

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Elena Hočevar

Svetovni splet kot vir informacij o zdravem prehranjevanju

Diplomsko delo

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Elena Hočevar

Mentor: doc. dr. Gregor Petrič

Svetovni splet kot vir informacij o zdravem prehranjevanju

Diplomsko delo

Ljubljana, 2013

*Za vse nasvete in pomoč se iskreno zahvaljujem mentorju
doc. dr. Gregorju Petriču in doc. dr. Blanki Tivadar.*

*Hvala družini in prijateljem, ki so mi med pisanjem
diplomske naloge pomagali in me spodbujali.*

Svetovni splet kot vir informacij o zdravem prehranjevanju

Svetovni splet je poleg ostalih medijev postal pomemben vir informacij o zdravi prehrani, pri čemer lahko njegova uporaba ljudi spodbuja k spremembi vzorcev prehranjevanja v smeri podpore zdravja. V današnji kulturi zdravizma, v kateri se poudarja pomen zdravega življenjskega sloga kot preventive pred boleznimi, veljajo informacije za enega od ključnih faktorjev na poti doseganja zdravih prehranskih navad, kar pomeni, da je potrebno poskrbeti predvsem za njihovo dostopnost in kvaliteto. Svetovni splet ponuja neskončno možnosti za pridobitev kakovostnih informacij, vendar je zasičen tudi z informacijami, ki so nepopolne, zavajajoče in netočne. Danes v večini primerov spletnega iskanja informacij o zdravi prehrani naletimo najprej na komercialno usmerjene vire, za katere lahko predpostavljamo, da stremijo manj k izčrpani in natančni predstavitvi informacij kot k favoriziranju določenih produktov. V ta namen so v Evropi in tudi ostalih državah sveta vladne in nevladne organizacije vzpostavile kriterije kakovosti spletnih mest v zvezi z zdravjem, ki naj bi omogočile razlikovanje med slabimi in dobrimi informacijami, povezanimi z zdravjem. Predvsem pa bi bilo potrebno poskrbeti, da bi bile uporabnikom interneta na voljo javno dostopne spletne informacije o zdravi prehrani, za katere kakovost bi skrbela država.

Ključne besede: zdrava prehrana, svetovni splet, iskanje spletnih informacij, kakovost spletnih informacij.

World wide web as a source of nutrition information

World wide web has along with other media become an important source of information about nutrition. Usage of world wide web can in general positively effect the process of changing eating patterns in the direction of supporting general health. In today`s culture of healthism, in which emphasize is given on the importance of healthy life-style as a prevention of disease, information are considered to be one of the key factors of achieving healthy nutrition habits. This means it is necessary to take care of the accessibility and quality of information. World wide web offers on one side endless possibilities of accessing qualitative information, but is on the other side filled with information, which are incomplete, misleading and inaccurate. Today, in most cases, during a web search of information on healthy nutrition we firstly encounter commercially-oriented resources, for which can be assumed to strive towards favoring certain products rather than giving comprehensive and accurate presentation of information. For this reason governmental and non-governmental organizations in Europe and other countries of the world have established criteria for quality websites related to health, which should enable them to distinguish between good and bad information related to health. Above all it would be necessary to ensure that Internet users would be able to access publicly available online information on healthy nutrition, for the quality of which would have been taken care of by the government.

Key words: Healthy nutrition, World Wide Web, finding information online, the quality of online information.

KAZALO

1 UVOD	6
2 ZDRAVA PREHRANA V INFORMACIJSKI DOBI	8
2.1 Informacijska zmeda na področju zdravega prehranjevanja	8
2.2 Individualizacija prehranjevanja v družbi tveganja.....	8
2.3 Zdravo prehranjevanje kot del zdravega življenjskega sloga.....	11
2.4 Dejavniki zdravega prehranjevanja	14
3 INFORMIRANOST, MNOŽIČNI MEDIJI IN DOSTOP DO INFORMACIJ O ZDRAVI PREHRANI.....	16
3.1 Pomen informiranosti za zdravo prehranjevanje.....	16
3.2 Vloga medijev in ostalih informacijskih kanalov pri promociji zdrave prehrane.....	19
3.3 Najpogosteje uporabljani viri informacij o zdravi prehrani ter stopnja zaupanja vanje	22
4 SVETOVNI SPLET KOT VIR INFORMACIJ O ZDRAVI PREHRANI.....	24
4.1 Značilnosti svetovnega spleta kot vir informacij o zdravi prehrani	25
4.2 Uporaba svetovnega spleta kot vir informacij o zdravju in zdravi prehrani	26
4.3 Značilnosti spletnih iskalcev informacij o zdravi prehrani	30
4.4 Vpliv uspešnega spletnega iskanja informacij o zdravi prehrani na spremembo prehranjevalnega sloga	32
5 PROBLEMATIČNOST SVETOVNEGA SPLETA KOT VIRA INFORMACIJ O ZDRAVI PREHRANI.....	34
5.1 Prenasičenost spleta z informacijami o zdravem prehranjevanju.....	34
5.2 Uporaba spletnih iskalnikov za pridobivanje informacij o zdravi prehrani	35
5.3 Kriteriji kakovosti spletnih vsebin na temo zdrave prehrane	36
5.4 Selektivnost uporabnikov pri pridobivanju spletnih informacij o zdravi prehrani	41
6 EMPIRIČNI DEL.....	43
6.1 Namen raziskave in metodologija	43
6.2 Pregled in analiza nekaterih spletnih virov informacij o zdravi prehrani.....	44
6.3 Ugotovitve empirične raziskave	65
7 SKLEP	67
8 LITERATURA	69

1 UVOD

Tehnološki napredek in modernizacija družbe sta prinesla velike spremembe tudi na področju prehranjevanja. S premostitvijo ovir, ki so nas omejevale v preteklosti, ko se je človek boril s pomanjkanjem in lakoto, se v postmodernejši informacijski družbi soočamo z novimi preprekami na področju prehranjevanja. Razširjena ponudba hrane in množica pogosto nasprotujočih si informacij in nasvetov o zdravi prehrani s katerimi smo obdani danes, nas postavljajo v precej težaven in nezavidljiv položaj, saj se moramo odločiti za »prave« informacije in »pravo« hrano.

Kamin in Tivadar (2003) pravita, da je v današnji družbi zdravizma¹, odgovornost za zdravje v prvi vrsti preložena na ramena posameznika, tako se od njega pričakuje, da bo s preventivnimi ukrepi, med katere spada tudi zdrava prehrana, poskrbel za maksimizacijo svojega zdravja in preprečevanje bolezni. Poleg različnih individualnih dejavnikov, na našo izbiro prehrane vplivajo številni zunanji ali skupinski dejavniki, ki nas lahko pri doseganju zdravega prehranskega sloga ovirajo ali pa spodbujajo. Še vedno je precej razširjeno prepričanje, da predstavlja informiranost posameznika pomemben pogoj za doseganje zdravega prehranjevanja, saj tudi v praksi vidimo, da državne in državno podprte institucije še vedno velik del energije vlagajo ravno v obveščanje potrošnikov o zdravem prehranjevanju.

Do informacij o zdravem prehranjevanju lahko posamezniki pridejo na zelo različne načine (preko plakatov, letakov, knjig, televizije, radia, svetovnega spleta, zdravnikov ter različnih strokovnjakov), vsekakor pa med viri danes vedno bolj izstopa svetovni splet. Danes predstavlja enega izmed pomembnejših in najosnovnejših virov pridobivanja informacij o zdravi prehrani, saj ga po zadnji raziskavi Ameriškega združenja dietetikov (2011) za pridobivanje informacij o prehrani uporablja že 40 % američanov v primerjavi z 13 % iz l. 2002 (American Dietetic Association 2011). Svetovni splet kot vir informacij o zdravem prehranjevanju bo glavna tema tega diplomskega dela. Večji del teorije bo posvečen preučitvi in ovrednotenju svetovnega

¹ Zdravizem (angl. Healthism): Pri zdravizmu gre za »zaposlenost s posameznikovim zdravjem kot temeljem za določanje in doseganje blaginje; cilj, ki naj bi se dosegel s spreminjanjem življenjskega stila, in sicer s terapevtsko pomočjo ali brez nje« (Crawford v Kamin 2006, 43).

spleta kot vira informacij o zdravi prehrani, tako z vidika njegovih prednosti, razširjenosti uporabe kot vira tovrstnih informacij, njegovega prispevka in potencialnih možnosti pri spodbujanju bolj zdravega načina prehranjevanja kot tudi z vidika dostopnosti, kvalitete in zaupanja v informacije, ki jih svetovni splet ponuja. Zanimanje bo še posebej usmerjeno k slednjim, problematičnim vidikom, saj menim, da bi se marsikatero oviro na področju dostopnosti in kvalitete spletnih informacij o zdravi prehrani dalo premostiti s pravimi ukrepi in s tem dvigniti raven zaupanja vanje. Danes v večini primerov pri iskanju informacij o zdravi prehrani naletimo najprej na vire komercialne narave. Raziskave pa kažejo, da uporabniki večino klikov opravijo na prvi strani najdenih zadetkov iskalnika, kar nas še posebej opozarja na to, kako pomembno je, do kakšnih zadetkov nas pripelje prva stran. V nalogi bom (med drugim) povzela tudi rezultate nekaterih obstoječih raziskav, ki odgovarjajo na vprašanje, ali uporabniki preverijo informacije preden se nanje zanesejo in na podlagi česa se odločijo, ali je nek vir vreden zaupanja. Skozi teorijo bo posebna skrb namenjena tudi značilnostim, vedenjskim vzorcem in stališčem spletnih iskalcev informacij o zdravi prehrani.

V Sloveniji in tudi v tujini je spletno iskanje informacij o zdravi prehrani še precej neraziskano področje, kar me je še dodatno pritegnilo k preučevanju izbrane teme. Glede na to, da sem tudi sama v preteklosti aktivno iskala tovrstne informacije preko spleta, bo moje zanimanje usmerjeno v analizo trenutne situacije v Sloveniji, in sicer predvsem kvalitete spletnih mest na temo zdrave prehrane.

Namen empiričnega dela moje diplomske naloge bo analiza spletnih mest v slovenskem jeziku, ki nudijo informacije o zdravi prehrani, pri čem bom skušala oceniti v kolikšni meri izbrana spletna mesta ustrezajo izdelanim kriterijem kvalitete spletnih mest na temo zdravja, ki so objavljeni tudi na spletnem mestu Evropske komisije in ustanove Health on net (HON). V analizo sem vključila le spletna mesta z uradnim pečatom, ki jih priporočajo vlada RS ali vladne ustanove, saj se od njih pričakuje, da bodo nudile kakovostne in verodostojne vsebine.

2 ZDRAVA PREHRANA V INFORMACIJSKI DOBI

2.1 Informacijska zmeda na področju zdravega prehranjevanja

Ob množici informacij in nasvetov s področja zdravja s katerimi nas danes bombardirajo mediji in strokovna elita, se zdi, da postaja vedno težje najti odgovor na vprašanje, kako se zdravo prehranjevati, saj si informacije, ki jih dobivamo od različnih virov, pogosto nasprotujejo in se tudi zelo hitro spreminjajo. Kar je bilo še včeraj priznано za zdravo, je lahko že danes zdravju škodljivo. Za veliko večino prebivalstva tako predstavlja uresničitev prehrabnenih nasvetov v vsakdanjem življenju precejšen problem, saj jih vidijo kot kratkotrajne – spreminjajoče se iz dneva v dan (Nestle 2003, 20). V takih pogojih se ljudje upravičeno lahko počutijo zmedene, izgubljene in ne vedo kako ravnati, tako da ni presenečenje, če je marsikatero začetniško navdušenje nad zdravim prehrabnenim slogom prezgodaj ugasnilo. Prehrabneni nasveti bi povzročali veliko manj zmede in bi bili veliko manj protislovni, če bi temeljili le na znanstvenih dognanjih (Nestle 2003, 30). Tako pa je naše razumevanje in pojmovanje zdravega prehranjevanja odvisno pretežno od tega, kako je predstavljeno v večinoma nenadzorovanih medijskih vsebinah, katerih avtorji največkrat niso primerno usposobljeni prehranski strokovnjaki.

Breme odločitve in s tem odgovornost sta v (post)modernej potrošniški družbi preložena na ramena slehernega posameznika – zdrav prehrabneni slog ali lahkomišelno uživanje v hrani s katerim tvegamo bolezen? Danes so dokazano glavni vzrok smrti kronične bolezni povezane s prekomernim in neuravnoteženim uživanjem hrane oz. hranil (Nestle 2003, 31). Torej – izbira je na naši strani.

2.2 Individualizacija prehranjevanja v družbi tveganja

Stroge norme in pravila, ki so še nedavno tega uravnavala in regulirala skorajda vsa področja človekovega življenja, med drugim tudi prehrano, so v (post)modernej družbi izgubila večji del svojega vpliva in so le še senca svoje nekdanje moči. Verske ter ostale družbene in kulturne institucije, ki so nekoč imele nadzor nad prehranskimi navadami ljudi, so pod pritiskom kapitalizma in njegovih teženj k vedno večji potrošnji izgubile velik del svoje avtoritete. Moralni pomen izbire jedilnika je bil tradicionalno oblikovan

skozi versko pridigo, ki pa je z obširno sekularizacijo v zahodnih družbah pričela izgubljati svoj prvotni vpliv (Lupton 1996, 74). Nekdaj ponotranjeni tradicionalni običaji in pravila so za industrializirano potrošniško družbo predstavljali oviro, ki jo je bilo potrebno odstraniti s poti, da bi lahko posamezniki zaživel svobodno in neobremenjeno življenje, rešeni nekdanjih vedenjskih »kalupov«. Prišlo je do deregulacije oz. razpada tradicionalnih avtoritativnih zunanjih pravil glede prehranjevanja v današnji moderni družbi. Francoski sociolog Fischler je stanje »porušenja« norm, ki so dolgo veljale na področju prehranjevanja, poimenoval kar »gastro-anomija«, ki je tesno povezana z Durkheimovim pojmom anomalije.² Fischler trdi, da omenjena situacija izhaja iz močnega povečanja nasprotujočih si in nestalnih pritiskov na sodobnega potrošnika (npr. s strani prehranske industrije, oglaševanja in države). Poleg tega, negotovost in strah, kot posledici gastro-anomije ter širitev agro-industrije in industrializirane proizvodnje hrane, ovirajo procese, skozi katere kulinarčna kultura pomaga ustvarjati in ohranjati posameznikovo lastno identiteto (Beardsworth in Keil 1997, 67). Poleg osvoboditve od tradicionalnih norm v prehranjevanju je po odstranitvi ekoloških, sezonskih, ekonomskih, političnih ipd. ovir do proste izbire prispevala tudi povečana ponudba hrane. Okrepitev in industrializacija pridelave in predelave hrane, globalizacija oskrbe s hrano, so pripeljale do prave eksplozije v izbiri hrane (Fischler v Beardsworth in Keil 1997, 158). Življenje posameznika se je začelo individualizirati, hrana je postala del posameznikovega življenjskega stila in tako prosta avtonomna izbira. Danes živimo v obdobju refleksivne modernizacije, ko niti identitete, ki so nastale v racionalni in funkcionalni industrijski družbi, ne obstajajo več. Strukturne spremembe refleksivne modernizacije so prisilile posameznike, da se osvobodijo struktur in norm institucij preproste modernosti ter začnejo refleksivno nadzorovati in graditi svoje lastne identitete (Lash v Beck in drugi 1994, 200).

Npr. v Sloveniji je bila še v času socializma ponudba hrane precej omejena in je doživela svoj razcvet šele z njegovim padcem, vzponom kapitalizma in s tem proste trgovine: »Čas, ko so nas s trgovinskih polic vabili generični izdelki, ena vrsta moke, jedilno olje *Zvijezda*, dve vrsti jogurta: sadni in navadni, na oddelku za kruh pa smo v vrsti čakali bodisi za belo bodisi črno štruco kruha, je v Sloveniji že nekaj časa za nami.

² Pri anomaliji se gre za to, da so tradicionalne norme izgubile svoj zavezujoč značaj. Anomija je po Durkheimu »stanje naraščajoče negotovosti med ljudmi v moderni družbi, ko le-to zmotijo tako nagle spremembe, da ta ni več sposobna nuditi trdnih moralnih smernic ravnanja« (Lemert 2005, 84).

Zadnjih deset let tržna ponudba hrane nenehno raste in se po raznovrstnosti in kakovosti zelo hitro dopolnjuje in širi ... Imamo sodobne samopostrežne trgovine, ponekod tudi velike nakupovalne centre« (Tivadar 2002, 152).

Poleg razširjene ponudbe hrane, ne moremo mimo, ne da bi omenili prispevek množičnih medijev (televizija, radio, tiskani mediji ter v zadnjem času tudi svetovni splet) in strokovnjakov s področja dietetike, ki večajo možnosti izbire na področju prehrane s tem, ko posameznikom nudijo množico nasvetov in informacij v zvezi s prehranjevanjem in pripravo hrane (razni recepti, različne diete, odkritja s področja prehranske znanosti ...) in obenem tudi omejujejo njihovo izbiro z odsvetovanji in prepovedmi uživanja določene hrane. Čeprav tradicionalnih družbenih pravil prehranjevanja ni več, se pojavljajo nova – bolj nasveti oz. priporočila kot pa pravila (npr. diete in lahka, zdrava hrana), ki vsaj deloma »usmerjajo« posameznika, kako naj se prehranjuje. Ti nasveti so nekakšni nadomestki za tradicionalna pravila, saj so posamezniki željni nasvetov in pravil za pravilno izbiro hrane, ki bi vsaj malo zmanjšali njihove dileme pri izbiri hrane. Danes nimamo več na voljo samo ogromnih količin raznolike hrane, temveč nas spremljajo tudi iz različnih virov izhajajoče informacije in napotki o tem, kako naj se prehranjujemo, da bomo okrepili svoje zdravje, ohranili vitko linijo, ipd.. Zdravo življenje in s tem zdrava prehrana ob današnjem načinu življenja od posameznika zahteva vložen trud in čas, saj se mora oskrbeti z vsemi potrebnimi informacijami in pripomočki, ki mu bodo zdrav življenjski slog omogočili.

Zdravstvene in laične debate so v zadnjih nekaj desetletjih igrale odločilno vlogo pri oblikovanju individualne izbire jedilnika, kot neizpodbitnega faktorja ohranjanja zdravja ali nastanka bolezni (Lupton 1996, 74). S tega vidika lahko trdimo, da iz različnih virov izhajajoče informacije delujejo omejujoče, sploh, če nam prepovedujejo ali odsvetujejo uživanje določene hrane v izogib boleznim. V skrb za svoje telo in posledično zdravje, ki v Sloveniji poleg družine velja za temeljno vrednoto (Toš v Tivadar in Kamin 2003, 892), posameznika nenehno usmerjajo številne institucije. Kozmetična industrija, športna industrija, centri za fitness, živilska industrija itn. so le nekateri izmed mnogih virov opominjanja posameznika, da naj skrbi za dele svojega telesa, kar se enači s skrbjo za zdravje. Posameznik je sistematično vse bolj usmerjen v projektno skrb za telo in zdravje tudi s strani »avtoritet« javnega zdravja, ki med ključne dejavnike zdravja uvrščajo osebni življenjski stil (Tivadar in Kamin 2003, 892). Raznorazna promocijska sporočila, tako s strani državno podprte zdravniške stroke kot

tudi prehrabene industrije in storitev, nas tako nenehno opominjajo, da smo za lastno zdravstveno stanje odgovorni sami, na podlagi svojih ravnanj. Tako npr. v Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike Republike Slovenije 2005–2010 ki jo je 1. 2005 sprejel Državni zbor RS, piše, da je za zdravje »v prvi vrsti odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju s stroko in znanostmi pristojna in odgovorna za ustvarjanje pogojev, v katerih lahko ljudje skrbimo za zdrav življenjski slog.« (Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010 2005) Torej – le če se bomo odločili pravilno, se prehranjevali po priporočilih stroke, bomo uživali dolgo in kvalitetno življenje. Navidezno nevtralne medicinske, znanstvene in ekonomske razprave, so krinka za pravo sporočilno naravo sodobne nutricionistične znanosti, ki pravzaprav temelji na moralni osnovi, saj krepi pomen telesne discipline in samokontrole (Lupton 1996, 74).

(Post)moderne hitro razvijajoče se družbe v katerih so posameznikom ponujene široke možnosti izbire med različnimi in med seboj konkurenčnimi jedmi in prehrabnimi stili, lahko po Fischlerju označimo kot »prehransko pluralistične« družbe. Nekateri posamezniki in združenja v razmerah prehranskega pluralizma in razpada tradicionalnih vzorcev prehranjevanja iščejo različne izhode, ko skušajo ponovno vzpostaviti red na področju prehranjevalnih praks in vrniti prehrani pomen, pravi Fischler. Tako posamezniki pričnejo prakticirati določene prehranske režime (shujševalne diete, prehrabne sekte, nove vrste kulinarične in gastonomske estetike), da bi v lastno prehrano ponovno vnesli vsaj nekaj »normativne logike« (Fischler v Beardsworth in Keil 1997, 67). Prihaja torej do povečane ponudbe na trgu prehrabnih stilov, ki med seboj tekmujejo, da bi si zagotovili čim večje število privržencev. Posameznik se sam, po lastni presoji odloči, kateri prehranski stil mu je, glede na obveznosti in tempo vsakdanjega življenja, najbolj pisan na kožo.

2.3 Zdravo prehranjevanje kot del zdravega življenjskega sloga

Blaxterjeva pravi, da se o zdravem življenjskem slogu danes bolj pogosto govori, ko se posameznik zavestno oz. »prostovoljno« odloči zanj, kar vključuje odločitev o spremembi vedenjskih, predvsem potrošniških vzorcev. Življenjski slog je precej »nedoločen pojem« (Blaxter v Black 2004, 247) in da ima več razsežnosti. Na eni strani

imamo zunanje (spol, bivalni prostor, izobrazba, dohodek, starost itd.), na drugi strani pa notranje (posameznikove odločitve) dejavnike in vsi določajo posameznikov življenjski slog. Vendar pa na posameznikove odločitve spet pritiskajo različni zunanji vplivi (mediji, strokovna elita, država), kar bi pomenilo, da niso povsem prostovoljno sprejete.

