

Zdravo in trajnostno prehranjevanje študentov

Priložnosti in omejitve sistema subvencionirane študentske prehrane

Abstract

Healthy and Sustainable Student Nutrition: Opportunities and Constraints of a Subsidised Student Meal System

The study explores the determinants within the physical, social, political, and student environments that enable or hinder healthy and sustainable eating within the Slovenian subsidised student meal system. The research is grounded in an ecological model, which links individual dietary behaviour with the context and its broader environment. Methodologically, the study draws on data from focus groups. Key identified barriers include limited access to healthy, sustainable food, high costs, slow service, and a lack of transparency from providers. At the social level, students are influenced by their cohabitants and the often-negative attitudes of catering staff. Within the student environment, part-time work and irregular schedules further disrupt healthy eating patterns. At the political level, students propose improved regulation, oversight, education, and provider support, as well as enhanced student education on sustainable diets. Emerging trends, including a shift towards flexitarian eating, were also noted. The study urges relevant stakeholders to implement multi-level interventions that promote healthier and more sustainable eating practices among students.

Key words: subsidized student meal system, healthy and sustainable food, dietary behaviour, ecological model, focus groups

Julija Rebeka Kelečević holds a master's degree from the Faculty of Social Sciences. Towards the end of her studies, she focused on researching healthy and sustainable food systems. Her thesis examined the dietary behaviour of students within the subsidised student meal system. For her work, she received the Hanno Hardt Award for outstanding academic achievements in the Media and Communication Studies programme and was also nominated for the Faculty's Prešeren Award. She is currently a Research and Development Associate at the National Institute of Public Health. E-mail: julija.kelecevic1@gmail.com.

Povzetek

Delo raziskuje, kateri dejavniki fizičnega, družbenega, političnega in študentskega okolja omogočajo oziroma ovirajo zdravo in trajnostno prehranjevanje študentov prek slovenskega sistema subvencionirane študentske prehrane. Konceptualno ogrodje dela predstavlja ekološki model, ki povezuje individualno vedenje s širšim kontekstom in okoljem, znotraj katerega se vedenje dogaja. Metodološki del temelji na fokusnih skupinah. Analiza razkriva ključne ovire znotraj fizičnega okolja, predvsem omejeno dostopnost zdrave trajnostne hrane, visoko ceno, počasno postrežbo in pomanjkanje transparentnosti s strani ponudnikov. Na družbeni ravni na prehranjevanje študentov najbolj vplivajo sobivajoči ter pogosto problematičen odnos gostinskih delavcev do študentov. Znotraj študentskega okolja sta ključni oviri študentsko delo in neredni urniki. Na politični ravni študenti predlagajo izboljšanje regulacije, nadzora, izobrazbe, motivacije in podpore ponudnikov pri zagotavljanju zdrave trajnostne hrane ter izobrazbe študentov na področju trajnostne hrane. Identificirana je bila tudi nova raven vpliva, in sicer kolektivni prehranski trendi, znotraj katere je prepoznan premik k fleksitarijanski prehrani. Delo poziva odgovorne k večnivojskim spremembam, ki bi podprle bolj zdravo in trajnostno prehranjevanje študentov.

Ključne besede: subvencionirana študentska prehrana, zdrava trajnostna hrana, prehransko vedenje, ekološki model, fokusne skupine

Julija Rebeka Kelečević je magistrirala na Fakulteti za družbene vede. V zaključku študija se je osredotočila na raziskovanje zdravih in trajnostnih prehranskih sistemov, v zaključni nalogi pa se je posvetila raziskovanju prehranskega vedenja študentov znotraj sistema subvencionirane študentske prehrane. Za magistrsko nalogo je prejela priznanje Hanna Hardta, ki se podeljuje za izstopajoče študijske dosežke na smeri Medijskih in komunikacijskih študij. Hkrati je bilo delo nominirano tudi za fakultetno Prešernovo nagrado. Avtorica je trenutno zaposlena na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje kot razvojnoraziskovalna sodelavka v Centru za komuniciranje. E-mail: julija.kelecevic1@gmail.com.

Uvod

Ob neizpodbitnih dokazih o vplivu sodobnih prehranskih sistemov na okolje in človeško zdravje se vodilni raziskovalci in organizacije strinjajo, da je takojšen prehod k zdravim in trajnostnim sistemom življenjskega pomena. Globalna proizvodnja hrane je namreč največje posamezno gonilo degradacije okolja in prestopanja planetarnih meja, hkrati pa predstavlja tudi večje tveganje za obolevnost in umrljivost kot tvegano seksualno vedenje ter uživanje alkohola, drog in tobaka skupaj (Willett in dr., 2019: 447). Natančneje, prehranski sistemi ustvarijo približno tretjino vseh toplogrednih emisij na svetovni ravni (Crippa in dr., 2021: 198) ter hkrati negativno vplivajo na biotsko raznovrstnost, pokrivenost tal, razpoložljivost sladke vode, zakisovanje oceanov ter cikle dušika in fosforja (Vermeulen in dr., 2012: 196). Poleg tega je nezdrava prehrana tudi glavni dejavnik tveganja za razvoj številnih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so debelost, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni in rak (Branca in dr., 2019), ki povzročijo več kot 80 % vseh prezgodnjih smrti, čeprav jih je mogoče preprečiti (WHO, 2023).

Ob črnogledih napovedih se poraja vprašanje, kakšne spremembe so potrebne za prehod k zdravim in trajnostnim prehranskim sistemom. Skupina 37 znanstvenikov, združenih pod imenom Komisija EAT-Lancet (2020: 12), na primer pravi, da če bi želeli do leta 2050 vzpostaviti zdrave trajnostne prehranske sisteme in nahraniti 10 milijard ljudi, bi morali vsaj podvojiti porabo zdrave hrane, kot so sadje, zelenjava, stročnice in oreščki, hkrati pa bi morali prepoloviti svetovno porabo manj zdrave hrane, kot so dodani sladkorji in rdeče meso. A le sprememba prehrane ne bo dovolj. Potrebne so tudi drastične spremembe vzdolž prehranskih verig, vključno s spremembami pri pridelavi, skladiščenju, transportu, trgovini in prodaji na drobno (Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition, 2016: 17).

Vsi ti posegi v prehranske sisteme morajo biti podprti tudi z intervencijami na področju izobrazbe in vedenja potrošnikov-državljanov (Halloran, 2018: 102–107). Mnogi raziskovalci se strinjajo, da mladi pri tem predstavljajo izjemno pomembno skupino, saj bodo ravno oni odraščali v svetu, ki ga zaznamujejo posledice sedanjega prehranskega sistema (Black in dr., 2015: 2379), hkrati pa so mlade bodoče izobraževalne, politične, družbene in finančne elite, ki bodo krojile trajnostno potrošnjo in politiko prihodnjih družb (Kamenidou, 2019: 2). Franchini in drugi (2023) zato pravijo, da so javni organi, vključno z univerzami, do določene mere družbeno odgovorni za ozaveščanje o trajnosti, gradnji podpornega okolja za zdravo in trajnostno prehranjevanje ter angažiranje skupnosti.

