

Osnovna šola Lava

Celje

PREHRANJEVANJE MLADIH



Avtorici:

Nina Ribič, 8.a
Tjaša Skubic, 8.a

Mentorica:

Metka Lesjak, prof. RP

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2007

1. KAZALO

1. KAZALO	2
2. POVZETEK	3
3. UVOD	4
3.1. POIMENOVANJE IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	4
3.2. HIPOTEZE	6
3.3. IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD ..	8
4. OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE	9
4.1. PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA	9
4.2. PREDSTAVITEV PROBLEMA RAZISKAVE	10
4.2.1. RAZMIŠLJANJE O NAS MLADIH	10
4.2.2. SMERNICE ZDRAVE PREHRANE	11
4.2.3. PIRAMIDA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	15
4.2.4. NEPRAVILEN ODNOS DO HRANE	17
4.2.4.1. Motnje hranjenja	17
4.2.4.3. Debelost	21
4.2.4.3. Razlika med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja...	24
4.3. PREDSTAVITEV REZULTATOV	25
4.4. ANALIZA ANKETNIH VPRAŠANJ	32
4.5. UPOŠTEVANJE SPOZNANJ, DRUGIH RAZISKOVALCEV	34
5. ZAKLJUČEK	36
6. VIRI	37
7. SEZNAM FOTOGRAFIJ	38
8. PRILOGE	38

2. POVZETEK

Današnji čas nam s svojimi ugodnostmi, kot so udobna stanovanja, hitra prevozna sredstva, dobre telekomunikacije, obilje hrane, ipd., omogoča dobro življenje. Žal vse te ugodnosti spreminjajo način našega življenja. Mnoge raziskave kažejo, da današnji človek živi nezdravo. Veliko premalo se gibljemo in veliko preveč jemo. Pri tem je najslabše to, da je hrana, ki jo jemo, slaba.

Takšne informacije so naju privedle do odločitve, da bi raziskali prehranjevalne navade svojih vrstnikov. Želeli sva ugotoviti predvsem to kaj in kdaj mladi Celjani jemo.

Pod drobnogled sva vzeli tri celjske šole in s pomočjo anketnih vprašanj izvedeli veliko o prehranjevalnih navadah celjskih učencev v tretji triadi.

Rezultati so naju presenetili, saj sva predvidevali, da se mladostniki ne trudijo jesti zdravo. Z veseljem ugotavljava, da učenci stari od 11 do 14 let pazijo kaj jejo in niso obremenjeni s svojo podobo.

3. UVOD

3.1. POIMENOVANJE IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Letos se je naša šola vključila v program Eko šole. S tem je prišla tudi ideja za raziskovalno nalogo o prehranskih navadah mladostnikov. O prehrani se v zadnjem času veliko govori. V času in prostoru, v katerem živimo, je hrane k sreči dovolj. Težava je le v tem kaj, kdaj in kako jemo. Ravno to pa je bila tema najinega raziskovanja.

Danes se mladi prehranjujemo zelo nezdravo. Po radiu, televiziji in v šoli poslušamo o tem, kako naj bi se prehranjevali ter skrbeli za svoje zdravje. Vidimo lahko tudi, kam nas pripelje nepravilno uživanje hrane, saj je po televiziji veliko filmov z vsebinami o motnjah hranjenja (anoreksija, bulimija, debelost,...).

Zavajajo nas tudi slavni ljudje, ki s svojo lepoto in vitkostjo dajejo izgled popolnosti. Največkrat so prav dekleta tista, ki se zgledujejo po njih. Po svojih najboljših močeh se trudijo postati takšne, kot so zvezde, velikokrat pa s tem delajo veliko škodo dvojemu telesu.

V zadnjem času nas je pretresla tudi novica o smrti dveh mladih manekenk 22-letne Luisele Ramos, ki je umrla zaradi zastoja srca, potem ko je več dni stradala, in Ane Caroline, za katero je bila usodna anoreksija.

Učinek na mlade imajo tudi reklame, ki nas spodbujajo k nezdravemu prehranjevanju (npr. gazirane pijače, hitra hrana, alkohol, sladkarije,...).

