

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Ana Katarina Vehovar

**Interpretacije prehranskih nasvetov bralk slovenskih življenjskostilnih revij**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Ana Katarina Vehovar

Mentorica: doc. dr. Andreja Vezovnik

**Interpretacije prehranskih nasvetov bralk slovenskih življenjskostilnih revij**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2015

*Hvala mentorici za jasne usmeritve in dragocene nasvete pri diplomski nalogi.*

*Hvala družini in prijateljem za pomoč in podporo tekom študija.*

*Hvala življenju, ki me vselej vodi po najboljši možni poti.*

## **Interpretacije prehranskih nasvetov bralk slovenskih življenjskostilnih revij**

Hrano večinoma dojemamo za samoumevno biološko potrebo in za nujen del naših življenj. A vse premalo se zavedamo njene večplastnosti in večpomenskosti. Hrana ne hrani le našega fizičnega telesa, temveč so njene funkcije mnogo širše. Je substanca, ki napaja tudi družbeno, miselno in čustveno telo. Prehranski vzorci pa so vse prej kot enostaven sistem, saj je odvisen od mnogih dejavnikov. Vse od primarnih družinskih predispozicij do bolj poglobljenih in zapletenih družbenih ter kulturnih dejavnikov. Poleg tega pa jo vselej obkrožajo različne vrednote. Cilj pričujoče diplomske naloge je, odkriti kaj vse lahko hrana pomeni bralkam slovenskih življenjskostilnih revij, ki vsaka na svoj način razume temo hrane in prehranskih nasvetov. Glavno vprašanje, ki se vije skozi nalogo je, katere vrednote so manifestirane skozi prehranske prakse določenih okvirov. Nedvomno jih je mnogo, a v teji nalogi je poudarek na štirih različnih okvirih, ki se danes vse bolj pogosto pojavljajo v povezavi s prehranskimi praksami.

Ključne besede: prehranski nasveti, hrana, življenjski stil, vrednote, okviri.

## **Interpretation of dietary advice by readers of Slovenian lifestyle magazines**

Food is mostly perceived as a self-evident biological need and an essential part of our lives. But all too often we forget about its complexity and ambiguity. Food does not only nourish our physical body, its functions are much broader. It is a substance that also fuels the social, mental and emotional body. Dietary patterns are anything but a simple system, as they depend on many factors. From the primary family predispositions to more in-depth and complex social and cultural factors. Moreover, they are always surrounded by different values. The aim of the thesis is to discover what food means to the readers of Slovenian lifestyle magazines, because each of them understands the theme of food and dietary advice in their own way. The main question is which values are manifested through dietary practices of certain frameworks. Undoubtedly there are many, but in this thesis the focus is on four different frames, which often occur in relation to dietary practices.

Keywords: dietary advice, food, lifestyle, values, frames.

## KAZALO VSEBINE

<b>1 UVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2 TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>8</b>
2.1 Teorije prehranskih praks .....	8
2.2 Teoretski pristopi .....	10
2.3 Hrana in identiteta.....	11
2.4 Okus .....	12
2.6 Interpretacije prehranskih nasvetov v revijah .....	14
2.7 Življenjski stili in življenjskostilne revije.....	16
2.8 Vrednote in hrana.....	17
2.8.1 Zdravje .....	18
2.8.2 Lepota .....	19
2.8.3 Duhovnost in osebna rast.....	21
2.8.4 Ekologija .....	22
<b>3 EMPIRIČNI DEL</b> .....	<b>23</b>
3.1 Metodologija – analiza uokvirjanja .....	24
3.2 Opis poteka analize .....	25
3.3 Primerjava bralk posameznih revij .....	25
3.4 Ugotovitve po posameznih okvirih.....	27
3.4.1 Duhovni okvir .....	27
3.4.2 Ekološki okvir.....	30
3.4.3 Zdravstveni okvir .....	32
3.4.4 Lepotni okvir.....	34
3.5 Sklep - skupno vsem analiziranim okvirjem.....	36
<b>4 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>40</b>
<b>5 LITERATURA</b> .....	<b>41</b>
<b>PRILOGE</b> .....	<b>45</b>
PRILOGA A: Kodirne tabele.....	45
PRILOGA B: Transkripti intervjujev .....	55

## KAZALO TABEL

Tabela 1 Primerjalna tabela bralk vseh revij.....	26
---	----

# 1 UVOD

*»Povej mi, kaj ješ, in povem ti, kdo si«  
Jean Anthelme Brillat-Savarin*

Skozi študij komunikologije - medijskih in komunikacijskih študij sem spoznala, da je komunikacija mnogo več kot let govor ali besede. Tudi hrana in prehranske prakse so svojstvena komunikacija. O tem so govorili že številni teoretiki in jo preučevali kot komunikacijo ali znake. Tudi sama v svoji diplomski nalogi hrano obravnavam kot komunikacijo. Hrana namreč ni le zbirka produktov, temveč je hkrati tudi sistem komunikacij, skupina podob, uporab, situacij in vedenja. "Informacije o hrani zbiramo kjerkoli jih lahko najdemo: v direktnem opazovanju ekonomije, tehnik, uporab, oglaševanju; in v indirektnem opazovanju miselnega življenja dane družbe. Ko so vse te informacije zbrane, so brez dvoma predmet notranje analize" (Barthes 2008, 24).

V svoji diplomski nalogi se ukvarjam z interpretacijami prehranskih praks v slovenskih življenjskostilnih revijah. Povezujem medije (revije) oz. njihove okvire z vrednotami bralk, na primeru prehranskih nasvetov. **Ključni raziskovalni vprašanji skozi nalogo sta, kako bralke določenih revij interpretirajo/osmišljajo priporočene prehranske prakse in kakšne vrednote so povezane z določenim okvirom hrane v izbrani reviji oz. s kakšnimi življenjskimi stili so povezani.** Danes pri prehranjevanju in pripravi hrane namreč ne gre več zgolj za odpravljanje občutka lakote. Prehranjevanje vsebuje še številne druge elemente, kakor so varnost, ugled, predvsem pa pripadnost (Kuran 2014, 29). V nalogi tako izhajam iz teze, da se skozi hrano kažejo pripadnosti različnim življenjskim stilom.

Množični mediji pa so tisti, ki vse bolj vabijo občinstvo z vedno novimi in spremenljivimi nasveti o različnih življenjskih stilih, o zdravju in lepoti in zasedajo vse pomembnejše mesto med komunikacijskimi viri (Tivadar in Kamin 2005, 12). Čeprav tiskani mediji v času spletnih medijev morda izgubljajo na pomenu, v svoji nalogi vzamam kot predmet analize tiskane revije, saj menim, da tisti, ki jih (še) kupujejo, to počnejo, ker resnično od njih nekaj želijo ali dobijo.

Vsak mediji oz. revija podaja informacije na svojstven način oz. drugače uokvirja vsebino ter jo povezuje z drugimi vrednotami in pogledi. Okviri v medijih so namreč tisti, ki “definirajo probleme, ustvarjajo moralne sodbe in podpirajo rešitve” (Entman 1993). V diplomskem delu se lotim analiziranja različnih načinov uokviranja hrane in vrednot, ki jih posamezni okviri ustvarjajo.

V prvem delu naloge se usmerim na širši teoretski okvir in postavim izhodišča za nadaljno analizo. Pričem širše s teorijami prehranskih praks, nato pa se osredotočim na vsak analiziran okvir posebej. Vsak opredeljeni okvir v empiričnem delu vzamem pod drobnogled in s pomočjo intervjujev z bralkami iz njih izpeljem ugotovitve.

Drugi del diplomske naloge je tako namenjen empirični analizi, v kateri preverjam učinke različnih okvirov. Določim 4 medije oz. 4 različne slovenske življenjskostilne revije: *Sensa*, *Bodi eko*, *Viva* in *Lepa in zdrava*. Na podlagi vsebine določim okvire revij in sicer preučujem revijo *Sensa* – duhovni okvir, *Bodi eko* – ekološki okvir, *Viva* – zdravstveni okvir in *Lepa in zdrava* – lepotni okvir. Nadalje pa bralke v empiričnem delu same pokažejo na okvirje, podokvirje ter njihove značilnosti in (ne)povezanosti z različnimi življenjskimi stili in vrednotami.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Teorije prehranskih praks

Hrano oz. prehranjevanje sprejemamo kot bolj ali manj banalno prakso vsakodnevnega življenja. Ta banalnost pa je varljiva. Hrana in prehranjevalne navade namreč niso le “gorivo”... Temveč so središče naše subjektivnosti, čutenja samega sebe in načinov, kako živimo skozi telesa (Lupton 1996, 1). Semiotik Roland Barthes (2008, 29) pravi, da je hrana komunikacijski sistem. Ko človek kupi hrano, jo uživa ali postreže, ta kos hrane poseduje informacijo in nekaj predstavlja. Ni le indikator zbirke bolj ali manj zavestnih motivacij, ampak je resničen znak ali funkcionalen del komunikacijskega sistema.

“Hrana se z vsakim dnem vse bolj dematerializira in se ne razume več kot snov, temveč postaja dogodek” (Forič 2014, 72). Mlekuž (2008, 39) pa pravi, da gre za: “utelešeno materialno kulturo”, za poseben tip materialnih objektov, narejenih za neposredno uničenje. Uničenje skozi uživanje, vnos hrane v človeško telo. Zaradi tesne povezanosti s telesom je ta specifična materialna kultura dodaten simbolični in emocionalni pomen v oblikovanju osebnosti. Je torej tudi materialna konstrukcija osebnosti, in to ne le v figurativnem smislu” (Mlekuž 2008, 39).

Prehranske navade torej niso povezane le z biološkimi potrebami, ampak služijo tudi kot oznaka mej med socialnimi razredi, geografskimi področji, narodi, kulturami, spoli, življenjskimi obdobji, religijami in poklici, razlikujejo se med rituali, tradicijami, prazniki, letnimi časi in časi dneva. “Izbira hrane ni naključna ali nenačrtna, temveč predstavlja določene vzorce in regulacije” (Murcott 1982, 203). Prav tako pa “strukturira kaj se šteje kot ‘oseba’ v neki kulturi” (Curtin 1992, 4), vsaka kultura namreč svojstveno strukturira vrednote povezane s hrano, ki nas identificirajo. Prekajen losos, leča, zrezek ali mehko kuhano jajce imajo morda res podobne nutricistične vrednosti, vednar nosijo povsem drugačne družbene konotacije. Podrobnejša pozornost je tako potrebna na samem pomenu hrane na družbene vrednote, pomene in verovanja, bolj kakor na prehranska priporočila in nutricistične vrednosti hrane (Murcott 1982, 203).



Podobno pravi tudi Falk (v Lupton 1996, 23), da je hrana "komoditeta, ki jo ne uživamo zgolj zaradi hranjenja telesa in pridobivanja energije ter potešitve lakote, pač pa tudi zaradi kulturnih vrednot, ki jo obkrožajo." S kupovanjem in uživanjem hrane pa se te vrednote prenesejo na osebo. Tako se s hrano reflektira sebstvo - kako se nekdo dojema ali želi, da ga dojemajo drugi. Lupton (1996, 23) to oprizori na primeru sendviča Big Mac, ki demonstrira pripadnost določeni kulturni skupini in se razlikuje od skupine, ki se prehranjuje v dražjih restavracijah. Ista oseba sicer lahko prisostvuje pri obeh družbenih skupinah, vendar v nekem trenutku predstavlja drugo persono, v smislu identitete. Ko je hrana zaužita simbolno, pa njen okus velikokrat nima več večjega pomena, temveč je pomembna podoba okoli produkta hrane.

Ugotavljamo, da ima hrana zelo veliko povsem nebioloških funkcij ter da je "prehranjevanje najprej emocionalno in šele nato racionalno vedenje" (Tivadar in Kamin 2005, 7). Priprava in uživanje hrane pa lahko postaneta tudi "vir zabave, družbenega užitka in užitka kot takega - in ne delo. Ljudje posvetijo ogromno časa, misli in denarja za pripravo in uživanje hrane, saj jim to predstavlja zadovoljivno prostočasno dejavnost" (Lupton 1996, 145).

S hrano tudi zaznamujemo različne priložnosti in življenjske prehode (rojstni dnevi, poroka, upokojitve, smrt), uporabljamo jo v obredih obnavljanja skupnosti (zlasti prazniki: božič, novo leto, pust, velika noč; službene zabave, družinska kosila), izražamo naklonjenost, skrb, gostoljubnost ter tudi svetovni nazor in stališča (vegetarijanstvo, zavračanje živilskih izdelkov različnih proizvajalcev, pravična trgovina), starši prek hrane upravljajo z vedenjem otrok (jih nagrajujejo, tolažijo), hrana je tudi pomemben gradnik posameznikove identitete in pokazatelj družbenega ter gmotnega položaja (Tivadar in Kamin 2005, 7).

Hrano lahko tudi klasificiramo v številne binarne kategorije, kot na primer: slabo/dobro, žensko/moško, močno/šibko, živo/mrtvo, zdravo/nezdravo, pohvala/kazen, sofisticirano/nerodno, greh/čednost, živali/rastline, presno/kuhano ... (Lupton 1996, 1-2).

## 2.2 Teoretski pristopi

Številni teoretiki so raziskovali družbeno-kulturne in zgodovinske perspektive hrane in prehranjevanja. Luptonova (1996, 6) navaja več različnih pristopov oz. perspektiv. Ena izmed njih je **sociobiološka perspektiva** oz. nutricistično znanstvena perspektiva, ki dojema hrano kot naravno potrebo, fiziološko preživetje, gorivo za telo... Vendar kot smo že ugotovili, so prehranske prakse mnogo bolj kompleksne, kot govori sociobiološka perspektiva. Zelo problematično je namreč ločiti prehranske preference od družbenega kontakta. Primer, ki to dobro oprizori, je že dojenčkovo pitje mleka, katerega dojenček ne povezuje zgolj s hrano in okusom, ampak z asociacijam, ki so povezane s pitjem mleka – toplina telesa, dotik mame, vonj, zvok in emocije ter senzacije, ki jih povzroči ta izkušnja (Lupton 1996, 6–7). Bourdieu (1984, 78–79) pravi, da so prehranski okusi verjetno najmočnejša in najbolj trajna oznaka zgodnjega učenja dojenčkov v otroštvu.

Naslednji pristop, ki ga omenja Luptonova (1996, 8) je **funkcionalno-strukturni pristop**, ki obsega družbene norme, pričakovanja (antropološka raziskovanja) in rituale. Antropolog Claude Levi-Strauss (v Lupton 1996, 9) je razumel prehranske prakse kot jezik (med naravo in kulturo). Kuhana hrana je zanj kulturna transformacija surove hrane, v kateri je narava transformirana in zamejena. Kako se ta transformacija v vsakodnevem življenju izvaja, pa določa kultura. Omenjeni funkcionalni pristop izpostavlja težavnost vstopanja ‘tujih’ elementov v ustaljene prehranske prakse, čigar zakonitosti so bile naravno prevzete že v otroštvu, kot del vsakodnevnega življenja (Lupton 1996, 10). Antropologinja Mary Douglas (v Lupton 1996, 9) pa pravi, da prehranske prakse kodirajo in strukturirajo družbene dogodke. Konzumiranje hrane (v vzhodnem in zahodnem svetu) je zanjo ritualna aktivnost, obrok pa mikrokozmos širše družbene strukture. Raziskovala je britanske prehranske prakse in pravila večernega obroka v delavskem razredu. Anne Murcott (v Lupton 1996, 9) pa je dodala še tipična pravila za južni Wales, ki natančno določajo, katera vrsta mesa in zelenjave je ‘legitimna’ kot priloga – npr. ta mora biti zelene barve in rasti nad zemljo. Če ji dodamo še kakšno zelenjavo, pa ta ni zelene barve ... Ugotovila je, da zamenjati en element z drugim (recimo meso z zelenjavo) pomeni tvegati družbeno disharmonijo in nestabilnost.

**Postrukturalistični pristop** pa je tisti, ki daje poudarek na subjektivnost, ki se kaže skozi jezik in diskurz. Poudarja, da moramo razumeti fenomen na več nivojih - npr. pri uživanju sladkorja, moramo upoštevati tako politični, ekonomski, družbeni kot tudi zgodovinski kontekst (Lupton 1996, 13).

### **2.3 Hrana in identiteta**

“Hrana je pomemben gradnik posameznikove identitete” (Tivadar in Kamin 2005, 7). Prehranske prakse in preference so središčne prakse sebstva, kar pomeni, da se z njimi predstavljamo sebi in svetu, so diskurzi in fizični fenomeni, ki se kažejo kot del individualnega projekta za konstrukcijo in izražanje subjektivnosti (Lupton 1996, 15-16). Že na povsem preprostem in biološkem nivoju z aktom hranjenjam in absorpcije hrane postemo to, kar jemo (Lupton 1996, 16), saj jo dajemo v svoje telo. Hrana je tako “snov, ki kot most povezuje naravo in kulturo, človeško in naravno, zunanje in notranje” (Atkinson 1983, 11). Posamezniki pa lahko nadzorujemo količino in vrsto živil, njihov izvor ipd. (Kamin in Tivadar 2003, 891), s tem pa nadzorujemo oz. oblikujemo tudi svojo identiteto.

Odnos do telesa lahko obravnavamo kot individualno živeto izkustvo sebe kot telesa oz. kot osmišljanje in razumevanje sebe prek svojega telesa v primerjavi z drugimi. Lahko pa ga obravnavamo tudi kot družbeno telo oz. simbolično rabo telesa. V tem primeru razmišljamo, kako ljudje s pomočjo telesa in telesnosti obravnavamo naravo, družino in kulturo (Kamin 2006, 26).

Zgodovinsko gledano so prehranske prakse ločevale družbene razrede, mesta in podeželja, narode in regije. V vzhodnem svetu je s tehnološkim razvojem proizvodnje hrane, skladiščenja in svetovnega trga postala hrana ‘demokratizirana’. Kljub družbenim spremembam pa je hrana še vedno pomemben označevalec mej, zaradi dejavnikov, kakor so cena, redkost in kulturne posebnosti. V vzhodnih in drugih kulturah hrana označuje tradicionalne obrede prehoda (poročna torta), spremembe letnih časov (buče za noč čarovnic), loči praznike od vsakdana (božične jedi) (Lupton 1996, 25).

Vsak narod oz. velikokrat tudi vsaka regija ima svojo tradicionalno hrano, s katero identificira sebe. Kakor je opisal že Barthes (1989, 71), je ocvrt krompir, poleg

zrezka, francoski znak, tako kot je tudi vino in 360 vrst sira totem francoskosti. Podobno je v Veliki Britaniji z jedjo 'fish and chips', ki simbolizirajo njihovo nacionalno identiteto. V Avstraliji je znak avstralskega državljanstva kozarec Vegemite, v severni Ameriki pa ritual dneva zahvalnosti označen s puranom, brusnično omako, sladkim krompirjem in bučno pito (Lupton 1996, 26). Tako kot se s hrano definirajo narodi, pa se lahko definirajo tudi posamezniki. "Hrana in prehranske prakse imajo tako nenavadno moč definiranja mej med 'mi' in 'oni'" (Lupton 1996, 26). Kontrola hrane pa je enaka kontroli subjektivnosti: "z nadzorom kaj jemo, nazdiramo kdo smo" (Fischler 1986, 949) oz. oblikujemo svojo identiteto.

## **2.4 Okus**

Tudi Bourdieu (1984, 6) je govoril o tem, da hrana oz. okus klasificira posameznika. V svojem raziskovanju je dognal in trdil, da so okusi odvisni od razreda. Pravi, da imamo na eni strani okus po potrebi, ki daje prednost najbolj 'zapolnjujoči' in najbolj ekonomični hrani. Na drugi strani pa je okus po svobodi – razkošju, ki premakne poudarek na načine prezentacije, serviranja in hranjena, s katerimi zanika primarne funkcije hrane (Bourdieu 1984, 6). "Ker sta hranjenje in pitje dejanji, ki se morata ponavljati vsakodnevno zaradi biološkega preživetja, zasedata zelo pomembno mesto med številnimi rutinskimi praksami, ki, kot nas opominja Bourdieu, služijo utrjevanju habitusa – skupku utelešenih dispozicij, ki strukturirajo naša dejanja in nezavedno umeščajo družbene vloge in kulturne kategorije percepcije, identitete in razlikovanja" (Mlekuž 2008, 39).

A sklepati družbeno rabo na podlagi okusa in uporabe produkta ni enostavno. Vsak naraven ali industrijski produkt namreč ni enako prilagodljiv za vse družbene uporabe. Izjemoma je to mogoče, ko so produkti posebej izdelani za točno določeno rabo (npr. 'kruh za hujšanje') ali kadar so tesno povezani z razredom ali s tradicijo (npr. čaj v Franciji) ali s ceno (npr. kaviar), večina produktov tako izpelje svojo družbeno vrednost iz družbene uporabe (Bourdieu 1984, 21).

Okusi glede hrane pa so prav tako odvisni od ideje, ki jo ima posamezen razred glede telesa in učinkov hrane na telo, to je, na njegovo moč, zdravje in lepoto; ter na kategorije, s katerimi ocenjujejo te učinke, nekateri so pomembni enemu razredu, drugi pa so ignorirani. Različni razredi jih različno razvrščajo (Bourdieu 1984, 190).

Bourdieu tudi omenja okuse, ki se ločijo po spolu. Pravi, da je surova zelenjava (solata) bolj primerna za ženske, meso, ki daje ostrost, pa je bolj primerno za moške. Poleg tega so ženske zadovoljne z manjšo količino hrane in nimajo okusa za moško hrano, za katero je rečeno da je škodljiva, če je zaužita v prevelikih količinah in lahko celo vzbuja vrste gnusa (Bourdieu 1984, 192). Za krožnike pa je značilno, da so pri moških naloženi dvakrat, omejitve pa so običajno značilne za ženske, ki bodo delile svojo porcijo; ženski doseg ženskosti je namreč označen z 'manj' (Bourdieu 1984, 193).

Jasno pa je, da "prehrambeni okusi ne morajo biti obravnavani v popolni neodvisnosti od drugih dimenzij odnosa do sveta, do drugih in do lastnega telesa, skozi katere je uprizorjena praktična filozofija vsakega razreda" (Bourdieu 1984, 193).

Bourdieujev model družbene reprodukcije okusa je bil sicer deležen kritik, da je preveč statičen. Kritika je bila, da Bourdiejevo delo implicira, da družbena pozicija in spol determinirata vpliv na posameznikove preference, brez upoštevanja kontradikcij, sprememb in doživetih izkušenj v telesu posameznika. Spremembe prehranskih praks, ki se pojavljajo, niso le posledica sprememb v oskrbi s hrano in ceni, pač pa tudi sprememb v okusih in preferencah v in med družbenimi skupinami (Lupton 1996, 126).

## **2.5 Spremembe prehranskih praks**

Luptonova (1996, 126) opaža jasne spremembe prehranskih navad v zadnjih desetletjih tako v vzhodnem svetu kakor tudi v državah v razvoju. Številni teoretiki pa poudarjajo, da gre pri prehranskih praksah za globoko zakoreninjene vzorce, ki jih je načeloma težko spremeniti. Veliko prepričanj in vzorcev glede hrane se namreč kulturno reproducira iz generacije v generacijo. "Prehranska prepričanja in obnašanje so pridobljeni v zgodnjem otroštvu ter so tesno povezani z družino in subkulturo"(Fischler 1988, 280). "Delitev akta prehranjevanja poveže ljudi v isto skupnost: so člani iste prehranske kulture. To pomeni, da hrana instrumentalno prikazuje drugačnosti med kulturami in služi kot krepitev družbene identitete" (Lupton 1996, 25). Fischler (1988, 290) pa pravi, da se prehranski vzorci in navade

spreminjajo zelo počasi ravno zato, ker so pomemben del posameznikove identitete in skupinske pripadnosti.

“Sprememba prehranjevanja, ki vključuje odrekanje okusnim, a odsvetovalnim živilom, pa zahteva od posameznika spremembo dolgoletnih navad in veliko mero samodiscipline, pomeni tudi odpoved delu osebne svobode, ki je v sodobni individualizirani družbi pomembna vrednota” (Tivadar in Kamin 2005, 25). Da posameznik spremeni svoje prehranske prakse, niso dovolj le informacije o vplivu hrane na zdravje (Tivadar in Kamin 2005, 7). “Tudi, ko so ljudje s prehranskimi smernicami dovolj dobro seznanjeni, da bi jih lahko prakticirali, jih zaradi različnih osebnih in družbenih ovir ne upoštevajo. Dobra informiranost je tako lahko le eden od pogojev za spreminjanje prehranskih navad” (Tivadar in Kamin 2005, 36).

Da informiranost ni dovolj za spremembo, so ugotovili tudi Dobson in sodelavci (v Tivadar 2001, 69), ki so raziskovali prehranske vzorce revnih urbanih družin v Veliki Britaniji in ugotovili, da revne gospodinje niso bile pripravljene spremeniti konvencionalnih jedilnikov tudi takrat, ko bi s finančnega vidika to lahko storile. Razlog najdejo v želji revnih po sodelovanju v dominantni kulturi, katere sestavni del je uživanje konvencionalnih živil. Ohranjanje konvencionalnih prehranskih navad jim namreč do določene mere omogoča, da so sodelujejo v večinski potrošniški kulturi. Vključevanje novih, bolj zdravih živil v jedilnike pa bi pomenilo dodatno odstopanje od kulturnih norm, ki se mu ne želijo izpostaviti.

Luptonova (1996, 127) pa je v študiji ugotovila, da so se prehranske prakse nekaterih intervjuvanih od otroštva spremenile. Naveden razlog je bil predvsem večja izbira hrane, ki je sedaj na voljo, v primerjavi z izbiro v otroštvu. Lahko pa so spremembe prehranskih praks tudi vzrok drugih dejavnikov, kakor na primer pri vegetarijanstvu, kjer posamezniki sprejmejo nove navade izogibanja mesnim ali tudi živalskim izdelkom, zaradi etičnih načel, ki se dotikajo izkoriščevanja drugih bitij (Lupton 1996, 123). Lahko pa na spremembe prehranskih praks vplivajo tudi prehranski nasveti, ki jih dobivamo iz okolice.