Peter Bloch je zdrav življenjski stil definiral kot orientacijo k preprečevanju bolezni in maksimizaciji osebnega blagostanja (Divine in Lepisto 2005, 275). Zdravo prehranjevanje je poleg rednega gibanja dojeta kot bistven sestavni del zdravega življenjskega sloga. Čeprav zdrav življenjski slog zajema množico vedenjskih vzorcev od umivanja zob po obroku do zaščite proti UV sončnim žarkom, se je večina raziskav zdravega življenjskega stila osredotočila na preučevanje zdrave prehrane in fizične aktivnosti (Divine in Lepisto 2005, 275).

Zdrav življenjski slog je za določene segmente populacije bolj značilen kot za ostale. Številne študije so dokazale, da ženske, bogati, izobraženi in mladi živijo bolj zdravo. Blaxter opaža pozitivno povezavo med zdravim življenjskim slogom in ženskim spolom (Blaxter v Black 2004, 248). Podatki BRFSS³ kažejo, da ženske pri ohranjanju zdravja večji pomen pripisujejo pravilni prehrani, medtem ko je za moške bolj pomembna redna fizična aktivnost. Druga študije trdijo, da se ženske bolj držijo zdravega jedilnika (Huston in Finke 2003) kot moški, ki skrbijo za telesno težo (Dolliver 2003) in kažejo več zanimanja za nutricionistiko (Nayga 1997). Bexterjeva je z anketno raziskavo ugotovila, da ima velik delež mladih moških le malo dobrih prehranskih navad (Bexter v Black 2004, 123).

Življenjski slog je povezan tudi s starostjo. Podatki iz BRFSS raziskave nakazujejo, da je zdrav življenjski slog bolj značilen za mlajši del populacije. Po podatkih iz te raziskave naj bi bili mladi predvsem bolj fizično aktivni in bolj verjetno se držijo neke diete z namenom, da bi izgubili telesno težo. Na drugi strani pa se pojavljajo podatki, ki dokazujejo, da so nekateri prehrambeni vzorci, ki so priznani za zdrave, bolj značilni za

³ Behavioral Risk Factor Surveillance System (Nadzorni sistem dejavnikov tveganega vedenja): je trenutno največji svetovni sistem telefonskega anketiranja na temo zdravja, ki je podprt s strani države. Njegov namen je spremljanje zdravstvenih razmer in tveganega vedenja v Združenih državah Amerike. BRFSS je leta 1984 ustanovil center za nadzor in preventivo bolezni. Trenutno se podatki zbirajo mesečno, v vseh 50 zveznih državah (Centers for Disease Control and Prevention 2013).

starejše prebivalstvo. Ugotavljajo, da se starejši bolj redno prehranjujejo in dnevno pojedjo tudi več sadja in zelenjave (Huston in Finke 2003). Bolj zdravo prehranjevanje starejših lahko enostavno pojasnimo s povečanim tveganjem za nastanek bolezni, ki s starostjo hitro narašča. Starejši so namreč v večji nevarnosti, da zbolijo oz. bolj pogosto obolevajo, zaradi česar so bolj pogosti tudi njihovi obisku pri zdravniku ter raznih specialistih, ki jim postrežejo z raznimi nasveti v zvezi s prehrano in gibanjem. Starejši so se zaradi pogostejše obolevnosti prisiljeni oskrbeti z informacijami, ki naj bi jim pomagale odpraviti ali vsaj omiliti bolezenske tegobe. Kot najboljši recept za kakovostno starost, so danes smatrani prav vedenjski vzorci, ki tvorijo zdrav življenjski slog.

K dejavnikom zdravega življenjskega sloga sodi tudi izobrazba, ki je še v večji meri kot starost povezana z informiranostjo. Zdravstvena pismenost je še posebej izražena pri skrbi za zdravo prehrano, saj nutricionistika zahteva poznavanje številnih strokovnih pojmov, poleg tega pa je precej neraziskanega na tem področju. Izobrazba je temelj na poti do dobrega zdravja, saj posameznika opremlja z orodji, ki mu pomagajo pri prevzemu nadzora nad lastnim življenjem, na način, ki poudarja in ščiti zdravje (Mirowsky in Ross 2003, 26). V teoriji bolj izobražen posameznik lažje in bolj učinkovito izkorišča informacije. Izobrazba spodbuja posameznike k pridobivanju informacij z namenom, da jih uporabijo v praksi (Mirowsky in Ross 2003, 53). Bolj izobražen kot je potrošnik bolj se zaveda pomena uravnotežene diete (Drescher 2007, 152). Savage in ostali trdijo, da je zdrav življenjski slog povezan z višjo izobrazbo, višjim dohodkom ter profesionalnimi ali tehničnimi poklici (Savage v Black 2004, 146). Višja izobrazba običajno pomeni tudi višji dohodek, kar razširja možnosti izbire, zato bolj premožnim posameznikom skrb za zdravje ne predstavlja takšnega bremena kot tistim z manjšimi prihodki, saj si ga lahko do določene mere kupijo. Tipični potrošniki sadja in zelenjave so ljudje z večjimi dohodki, poročeni, živijo v boljših soseskah, tisti, pri katerih je dostopnost, tako cenovna kot količinska, zelo dobra (Kamphuis 2006). Zdrav življenjski slog predstavlja nekakšen statusni simbol, saj je v sodobnem svetu izobilja cenjeno vitko in disciplinirano telo do katerega nam lahko pomagajo priti strokovnjaki s področja fitnesa in prehrane, kar pa za povprečnega prebivalca ni ravno

poceni izbira. Bolj premožnim je tako omogočena informacijska kot tudi psihološka opora s strani strokovnjakov, ki jih oskrbujejo z informacijami, kako se zdravo prehranjevati, pravilo gibati in pri tem ne izgubiti motivacije.

Seveda poleg zgoraj naštetih zunanjih dejavnikov zdravega življenjskega sloga ne gre podcenjevati posameznikovih notranjih vzgibov in lastnosti (želje, potrebe, interesi, znanje ...), ki so ravno tako pomemben del pri oblikovanju zdravih prehranskih navad. Vsekakor je zdrav življenjski slog zelo kompleksen pojem, ki zahteva obsežno obravnavo.

Nesporno je, da zdrav življenjski slog in predvsem zdrava prehrana v razvitem svetu vedno bolj dobivata na pomenu. Avtorici Augustinčič in Alič (2007) v svojem prispevku o prehranskih navadah Slovencev navajata, da je bilo v tržnih raziskavah ugotovljeno, da kupci v Evropi povprašujejo po:

- zdravi hrani – interes evropskega potrošnika se povečuje v smeri zdravega življenjskega sloga in torej prehrane kot njenega temelja. Pri zdravi prehrani gre predvsem za pridelke in proizvode, ki imajo nizko vsebnost maščob, sladkorja in soli, sveže sadje in zelenjavo potrošniki povezujejo z zdravo prehrano,
- ekološko in integrirano pridelani hrani,
- varni, kakovostni hrani ter pridelani po naravi prijaznih tehnologijah,
- pripravljeni hrani,
- eksotičnih in izvensezonskih proizvodih.

O povečanju porabe le-te pa govorijo tudi napovedi za prihodnost (Augustinovič in Alič 2007, 4).

2.4 Dejavniki zdravega prehranjevanja

Dejavniki zdravega prehranjevanja so kompleksna stvar, ki je ni enostavno pojasniti, saj zajemajo tako vplive na sistemski (družbeni) kot tudi na individualni ravni. Dejavnike prehranjevanja delimo tudi na spodbujevalne in zaviralne.

INDIVIDUALNI (PSIHOLOŠKI) DEJAVNIKI oziroma osebni izbor posameznika je posledica kompleksnih odločitev. Osebni izbor hrane posameznika, ki vključuje njegovo psihološko stanje, željo po določeni hrani, znanju o prehrani, mnenju in odnosu

do zdravega prehranjevanja, psiholoških dejavnikov in drugo (Alič in Augustinovič 2007, 4). Posameznika lahko k spremembi prehranskega stila »spodbudi« oz. prisili tudi bolezen.

SKUPINSKI (DRUŽBENI) DEJAVNIKI vsebujejo zunanje dejavnike kot skupek prepletajočih dejavnikov, na katere vplivajo (1) medosebni odnosi, ki jih ustvarjamo znotraj družine, med sorodniki, prijatelji in znanci; (2) fizično okolje, ki določa dostopnost; (3) ekonomsko okolje, v katerem je hrana tržni proizvod; (4) socialno okolje, socialni status (dohodek, izobrazba in spol) in (5) kulturno okolje ter (6) politike posameznih držav, ki so zelo vplivne pri ustvarjanju ugodnih podlag za promocijo ustreznih prehranjevalnih navad (Alič in Augustinovič 2007, 4).

ZAVIRALNI DEJAVNIKI so vsi tisti dejavniki, ki nam preprečujejo, da bi zdravo prehranjevanje postalo del našega življenjskega stila. Med najbolj pogostimi se znajdejo preobremenjenost in pomanjkanje časa, nedostopnost in visoka cena zdrave hrane, odvisnost od primarnega okolja (družina, partner, prijatelji), zmeda na področju informacij o zdravi prehrani (nejasnost in konfliktnost informacij), vseprisotnost tveganj (vse je že škodljivo in onesnaženo), tiranija vitkosti (nezdrave diete, motnje hranjenja) in prepričanje, da je zdrava hrana neokusna (prizadevanje za užitek v prehrani) (Bishop in Briony 2007).

SPODBUJEVALNI DEJAVNIKI so vse aktivnosti in zunanji okoljski vplivi, ki podpirajo in usmerjajo posameznika k bolj zdravemu prehranjevanju. Spodbujevalni dejavniki ustvarjajo pogoje, v katerih je posamezniku omogočeno, da se pravilno – zdravo prehranjuje. K spodbujevalnim dejavnikom lahko prištejemo ukvarjanje s športom, dobro obveščenost in ozaveščenost o pomenu zdravega prehranjevanja, razne pobude s strani državnih in ostalih organizacij, boljša dostopnost zdrave hrane, želja po mladostnem in privlačnem videzu ter bolezen.

3 INFORMIRANOST, MNOŽIČNI MEDIJI IN DOSTOP DO INFORMACIJ O ZDRAVI PREHRANI

Informiranost in dostopnost informacij o zdravi prehrani kot enega izmed spodbujevalnih dejavnikov zdravega prehranjevanja bomo v tem poglavju skušali kritično ovrednotiti in presoditi do kolikšne mere lahko prispeva k izboljšanju prehranskih navad ljudi. Informacije o zdravi prehrani dobivamo preko različnih komunikacijskih kanalov, strokovnjakov, tudi prijateljev in sorodnikov. Dostop do informacij o zdravi prehrani ni problematičen, saj je informacij na to temo veliko, celo preveč, je pa odvisen tudi od posameznikovega poznavanja strokovnih pojmov, ki se jih uporablja v nutricionistiki. Ob množici informacij na področju prehrane, ki nas spremljajo skozi različne medije, postaja vprašljiva njihova kakovost, saj je večina komercialno naravnanih in nad njimi ni vodenega nobenega nadzora. Znanost s področja nutricionistike hitro napreduje, pojavljajo se nova odkritja in tudi medicinski strokovnjaki si na nekaterih področjih niso vedno enotni, kar med ljudmi povzroča še večjo zmedo pri izbiri hrane in načinu prehranjevanja.

3.1 Pomen informiranosti za zdravo prehranjevanje

Zadnje obdobje je prineslo številne spremembe v dojemanju zdravega prehranjevanja, saj se še nikoli poprej ni tako agresivno poudarjalo njegovega pomena, zato nas ne preseneča dejstvo, da je zanimanje za zdravo prehranjevanje v porastu, kar je na prvi pogled spodbudno. Če nam je bilo še nedolgo tega skorajda vseeno, kaj postavimo na mizo, le da je jed dobrega okusa, vonja in videza, nam je danes vse bolj pomembno, kakšen vpliv ima hrana na naše zdravje. Da so ljudje dokaj dobro informirani na področju zdravega prehranjevanja, je po pogovoru z 38 sogovorniki ugotovila Tivadarjeva, saj je bila večina med njimi seznanjenih z osnovnimi prehranskimi smernicami in večina jih je uporabljala tudi strokovni medicinski besednjak: ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, kalorije, uravnotežena prehrana, piramida, redna prehrana, holesterol (Kamin in Tivadar 2003, 896). Med udeleženci ankete, ki sta jo opravila Koch in Kostanjevec (2007), jih je nekaj več kot 40 % lastno znanje o prehrani označilo kot zadovoljivo. Ugotovitve omenjene raziskave so tudi pokazale, da poznavanje in razumevanje prehranskih pojmov (uravnotežena, varovalna, mešana, varna hrana,

nenasičene maščobne kisline ipd.) niti ni slabo, saj je bilo 44 % pravih odgovorov. Žal pa informiranost in zanimanje za zdravo prehranjevanje običajno še nista zadostna pogoja za spremembo vedenja. Težave običajno nastopijo šele tedaj, ko se posameznik odloči, da bo svoje zanimanje in pridobljeno znanje o zdravih prehranskih smernicah vključil v svoj vsakdan in ga udeležil. Tako npr. posamezniki, kljub poznavanju nutricionistične zapovedi o več manjših obrokih dnevno, se jih večina zaradi prevelike telesne teže (tiranija vitkosti), odreka večerji (Kamin in Tivadar 2002, 299). Poznavanje prehranskih smernic in priporočil se v večini primerov poudarja kot pomemben pogoj za zdrave prehranske navade prebivalstva. Moderni potrošniki so pogosto enačeni s čredo ovac, ki ubogljivo sledijo svojemu pastirju (medicinskim strokovnjakom, promocijskim sporočilom) in upoštevajo vse njegove napotke in navodila. Tako v medijih pogosto zasledimo podobne fraze:

Izhajajoč iz stališča, da je neizobraženost največji sovražnik zdravju, je treba potrošnike intenzivno osveščati o pomembnosti uravnotežene prehrane za zdravje, glede pravilnega izbora živil, glede načina priprave obrokov in glede samega ritma prehranjevanja. Samo obveščen potrošnik bo imel priložnost zdravega prehranjevanja, tako bo ostal bolj zdrav in kot tak tudi za državo in njeno zdravstveno blagajno predstavljal manjše breme. Prehranski standardi, priporočila, predstavljajo najboljši način, kako ljudem na enostaven in lahko razumljiv način povedati, kaj je zdrava prehrana (Jazbec 2005).

Podobno stališče o osveščanju na področju zdrave prehrane je zapisano tudi v Zelenu knjigi⁴, Spodbujanje zdrave prehrane in telesne dejavnosti: evropska razsežnost za preprečevanje prekomerne teže, debelost in kroničnih bolezni: »Potrošniška politika želi, da se ljudje dobro informirajo pri izbiri njihove prehrane. Podatki o hranilni vrednosti proizvodov so torej s tem v zvezi pomemben element. Jasni, dosledni podatki o hranilni vrednosti hrane, skupaj z ustrezno izobrazbo potrošnika, predstavljajo temelje informirane izbire prehrane.« (Zelena knjiga 2005, 8) Državna politika v ospredje

⁴ Zelena knjiga: Evropska komisija je decembra 2005 objavila predlog dokumenta z naslovom Zelena knjiga "Spodbujanje zdrave prehrane in telesne dejavnosti: evropska razsežnost za preprečevanje prekomerne teže, debelost in kroničnih bolezni. Cilj omenjenega dokumenta je spodbujati zdrav način življenja, zdravo prehrano in redno telesno dejavnost za zdravje ter s tem zmanjšati porast prekomerne prehranjenosti in debelosti med prebivalci članic Evropske skupnosti (Ministrstvo za Zdravje RS 2006).

postavlja predvsem informiranost, kot ključni pogoj za doseganje zelenega vedenja – zdravega načina prehranjevanja. Na tem mestu se nam poraja vprašanje, koliko politika pravzaprav stori na tem področju, da ljudem omogoči dostop do kakovostnih in zaupanja vrednih informacij o zdravi prehrani. Zgoraj navedeni izjavi sodita v medicinski model ali t. i. model prepričanj o zdravju, ki govori o tem, da sta zdravo prehranjevanje in gibanje premosorazmerna s posameznikovo obveščenostjo o prehranjevanju, o zdravi prehrani in o posledicah, ki jih ima nezdravo prehranjevanje na zdravje, itd. Žal pa se informiranost v praksi ni izkazala kot zadostni pogoj za spremembo vedenja. Inštitut Evropskih prehranskih študij (IEFS 1997) je izvedel anketo glede odnosa potrošnikov do hrane, nutricistike in zdravja, ki je pokazala, da se ljudje zavedajo sporočil o zdravi prehrani, ki so jim vsakodnevno izpostavljeni (Bishop in Briony 2007, 15). Pomanjkanje znanja niti ni bilo pogosto navedeno kot ovira na poti do sprememb (Kerney in McElthone v Bishop in Briony 2007, 15). Tudi komunikacijske študije so dokazale nasprotno, in sicer, da količine informacij, ki jih posameznik prejme o vplivu prehrane na zdravje, niso zadosten pogoj za spremembo njegovega vedenja (Tivadar in Kamin 2005, 7). Zato morajo biti strateško zasnovani komunikacijski programi nujno usmerjeni k dobremu poznavanju uporabnika – njegovih stališč, čustev, motivacij, navad oz. zaviralnih in spodbujevalnih dejavnikov zelenega vedenja, pa tudi k poznavanju komunikacijske situacije (Kamin 2004, 41).

Še vedno torej ostaja dejstvo, da kljub poznavanju zdravega načina prehranjevanja, velik del prebivalstva v vsakdanjem življenju načel in priporočil ne upošteva. Iz rezultatov raziskave, ki sta jo opravila Koch in Kostanjevec (2007), ter na podlagi nekaterih predhodno opravljenih raziskav (Kamin in Tivadar 2002; Bec 2004) 70 % anketiranih potrošnikov le občasno upošteva dobljene informacije o prehranskih smernicah in zdravem načinu prehranjevanja (Koch in Kostanjevec 2007, 122). Za spremembo vedenja bi bilo potrebno uvesti bolj drastične družbene spremembe: večji nadzor nad objavo sporočil o zdravju v medijih; večja kontrola prehrambenih izdelkov in omejevanje nekaterih izdelkov, ki dokazano škodujejo zdravju⁵; vzgoja – postopna

⁵ Romunija je prva država na svetu marca 2009 uvedla davek na proizvode hitre prehrane, piše EurActiv Romania. Davek bo tako udaril tiste, ki proizvajajo, uvažajo ali predelujejo nezdravo hrano z veliko vsebnostjo soli, maščob, sladkorja in dodatkov. Romunski zdravstveni minister Attila Czeke pravi, da omenjeni davek uvajajo, da bi tako doprinesli k zdravstvenim programom.

sprememba družbenih vrednot in miselnosti; poudarjanje pomena družbene odgovornosti v ekonomiji. Prebivalstvu (zaposlenim, šolarjem, študentom), bi bilo potrebno zagotoviti dovolj časa za prehrano (malico in kosilo), pri čemer bi moral biti v ponudbi najbližje menze ali restavracije nujno na izbiro vsaj en zdrav jedilnik.

3.2 Vloga medijev in ostalih informacijskih kanalov pri promociji zdrave prehrane

Na tem mestu nas bo zanimalo predvsem sledeče: Ali medijska promocija zdrave prehrane učinkuje in kakšen je njen potencial? Kateri so negativni in kateri pozitivni vidiki oglaševanja zdrave prehrane v medijih? Kakšna je kakovost medijskih sporočil o zdravi prehrani?

Učinkovitost medijsko podprte promocije zdrave prehrane je odvisna tudi od ciljne naravnosti sporočila. Medijska sporočila lahko glede na naravo njihovega cilja razdelimo v dve skupini:

- *Neprofitna sporočila*, ki so finančno podprta s strani države in katerih namen je dvig osveščenosti državljanov o zdravem prehranjevanju in s tem izboljšanje njihovega zdravja.
- *Komercialna (tržna) sporočila*, katerih cilj je prodaja izdelkov ali storitev in s tem doseganje čim večjega dobička (profita), pri čemer jih zdravje potrošnika ne skrbi.

Dve najpomembnejši funkciji medijev sta informiranje in prepričevanje (Paul R. Thomas 1991, 59). Shlingerjeva je že v l. 1976 objavljenem članku zapisala, da so množični mediji kot orodje za promocijo zdravega načina življenja razočarali, saj niso prinesli pričakovanih rezultatov (Schlinger 1976). Glede učinkovitosti množičnih medijev pri spodbujanju zdravega prehranjevanja obstajajo mešani dokazi. Nekatera medijska sporočila so se izkazala za bolj uspešna od drugih, glede na razlike, ki obstajajo med njimi v intenzivnosti, dosegu, časovnem terminu in stroških. Drugo stališče poudarja, da promoviranje zdrave prehrane preko množičnih medijev sicer spodbuja ozaveščenost, znanje in namene v zvezi z zdravim prehranjevanjem, ni pa tako

učinkovito pri spreminjanju dejanskega vedenja (UNC Center for Health Promotion and Disease Prevention 2007). Kaminova trdi, da je pri komuniciranju zdravja problematično to, da je usmerjeno bolj v komunikatorje kot tiste, za katere so komunikacijske intervencije za promocijo zdravja (zdrave prehrane) načrtovane (Kamin 2004, 41).

Problem komuniciranja o zdravi prehrani preko množičnih medijev vidim v konfliktnosti, številčnosti in ciljni naravnosti sporočil, ki se v njih pojavljajo. Informacije, ki jih prejemo od različnih množičnih komunikacijskih kanalov so si pogosto nasprotujoče, nejasne in niso vedno podprte z znanstvenimi dokazi. V zadnjem obdobju je močno naraslo število tako neprofitnih kot tudi komercialnih sporočil na temo zdravega prehranjevanja in v ta namen narašča tudi uporaba množičnih medijev kot primarnih komunikacijskih sredstev. Neizogibna posledica sporočilne in tudi komunikacijske rasti je boj za pozornost občinstva, saj se mora posameznik, ki je dnevno preko različnih medijev obdan s številnimi sporočili, odločiti, katerim bo namenil svoje zanimanje. Zelo pomembno se je tudi vprašati, s kakšnim namenom se določena informacija, članek ali oglas o zdravi prehrani pojavlja v določenem množičnem mediju in od kod izvira. Kolikšen del objav na temo zdravega prehranjevanja je takih, da si dejansko prizadevajo le izboljšati vedenje ljudi na omenjenem področju in kolikšen je delež objav, katerih glavni cilj je povečati povpraševanje in prodajo določenega izdelka ali storitve? Koliko je ljudem pomembno, da informacije o zdravi prehrani preverijo, preden jih upoštevajo?