Ugotavljava, da mladi vedno več posegamo po nezdravi hrani. Tega se seveda tudi zavedamo, redko kdo pa se zdravih prehranjevalnih navad drži redno.

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kaj se s prehrano in najstniki dogaja pri nas. Zanimalo naju je, kaj mladi v Celju jemo, kolikokrat, kje in kdaj. Seveda sva lahko nekaj sklepali že iz lastnih izkušenj in iz pogovora s svojimi vrstniki, toda rezultati raziskave so naju presenetili. Vrstnikov nisva želeli poučevati, ampak samo poizvedeti, kakšno je stanje. Morda se bova poučevanja lotili kdaj kasneje.

3.2. HIPOTEZE

Pri premišljevanju o tem, kaj pričakujemo od najinega raziskovanja, sva oblikovali naslednje hipoteze:

- **1. HIPOTEZA: Mladi danes ne zajtrkujejo.**

Pričakovali sva, da danes najstniki ne jedo jutranjega obroka in da se odpravijo zjutraj od doma, ne da bi kaj pojedli.

- **2. HIPOTEZA: Mladi niso zadovoljni s svojo težo.**

Na osnovi pogovora z vrstniki sva sklepali, da se učenci v zadnji triadi osnovne šole v svoji koži ne počutijo dobro in mislijo, da so predebeli ali presuhi.

- **3. HIPOTEZA: V večini družin ne kuhajo vsak dan doma.**

Tempo življenja, ki ga živimo, je hiter. Družina gre zjutraj od doma otroci v šolo, starši v službo ter se zberejo skupaj šele pozno popoldne. V tem času vsak poje vsaj en topel obrok in ni potrebe, da bi se doma še kdo ukvarjal s kuhanjem, večerja pa tako ali tako ni zdrava.

- **4. HIPOTEZA: Celjski osnovnošolci vsak dan jedo sladkarije.**

Sladkarije nas spremljajo na vsakem koraku. Vedno so pri roki, ni jih potrebno pripravljati in so dobrega okusa. To je edina vrsta hrane, ki jo vsi jedo.

- **5. HIPOTEZA: Mladostniki jedo hitro hrano vsaj enkrat na teden.**

Večina sodobnih družin veliko časa preživi zdoma. Časa, ki ga preživimo doma, ne želimo tratiti s kuho, zato iščemo različne poti za potešitev lakote. Najpreprosteje je poklicati po telefonu, naročiti hrano in čez nekaj časa jo že

lahko ješ, ki je pripravljeno za vsakega člana družine posebej. Tako se izognemo prepiru o tem, kaj kdo mara in kaj komu ni všeč.

3.3. IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD

Raziskovalne metode, s katerimi sva si pomagali pri svojem delu, so bile različne. Najprej sva poiskali ustrezno literaturo, da sva se podučili o temi, ki sva se je lotili. Pobrskali sva tudi po spletnih straneh in našli veliko poučnega in zanimivega.

Pomemben vir informacij so nama bili tudi vrstniki, s katerimi sva se pogovarjali. Namerno sva načenjali pogovor o prehranjevalnih navadah posameznikov in njihovih družin. K sreči so prijatelji radi sodelovali in nama s tem veliko pomagali.

Najučinkovitejša metoda je bila anketa. Z njeno pomočjo sva dobili podatke, ki sva jih lahko analizirali. Z empirično obdelavo le-teh sva prišli do končnih ugotovitev, ki sva jih v nadaljevanju naloge predstavili tudi grafično.

4. OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE

4.1. PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA

Svoje delo raziskovanja sva začeli pri lastnem izobraževanju. Najprej sva se hoteli izobraziti, zato sva šli v knjižnico, kjer sva poiskali literaturo, s pomočjo katere sva se izobrazili. Želeli sva pridobiti čim več podatkov o prehranjevanju mladih.

Pomagali sva si tudi s spletom in vsaka zase doma iskali zanimive spletne strani, ki so kakorkoli povezane s prehrano mladih. Nemalo sva jih našli.

Polni znanja o tem, kaj je za nas mlade zdravo in kaj ni, sva se podali na razgovore s sošolci in drugimi vrstniki. Niti enkrat nisva naleteli na odpor in tako spoznali, da se mladi radi pogovarjamo o lastnih prehranjevalnih navadah in o prehranjevalnih navadah svoje družine.