## **2.6 Interpretacije prehranskih nasvetov v revijah**

Nasvete glede prehranjevanja dobivamo iz različnih virov, nedvomno so eni izmed ključnih virov danes mediji in revije. Kot smo že omenili in opazili, so se v tem stoletju dogodile velike spremembe v nutricističnih nasvetih javnosti. “Zaradi povečane nesigurnosti, ki obkrožajo konstitucijo hrane in prehranskih kategorij, pa postaja iskanje zagotovil v prehranskih režimih vse težje” (Lupton 1996, 76).

V letu 1941 je Ministrstvo za zdravje v Avstraliji priporočalo eno jajce in pol litra mleka dnevno (Walker in Roberts v Lupton 1996, 76). Medtem ko se danes mleko predstavlja kot živilo s preveč maščobami, jajca pa so stigmatizirana zaradi holesterola. V začetku 20. stoletja je veljalo, da so najbolj pomembne beljakovine. Še posebej meso je veljalo za glavnega gradnika telesa, medtem ko so bila ostala živila: jajca, mleko, sadje in zelenjava, predstavljena kot luksuzne dobrine in ne bistvene sestavine prehrane. Med leti 1930 in 1960 se pojavi ti. ‘vitaminska doba’, ko je poleg mesa, povečan poudarek na zelenjavi in sadju (Lupton 1996, 76). Sadje in zelenjava, ki sta poprej veljala za delikateso, sta po odkritju vsebnosti vitaminov postala pomembna za zdravje (Aronson 1982, 53). Ogljikovi hidrati, kot sta kruh in sladkor, postanejo stigmatizirani kot hrana, ki redi, tako kot tudi maščobe in olja. Vse do konca 1970-ih let se je prehrabena hierarhija pričela preobračati, meso je, zaradi vsebnosti maščob, odšlo iz mesta najbolj hranilne hrane, zamenjali pa so ga kompleksni ogljikovi hidrati z vsebnostjo vlaknin. Sedaj se pričakuje, da imajo ljudje sofisticirano razumevanje nutricistične dimenzije svoje prehrane. Vseeno pa so pozivi glede pravilne hrane za zdravje postali vse bolj in bolj kompleksni (Lupton 1996, 76).

“Posamezniki se, četudi so dobro informirani in četudi jim zdravje pomeni eno temeljnih vrednot, ne vedejo vedno skladno z upovedanimi prehranskimi nasveti. Pri razlogih ne gre zanemariti strukturnih pogojev, ki posameznikom ne omogočajo, da bi bile zdrave oz. priporočene izbire lažje dostopne in enostavnejše od alternativnih” (Kamin 2006, 83). Informacije, ki jih ljudje dobijo od uradnih virov, primerjajo s svojimi izkušnjami in izkušnjami svojih bližnjih. Anne Keane (1997, 188) je celo ugotovila, da posameznice bolj upoštevajo prehranjevalne nasvete, ki jih dobijo v neformalnih mrežah, ker so bolj specifični in individualizirani in izhajajo iz osebnih izkušenj njihovih bližnjih, kot abstraktne nasvete, ki jih dajejo formalne avtoritete. Neformalne mreže pa niso le vir informacij, ampak tudi mesto za diskusijo in refleksijo o nasvetih, ki jih posamezniki dobijo iz medijev in od strokovnjakov.

“Dejansko ravnanje s prehranskimi nasveti je mnogo kompleksnejše, kot se ponavadi domneva: ne gre le za enostavno sprejemanje ali zavračanje nasvetov, ampak za njihovo temeljito refleksijo in primerjavo z drugimi vrstami vsakdanjega in strokovnega znanja, ki jih lahko precej prilagodita ali spremenita” (Tivadar in Kamin 2005, 9). “Posamezniki bodo torej jedli tisto hrano, za katero verjamejo, da ima lastnosti ali učinke, ki jih ocenjujejo pozitivno, tisto, za katero njihovi pomembni drugi menijo, da bi jo morali jesti in tisto, za katero menijo, da njeno uživanje lahko sami nadzorujejo” (Conner in sodelavci, 1998; Denison in Shepherd 1995; Shepherd in Raats, 1997 v Tivadar in Kamin 2005, 8).

## **2.7 Življenjski stili in življenjskostilne revije**

Prehranski nasveti v medijih so značilni predvsem za življenjskostilne revije. “Vse več je življenjskostilnih revij, ki se ukvarjajo izključno z lepoto, srečo in zdravjem, ali pa s temami, ki se pogosto kar enačijo, namenjajo veliko prostora”(Kamin 2006, 8). “V medijih je vse več popularnih medicinskih, polstrokovnih prispevkov z vsebinami o zdravju in bolezni. Veliko se govori o prehrani in gibanju. Govor o zdravju je pogosto govor o lepoti, sreči, samouresničevanju, osebni rasti ipd.”(Kamin 2006, 88).

Tisk tako funkcionira kot posrednik med medicinsko-znanstveno in laično vednostjo (Lupton 1996, 78), ki pa poleg informacij prenaša še tradicionalistične ideologije (Fowler 1991, 187). Tako je na primer “uradni medicinski doktrini uspelo nekatera živila in prehranjevalne navade na simbolni ravni izenačiti s strupi in boleznijo zlasti prek t.i. življenjskostilnega žurnalizma” (Kamin in Tivadar 2003, 901).

Mirjana Ule (2002, 78) opredeli življenjski stil kot “bolj ali manj integrirano množico praks, dejavnosti, življenjskih in vrednotnih orientacij ter želja, ki skupaj oblikujejo posameznikovo identiteto. Življenjski stili so vsakodnevne dejavnosti, ki se izražajo v navadah oblačenja, prehranjevanja in ostalega delovanja.” Življenjski stil pa ni v popolnem nadzoru posameznika. “Številne raziskave znova in znova potrjujejo vpliv strukturnih dejavnikov – fizičnih, ekonomskih, socialnih in kulturnih na oblikovanje in vzdrževanje življenjskih stilov” (Kamin 2006, 50). Bourdieu (1984) dokazuje, da so življenjski stili opredeljeni tako z materialnim položajem posameznika oz. ekonomskim kapitalom kot tudi s posameznikovim simbolnim položajem v smislu družbenih dispozicij oz. kulturnim kapitalom (v Kamin 2006, 50).



## 2.8 Vrednote in hrana

Življenjski stil posameznika pa je odvisen predvsem od njegovih vrednot. Na kakšen način posameznik izbira med potencialnimi alternativami ni zgolj stvar tega, kar hoče, temveč je odvisno tudi od tega, v kaj verjame, za nekatere izbire so namreč prav vrednote ključnega pomena (Buchanan 1991, 52–53).

Tudi pri prehranskih odločitvah so vrednote ključnega pomena, so namreč dejavniki, ki motivirajo posameznikovo delovanje, hkrati pa služijo kot kriterij, po katerem posameznik ocenjuje sebe in druge (Alle in drugi 2000). V analizi, ki so jo opravili med 86 odraslimi prebivalci severnega New Yorka, so ugotavljali, katere vrednote se pojavljajo pri potrošnikih v povezavi s hrano. Ugotovili so, da se ljudje ravnaajo po petih glavnih vrednotah: okus, zdravje, cena, čas in družbeni odnosi, manj pomembne vrednote pa so bile: simbolizem, etika, raznovrstnost, varnost, potrata in kvaliteta. Vrednote so se razlikovale tako med udeleženci kot tudi med različnimi prehrabnenimi situacijami (Connors in drugi 2001). V drugi raziskavi (Lusk 2009), pa so bile med prehranskimi vrednotami najpomembnejše: varnost, vsebnost hranil, okus in cena, med manj pomembnimi vrednotami pa so bile: pravičnost, tradicija in poreklo. Prav tako so ugotovili, da so vrednote občutno povezane s posameznikovim navedenimi preferencami glede ekološke hrane.

Lusk, Schroeder in Tonsor (2014) v svoji raziskavi obrazložijo, zaradi katerih vrednot se potrošniki odločajo za nakup ekološke hrane. Pravijo, da odločitev, da ne kupijo ekološkega izdelka izhaja iz tega, ker potrošniki zadostno ne vrednotijo okoljskih ali zdravstvenih izidov, ki bi upravičili ceno izdelka, ali pa ne verjamejo, da je ekološki izdelek bolj zdrav oz. boljši za okolje. Lea in Worsley (2005) pa sta v raziskavi med avstralskimi potrošniki ugotovila, da so ženske bolj naklonjene nakupovanju ekološke hrane, kakor moški, saj bolj verjamejo, da ima ekološka hrana večjo vsebnost vitaminov in mineralov kot konvencionalna hrana. Glavni dejavnik pri izbiri hrane so bile osebne vrednote povezane z naravo, okoljem in enakopravnostjo. Osebne vrednote so tako lahko močni usmerjevalci potrošnikovih skrbi glede hrane in zdravja (Worsley in Lea 2008).

Med različnimi vrednotami, ki se pojavljajo pri prehranskih praksah in v sklopu katerih jih tudi uokvirjajo življenjskostilne revije so nedvomno: zdravje, lepota, ekologija in duhovnost.

### **2.8.1 Zdravje**

Prehranske prakse in navade so dojete tudi skozi uokvirjanje zdravstvenih skrbi glede prehrane. “Razmišljanje o prehranjevanju in skrbi za telo sta pri posameznikih izjemno močno prežeta z zdravjem” (Kamin in Tivadar 2003, 891). Procesirana in rafinirana hrana je bila v zadnjih desetletjih označena za nezdravo in umetno, zato so prehrambeni reformatorji pričeli s pozivanjem zamenjave moderne ‘industrijske’ hrane z bolj ‘zdravo’ in ‘naravno’ hrano. Zaradi vedno več raziskav so se spremenili nutricistični nasveti (Aronson 1982, 53). Zgodovina nutricistične znanosti kaže na povečano regulacijo prehrane ljudi, kot posledice ‘znanstvenih’ dokazov. Postalo je pomembno, da vsi posamezniki živijo v skladu z nutricistično modrostjo (Lupton 1996, 72), ki bo omogočila zdravje.

Po podatkih slovenske javnomnenjske raziskave (SJM, 2002), za prebivalce Slovenije zdravje poleg družine velja za temeljno vrednoto (v Toš in Malnar 2002, 89). “Zdi se, da zdravje ni le najpomembnejša vrednota, ampak je postalo prava obsesija. Sodeč po prispevkih v medijih je treba za zdravje nenehno skrbeti”(Kamin 2006, 8). “Zdravje ni le cilj, vse bolj postaja tudi sredstvo za delovanje številnih subjektov v družbi” (Kamin 2006, 10). “Diskurzov o zdravju je več. Eni izmed njih se izrazito vežejo na bolezen in telo, drugi na način življenja, etiko in moralo. V različnih obdobjih in/ali prostorih prevladuje zdaj eden, zdaj drugi diskurz o zdravju” (Kamin 2006, 24).

“Zdravje je v posamezniku/-ici torej utelešeno, pri čemer z ‘utelešenostjo zdravja’ mislimo na telo, ki je lahko bodisi cilj bodisi sredstvo zdravja. Posamezniki tako hkrati delujemo v imenu zdravja, z različnimi strategijami, od prehranjevanja, oblačenja, rekreiranja ipd. Discipliniramo svoje telo” (Kamin 2006, 24). Craford (1980, 378) pravi, da je slabo zdravje zelo verjetno zadeva individualnega neuspeha. V ti. zdravizmu se običajno problem z zdravjem obravnava kot problem posameznika, osebno zdravje pa se pripiše predvsem posameznikovi odgovornosti za odločitve o

njegovem življenjskem stilu (Kamin 2006, 50). Kot kazalnik zdravja pa se velikokrat dojema zmogljivost in funkcionalnost telesa (Kamin 2006, 24).

Metcalf (1993) opozarja, da podrejanje dominantnim normam zdravja ni preprosto odvisno od zgolj posameznikove volje. Tisti, ki se bolj prilagajajo zdravstvenim normam, so tisti, ki imajo več sredstev za spremembo življenjskega stila, za kupovanje zdrave hrane, obiskovanje telovadbe ipd. Poleg tega, da si skrb za zdravje lažje finančno privoščijo, si jo smejo privoščiti tudi na simbolni ravni.

“Način mišljenja, ki ga običajno spodbuja diskurz promocije zdravja je: več sadja in zelenjave boš jedel, bolj boš zdrav” (Kamin 2006, 58). Susan Lewis pa je v raziskavi ugotavljala, da imajo starejše ženske različne norme in prepričaja glede zdravja in kuhanja, načeloma naj bi z zdravjem povezovale sledeče vrednote: kupovanje sveže hrane, kuhanje doma, uporabljanje gospodinjskih veščin naučenih od staršev, pripravljane tradicionalnih jedi, nasprotovanje hitri prehrani (Debevec in Tivadar 2006, 7).

Pri zdravstvenem okviru je značilno tudi to, da posamezniki menijo, da ne glede na to, koliko skrbijo za svoje zdravje, vedno mislijo, da zanj ne naredijo dovolj. Udeleženci v javnomnenjski raziskavi (SJM, 2002) so med razlogi, zakaj za zdravje ne storijo dovolj, med drugim izpostavljali visoko ceno zdravih živil, lovljenje ravnotežja med užitkom in odrekanjem, pa tudi previsoka in prezahtevna pričakovanja zdravstvenih priporočil (v Kamin in Tivadar 2003).

### **2.8.2 Lepota**

Zdravje je v raziskavah pogosto navedeno kot glavni razlog ukvarjanja s telesom, in posledično tudi s hrano, kar je sicer lahko izgovor drugih potreb in ideologij. Denimo, tudi lepotne normative telesa pogosto enačijo (in opravičujejo) z zdravjem (Kamin in Tivadar 2003, 906).

Prehranske prakse se v današnjem času nagibajo k cilju idealnega dosega telesne teže in oblike. Nagrada je obljuba zdravja, dolgega življenja in vitko, mladostno ter privlačno telo. Zunanji izgled telesa je razumljen kot pokazatelj notranjega

vrednotenja in osebnosti, zato je veliko skrbi usmerjenih v telesno prezentacijo in ravnanje z njim. Široko sprejeto je, da bo primerna prehrana ustvarila zdravo telo, ki je suho, privlačno, mladostno in seksualno. Vitko telo predstavlja privilegirano vrednoto samoobvladovanja in samoodpovedovanja. V nasprotju pa je predebelo/grdo telo razumljeno kot nezdravo in deviantno, brez nadzora in kaže na moralen neuspeh (Lupton 1996, 137).

Bourdieu gleda na telo kot na najbolj nedvomno materializacijo razrednega okusa, ki se manifestira skozi različne poti. Ta se kaže v naravnih značilnostih telesa, v dimenzijah (obseg, višina, teža) in oblikah (okroglo, togo, gibčno, ravno, oblinasto), ki izražajo odnos do telesa v različnih načinih. Kako ravnamo z njim in skrbimo zanj, kako ga hranimo, ohranjamo, razkriva najgloblje dispozicije habitusa (Bourdieu 1984, 190).

In prav z upravljanjem prehranjevanja posredno upravljamo tudi s telesom (Kamin in Tivadar 2003, 891). Žensko telo pa spremlja tudi pomembnost količine zaužite hrane, da bodo lahko ustrezale telesnim normam družbe (Lupton 1996, 10–11). Telesni videz je pomemben dejavnik samoprezentacije in priljubljenosti, še posebej med mladimi. “Zato se, zlasti dekleta, vsaj občasno, nekatere pa celo zelo pogosto, obremenjujejo s svojo telesno težo. To vodi v različne odzive: najpogostejši so občasne, kratkotrajne in neuspešne diete zlasti pred poletjem. Druga oblika je prava obsedenost s težo” (Tivadar in Kamin 2005, 21). V današnjem času je vitko telo kulturni ideal, od katerega pa se paradoksalno, z višanjem indeksa telesne mase v populaciji, vedno bolj odmikamo, za vedno več ljudi postaja tak ideal povsem nedosegljiv, za industrijo ‘hujšanja’ pa velik posel (Breadsworth in Keil 1997, 183).

Debelost je označena za enega temeljnih zdravstvenih problemov družb izobilja, v medijih pa se sočasno konstruira kot zdravstveni problem in kot lepota dilema ter kozmetični problem. Slednje velja zlasti, ko se govori o debelosti žensk. Ženska telesa so ocenjevana veliko bolj strogo kot moška. Moška debelost je pogojno sprejemljiva, ženska pa nikakor ne. Na splošno pa so predebeli ljudje v medijih konstruirani kot grdi, odvrtni, leni ... (Sandberg v Lupton 1996, 11). Pri ženskah je tako pomembna količina zaužite hrane, da bodo lahko ustrezale telesnim normam in vrednotam družbe (Lupton 1996, 11). Tako se v prehranskih navadah lahko odslikavajo tudi vrednote lepote, ki so povezane s skrbjo za videz.

### 2.8.3 Duhovnost in osebna rast

Hrana pa je lahko tudi sestavni del osebnostnega razvoja. Kot smo ugotovili, so prehranjevalne navade središče naše subjektivnosti, čutenja samega sebe in načinov, kako živimo v in skozi telesa (Lupton 1996, 1). Hrana je simbol življenja – je duhoven simbol; duhovna hrana (Garrett v Lupton 2006, 136). Curtin (1992, 8) pravi, da se jaz spozna v vsakodnevnih izkušnjah s hrano. Aktivnost izbire hrane zapečati stanje jaza tako duhovno kot fizično. Med duhovnostjo in prehranskimi režimi nedvomno obstaja močna zgodovinska vez. Večinoma je povezana z pazljivim nadzorom prehrane, ki se jo poskuša skrčiti na zgolj najbolj ključno, izločevanje luksuznih živil, kakor je meso in sladice, ostrih okusov in začimb, kot tipičnih asketskih praks za premagovanje skušnjav (Lupton 1996, 131).

Z duhovnimi praksami pa so običajno povezani določeni življenjski stili, ki se nagibajo k vegetarijanstvu, ne odobravanju ali manjši porabi cigaret ali alkohola (Dossey 1999). Za vegetarijanstvo se posamezniki odločajo, ker je mesno prehranjevanje v industrializiranih državah problematično, saj se meso srečuje skoraj izključno v kontekstu, ki izraža odtujenost in dominanco nad drugimi bitji (Curtin 1992, 132). Gre torej za etične vrednote, ki pa se jim pogosto pridružijo še ekološke in zdravstvene. Luptonova (1996, 123) pravi, da vegetarijanska filozofija temelji na pomislekih, da je meso nezdravo in nepotrebno za človeško telo ter moralno sporno.

Duhovnost je tudi način, skozi katerega lahko ljudje vključujejo svoje vrednote v povezavi z najvišjim smislom. Duhoven ali holističen oz. celovit model skrbi za zdravje zatrjuje, da ne bi smeli zdraviti samo telesa v bolečini, pač pa se odzvati na trpljenje celotne osebnosti (Muldon in King 1995). Značilno je tudi izrazito moralno stališče glede hrane in prehranskih praks (Lupton 1996, 87). Poudarek na etiki trdi, da se etične odločitve pojavijo v okviru interakcij življenjskih zgodb, ob katerih vsaka pooseblja neko osnovno vizijo in vrednote. Pripovedovanje teh zgodb oz. živeti duhovnost, lahko pomaga osebi v procesu doseganja razumevanja, sprejemanje odločitev, pa tudi v iskanju namena izkušnje bolezní (Muldon in King 1995).

Koncept duhovnosti uteleša in prizemljuje vprašanja zadevajoč vere, zdravja in čaščenja v vsakodnevnih socialnih dejanjih in interakcijah, je konceptualno orodje, ki upošteva odnos med verovanjem in naravnimi fizičnim okoljem, kamor spada tudi hrana (Nath 2010, 356). Za duhovni okvir pa 'zdrava' hrana ni zgolj izogibanje živalski maščobi, soli in sladkorju, kot zapoveduje nutricionistična znanost, ampak daje poudarek na načine, kako je hrana pridelana, kako skrbno je pripravljena, do katere mere je obdelana in predelana, saj vse to vpliva na zavest potrošnika (Lupton 1996, 89). Ta okvir daje velik poudarek na prehrano v smislu, da je nemogoče doseči in ohranjati zdravje (v fizičnem, mentalnem, čustvenem in duhovnem smislu) brez pozornosti na prehrano. Porabnik pri nakupovanju in uživanju hrane deluje popolnoma zavestno, premišljeno in reflektivno (Lupton 1996, 87).

#### **2.8.4 Ekologija**

Skozi prehrano pa se vse bolj razširjajo tudi vrednote ekološkosti. Goleman (2009, 43) govori o t.i. ekološki inteligenci. Ekološko se navezuje na razumevanje organizmov in njihovih ekosistemov, inteligenca pa konotira kapaciteto učenja iz izkušenj in učinkovitega spopadanja z našim okoljem. Ekološka inteligenca nam tako narekuje, da naredimo manj škode in živimo trajnostno. Današnja tveganja namreč zahtevajo novo občutljivost in zmožnost prepoznavanja skritih povezav med človeškimi dejanji in naravnimi sistemi ter kompleksnosti njihovih intersekcij. To spoznanje mora rezultirati v spremembah individualnih akcij in obnašanjih tudi pri prehanskih praksah.

Pri ekološkem razumevanju prehrane so poleg porekla oz. dobavne razdalje, pomembni številni dejavniki, ki vključujejo pridelavo hrane, vse od metod pobiranja do načinov gnojenja in goriv uporabljenih pri pakiranju (Goleman 2009, 54). Moderno življenje razumemo kot nasprotje naravnemu ravnotežju, moderna živila pa kot preveč obdelana, onesnažena, umetna, brez okusa in kakovostnih hranilnih snovi (Beardsworth in Keil 1997, 147). Iz teh vzrokov se pojavljajo zelo skeptični oz. pozorni nakupovalci, ki dajejo več poudarka na etikete s specifičnimi podatki (na primer 'zeleni' certifikati). Gre za nakupovalce, ki hrepenijo po informacijah (Goleman 2009, 77).

Eden od namenov ekološkega ravnanja v prehrani je, da lahko z bolj popolnimi informacijami in zavedanjem o resničnih učinkih nekega produkta v trenutku, ko se odločamo za nakup, sprejmemo pametnejše odločitve. To lahko vsakega od nas naredi posrednika za majhne, postopne spremembe, ki bodo kot multiplicirane od milijonov ljudi, delovale na celotno industrijsko verigo, od izdelave in dizajna, dobavnih verig in transporta do konzumcije (Goleman 2009, 81).

Kot ekološka pomembna vrednota pa je tudi samooskrba in lastna pridelava hrane. “V Sloveniji je precej razširjeno pridelovanje lastne hrane, pripravljanje ozimnice in kupovanje živil neposredno od kmetovalcev” (Kamin in Tivadar 2003, 899). Pridelava domače hrane se pojavlja tudi kot nova družbena, simbolična in ekspresivna dimenzija v sodobni družbi. Kljub hiper-produkciji prehranske industrije, nekateri ljudje sadijo in obdelujejo vrtove pred svojo hišo. Tega ne počnejo zato, ker bi stradali, kakor njihovi predniki, pač pa zaradi drugih motivov in razlogov (Zevnik 2014, 2).

Povezava med domačo pridelano hrano in bolj zelenim (ekološkim) načinom življenja, z namenom zaščite okolja in zdravja posameznikov, postane še bolj jasna, ko upoštevamo zaskrbljenosti glede industrijske pridelave hrane, ki lahko reflektira zdravstvene in etične skrbi ter skrbi glede kvalitete. Veliko število ljudi v sodobnem vzhodnem svetu misli, da pridelava moderne industrijske hrane škoduje okolju in/ali prehranbenim produktom, ki niso varni, zdravi ali kvalitetni, ker so gensko spremenjeni ali pa zaradi velike uporabe umetnih herbicidov in gnojil, sintetičnih aditivov in ostalih industrijskih procesov v pridelavi (Zevnik 2014, 13).

“Z naraščujočo ekološko zavestjo je povezana tudi posameznikova želja, da bi ekološko krizo obvladal in vsaj na individualni ravni omejil njene škodljive učinke” (Kamin in Tivadar 2003, 898). Nie in Zepeda (v Kamin in sodelavci 2012, 96) sta ugotavljala, da je uživanje ekološko in lokalno pridelane hrane značilno zlasti za skupino, ki jo zaznamujejo tudi skrb za okolje, informiranost o okoljskih temah in ekološkem kmetijstvu.

### **3 EMPIRIČNI DEL**

### 3.1 Metodologija – analiza uokvirjanja

Z analizo medijskega okvirjanja prehranskih nasvetov skušam odkriti medijske okvire in interpretacije prehranskih nasvetov bralk v izbranih slovenskih življenjskostilnih revijah. Zanima me predvsem, s katerimi vrednotami in življenjskimi stili so povezani posamezni okviri.

“Uokvirjanje se nanaša na način, na katerega mediji, medijski profesionalci ali njihovo občinstvo, organizirajo ali prikažejo dogodke ali problem” (Resse in drugi 2010, 7). Analiza uokvirjanja pravi, da gre za proces izbire in poudarjanja določenih zadev, njihovo medsebojno povezovanje, ki temelji na medijsko izbranih interpretacijah ter ocenjevanju in/ali ponujanju rešitev (Entman 1993, 52). V primeru prehranskih nasvetov torej analizo uokvirjanja zanima, kako in na kakšen način so prehranske vsebine predstavljene in kakšne rešitve ponujajo.

