

## Исхрана становништва Србије

Б. Анђелски Радичевић<sup>1</sup>, М. Обрадовић<sup>2</sup>, М. Радовановић<sup>3</sup>, М. Обрадовић<sup>4</sup>, А. Тимотић<sup>5</sup>

---

## Nutrition of Serbian Population

B. Andjelski Radicevic, M. Obradovic, M. Radovanovic, M. Obradovic, A. Timotic

---

**Сажетак.** Исхрана је веома значајна за развој и здравље народа. Болести и оштећења организма услед неправилне исхране често су масовног карактера. Хронично неправилна исхрана у погледу енергетских, градивних и заштитних материја огледа се у поремећају телесног развоја и појаве низа болести.

Циљ рада је сагледавање карактеристика исхране становништва Србије по територијима, типу насеља, полу, узрасту, образовању и имућном стању.

Реализујући циљ рада, статистичком методологијом, извршена је анализа података анкетног истраживања Института за јавно здравље Србије из 2006. и 2000. године.

Резултати анализе показали су да исхрана српског становништва није најадекватнија ни у ком погледу. Само 87,3% школске деце свакодневно доручкује, а 77,6% одраслих, док сва три obroка има 74,4% школске деце и 56,6% одраслих.

Свеже воће и поврће у исхрани користи тек око половина становника. Од појединих врста намирница највише се користе пиринач, тестенина и пилетина, и то један до два пута недељно. Рибу не користи око половина становништва, више је користи сиромашније, мање образовано и старије становништво. Бар једну шољу млека и млечних производа пије 57,3% школске деце и 42,6% одраслих, више градско, млађе, образованије и имућније становништво. Од хлеба највише се користи бели хлеб, а црни и мешани далеко ређе.

**Summary.** Nutrition is very important for development and health of population. Illnesses and injuries of organism caused by irregular nutrition are often wide-spread. Chronically irregular nutrition with regard to energy, structural and protecting substances, leads to disturbance of body development and great number of diseases.

The aim of the study is to comprehend nutritional characteristics of Serbian population related to territory, type of settlement, sex, age, education and wealthy state.

Data analysis of inquiry held by Institute for public health of Serbia in 2000. and 2006. is performed by statistical methodology.

Results of the analysis show that nutrition of Serbian population is not adequate in any way. Only 87.3% of school children have breakfast every day, and 77.6% of adults, while three daily meals have 74.4% of school children and 56.6% adults.

Fresh fruit and vegetables eat only one half of population. They mostly use rice, pastry and chicken meat, one or two times a week. Fish is used by only one half of population, more by poorer, less educated and older inhabitants. At least one cup of milk or milk products drink 57.3% of school children and 42.6% of adults, more urban, younger, more educated and richer population. White bread is mostly used, dark and mixed more rarely.

By preparing food people most often use oil (in Belgrade) and animal fat (in Vojvodina). As

---

1 Мр сц. Биљана Анђелски Радичевић, дипл. фарм., Стоматолошки факултет Универзитета у Београду

2 Мр сц. др Маријола Обрадовић, Завод за здравствену заштиту радника „Железнице Србије“, Београд

3 Дипл. фарм. Миљана Радовановић, приватник, Ниш

4 Др сц. Милутин Обрадовић, приватник, Београд

5 Мр Александар Тимотић, Каритас, Беч

При спремању хране најчешће се користи уље и животињска маст – уље највише у Београду, а маст у Војводини. Као намаз на хлеб у преко половине случајева користи се маргарин, а затим кајмак (13,6%), док четвртина становника не користи никакав намаз.

Храну најчешће досољавају кад није довољно слана, а добар проценат и пре пробања, док никад не досољава између 25,2% и 45%, нарочито старијих узраста.

Становништво најчешће пије две до три шоље кафе дневно, а не пије 11%. Кафа се најчешће слади једном коцком шећера, или није горка. Две трећине становника не пије чај.

У складу са исхраном јесте и ухрањеност – нормално ухрањене школске деце има 67,7%, а одраслих 38,3%. Гојазне и умерено гојазне школске деце има 18 %, а одраслих 54,5 %.

**Кључне речи:** Исхрана, врсте намирница, тип насеља, образовање, имућно стање, ухрањеност.

*grease for bread more than one half of inhabitants use margarine, then cream (13.6%), while one fourth of population don't use any grease*

*People most often resalt food if it isn't salted enough, and great percentage even before tasting it, while 25.2% - 45% don't resalt food, especially older people.*

*Serbian population most often drink two or three cups of coffee daily, and 11% don't drink coffee. Most often in coffee is added one or none sugar cube. Two thirds of population don't drink tea.*

*In proportion with nutrition is nutrition state of population – there is 67.7% normaly fed school children and 38.3% adults. There is 18% of fat and moderate fat school children, and 54.5% of adults.*

**Key words:** nutrition, sorts of food, type of settlement, education, wealthy state, nutrition state.

## Увод

**Х**игијена исхране бави се изучавањем фактора који, путем хране, утичу на развој и здравствено стање организма, односно његову функционалну и виталну способност. Она проучава узроке који доводе до појаве масовних болести, недовољне и прекомерне исхране, као и потребе организма у енергетским, градивним и заштитним материјама. Поред тога, хигијена изучава и болести које настају употребом хране загађене органским и неорганским отровима и патогеним микроорганизмима. Најзад, бави се изучавањем дијететских вредности намирница и услова њихове производње, прераде, транспорта, складиштења и употребе, пошто обезбеђење квалитетне и хигијенски исправне хране представља основни услов за ефикасну борбу против свих болести које су последица неправилне исхране<sup>1</sup>.