Na osnovi vseh podatkov, ki sva jih na ta način pridobili, sva oblikovali anketo. Namenili sva jo učencem tretje triade.

Sledila je obdelava podatkov, ki sva jih dobili ob pregledovanju ankete in ugotavljanje pravilnosti hipotez, ki sva jih postavili že na začetku.

4.2. PREDSTAVITEV PROBLEMA RAZISKAVE

4.2.1. RAZMIŠLJANJE O NAS MLADIH

V zadnjem času je postalo moderno, da se veliko ukvarjamo z zunanjim izgledom, vsi pa vemo, da je naš videz zrcalo našega počutja, zdravja in odnosa do svojega telesa. Predstavniki vseh generacij se trudimo, da bi s svojim načinom življenja čim bolj poskrbeli za svoje telo.

Mladi se že zelo zgodaj srečamo z informacijami o tem, kako pomembno je naše zdravje in kaj moramo početi, da ga bomo ohranili. V šoli nas pri različnih predmetih »bombardirajo« z zdravo prehrano, gibanjem, prepovedmi... Velikokrat nas to moti in nam preseda, saj odrasli govorijo eno, delajo pa drugo. Po eni strani nam predavajo o zdravih navadah, po drugi pa kadijo, pijejo alkohol, se ne gibajo, vsak dan gledajo televizijo, se slabo prehranjujejo, ponočujejo,...

Veliko bolj kot nasveti, na nas vplivajo naši idoli, filmske zvezde, glasbeniki... Zaradi njih poskušamo biti bolj suhi, lepši in uspešnejši. Seveda vedno ne izberemo prave poti, po kateri bi lahko prišli do želenega rezultata in zato se dogajajo napake.

Kdor ima doma in v šoli prave vzornike, ve, da se da z zdravim načinom življenja doseči marsikaj. Ravno o tem sva razmišljali, ko sva izbirali temo za raziskovanje.

4.2.2. SMERNICE ZDRAVE PREHRANE

Najprej sva poiskali literaturo o zdravi prehrani, vse prebrali in izluščili:

Smernice pri uvajanju zdrave prehrane in zdravega načina življenja:

- Prehrana naj bo pestra, raznovrstna, okusno pripravljena;
- energijske in hranilne (biološke) vrednosti obrokov naj bodo prilagojene tistemu, ki jo zaužije (otroci, starejši,...);
- znižati je potrebno količino nasičenih, zdravju škodljivih maščob;
- povečati moramo količino zaščitnih snovi v dnevni prehrani (več svežega sadja in zelenjave!);
- količina soli naj bo manjša;
- znižati moramo količino sladkorjev v dnevni prehrani!

Osnovna zgradba zdravega obroka:

- energijsko/hranilno živilo (kruh, kaša, hranilni namaz,...);
- beljakovinsko živilo (mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, jajca,...);
- sadje in/ali zelenjava (zaščitne snovi: vitamini, rudnine, balast).

Potrebna količina hrane in potreba po kalorijah je pri ljudeh različna, določajo pa jo:

1. **Spol:** Ženske potrebujejo manj energije kot moški.
2. **Starost:** Starejši ljudje potrebujejo manj energije kot mladostniki in mladina.
3. **Telesna teža:** Če je prekomerna in želimo doseči normalno telesno težo, bo dnevna energijska potreba zmanjšana.
4. **Telesna dejavnost:** Bolj smo telesno aktivni, več energije potrebujemo.

Primer "ZDRAVEGA KROŽNIKA" za zajtrk, malico, kosilo in večerjo

Primer zdravega zajtrka:



polnozrnata štručka, sir, pomaranča, čaj

Primer zdrave malice:



jogurt, jagode

Primer zdravega kosila:



pečen piščanec, kuhan riž, grah v prikuhi, radič v solati, mala polnozrnata žemljica

Primer zdrave večerje:



zelenjavna juha s krompirjem, skuta z jagodami

Našli sva še preproste nasvete, s pomočjo katerih se bomo lažje zdravo prehranjevali:

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, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnate izdelke!
5. Večkrat na dan jejte veliko zelenjave oz. 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!