Uokviriti pomeni izbrati nekaj aspektov spoznane realnosti in jih v komunikacijskem tekstu bolj izpostaviti na način, da tekst promovira določene definicije problema, interpretacije, moralne ocene ali predloge ravnanja z obravnavano temo (Entman 1993, 52). Tako lahko nekatere revije pri prehranskih nasvetih izpostavljajo določene probleme v povezavi s hrano, bodisi so problemi zdravstvene, ekološke, lepotne ali duhovne narave.

Okvir je način, kako je informacija predstavljena in organizirana v medijih in kako je interpretirana s strani posameznika (Goffman v Sieff 2003, 260). V analizi se bom ukvarjala namreč tudi s tem, kako posamezniki interpretirajo določene okvirje, ne le na kakšen način jih predstavljajo revije. Morley (v Resse in drugi 2010, 10) pravi, “da je pomembno preučiti osnovni konceptualni in ideološki okvir, skozi katerega so problemi predstavljeni, da dobijo en dominanten pomen ter ne kakšen drug”. Torej, da je hrana predstavljena skozi en okvir in ne kakšen drug.

Okviri po Entmanu (1993, 52) definirajo problem (določijo, kaj akter počne, za kakšno ceno in s kakšnimi koristmi, kar lahko merimo s skupnimi kulturnimi vrednotami); postavijo diagnozo vzrokov (identificirajo pritiske, ki ustvarjajo problem); podajo moralne ocene (ocenjujejo akterje in njihove učinke); in predlagajo



zdravilo za problem (pri prehranskih nasvetih lahko ponujajo rešitve problema, kakor na primer za boljše zdravje, hkrati pa napovedujejo njihove možne učinke).

Okviri določajo ali večina ljudi opazi problem, kako ga razume in si ga zapomni, pa tudi, kako ocenjujejo in izberejo njegove rešitve. Ideja okvirjanja tako implicira, da ima okvir splošen učinek na velik delež sprejemajočega občinstva, da pa ni univerzalen učinek na vse (Entman 1993, 54). Okviri, ki vplivajo na prejemnikovo mišljenje in sklepanje, niso nujno tisti iz teksta, ali tisti, ki jih želi posredovati sporočevalec (Entman 1993, 52). Ali imajo okviri univerzalen učinek na vse in kako vplivajo na posameznikovo mišljenje, bom ugotavljala v nadaljni analizi.

### **3.2 Opis poteka analize**

Okvirje sem sprva določila glede na način, kako uokvirjajo temo hrane, kjer so mi bile v pomoč ključne besede. Entman (1993, 52) govori o prisotnosti ali odsotnosti določenih besednih zvez, fraz, stereotipnih podob, virov informacij in stavkov, ki zagotavljajo tematsko okrepljene skupine dejstev ali sodb. S pomočjo prisotnosti določenih besednih zvez in fraz sem lahko določila za kakšen okvir gre. Pri reviji *Bodi Eko* se je pojavljalo: ekološko, domače, naravno, zdravo, rastlinsko, pri reviji *Lepa in zdrava*: lepota, vitkost, hujšanje, dieta, pri reviji *Sensa*: uravnoteženost, veganstvo, duhovni razvoj in pri reviji *Viva*: zdravo, zdravstveno, zdravilo, medicina.

Po določitvi okvirjev sem, na podlagi znanega o okvirjih in teorijah o prehranskih praksah, sestavila vprašalnike in opravila intervjuje z bralkami posameznih revij, ki se nahajajo med prilogami. V vzorec je bilo vključenih 12 bralk, za vsako revijo oz. okvir so na vprašanja odgovarjale po 3 bralke. Po opravljenih intervjujih sem opravila kodiranje in za lažjo primerjavo zbrala strnjene podatke v kodirnih tabelah, ki se prav tako nahajajo med prilogami. Iz tabel sem nato ključne podatke zbrala v tabelo, v kateri sem naredila presek med vsemi bralkami in ugotovila, kaj je v grobem značilno za bralke določenega okvira, kateri podokviri se v njih pojavljajo in katere teorije držijo ali ne držijo za posamezen okvir. Bralke pa so tudi same pokazale in potrdile za kakšne okvirje gre ter kakšne so njihove značilnosti in vrednote.

### **3.3 Primerjava bralk posameznih revij**

Tabela 1 Primerjalna tabela rezultatov intervjujev

	<b>Bralke Sense</b>	<b>Bralke Bodi eko</b>	<b>Bralke Vive</b>	<b>Bralke Lepa in zdrava</b>
<b>Prehranske navade:</b>	Vegetarijanske/veganske/presnojedske.	Vegetarijanske/veganske/ekološka hrana.	Pazljivo, pozornost na naravno, izogibanje določenim produktom.	Ni posebnih prehranjevalnih navad.
<b>Pomen hrane:</b>	Užitek/Čustvena hrana.	Užitek/Čustvena hrana.	Užitek.	Užitek.
<b>Informacije o hrani:</b>	Internet/prijatelji.	Internet, revije, prijatelji, knjige.	Internet, revije, prijatelji.	Internet, revije, prijatelji.
<b>Spremembe prehranskih praks od otroštva:</b>	Popolnoma drugačne. Spremembe skozi duhovni razvoj.	Popolnoma drugačne. Etično-moralni, zdravstveni in ekološki razlogi.	Nekoliko drugačne, zaradi drugačne življenjskega stila in zdravstvenih težav.	Ni večjih sprememb.
<b>Vpliv okolice na prehranske prakse:</b>	Ne vpliva.	Ne vpliva ali vpliva na boljše spremembe.	Ne vpliva.	Ne vpliva.
<b>Pomen prehranskih praks okolice:</b>	Pomembno, nenasilno osveščajo okolico.	Ne poskušajo spremeniti okolice, svetujejo, če so pozvane.	Ni pomembno, edino pri kuhi za druge.	Ni pomembno.
<b>Vpliv kulturne tradicije na prehrano:</b>	Ne vpliva več.	Ne vpliva več.	Vpliva.	Vpliva.
<b>Težave s sprejemanjem novih živil:</b>	Ne.	Ne.	Ne.	Deloma.
<b>Religioznost:</b>	Ne/duhovnost/univerzalna vera/kozmos.	Ne/kozmična vera.	Različno.	Ne/deloma.
<b>Zaupanje v uradno medicino:</b>	Ne (za poškodbe da, za bolezni ne).	Ne.	Da in ne.	Da.
<b>Alternativni pristopi k zdravju:</b>	Da.	Da.	Deloma (čaji, domači pripravki).	Ne.
<b>Ekološka osveščenost:</b>	Da.	Da – ekološka hrana in ostalo (kozmetika...).	Da – lasten vrt.	Ne.
<b>Diete za</b>	Ne (več).	Ne.	Da in ne.	Da in ne (v

<b>hujšanje:</b>				povezavni z gibanjem).
<b>Druge revije:</b>	Splet in posamezne druge revije (Ona, Misterij...).	Druge ženske revije – npr. Sensa.	Ženske revije (s poudarkom na zdravstveni tematiki).	Ženske revije (Cosmopolitan).
<b>Zadnji obisk trgovine:</b>	Pozorne nakupovalke: berejo deklaracije, poreklo.	Pozorne nakupovalke: berejo deklaracije, certifikate, poreklo, bio trgovine in bio oddelki.	Občasno pozorne nakupovalke: tržnica, trgovine za zdravo prehrano, lasten vrt.	Niso pozorne nakupovalke, pomembna bližina trgovine.
<b>Priporočila iz revij:</b>	Deloma upoštevajo, če se skladajo z njihovimi načeli	Deloma upoštevajo, če se skladajo z njihovimi načeli	Deloma upoštevajo.	Deloma upoštevajo.
<b>Hrana kot odsev življenjskega sloga in življenjskih vrednot:</b>	Skozi hrano se kaže osebnostno/duhovno spreminjanje in dojemanje življenja.	Skozi hrano se kaže ekološke in etično-moralne vrednote.	Skozi hrano se kaže skrb za zdravje.	Skozi hrano v povezavi z gibanjem se kaže skrb za zunanji videz in aktiven življenjski slog.
<b>Starost bralk:</b>	25–55	24–27	54–88	22–28
<b>Izobrazba:</b>	Od srednje do magistra	Višja	Srednja/višja	Srednja
<b>Zaposlitev:</b>	Različno: da, ne, lastno podjetje.	Različno: ne, študentska dela.	Da ali upokojenka.	Različno: ne, da, študentka.

### 3.4 Ugotovitve po posameznih okvirih

#### 3.4.1 Duhovni okvir

Kot prva najbolj očitna značilnost duhovnega okvira se je pokazala povezava z vegetarijanskimi življenjskimi stili. Kakor pravi Dossey (1999), so z duhovnimi praksami običajno povezani določeni življenjski stili, ki se nagibajo k vegetarijanstvu, ter ne odobravanju ali manjši porabi cigaret ali alkohola. Slednje je bilo potrjeno, saj vse intervjuvane bralke prakticirajo različne variacije vegetarijanstva, veganstva ali presnojedstva, za vzroke pa navajajo etično-moralne in preventivne zdravstvene razloge. Alkohola ali kave ne uživajo ali jih uživajo zelo redko, saj menijo, da jim

škodujejo tako na fizični kot na mentalni ravni. Opazno značilen je bolj celosten pogled na hrano in sklicevanje na vplive hrane na vseh nivojih – tudi na čustveno in miselno telo. Za bralke hrana tako ni zgolj produkt za potešitev lahkote, temveč so pozorne tudi na vpliv, ki ga ima hrana na njihova čustva, počutje in misli.

Pri vseh bralkah duhovnega okvira je značilna popolna sprememba prehranskih navad od tistih, ki so jih pridobile v otroštvu. Čeprav številni teoretiki trdijo, da se prehranske prakse večinoma prenašajo iz roda v rod in so vzpostavljene že v otroštvu. Luptonova (1996, 25) na primer pravi, da se veliko prepričanj glede hrane kulturno reproducira iz generacijo v generacijo ter da so prehranska prepričanja in obnašanja pridobljena v zgodnjem otroštvu. Bralke revije Sense to tezo povsem zavračajo.

Bralka 1: *“Ne, moje navade so popolnoma drugačne. Najbolj so se spremenile v zadnjih dveh letih. Zato, ker sem ozavestila marsikaj, kar sem delala narobe vsa ta leta in česar se prej nisem zavedala.”*

Spremembe prehranskih praks pa dojemajo kot sestavni del duhovnega oz. osebnostnega razvoja v kombinacij z etično-moralnimi in zdravstvenimi vrednotami.

Bralka 1: *“Z razvojem in spreminjanjem sebe se spreminja tudi prehrana. Spreminja se dožemanje življenja in posledično tudi prehrane.”*

Bralka 2: *“Pred 7 leti sem postala vegetarijanka, čez leto veganka in pretežno presnojedka. To so bile korenite spremembe, zaradi preventivnih zdravstvenih razlogov in seveda zaradi etično-moralnih zakonov.”*

Deloma je ovržena tudi Fischlerjeva trditev (1988, 290), da se prehranski vzorci in navade spreminjajo zelo počasi, ker so pomemben del posameznikove identitete in skupinske pripadnosti. Vse bralke so namreč v dokaj kratkem času korenito spremenile svoje prehranske navade, zaradi močnega vpliva vrednot: bodisi etičnih, ali zdravstvenih. Zaradi premoči teh vrednot, pa bralkam sodelovanje v večinski potrošniški kulturi ne pomeni pomembne vrednote.

Bralke se ne opredeljujejo za religiozne, v smislu religije, pač pa vse opišejo svoja verovanja podobno, kakor npr. z *“univerzalno vero, vero v kozmos, vseživljenjsko energijo in vesolje”*. Poleg tega splošno ne zaupajo uradni medicini oz. poudarjajo, da

zaupajo v primerih poškodb oz. zlomov, ne pa v primerih bolezni. Vse se poslužujejo alternativnih metod zdravljenja: reiki, joga, meditacija, homeopatija, zvočna kirurgija. Združujejo jih torej tudi vrednote samozdravljenja in odprtosti na področju različnih duhovnih praks.

Pomembno jim je ekološko osveščeno ravnanje, pri nakupovanju so skeptične in pozorne nakupovalke, saj berejo deklaracije in poreklo ter certifikate, kar je značilno tudi za bralke ekološkega okvirja.

Bralka 1: *“Sploh ne morem več kupiti stvari v trgovini, običajne konvencionalne zelenjave recimo, ni me več apetitnih.”*

Pripročila iz revij upoštevajo, če se ta skladajo z njihovimi načeli/vrednotami in razmišljanjem ter jih prilagajajo.

Bralka 3: *“Zdaj, ko vem na kateri poti sem, kaj si želim in kaj mojemu telesu paše, upoštevam nasvete le občasno, če se mi zdi kaj smiselnega, novega ali koristnega.”*

Večinoma se ne poslužujejo diet. Omemba prakticiranja hujšanja se pojavi sicer le pri eni bralki, ko govori o preteklih izkušnjah. Sicer pa verjamejo, da jim vegetarijanska hrana nudi tudi vitko telo.

Bralka 3: *“Nešteto krat sem poizkusila s hujšanjem. Večinoma neuspešno. Edino, kaj mi je trajno pomagalo, je trajna sprememba mojih prehranjevalnih navad. Zdaj lahko jem neomejene količine brez štetja kalorij, omejevanja, razmišljanja, planiranja, odrekanja... Veganska hrana mi nudi vse – zdravo, lepo in vitko telo.”*

Vse intervjuvane bralke potrjujejo, da je hrana odsev njihovega življenjskega sloga in vrednot, da se skozi hrano kaže njihovo notranje/duhovno spreminjanje in dožemanje življenja.

Bralka 3: *“Zaradi duhovnega razvoja sem se odpovedala škodljivim živilom, kot so meso in živalski izdelki, kavi in alkoholu, ter nezdrava živila kot je beli sladkor ali moka, zamenjala za bolj zdrave in polnovredne opcije.”*

Splošno pa je opazna močna prepletenost z ekološkim in zdravstvenim okvirjem (v

manjši meri pa tudi z lepotnim).

### 3.4.2 Ekološki okvir

Tudi pri ekološkem okvirju so, tako kot pri duhovnem, izrazito značilni vegetarijanski/veganski življenjski stili in prehranjevalne navade, ki so odraz tako ekoloških kot tudi etičnih in zdravstvenih vrednot. Kave in alkohola bralke večinoma ne uživajo oz. v manjši meri, kar je povezano s prepričanjem, da ta živila niso zdrava. To nakazuje, da skrb za okolje ni edina vrednota ekološkega okvirja.

Prehranjevalne navade so vse intervjuvane bralke spremenile v zadnjih nekaj letih in, tako kot bralke Sense, zanikajo vpliv prehranskih praks iz otroštva, saj so jih popolnoma spremenile. Za vzroke sprememb prehranjevalnih navad navajajo zdravstvene, ekološke in etično-moralne razloge. Funkcionalni pristop k preučevanju hrane in prehranskih praks, ki izpostavlja težavnost vstopanja 'tujih' elementov v ustaljene prehranske prakse, čigar zakonitosti so bile naravno prevzete že v otroštvu (Lupton 1996, 10), je tudi pri tem okvirju zavrnjen.

*Bralka 1: "Pred 4, 5 leti sem postala veganka in takrat popolnoma spremenila svoje navade, sprva zaradi zdravstvenih, nato pa še zaradi etičnih-moralnih vzrokov, h katerim so kasneje prišli še širši, ekološki vzroki. Skratka vse gre z roko v roki."*

*Bralka 3: "Moje otroštvo je bilo večinoma bazirano na predpripravljenih juhah iz vrečke in hrenovkah. Zdaj se prehranjujem vegetarijansko, občasno kdaj pojem kaj mlečnega, domača jajca, drugače pa moja prehrana vsebuje večinoma zelenjavo in sadje."*

Prav tako bralke zanikajo vpliv kulturne tradicije na prehrano. Za posamezne kulture je namreč značilno, da se hrano uporablja v različnih obredih, praznikih in običajih. Spomnimo se, da Murcott (v Lupton 1996, 9) trdi, da zamenjati en element takšnega tradicionalnega obroka pomeni tvegati družbeno disharmonijo in nestabilnost. Iz intervjujev pa je opazno spreminjanje tradicije in vzpostavljanje novih navad, ki se gradijo na novih vrednotah, ki so močnejše od tradicije in kulture. Bralke nimajo težav z zamenjavo elementov tradicionalnih obrokov.

Bralka 1: *“Če je kej dobra v tradiciji še ohranjam, če presodim, da se mi zdi uredu. Odvisn tut, kaj razumemo pod kulturno tradicijo. Recimo moja velika noč letos je zgledla tako, da sm jedla zelenjavno pito pa hren (smeh). Nobene šunke, jajc, obične potice, no hren sm pa obdržala. Ne bi rekla torej, da tradicija vpliva na mene. Za božič skuham ogromno večerjo, ampak pač je vse vegansko. Rada tut poveganim stvari, ki so tradicionalne. Če je kulturna tradicija met koline, to seveda ne vpliva na mene. Če je kulturna tradicija jest žgance, vpliva, ker jih še vedno rada jem, brez ocvirkov seveda in na sezamovem olju.”*

Nobena od bralk se ne identificira za religiozne, pač pa tudi pri tem okvirju vse omenjajo *“kozmično, univerzalno vero”*. Prav tako bralke ne zaupajo v uradno medicino in se poslužujejo alternativnih metod k zdravju, kar je značilnost duhovnega in ekološkega okvirja. Prav tako jih družijo vrednote samozdravljenja in naravnega življenja na različnih področjih.

So pozorne in skeptične nakupovalke, kar pomeni, da so pozorne na ekološke certifikate, porekla, nakupujejo na ekoloških oddelkih, v ekoloških trgovinah ali na kmetijah oz. imajo svoj vrt. Prehranjevanje je za njih premišljena praksa, kar pomeni, da se posameznice zavedajo socio-ekonomskih kontekstov, v katerih je hrana proizvedena in prodajana ter skritih povezav med produkti na polici in njihovo proizvodnjo (Heldke 1992). Vse intervjuvane bralke še omenijo, da so poleg ekološke hrane, pozorne tudi na ekološko kozmetiko, nekatera pa tudi na ekološka oblačila. Slednje nakazuje na vrednoto ekološkosti in skrbi za okolje, ki se ne kaže le skozi prehranske prakse temveč zajema tudi druga področja življenjskega stila.

Pri dve bralkah je opazen pojav novih hobijev – obiska ekoloških trgovin, ki ni nujno vedno povezan s potrebo po nujnem nakupu živil, pač pa jim služi kot nekakšen hobij ali nagrada. Bralka 1 omeni, da na potovanjih vedno obiše tamkajšnje ekološke trgovine oz. veganske restavracije, saj jo to zelo veseli. Tako se pojavljajo povsem nove vrednote, ki vplivajo tudi na osebno zadovoljstvo.

Bralka 1: *“S sestrično, ki je tut veganka, ko gremo na potovanja al pa izlete v kakšna nova mesta, prva stvar k jo prečekiramo je, da gremo v njihove bio trgovine al pa veganske restavracije in smo čist srečne, ko najdemo stvari, k se jih pr nas ne da dobit.”*

Bralka 2: *“Vedno, ko grem na fax, se morem vstaviti tam, tudi če nič ne rabim, si kupim kako čokoladico al pa nekaj...”*

Najpomembnejša ugotovitev je, da je pri vseh bralkah hrana tudi pri tem okvirju odsev njihovih vrednot, in sicer skupka ekoloških, zdravstvenih in etično-moralnih vrednot ter skrbi za okolje

Bralka 2: *“Hrana pove veliko. Že to da jem vegansko in ekološko pove veliko o mojih vrednotah.”*

Bralka 1: *“Nočem delat škode na zemlji in nočem bit del problema, to mi je glavno vodilo.”*

V analizi je opazna kompatibilnost ekološkega in duhovnega okvirja ter podobnih vrednot. Tudi bralke običajno, vsaj občasno, berejo obe reviji (Bodi eko in Senso).

### **3.4.3 Zdravstveni okvir**

Za zdravstveni okvir, ki se sicer pojavi tudi v kombinaciji z vsemi ostalimi, saj vsi okvirji vsebujejo tudi skrb za zdravje, je značilno pazljivo prehranjevanje: čim bolj naravno, domače, pozornost na gensko spremenjeno hrano, sestavine, preprostost. Kot sta ugotovila že Breadsworth in Keilova (1997), potrošniki niso najbolj zaskrbljeni zaradi nutricionističnih vidikov, temveč bolj zaradi vprašanj varnosti hrane, to je pesticidov in konzervansov v hrani, obsevanja hrane in uvajanja gensko spremenjenih organizmov v prehrano, industrijsko obdelanih živil in novosti biotehnologije. Podobne skrbi pri prehrani omenjajo tudi bralke zdravstvenega okvirja.

Bralka 1: *“Čim bolj naravno, brez dodatkov, pesticidov, gnojil, da ni gensko spremenjeno...”*

Kakor je ugotovila že Susan Lewis, imajo starejše ženske različne norme in prepričanja kaj je zdravo, načeloma z zdravo prehrano povezujejo kupovanje sveže hrane, kuhanje doma, uporabljanje gospodinjskih veščin naučenih od staršev, pripravljanje tradicionalnih jedi, nasprotovanje hitri prehrani (Debevec in Tivadar 2006, 7). Podobno so povedale tudi bralke zdravstvenega okvirja, katerih pomembna vrednota je tudi domača zelenjava iz lastnega vrta.



Bralka 1: *“Kuham si sama in uporabljam domačo zelenjavo, mislim da je to zdravo, če kupuješ vse že narejeno, kokr to počnejo eni, to že ne more biti zdravo.”*

Pri bralkah Vive so opazne manjše spremembe v prehranskih navadah iz otroštva, kakor pri ekološkem/duhovnem okvirju, oz. so vzrok za spremembe zdravstvene težave, ki niso preventivne narave. Ena izmed bralk pa je spremenila prehrano zaradi zdravstvenih težav oz. kot del zdravljenja.

Bralka 3: *“Ker sem bila pred leti primorana spremeniti prehrano zaradi zdravstvenih težav, imela sem namreč težave s ščitnico in potem so odkrili, da imam kandido. Zaradi tega sem korenito spremenila svoje navade... Ko so bile težave z zdravjem že neznosne, sem prišla do literature, kako se pozdraviti s hrano in jim sledila. Večkrat grem tudi na razna tovrstna predavanja.”*

Ostali bralki ne občutita večjih prehranskih nasvetov iz otroštva, razen v kvaliteti in kvantiteti hrane, kot posledice sprememb potrošnje in prehrambene industrije in splošnega življenjskega stila. Teza o vzpostavitvi prehranskih praks v otroštvu je pri tem okvirju bolj potrjena, saj bralke poudarjajo vplive naučenih navad in vrednot, ki so jih pridobile v otroštvu.

Bralka 1: *“Že od mejhnega smo se navadli, kaj je zdravo... in to je ostalo še naprej, da je domače tisto, kar je zdravo.”*

Za razliko od duhovnega in ekološkega okvirja, kjer bralke zanikajo vpliv kulturne tradicije na prehranske prakse, jih bralke Vive potrjujejo ter dojemajo drugače kot bralke ostalih revij.

Bralka 2: *“Mislim, da ni s tem nič narobe in prov je, da negujemo svojo lastno kulturno tradicijo.”*

Izjema je bralka 3, ki je bila primorana spremeniti prehranske navade zaradi zdravja in zato kulturna tradicija nima več tolikšnega vpliva nanjo, saj iz zdravstvenih razlogov ne mora jesti večine tradicionalnih jedi.

Bralke so nekoliko bolj religiozne (v tem primeru krščanske vere) od ostalih okvirjev. Opazno je tudi večje zaupanje v uradno medicino, s prisotnimi dvomi. Posluževanje

alternativnih metod je manjše, prisotno le v obliki uporabe naravnih pripravkov in zelišč.

Pri nakupih se razlikujejo med seboj, nekatere poleg trgovin obiskujejo tržnico ali imajo svoj vrt, razen pri bralki 3 pa ni večje pozornosti na deklaracije. Vrednota naravne hrane se torej kaže v pridelavi in kuhanju lastne hrane. Bralka 3 obiskuje tudi specializirane trgovine za zdravo prehrano. Bralki 1 in 2 je pri izbiri trgovin bolj pomembna bližina. So torej le deloma pozorne nakupovalke, čeprav navajajo dvome v varnost prehrane, pri nakupih niso toliko pozorne na sestavine ali certifikate živil. Opazno je, da vrednota varnosti hrane torej ne pomeni nujno enakih praks.

Priporočila iz revij upoštevajo delno oz. odvisno od situacij.

*Bralka 2: "Recimo, če sem ravno bolana in preberem s čim si lahko izboljšaš imunski sistem, bom v tistem trenutku drvela v kuhno poiskat, kar priporočajo. Če pa sem zdrava, pa mirno spregledam in listam dalje."*

Nekatere omenjajo tudi, da pretirano obremenjevanje s hrano ni zdravno. Izjemno skrbno prehranjevanje se jim zdi enako slabo kot izjemno brezskrbno, kakor je navedla že Luptonova (1996, 148).

Tudi pri tem okvirju je ugotovljeno, da bralke skozi hrano večinoma odslikavajo skrb za zdravje.

*Bralka 3: "Sama sebi sem že dokazala kako pomembna je hrana, saj sem si olajšala težave s ščitnico, še vedno ni BP, ampak so rezultati že očitni."*

Z vrednoto zdravja je torej povezana domača, preprosta hrana, hrana iz vrta, kuhanje doma, ponekod pa tudi hrana brez glutena ali mlečnih izdelkov in z manj mesa.

Pri zdravstvenem okvirju je značilna še starost bralk, ki so nekoliko starejše od ostalih okvirjev (nad 50 let).

#### **3.4.4 Lepotni okvir**

Lepotni okvir se sicer pojavi tudi v kombinaciji z ostalimi, z zdravstvenim, pa tudi duhovnim ali ekološkim, vendar v nekoliko manjši meri. Bralke lepotnega okvirja

svoje prehranske prakse označijo za zdrave ali običajne oz. se posebno ne opredelijo glede načinov prehranjevanja, kakor je bolj značilno pri ostalih okvirjih.

