentom na voljo 376 loklov po vsej Sloveniji. Pomembno spremembo je prinesel tudi 19. 12. 2025, ko so bile uvedene dodatne novosti, med drugim povečanje števila subvencij, veljavnost za vse dni v mesecu ter podaljšan čas koriščenja med 7. in 24. uro. Te spremembe so se odrazile tudi v povečanem obsegu koriščenja. Povprečno mesečno število uporabnikov je leta 2025 znašalo 45.523, medtem ko je bilo leta 2024 evidentiranih 44.267 uporabnikov. Kljub splošnemu upadu števila študentov, pa ti vedno pogosteje koristijo študentske bone. V letu 2022 je bilo unovčenih 4.032.749 subvencij, v letu 2023 4.115.828, v letu 2024 4.490.896, v letu 2025 pa 4.450.613 (35). V začetku leta 2026 je bila dodatno zaznana rast uporabe v primerjavi z enakim obdobjem preteklega leta (januar +21 %, februar +25 %, marec +35 %). Analiza časovne porazdelitve koriščenja kaže, da študenti subvencijo še vedno najpogosteje uporabljajo v času kosila. Med 7. in 13. uro je bilo unovčenih 64 % subvencij, med 13. in 22. uro 28 %, med 22. in 24. uro pa 8 % (36).

Na podlagi navedenih podatkov je mogoče ugotoviti, da razširitev ponudbe ter povečanje subvencije prispevata

k večji dostopnosti in pogostejši uporabi sistema. S tem SŠP ostaja pomemben instrument državne politike, ki združuje socialno, prehransko in organizacijsko funkcijo ter prispeva k zagotavljanju cenovno dostopnih in standardiziranih obrokov za študentsko populacijo.

Študentska organizacija Slovenije (ŠOS) poudarja, da sistem SŠP temelji na dostopnosti in raznolikosti ponudbe, kar študentom omogoča samostojno izbiro obrokov v okviru predpisanih standardov. Ob tem opozarja tudi na razprave glede vključevanja ponudnikov hitre prehrane, pri čemer poudarja, da je odgovornost za končno izbiro obroka prepuščena posameznemu uporabniku. Hkrati ŠOS spodbuja razvoj bolj zdravih prehranskih navad prek različnih projektov, med katerimi sta tudi »Jem zdravo. Študiram s polno paro!« in »Dober tek, študent!« (35).

Poleg normativne ureditve in organizacijskih vidikov sistema SŠP je za razumevanje njegove učinkovitosti pomembno tudi zadovoljstvo uporabnikov. Študenti so s sistemom SŠP na splošno precej zadovoljni, saj večina meni, da so obroki cenovno dostopni, količinsko primerni in okusni. Nekoliko manj zadovoljstva izražajo glede prostorske in časovne dostopnosti ponudbe, pri čemer si želijo predvsem več ponudnikov v bližini fakultet ter več časa za kosilo med študijskimi obveznostmi. Več kot polovica študentov je zadovoljna tudi s kakovostjo, raznolikostjo in uravnoteženostjo obrokov, vendar so pri tem opazne razlike glede na prehranske navade. Najbolj zadovoljni so študenti z mešano prehrano, medtem ko vegetarijanci, vegani in študenti s posebnimi medicinsko predpisanimi dietami (npr. celiakijo) pogosteje opozarjajo na pomanjkanje ustreznih obrokov. Študenti si želijo predvsem več uravnotežene, lokalne in sezonske hrane, več vegetarijanskih in veganskih možnosti ter manj hitre hrane. Raziskava je pokazala tudi, da bi študenti želeli izboljšavo sistema, kot so večja raznolikost ponudbe, več menz, možnost

koriščenja bonov v trgovinah za osnovna živila ter višje subvencije za zdrave obroke. Ugotovitve kažejo, da sistem SŠP dobro zadovoljuje osnovne potrebe študentov, vendar bi ga bilo mogoče še izboljšati predvsem na področju dostopnosti, kakovosti in prilagajanja različnim prehranskim potrebam, zlasti študentom z medicinsko predpisanimi dietami, ki so zdaj v neenakopravnem položaju z ostalimi študenti (20).