Komuniciranje zdravja v množičnih medijih je področje, kjer se prepletajo različni interesi; interesi politike zdravstvenega sistema, farmacije, bolnikov, zdravnikov in nenazadnje tudi oglaševalskih medijev (Bleicher in Lampert 2003). Množični mediji so bolj kot podaljšek izobraževalnega sistema v službi razvedrilne dejavnosti. So komercialno naravnani in glavni cilj jim je ustvarjanje dobička (Turner in Moore 1984, 211). Poudarjanje pomena zdrave prehrane v medijih je le še ena izmed prodajnih strategij številnih ponudnikov izdelkov in storitev namenjenih »izboljšanju« zdravja in telesne podobe. Podjetja, željna dobička, s pomočjo medijske komunikacije o pomenu zdrave prehrane v nas ustvarjajo lažne potrebe, ko nas skušajo prepričati, da so njihovi izdelki in storitve bistvenega pomena za naše zdravje in dobro počutje in da so edina pot do uresničitve naših sanj.

Kopica informacij in vsebin o zdravi prehrani, ki so preplavile množične medije, ima tudi pozitivne učinke, saj dviguje ozaveščenost ljudi na področju zdrave prehrane in jih redno opominja naj spremenijo svoje vedenje. Uporaba množičnih medijev za izboljšanje javnega zdravja se je in se lahko izkaže za uspešno pri izpolnjevanju sledečih nalog: 1) povečanje zavesti o pomenu zdravja; 2) zvišanje stopnje informiranosti o zdravstvenih temah; 3) poudarja pomen določene zdravstvene teme ali problematike; 4) spodbuja medosebni vpliv preko razprave z družino, prijatelji, zdravniki in ostalimi strokovnjaki; 5) ustvarja samoiniciativno iskanje informacij; in 6) krepi obstoječe navade in vedenjske oblike (Schlinger 1976).

Žal pa imajo komunikacijski programi za promocijo zdravja številne pomanjkljivosti v primerjavi s profitno usmerjenimi sporočili o zdravju. Pri oglaševanju zdrave prehrane v množičnih medijih bi morali tudi državno podprti komunikacijski programi za promocijo zdravja uporabiti podoben pristop kot ga imajo tržno naravnani komunikatorji, ki preden se odločijo za oglaševalsko kampanjo, opravijo temeljito raziskavo trga, saj se zavedajo, kako pomembno je, da se pri vseh dejavnostih osredotočijo na kupca. Tako kot je pomembno za podjetje, da doseže ciljno skupino kupcev z ustreznimi sporočili na ustreznem kraju in ob ustreznem času, bi moralo biti pomembno tudi za državne neprofitne organizacije, da izdelajo učinkovit program za spodbujanje zdrave prehrane, ki bo primerno dosegel in vplival na ciljno publiko. Veliko težavo pri izvajanju komunikacijskih programov promocije zdravja predstavljajo omejena finančna sredstva, ki so pogosto razdrobljena med številne izvajalce. Omejen proračun pogosto zavede izvajalce, da je bolje komunicirati nekaj, kot nič (Kamin 2004, 44). Komunikacijski programi tako nimajo pravega fokusa in ne prilagajajo svojih sporočil različnim ciljnim skupinam, temveč »skušajo z enim sporočilom zajeti kar se da široko populacijo in z njim hkrati informirati in spremeniti vedenje, čeprav gre za mešanje dveh komunikacijskih ciljev« (Kamin 2004, 44).

Potrebno bi bilo torej opraviti natančno raziskavo populacije, jo segmentirati, ter do vsake skupine prebivalstva pristopiti drugače, ugotoviti kakšen način bi bil najbolj primeren, da bi ljudje zdrav življenjski slog vnesli v svoj vsakdan. Najprej bi se morali posvetiti najbolj ogroženim skupinam prebivalstva, ki se prehranjujejo najbolj nezdravo in ugotoviti njihov življenjski slog, celoten življenjski ritem, vrednote in demografske

značilnosti. Pomembno bi bilo ugotoviti katerim medijem so najbolj izpostavljene, kako dojemajo medijska sporočila o zdravju in se nanje odzivajo. Vendar pa postaja v sodobni družbi tudi segmentacija izjemno zapletena, saj ljudi ni več možno enostavno umestiti v določene kalupe. Ob močni vrednotni individualizaciji je družba postala izrazito pluralna, tako da je potrebno vsakega posameznika obravnavati tudi individualno.

3.3 Najpogosteje uporabljeni viri informacij o zdravi prehrani ter stopnja zaupanja vanje

Množičnost informacij o zdravi prehrani, ki so jim danes posamezniki izpostavljeni, lahko sčasoma vodi do tega, da nekateri med njimi pričnejo informacije iskati samoiniciativno, torej se iz pasivnih prelevijo v aktivne uporabnike informacij o zdravi prehrani. Seveda pa se oboje večinoma prepleta, saj lahko do nekaterih informacij pridemo povsem naključno (npr. ob listanju revije, gledanju televizije, branju letaka) ali pa si informacije poiščemo sami, ker želimo doseči nek cilj (npr. preventiva bolezni in zdravljenje bolezni, boljša telesna podoba). O uporabi virov informacij o zdravi prehrani, njihovi dostopnosti in zaupanju vanje, so opravljene številne raziskave.

Na temo uporabe virov informacij o zdravi prehrani je bila marca 2002 opravljena raziskava v Kanadi, ki je zajemala 870 vprašanih. Raziskava se je posvetila predvsem primarnim virom informacij o prehrani in stopnji zaupanja v posamezen vir. Na podlagi analize pridobljenih podatkov je bilo ugotovljeno, da so revije (49 %), knjige (42 %), internet (40 %), etikete na prehrambenih proizvodih (37 %) in brošure (35 %) najbolj pogosto uporabljeni viri informacij. Največ anketiranih je izjavilo, da najbolj zaupajo informacijam o zdravi prehrani, ki jih dobijo od zdravstvenega osebja: dietetikov (88 %), zdravnikov (61 %), medicinskih sester (46 %). 53 % odstotkov vprašanih je izkazalo kar visoko stopnjo zaupanja do informacij, ki jih dobivajo od vladnih institucij. Med ostale vire z visoko stopnjo zaupanja so anketiranci navedli še internet (34 %), revije (39 %) in knjige (54 %) (Marquis in drugi 2005).

Rezultati telefonskih anket, ki jih je opravilo ameriško združenje dietetikov (American Dietetic Association – ADA 2011⁶), prav tako ilustrirajo raznovrstnost virov informacij o prehrani, ki jih potrošniki uporabljajo. Po zadnjih raziskavah, opravljenih l. 2011 in l. 2008 so med Američani najbolj priljubljeni: televizija (2011, 67 %, 2008: 63 %), revije (2011, 41 %, 2008, 45 %) in internet (2011, 40 %, 2008, 24 %), s tem, da je glede na rezultate iz leta 2002, po priljubljenosti precej zrasel predvsem internet (iz 13 % na kar 40 %). Da je v Ameriki televizija po priljubljenosti na prvem mestu, celo pred tiskanimi mediji, nas ne preseneča, saj sodijo Američani v sam vrh po času (8.2 ur dnevno), ki ga povprečno prebijejo pred televizijo (OECD 2009, 190).

Po pogostosti uporabe kot vira informacij o zdravi prehrani se vedno višje uvršča internet, saj se je po podatkih anketnih raziskav ameriškega združenja dietetikov (ADA), od leta 2002 do leta 2011 med anketiranimi potrojil delež takih, ki pravijo, da ga uporabljajo kot osnovni vir informacij s področja zdrave prehrane (American Dietetic Association 2011). Podatki spletne ankete, ki je bila objavljena na spletnem mestu Dietetians of Canada (marec 2002), poročajo, da je 34 % vprašanih izrazilo zelo visoko stopnjo zaupanja v internet kot vir informacij o prehrani, 62 % jih je izrazilo delno zaupanje in 4 %, da v internet kot vir informacij o prehrani sploh ne zaupajo (Marquis in Dubeau 2006, 221).

⁶ Ameriška dietetična zveza je največja svetovna organizacija, ki združuje strokovnjake s področja prehrane in nutricionistike. Organizacija ADA se zavzema za izboljšanje zdravja prebivalstva in napredek na področju dietetike s pomočjo razsikovalne dejavnosti in organizacijo izobraževanj (American Dietetic Association).

4 SVETOVNI SPLET KOT VIR INFORMACIJ O ZDRAVI PREHRANI

Svetovni splet kot ena izmed storitev interneta je v novem tisočletju postal eden najpomembnejših in najosnovnejših virov pridobivanja najrazličnejših informacij, ki jih potrebujemo v vsakdanjem življenju. Danes si sodobnem razvitem svetu skorajda več ne predstavljamo življenja brez svetovnega spleta, saj smo postali v veliki meri odvisni od informacij, ki nam jih ponuja. Ene izmed pomembnejših so informacije o zdravju, kamor uvrščamo tudi informacije o zdravi prehrani. Splet nam omogoča, da do njih pridemo pridemo na hiter, enostaven in interaktiven način.

Rezultati večine raziskav (Eurostat, Pew Internet & American Life Project), ki bodo predstavljeni v nadaljevanju, kažejo, da je delež uporabnikov interneta, ki iščejo informacije s področja zdravja in zdrave prehrane v porastu in da uporabniki svetovnega spleta najpogosteje iščejo prav informacije s področja zdravja. S tem, ko je internet začel pridobivati na veljavi kot vir informacij o zdravi prehrani, so delež uporabnikov pričeli izgubljati drugi mediji, predvsem tisk. Prednosti, ki jih lahko naštejemo v prid svetovnemu spletu v primerjavi z drugimi mediji so številne, vendar je bolj kot pri ostalih izpostavljeno vprašanje kakovosti in zaupanja v spletne informacije.

Za obravnavo uporabe svetovnega spleta kot vira informacij o zdravi prehrani je pomembno tudi poznavanje značilnosti njegovih tipičnih uporabnikov. Med ameriškimi uporabniki interneta, ki iščejo informacije o zdravi prehrani prevladujejo ženske, mlajši, bolj izobraženi in izkušeni uporabniki interneta (Pew Internet & American Life Project 2005).

Svetovni splet bom kot vir informacij o zdravem prehranjevanju obravnavala po naslednjih točkah:

- prednosti svetovnega spleta kot vir informacij;
- raba svetovnega spleta kot vir informacij o zdravi prehrani;
- uspešnost iskanja informacij o zdravi prehrani na svetovnem spletu;
- vpliv uspešnosti iskanja informacij na razmišljanje o zdravi prehrani in na spremembo prehranjevalnih navad;

- dostopnost in kakovost spletnih vsebin o zdravi prehrani;
- zaupanje uporabnikov v informacije o zdravi prehrani, ki jih najdejo na svetovnem spletu (selektivnost pri izboru informacij).

4.1 Značilnosti svetovnega spleta kot vir informacij o zdravi prehrani

Kot ena izmed najpomembnejših značilnosti svetovnega spleta je ta, da se od tradicionalnih medijev in virov informacij razlikuje predvsem po tem, da močno spremeni vlogo uporabnika: uporabnik preseže vlogo pasivnega sprejemnika informacij in postane **aktivni** iskalec informacij, ki informacije išče v zavetju svojega doma, kadarkoli to želi (Hardey 1999). Če smo še ne tako dolgo nazaj, pred pojavom interneta, do informacij o zdravi prehrani prišli prej naključno kot namensko, preko televizije, radia, ob listanju brošure v zdravstveni ambulanti, nam danes svetovni splet omogoča, da postanemo aktivni uporabniki informacij.

Preko svetovnega spleta lahko pridemo do informacij o zdravi prehrani **hitro, enostavno in po lastni meri**. Postal je najpomembnejši vir informacij s področja zdravja, saj zagotavlja hiter dostop do obsežne količine informacij, za katere bi v preteklosti morali vložiti bistveno več napora in truda, da bi jih zbrali v takem obsegu (Gunter 2005, 50). Prej je bilo potrebno iti v knjižnico, kupiti strokovno literaturo ali pa celo oditi po nasvet do strokovnjaka s področja zdrave prehrane ali do osebnega zdravnika. Posamezniki, ki iščejo informacije na internetu, niso več časovno in prostorsko omejeni (Korp 2005). Vsak posameznik si lahko vzame kolikor časa želi, da poišče informacije, ki jih potrebuje in oblikuje vsa potrebna vprašanja, ki jih želi zastaviti strokovnjaku preko spleta. V primeru časovno omejenega obiska zdravnika ali drugega strokovnjaka je običajno situacija mnogo bolj stresna, neprijetna in frustrirajoča, saj marsikdo kaj hitro pozabi zastaviti vsa vprašanja na katere je želel dobiti odgovor (Korp 2005).

Svetovni splet ne predstavlja samo zakladnice znanja o zdravju neprimerljivega obsega, temveč uporabnikom ponuja tudi komunikacijski kanal, preko katerega se lahko izmenjujejo informacije z ostalimi uporabniki (Rice in Katz 2001). Poleg lažje, časovno in prostorsko neomejene dostopnosti do informacij o zdravi prehrani se od ostalih

medijev tako razlikuje tudi po **interaktivnosti**, saj se lahko uporabniki svetovnega spleta med seboj povezujejo (preko forumov, klepetalnic, elektronske pošte): gradijo socialna omrežja, si nudijo čustveno oporo in izmenjujejo izkušnje (Korp 2005). Poleg tega lahko tisti z več izkušnjami tudi objavijo svojo spletno mesto ali blog, kjer pišejo o izbrani temi.

Pomembna prednost interneta je tudi ta, da zagotavlja **anonimnost**, saj posameznikom na internetu ni potrebno razkriti svoje identitete pri iskanju informacij. Različnim strokovnjakom s področja dietetike in prehrane, tudi zdravnikom, lahko postavljajo vprašanja, ne da bi se jim bilo pri tem potrebno predstaviti, kdo so (Fox in Rainie 2000).

4.2 Uporaba svetovnega spleta kot vir informacij o zdravju in zdravi prehrani

Iskalci informacij lahko s pomočjo interneta do informacij dostopajo na tri načine: neposredno preko iskanja informacij po spletnih mestih, preko sodelovanja v internetnih podpornih skupinah (klepetalnicah, forumih) in preko posvetovanja z zdravstvenimi strokovnjaki (Cline in Haynes 2001).

Iz Eurostatovih raziskav izhaja, da je iskanje informacij o zdravju med pogostejšimi vsebinami, okoli tretjina uporabnikov na spletu išče informacije o poškodbah, boleznih ali zdravljenju, kar Slovenijo približa povprečju EU 15 (Kogovšek in drugi 2009).

Tabela 4.1: Delež uporabnikov interneta v zadnjih 3 mesecih, ki so iskali zdravstvene informacije (2003–2006).

DRŽAVA	Delež uporabnikov interneta v zadnjih 3 mesecih, ki so iskali zdravstvene informacije, v %, 2003-2006															
	Iskali nasvet strokovnjaka				Se naročili na pregled				Iskali inf. o poškodbah, boleznih in zdravi prehrani				Naročili zdravniški recept			
	2003	2004	2005	2006	2003	2004	2005	2006	2003	2004	2005	2006	2003	2004	2005	2006
EU25		4,9	3,4			1,6	1,1			34,4	31,4	37,3			0,8	
EU15		5,4	3,6				1,1			35,9	33,1	38,2			0,8	
Belgija											33,2	36,3				
Češka			1				1,2				10,8					
Danska	5,6	3,3	3,2		1,5	1,7	2,2		48,8	36	30,8	33,4	1,3	1,4	0,9	
Nemčija												49,4				
Estonija			18,3				14,1				27,7	29,4			8,3	
Grčija	7,8	21,9	1,6		7,2	21,8	0,6		16,4	30,9	9,6	19,2	7	21,8	0,2	
Španija		5,4	5,4			0,9	1			22,7	28,7	39,9		0,1	0,2	
Francija												27,7				
Irska		0,5	1,7			0,4	0,3		21,2	16,7	28,1	15,4		0,3	0,2	
Italija			4,7				1				25,9	34,1			0,6	
Ciper		0,5	0,9			0,2	0,2			17,3	25,8	31,3		0,1	0,5	
Latvija		1,2	1,1			0	0,3			23	17,6	23		0	0,1	
Litva			3,6				0,8				24,8	36,6			0	
Luksemburg	1,2	3,9	2,3		0,5	1,5	1		40,3	62,3	59,4	37,4	0,3	0,7	1,1	
Madžarska		2,5	2				1,2			28	25,9	36,9			0,5	
Nizozemska			2,2				0,9				51,5	55,5			1,8	
Avstrija	1,7	2,4	0,9		1,7	1	1,4		13,2	11,4	29,1	39,7	1,2	0,8	0,5	
Poljska		0,7	1,2			0,3	0,4			18,2	20,4	27,2		0	0,3	
Portugalska			1,2								31,3	38,8				
Slovenija		15,2				0				34,6	32,8	42,8		0	0	
Slovaška		1,2	0,1			2,7	0,3			38,4	18,2	27,5		0,9	0	
Finska		4	3,8			2,9	4,6		48,6	46,9	53,6	56,4				
Švedska	5,5	3,6	5,2		1,4	1,8	0		27,1	21,5	28,5	32,9		0,9	1,2	
VB	11,5	9,8	6,7						47,3	41,7	38,4	27,4				
Bolgarija		0,4				0,6				19,7				0,4		
Turčija		3				1,5				32,5				1,2		
Islandija	5,9	4,7	3,2		1	1,9	1,5		56,3	49,1	46	45,3	0,8	0,9	0,9	
Norveška	1,8	2	1,4		0,6	0,6	1,1		37,8	38,9	32,2	42,2	0,5	0,2	0,3	

Vir: RIS (2006).

Kot vidimo iz podatkov zgornje tabele 4.1 se pri iskanju informacij na internetu o boleznih, poškodbah, prehrani in zdravilih Slovenija v primerjavi z drugimi državami EU po deležu umešča v sredino. V Sloveniji je delež uporabnikov interneta, ki so iskali informacije o poškodbah, boleznih in zdravi prehrani iz 34,6 % v l. 2004 narasel na 42,8 % v l. 2006, kar pomeni 8,2 % povečanje.

Novejši podatki, ki so objavljeni na spletnem mestu Statističnega urada Republike Slovenije (2012), kažejo, da je 50 % oseb v starosti 10–74 let v prvem četrtletju 2012 uporabljalo internet za iskanje informacij, povezanih z zdravjem (SURs 2012).

Organizacija Pew Internet and American Life Project⁷ ugotavlja, da kar osem od desetih ameriških uporabnikov interneta preko spleta išče informacije o zdravju (Pew Internet & American Life Project 2006). Opazno se je povečal delež uporabnikov, ki so se na internet povezali z namenom iskanja informacij o prehrani, saj je bilo v letu 2002 44 %, v letu 2004 pa že 51 % takih, ki so iskali tovrstne informacije (Pew Internet & American Life Project 2005).

Tabela 4.2: Zdravstvene informacije iskane preko interneta v letih 2002, 2004 in 2006.

Preko spleta iskana zdravstvena tema			
Zdravstvena tema	Uporabniki, ki so iskali informacije preko interneta %		
	2002	2004	2006
Specifična bolezen ali zdravstveni problem.	63 %	66 %	64 %
Določen zdravstveni tretma ali postopek.	47	51	51
Dieta, prehrana, vitamini ali prehranska dopolnila.	44	51	49
Vadba ali fitness.	36	42	44
Zdravila na recept ali brez recepta.	34	40	37
Določen zdravnik ali zdravstvena ustanova.	21	28	29
Zdravstveno zavarovanje.	25	31	28
Alternativna zdravljenja ali zdravila.	28	30	27
Depresija, anksioznost, stres ali duševne bolezni.	21	23	22
Zdravju škodljivi vplivi iz okolja.	17	18	22
Poskusna zdravljenja ali medicina.	18	23	18
Imunost ali cepljenja.	13	16	16
Informacije o zobozdravstvu.	*	*	15
Zdravstvena oskrba ali zdravstvena podpora.	9	11	13
Zdravstvene informacije s področja spolnosti.	10	11	11
Odvajanje od kajenja.	6	7	9
Težave z zasvojenostjo od drog in alkohola.	8	8	8

Anketa (N=1,220); November 2004 Anketa (N=537); Avgust 2006 Anketa (N=1,990).

Vir: Pew Internet & American Life Project (2002).

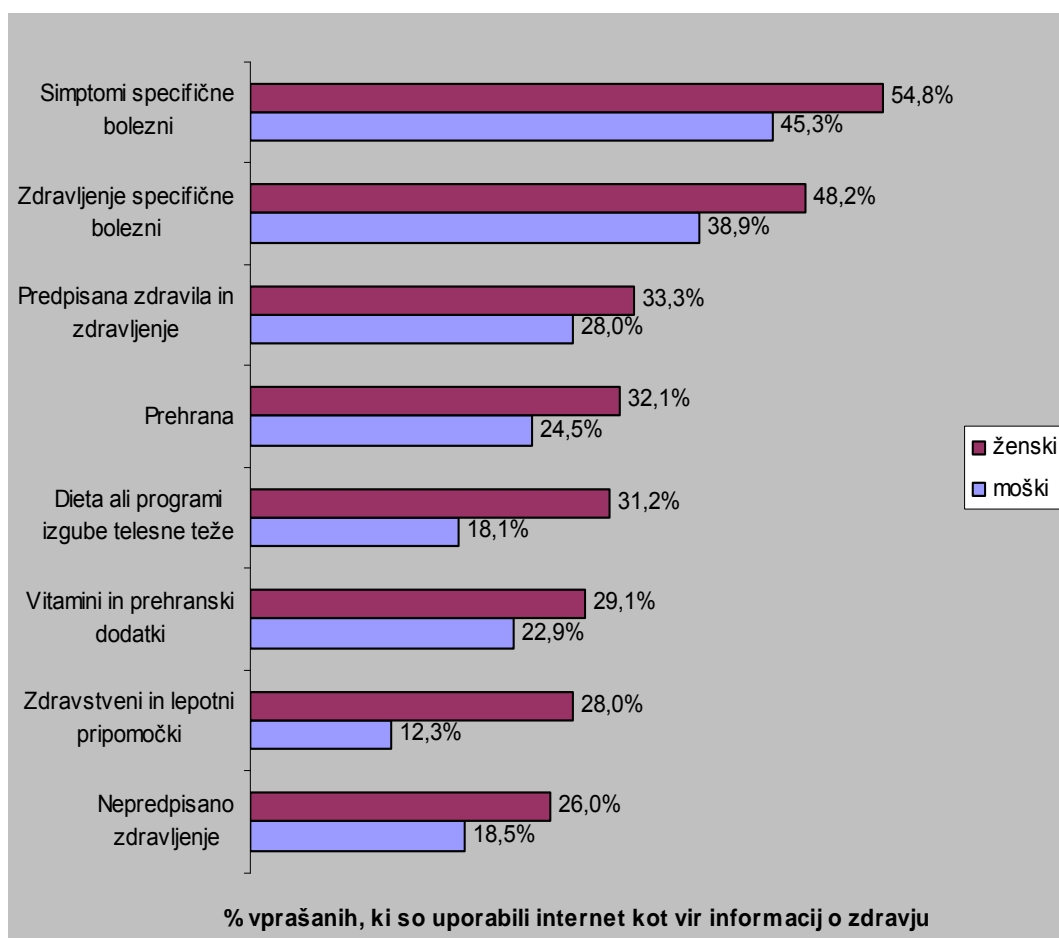
Iz zgornje tabele 4.2 razberemo, da je spletno iskanje informacij o dieti, prehrani, vitaminih in prehranskih dopolnilih med najbolj priljubljenimi temami s področja zdravja, saj se po deležu uporabnikov (l. 2002 44 %; l. 2004 52 %; l. 2006 49 %), ki so iskali informacije s tega področja, uvršča na visoko tretje mesto.