8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače,...)!
9. Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih jedi!
10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Dušite, kuhajte ali pecite jo, vendar je ne cvrite. Dodajajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!



FOTOGRAFIJA ŠT. 1

Zdrava hrana

Upoštevati pa moramo tudi naslednja dejstva:

1. Pij veliko vode.
2. Jej veliko sadja in zelenjave.
3. Dobro prežveči.
4. Nehaj jesti, ko nisi več lačen.
5. Ne preskakuj obrokov.
6. Jej čimbolj sveža živila
7. Ne jej hitre hrane.
8. Jej 4 do 6 krat na dan.
9. Jej obroke ob približno istem času vsak dan.

4.2.3. PIRAMIDA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Kaj je prehranska piramida?

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki naj jih jemo vsak dan. Ni zapoved, ampak priporočilo, ki pomaga izbrati tisto hrano, ki je bolj zdrava in primerna. Piramida spodbuja uživanje pestre hrane, s katero telo dobi potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezno količino kalorij.

Težava je v tem, da poznamo novo in staro prehranjevalno piramido. Nove raziskave prehranskih potreb so namreč pokazale, da je potrebno določene vrste hrane uživati drugače, kot je svetovala stara prehranska piramida.

Razlika med novo in staro prehransko piramido.

Kot opazimo že na sliki, ima nova prehranska piramida več prostorov, po katerih je hrana razporejena in tudi posamezne vrste hrane so na drugačnem mestu kot pri stari. Nova daje »zeleno luč«
ogljikovim hidratom in dobrim maščobam, med tem ko stara v ospredje postavlja sadje, zelenjavo in škrobna živila. Nova prehranska piramida daje »rdečo luč«
hitro gorljivim ogljikovim hidratom, stara pa slaščicam, olju in maščobam.

Pri obeh piramidah vidimo nekaj skupnih točk, tako da misliva, da ne bi bilo hudo narobe, če bi namesto nove upoštevali staro in se prehranjevali na osnovi njenih smernic. Vsekakor bi bilo veliko boljše od tistega, kar je večina med nami vsak dan.

Stara in nova prehranska piramida:



FOTOGRAFIJA ŠT. 2
Stara prehranska piramida



FOTOGRAFIJA ŠT. 3
Nova prehranska piramida

4.2.4. NEPRAVILEN ODNOS DO HRANE

Napačen odnos do hrane nas pripelje do bolezni. Tega si seveda nihče ne želi, vendar se dogaja in ljudje s takšnimi boleznimi potrebujejo pomoč in ne kritike. Takšne težave imenujemo motnje hranjenja.

4.2.4.1. Motnje hranjenja

Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane in predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano skriva v globini trpljenje, ki je nastalo

zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev.

Motnje hranjenja se lahko kažejo kot mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano in hranjenje ter se tako izogne bolečim čustvom in problemom. Lahko predstavljajo način obvladovanja življenjskih problemov, ki se zdijo nerešljivi ali pa gre za prizadevanje kontrolirati lastno telo in življenje v razmerah, ko prizadeti čuti, da ga kontrolirajo drugi. Motnje hranjenja pa so lahko tudi reakcija na dolgotrajno, leta trajajočo, nerazrešeno stresno situacijo.

Čeprav na zunaj izgleda, kot da gre le za težave okrog hrane, se za tem skriva neka globlja stiska. Nekateri ljudje skušajo s prekomernim uživanjem hrane obvladati žalost, jezo, praznino, nezadovoljstvo, strah in druge probleme. S tem, da se osredotočajo na hrano, vsaj za nekaj časa pozabijo na probleme, ki se jim zdijo nerešljivi.



FOTOGRAFIJA ŠT. 4

Shujšana manekenka



FOTOGRAFIJA ŠT. 5

Odsev z zrcalu, kot ga vidi dekle z anoreksijo

Motnje hranjenja, skupina bolezni, ki je bila do pred kratkim znana le ozkemu krogu posameznikov, je v zadnjih desetletjih prerasla v bolezen moderne dobe, v bolezen, ki je pogosto predstavljena kot nekaj mističnega.