Pri tem je pomembno tudi, da je mladostništvo zelo primerno obdobje za spreminjanje prehranskega vedenja posameznikov, saj se viša raven samostojnosti

pri sprejemanju prehranskih odločitev in se hkrati razvija želja po avtonomiji ter ustvarjanju lastne identitete (De Vet in dr., 2014; Stok in dr., 2010). Mladi so tudi že razvili večji del samoregulativnih mehanizmov, zaradi katerih lahko odložijo ali preglasijo takojšnjo gratifikacijo v skladu s svojimi dolgoročnimi cilji (Baumeister in Vohs, 2007). Sistemi študentske prehrane zato predstavljajo odlično vstopno točko za začetek izobraževanja mladih državljanov-potrošnikov o zdravi in trajnostni prehrani ter sooblikovanje njihovih prehranjevalnih navad (The Barilla Center for Food & Nutrition Foundation, 2018: 18). Po svetu najdemo več primerov dobrih praks šolske prehrane (na primer v Braziliji ter na Finskem in Švedskem), ki jim je skupno to, da so brezplačni, univerzalni in pokrivajo osnovne prehranske potrebe vsakega študenta z vplivom na dolgoročni razvoj (Halloran in dr., 2018: 102). Hkrati spodbujajo tudi izobraževanje in podpirajo gospodarstvo s pomočjo večsektorskega pristopa in povezav z lokalnim kmetijstvom (ibid.).

Klic k reformi sistema

Na prelomu leta 2023 je sistem subvencionirane študentske prehrane (v nadaljevanju SŠP) postal predmet burnih razprav. Povod za razburjenje je bil dvig subvencije in najvišjega doplačila za obrok, s čimer je država želela preprečiti odhajanje gostincev iz sistema SŠP, saj ti niso mogli več poslovati z dobičkom zaradi vsesplošne druginje (K. in Kodba, 2023). Kljub kasnejši redni uskladitvi doplačila z inflacijo aktivistične študentske organizacije ostajajo trdno odločene, da je treba sistem prenoviti. Njihov argument je, da sistem že dolgo več ne služi svojemu namenu, ki naj bi bil zdravo prehranjevanje študentov, ki imajo malo finančnih sredstev in malo časa za prehranjevanje (Logar in dr., 2018: 10), temveč služi zasebnim interesom. Namesto tega zahtevajo sistem, ki je neprofiten, socialno in zdravstveno vključujoč ter zmožen zagotoviti zdrave, raznolike in celovite obroke (MF Monitor, b. d.). Aktivistične organizacije na problematiko opozarjajo tudi s samoorganiziranimi študentskimi menzami, ki se jih je v času pisanja zvrstilo že 18.

Da je sistem potreben prenove, se strinjajo tudi nekateri novinarji (24UR Inšpektor, 2018; Gradišek, 2022; Oblak, 2023; Pušnik, 2022; Pušnik in Murovec; 2022) ter vladne (MDDSZ, 2024a; NIJZ, 2022; NIJZ, 2023) in nevladne organizacije (Kremić, 2023; ZPS, 2018). Njihove argumente podpirajo tudi zdravstvene študije, ki že vrsto let konsistentno kažejo, da zdravje študentov upada (Gregorič in dr., 2019; Leskovic, 2018; Zupančič in Hoyer, 2006). V zadnjih dveh desetletjih je na primer narastel indeks telesne mase, s tem da se je leta 2020 kar

desetina mladih med 19. in 25. letom starosti soočala z debelostjo, kar je 50 % več kot leta 2010 (Klanjšek in Naterer, 2021: 199). Ob tem Nacionalni inštitut za javno zdravje opozarja tudi, da ima veliko študentov povišan krvni tlak, holesterol, trigliceride in krvni sladkor (Gregorič in dr., 2021: 6). Pri tem se pojavlja zanimiv paradoks, saj je zdravje mladim Slovencem izjemno pomembna vrednota (Ule in Kuhar, 2002), če ne celo najpomembnejša vrednota (Lavrič, 2011).

To pomeni, da lahko del odgovornosti za upad zdravja med mladimi pripišemo zunanjim zaviralnim dejavnikom. To potrjuje tudi na NIJZ-ju (2022), kjer ugotavljajo, da je pri študentih nezdrava prehrana povezana predvsem s skromnimi financami, izredno kratko odmerjenim časom med predavanji in ostalimi obveznostmi ter premajhno in krajevno oddaljeno dostopnostjo ustrezno pripravljenih obrokov. Kot pojasni Gregorič z NIJZ-ja, študenta na krožniku pogosto pričaka ocvrta glavna jed, ki jo spremlja ocvrta priloga – kljub temu da je v javnem razpisu za izbiro ponudnikov SŠP jasno zapisano, da je na krožniku lahko le ena sestavina ocvrta (Oblak, 2023). Poleg tega se na jedilnikih namesto kompleksnih polnovrednih jedi znajde preveč enostavnih živil ter premalo sadja in zelenjave (ibid.). Do podobnih zaključkov so prišli tudi na Zvezi potrošnikov Slovenije. V začetku septembra 2023 so preučili 35 študentskih obrokov in ugotovili, da v glavnih jedeh prevladujejo živila z več ogljikovimi hidrati (ta predstavljajo približno 60 % krožnika), temu sledijo živila z več beljakovinami (približno 25 % krožnika), najmanj pa je zelenjave (približno 15 % krožnika), kar ni skladno s konceptom zdravega in uravnoveženega krožnika (ZPS, 2023). Skrb vzbujajoče stanje je pokazala tudi anketa, ki sta jo izpeljali študentska lista Fodem FDV in lista Možgani MF. Od skoraj 2500 anketiranih kar 37 % svojo prehrano ocenjuje kot nezadostno pestro, 27 % kot zadostno pestro, preostali pa se vidijo nekje v sredini (K., 2023). Ob tem je pomembno tudi dejstvo, da so študenti močno odvisni od gostinske ponudbe in da si redko sami pripravljajo obroke (NIJZ, 2023) – tudi zaradi neustreznih pogojev za kuhanje (K., 2023).