⁷ Pew Internet & American Life Project je eden izmed sedmih projektov tvorcev Pew Research Center-a, ki je nepolitična in neprofitna baza dejstev, katera zagotavlja informacije o vprašanih, vedenju in trendih, ki oblikujejo Ameriko in svet. Projekt se ukvarja z raziskovanjem vplivov interneta na družino, skupnosti, delo in dom, na vsakdanje življenje, izobraževanje, zdravstvo, civilno in politično življenje (Pew Internet & American Life Project).

Anketna raziskava »Uporaba interneta za iskanje zdravstvenih informacij«, ki je zajela 512 vprašanih pacientov in je bila izvedena med decembrom 1999 in marcem 2000, je pokazala, da so med najbolj iskanimi prav informacije o dietetiki in prehrani. Med zdravstvenimi informacijami, ki so jih pacienti iskali so se z 68 % deležem uvrstile najvišje. Temu je sledilo iskanje informacij o stranskih učinkih zdravil ali zapletih pri zdravljenju (58 %), dopolnilnem ali alternativnem zdravljenju (41 %) in iskanje drugega mnenja (41 %) (Diaz in drugi 2002).

Po podatkih raziskave Burstmedia (glej graf 4.1) se informacije o prehrani z 28,6 %, vitaminskih in prehranskih dodatkih s 26,2 % ter dietetiki in hujšanju s 25,1 % tudi znajdejo med najbolj iskanimi, takoj za informacijami o določeni bolezni, zdravljenju in zdravilih (Burstmedia 2005). Moramo pa poudariti, da hujšanje zajema tudi iskanje informacij s področja telesne aktivnosti, kar pomeni, da bi lahko bil manjši % vprašanih izključen iz te skupine, ki bi zajemala samo prehrano.

Graf 4.1: Iskanje zdravstvenih informacij na internetu.



Vir: Burstmedia (2005).

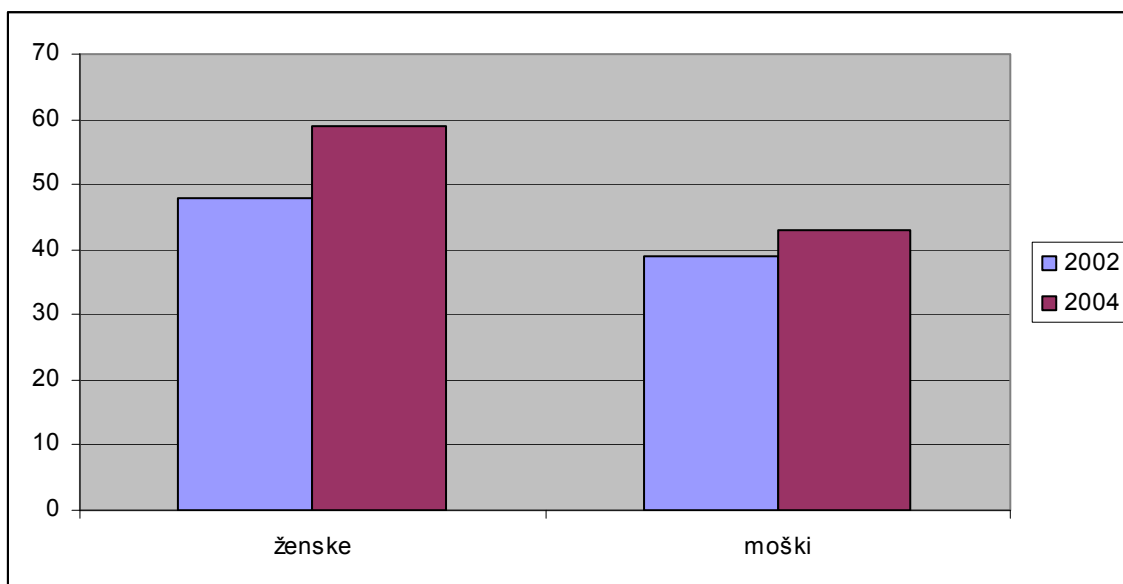
Povečanje deleža internetnih uporabnikov, ki iščejo informacije o zdravju in zdravi prehrani, lahko pojasnimo s procesom medikalizacije družbe, ki je posebej močno prisoten v zahodnem svetu. Medikalizacija se odraža kot širjenje koncepta zdravja in vse bolj izostreno zavedanje posameznikov o dejavnikih tveganja za določene bolezni (Bajt 2008, 17). Vse večji pomen pridobiva preprečevanje bolezni, ki naj bi ga posameznik dosegel z zdravim življenjskim slogom, z izogibanjem različnim dejavnikom tveganja. Načelo preventivne medicine temelji na preprečevanju bolezni in principu osveščanja o zdravem načinu življenja, odgovornost za lastno zdravje pa prenaša na posameznika (Kamin 2006). Vseprisotno poudarjanje pomena zdravja, ki se je razširilo tudi na področje interneta, so dodobra izkoristila tudi podjetja in agencije, ki na svojih spletnih mestih promovirajo storitve povezane z zdravim življenjskim slogom (fitnes in prehranska industrija) (Miah in Rich 2008, 168). Velik delež uporabnikov deska po spletu prav z namenom, da bi si pridobili te informacije. Internet predstavlja pomembno orodje, ki je proces medikalizacije družbe pomembno podkrepilo in omogočilo njegovo nadaljnjo širitev, saj je vprašanje ali bi se družba lahko medikalizirala do te mere kot se je, če interneta ne bi bilo.

4.3 Značilnosti spletnih iskalcev informacij o zdravi prehrani

Kdo so pravzaprav ljudje, ki preko spleta iščejo informacije o zdravi prehrani in zakaj jih potrebujejo? Rezultati raziskav, ki jih je na področju internetnega iskanja informacij o prehrani, vitaminih in prehranskih dopolnilih opravila ameriška organizacija Pew Internet & American Life Project, so pokazali, da tovrstne informacije iščejo predvsem ženske, mlajši od 65 let, visoko izobraženi in izkušeni uporabniki interneta (Pew Internet & American Life Project 2005).

Spletni uporabniki so aktivni iskalci informacij, saj so na svetovni splet prišli z določenim razlogom, da poiščejo informacije o zdravi prehrani, ki jih potrebujejo. Katere skupine ljudi so bolj zainteresirane za to področje informacij, prikazujejo sledeči grafikoni (glej graf 4.2 in 4.3).

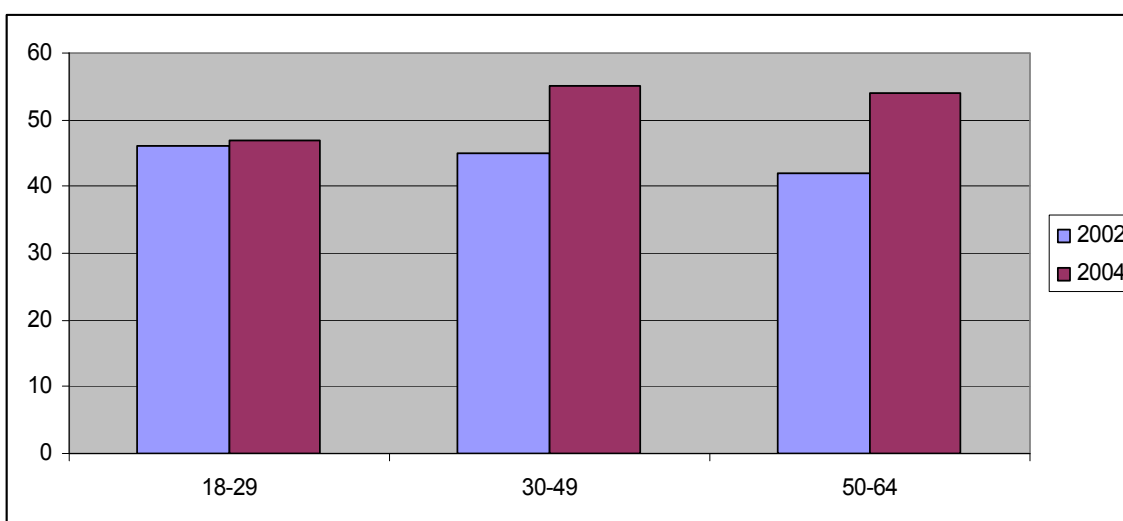
Graf 4.2: Delež uporabnikov in uporabnic interneta, ki so iskali informacije o prehrani, vitaminih ali prehranskih dopolnilih v l. 2002 in l. 2004.



Vir: Pew Internet & American Life Project (2005).

Tako kot že v letu 2002 so ženske (glej graf 4.2), mlajši od 65 let, visoko izobraženi, uporabniki s šest ali več leti izkušenj z internetom in imajo širokopasovno internetno povezavo, bolj verjetni iskalci informacij o zdravi prehrani. Porast v letu 2004 v iskanju omenjene vrste informacij je bila statistično značilna za ženske in stare med 30 in 64 let.

Graf 4.3: Delež uporabnikov interneta po starostnih skupinah, ki so iskali informacije o prehrani, vitaminih ali prehranskih dopolnilih v l. 2002 in l. 2004.



Vir: Pew Internet & American Life Project (2005).

Iz grafa 4.3. je razvidno, da so internetni uporabniki stari med 18 in 29 let v anketi l. 2004 (46 %) pokazali približno enak interes za informacije o prehrani kot v anketi leta 2002 (47 %). Nasprotno, pa se je v ostalih dveh starostnih skupinah (30–49 let in 50–64 let) v l. 2004 delež uporabnikov, ki so iskali informacije o zdravi prehrani, v primerjavi z l. 2002, opazno povečal. V starostni skupini od 30 do 49 let je iz 45 % narasel na 55 %, v skupini od 50 do 64 let pa iz 42 % na 54 %. Vzorec ni zajel zadostno število internetnih uporabnikov, ki so stari 65 let in več, zato ta starostna skupina ni bila vključena v analizo. Za uporabnike te starosti je sicer manj verjetno, da bodo po spletu iskali informacije o zdravi prehrani (Pew Internet & American Life Project 2005). Anketa, ki jo je opravila ADA (Americam Dietetic Association), je pokazala, da uporaba interneta kot vira informacij o zdravi prehrani precej varira glede na starost: od 42 % za stare od 25–34, pa do samo 5 % za starejše od 64 let (American Dietetic Association 2008).

4.4 Vpliv uspešnega spletnega iskanja informacij o zdravi prehrani na spremembo prehranjevalnega sloga

Uspešnost iskanja informacij na svetovnem spletu je eden od pomembnih kazalcev, s katerim lahko ocenimo svetovni splet kot spodbujevalni dejavnik zdravega prehranjevanja. Ali uporabniki svetovnega spleta res dobijo informacije o zdravi prehrani, ki so jih iskali in ali so pridobljene informacije kakorkoli vplivale na njihovo mišljenje o zdravi prehrani in na njihov prehranski slog?

Pew Internet & American Life Project poroča, da je kar osem od desetih iskalcev informacij zadovoljnih s preko interneta najdenimi informacijami s področja zdravja (Pew Internet & American Life Project 2006). Raziskali so tudi, kakšen vpliv so imele pridobljene informacije pri uspešnih iskalcih. Rezultati v tabeli 4.3. kažejo, da jih je l. 2001 30 % odgovorilo, da so pridobljene informacije spremenile njihov način razmišljanja o prehrani, telesni aktivnosti in stresu (Lee in Rainie 2002). Z leti se je ta odstotek opazno povečal, saj jih je l. 2006 44 % in l. 2009 kar 49 % odgovorilo, da imajo najdene informacije vpliv na način razmišljanja o prehrani, telesni aktivnosti in stresu (Pew Internet & American Life Project 2006; Fox in Jones 2009).

Tabela 4.3: Stališča do vpliva najdenih spletnih informacij. Zdravstvene informacije iskane preko interneta 2002, 2006, 2009.

Vpliv informacij (uspešni iskalci pravijo, da so informacije najdene na spletu...)	2001 (%)	2006 (%)	2009 (%)
Vplivale na njihovo odločitev o načinu zdravljenja bolezni ali stanja.	44	58	60
Spodbudile, da so zdravniku zastavili nova vprašanja ali poiskali drugo mnenje.	38	54	53
Spremenile njihov pristop do skrbi za lastno zdravje ali zdravje druge osebe.	34	55	56
Spremenile pogled na prehrano, vadbo in stres.	30	44	49
Spremenile način spopadanja s kronično boleznijo ali bolečino.	25	39	38
Vplivale na odločitev o tem ali naj obiščejo osebnega zdravnika.	17	35	38

Vir: Lee in Rainie (2002); Pew Internet & American Life Project (2006); Fox in Jones (2009).

Internet se tako lahko izkaže za bolj učinkovit medij v primerjavi z drugimi mediji, kar zadeva spremembo prehranjevalnih navad, saj so njegovi uporabniki aktivni iskalci informacij, ki pričakujejo zanesljive in verodostojne informacije.

Dejstvo, da je večina iskalcev uspešnih, potrjuje to, da je svetovni splet resnično bogat vir informacij o prehrani in dietetiki, vendar pa je lahko iskanje informacij o zdravi prehrani v množici dostopnih spletnih mest lahko izjemno težka naloga – kot bi vstopili v ogromno knjigarno. Ravno tako kot knjigarna, nam tudi internet ne nudi nobenega zagotovila, da so informacije, ki smo jih našli točne (Pinna in drugi 2008, 30).

5 PROBLEMATIČNOST SVETOVNEGA SPLETA KOT VIRA INFORMACIJ O ZDRAVI PREHRANI

5.1 Prenasičenost spleta z informacijami o zdravem prehranjevanju

S preko interneta pridobljenimi informacijami so povezana določena tveganja glede kakovosti podatkov. Ob tem se postavljajo naslednje dileme uporabnika:

- način izbiranja podatkov,
- filtriranje velike količine podatkov,
- identifikacija in izbor zanesljivih virov ter
- hkratna verifikacija podatkov preko drugih virov podatkov (članki, diplome, magisteriji, doktorati), ki so razpršeni po vsem internetu in jih običajno iščejo preko spletnih iskalcev (Alčin in drugi 2003, 2).

Internet ponuja številne možnosti za pridobitev kakovostnih informacij, vendar je zasičen tudi z informacijami, ki so nepopolne, zavajajoče in netočne. Enostavno rečeno: vsakdo lahko objavi karkoli (Pinna in drugi 2008, 30). Pravil, ki bi omejevala objave na spletu, ni.

Obširen in dostopen značaj svetovnega spleta tako predstavlja obenem tudi njegovo problematično oz. negativno plat. Ob vpisu iskalne fraze »*nutrition and health*« (prehrana in zdravje) je 1. decembra 2004 Googlove iskalnik podal približno 1.320.000 rezultatov (Brug in drugi 2005, 131). Ob ponovitvi iskanja z isto besedno zvezo, sem dne 25. maj 2013, preko Googla (google.com), prišla do približno 4.240.000 rezultatov, kar pomeni, da je bilo ocenjeno število rezultatov trikrat večje kot l. 2004. Pri tem je potrebno omeniti, da gre le za Googlovo oceno⁸ števila vseh iskalnih zadetkov, ki pa nima neke praktične vrednosti, saj ni niti približno enako številu vseh dejansko prikazanih zadetkov. Google namreč dejansko prikaže le majhen delež ocenjenih zadetkov (v našem primeru 473 zadetkov, kar je približno 0,011 % od ocenjene vrednosti), ki naj bi bili najprimernejši⁹ med vsemi najdenimi možnostmi. Enako sem ponovila še preko slovenskega iskalnika Najdi.si z besedno zvezo »prehrana in zdravje«,

⁸ Googlov seštevek vseh iskalnih rezultatov je le ocena (Google 2012).

⁹ »Ker želimo prikazati najprimernejše rezultate, smo izpustili nekatere vnose, ki so zelo podobni toliko prikazanim rezultatom ...« (Google 2013).

ki je vrnil 48.652 iskalnih zadetkov. Pregledovanje takega števila ponujenih možnosti je za uporabnika lahko precej zamudno. Prevelika količina informacij, ki si povrh tega lahko še nasprotujejo, lahko ljudi le še bolj zmede in omaje njihovo zaupanje vanje.

Večina uporabnikov je z informacijami, ki jih najdejo preko interneta, zadovoljna, nekaj uporabnikov pa se po iskanju informacij počuti zmedeno in frustrirano, poroča Pew Internet (Pew Internet & American Life Project 2006).

5.2 Uporaba spletnih iskalnikov za pridobivanje informacij o zdravi prehrani

Za mnoge so postali iskalniki »primarni kanal« informacijskega izkustva na svetovnem spletu (Oblak in Petrič 2005, 48). Raziskave namreč kažejo, da do 90 % vseh uporabnikov interneta v svetu vstopa na svetovni splet preko iskalnikov in imenikov (Klepec 2004). Statistike po ocenah Najdi.si kažejo, da uporabniki kar 79 % odstotkov vseh klikov opravijo na prvi strani z najdenimi zadetki, kar pomeni, da v večini primerov ne pregledujejo nadaljnjih strani z zadetki (Toplinšek 2008). Omenjena statistika nam dovolj zgovorno potrjuje, kako pomembno je, da je informacija, ki jo iščemo, na prvi strani.

V študiji Consumer Union je 88 % uporabnikov ostalo na prvi strani rezultatov, 16 % uporabnikov je pregledalo drugo stran, le 2 % pa sta obiskala še tretjo stran. Študija Univerze v Pennsylvaniji je razkrila, da je 50 % uporabnikov pregledalo le prvo stran, 19 % jih je pregledalo drugo stran, le 10 % pa jih je odšlo na tretjo stran. 55 % uporabnikov je pogledalo prvi zadetek, 80 % pa prve tri zadetke (Prosplet 2010).

Seznanjenost s splošnimi vzorci obnašanja uporabnikov spletnih iskalnikov je zelo pomembna, saj je le na tak način možno uvesti želene ukrepe, ki bi spodbudili bolj zdravo prehranjevanje. Ravno tako je zaželeno dobro poznavanje svetovnega spleta kot informacijskega orodja ter vseh njegovih zmogljivosti, ki bi jih lahko izkoristili v prid seznanjanja ljudi s zdravimi prehrabnenimi navadami in zagotavljanja kredibilnih, zanesljivih virov informacij na tem področju. Idealno bi bilo, če bi vladne zdravstvene organizacije trajno zakupile določeno število najbolj iskanih ključnih besed in besednih

zvez, ki se nanašajo na področje zdravega prehranjevanja. Na tak način bi uporabnikom zagotovili, da bi prišli na prvem mestu do informacij, ki so verodostojne in zaupanja vredne in so podprte z raziskovalnim delom pridobljenimi dokazi. Do kakovostnih vsebin o zdravi prehrani, ki bi morale biti dostopne na uradnih spletnih mestih vladnih in javno priznanih neprofitnih organizacij (končnice: gov, edu, org), bi tako morali v najboljšem primeru voditi zadetki na prvi strani iskalnika, kjer se, kot že omenjeno, ustavi večina uporabnikov.

Boljša rešitev kot pregledovanje zadetkov, ki nam jih ponudi splošni spletni iskalnik, bi bilo iskanje informacij preko spletnih mest o zdravi prehrani, ki imajo že narejen filter in kategorizacijo kakovostnih spletnih mest. Nekatera spletna mesta vsebujejo iskalnik, ki omogoča dostop le do zanesljivih spletnih virov informacij o zdravi prehrani (npr. Arbor Nutrition Guide in Tufts University).

5.3 Kriteriji kakovosti spletnih vsebin na temo zdrave prehrane

Vsi viri spletnih informacij o zdravi prehrani še zdaleč niso na stopnji kakovosti, ki jo zagotavljajo priznana spletna mesta vidnih organizacij, saj lahko na spletu skoraj vsakdo objavi svojo misel o prehrani in zdravju, tudi če ta ni podprta z dokazi (Brug in drugi 2005, 132). V ta namen so v Evropi in tudi ostalih državah sveta vladne in nevladne organizacije vzpostavile kriterije kakovosti spletnih mest v zvezi z zdravjem, ki naj bi omogočile razlikovanje med slabimi in dobrimi informacijami povezanimi z zdravjem (Commission of the European communities 2002). Omenjeni kriteriji so v različnih jezikih dostopni na spletnem mestu Evropske komisije.

