

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA

PROBLEM DEBELOSTI MED UČENCI NA OŠ HUDINJA



AVTORICI: Sabina Kolšek, Nina Vervega

RAZRED: 8. b

MENTORICA: Lidija Voršič

KAZALO

KAZALO	1
POVZETEK	2
1. UVOD	3
1.1 TEORETSKE OSNOVE	4
1.1.1 KAJ JE DEBELOST	4
1.1.2 VZROKI DEBELOSTI	5
1.1.3 INDEKS TELESNE TEŽE – BMI	11
1.1.4 POSLEDICE DEBELOSTI	14
1.1.5 ZDRAVLJENJE DEBELOSTI	15
1.1.6 TELESNA TEŽA IN SAMOPODOBA	19
1.1.7 PREDLOGI ZA VZDRŽEVANJE PRIMERNE TELESNE TEŽE, ZDRAVO ŽIVLJENJE IN DOBRO POČUTJE	20
1.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	23
1.3 HIPOTEZE	23
1.4 RAZISKOVALNE METODE	23
1.4.1 DELO Z LITERATURO	23
1.4.2 ANKETA	24
1.4.3 OBDELAVA PODATKOV	24
1.4.3 OBLIKOVANJE PISNEGA POROČILA	24
2. OSREDNJI DEL	25
2.1 UGOTAVLJANJE PRISOTNOST DEBELOSTI PRI UČENCIH OŠ HUDINJA	25
2.1.1 IZBIRA VZORCA UČENCEV TER MERJENJE NJIHOVE VIŠINE IN TEŽE	25
2.1.2 IZRAČUN INDEKSA TELESNE TEŽE IN ANALIZA PRIMERJAV INDEKSOV TELESNE TEŽE PO RAZREDIH	25
2.2 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	27
2.2.1 ANALIZA ANKETE	27
2.3 DISKUSIJA	41
3. ZAKLJUČEK	42
4. VIRI	44
4.1 LITERATURA	44
4.2 INTERNETNE STRANI	44
4.3 VIRI SLIK	44

POVZETEK

Trend v zadnjih letih kaže naraščanje števila slabo hranjenih otrok in mladostnikov. Podobno kot kažejo tuji podatki, tudi pri nas narašča problem prekomerne telesne teže in debelosti.

Ali se problem debelosti pojavlja tudi pri učencih naše šole in v kolikšni meri, pa je bil naš glavni namen raziskovalne naloge. S pomočjo indeksa telesne teže smo ugotavljali prisotnost povečane telesne teže oziroma debelosti v posameznih razredih. Anketa pa nam je postregla s podatki, koliko so naši učenci športno aktivni in kakšne prehranjevalne navade imajo. Poskušali smo dognati povezavo med prehranjevalnimi navadami, gibanjem in telesno težo.

Ugotovili smo, da se naši vrstniki večinoma dosti gibajo, imajo pa nezdrave prehranjevalne navade. Prisotnost debelosti pri učencih naše šole ni zaskrbljujoča, jo je pa veliko več na razredni stopnji. Imamo občutek, da je še večji problem kot debelost prenizka telesna teža naših vrstnikov in mladostnikov.

Pri delu smo uporabljali pisne vire, internet in metodo anketiranja.

Spoznali smo, da je navade človeka težko spreminjati, zato je potrebno z zdravim načinom življenja seznanjati že v zgodnjem otroštvu, nato pa z njim nadaljevati, kajti le tako se bomo lahko izognili nepotrebnih kilogramov oziroma debelosti.

1. UVOD

Telesna zunanost, zlasti pa telesna teža, je za ljudi precej pomembna. Nekateri telesno težo povezujejo celo s srečo in z uspehom v življenju, četudi bi o tej neposredni povezavi težko govorili, saj so pomembnejši naš značaj, odprtost do ljudi, naša notranjost, naše celostno zdravje.

Debelost postaja ena najpomembnejših otroških bolezni, ki narašča po vsem svetu in je posledica nepravilnega življenjskega sloga. Stopnja debelosti v zadnjih letih močno narašča, predvsem v razvitih državah. Debelost se kaže kot zelo povečana telesna teža glede na višino in spol. Raziskave kažejo, da so dejavniki tveganja debelosti močno povezani z nizko gibalno aktivnostjo in prehranskimi navadami.

Danes nam trg ponuja najpestrejši izbor najrazličnejše hrane. Od sadja, zelenjave, mesnih izdelkov, do najrazličnejših sladic, prigrizkov in drugo. Izbor je pester, zato je še posebej pomembno, da izbiramo raznoliko, in če se le da, zdravo hrano. Uskladiti moramo dnevno količino in vrsto hrane, ki jo pojemo, z dnevno telesno dejavnostjo (poraba energije). Če sta prej omenjeni stvari usklajeni, naj ne bi prišlo do povečane telesne teže ali debelosti.

Premalo se zavedamo, da je naše telo ustvarjeno za gibanje, mi pa povsod veliko sedimo (v šoli, doma, pred TV, pri domačih nalogah, za računalnikom in podobno). Od tega, koliko smo telesno dejavni, je odvisen razvoj celotnega telesa. Nekateri brez gibanja vsak dan sploh ne zdržijo, spet drugi se gibljejo le ob vikendih, a še to ne vedno.

Naša šola in šolski okoliš se nahajata v središču nakupovalnih centrov, ki poskrbijo, da prosti čas preživljamo po nakupih, pogovorih ob pijači, ogledu kino predstav ...

A hkrati je šola in šolski okoliš blizu različnim rekreacijskim centrom (nogometno igrišče, rokometna dvorana, zaprt bazen, kegljišče, bowling, šolska telovadnica ...), kar pa ponuja aktivno preživljanje prostega časa. Česa se pogosteje poslužujejo učenci naše šole, ali imajo ti dejavniki kakršno koli povezavo s prekomerno telesno težo, bomo zasledovali v raziskovalni nalogi.

1.1 TEORETSKE OSNOVE

1.1.1 KAJ JE DEBELOST

Debelost je kronična bolezen, ki je pri otrocih in mladostnikih eden najbolj zaskrbljujočih problemov sedanjega časa. V zadnjih desetletjih njena prevalenca skokovito narašča, tako da prerašča že v pravo epidemijo. Bolezen, ki v otroštvu, razen v izjemnih primerih, ni povezana s posledicami, pa lahko kasneje pri odraslih privede do bolezenskih stanj, ki znatno povečujejo obolevnost in smrtnost debelih ljudi.

Debelost botruje številnim kroničnim boleznim, kot so sladkoma bolezen, povišan krvni tlak, arterioskleroza, bolezni srca in ožilja, vnetja trebušne slinavke, bolezni žolčnika, nevnetne spremembe na sklepih.

Če jo gledamo iz tega zornega kota, je vredno narediti vse, da se ji izognemo, da jo preprečimo oziroma če je že tu, da se je otresemo.

Včasih je bila debelost opredeljena kot vsaka teža, ki je bila višja od idealne teže za več kot 10 odstotkov. Idealne teže so bile opredeljene z različnimi tabelami, ki so jih uporabljali zdravniki, bolniki, zavarovalnice in drugi. Tabele niso bile enotne, ampak so se med seboj močno razlikovale. Tako je bil predvsem bolnik tisti, ki se v tej poplavi podatkov velikokrat ni prav nič znašel. In kot se v zmedu rado dogaja, so hujšali ali živeli v prepričanju, da so debeli tisti, ki to niso bili, predebeli pa so se velikokrat tolažili, da gre pri njih velikokrat samo za povečano težo »zaradi težkih kosti«.

Sedaj je zmede na tem področju določevanja idealne telesne teže manj, saj so sprejeta natančna stališča in dana navodila kako jo določati.^{1 2 3}

¹ dr. Andreja Kocijančič: Hrana in zdravje, Centralni zavod za napredek gospodinjstva, Ljubljana, 1985, str. 70.

² <http://med.over.net>

³ Tadej Battelino: Debelost in motnje hranjenja, SPS Pediatrična klinika, Klinični center, Ljubljana, 2000, str. 38.



Slika 1: Povečana telesna teža

1.1.2 VZROKI DEBELOSTI

Človeški organizem teži, tako kot vsa živa bitja in življenjski procesi, k uravnoteženosti in stalnosti. Tudi telesna teža naj bi bila ena od življenjskih stalnic. Sprejemanje hranljivih snovi naj bi bilo uravnoteženo s porabo energije. V civiliziranem svetu, vsaj v tistih delih sveta, kjer je hrane dovolj, se mehanizem uravnavanja potreb in dejansko zaužite hrane okvari.

Prekomerna telesna teža in debelost sta v največji meri posledici:

- prekomernega uživanja hrane ter neustrezne prehranske navade,
- nezadostne gibalne aktivnosti.

Na nastanek debelosti pa vplivajo tudi:

- dedni dejavniki in
- psihosocialni dejavniki.

Prekomerno uživanje hrane in neustrezne prehranske navade

Človek vse manj fizično dela in se tudi vse manj giblje. Paradokсно pa se ob zmanjšanju aktivnosti poveča apetit. Apetit je eden najmočnejših gonov pri človeku. Brez njega bi človeštvo že zdavnaj izumrlo, saj ga je ščtil takrat, kadar se je moral za hrano boriti. Postane pa apetit problematičen takrat, ko je hrane veliko na voljo, ljudje pa so premalo fizično aktivni. Že majhne dnevne napake (povečanje vnosa hrane)

povzročijo dolgoročno znaten porast teže. Veliko ljudi se zredi tudi zato, ker nimajo nadzora nad maščobami in sladkorjem, skritih v hrani in pijači (meso, sladoled, gosti sokovi ...). Mnogi so nagnjeni k podcenjevanju kalorične vrednosti hrane (smetane v kavi, košček čokolade, ocvrto meso).

Prehranske navade otrok in mladostnikov se oblikujejo že v zgodnjem otroštvu. Nanje vplivajo prehranske navade v družini (število obrokov, izbira živil, vegetarijanstvo), pomembni so tudi vplivi okolice, vzgojnovarstvene ustanove, družine, prijateljev, šole. V šoli na izbiro živil močno vplivajo vrstniki in trenutne modne muhe. Ne smemo pozabiti tudi na močan vpliv marketinga prehranske industrije.

V današnjem času je na razpolago obilica hrane, ki zbuja naslado in pomirja čutila, kot sta vonj in okus, ter daje po zaužitju prijeten občutek toplote, utrujenosti, zadovoljstva. Ob tako veliki skušnjavi in nepoučenosti o škodljivosti debelosti se lahko dogodi, da je količina zaužite hrane večja od potreb organizma, zato jo organizem pametno uskladišči za slabe čase v rezerve – v maščobno tkivo. Slabih časov pa ni in ni, maščoba se kopiči in prične ogrožati sam organizem.

Z načinom življenja se spreminja tudi prehrana otrok. Zaradi vse večje zaposlenosti staršev in vse daljšega delovnega časa je prehrana neredna, otroci velikokrat posegajo po »hitro«¹ pripravljeni hrani. Pod neredno prehrano mislimo predvsem na: neredne obroke oz. premajhno število dnevnih obrokov, opuščanje jutranjega obroka, menjava časa uživanja obrokov čez dan, menjava obsega obroka (zelo slabo: velik večerni obrok), menjava kvalitete obroka (prehranjevanje v restavracijah), nočni obrok. Priporoča se do pet obrokov dnevno, tako da imamo stalno ravno prav poln želodec. Sodobni trend pa je, da raje izpustimo kakšen obrok. Raziskave kažejo, da manjkajoči obroki pravzaprav povzročijo, da pri naslednjem obroku navadno pojemo več. Eden izmed dejavnikov tveganja pri neredni prehrani pa je povečanje tveganja za debelost.

Problem, ki se pojavlja pri hitri hrani (to je vsaka vrsta hrane, ki jo lahko na hitro poješ, kjer koli in ob katerem koli času) je, da so postopki priprave pogosto manj zdravi (npr. cvrenje), obenem pa je hranilno redka in energijsko gosta.



Slika 2: Nepravilno prehranjevanje (hitra hrana)

Otroci in mladostniki zelo veliko časa preživijo v šoli, kar pomeni, da se tam tudi prehranjujejo. Naloga šole oz. vodje šolske prehrane je pripraviti čim bolj uravnotežene obroke, ki bodo zdravi in hkrati okusni (privlačni) za učence. Še posebej morajo biti pozorni na kalorično vrednost obroka.

Velikokrat govorimo o prehranskih navadah Slovencev, ki je pokazal, da:

- jemo premalo sadja in zelenjave;
- pojemo premalo balastnih snovi;
- pojemo preveč maščob;
- pojemo preveč enostavnih ogljikovih hidratov (sladkarij, sladkih pijač);
- preveč solimo hrano;
- le polovica Slovencev redno zajtrkuje.⁴

Debele delijo glede na prehranjevalne navade v štiri skupine, peto je dodala ga. Željka Avgustinčič, dipl. soc. delavka, ki je izvajala del seminarja, katerega se je udeležila tudi naša mentorica.