Na kritike se je odzval tudi Strateški svet za prehrano, ki je napovedal prenovo smernic zdravega prehranjevanja za študente in obljubil spremembe na tem področju (Fras in dr., 2023: 13; MDDSZ, 2024a). Pri tem je pomembno, da bodo pri reformi sistema poleg zdravja upoštevali tudi trajnost, ki je v javnih razpravah in strokovni literaturi še vedno zapostavljena. Prvi korak Strateškega sveta za prehrano je bila prevetritev Javnega razpisa za izbiro ponudnikov subvencionirane študentske prehrane za leti 2025 in 2026, s katerim želijo med ponudnike vključiti več javnih zavodov z lastnimi kuhinjami, povečati število brezmesnih obrokov, izboljšati brezglutensko ponudbo, poostriiti pogoje za hitro prehrano, spodbuditi ponudbo zdrave prehrane ter izboljšati dostopnost študentske prehrane z odprtjem razpisa za vse kraje po Sloveniji (MDDSZ, 2024b). Tudi na omenjene spremembe se je vsul plaz kritik s strani novinarjev in aktivistov. Ru-

pnik Ženko z Dnevnika (2024) poudari, da v sistemu še vedno sodelujejo ponudniki s hitro prehrano in da je ta še vedno prepuščen prostemu trgu. Abramič z Radia Študent (2024) opozori, da upoštevanje zdravja, trajnosti in zdravstvenih posebnosti ponudnikom prinaša dodatne točke, kar pomeni, da razpis le spodbuja dobre prakse in jih ne zapoveduje. S tem se strinja tudi študentska organizacija Iskra (v Lesjak Šilak, 2024), ki pravi: »Z razpisom lahko predvsem poskušajo spodbujati boljše prakse, ne morejo pa uvesti konkretnih ukrepov.« To potrdi tudi Dan Juvan, sekretar na ministrstvu za delo, v izjavi za Radio Študent (Abramič, 2024): »Jaz vam lahko zagotovim, da karkoli bo ministrstvo kadarkoli v razpis napisalo glede prehrane, bo McDonald's tisti, ki se bo temu odprl in prilagodil. Tako da je McDonald's iz razpisa nemogoče izločiti. Prav tako je nemogoče izločiti Žito. Po drugi strani pa tudi ne želimo, da študenti ne bi imeli dostopa do dostopne prehrane.« Tudi predstavnik Iskre Domen Vrhovnik (v Abramič, 2024) se zaveda, da bi ostrejša merila sprožila odhajanje gostincev iz sistema, zato pravi: »Seveda se zavzemamo za večjo zaostroitev tega, ampak, seveda, ob tem moramo potem že zraven razmišljati in snovati alternativni sistem, katerega v študentskem društvu Iskra razumemo kot študentske menze.«

Opis raziskave, konceptualnega ogrodja in metodologije

V nadaljevanju prispevka bomo strnjeno predstavili izsledke iz raziskave, ki je bila izvedena v okviru magistrske naloge na Fakulteti za družbene vede. Konceptualno ogrodje raziskave je predstavljal ekološki model, ki se uporablja za preučevanje dejavnikov, ki ovirajo ali omogočajo vedenja, povezana z zdravjem (McLeroy in dr., 1988). Model se odmika od modelov sprememb, ki se osredotočajo le na posameznike, saj upošteva kontekst družbenega, fizičnega in političnega okolja, znotraj katerega se vedenje dogaja. Predpostavlja se, da bodo intervencije najuspešnejše, ko politike in okolja podpirajo zdrave odločitve in ko so posamezniki motivirani in izobraženi za te odločitve (Ottawa Charter for Health Promotion, 1986). Model se je že večkrat izkazal za uporabnega pri raziskovanju kompleksnih vedenj in reševanju perečih problematik s področja zdravja (Fenta in dr., 2023: 13; Sallis in dr., 2008: 472–474).

Po zgledu ekološkega modela smo v omenjeni raziskavi predpostavili, da tudi na prehranjevanje študentov prek sistema ŠŠP vpliva več dejavnikov, ki niso odvisni le od značilnosti posameznika, temveč tudi od širšega okolja. Z raziskavo smo poskusili odgovoriti na raziskovalno vprašanje, kateri okoljski dejavniki omogočajo oziroma ovirajo zdravo in trajnostno prehranjevanje prek slovenske-

ga sistema SŠP po mnenju študentov. Cilj raziskave je bil, da na podlagi identificiranih dejavnikov opredelimo priložnosti in omejitve sistema SŠP ter ponudimo izhodišča za snovanje večnivojskih intervencij, ki bi podprle ter spodbudile zdravo in trajnostno prehranjevanje študentov.

Ker ekološki model zahteva kvalitativne metode raziskovanja, smo uporabili metodo fokusnih skupin. Ta metoda se je v več študijah izkazala kot uporabna pri raziskovanju prehranskega vedenja študentov s pomočjo ekološkega modela (Deliens in dr., 2014; Lacaille in dr., 2011). Fokusne skupine nam namreč lahko dajo poglobljene informacije o tem, kako izbrana skupina ljudi razmišlja o določeni temi in kako svoja stališča oblikuje v procesu razprave z drugimi (Sogari in dr., 2018). Poleg tega nam lahko fokusne skupine ponudijo tudi vpogled v širši kontekst specifičnega prehranskega vedenja (Sánchez-Gómez in Martín-Cilleiros, 2017), ki je ključen pri raziskovanju s pomočjo ekološkega modela.