Vloga univerzitetnega okolja pri spodbujanju telesne dejavnosti študentov

Na ravni Univerze v Ljubljani je univerzitetni šport organiziran v treh temeljnih programskih sklopih: (a) redni programi v okviru kurikulumov, ki vključujejo športno vzgojo ali splošno izbirne ECTS predmete s športnimi vsebinami, (b) rekreativni oz. občudijski programi, ki se izvajajo na fakultetah in v okviru Centra za občudijsko dejavnost ter (c) tekmovalni programi, za katere skrbi Športna zveza Univerze v Ljubljani, ki organizira in koordinira tekmovanja na univerzitetni ravni. Kljub tej strukturi ostaja ključni izziv neenotna implementacija programov med članicami in s tem povezana neenaka dostopnost športnih vsebin za študente (37).

Kljub razvejani organiziranosti univerzitetnih športnih programov se je po prehodu na bolonjske študijske programe pojavila pomembna sistemska težava pri razumevanju in umeščanju telesne dejavnosti v študijski proces. V tem obdobju je bila telesna dejavnost pogosto obravnavana kot občudijska dejavnost, ki naj bi se v celoti prenesla na Center za občudijsko dejavnost, kar je na številnih članicah Univerze v Ljubljani vodilo v postopno ukinitje redno organiziranih športnih programov. Zato se je med študenti izrazito zmanjšala raven redne telesne dejavnosti. Podatki iz študijskega leta 2014/2015 kažejo, da je bilo na Univer-

zi v Ljubljani redno telesno dejavnih le 12,9 % študentov, medtem ko se je pred bolonjsko prenovo ta delež gibal okoli 40 %. Podobne trende so zaznali tudi na drugih slovenskih univerzah, kjer je bil delež na Univerzi v Mariboru ocenjen celo na manj kot 5 %, na Univerzi na Primorskem pa na približno 6 %. Pri interpretaciji teh podatkov je treba upoštevati, da so delno nepopolni, saj številne članice UL niso posredovale vseh informacij, kar pomeni, da je dejanski delež redno telesno aktivnih študentov verjetno še nižji od prikazanega (38).

Negativen trend je bil najmanj izrazit na tistih članicah, ki so ohranile vsaj del redno organizirane športne vzgoje, kjer je povprečni delež redno aktivnih študentov znašal okoli 32,9 %. Primer dobre prakse predstavlja Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani, ki je ohranila kombiniran model izvajanja športnih programov: redno športno vzgojo v prvem letniku, izbirne ECTS športne predmete v višjih letnikih ter dodatne rekreativne programe. Takšna organiziranost je omogočila postopno izboljšanje stanja, saj se je delež redno aktivnih študentov povečal z okoli 8 % (2009/2010) na približno 25 % (2014/2015), nadaljnje spremljanje pa kaže še ugodnejši razvoj, saj v študijskem letu 2022/2023 beležijo približno 45 % redno športno aktivnih študentov (39).

Posebej pomemben vidik univerzitetne telesne dejavnosti je tudi njena vloga pri zmanjševanju neenakosti med študenti. Ranljive skupine, kot so študenti z nižjim socialno-ekonomskim statusom, tisti s čezmerno telesno maso ali z različnimi zdravstvenimi omejitvami, pogosto potrebujejo dodatno spodbudo in strukturirano podporo za vključevanje v gibalne aktivnosti. Zato so redno organizirani športni programi, zlasti v začetnih letnikih študija, ključni ne le z vidika zdravja, temveč tudi socialne vključenosti in uspešnejšega prehoda iz srednješolskega v univerzitetno okolje (37).

Novejši sistemski dokumenti na področju športa in visokega šolstva v Sloveniji ponovno krepijo pomen telesne dejavnosti v univerzitetnem okolju. Resolucija o Nacionalnem programu športa 2026–2035 predvideva povečanje obsega športne dejavnosti v izobraževalnem sistemu, krepitev občudijske športne dejavnosti ter povečanje deleža redno in občasno telesno dejavnih študentov (40). Poseben poudarek je namenjen tudi razvoju strokovno podprtih in raznolikih športnih programov ter izboljšanju pogojev za njihovo izvajanje.