Болести и оштећења организма услед неправилне исхране често су масовног карактера и праћене су смањењем радне способности и продуктивности и великим економским губицима. Хронично неправилна исхрана у погледу енергетских, градивних и заштитних материја

огледа се у поремећају телесног развоја, појави хипо- и авитаминозе, и низа других болести<sup>2</sup>. Између исхране, било да је недовољна или преобилна, хране загађене патогеним микроорганизмима и паразитима и токсичним материјама, и морбидитета и морталитета становништва, постоји тесна узрочна повезаност<sup>3</sup>.

Усклађеност исхране становништва једне земље са физиолошким потребама зависи од низа фактора, као што су: производња животињних намирница, могућност увоза, обезбеђење заштите од кварења, начин кулинарске обраде, познавање принципа правилне и хигијенске исхране и куповна моћ становништва, односно цене намирница. Хигијена намирница зависи од степена познавања мера за заштиту хране од свих штетних нокси, микроорганизама, токсичних и хемијских материја<sup>4</sup>.

## Циљ и метод рада

Основни циљ рада јесте да се сагледа каква је исхрана нашег становништва – квалитативно и квантитативно. То је сагледано по те-

риторијалним деловима Србије, типу насеља, полу и узрасту, образовању и имућном стању.

Реализујући циљ рада, статистичком методом, извршена је анализа података обимног анкетног истраживања које је, у два наврата (2000. и 2006. године), извршио Институт за јавно здравље Србије.

## Резултати и дискусија

Редовност исхране школске деце и одраслог становништва по територијалним деловима Србије, типу насеља, полу, узрасту, образовном нивоу и имућном стању приказано је у **табели 1**.

Редовност исхране школске деце у Србији није на задовољавајућем нивоу. Само 87,3% редовно доручкује, а још мање – 74,4% свакодневно узима три obroка. Редовност obroка боља је код сеоског него градског становништва, те млађих и сиромашнијих ученика.

Одрасло становништво је у још неповољнијем положају – сваког дана доручкује 77,6% становника, а сва три obroка узима 56,6%. То је нешто боље код сеоског него градског становништва, мушкараца него жена, а у односу на узраст, проценат расте са старашћу. Када је у питању образовање, редовност дневних obroка опада са степеном образовања, као и са степеном имућног стања.

**Табела 1.** Редовност исхране школске деце и одраслих

Показатељи		Редовност дневних obroка: свакодневно				Дневно попије чаша воде	
		Школска деца		Одрасли		Школска деца	Одрасли
		Доручкује	Три obroка	Доручкује	Три obroка		
Територија	Београд	85,2	72,2	73,9	50,3	7,4	5,9
	Војводина	81,2	74,6	70,2	54,9	7,0	5,8
	Централна Србија	91,0	78,8	83,2	60,6	7,3	5,9
	Србија	87,3	74,4	77,6	56,6	7,1	5,9
Тип насеља	Градски	85,9	78,3	74,5	53,4	7,2	5,9
	Остали	89,1	78,9	81,6	60,9	7,0	5,9
Пол	Мушки	89,2	81,2	79,8	61,6	7,4	6,4
	Женски	85,4	71,0	75,1	51,2	6,9	5,4
Добне групе	7–11	91,6	85,5	-	-	6,2	-
	12–14	88,9	79,0	-	-	7,3	-
	15–19	82,3	65,3	-	-	7,9	-
	20–34	-	-	75,2	55,8	-	6,9
	35–44	-	-	73,4	53,8	-	6,0
	45–54	-	-	74,5	52,5	-	6,1
	55–64	-	-	78,2	56,1	-	6,0
	65–74	-	-	84,6	63,8	-	5,9
	75 и више	-	-	85,3	61,6	-	6,1
Образовање	Ниже и основно	-	-	80,7	59,3	-	5,6
	Средње	-	-	76,0	55,9	-	6,1
	Више и високо	-	-	75,2	52,6	-	6,0
Имућно стање	Најсиромашнији	89,3	80,7	79,9	60,2	6,2	5,9
	Најимућнији	87,1	76,9	72,0	49,4	7,3	6,0

Заступљеност дневних obroka по добним групама (табела 2) показује да никад не до-ручује 5,7%, и то најмање у најмлађем уз-расту, касније расте, да би од пете деценије проценат опадао, и у старости од 65 и више година износио само 5%. Преподневну ужину има 58% становника, а ручак 93%. Поподневну ужину има врло мали број (9,7%), док вечеру има 69,2%, и тај проценат благо расте са уз-растом становника.

насеља, мушког пола, мање образованих и нај-сиромашнијих становника.