Pri bralkah Lepe in zdrave ni opaznih večjih sprememb prehranskih praks od otroštva oz. nekatere omenjajo večjo pazljivost in bolj načrtno kombinacijo hrane. Od vseh okvirjev, je teza o vzpostavitvi prehranskih vzorcev in vrednot v otroštvu, pri lepotnem okviru v največji meri potrjena. Bralka 3 na primer pravi, da so se temelji vzpostavili v otroštvu, ko se je naučila kuhati in peči.

Bralka 3: *“Že od malega smo bili vajeni kuhati doma, vedno sm mami pomagala v kuhinji, tako da sem se že zelo zgodaj naučila kuhat in peč, kar je ostalo do danes. Sigurno so se vzpostavili temelji že v otroštvu, tudi v načinih priprave stvari itd. Recimo, da zdaj le nadgrajujem znanje, ki sem ga pridobila v otroštvu.”*

Bralke tudi potrjujejo vpliv kulturne tradicije na prehrano, ki jo dojemajo v obliki tradicionalnih jedi ob praznikih in v pripravi tradicionalnih slovenskih jedi. Potrjujejo, da se s hrano ločijo prazniki od vsakdana.

Bralka 1: *“So stvari, ki smo jih vajeni v naši kulturi že od nekdanj, jemo značilne jedi ob praznikih, brez kerih si jih ne mormo predstavlat, za pusta krofe, za velko noč pirhe...”*

Bralka 3: *“Vedno ko grem kam na počitnice je že fajn probat nove stvari, ampak ko pridem domou sem vedno vesela slovenskega nedeljskega kosila.”*

Na področju religije in praks zdravljenja imajo podobna načela. Ne klasificirajo se za religiozne, zaupajo ali deloma zaupajo v uradno medicino, večinoma pa se ne poslužujejo alternativnih metod.

Gre za edini preučevan okvir, kjer vrednota ekološkosti ni prisotna. Bralkam ekološka osveščenost ni pomembna oz. nekatere same zase kritično pravijo, da so premalo pozorne.

Bralka 2: *“Kar se tiče ekološke hrane pa ne vem, baje, da je to vse bol tko, sama se ne obremenjujem s tem preveč. Pa tut drago je.”*

Vrednoto zdravja ne dojemajo toliko v povezavi z ekološko in nepredelano hrano, kakor pri ostalih okvirih, pač pa bolj v kombinaciji s športnimi aktivnostmi in gibanjem.

Bralka 3: *“To je logično, da je hrana pomembna, ampak v kombinaciji z gibanjem.”*

Bralka 1: *“Če velik poješ, se bo poznalo na telesu. Js sicer še hodim na treninge al pa tečt, tak da mi tut to pripomore, da ohranjam težo.”*

So najbolj nepozorne nakupovalke, kar pomeni, da ne gledajo na deklaracije ali certifikate ter vrsto trgovine, bolj jim je pomembna bližina trgovine. Od vseh preučevanih okvirjev pa so najbolj nagnjene k preizkuševanju diet za hujšanje, a ne pretirano.

Bralka 2: *“Ponavat pred poletjem je ta večna želja, sam da mal zatopli, pa začneš mal pazit bolj na hrano, pozimi nam je pa vseen, ker itak zakriješ vse (smeh).”*

Priporočila iz revij upoštevajo podobno, kakor pri drugih okvirih, torej, če presodijo, da jim koristijo in se skladajo z njihovimi prepričanji.

Bralka 1: *“Upoštevam kake nasvete v smislu, kaj je dobr jest, kaj je dobro za po treningu, kaj te nasiti itd, take stvari mi pridejo prov.”*

Pri lepotnem okvirju je tako hrana odsev aktivnega življenjskega stila in gibanja ter skrbi za zunanjo podobo. Z zdravo hrano je povezana fizična aktivnost, vrednote v navezavi s hrano pa so: uravnoteženo, raznoliko, domače, ne pretirana obsedenost s hrano, aktiven življenjski slog.

Bralke lepotnega okvirja so večinoma mlajše bralke, intervjuvane so bile namreč stare med 20 in 30 let. Kakor omenjata Tivadar in Kamin (2005, 21) je ravno za mlade telesni videz pomemben dejavnik samoprezentacije in priljubljenosti med vrstniki.

### **3.5 Sklep - skupno vsem analiziranim okvirjem**

Vsem bralkam hrana, poleg biološke potrebe, v prvi vrsti predstavlja užitek. Izraz užitek izhaja iz filozofije hedonizma, katere temeljno načelo je, da je užitek najvišja dobrina in razlog vsega človeškega obnašanja (Cardello 1996, 7). Praktično vse

intervjuvanje bralke omenjajo, da nadvse uživajo v hrani. “Ljudje so namreč prepričani, da je zdravo tudi uživati” (Tivadar in Kamin 2005, 10), ter kakor pravi Luptonova (1996, 145) “postane priprava in uživanje hrane vir zabave, družbenega užitka in užitka kot takega - in ne delo.” Nedvomno pa ima hrana, v primerjavi z drugimi viri zadovoljitev, lastnost, da ponudi takojšni užitek in zadovoljstvo. Na eni strani gre torej za užitek, ki izhaja iz okušanja hrane oz. ‘razvajanja brbončic’, na drugi strani pa tudi za družbene situacije povezane s hrano: obredi, kosila s prijatelji, družino itd., kjer je hrana povezana z druženjem.

*Bralka Lepa in zdrava 2: “Če se zmenmo, da gremo na pico, sej se veseliš pice, ampak še bolj pa druženja s prijatelji.”*

Vsem bralkam, ne glede na to, kaj berejo in kakšen življenjski slog ali prepričanja glede hrane imajo, je hrana v prvi vrsti užitek. Uživanje v hrani je torej tisto, kar povezuje vse preučevane okvire.

Prav tako vse bralke povezuje zavedanje o čustvenem prehranjevanju. V vseh okvirih je vsaj nekje omenjeno prehranjevanje, ki je posledica čustvenih in stresnih situacij. Prehranjevanje je namreč “najprej emocionalno in šele nato racionalno vedenje” (Tivadar in Kamin 2005, 7). Bralke pri vseh okvirih se na neki točki zavedajo, da na njihove prehranske navade vpliva tudi njihovo čustveno in psihično stanje ter da s hrano poskušajo zapolniti čustvene in ne fiziološke potrebe.

*Bralka Sense 3: “Sem na žalost odvisnica od hrane in se ob vsaki priložnosti ali emocionalnem stanju z njo tolažim.”*

*Bralka Bodi eko 2: “Čustven samomor (smeh), ko sem najbolj pod stresom in pojem, kar vidim...”*

*Bralka Vive 1: “Zdaj, ko sem bila v stresu sem izgubila pet kil, pa jih nikakor ne morem dobiti nazaj, čeprav veliko jem. Vidiš, kaj to dela stres.”*

*Bralka Lepa in zdrava 1: “Med izpiti in živčnostjo brez problema pojem celo bonbonjero.”*

Vse bralke pridobivajo informacije iz različnih virov, ki so običajno: mediji (internet, facebook, revije, televizija), od znancev ter prijateljev in obiskov predavanj.

Bralke vseh okvirjev trdijo, da okolica pretirajo ne vpliva na njihove odločitve glede prehranskih praks, edino v obliki uporabnih nasvetov, ki jih pridobijo, da spremenijo slabe navade. Povey in sodelavci (2000) so ugotovili precejšen pozitiven učinek osebne opore, ki jo ima posameznik v sorodnikih, prijateljih in profesionalcih, ko se odloča za spremembo prehranjevalnih navad. Tudi med bralkami je omenjena sprememba bolj zdravega načina življenja zaradi vpliva okolice. Nobena pa ne občuti negativnih vplivov družbe na svoje prehranske navade.

Skoraj pri vsakem okvirju se pojavijo bralke, ki omenijo, da kljub spremembi lastnih prehranskih navad, se pri kuhi še vedno ozirajo na ostale člane družine. Večkrat se pojavi primer, kjer ženska ne je mesa, moški del družine pa ga, zato ga še vedno pripravlja. Kakor pravi Bourdieu (1984, 192) ženske nimajo okusa za moško hrano, za katero je rečeno, da je škodljiva, če je zaužita v prevelikih količinah in lahko celo vzbuja vrste gnusa. A kljub temu, da so prepričane, da določena hrana škodi in je same ne bi zaužile, jo pripravljajo za druge. Gre za posledico prepričanja, ki ga prav tako omenjajo vse bralke, da je vsak odgovoren zase in za svoje prehranske prakse. Večina bralk ne poskuša na silo spremeniti svoje okolice, ker menijo, da ima vsak svoje navade, četudi bi si morda želele drugače. Svojih vrednot zato ne poskušajo vsiliti drugim, saj se zavedajo različnih individualnih potreb ter vrednot.

Bralka Bodi eko 1: *“Če me kdo vpraša za mnenje, pol povem, če pa ne pa ne drezam v nobenga, vsak mora sam dojemati stvari. Včasih je težko gledati bližnje, ko se zastrupljajo s hrano, ampak ne moreš nič, lahko svetuješ, sicer se moraš pa naučiti sprejemati, da je vsak na svoji poti.”*

Za vse bralke je značilno branje prehranskih nasvetov v revijah, kjer bralke delno upoštevajo ali ne upoštevajo upovedanih in priporočenih prehranskih praks, glede na skladnost z njihovimi vrednotami. “Priporočila relativizirajo in jih upoštevajo le toliko, kolikor so v skladu z njihovo življenjsko situacijo ali pa sploh ne” (Tivadar in Kamin 2005, 36). Slednje velja za vse preučevane okvire. Bralke so tiste, ki izbirajo revije, ki se skladajo z njihovimi vrednotami, in niso le mediji tisti, ki jih upovedujejo oz. gre za preplet v obe smeri. Vsekakor pa so bralke izredno kritične pri branju in upoštevanju upovedanih prehranskih nasvetov.

Ključna ugotovitev je, da vse bralke s hrano izražajo svoje vrednote in življenjske

stile ter razumevanja življenja, bodisi je to duhovno delo na sebi, ekološko ravnanje in skrb za okolje, zdravje, etično-moralne vrednote, lepote vrednote oz. zunanji videz ali aktivni življenjski slog. Bralke duhovnega okvira tako na primer s hrano kažejo na pomen dela na sebi in etične vrednote, bralke ekološkega okvira na okoljske, zdravstvene in etične vrednote, bralke zdravstvenega okvira odražajo skrb za svoje zdravje, bralke lepote okvira pa skrb za zunanji videz in aktiven življenjski slog.

Če primerjamo z raziskavo, ki so jo opravili v New Yorku (Connors in ostali 2001), kjer so ugotovili, da se ljudje ravnaajo po glavnih vrednotah: okus, zdravje, cena, čas in družbeni odnosi, manj pomembne vrednote pa so bile: simbolizem, etika, raznovrstnost, varnost in kvaliteta, lahko slednje povežemo z lepotnim okvirom, kjer etika, varnost in kvaliteta res nista bili omenjeni kot pomembni vrednoti. Medtem pa so bile omenjene nepomembne vrednote izrednega pomena pri ostalih okvirih. V Luskovi (2009) raziskavi so bile med prehranskimi vrednotami najpomembnejše: varnost, vsebnost hranil, okus in cena, med manj pomembnimi vrednotami pa so bile: pravičnost, tradicija in poreklo. Tudi tu ne gre za povsem podobne ugotovitve. Varnost, pravičnost, poreklo in vsebnost hranil so namreč pomembne vrednote ekološkega, duhovnega in zdravstvenega okvirja, pri lepotnem pa so bile bolj pomembne cena in okus. Očitno je, da so nekateri okvirji in življenjski stili kompatibilni in nosijo podobne vrednote, medtem ko imajo nekateri lahko tudi povsem drugačne vrednote. Takšen primer je lepotni okvir, ki se po vrednotah ne sklada z duhovnim ali ekološkim, malenkost bolj kompatibilen pa je z zdravstvenim. Lea in Worsley (2005) sta v raziskavi ugotovila, da so glavni faktor pri nakupu ekološke hrane osebne vrednote povezane z naravo in okoljem. Slednje drži, saj bralke lepote okvira ne omenjajo vrednot povezanih z naravo in okoljem ter se posledično ne odločajo za nakup ekološke hrane, kakor pri ostalih okvirih.

S hrano se torej res "izraža naklonjenost, skrb in stališča (vegetarijanstvo, zavračanje živilskih izdelkov različnih proizvajalcev, pravična trgovina) in je pomemben gradnik posameznikove identitete" (Tivadar in Kamin 2005, 7). Izbira in uživanje produktov je odvisna od tega, v kar posameznik verjame in si želi, hkrati pa lahko vsak grizljaj postane politično-moralna trditev (Lupton 1996, 88). Za številne bralke je prehrana postala filozofija in način podajanja pomenov in vrednot k vsakodnevnim praksam (Lupton 1996, 87). Pri hrani torej res ne gre zgolj za fizično potrebo ali okuse, temveč

za vrednote, ki povezujejo hrano z življenjskimi stili in, kakor pravi Luptonova (1996, 15), se s hrano posamezniki predstavljajo sebi in svetu.

## 4 ZAKLJUČEK

Diplomsko delo zaključujem z ugotovitvijo, da lahko s prehranskimi praksami in navadami komuniciramo svoje vrednote in življenjske stile. Hrana ni gola biološka potreba, je mnogo več kot to. S hrano, ki jo konzumiramo in katere se izogibamo, definiramo, kdo smo. Posameznik se lahko na primer identificira kot 'vegan', 'mesojedec', 'vsejedec' ali zgolj kot 'foodie' (Green in sodelavci 2008, xii). Podobno so se bralke identificirale tudi v analizi, pri ekološkem in duhovnem okviru se jih je veliko identificiralo kot veganke in vegetarijanke, kar predpostavlja njihov celoten življenjski slog in vrednote, za katerimi stojijo, ne glede na ostale družbene norme. Svoja načela postavljajo na prvo mesto in so jim zvesta.

V diplomskem delu sem ugotovila, da nekatere teorije prehranskih praks ne veljajo (več?) za vse okvire. Pojavljajo se določeni okviri, ki rušijo obstoječa pravila in norme. Vključevanje novih, bolj zdravih živil v jedilnike naj bi pomenilo odstopanje od kulturnih norm, ki se jim ženske v raziskavi, ki jo je opravil Dobson (v Tivadar 2001, 69) niso želele izpostaviti. A odstopanje od kulturnih norm, za bralke določenih okvirov v tej raziskavi, ni bila težava, saj so jim bolj pomembna njihova lastna načela. Slednje deloma postavi pod vprašaj samo moč družbenih pričakovanj in kulturnih norm na posameznika. Čeprav velja, da se prehranske prakse vzpostavijo že v otroštvu ter da na njih vpliva kultura, se danes ponekod pojavljajo novi trendi, ki se dvigajo nad ustaljene družbene in družinske vzorce. Tak primer sta ekološki in duhovni okvir, čigar vrednote so močnejše od ustaljenih praks.

Kakor smo ugotovili, so se prehranske prakse, še posebej v zadnjem stoletju, znatno spremenile. Zaradi hitrega vzpona potrošniške kulture in globalizacije, pa se v zadnjem desetletju še bolj skokovito spreminjajo. Hkrati pa se pojavlja občinstvo, ki je vse bolj pozorno in temeljito premišljuje o svojih prehranskih praksah in s tem vzpostavlja nove vrednote. Veliko bralk deloma omeni bistvo Fishlerjeve trditve (1988, 289), ki pravi, "če ne veš kaj ješ, ne veš kdo si".



“Več kot očitno je, da hrana in kuhanje dobivajo nove pomene in vrednote, ki so drugačni od tradicionalnih prehranskih praks. Medtem ko so kuhanje, priprava hrane in pridelava lastne hrane ene izmed najstarejših človeških aktivnosti, pridobivajo v sodobni potrošni kulturi nove kreativne, ekspresivne, simbolične, družbene in ekonomske dimenzije, ki kličejo po novi teoretski pespektivi” (Zevnik 2014, 16). Hrana postaja vse bolj pomembna v naših komunikacijskih procesih - kot sredstvo izražanja, manifestacija identitete, oblika diskurza in kot ritual ter znak družbenih odnosov. Če je hrana vseprisotna, moramo prav iz tega razloga podrobno pogledati, kako njene prakse delujejo kot sredstvo komunikacije, ki demonstrira družbene, kulturne in politične fenomene (Green in Cramer 2008, xiv).

Vprašanje, kako s hrano komuniciramo, je torej vredno premisleka. V časih hitre prehrane, instant vrečk, hrane z neskončnimi roki uporabe, obilja polnih supermarketov in uvožene hrane iz celega sveta, se je vredno vprašati kaj s hrano sporočamo, katere vrednote vzpostavljamo ter kako te vplivajo na prihodnost vseh nas.

## 5 LITERATURA

1. Allen W., Alen, Marc Wilson, Sik Ng Hung in Michael Dunne. 2000. Values and beliefs of vegetarians and omnivores. *The Journal of Social Psychology* 140 (4): 405–422.
2. Aronson, N. 1982. Social definitions of entitlement: food needs 1885-1920. *Media, Culture and Society* 4: 51–61.
3. Atkinson, P. 1983. Eating virtue. V *The Sociology of Food and Eating*, ur. A Murcott, 9–17. Aldershot: Gower.

4. Austin, Dudley. 2002. *Hollywood, hype and audiences: Selling and watching popular film in the 1990s*. Manchester: Manchester University Press.
5. Barthes, Roland. 1989. *Mythologies*. London: Paladin.
6. ---. 2008. Toward a psychosociology of contemporary food consumption. V *Food and culture*, ur. C. Counihan in P. Van Esterik, 28– 35. New York: Routledge
7. Beardsworth, Alan in Teresa Keil. 1997. *Sociology on the menu: An invitation to the study of food and society*. New York: Routledge.
8. Bourdieu, Pierre. 1984. *Distinction - A Social Critique of the Judgement of Taste*. USA: Routledge.
9. Buchanan, J. M. 1991. *The Economics and the Ethics of Constitutional Order*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
10. Cardello, Armand V. 1996. The role of the human senses in food acceptance. V *Food choice, acceptance and consumption*, ur. Herbert L. Maiselman in Halliday Macfie, 1–82. London: Chapman Hall.
11. Connors, M., C.A Bisogni, J. Sobal in C.M. Devine. 2001. Managing values in personal food systems. *Appetite* 36 (3): 189–200.
12. Crawford, Robert. 1980. Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of health services* 10 (3): 365–388.
13. Curtin, Deane W. 1992. Food/Body/Person. V *Cooking, Eating, Thinking: Transformative Philosophies of Food*, ur. Deane W. Curtin in Lisa M. Heldke, 3–22. Bloomington: Indiana University Press.
14. Debevec, L. in B. Tivadar. 2006. Making connections through foodways: contemporary issues in anthropological and sociological studies of food. *Antropological Notebooks* 12 (1): 5–16.
15. Dossey, Larry. 1999. Do religion and spirituality matter in health? *Alternative Therapies in Health and Medicine* 5 (3): 16.
16. Entman, Robert M. 1993. Framing: Toward clarification of a fractured paradigm. *Journal of communication* 43 (4): 51–58.
17. Falk, P. 1994. *The Consuming Body*. London: Sage.
18. Fishler, C. 1988. Food, Self and identity. *Social Science Information*, 25 (4): 945–65.
19. Forič, Gana. 2014. Burek in socialne vrednote. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo* 255: 70–78.

20. Fowler, R. 1991. *Language in the News: Discourse and Ideology in the Press*. London: Routledge.
21. Goleman, Daniel. 2009. *Ecological intelligence*. London: Penguin Books.
22. Greene P., Carlita, Janet M. Cramer in Lynn M. Walters. 2008. *Food as communication/Communcation as food*. Vienna: Peter Lang Publishing.
23. Heldke, L. 1992. Foodmaking as a thoughtful practices. V *Cooking, Eating, Thinking; Transformative Philosophies of Food*, ur. D. Curtin in L. Helke. Blumington: Indiana University Press.
24. Kamin, Tanja. 2006. *Zdravje na barikadah*. Ljubljana: FDV.
25. Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 889–906.
26. Kamin, Tanja, Blanka Tivadar in Samo Koprivnik. 2012. Kaj imajo skupnega Andy Warhol, Pekorino in Vasabi? Prehranski vzorci v Ljubljani in Mariboru. *Družboslovne razprave* 71: 93–111.
27. Keane, Anne. 1997. Too hard to swallow? The palatability of healthy eating advice. V *Food, Health and Identity*, ur. P. Caplan. Routledge: London: 172–92.
28. Kuran, Manuel. 2014. Kognitivne in kulturne razsežnosti nevrogastronomije. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo* 255: 29–40.
29. Lea, Emma in Tony Worsley. 2005. Australians' organic food beliefs, demographics and values. *British Food Journal* 107 (11): 855– 869.
30. Lupton, Deborah. 1996. *Food, The Body and The Self*. London: Sage Publications.
31. Lusk, J.L. in B.C. Briggeman. 2009. Food Values. *American Journal of Agricultural Economics* 91 (1): 184–196.
32. Lusk, J. L., Ted C. Schroeder in Glynn T. Tonsor. 2014. Distinguishing beliefs from preferences in food choice. *Eur. Rev. Agric. Econ* 41: 627–655.
33. Maslow, Abraham. 1943. The Theory of Human Motivation. *Psychological Review* 50: 370–396.
34. Maureen, Muldoon in Norman King. 1995. Spirituality, health care, and bioethics. *Journal of Religion and Health* 34 (4): 329–350.
35. McQuail, Denis. 2005. *McQuail's Mass Communication Theory*. London: Sage Publications.

36. Mennell, Stephen. 1994. *Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*. London: Sage Publications.
37. Metcalfe, A. 1993. Living in a Clinic: The power of Public Health Promotions. *The Australian Journal of Anthropology* 4 (1): 31–44.
38. Mlekuž, Jernej. 2008. *Burek.si?! Ljubljana: Studia humanitatis*.
39. Muldon, M. in N. King. 1995. Spirituality, health and bioethics. *Journal of Religion and Health* 34 (4): 329–349.
40. Murcott, A. 1982. On the social significance of the 'cooked dinner' in South Wales. *Social Science Information* 21 (4/5): 677–96.
41. Nath, Jemal. 2010. 'God is a vegetarian': The food, health and bio-spirituality of Hare Krishna, Buddhist and Seventh-Day Adventist devotees. *Health Sociology Review* 19 (3): 356–368.
42. Povey, R. 2000. The theory of planned behaviour and healthy eating: examining additive and moderating effects of social influence variables. *Psychology & Health* 4 (16): 991–1007.
43. Resse, Stephen, Oscar H. Gandy in August E. Grant. 2010. *Framing Public Life. Perspectives on Media and our Understanding of the Social World*. New York: Routledge.
44. Sieff, Elaine M. 2003. Media frames of mental illness: The potential impact of negative frames. *Journal of Mental Health* 12 (3): 259–269.
45. Tivadar, Blanka. 2001. *Družbeno strukturiranje prehranjevalnih vzorcev*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
46. Tivadar, Blanka in Tanja Kamin. 2002. Moram? Smem? Naj? Skrb za hrano. *Socialna pedagogika*, 6 (3): 279–308.
47. Kamin, Tanja in Blanka Tivadar. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. *Teorija in praksa* 40 (5): 891–908.
48. Tivadar, Blanka in Tanja Kamin. 2005. *Razvoj pristopov za spodbujanje zdrave prehrane in gibanja v srednjih šolah*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
49. Toš, Niko in Brina Malnar. 2002. *Družbeni vidiki zdravja. Sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
50. Ule, Mirjana. 2002. Razlike, ki delajo razlike: Življenjski stili,

individualizacija in spremembe identitetnih struktur. *Družboslovne razprave* 18 (39): 75–86.

51. Zevnik, Luka. 2014. A critical View in Food and Nutrition – From the Recipe to Neuroscience. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo* 255: 29–40.
52. Worsley, Anthony in Emma Lea. 2008. Consumer concerns about food and health: Examination of general and specific relationships with personal values and demographics. *British Food Journal* 110 (11): 1106–1118.

## **PRILOGE**

PRILOGA A: Kodirne tabele

Kodirna tabela revije Sensa

<b>Revija Sensa Vprašanja:</b>	<b>Bralka 1</b>	<b>Bralka 2</b>	<b>Bralka 3</b>
<b>Prehranske navade:</b>	Vegetarijanka/veganka, ribe 1x letno, pripravlja meso za moški del družine, alkohol redko, kava na obiskih.	Veganka, pretežno presnojedka, Ekološka hrana iz domače njive, ne pije alkohola ali kave.	Veganka, obsedena s sladkarijami, odvisnica od hrane, ne pije alkohola ali kave.
<b>Pomen hrane poleg biološke potrebe:</b>	Užitek.	Užitek.	Čustvena hrana.
<b>Informacije o hrani:</b>	Internet, hči, tv, revije.	Knjige, revije, prijatelji, znanci.	Internet, prijatelji.
<b>Spremembe prehranskih praks od otroštva:</b>	Popolnoma drugačne, največja sprememba v zadnjih 2 letih, kot posledica osebnostnega razvoja.	Korenite spremembe pred 7 leti, zaradi preventivnih zdravstvenih in etično-moralnih razlogov.	Popolnoma drugačne, spremembe v zadnjih 3 letih, zaradi zdravja, morale do živali in duhovnega razvoja.
<b>Vpliv okolice na njene prehranske prakse:</b>	Ne vpliva.	Ne vpliva.	Včasih vplivalo, moti jo zagovarjanje svoje prehrane in kuhanje mesa v njeni bližini.
<b>Pomen prehranskih praks okolice:</b>	Se ne vpleta, občasno ji gredo na živce.	Pomembno, osvešča okolico, ne vsiljuje.	Pomembno, večinoma uspešno svetuje okolici, želi si, da bi bili vsi v njeni okolici vegani, sicer tolerantna.
<b>Vpliv kulturne tradicije na prehrano:</b>	Na njo ne vpliva več.	Ne vpliva.	Jo prilagaja svojemu okusu, tradicija jo ne omejuje, je pa osnova v njeni kuhinji.
<b>Težave s sprejemanjem novih živil:</b>	Ne.	Ne (če so veganske).	Ne.