Vzroki motenj hranjenja so: visoka pričakovanja in zahteve glede izobrazbe ter videza, preveč prepletene vezi med družinskimi člani ali odtujenost, omejevanje samostojnosti in individualnosti, čustveno hladni odnosi brez medsebojne podpore, spolne in druge zlorabe, izguba bližnjega, kulture (reklame o vitkosti, moda, pogled na vloge v družini,...), osebnostnih lastnosti posameznika (občutek ujetosti, brezizhodnost, zaprtost vase,...).

Pogoste diete v družini, predvsem s strani matere, seveda tudi niso koristna popotnica za doraščajočega otroka, ki prevzema vedenjske vzorce tistih, ki so mu najbližje.

Dejavniki tveganja, ki pogojujejo nastanek motenj hranjenja, so številni. Le redko lahko pri posamezniku izluščimo le enega. Večinoma gre za kombinacijo večjega števila dejavnikov, ki določeno osebo počasi, a vztrajno vodijo v eno izmed motenj hranjenja. Razdelimo jih lahko na tri skupine: družinske, socio-kulturne in biološko-genetske.

Dejavnik tveganja je tudi uporaba hrane kot vzgojni pripomoček. V tem primeru se otrok pričinja izogibati skupnim obrokom, ali pa se jih že v naprej boji, saj ve, da ga bosta starša zasliševala glede šole, prijateljev, ga kregala in

vršila nadzor nad njim. Hrana ni in ne sme biti sredstvo nagrajevanja ali kaznovanja.

Podleganja pritiskom iz okolice so lahko katastrofalna. Ogromno ljudi je pripravljenih storiti vse, da bi bili sprejeti, kar pomeni lepi in suhi. V želji, da bi dosegli ta cilj, gredo predaleč in se znajdejo v začaranem krogu odvisnosti. Ko postaneta hrana in telesna teža glavni življenjski skrbi, se namreč pogosto pojavijo motnje hranjenja, kot so anoreksija, bulimija in kompulzivno prenajedanje.

Anoreksija nervoza velja že zadnjih 100 let za duševno bolezen. Oseba s to težavo čuti intenziven strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne teže. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti. To prepričanje imenujemo motena predstava o lastnem telesu. Ženske in dekleta ob tem izgubijo menstruacijo. Potrebno pa je poudariti, da je poimenovanje motnje zavajajoče, saj "anoreksija" pomeni izgubo apetita, ta pa pri opisani motnji ne izgine, le želja po nadzoru zaužite hrane je pretirana.

Pri osebi z **bulimijo** nervozo se izmenjujejo obdobja **prenajedanja** (tako imenovana »volčja lakota«) in različni neustrezni mehanizmi zmanjševanja telesne teže (bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Prisotna je preokupiranost z obliko svojega telesa, telesno težo in stalen strah pred debelostjo ter občutki pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem.

Raziskave kažejo pomembno povezavo med bulimijo in depresivno motnjo. Tako pri približno 75% žensk vseh starosti z bulimijo ugotavljajo tudi izraženo klinično sliko depresije.

O motnjah hranjenja govorimo, ko postane hrana središče človekovega miselnega sveta, duševnih bojov in slabe vesti. Poleg teh sprememb se pojavijo tudi težave s sprejemanjem lastnega telesa.

Osebnostne lastnosti posameznika z motnjami hranjenja: šibka sposobnost prilagajanja na spremembe, močna odvisnost od pohval, pretirana občutljivost na kritike, nizka samopodoba, težnja po popolnosti, vse ali nič mišljenje, impulzivnost, zaprtost vase.

4.2.4.3. Debelost

Posebna oblika težav s hrano je debelost ali prekomerna telesna teža. Do te pride takrat, ko ljudje s hrano in pijačo vnesejo v telo več kalorij kot jih porabijo. Da se to ne bi zgodilo, moramo paziti kaj in koliko jemo in seveda koliko smo telesno aktivni.

Debelost lahko ugotavljamo z merjenjem obsega pasu. Pri ženskah je normalen do 80 cm, pri moških do 92 cm. Vsak bolnik, ki ima zaradi prekomerne teže obseg pasu nad 88 cm (ženska) oziroma 102 cm (moški), bi moral shujšati.