1. RAZUZDANI JEDCI – so nezavedno oblikovali vedenjski vzorec žrtve, ki trpi nenadne napade požrešnosti, kar vodi do zaužitja neznanskih količin hrane ter do doživetja t. i. oralnega »orgazma«. Niso lačni, ampak poskušajo potešiti posebno čustveno lakoto, veliko nedoločeno hrepenenje, ki jih žene v napade požrešnosti.

⁴ Tadej Battelino: Debelost in motnje hranjenja, SPS Pediatrična klinika, Klinični center, Ljubljana, 2000.

2. STALNI JEDCI – jedo bolj ali manj ves čas, ne da bi se omejevali samo na glavne obroke ter zaradi izpadov ne trpijo, temveč se dobro počutijo. Sami poudarjajo, da se drugih prav nič ne tiče njihovo uživanje v hrani, ki si ga lahko privoščijo.

3. NENASITNI JEDCI – ne jedo zaradi teka, jedo zaradi nagibov, ki z apetitom nimajo nikakršne zveze; ko začno jesti, se težko ustavijo. Zaužitje velikih količin hrane gre do prenapolnjenosti želodca. V ospredju ni potreba po hrani, temveč določeno razpoloženje, ki ga skušajo preglasiti s samouničevalnim vedenjem.

4. NOČNI JEDCI – imajo napade lakote pozno ponoči, ko se s hrano tolažijo, zaradi česar slabo spijo, naslednji dan jih pesti neješčnost. Hranjenje lahko prekine sicer prevladujočo depresivno naravnost posameznika, a ga nato še dodatno pesti problem čezmernih kilogramov.

5. VIKEND JEDCI – prenajedajo se ob koncu delovnega tedna. Med tednom so vzdržni. Značilna izjava zanje je »... v ponedeljek pa spet normalno«^{5 6}

Velik vpliv na otroke in mladostnike ima marketing živil (najrazličnejše reklame).

Najbolj oglaševani so:

- sladkani žitni izdelki za zajtrke,
- brezalkoholne aromatizirane pijače,
- slani in sladki prigrizki,
- restavracije s hitro hrano.

Vsi ti oglasi, reklame v najrazličnejših medijih manipulirajo z otroki in starši. Še najbolj pa vplivajo na otroke, kajti nezdravo hrano (hitro hrano) naredijo otrokom zelo privlačno in zaželeno.

⁵ Dražigost Pokorn, prof.dr.med.: Socialno medicinski vidiki debelosti, Inštitut za higieno, Medicinska fakulteta v Ljubljani, Ljubljana, 1999.

⁶ Zapiski seminarja: Telesna teža – pomen hrane in gibanja za učitelja in za učenca, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, Celje, 2006.



Slika 3: Hrana in apetit

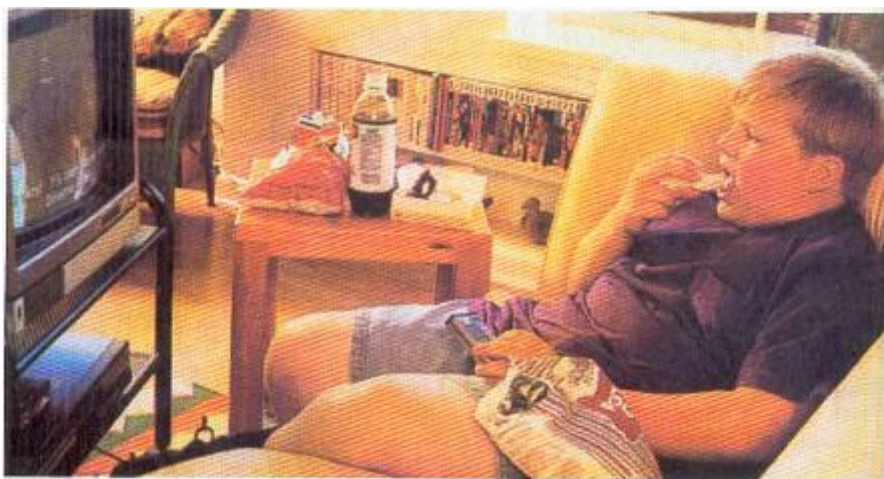
Nezadostne gibalne aktivnosti

Problemi se pojavljajo tudi pri otrocih in mladostnikih, ki so vse manj telesno aktivni. Večino prostega časa preživijo pred televizijskimi in računalniškimi ekrani, izogibajo se rednemu pouku športne vzgoje in le nekaj se jih aktivno ukvarja s športom.

Po raziskavah ugotavljajo, da si veliko učencev in učenk ne zna organizirati svojega domačega dela in ne zna uravnavati svojega prostega časa. V času, ki je namenjen sprostitvi, zaradi včasih nasilne ponudbe medijev in informatike, ki zagotavljajo lahko ter takojšno zadovoljitev, izbirajo dejavnosti, kjer pretežno sedijo in se težje odločajo za ukvarjanje s športom. Velik vpliv na način preživljanja prostega časa imajo predvsem starši z načinom vzgoje, ki je pogosto preveč permissivna, še zlasti do deklet (tako prekomerna telesna teža, kot debelost je v starosti od 7. do 10. leta v povprečju bolj pogosta pri učenkah).

Priporočljivo je biti najmanj eno uro na dan toliko telesno dejaven, da se pri tem zadihaš, spotiš in da se ti poveča srčni utrip.⁷

⁷ dr. Andreja K., dr. Janko S., dr. Gregor J., dr. Maja B.: Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletnem osnovne šole, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2004, str. 30-35.



Slika 4: Posedanje pred televizijo

Dedni dejavniki

Na prvi pogled se zdi, da je debelost dedna, saj se ponavadi pojavlja pri mnogih članih iste družine. Človek ima že ob rojstvu določene posamezne telesne značilnosti, način presnove in nekatere druge lastnosti. Podeduje pa lahko tudi dovzetnost za razvoj debelosti. Vendar podedovana dovzetnost ni edini vzrok za debelost, ki se pojavlja v okviru ene družine. Večkrat slišimo: »Pri meni hujšanje ne gre in ne gre, ker smo pač take sorte – vsi v družini smo debeli«, ali pa: »Debelost sem podedoval po materi, tudi ona je debela«. Pa vendar debelost v teh primerih ni samo podedovana.

Družinske navade v rani mladosti so tiste, ki navajajo na določen način hranjenja in vedenja ter vodijo ob prirojeni dovzetnosti k debelosti. V družini, kjer sta oče in mati debela, bo njun lasten ali pa posvojen otrok skoraj gotovo (v 80% primerov) tudi debel. Ni nujno, da se debelost pokaže že v otroških letih. Razvije se lahko tudi kasneje, v tako imenovanih kritičnih obdobjih. Med kritična obdobja štejemo puberteto, poporodno obdobje, večje spremembe v načinu življenja - služenje vojaškega roka, poroka, sprememba stalnega bivališča.

Podedovana debelost kot lastnost, ki se prenaša samo po genih in zanjo ni potrebno dodatno neprimerno hranjenje, je izrazito redka. Običajno tako debelost spremljajo tudi druge gensko prirojene napake.

Tudi različne bolezni (motnje v delovanju ščitnice ali nadledvične žleze) in zdravila (kortikosteroidi, nekateri antidepresivi, nekatera zdravila za preprečevanje migrene in

antiepileptiki, kontraceptivi in zdravila za sladkorno bolezen ter druga) sicer vplivajo na energetsko ravnotežje v telesu in povečujejo apetit, vendar je spet hrana tista, ki jo moramo pojesti preveč, da se zredimo.⁸

Psihosocialni dejavniki

Tudi psihosocialni dejavniki so pomembno udeleženi pri nastanku debelosti. Posebej so debeli tudi otroci, ki živijo v slabših socialno-ekonomskih razmerah in z le enim staršem ali pa imajo starejše matere.^{9 10}

1.1.3 INDEKS TELESNE TEŽE – BMI (BODY MASS INDEX)

Najbrž vas zanima, kaj o vaši teži pravijo strokovnjaki. Z drugimi besedami, kako telesno težo objektivno ocenimo. Kar se da realna ocena telesne teže in stanja hranjenosti je možna s številko, ki ji rečemo indeks telesne teže – BMI. Indeks izračunamo tako, da telesno težo (v kilogramih) delimo s kvadratom telesne višine (v metrih). Poglejmo si preprosto formulo za izračun indeksa:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Telesna teža v kg}}{\text{Telesna višina}^2 \text{ v m}}$$

Primer: 82kg
 $1.60\text{m} \times 1.60\text{m} = \underline{32=BMI}$

Indeks telesne teže ima v odrasli populaciji velik pomen kot napovedani dejavnik tveganja za srčni infarkt, možgansko kap, žolčne kamne, povečan krvni tlak in druga kronična obolenja. To zlasti velja za ljudi, ki jim BMI presega število 27.

V otroštvu nimamo enotnega kriterija za oceno debelosti, saj se s spremembami telesnih razmerij med pubertetnim dozorevanjem spreminja tudi indeks telesne teže.

⁸ [http:// med.over.net](http://med.over.net)

⁹ dr. Andreja Kocijančič: Hrana in zdravje, Centralni zavod za napredek gospodinjstva, Ljubljana, 1985, str. 75-80.

¹⁰ Tadej Battelino: Debelost in motnje hranjenja, SPS Pediatrična klinika, Klinični center, Ljubljana, 2000, str. 75.

Izdelane so posebne tabele, katerih standardi izvirajo iz ameriške nacionalne raziskave o zdravju in prehrani otrok.

Tabela 1: Indeks telesne teže pri otrocih od 3. do 18. leta starosti

DEČKI	Zgornja meja	Povprečje	Spodnja meja	DEKLICE	Zgornja meja	Povprečje	Spodnja meja
Starost				Starost			
3	18,4	16,0	14,0	3	18,3	15,6	13,9
4	18,1	15,8	13,8	4	18,2	15,4	13,6
5	18,0	15,4	13,7	5	18,3	15,3	13,5
6	18,1	15,4	13,6	6	18,8	15,3	13,3
7	18,9	15,5	13,6	7	19,7	15,5	13,4
8	19,7	15,7	13,7	8	21,0	16,0	13,6
9	20,9	16,0	14,0	9	22,7	16,6	14,0
10	22,2	16,6	14,2	10	24,2	17,1	14,3
11	23,5	17,2	14,6	11	25,7	17,8	14,6
12	24,8	17,8	15,1	12	26,8	18,3	15,0
13	25,8	18,4	15,6	13	27,9	18,9	15,4
14	26,8	19,1	16,1	14	28,6	19,4	15,7
15	27,7	19,7	16,6	15	29,4	19,9	16,1
16	28,4	20,5	17,2	16	30,0	20,2	16,4
17	29,0	21,2	17,7	17	30,5	20,7	16,9
18	29,7	21,9	18,3	18	31,0	21,1	17,2

Ponujamo vam kratko razlago tabele BMI, oziroma kaj storiti, če je tvoj BMI na spodnji ali zgornji meji.

Spodnja meja (prenizka telesna teža)

Ne ustraši se! Ni ti treba pridobiti maščevja, morda se potrudíš pridobiti mišično in kostno maso. To ti bo prineslo večjo telesno zmogljivost. Tudi tvoja telesna odpornost, imunost ji rečemo strokovno, se bo izboljšala.

Povprečje (primerno hranjenje)

Lahko si brez skrbi! Imaš telesno težo, ki je primerna tvoji starosti, spolu in telesni višini. Kar tako naprej, pri hrani in pri gibanju.

Zgornja meja (prekomerna hranjenost, debelost)

Če je tvoj indeks blizu zgornje meje, ti svetujemo več gibanja, vsaj eno uro na dan (rolanje, kolesarjenje ...). Izbiraj manj mastno hrano, manj sladko in ne preveč slano.

Kaj pa, če je indeks na zgornji meji oziroma še večji? Sprememba načina hranjenja in gibalnih navad je recept, primeren zate. Če ostaneš debel, lahko v kasnejšem življenju zbolíš za eno ali več boleznimi preobilja. Ne pomaga izgovor, da je vsa družina nagnjena k debelosti. Pametno se je posvetovati z zdravnikom, ki ti bo pomagal preprečiti negativne posledice prehitrega in nepravilnega hujšanja.

POZOR! Pri najstnikih z veliko mišično maso (aktivni športniki in najstniki, ki delajo, recimo pomagajo staršem) in pri mladostnikih z zelo močno kostno gradnjo (to se podeduje) je lahko indeks telesne teže zvišan. Tukaj ne gre za povišano maščobno maso oziroma debelost.^{11 12}



Slika 5: S takšnim kolesom do ustreznega indeksa telesne teže

¹¹ <http://med.over.net>

¹² mag. Damjana Podkrajšek, dr.med., specialistka šolske medicine: Telesna teža (za mladostnike), Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 2004.