<b>Religioznost:</b>	Ne, duhovnost, univerzalna vera.	Ne, "samo ona in kozmos".	Ne (kot cerkev), verjame, da vse religije izhajajo iz istega bistva, verjame v naravo, moč vesolja in vseživljenjsko energijo.
<b>Zaupanje v uradno medicine:</b>	Ne, dobri mehaniki, ostalo ne.	Deloma.	Ne povsem, zlomi ja, boleznine.
<b>Alternativni pristopi k zdravju:</b>	Da, joga, reiki.	Da.	Da, homeopatija, meditacija, zvočna kirurgija.
<b>Ekološka osveščenost:</b>	Da, bere deklaracije, lasten vrt in sadje.	Da.	Da.
<b>Diete za hujšanje:</b>	Ne, lenoba.	Ne.	Neštetokrat poizkusila v preteklosti, uspelo samo s celotno spremembo prehranjevalnih navad – veganstvom.
<b>Druge revije:</b>	Ona, Moj pes, splet.	Aura, Misterij.	Na spletu.
<b>Zadnji obisk trgovine:</b>	Tuš: kokosovo olje, kokosov sladkor, popusti Kmetija: jagode, zelenjava, meso za moški del družine Tržnica: kruh, mleko Soseda: jajca Sama: ima vrt, peče kruh.	Hofer: mango in avokado, pozorna na poreklo in deklaracije.	Riž, prosena kaša, riževo mleko. Bere deklaracije, poreklo, ekološki certifikat, pozorna na ojačevalce okusa, čim manj sestavin, brez sladkorja.
<b>Vloga hrane pri osebnostni/duhovni rasti</b>	Pomembna, Hrana vpliva na vseh nivojih (na fizično, mentalno, miselno, čustveno telo).	Pomembna vloga hrane pri rasti v zavesti in zavedanju.	Napačna hrana lahko zavira ali blokira njen duhovni razvoj. Do sprememb prehrane prišlo skozi duhovni razvoj.

<b>Priporočila iz revije:</b>	Deloma upošteva, zmeda različnih priporočil, prilagaja navodila.	Deloma upošteva, če se sklada z njo in njenim razmišljanjem.	Včasih zelo upoštevala. Sedaj deloma, če ima občutek, da ji bo koristilo, posluša svoje telo in okus.
<b>Hrana kot odsev življenjskega sloga in življenjskih vrednot:</b>	Da. Skozi hrano se kaže notranje/duhovno spreminjanje in spremenjeno dožemanje življenja.	Hrana odsev zdravja, osebne rasti, uživanja v življenju.	Da, za zdravo prehranjevanje se je odločila zaradi duhovnega razvoja in želje po boljšem zdravju.
Starost bralke:	55	25	34
Izobrazba:	Gimnazijski maturant	Gastronomski tehnik	Magister
Prebivališče:	Krško, z družino	Logatec, s starši	Slovenska bistrica, sama
Zaposlitev:	Domača obrt	/	Administracija

Kodirna tabela revije Bodi eko



<b>Revija Bodi eko Vprašanja:</b>	<b>Bralka 1</b>	<b>Bralka 2</b>	<b>Bralka 3</b>
<b>Prehranske navade:</b>	Veganka, ekološka hrana, brez belega sladkorja, bele moke, predelanih živil, kave, alkohola.	Veganka, občasno se pregreši, kava ja, alkohol ob priložnostih.	Vegetarijanka, poudarek na zelenjavi in sadju, kava in alkohol nekaj časa ne.
<b>Pomen hrane poleg biološke potrebe:</b>	Užitek, navezanost na hrano.	Užitek in čustven "samomor".	Užitek in druženje .
<b>Informacije o hrani:</b>	Internet, facebook, revije, predavanja.	Internet, knjige, revije, prijatelji.	Internet, letaki, knjige, prijatelji.
<b>Spremembe prehranskih praks iz otroštva:</b>	Popolnoma drugačne, največja sprememba pred 4, 5 leti (zdravje, etika, morala in ekološki vzroki).	Korenite spremembe pred 3 leti, povod: etično-moralni vzroki.	Popolnoma drugačne, največje spremembe pred 1 letom.
<b>Vpliv okolice na njene prehranske prakse:</b>	Ne vpliva, razen mnenja ljudi, ki jim zaupa (npr. drugi vegani).	Ne vpliva, pregreši se, ko si oči česa poželijo.	Prehranske navade spremenila zaradi družbe.
<b>Pomen prehranskih praks okolice:</b>	Svetuje, če je vprašana, sicer ne dreza v druge ljudi in druga mišljenja.	Nima vpliva, vsak je, kar hoče.	Želela bi si, da bi vsi imeli enake navade, a razume odločitve vsakega posameznika.
<b>Vpliv kulturne tradicije na prehrano:</b>	Ne vpliva več, povegani stvari, ki so tradicionalne, ohranja samo tisto, kar se sklada z njenimi načeli, ustvarja novo tradicijo.	Vedno manj.	Se jih zaveda, misli, da ne vplivajo več na njo.
<b>Težave s sprejemanjem novih živil:</b>	Ne.	Ne.	Občasno.
<b>Religioznost:</b>	Ne, kozmične vere.	Ne.	Ne cerkev, kozmična vera.

Kodirna tabela revije Viva

<b>Zaupanje v uradno medicine:</b>	Ne.	Ne.	Ne.
<b>Alternativni pristopi k zdravju:</b>	Da.	Da.	Da.
<b>Ekološka osveščenost:</b>	Da, ekološka hrana, ekološka kozmetika, ekološka oblačila, lasten vrt.	Da. Ekološka hrana in kozmetika.	Da, pričela pred enim letom. Ekološka hrana in kozmetika.
<b>Diete za hujšanje:</b>	Ne.	Ne.	Da, neuspešno.
<b>Druge revije:</b>	Sensa, Ona, Jana.	Internet, včasih Sensa.	Sensa.
<b>Zadnji obisk trgovine:</b>	Mercator: eko oddelek, eko zelenjava, piščanec za psa, Tržnica, okoliške kmetije, pomembni certifikati in poreklo, izogiba se soji in sladkorju, Bio trgovine in veganske restavracije dojemata tudi kot hobij.	Mercator: bučke, paradižnik, bio sok, por, gobe, lešnikovo mleko, listnato testo. Gleda deklaracije, poreklo, zrelost sadja/zelenjave. Bio trgovine: kozmetika, namazi, eterična olja, začimbe...	Mlinotest, bio kotiček, pozorna na certifikate, ceno in izgled.
<b>Priporočila iz revije:</b>	Deloma upošteva, pozorno bere, odvisno iz katere revije, kdo piše in kaj piše.	Ne gleda na avtorje članka, ampak na vsebino, odvisno od članka, presodi, če bo verjela ali ne.	Upošteva, če se ji zdijo logični, koristni za njo in okolje, deluje po svoji vesti. Bolj zaupa avtorjem, ki jih že pozna.
<b>Hrana kot odsev življenjskega sloga in življenjskih vrednot:</b>	Da. "Povej mi kaj ješ in povem ti kdo si."	Da. Odsev ekološkosti in veganstva (etično-moralne vrednote).	Ne povsem v celoti (kadar se pregreši). Vidi se odsev etičnih vrednot.
<b>Starost bralke:</b>	24	25	27
<b>Izobrazba:</b>	Gim. maturant, končuje študij	Inžinir strojništva	Socialni delavec
<b>Prebivališče:</b>	Krško/družina, Ljubljana/sama	Slovenska Bistrica, z mamo	Grosuplje, z družino
<b>Zaposlitev:</b>	/	Študentsko delo	Različna priložnostna dela

<b>Revija Viva Alternativni vprašanja:</b>	<b>Bralka 1</b> Čaji, zelišča.	<b>Bralka 2</b> Ne.	<b>Bralka 3</b> Hrana, naravni pripravki.
<b>Pristop k prehranski zdravju:</b>	Naravno, veliko zelenjave iz vrta, manj mesa. Pomembno: da ni gensko spremenjeno, škropljeno s pesticidi. Kava ja, alkohol redko.	Običajno, nič posebnega, vsega po malem. Pomembno: vedeti, kaj hrana vsebuje, bolj preprosto - bolj zdravo. Kava in alkohol občasno.	Pazljivo prehranjevanje, izogiba se glutenu in mlečnim izdelkom (zaradi kandidate in težav s ščitnico). Kava in alkohol načeloma ne več.
<b>Pomen hrane poleg biološke potrebe:</b>	Užitek v kuhi, zdravje, energija.	Užitek, se dobro počutiti.	Užitek.
<b>Informacije o hrani:</b>	Navade iz otroštva, revije, televizija.	Mediji in prijatelji.	Internet, facebook, revije, znanci, predavanja.
<b>Prehranske prakse iz otroštva:</b>	Malenkost drugačne, danes več hrane iz trgovin, včasih vse iz domače njive.	Včasih bolj preprosto, danes izobilje vsega iz trgovin.	Drugačne, spremenila pred leti zaradi zdravstvenih težav.
<b>Vpliv okolice na njene prehranske prakse:</b>	Ne vpliva.	Ne vpliva.	Na začetku vplivalo, zdaj ne več.
<b>Pomen prehranskih praks okolice:</b>	Nima vpliva, ozira se le pri kuhi za druge.	Nima vpliva, zadovoljna, če pojedjo, kar je skuhala.	Želela bi si, da bi ljudje v njeni okolici jedli bolj zdravo.
<b>Vpliv kulturne tradicije na prehrano:</b>	Vpliva – tradicionalne jedi ob praznikih.	Vpliva. Prav je, da negujemo svojo lastno kulturo.	Se zaveda vpliva, če želiš biti zdrav ne sme popolnoma vplivati.
<b>Težave s sprejemanjem novih živil:</b>	Ne.	Ne, raje sicer kupuje, kar pozna.	Ne.
<b>Religioznost:</b>	Da .	Ne (odraščala ja).	Delno.
<b>Zaupanje v uradno medicine:</b>	Da in ne.	Da (a vedno nimajo prav).	Da in ne.

<b>Ekološka osveščенost:</b>	Lasten vrt.	Lasten vrt.	Da, vedno bolj pozorna na ekološke izdelke.
<b>Diete za hujšanje:</b>	Ne.	Da.	Da, sedaj ne več.
<b>Druge revije:</b>	Zdravje, Ona, Nika.	Lisa, Jana.	Skupaj za zdravje.
<b>Zadnji obisk trgovine:</b>	Tuš: navadni jogurti, maslo, riž, ovseni kosmiči, polenta, pirina in ajdova moka, sir, sirni namazi Tržnica: mleko, jajca Sama: dela marmalade, kompote, zelenjava iz vrta.	Hofer: kava, kruh, piškoti, špageti, mleko, limone. Pozorna na akcije, pomembna bližina trgovine.	Tržnica: zelenjava, sadje, jajca, ribe Trgovina za zdravo prehrano: brezglutenski izdelki (testenine, moka), namazi, oreščki.
<b>Priporočila iz revije:</b>	Včasih upošteva, odvisno kako je napisano, vedno ne verjame.	Če se jo nasveti tičejo v tistem trenutku in jo zanimajo si zapomni, sicer rada pozabi.	Iz nasvetov izlušči nekaj zase.
<b>Hrana kot odsev življenjskega sloga in življenjskih vrednot:</b>	Hrana odraz tega, da poskuša živet zdravo.	Hrana pokaže njen življenjski slog. Hrana in obsedenost z njo prav tako nista zdravi.	Hrana odraz skrbi za zdravje.
<b>Starost bralke:</b>	80	54	55
<b>Izobrazba:</b>	/	dipl. pedagog	Višja ekonomska
<b>Prebivališče:</b>	Krško/sama	Krško/družina	Ljubljana/družina

Kodirna tabela revije Lepa in zdrava

<b>Religioznost:</b>	Ne.	Deloma.	Ne.
----------------------	-----	---------	-----

<b>Revija Lepa in zdrava Vprašanja</b>	<b>Bralka 1</b>	<b>Bralka 2</b>	<b>Bralka 3</b>
<b>Prehranske navade:</b>	Zdravo, raznoliko, uravnoveženo.  Kava občasno, alkohol zelo redko.	Običajno, je kakor ji paše, nima posebnega načina prehranjevanja, veliko je zunaj na študentske bone. Kava in alkohol da.	Zdravo, domače, sama kuha, zelenjava iz domačega vrta.  Kava in alkohol občasno.
<b>Pomen hrane poleg biološke potrebe:</b>	Užitek, preganjanje dolgčasa, dobro počutje.	Užitek, obred, druženje s prijatelji.	Užitek, energija.
<b>Informacije o hrani:</b>	Internetni portal, facebook, revije.	Revije, prijatelji, internet, facebook.	Mediji, starši, prijatelji.
<b>Spremembe prehranskih praks iz otroštva:</b>	Zdaj je bolj pazljivo in načrtno (kaj, kdaj in kako, s čim kombinira).	Hrana odvisna od obdobj, kaj ji paše.	Temelji so se vzpostavili v otroštvu, naučila se je kuhati in peči, sedaj nadgrajuje znanje.
<b>Vpliv okolice na njene prehranske prakse:</b>	Ne vpliva, edino dobri nasveti.	Ne vpliva.	Ne vpliva.
<b>Pomen prehranskih praks okolice:</b>	Ji je vseeno.	Vsak odloča zase.	Se ne obremenjuje.
<b>Vpliv kulturne tradicije na prehrano:</b>	Ima vpliv, še posebej ob praznikih (pust, velika noč).	Ima vpliv (slovenska) in tuja (jedi in restavracije iz drugih kultur).	Ima vpliv, rada ima slovensko tradicionalno hrano.
<b>Težave s sprejemanjem novih živil:</b>	Ne.	Da, nezaupljiva.	Deloma (včasih ne zaupa).

<b>Zaupanje v uradno medicine:</b>	Da .	Da, a ne popolnoma.	Da (ne vedno).
<b>Alternativni pristopi k zdravju:</b>	Ne.	Deloma.	Ne.
<b>Ekološka osveščenost:</b>	Deloma, premalo.	Ne.	Premalo.
<b>Diete za hujšanje:</b>	Ne.	Včasih pred poletjem.	Hujša z gibanjem, ne toliko s hrano.
<b>Druge revije:</b>	/	Cosmopolitan.	Eva, Ona, ženske revije.
<b>Zadnji obisk trgovine:</b>	Hofer in Mercator: zelenjava, testenine, soki, juhe, žemlje, kosmiči, sir. Pomembna bližina trgovine.	Mercator: testenine, omaka, sir, toast, salama, olive, kruh, melona, ovseni kosmiči, jogurt, sadje, solata.	Spar: banana, kruh, sir. Starši: vrt – zelenjava in sadje. Sama: peče kruh.
<b>Priporočila iz revije:</b>	Upošteva nasvete, ki ji pridejo prav, uporabne jedilnike.	Če se jo nasveti tičejo v tistem trenutku in jo zanimajo si zapomni, sicer pozabi.	Včasih, če se ji zdi pametno, ne verjame vsemu kar piše, rada ima recepte.
<b>Hrana kot odsev življenjskega sloga in življenjskih vrednot:</b>	Hrana v kombinaciji s športnim življenjskim stilom, za energijo, ki jo potrebuje za aktivnosti.	Hrana ji predstavlja užitek, ne namenja pa ji pretirane pozornosti.	Odsev življenjskega sloga: gibanje, kuhanje doma, domača hrana.
<b>Starost bralke:</b>	28	22	26
<b>Izobrazba:</b>	Srednja oblikovna	Gim. maturant	Srednja zdravstvena
<b>Prebivališče:</b>	Ljubljana/s sinom	Brežice, Maribor/študentski dom	Ljubljana/s fantom
<b>Zaposlitev:</b>	/	študentka	Podjetje

## PRILOGA B: Transkripti intervjujev

Intervju: Bralka Sense 1

### A) Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:

#### 1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?

Še sama ne vem (smeh). Nekaj med občasnim vegetarijanstvom, občasnim veganstvom, enkrat do dvakrat letno še jem ribe. Še vedno pa pripravljam meso za moški del družine. Sicer pa odvisno od lenobe, sicer bi bila skos veganka, ampak se mi vedno ne da, ko sem lačna, vzamem nekaj, kar je pri roki, tudi če ni vegansko. Recimo zdaj bi jedla rukolo, pa je ne bom, ker ni oprana.

#### 2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?

Užitek (smeh).

#### 3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?

Od hčerke in internet, morda tudi televizija in revije, sicer velikokrat kar preberem je ravno kontra temu, v kar verjamem. Za primer kontra informacijam je recimo Merljakova na Dobro jutro (smeh), sicer pa danes lahko že tako vsak piše o vsem in moraš bit kr pozoren, kaj sploh verjet.

#### 4. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?

Ne, popolnoma drugačne. Najbolj so se pa spremenile v zadnjih dveh letih. Zato, ker sem ozavestla marsikaj, kar sem delala narobe vsa ta leta in česar se prej nisem zavedala. Z razvojem in spreminjanjem sebe se spreminja tudi prehrana, logično.

#### 5. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?

Ne vpliva.

#### 6. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?

Pomembno, mah kaj pa vem, bi bilo pomembno, ampak kaj se čem vpletati. Fajn bi bilo, če bi lahko samo eno stvar kuhala doma, ne pa tri različne jedi na petih rinkah. Občasno mi gre to fajn na živce ... ko se nimam pod kontrolo.

#### 7. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?

Vpliva seveda, saj vsi jedo, kar jedo, vglaunem zaradi tradicije. Na mene je vplivala dovolj dolgo, sedaj je čas, da se to spremeni.

#### 8. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?

Ne... no... Gosenc ravno ne bi jedla.

### **9. Ste religiozni?**

Ne. Ne rabim vere, da sem verna oz. ne rabim religije. Sem duhovna, univerzalne vere.

### **10. Zaupate v uradno medicino?**

Joooj, dej, vedno manj. Strah me je uradne medicine. Kakor je rekel Alen Kobilica v članku v Sensi: So dobri mehaniki, ostalo je bog pomagi. Se poslužujem alternativnih pristopov, delam redno jogo že.. huh ene 15, 20 let. Reiki tečaj sem nardila že leta 1994... Medicine hvala bogu ne rabim, čim dle stran od nje.

### **11. Se imate za ekološko osveščene?**

Ja. Vsaj tako, da berem deklaracije, kupujem kar se da naravno, čim bolj lokalno, mam svoj vrt, svojo sadno drevje. Trudmo se.

### **12. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?**

Ne ... No, poskušala ja, ampak vbistvu ... ma ne no, to ni bilo to. Mogoče sem se samo ukvarjala z mislijo na to, v praksi pa ne (smeh). Biki smo lenobe.

### **13. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Hmm... ja danes sem šla v tuš, drgač grem redko, ampak me je hči poslala po kokosovo olje in kokosov sladkor, ker je najcenejše tam, pa še kupon sem mela za popust. Pa še tako sem pozabila, kar bi mogla kupit, vedno morem it z listkom. Solato sem dobila od mame, pa po jagode smo šli na eno kmetijo tuki, veliko kupujemo v okolici, kolikor se da. Sploh ne morem več kupit stvari v trgovini, običajne konvencionalne zelenjave recimo, ni me več apetitlih. Kruh kupujemo ob sobotah na tržnici al ga pa sama pečem, isto mleko kupmo na tržnici, jajca dobivam od sosede, meso za ostale člane pa tut domače dobimo tle okol.

### **14. Kako redno kupujete revije ali ste na njih naročeni?**

Naročena nisem, kupujemo jih pa tko, čist odvisno. Senso kupim ja, Ono še berem redno, aja smo pa naročeni na Moj pes (smeh). Bodi eko pa ne lih, ma neke čudne stvari zadne cajte, mislim, nč tazga, kar še ne vemo, berem jih na internetu sicer tu pa tam.

## **B) Vprašanja za bralke posameznih revij**

### **B1) Vprašanja za bralke revije Sensa:**



- 1. Imate kakšen 'poseben' način prehranjevanja: ste morda vegetarijanka, veganka ipd.?**

*Že odgovorila zgoraj.*

- 2. Kakšno vlogo ima hrana v procesu vaše osebnostne/duhovne rasti?**

Kaj pa vem, seveda ima. Hrana zelo vpliva na vseh nivojih in na fizično telo in na mentalno, misleno, čustveno... Ko jem samo solato jem imam bolj bistro glavo. Če ga lomim, se mi glava zamegli (smeh).

- 3. Je bila sprememba prehranskih navad del osebnostnega razvoja ali je prišlo do zavestnega duhovnega razvoja skozi hrano?**

Eno z drugim, težko rečem v katerem vrstnem redu... Ko narediš en korak na duhovni poti, potegneš za sabo vse drugo, tudi hrano, ki ratuje potem vedno bolj čista... In vedno manj ješ, no... če ti rata (smeh).

- 4. V reviji (poletje 2014) govori članek o prehranjevanju po kitajski tradicionalni metodi in modrostih. Kaj menite o takšnih priporočilih?**

Ja, deloma upoštevam, prilagam navodila. Včasih padem v zmedo, ker imajo vse te alternativne metode različna navodila, ena taka, druga drugača. Recimo kaj so že te.. krompir, malancani, paradajz... ja razhudniki... eni pravijo, da so strupeni, mislim, da tut makrobiotika, nisem ziher, spet eni pravijo, da so v vredu, da je paradajz super antioksidant. In potem mi ni nič jasno. Pa recimo ajurveda, to mi je čista zmeda, tok enih različnih informacij, da pol kr obupam. Na koncu je tko, da ustvariš nek svoj sistem iz vsega tega in sam ugotoviš, kaj ti ustreza. Tko ko sm že prej rekla, sej vidiš kako se počutiš po neki hrani. Če jem lahko hrano mam polno energije, če jem kej težkega, zdej tut že kakšni siri pa velik kruha me nardi utrujeno. Ali pa alkohol, tko redko ga pijem, zanč sm po nevem kokem času spila dva kozarca šampanjca in sm bla cela zabuhla in polna izpuščajev, očitno sm ratala alergična (smeh).

- 5. V reviji (april/maj 2015) članek o Alenu Kobilici govori o pomenu veganstva. Ali njegova osebna zgodba oz. osebno izkustvo ljudi vpliva na vaše mnenje, v tem primeru, o veganstvu?**

Dobr je slišat tuje izkušnje, vidiš, da tut drugi občutjo podobno kot ti in prov je, da se vedno več o tem piše, to je supr, da ne bojo več prevladovala ta neka medicinska znanja o hrani, ki so nikakva... pomankljiva. Čas, je da se spremeni. Premal se zavedamo vpliva hrane..

**6. V reviji (jesen 2014) članek Veduna suhi post – izkušnja višjih dimenzij zavesti govori o namenu posta brez hrane, tekočine in v tišini za duhovni razvoj, razširitev zavesti, harmoniziranje življenja, odnosov in ozdravitev duše in telesa... Kaj menite o tovrstnih postih?**

Hja bi si želela it na kak post. Verjamem v njihovo dobrobit, velik sem že slišala in prebrala o tem, berem veliko o postih, ni mi pa še ratal, da bi sama šla se postit, upam, da mi rata. Verjamem tut, da se lah mnogo stvari pozdravit s postom. Zrač sm slišala, da nekje v zdravstvenih centrih po svetu zdravijo s postom, da prvo dajo bolnike na post za neki časa, potem pa grejo dalje z zdravljenjem. To je sigurno prihodnost tut naše uradne medicine, ko se bo zbudila.

### **C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

**1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Je... Včasih mogoč tega ne kažem najboljš. No al pa tudi, s tem ko jem neki, čeprav vem, da ni uredu, zato ker se mi ne da, že kažem, da sem lena. Drugač pa ja, tko ko sem že rekla, ko spreminjaš sebe, ko rasteš se posledično spremeni tut prehrana, počasi stvari letijo vn (prvo meso, ribe, potem okrnjenjo mlečni izdelki itd...). Spreminja se dojemanje življenja in posledično tudi prehrane.

### **D) Demografski podatki:**

- Starost: 55
- Narodnost: Slovensko
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Raka z družino
- Izobrazba: gimnazijski maturant
- Zaposlitev: domača kovinska obrt

**B) Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:**

**2. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Sem veganka, pretežno presnojedka, jem ekološko pridelano hrano, največ iz domače njive.

**2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Užitek.

**15. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

V knjigah, revijah, pa prek prijatelov in znancov.

**16. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Ne, niso podobne zdajšnjim. So me pa morda napeljale k zdajšnjim navadam v neki meri, s tem da mi je bilo v otroštvu vedno na voljo sadje in zelenjava iz domačega vrta in njiv. In da se v družini ni jedlo meso vsak dan. Razlikujejo pa se v tem, da sem pred 7 leti postala vegetarijanka, čez leto veganka in pretežno presnojedka. To so bile korenite spremembe, zaradi preventivnih zdravstvenih razlogov in seveda zaradi etično-moralnih zakonov. □

**17. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Na mnenja iz okolice, nisem nikoli dajala posebnih pozornosti. In me komentarji drugih ne prizadanejo.

**18. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?**

Zelo so mi pomembne, zato poskušam čim več ljudi osveščati in ne vsiljevati, glede prehranskih navad, zaradi zdravja in etično-moralnih zakonov. Posebno poskušam ne, če pa kdo pokaže zanimanje, povem z veseljem svoje izkušnje.

**19. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Na moje prehranske prakse ne vpliva kulturna tradicija. Rada pripravljam hrano vseh kultur.