Према подацима табеле 4., анализирани вр-сте намирница најчешће се користе једном до два пута недељно, а највише се користе пи-ринач и пилетина. Риба се користи најређе – користи је нешто више од четвртине ста-новника једном до два пута недељно. Свеже воће и поврће користи се свакодневно у до-бром проценту – 34,4% и 42,5%. Треба запа-

**Табела 2.** Структура заступљености дневних obroka по старосним групама

Дневни obroци	Фреквенција	Добне групе					Укупно
		20 – 34	35 – 44	45 – 54	55 – 64	65 и више година	
Доручак	Сваки дан	70,4	66,5	67,6	75,8	80,0	71,9
	Понекад	25,0	26,5	25,6	17,6	15,0	22,4
	Никад	4,6	7,0	6,8	6,6	5,0	5,7
Преподневна ужина	Сваки дан	52,8	59,7	60,6	60,7	60,0	58,2
	Понекад	36,6	31,0	30,3	30,9	30,0	32,1
	Никад	10,6	9,3	9,1	8,4	10,0	9,7
Ручак	Сваки дан	92,2	93,0	93,2	94,0	94,0	93,0
	Понекад	7,1	6,0	5,6	4,8	5,0	5,9
	Никад	0,7	1,0	1,2	1,2	1,0	1,1
Поподневна ужина	Сваки дан	11,4	9,0	8,2	8,7	10,0	9,7
	Понекад	11,4	35,0	32,0	32,3	32,0	35,1
	Никад	47,2	56,0	59,8	59,0	58,0	55,2
Вечера	Сваки дан	69,1	68,5	66,7	70,7	71,0	69,2
	Понекад	26,9	27,0	28,6	23,7	22,0	25,6
	Никад	4,0	4,5	4,7	5,6	7,0	5,2

Свеже воће и поврће у исхрани користи се сасвим недовољно. Тако у Србији свеже воће свакодневно користи 51,6% школске деце и 54,8% одраслих, а поврће 48,9% школске деце и 44% одраслих. Становништво сеоских подручја користи воће и поврће нешто више него градских подручја, жене више него мушкарци, те образованије и имућније становништво (табела 3).

Рибу никад не једе преко половина школске деце, а користи је 49% одраслог становништва, и то више најсиромашнијих, мање образованих и становништво старијих узраста.

При избору начина исхране не размишља о здрављу око 37% школске деце и 20% одраслих становника, и то више из сеоских

зита да је висок проценат оних који поједине намирнице не користе никад, а највише рибу, јунеће месо и слаткише, као и безалкохолна пића.

Посматрано по добним групама, нема значајнијих разлика по појединим добним групама. Код већине врста намирница ипак се са узрастом смањује стопа коришћења.

У табели 5. приказано је коришћење појединих врста намирница по територијалним деловима Србије. Према тим подацима највећи број намирница највише се користи у Војводини и Београду, а најмање у централној Србији.

Становништво Србије свакодневно пије бар једну шољу млека или млечних производа, и

**Табела 3.** Коришћење свежег воћа и поврћа и рибе недељно

Показатељи		Школска деца			Одрасли				Не размишља о здрављу	
		Воће	Поврће	Риба никад	Воће	Поврће	Жита ређе	Риба ређе	Школска деца	Одрасли
Територија	Београд	59,3	53,7	47,6	57,7	51,0	59,9	41,3	34,5	17,0
	Војводина	49,1	41,0	51,1	44,0	40,4	64,7	44,9	35,5	20,0
	Централна Србија	50,0	51,2	55,5	60,5	44,0	61,5	53,9	38,7	20,1
	Србија	51,6	48,9	52,8	54,8	44,0	62,2	48,7	36,7	19,9
Тип насеља	Градски	52,2	47,0	48,9	53,8	45,7	59,4	42,9	36,7	17,4
	Остали	50,7	51,6	58,0	56,1	41,8	66,1	56,4	36,6	23,2
Пол	Мушки	50,0	47,6	52,7	52,0	39,5	65,3	49,1	42,2	24,6
	Женски	53,1	50,2	52,8	57,9	49,0	58,8	48,3	31,4	14,7
Добне групе	7–11	52,3	47,3	51,2	-	-	-	-	49,3	-
	12–14	50,9	48,6	52,5	-	-	-	-	32,6	-
	15–19	51,4	51,5	54,3	-	-	-	-	28,1	-
	20–34	-	-	-	52,5	46,3	65,6	47,2	-	19,8
	35–44	-	-	-	58,1	47,4	62,6	44,4	-	20,6
	45–54	-	-	-	57,6	44,9	61,5	45,5	-	19,4
	55–64	-	-	-	57,3	45,2	62,4	46,5	-	17,9
	65–74	-	-	-	51,6	41,4	59,2	55,1	-	18,8
75 и више година	-	-	-	44,6	32,1	58,4	59,6	-	25,3	
Образовање	Ниже и основно	-	-	-	47,6	34,6	65,1	59,8	-	25,5
	Средње	-	-	-	57,3	47,2	62,2	45,2	-	18,3
	Више и високо	-	-	-	64,0	56,4	55,0	33,4	-	11,8
Имућно стање	Најсиромашнији	43,8	44,7	63,2	46,6	32,6	66,3	64,4	-	28,7
	Најимућнији	54,1	50,6	42,2	58,9	52,6	53,9	35,0	-	15,3

то школска деца 57,3%, а одрасли 42,6% (табела 6). Нешто више млеко конзумира градско, млађе, образованије и имућније становништво. При конзумирању млека и млечних производа на масноћу не обраћа пажњу 21,5% школске деце и 22,4% одраслих становника. Од оних који обраћају пажњу на масноћу око 8% пије млеко са мање од 0,5% масти, 71% млеко са 0,5–3,2 % масти и 21,1% са преко 3,2% масти у млеку.