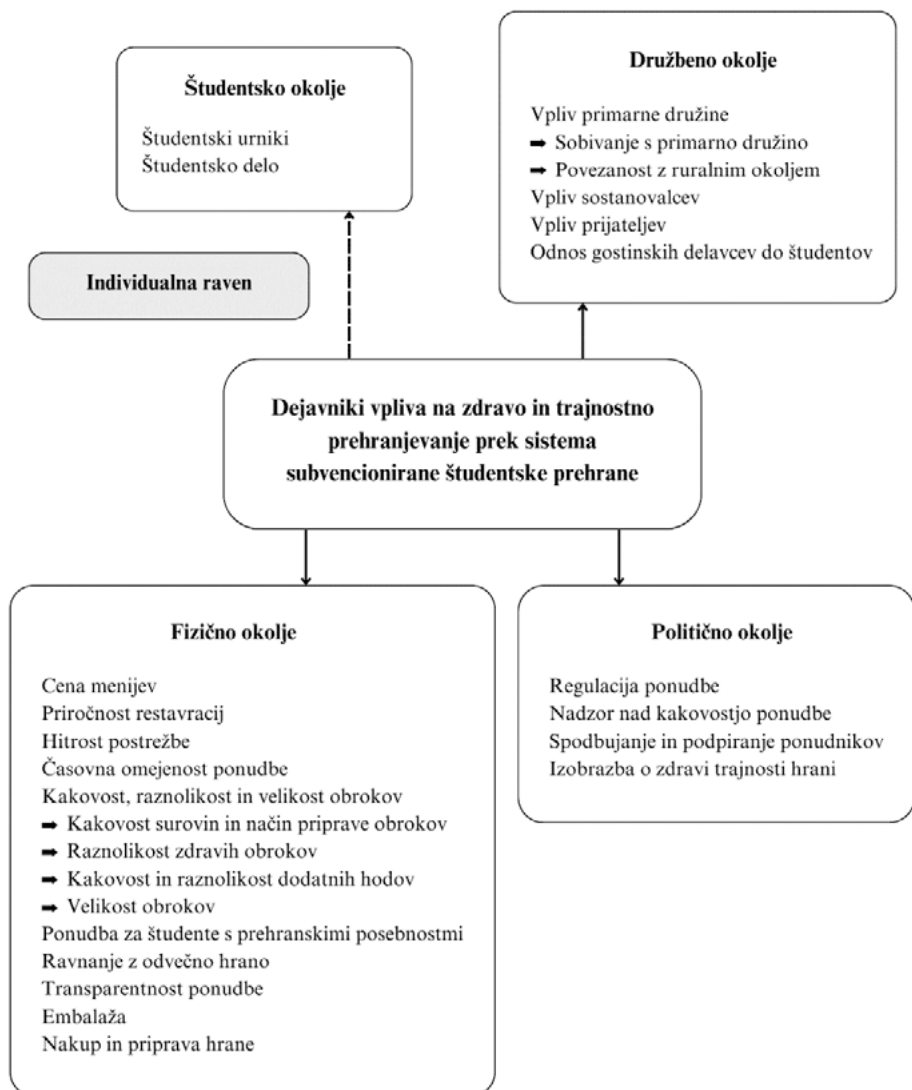
V novembru in decembru 2023 so bile izvedene štiri fokusne skupine, ki se jih je skupaj udeležilo 21 študentov. Vzorec je bil heterogen glede na starost udeležencev, stopnjo študija, tip nastanitve, velikost gospodinjstva, pogostost prehranjevanja prek sistema SŠP in vključenost v organizacije, ki se ukvarjajo s problematiko SŠP. V raziskavo smo zajeli tudi nekaj študentov z drugačnimi načini prehranjevanja, kot sta vegetarijanstvo (tj. prehrana, ki izključuje meso, vključno s perutnino in ribami) in pesketarijanstvo (tj. vegetarijanska prehrana, ki vključuje tudi ribe in morske sadeže), prevladovali pa so vsejedci. Vzorec je na prvi pogled homogen glede na kraj bivanja, saj večina udeležencev živi pretežno v Ljubljani. Vendar pa skozi analizo transkriptov ugotovimo, da večina udeležencev prihaja iz drugih krajev in v Ljubljani pretežno živi zaradi študija. Poleg tega sta se raziskave udeležili tudi dve študentki iz tujine, ki sta se prav tako zaradi študija priselili v Ljubljano. Dobro heterogenost vzorca smo dosegli tudi glede na nastanitev, s tem da je bilo udeležencev, ki živijo v samostojnih gospodinjstvih, enkrat več kot tistih, ki živijo s primarno družino. Vzorec pa je bolj homogen glede na spol, saj prevladujejo ženske, in glede na fakulteto, saj prevladujejo študenti s Fakultete za družbene vede. To je najverjetneje posledica dejstva, da je na tej fakulteti potekala najbolj intenzivna rekrutacija in da so bile v prostorih fakultete fokusne skupine tudi izvedene. Kljub homogenosti vzorca glede na fakulteto je bila v vsaki fokusni skupini prisotna vsaj ena oseba z druge fakultete, kar je pomembno prispevalo h kakovosti podatkov in dinamiki same razprave.

	Frekvenca (n)	Odstotek (%)
SPOL		
Ženski	14	66,7
Moški	5	23,8
Nebinarni	1	4,8
LETNICA ROJSTVA		
2004	2	9,5
2003	2	9,5
2002	5	23,8
2001	1	4,8
2000	6	28,6
1999	2	9,5
1998	1	4,8
1997	2	9,5
STOPNJA ŠTUDIJA		
Prva	8	38,1
Druga	13	61,9
KRAJ BIVANJA		
Večje mesto (npr. Ljubljana)	16	76,2
Mesto ali manjši kraj (npr. Vrhnika)	3	14,3
Naselje ali vas (npr. Dol pri Ljubljani)	2	9,5
FAKULTETA		
Fakulteta za družbene vede	14	66,7
Filozofska fakulteta	1	4,8
Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo	2	9,5
Biotehniška fakulteta	1	4,8
Fakulteta za računalništvo in informatiko	1	4,8
Fakulteta za arhitekturo	1	4,8
Fakulteta za varnostne vede	1	4,8

TIP NASTANITVE MED ŠTUDIJEM		
S starši	7	33,3
V najetem stanovanju	10	47,6
V študentskem domu	3	14,3
Drugo (npr. pri partnerju v lastnem stanovanju)	1	4,8
VELIKOST GOSPODINJSTVA (po številu članov)		
1	1	4,8
2	4	19,1
3	3	14,3
4	10	47,6
5	1	4,8
6	1	4,8
7	/	0
8	1	4,8
POGOSTOST PREHRANJEVANJA PREK SŠP		
Pogosto	5	23,8
Občasno	11	52,4
Redko	5	23,8
Nikoli	/	0
NAČIN PREHRANJEVANJA		
Vegetarijanstvo	3	14,3
Pesketarijanstvo	1	4,8
Vsejedstvo	17	81
VKLJUČENOST V ORGANIZACIJE, KI SE UKVARJAJO S PROBLEMATIKO SŠP		
Da	5	23,8
Ne	16	76,2

Tabela 1: Sociodemografske specifične vzorca

Vir: Kelečevič, J. R. (2024). Zdravo in trajnostno prehranjevanje študentov: priložnosti in omejitve sistema subvencionirane študentske prehrane [magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede].



Slika 1: Dejavniki vpliva na zdravo in trajnostno prehranjevanje prek SŠP

Vir: Kelečevič, J. R. (2024). *Zdravo in trajnostno prehranjevanje študentov: priložnosti in omejitve sistema subvencionirane študentske prehrane* [magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede].

Sinteza ugotovitev

Na podlagi analize transkriptov fokusnih skupin smo identificirali šest ravni vpliva, in sicer individualno raven, družbeno okolje, fizično okolje, študentsko okolje, politično okolje in kolektivne prehranske trende. Iz analize je bila izključena individualna raven, saj nas je zanimalo le, kako po mnenju študentov okolje vpliva na njihovo prehransko vedenje. Na vsaki ravni smo nato identificirali kompleksen spekter dejavnikov, ki po mnenju študentov ovirajo ali olajšajo zdravo in trajnostno prehranjevanje prek sistema SŠP (gl. Sliko 1). V nadaljevanju bomo izpostavili nekaj najpomembnejših dejavnikov in interakcij med dejavniki.

Analiza je pokazala, da razlike v nastanitvi pomembno vplivajo na uporabo in odnos do sistema SŠP. Študenti, ki živijo s svojo primarno družino, SŠP uporabljajo bolj priložnostno in manj pozornosti namenjajo zdravju, saj se zavedajo, da jih doma čakajo hranljivi obroki. Ti študenti imajo privilegij, da SŠP uporabljajo kot občasen luksuz, hkrati pa so tudi manj občutljivi za ceno obrokov. Nasprotno so študenti, ki živijo v najemniških stanovanjih ali študentskih domovih, bolj odvisni od SŠP, predvsem zaradi slabih pogojev za kuhanje, pogoste zasedenosti kuhinje, slabega odnosa s sostanovalci ter pomanjkanja časa in denarja za nakup in pripravo obrokov. Ker se pogosteje prehranjujejo prek SŠP, so ti študenti bolj pozorni na zdravje, a so tudi bolj finančno občutljivi. Ta dva interesa sta si nasprotujoča, saj na splošno velja, da so ravno zdravi obroki dražji.