1.1.4 POSLEDICE DEBELOSTI

Debelost velja danes za nelepo. Žal pa ni samo nelepa, ampak je dokazano škodljiva. Povečuje namreč možnost obolevanja in smrtnost.

Debelost zmanjšuje delovne sposobnosti in vzdržljivosti. Debeli ljudje so pogosto utrujeni in pozabljivi.

Veliko ljudi s prekomerno telesno težo v kasnejšem življenjskem obdobju zboli za t. i. boleznimi preobilja. Te so: srčni infarkt, sladkorna bolezen, možganska kap, zvišan krvni tlak, nekatere vrste raka, bolečine v križu, obraba kolcev, kolen in druge.

Izrazito škodo napravi debelost na notranjih organih, predvsem na srcu, jetrih, črevesju, ožilju. Pospešuje bolezni srca in arterioskleroze.

Te bolezni so »krive« kar za polovico prezgodnjih smrti, predvsem pa za veliko bolečin in težav v življenju. Raziskave kažejo, da prehranski faktorji povzročajo približno 30% rakov v razvitih državah. ¹³



Slika 6: Ena od posledic debelosti – visok krvni tlak

¹³ dr. Andreja Kocijančič: Hrana in zdravje, Centralni zavod za napredek gospodinjstva, Ljubljana, 1985, str. 81-82.

1.1.5 ZDRAVLJENJE DEBELOSTI

Kot je vprašanje debelosti kompleksno, je tudi zdravljenje kompleksno in dolgotrajno. Glavni cilj zdravljenja debelosti je otroka, starše in odrasle naučiti zdravega načina prehranjevanja in telesne aktivnosti. Z dieto zmanjšamo vnos, s telesno aktivnostjo pa povečano porabo kalorij. Raziskave kažejo, da je kombinacija diete s telesno aktivnostjo veliko učinkovitejša pri zniževanju telesne teže kot vsaka posebej.

Uspešno zdravljenje debelosti pomeni:

- da bolnik čim bolj zdravo (z uravnoteženo dieto) izgublja maščobno maso, ohranja pa mišice in kostno tkivo;
- da postane bolnik telesno aktiven;
- da se nauči svojo idealno telesno težo pravilno vzdrževati.

Tako zdravljenje zahteva strokovno usposobljen tim, ki ga vodi v hujšanje usmerjen, posebej usposobljen zdravnik specialist internist. Delo poteka v posebnih centrih ali klinikah, ki se poglobljeno ukvarjajo z vprašanjem debelosti (Center za zdravljenje bolezni otrok, Šentvid pri Stični).



Slika 7: Gibanje v naravi

Obstajajo tudi druge, dodatne metode zdravljenja.

KIRURŠKE

Črevesni obvod je operacija, s katero skrajšamo črevesje in tako zmanjšamo možnost, da bi se zaužita hrana vsrkala v kri. Liposukcija - z njeno pomočjo lahko odstranijo le maščobo iz podkožja. Je le pomoč pri hujšanju, velikokrat narejena v estetske namene. Zmanjšanje želodca tako, da je vsebina preostalega dela želodca največ 50ml. Majhen želodec bolnika prisili, da se hrani v zelo majhnih obrokih.

Dobro si je zapomniti, da je način hujšanja s kirurškim zdravljenjem primeren le za izrazito debele ljudi, ki niso uspeli shujšati na noben drug način in za tiste, ki jih debelost življenjsko ogroža.

ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI

Tudi zdravljenje z zdravili ni priporočljivo, niti uspešno.

Zdravilo, ki deluje na povečan apetit, opuščajo zaradi stranskih učinkov in neselektivnega delovanja (ne delujejo samo na apetit). Njihova slabost je tudi to, da delujejo, le dokler jih jemljemo, uporabljamo jih lahko le kratek čas, ko jih opustimo, pa njihov učinek preneha. *Zdravila, ki preprečujejo vsrkanje maščobe*, ker zavirajo encim lipazo, ki mora zaužito maščobo razcepiti.

Pomožna zdravilna sredstva, ki večinoma povečajo občutek sitosti v želodcu ali pospešujejo pasažo vsebine skozi prebavila.

Kompleksnega zdravila za debelost v obliki tabletke žal ni. Če želi shujšati, mora biti bolnik motiviran. Pripravljen mora biti opustiti svoje nezdrave prehranske navade in pričeti z redno telesno dejavnost. Truditi se mora zmanjšati tudi vse pasivne načine gibanja (vožnja z avtom, dvigalom ...). Zdravnik, ki takega bolnika zdravi, pa mora ob vsem strokovnem delu vzdrževati tudi bolnikovo pozitivno motivacijo in to na dolgi rok.

Pozor, tako hitro kot smo telesno težo izgubili, jo lahko pridobimo nazaj.



Slika 8: Eno od zdravil za reševanje problema debelosti

Za vse tiste najstnike, ki jih debelost ne pesti v taki meri, da bi potrebovali nujno zdravniško zdravljenje, pa nekaj preprostih predlogov za znižanje telesne teže.

- Lahko greš po nasvet k zdravniku (tvojemu osebnemu zdravniku ali k zdravniku, ki te je sistematično pregledal vsaki dve leti šolanja) in ga prosiš za pomoč. On ne bo mogel izgubljati telesne teže namesto tebe. Odločitev in izvedba bosta tvoji. Njegovi strokovni nasveti in redne kontrole tvojega zdravstvenega stanja bodo zate dragoceni.
- Modro je prositi za pomoč tudi svoje najbližje. Mama ti bo zelo verjetno stala ob strani in rada pripravljala več zdravih jedi. Če je tudi ona pretežka, jo morda pridobiš, da hujšata skupaj in na zdrav način. Ko dosežeš vmesni cilj, recimo minus 2kg, si kar daj v načrt košček čokolade in še 5km kolesarjenja.
- Namesto s tortico se lahko razvajaš s kosom najljubšega sadja, namesto sladkih napitkov pa pij le vodo ali nesladkan čaj.
- Po 18. uri »zakleni hladilnik«, vse predaš s čokolado in najbolje tudi svoj »vhod v prebavila«.
- Privošči si vsaj 9 ur spanja vsako noč. Koristilo ti bo, da boš v šoli bolj zbran. To s spanjem velja za vse najstnike in za tiste z normalno težo tudi. Zate, ki se trudiš izgubiti prekomerno telesno težo, pa je pomembno še nekaj: ko spiš, ne ješ.

- Namesto stola lahko uporabiš žogo – tudi takrat, ko gledaš najljubšo oddajo na televiziji. Sedenje na žogi je bolj zdravo za hrbtenico, poleg tega pa zahteva tudi več energije. Pa še manj časa presediš, ker ni tako zelo udobno kot v naslonjaču. In si krepiš mišice stegen, meč, bokov in hrbta ...
- Namesto predolgega posedanja pred televizorjem si mogoče narediš ples kar sredi svoje sobe ob glasbi, ki jo imaš najraje. Morda pa »skočiš« na kolo in z njim do prijatelja ...
- In se skratka trudiš, da porabiš več energije, kot jo zaužiješ s hrano.
- Smo še kaj pozabili? Vprašaj prijatelja ali prijateljico, ki mu je to že uspelo in že več let tako zmanjšano težo tudi vzdržuje.^{14 15 16}



Slika 9: Aktivnosti z vrstniki



Slika 10: Vsakovrstna aktivnost je dobrodošla

¹⁴ dr. Andreja Kodjančič: Hrana in zdravje, Centralni zavod za napredek gospodinjstva, Ljubljana, 1985, str. 83-93.

¹⁵ <http://med.over.net>

¹⁶ Tadej Battelino: Debelost in motnje hranjenja, SPS Pediatrična klinika, Klinični center, Ljubljana, 2000, str. 79-89.

1.1.6 TELESNA TEŽA IN SAMOPODOBA

»Samozaupanje ni vse; ni pa ničesar brez njega.«

Ena izmed ključnih razvojnih nalog v obdobju mladostništva je tudi oblikovanje strukturirane in integrirane samopodobe. V tem obdobju se v posameznikovi samopodobi vzpostavljajo zelo različna področja – socialna, akademska, emocionalna in tudi telesna samopodoba. V obdobju mladostništva že same intenzivne telesne spremembe usmerjajo pozornost mladostnikov na lasten zunanji videz. Vendar pa se telesna samopodoba ne oblikuje le na podlagi mladostnikovih zaznav in doživetij telesnih sprememb, temveč tudi na osnovi bolj ali manj stereotipnih odzivov drugih oseb na njegov spreminjajoč se zunanji videz ter na osnovi prepričanj o tem, kaj je v posameznikovem okolju in pri vrstnikih idealno in cenjeno.

Če je oblikovanje telesne samopodobe moteno, se tudi splošna samopodoba in samospoštovanje ne moreta ustrezno razviti. Ker raziskave kažejo, da kar 62% deklet in 18% fantov ni zadovoljnih z lastno težo in s tem s svojim videzom, se zdi, da je področje oblikovanja telesne samopodobe v slovenski populaciji mladostnikov problematično. Nezadovoljstvo z lastno težo je namreč povezano z nizkim samospoštovanjem, večjo stopnjo depresivnosti, težave z domačimi odnosi, pogostejšimi spori s starši in pogostejšo uporabo zdravil, ki vplivajo na duševno počutje. Obenem lahko nezadovoljstvo z lastno telesno težo vodi v nezdrave oblike hujšanja in motnje hranjenja. Zaradi vsega navedenega se nam zdi nujno spregovoriti o psiholoških vidikih hranjenja, teže in odstopanja od normalne telesne teže. Hrana je namreč lahko povezana z občutki ugodja, zadovoljstva, zadoščenosti in tolažbe, lahko pa postane tudi nadomestilo za čustva najbližjih oseb, sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti in odvisnosti, sredstvo za obvladovanje, podkupovanje, izsiljevanje ali osamosvajanje, kar lahko pri mladostniku vzpostavi ustrezen in zdrav odnos do hrane, svoje teže in svojega telesa. Če je namreč mladostnik tega sposoben v adolescenci, ko so pasti preseganja meja zdravega najbolj vabljive, potem mu bo z veliko gotovostjo to uspevalo tudi v kasnejšem življenju.

DEJAVNIKI, KI VPIVALO NA RAZVOJ TELESNE SAMOPODOBE

- Ocena lastnega videza in ocena, kako te vidijo drugi ter primerjava z drugimi.
- Družina: komentarji.
- Prijatelji in vrstniki: primerjava.
- Šola: pravila in intervencije, fizična aktivnost.
- Mediji: mediji vplivajo na občutke, misli, ideale v zvezi z lastnim telesom – »*Ko listaš po katalogu, si želiš, da bi lahko naročil telesa, ne obleke!*«

STRATEGIJE (PRIPOROČILA)

- Povezanost: gradnja povezanosti med učenci, spodbujanje medsebojnega spoštovanja, sodelovanje.
- Edinstvenost: spoštovanje kvalitet in značilnosti, zaradi katerih je nekdo drugačen in poseben.
- Modelno učenje: model posreduje učencem standarde in vrednote, deluje kot referenčna točka.
- Vzgoja za medije¹⁷

1.1.7 PREDLOGI ZA VZDRŽEVANJE PRIMERNE TELESNE TEŽE, ZDRAVO ŽIVLJENJE IN DOBRO POČUTJE

- Svoj vnos energije (hrana) uskladimo s svojo porabo energije.
- Ne čakajmo, kdaj bomo postali žejni, ampak si privoščimo tekočino pred, med in po telesni dejavnosti.
- Če je hitra hrana pravilno vključena v energijsko in hranilno uravnotežen celodnevni obrok, in je ne jemo prepogosto, lahko popestri naše jedilnike.
- Priporočamo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja), vmes pa dodamo še eno ali dve malici. Če le gre, se držimo takega ritma redno in si privoščimo vse obroke, in to vsak dan ob istem času.
- Najprimernejši del dneva, da si zagotovimo energijo, je prav gotovo jutro.
- Uživajte hrano v miru, sede in počasi.

¹⁷ Zapiski seminarja: Telesna teža – pomen hrane in gibanja za učitelja in za učenca, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, Celje, 2006.