Razporeditev maščobe v telesu se pri ženskah in moških razlikuje. Tipična ženska postava ima večino maščobe v spodnjem delu telesa (pod popkom) in v

podkožju. Pri moških je maščoba razporejena centralno, okrog trebuha. Približno polovica je v podkožju, polovica pa v notranjosti trebuha, največ v okolici in v notranjosti jeter. Glede na obolevnost je manj ugodna, saj prav pri tem tipu postave pogostejše ugotavljamo bolezni, ki so debelosti pridružene. Na to, kje v telesu se bo maščoba nabirala, vplivajo hormoni in dednost.

Debelost je kompleksna bolezen in je najbolj množična bolezen moderne dobe, saj zajema 50% odraslega prebivalstva v razvitem svetu in 25% otrok med 10. in 17. letom starosti. Vzroki zanjo so:

1. v povečanem vnosu hrane,
2. v zmanjšanju telesne aktivnosti,
3. genetski.

Človek vse manj fizično dela in se tudi vse manj giblje. Paradokсно se ob zmanjšani telesni aktivnosti poveča apetit, nanj pa vpliva tudi ponudba najrazličnejše hrane, s katero nas bombardirajo vsi mediji in preobložene police v trgovinah. Manjša mišična masa, ki jo nadomestimo z maščobo, pomeni manjši bazalni metabolizem, kar povzroči ob nespremenjenih prehrabnih navadah ponovno naraščanje teže. Začarani krog je tako sklenjen.

Genetski vzroki lahko vplivajo na bazalni metabolizem in na razporeditev maščobe, vendar se zaradi genov brez povečanega vnosa hrane ne moremo zrediti.

Tudi različne bolezni (motnje v delovanju ščitnice ali nadledvične žleze) in zdravila lahko vplivajo na energetska ravnotežje v telesu in povečujejo apetit, vendar je spet hrana tista, ki jo moramo pojesti preveč, da se zredimo.

Apetit je eden najmočnejših gonov pri človeku. Brez njega bi človeštvo že zdavnaj izumrlo, saj ga je ščitil takrat, kadar se je moral za hrano boriti. Postane pa apetit problematičen takrat, ko je hrane veliko na voljo, ljudje pa so (pre)malo (ali nič) fizično aktivni. Že majhne dnevne napake (povečanje vnosa za 1% dnevno, tj. 18 kcal za povprečno žensko, pomeni 0,5 dl posnetega mleka) povzročijo dolgoročno znaten porast teže. V številkah to pomeni 10.000 odvečnih kilokalorij v letu dni ali 1-2 kg.

Veliko ljudi se zredi tudi zato, ker nimajo občutka, koliko kalorij pojedjo, ker nimajo nadzora nad maščobami in sladkorjem, skritih v hrani in pijači (meso, sladoled, gosti sokovi). Mnogi so nagnjeni k podcenjevanju kalorične vrednosti hrane (smetana v kavi, košček čokolade, ocvrto meso).

Debelost povečuje verjetnost resnih bolezni:

- visok krvni tlak
- možganska kap
- sladkorna bolezen
- pri moških večja verjetnost za raka na debelem črevesu, danki in prostati
- pri ženskah večja nevarnost za raka na dojki, maternici
- obremenitev kolkov, kolen in sklepov
- psihične težave



FOTOGRAFIJA ŠT. 6
Tipična debeluška

4.2.4.3. Razlika med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja

Motnje hranjenja moramo razlikovati od motenj prehranjevanja, ki veljajo za nekakšno predstopnjo motenj hranjenja. Hkrati pa ni nujno, da se v njih tudi razvijejo. To je podobno kot pri boleznih odvisnosti. Če nekdo kadi travo, ni nujno, da bo pričel uživati tudi heroin. Večina tistih pa, ki uživajo heroin, so pred tem kadili travo.

Med **motnje prehranjevanja** sodijo neustrezne prehranjevalne navade, kot na primer: neredno hranjenje, pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane (neuravnotežena prehrana) in podobno. Motnje prehranjevanja niso nujno znak določene duševne motnje.

