

Raziskovalna naloga

ALI OSNOVNOŠOLCI JEMO ZDRAVO?



Avtorici: Nuša ČEPIN (9. b-razred) in Ana KOŽUH (7. b-razred)

OŠ Ljubečna, Kocbekova 40 a, 3202 Ljubečna

Mentorica: Marjanca Tanšek, prof. razrednega pouka

Marec 2006

KAZALO**stran**

1	POVZETEK	3
2	UVOD	4
2.1	OPREDELITEV NALOGE	5
2.2	HIPOTEZE	5
2.3	POSTOPEK - METODE DELA	5
3	TEORETIČNI DEL	6
3.1	PREHRANA IN NAŠE ZDRAVJE	6
3.2	PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV	8
3.3	PREHRANA IN NAŠE ZDRAVJE V OSNOVNOŠOLSKEM OBDOBJU	9
3.4	NEKAJ TEORETIČNIH NAMIGOV ZA ZDRAVO IN URAVNOTEŽENO PREHRANJEVANJE	10
3.5	POGLED NAZAJ	13
3.6	PODATKI O HRANJENOSTI OTROK	13
3.7	ZAKONODAJA O PREHRANI OSNOVNOŠOLCEV	14
4	RAZISKOVALNI DEL	15
4.1	PREDSTAVITEV ANKET UČENCEV OD 4. DO 9. RAZREDA	16
4.2	ANALIZA ANKET, KI SO JIH IZPOLNJEVALI STARŠI UČENCEV OD 1. DO 3. RAZREDA	24
4.3	POGOVOR Z ZDRAVNICO dr. Andrejo Golnar	28
4.4	POGOVOR S KUHARICAMA	29
4.5	POGOVOR S PRODAJALKO V BLIŽNJI TRGOVINI	31
5	ZAKLJUČEK	32
5.1	RAZPRAVA RAZISKOVALNEGA DELA	32
5.2	ZAKLJUČEK	35
6	SEZNAM UPORABLJENIH VIROV IN LITERATURE	36
7	ZAHVALA	38
8	PRILOGE	39
8.1	ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE UČENCEV OD 1. DO 3. RAZREDA	39
8.2	ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE OD 4. DO 9. RAZREDA	41

1 POVZETEK

Sva Ana in Nuša iz 7. in 9. razreda. Že nekaj časa bolj pozorno spremljava prehranjevanje sošolcev in učencev naše šole pri malici in kosilu. Pozorni sva na ostanke hrane pri malici in kosilu. Učenci pogosto jedo le prikuho in meso ter sladico. Pogosto se zgražajo, kako »zanič« je malica. Občasno sva bili prav zgroženi in se vprašali, le kaj je s temi »otroki«. Odločili sva se, da kot predmet raziskovalne naloge izbereva prehrano osnovnošolcev na naši šoli.

Izdelali sva načrt raziskovanja in začeli z iskanjem literature, ki bo dopolnila najino teoretično znanje o prehranjevanju in prehranskih navadah otrok med 6. in 15. letom ter o šolski prehrani.

Nadaljevali sva z anketiranjem staršev in učencev ter opravili razgovore s šolskima kuharicama ter zdravnico, ki že nekaj let spremlja zdravje učencev naše šole.

Ob analizi rešenih anketnih vprašalnikov, pogovorih, ogledu jedilnikov ter iz lastnih izkušenj sva ugotovili, da je hrana v šoli zdrava, da so obroki ustrezni in pogosto »po meri« učencev. Učenci so navajeni uživati hitro hrano, izpuščajo zajtrk, se prehranjujejo s sladkarijami, čipsom in sendviči ter pijejo gazirane, hladne pijače.

Predlagava več miru in tišine v času prehranjevanja, kulturnen odnos do hrane, po možnosti hranjenje v jedilnici ter predstavitev manj znanih jedi.

2 UVOD

V zadnjem času spremljamo preko raznih medijev veliko o zdravem načinu življenja, o gibanju, o boleznih, ki nam spreminjajo tok življenja in seveda tudi o prehranskih navadah ter izbiri ustrezne hrane.

Ni nam vseeno, kako izgledamo in kako se v svojem telesu počutimo, zato nam ne more biti vseeno, kakšno hrano uživamo.

Hrana vpliva na naše telo, saj jo telo potrebuje za rast, razvoj, obnavljanje in ohranjanje zdravja ter opravljanje raznih telesnih funkcij. S hrano dobimo energijo, ki jo preko dneva porabimo za razne dejavnosti ter za delovanje notranjih organov in ohranjanje telesne temperature.

Prve »obroke« hrane dobi dojenček z materinim mlekom, kasneje pa so starši tisti, ki skrbijo za nas in nam nudijo hrano, ki je primerna in ustrezna za razvoj vsakega posameznika.

Ko odrastemo in smo vključeni v vrtce in šole, so kuharji tisti, ki skrbijo za pravilen razvoj s pomočjo ustrezne prehrane.

Zgoraj je navedenih nekaj iztočnic, ki so naju v tem šolskem letu vodile k raziskovanju. Ob pomoči mentorice, gospe Marjance Tanšek, učiteljice pouka gospodinjstva, smo sestavile načrt dela in po njem izvedle manjšo raziskavo, vezano na prehranske navade učencev na naši šoli.

Veva, da se vsi trudijo, da jemo zdravo in ustrezno hrano, pa naju je vseeno zanimalo, kako je z izbiro živil, pripravo jedilnikov in pripravo obrokov na eni strani ter našim uživanjem hrane na drugi strani.

Že nekaj časa opazujemo prehranjevanje sošolcev ter učencev na šoli in se čudiva, zakaj so pladnji, na katerih odnesejo reditelji malico v razred, ob vrnitvi v kuhinjo polni ostankov hrane. Pri kosilu pa jemo pogosto le prikuho, meso in sladico. Je to normalno, je to zdravo?

V tej raziskovalni nalogi sva želeli spoznati, kako je s prehrano v šoli na splošno in natančneje, kako je s prehrano in prehranskimi navadami med osnovnošolci, učenci naše šole.

Najprej sva se odpravili v knjižnico, kjer sva poiskali nekaj literature, da sva se seznanili z osnovnimi vodili, ki jih je potrebno upoštevati pri predmetu najinega raziskovanja, ki je prehrana in prehranske navade učencev na naši šoli.

2.1 OPREDELITEV NALOGE

Predmet raziskovalne naloge je zdrava prehrana na šoli, kako se učenci v šoli prehranjujemo (zajtrk, malica, kosilo), kakšne so naše prehranske navade. Ali je v šoli hrana dovolj zdrava? Smo z njo zadovoljni?

2.2 HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovanja najine teme, sva postavili naslednje hipoteze, ki jih bova lahko na podlagi analize anket in pogovora z zdravnico, šolskima kuharicama ter prodajalkami v bližnji trgovini in drugo literaturo potrdile ali ovrgle.

1. hipoteza: Predvidevava, da se učenci prehranjujemo nezdravo (tudi v šoli, saj si s sabo večkrat prinesemo sendviče, pijačo, sladkarije ipd.).
2. hipoteza: Predvidevava, da so učenci seznanjeni s tem, kaj je zdrava prehrana.
3. hipoteza: Predvidevava, da zaradi hitrega načina življenja staršev otroci doma jedo vedno manj kuhane hrane in več hitro pripravljene hrane.
4. hipoteza: Predvidevava, da bi bilo bolje, da bi učenci malicali v šolski jedilnici.
5. hipoteza: Predvidevava, da bi bilo bolje, če bi imeli malico v porcijah (v posebni embalaži) in ne v kosih, ki si jih pri malici delimo sami.
6. hipoteza: Predvidevava, da je za veliko učencev malica v šoli prvi obrok (pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo).
7. hipoteza: Predvidevava, da si zaradi bližine trgovine zjutraj veliko učencev kupi sladkarije, ki jih jedo med odmori v šoli.
8. hipoteza: Predvidevava, da so obroki v šoli ustrezni, ampak učenci tega nismo navajeni jesti oz. ne maramo tovrstne hrane.

2.3 POSTOPEK - METODE DE LA

Med metodami sva izbrali anketiranje in pogovor.

Anketirali sva naključno izbrane učence od 4. do 9. razreda naše šole ter starše učencev od 1. do 3. razreda.

Pogovarjali sva se s šolsko zdravnico dr. Andrejo Golnar iz Zdravstvenega doma Celje, dispanzerja za šolsko medicino, ki spremlja razvoj in zdravje otrok na naši šoli že 7 let. Pogovarjali sva se tudi z obema kuharicama ter vodjo šolske prehrane, ki pripravljajo jedilnike ter obroke, in prodajalko v bližnji trgovini, kjer se učenci naše šole pogosto zadržujejo.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 PREHRANA IN NAŠE ZDRAVJE

Prehrana je dejavnik, ki z več vidikov vpliva na zdravje ljudi. Z zdravim načinom prehranjevanja varujemo svoje zdravje in preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek nekaterih bolezni (zvišan krvni tlak, holesterol, zvišan krvni sladkor, debelost). Dejavniki tveganja in kronične bolezni so v Sloveniji v zadnjih letih v porastu v primerjavi z ostalimi deželami razvite Evrope, po podatkih pa se v zadnjem času stanje še slabša. Z zdravim načinom življenja (zdravo prehranjevanje, redna telesna aktivnost in gibanje) lahko pripomoremo k boljšemu zdravju.

K boljšemu zdravju pa pripomorejo tudi naše prehranjevalne navade. Navade so vezane na okolje, v katerem živimo, torej na družino. Vključujejo izbor in količino živil ali hrane, ki jo uživamo, delež zastopanosti posameznih živil v prehrani, način in priprava hrane ter dnevna razporeditev obrokov. Na prehranjevanje pa vplivajo socialne, kulturne, ekonomske, etične ter druge dejavnosti okolja (predvsem družine). Ne moremo pozabiti na izobraženost ljudi ter dostopnost in ceno hrane ter oglaševalske sposobnosti in iznajdljivost ponudnikov ter proizvajalcev in trgovcev.



Fotografija 1: Učenci naše šole pri kosilu. (Vir: fotografija posneta 14. 2. 2006)

12 KORAKOV DO ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Pred začetkom razmišljanja o zdravi in uravnoteženi prehrani, ki vpliva na zdrav razvoj, se morava dotakniti še 12 korakov do zdravega prehranjevanja, ki bi morali biti napisani in obešeni v vseh prostorih, kjer se prehranjujemo. Potrebno bi jih bilo ozavestiti v vsakem človeku.

Ti koraki so namenjeni ljudem, ki želijo izboljšati, krepiti in ohraniti svoje zdravje. Ti koraki so prehranska priporočila CINDI. Oblikovali so jih strokovnjaki v SZO in predstavljajo okvirni dokument v državah, v katerih izvajajo mednarodni program CINDI (program za preprečevanje kroničnih bolezni). V Sloveniji deluje ta program od leta 1990 in je prilagojen našim prehranjevalnim navadam in prehranjevalni kulturi.

1. korak: V jedi uživajte!
2. korak: Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
3. korak: Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!
4. korak: Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnat izdelke!
5. korak: Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko sadja in zelenjave!
6. korak: Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (mesni izdelki, namazi ...)! Omejite količine zaužitega mesa in mesnih izdelkov! Izberite puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
7. korak: Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!

8. korak: Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače
(sladkane sokove, gazirane pijače ...)

9. korak: Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih
jedil

10. korak: Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko
neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je
ne cvrite! Dodajajte čim manj maščob, soli in sladkorja!

11. korak: Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan!

12. korak: Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten
vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti!

