

Slovenske smernice za prehrano 2025: za zdrave, uravnotežene in trajnostne prehranske izbire

22.5.2026 - | gov.si

Nacionalne prehranske smernice temeljijo na najboljših razpoložljivih znanstvenih dokazih ter sodobnih spoznanjih o povezavi med prehrano, zdravjem in trajnostnim razvojem.

Pri njihovi pripravi so avtorji upoštevali mednarodne znanstvene izsledke, vključno z evropskimi, avstrijskimi, nemškimi, danskimi in nordijskimi priporočili, ter jih prilagodili slovenskemu prostoru, prehranskim navadam prebivalcev in dostopnosti živil.

Smernice so namenjene podpori prebivalcem Slovenije pri oblikovanju uravnoteženih, zdravih in dolgoročno vzdržnih prehranskih navad. Hkrati predstavljajo strokovno podlago za delo zdravstvenih delavcev, vzgojno-izobraževalnih ustanov, javnih zavodov, ponudnikov prehrane in vseh drugih, ki sodelujejo pri oblikovanju prehranskega okolja v Sloveniji.

Hrana je pomemben del našega vsakdana. Vpliva na zdravje, dobro počutje in kakovost življenja, obenem pa je neločljivo povezana s slovensko kulturo, tradicijo in družbenim okoljem. Prehranske izbire imajo dolgoročne posledice ne le za posameznika, temveč tudi za zdravstveni sistem, razvoj podeželja, prehransko varnost in okolje.

Slovenija ima bogato prehransko dediščino in raznolike prehranske značilnosti, ki izhajajo iz različnih geografskih, kulturnih in podnebnih okolij. Tradicija doma pripravljene hrane, lokalne pridelave in sezonskih živil ostaja pomemben del slovenskega načina življenja. Obenem pa se tudi v Sloveniji soočamo s spremembami prehranskih navad, življenjskega sloga in prehranskega okolja, ki pomembno vplivajo na zdravje prebivalstva.

Poseben poudarek smernice namenjajo tudi trajnostnim vidikom prehrane. Izbira lokalnih, sezonskih in kakovostnih živil lahko pomembno prispeva k ohranjanju naravnih virov, zmanjševanju okoljskih obremenitev ter podpori slovenskemu kmetijstvu in podeželju.

Priporočila so namenjena vsem, ki želijo na preprost, dostopen in vsakdanjemu življenju prilagojen način okrepiti svoje zdravje ter izboljšati počutje. Usmerjajo k majhnim, a pomembnim spremembam, ki jih lahko postopno vključujemo v vsakdan — pri izbiri živil, načinu priprave hrane, odnosu do obrokov in skrbi za bolj uravnotežen življenjski slog.

Verjamemo, da bodo smernice prispevale k boljšemu razumevanju pomena prehrane ter podprle skupna prizadevanja za bolj zdravo, vključujočo in trajnostno Slovenijo.

<https://www.gov.si/novice/2026-05-22-slovenske-smernice-za-prehrano-2025-za-zdrave-uravnotezene-in-trajnostne-prehranske-izbire>