Med študenti se kaže tudi močna povezanost z ruralnim okoljem, predvsem med tistimi, ki prihajajo s podeželja. Ti študenti dobro razumejo prakse proizvodnje hrane ter poznajo pomen lokalne in sezone hrane za zdravje in okolje, kar vpliva na njihovo razumevanje SŠP. Študenti s perifernih območij pogosto prinesejo lokalno hrano s seboj v Ljubljano, saj jo vidijo kot bolj zdravo in okusno v primerjavi s študentsko prehrano. SŠP pa uporabijo šele, ko porabijo svoje zaloge.

Pomemben dejavnik družbenega okolja, ki vpliva na prehransko vedenje, je tudi negativen odnos gostinskih delavcev, ki se po mnenju študentov pojavlja zaradi dveh razlogov. Kot prvo so študenti manj dobičkonosni gosti kot redno zaposleni ali turisti. To študenti utemeljujejo tudi z dejstvom, da nekatere restavracije strežejo študentske goste le znotraj časovnih oken, ko imajo manj drugih gostov. Kot drugo pa študenti slab odnos gostinskih delavcev pripišejo negativni družbeni percepciji študentov, ki veljajo za priskledniške in brezdelne, saj uživajo državne subvencije, a ne prispevajo v državno blagajno.

Na prehranjevanje študentov zelo ključno vplivajo tudi dejavniki fizičnega okolja. Prva ovira pri prehranjevanju je nedvomno omejena ponudba zdrave trajnostne hrane, saj študenti večkrat poudarijo, da je trg nasičen z nezdravimi

izbirami, primanjkuje pa kakovostnih in raznolikih obrokov ter ponudbe za študente s prehranskimi posebnostmi. Poleg povečanja zdrave trajnostne ponudbe pa mora sistem zagotoviti, da je ta tudi cenovno dostopna. Študenti so namreč finančno zelo občutljiva skupina, kar pomeni, da ceno najpogosteje postavijo pred zdravje in trajnost. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da tudi znotraj študentske populacije obstajajo podskupine, ki so finančno še bolj ranljive. To so študenti iz nižjih družbeno-ekonomskih razredov, študenti delavci, študenti, ki živijo v študentskih domovih ali samostojnih gospodinjstvih, ter tuji študenti.

Po nujni razrešitvi finančne dostopnosti zdrave trajnostne hrane pa je treba razrešiti tudi vprašanje lokacijske dostopnosti. Študenti so namreč večino dneva omejeni na ponudbo v bližini svoje fakultete. Vzpostavitev zdrave in trajnostne ponudbe je še posebej pomembna za bolj oddaljene fakultete, saj se trenutno večina ponudnikov nahaja v centru mesta.

Pomemben dejavnik fizičnega okolja je tudi hitrost postrežbe. Ta se močno prepleta z lokacijsko dostopnostjo in nerednimi študentskimi urniki, kar predstavlja pomembni oviri pri zdravem in trajnostnem prehranjevanju študentov. V primeru kratkih odmorov je nujno, da sistem zagotovi priročne in hitre obroke, ki so karseda zdravi in trajnostni. V okolici fakultet naj bodo na voljo tudi možnosti za počasnejše prehranjevanje, ki običajno velja za bolj zdravo in lahko študentom koristi med daljšimi odmori ali po zaključku predavanj.

Po zagotovitvi ugodnih, priročnih in časovno prilagodljivih zdravih trajnostnih obrokov pa je treba izboljšati tudi transparentnost. To je še posebej ključno pri trajnosti, saj študenti poudarjajo, da nimajo vpogleda v večino vidikov prehranske verige, vključno s poreklom sestavin, pridelavo, predelavo, transportom, skladiščenjem, odpadno embalažo in zavrženo hrano. Ravno zaradi tega študenti tudi zaključijo, da sistem načeloma ne omogoča trajnostnega prehranjevanja. A glede na vodilne smernice trajnostnega prehranjevanja (EAT-Lancet, 2020: 10) bi študenti vseeno lahko na individualni ravni zmanjšali uživanje mesa, predvsem predelanega in rdečega, povečali vnos rastlinske hrane, nadomestili nasičene maščobe z nenasičenimi ter se izogibali rafiniranim žitom, močno predelani hrani in dodanemu sladkorju. Tukaj se je pokazalo pomanjkanje znanja študentov o trajnosti.

Ravno zaradi tega manka se študenti pogosto ne zavedajo, da se v določenih primerih vedejo trajnostno. Na primer, več študentov poudarja, da neradi puščajo ostanke hrane, a je to prej povezano s primarno vzgojo in dejstvom, da je puščanje hrane v slovenski kulturi razumljeno kot nespoštljivo. Poleg tega študenti, ki živijo v najemniških stanovanjih in študentskih domovih, poročajo tudi, da zaradi draginje pojedjo manj mesa, kot bi ga, če bi živeli s primarno družino. Nekateri študenti pa se celo zavestno trudijo zmanjšati porabo mesa – največkrat iz sočutja do živali, redkeje zaradi trajnosti ali zdravja. Ne glede na razloge za

zmanjšanje mesa je premik k fleksitarijanski prehrani dobrodošel, saj je zmanjšanje porabe mesa v razvitih državah eden najpomembnejših mehanizmov za prehod k zdravim in trajnostnim prehranskim sistemom (Cusack in dr., 2021; Gerber in dr., 2013; Willett in dr., 2019). Zaradi tega je pomembno izboljšati tudi študentsko ponudbo rastlinske hrane, ki je po mnenju udeležencev izrazito nezadostna, enolična in neakovostna. Na ta način lahko sistem podpre vegane (tj. tiste, ki iz prehrane izključujejo vsa živila živalskega izvora), vegetarijance, pesketarijance in vse tiste, ki želijo zmanjšati vnos mesa. Ob tem pa je potreben tudi premislek, kako lahko sistem zagotovi kakovostne obroke za študente z drugimi prehranskimi posebnostmi, na primer za študente, ki se prehranjujejo brezglutensko oziroma imajo določene zdravstvene ali verske omejitve.

Zaključek

Glavno vprašanje je torej, kako zasnovati sistem, v katerem bi bila zdrava trajnostna hrana cenovno ugodna, priročna, transparentno označena, primerno postrežena ter bi se hkrati lahko prilagajala nerednim študentskim urnikom. Kot ugotovljeno, bi bile za to potrebne večnivojske rešitve, ki bi posegle v vsak del sistema, vključno z nabavo surovin, prevozom, načinom priprave hrane, sestavo obrokov, postrežbo, odvečno hrano in embalažo. Ob tem je treba premisliti, kako ponudnike ustrezno izobraziti, jih motivirati in podpreti pri zagotavljanju zdrave trajnostne hrane. Študente namreč skrbi, da bi bil poseg v trg preoster in bi sprožil odhajanje gostincev iz sistema. Za razrešitev tega vprašanja bi bilo smiselno raziskavo razširiti z neposrednim raziskovanjem fizičnega in političnega okolja. Na ta način bi dobili vpogled v ovire, s katerimi se ponudniki soočajo pri nabavi, pripravi in strežbi hrane. Hkrati pa bi preučili tudi ovire, s katerimi se odločevalci spopadajo pri snovanju razpisov, financiranju, sodelovanju s ponudniki in izvajanju nadzora.