3.2 PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV

Med prebiranjem razne literature in kupom informacij o zdravi prehrani ter pomenu le-te na naše zdravje, nikakor ne moreva mimo podatka o prehranjevalnih navadah Slovencev, ki se neposredno ne dotikajo najine raziskovalne naloge, gotovo pa vplivajo na prehranjevanje otrok. **Otroci smo tisti, ki živimo in se prehranjujemo v šoli in doma, vzorce pa iščemo pri starejših, torej starših.** Doma obroke pripravljajo starši – mame, ki sodijo med povprečne Slovenke.

Raziskava (povzeta iz Koch V. Prehranske navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja, 1997) je pokazala, da pojedjo Slovenci 44,3 % maščob, 14,8 % škodljivih nasičenih maščob in da 40 % prebivalcev ne zmanjšuje količine maščob v kuharskih receptih. 85 % popitega mleka pa ima 3,5 % mlečne maščobe. Slovenci pojemo premalo polnovrednih škrobnih živil (39,3 %), premalo prehranskih vlaknin ter sadja in zelenjave.

Iz zgoraj navedenih podatkov ter njihovo primerjavo s priporočljivo količino, lahko ugotoviva, da v **prehrani prevladuje veliko maščob, premalo polnovrednih škrobnih živil ter sadja in zelenjave. Obroki so preko dneva razporejeni neenakomerno, neustrezna je tudi kombinacija živil. Najbogatejši obrok je zvečer, ko se družina vrne domov in je časa za prehranjevanje nekoliko več.**



Slika 1: **Hamburger, hitra hrana.** (Vir: Internet)

3.3 PREHRANA IN NAŠE ZDRAVJE V OSNOVNOŠOLSLEM OBDOBJU

Iz prebrane literature in pogovorov s strokovnjaki, ki se ukvarjajo s prehrano v šoli, je težko razbrati, koliko hrane količinsko in kakšno hrano potrebujemo otroci za zdravo rast in razvoj. Tudi zdravnica, s katero sva opravili razgovor, nama na to vprašanje ni znala odgovoriti, saj je naštel štne dejavnike, ki na to vplivajo (potreba organizma, spol, aktivnost posameznika, starostno obdobje, kultura prehranjevanja, družinsko okolje ...). Zato sva iskali naprej in našli teoretični okvir, ki sva ga v najini raziskavi primerjali in upoštevali.

Otroci za svoj zdravi razvoj in rast potrebujemo pestro in uravnoteženo prehrano. obroki morajo biti razporejeni preko celega dne, količinsko pa manjši kot pri odraslih ljudeh. Hrana našemu telesu predstavlja gradbeni material (rastemo, se razvijamo, rastejo tudi naši notranji organi, mišice, telo se obnavlja) in energijo (za dihanje, razmišljanje, opravljanje dela ...). Naše telo gradijo beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, za delovanje in odpornost telesa pa poskrbijo vitamini, minerali ter nekatere amino- in maščobne kisline.

Naše telo potrebuje dnevno zadostno količino hrane, ki vsebuje:

- **veliko sadja in zelenjave** (vsaj 3 porcije dnevno), saj tako dobimo vitamine, minerale in vlaknine (balastne snovi);
- **veliko kompleksnih ogljikovih hidratov** (polnozrnatih) iz žit (riž, kruh, pecivo ...);
- **različne beljakovine** (mleko in mlečni izdelki, nemastno meso in mesni izdelki, jajca, ribe, stročnice);
- **zmerno količino maščob** (rastlinska olja in mehke margarine);
- **dovolj tekočine** (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi, juhe);
- in **zmerno količino soli**.



Slika 2: **PREHRAMBENA PIRAMIDA** (Vir: Internet)

Zaradi hitrega spreminjanja načina življenja, ko postaja mati vedno bolj zaposlena, se začenja težava s prehranjevanjem družine, predvsem otrok, ki začenjajo obiskovati osnovno šolo.

V predšolski dobi, ko je večina otrok vključenih v program predšolske vzgoje (vrtec), je za njihovo prehrano poskrbljeno, saj se dan začenja z zajtrkom in nadaljuje z dopoldansko malico ter kosilom.

V obdobju obiskovanja 9-letne osnovne šole je zajtrk namenjen samo učencem 1. razreda, vsi ostali pa dan večinoma začenjamo s šolsko malico in kosilom.



Fotografija 2: Kuharice pripravijo malico v jedilnici, reditelji jo odnesejo v razrede.

(Vir: fotografija posneta v šoli 14. 2. 2006)

3.4 NEKAJ TEORETIČNIH NAMIGOV ZA ZDRAVO IN URAVNOTEŽENO PREHRANJEVANJE

- Pomembna je ENERGIJSKA VREDNOST HRANE. Strokovnjaki svetujejo, da bi naj **dan začeli z zajtrkom**, s katerim bi v telo vnesli petino do četrtno potrebne dnevne energije. Desetino bi dodali z dopoldansko malico, za kosilo bi dodali tretjino dnevno potrebne energije. Do večera bi dodali še preostalo četrtno (v dveh obrokih).

DNEVNI OBROK	% CELODNEVNEGA ENERGIJSKEGA VNOSA
zajtrk	18–22
dopoldanska malica	10–15
kosilo	35–40
popoldanska malica	10–15
večerja	15–20

Tabela 1: Priporočen celodnevni energijski vnos porazdeljen v deležu za posamezni obrok (krepko so označeni obroki, ki jih pripravljajo v šoli).

- DNEVNI OBROKI morajo biti USTREZNO RAZPOREJENI. Obroki naj bodo ravno prav obilni, da je želodec enakomerno obremenjen. Trije obroki naj bodo glavni (zajtrk, kosilo, večerja), vmes pa še dodamo eno do dve malici. Če se le da, naj bodo obroki ob istem času.
Količina hrane je odvisna od potreb posameznika in njegovih dejavnosti.
Zajtrk bi naj bil med 7. in 7.30. uro, dopoldanska malica med 9.30 in 10. uro, kosilo pa med 12.30 in 13. uro. Športne in druge aktivnosti, pri katerih je veliko gibanja, naj bodo vsaj eno uro po kosilu. Popoldanska malica med 15. in 15.30 ter večerja med 18. in 19. uro, ali pa vsaj eno uro pred spanjem.
- Hrano moramo dobro prežvečiti in zmleti z zobmi. To pa lahko storimo le, če si za UŽIVANJE HRANE vzamemo DOVOLJ ČASA. Za malico bi naj bilo 15 minut časa, za kosilo pa 30 minut.
Hrana je boljšega okusa, če jo uživamo sede in počasi. Okolje naj bo prijetno in ne prehrupno.



Fotografija 3: Učenci 5. razreda pri malici v učilnici. (Vir: fotografija posneta 14. 2. 2006)

- Na količino in energijsko vrednost hrane vplivata tudi spol in starost.

<i>STAROST (leta)</i>	POVPREČEN DNEVNI ENERGIJSKI VNOS kJ/dan	
	<i>dečki</i>	<i>deklice</i>
4–6	6700 (1600 kcal)	6150 (1450 kcal)
7–9	8300 (2000 kcal)	7500 (1800 kcal)
10–12	10150 (2450 kcal)	9000 (2150 kcal)
13–14	11700 (2800 kcal)	10050 (2400 kcal)
15	13000 (3100 kcal)	10500 (2500 kcal)

Tabela 2: Priporočeni dnevni energijski vnos na dan pri otrocih z normalno telesno težo in višino ter zmerno

telesno dejavnostjo

- **HRANA MORA BITI PRIPRAVLJENA Z LJUBEZNIJO** do tistega, ki mu je namenjena. Kadar nam je res nekaj do tistega, ki mu je hrana namenjena, gojimo do hrane **spoštljiv odnos**, ki ga kažemo navzven s svojim vzgledom. Otroci opazujejo in posnemajo odrasle. Pri obrokih je potrebno nekaj časa posvetiti bontonu. Ne smemo pozabiti na prijazne besede, kot so dober tek, izvoli, prosim, hvala ... Otrokova pravica je, da hrano zavrne. To ni izsiljevanje, tako skuša opozoriti, da mu ne ustreza. Naloga odraslega je, da skuša z otrokom najti vzrok za odklanjanje.



Slika 3: Lepo dekorirana hrana (sadje, zelenjava, siri). (Vir: Internet.)

- Izbirati je potrebno **RAZNOLIKO IN BIOLOŠKO NEOPOREČNO HRANO**. Hrana mora ustrezati normativom za vnos referenčnih vrednosti živil (beljakovine, ogljikovi hidrati, vitamini in minerali, voda ...). Količine so natančno določene za vsak dnevni obrok (tabela 1). Izogibati se je potrebno v naprej pripravljene konzervirane hrane, preveč začinjene hrane, zamrznjene hrane, hrane, ki vsebuje barvila, umetna sladila, hrane, ki ima veliko sladkorja ... Sadje in zelenjava morata biti prvovrstna in zdrava. Pri pripravi je potrebno biti domiseln, saj je hrana slastnejša, če je že na oko vabljiva. Jedilniki naj bodo sestavljeni pestro in naj vključujejo tudi hrano, ki jo imajo otroci radi.
- Prehranske navade in razvade se oblikujejo v otroštvu. Odrasli so tisti, ki nas že zelo zgodaj seznanjajo z njimi. Preko opazovanja jih sprejemamo in uporabljamo.
- Zaradi številnih okužb je potrebno veliko pozornost nameniti tudi **HIGIENI**. Najprej je to higiena v kuhinji, pri pripravi hrane in pri postrežbi. Pomembno je dosledno umivanje rok pred zaužitjem hrane ter umivanje sadja.

- Otrokom je potrebno ponuditi DOMAČO HRANO, ki je vezana na letni čas in kulturno dediščino.
- Hrana in njena izbira je vse bolj vezana na materialni položaj posameznika in družine. Danes je neoporečna, zdrava hrana dražja od ostale hrane in si jo lahko privoščijo premožnejši ljudje. Pomembna je tudi njena priprava, ki je vezana na daljši čas.
V šolah je ta problem rešen s pomočjo subvencije, ki jo država nameni enemu dnevnu obroku na otroka. Šola ta delež denarja nameni otrokom iz socialno šibkih družin. Ti otroci imajo tako možnost zaužiti vsaj en kalorično zadosten obrok, ki je sestavljen iz raznih skupin živil.



Sliki 4 in 5: **Hrana naj bo vezana na letni čas.** (Vir: Internet).

3.5 POGLED NAZAJ

V 80. letih je prenos odgovornosti za varstvo, vzgojo in zdravje iz družinskega okolja prešlo v širše, družbeno okolje. Zdravstvene službe so začele z opozarjanjem na pospešeno rast in razvoj pri otrocih in mladini, na spremembe prehranjevalnih navad (prezaposlenost družinskih članov in osiromašena prehrana zaradi industrijsko predelanih živil), zato je bila leta 1980 imenovana posebna komisija, ki je pričela z izdelavo normativov za družbeno prehrano otrok in mladine. V letu 1981 so bili normativi sprejeti kot enotni jugoslovanski normativi na posvetovanju »Pravilna prehrana - zdrav otrok« v Novem Sadu. Z normativi je bila podana vrednost živil, ki bi jih naj otroci prejeli s pomočjo že pripravljenih obrokov.

Normativi predstavljajo količino posameznih hranil, ki jo je treba zagotoviti za kakovostno prehrano, s katero bi izboljšali hranjenost in zdravstveno stanje ter omogočili zadosten razvoj in rast otrok ter mladine.