- Ne nasedaj »lažnim« dietam.
- Od tega, kako smo telesno dejavni, je odvisen razvoj celega telesa, predvsem kosti in mišic.
- Redno spremljajmo telesno težo.
- Gibaj se eno uro na dan in to vsak dan. Gibanje naj ti bo v užitek in veselje, ne pa nepotrebna nadloga. Zato si izberi tisto vrsto gibalne dejavnosti, ki ti je všeč in s katero se boš z veseljem ukvarjal.
- Izkoristi vsako priložnost za gibanje – hodi ali kolesari do šole in domov; izkoristi šolske odmore za gibanje; izberi stopnice namesto dvigala; pleši doma ob svoji najljubši glasbi; v zabave vključi šport in ples; izkoristi proste dni za gibanje, hodi, plavaj, kolesari.
- Pomembno je, da skrajšaš čas sedečih dejavnosti na minimum.
- Da se dobro naspimo, potrebujemo načeloma osem do devet ur spanja. Jutranja zaspanost pogosto preprečuje zajtrkovanje, neredno spanje pa redno uživanje obrokov.
- Tudi ko se pogovarjamo o telesni teži, delajmo to s pravo mero zdrave pameti.
- Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo.^{18 19}



Slika 11: Bogata hrana

¹⁸ Mojca Gabrijelčič Blenkuš: Prehrana za mladostnike, Inštitut za varovanje zdravja R.S, Ljubljana, 2005.

¹⁹ Helena Koprivnikar, dr.med.: Gibam se, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana, 2004.

10 KORAKOV DO ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

1. V jedi uživajte!

2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!

3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!

4. Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najboljše pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnat izdelke!

5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja!

6. Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze ...)! Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov! Izbirajte puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.

7. Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!



Slika 12: Prehranska piramida

1.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

- Ali je na OŠ Hudinja veliko učencev s prekomerno telesno težo?
- Ali imajo učenci moškega spola pogostejše prekomerno telesno težo?
- Ali so učenci s prekomerno telesno težo pogosto žrtve najrazličnejših opazk oz. žaljivk?
- Koliko učencev je športno aktivnih vsak dan?
- Koliko učencev zajtrkuje in obožuje sladkarije?

1.3 HIPOTEZE

- Na OŠ Hudinja je več učencev s prekomerno telesno težo na razredni stopnji.
- Učenci moškega spola imajo pogostejše prekomerno telesno težo.
- Učenci s prekomerno telesno težo so pogosto žrtve najrazličnejših opazk.
- Manj kot polovica učencev je športno aktivna vsak dan.
- Več kot polovica učencev ne zajtrkuje in obožuje sladkarije.

1.4 RAZISKOVALNE METODE

1.4.1 DELO Z LITERATURO

Ena temeljnih metod vsakega raziskovalnega dela je iskanje in uporaba ustrezne literature. Večina literature smo našli v Osrednji knjižnici Celje in Oddelku za študij, pregledali pa smo tudi nekaj spletnih strani na internetu. V veliko pomoč so nam bile brošure, ki smo jih dobili na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje. Prav v času nastajanja raziskovalne naloge je potekal na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje seminar na temo Telesna teža, katerega se je udeležila tudi naša mentorica. Tudi na seminarju so povedali marsikatero zanimivost, ki smo jo omenili v raziskovalni nalogi.

1.4.2 ANKETA

Anketa je oblika dela, ki nam je omogočila pridobiti podatke neposredno od učencev, ki so glavni vir podatkov za nadaljnjo raziskavo. Sestavili smo vprašalnik, ki naj bi nam dal odgovore na zastavljene hipoteze. Anketo smo izvedli na OŠ Hudinja med učenci predmetne stopnje. Anketirali smo 156 učencev, in sicer 5. razred, 7. razred, 8. razred in 9. razred. Vprašalnike so učenci reševali pri razrednih urah.

1.4.3 OBDELAVA PODATKOV

Vse anketne vprašalnike smo pregledali in odgovore nato analizirali ter izdelali tabele in grafe. Na koncu smo zapisali tudi naše ugotovitve.

1.4.4 OBLIKOVANJE PISNEGA POROČILA

Pri izdelavi raziskovalne naloge smo si pomagale z osebnim računalnikom. Besedilo smo oblikovali v MS Word 2000 in Microsoft Excel, slike smo prenesli z interneta ali pa jih skenirali iz literature.

2. OSREDNJI DEL

2.1 UGOTAVLJANJE PRISOTNOSTI DEBELOSTI PRI UČENCIH NAŠE ŠOLE

2.1.1 IZBIRA VZORCA UČENCEV TER MERJENJE NJIHOVE VIŠINE IN TEŽE

Osrednja tema naše raziskovalne naloge je ugotoviti, kako pogosta je debelost pri učencih naše šole. Za ugotovitev le tega smo si pomagale z izračunom indeksa telesne teže (BMI) naših učencev. Vzorec, ki smo ga zajeli, so bili vsi učenci OŠ Hudinja, od 1. do 8. razreda devetletke. Teh je bilo 320, 146 z razredne stopnje in 174 s predmetne stopnje. Pri izračunu indeksa telesne teže smo potrebovali podatke o telesni višini in telesni teži naših učencev. Telesne teže in telesne višine nismo merili, saj so vsi ti podatki na šoli že zbrani, ker se potrebujejo pri izpolnjevanju športno vzgojnih kartonov. Uporabili smo podatke o telesni višini in teži, ki so jih na šoli zbrali ob koncu šolskega leta 2004/05.

2.1.2 IZRAČUN INDEKSA TELESNE TEŽE IN ANALIZA PRIMERJAV INDEKSOV TELESNE TEŽE PO RAZREDIH

Indeks telesne teže smo računali po formuli, ki smo jo v raziskovalni nalogi že navedli. Telesno težo (v kilogramih) delimo s kvadratom telesne višine (v metrih). Nato pa smo primerjali indekse telesne teže po razredih (starosti) in ugotavljali, koliko jih spada v povprečje, zgornjo ali spodnjo mejo. Ravnali smo se po že predstavljeni tabeli, ki izvira iz ameriških raziskav o zdravju in prehrani otrok.

Tabela 2: Indeksi telesne teže po razredih in spolu na OŠ Hudinja

DEČKI	Zgornja meja	Povprečje	Spodnja meja	Skupaj
Starost - razred	število			Št.
6 – 1. r	2	21	2	25
7 – 2. r	1	14	4	19
8 – 2. r /8	2	11	1	14
9 – 3. r /8	2	13	4	19
10 – 4. r	2	15	3	20
11 – 5. r	0	19	3	22
12 – 7. r /9	3	21	3	27
13 – 8. r /9	4	19	2	25

Pri dečkih smo ugotovili, da jih večina spada v povprečje, kar smo tudi pričakovali. Nas je zanimala predvsem zgornja meja, kajti pri teh učencih se začne ali pa se je že začel pojavljati problem debelosti. Na razredni stopnji (1.r – 4.r) večjih problemov z debelostjo pri dečkih nismo opazili, malo večje število teh pa je v določenih razredih na predmetni stopnji (5. r – 8. r). Ker pa je skupno na predmetni stopnji (PS) več dečkov kot na razredni stopnji (RS), se v odstotkih pokaže, da med razredno in predmetno stopnjo ni večjih razlik pri povečani telesni teži dečkov. In sicer je na razredni stopnji **9 (9.2%)** dečkov, ki spadajo v zgornjo mejo, na predmetni stopnji pa je teh **7 (9.4%)**.

DEKLICE	Zgornja meja	Povprečje	Spodnja meja	Skupaj
Starost - razred	število			Št.
6 – 1. r	6	8	5	19
7 – 2. r	4	17	0	21
8 – 2. r /8	6	10	2	18
9 – 3. r /8	1	6	4	11
10 – 4. r	4	5	4	13
11 – 5. r	0	24	0	24
12 – 7. r /9	0	21	3	24
13 – 8. r /9	0	18	1	19

Tudi pri deklicah se je podobno kot pri dečkih pokazalo, da jih večina spada v povprečje. Se pa rezultati bistveno razlikujejo drugje. Največje število deklic, pri katerih se pojavlja povečana telesna teža, se kaže na RS, v 1. r in 2. r /8 je teh okoli 32%. Na predmetni stopnji pa deklic, ki bi padle v zgornjo mejo ni. Primerjava med

razredno in predmetno stopnjo pokaže, da je na RS **21 (25.6%)** deklic s povečano telesno težo, na PS pa teh **ni**.

Na koncu vseh teh primerjav pa smo še enkrat primerjali razredno in predmetno stopnjo. Rezultati kažejo:

Tabela 3: Število učencev s povečano telesno težo (zgornja meja) na PS in RS

	RAZREDNA STOPNJA		PREDMETNA STOPNJA	
	Dečki	Deklice	Dečki	Deklice
Število (%)	9 (9.2%)	21 (25.6%)	7 (9.4%)	0
Skupaj	30 (20.5%)		7 (4%)	

Tako pri deklicah kot pri dečkih je večje število učencev s povečano telesno težo na razredni stopnji. S to primerjavo smo potrdili tudi našo prvo hipotezo. Hkrati pa ovrgli drugo hipotezo, ki pravi, da imajo dečki pogostejše povečano telesno težo.

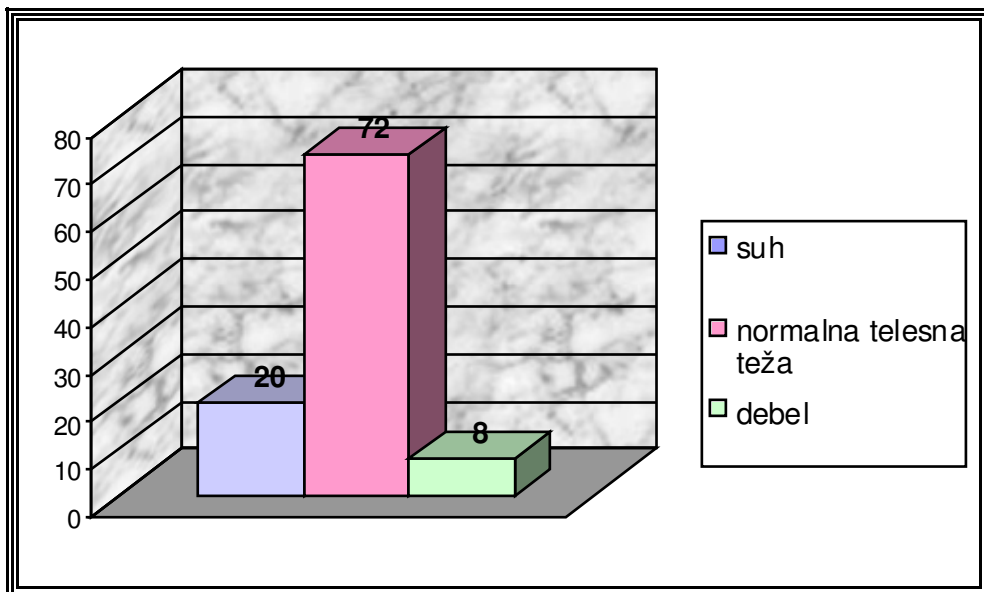
2.2 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

2.2.1 ANALIZA ANKETE

1) Obkroži, kam bi uvrstil/a sebe, glede na svojo telesno težo!

Tabela 4

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) suh	31	20
b) normalna telesna teža	113	72
c) debel	12	8
Skupaj	156	100

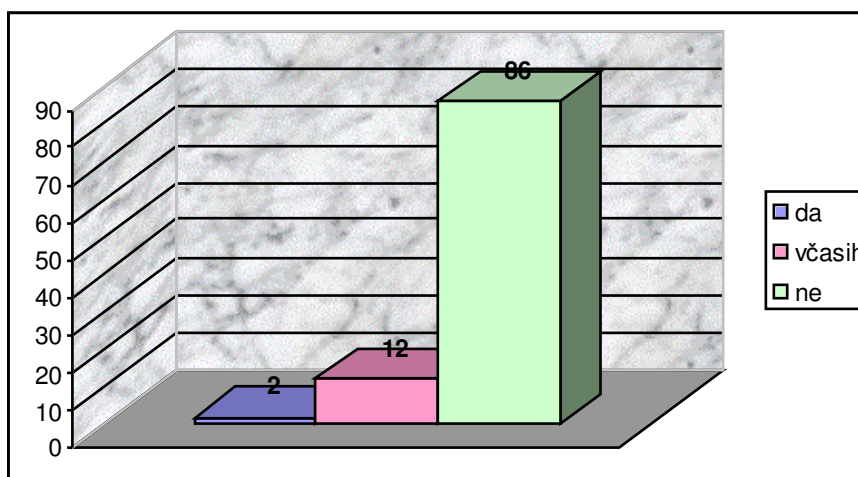
Graf 1: Telesna teža

Ugotovili smo, da je večina učencev obkrožilo odgovor b, kar nam sporoča, da večina anketiranih meni, da imajo normalno telesno težo. 31 učencev meni, da so presuhi, 12 učencev pa naj bi imelo povečano telesno težo. Mi smo z izračunom indeksa telesne teže našli manj učencev s prekomerno telesno težo (4%), kar kaže, da so učenci bolj kritični do samega sebe.

2) Ali te tvoja telesna teža ovira pri gibanju (telovadbi)?