Из табеле 7 види се да у Србији бели хлеб користи 74,6% школске деце и 57,2% одраслих становника. У овом погледу постоје значајне разлике у градским и сеоским насељима, по узрасту, образовању и имућном стању становника.

Животињску маст за припрему јела користи 31,6% школске деце и 33,8% одраслих становника, знатно више из сеоских насеља, мање образованих и најсиромашнијих становника. Интересантно је да јело досољава и пре него што га проба 8,7% одраслог становништва Србије, и то више градског и мушког становништва.

Из табеле 8. детаљније се види коју масноћу користи становништво Србије за припрему хране. Највећи број становника користи уље, а затим свињску маст, док се остале врсте масноће користе знатно ређе. Гледано по узрасту нема изразитијих разлика. Посматрано по територијалним деловима Србије, највише уља користе становници Београда и централне

**Табела 4.** Конзумација намирница у последњој недељи по добним групама

Намирнице	Фреквенција	Добне групе					Укупно
		20 – 34	35 – 44	45 – 54	55 – 64	65 и више година	
Пиринач / тестенина	Ни једном	29,6	30,0	29,6	27,7	29,0	29,0
	1–2 пута	58,4	60,0	59,5	62,1	60,0	60,0
	3–5 пута	9,5	8,0	9,5	8,1	9,0	9,0
	6–7 пута	2,5	2,0	1,4	2,1	2,0	2,0
Сир	Ни једном	16,9	15,0	15,7	17,0	17,0	16,0
	1–2 пута	35,0	34,0	35,0	33,2	34,0	34,0
	3–5 пута	26,3	26,3	25,0	27,1	25,9	24,0
	6–7 пута	21,9	24,0	22,2	23,8	23,0	23,0
Пилетина	Ни једном	19,8	22,0	21,1	23,3	28,0	22,0
	1–2 пута	60,5	61,0	59,6	57,6	55,0	59,0
	3–5 пута	17,1	15,0	16,3	15,5	14,0	16,0
	6–7 пута	2,6	2,0	2,9	3,7	2,0	3,0
Риба	Ни једном	58,2	62,0	60,3	63,4	70,0	63,0
	1–2 пута	35,9	32,0	34,8	31,4	26,0	32,0
	3–5 пута	4,9	4,0	4,6	4,3	2,0	4,0
	6–7 пута	1,0	2,0	0,4	0,9	2,0	1,0
Свињско месо	Ни једном	23,8	23,4	27,8	34,6	39,0	30,0
	1–2 пута	49,4	53,2	50,8	47,7	45,0	49,0
	3–5 пута	22,0	20,2	18,1	14,7	13,0	18,0
	6–7 пута	4,7	3,2	3,3	3,0	2,0	3,0
Јунеће месо	Ни једном	47,9	46,4	47,4	47,0	50,0	47,0
	1–2 пута	40,2	42,6	42,7	42,7	41,0	42,0
	3–5 пута	9,7	8,5	8,5	7,7	7,0	9,0
	6–7 пута	2,3	2,5	1,4	1,5	1,0	2,0
Месне прерађевине	Ни једном	16,8	20,6	25,0	35,6	43,0	27,0
	1–2 пута	42,1	44,6	43,1	40,0	39,0	42,0
	3–5 пута	27,7	23,4	22,9	16,1	11,0	21,0
	6–7 пута	13,4	11,4	9,0	9,0	8,2	10,0
Свеже поврће	Ни једном	3,3	4,0	3,5	4,2	6,0	4,0
	1–2 пута	21,4	22,0	23,2	24,5	27,0	24,0
	3–5 пута	28,6	30,0	29,7	30,0	30,0	30,0
	6–7 пута	26,3	44,0	43,6	41,3	37,0	42,0
Свеже воће	Ни једном	5,9	7,0	9,8	11,6	11,0	9,0
	1–2 пута	27,1	29,0	30,5	31,5	31,0	30,0
	3–5 пута	28,4	28,0	25,5	25,0	25,0	27,0
	6–7 пута	38,5	34,0	34,1	31,9	30,0	34,0
Слатко пециво (колачи, кекс)	Ни једном	14,3	22,0	25,9	32,4	34,0	24,0
	1–2 пута	45,7	47,0	47,4	46,7	46,0	47,0
	3–5 пута	25,9	21,0	18,0	14,0	12,0	20,0
	6–7 пута	14,1	10,0	8,7	6,9	6,0	9,0
Слаткиши (чоколада, бомбоне)	Ни једном	28,9	41,0	50,7	59,4	63,0	47,0
	1–2 пута	40,1	36,0	33,9	28,9	27,0	34,0
	3–5 пута	18,9	14,0	10,6	7,3	5,0	12,0
	6–7 пута	12,1	9,0	4,8	4,3	3,0	7,0
Слатка безалкохолна пића	Ни једном	21,9	35,0	44,3	54,3	64,0	42,0
	1–2 пута	33,9	31,0	30,9	27,9	26,0	30,0
	3–5 пута	23,0	20,0	14,9	11,7	7,0	16,0
	6–7 пута	21,2	14,0	9,8	6,2	3,0	12,0
Јаја	Ни једном	10,5	10,0	10,3	12,5	13,0	11,0
	1–2 пута	40,6	40,0	40,0	43,0	42,0	42,0
	3–5 пута	35,6	36,0	35,1	30,7	34,0	34,0
	6–7 пута	13,3	14,0	14,6	13,8	11,0	13,0