V Sloveniji je v tem času pričel z delom **Center za napredek gospodinjstva**, ki je pripravljala standarde in normative v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Pripravili so tipske jedilnike za osnovne in srednje šole. Na podlagi teh jedilnikov je bila izračunana tudi cena posameznega obroka. Te podatke so osnovnim in srednjim šolam le predstavili, te pa so jih sprejele kot priporočilo.

Osnovnošolske kuhinje so pri upoštevanju standardov in meril pri pripravi hrane pod rednim nadzorom zavodov za zdravstveno varstvo in sanitarnih inšpektorjev, ki redno spremljajo pogoje pri pripravi obrokov in mikrobiološko varnost.

3.6 PODATKI O HRANJENOSTI OTROK

Ob pregledu podatkov, ki jih objavlja **Zdravstveni statistični letopis Inštituta za varovanje zdravja RS iz leta 2002**, je videti, da je bilo v šolskem letu **2001/2002 slabo hranjenih 8,4 %** otrok pred vstopom v šolo in kar **13,6 % šolskih otrok in mladostnikov**. Podatki se zbirajo na osnovi predhodno opravljenih sistematskih pregledih otrok pred vstopom v šolo ter potem v 3., 5., 7. in 9. razredu.

Po pregledu tabele sva ugotovili, da je v **zadnjih desetih letih opaziti naraščanje števila slabo hranjenih otrok (premalo hranjenih, preveč hranjenih)**. Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se **mladostniki prehranjujejo pretežno nezdravo; uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta pa premalo mleka, mlečnih izdelkov, mesa**. Vsi pogosto posegajo po **sladkarijah in sladkih prigrizkih ter po gaziranih pijačah**. Pogosto se pojavlja **premalo število obrokov, prav zaskrbljujoč pa je podatek o zelo majhnem številu otrok, ki zajtrkujejo**. V tem starostnem obdobju (pri nas je to med 12. in 14. letom starosti) so učenci predebeli, nekatera dekleta pa presuha.

Zaradi zgoraj navedenih podatkov je pričakovan podatek, da ima štiri petine otrok povečano telesno težo. Zobozdravniki pa opažajo porast zobne gnilobe.

To nama je potrdila tudi šolska zdravnica ga. Andreja Golnar, ki že sedmo leto spremlja zdravje otrok na naši šoli.

3.7 ZAKONODAJA O PREHRANI OSNOVNOŠOLCEV

Pred začetkom raziskovanja problema o prehranskih navadah osnovnošolcev sva si pogledali še, kako je uzakonjena prehrana v osnovni šoli in sva ugotovili, da je v Zakonu in organizaciji vzgoje in izobraževanja, v zakonu o osnovni šoli zapisano (Ur. l. RS, št. 70/05 – uradno prečiščeno besedilo), da morajo:

- vzgojno izobraževalne ustanove zagotoviti pogoje za otrokov telesni in duševni razvoj, česar pa ne morejo brez kakovostne hrane in pravilnega odnosa do hranjenja (razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah, pri skrbi za zdravje, navajanje na zdravo in kulturno prehranjevanje);
- v osnovni šoli naj bo organiziran vsaj en obrok hrane dnevno, kot pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanju kakovosti življenja družin in otrok ter ustvarjanju pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti.

Na področju prehrane in živil je zapisanih še nekaj zakonov in podzakonskih aktov. Prav tako prehranjevanje osnovnošolcev opisuje Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili (zdravstveni nadzor) ter smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

4 RAZISKOVALNI DEL

Med 10 naključno izbranih staršev učencev iz vsakega razreda (od 1. do 3. razreda) sva razdelili anketni vprašalnik, ki je bil anonimen. Prosili sva jih, da odgovorijo na vprašanja ter nama pomagajo pri raziskovanju na področju prehrane v šoli. Staršem sva razdelili vprašalnik zato, ker meniva, da so ti učenci še premajhni, da bi znali odgovoriti, starši pa se z otroki v tem obdobju pogovarjajo tudi o prehrani v šoli. Tako sva razdelili 60 vprašalnikov.

Anketni vprašalnik je vseboval vprašanja z v naprej ponujenimi (sugeriranimi) odgovori ter tista, pri katerih so starši sami zapisali odgovor. Prosili sva jih, da so pri odgovorih čim bolj odkriti in kritični.

Rešene anketne liste sva pobrali, jih pregledali, analizirali in zapisali ugotovitve, ki jih predstavlja v drugem delu.

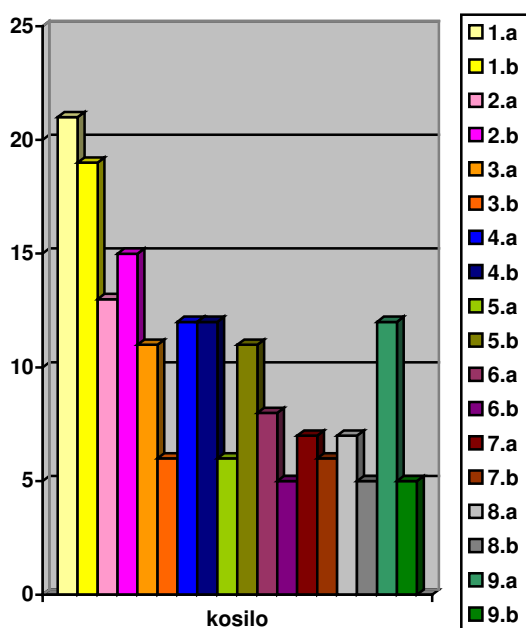
Podobni anketni list, z vprašanji na temo šolske prehrane, sva razdelili med naključno izbrane učence od 4. do 9. razreda. Tudi tukaj sva razdelili 60 vprašalnikov. Vprašanja so bila tu podobna, nekaj je bilo vprašanj zaprtega tipa (možnost ponujenega odgovora, kjer je bilo potrebno ustrezni odgovor obkrožiti) ter nekaj vprašanj, kjer je bilo potrebno odgovor zapisati. Učenci so izpolnjene anketne liste vrnili. Odgovore sva pregledali, jih zbrali, uredili in predstavili.

Po pregledu, urejanju in predstavitvi rezultatov sva zapisali analizo in ugotovitve.

Zanimalo naju je še strokovno mnenje tistih, ki se dnevno srečujejo z vprašanji zdravja in ustrezne prehrane v obdobju, ko otroci obiskujejo osnovno šolo. Pripravili sva si vprašanja, ki sva jih zastavili zdravnici dr. Andreji Golnar ter šolskima kuharicama. Pogovor, njihova razmišljanja in mnenja sva predstavili ob koncu najinega eksperimentalnega dela. Čisto na koncu sva obiskali še trgovino pri šoli in prosili trgovko, da nama odgovori na nekaj vprašanj.

4.1 PREDSTAVITEV ANALIZE ODGOVOROV UČENCEV OD 4. DO 9. RAZREDA

Podatki o številu malic in kosil na šoli



Ta graf prikazuje, koliko učencev naše šole ima v šoli **kosilo**.

Podatke sva dobili pri gospe Silviji Orličnik, ki je šolska tajnica. Ker nisva anketirali vseh učencev naše šole, tega podatka nisva mogli dobiti iz anketnega vprašalnika.

Glede števila kosil je gospa Silvija povedala, da se le-to mesečno spreminja. Veliko otrok ima kosilo samo takrat, ko ima popoldan kakšne interesne dejavnosti.

V grafu sva predstavili podatke dobljene ob začetku šolskega leta, ko učenci izpolnijo posebne ankete.

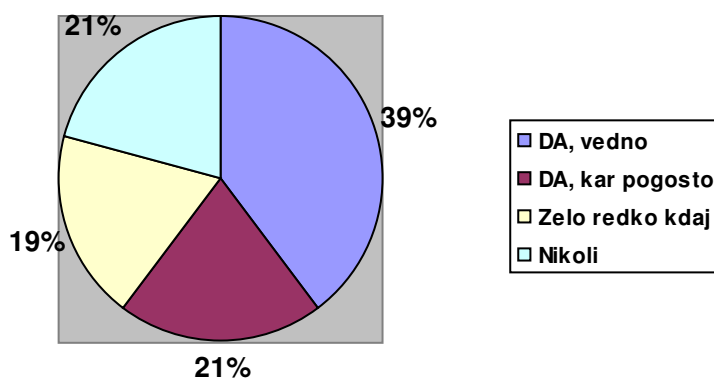
Graf 1: Število kosil po oddelkih. (Vir: tajništvo šole)

Iz grafa lahko nazorno vidimo, da število kosil z leti upada. V 1. razredu ima kosilo večina učencev, saj jih zelo veliko ostane v šoli do 16. ure; vključeni so v obvezno podaljšano bivanje, kjer počakajo starše, da pridejo iz službe. V višjih razredih je kosil manj, saj gredo po pouku učenci takoj domov, ponavadi nimajo več toliko interesnih dejavnosti, ali pa si gredo po hrano oz. sladkarije v bližnje trgovine.

Grafa za **malico** nisva naredili, saj imajo v šoli malico vsi učenci. Poveva lahko še, da imajo na naši šoli 4 učenci dietno prehrano (malico in kosilo), saj ima en učenec sladkorno bolezen, ostali pa so alergični na laktozo.

V 1. razredu imajo lahko otroci zajtrk. Na naši šoli ga ima 25 učencev od skupno 43 prvošolcev. Z zajtrkom želijo navaditi otroke, da bi z njim pričeli dan tudi v višjih razredih, saj je za nov dan zelo pomemben.

1. Ali zajtrkuješ?



Graf 2: Ali anketiranci zajtrkujejo?

Veliko otrok dan začne z zajtrkom, vendar kar 21 % anketiranih učencev ne zajtrkuje nikoli, 19 % pa zelo redko. Tako skoraj 40 % učencev naše šole doma ne zajtrkuje in dan začne z malico v šoli.

Delež tistih, katerim je šolska malica prvi dnevni obrok, je velik, saj sva za vzorec vzeli sorazmerno majhno število učencev. Na šoli je od 4. do 9. razreda 263 učencev.

RAZRED	Št. tistih, ki zajtrkujejo (po razredih)
5.	7
6.	7
7.	6
8.	2
9.	4

Tabela 3: Število učencev, ki zajtrkujejo po razredih. V vsakem razredu je bilo anketiranih 10 učencev.

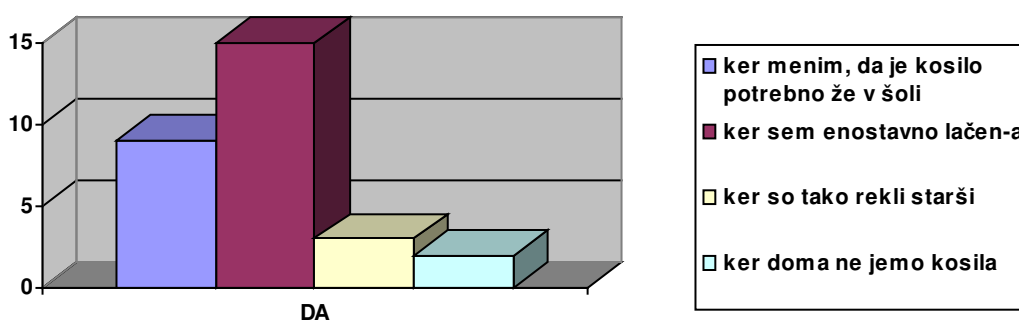
V višjih razredih zajtrkuje vedno manj učencev. Med sošolci sva povprašali, zakaj ne zajtrkujejo. Odgovorili so:

- da spijo skoraj do odhoda v šolo,
- da zjutraj gledajo televizijo in jim zmanjka časa za zajtrk,
- da jim starši ne pripravijo zajtrka, njim pa se ne ljubi,
- da zjutraj niso lačni.