Ameriško dietetično združenje je mnenja, da lahko napačne informacije o prehrani škodljivo vplivajo na zdravje in ekonomski položaj potrošnikov (Wansink 2005, 2). V ta namen je bila tvorjena skupina nacionalno priznanih dietetikov, ki deluje na akademskem področju, na področjih zdravstvene nege, javnega zdravja, prehranske komunikacije, medijev in proizvodnje hrane in služi pri oblikovanju enotne politike in pravil, ki javnosti zagotavljajo zanesljive, na znanstvenih dokazih temelječe informacije o zdravi prehrani. Skupina je primarno zadolžena za usposabljanje zdravstvenih strokovnjakov ter aktivno odkriva in popravlja napačne informacije s področja prehrane

(Insel in drugi 2010, 23). Verodostojna spletna mesta z zdravstveno vsebino bi morala imeti jasno razvidne naslednje karakteristike (Brazin 2004, 9):

- **Identiteta tvorca spletnega mesta:** Ali na spletnem mestu lahko najdemo kontaktne podatke njegovega nosilca, označbe strokovne usposobljenosti, izkušenj in publikacij?
- **Posodabljanje spletnega mesta:** Kdaj je bilo spletno mesto ustvarjeno? Ali je spletno mesto redno posodobljena? So povezave do ostalih spletnih mest še veljavne (delujoče)? Je spletno mesto pogosto v fazi vzdrževanja? Ali je razvidno od kdaj je informacija in ali so označene spremembe informacij.
- **Uraden pečat:** Ali spletno mesto priporoča vladna ali nacionalna zdravstvena organizacija? Ali spletno mesto nosi oznako »HON code« (HON-ov kodeks)? Omenjeno oznako si pridobijo spletna mesta, ki delujejo skladno s pravili HON code kodeksa, ki ga podeljuje organizacija Health on the Net Foudation (HON¹⁰). Podobno kot HON tudi neprofitna, dobrodelna organizacija URAC, skrbi za akreditacijo zdravstvenih spletnih mest.
- **Verodostojnost in veljavnost:** Ali se na informacije, ki jih ponuja spletni vir lahko zanesemo in ali jim lahko zaupamo? Obstajajo tudi spletna mesta, ki so namenjena odkrivanju prevar – zavajajočih, napačnih informacij s področja zdravja (npr. www.quackwatch.com in www.ncahf.org, 19. avgust 2012).
- **Usmerjenost:** Ali spletno mesto prodaja izdelke kot so vitamini, knjige in pripomočki? Je spletno mesto sponzorirano s strani farmacevtskih podjetij? Ali spletno mesto oglašuje zdravniško kliniko?
- **Namen:** Ali je namen spletnega mesta jasno nakazan? Je njen namen izobraževanje, informiranje, podpiranje, prodaja in vzbujanje pozornosti kupcev ali pacientov?
- **Ciljno občinstvo:** Kdo tvori ciljno občinstvo spletnega mesta: zdravniki, terapevti, učitelji, zdravstveni strokovnjaki ali potrošniki?

¹⁰ HON je kratica za Health on the Net Foudation <http://www.hon.ch>. HON, ki je bil ustanovljen l. 1995, je mednarodna švicarska organizacija, katere poslanstvo je usmerjanje internetnih uporabnikov k verodostojnim informacijam s področja zdravja in medicine. HON postavlja tudi stroge etične standarde za tvorce zdravstvenih spletnih mest. HON razvršča izbrana spletna mesta na izobraževalne, individualne in komercialne (The Health On the Net Foundation (HON)).

- **Atraktivnost spletnega mesta:** Ali je spletno mesto enostavno za uporabo in prijetno na pogled?
- **Izvor:** Kakšna je končnica v naslovu spletnega mesta: gov, edu, com, org? Preko končnice izvemo, kakšno je poreklo spletnega mesta: »gov« pomeni, da gre za vladno spletno mesto, »edu« imajo spletna mesta izobraževalnih institucij (šole, bolnišnice), »com« se nanaša na poslovne ustanove oz. podjetja, končnica »org« pa pomeni organizacijo.

Nekaj dodatnih kriterijev, na podlagi katerih lahko podamo oceno kakovosti zdravstvenega spletnega mesta, je objavljenih tudi v dokumentu »Kriteriji kakovosti za spletna mesta povezana z zdravjem« (»Quality Criteria for Health related Websites«), ki ga je 1. 2002 objavila Evropska komisija. Nanašajo pa se na možnosti povezav do drugih spletnih mest in tehnične lastnosti spletnih mest. Omejene kriterije so pri ocenjevanju kakovosti različnih tujih in domačih portalov uporabili tudi podiplomski študentje biomedicine v seminarju na temo »Uporabnost spletnih zdravstvenih portalov, namenjenih laični javnosti« (Alčin in drugi 2003, 3):

- **Količina informacij:** možnost povezav – sistematično zbrane povezave (ang. *linki*), ki olajšujejo pregledovanje spletnih strani in naslovov, ki se nanašajo na določeno temo. Odgovorno partnerstvo – linki le z drugimi, zaupanja vrednimi in kakovostnimi viri informacij. Vsebina portala je v bistvu iz dveh delov; eden je vsebina, ki jo pripravlja skrbnik, drugi pa so povezave z ustreznimi drugimi spletnimi mesti. Število teh povezav je eden od kriterijev ocene kakovosti portala.
- **Tehnične lastnosti:**
 - hitrost odziva portala oziroma dostopa do informacij. Obnašanje sistema je odvisno tudi od drugih parametrov, npr. od kakovosti uporabnikove internetne povezave, trenutne obremenitve interneta;
 - vstopno mesto¹¹ dostopnost do posameznih storitev iz ene točke, pregledna razdelitev vstopnega mesta;

¹¹ Vstopno mesto ali vstopna spletna stran predstavlja začetno točko raziskovanja, na kateri uporabniki začnejo komunicirati s spletnim mestom. Primerljiva je z uvodom, s predstavitvijo vsebine, ki se nahaja znotraj spletnega mesta. Vsebuje vse v enem in bolj kot je vabljiva za uporabnike, bolj verjetno je, da bodo začeli klikati na povezave, raziskovati in spoznavati vsebino (Horton in drugi 1996, 113).

- preglednost mesta: razporeditev slik, teksta, velikost pisave, uporaba stolpcev;
- jezik: v katerem jeziku so informacije;
- iskalnik: ali obstaja orodje za iskanje želenih informacij znotraj portala in kako so podani rezultati;
- kazalo: obstoj kazala celotnega portala/spletnega mesta;
- dodatne storitve in vsebine: ali obstajajo oglasne deske, novice, informacije o ustanovah ali postopkih pri uporabi (zdravstvenih) storitev; ali obstaja možnost komuniciranja s ponudnikom informacij.

Kot vidimo, se kakovost zdravju namenjenih spletnih mest ocenjuje na podlagi vrste kriterijev. Danes jih je velika večina komercialne narave, kar pomeni, da oglašujejo svoje storitve in proizvode, manj pa jim je v interesu uporabnikom nuditi verodostojne in kakovostne informacije s področja zdrave prehrane. Organizacija FANSA (Food and Nutrition Science Alliance) je sestavila seznam (*»10 red flags of junk science«*), ki bi bil potrošnikom v pomoč pri prepoznavanju slabih virov informacij o zdravi prehrani (Wansink 2005, 14):

1. Priporočila, ki ponujajo hitro rešitev.
2. Zlovešča opozorila o nevarnosti nekega izdelka ali soritve.
3. Trditve, ki se slišijo prelepo, da bile resnične.
4. Pretirano poenostavljeni zaključki zapletenih študij.
5. Priporočila, ki temeljijo na eni sami študiji.
6. Izjave, ki so jih ugledne znanstvene organizacije zavrnile.
7. Lista »dobre« in »slabe« hrane.
8. Priporočila, ustvarjena z namenom pospešiti prodajo izdelka.
9. Priporočila, ki temeljijo na nepreverjenih študijah.
10. Priporočila, izhajajoča iz študij, ki ne upoštevajo razlike med posamezniki ali skupinami.

Zgornji seznam potencialno nevarnih informacij lahko uporabimo tudi pri vrednotenju spletnih mest. Primer spletnega mesta, ki bi ustrezalo nekaterim navedbam iz zgornjega seznama FANS-e je spletno mesto Prehrana & zdravje:

Slika 5.1: Komercialno spletno mesto, ki oglašuje izdelke Herbalife.



Vir: Prehrana & Zdravje.

Iz zgornje slike 5.1 je razvidno, da je spletno mesto www.prehrana-zdravje.si namenjeno oglaševanju in pospeševanju prodaje izdelkov Herbalife. Trditev »Shujšajte brez diete« se sliši prelepo in nerealno.

Kljub oblikovanim kriterijem za ocenjevanje kakovosti spletnih mest z zdravstveno vsebino pa je vprašanje, v kolikšni meri se v praksi izvaja nadzor nad spletnimi vsebinami. Koliko ljudi, ki išče informacije o zdravi prehrani, je selektivnih pri izboru informacij, koliko se jih pri iskanju zadovolji že z zadetki na prvi strani in koliko jih preveri ali spletno mesto ustreza merilom kakovosti? Do dobrih informacij lahko pride le internetno pismen posameznik.

5.4 Selektivnost uporabnikov pri pridobivanju spletnih informacij o zdravi prehrani

Selektivnost uporabnikov svetovnega spleta pri pridobivanju informacij o zdravi prehrani se nanaša na to ali uporabniki preverijo informacije preden jih uporabijo. Zanima nas tudi, v kolikšni meri zaupajo informacijam o zdravi prehrani, ki jih pridobijo preko spleta in na podlagi česa se običajno odločijo ali je vir zanesljiv in zaupanja vreden. Naj poudarimo, da je raven kritičnosti pri izboru informacij odvisna tudi od izobrazbe, medijske in internetne pismenosti, spola in starosti uporabnika. Nanjo vpliva tudi namen iskanja informacij o zdravi prehrani.

Dawn J. Blatner, priznan dietetik združenja ADA, je izjavil: »Žal iz izkušenj vemo, da vsa spletna mesta niso ustvarjena enakovredno in da se na vse informacije, ki jih na spletu najdemo o zdravi prehrani, ne moremo zanesati« (O'Malley in MacMunn 2010). Natalie Hruska je izpostavila pet ključnih faktorjev, ki naj bi določali uporabnost spletnih mest: oglaševanje, vir, vsebina, preverljivost in oblika spletnih mest (Hruska 2013). Hruska ugotavlja, da se večina ljudi strinja, da spletna mesta z zdravstveno vsebino ne bi smela vsebovati oglasov, da bi morala imeti jasno razvidno, kdo je njihov sponzor ali avtor, vsebina zdravstvenih spletnih mest bi morala biti točna, natančna in temeljiti na preverljivih in zaupanja vrednih virih. Spletna mesta bi morala biti tudi prijazna za uporabo, redno posodabljana, ter profesionalno in kvalitetno oblikovana (Hruska 2013).

Uporabniki svetovnega spleta se lahko kljub spodbudam k iskanju bolj verodostojnih informacij o zdravi prehrani, še vedno soočajo s težavami in neuspehom pri iskanju dostopnih, zaupanja vrednih, točnih in brezplačnih informacij o zdravi prehrani (Dubeau in drugi 2006, 218). Nanašajoč se na anketo, ki jo je opravila ADA (American Dietetic Association) in je zajela več kot 1000 odraslih, jih skoraj sedem od desetih pri iskanju informacij o zdravi prehrani obišče dva ali tri spletna mesta in skoraj vsak od anketiranih verjame, da so spletne informacije zanesljive in zaupanja vredne. 61 % vprašanih je izjavilo, da ima pri iskanju točnih informacij o zdravi prehrani preko interneta vsaj občasno težave. Kar 78 % pa si želi, da bi lahko našli nove, bolj zanesljive vire informacij (O'Malley in MacMunn 2010).

Pew internet ugotavlja, da je 80 % ameriških uporabnikov interneta iskalo informacije o zdravju preko spleta, pri čemer večina uporablja spletne iskalnike, samo 15 % pa vedno preveri vir in datum izvirne informacije. 10 % uporabnikov vir preveri pogosto, 75 % vir preveri občasno, skoraj nikoli ali pa nikoli (Pew Internet & American Life Project 2006).

Na podlagi česa ljudje pravzaprav presodijo ali je spletni vir informacij o zdravju vreden zaupanja? Kaj je tisto najpomembnejše kar ljudi prepriča, da je določen spletni vir informacij o zdravju zanesljiv, so raziskovali pri združenju splošne interne medicine¹² (Society of General Internal Medicine). Paciente so spraševali na podlagi česa presojujejo zanesljivost spletnega mesta. Rezultati so bili sledeči (Diaz in drugi 2002):

- Največ, 72 % vprašanih je odgovorilo, da je najpomembnejši faktor, ki določa zanesljivost spletnega mesta sponzorstvo zdravniškega društva.

Ostali pomembnejši dejavniki so po deležih sledili tako:

- spletno mesto priporoča zdravnik ali drug strokovnjak s področja zdravja, 60 %;
- spletno mesto je sponzorirano s strani univerze, 59 %;
- spletno mesto je sponzorirano s strani bolnišnice, 51 %.

Redkeje pa so bili izbrani naslednji dejavniki:

- spletno mesto je sponzorirano s strani neprofitne organizacije, 30 %;
- spletno mesto so priporočili na televiziji, radiu, v časopisu ali reviji, 18 %;
- spletno mesto sponzorirano s strani farmacevtskega podjetja, 16 %;
- spletno mesto je bila promovirano na televiziji, radiu, v časopisu ali reviji, 13 %.

Rezultati omenjene ankete se ne nanašajo neposredno na spletna mesta z vsebino o zdravi prehrani, vendar glede na to, da je zdrava prehrana ena izmed dimenzij zdravja in zdravega življenjskega sloga, bi do podobnih rezultatov verjetno prišli tudi v primeru raziskovanja zaupanja v spletne vire o zdravi prehrani.

¹² Združenje splošne interne medicine – Society of General Internal Medicine (SGIM), je Ameriško nacionalno združenje zdravnikov internistov, ki je usmerjeno v klinične raziskave in študije z namenom izboljšanja interne medicine (Society of General Internal Medicine 2013).

6 EMPIRIČNI DEL

6.1 Namen raziskave in metodologija

V empiričnem delu diplomske naloge sem se posvetila analizi izbranih spletnih mest, ki nudijo informacije o zdravi prehrani v slovenskem jeziku, na podlagi predstavljenih kriterijev kakovosti spletnih vsebin na temo zdravja, ki so dostopni tudi na spletnem mestu Evropske komisije. Preverila sem tudi, kako je možno preko izbranih spletnih mest dostopati do informacij o zdravi prehrani ter kako obsežne te informacije so.

Odločila sem se, da v analizo vključim spletna mesta z uradnim pečatom, ki jih priporoča vladna ali nacionalna zdravstvena organizacija in naj bi bila iz tega vidika bolj zaupanja vredna. Kot izhodišče za izbiro spletnih mest z informacijami o zdravi prehrani, sem se poslužila spletnega mesta Ministrstva za Zdravje RS, ki pod kategorijo zdrav življenjski slog, prehrana, nudi uporabne povezave do raznih inštitutov, društev, zavodov, ustanov, ministrstev ipd.. Med ponujenimi možnostmi sem izbrala spletna mesta v slovenskem jeziku, ki se zdravi prehrani vsebinsko v celoti posvečajo ali pa jo vključujejo kot eno izmed kategorij:

- CINDI Slovenija;
- Med Over Net;
- spletno mesto Zveze potrošnikov Slovenije (ZPS), Veš, kaj ješ?;
- Inštitut RS za varovanje zdravja (IVZ).

V naslednjem koraku sem pregledala še uporabne povezave, ki jih ponujajo v analizo do sedaj izbrana spletna mesta in glede na vsebino, ki naj bi bila čim bolj posvečena zdravi prehrani, izbrala še spletni mesti Ne soli si (priporoča jo IVZ) in To sem jaz (priporočajo jo IVZ, CINDI, Med Over Net).

Naknadno sem v izbor vključila tudi spletni portal Inštituta za nutricionistiko, Zdrava Prehrana, do katerega sem prišla preko iskalnika Google.si po vpisu besedne zveze »zdrava prehrana«. Programi Inštituta za nutricionistiko so sofinancirani s strani ministrstva za kmetijstvo in okolje (MKO) in Ministrstvo za gospodarstvo (MG). Glede na vsebino diplomske naloge in glede na to, da je spletno mesto v celoti posvečeno

promociji zdrave prehrane in nudenju zanesljivih informacij s tega področja, se mi je zdelo pomembno, da ga vključim v analizo.

6.2 Pregled in analiza nekaterih spletnih virov informacij o zdravi prehrani

CINDI Slovenija

Identiteta tvorca spletnega mesta CINDI Slovenija je jasno razvidna pod kategorijo CINDI, pod povezavo kontakt, kjer najdemo naslov, telefonsko številko ter fax. Razberemo lahko, da program CINDI v Sloveniji deluje pod okriljem Inštituta za varovanje zdravja RS.

Spletno mesto Centra za preprečevanje kroničnih bolezni CINDI Slovenija, zdravo prehrano, poleg ostalih komponent zdravega življenjskega stila, promovira predvsem kot obliko preventive pred boleznimi. Spletno mesto je bolj kot nudenju informacij in konkretnih napotkov o zdravi prehrani namenjena predstavitvi programa CINDI in vseh aktivnosti, ki jih zajema. Poleg zdrave prehrane, ki je le ena izmed kategorij, je več poudarka namenjenega ostalim področjem zdravja, tudi zdravljenju in preprečevanju duševnih bolezni.

Po pregledu vsebine opazimo, da so informacije o zdravi prehrani skope, rubrika prehrana vsebuje tri podkategorije: »uživajmo v zdravju«, »12 korakov do zdravega prehranjevanja« in »sol v prehrani«. Podkategorija »Uživajmo v zdravju« nas vodi do istoimenske spletne strani, ki je namenjena predstavitvi tečajev, povezanih z gibanjem in prehrano. Povezava »12 korakov do zdravega prehranjevanja« nam poda v dvanajstih točkah opisane splošne smernice zdravega prehranjevanja. V zadnji podkategoriji »Sol v prehrani« pa je predstavljena problematika prekomernega uživanja soli.

Bolj podrobne informacije in napotki o zdravem prehranjevanju so predstavljene v PDF dokumentu »Zdrav krožnik«, ki je dostopen na vstopni strani CIND-ijevega spletnega mesta. V njem najdemo splošne smernice o pripravi in uživanju hrane.

Slika 7.1: Spletno mesto CINDI Slovenija – program prehrana.



Vir: CINDI Slovenija.

Informacije o zdravi prehrani na spletnem mestu CINDI niso najbolj ažurne z vidika dodajanja novih vsebin. Zadnja novica na strani je bila objavljane pred skoraj mesecem dni.

Spletno mesto cindi-slovenija.net vsebuje najosnovnejša načela zdravega prehranjevanja. Informacije so namenjene tako laični kot tudi strokovni javnosti. Na spletnem mestu najdemo objave številnih raziskav o dejavnikih tveganja za zdravje, ki jih je opravil Inštitut za varovanje zdravja RS v sodelovanju z ostalimi strokovnimi ustanovami (Medicinska fakulteta).

Samo spletno mesto nudi tudi informacije o tem, kako je v praksi možno priti do določenih oblik pomoči (delavnice, svetovalni telefoni, individualno svetovanje ...), ki jih program nudi. Spletno mesto ne vsebuje foruma, kjer bi posamezniki lahko

strokovnjaka vprašali za nasvet ali pomoč. Pod kategorijo povezave najdemo seznam spletnih mest projektov, zavodov, ministrstva za zdravje in ostalih spletnih mest, ki vsebujejo vsebine namenjene varovanju zdravja.

Njegovo delovanje naj bi bilo neprofitno usmerjeno, vendar naše prepričanje o tem omaje dejstvo, da vsebuje e-trgovino v kateri so objavljeni plačljivi priročniki. Ostali material pa je neplačljiv (plakati, knjižice, zloženke).

Pregled po kriterijih:

KATEGORIJA	OPIS
Identiteta tvorca	Je jasno razvidna pod povezavama CINDI – kontakti in zaposleni, kjer je objavljen naslov, številka telefona in fax-a Inštituta za varovanje zdravja Republike ter seznama vseh zaposlenih na inštitutu.
Posodabljanje spletnega mesta	Po pregledu dobimo vtis, da spletno mesto ni najbolj ažurno. Na prvi – vstopni strani je sicer objavljenih nekaj novic, ki niso starejše od meseca dni, vendar je le ena od njih povezana s prehrano.
Uraden pečat	Spletnemu mestu daje uraden pečat daje dejstvo, da program CINDI mednarodni program, ki v CINDI mrežo povezuje 28 držav članic in 3 države kandidatke ter deluje v okviru Svetovne zdravstvene organizacije. Program CINDI v Sloveniji deluje pod okriljem Inštituta za varovanje zdravja RS.
Ciljno občinstvo	Širša in strokovna javnost.
Namen	Poslanstvo programa CINDI Slovenija je prispevati k ohranitvi in krepitvi zdravja in kakovosti življenja slovenskega prebivalstva. Aktivnosti so usmerjene predvsem v izobraževanje, ozaveščenje in svetovanje v zvezi z zdravim načinom življenja ter v aktivno pomoč posameznikom pri ohranjanju zdravega načina življenja ali pri spremembi tveganih življenjskih navad.
Usmerjenost	Nekomercialne narave, vendar vsebuje e-trgovino.
Atraktivnost spletnega mesta	Je prijetno na pogled in enostavno za uporabo.
Možnost povezav	Nudi povezave do spletnih mest projektov, zavodov, ministrstva za zdravje in ostalih spletnih mest, ki vsebujejo vsebine namenjene varovanju zdravja.
Hitrost odziva	Dobra.
Vstopno mesto	Vsebuje tako slike kot tekst. Vstopno mesto je nekoliko preveč zasičeno z vsebino, zato deluje manj pregledno.
Iskalnik	Vsebuje iskalnik.

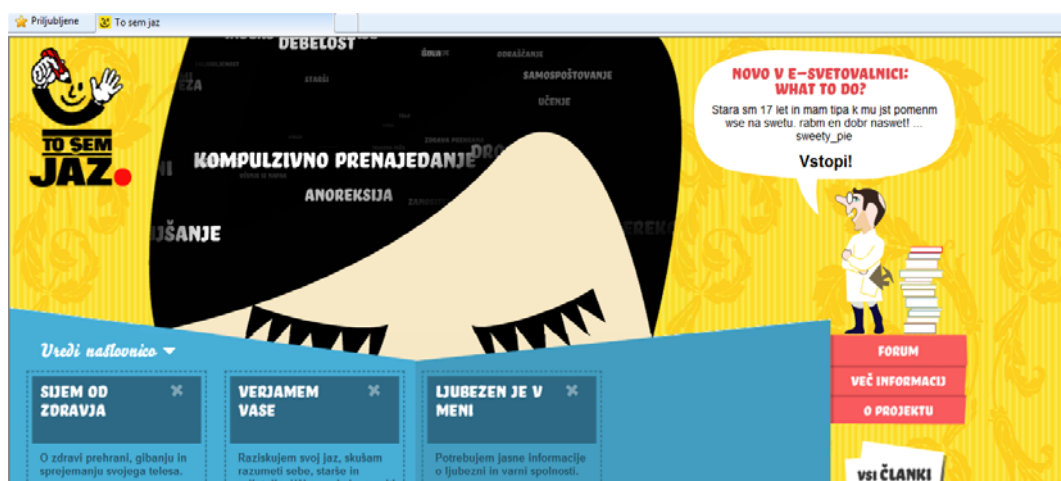
Kazalo	Ne nudi kazala.
Dodatne storitve/vsebine	/

ToSemJaz

Spletni portal ToSemJaz je v prvi vrsti namenjen mladostnikom in reševanju vseh težav s katerimi se spopadajo, med katere sodijo tudi vprašanja v zvezi z zdravo prehrano in predvsem telesno težo.