Tabela 5

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) da	3	2
b) včasih	19	12
c) ne	134	86
Skupaj	156	100

**Graf 2:** Telesna teža in gibanje

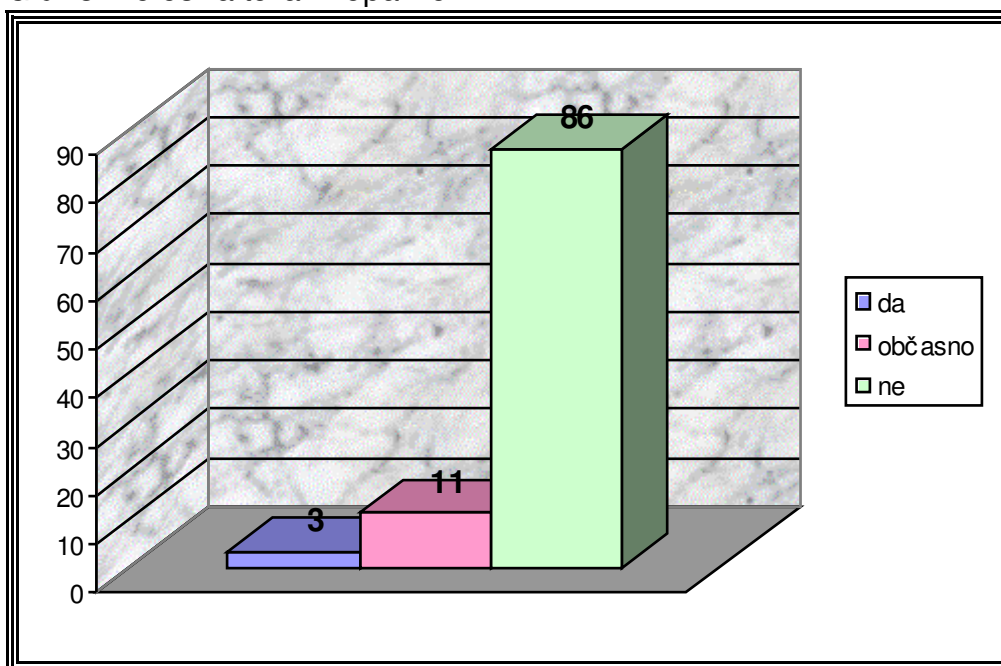
Na vprašanje o oviranju telesne teže pri telovadbi sta samo 2% odgovorila pritrdilno, večina, 86%, pa s težo in gibanjem nima nobenih problemov. Podoben odstotek anketirancev, ki pri prejšnjem odgovoru meni, da so debeli, teža ovira pri gibanju.

3) Ali si zaradi svoje telesne teže deležen/a od sošolcev različnih opazk (žaljivk)?

Tabela 6

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) da	5	3
b) občasno	18	11
c) ne	133	86
Skupaj	156	100

Graf 3: Telesna teža in opazke



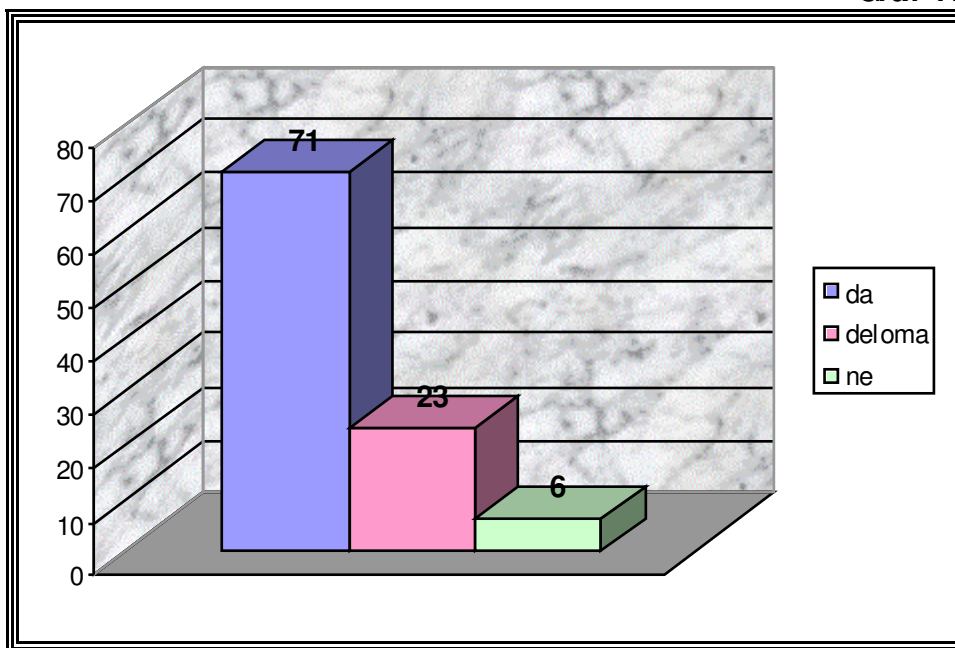
Z žaljivimi opazki se občasno spopada 18 učencev, 5 učencev pa je zaradi svoje teže stalno deležnih različnih žaljivk. 133 anketirancev s tem nima nobenih težav. Glede na odgovore anketirancev opazimo negativne predsodke učencev do tistih s povečano telesno težo.

4) Ali meniš o sebi, da si športno aktiven/a?

Tabela 7

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) da	110	71
b) deloma	36	23
c) ne	10	6
Skupaj	156	100

Graf 4: Športna aktivnost

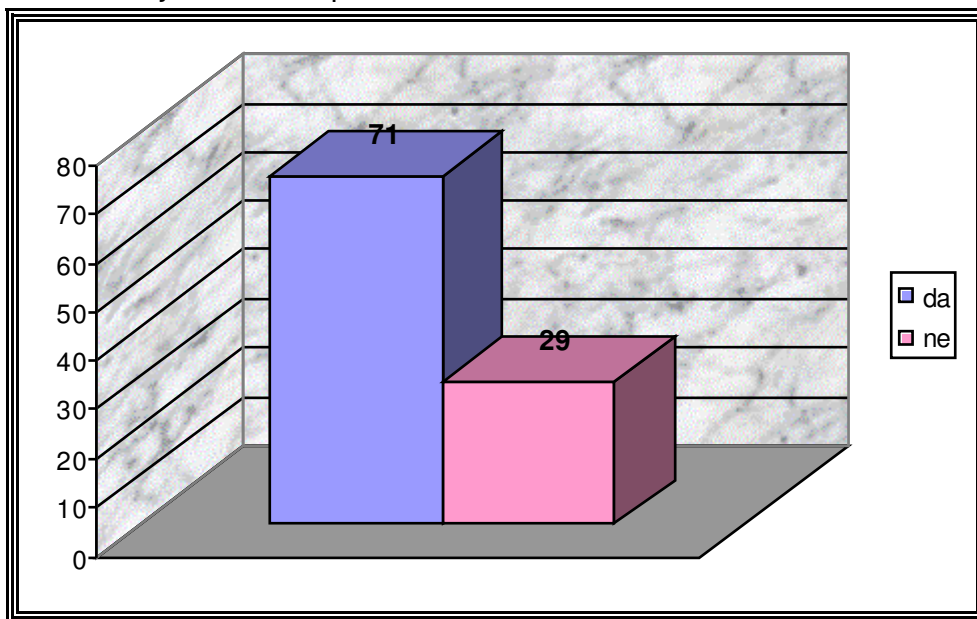


Več kot polovica učencev meni, da je športno aktivna, deloma aktivnih je 36 učencev in 10 je takšnih, ki niso športno aktivni. Odgovori nam dokazujejo, da je športno aktivnih skoraj 3/4 učencev. Rezultate tega vprašanja lahko primerjamo z rezultati o prekomerni telesni teži učencev in najdemo povezavo med neaktivnostjo in debelostjo.

5) Ali si vključen/a v kakšno športno aktivnost (športni krožek, klub ...)?

Tabela 8

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) da	111	71
b) ne	45	29
Skupaj	156	100

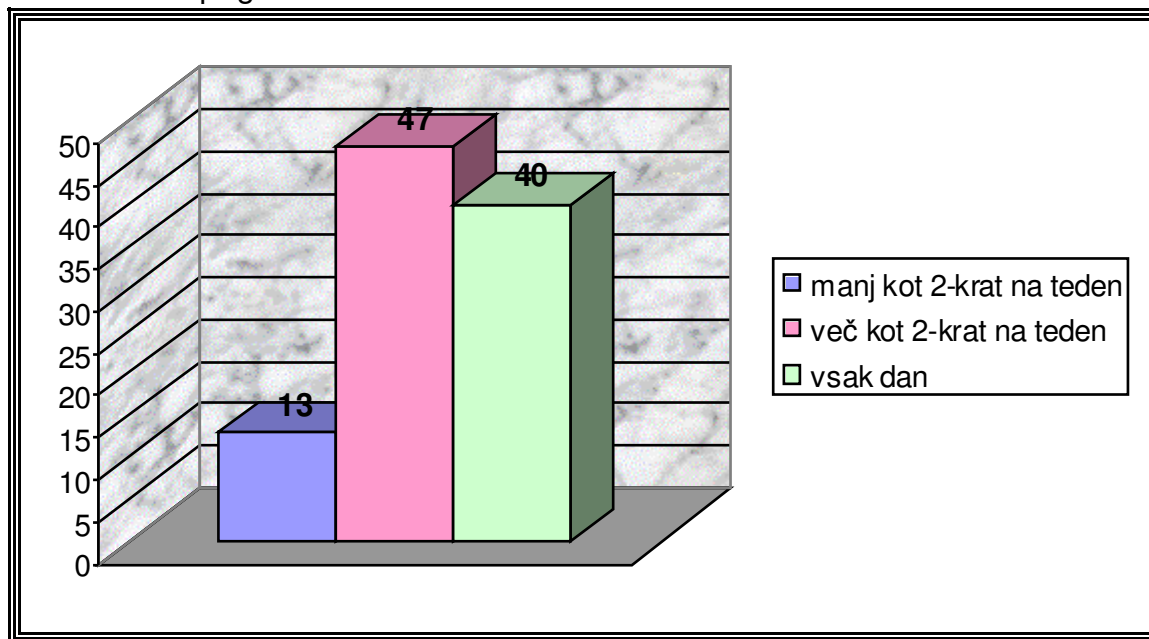
Graf 5: Vključenost v športne aktivnosti

Na vprašanje o vključenosti v športne aktivnosti je 71% odgovorilo z da, 29% pa z ne. Torej ugotovimo, da je večina učencev vključena v različne športne krožke, klube. Vsi tisti, ki so pri prejšnjem vprašanju menili, da so športno aktivni, so tudi tukaj odgovorili pritrdilno.

6) Kolikokrat na teden si telesno aktiven/a?

Tabela 9

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) manj kot 2-krat na teden	20	13
b) več kot 2-krat na teden	74	47
c) vsak dan	62	40
Skupaj	156	100

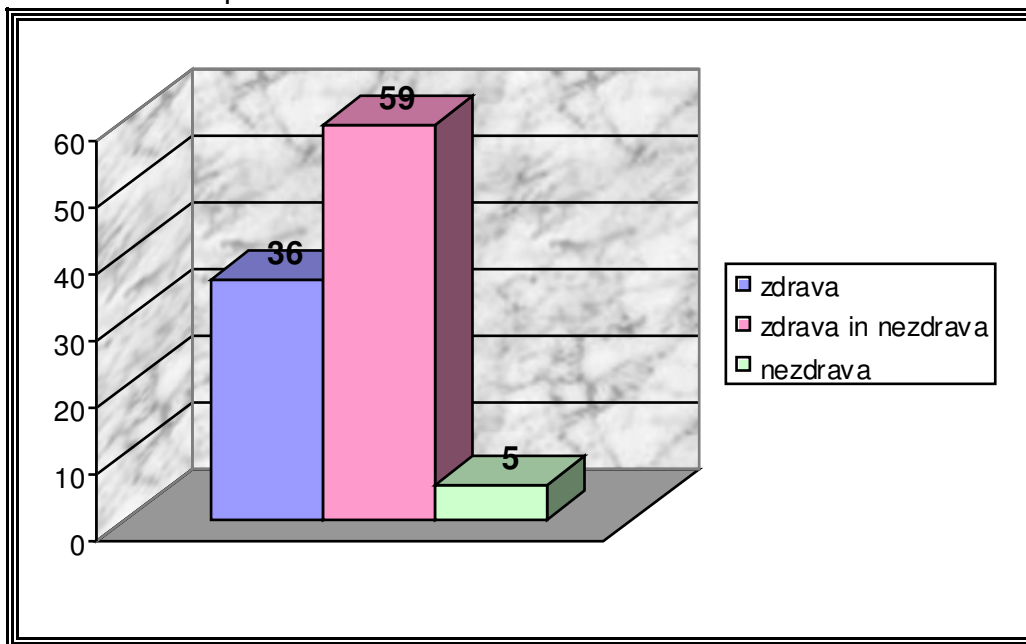
Graf 6: Kako pogosto si telesno aktiven

Pri šestem vprašanju ugotovimo, da je zelo veliko učencev aktivnih vsaj dvakrat na teden. Teh je kar 136, od tega jih je 62 aktivnih vsak dan. Verjetno je rezultat pogoste aktivnosti povezan z delovanjem v klubih, športnih krožkih in drugo. 13% vprašanih je aktivnih kakšen dan v tednu ali pa še to ne. Z rezultati tega vprašanja smo si potrdili četrto hipotezo.