2. Ali se prehranjuješ na šoli?

Na to vprašanje so odgovorili vsi anketiranci. Vseh 60 ima na šoli malico, saj je le-ta zagotovljena za vse učence. Trije so dopisali, da je ne jedo. Kosilo pa ima 29 učencev.

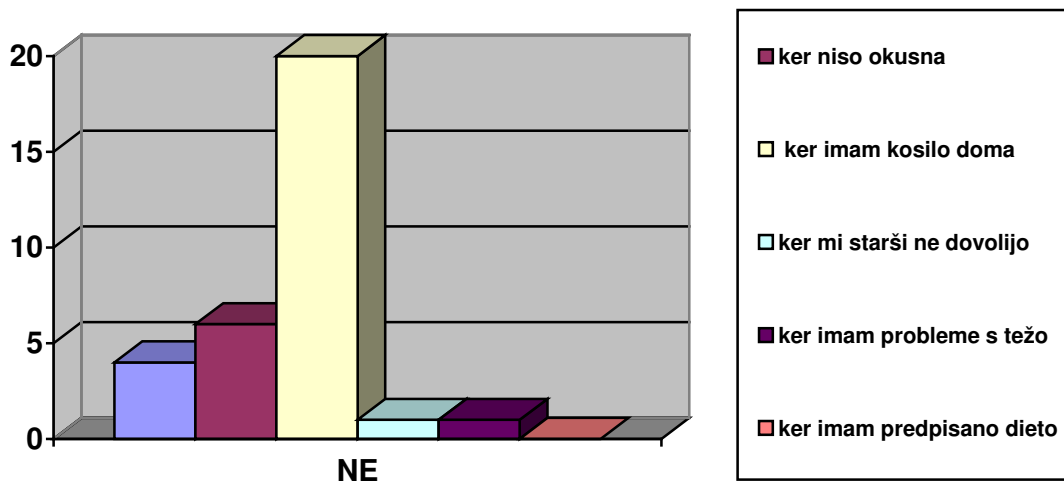
3. Zakaj imaš oz. zakaj nimaš v šoli kosila?



Graf 3: Vzroki za kosilo v šoli.

Graf prikazuje razloge, zakaj imajo učenci v šoli kosilo. Na to vprašanje so odgovarjali učenci od 4. do 9. razreda.

Večina anketiranih učencev, ki ima kosilo, ga ima zato, ker so enostavno lačni. Ta odgovor je izbralo 15 anketiranih učencev. Sledi odgovor, ki pravi, da je kosilo potrebno že v šoli (8 odgovorov), nato pa sledita odgovora, da so tako rekli starši - 3 odgovori (upoštevanje želje staršev; tu gre verjetno za tiste starše, katerih služba se zavleče v popoldanski čas, učenci pa si sami še ne pripravijo obroka) ter 2 učenca, ki sta izbrala odgovor „ker doma ne jemo kosila“. Res čudno. Odgovor ni tako nemogoč, če upoštevamo sedanji hitri utrip življenja in zaposlenost staršev.



Graf 4: Vzroki, zakaj učenci nimajo kosila v šoli.

Graf, ki se prav tako navezuje na vprašanje „Ali imaš v šoli kosilo?“, prikazuje vzroke, zakaj učenci nimajo kosila. Veliko otrok ima doma že pripravljeno kosilo (20 učencev). Nekateri menijo, da kosila v šoli niso okusna (6 učencev). Veliko pripomb je na petkova kosila. Pregledali sva nekaj jedilnikov in ugotovili, da so ta kosila brezmesna in pogosto sestavljena iz enolončnice in sladice. Učenci s tovrstnimi kosili niso zadovoljni, ker so od doma navajeni na kosilo s prikuho in mesom. Ostali odgovori pa so takšni, da se v njih prepozna kot vzrok slaba samopodoba (debelost, paziti je potrebno na postavo in malo jesti).



Fotografija 4: **Kuharici v šolski kuhinji pred razdeljevanjem kosila.**
(Vir: fotografija posneta 6. 3. 2006)

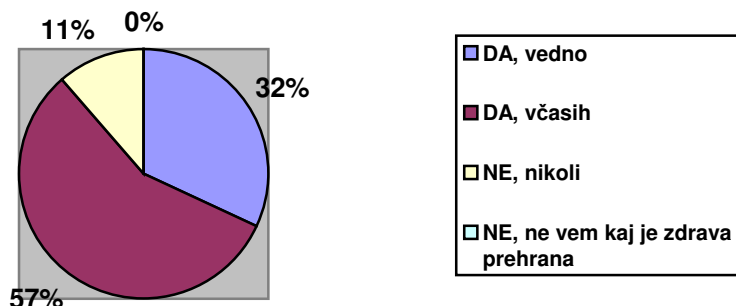


Fotografija 5: Razdeljevanje kosila.

Fotografija 6: Učenec, ki ne je solate.

(Vir: fotografiji posneti z digitalnim fotoaparatom pri kosilu v šolski jedilnici 6. 3. 2006)

4. Meniš, da se prehranjuješ pravilno?



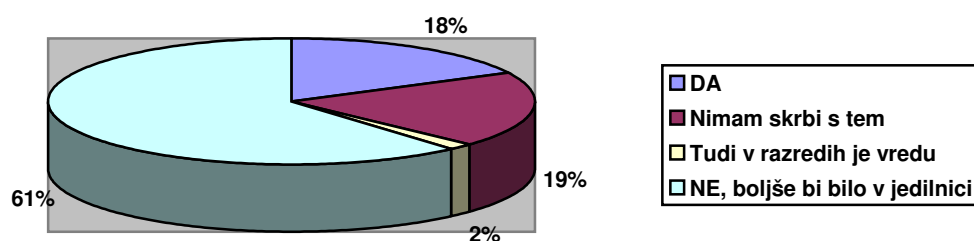
Graf 5: Pravilnost prehranjevanja.

89 % anketirancev meni, da se prehranjujejo pravilno, nekateri vedno (32 %), drugi včasih (57 %). Kar precej je tistih, ki menijo, da se ne prehranjujejo zdravo (11 %).

Več kot polovica anketiranih včasih pogleda, kaj nese v usta, kar 11 % pa se zaveda in prizna, da uživa nezdravo hrano.

Odgovor, da ne ve, kaj je zdrava prehrana, ni obkrožil nihče. To je zelo pohvalno. Glede na to, da se pri naravoslovnih predmetih ter pri gospodinjstvu pogovarjamo o zdravem načinu življenja ter ustrezni zdravi prehrani, je to pričakovan odgovor.

5. Se ti zdi prav, da malicamo v učilnici in ne v jedilnici?



Graf 6: Malica v jedilnici ali učilnici?

Kar 61 % anketiranih učencev meni, da bi bilo bolje malicati v jedilnici, vendar to ne bo izvedljivo, saj imamo prostorsko stisko. Jedilnica je namreč premajhna.

Iz tega, kar sva se naučili iz raziskovalne naloge, lahko pritrdiva tej želji, da bi raje malicali v jedilnici, ki je namenjena za prehranjevanje. To bi naj bil prijeten, miren prostor, v katerem bi bilo dovolj prostora, miru in časa za kulturno uživanje hrane.

Učilnica je namenjena pouku. Ponavadi je v njej slab zrak, preveč toplo in predvsem hrupno. Zaradi preseljevanja iz učilnice v učilnico nam za malico zmanjka časa, ali pa jo pojemo prehitro.



Fotografija 7: **Reditelj** prinese v kuhinjo ostanke hrane, ki je ostala po malici.

(Vir: fotografija posneta 14. 2. 2006)



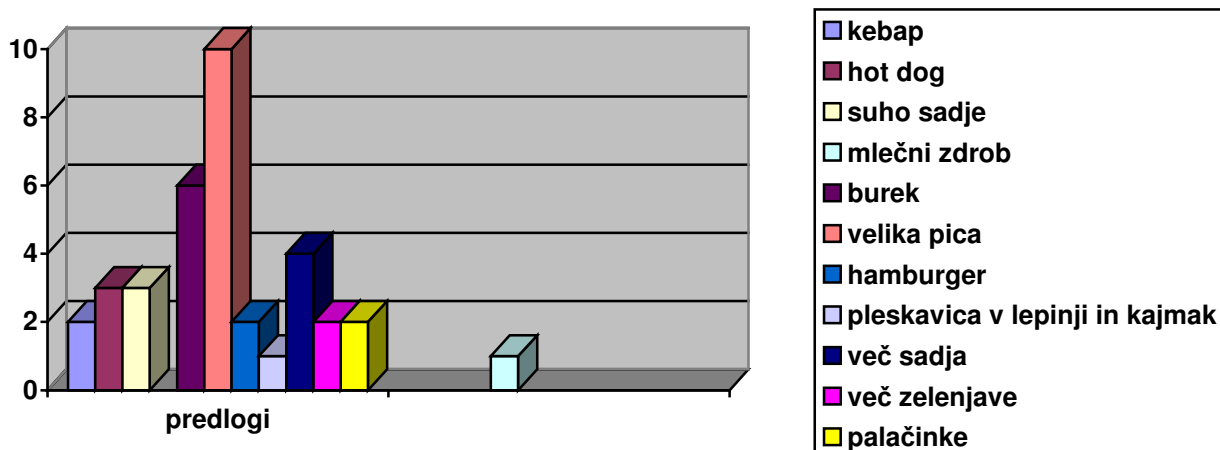
Fotografija 8: **Ostanki hrane** po malici.

(Vir: fotografija posneta 14. 2. 2006)

6. Imaš (si imel) kakšno zdravniško dieto, ki ti prepoveduje uživati določeno hrano?

Izmed 60 anketiranih učencev nima sedaj nihče posebne diete. Pred nekaj časa sta imela dva učenca dieto (uživati nista smela mlečnih izdelkov in čokolade).

7. Ali imaš mogoče kakšen predlog, ki bi ga lahko upoštevali pri sestavi šolskega jedilnika?



Graf 7: Predlogi učencev anketirancev.

Pri tem vprašanju so bili odgovori zelo različni, kar nama pove, da učenci doma jedo razno hrano. Iz analize podatkov (pogostost odgovorov sva seštevali) sva sestavili graf, ki prikazuje število učencev, ki so odgovorili enako. Vsak je lahko napisal več jedi.

10 učencev je zapisalo pico.

Pica je pri nas na šoli enkrat mesečno na jedilniku za malico. Po pogovoru s šolskima kuharicama sva ugotovili, da pri tovrstni malici ni ostankov hrane. Učenci pojedjo celo pico. Nekaj težav imajo učenci, ki so vegetarijanci, saj jih moti šunka (pica je testo prelito s paradižnikom, šunko in sirom), ki jo odstranijo in vrnejo v kuhinjo (kot ostanek hrane).

Kot predlog se pojavlja tudi burek. Ob tovrstni hrani, ki jo imava tudi midve radi, imava pomisleke. Burek je mastna hrana, ki ni najbolj priporočljiva. Res, da bi dobili ogljikove hidrate in beljakovine, toda tudi veliko maščob.

Po pogostosti odgovorov sledi hot dog. Še en "produkt" moderne hitre prehrane. Na šolskem jedilniku ga ne zasledimo. Hot dogu podobna je hrenovka z gorčico in žemljico. Tovrstna malica je zelo redko na jedilniku, saj ostane veliko hrenovk in žemljic.

Meniva, da gre tu le za izbor priljubljene oblike hrane. Če bi si tovrstno malico res želeli, bi pojedli malico tudi tedaj, ko je samo drugače sestavljena.