O tem, da imamo opraviti s kredibilnim virom informacij nas lahko prepriča kar nekaj dejstev. Identiteta tvorca je jasno razvidna pod informacijami o programu, kjer so navedeni odgovorni, njihove telefonske številke in e-mail naslovi. Označena je tudi njihova strokovna usposobljenost. V isti kategoriji je naveden tudi datum pričetka delovanja programa. Uraden pečat spletnemu mestu daje vrsta nagrad, ki jih je program prejel v času svojega delovanja, med katerimi lahko izpostavimo nagrado za najboljšo spletno mesto v kategoriji državne in javne uprave ter skupnosti, ki sta jo podelili Gospodarska zbornica Slovenije in Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo, ter nagrada za odličnost v spletnem komuniciranju. Mladinski program promocije zdravja To sem jaz so razvili na Oddelku za socialno medicino in promocijo zdravja Zavoda za zdravstveno varstvo Celje.

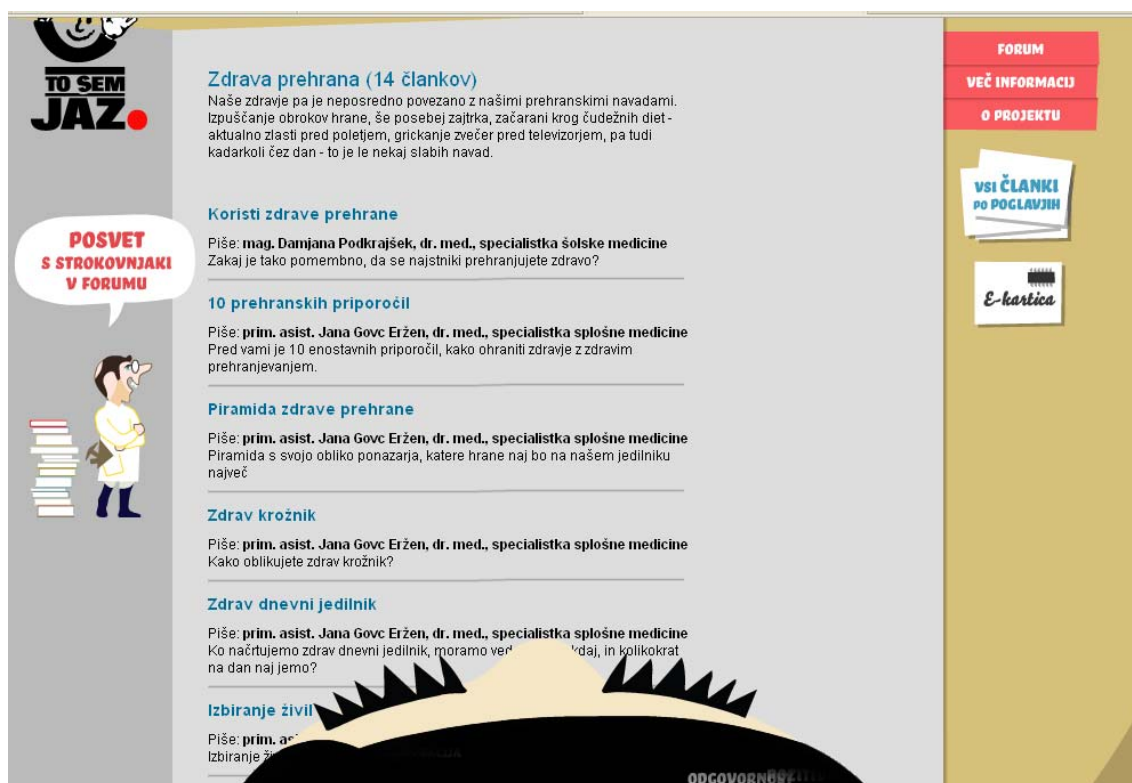
Slika 7.2: Spletno mesto ToSemJaz.



Vir: ToSemJaz.

Spletno mesto ToSemJaz med drugim nudi tudi nekaj vsebin o zdravi prehrani, do katerih je možno dostopati preko povezav na vstopni strani in sicer na treh mestih. Ena od možnosti je, da do informacij o zdravi prehrani vstopimo preko v kategorije »Sijem od zdravja«, preko povezave »prehrana«, vendar je informacije o zdravem prehranjevanju možno najti tudi pod ostalimi povezavami, ki jih omenjena kategorija vključuje: telesna samopodoba, telesna teža, gibanje, motnje hranjenja itd.. Naslednja možnost dostopa je klik na gibljivo besedilo, ki se nahaja znotraj slike mladostnikove glave, vendar pa je ta način nekoliko bolj zamuden, saj je potrebno počakati, da se na zaslonu prikaže tema, ki se navezuje na prehrano. Na desni strani spletnega mesta se nahaja še povezava do vseh člankov po poglavjih, kjer lahko najdemo tudi teme, ki vključujejo nasvete o zdravem prehranjevanju. Pod temo zdrava prehrana se nahaja 14 člankov, ki podajajo predvsem splošne smernice, kako se zdravo prehranjevati. Ob vsakem članku je naveden njegov avtor, ki je tudi specialist za določeno področje, kar bralca prepriča, da ima opraviti z zanesljivimi in verodostojnimi informacijami.

Slika 7.3: ToSemJaz.net – članki o zdravi prehrani.



Vir: ToSemJaz.

Informacije o zdravi prehrani na spletnem mestu ToSemJaz niso obsežne, so precej splošne in enostavne, saj so namenjene mladostnikom – osnovnošolcem in

srednješolcem. Strokovna besedila na to temo bi bila namreč v tem primeru prezapletena in nesmiselna. Večino člankov je napisala specialistka za splošno medicino, kar pomeni, da avtorica ni specialistka za področje prehrane, zato nam ne more nuditi najbolj natančnih nasvetov s tega področja. Zahtevni uporabnik se z informacijami o zdravi prehrani na spletnem mestu ToSemJaz ne bo mogel zadovoljiti.

Spletno mesto nudi tudi možnost komunikacije, saj vključuje forum, kjer je možno o določenem vprašanju povprašati za nasvet strokovnjaka. Na tem mestu lahko uporabnik dobi bolj natančne informacije s področja zdrave prehrane, vendar tudi tu predstavlja omejitev strokovna usposobljenost svetovalca, ki je zadolžen za omenjeno področje. Forum vsebuje tudi iskalnik preko katerega je možno hitro priti do vprašanj, ki so povezana s prehrano. Z njegovo pomočjo hitro ugotovimo, da področje prehrane zajema predvsem motnje hranjena, hujšanje in zaskrbljenost s telesno težo. Preko foruma lahko izvemo tudi nekaj o njihovih uporabnikih. Hitro ugotovimo, da je skrb za telesno težo in prehrano je bolj na strani deklet kot pa fantov. Če pa že posežejo na to področje, jih bolj zanima pridobivanje mišične mase, kot pa hujšanje.

Mladostniki so rizična skupina kar zadeva zdrave prehranjevalne navade, saj so še precej ranljivi in podvrženi vplivom medijev in komercialnih sporočil, ki promovirajo zdravo in vitko telo ter razne preparate za uspešno hujšanje, zato predstavlja spletno mesto ToSemJaz zanje zanesljiv vir informacij na katerega se lahko obrnejo v primeru vprašanj s področja prehrane.

Pregled po kriterijih:

KATEGORIJA	OPIS
Identiteta tvorca	Je jasno razvidna pod informacijami o programu, kjer so navedeni tvorca programa, njihove telefonske številke in e-mail naslovi. Označena je tudi njihova strokovna usposobljenost.
Posodabljanje spletnega mesta	Znan je datum začetka delovanja programa. Vtis dobimo, da so ažurne le informacije s foruma.
Uraden pečat	Spletno mesto je bilo nagrajeno s strani Gospodarske zbornice Slovenije in Ministrstva za visoko šolstvo, znanosti in tehnologije, To sem jaz so razvili na Oddelku za socialno medicino in promocijo zdravlja Zavoda za zdravstveno varstvo Celje.
Ciljno občinstvo	Mladostniki.
Namen	Pomoč in svetovanje mladostnikom .

Usmerjenost	Spletno mesto ni sponzorirano, je neprofitno usmerjeno.
Atraktivnost spletnega mesta	Je prijetno na pogled, enostavno za uporabo in zelo pregledno.
Možnost povezav	Nudi povezave do slovenskih organizacij, ki svetujejo mladim, nabor spletnih mest in literature. Najdemo jih pod povezavo »Več informacij«.
Hitrost odziva	Dobra.
Vstopno mesto	Sodobno oblikovano, enostavno in zelo pregledno.
Iskalnik	Iskalnik znotraj foruma.
Kazalo	Ne nudi kazala.
Dodatne storitve/vsebine	Forum.

Med.Over.Net

Med.Over.Net je prvo in največje zdravstveno, socialno in pedagoško spletno mesto v Sloveniji, ki vsebuje splošne in specialne informacije o posameznih boleznih, bolezenskih stanjih, napotkih za prvo pomoč, nudi moralno podporo, omogoča možnost komunikacije z zdravniki in strokovnjaki, objavlja vsebino, ki ljudi vzpodbuja, motivira in ozavešča o pomenu zdravega načina življenja, gibanja, pravilne prehrane in jim ponuja konkretne nasvete o teh vprašanjih. Portal omogoča prosto, brezplačno, kakovostno in anonimno komunikacijo med uporabniki (forumi) ter strokovni javnosti omogoča izmenjavo izkušenj in mnenj. Portal je začel delovati 23. junija 2000.

Identiteta tvorca je razvidna pod povezavo Zavod MON – O nas, kjer so objavljena imena in fotografije vodij programa, vendar ti podatki niso enostavno dostopni, saj je potrebnega kar nekaj brskanja po spletnih straneh, da do njih pridemo.

Informacije o prehrani so predstavljene v rubriki »Prehrana« do katere je možno dostopati direktno preko vstopne strani in je razdeljena na več podkategorij:

- kulinarika in zdravje,
- recepti,
- otroške jedi,
- vrtnarjenje in zelišča,
- varnost živil,
- forum.

Slika 7.4: Med.over.net – Prehrana.



Vir: Med.Over.Net.

V prvi kategoriji se nahaja večje število člankov (87 člankov) na temo zdravega prehranjevanja in objav kuharskih delavnic – srečanj. Omenjeni članki so opremljeni z datumom objave, pod nekaterimi je naveden tudi avtor besedila in njegova strokovna usposobljenost, kar v bralcu ustvari večji občutek zaupanja in nas prepriča o tem, da imamo opraviti z verodostojnim virom informacij. Vendar opazimo lahko, da članki, objavljeni na prvih mestih seznama, vsebujejo oglasna sporočila oz. sponzorirano objavo, v kateri je predstavljen izdelek in podjetje, ki ga prodaja. Običajno je objavljena tudi fotografija izdelka. Oglasna sporočila vsekakor lahko v obiskovalcu spletnega mesta omajajo zaupanje v informacije vsebovane na spletnem mestu in tudi zmanjšujejo njegovo verodostojnost nasploh.

Informacije, ki si jih o zdravem načinu prehranjevanja lahko pridobimo znotraj omenjene rubrike »prehrana« so precej nepregledne, saj zelo težko pridemo do željene informacije z iskanjem po člankih. Ta način je namreč zelo zamuden in ni nujno, da nas pripelje do iskanih informacij. V tem primeru bi bil celo boljši in hitrejši način, da se pri iskanju željenih informacij poslužimo iskalnika, ki ga spletno mesto vsebuje.

Ob kliku na kategorijo recepti se nam prikaže popolnoma enaka vsebina kot v rubriki kulinarika in zdravje. Omenjeni kategoriji sledi kategorija »otroške jedi«, kjer se nahajajo povezave do kuharskih receptov za otroške jedi. Naslednja kategorija zajema članke na temo »vrtnarjenje in zelišča«, kjer tudi najdemo nekaj oglasnih sporočil oz.

člankov. Tak primer je članek v katerem je predstavljeno gnojilo Valentin. Oglasna sporočila so sicer jasno označena, vendar vseeno postavljajo kredibilnost spletnega mesta Med.over.net pod vprašaj.

Slika 7.5: Med.over.net – oglas za gnojilo Valentin.



Za trajnice, enoletnice in rastline na terasah uporabite Valentin gnojilo s podaljšanim delovanjem za balkonske rastline, trata pa vam bo hvaležna za sētev in dosejevanje z Valentin travnimi mešanicami ter gnojenje z Valentin gnojilom za trato. Zemljo na senčnem delu vrta, kjer rastejo rododendroni, azaleje, rese, brusnice in borovnice pa obogatite z **Valentin gnojilom** za rododendrone.

Najboljše darilo za vsako rastlino je **Valentin gnojilo**.

Oglasno sporočilo

Vir: Med.Over.Net.

Naslednji dve podkategoriji »varnost živil« in »forum«, ki se nahajata pod povezavo »prehrana« označujeta spletni forum, preko katerega ljudje izmenjujejo mnjenja glede različnih zadev, povezanih s prehrano. Kot že samo ime pove, forum »varnost živil« vsebuje teme, ki obravnavajo nevarnost in škodljivost uživanja raznih vrst živil.

Splošni forum pa vsebuje predvsem teme, ki ne zadevajo toliko zdrave prehrane, temveč v njem najdemo kup kuharskih receptov in nasvetov o pripravi hrane. Posameznik, ki ga zanima zdrava prehrana v smislu preventive pred boleznimi, se z informacijami najdenimi na tem forumu ne bo zadovoljil. Bolnika, ki išče pravi način prehranjevanja, ki bi mu pomagal pri spopadanju z boleznijo, namreč ne bo zanimal recept o pripravi čokoladne torte ipd.. V tem primeru je veliko bolj smiselno iskati informacije preko foruma o varnosti živil, kjer potekajo debate o tem, kakšen vpliv ima uživanje določenega živila na zdravje. Pozitivna plat pridobivanja informacij preko foruma je ta, da je moderator foruma običajno ustrezno usposobljena oseba (npr. inženir živilske tehnologije), ki ji lahko zaupamo. Slaba stran forumov pa je, da lahko na njem svoje

mnjenje in izkušnje poda katerikoli uporabnik foruma in to lahko nasprotuje odgovoru strokovnjaka, kar pri posamezniku lahko ustvari le še večjo zmedo in nezaupanje.

Nekaj informacij, ki zadevajo prehrano, najdemo tudi pod rubriko »zasvojenost«, kjer se so predstavljene različne oblike motenj hranjenja in možnosti njihovega zdravljenja.

Spletno mesto Med.over.net sodi med zaupanja vredna spletna mesta predvsem zaradi svoje prepoznavnosti in ker je preko forumov možno dobiti odgovor strokovnjaka za določeno področje. Vendar, če pogledamo na primeru prehrane, vidimo, da o moderatorju foruma za varnost živil niso navedene informacije o njegovi strokovni usposobljenosti, temveč samo kratica, ki označuje stopnjo njegove izobrazbe (mag.). Forum o prehrani je namenjen samo izmenjavi kuharskih izkušenj in receptov. Moderator ga dodatno ne nadzoruje. Prehrana, rekreacija in oblikovanje telesa pa je forum, ki prehrano obravnava predvsem v smislu pomoči pri izgubljanju telesne teže. Moderator omenjenega foruma je po izobrazbi prof. športne vzgoje in kondicijski trener. Na seznamu moderatorjev foruma vidimo, da pravzaprav ni nobenega usposobljenega strokovnjaka za področje prehrane – nutricionista. Slabo luč na spletno mesto mečejo predvsem številna oglasna sporočila, ki jih najdemo tako na vstopni strani kot tudi med ostalimi vsebinami.

Spletno mesto Med.over.net ne nudi dovolj specifičnih informacij s področja zdrave prehrane, ki gi lahko zadovoljile zahtevnejšega uporabnika. Gre namreč za spletno mesto, ki je kljub svoji priljubljenosti in prepoznavnosti, namenjena le zdravju v bolj splošnem smislu in se problematiki zdrave prehrane ne posveča v veliki meri.

Pregled po kriterijih:

KATEGORIJA	OPIS
Identiteta tvorca	Najdemo jo pod povezavo Zavod MON – O nas, kjer so objavljena imena in fotografije vodij programa. Pod omenjeno rubriko najdemo tudi ostale pomembne informacije: naslov, davčno in matično številko, telefon, fax in e-naslov. Da pridemo do kontaktnih podatkov je potrebnega nekaj brskanja po spletnem mestu, saj niso dostopni iz vstopne strani.
Posodabljanje spletnega mesta	Začetek delovanja portala je znan – 23. junij 2000. Portal deluje ažurno, vendar so lahko nekatere vsebine že zastarele.

Uraden pečat	Ministrstvo za zdravje je sofinancer programa krepitev zdravja "Krepitev zdravja z zdravo in uravnoteženo prehrano ter telesno dejavnostjo za zdravje" v letu 2009 in 2010. Tudi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije je v letu 2010 sofinanciral projekt promocije "Zdravo do zdravja – program inetraktivne promocije zdravja".
Ciljno občinstvo	Širša in strokovna javnost.
Namen	Nudenje splošnih in specifičnih informacij s področja zdravja.
Usmerjenost	Delno komercialne narave, saj spletno mesto vsebuje veliko oglasov ter sponzorirane strani in člankov.
Atraktivnost	Spletno mesto je modernega videza, vendar nekoliko preveč zasičeno z vsebino in oglasnimi sporočili.
Možnost povezav	Nudi povezave do spletnih mest pomembnejših ustanov, društev in spletnih mest z zdravstveno vsebino.
Hitrost odziva	Dobra.
Vstopno mesto	Sodobno oblikovano, nekoliko preveč zasičeno z vsebino in oglasi.
Iskalnik	Vsebuje iskalnik po spletni vsebini Med.over.net in vsebini forumov.
Kazalo	Ne nudi kazala.
Dodatne storitve/vsebine	Forum.

Veš kaj ješ

Slika 7.6: Spletno mesto Veš kaj ješ?

Vir: Veš kaj ješ.

Spletno mesto Veškajješ nudi številne koristne nasvete za zdravo prehranjevanje in vsebuje bazo živil in pijač, ki omogoča vpogled v prehranski profil določenega živila. Za vsako živilo so navedeni podatki o vsebnosti sladkorjev, soli in maščob. Nekaj koristnih informacij s področja zdrave prehrane in varnosti živil najdemo tudi pod rubrikama zdravo prehranjevanje in brošure.

Že na vstopni strani lahko razberemo, da je za spletno mesto odgovorna Zveza potrošnikov Slovenije. Do spletnega mesta Veškajješ je namreč možno priti tudi preko povezave na spletni strani Zveze potrošnikov Slovenije in je le ena izmed njenih kategorij. Glede na to, da je Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS) neodvisna, neprofitna, mednarodno priznana nevladna organizacija, ki varuje in zastopa interese potrošnikov, ter skrbi za njihovo informiranost in osveščanje o pravicah, naj bi spletno mesto Veškajješ spadalo med verodostojne vire informacij o zdravi prehrani. Vemo namreč, da namen spletnega mesta ni profitne narave, temveč je to osredotočeno izključno nudenju pomoči ljudem pri doseganju bolj zdrave in uravnotežene prehrane, kar dokazuje tudi to, da ne vsebuje oglasnih sporočil.

Ena izmed pomanjkljivosti, ki zmanjšujejo zaupanje v informacije spletnega mesta, je ta, da avtorji člankov, ki jih vsebuje rubrika »Zdravo prehranjevanje« niso navedeni. Navedeni niso tudi avtorji ostalih vsebin. Označena sta le datum in ura objave posameznega članka. Ob tem lahko opazimo tudi, da spletno mesto le ni povsem neprofitno, kot na prvi pogled izgleda, saj so določeni članki oz. dodatne informacije plačljive. Spletno mesto »Veš kaj ješ« svojim VIP članom Zveze potrošnikov Slovenije v zameno za plačilo članarine zagotavlja dostop do vseh primerjalnih testov, informacij in nasvetov, ki neprijavljenemu uporabniku niso dostopne.

Spletno mesto omogoča uporabnikom tudi vnos podatkov o sestavi določenega živila ali pijače (rubrika »Vnesite nov izdelek«), kar pomeni, da podatki, ki jih najdemo pod rubriko živila in pijače niso nujno točni in se nanje ne moremo povsem zanesti, saj se je uporabnik pri vnosu lahko zmotil.

Spletno mesto »Veš kaj ješ« je namenjena splošni in strokovni javnosti. Od uporabnika zahteva nekaj splošnega znanja s področja nutricionistike, npr. poznavanje pojmov kot so beljakovine, ogljikovi hidrati, nasičene maščobne kisline ipd., vendar to znanje ni nujno, saj uporabnik lahko informacijo o tem, ali je določeno živilo zdravju škodljivo ali koristno, razbere iz semaforčka. Z barvami semaforja so označene posamezne

sestavine živila, glede na vsebnost. Če določeno živilo vsebuje »preveč« sladkorja, maščob ali soli in s tem predstavlja tveganje za zdravje, je označeno z rdečo barvo. Vmesne vrednosti označuje rumena, nizke pa zelena barva. Na tak način je vsebina predstavljena na enostaven in uporabniku prijazen način.

Spletno mesto vsebuje tudi iskalnik z dodatno možnostjo izbora kategorije hrane in pijače s pomočjo katerega lahko znotraj spletnega mesta poiščemo točno določeno informacijo.

Pregled po kriterijih:

KATEGORIJA	OPIS
Identiteta tvorca	Pod rubriko kontakt najdemo samo elektronski naslov semafor@zps.si. Do ostalih kontaktnih podatkov pridemo, če kliknemo na logotip Zveze potrošnikov Slovenije in nato na povezavo kontakt, kjer se nam prikažejo kontaktni podatki ZPS: naslov, telefon, telefax in e-pošta.
Posodabljanje spletnega mesta	Začetek delovanja ni znan. Portal deluje srednje ažurno, vendar so lahko nekatere vsebine že zastarele. Npr. v kategoriji Zdravo prehranjevanje je bil najnovejši članek objavljen 11. oktobra 2012. Tudi v ostalih kategorijah ni moč zaslediti veliko novejših vsebin.
Uraden pečat	Tvorec spletnega mesta je Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS), ki je neodvisna, neprofitna, mednarodno priznana nevladna organizacija, ki že od leta 1990 dalje varuje in zastopa izključno interese potrošnikov.
Ciljno občinstvo	Širša in strokovna javnost.
Namen	Nudjenje podatkov o sestavi določene hrane ali pijače ter nekaj splošnih informacij s področja zdravega prehranjevanja. Poudarek je na varnosti uživanja določenih živil.
Usmerjenost	Primarno je neprofitno usmerjena, saj ne vsebuje oglasov. Plačljivo je članstvo v ZPS, ki omogoča dostop do razširjenih vsebin – primerjalnih testov, informacij in nasvetov.
Atraktivnost	Spletno mesto je modernega videza, enostavno in prijazno na pogled. Zelo je pregledno, saj ni preveč zasičeno z vsebino.
Možnost povezav	Ne nudi seznama povezav.
Hitrost odziva	Dobra.
Vstopno mesto	Sodobno oblikovano in pregledno.
Iskalnik	Vsebuje iskalnik z možnostjo izbora kategorije.
Kazalo	Ne nudi kazala.
Dodatne storitve/vsebine	Uporabnikom omogoča vnos podatkov o sestavi živil.