**Табела 5.** Конзумација намирница у последњој недељи по територијалним деловима Србије

Намирнице	Фреквенција	Територија			
		Београд	Војводина	Централна Србија	Србија
Кувани кромпир	Ниједном	28,0	18,7	27,2	25,0
	1–2 пута	59,0	62,2	61,2	61,0
	3–5 пута	11,0	16,3	10,7	12,0
	6–7 пута	2,0	2,8	0,9	2,0
Пржени кромпир	Ниједном	17,0	12,2	12,2	13,0
	1–2 пута	60,0	64,0	66,0	65,0
	3–5 пута	21,0	21,6	20,0	20,0
	6–7 пута	2,0	2,2	1,8	2,0
Пиринач / тестенина	Ниједном	26,0	23,4	32,1	29,0
	1–2 пута	64,0	66,6	56,1	60,0
	3–5 пута	9,0	9,0	9,0	9,0
	6–7 пута	1,0	1,0	2,8	2,0
Сир	Ниједном	19,0	27,1	11,3	16,0
	1–2 пута	40,0	46,1	26,7	34,0
	3–5 пута	26,0	19,4	29,0	27,0
	6–7 пута	15,0	7,4	33,0	23,0
Пилетина	Ниједном	24,0	16,7	24,2	22,0
	1–2 пута	61,0	62,3	56,5	59,0
	3–5 пута	13,0	18,1	16,6	16,0
	6–7 пута	2,0	2,9	2,7	3,0
Риба	Ниједном	61,0	60,8	64,5	63,0
	1–2 пута	34,0	34,7	30,2	32,0
	3–5 пута	4,0	3,8	4,4	4,0
	6–7 пута	1,0	0,7	0,9	1,0
Свињско месо	Ниједном	33,0	21,8	30,6	30,0
	1–2 пута	50,0	53,7	47,2	49,0
	3–5 пута	14,0	21,2	18,4	18,0
	6–7 пута	3,0	3,2	3,8	3,0
Јунеће месо	Ниједном	41,0	56,9	47,0	47,0
	1–2 пута	47,0	36,9	41,5	42,0
	3–5 пута	10,2	4,7	9,8	9,0
	6–7 пута	2,0	1,6	1,7	2,0
Месне прерађевине	Ниједном	29,0	24,1	27,8	27,0
	1–2 пута	40,0	40,7	42,9	42,0
	3–5 пута	21,0	22,3	20,9	21,0
	6–7 пута	10,0	12,9	8,4	10,0
Свеже поврће	Ниједном	5,0	4,6	3,5	4,0
	1–2 пута	27,0	25,4	21,3	24,0
	3–5 пута	33,0	33,6	26,9	30,0
	6–7 пута	35,0	36,3	48,3	42,0
Свеже воће	Ниједном	10,0	10,9	7,5	9,0
	1–2 пута	32,0	33,2	27,4	30,0
	3–5 пута	28,0	28,5	25,7	27,0
	6–7 пута	30,0	27,4	39,3	34,0
Слатко пециво (колачи, кекс)	Ниједном	28,0	23,0	23,6	24,0
	1–2 пута	46,0	50,3	45,1	47,0
	3–5 пута	19,0	19,2	19,8	20,0
	6–7 пута	7,0	7,5	11,5	9,0
Слаткиши (чоколада, бомбоне)	Ниједном	49,0	50,8	44,8	47,0
	1–2 пута	35,0	32,5	33,9	34,0
	3–5 пута	10,0	10,2	13,3	12,0
	6–7 пута	6,0	6,4	8,1	7,0
Слатка безалкохолна пића	Ниједном	47,0	40,4	40,6	42,0
	1–2 пута	30,0	29,4	30,8	30,0
	3–5 пута	13,0	15,8	17,2	16,0
	6–7 пута	10,0	14,5	11,4	12,0
Јаја	Ниједном	15,0	15,8	7,6	11,0
	1–2 пута	50,0	46,3	35,0	42,0
	3–5 пута	28,0	29,7	39,6	34,0
	6–7 пута	7,0	8,2	17,8	13,0