**20. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Ne, če so veganske seveda.

**21. Ste religiozni?**

Ne, nobena religija. Samo jaz sem in kozmos.

**22. Zaupate v uradno medicino?**

Deloma.

**23. Se imate za ekološko osveščene?**

Da, se ...

**24. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?**

Da.

**25. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Zadnji obisk je bil v Hoferju, kupla sem si mango pa avokado. Poreklo sem preverila, vedno preverim, na to sem pozorna, pa tudi na deklaracije.

**26. Kako redno kupujete revije, katere revije največkrat berete?**

Ne kupujem revij. Z veseljem jih prebiram v knjižnici Logatec. Razen Sensa, ki sem jo dobila za darilo, kot celoletno naročnino. Berem še revije Aura, Misteriji...

**B) Vprašanja za bralke posameznih revij**

**B1) Vprašanja za bralke revije Sensa:**

**7. Kakšno vlogo ima hrana v procesu vaše osebnostne/duhovne rasti?**

Ima pomembno vlogo rasti v zavesti in zavedanju.

**8. Je bila sprememba prehranskih navad del osebnostnega razvoja ali je prišlo do zavestnega duhovnega razvoja skozi hrano?**

Oboje. Težko rečem kaj je bilo prvo. Verjetno se je sprožilo nekaj najprej na višjem nivoju, da človek začne drugače razmišljati in upeljati spremembe, nato pa so same navade še bolj poglobile duhovni razvoj.

**9. V reviji (poletje 2014) govori članek o prehranjevanju po kitajski tradicionalni metodi in modrostih. Kaj menite o takšnih priporočilih?**

Mislím da je nekaj od tega zagotovo koristnega. Mogoče deloma upoštevam.

**10. V reviji (april/maj 2015) članek o Alenu Kobilici govori o pomenu veganstva. Ali njegova osebna zgodba oz. osebno izkustvo ljudi vpliva na vaše mnenje, v tem primeru, o veganstvu?**

Hm... vpliva... to bi težko rekla. Vpliva v tem primeru če se že prej nekaj sklada z mano in mojim razmišljanjem. Vpliva do določene meje lahko rečem.

**11. V reviji (jesen 2014) članek Veduna suhi post – izkušnja višjih dimenzij zavesti govori o namenu posta brez hrane, tekočine in v tišini za duhovni razvoj, razširitev zavesti, harmoniziranje življenja, odnosov in ozdravitev duše in telesa... Kaj menite o tovrstnih postih?**

Podpiram tovrstna dejanja, saj so zelo koristna za človeka samega, kot na njegovo razvijanje v vseh ozirih osmišljanja. □

**12. V reviji (feb/mar 15) govori članek o pomenu misli in čustev na hrano. Kakšno je vaše mnenje o tem?**

Seveda hrana vpliva na naša čustva in misli. Več, kot bi si lahko mislili. □

**C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

**2. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Ja, je odsev. Odsev zdravja, osebne rasti, uživanja v življenju...

**3. Kako bi v grobem komentirali: upoštevati prehranske nasvete iz revij ali ne?**

Deloma, kar se mi zdi sprejemljivo v danem trenutku in se sklada z mojim načinom prehranjevanja.

**E) Demografski podatki:**

- Starost: 25
- Narodnost: Slovensko
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Logatec, združino
- Izobrazba: gastronomski tehnik
- Zaposlitev: /

Intervju: Bralka Sense 3

**A. Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:**

**1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Veganka, obsedena s sladkarijami, odvisnica od hrane.

**3. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Čustvena hrana, sem na žalost odvisnica od hrane in se ob vsaki priložnosti ali emocionalnem stanju z njo tolažim. In čim je hrana pred mano, jo pojem, ne glede ali sem že sita ali ne, celo če mi je že slabo od požrtije, se včasih še silim pojesti hrano.

**4. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

Večinoma pri prijateljih in na internetu.

**5. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Ko sem bila otrok so me navadili da moram jest vse, tudi meso in ostale živalske izdelke, tudi če jih nisem marala. Zdaj tega več ne jem in je moja prehrana veganska. Edino kaj se iz otroštva ni spremenilo je moja odvisnost od sladkarij.

**6. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Me zelo motijo in je naporno, ker se moram zagovarjati zaradi moje veganske prehrane. Ter ni mi prijetno, ko se okoli mene kuha ali je meso in ostali živalski izdelki... na žalost vpliva na moje fizično in emocionalno počutje in mi postane slabo. Pred nekaj časa je bil vpliv in pritisk celo tako močen, da ko sem bila vegetarijanka sem zaradi okolice začela spet jesti meso. Komaj, ko sem sama postala dovolj močna in dobila dovolj podpore od veganskih prijateljev, sem uspešno postala veganka.

**7. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?**

So mi zelo pomembne, poskušam sicer bit tolerantna do mesojedcev, vendar mi ne uspeva preveč oz. si želim da bi vsi v moji okolici postali vegani. Pogosto jim svetujem in prenašam svoje znanje, veliko časa tudi uspešno.

**8. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

**Upošteвате tradicijo pri pripravi hrane?**

Upoštevam tradicijo iz vseh kuhinj sveta, vendar jo prilagajam svojemu lastnemu okusu. Sem odprta da poskusim vse, tako da me moja tradicija in kultura ne omejuje, me je pa navadila na določene okuse, in je po navadi osnova v moji kuhinji, predvsem zaradi živil – se trudim jesti domače in lokalno, da so živila čim bolj blizu in sezonska.

**9. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Je res da nisem fleksibilna, vendar če mi je po okusu kaj všeč sprejemem takoj, kaj se pa tiče kuhanja, mi je pa glavno da se lahko in hitro skuha, čim je težje sama ne pripravljam.

**10. Ste religiozni?**

Ja, verjamem v vse religije oz. da izhajajo iz istega bistva. Verjamem v naravo in v moč vesolja in vseživljenjske energije. Ne verjamem in ne zaupam pa nobeni cerkvi in njihovim zapovedim.

**11. Zaupate v uradno medicino?**

Ne povsem. Zaupam da mi bo zdravnik lahko naravnal zlomljeno kost. Ne zaupam pa, da me bo pozdravil bolezn. In moti me da predpisujejo preveč in premočna zdravila, ter da so nekateri pod pritiskom in vplivom zavarovalnic in lekarniških lobijev.

**12. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Ja. Včasih sem se homeopatiji. Zdaj pa še tega ne potrebujem več. Do zdaj sem si vse pozdravila ali lajšala z energijo – meditacija, zvočna kirurgija, bioenergetika,... Ter naravnimi živili kot so limona, čaji, česen, čebula, ostalo sadje in zelenjava,...

**13. Se imate za ekološko osveščene?**

Ja.

**14. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?**

Neštetokrat. Večinoma neuspešno. Edino kaj mi je trajno pomagalo je trajna sprememba mojih prehranjevalnih navad. Zdaj lahko jem neomejene količine brez štetja kalorij, omejevanja, razmišljanja, planiranja, odrekovanja,... veganska hrana mi nudi vse – zdravo, lepo in vitko telo.

**15. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Od kar sem veganka berem deklaracije, pred tem je po navadi nisem. Sem pozorna na poreklo in ali je eko ali ne. Sem pozorna, če živila vsebujejo ojačevalce okusa, koliko vsebin sadja oziroma zelenjave imajo, važno mi je, da je čim manj sestavin, in da ni veliko oziroma nič kristalnega sladkorja.

**16. Ali redno kupujete revije, katere revije največkrat berete?**

Včasih sem jih kupovala ogromno, zdaj pa po navadi samo ko grem na potovanje, ali pa če jih kje dobim. Drugače zanimivosti in članke preberem na spletu. Poleg Sense, sem včasih še brala Cosmopolitan, L&Z, Vivo ...

**B) Vprašanja za bralke posameznih revij**

**B1) Vprašanja za bralke revije Sensa:**

**13. Koliko časa ste že veganka?**

Zdaj sem pol leta veganka. Pred tem sem bila 3 leta vegetarijanka z polletno pavzo kjer sem jedla meso, bilo mi je zdravstveno slabše zato sem prešla na veganstvo. Za veganski način prehranjevanja sem se odločila zaradi zdravja, zaradi morale do živali in duhovnega razvoja. Ne pijem alkohola in tudi kave ne.

**14. Kakšno vlogo bi rekli, da ima hrana v procesu vaše duhovne rasti?**

Zelo važno. Napačna hrana lahko zavira oz. blokira moj duhovni razvoj. **Je bila sprememba prehranskih navad del osebnostnega razvoja ali je prišlo do zavestnega duhovnega razvoja skozi hrano?**

Sprememba prehranskih navad je prišla skozi osebnostnim oziroma duhovni razvoj.

**15. V reviji (poletje 2014) govori članek o prehranjevanju po kitajski tradicionalni metodi in modrostih. Kaj menite o takšnih priporočilih? Jih (ne) upoštevate?**

Zdi se mi vredno da obstajajo opcije oziroma navodila in nasveti za ljudi, ki se še iščejo v načinu prehranjevanja ali izboljševanju zdravja. Jaz te članke po navadi preberem, če imam občutek da bi mi koristilo tudi preizkusim v celoti ali delno, vedno poslušam svoje telo in okus. Če mi paše obdržim, če ne opustim in se ne silim oz. ne upoštevam.

**16. V reviji (april/maj 2015) članek o Alenu Kobilici govori o pomenu veganstva. Ali njegova osebna zgodba oz. osebno izkustvo ljudi vpliva na vaše mnenje, v tem primeru, o veganstvu?**

Ne, ker sem bila veganka preden sem prebrala članek. Sem pa vesela, da se vedno več ljudi za to odloča, o tem piše in širi, pa da obstajajo znani, v narekovajih, pristaši veganstva in duhovnosti, ker se ponavadi tako glas širi dlje... Oziroma ljudje poslušajo ali ubogajo znane osebe bolj, kot pa navadnega človeka, če ga nena osebno poznajo.

**17. V reviji (feb/mar 15) govori članek o pomenu naših misli in čustev pri uživanju hrane. Kakšno je vaše mnenje o tem?**

Ker sem sama žrtev hrane, odvisnosti od hrane in odvisnost od sladkarij, prekleto dobro vem kako lahko hrana vpliva na nas oz. na čustva. Od malih nog smo rastle z mislijo, če si bil priden ali bolan si za nagrado dobil priboljšek, in to nas spremlja še v odraslosti, kadar sem žalostna jem sladkarije – da se počutim boljše in da me potolažijo. Kadar mi je dolgčas jem kar mi pride pod prste samo zato da se moje telo z nečim ukvarja in ne razmišljam preveč. Kadar sem nekaj naredila dobro se nagradim z hrano. V bistvu vsa praznovanja ki jih imamo ljudje, je glavni fokus hrana in pijača. Hrana nas tudi ovrednoti... če si lahko privoščimo da gremo ven jest, ali pa obilnejše, posebne obroke ali finančno dražje... nam da občutek da smo vredni več. Ko moram it nekaj delat, kar se mi ne da... prepričam



sama sebe, da moram najprej nekaj pojest, ker sem kao lačna... pa sploh nisem, to je moja potuha, da se zamotim s hrano in ne rabim it delat opraviil.

**18. V reviji (jesen 2014) članek Veduna suhi post – izkušnja višjih dimenzij zavesti govori o namenu posta brez hrane, tekočine in v tišini za duhovni razvoj, razširitev zavesti, harmoniziranje življenja, odnosov in ozdravitev duše in telesa... Kaj menite o tovrstnih postih?**

Moram priznat da so se mi posti zdeli vedno koristni, vendar sem se jih sama izogibala iz lenobe ali pomanjkanju zaupanja, da bi bila sposobna zdržat, ter seveda moji omejitvi odvisnosti od hrane in na podlagi te si vedno govorim da jaz tega ne bom zdržala in bo za mene samo mučenje in na koncu ne bom imela nič koristnega od tega ker bom imela samo negativne misli, jezo, frustracijo, obup,... in mi bo na koncu samo škodlo in nič koristlo. Zato se na zadnji možnosti pred pol leta, ko bi lahko šla na omenjen post za njega nisem odločla. Zdaj pa ko sem pol leta veganka in ker sem se tudi duhovno bolj razvila, dobila zaupanje v sebe in sposobnosti in o podpori in moči, ki mi nudi Katedra Veduna sem se opogumila in sem že prijavljena na prihajajoči post. Tudi članek v Sensi o tečajnikih, ki so to doživeli mi je pomagalo, da je to mogoče zdržat in da so na koncu vsi imeli pozitivne izkušnje oz. zaključek.

### **C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

**1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Ja. Zaradi duhovnega razvoja in želji po boljšem zdravju, sem se odločila za bolj zdravo prehranjevanje. Ter upoštevam tudi napotke, če je kaka hrana oziroma živilo koristno za lepoto ali mladosten izgled. Ter živila za lepo, vitko in športno postavo. Zaradi duhovnega razvoja sem se odpoveda škodljivim živilom kot so meso in živalski izdelki, kavi in alkoholu, ter nezdrava živila kot je beli sladkor ali moka, zamenjala za bolj zdrave in polnovredne opcije. Podpiram lokalno in slovensko, ter ekološko predelano in bojkotiram velike živilska podjetja, ki izkoriščajo delavce, življenjske vire, uporabljajo gensko spremenjeno hrano in tako naprej. Večino obrokov si naredim sama, so narejeni sveži doma, da vem točno kaj jem in nimam nobenih škodljivih primesi. Se trudim jesti čim manj predelanih izdelkov. Kar je včasih težavno če sem kje zunaj na poti ali v restavracijah.

#### **4. Kako bi v grobem komenirali: upoštevate prehranske nasvete iz revij ali ne?**

Včasih sem ubogala ogromno oziroma skoraj vsaki članek. Sedaj, ko vem na kateri poti sem, kaj si želim in kaj mojemu telesu paše, upoštevam le občasno če se mi zdi kaj smiselnega, novega ali koristnega.

#### **F) Demografski podatki:**

- Starost: 34
- Narodnost: slovenska
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši) Slovenska Bistrica, svoje stanovanje in svoje gospodinjstvo, v dvodružinski hiši s starši.
- Izobrazba: univerzitetna (magister)
- Zaposlitev: redna, administracija

#### **Intervju: bralka Bodi Eko 1:**

##### **A) Splošna vprašanja:**

#### **17. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Hja, sem veganka... torej ne jem nobenih živalskih sestavin, trudim se jest, kar se da ekološko. Pa tut zdravo, kar za mene pomeni brez belega sladkorja, bele moke, predelanih živil, čim več zelenjave. Čim manj predelanih stvari iz trgovine in super marketov. Zelenjava iz okoliških kmetij, lastnega vrta ali vrta prijateljev. Pojem ogromne količine solat. Sem pravi solatkar (smeh). Doma imamo en hladilnik praktično samo za solato (smeh).

#### **18. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Užitek (smeh). Ne, res, v prvi vrsti to je neki najboljga v življenju. No mogoče sm kr preveč navezana na hrano, to tut ni ok.

#### **19. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

Internet, facebook, imam malo morje polajkanih strani glede veganske prehrane in zdravja, pa sm v fulih skupinah. Tako da moj zid zgleda tako, da je ena sama hrana povsod. Isto na instagramu. Internet je sigurn glavni tle. Pa tut revije, kakšna predavanja ... ljudje okol mene, k vejo velik o tem.

#### **20. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Uh ne, kje pa, so čist kontra. Ko noč pa dan (smeh). Pa tut ne zamerim staršem, ker vem, da so ravnal kokr so takrat najbolj vedl in znal. Takrat se še ni tolk

govoril o zdravi prehrani oz. o tem kok vs ta predelan trgovinski »crap« škodi, ni blo zavedanja o teh stvareh, noben se ni sploh spraševal nč, če je v redu, da otroci jemo hrenovke, v katerih je bog ve kaj not, zmiksana trupla živali z aditivi, konzervansi... Pa kolk cukra smo pojedl, ojoj. To mi ne bo nikol jasno, zakaj lih otroke vsi tok šopajo s sladkarijam. Pa samo bel kruh je bil, no saj smo ga mel tut najrajš. Da ne omenim, kaj smo jedl v šolah, res tist, kar je naslabš možno. Tist bel kruh iz mercatorja, tista spužva že narezana v vrečki, pa poli salama, spomnem se špagetov s hrenovkam ... pa skos cukran čaj, danes plunem, če ponesreč kje dobim cukran čaj, telo ni vajeno več cukra in je grozn. Včasih si rečem, da smo še dobr skos pršli. Čeprov eni pa itak še dans tako jejo oz. tut v šolah ni bog ve kej bolš, mogoče so izjeme. In pol se čudijo ljudje, ko so bolani. Ko sm bla majhna sm bla tut vsaj parkrat na let bolana. Zdej ne pomnim, kdaj sm bla nazadne. Pri zdravniku nism bla že ene pet let, odkar sm veganka torej.

**21. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Ma ne vpliva lih, mislim odvisn od koga. Sigurn je to ena stvar, k se čez čas vzpostavi. Na začetku veganstva, ko še tut sama nism bla čist prepričana, me je zmotl, če je kdo mel kake komentarje, pa če ni odobravu tega. Čez čas, ko pa rataš sigurn, stojiš trdno za tem in vrjameš v to, ti je čist vseen kaj kdo misli, ker veš, da delaš neki, v kar vrjameš in stojiš za tem sto procentov. No, zdej če misliš pa na mnenje koga, k recimo po mojem mnenju več ve od mene oz. jim zaupam, da majo znanje, pol pa tut lahk rečem, da vplivajo na mene.

**22. Koga na primer?**

Ljudi, ki jim zaupam. Al so to recimo kaki drugi vegani, za kere vem, da so ful podkovani glede znanja in izkušenj...

**23. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?**

Hja, ta je težka. Itak, da bi najraj vidla, da bi cel svet jedu tko ko js oz. ne glih tko, pač da ne bi jedl in izkoriščeval živali, da ne bi uporabljal pesticidov, da ne bi blo gensko spremenjene hrane ... Ampak ja, žal tko še ne gre. Naučila sm se, da je vsak za sebe odgovoren. Če me kdo vpraša za mnenje, pol povem, če pa ne pa ne drezam v nobenga, vsak mora sam dojemati stvari. Včasih je težko gledat bližnje, ko se zastruplajo s hrano, ampak ne moreš nč, lahk svetuješ, sicer se morš pa naučit sprejemati, da je vsak na svoji poti.

**24. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Mislím, da ne vpliva več velik. No, če je kej dobrga v tradicijo še ohranjam, če pač js presodim, da se mi zdi uredu. Odvisn tut kaj razumemo pod kulturno tradicijo. Recimo moja velika noč letos je zgledla tako, da sm jedla zelenjavno pito pa hren (smeh). Nobene šunke, jajc, obične potice, no hren sm pa obdržala. Ne bi rekla torej, da tradicija vpliva na mene. No za božič tut skuham ogromno večerjo, ampak pač je vse vegansko. Rada tut poveganim stvari, k so tradicionalne. Če je kulturna tradicija met koline, to seveda ne vpliva na mene. Če je kulturna tradicija jest žgance, pol vpliva, ker jih še vedno rada jem, brez ocvirkov seveda in na sezamovem olju. Kako lahko vpliva tradicija pa najbolj vidim pri babici, ki ne bo spremenila načinov, katerih je vajena, za nič na svetu. Če so celo življenje pekl na masti oz. kasnej na sončničnem olju, ni šans, da bo zdej začela pečt na sezamovem al pa kokosovem. Al pa, da bo belo moko zamenjala za pirino. Noče ekološkega cimeta, prav, da nima takga okusa kokr tist od kotamy. Vedno bo jedla med pa puter zjutri na kruhu, ker so to skos počel, čeprov naj bi bla ta kombinacija ful slaba drgač, vsaj ajurveda tko prav, ko sm ji enkrat to povedla, je ni ganl. Uglaunem, kar hočm povedat je, da u primerjavi z mojo babico, tradicija na mene res nima vpliva.

### **25. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Ne, niti najmanj. Mislím, če presodim, da bi blo neki dobro začet jest, kar do zdej nism, sploh nimam težav s tem. Zdej da bi recimo pojedla vso možno novo hrano, ki se zdej trži kot superhrana iz vseh možnih koncev sveta, se mi spet ne zdi smiselno. Probam jest kar je lokalno, kar nam narava tle ponuja, kar je namenjeno za nas. Ne neka žblj čudežna rastlina iz Andov. No zdej to rečem, a mam chia semena doma, kvinojo itd. Pač probaš jest kokr se da lokalno, če pa kdaj kupiš kej tazga pa tut nič narobe. Sploh pozim recimo, ko tle ni svežih stvari.

### **26. Ste religiozni?**

Uf, ne... Če misliš na religije oz. krščanstvo, absolutno ne. Najraj rečm, da sm kozmične vere. Sm pa hodla k verouku, mam tut birmo in te zadeve, pa ne zato, ker bi bli verni doma, ampak ker so vsi sošolci hodl, pa sm še js. O tem kakšen smisel ma to, bi se dal razpravljat...

### **27. Zaupate v uradno medicino?**

Ne. Kakor sm že prej povedla ne hodm že ene pet let k zdravniku, lahko potrkam. Moje dojemanje življenja in bolezni oz. zdravja nima velik skupnega z logiko uradne medicino. Odkar sm vzela življenje v svoje roke, da delam na seb, nimam

kej več iskat v uradni medicini. No, da ne bo zdej zvenl preveč tko... Še vedno so stvari, k jih delajo dobr, če si kej zlomiš itd. Da me bojo pa našopal z nekimi zdravili, s katerimi v prvi vrsti služijo v drugi pa zastruplajo, in se niti malo ne poglobijo v iskanje dejanskega vzroka bolezni, to pa ne. Ne gledajo celostno, to že ptički čivkajo.

**28. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Seveda. Naj pa tle sam omenim, da me moti beseda alternativno. To so znanja, ki so bila prisotna na tisoče let v človeštvu. Uradna medicina je pa stara, koliko, par desetletji. Katera je pol tle alternativna?

**29. Se imate za ekološko osveščene?**

Mam. Trudim se, zihér bi se lahk tut bolš. Jem ekološko, ne jem mesa, k je največji onesnaževalec planeta. Tut ostale stvari, če se le da kupim ekološke, kozmetiko recimo. No to, da sm učeri kupla majco v Zari za 8 eurov, na keru je pisal, da je ekološka, tut ne vem koliko je realno lih. Je treba tut pazit dans, ko je to ratala že moda in eni na ta način služijo. Nisem pa ekološka recimo pri prevozih, ker se skos furam z avtom, na busu ne vem kdaj sm bla nazadne al pa vlaku.

**30. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?**

Ne (smeh). Lih zdej sem na misiji zrediti se pred poletjem, tko da, očitno res nism tipična ženska (smeh). No sej mi kr gre, se bom lah kr ustavla. Hujšala načrtno po dieti pa res nism nikol, no sm gledla kdaj, da nism preveč pojedla itd. Bolj bi rekla, da sm načrtno poskušala ratat fit in pridet v kondicijo, to ja, pa še to so bla ponavadi bla zelo kratka obdobja (smeh).

**30. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Zadnji hmm... no ta je bil verjetno kak nakup z mami, ko sm bla lih doma te dni. Šle smo v mercator, ker druga pri nas ni, ko sm v Ljubljani in nakupujem sama, zgledajo nakupi drugače. Uglaunem, ko smo z mami, zgleda tako, da se odpeljemo z vozičkom v prvi kot, kjer imajo ekološko in zdravo hrano, kupmo tam vse kar rabmo, se premaknemo še do hladilnika, kjer majo bio zelenjavo in se lah odpeljemo na blagajno. Če kupuje še za druge al pa za psa, pol mormo še zavit tut po kakga piščanca. Drgač doma večino kupujemo na tržnici al pa pri kmetih v okolici. Mamo tut mlin, kjer kupujemo moko, zdrobe, kaše ... Skratka pol gremo v supermarket po res ta nujne stvari. Ko nakupujem sama, v Ljubljani, pa grem ponavat v bio trgovine, ala kalček al pa vita care, al pa ta velki mercator, k ma že

ful bio stvari. Če bi me kdo opazval kako nakupujem, bi se smeju. Skos tekam gor pa dol brezglavo pa ne vem kaj bi, pa prebiram etikete. No to nej povem ja, da vedno preberem sestavine in etikete, in se na podlagi tega odločm al bom neki kupla al ne. Važn mi je, da je vegansko, ekološko, pa še to ni glavni pogoj, so tut stvari, katerim se izogibam ala soje, sladkor... Pa še poreklo vedno pogledam, če je neki bio pa iz Kitajske, hvala lepa. No, problem je drgač seveda tut, k so stvari tok drage, če bi mela ful denarja, pol tega problema kaj kupit, kaj ne, ne bi bilo. Tako pa skos računam, a se mi splača kupt avokado za 4 eure, pa mogoče sploh ne bo dobr not, a se mi bolj splača kupt neki v tej trgovini, al raj v drugi, kjer je cenej. Je pa dejstvo, če večino stvari nakupim doma, na kmetijah, velik manj denarno porabim, kakor, če kupujem v bio trgovinah v Ljubljani, tist pa pol kmal bankrotiram. Je pa res da mi je obisk bio trgovine že skor bolj hobi, kokr potreba. Tut če dejansko nič ne rabim, grem mal, k mi je tko fajn, če sm slabe vole, grem v bio trgovino si neki kupit recimo po presno čokoladico al pa v bio pekarno po zelenjavne zavitke, s tem se js pocrklam. S sestrično, ki je tut veganka, ko gremo na potovanja al pa izlete v kakšna nova mesta, prva stvar k jo prečekeramo je, da gremo v njihove bio trgovine al pa veganske restavracije in smo čist srečne, ko najdemo stvari, k se jih pr nas ne da dobit. Ja mal smo čudne, vem (smeh).

### **31. Upošteвате prehranske nasvete v revijah?**

Ja in ne. Čist odvisn, kera revija, kdo piše, kaj piše. Dons, ko lahk že vsak piše o vsem, pa je vsak samooklican strokovnjak za vse, morš kr gledat.