7) Kakšna se ti zdi šolska prehrana (malica, kosilo)?

Tabela 10

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) zdrava	56	36
b) zdrava in nezdrava	92	59
c) nezdrava	8	5
Skupaj	156	100

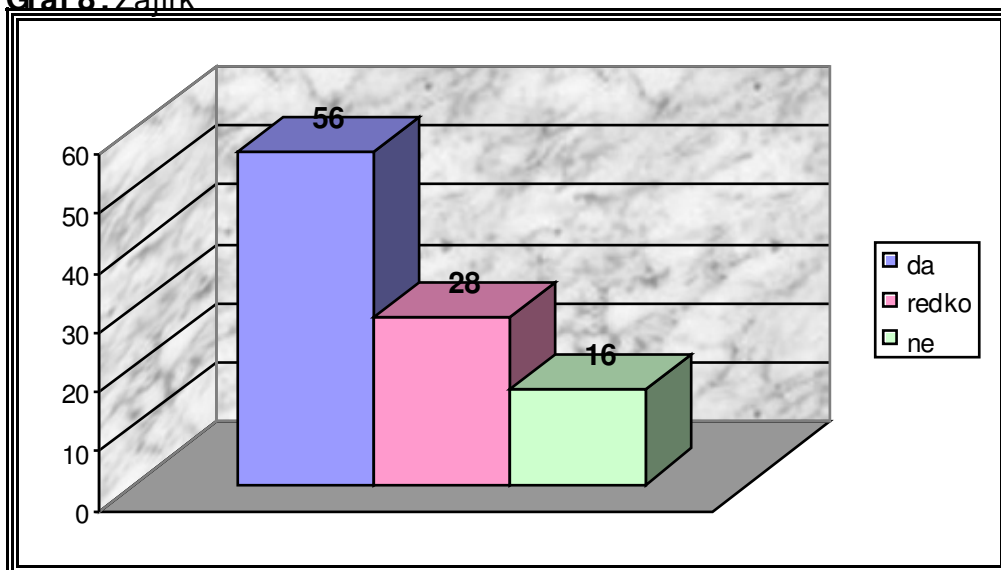
Graf 7: Šolska prehrana

Nekaj več kot polovica učencev meni, da je šolska prehrana tako zdrava kot nezdrava. 36% je mnenja, da je zdrava, o nezdravi šolski prehrani govori borih 5 odstotkov. Marsikdo izmed učencev bi za malico pogosteje jedel salame, pico, hotdog, evrokrem ..., za kosilo pa ocvrt krompirček, zrezke, razne ocvrte stvari in sladice. V tem primeru, bi bila hrana res nezdrava in bi presegla kalorično vrednost obroka.

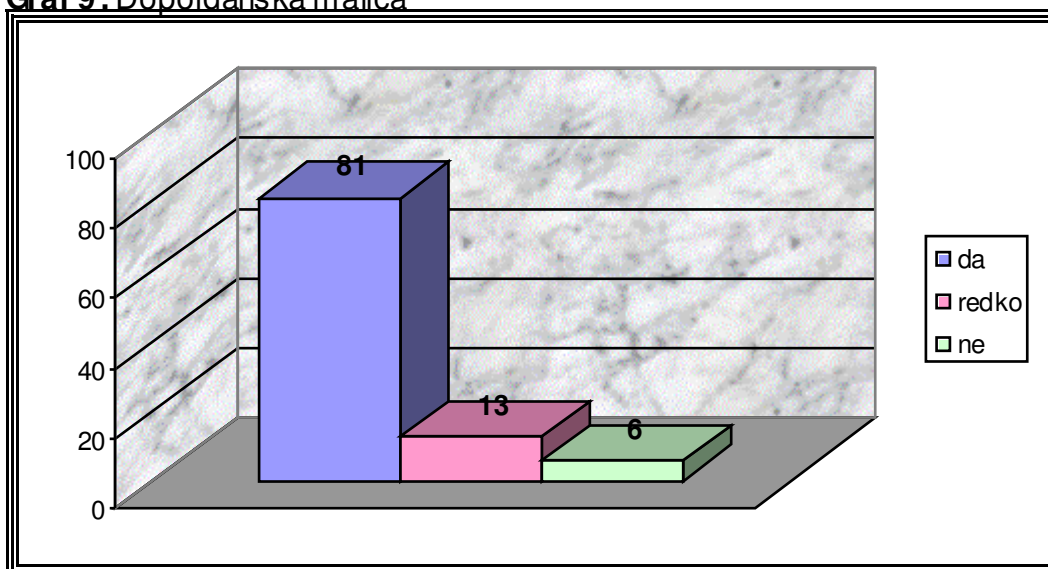
8. Koliko obrokov imaš dnevno?

Tabela 11

OBROK	DA		REDKO		NE		SKUPAJ
	število	%	število	%	število	%	število
Zajtrk	87	56	44	28	25	16	156
Dopoldanska malica	127	81	19	13	10	6	156
Kosilo	142	91	8	5	6	4	156
Popoldanska malica	39	25	53	34	64	41	156
Večerja	115	74	36	23	5	3	156
Več kot pet obrokov	20	13	56	36	80	51	156

Graf 8: Zajtrk

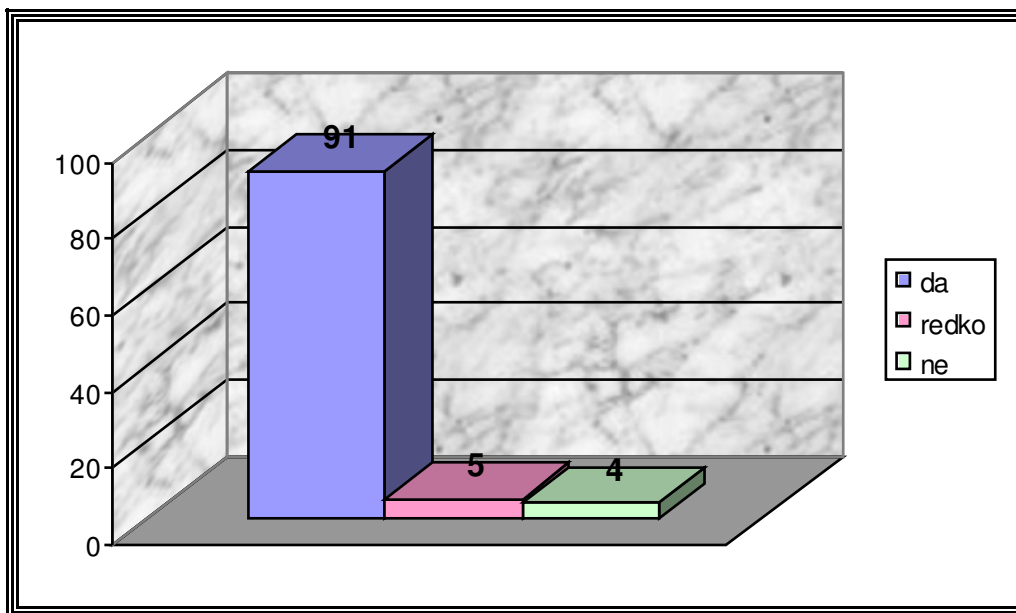
Iz rezultata smo razbrali, da se dobra polovica anketirancev prav dobro zaveda pomembnosti zajtrka, ki nam je vodilni obrok. Teh je 87, čeprav smo mislili, da učenci na predmetni stopnji še pogosteje »spuščajo« zajtrk. Tako smo delno ovrgli peto hipotezo. Kljub temu je še vedno 28% takšnih, ki neredno zajtrkujejo oz. 25 anketiranih ne zajtrkuje. Sprašujemo se, kje dobivajo energijo, za aktivno sodelovanje in koncentracijo pri pouku.

Graf 9: Dopoldanska malica

Prav tako jim je znano, da je pomembna dopoldanska malica, ki skrbi za koncentracijo v šoli. Velika večina učencev odgovarja, da dopoldne v šoli malica, kar

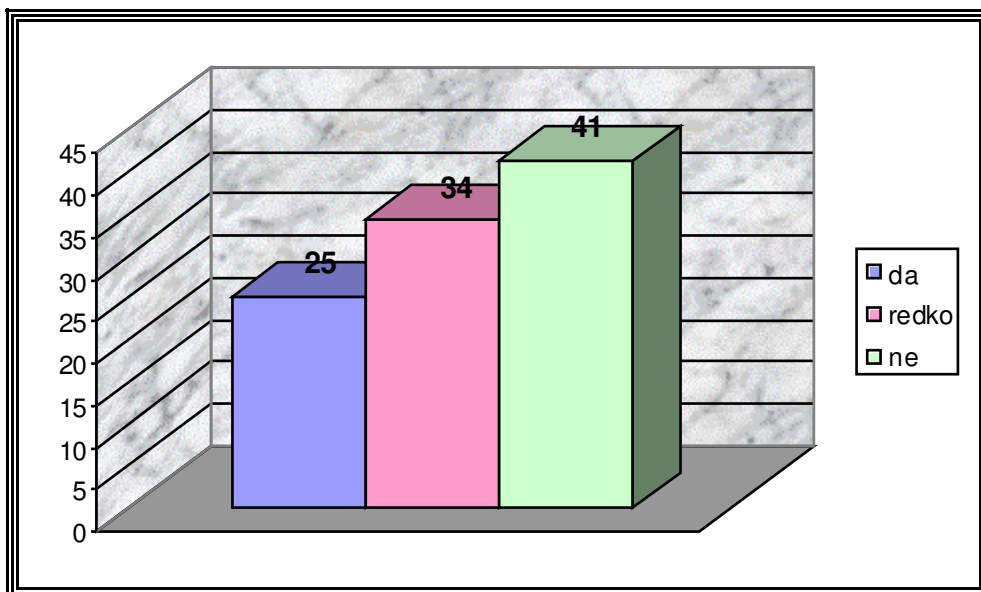
kaže tudi število naročenih malic v šolski kuhinji. Okoli 20% je takšnih, ki redko ali ne malicajo. Verjetno so med temi tudi tisti, ki jim večkrat šolska malica ni povšeči in je ne vzamejo.

Graf 10: Kosilo



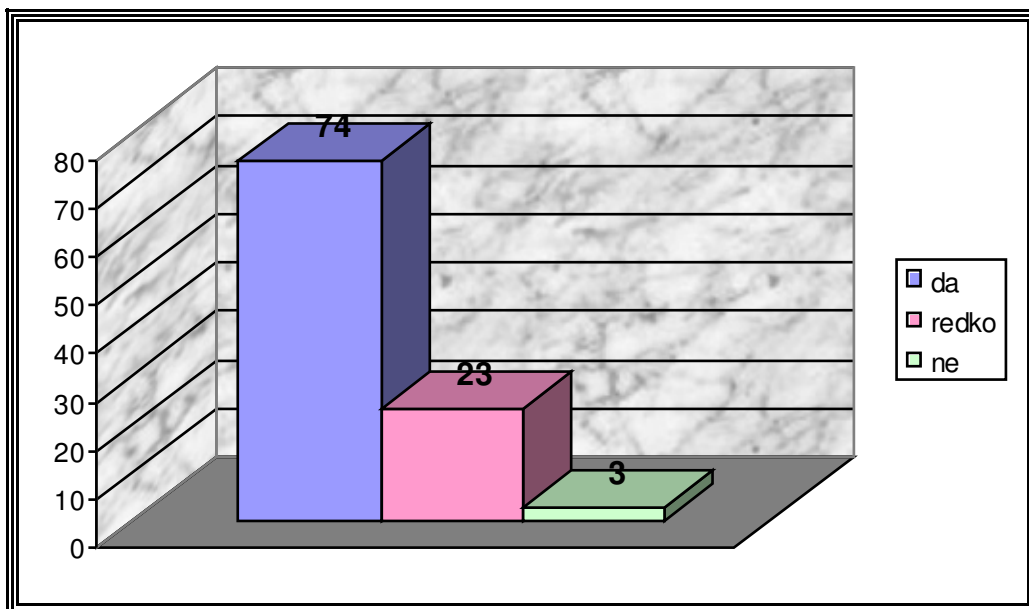
Vsi, razen 14 anketiranih, redno kosijo v šoli ali doma. Ker je kosilo eden izmed glavnih dnevnih obrokov in so velikokrat učenci dalj časa v šoli, smo takšne rezultate tudi pričakovali.