**Табела 6.** Дневно конзумирање млека и млечних производа

Показатељи	Школска деца		Одрасли					
	Број шоља млека	Не обраћа пажњу на масноћу	Број шоља млека	Не обраћа пажњу на масноћу	< 0,5% масноће	0,5 -3,2%	>3,2%	
Територија	Београд	66,8	17,5	52,9	15,8	6,5	91,6	1,9
	Војводина	54,2	24,1	40,8	26,5	6,8	66,3	26,9
	Централна Србија	53,9	54,4	38,8	43,6	8,7	60,6	30,7
	Србија	57,3	21,5	42,6	22,4	7,9	71,0	21,1
Тип насеља	Градско	59,2	20,9	47,2	18,4	8,9	91,2	9,9
	Остали	54,9	22,9	36,5	29,1	5,9	50,9	43,2
Пол	Мушки	59,4	24,1	40,7	23,4	6,7	71,4	22,0
	Женски	55,3	19,1	44,9	21,3	9,1	70,6	20,3
Добне групе	7–11	63,0	24,3	-	-	-	-	-
	12–14	55,5	23,9	-	-	-	-	-
	15–19	53,4	17,6	-	-	-	-	-
	20–34	-	-	47,6	22,1	7,8	75,5	16,7
	35–44	-	-	40,1	21,1	7,0	74,3	18,7
	45–54	-	-	38,7	20,4	7,6	72,1	20,3
	55–64	-	-	40,3	24,4	9,6	68,6	21,8
	65–74	-	-	44,3	22,4	7,3	64,9	27,8
75 и више година	-	-	42,4	25,8	8,7	62,7	28,6	
Образовање	Ниже и основно	-	-	34,5	29,3	5,7	48,8	45,5
	Средње	-	-	44,7	20,9	8,1	77,3	14,6
	Више и високо	-	-	55,4	15,8	10,8	83,0	6,9
Имућно стање	Најсиромашнији	45,9	19,2	30,1	30,4	3,1	30,1	66,7
	Најимућнији	67,6	20,6	54,8	16,0	9,6	86,4	4,0

Србије, а најмање Војводине. За свињску маст је обрнуто.

Према подацима **табеле 9** становници Србије досољавају храну најчешће кад није довољно слана, а никад између 25,2% и 45%. У односу на узраст, храну никад не досољава далеко више старијих становника, а само кад није довољно слана досољава више млађих. Према територијама храну досољава кад није довољно слана највише Београђана, а никад највише Војвођана.

Као намаз на хлеб најчешће се користи маргарин – 50,8%, а затим кајмак – 13,6%, док четвртина испитаника – 25,2% не користи

намаз. Посматрано по полу, жене чешће користе маргарин као намаз на хлеб, а мушкарци кајмак, али у већем проценту и не користе намаз на хлеб (**табела 10**).

Из **табеле 11** произлази да становништво Србије најчешће пије две или три кафе дневно, а затим једну или четири, при чему нема значајнијих разлика у односу на пол. Скоро две трећине становништва, међутим, уопште не пије чај, или пије једну или две шоље дневно, без изразитијих разлика по полу. Кафу, пак, не пије 11% становника, далеко више мушкараца.



**Табела 7.** Коришћење хлеба и масти у исхрани

Показатељи		Врсте хлеба				За припрему хране користе животињску маст		Соли храну пре пробања
		Школска деца		Одрасли		Шк. деца	Одрасли	
		Бели	Црни	Бели	Црни			
Територија	Београд	68,1	10,4	47,6	24,0	14,6	14,2	7,4
	Војводина	75,7	8,2	53,8	18,1	41,2	93,8	10,7
	Централна Србија	75,1	4,5	62,0	9,1	33,8	37,7	8,0
	Србија	74,6	6,8	57,2	14,8	31,6	33,8	8,7
Тип насеља	Градски	72,8	8,8	51,5	20,5	19,4	20,7	9,0
	Остали	77,0	4,0	64,6	7,2	48,8	51,2	8,3
Пол	Мушки	74,3	6,7	57,4	13,5	31,8	34,5	11,2
	Женски	74,8	6,8	56,9	16,2	31,5	33,1	5,8
Добне групе	7–11	75,5	5,9	-	-	30,9	-	-
	12–14	71,8	6,4	-	-	33,8	-	-
	15–19	75,6	7,9	-	-	30,9	-	-
	20–34	-	-	66,8	11,4	-	30,3	10,0
	35–44	-	-	60,4	13,1	-	34,8	8,7
	45–54	-	-	55,2	15,1	-	35,1	10,2
	55–64	-	-	49,1	18,2	-	33,1	8,1
	65–74	-	-	50,6	18,4	-	34,7	7,0
Образовање	75 и више година	-	-	53,2	14,3	-	38,9	5,4
	Ниже и основно	-	-	60,6	8,8	-	48,4	7,4
	Средње	-	-	58,7	14,9	-	29,0	9,3
Имућно стање	Више и високо	-	-	43,2	29,4	-	14,5	9,4
	Најсиромашнији	65,5	5,1	61,0	5,4	61,0	53,8	7,9
	Најимућнији	67,5	12,3	44,6	27,9	8,9	9,0	8,8