4.3. PREDSTAVITEV REZULTATOV

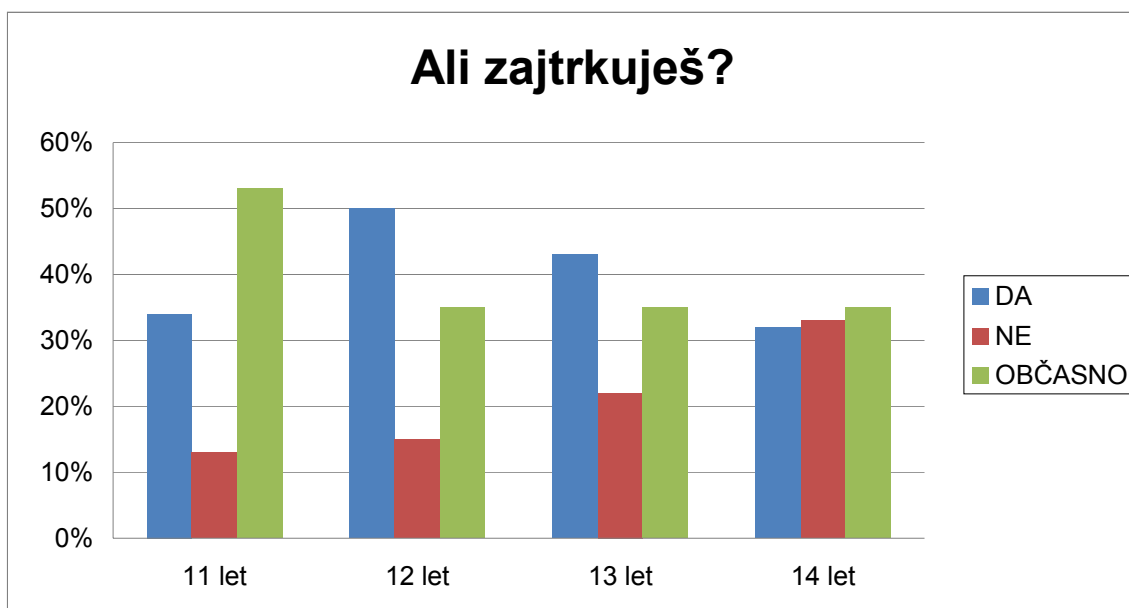
Za anketiranje sva si izbrali tri celjske osnovne šole in anketirali učence tretje triade. Vseh anketirancev je bilo 545, od tega 279 fantov in 266 deklet starih od 11 do 14 let. Učencev, starih 11 let je bilo 107, 12 let 144, 13 let 131 in 14 let 163.

Ločili sva jih po starosti, spolu in šolah in primerjali rezultate med seboj. Ugotovili sva, da ločevanje po šolah ni potrebno, saj prihajamo iz podobnega (mestnega) okolja in so rezultati zelo podobni.

S pomočjo tabele je razporeditev učencev po šolah, starosti in spolu bolj razumljiva:

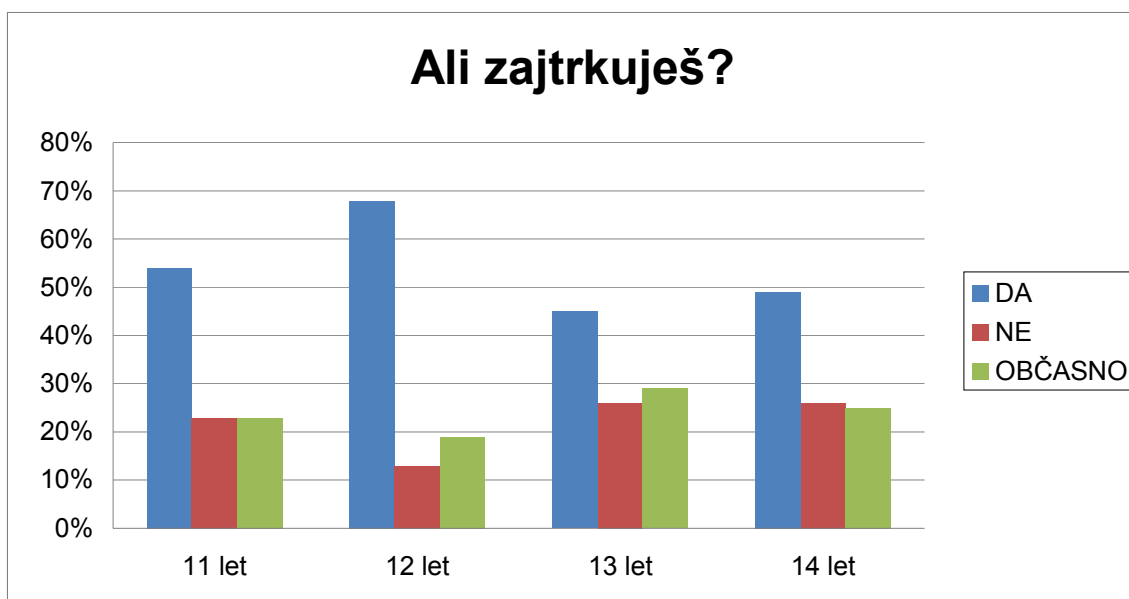
	OŠ LAVA	OŠ HUDINJA	3. OŠ
SPOL IN STAROST	ŠTEVILO	ŠTEVILO	ŠTEVILO
FANTJE 11	23	10	18
DEKLETA 11	25	8	23
FANTJE 12	24	35	26
DEKLETA 12	12	29	18
FANTJE 13	21	17	24
DEKLETA 13	29	18	22
FANTJE 14	21	24	36
DEKLETA 14	25	25	32
SKUPAJ FANTJE	89	86	104
SKUPAJ DEKLETA	91	80	95
SKUPAJ VSI	180	166	199