Graf 11: Popoldanska malica



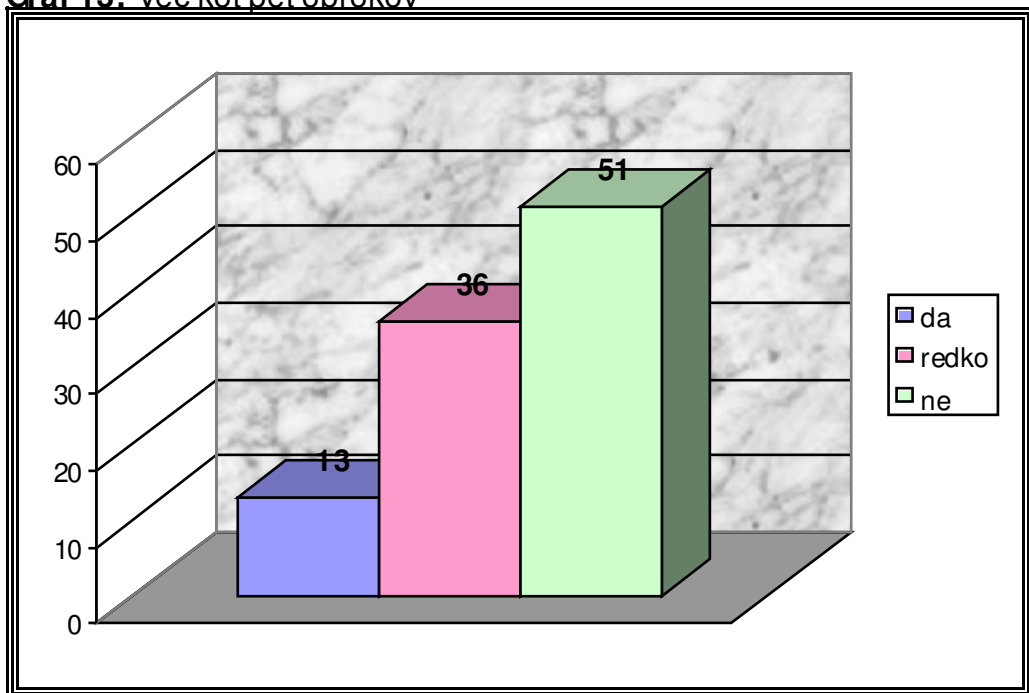
Nekaj manj kot polovica popoldansko malico »prešprica«, 53 pa je takšnih, ki redko popoldne malicajo. Pri 35 učencih je popoldanska malica reden obrok.

Graf 12: Večerja



Kar 74% jih redno večerja, kar nas preseneča, saj smo bili mnenja, da se veliko učencev večerje odreka zaradi vzdrževanja telesne teže. Je pa res, da je lahko tukaj mišljena lahka oz. manj kalorična večerja, ki pa ni škodljiva.

Graf 13: Več kot pet obrokov



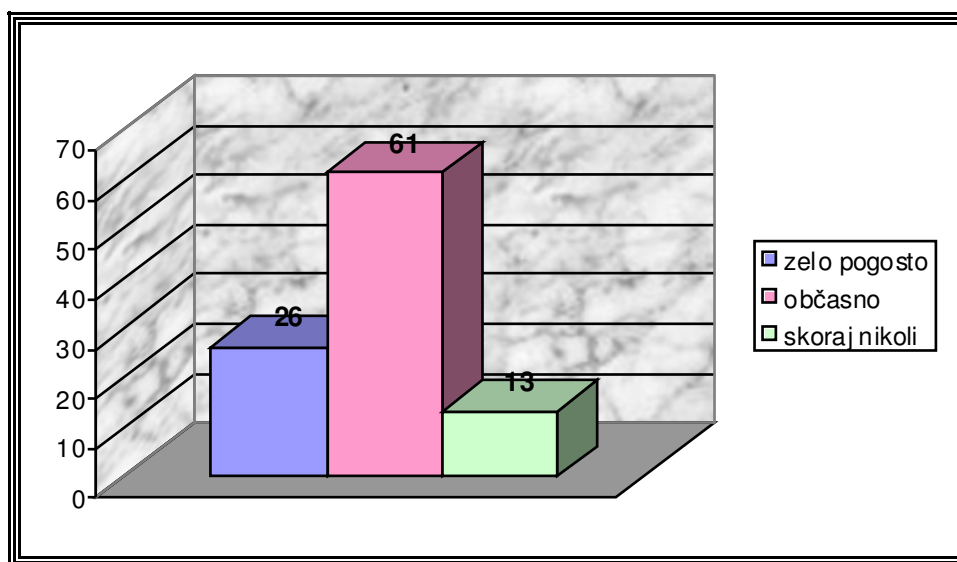
Skoraj 90% vprašanih nima nikoli ali zelo redko pet obrokov dnevno. 20 vprašanih pa ima tudi pet obrokov dnevno. K petemu obroku so lahko šteli kakšni prigrizki, lahko tudi sadje, saj je vsaka zaužita hrana škoda kot obrok.

9. Označi s križcem, kako pogosto ješ naslednje vrste hrane!

Tabela 12

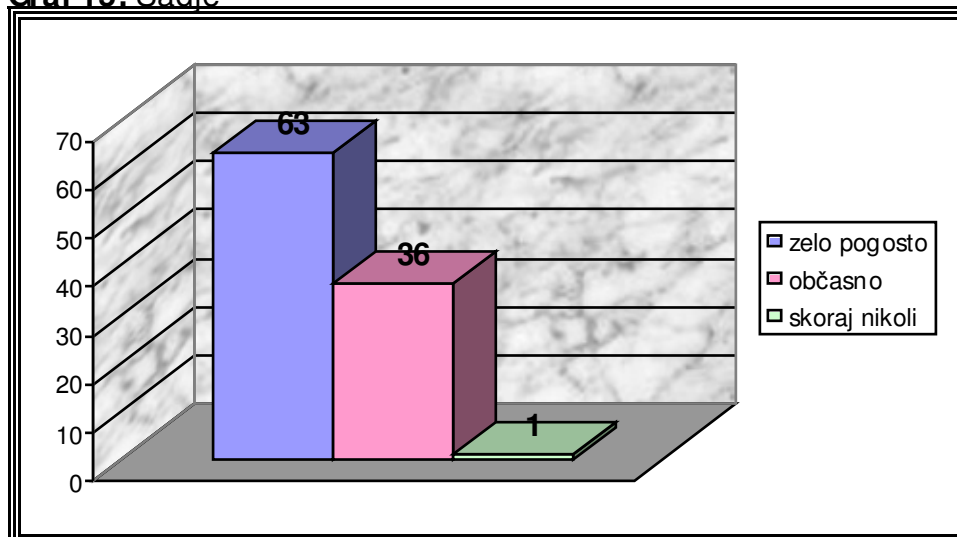
HRANA	ZELO POGOSTO		OBČASNO		SKORAJ NIKOLI	
	število	%	število	%	število	%
Sladkarije	40	26	95	61	21	13
Sadje	98	63	56	36	2	1
Zelenjava in zelenjavne jedi	76	49	66	42	14	9
Mleko in mlečni izdelki	95	61	58	37	3	2
Kruh	97	62	56	36	3	2
Meso in mesni izdelki	77	49	68	44	11	7

Graf 14: Sladkarije

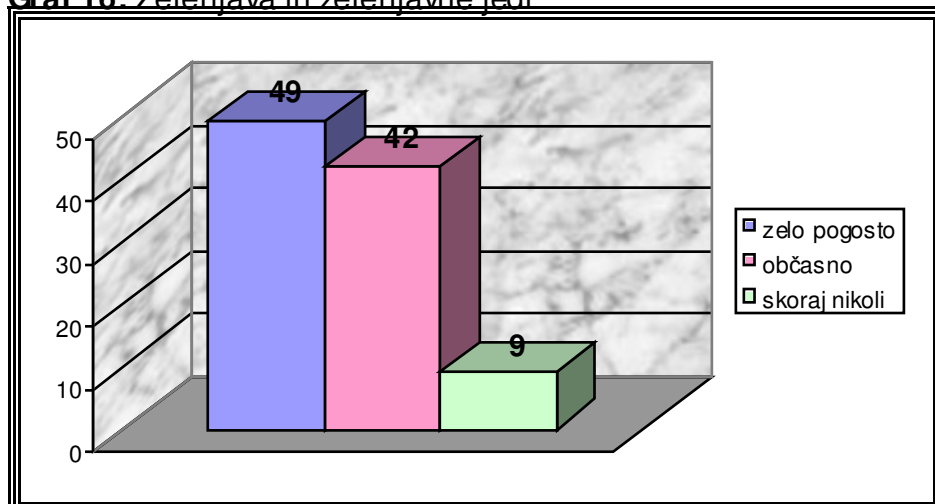


Opazimo lahko, da sladkarije niso tako »popularne« med vprašanimi, kot smo predvidevali v naši hipotezi, katero smo s tem vprašanjem ovrgli.

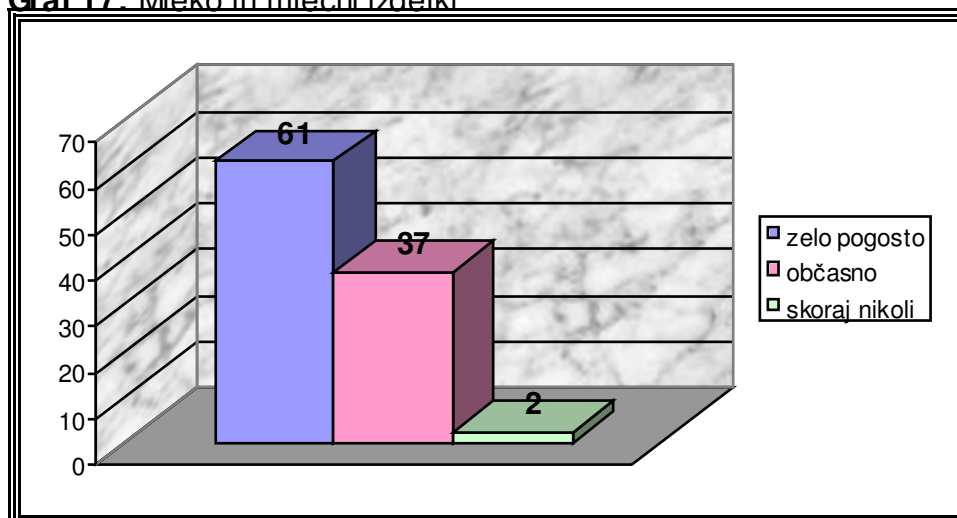
Graf 15: Sadje

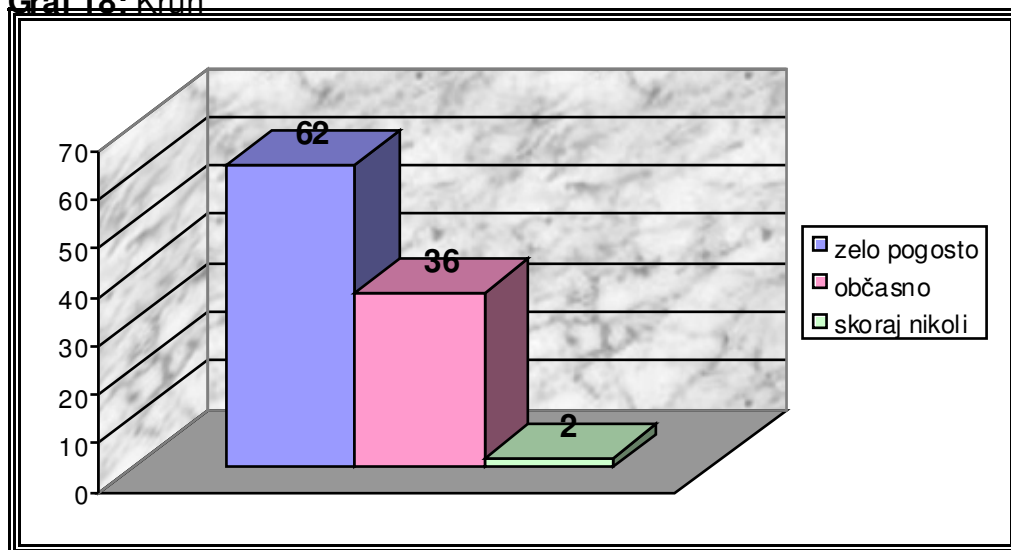
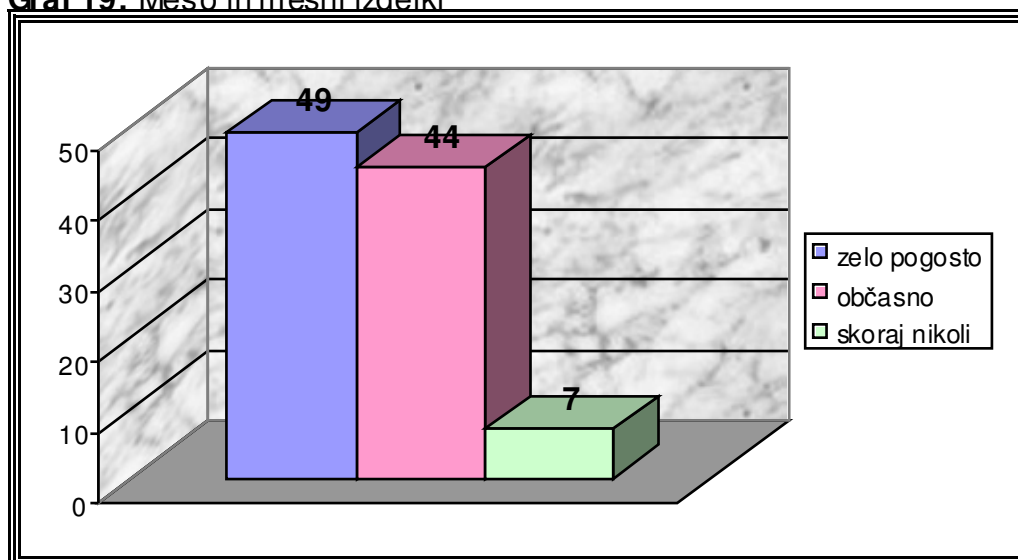