Poleg intervencij na področju ponudbe in ponudnikov bi bilo smiselno razmisliti tudi o intervencijah na področju izobrazbe študentov. Del odgovornosti za to bi nedvomno moral prevzeti javni izobraževalni sistem, saj prehod k bolj zdravim trajnostnim prehranskim sistemom pomeni boljše zdravje populacije, razbremenitev zdravstvenega sistema ter ublažitev podnebnega in okoljskega odtisa. Hkrati pa so študenti tudi državljani, ki bodo s svojimi odločitvami oblikovali prihodnost prehranskih sistemov – bodisi kot volivci ali odločevalci – zato je nujno, da so o tem ustrezno izobraženi. Poleg vključitve vsebin v kurikulum bi bilo učinkovito, če bi bila reforma sistema SŠP podprta s širšimi komunikacijskimi in motivacijskimi kampanjami, ki naredijo zdravo in trajnostno pre-

hranjevanje privlačnejše. Kritiki (Hanžič, 2019; Z., 2023) namreč opozarjajo, da se ponudba študentskih obrokov prilagaja tudi povpraševanju, kar pomeni, da študenti do nekatere mere tudi sami izbirajo manj kakovostne obroke. Ob tem je pomembno spomniti, da znotraj sistema SŠP že sedaj obstajajo komunikacijske platforme, ki bi bile boljše izkoriščene. To so na primer fakultete, kjer se študenti veliko zadržujejo; aplikacija Prehrana, prek katere študenti izbirajo ponudnike in obroke; ter sami ponudniki, ki bi lahko informirali o ustrežnejših izbirah znotraj svoje ponudbe.

Raziskava predstavlja tudi odlično izhodišče za preučevanje in primerjanje različnih rešitev, ki bi olajšale zdravo in trajnostno prehranjevanje prek sistema SŠP. Vsaka predlagana rešitev ima namreč svoje prednosti, a tudi določene omejitve. Pri subvencijah za trgovino so študenti izpostavili, da bi te lahko poglobile razlike med družbenimi sloji, saj bi socialno ranljivejši študenti s subvencijami kupovali hrano za vso družino, hkrati pa ta rešitev spodkoplje osnovni namen sistema SŠP, ki naj bi študente razbremenil kuhanja. Pri javnih menzah med študenti prihaja do pomislekov glede postavitve menz, saj bi to zahtevalo veliko časa in sredstev. V vmesnem času bi zato potrebovali prehodne rešitve. Poleg tega bi bilo potrebno premišljeno načrtovanje zaradi razpršenosti fakultet. Do pomislekov prihaja tudi glede raznolikosti in okusnosti obrokov. Ti pomisleki so močno povezani z negativno percepcijo menz, zato bi bilo ob zagonu smiselno razmisliti, kako spremeniti to percepcijo. Če bi bila rešitev zgolj prenova obstoječega sistema, v katerem sodelujejo zasebni ponudniki, pa se vedno znova poraja vprašanje, kako zasnovati sistem, v katerem bi bila zdrava in trajnostna hrana dovolj dobičkonosna za ponudnike.

Ob tem je treba odgovorne spomniti, da sistem SŠP predstavlja odlično okolje za izobraževanje mladih potrošnikov-državljanov na področju zdrave trajnostne hrane in sooblikovanje njihovih prehranjevalnih navad. Zaradi tega bi morala biti prenova sistema v samem vrhu prioritet odločevalcev. Če bi bil sistem dobro zasnovan, bi lahko služil tudi kot model zdravega trajnostnega prehranskega sistema, po katerem bi se zgledovali drugi sistemi v slovenskem ali celo v mednarodnem prostoru.

Literatura

- 24UR Inšpektor (2018): Študentska prehrana: smernice za gostince zgolj priporočilo. 24ur. Dostopno na: <https://www.24ur.com/novice/slovenija/studentska-prehrana-pogosto-premastna-in-preslana.html> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Abramič, Karin (2024): Izgradnja drugega tira subvencionirane študentske prehrane. *Radio Študent*. Dostopno na: <https://radiostudent.si/univerza/kaj-pa-univerza/izgradnja-drugega-tira-subvencionirane-studentske-prehrane> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Baumeister, Roy F. in Vohs, Kathleen D. (2007): Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass* 1(1): 115–128. Dostopno na: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Black, Jennifer L., Velazquez, Cayley E., Ahmadi, Naseam, Chapman, Gwen E., Carten, Sarah, Edward, Joshua, Shulhan, Stephanie, Stephens, Teya in Rojas, Alejandro (2015): Sustainability and public health nutrition at school: assessing the integration of healthy and environmentally sustainable food initiatives in Vancouver schools. *Public Health Nutrition* 18(13): 2379–2391. Dostopno na: <https://doi.org/10.1017/s1368980015000531> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Branca, Francesco, Lartey, Anna, Oenema, Stineke, Aguayo, Victor, Stordalen, Gunhild A., Richardson, Ruth, Arvelo, Mario in Afshin, Ashkan (2019): Transforming the food system to fight non-communicable diseases. *BMJ* 364, l296. Dostopno na: <https://doi.org/10.1136/bmj.l296> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Crippa, Monica, Solazzo, Efsio, Guizzardi, Diego, Monforti-Ferrario, Fabio, Tubiello, Francesco N. in Leip, Adrian (2021): Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food* 2(3): 198–209. Dostopno na: <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Cusack, Daniela F., Kazanski, Clare E., Hedgpeth, Alexandra, Chow, Kenyon, Cordeiro, Amanda L., Karpman, Jason in Ryals, Rebecca (2021): Reducing climate impacts of beef production: A synthesis of life cycle assessments across management systems and global regions. *Global Change Biology* 27(9): 1721–1736. Dostopno na: <https://doi.org/10.1111/gcb.15509> (Pridobljeno 17. november 2024).