Inštitut za varovanje zdravja RS

Slika 7.7: Spletno mesto Inštituta za varovanje zdravja RS.



Vir: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Spletno mesto Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije¹³ je namenjeno predstavitvi inštituta, njegovih področij delovanja in nudenju različnih informacij o zdravju in varovanju zdravja. Eno izmed področij s katerimi se IVZ ukvarja je tudi zdravo prehranjevanje, ki ga najdemo pod rubriko Področja dela – prehrana. Pod to povezavo najdemo objave novic, člankov in različnih publikacij s področja zdrave prehrane.

Spletno mesto Inštituta za varovanje zdravja glede na izvor predstavlja verodostojen vir podatkov, saj je IVZ nacionalna ustanova, katerega glavni cilj je predvsem prispevati k boljšemu zdravju in blaginji prebivalcev Slovenije. Pod rubriko O inštitutu so objavljene vse pomembne informacije: imena in kontakti vodilnih na inštitutu, poslanstvo oz. glavni namen inštituta in zgodovina inštituta.

¹³ Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije (IVZ) je osrednja nacionalna ustanova, katere glavni namen je proučevanje, varovanje in zviševanje ravni zdravja prebivalstva Republike Slovenije s pomočjo ozaveščanja prebivalstva in drugih preventivnih ukrepov. Poleg osrednje vloge v dejavnosti javnega zdravja v Sloveniji se IVZ aktivno vključuje tudi v mednarodne projekte, ki pokrivajo različna področja zdravja in splošnih javnozdravstvenih problemov prebivalstva. IVZ predstavlja tudi ekspertno raven za podporo odločitvam, ki jih sprejema država na nacionalnem in lokalnem nivoju in ki imajo posreden ali neposreden vpliv na zdravje (www.ivz.si).

Na žalost pa je spletno mesto vsebinsko precej skopo kar zadeva nudenja informacij s področja zdravega prehranjevanja, ki bi posamezniku pomagale in ga usmerjale na poti do uresničevanja tega cilja. Vsebina objavljena pod rubriko »prehrana« ni ravno obsežna, saj zajema vsega slabe štiri strani s po desetimi objavami. Vsebina tako ni najbolj pregledna, saj je potrebno pregledati vsako objavo posebej, če želimo priti do željenih informacij o zdravi prehrani. Objave tudi nujno ne zajemajo informacij o zdravi prehrani v smislu konkretnih napotkov in nasvetov o zdravem prehranjevanju, saj prevladujejo take, ki predstavljajo le aktivnosti (razsikave, seminarje, poročila, novice ...) Inštituta za varovanje zdravja. Objavljene raziskave se nanašajo bolj na preučevanje stila prehranjevanja kritičnih skupin populacije in ne toliko na odkritja s področja vpliva zdrave prehrane na zdravje. Spletno mesto IVZ, kljub svoji verodostojnosti, ne predstavlja dobrega vira podatkov o zdravem prehranjevanju, saj nudi le najbolj splošne informacije in napotke o tem, kakšna naj bi zdrava prehrana bila. Še najbolj se temu približa objava »Priporočila za cenovno dostopen zdrav življenjski slog« v kateri je opisanih 12 načel zdravega prehranjevanja in primer uravnoteženega jedilnika, vendar so tu navedene le najbolj splošne vedenjske smernice.

Spletno mesto tudi ne nudi foruma ali kakšne druge možnosti kontakta s primernim prehranskim strokovnjakom, ki bi ga posameznik lahko vprašal za nasvet in informacijo. Zaključimo lahko, da spletno mesto ni uporabniku najbolj prijazno, saj ga IVZ ni ustvaril z namenom, da bi preko njega vplival na prebivalstvo. Spletna mesto torej zelo verjetno ni glavno orodje za doseganje zastavljenih ciljev, ki si jih je inštitut zadal.

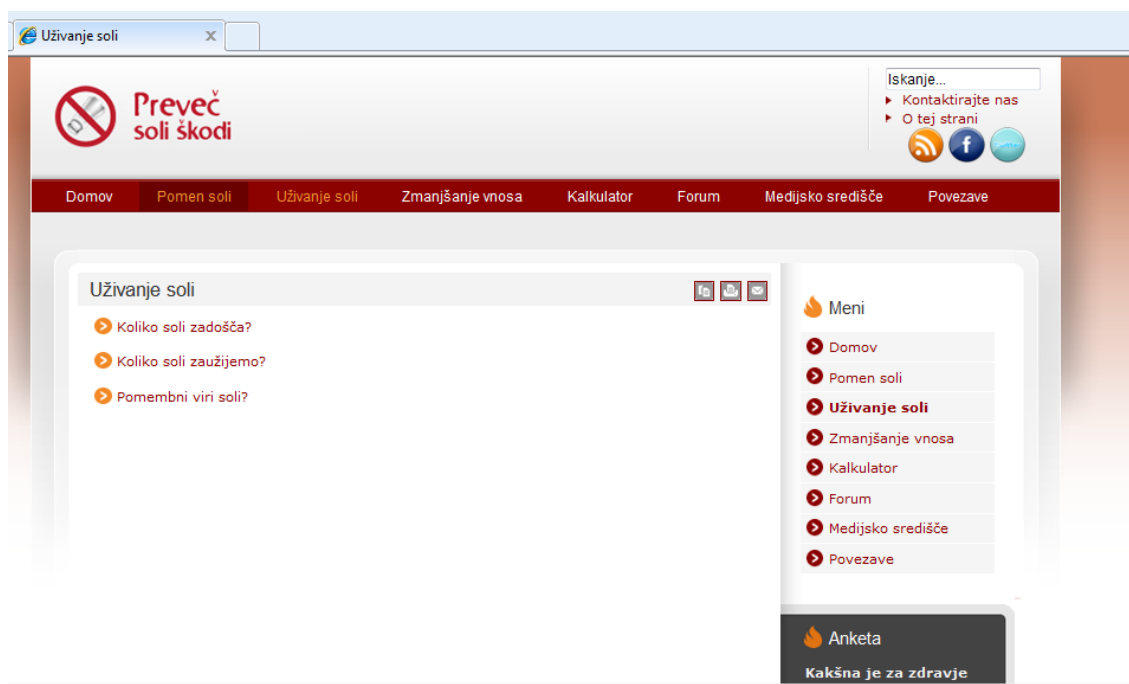
Pregled po kriterijih:

KATEGORIJA	OPIS
Identiteta tvorca	Je razvidna, če kliknemo na povezavo »O inštitutu«, kjer najdemo kontakte vodstva inštituta (ime, naslov, e-naslov, telefon, fax). in službe za odnose z javnostmi.
Posodabljanje spletnega mesta	Je dokaj ažurna. Na vstopni strani so redno objavljene novice. Objave na temo zdrave prehrane pa so neažurne, saj je bila zadnja objava 3. 1. 2013.
Uraden pečat	Tvorec spletnega mesta je Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, ki je osrednja nacionalna ustanova, katere glavni namen je proučevanje, varovanje in zviševanje ravni zdravja prebivalstva Republike Slovenije.
Ciljno občinstvo	Širša in strokovna javnost.

Namen	Poslanstvo IVZ je prispevati k boljšemu zdravju in blaginji prebivalcev Slovenije. IVZ predstavlja tudi vir podatkov in informacij, ki so podlaga za odločanje in ukrepanje posameznikov, strokovnjakov in zdravstvene politike.
Usmerjenost	Je neprofitno usmerjena.
Atraktivnost	Spletno mesto je pregledno in enostavno. Največ informacij najdemo pod povezavo »področja dela«, kjer izberemo željeno tematiko.
Možnost povezav	Desno spodaj na vstopni strani se nahaja možnost »Uporabne povezave«, kjer se nahaja seznam slovenskih in tujih spletnih mest povezanih z zdravjem.
Hitrost odziva	Dobra.
Vstopno mesto	Enostavno oblikovano in pregledno.
Iskalnik	Vsebuje iskalnik z možnostjo naprednega iskanja.
Kazalo	Ne nudi kazala.
Dodatne storitve/vsebine	/

Spletno mesto Ne soli si

Slika 7.8: Spletno mesto Ne soli si.



Vir: Ne soli si.

Ne soli si je eno izmed spletnih mest, ki sodi pod okrilje Inštituta za varovanje zdravja, tako da je do nje možno dostopati tudi preko povezave na naslovni strani IVZ in preko ene izmeduporabnih povezav spletnega mesta IVZ. Glede na to, da tudi za spletno mesto skrbi IVZ, Ne soli si sodi med verodostojne vire informacij s področja zdrave prehrane. Avtorstvo spletnega mesta je jasno razvidno pod kontakti in na dnu vstopne spletne strani.

Kot že samo ime pove, spletno mesto obravnava le enega izmed vidikov zdrave prehrane, to je pomen soli v prehrani in škodljivost njenega prekomernega uživanja na zdravje. Informacije, ki jih na njej najdemo so torej namenjene osveščanju in opozarjanju prebivalstva o boleznih, ki jih tvegamo pri prevelikem vnosu soli v telo.

Na vstopni strani se nahajajo datumsko označena obvestila, kjer najdemo različne informacije v obliki člankov, video posnetkov in raziskav ter novice o aktivnostih in konferencah, ki so se odvijale na temo škodljivosti soli v prehrani. Spletno mesto je preprosto oblikovano, saj do informacij pridemo na hiter način preko menija, ki se nahaja tako na vrhu strani kot tudi na desni strani. Poleg splošnih informacij, ki jih najdemo pod prvimi štirimi povezavami v meniju, spletno mesto vsebuje tudi kalkulator za izračun količine soli, ki jo vsebuje določeno živilo in forum, kjer je za nasvet oz. mnenje o uživanju soli v prehrani možno vprašati tudi strokovnjaka. Zadnja povezava v meniju nudi tudi seznam uporabnih povezav do mednarodnih spletnih mest, ki obravnavajo pomen soli v prehrani.

Spletno mesto predstavlja dober vir informacij s področja zdrave prehrane, edina njegova pomanjkljivost je ta, da se posveča le enemu izmed mnogih problematik zdrave prehrane, to je škodljivosti prekomernega uživanja soli za zdravje.

Pregled po kriterijih:

KATEGORIJA	OPIS
Identiteta tvorca	Je razvidna, če kliknemo na povezavo »Kontaktirajte nas«, kjer najdemo kontakte vodstva inštituta (ime, naslov, telefon). Imetnik avtorskih pravic na vseh avtorskih delih, ki so na kakršenkoli način vključeni v spletno mesto, je Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Posodabljanje spletnega mesta	Ni najbolj ažurna, saj je bilo zadnje obvestilo objavljeno 17. oktobra 2012.
Uraden pečat	Program Ne soli si v Sloveniji deluje pod okriljem Inštituta za varovanje zdravja RS, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.
Ciljno občinstvo	Širša in strokovna javnost.
Namen	Spletno mesto je bilo pripravljeno pri CINDI Slovenija v okviru projekta Sol, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Namen projekta je zmanjšati uporabo kuhinjske soli pri prebivalcih Slovenije.
Usmerjenost	Je neprofitno usmerjena.
Atraktivnost	Spletno mesto je pregledno in enostavno.
Možnost povezav	Vsebuje seznam mednarodnih spletnih mest, ki se nanašajo na uporabo soli.
Hitrost odziva	Dobra.
Vstopno mesto	Enostavno oblikovano in pregledno.
Preglednost spletnega mesta	Je pregledno.
Iskalnik	Vsebuje enostaven iskalnik.
Kazalo	Ne nudi kazala.
Dodatne storitve/vsebine	Vsebuje forum.

Inštitut za nutricionistiko – Portal zdrava prehrana

Spletno mesto inštituta za nutricionistiko je prva neprofitno slovensko spletno mesto, ki se ukvarja izključno s področjem zdrave prehrane. Inštitut za nutricionistiko želi z aktivnim ozaveščanjem javnosti spodbuditi zdravo prehranjevanje. V ta namen se ukvarja tudi z organizacijo izobraževanj na področju zdrave prehrane, ki so namenjena predvsem nosilcem živilske dejavnosti, državnim organom in razsikovalcem. Izobraževanja organizira na najbolj aktualnih področjih, poudarek je predvsem na označevanju živil in prehranskih dopolnil ter uporabi prehranskih in zdravstvenih trditev. S tem želi preko živilske industrije vplivati na potrošnika in doseči, da bi bil ta kar se da dobro obveščen o sestavi živil, ki so v ponudbi na trgu in da ne bi bil deležen zavajajočih trditev. Vsa naštetja področja so tudi del vsebine spletnega mesta inštituta.

Do vsebin spletnega mesta Inštituta za nutricionistiko lahko dostopamo preko različnih povezav: novice, zdrava prehrana, izobraževanje, raziskave, označevanje živil, o inštitutu (slika 7.4.).

Slika 7.4: Spletno mesto Inštituta za nutricionistiko.



Vir: Inštitut za nutricionistiko.

Med povezavami je še najbolj zanimiva »**zdrava prehrana**« (<http://www.nutris.org/prehrana/>), ki nas vodi do portala Zdrava prehrana, katerega temeljno poslanstvo je promocija zdravega prehranjevanja. Portal se predstavlja kot zanesljiv vir informacij in novic s področja prehrane, saj je njegov temeljni cilj širjenje informacij o zdravi prehrani, ki temeljijo izključno na znanstveno dokazanih raziskavah. Medtem ko je spletno mesto inštituta namenjeno strokovnjakom s področja prehrane in zaposlenim v živilski industriji, portal Zdrava prehrana cilja na širšo javnost.

Do vsebine portala Zdrava prehrana lahko dostopamo preko različnih povezav: novice, ABC prehrane, recepti in živila meseca, ki se nahajajo tako v menijski vrstici spletne strani kot tudi na skrajni levi (živila meseca, ABC prehrane) in na skrajni desni strani (novice) vstopne spletne strani (slika 7.5.).

Slika 7.5: Portal Zdrava prehrana:



Vir: Inštitut za nutricionistiko.

Vsebino spletnega mesta sem analizirala še podrobneje, tako, da sem preverila številčnost objav oz. člankov, ki se nahajajo pod vsako od omenjenih povezav. Pod rubriko »novice« je na 7 straneh objavljenih skupno 33 člankov, rubrika »ABC prehrane« na 9 straneh vsebuje 44 člankov, rubrika »recepti« zajema 16 receptov in pod povezavo »Živila meseca« lahko najdemo 14 objav na 3 straneh. Spletno mesto vsebuje tudi enostaven iskalnik, ki omogoča hitrejšo dostopanje do informacij, ki jih potrebujemo.

Po podrobnejšem pregledu strani ugotovimo, da je ena izmed pomanjkljivosti portala Zdrava prehrana skromen obseg informacij. Glede na to, da gre za spletno mesto, ki je posvečeno izključno zdravemu prehranjevanju, bi pričakovali, da bo vsebovalo podrobnejše in bolj obsežne informacije s tega področja in bolj pogosto dodajanje novih vsebin. Portal tudi ne vsebuje foruma preko katerega bi se posamezniki lahko aktivno povezali s strokovnjaki in jih prosili za informacije iz točno določenega področja prehrane. Številni članki so napisani v precej strokovnem jeziku, ki je lahko marsikateremu povprečnemu uporabniku nerazumljiv in prezapleten. Pogrešam tudi več konkretnih nasvetov in napotkov glede zdravega prehranjevanja, ki bi ljudem na prijazen in enostaven način omogočali lažje doseganje tega cilja. Ravno tako bi spletno mesto lahko vsebovalo več napotkov, kako se prehranjevati v primeru različnih bolezni (npr. diabetesa, kronove bolezni, diareje ...) in različnih stanj (nosečnost, prehrana otrok, športnikov ...). Spletno mesto namreč daje vtis, da njeni avtorji niso dovolj upoštevali potreb širše množice ljudi po nasvetih o zdravem prehranjevanju, temveč so

objave namenjene bolj spletnemu mestu samemu oz. njenemu obstoju – v smislu bolj nekaj kot nič, kot pa temu, da bi ljudi spodbudile k bolj zdravemu prehranjevanju. Avtorju portala bi se morali v večji meri posvetiti temu, da bi vsebino portala naredili prijazno širši populaciji in jo opremili z več konkretnimi napotki prehranjevanja in vsebino razdelili tako, da bi vsakdo našel koristne informacije zase.

Po drugi strani pa je pozitivna stran portala že samo njegov obstoj, saj še do nedavnega ni bilo nobenega državno podprtega spletnega mesta v slovenskem jeziku, ki bi se ukvarjalo samo s prehrano. Poleg tega gre za zanesljiv vir informacije, kar dokazujejo navedbe znanstvenih raziskav v člankih in literature iz katere je bila vsebina črpana. Zaupanje v vsebino povečuje tudi dejstvo, da spletno mesto vzdržuje Inštitut za nutricionistiko, neprofitna organizacija, ki se ponaša s certifikatom za Sistem vodenja kakovosti ISO 9001 in certifikatom za Sistem vodenja in varovanja informacij ISO 27001, ki mu je bil podeljen s strani uveljavljenega mednarodnega certifikacijskega organa Buerau Veritas. Poleg tega je inštitut prijavljen med raziskovalne organizacije pri Agenciji za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARRS). Njegovi raziskovalni programi so finančno podprti s strani Ministrstva za kmetijstvo in okolje (MKO) ter Ministrstva za gospodarstvo (MG).

Pregled po kriterijih:

KATEGORIJA	OPIS
Identiteta tvorca	Je jasno razvidna pod rubriko O inštitutu, kjer so navedeni vsi njegovi kontaktni podatki: telefonske številke, fax in e-mail naslov. Vsebuje tudi opis Inštituta in področij dejavnosti, ki jih obsega. Identiteta je razvidna tudi na vsaki strani portala Zdrava prehrana.
Posodabljanje spletnega mesta	Informacije so ažurne, objave v novicah so označene z datumi. Datum začetka delovanja programa ni znan oz. ga ni moč najti med vsebino.
Uraden pečat	Inštitut je s svojo raziskovalno skupino "Zdrava prehrana" prijavljen med raziskovalne organizacije pri Agenciji za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARRS). Je tudi nosilec javnega raziskovalnega programa s področja prehrane, ki ga sofinancirata ARRS in Ministrstvo za kmetijstvo in okolje (MKO) in projekta Kakovost prehranskih dopolnil, ki ga je finačno podprlo Ministrstvo za gospodarstvo (MG, JAPTI). Avgusta 2012 je Inštitut za nutricionistiko uspešno prestal certifikacijsko presojo

	Buerau Veritas in s tem poleg certifikata za Sistem vodenja kakovosti ISO 9001 pridobil tudi certifikat za Sistem vodenja in varovanja informacij ISO 27001. S tem je inštitut postal prva in edina raziskovalna organizacija v Sloveniji s takšnim certifikatom (Inštitut za nutricionistiko).
Ciljno občinstvo	Širša javnost, živilska indrustrija, strokovnjaki s področja prehrane.
Namen	raziskovalna dejavnost, ozaveščanje javnosti in izobraževanje ter podpora živilski industriji pri izboljševanju kakovosti živil.
Usmerjenost	Inštitut za nutricionistiko je neprofitni izobraževalno-razvojni zavod.
Atraktivnost	Spletno mesto je prijetno in enostavno na pogled.
Možnost povezav	Ne nudi povezav.
Hitrost odziva	Dobra.
Vstopno mesto	Sodobno oblikovano, enostavno in zelo pregledno.
Iskalnik	Vsebuje enostaven iskalnik.
Kazalo	Ne nudi kazala.
Dodatne storitve/vsebine	Ne vsebuje foruma.

6.3 Ugotovitve empirične raziskave

Analiza pomembnejših zdravstvenih spletnih mest, ki nudijo informacije o zdravi prehrani v slovenskem jeziku, je pokazala, da izbrana spletna mesta izpolnjujejo večino osnovnih kriterijev kakovosti spletnih mest na temo zdravja, kar jih uvršča med verodostojne vire informacij. Pri vseh je razvidna identiteta tvorca, čeprav je iskanje kontaktih podatkov tvorca pri spletnih mestih Med.Over.Net in VešKajJeš zahtevalo nekoliko več časa in truda. Dodatno mero zanesljivosti vsem spletnim mestom daje tudi uraden pečat, saj je večina podprtih s strani vlade in vladnih organizacij. Vse imajo jasno razviden namen, pri večini ciljno občinstvo predstavlja širša in strokovna javnost, z izjemo spletnega mesta To Sem Jaz, ki je posvečeno le mladostnikom. Med.Over.Net je edino med spletnimi mesti, ki je delno komercialne narave, saj vsebuje oglasna sporočila ter sponzorirane strani in članke. Veš kaj ješ, ki je sicer neprofitno usmerjeno spletno mesto in ne vsebuje oglasov, preko ZPS ponuja nakup VIP članstva, ki članom omogoča dostop do plačljivih vsebin. Večina spletnih mest nudi tudi možnost povezav do zunanjih virov informacij, z izjemo spletnega mesta VešKajJeš in portala Zdrava

prehrana. Forum, kot dodatno storitev, vsebujejo ToSemJaz, Med.Over.Net in NeSoliSi. Preglednost spletnih mest in njihovega vstopnega mesta je dobra, le Med.Over.Net je nekoliko preveč zasičen z vsebino in oglasi.