**Табела 8.** Врсте масноће при припреми јела

Врсте масноће	Територија				Добне групе				
	Београд	Војводина	Централна Србија	Србија	20 – 34	35 – 44	45 – 54	55 – 64	65 и више година
Свињска маст, бутер	21,5	50,5	43,4	40,5	38,3	44,3	43,3	39,6	37,0
Билна маст, маргарин	1,0	3,0	2,3	2,5	3,1	3,0	2,6	2,6	2,0
Уље	72,5	45,2	53,1	55,5	56,3	50,5	53,2	56,7	59,0
Не користи маст	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	0,4	0,6	0,5
Не зна	1,5	0,8	0,7	1,0	1,7	1,7	0,5	0,4	1,5
Укупно	100	100	100	100	100	100	100	100	100

**Табела 9.** Досољавање хране

Врсте масноће	Територија				Добне групе				
	Београд	Војводина	Централна Србија	Србија	20 – 34	35 – 44	45 – 54	55 – 64	65 и више година
Никад	31,7	36,2	33,4	33,7	25,2	27,7	33,8	41,6	45,0
Кад је неслано	60,4	54,1	59,0	58,1	65,7	63,3	57,5	51,6	48,5
Пре пробе	7,9	9,7	7,6	8,2	9,1	9,0	8,7	7,2	6,5
Укупно	100	100	100	100	100	100	100	100	100

**Табела 10.** Коришћење намаза на хлеб по полу

Врсте намаза	Број анкетираних			Процент		
	Мушки	Женски	Свега	Мушки	Женски	Свега
Маргарин	2536	3198	5734	47,7	53,5	50,8
Маслац	181	214	395	3,4	3,6	3,5
Мајонез	257	228	485	4,8	3,8	4,3
Свињска маст	165	132	297	3,1	2,2	2,6
Кајмак	795	746	1541	15,0	12,5	13,6
Не користи	1385	1458	2843	26,0	24,4	25,2
Укупно	5319	5976	11295	100,0	100,0	100,0

**Табела 11.** Пијење кафе / чаја дневно

Број пијења	Кафа			Чај		
	Мушки	Женски	Свега	Мушки	Женски	Свега
0	14,2	7,9	10,9	68,4	63,6	65,8
1	13,3	12,6	12,9	20,1	23,3	21,8
2	23,5	26,5	25,1	7,0	8,2	7,6
3	22,7	26,9	24,9	2,1	2,5	2,3
4	11,9	13,3	12,7	1,0	1,2	1,1
5	8,5	8,2	8,3	0,8	0,7	0,8
Преко 5 пута	5,9	4,6	5,2	0,6	0,5	0,6
Укупно	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

**Табела 12.** Заслађивање кафе / чаја (у %)

Број коцки шећера	Кафа			Чај		
	Мушки	Женски	Свега	Мушки	Женски	Свега
0	32,8	35,7	34,2	75,5	73,9	74,7
1	58,2	53,5	55,9	14,6	17,1	15,9
2	7,4	9,0	8,2	7,3	7,4	7,3
3	1,1	1,2	1,3	2,0	1,3	1,6
4 и више	0,5	0,6	0,4	0,8	0,3	0,5
Укупно	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

**Табела 13.** Мисле на здравље при избору начина исхране

Мисли	Број анкетираних			Процент		
	Мушки	Женски	Свега	Мушки	Женски	Свега
Никад	991	787	1778	18,6	13,2	15,7
Понекад	2678	2802	5480	50,3	46,9	48,5
Често	983	1504	2487	18,5	25,2	22,0
Увек	667	883	1550	12,6	14,7	13,8
Укупно	5319	5976	11295	100,0	100,0	100,0

**Табела 14.** Ухрањеност становништва (у %)

Показатељи			Потхрањени	Умерено потхрањени	Нормално ухрањени	Умерено гојазни	Гојазни
Територија	Београд	Школска деца	5,1	7,4	70,1	12,6	4,6
		Одрасли	1,9	39,8	36,2	17,0	26,9
	Војводина	Школска деца	6,3	8,5	68,3	11,0	5,3
		Одрасли	2,6	37,3	35,2	20,5	26,8
	Централна Србија	Школска деца	6,7	7,4	65,6	11,8	8,5
		Одрасли	2,3	38,2	36,6	17,8	26,5
	Србија	Школска деца	6,2	7,8	67,7	11,6	6,4
		Одрасли	2,3	38,3	36,2	18,3	26,7
Тип насеља	Градски	Школска деца	5,8	6,8	69,7	11,7	5,7
		Одрасли	2,3	39,2	36,0	17,4	26,7
	Остали	Школска деца	6,7	9,2	64,9	11,5	7,4
		Одрасли	2,4	37,2	36,3	19,5	26,8
Пол	Мушки	Школска деца	6,4	7,1	64,5	13,8	8,1
		Одрасли	1,0	34,3	42,2	17,0	27,4
	Женски	Школска деца	6,0	8,5	70,7	9,5	4,8
		Одрасли	3,8	42,8	29,5	19,8	26,0
Добне групе	7–11	Школска деца	6,5	7,0	61,6	14,2	9,8
	12–14	Школска деца	5,1	7,7	69,5	12,9	4,8
	15–19	Школска деца	6,7	8,6	71,9	8,4	4,5
	20–34	Одрасли	4,9	57,6	25,5	7,6	24,3
	35–44	Одрасли	1,7	41,7	26,9	14,6	26,6
	45–54	Одрасли	1,0	28,7	40,5	23,6	27,9
	55–64	Одрасли	0,8	23,6	42,6	28,9	28,8
	65–74	Одрасли	1,4	29,1	40,3	25,1	27,6
Имућно стање	Најсиромашнији	Школска деца	7,0	8,7	66,8	10,5	6,2
		Одрасли	3,2	40,2	32,9	18,6	26,2
	Најимућнији	Школска деца	4,9	7,5	70,0	11,1	6,5
		Одрасли	2,1	40,4	38,3	13,9	26,7