Na splošno je veliko predlogov vezanih na trenutno popularno, predvsem hitro pripravljeno hrano, ki vsebuje meso, maščobe ter ogljikove hidrate (bel kruh v raznih oblikah), kar pa je vse prej kot zdravo. V tovrstno hrano sodijo poleg zgoraj omenjenih jedi še hamburgerji,

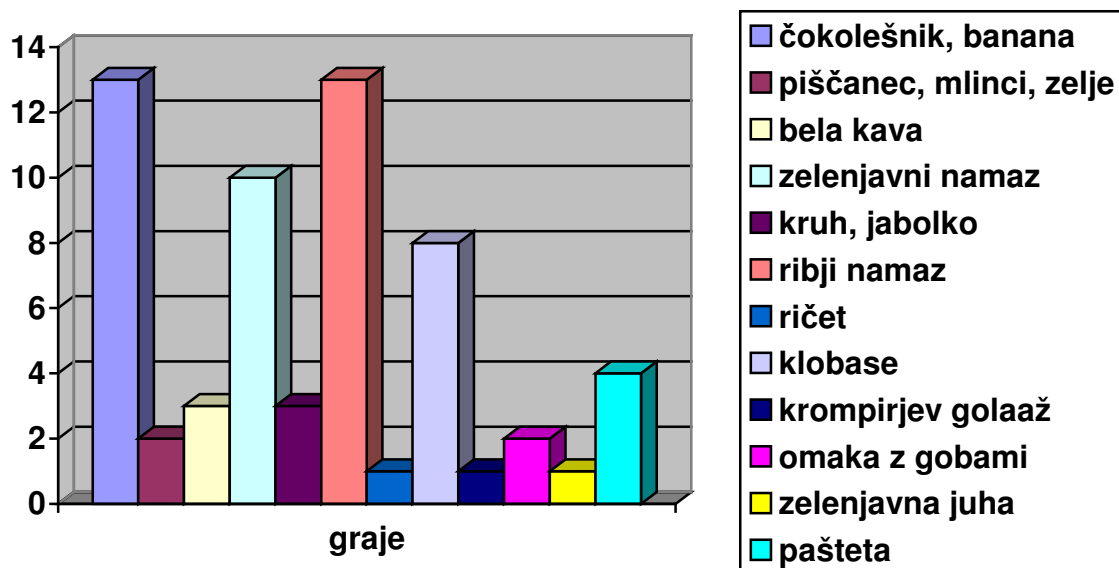
kebab, pleskavica v lepinji s kajmakom in drugo. To so jedi za tu in tam, kot nama je povedala zdravnica, vsekakor pa ne morejo biti za malico v šoli. Malica je nekaterim učencem prvi topli obrok, le-ta pa naj bo sestavljen iz ogljikovih hidratov, beljakovin (mleko in mlečni izdelki) ter vitaminov (sadje).

Učenci pogrešamo tudi več sadja (raznovrstnega), ki bi bil na voljo v jedilnici.

Za malico pogrešamo tudi iz mleka pripravljene jedi, kot so mlečni zdrob in palačinke.

Palačinke so pri kosilu (polnjene s skuto), mlečni zdrob pa imajo učenci 1. razreda za zajtrk.

9. Se ti zdi kdaj obrok (malica, kosilo) neprimeren? Kdaj?



Graf 8: Hrana, ki jo anketiranci nimajo radi.

Na to vprašanje je odgovorilo 60 učencev. Vsak učence je lahko izbral le en obrok in zapisal, kdaj se mu zdi hrana neustrezna. Na prvem mestu sta čokolešnik in banana ter ribji namaz. Oboje imamo v šoli za malico. Ko sva, po pregledu anketnih vprašalnikov, analizirali podatke, sva povprašali nekaj sošolcev, če je to res in jih prosili, da nama povedo, zakaj se jim ta malica ne zdi ustrezna. Največ jih je menilo (sedmo- in devetošolci), da je to malica za manjše otroke, učence do 5. razreda, in da bi sami jedli kaj drugega. Ribjega namaza pa ne marajo, ker jim smrdi. Res čudno, saj je namaz izdelan iz tune, ene boljših rib. Malo pa k temu pripomore tudi dejstvo, da namazov nismo navajeni od doma, kjer so še vedno na prvem mestu sendviči.

Med nepriljubljenimi jedmi za malico naletimo tudi na zelenjavni namaz (skuta z zelenjavo; s korenčkom ali petršiljem) ter klobase (posebna, suha salama).

Ko na splošno pogledava jedi, ki so med manj priljubljenimi za kosilo, so to jedi, ki so jih kuhale že naše babice (krompirjev golaž, ričet, omaka z gobami, zelenjavna juha ...) in se jedo z žlico. Kuharice so povedale, da je za tovrstnimi jedmi vedno posladek (sladica, kompot, gosti sok, sladoled) in ti dodatki gredo vsem v slast. Enolončnice pa ostajajo, čeprav so veliko bolj zdrave in koristne za naše življenje.

4.2 PREDSTAVITEV ANKET, KI SO JIH IZPOLNJEVALI STARŠI UČENCEV OD 1. DO 3. RAZREDA

1. Se Vaš otrok prehranjuje v šoli?

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
1. RAZRED	20	20	20
2. RAZRED	0	20	11
3. RAZRED	0	20	8

Tabela 4: Število in vrsta obrokov med anketiranci.

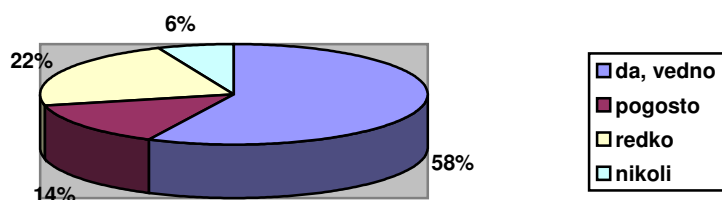
V prvem razredu zajtrkuje 20 učencev, kar pomeni otroci vseh anketiranih staršev. Zajtrk je namenjen le učencem prvega razreda.

Tudi nekateri starši drugo- in tretješolcev zapisali, da bi želeli, da ima njihov otrok zajtrk v šoli.

Malicajo vsi učenci, kosilo pa ima v prvem razredu 20 učencev; večina prvošolcev ostane v oddelku podaljšanega bivanja vsaj do 14. ure, zato imajo skoraj vsi v šoli kosilo.

V drugem in tretjem razredu pa se število kosil manjša. Ponavadi jih imajo učenci tedaj, ko imajo na šoli kakšno dejavnost v času po 13. 30. uri.

2. Ali Vaš otrok zajtrkuje doma?

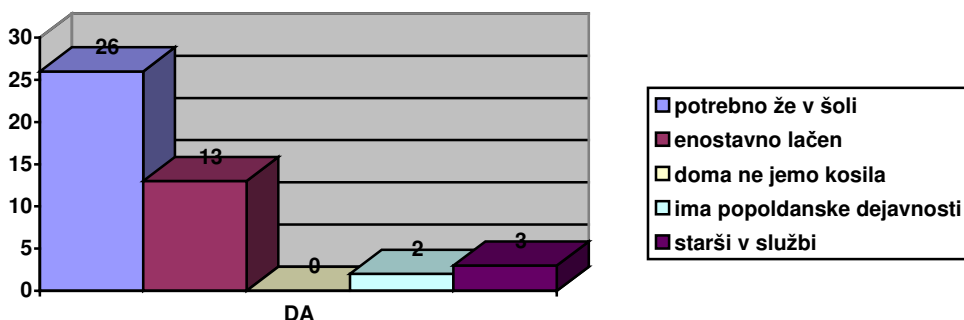


Graf 9: Zajtrk doma.

Več kot polovica otrok (učencev) zajtrkuje. Nekaj jih zajtrkuje pogosto, nikoli pa ne zajtrkujejo le 4 otroci oz. 6 % otrok od 1. do 3. razreda.

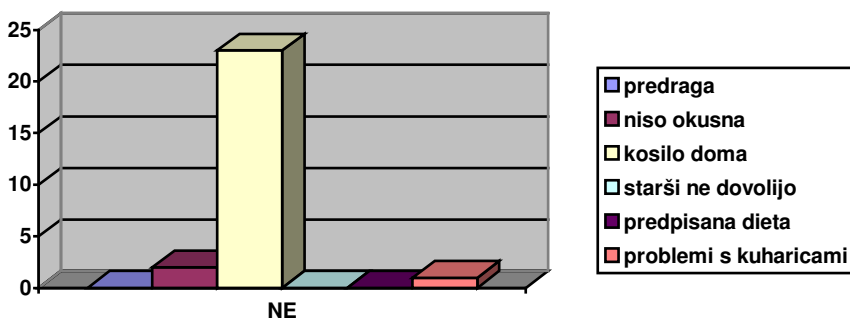
Podatek je razveseljiv, še bolj pa bi bil, če bi anketirali starše vseh otrok od 1. do 3. razreda. Starši vedo, kako pomemben je zajtrk za začetek dneva, ko med spanjem porabimo vso zalogo energije. Učenci smo izpostavljeni psihičnim in umskim naporom že kar prvo uro in telo, ki ni prejelo zajtrka (energije), le-te ne more črpati. Otroci postanejo razdražljivi, nejevoljni in zaspani.

3. Zakaj ima oz. nima Vaš otrok kosila v šoli?



Graf 10: Razlogi za kosilo v šoli.

Ker sva sklepali, da nama učenci od 1. do 3. razreda ne bodo podali realnih odgovorov, sva se odločili, da povprašava namesto njih kar njihove starše. Starši otrok, ki imajo kosilo, menijo, da je kosilo preprosto potrebno že v šoli. Kar nekaj jih tudi meni, da je otrok lačen.

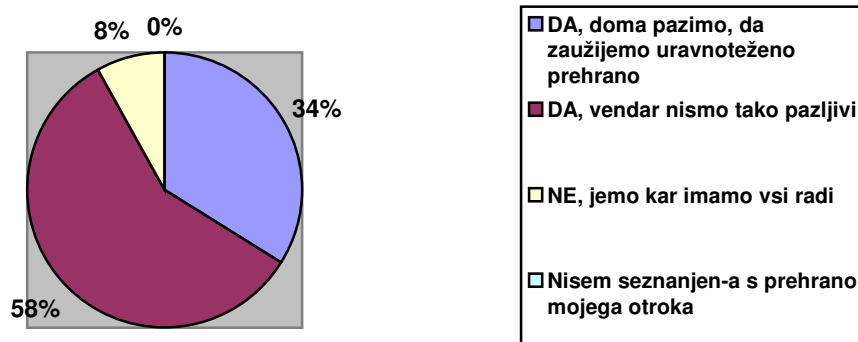


Graf 11: Razlogi, zakaj (otrok) učenec nima kosila v šoli.

Skoraj vsi otroci, ki v šoli nimajo kosila, ga nimajo zaradi tega, ker kosijo doma. Pri 2 učencih je vzrok tudi predpisana dieta, en starš pa je napisal, da otrok nima kosila zato, ker naj bi ga kuharice silile s hrano in imajo zato težave z njim.

Povedati morava, da ima večina prvošolcev v šoli kosilo, saj nadaljujejo po pouku z bivanjem v podaljšanem bivanju do 16. ure, ko pridejo po učence starši ali sorodniki. Pri kosilu so prisotne učiteljice in vzgojiteljici, ki skrbijo, da učenci pojedjo vso kosilo v miru in počasi.