Dodatno nov Zakon o visokem šolstvu umešča telesno dejavnost med ključne podporne dejavnosti visokošolskega sistema, s čimer jo opredeljuje kot del javne službe visokega šolstva (30). S tem se šport ne obravnava več zgolj kot občudijska ponudba, temveč kot sistemsko pomemben element zagotavljanja zdravega in trajnostno usmerjenega življenjskega sloga študentov in zaposlenih. Zakon predvideva tudi stabilnejše financiranje športnih dejavnosti v okviru univerz ter krepitev njihove vloge v akademskem okolju (30).

Skupaj ti ukrepi nakazujejo premik k ponovni sistemski integraciji telesne dejavnosti v univerzitetni prostor, kar predstavlja pomemben korak k izboljšanju gibalnih navad študentov in dolgoročno k zmanjševanju tveganj za razvoj KNB v tej populaciji. Te spremembe univerzam omogočajo tudi boljše pogoje za ponovno uvedbo obveznih športnih vsebin ter razvoj športne infrastrukture.

Zaključek

Na osnovi relevantne strokovne literature lahko zaključimo, da je univerzitetno obdobje pomembna prelomnica pri oblikovanju prehranskih in gibalnih navad. Pri tem je treba upoštevati izrazito heterogenost študentske populacije ter razlike v kulturnem, socialnem in organizacijskem okolju posameznih

univerz. Dejavniki, kot so tip bivališča, stopnja samostojnosti, dostopnost subvencionirane prehrane ter organiziranost športne vzgoje, pomembno vplivajo na oblikovanje vsakodnevnih vedenjskih vzorcev. Posebno pozornost zahteva prvo leto študija, saj raziskave nakazujejo, da se prav v tem obdobju pogosto oblikujejo neustrezne prehranske in gibalne navade, kot sta zmanjšana telesna dejavnost in neuravnotežena prehrana. Ti vedenjski vzorci se lahko odslkavajo v poslabšanju zdravstvenih kazalnikov, spremembah telesne sestave in zgodnjih znakih presnovnega neravnovesja, kar dolgoročno povečuje tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Za učinkovito spodbujanje zdravega življenjskega sloga je treba razvijati celostne pristope, ki vključujejo dostopnost cenovno ugodne in uravnotežene prehrane, sistematično spodbujanje telesne dejavnosti, izobraževanje o zdravju in podporne mehanizme za obvladovanje (akademskega) stresa. Pri načrtovanju programov je smiselno upoštevati tudi razlike med študijskimi smermi in stopnjo predhodnega znanja o zdravju, saj se potrebe študentov med fakultetami pomembno razlikujejo. Univerze igrajo pomembno vlogo ne le kot izobraževalne ustanove, temveč tudi kot okolja, ki lahko z ustreznimi sistemskimi ukrepi in organizacijskimi rešitvami prispevajo k zmanjšanju neenakosti v zdravju ter študentom – ne glede na njihov socialni položaj – omogočajo pogoje za zdrav življenjski slog in dolgoročno zmanjšanje bremena kroničnih nenalezljivih bolezni.

Literatura

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases. 2025. Dosegljivo na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases/>
2. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Prva objava: Vzroki smrti v letu 2024. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2025. Dosegljivo na: https://nizj.si/wp-content/uploads/2025/09/Prva-objava_Umrli_2024.pdf
3. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet. 2021. Dosegljivo na: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/>