- De Vet, Emely, De Ridder, Denise, Stok, Marijn, Brunso, Karen, Baban, Adriana in Gaspar, Tania (2014): Assessing self-regulation strategies: development and validation of the tempest self-regulation questionnaire for eating (TESQ-E) in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11(1). Dostopno na: <https://doi.org/10.1186/s12966-014-0106-z> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Deliens, Tom, Clarys, Peter, De Bourdeaudhuij, Ilse in Deforche, Benedicte (2014): Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health* 14(1). Dostopno na: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53> (Pridobljeno 17. november 2024).
- EAT-Lancet Commission (2020): *Food Planet Health*. Dostopno na: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf (Pridobljeno 17. november 2024).
- Fenta, Eneyew Talie, Tiruneh, Misganaw Guadie in Anagaw, Tadele Fentabil (2023): Exploring enablers and barriers of healthy dietary behavior based on the Socio-Ecological Model, a qualitative systematic review. *Nutrition and Dietary Supplements Volume 15*: 13–23. Dostopno na: <https://doi.org/10.2147/nds.s395444> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Franchini, Cinzia, Biasini, Beatrice, Rosi, Alice in Scazzina, Francesca (2023): Best practices for making the university campus a supportive environment for healthy and sustainable diets. *Current Opinion in Environmental Science & Health* 32: 100436. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.coesh.2022.100436> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Fras, Zlatko, Jakše, Boštjan, Kreft, Samo, Malek, Žiga, Kamin, Tanja, Tavčar, Nika in Fidler Mis, Nataša (2023): The activities of the Slovenian Strategic Council for Nutrition 2023/24 to Improve the health of the Slovenian population and the Sustainability of Food: A Narrative review. *Nutrients* 15(20): 4390. Dostopno na: <https://doi.org/10.3390/nu15204390> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Gerber, Pierre J., Steinfeld, Henning, Henderson, Benjamin, Mottet, Anne, Opio, Carolyn, Dijkman, Jeroen, Falcucci, Alwin in Tempio, Giuseppe (2013): *Tackling climate change through livestock – A global assessment of emissions and mitigation opportunities*. Rim: Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rim: FAO.

- Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition (2016): *Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century*. London: Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition. Dostopno na: <http://glopan.org/sites/default/files/ForesightReport.pdf> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Gradišek, Nika (2022): A maš na bone? *Radio Študent*. Dostopno na: <https://radiostudent.si/univerza/kaj-pa-univerza/a-mas-na-bone> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Gregorič, Matej, Blaznik, Urška, Fajdiga Turk, Vida, Delfar, Nataša, Korošec, Aleš, Lavtar, Darja, Zaletel, Metka, Koroušić Seljak, Barbara, Golja, Petra, Zdešar Kotnik, Katja, Robič Pikel, Tatjana, Pravst, Igor, Fidler Mis, Nataša, Kostanjevec, Stojan, Pajnkihar, Majda, Poklar Vatovec, Tamara in Hočevar Grom, Ada (2019): *Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: https://nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/razlicni_vidiki_prehranjevanja_prebivalcev_slovenije.pdf (Pridobljeno 17. november 2024).
- Gregorič, Matej, Poličnik, Rok, Mušič, Simona, Toth, Gordana in Turk Fajdiga, Vida (2021): *Zakuhajmo pravo izbiro: priročnik s povzetkom prehranskih smernic za ponudnike študentske prehrane*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: https://nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/zakuhajmo_pravo_izbiro_obl_29_7_21_0.pdf (Pridobljeno 17. november 2024).
- Halloran, Afton, Fischer-Møller, Mads Frederik, Persson, Marie in Skylare, Elisabet (2018): *Solutions Menu – A Nordic guide to sustainable food policy*. Nordic Council of Ministers. Dostopno na: <https://doi.org/10.6027/ANP2018-786> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Hanžič, Sandra (2019): Če študent na pico ali kebab gre, nezdravo je. *Delo*. Dostopno na: <https://www.delo.si/novice/slovenija/ce-student-na-pico-ali-kebab-gre-nezdravo-je/> (Pridobljeno 17. november 2024).
- K., G. (2023): Študenti: Boni so zastarel sistem, zagnati je treba študentske menze. *RTV Slovenija*. Dostopno na: <https://www.rtvsl.si/slovenija/studenti-boni-so-zastarel-sistem-zagnati-je-treba-studentske-menze/654776> (Pridobljeno 17. november 2024).

- K., R. in Kodba, Katja (2023): Tudi to bo od zdaj drugače: študenti ogorčeni, na ŠOS jim odgovarjajo. *Siol.net*. Dostopno na: <https://siol.net/novice/slovenija/tudi-to-bo-od-zdaj-drugace-studenti-ogorceni-na-sos-jim-odgovarjajo-595912> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Kamenidou, Irene, Mamalis, Spyridon, Pavlidis, Stavros in Bara, Evangelia-Zoi G. (2019): Segmenting the Generation Z Cohort University Students Based on Sustainable Food Consumption Behavior: A Preliminary Study. *Sustainability* 11(3): 837. Dostopno na: <https://doi.org/10.3390/su11030837> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Klanjšek, Rudi in Naterer, Andrej (2021). Zdravje in dobro počutje. V: *Mladina 2020: položaj mladih v Sloveniji*, Miran Lavrič in Tomaž Deželan (ur.), 195–213. Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba, Založba Univerze v Ljubljani. Dostopno na: https://mlad.si/e-katalogi/Mladina_2020/12/ (Pridobljeno 17. november 2024).
- Kremić, Nika (2023): Vizualna analiza študentskih obrokov. ZPS. Dostopno na: https://www.zps.si/uploads/content/Projekti%20ZPS/Ve%C5%A1%20kaj%20je%C5%A1%20projekti/Vizualna_analiza_nk27092023_NIKA_KREMIC_ZPS.pdf (Pridobljeno 17. november 2024).
- Lacaille, Lara J., Dauner Nichols, Kim, Krambeer, Rachel J. in Pedersen, Jon (2011): Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: a qualitative analysis. *Journal of American college health* 59(6): 531–538. Dostopno na: <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.523855> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Lavrič, Miran (2011): *Mladina 2010: Družbeni profil mladih v Sloveniji* [podatkovna datoteka]. Univerza v Ljubljani, Arhiv družboslovnih podatkov. Dostopno na: https://doi.org/10.17898/ADP_MLA10_V1 (Pridobljeno 17. november 2024).
- Lesjak Šilak, Taja (2024): Spremenjen razpis za študentsko prehrano v novem študijskem letu. Bo omogočil bolj zdravo prehrano? *RTV Slovenija*. Dostopno na: <https://www.rtvsl.si/slovenija/spremenjen-razpis-za-studentsko-prehrano-v-novem-studijskem-letu-bo-omogocil-bolj-zdravo-prehrano/722123> (Pridobljeno 11. marec 2025).