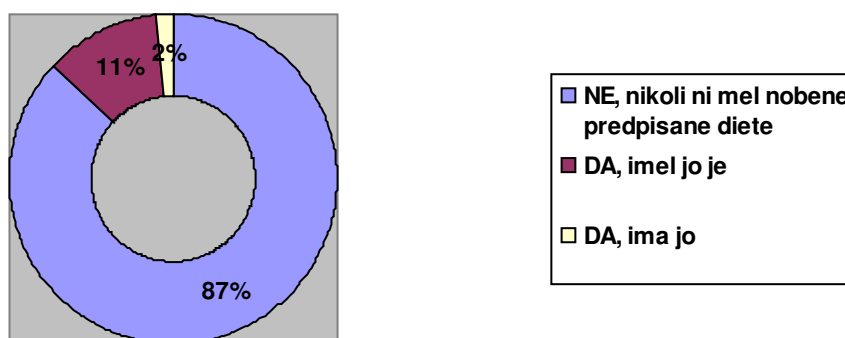
4. Se Vam zdi, da Vaš otrok je ustrezno, uravnoteženo hrano?



Graf 12: Ustrezna, uravnotežena prehrana.

Vsi starši vedo, s čim se njihovi otroci prehranjujejo. Le 8 % anketiranih staršev pripravlja hrano, ki jo imajo vsi radi, za to pa tudi ne moremo trditi, da je nezdrava. Kar 58 % staršev sicer ve, kaj je zdrava prehrana, vendar včasih to tudi spregledajo. Zelo visok odstotek, približno ena tretjina anketiranih staršev, pa pripravlja zdrave obroke in skrbi, da se otroci prehranjujejo zdravo.

5. Je imel (ali pa ima) Vaš otrok zdravniško dieto, ki mu prepoveduje zaužitje določene hrane?



Graf 13: Diete.

Veliko učencev nima in nikoli ni imela diete. Izmed učencev od 1. do 3. razreda je samo 1 učenec, ki ima dieto sedaj. Ta ima prepoved uživanja mleka in jajc. Je pa kar 7 takih, ki so dieto imeli. Njihova prehrana ni smela vsebovati:

- mleka, mlečnih izdelkov, različni dodatki v prehrani (lecitin, emulgatorji ...),
- mlečnih izdelkov, jajc (dva učenca).

6. Ali imate kakšen predlog, ki bi ga lahko upoštevali pri pripravi jedilnika šolske prehrane?

Zajtrk:

Za zajtrk so predlagali samo starši 1. razreda, dobili pa sva tudi anketni list, na katerem sta starša iz 2. ali 3. razreda napisala, da bi bilo pametno imeti zajtrk v šoli, ter navedla tudi nekaj predlogov.

Nekdo je tudi napisal, da je z malico in kosilom zelo zadovoljen, saj so zelo dobra in raznovrstna, na drugem anketnem vprašalniku pa je bila napisana opomba, da jedilnikov ne pozna.

Ugotovili sva, da bi starši najraje videli na jedilniku za zajtrk:

- mlečne izdelke, kot so mnečni zdrob, pa tudi mleko s polnozrnatim kruhom,
- sadno skuto,
- maslo in med.

Malica:

Starši bi najraje videli, da bi otroci jedli za malico:

- topel obrok, npr. kislo zelje, kislo zelje v solati, enolončnico, hrenovke, ribjo pašteto, tunino, hot-dog, polento, mlečni zdrob, mlečni riž, palačinke,
- veliko jih je predlagalo več sadja,
- večkrat kruh z maslom/margarino in marmelado,
- za razliko od otrok, ki grajajo namaze, jih starši priporočajo.

Kosilo:

Pripomba je bila, da kuharice kuhajo za kosilo samo stvari, ki jih večina otrok odklanja (repa, zelje ipd.), drugi starši pa bi radi, da bi se kuhala samo ta hrana (ješprenj, ajdovi žganci, repa, kislo zelje ...).

Večina staršev bi najraje videla na krožniku več solate in zelenjavnih prilog.

Neka gospa je napisala, da bi se morali zgledovali po kuhinji Jemija Oliverja, kar pomeni, da starši skrbno spremljajo dogajanje tudi po drugih državah, saj Jemie uvaja v Veliki Britaniji zdravo prehrano na šolah z namenom, da se zmanjša debelost Britancev.

7. Se Vam zdi kateri šolski obrok neprimeren? Kateri?

Največ staršev je grajajo malico z banano in čokolešnikom. Nek anketiran starš je grajal jajčni namaz, ker ga otroci ne jedo. Nekomu se zdi neprimerno, da imamo pri kosilu za sladico čokoladice ipd. Gospa bi raje videla, da bi namesto tega imeli sadje, ali pa pecivo, ki je pripravljeno v šolski kuhinji.

Nekdo je zapisal, da otrok ne mara čokolešnika, ko pa je ta za zajtrk, ne more dobiti niti kosa kruha.

4.3 POGOVOR Z ZDRAVNICO dr. Andrejo Golnar

Zanimala naju je tudi strokovna stran mišljenja o zdravi prehrani na šoli, zato sva se obrnili na šolsko zdravnico gospo dr. Andrejo Golnar, ki naš razvoj spremlja že 7 let s sistematskimi pregledi učencev.

Najprej naju je zanimalo, kakšna so najpogostejša bolezenska stanja mladih, ki so povezana s prehranjevanjem. Našteti je bilo več, a drugačnih kot sva pričakovali. Izvedeli sva, da ni veliko boleznih povezanih s prehrano v osnovni šoli, saj se le-te pokažejo v kasnejših letih. Zaznajo pa se nekatere pomanjkljivosti, kot so na primer pomanjkanje železa, slabokrvnost, nekatere so posledica debelosti. To so ploska stopala (ne naredi se notranji lok stopala), noge na X, obremenjeni sklepi ipd. Že v naslednjem stavku sva izvedeli, da vzrok za debelost oz. slabo prehranjenost ni socialni položaj, saj nama je zaupala, da je mnogo otrok iz socialno šibkih družin predebelih. Zakaj je temu tako, sva ugotovili, ko sva se pozanimali, koliko stanejo sladkarije v trgovinah. Danes so tako sladkarije kot tudi sladke pijače zelo poceni.

Zanimalo naju je, ali je zdravnica seznanjena s tem, kakšno hrano jemo na naši šoli. Odgovor je bil pritrdilen, a ne vpliva na sestavo jedilnikov. Ko sva povprašali po idealnem obroku, nama je dejala, da ga ni.

Ker včasih učenci zamudijo pouk zaradi kosila, saj zna biti odmor včasih prekratek, sva se pozanimali, koliko časa naj bi posvetili prehranjevanju. Zdravnica je povedala, da posvečamo prebavljanju vedno manj časa, kar ni v redu. To tudi pomeni, da imamo nepravilen odnos do hrane. Mi na šoli posvetimo malici in kosilu 20 minut, zdravnica pa meni, da za malico potrebujemo najmanj 30 minut, za kosilo pa 45 minut. Ko sva razmišljali o tem, da bi ta predlog o daljšem odmoru posredovali ravnatelju, sva ugotovili, da bi se z daljšimi odmori podaljšal tudi pouk, s tem pa bi prebili še manj časa doma. Spremeniti bi bilo potrebno urnik vožnje avtobusov, to pa bi povzročilo še več voznih težav.

Ker nekateri otroci doma ne zajtrkujejo, sva se vprašali, kakšnega pomena je zajtrk, kakšne so posledice, če ga ne zaužijemo, ter ali za te otroke lahko predstavlja šolska malica dober zajtrk. Zajtrk je potreben, saj potrebujemo energijo za nadaljni dan. Posledice so urujenost in nezbranost pri prvih dveh urah pouka. Zdravnica zagovarja za malico topel obrok, kot je na primer zdrob ali mlečni riž, saj sta primerna tako za malico kot za zajtrk, vendar se tudi sama zaveda, da tega skoraj nihče ne bi jedel.

Vprašali sva tudi, ali se ji zdi primerno malicanje v učilnicah. Kot sva pričakovali, je povedala, da bi bilo bolje v jedilnici, vendar to ne bo izvedljivo, saj smo prostorsko omejeni.

Ker sva obe vegetarijanki, naju je najprej zanimalo, kaj zdravnica meni o tem na splošno, kakšne so posledice in česa nam primanjkuje. Zdravnica je mnenja, da je vegetarijanstvo čisto osebna odločitev in nima nič proti temu. Povedala nama je tudi, da se snovi, ki jih dobimo z mesom, dajo nadomestiti z drugimi živili. Povprašali sva jo tudi, kaj meni o vegetarijanskem jedilniku na šoli. Povedala je, da se ji zdi ta predlog zelo v redu.

Ker smo učenci že prejšnje leto imeli na razpolago pijačo čez celo dopoldne (nesladkani čaj), smo se na to navadili. Bili sva mnenja, da bi namesto pijače ponudili sadje. Ko sva ta predlog povedali zdravnici, je bila nad predlogom navdušena.

Sestaviti sva si želeli tudi kakšen jedilnik, zato naju je zanimalo, kaj mi otroci najbolj potrebujemo. Odgovor je bil jasen. Potrebujemo vse. "Ni nobene jedi, ki bi jo posebej izpostavila, je pa tudi res, da vam malo manj sladkarij ne bi škodilo," je bil odgovor zdravnice.

Po rezultatih anket lahko vidimo, da mnogo učencev želi za malico hitro hrano (kebab, pica ...). Nama se je to zdelo zelo sporno, saj sva bili mnenja, da je ta hrana nezdrava. Odgovor zdravnice je bil presenečenje. Povedala je, da tudi kebab ni napačen, saj ima meso

(beljakovine), zelenjavo in kruh. Enako je pri pici. Ima kruh, šunko, sir ter paradižnikovo mezgo. Po tem odgovoru sva se tudi sami zavedali, da ima po eni strani prav.



Sliki 6 in 7: Dnevni obroki naj bodo bogati s svežim sadjem in zelenjavo.

(Vir: Internet).

4.4 POGOVOR S KUCHARICAMA

Da bi o prehrani na šoli izvedeli kaj več, sva se pogovarjali tudi s kuharicama.

Najprej naju je zanimalo, kdo sestavlja šolski jedilnik. Odgovor je bil podoben pričakovanemu. Sestavljata ga kuharici sami, vendar se morata ravnati po smernicah, ki jih prejmeta iz ministrstva, saj se jedilnik tako za malico kot za kosilo spreminja glede na letni čas.

Zanimalo naju je tudi, zakaj imamo hrano v kosih in ne v porcijah, ki so namenjene le za eno osebo. Nimajo dobavitelja, ki bi tako pakiral hrano, bi se pa tudi vse skupaj podražilo. Bila je tudi pripomba, da se kosila ne da imeti v porcijah, recimo juha ter tudi ostala hrana, česar sva se potem tudi sami začeli zavedati.

Sklepali sva, da pride nazaj v kuhinjo največ zdrave hrane. Za to sva dobili potrditev. Največ pride nazaj zelenjavnih namazov s skuto ipd. Vedno se skoraj vse poje, kadar so na jedilniku pice, sirove štručke ipd., saj spominjajo na hitro hrano ali na hrano, s katero se srečujemo doma.

Povprašali sva tudi, zakaj ne malicamo v jedilnicah. Odgovor je bil jasen. Ker je prostorska stiska, kar sva ugorovili že prej.

Ker naju je zanimalo, zakaj nimamo na šoli dveh jedilnikov, saj je kar nekaj učencev vegetarijancev, sva se tudi o tem pozanimali. Povedali so nama, da se ne splača kuhati kar dveh jedilnikov. Predlog je bil, da bi se potem že na začetku šolskega leta vsak opredelil, ali bo jedel vegetarijansko hrano ali splošno, ali pa bi se odločili za vsak dan posebej, in sicer dan prej, saj sta kuharici dolžni naročiti hrano v naprej. Če bi se to uvedlo, bi morali začeti uporabljati bloke, da bi kuharici vedeli, kateri jedilnik si izbral, poleg tega pa dodatno delovno silo, ki bi pomagala kuhati ali pa posredovati bloke.