Spletna mesta, vključena v analizo, sicer izpolnjujejo večino kriterijev kakovosti spletnih mest na temo zdravja, vendar se jih le malo ukvarja izključno s področjem zdrave prehrane. Od sedmih so le tri omejene na prehrano – Veš kaj ješ, Ne soli si in Portal zdrava prehrana, pri čemer velja poudariti, da je spletno mesto Ne soli si ozko usmerjeno, saj se ukvarja s škodljivimi vplivi prekomerne uporabe soli na zdravje. Spletno mesto Veš kaj ješ je namejeno področju zdrave prehrane in vsebuje kar nekaj koristnih informacij iz omenjenega področja, vendar je njegova pomanjkljivost ta, da so objavljene informacije precej neažurne, kar vidimo po datumih objav. Prvotni namen spletnega mesta pa je predvsem zbiranje in posredovanje informacij o sestavi nekaterih živil in pijač.

Med obravnavanimi spletnimi mesti je promociji zdrave prehrane in nudenju zanesljivih in preverjenih informacij o zdravi prehrani še najbolj posvečen Portal Zdrava prehrana, ki je zaživel v začetku leta 2012 pod okriljem Inštituta za nutricionistiko. Pri ostalih spletnih mestih je zdrava prehrana predstavljena le kot ena od kategorij. Poleg tega so informacije, ki jih nudijo, neažurne, skope in precej splošne. Za uporabnika, ki išče specifične informacije, bo zato iskanje informacij lahko zamudno in na koncu morda neuspešno. Obstoje portal Zdrava prehrana predstavlja premik na področju spletnega spodbujanja ljudi k bolj zdravim prehranjevalnim navadam, kljub nekaterim pomanjkljivostim, ki bi jih bilo potrebno, znotraj spletnega mesta, odpraviti. Pogrešam predvsem bolj podrobne in obsežne informacije, večjo ažurnost objav, prilagojenost informacij različnim ciljnim skupinam in forum znotraj katerega bi na vprašanja uporabnikov odgovarjali strokovnjaki.

7 SKLEP

Zdrava prehrana igra v življenju sodobnega posameznika pomembno vlogo, saj se v današnji medikalizirani družbi intenzivno poudarja njen pomen, ki jo ima pri preprečevanju bolezni. Informiranost in dostopnost informacij se obravnavata kot pomemben spodbujevalni dejavnik zdravega prehranjevanja, saj praksa še vedno kaže, da se veliko pozornosti vlaga v promocijo zdrave prehrane, zato bi bilo potrebno doseči, da bi ljudje informacijam, ki jih dobivajo preko različnih virov, bolj zaupali. Predvsem država bi morala poskrbeti, da bi bili ljudjem v prvi vrsti na voljo viri s točnimi, znanstveno podprtimi, neprofitno usmerjenimi in uporabnikom prijaznimi informacijami.

Glede na opravljene raziskave, ljudje največ informacij o zdravi prehrani pridobivajo preko množičnih medijev in v manjši meri tudi od zdravstvenega in strokovnega osebja, pri čemer se po priljubljenosti in pogostosti uporabe vse višje uvršča svetovni splet. Po podatkih iz raziskav, ki jih je opravilo Ameriško združenje dietetikov (ADA), se je internet, katerega del je tudi svetovni splet, precej povzpел kot vir informacij o zdravi prehrani, saj ga je l. 2002 kot vir tovrstnih informacij navedlo 13 % anketiranih, v letu l. 2011 pa kar 40 % (American dietetic association 2011).

Glede na to, da postaja svetovni splet v primerjavi z ostalimi mediji vse bolj priljubljen in uporabljen vir informacij o zdravi prehrani, vse večji pomen dobiva sposobnost razlikovanja med zanesljivimi in nezanesljivimi spletnimi mesti. Svetovni splet ponuja neskončno možnosti za pridobivanje kakovostnih informacij, vendar je zasičen tudi z informacijami, ki so nepopolne, zavajajoče in netočne, saj ni nadzora nad objavo vsebin. Kljub dejstvu, da se svetovni splet ne uvršča med kredibilne vire informacij o zdravi prehrani (v raziskavi Ameriške dietetične zveze ga je kot zelo kredibilen vir navedlo le 17 % anketiranih), pa med ljudmi še vedno ostaja priljubljen predvsem zaradi svoje enostavne dostopnosti. Ljudje se še vedno najraje obračajo k najlažje dostopnim virom informacij, četudi ti v njihovih očeh niso najbolj kredibilni (American dietetic association 2011).

V namen razlikovanja med slabimi in dobrimi informacijami povezanimi z zdravjem so v Evropi in tudi ostalih državah sveta vladne in nevladne organizacije vzpostavile kriterije kakovosti spletnih mest povezanih z zdravjem (Commission of the European communities 2002). Verodostojna spletna mesta z zdravstveno vsebino bi morale imeti jasno razvidno identiteto tvorca spletnega mesta, izvor, usmerjenost, namen, uraden pečat, ciljno občinstvo spletnega mesta, morale bi biti redno posodabljanje, verodostojne in veljavne ter enostavne in prijetne za uporabo. Nekaj dodatnih kriterijev, ki jih je 1. 2002 objavila Evropska komisija, se nanaša na možnosti povezav do drugih spletnih mest in tehnične lastnosti (hitrost odziva portala, vstopno mesto, preglednost strani, iskalnik, kazalo, dodatne storitve in vsebine).

Analiza pomembnejših zdravstvenih spletnih mest, ki nudijo informacije o zdravi prehrani v slovenskem jeziku in jih podpira vlada ali vladne organizacije RS, je pokazala, da izbrana spletna mesta izpolnjujejo večino osnovnih kriterijev kakovosti spletnih mest na temo zdravja, kar jih uvršča med verodostojne vire informacij, vendar so bila od sedmih le tri omejena samo na prehrano – Veš kaj ješ, Ne soli si in Portal zdrava prehrana. Pri vseh obravnavanih spletnih mestih sem pogrešala predvsem večjo ažurnost ter bolj podrobne in obsežne informacije. Glede na to, da postaja današnja družba vse bolj individualizirana in imajo posamezniki v odvisnosti od življenjskega stila na področju prehrane zelo različne potrebe, bi bila smiselna tudi večja prilagojenost spletnih mest različnim ciljnim skupinam ljudi. Od kvalitetnega spletnega mesta z vsebino o zdravi prehrani, bi tako pričakovala bolj konkretne napotke in nasvete v primeru različnih bolezenskih stanj, glede na fizično in športno aktivnost, starost in spol, v primeru nosečnosti, prehranski stil (npr. vegetarianstvo).

Ena od omejitev pričujočega diplomskega dela, je bila ta, da sem analizo spletnih mest po izbranih kriterijih opravljala samostojno. V primeru nadaljnjega raziskovanja bi za večjo mero zanesljivosti končnih rezultatov raziskave vključila tudi večje število koderjev.

8 LITERATURA

Alčin, Branka, Matej Beltram, Tanja Golli in Davorina Petek. 2003. *Uporabnost spletnih zdravstvenih portalov, namenjenih laični javnosti*. Seminar. Ljubljana: Medicinska fakulteta.

Alič, Vesna in Željka Augustinovič. 2007. *Vpliv kmetijstva na izboljšanje prehranskih navad Slovencev*. Dostopno prek: <http://www.daes.si/Konf07/Alic%20Augustinovic%20daes.pdf> (11. maj 2012).

American Dietetic Association. Dostopno prek: www.eatright.org (2. februar 2012).

American Dietetic Association. 2008. Nutrition and You: Trends 2008. *Summary of findings: American dietetic association's public opinion survey nutrition and you: trends 2008*. Cicago. Dostopno prek: https://www.google.com/url?sa=t&ret=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDIQFjAB&url=https%3A%2F%2Fwww.eatright.org%2FWorkArea%2FDownloadAsset.aspx%3Fid%3D6442451351&ei=xHGmUYbbHuSM7Qb-6ICwDw&usg=AFQjCNH7_Sq66DXWJTMVm54OaOX_RYAHlQ&sig2=S8bwGnh8ebx9Rv7L8NxoCA&bvm=bv.47008514,d.ZGU&cad=rjt (2. februar 2010).

--- 2011. Nutrition and You: Trends 2011. *Where did you hear that? Do you believe it? American dietetic association survey reveals popularity and perceived credibility of sources of nutrition information*. Cicago. Dostopno prek: www.eatright.org/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=id&ItemID=6442465299&libID=6442465282 (2. februar 2012).

OECD. 2009. *OECD Communications Outlook 2009*. Dostopno prek: http://www.letemps.ch/r/Le_Temps/Quotidien/2009/08/18/Economie/ImagesWeb/0,2834,en_21571361_33622309_43471002_1_1_1_1,00.pdf (23. maj 2012).

Bajt, Maja. 2008. *Fenomen internetno ozaveščenega bolnika: Analiza vloge interneta pri iskanju informacij, povezanih z zdravjem*. Diplomsko delo. Ljubljana: FDV.

- Beardsworth, Alan in Teresa Keil. 1997. *Sociology on the menu*. New York: Routledge.
- Bec, Barbara. 2005. *Potrošnik in zdrav način prehranjevanja*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Beck, Ulrich, Anthony Giddens in Scott Lash. 1994. *Reflexive modernization: politics, tradition and aesthetics in the modern social order*. Cambridge: Polity Press.
- Bishop, Jacki in Thomas Briony. 2007. *Manual of dietetic practice*. Tunbridge Wells, Kent: Gray Publishing.
- Black, Paula. 2004. *The beauty industry: gender, culture, pleasure*. Oxon: Routledge.
- Brazin, R. Lillian. 2004. *The guide to complementary and alternative medicine on the Internet*. Binghamton: The Haworth press.
- Brug, J., A. Oenema, W. Kroze in H. Raat. 2005. The internet and nutrition education: challenges and opportunities. *European Journal of Clinical Nutrition* (59): 130–139.
- Burstmedia. 2005. *Online Insights*. Dostopno prek: http://www.burstmedia.com/pdfs/research/2005_03_01.pdf (1. junij 2012).
- Centers for Disease Control and Prevention. 2013. *Behavioral Risk Factor Surveillance System*. Dostopno prek: <http://www.cdc.gov/BRFSS/>. (28. maj 2013).
- Cline, R. J. in K. M. Haynes. 2001. Consumer health information seeking on the Internet: the state of the art. *Health Education Research (Theory & Practice)* 16 (6): 671–692.
- CINDI Slovenija. 2012. Dostopno prek: <http://www.cindi-slovenija.net/> (12. avgust 2012).

Commission of the European communities. 2002. *eEurope 2002: Quality Criteria for Health related Websites*. Dostopno prek: http://ec.europa.eu/information_society/eeurope/ehealth/doc/communication_acte_en_fin.pdf (9. junij 2012).

Diaz, A. Joseph, Rebecca A. Griffith, James J. Ng, Steven E. Reinert, Peter D. Friedmann in Anne W. Moulton. 2002. Patients' Use of the Internet for Medical Information 2002. *Journal of General Internal Medicine* 17 (3): 180–185.

Divine, Richard in Lawrence Lepisto. 2005. Analysis of the healthy lifestyle consumer. *Journal of Consumer Marketing* 22 (5): 275–283.

Dolliver, Mark. 2003. *Mark Dolliver's Takes: Mixed Blessings*, 6. januar. Dostopno prek: <http://www.adweek.com/news/advertising/mark-dollivers-takes-mixed-blessings-60724> (31. januar 2012).

Drescher, Sabrina Larissa. 2007. *Healthy food diversity as a concept of dietary quality: measurement, determinants of consumer demand, and willingness to pay*. Gottingen: Cuvillier Verlag.

Državni svet Republike Slovenije. 2004. *Mnenje k predlogu resolucije o nacionalnem programu prehranske politike 2005 – 2010*, 17. november. Dostopno prek: <http://www.ds-rs.si/kb/seje/?EntryID=367&View=entry> (15. maj 2012).

Dubeau, Caroline, Marie Marquis in Isabelle Thibault. 2005. Canadians' Level of Confidence in Their Sources of Nutrition Information. *Nutrition & Food science* (4): 218–224.

Dubeau, Caroline in Marie Marquis. 2006. Potential of internet to adress topics of interest in nutrition. *Canadian Journal of dietetic Practice and research* 66 (3): 170–175.

Fox, Susannah in Lee Rainie. 2000. *The Online Health Care Revolution: How the Web helps Americans take Better Care of Themselves*. Dostopno prek:

http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2000/PIP_Health_Report.pdf.pdf
(29. maj 2012).

--- 2002. *Vital decisions: How Internet users decide what information to trust when they or their loved ones are sick*. Dostopno prek: http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2002/PIP_Vital_Decisions_May2002.pdf.pdf (31. maj 2012).

Fox, Susannah in Sydney Jones. 2009. *The social life of health information: Americans' pursuit of health takes place within a widening network of both online and offline sources*. Dostopno prek: http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2009/PIP_Health_2009.pdf (6. maj 2013).

Google. 2012. *Google search result count*, 16. oktober. Dostopno prek: <http://support.google.com/webmasters/bin/answer.py?hl=en&answer=70920> (25. maj 2013).

--- 2013. *Nutrition and health*. Dostopno prek: <https://www.google.si/search?q=%22nutrition+and+health%22&num=100&newwindow=1&ei=ICCiUYrIC4qS4ATLpoCIDw&start=600&sa=N&biw=1366&bih=638> (26. maj 2013).

Gunter, Barrie. 2005. *Digital health: meeting patient and professional needs online*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Hardey, Michael. 1999. Doctor in the House: The internet as a Source of Lay Health Knowledge and the Challenge to Expertise. *Sociology of Health and Illness* (6): 820–835.

Horton, William, Lee Taylor, Arthur Ignacio in Nancy L. Hoft. 1996. *Web page design cookbook*. Združene države Amerike: John Wiley & Sons.

Hruska, Natalie. 2013. *Not All Health-Related Websites Are Created Equal*, 25. februar. Dostopno prek: <http://voices.yahoo.com/not-all-health-related-websites-created-equal-12025659.html> (12. november 2012).

Huston, Sandra J. in Michael S. Finke. 2003. Diet choice and the role of time preference. *The Journal of Consumer Affairs* 37 (1): 143–160.

--- 2003. Healthy Eating Index Scores and the Elderly. *Family Economics and Nutrition Review* 15 (1): 67–73.

Insel, Paul, R. Elaine Turner in Don Ross. 2010. *Discovering Nutrition*. Burlington: Jones & Bartlett learning.

Inštitut za nutricionistiko. Dostopno prek: <http://www.nutris.org/> (24. junij 2012).

Inštitut za varovanje zdravja RS. Dostopno prek: www.ivz.si (17. avgust 2012).

Jazbec, Franc. 2005. *Predloga resolucije o nacionalnem programu prehranske politike za obdobje 2005-2010*. Dostopno prek: <http://www.sds.si/news/932> (14. maj 2012).

Kamin, Tanja. 2004. Komunikacijske strategije za promocijo zdravja mladih. V *Prehrana mladostnikov in srednješolcev*, ur. Blanka Vombergar in Mirko Nirdorfer, 41–46. Maribor: Živilska šola Maribor.

--- 2006. *Zdravje na barikadah. Dileme promocije zdravja*. Ljubljana: FDV.

--- in Blanka Tivadar. 2002. Moram? Smem? Naj? Skrb za hrano. *Socialna Pedagogika*, 6 (3): 279–308.

--- 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 891–908.

--- 2005. *Razvoj pristopov za spodbujanje zdrave prehrane in gibanja v srednjih šolah*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.

Kamphuis, C.B.M, Giskes, K. de Bruijn, G.-J. Wendel-Vos, W., J. Brug in F.J. van Lente. 2006. Environmental Determinants of Fruit and Vegetable Consumptions among Adults: A Systematic Review. *British Journal of Nutrition* (96): 620–635.

Klepec, Ksenja. 2004. *Spletni iskalniki in imeniki*. Dostopno prek: <http://www.optimiziraj.si/spletni-iskalniki.php> (30. maj 2010).

Koch, Verena in Stojan Kostanjevec. 2007. *Posvetovanje: Prehranska priporočila, prehranski pojmi in zdravo prehranjevanje*. Dostopno prek: <http://www.vsz.uni-lj.si/ri/publikacije/hrana2007/> (5. september 2009).

Kogovšek, Luka, Jelena Travar in Vasja Vehovar. 2009. *E-farmacija 2009*. Dostopno prek: <http://www.ris.org/index.php?fl=2&lact=1&bid=10516&menu=0> (30. maj 2012).

Korp, Peter. 2005. Health on the Internet: implications for health promotion. *Health Education Research (Theory & Practice)* 21 (1): 78–86.

Lampert, Claudia in Joan Bleicher. 2003. Gesundheit und Krankheit als Themen der Medien und - Kommunikationswissenschaft. *Medien und Kommunikationswissenschaft* (51): 347–352.

Lupton, Deborah. 1996. *Food, the body, and the self*. London: SAGE publications.

Matz, Judith in Ellen Frankel. 2004. *Beyond a shadow of a diet: the therapist's guide to treating compulsive eating*. New York: Routledge.

Maurer, Donna. 2002. *Vegetarianism: Movement Or Moment?* Philadelphia: Temple University Press.

Med.Over.Net. Dostopno prek: <http://med.over.net/> (13. avgust 2012).

Ministrstvo za zdravje. 2006. *Javna razprava o Zeleni knjigi »Spodbujanje zdrave prehrane in telesne dejavnosti: evropska razsežnost za preprečevanje prekomerne teže, debelost in kroničnih bolezni«*, 3. marec. Dostopno prek: http://www.mz.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/browse/183/article/26/2983/af7447d53c/ (15. maj 2012).

Mirowsky, John in Catherine Ross. 2003. *Education, Social Status and Health*. New York: Aldine de Gruyter.

Nacionalni program prehranske politike za obdobje od 2005 do 2010 (NPPP 2005-2010). 2005. Dostopno prek: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Nacionalni_program_prehranske_politike_slo.pdf (13. maj 2012).

Nayga, Rodolfo. 1997. Impact of Sociodemographic Factors on Perceived Importance of Nutrition in Food Shopping. *Journal of Consumer Affairs* (31): 1–9.

Ne soli si. Dostopno prek: www.nesoli.si (18. avgust 2012).

Nestle, Marion. 2003. *Food politics: how the food industry influences nutrition and health*. California: University of California Press.

O'Malley, Ryan in Allison MacMunn. 2010. *Survey Says Consumers Hungry for Accurate Nutrition Information*, 15. januar. Dostopno prek: <http://www.eatright.org/Media/content.aspx?id=4294967816> (14. junij 2012).

Pew Internet & American Life Project. Dostopno prek: <http://www.pewinternet.org/default.aspx> (31. maj 2012).

Pew Internet & American Life Project. 2005. *Health information online: Eight in ten internet users have looked for health information online, with increased interest in diet, fitness, drugs, health insurance, experimental treatments, and particular doctors and hospitals*, 17. maj. Dostopno prek: <http://www.pewinternet.org/Reports/2005/Health-Information-Online/1-Summary-of-Findings/Summary.aspx> (4. junij 2012).

--- 2006. *Online Health Search 2006: Most internet users start at a search engine when looking for health information online. Very few check the source and date of the information they find*. Dostopno prek: http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2006/PIP_Online_Health_2006.pdf.pdf (31. maj 2012).

Pinna, Kathryn, Sharon Rady Rolfes in Ellie Whitney. 2008. *Understanding Normal and Clinical Nutrition*. Belmont: Brooks Cole.

Prehrana & Zdravje. Dostopno prek: <http://www.prehrana-zdravje.si/> (11. avgust 2012).

Prosplet. 2010. *Optimizacija spletnih strani*. Dostopno prek: http://optimizacija-spletnih-strani.prosplet.si/optimizacija_spletnih_strani_uvod.php (12. april 2010).

Rice, Ronald. E. in James E. Katz. 2001. *The Internet and health communication, experiences and expectations: Use of the Internet for professional purposes, a survey of New Jersey physicians*. Thousand oaks, California: Sage.

Rich, Emma in Andy Miah. 2009. Prosthetic Surveillance: The medical governance of healthy bodies in cyberspace. *Surveillance & Society* 6 (2): 163–177.

RIS. 2006. *Delež uporabnikov interneta v zadnjih 3 mesecih, ki so iskali zdravstvene informacije (2003-2006)*. Dostopno prek: <http://uploadi.www.ris.org/editor/1167128393e-zdravje.htm> (30. maj 2012).

Schlinger, Mary Jane. 1976. The Role of Mass Communications in Promoting Public health. *Advances in Costumer Research* (3): 302–305.

Society of General Internal Medicine. 2013. Dostopno prek: <http://www.sgim.org> (13. november 2012).

SURS. 2012. *Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije v gospodinjstvih in pri posameznikih, podrobni podatki, Slovenija, 2012 – končni podatki*. Dostopno prek: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=5179 (6. maj 2013).

Svet evropske unije. 2005. *Zelena Knjiga: Spodbujanje zdrave prehrane in telesne dejavnosti: evropska razsežnost za preprečevanje prekomerne teže, debelosti in kroničnih bolezni*. Dostopno prek: www.mz.gov.si/fileadmin/.../petric/Zelena_knjiga.doc (14. maj 2012).

The Health On the Net Foundation (HON). Dostopno prek: <http://www.hon.ch/home1.html> (11. junij 2012).

Thomas, Paul R. 1991. *Improving America's Diet and Health: From recommendations to action*. Washington: National Academy press.

Tivadar, Blanka. 2002. Od goriva za telo do pripomočka za samouresničevanje: vzorci prehranjevanja v Sloveniji. *Družboslovne razprave* (39): 151–178.

--- 2004. Zaviralni dejavniki zdravega prehranjevanja mladih. V *Prehrana mladostnikov in srednješolcev*, ur. Blanka Vombergar in Mirko Nirdorfer, 36–40. Maribor: Živilska šola Maribor.

Toplinšek, Matjaž. 2008. *Učinkovita spletna stran podjetja*, 19. junij. Dostopno prek: <http://www.ris.org/index.php?fl=2&lact=1&bid=8924 &menu=0> (12. april 2010).

ToSemJaz. Dostopno prek: <http://www.tosemjaz.net/> (13. avgust 2012).

Turner, Michael in Thomas Moore House. 1984. The mass media and other channels for nutrition information. *Proceedings of the Nutrition Society* (43): 211–216.

UNC Center for Health Promotion and Disease Prevention. 2007. *Mass media for healthy eating*. Dostopno prek: www.center-trt.org/.../Healthy_Eating/Mass_Media_for_HE.pdf (15. maj 2012).

Veš kaj ješ. Dostopno prek: <http://www.veskajjes.si/> (15. avgust 2012).

Wansink, Brian. 2005. *Position of the American Dietetic Association: Food and nutrition misinformation*. Dostopno prek: www.foodpsychology.cornell.edu/pdf/pre.../Nutr.Misinformation-2006.pdf (13. junij 2012).

World health organisation. 2003. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Dostopno prek: http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf (13. maj 2012).