### **32. Kako redno kupujete revije ali ste na njih naročeni?**

Bodi eko pa Senso kr kupujem zadne čase, včasih kej spustim. Res je, da je na netu že vse, ampak tkole polet za na plažo je pa še zmer ni čez revijo. Od kej druga pa čist odvisno kok presodim, da je kej pametnga not, pa kok mam časa.

## **B2. Vprašanja za bralke revije Bodi eko:**

### **1. Kdaj ste pričeli z ekološko ozaveščenim ravnanjem, kaj vas je k temu spodbudilo?**

Nekak je pršlo z roko v roki z veganstvom. Ne čist takoj, nasledna faza je bla, da sm začela ozaveščat še te vidike. In še vedno jih. Kaj me je spodbudilo? Ja kaj me pa če spodbudit, kakor to, da je prov, da poskrbimo za naš planet, zase, za naravo, za živali, k gre počas vse v čist napačno smer, in se trudmo to preprečit, kokr se še

da. Nočem delat škode na zemlji in nočem bit del problema, to mi je glavno vodilo.

**2. Ste pozorni na ekološko pridelana živila in certifikate?**

Sm ja. Eni bi rekl, da sm obsedena, pa nej... Najmanj kar lah nardim je, da vsaj jem ekološko, kokr pač se da. Ko enkrat vidiš, kak se prideluje obična hrana, te vse mine. Lih učer sm gledla en video, kjer so eni družini, k se je prehranjevala s konvencionalo prehrano naredil analizo krvi, pa so mel nevem kok pesticidov v seb, pol so se par tednov prehranjeval izključno z ekološko hrano in niso mel več nč strupov v krvi oz. minimalno...

**3. Revija Bodi eko vsebuje veliko člankov o vrtnarjenju, ali tudi sami pridelujete hrano?**

Doma pri starših ja. Pač mami ma velik vrt, kjer pomagam, ko sm doma. Mi je ful v veselje, še najraj pa trgam stvari in jih pojem (smeh).

**4. Revija veliko govori tudi o zeliščarstvu in nabiranju rastlin. Kakšno je vaše mnenje o tem? Ali sami nabirate rastline?**

O to pa. To pa mam u familiji že od nekdej. Babica je nabirala, mami nabira in zdej še js. Najraj gremo kr vse tri skupi nabirat, lih pred parimi dnevi smo šle na Bohor, to je hrib nad Krškim, pa smo nabirale materino dušico, trpotec, preslico, ranjak. Aja pa koprive, pljučnik smo že nabrale prej... pa še bi se kej najdl. Drgač pa zdej skos nabiramo čemaž pa koprive. Ni bolšga, ko zjutri se zbudit pa it v gozd si nabrat kosilo. No sej pol pa nej še kdo reče, da je zelenjava draga (smeh). Zdej spomlad je vse lažje.

**5. V številki (maj 2015) govori članek o špargljih in njihovih zdravilnih učinkih. Članek sicer nima navedenega avtorja. Ali tovrstnim člankom zaupate in upoštevate nasvete?**

Čeprov ni avtorja, zaupam, v smislu, da že itak vem, da so zdravi, mal me samo spomne, kar sm že slišala, pa pozabla. Čeprov ni avtorja, me to ne moti, ker ni nč ground breaking informacij, verjen je mal copy paste iz neta al pa kej. Pač ok, vredu, vrjamem, ker že tko verjamem, da so zdravi. Je bil pa nedolgo nazaj en članek o mleku, s kerim se recimo nisem strinjala, ampak ok.

**6. V isti številki znan slovenski poznavalec zdravilnih rastlin in avtor knjig Jože Majes piše o spomladanskem čiščenju telesa s čaji. Kaj menite o tem? Ali bolj zaupate poznanim avtorjem?**

Majes je res poznan, mami je bla že na tečaju pri njemu, tako da vem, da ma ful pojma o tem, pa knjige piše in to. Tko da ja načeloma mu glede njegovga področja zeliščarstva sigurn zaupam. Pa itak skos pijemo čaje doma, tko da... se spomladansko čistmo čez cel let (smeh). Ne bom šla sledit točno temu, kar piše, ujamem pa kako informacijo, k mi mogoče prov pride.

### **C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

#### **1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Absolutno ja, kakor pravijo, povej mi kaj ješ in povem ti kdo si.

### **D) Demografski podatki:**

- Starost: 24 let
- Narodnost: slovensko
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Krško z družino, Ljubljana sama
- Izobrazba: končan študij
- Zaposlitev: /

Intervju: bralka revije Bodi eko 2

### **A) Splošna vprašanja:**

#### **1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Veganka, no če odštejemo moje kikse oziroma jih ne upoštevamo, sem veganka od poletja 2012, torej skoraj tri leta.

#### **2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Ojoj, to je pa ful filozofsko vprašanje... hm... Čustven samomor (smeh), ko sem najbolj pod stresom in pojem, kar vidim... Ok ne, ne... Kaj pa vem, zadovoljitev brbončic, užitek... Joj ne vem, nisem se še tega velik spraševala, čeprav se ne bi blo slabo to spraševat.

#### **3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

Malo tu, malo tam, revije, knjige, internet, prijatelji, sestrična...



**4. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Glede na to, da sem jedla kurje bedro, ko sem bla še brez zob, se je spremenilo, da. Kakor sem že prej omenla, sem leta 2012 postala veganka, prej sem bila pa pač običajen jedec, v narekovajih, če se lahko tako izrazim, pač jedli smo vse in se nismo spraševali kaj, kako, zakaj. Pridno smo papcali za malco v šoli pomfri in hamburgerje. Sicer sem že v prvem letniku srednje šole nekaj časa bla vegetarijanka, ampak takrat mi še ni blo jasno točno zakaj naj bi blo to dobro, in sem po parih mesecih potem spet pojedla hamburger. Nisem bla še pripravljena. Edino mleka pa nikol nisem prenašala od malega, tak da to je edino, kar je bilo že od nekdej enako, vse ostalo pa se je z veganstvom spremenilo. Mislim, spremenilo v smislu, da ne jem več živalskih sestavin, še vedno pa jem vse svoje najljubše jedi, ampak poveganim vse jedi. Še vedno rada jem lazanje, pice, sarne, testenine...

**5. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Če bi vplivalo, bi v nedeljo pri babici mogla pojest dunajskega... Je pa mogoče moj fant mel vpliv na moje kikse, ko je delal kakšne pregrešne neveganske sladice, jaz sem se pa slinila zraven in se potem pregrešila. Zdaj besede, komentarji okolice me ne ganejo, bolj to, da si oči česa poželijo.

**6. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?**

Hmm, pač naj je vsak kar hoče, spreobrnili se bodo sami, če bodo hotli, jaz sem obupala...

**7. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Vpliva, dokler se je popolnoma ne zavedaš. Vpliva na večino ljudi zaenkrat še, ampak se mi zdi, da vedno manj.

**8. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Ne sploh ne, če je dobro, pojem...

**9. Ste religiozni? To je mišljeno kot, če delujem v keru religiji? Ja na tak način kot večina razume to vprašanje, nisem ne.**

**10. Zaupate v uradno medicino? Ne.**

**11. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju? Da.**

**12. Se imate za ekološko osveščene? Da, mislim, kolk se pač da.**

**13. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?** Prav diete, da bi se držala nekih pravil, to ne, sem pa bla malo manj bajsa, tak da sem malo manj hrane v sebe metala.

**14. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili. (Kje, kaj, na kaj ste pozorni pri nakupu,...)** Hmm, ne vem točno, samo, če se kaj poznam.. torej mercator, kupla sem bučke, paradižnik, bio sokec, por, gobe, lešnikovo mleko, listnato testo... Gledam na deklaracije, da je bio, če se le da, včasih kaj mogoče ni, ne umrem zaradi tega, sicer pa gledam na poreklo, na zrelost sadja in zelenjave... Ko sem v Mariboru, grem pa običajno v bio trgovino. Nazadnje sem bla kakšen teden, dva nazaj, kupila sem šampon, balzam za lase, sadje, nekaj zelenjave, veganske namaze, eterična olja... Aja pa začimbe, hmm, kremico za obraz... Ok vredi bo. Vedno, ko grem na fax, se morem vstaviti tam, tudi če nič ne rabim, si kupim kako čokoladico al pa nekaj, sploh nočem vedet kolk denarja tam pustim.

## **B2. Vprašanja za bralke revije Bodi eko:**

**1. Kdaj ste pričeli z ekološko ozaveščenim ravnanjem, kaj vas je k temu spodbudilo?**

Nekaj časa po tem, ko sem postala veganka, torej ne tak dolgo nazaj, prvo sem spoznala veganstvo in vse njegove čare, potem sem pa še začela ugotavljati, da ni dovolj, da so stvari samo veganske, ker so lahko še vedno nezdrave in polne pesticidov itd. Tako da, potem sem začela še paziti na ekološka živila.

**2. Ste pozorni na ekološko pridelana živila in certifikate?**

Seveda, če se le da, kupujem vse ekološko. To velja za hrano in za kozmetiko.

**3. V številki (maj 2015) govori članek o špargljih in njihovih zdravilnih učinkih. Članek sicer nima navedenega avtorja. Ali tovrstnim člankom zaupate in upoštevate nasvete?**

Šparglje bom jedla, pa če napišejo, da sevajo hujše od nuklearke (smeh)... Nea pa zaj gledam, če je podpisan avtor al ne, ampak pač na vsebino, če se se mi zdi vredna verjetja. Novinarji ste tak znani po tem, da se radi kaj zmisli (smeh).

**4. V isti številki znan slovenski poznavalec zdravilnih rastlin in avtor knjig Jože Majes piše o spomladanskem čiščenju telesa s čaji. Kaj menite o tem? Ali bolj zaupate poznanim avtorjem?**

No mogoče res kakšnim bolj znanim in uveljavljenim avtorjem bolj verjameš, Majes je že en tak primer, ali pa recimo Sanja Lončar v Sloveniji, gre pač za ljudi, za katere veš, da majo veliko znanja in jim zaupaš. Ne gre pa za slepo verjetje,

bolj pomembna je vsebina, če se sklada z mojimi načeli in se mi zdi vredno zaupanja. Sepravi tudi, če bo nekdo, ki mu načeloma zaupam, dal nasvet, da je recimo cvrtje, meso, mleko itd. zdravo, mu seveda ne bom zaupala.

### **C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

#### **1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Očitno ja, hrana pove veliko. Že to da jem vegansko in ekološko pove veliko o mojih vrednotah.

#### **2. Upošteвате prehranske nasvete v revijah?**

Čist odvisno od članka, pač po lastni presoji se odločim, če bom nečemu verjela in sledila. Ampak vem tud, da nič ne vem, pa da drugi tud nujno ne vejo vsega.

### **C) Demografski podatki:**

- Starost: 24
  
- Narodnost: Slovenska
  
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Slovenska bistrica, z mamom
  
- Izobrazba: inženir strojništva
  
- Zaposlitev: študent

Intervju: Bralka Bodi eko 3

### **A) Splošna vprašanja:**

#### **1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Prehranjujem se vegeterjansko, občasno kdaj pojem kaj mlečnega, domača jajca, drugače pa moja prehrana vsebuje večinoma zelenjavo in sadje. Jem parkrat na dan oz. po potrebi kakor mi paše. Prehrana pa se tut spreminja glede na želje telesa.

#### **2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Hrana mi pomeni užitek, seveda, če je okusna, sveža, dobro pripravljena. Hrano pa tut velikrat povezujemo s prijetnimi druženji, ne vem, pikniki, večerje, kosila...

#### **3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

Iz različnih spletnih strani, forumov, letakov, knjig al pa slišim od prijateljev.

#### **4. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Ooo nikakor ne. Moje otroštvo je bilo večinoma bazirano na predpripravljenih juhah iz vrečke ter hrenovkah.

**5. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Se mi zdi, da je tut moja družba prispevala k spremembam prehrane. Sama sm naredila neko spremembo in glede na to, da jih veliko je, kokr js, se je tudi lažje obdržala.

**6. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?**

Ja, sigurn bi si želela, da bi tudi doma vsi jedli brezmesno hrano. Razumem pa, da je zato potrebna osebna odločitev posameznika.

**7. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Mislim, da kulturna tradicija več ne vpliva na moje prehranjevalne navade, se pa tut zavedam, da vsak zase potrebuje dosti informacij o prehrani, pa tudi motivacijo za spremembo vsakdanje prehrane, ki jo je pridobil v otroštvu ali pa v okolici. Navade znajo bit kr trdovratna zadeva.

**8. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Občasno, da. Navada, železna srajca...

**9. Ste religiozni?**

Kozmične vere (smeh). Verjamem, a ne v cerkev.

**10. Zaupate v uradno medicino?**

Ne, ne zaupam uradni medicini.

**11. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Seveda (smeh).

**12. Se imate za ekološko osveščene?**

Rekla bom, da se da vedno še bolj izpopolnit svoj register znanja o ekološki osveščenosti. Kar se tiče trenutnega znanja, bi rekla da ja, se trudim.

**13. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?**

Sem ja, ampak neuspešno.

**14. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Zadnji obisk trgovine je bil v vaški trgovini Mlinotest. Bila sem pozorna na to, da sem kupila zgolj to, kar sem rabla v tistem momentu. Ker sem bla prvič v tej trgovini, sem si pogledla tudi bio kotiček izdelkov, ki je bil žal bolj ubog. Ponavadi pri hrani pogledam certifikate ter ceno. Zanimiva mi je pa tudi reprezentacija produktov, kako zgledata.

## 15. Upošteвате prehranske nasvete v revijah?

Hmm... Čist odvisno. Če se mi zdijo logični, potem si jih zapomnim ja.

### B2. Vprašanja za bralke revije Bodi eko:

#### 1. Kdaj ste pričeli z ekološko ozaveščenim ravnanjem, kaj vas je k temu spodbudilo?

Z ekološkim ozaveščenim ravnanjem sem začela pred približno enim letom. K temu me je pritegnilo prav to, da je bilo to področje zame nekaj novega. Zdej pa vsak dan izvem kaj novga, s čim bi lahko še bolj poskrbela zase in za planet.

#### 2. Ste pozorni na ekološko pridelana živila in certifikate?

Sm, sama večinoma kupujem domače izdelke bližnjih kmetij, ali pa iz domačega vrta. Drugače pa pri kozmetiki vedno bolj pazim katero znamko kupujem in kateri so certificirani produkti.

#### 3. V številki (maj 2015) govori članek o špargljih in njihovih zdravilnih učinkih. Članek sicer nima navedenega avtorja. Ali tovrstnim člankom zaupate in upošteвате nasvete?

Včasih ja. Se pa zavedam, da se lahko avtorji v svojih člankih zmotijo oz. širijo neresnice zaradi pomanjkanja poglobljenega znanja o določeni temi. Osebno delam po svoji vesti ter se držim tistih nasvetov, ki se mi zdijo koristni tako zame kot za okolje. Sepravi čist odvisno. Če se mi zdijo logični, potem si jih zapomnim in upoštevam.

#### 4. V isti številki znan slovenski poznavalec zdravilnih rastlin in avtor knjig Jože Majes piše o spomladanskem čiščenju telesa s čaji. Kaj menite o tem? Ali bolj zaupate poznanim avtorjem?

Seveda bolj zaupam poznanim avtorjem, še posebej, če sem jih že spoznala preden sem dobila članek v roke. Menim, da čaji lahko blagodejno vplivajo na telo, nekateri imajo tudi antiseptične učinke in se uporabljajo za prečiščevanje telesa. Sama osebno bi se čiščenja telesa lotila drugače.

### C) Zaključna evalvacijska vprašanja

#### 1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?

Upam, da ne v celoti (smeh). Zato, ker še zmeri rada pojem kej sladkega, čeprou se izogibam sladkorju in predelanim stvarjem in se trudim jest lokalno in domače. Sigurno pa se v mojem načinu prehranjevanja do neke mere vidi odsev mojih etičnih vrednot, to mislim za brezmesno prehranjevanje.

## D) Demografski podatki:

- Starost: 25
- Narodnost: Slovenska
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Grosuplje, z družino
- Izobrazba: dipl. Socialni delavec
- Zaposlitev: /

### Intervju: Bralka Vive 1

## A) Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:

### 1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?

Hmm... Čim bolj naravno, brez dodatkov, pesticidov, gnojil, da ni gensko spremenjeno, tega je zdaj baje že veliko. Čim več zelenjave iz vrta, manj ali skoraj nič mesa. Odkar sem sama, brez ateta (moža), ga skoraj več ne pripravljam, edino tisto, kar imam še v skrinji moram porabiti. Raje imam zelenjavo, pa kakšne gobice. Jem trikrat na dan obvezno, plus vmes sadje. Sadje če bi se le dalo brez škropljenja. Kuham si sama in uporabljam domačo zelenjavo, mislim da je to zdravo, če kupuješ vse že narejeno, kokr to počnejo eni, to že ne more biti zdravo.

### 2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?

Da mi energijo, me nasiti in seveda mi pomeni tudi zdravje, če jem zdravo, sem bolj zdrava. Pa tudi uživam v kuhanju oz. peki, čeprav odkar sem sama se mi ne splača več nekaj posebi ustvarjat. Zdaj naredim stvari, ki so hitre in preporste.

### 3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?

Že od mejnega smo se navadi, kaj je zdravo, včasih smo vso hrano pridelal doma.. in to je ostalo še naprej, da je domače tisto, kar je zdravo. Drugače pa mal iz revije, televizija, recimo vrtničkarji, včasih govorijo o zdravi prehrani. Pobereš mal tle mal tam, mal po radiu kaj pove.

### 4. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?

Malenkost se je spremenil, zdaj je drug način, včasih smo vse sami pridelal, zdaj pa se kupuje v trgovini. Zato zdej gledam, da čim več kupim od kmetič iz tržnice, kar naj bi blo naravno. Včasih smo največ jedli solato, krompir, zelenjavo, žgance,

kislo zelje, kislo repo... pa močnik, polento in kar se je še doma pridelalo. Bile so tudi koline seveda, vsaka hiša je imela enega do tri prašiče, to se je mal šparalo. Ko se je delalo kaj težkega na njivi se je pripravilo to meso. Bilo je občasno, drugače pa smo bili brez mesa. Danes pa ljudje mislijo, da morajo imeti vsak dan meso.

**5. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Ne gane me.

**6. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?**

Jaz se brigam samo zase, na ateta sem se prej ozirala, in sem kuhala, kar je imel rad... K sreči pa ni bil zbirčen.

**7. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Nobenih težav, kar mi paše, to kupim.

**8. Ste religiozni?**

Sem ravno iz cerkve (smeh). Tako tako, sem verna, ampak ne pod nujno. Če mi paše grem k maši, če ne, ne.

**9. Zaupate v uradno medicino?**

Ja in ne, ne vedno.

**10. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Kako to misliš? Recimo, če se le da rešim kakšne težave na naraven način, z zelišči in čaji ali kakšnimi drugimi pripravki.

**11. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?**

(Smeh) Ne, nikol nisem imela težav s tem, k sreči. Zdaj, ko sem bila v stresu sem izgubila pet kil, pa jih nikakor ne morem dobiti nazaj, čeprav veliko jem. Vidiš, kaj to dela stres.

**12. Opišite vaš zadnji obisk trgovine z živili.**

Večinoma mi nosi hčerka, ker so nam vzeli še zadnjo bližnjo trgovino in zdaj so vsi trgovski centri na drugem koncu mesta, jaz pa nimam avta in težko nosim. Edino do Tuša še grem kdaj, ko je nuja. Kupim si kakšne jogurte navadne, nikol z dodatki, sladkih ne kupujem, maslo, naj bi bilo kokr tok še naravno, mleko dobim iz tržnice, jajca tut dobim domača, kaj še kupujem... Recimo riž, ovsene kosmiče in takšne stvari, polento. Tudi kakšno pirino moko včasih kupim, ajdovo za ajdove žgance, sir, sirne namaze. Marmelade imam svoje domače, pa kompote, đeme

sama delam... Slive si dam v skrinjo, paradajz svoj domač dam v skrinjam, čisto nič škropljen, in papriko tudi.

**13. Kako redno kupujete revije ali ste na njih naročeni?**

Na Vivo in Zdravje sem bila naročena, pa sem se pred kratkim odjavila, ker nimam časa brati. Revije dobivam od hčerke, pa Ono berem in Niko, Slovenske novice dobivam, ker je bil ata naročen, pa še nisem odjavila, pa moram, ker tako ni nič pametnega.

**B2) Vprašanja za bralke revije Viva:**

**1. Kako pomembno vlogo ima po vašem mnenju prehrana pri zdravju?**

Velik, ne mal. Hrana je zelo pomembna, če nič ne gledaš in kupuješ škropljeno, z gnojili pognojeno, gensko spremenjeno hrano, saj moreš bit bolan. Tko kaže, da nam hočjo dat vse gensko spremenjeno, če bojo ljudje dovolili, to ne bo dobro in bomo še bolj bolani.

**2. Kdaj ste pričeli gledati na hrano kot vir zdravja?**

Že skos, že od mejhnga sem skoz pazla, takrat smo tako živeli zdravo in ni bilo tako pokvarjeno kot danes, zdaj je vedno slabše in moreš vedno bolj pazit kaj ješ.

**3. So po vašem mnenju zdrava živila tudi dražja?**

So, so... Ne gledam na to, če vem da je bolj zdravo, raje dam več.

**4. V številki (marec 2015) članek v rubriki Nasvet strokovnjaka govori o odobrenih zdravstvenih trditvah za vitamine in minerale. Sledite nasvetom uradne medicini glede prehrane?**

Ja verjamem, ampak ne gledam pa zdej na vsako hrano tko, katera je zdrava in za kaj je dobra smo vedli uglaunem že od malga in, če ješ vsega po malem in velik zelenjave in sadja, moreš met dovolj vitaminov.

**5. V isti številki članek Hrana je 1. zdravilo niza nasvete glede prehranjevanja po Kitajski tradicionalni medicini – krepitev energije jin/jang s prehrano, hrana, ki krepi či... Kaj menite o tem?**

Je zanimivo za prebrat.

**C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

**1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Ja lahko je odraz tega, da poskušam živet zdravo.



## **2. Kako bi v grobem komenirali: upoštevate prehranske nasvete iz revij ali ne?**

Ovisno kako je napisano, kako se mi zdi, včasih pišejo take stvari, ki jim ne moreš verjet.

### **D) Demografski podatki:**

- Starost: 80 let
- Narodnost: Slovenska
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Krško, sama
- Izobrazba: /
- Zaposlitev: upokojenec

Intervju: Bralka Vive 2

### **A) Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:**

#### **1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Dokaj običajne, nič posebnega, ne kompliciramo, vsega po malem, veliko hrane pa z domačega vrta.

#### **2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Da se mamoj fajn, ko jemo, da se bolj počutiš in si zdrav.

#### **3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

Nekaj je splošnega znanja, ki ga pač imamo že od nekdanj, drugač pa prek medijev, pa prek prijateljev recimo, si izmenjujemo mnenja.

#### **4. Kaj je za vas zdrava prehrana?**

Hrana, za katero veš, kaj vsebuje. Sama še vedno premal gledam na to mogoče.

#### **5. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Včasih smo jedli bolj preprosto in morda tut manj, danes pa se kopamo v izobilju. V trgovini dobiš res čisto vse, iz vseh možnih koncev sveta. Jemo stvari, ki jih včasih nismo vidli. Istočasno se pa zdej spet vedno bolj nagibamo k preprostosti, ker vemo, da je sigurno bolj zdravo, kot izobilje trgovinske hrane.

#### **6. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Mislím, da ne vpliva. Vsak je, kar mu paše.

**7. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?**

Isto tut tle, je pa fajn, da ljudje pojejo, kar si skuhal (smeh).

**8. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Kultura vedno vpliva in je značilna za vsak narod, mislim da ni s tem nič narobe in prov je, da negujemo svojo lastno kulturno tradicijo.

**9. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Pah niti ne, je pa res, da najraj kupujem in jem, kar poznam. Mogoče to bolj pride do izraza na potovanjih, tam sem bolj odprta za nove stvari.

**10. Berete informacije o živilih pred nakupom?**

Kakor kdaj, običajno nakupujem bolj rutinsko, stvari, ki jih poznam in se zato ne poglobljam v njih.

**11. Ste religiozni?**

Niti ne, odraščal smo v krščanstvu, ampak zdaj ni to več tako... intenzivno...

**12. Zaupate v uradno medicino?**

Zaupam, čeprov vedno nimajo prav.

**13. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Mmm...Ne ravno.

**14. Se imate za ekološko osveščene?**

Vrtičkam, mam čisto ekološko zelenjavo, super mi vse uspeva, to je res fajn.

**15. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?**

Oh, milijonkrat (smeh). Ampak ostane bolj pri namenu.

**16. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Ravno sem iz Hoferja, kupla sem kavo, kruh, piškote, špagete, mleko, limone... Običajno grem tja, kjer imajo kake akcije. Ali pa kamor mi je najbližje. Redko nakupujem z listkom, kar pomeni, da vedno kaj pozabim in kupim kaj nepotrebnega (smeh).

**17. Kako redno kupujete revije ali ste na njih naročeni?**

Nisem naročena, kupujem jih, ne vedno, večkrat pa.

**B3) Vprašanja za bralke revije Viva:**

**1. Kako pomembno vlogo ima po vašem mnenju prehrana pri zdravju?**

Je pomembna, če si bolan, boš pil čaj in jedel sadje recimo in ne neke težke hrane. Še vedno pa mislim, da tut kompliciranje in obsedenost s hrano ni zdrava.

## **2. Kdaj ste pričeli gledati na hrano kot vir zdravja?**

To je nekako od vedno bilo prisotno.

## **3. So po vašem mnenju zdrava živila tudi dražja?**

So ja, če niso iz domačega vrta, te so pa najbolj ugodna in najbolj zdrava.