Kuharici sta nama tudi zgroženi povedali, da ustanove, ki so po večini privatne, imajo dva jedilnika, vendar tam hrana ni dnevno sveža, ampak ostanke zamrznejo ter jo čez nekaj časa odtalijo in ponudijo kot 2. jedilnik.

Kam gre hrana, ki je ne pojedemo? Hrano dvakrat na teden odpelje organiziran prevoz. To ni hrana za živali, ampak iz tega delajo kompost.



Fotografija 9: Učenci prinesejo ostanke hrane (kosila) nazaj kuharici.

(Vir: fotografija posneta 7. 3. 2006)



Fotografija 10: Ostanki hrane po kosilu.

(Vir: fotografija posneta 7. 3. 2006)

4.5 POGOVOR S PRODAJALKO V BLIŽNJI TRGOVINI

Kljub temu da imamo na šoli hišni red, v katerem piše, da učenci med odmori ne smemo zapuščati šolske stavbe, se najdejo nekateri, ki kar v šolskih copatih odhitijo v bližnjo trgovino po »priboljšek«. Zanimalo naju je, kaj kupijo na hitro med odmorom in kaj po pouku, zato sva obiskali trgovino tudi midvi in opravili krajši razgovor s prodajalko.

Kaj si učenci naše šole največkrat kupujejo v Vaši trgovini?

»Zjutraj, pred poukom, najpogosteje učenci kupujejo lizike, žvečilke, bonbone, gazirane pijače ipd. Pred poukom zelo redko kupujejo sendviče. Popoldan, po pouku, pa največ kupujejo različne sendviče in štručke. Seveda kupujejo tudi sladkarije.«

Ali naši učenci kupujejo velike količine sladkarij? Kdaj in kaj kupujejo?

»Da, kupujejo velike količine. Največkrat kupujejo pred poukom različne sladkarije, najpogosteje pa lizike in žvečilke in to v večjih količinah, tudi po 10 kosov in več. Po pouku pa kupujejo le zase ali pa za prijatelje, ki jih spremljajo.«

Je odločitev o tem, kaj bodo kupili, odvisna tudi od cene izdelka?

»Da. Največkrat kupujejo najcenejše izdelke, tiste, ki so v akciji, nove izdelke, ki imajo dobro in veliko reklamo in tiste, ko so razstavljeni pri blagajni.«



Sliki 8 in 9: Pogosto kuplene sladkarije, ki nadomestijo obrok hrane.

(Vir: Internet).

5 ZAKLJUČEK

5.1 RAZPRAVA RAZISKOVALNEGA DELA

Naslov najine raziskovalne naloge »Ali osnovnošolci jemo zdravo?« pove, da naju je zanimalo, kakšne so prehranske navade učencev na naši šoli in kakšno hrano uživamo. S tem misliva predvsem na tisto, ki ni pripravljena v šolski kuhinji ali doma.

V raziskovalni nalogi sva raziskovali, ali je hrana, ki jo dobimo pri treh dnevni obrokih v šoli zdrava; ali so jedilniki sestavljeni ustrezno glede na količino živil iz posamezne skupine v obroku. Nisva preverjali tistih, ki pripravljajo jedilnike in obroke, ampak predvsem nas, učence, ki to hrano pogosto zavračamo in so količine ostankov hrane v šolski kuhinji občasno precejšnje.

Zanimalo naju je, kaj menijo o organiziranosti prehrane starši učencev od 1. do 3. razreda ter učenci od 4. do 9. razreda. Da bi rezultate ankete znali bolje predstaviti, sva se odpravili na pogovor k šolskima kuharicama in zdravnici. Zastavili sva jim vprašanja, ki se nanašajo na prehrano v šoli s poudarkom na zdravi prehrani.

Ob analizi vprašalnikov sva ugotovili naslednje:

- da so učenci, ki se prehranjujejo v šoli, s prehrano zadovoljni, da pa se na jedilniku tu in tam pojavi hrana, ki je ne marajo ali pa je niso navajeni jesti,
- da je potrebno hrano uživati v miru in počasi, zato so potrebni ustrezni prostori, ki so ustrezno opremljeni, mirni, učenci pa imamo dovolj časa, da hrano uživamo kulturno,
- učenci so navedli jedi, ki bi si jih želeli za malico ali za kosilo. Ob pregledu in najinem teoretičnem znanju o zdravi prehrani, ta hrana ni najbolj ustrezna za šolsko malico ali kosilo (vsebuje preveč maščob, sladkorja, začimb).

Na začetku raziskovanja sva si postavili hipoteze, ki sva jih želeli potrditi ali ovreči.

1. hipoteza: Predvidevava, da se otroci prehranjujejo nezdravo (tudi v šoli, saj si s sabo večkrat prinesejo sendviče, pijačo, sladkarije ipd.).

Otroci se prehranjujejo nezdravo v šoli samo zato, ker namesto šolske malice in kosila jedo kupljene sladkarije. Po pogovoru s trgovko bližnje trgovine, si otroci najraje zjutraj kupujejo lizike, žvečilke, čipse ipd., kar tudi sami opaziva v razredu. Med poukom sicer sendvičev ne jedo, si jih pa večkrat privoščijo po pouku.

To hipotezo lahko potrdiva, saj veliko malice reditелji odnesejo nazaj v kuhinjo, ker je učenci ne pojedjo, včasih ker niokusna, večinoma pa zato, ker si s sabo prinesejo slajše dobrote. V času malice ali kosila ne pomislijo, da njihovo telo tedaj potrebuje toplo hrano (ogljikove hidrate, vitamine, beljakovine), ne pa sladkor in maščobe. S tovrstnim prehranjevanjem nadaljujejo tudi doma.

2. hipoteza: Predvidevava, da so otroci seznanjeni s tem, kaj je zdrava prehrana.

Po analizi anket *je ta hipoteza absolutno potrjena, vendar* ko sva na hodniku koga podrobneje vprašali, kaj je za njega zdrava prehrana, so večinoma odgovorili, da je to sadje in zelenjava, kar je v bistvu res, vendar je tukaj pomembno še veliko drugih pomembnih stvari, ki jih učenci niso vedeli. Zato sva prišli do sklepa, da bi bilo praktično organizirati

kakšne delavnice ali predavanja na temo zdrave prehrane, da bi o tem učenci izvedeli več, saj bi jim to ob nadaljnjem hitrem tempu življenja prišlo zelo prav.

3. hipoteza: Predvidevava, da zaradi hitrega načina življenja otroci doma jedo vedno manj kuhane hrane in več hitro pripravljene hrane.

Otroci imajo vedno raje hitro pripravljeno hrano. To so vzljubili še posebej zato, ker so jo navajeni od doma. Velik vpliv nanje ima tudi reklama. Hitra hrana je dobro reklamirana in otroku ponujena skoraj na vsakem koraku. Veliko pa je tudi zamrznjene že pripravljene hrane, ki jo je potrebno le pogreti. To hrano kuha večina staršev, ker so vedno bolj zaposleni in imajo časa za pripravo sveže kuhane hrane malo.

To hrano bi imeli učenci radi tudi v šoli, vendar to ni najbolj zdrava hrana. Ko nam ponudijo zdravo prehrano, jo veliko otrok odklanja, saj je niso navajeni od doma. **To hipotezo lahko potrdiva.**

4. hipoteza: Predvidevava, da bi bilo bolje, če bi otroci raje malicali v jedilnici.

Po mnenju učencev bi bilo bolje, če bi lahko malicali v jedilnici. Temu mnenju se pridružuje tudi zdravnica. Jedilnica je prostor, ki je namenjen prehranjevanju, učilnica je namreč namenjena pouku. Ta želja je težko uresničljiva, saj je jedilnica premajhna, da bi v njej malicali vsi učenci naše šole. Če pa bi malicali po npr. triadah, bi porabili preveč časa.

To hipotezo lahko potrdiva, vendar problema na šoli ne moreva rešiti zaradi prostorske stiske.

5. hipoteza: Predvidevava, da bi bilo bolje, če bi imeli malico v porcijah in ne v kosih.

Da, bilo bi bolje, to nama je povedala tudi zdravnica, saj bi imel vsak učenec svojo malico, ki bi bila posebej pakirana, kar bi tudi omogočilo, da se ne bi prenašale bakterije in s tem tudi bolezni. O tem sva povprašali tudi naši kuharici, ki bi na tem področju lahko pomagali, vendar sta podali negativen odgovor. Povedali sta, da nam porcijskega sistema trenutno še ne ponujajo (je le v bolnišnicah), saj tega od izbranih dobaviteljev nihče ne dela. Lahko bi uvedli to delo na šoli, vendar bi bilo potrebno zaposliti še enega, da bi porcije pakiral. Tudi to hipotezo **lahko potrdiva**, vendar, enako kot prej, tega problema ne moreva rešiti. Bilo bi pa še več odpadkov (embalaža).

6. hipoteza: Predvidevava, da je za veliko otrok malica v šoli prvi obrok (otroci pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo).

Za večino otrok, učencev višjih razredov, je malica prvi dnevni obrok, saj je analiza anket pokazala, da jih zajtrkuje manj kot polovica, v 8. razredu zajtrkujeta od desetih anketiranih učencev samo 2, vendar so rezultati pri mlajših učencih bolj pohvalni. Od učencev 1. triade nikoli ne zajtrkuje le 6 % učencev, ugotovili pa sva tudi, da je možno, da ti učenci zajtrkujejo v šoli, kar bi pomenilo, da smo glede navajanja na zajtrk na dobri poti. Ko sva se pogovarjali z zdravnico, je povedala, da se tega, da je za učence malica prvi obrok, zaveda, zato bi raje

videla, da bi bilo za malico več mlečnih izdelkov, kot so mlečni zdrob in podobne stvari, saj so bolj prijazni za želodec kot pa na primer mastne pice ipd. Hipotezo lahko potrdiva glede učencev višjih razredov, če pa pogledamo rezultate 1. triade pa lahko to hipotezo ovrževa.

7. hipoteza: Predvidevava, da si zaradi bližine trgovine zjutraj veliko otrok kupi sladkarije, ki jih jedo med odmori v šoli.

To hipotezo nama je **potrdila** trgovka iz bližnje trgovine. Že pri 1. hipotezi sva povedali, da si učenci kupujejo veliko sladkarij, predvsem v času pred poukom. To, da jih jedo med odmori, pa vidiva sami.

8. hipoteza: Predvidevava, da so obroki v šoli ustrezni, ampak učenci tega niso navajeni jesti oz. ne marajo tovrstne hrane.

Obroki v šoli so ustrezni, saj sta kuharici nadzorovani. Zavod za zdravstveno varstvo Celje opravlja redne in izredne preglede in odvzeme brisov.

Po pregledu jedilnikov in najinega teoretičnega znanja lahko z zagotovostjo trdimo, da so obroki hrane pripravljene ustrezno ter da so ustrezna tudi živila. Tu in tam so obroki prilagojeni željam učencev zato, da se hrana, ki je pripravljena, poje.

Hipoteza je **potrjena**, bilo pa bi potrebno predstaviti določeno hrano, saj je otroci ne poznajo, ker je niso vajeni jesti od doma. Učenci bi pri urah gospodinjstva izdelali plakate ter zbrali slikovni material, ki bi bil na ogled ostalim učencem. Zbirali bi lahko recepte za pripravo posamezne jedi ter zapisali mnenja o jedi.

9. hipoteza: Zaradi nepravilne prehrane v otroštvu nastajajo številne bolezni in obolenja, ki so vidna v času šolanja.