Graf 16: Zelenjava in zelenjavne jedi



Graf 17: Mleko in mlečni izdelki



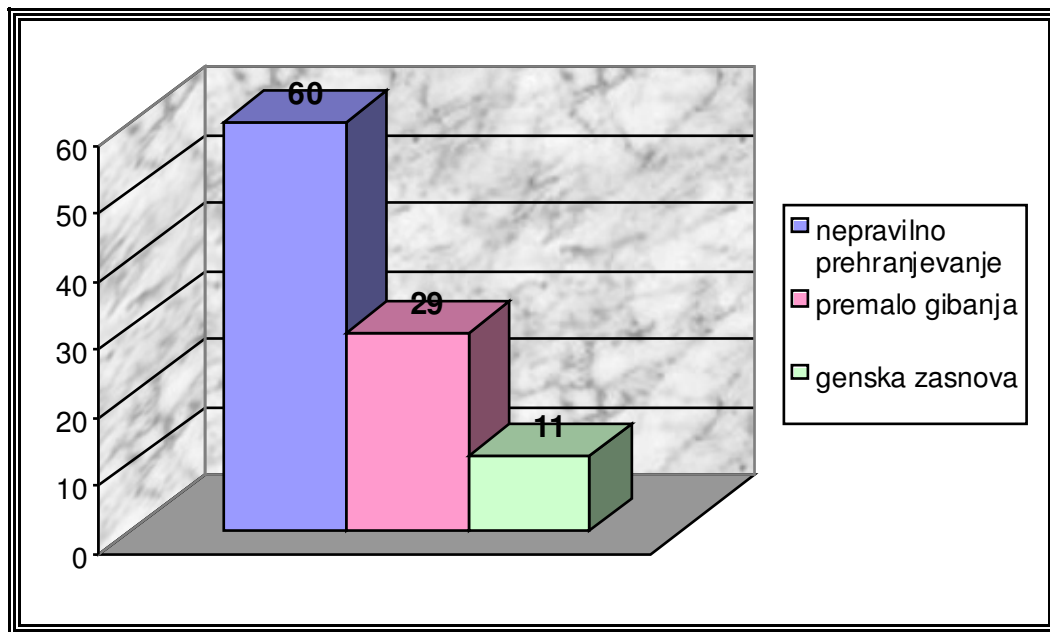
Graf 18: Kruh**Graf 19:** Meso in mesni izdelki

Iz rezultatov ankete sklepamo, da se polovica vprašanih zdravo prehranjuje, zaskrbljujoča je druga polovica. Slednja se prevelikokrat poslužuje sladkarij, mesa in mesnih izdelkov, premalo pa sadja, zelenjave in zelenjavnih jedi.

11) Kaj meniš, kateri je najpogostejši vzrok debelosti?

Tabela 13

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) nepravilno prehranjevanje	93	60
b) premalo gibanja	46	29
c) genska zasnova	17	11
Skupaj	156	100

Graf 20: Vzroki debelosti

Pri odgovorih na zadnje vprašanje 60% učencev misli, da je vzrok debelosti nepravilno prehranjevanje, 29%, da je vzrok za to premalo gibanja, 11% pa genska zasnova. V teoretičnem delu smo navedli dva glavna vzroka debelosti, podobnega mnenja so bili anketiranci. Nekoliko večji pomen dajejo nepravilnemu prehranjevanju, čeprav sta po našem mnenju nepravilno prehranjevanje in neaktivnost enakovredna. Oba zgoraj navedena vzroka sta izredno pomembna za vzdrževanje ali povečanje telesne teže. Nepravilno prehranjevanje in premalo gibanja ne vplivata samo na debelost, ampak tudi na naše počutje.

2.2 DISKUSIJA

Ob koncu raziskovalnega dela radi pogledamo, kaj smo predhodno prav napovedali in kaj ne. Rezultati nas v večini niso presenetili, smo si pa pridobili kar nekaj novih znanj.

Ob računanju indeksa telesne teže smo ugotovili, da je veliko več učencev s povečano telesno težo na razredni stopnji, kar smo predvidevali tudi v prvi hipotezi. Še najbolj se povečana telesna teža pojavlja v prvih in drugih razredih. Razlog vidimo v tem, da začnejo učenci na predmetni stopnji zavestneje gledati na svojo postavo, saj je oblika telesa pomembna za njihove vrstnike, okolico, počutje in jim daje dodatno samozavest. Veseli smo, da debelost ni resen problem učencev naše šole, še najmanj na predmetni stopnji.

V nadaljevanju smo primerjali povečano telesno težo med spoloma, med deklicami in dečki. Če gledamo razredno in predmetno stopnjo skupaj, ugotovimo, da je več deklic s povečano telesno težo. Seveda na račun razredne stopnje, saj deklic s povečano telesno težo oz. debelostjo na predmetni stopnji ni. Ti rezultati nam ovržejo drugo hipotezo, saj smo menile, da imajo učenci moškega spola pogostejše povečano telesno težo. Vendar ob primerjavi RS in PS posebej, je na RS več deklic s povečano telesno težo, na PS pa več dečkov s tem problemom.

Večina učencev ni deležna najrazličnejših opazk na račun svoje telesne teže, jih je pa deležna manjšina tistih, katerih telesna teža ni idealna. Tretjo hipotezo, ki pravi, da so učenci s povečano telesno težo pogosto žrtve najrazličnejših opazk, moramo žal potrditi, kar pa ni vzpodbudno, saj jim s tem samo še krčijo njihovo samozavest.

Dobra polovica učencev o sebi meni, da je športno aktivna in so vključeni v različne športne aktivnosti. Kljub temu jih je manj kot polovica aktivnih vsak dan, kar nam potrjuje četrto hipotezo. Veseli smo podatka, da velika večina učencev poskrbi za več kot dvakrattedensko rekreacijo. Čeprav je šolski okoliš v središču nakupovalnih centrov, učenci svoj prosti čas pogostejše namenijo telesnim aktivnostim kot suhoparnim nakupovanjem in sprehajanjem po teh centrih.

Z veseljem ovržemo peto hipotezo, saj se več kot polovica učencev zaveda pomembnosti zajtrka in se ga tudi poslužuje. Toliko bolje, če bi se tega zavedala še preostala polovica, saj je najprimemnejši del dneva, da si zagotovimo energijo, prav gotovo jutro. Hkrati pa zajtrk ugodno vpliva na delovanje možganskih celic, ki pa jih še kako potrebujemo med poukom.

Dokaj nizko število učencev, ki obožuje sladkarije, nam prav tako ovrže peto hipotezo. Mi smo predvidevali, da bo teh več kot polovica, kar nas prav tako preseneča, seveda v pozitivnem smislu zdravega prehranjevanja.

Zadovoljni smo, da je anketiranje pokazalo, da imamo radi tudi sadje in zelenjavo in da obstajajo tudi otroci, ki ne marajo sladkarij.

3. ZAKLJUČEK

Neredni obroki, uživanje mastne hrane, sladkarij in sadnih sokov, preobilni obroki, sedenje pred televizijo, računalnikom ter neaktivnost, so le nekatere od navad, ki jih posamezniki vršijo dan za dnem. Ker takšno početje škoduje zdravju, lahko čez čas zbolimo za resnimi obolenji. Tudi debelost predstavlja grožnjo za določene bolezni, zato jo spremljajo od rojstva naprej na sistematskih pregledih otrok in mladostnikov.

Zdravljenje debelosti je dolgotrajen proces, katerega glavni cilj je otroka, starše in odrasle naučiti zdravega načina prehranjevanja ob telesni aktivnosti. Zdravnik staršem svetuje kombinacijo diete s telesno aktivnostjo, ki je veliko bolj učinkovitejša pri zniževanju telesne teže kot vsaka posebej. Zdravnik otroku, ki ima težave s povečano telesno težo, svetuje glede prigrizkov med rednimi obroki (čips, piškoti, čokolada ...) in pitjem kaloričnih pijač (coca cola, ledeni čaj ...). Vse to še dodatno prispeva k dnevnemu seštevku kalorij.

V primeru, da prekomerno telesno težo v mladosti ne zdravimo, lahko ob še drugih vzrokih v starosti pripelje do nevarnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, možganska kap, bolezni srca in ožilja, motnje v delovanju ledvic in žolčnika, ter celo nekaterih vrst raka. Povišan krvni tlak, slabše delovne sposobnosti in vzdržljivosti, so še nekatere od posledic debelosti.

Če si pri zdravljenju debelosti pomagamo sami, moramo vedeti, da se na hitro izgubljena teža tudi hitro povrne. Ni se potrebno odrekati vsej hrani, jejmo več sadja in zelenjave, izogibajmo se sladkarijam, predvsem pa poskrbimo za vsakodnevno rekreacijo. Le na ta način bomo porabili viške kalorij.

Ob zaključku raziskovalnega dela smo zadovoljni z rezultatom, da debelost ni resen problem učencev naše šole. Prekomerna telesna teža je prisotna v nižjih razredih, v višjih pa je zelo redka. V hipotezah smo predvidevali, da bo problem debelosti pogostejši.

Večina učencev dobro izkoristi svoj prosti čas in ga nameni različnim telesnim aktivnostim, pri nekaterih mlajših učencih pa je prosti čas prevelikokrat namenjen posedanju po stanovanju, pred TV, računalnikom, igram v sobi ... Še vedno se bomo morali pogovarjati o pomenu zajtrka in čim večjemu uživanju zelenjave in zelenjavnih jedi.

Ugotavljamo, da je zdrava hrana bistveno dražja, kar pa ni ravno vzpodbuda za izboljšanje prehranjevalnih navad.

Na problem debelosti imajo velik vpliv starši, saj so tisti, po katerih se bodo otroci najbolj zgledovali. Manjšo vlogo ima tudi šola, zdravnik, vrstniki, mediji ...

Mi smo si z raziskovalno nalogo pridobili nekaj novih spoznanj, vi pa lahko spremenite kakšno navado ali si pridobite informacijo za dobro počutje in zdravo življenje.

4 VIRI

4.1 LITERATURA

- ◆ Dražigost Pokom, prof.dr.med.: Socialno medicinski vidiki debelosti, Inštitut za higieno, Medicinska fakulteta v Ljubljani, Ljubljana, 1999;
- ◆ dr. Andreja Kocijančič: Hrana in zdravje, Centralni zavod za napredek gospodinjstva, Ljubljana, 1985;
- ◆ dr. Marjeta Kovač, dr. Janko Strel, dr. Gregor Jurak, dr. Maja Bučar: Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2004;
- ◆ Tadej Battelino: Debelost in motnje hranjenja, SPS Pediatrična klinika, Klinični center, Ljubljana, 2000;
- ◆ Helena Koprivnikar, dr.med.: Gibam se, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 2004;
- ◆ Mojca Gabrijelčič Blenkuš: Prehrana za mladostnike, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 2005;
- ◆ mag. Damjana Podkrajšek, dr.med., specialistka šolske medicine: Telesna teža – za mladostnike, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 2004.

4.2 INTERNETNE STRANI

- ◆ <http://med.over.net>

4.3 VIRI SLIK

- ◆ Slike so povzete iz že navedene literature v sprotnih opombah, razen slike iz naslovnice, ki smo ju slikali z digitalnim aparatom Canon PowerShot A 520.