## **4. Ali zaupate omenjeni reviji in dosledno sledite nasvetom, glede živil, ki so predstavljena kot zdrava in nezdrava?**

Včasih se me kaj prime, včasih pa že naslednjo minuto pozabim (smeh).

## **5. V številki (marec 2015) članek v rubriki Nasvet strokovnjaka govori o odobrenih zdravstvenih trditvah za vitamine in minerale. Sledite nasvetom uradne medicini glede prehrane?**

Isto kot pri prejšnem vprašanju. Se mi zdi, da če se te nekaj v tistem trenutku bolj tiče, si boš bolj zapomnil. Recimo, če sem ravno bolana in preberem s čim si lahko izboljšaš imunski sistem, bom v tistem trenutku drvela v kuhno poiskat, kar priporočajo. Če pa sem zdrava, pa mirno spregledam in listam dalje.

## **6. V isti številki članek Hrana je 1. zdravilo niza nasvete glede prehranjevanja po Kitajski tradicionalni medicini – krepitev energije jin/jang s prehrano, hrana, ki krepi či... Kaj menite o tem?**

Spet isto, če me v tistem trenutku zanima, pol preberem in lahk navdušeno upoštevam (v tistem dnevu). Če nisem pri volji, pa ne.

## **C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

### **1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Hmm... nisem ravno o tem še razmišljala. Sigurno pokaže na nek življenjski slog.

## **D) Demografski podatki:**

- Starost: 54 let
- Narodnost: Slovensko
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Krško, z družino
- Izobrazba: dipl. pedagog
- Zaposlitev: osnovnošolska učiteljica

### A) Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:

#### 1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?

Hmm.. Rekla bi temu kar pazljivo prehranjevanje. Zaradi kandidate moram namreč izredno paziti, kaj jem. Izogibam se glutenu, pa tudi mlečnim izdelkom. Posegam po brezglutenskih izdelkih. Morda se sliši zakomplicirano, a ko se navadiš je enostavno, sploh danes, ko je na voljo že tolko stvari.

#### 2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?

Uživanje v vsakem okusu posebej, ko ne mečeš hrane v sebe samo zato, da se nasitiš.

#### 3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?

Od družbe, znancev, facebook oz. internet, revije ...

#### 4. Kaj je za vas zdrava prehrana?

Hrana, po kateri nimaš težav z zdravjem (smeh). A sem pametna? Sicer pa je zdrava hrana zame čim bolj domača, ekološko pridelana, čim več zelenjave in sadja, meso v zmernih količinah, prav tako jajca, ki naj bodo iz proste reje.

#### 5. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?

Oh ne, niso. Ker sem bila pred leti primorana spremeniti prehrano zaradi zdravstvenih težav, imela sem namreč težave s ščitnico in potem so odkrili, da imam kandido. Zaradi tega sem korenito spremenila svoje navade, ogromno se je spremenilo. Hkrati pa so določene stvari pač zamenjale bolj zdrave variante. Recimo običajne pšenične testenine so zamenjale ajdove, prav tako piškote zdaj delam z mešanico blezglutenske moke, pa brez sladkorja, ampak jih pojejo vsi. Uporabljam več začimb, več prosene kaše, kvinoje itd.

#### 6. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?

Ah ne vpliva, na začetku sem se še sekirala, ko so padali komentarji, joj kako lahko živiš, joj ti si tako zakomplicirana... Kadar smo šli na obiske itd. mi je bilo nerodno. Zdaj pa sem že vajena, in si običajno prinesem hrano sabo ali pa se najem preden kam grem.

#### 7. Kako so vam pomembne prehranske prakse ljudi v vaši okolici (prijateljev, družine)?

Želala bi si, da bi jedli bolj zdravo, a več kot svetovati jim ne moram. Vsak je odgovoren zase in svoje zdravje in se uči iz svojih izkušenj in napak.

**8. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Vpliva seveda, a ko si primoran svoje navade spremeniti, če želiš biti zdrav, tudi tradicionalne navade izgubijo na pomenu. Seveda, še vedno pripravljamo nekatere tradicionalne jedi ob tradicionalnih prazniki itd.

**9. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Glede na to, da sem v zadnjih letih dodala na svoj jedilnik mnogo stvari, ki jih prej nisem poznala, očitno nimam nekih težav s tem.

**10. Berete informacije o živilih pred nakupom?**

O seveda, saj moram, gluten in mlečni izdelki se skrivajo skoraj povsod, tako da moram v trgovini hoditi s povečevalnim steklom (smeh). Drugače pa sm zdaj že avtomatizirana oz. vem, kaj je okej in kaj ni, tako da kupujem stvari, za kere vem, da niso težavne.

**11. Ste religiozni?**

Recimo temu delno.

**12. Zaupate v uradno medicino?**

Tudi to delno (smeh). Velikokrat mi pomagajo, velikokrat pa tudi ne znajo.

**13. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Odvisno kaj se šteje pod to. Recimo poskusim s hrano rešiti zdravstvene težave in raznimi naravnimi pripravki.

**14. Se imate za ekološko osveščene?**

Deloma, postajam vedno bolj pozorna na ekološke izdelke.

**15. Ste kdaj poskušali izgubiti težo s pomočjo diete?**

Sem, ampak zdaj mi ni treba več skrbeti glede teže, odkar sem črtala gluten in mlečne izdelke sem shujšala ogromno, morda celo preveč.

**16. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Sobotna tržnica na placu. Kupila sem ogromno zelenjave, sadja pri branjevkah pa jajca in ribe v ribarnici. Potem sem skočila še v specializirano trgovino za zdravo prehrano, kjer sem kupila brezglutensko moko, testenine, namaze in nekaj oreščkov.

**17. Kako redno kupujete revije ali ste na njih naročeni?**

Kupujem jih spotoma v trgovini. Rada imam tudi tole revijico, Skupaj za zdravje, ki jo dobim v mojih trgovinah.

**B3) Vprašanja za bralke revije Viva:**

**1. Kako pomembno vlogo ima po vašem mnenju prehrana pri zdravju?**

Sama sebi sem že dokazala kako pomembna je, saj sem si olajšala težave s ščitnico, še vedno ni BP, ampak so rezultati že očitni.

**2. Kdaj ste pričeli gledati na hrano kot vir zdravja?**

Ko so bile težave z zdravjem že neznosne, sem prišla do literature kako se pozdraviti s hrano in jim sledila. Večkrat grem tudi na razna tovrstna predavanja.

**3. So po vašem mnenju zdrava živila tudi dražja?**

So ja, ampak zdravje je več vredno.

**4. V številki (marec 2015) članek v rubriki Nasvet strokovnjaka govori o odobrenih zdravstvenih trditvah za vitamine in minerale. Sledite nasvetom uradne medicini glede prehrane?**

Sledim, če niso v kontri z mojimi izkušnjami. Moramo vedet, da je vsak človek drugačen in reagira na stvari drugače, tako da ni nekih univerzalnih pravil pri prehrani. Zato je treba tut prehranske nasvete vedno jemati z rezervo, da ni nujno, da bodo držali zate in za tvoje telo.

**5. V isti številki članek Hrana je 1. zdravilo niza nasvete glede prehranjevanja po Kitajski tradicionalni medicini – krepitev energije jin/jang s prehrano, hrana, ki krepi či... Kaj menite o tem?**

Zanimiv članek, ampak kakor sem omenila, ni nujno, da velja za vse enako. Je pa dobro dobiti različna mnenja in različne nasvete in potem iz tega izluščiti nekaj zase.

**C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

**1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Je, je...v moji prehrani se vidi, da skrbim za zdravje.

**D) Demografski podatki:**

- Starost: 55 let
- Narodnost: Slovensko
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Ljubljana, z družino
- Izobrazba: višja ekonomska
- Zaposlitev: administracija

**A) Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:**

**1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Poskušam jest zdravo, trikrat do petkrat na dan, raznoliko, uravnoteženo...

**2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Preganjanje dolgčasa (smeh). Užitek, da me nasiti, da se dobro počutim...

**3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

Največ sigurn na internetnih portalih, na facebooku, pa tut v revijah...

**4. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Ne čisto, ampak sigurn pa so neke stvari in navade ostale od takrat, to sigurn. Zdej bolj gledam na to kaj jem, kdaj jem, kako jem, s čim kombiniram, kot otroc smo pa pač pojedli vse, kar je blo. Pa vseen ti je blo, kok ma kej kalorij al pa česa, jedu si, ko si bil lačen in je to to. Danes je pa bolj načrtno vse, kdaj pa kako pa kaj se je.

**5. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Pa ne bi rekla, da vpliva. Vpliva, če mi kdo kej svetuje, pa se mi zdi ok nasvet in ga upoštevam.

**6. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Pa ne vem, verjetn vpliva ja, so stvari, ki smo jih vajeni v naši kulturi že od nekdaj in jih mamoz za samoumevne, jemo tradicionalne jedi, jemo določene jedi ob določenem času, dnevih, praznikih, za pusta krofe, za veliko noč pirhe... Ja sigurn ma velik vpliv.

**7. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Pa mislim da ne, če se mi zdi kul, pol nimam problemov.

**8. Ste religiozni?**

Mmm.. Ne, nisem.

**9. Zaupate v uradno medicino?**

Pa zaupam ja.

**10. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Mmm... ne vem točno... Rečmo, da lih ne.

**11. Se imate za ekološko osveščene?**

Deloma, ampak verjetno premal.

**12. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Mercator, pred kosilom, mam srečo, da mam trgovino en korak stran, zato hodim večkrat po manj stvari, ko se spomnim kaj rabim. Pa v Hoferja tut velik hodim, ker ga mam bliz, pa ker nimam avta, potem pač največ obavam v bližini doma. Kupla sm neki zelenjave, testenine, soke, juhice za tamalga, žemljice, corn flekse, sir pa tko, nč posebnga, vsakdanje stvari.

**13. Kako redno kupujete revije, berete še katero drugo poleg omenjene?**

Tako, tako, kok me prime, velik jih tut dobim od sosede.

**B) Vprašanja za bralke posameznih revij**

**B1) Vprašanja za bralke revije Lepa in zdrava:**

**1. Kako pomembna je po vašem mnenju prehrana za doseg željene teže in oblike telesa?**

Zelo pomembna, čeprav js mam to srečo, da mam dobr metabolizem al kako že, in se ne zredim tko zlahka, pa ker velik športam, tut velik pokurim, tko da moram pazit na to da dost pojem, ne premal. Nisem ena tistih, ki bi mogla pazit, da ne poje preveč, verjetn morm potrkat. Al je pa razlog v tem, da sem tok aktivna in itak vse kar pojem pokurim, če cel dan laufaš okol, pa če moreš doma delat, pa če maš otroka, verjem, da vse kr izpuhti. Pol grem pa še na trening. Tko, da ja, js res pazim skos da dovolj pojem, ne preveč. No seveda pa tut če preveč pojem, je tut men slabo (smeh). Ni uglaunem, da bi mogla pazit na vsak grižljaj.

**2. Upošteвате kdaj prehranske nasvete za hujšanje iz revije?**

Ne to lih ne, tko ko sm rekla, nimam problemov s tem. Upoštevam pa kake nasvete u smislu, kaj je dobr jest, kaj je dobro za po treningu, kaj te nasiti itd. take stvari mi pridejo bol prov.

**3. Kaj vam je poleg prehrane še ključno za doseg željenega telesa – teže/oblike?**

Glede na to, da sm športinca, sigurn šport, gibanje, đabe ti hrana, če nč ne gibaš.

**4. V reviji Lepa in zdava je v članku: Živila za lepo kožo, navedeno, da je hrana za lepo kožo: sladek krompir, korenje, rdeče vino in avokado. Kot največji lepotni sovražniki pa so zapisani: nasičene in hidrogenirane maščobe, kofein, čokolada in rdeče meso v velikih količinah ter alkohol. Kakšno je vaše mnenje o takšnih priporočilih? Jih upošteвате?**

Hmm.. Je zanimivo za prebrat in verjetn mi kej ostane. Ampak to, da je čokolada lepotni sovražnik, to me ne gane (smeh). Nasičene maščobe to verjamem, meso v



prevelkih količinah verjetn tut, ok alkohol tut. Ampak to je tko, prebereš, pa hitr pozabiš, če ti je neki vseen dobr (smeh).

**5. V reviji (mar 2015) je podan 12-dnevni program razstrupljanja.**

**Kakšno je vaše mnenje o sestavljenih jedilnikih v revijah, jih kdaj upoštevate in jim sledite?**

Če so kaki fajn jedilniki pol mi je to fajn ja, jih pogledam, pa kej uporabim. Sploh kaki športni jedilniki, to sm večkrat že upoštevala, ne držim se ponavat čist, ker to je nemogoče, ampak mal tko, da maš za smernice pa za ideje.

**C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

**1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Je in ni, večinoma je, je pa res, da men hrana še vedno pomeni v prvi vrsti, da dobim energijo za aktivnosti, v drugi vrsti pa vse drugo. Seveda pa pridejo tut dnevi, ko sem na kavču in jem kokice ali pa med izpiti in živčnostjo brez problema pojem celo bonbonjero, Načeloma pa kot aktivna oseba jem hrano, ki me nafila z energijo in je zdrava.

**D) Demografski podatki:**

- Starost: 28
- Narodnost: Slovenska
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Ljubljana, s sinom
- Izobrazba: srednja
- Zaposlitev: /

Intervju: Bralka revije Lepa in zdrava 2

**A) Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:**

**1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Jem kakor mi paše, nimam posebnega načina prehranjevanja, običajno...

**2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Hrana mi pomeni obred, užitek, iti ven jest s kolegicami ali fantom je poseben

užitek, tudi, če nisi lačen, nek družaben dogodek. Če se zmenmo, da gremo na pico, sej se veseliš pice, ampak še bolj pa druženja.

**3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

V revijah, od drugih ljudi, facebook, internet.

**4. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Recimo, da so, delno. Ampak se spreminjajo s časom, spreminja se okus, spreminjajo se informacije, spreminjanje se jedi, vedno kaj novega zveš, kakšno novo jed skuhaš, ki ti postane navade. Pa tko, se mi zdi, da mam ful obdobja različna, ko jem neki, pol spet neki družga, recimo zdej trenutno bi skos jedla riž, pred tem sem mela obdobje solat s tuno, pa zdej ful sadja pojem, pozim so itak mandarine in to. Med študijem pa velik jemo sendviče, pa na bone zuni. Tko da ja bi rekla da je ful odvisna moja prehrana od obdobj.

**5. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Hmm... ne vem če kej pretirano vpliva...

**6. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Vpliva že, ampak po drugi strani mam pa dans tok različnih kultur tut v hrani in ponudbi, da ni več tok opazna naša lastna kultura. Zdej maš že povsod mehiške, kitajske pa ne vem kakšne restavracije...

**7. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Mogoče mal, če neki prvič vidim sm sigurn mal nezaupljiva, kaj pa če ni užitno (smeh). In pol raj jem ker preverjenga.

**8. Ste religiozni?**

Deloma.

**9. Zaupate v uradno medicino?**

Ija, kr ja... Vem pa, da niso bogovi.

**10. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Deloma, mami se neki, pa pol če je kak problem, mi učas tut pomaga s temi svojimi... stvarmi.

**11. Se imate za ekološko osveščene? Pa tko no, kaj pa vem, ne vem kaj je mišljeno**

tle čist točn. Neki že, pa sortiramo odpadke ja. Zdej kar se tiče ekološke hrane pa ne vem, baje, da je to vse bol tko, sama se ne obremenjujem s tem preveč. Pa tut drago je.

**12. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Dans sm bla v šopingu v mercatorju, kaj sem kupla? Hm, čaki... Aha, testenine za

lazanjo, bešamel omako, sir, toaste, salamo, olive, kruh, melono. To mislim da je to od hrane. Drugač v trgovino hodim po ta nujne stvari, zdej med faxom sm velik jedla zuni na bone, ker je najlaži, pol si edino za zvečer pa za zjutri kej kupim. Aja pa kake ovsene kosmiče, jogurte pa sadje za zjutri. Zvečer pa tut kake testenine nardimo, palačinke, al pa pač toaste, al pa kako solato, pa tko.

**13. Kako redno kupujete revije, berete še katero drugo poleg omenjene?**

Kupim si jih v trafiki, ponavat mi je fajn, da mal presekam učenje s kakim bolj lahkotnim branjem revij. Včasih kupim še cosmota, al pa kej tazga.

**B) Vprašanja za bralke posameznih revij**

**B1) Vprašanja za bralke revije Lepa in zdrava:**

**1. Kako pomembna je po vašem mnenju prehrana za dosego željene teže in oblike telesa?**

Je pomembna, seveda, če velik poješ, se bo poznalo na telesu (smeh). Js sicer še hodim na treninge, pa včasih v fitnes, al pa tečt hodim, tak da mi tut to pripomore k obliki telesa, če se lahk temu tak reče.

**2. Upošteвате kdaj prehranske nasvete za hujšanje iz revije?**

Ah ne vem... Prebrala sm že tok tega, sej nekak vsi vemo, kaj nardit, da bi shujšal, torej majn jest, to je vsa znanost. Ampak ni lahko ne (smeh). Ponavat pred poletjem je ta večna želja, sam da mal zatopli, pa začneš mal pazit bolj na hrano, pozimi nam je pa vseen, ker itak zakriješ vse (smeh).

**3. Kaj vam je poleg prehrane še ključno za dosego željenega telesa – teže/oblike?**

Hm.. ja športat sigurn, kar se tiče teže in oblike. Če misliš nasplošno na željeno telo in izgled, so pa seveda pomembne še obleke, ličila in vse ostale ženske zadeve...

**4. V reviji Lepa in zdava je v članku: Živila za lepo kožo, navedeno, da je hrana za lepo kožo: sladek krompir, korenje, rdeče vino in avokado. Kot največji lepotni sovražniki pa so zapisani: nasičene in hidrogenirane maščobe, kofein, čokolada in rdeče meso v velikih količinah ter alkohol. Kakšno je vaše mnenje o takšnih priporočilih? Jih upošteвате?**

Joj, to, sej včasih se kej naučiš, ne rečem, sam učasih pa tut mim brcnejo. No sladkega krompirja recimo niti ne poznam, korenje ok bi rekla, da je za lepo kožo, vino.. aja? (Smeh) Dobr da zdej vem, avokado pa tut je zihf fajn. Čeprou lej pol pa

rečejo, da je alkohol slab za kožo, tam pa da je vino dobro. Kaj pol? Take stvari te zmedejo. Sicer pa ja, itak ne vzameš vsega zdravo za gotovo. Kdaj pa tut kej zveš fajnega in uporabnga.

**5. V reviji (mar 2015) je podan 12-dnevni program razstrupljanja.**

**Kakšno je vaše mnenje o sestavljenih jedilnikih v revijah, jih kdaj upoštevate in jim sledite?**

Če so recepti zravni pa, če je dobr sestavljen pol ja. Ampak ne da bi strogo vsak dan sledila, tko mal pogledaš, pa dobiš idejo pa po svoje prirediš.

**C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

**1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Hrana ja fajn, uživam v njej, ne posvečam ji pa spet pretirano časa in pozornosti.

**D) Demografski podatki:**

- Starost: 24
- Narodnost: Slovenska
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Krško, z družino/Maribor s kolegico
- Izobrazba:
- Zaposlitev:

Intervju: bralka revije Lepa in zdrava 3

**A) Splošna vprašanja za bralke vseh 4 revij:**

**1. Kako bi opisali vaše prehranske navade/način prehranjevanja?**

Domača hrana, veliko sama kuham, zelenjava iz maminega vrta. Ne vem, probam jesti zdravo...

**2. Poleg biološke potrebe, kaj vam pomeni hrana?**

Hrana mi daje energijo in pa užitek seveda... Recimo sladakrije mi morda ne dajejo energije, mi pa predstavljajo velik užitek (smeh).

**3. Kje vse pridobivate informacije glede prehranskih navad?**

Povsod po malem, pa pride do enega skupka informacij. Mediji, starši, prijatelji...

**4. So vaše prehranske prakse podobne tistim, ki ste se jih pridobili v otroštvu?**

Že od malega smo bili vajeni kuhati doma, vedno sm mami pomagala v kuhinji, tako da sem se že zelo zgodaj naučila kuhat in peč, kar je ostalo do danes. Sigurno so se vzpostavili temelji že v otroštvu ja, tudi v načinih priprave stvari itd. Recimo, da zdaj le nadgrajujem znanje, ki sem ga pridobila v otroštvu.

**5. Kako vpliva mnenje okolice na vaše prehranske prakse?**

Ne posebno, vsak po svoje ravna in je, kar mu paše.

**6. Kako menite, da vpliva kulturna tradicija na vaše prehranske prakse?**

Hmmm... ja vpliva, ni ga čez slovenske jedi (smeh). Sej je prov, da imamo nekaj svojega in svoje načine priprave hrane, vedno ko grem kam na počitnice je že fajn probat nove stvari, ampak ko pridem domou sem vedno vesela slovenskega nedeljskega kosila (smeh).

**7. Imate težave s sprejemanjem novih živil na jedilnik?**

Načeloma ne, edino, če mam občutek, da ni pametno. Ne vem, zdej je res ogromno te neke superhrane pa nekih novih super živil, neki je mogoče že fajn, vse se mi zdi pa da je tut mal too much. Sej mamo slovinci svoje stvari, ki tle rastejo.

**8. Ste religiozni?**

Pah tko no, odraščala sm v krščanski družini, ampak zdej ne hodim več v cerkev, razen za velko noč s staro mamou pa tko. Nimam pa nič proti, ampak ne hodim več.

**9. Zaupate v uradno medicino?**

Zaupam in upam, da jim lahko zaupam. Ampak žal niso vedno vredni zaupanja.

**10. Se poslužujete alternativnih pristopov k zdravju?**

Niti ne. Hvala bogu nisem mela nobenih večjih težav z zdravjem, da bi morala iskati rešitve še kje drugje.

**11. Se imate za ekološko osveščene?**

Hja tko no, premal verjetno.

**12. Opišite svoj zadnji obisk trgovine z živili.**

Včeraj sva šla s fantom v Interspar v nabavo, mama tako navado, da grema nekje enkrat na teden al pa dvakrat, pa kupma čim več, da ni treba skos neki hodet. Ponavat si napišem kaj vse rabma, da ne kupujemo nepotrebnih stvari. Pač neke osnove stvari, pa še kake priboljške. Od kruha, sirov, banane ... Čeprou zdej ko je poletje je lažje, pa manj kupujemo v trgovini, ker majo starši svoj vrt in velik

dobimo tam, al pa njim še kdo kej prnese. Pa sadje tut dobimo pri njih. Kruh se spravim večkrat sama pečt, tko da pol gremo v trgovino še res po ta nujno.

### **13. Kako redno kupujete revije, berete še katero drugo poleg omenjene?**

Zdej, ko je poletje kupujem več, ker berem zuni na ležalniku, pa za na dopust. Pozim pa mal manj berem. Kupujem, nisem naročena, potem še razne te ženske revije ala Eva, Ona, Cosmo itd.

## **B) Vprašanja za bralke posameznih revij**

### **B1) Vprašanja za bralke revije Lepa in zdrava:**

#### **1. Kako pomembna je po vašem mnenju prehrana za dosego željene teže in oblike telesa?**

To je logično, da je pomembna. Ampak v kombinaciji z gibanjem. Vem, da če se ne bi gibala bi se hitr razlezla (smeh). Velik kolesarmo za vikende, pa hodmo, če ne bi, bi se mi zihr poznalo.

#### **2. Upošteвате kdaj prehranske nasvete za hujšanje iz revije?**

Ma ne ravno, mislim priznam, da preberem, pa mogoče kej uporabim, če se mi zdi smiselno. Ne pa da bi zdej sledila nekim napotkom natančno. Če se mi zdi, da bi mogla it kaka kila dol, probam več migat. Gibanje je bol moj način hujšanja. Se mi zdi brezveze, da stradaš pa se obremenjuješ kaj pa kok poješ, pa pol cel dan sediš. Boljš, da ješ normalno, pa delaš na tem, da pokuriš (smeh).

#### **3. V reviji Lepa in zdava je v članku: Živila za lepo kožo, navedeno, da je hrana za lepo kožo: sladek krompir, korenje, rdeče vino in avokado. Kot največji lepotni sovražniki pa so zapisani: nasičene in hidrogenirane maščobe, kofein, čokolada in rdeče meso v velikih količinah ter alkohol. Kakšno je vaše mnenje o takšnih priporočilih? Jih upošteвате?**

Tko ko sm rekla, če mi zdi kej pametnga, pol si zapomnim in upoštevam. Zdej od česa je pa to odvisno... hm... Ne vem, verjetn od tega, kaj sem že prepričana da je prov in ne. Se pa vedno kej novga naučiš.

#### **4. V reviji (mar 2015) je podan 12-dnevni program razstrupljanja. Kakšno je vaše mnenje o sestavljenih jedilnikih v revijah, jih kdaj upošteвате in jim**

### **sledite?**

Včasih, ampak spet je tega vsega tok, morš met mal kmečke pameti, pa ne vrjet čist vsemu kar piše, ful mam rada kake fajn recepte pa ideje, če mi jih kdaj zmanjka, pa če mam čas. Zdej, ko si pa v gužvi pa se ti mudi med tednom pa tut nimaš časa, da bi sledil nekim natančnim priročilom in navodilom.

### **C) Zaključna evalvacijska vprašanja**

#### **1. Je hrana odsev vašega življenjskega sloga in splošnih življenjskih vrednot?**

Hrana v kombinaciji s celotnim življenjskim slogom, torej z gibanjem, s kuhanjem doma, z domačo hrano... Ja to vse je nekak odsev dela mene.

### **D) Demografski podatki:**

- Starost: 26
- Narodnost: Slovenska
- Trenutno prebivališče (kraj in sam, z drugimi, s starši): Ljubljana, s fantom
- Izobrazba: srednja zdravstvena
- Zaposlitev: podjetje