**Табела 15.** Гојазност према БМИ

Категорије ухрањености	БМИ (кг/м <sup>2</sup> )
Потхрањеност	< 18,5
Нормална ухрањеност	18,5 – 24,9
Прекомерна ухрањеност	25 – 29,9
Гојазност	> 30
I степена	30 – 34,9
II степена	35 – 39,9
III степена	> 40

Колико становништво Србије ставља коцки шећера у кафу и чај показују подаци **табеле 12**, из које се види да се кафа најчешће заслађује са једном коцком шећера, или пије без шећера, а шај се најчешће пије горак, или са једном коцком шећера. У односу на пол нема израженијих разлика.

При избору начина исхране људи обично не мисле на здравље. Тако око 64 % становника не мисли или само понекад мисли на здравље (**табела 13**). Жене нешто чешће мисле на здравље него мушкарци.

Према подацима из **табеле 14** у Србији нормално ухрањене школске деце има 67,7%, умерено гојазне и гојазне 18%, док је 14% потхрањено. Од одраслих становника 36,2% је нормално ухрањено, само 2,3% потхрањено, док је гојазно и умерено гојазно 54,5%. Нормално ухрањених је знатно више међу градским, а потхрањених и гојазних међу сеоским становништвом. Више је гојазних мушкараца него жена, а код потхрањених је обрнуто.

Овде је гојазност третирана према класификацији СЗО из 1997. године – гојазност према БМИ – Body Mass Index (**табела 15**).

### Закључак

Исхрана становништва Србије није ни квантитативно ни квалитативно задовољавајућа. Тако само 87,3% школске деце доручкује сваког дана, а 77,6% одраслих. Сва три дневна оброка узима 74,4% школске деце, а одраслих још мање – 56,6%.

Редовност оброка, како код школске деце тако и код одраслих, боља је код сеоског него градског, те млађих и сиромашнијих ста-

новника, код мушкараца него жена, и опада са степеном образовања.

Свеже воће и поврће користи се недовољно – воће 51,6% школске деце и 54,8% одраслих, а поврће још мање. Становништво сеоских насеља, жене, образованије и имућније становништво користи нешто више свеже воће и поврће.

Риба се конзумира савим недовољно – никад је не користи преко половина школске деце, а користи је само 49% одраслог становништва, и то више старијих, мање образованих и најсиромашнијих.

Од појединих врста намирница највише се користе пиринач и тестенине, па онда пилетина, и то један до два пута недељно. Свеже воће и поврће свакодневно користи 42,5%, односно 34,4% становника. Највећи број намирница највише се користи у Београду и Војводини, а најмање у централној Србији.

Што се тиче млека и млечних производа, бар једну шољу дневно пије 57,3% школске деце и 42,6% одраслих, и то нешто више градско, млађе, образованије и имућније становништво.

Од врста хлеба углавном се користи бели хлеб, а црни и други мешани хлеб 6,8% школске деце и 14,8% одраслих, при чему постоје значајне разлике између градског и сеоског становништва, те по узрасту, образовању и имућном стању.

При спремању хране претежно се користи уље и животињска маст, и то уље највише користе Београђани и становници централне Србије, а свињску маст Војвођани.

Као намаз на хлеб најчешће се користи маргарин – 50,8%, а затим кајмак – 13,6%. Четвртина становништва, међутим, не користи намаз.

Људи досољавају храну кад није довољно слана, а никад између 25,2% и 45% становника, и то далеко више старији, док млађи досољавају храну кад није довољно слана.

Што се тиче пијења кафе и чаја, становништво најчешће пије две или три шоље кафе. Кафу уопште не пије око 11% становника. Чај не пије око две трећине становника, а једну или две шоље дневно пије око 30% становника. Кафа се најчешће заслађује једном коцком шећера или се пије без шећера, а чај се

најчешће пије без шећера или заслађен једном коцком шећера.

При избору начина исхране обично се не мисли на здравље – око 64% уопште не мисли или мисли само понекад.

У односу на неадекватну исхрану, нормално ухрањене школске деце има само 67,7%, умерено гојазне и гојазне 18%, док је 14% потхрањено. Код одраслих становника 36,2% је нормално ухрањено, а само 2,3% потхрањено, док је гојазно и умерено гојазно 54,5%.

### *Литература*

1. Цекић Ј. и сар.: Хигијена са социјалном медицином и организацијом здравствене службе. Научна књига, Београд, 1973.
2. Тимотић Б. и сар.: Социјална медицина. Веларта, Београд, 2000.
3. Тимотић Б: Увод у медицину. Elit medica, Београд, 2004.
4. Тимотић Б., Јањић М: Примарна здравствена заштита. Elit medica, Београд, 2004.