- a137d0b6-64ec-4e86-a69a-ae38ca7cef59/content
4. World Health Organization. Physical activity. 2024. Dosegljivo na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
5. Cena H, Calder PC. Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients* 2020; 12 (2): 334.
6. Leidy HJ, Gwin JA. Growing up strong: The importance of physical, mental, and emotional strength during childhood and adolescence with focus on dietary factors. *Appl Physiol Nutr Metab* 2020; 45: 1071–80.
7. Pregl B, Mišič G, Dravec S, Kožar J. Vstop v celovito obravnavo zdravja študentov. Smernice Programa ZDAJ za izvajanje preventivnih zdravstvenih pregledov študentov. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2024.
8. Deforche B, Van Dyck D, Deliens T, De Bourdeaudhuij I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2015; 12: 16.
9. Puente-Hidalgo S, Prada-García C, Benítez-Andrades JA, Fernández-Martínez E. Promotion of healthy habits in university students: literature review. *Healthcare (Basel)* 2024; 12 (10): 993.
10. Buková A, Tomková P, Uher I, Kimáková T, Vojtaško L, Salonna F. Selected lifestyle factors as students transition from secondary school to university in Slovakia. *Front Public Health* 2024; 12: 1461989.
11. Oftedal S, Fenton S, Hansen V, Whatnall MC, Ashton LM, Haslam RL, et al. Changes in physical activity, diet, sleep, and mental well-being when starting university: a qualitative exploration of Australian student experiences. *J Am Coll Health* 2024; 72: 3715–24.
12. Araya-Quintanilla F, Landaeta-Díaz L, Rosati A, Silva-Navarro C, Jeria-Díaz A, Gutiérrez-Espinoza H. Lifestyle behavior upon admission to higher education in Chilean university students: a longitudinal observational study. *Rev Med Chil* 2023; 151: 725–34.
13. Maillet MA, Grouzet FME. Understanding changes in eating behavior during the transition to university from a self-determination theory perspective: a systematic review. *J Am Coll Health* 2023; 71: 422–39.
14. Alqassimi S, Elmakki E, Areeshi AS, Aburasa-in ABM, Majrabi AH, Masmali EMA, et al. Overweight, obesity, and associated risk factors among students at the Faculty of Medicine, Jazan University. *Medicina (Kaunas)* 2024; 60: 940.
15. Cicekli I, Eskin SG. High prevalence and co-occurrence of modifiable risk factors for non-communicable diseases among university students: a cross-sectional study. *Front Public Health* 2024; 12: 1484164.
16. Avram C, Nyulas V, Onisor D, Georgescu IM, Szakacs J, Ruta F. Food behavior and lifestyle among students: the influence of the university environment. *Nutrients* 2025; 17: 12.
17. Alrubaiee GG, Alqalah TA, Alkubati SA, Al-Rabeei NA. Overweight and obesity among Saudi university students and their relationships with various lifestyle habits: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2025; 25: 2021.
18. Vidiawati D, Werdhani RA, Sahar J, Ekawati FM, Dewanti L, Lestari P, et al. Excess body weight and its associated factors among first-year health sciences university students in Indonesia. *PLoS One* 2025; 20 (5): e0312345.
19. Cheikh Ismail I, Osaili TM, Mohamad MN, Hashim M, Stojanovska L, Al Daour R, et al. Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: a cross-sectional study. *Heliyon* 2022; 8(6): e09768.
20. Pralica V. Odnos študentov do subvencionirane študentske prehrane (magistrsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani; 2026