O tej hipotezi sva se pogovarjali z zdravnico dr. Golnarjevo, ki nama je povedala, da v osnovnih šolah ni veliko primerov bolezni, za katere bi bil vzrok nezdravo prehranjevanje oz. napačen način prehranjevanja. Bolezni povezane s hrano se pokažejo kasneje. Pri otrocih se v tem obdobju pokaže debelost (prekomerna telesna teža glede na tabele, ki kažejo ITT – idealno telesno težo, glede na spol, starost in velikost otroka), pokaže se lahko deformiranost sklepov, nog (hoja na X).

Te hipoteze **ne moreva potrditi**.

10. hipoteza: Zaradi nezdravega načina življenja obolevajo otroci za alergijami.

Tudi tukaj sva za odgovor povprašali dr. Golnarjevo. V pogovoru nama je povedala, da alergije nastajajo v zgodnjem otroštvu, lahko pa se kažejo tudi kasneje, ko telo odreagira na posamezne snovi, ki so v hrani (čokolada, jajca, mleko ...).

Tudi to hipotezo ne moreva potrditi, saj se nisva dotaknili vpliva hrane na zdravje.

5.2 ZAKLJUČEK

Čisto na koncu morava zapisati še nekaj o najinem raziskovalnem delu. Raziskovanja preoblema prehrane, sva se lotili zato, da sošolcem ter ostalim učencem naše šole dokaževa, da v šoli jemo zdravo in da so obroki primerni. Za naše »muhe« občasno poskrbita kuharici, ki nas tu in tam razvajata.

Midve sva se pošteno namučili, saj so bile najine želje in cilji v začetku zelo splošni, ob srečanjih z mentorico pa vse bolj zahtevni in poglobljeni.

Za metodo dela sva si izbrali anketiranje, ker sva menili, da je to lahko. Na prve težave sva naleteli, ko je bilo potrebno zapisati vprašanja tako za starše kot za učence. Ob analizi vprašalnikov pa sva ugotovili, da bi lahko nekatera vprašanja izpustili in namesto njih zastavili druga in na drugačen način. Morda bi naloga tedaj izgledala drugače.

Tokrat sva svoje delo opravili v lastno zadovoljstvo, upava pa, da bo naloga dosegla najin namen, ki je OSVEŠČANJE UČENCEV O POMENU PREHRANJEVANJA IN PREHRANJEVALNIH NAVADAH TER O VELIKEM POMENU HRANE, KI NAM JE NA VOLJO V ŠOLI in doma. Do hrane moramo biti spoštljivi in zadovoljni, da jo imamo. Veliko otrok po svetu hrane nima.

6 SEZNAM UPORABLJENIH VIROV IN LITERATURE

6.1 ELEKTRONSKI VIRI:

1. <http://images.google.com/zdrava+hrana>
2. <http://images.google.com/slovenska+hrana>
3. <http://images.google.com/sladkarije>

6.2 KNJIGA:

4. Emilija Pavlič, ZA OTROKE KUHAJMO ZDRAVO, za majhne in velike, samozaložba, Koper, 1998.

6.3 PUBLIKACIJA:

5. Skupina avtorjev (as. M. Gabrijelčič Blenkuš, dr. med., spec. hig. L. Pograjc, univ. dipl. ing. agron. As. M. Gregorič, dipl. San. Ing. M. Adamič, dr. med., spec. hig. A. Čampa, univ. dipl. ing. živ.), **SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH**, Ministrstvo za zdravje RS, Ljubljana, november 2005.

6.4 ČLANKI V STROKOVNEM GLASILU:

6. Ivanka Adlešič-Lebar, Zdravje se začne že zjutraj, Bilten, Letnik XV – št. 30, Združenje za ekonomiko gospodinjstva, Ljubljana, oktober 2000, str. od 41 do 55.
7. V. Trošt, Zdravo življenje – zdrava prehrana, Bilten, Letnik XV – št. 30, Združenje za ekonomiko gospodinjstva, Ljubljana, oktober 2000, str. od 117 do 119.
8. M. Gjerek, Prehrana – zdravje, Bilten, Letnik XV – št. 30, Združenje za ekonomiko gospodinjstva, Ljubljana, oktober 2000, str. od 95 do 100.
9. Irena Simčič, Izboljšanje kakovosti pri organizaciji šolske prehrane, Bilten, Letnik XV – št. 30, Združenje za ekonomiko gospodinjstva, Ljubljana, oktober 2000, str. od 221 do 224.
10. Štefka Dečman, Prehrana osnovnošolca, Letnik XV – št. 30, Bilten, Združenje za ekonomiko gospodinjstva, Ljubljana, oktober 2000, str. od 234 do 237.

11. Mag. M. Pohole prof. ped. Psihiatrična klinika Ljubljana, Družinska miza kot oder odigravanja notranjih dram, **revija VITA**, Strokovna zdravstvenovzgojna revija, št. 40, Ljubljana, oktober 2003.

6.5 PRILOŽNOSTNE ZLOŽENKE:

12. Prim. Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka splošne medicine, **ZDRAVA PREHRANA, izziv, veselje in užitek**, Društvo za boj proti raku regije Celje, ZZZS, MO Celje, 2004.
13. M. Gabrijelčič Blenkuš, **PREHRANA za mladostnike – zakaj pa ne?**, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana, 2005.
14. mag. Damjana Podkrajšek, dr. med., spec. šolske medicine, **Telesna teža za mladostnike**, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana, 2004.
15. Helena Koprivnikar, **Gibajmo se! Za mladostnike**, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana, 2004.
16. J. Maučec Zakotnik, dr. med., dr. V. Koch, univ. dipl. ing. M. Pavčič in univ. dipl. ing. B. Hrovatin, dr. med., **MANJ MAŠČOB VEČ SADJA IN ZELENJAVE**, Zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide, CINDI Slovenija, Ljubljana, 2004.

6.3 USTNI VIRI:

17. Dr. Andreja Golnar, zdravnica, Celje, 9. 2. 2006, ustni vir.
18. Zlatka Iršič, kuharica, Ljubečna, 16. 1. 2006, ustni vir.
19. Darja Gajser, kuharica, Ljubečna, 16. 1. 2006, ustni vir.
20. Prodajalka v trgovini KEA na Ljubečni, blagajničarka, 14. 2. 2006, ustni vir.

7 ZAHVALA

Ob koncu dovolite, da se zahvaliva najini mentorici, gospe Marjanci Tanšek, ki nam je pri delu pomagala, naju vzpodbujala ter nama stala ob strani v trenutkih, ko nisva vedeli ne kam, ne kod. Hvala tudi gospe Mateji Leskovar, ki je najino raziskovalno nalogo lektorirala.

Zahvalili bi se radi vsem, ki so pri nastajanju naloge sodelovali, kuharicama, zdravnici dr. Andreji Golnar, ki je ob kupu dela in obveznosti našla čas in se nama posvetila in nenazadnje vsem staršem in učencem, ki so reševali anketni vprašalnik.

8 PRILOGE

8.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE UČENCEV OD 1. DO 3. RAZREDA

Sva Ana in Nuša, učenki iz 7. b in 9. b-razreda in delava raziskovalno nalogo o prehrani osnovnošolcev. Glede na temo najine raziskovalne naloge nama boste v veliko pomoč tudi Vi, če rešite ta anketni vprašalnik. **HVALA!**

1. Se Vaš otrok prehranjuje v šoli? (Obkrožite DA ali NE.) Če ste obkrožili da, potem navedite, katere obroke ima v šoli.

DA	NE
ZAJTRK MALICA KOSILO	

2. Ali Vaš otrok zajtrkuje doma?

DA, vedno	DA, kar pogosto	Zelo redko kdaj	Nikoli
-----------	-----------------	-----------------	--------

3. Zakaj Vaš otrok ima oz. nima kosila v šoli? (Obkrožite Vam ustrezno trditev.)

DA	NE
- ker menim, da je kosilo potrebno že v šoli	- ker so predraga
- ker je moj otrok enostavno lačen	- ker niso okusna
- ker doma ne jemo kosila	- ker imamo kosilo, ko pridemo domov
-drugo:	- ker mi starši ne dovolijo
	- ker ima moj otrok predpisano dieto
	- drugo:

4. Se Vam zdi, da Vaš otrok je ustrezno, uravnoteženo hrano?

DA, doma pazimo, da jemo uravnoteženo hrano.	DA, vendar nismo tako pazljivi.	NE, jemo tisto, kar imamo vsi radi.	Nisem seznanjen-a s prehrano mojega otroka.
----------------------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------

5. Je imel (ali pa ima) Vaš otrok zdravniško dieto, ki mu prepoveduje uživanje določene hrane?

DA, ima jo.	DA, imel jo je.	NE, nikoli ni imel nobene predpisane zdravniške diete.
-------------	-----------------	--------------------------------------------------------

Če ste obkrožili DA, Vas prosiva, če navedete hrano, ki je ni smel / je ne sme uživati.

6. Ali imate kakšen predlog, ki bi ga lahko upoštevali pi pripravi jedilnika šolske prehrane?

Zajtrk:

Malica:

Kosilo:

7. Se Vam zdi, kateri šolski obrok neprimeren? Kateri?

1. _____

2. _____

3. _____

Zahvaljujeva se Vam za čas, ki ste ga namenili za reševanje anketnega vprašalnika.

8.2 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE OD 4. DO 9. RAZREDA

POZDRAVLJEN(-A).

Sva Ana in Nuša, učenki 7. b in 9. b-razreda ter delava raziskovalno nalogo o prehrani osnovnošolcev. Glede na temo najine raziskovalne naloge, nama boš v veliko pomoč tudi ti, če rešiš to anketo. HVALA!

1. Ali zajtrkuješ?

DA, vedno.	DA, kar pogosto.	DA, a zelo redko kdaj.	NE, nikoli.
------------	------------------	------------------------	-------------

2. Ali se prehranjuješ na šoli?

DA	NE
MALICA KOSILO	

3. Zakaj imaš oz. zakaj nimaš v šoli kosila?

DA	NE
- ker menim, da je kosilo potrebno že v šoli	- ker so predraga
- ker sem enostavno lačen-a	- ker niso okusna
- ker so tako rekli starši	- ker imam kosilo, ko pridem domov
- ker doma ne jem kosila	- ker mi starši ne dovolijo
- drugo:	- ker imam probleme s težo
	- ker imam predpisano dieto
	- drugo:

4. Meniš, da se prehranjuješ pravilno (zdravo)?

DA, vedno.	DA, včasih.	NE, nikoli.	NE, ne vem, kaj je zdrava prehrana.
------------	-------------	-------------	-------------------------------------

5. Se ti zdi prav, da malicamo v učilnici in ne v jedilnici?

DA	Nimam skrbi s tem.	Tudi v učilnici je primerno.	NE, boljše bi bilo v jedilnici.
----	--------------------	------------------------------	---------------------------------

6. Imaš (si imel) kakšno zdravniško dieto, ki ti prepoveduje uživati določeno hrano?

DA, imam jo.	DA, imel sem jo.	NE, nikoli je nisem imel in je nimam.
--------------	------------------	---------------------------------------

Če jo imaš, česa ne smeš jesti:

7. Ali imaš mogoče kakšen predlog, ki bi ga lahko upoštevali pri sestavi šolskega jedilnika?

Malica: _____

Kosilo: _____

8. Se ti zdi kateri obrok (malica, kosilo) neprimeren? Kateri? Utemelji odgovor.

1. _____

2. _____

3. _____

Zahvaljujeva se ti za čas, ki si ga namenil za reševanje ankete.