- Leskovic, Ljiljana (2018): Prehranske navade študentov Univerze v Novem mestu Fakultete za zdravstvene vede. V: *Vloga zdravstvene nege pri sodobni prehranski terapiji: zbornik prispevkov*, 34–43. Univerza v Novem mestu Fakulteta za zdravstvene vede. Dostopno na: https://dmszt-nm.si/wp-content/uploads/2023/02/Zbornik_DMT_2019.pdf (Pridobljeno 17. november 2024).
- Logar, Iza, Bajželj, Neža, Erman, Pia, Piskar, Nina, Klopčič, Sara in Geč, Anja (2018): Študentska prehrana v mestni občini Ljubljana. V: *Mladi o mladih v Mestni občini Ljubljana: rezultati raziskovalnega sodelovanja z Uradom za mladino in študenti FDV na programu Komunikologije – medijske in komunikacijske študije*, Tanja Oblak Črnič in Katarina Gorenc (ur.), 6–9. Mestna občina, Mestna uprava, Oddelek za kulturo, Urad za mladino. Dostopno na: <https://www.ljubljana.si/assets/Uploads/Publikacija-Mladi-o-mladih.pdf> (Pridobljeno 17. november 2024).
- McLeroy, Kenneth R., Bibeau, Daniel, Steckler, Allan in Glanz, Karen (1988): An ecological perspective on health promotion programs. *Health education quarterly* 15(4): 351–377. Dostopno na: <https://doi.org/10.1177/109019818801500401> (Pridobljeno 17. november 2024).
- MF Monitor (b. d.): *Peticija za javne študentske menze*. Dostopno na: <https://mf-monitor.si/peticija-za-javne-studentske-menze/> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti [MDDSZ] (2024a): *Spremembe na področju študentske prehrane*. Portal GOV.SI. Dostopno na: <https://www.gov.si/novice/2024-02-06-spremembe-na-podrocju-studentske-prehrane/> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti [MDDSZ] (2024b): *Objavljen razpis za ponudnike študentske prehrane*. Portal GOV.SI. Dostopno na: <https://www.gov.si/novice/2024-07-12-objavljen-razpis-za-ponudnike-studentske-prehrane/> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Nacionalni inštitut za javno zdravje [NIJZ] (2022): *Značilnosti študentske prehrane*. Dostopno na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/prehranske-smernice/znacilnosti-studentske-prehrane/> (Pridobljeno 17. november 2024).

- Nacionalni inštitut za javno zdravje [NIJZ] (2023): *Približno tretjina študentov vsak teden posega po hitri prehrani, kot so hamburgerji in pice*. Dostopno na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/priblizno-tretjina-studentov-vsak-teden-posega-po-hitri-prehrani-kot-so-hamburgerji-in-pice/> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Oblak, Katarina (2023): *Kakšno hrano strežejo študentom: juhe iz vrečke in ocvrte jedi na kvadrat*. *NI*. Dostopno na: <https://nlinfo.si/novice/slovenija/kaksno-hrano-strezejo-studentom-juhe-iz-vrecke-in-ocvrte-jedi-na-kvadrat/> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Ottawa Charter for Health Promotion (1986): *Health Promotion International* 1(4): 405. Dostopno na: <https://doi.org/10.1093/heapro/1.4.405> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Pušnik, Matija (2022): *Menze zdaj!* *Radio Študent*. Dostopno na: <https://www.radiostudent.si/univerza/pod-katedrom/menze-zdaj> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Pušnik, Neža in Murovec, Jakob (2022): *Priljubljena restavracija ukinja študentske bone. Bodo kmalu sledile še druge?* *NI*. Dostopno na: <https://nlinfo.si/novice/slovenija/studentski-boni-ukinitev-restavracije/> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Rupnik Ženko, Veronika (2024): *Ponudnikom hitre hrane še ne bo odklenkalo*. *Dnevnik*. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/novice/slovenija/ponudnikom-hitre-hrane-se-ne-bo-odklenkalo-2685255/> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Sallis, James F., Owen, Neville in Fisher, Edwin B. (2008): *Ecological models of health behavior*. V: *Health behavior and health education: theory, research, and practice*, Karen Glanz, Barbara K. Rimer in Karim Viswanath (ur.), 465–485. Minnesota: Jossey-Bass.
- Sánchez-Gómez, María Carmen in Martín-Cilleros, María Victoria (2017): *Implementation of Focus Group in Health Research*. V: *Computer Supported Qualitative Research*, Antonio Costa, Luis Reis, Francesco Neri de Sousa, Antonio Moreira in David Lamas (ur.), 49–61. New York: Springer.

- Sogari, Giovanni, Velez-Argumedo, Catalina, Gómez, Miguel I. in Mora, Cristina (2018): College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients* 10(12): 1823. Dostopno na: <https://doi.org/10.3390/nu10121823> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Stok, Floor Marijn, De Ridder, Denise T. D., Adriaanse, Marieke in De Wit, John B. F. (2010): Looking cool or attaining self-rule. Different motives for autonomy and their effects on unhealthy snack purchase. *Appetite* 54(3): 607–610. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.02.017> (Pridobljeno 17. november 2024).
- The Barilla Center for Food & Nutrition Foundation. (2018): *Guidelines for promoting sustainable diets at canteens of Worksites and Universities* [delovni dokument – interno za konzorcij]. LIFE SU-EATABLE LIFE16 GIC/IT/000038: Reducing carbon emissions in the EU through sustainable diets (1. september 2018).
- Ule, Mirjana in Kuhar, Metka (2002): Sodobna mladina: izziv sprememb. V: *Mladina 2000: Slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje*, Vlado Miheljak (ur.), 40–78. Maribor: Aristej.
- Vermeulen, Sonja J., Campbell, Bruce M. in Ingram, John S. (2012): Climate change and food systems. *Annual Review of Environment and Resources* 37(1): 195–222. Dostopno na: <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-020411-130608> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Willett, Walter C., Rockström, Johan, Loken, Brent, Springmann, Marco, Lang, Tim, Vermeulen, Sonja J., Garnett, Tara, Tilman, David, DeClerck, Fabrice, Wood, Amanda G., Jonell, Malin, Clark, Michael R., Gordon, Line J., Fanzo, Jessica, Hawkes, Corinna, Zurayk, Rami, Rivera, Juan A., De Vries, Wim, Sibanda, Lindiwe Majele, ... Murray, Christopher J. L. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet* 393(10170): 447–492. Dostopno na: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31788-4) (Pridobljeno 17. november 2024).
- World Health Organization [WHO] (2023): *Noncommunicable diseases*. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (Pridobljeno 17. november 2024).
- Z., M. (2023): Študentje si želijo prihranek časa, nizko ceno in okusen obrok, temu pa se prilagaja tudi ponudba. *RTV Slovenija*. Dostopno na: <https://www.rtvsl.o>

si/zdravje/studentje-si-zelijo-prihranek-casa-nizko-ceno-in-okusen-obrok-temu-pa-se-prilagaja-tudi-ponudba/682960 (Pridobljeno 17. november 2024).

Zupančič, Andreja in Hoyer, Silvestra (2006): Prehranjevalne navade študentov. *Obzornik zdravstvene nege* 40: 157–163. Dostopno na: <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2594/2527> (Pridobljeno 17. november 2024).

Zveza potrošnikov Slovenije [ZPS] (2018): *Projekt Študent – veš, kaj ješ: Treba je znati izbrati*. Dostopno na: <https://www.zps.si/aktualne-vsebine/izjave-za-javnost/projekt-student-ves-kaj-jes-treba-je-znati-izbrati-2018-03-22> (Pridobljeno 17. november 2024).