21. Chaabna K, Mamtani R, Abraham A, Maisonneuve P, Lowenfelts AB, Cheema S. Physical activity and its barriers and facilitators among university students in Qatar: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health* 2022; 19 (12):7369.
22. Suwalska J, Kolasieńska K, Łojko D, Bogdański P. Eating behaviors, depressive symptoms and lifestyle in university students in Poland. *Nutrients* 2022; 14 (5): 1106.
23. Telleria-Aramburu N, Arroyo-Izaga M. Risk factors of overweight/obesity-related lifestyles in university students: results from the EHU12/24 study. *Br J Nutr* 2022; 127: 914–26.
24. AlHamlan AW, Aldhafiri DA, Alhajri NA, AlHouli AH, AlHubaidan SM, AlJassar AM, et al. The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait. *BMC Public Health* 2025; 25: 2338.
25. Mudarra-García N, Pérez-Mudarra M, Ortuño-Soriano I, Badía-Iborra R, Vicente-Galán MJ, Zaragoza-García I, et al. Impact of exams on diet, physical activity, and body composition in university students. *Nutrients* 2025; 17 (11): 1929.
26. Woodman A, Coffey M, Cooper-Ryan AM, Jaoua N. The relationship between lifestyle habits and obesity among students in the Eastern province of Saudi Arabia: using the Arab Teens Lifestyle (ATLS) questionnaire. *BMC Public Health* 2024; 24: 2267.
27. Pregl B. Preventivno zdravstveno varstvo študentov – Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani. In: Mičetić-Turk D, Vogrin B, eds. *Adolescentna medicina*, 3. in 4. modul. Ljubljana: Univerzitetna založba; 2024: 97–102.
28. Pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni. Uradni list RS. Dosegljivo na: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=NAV059>
29. Zakon o visokem šolstvu (ZViS). Uradni list RS. Dosegljivo na: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO172>
30. Zakon o visokem šolstvu (ZViS-1). Uradni list RS. Dosegljivo na: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO9059>
31. Študentska organizacija Slovenije. Prehrana. Dosegljivo na: <https://www.studentska-org.si/za-studente/prehrana/>
32. Republika Slovenija. Subvencionirana študentska prehrana. 2026. Dosegljivo na: <https://www.gov.si/teme/subvencionirana-studentska-prehrana/>
33. Republika Slovenija. Javni razpis za izbiro ponudnikov subvencionirane študentske prehrane za leti 2025 in 2026. Dosegljivo na: <https://www.gov.si/zbirke/javne-objave/javni-razpis-za-izbiro-ponudnikov-subvencionirane-studentske-prehrane-za-leti-2025-in-2026dodaj-javna-objava/>
34. Študentska organizacija Univerze na Primorskem (ŠOUP). Vse o prehrani. Dosegljivo na: <https://soup.si/sl/prehrana/vse-o-prehrani>
35. DOSTOP.si. Boni: višja subvencija, daljše koriščenje in več subvencij mesečno. 2026. Dosegljivo na: <https://www.dostop.si/boni-vijsja-subvencija-daljshe-koriscenje-in-vec-subvencij-mesecno/>
36. Študentska organizacija Slovenije. Študentska prehrana. 2026. Dosegljivo na: <https://www.student-ska-prehrana.si/>
37. Vodičar J. Kakšna bo prihodnost univerzitetnega športa? 60 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2023 – Zbornik strokovnega posveta. Ljubljana: Športno društvo zaposlenih na Univerzi v Ljubljani 2024: 5–8.
38. Skupina športnih pedagogov na članicah Univerze v Ljubljani. Predlog ureditve univerzitetnega športa na slovenskih univerzah s prilogo, posredovan strokovnemu svetu republike Slovenije za šport (2021). 60 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963–2023

– Zbornik strokovnega posveta. Ljubljana: Športno društvo zaposlenih na Univerzi v Ljubljani 2024: 12–19.

39. Kavčič Ž. in Bratuž Ž. Redna športna vzgoja na članicah univerze v Ljubljani (2013-2023). 60 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963-2023 – Zbornik strokovnega posveta. Ljubljana: Športno društvo zaposlenih na Univerzi v Ljubljani 2024: 30–6.

40. Resolucija o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2026–2035 (ReN-PŠ26–35). Uradni list RS. Dosegljivo na: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=RESO162>

Opomba: Delo sta podprli Javna agencija za znanstveno raziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije (št. P3-0395 in P4-0234) in Evropska unija v okviru programa Obzorje Evropa (št. projekta 101186975).

asist. Tina Prevc, mag. inž. preh.

(kontaktna oseba / *contact person*)

Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Skupina za humano prehrano, Jamnikarjeva ulica 101, 1000 Ljubljana, Slovenija
e-naslov: tina.prevc@bf.uni-lj.si

izr. prof. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Skupina za humano prehrano, Ljubljana, Slovenija in
Pediatrična klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

doc. dr. Tanja Pajk Žontar, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Skupina za humano prehrano, Ljubljana, Slovenija

Prevc T, Benedik E, Pajk Žontar T. Univerzitetno okolje kot dejavnik sprememb prehranskih in gibalnih navad študentov ter njihov vpliv na razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. *Slov Pediatr* 2025; 33(3): 168–176. <https://doi.org/10.38031/slovpediatr-2026-3-04>.

prispelo / *received*: 13. 6. 2026
sprejeto / *accepted*: 21. 7. 2026