DEKLETA



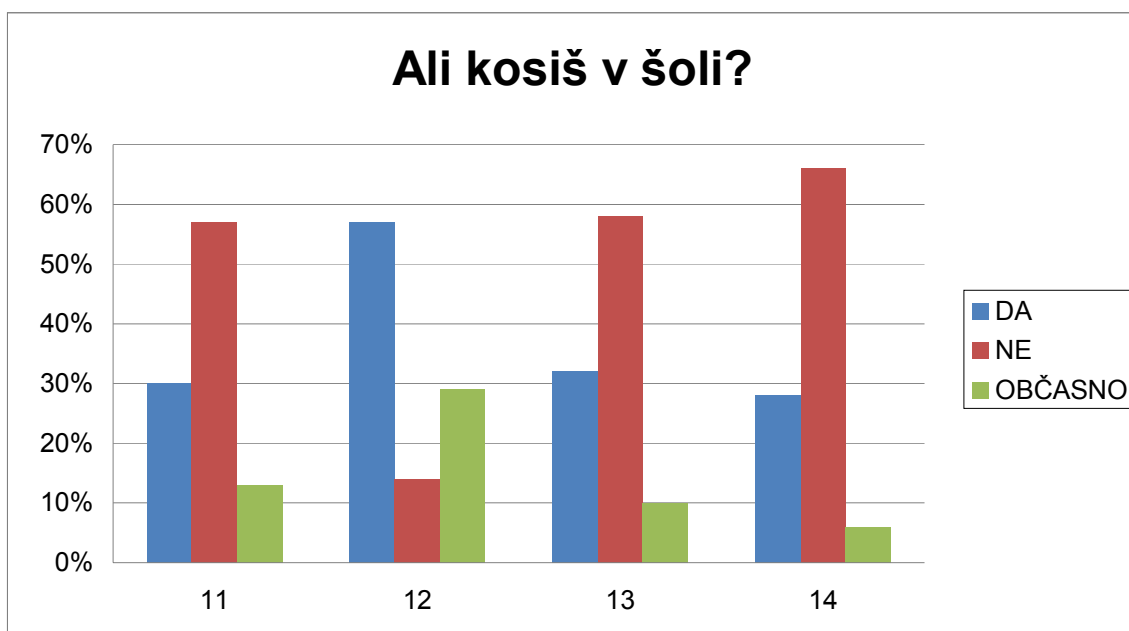
V osnovni šoli je še vedno več kot polovica učenk, ki zjutraj vsaj občasno najdejo čas za zajtrk. Vendar pa graf predstavlja zaskrbljujoče podatke, saj kaže, kako se odstotek tistih mladostnic, ki ne zajtrkujejo, povečuje. Število tistih, ki ne zajtrkujejo, z leti narašča.

FANTJE



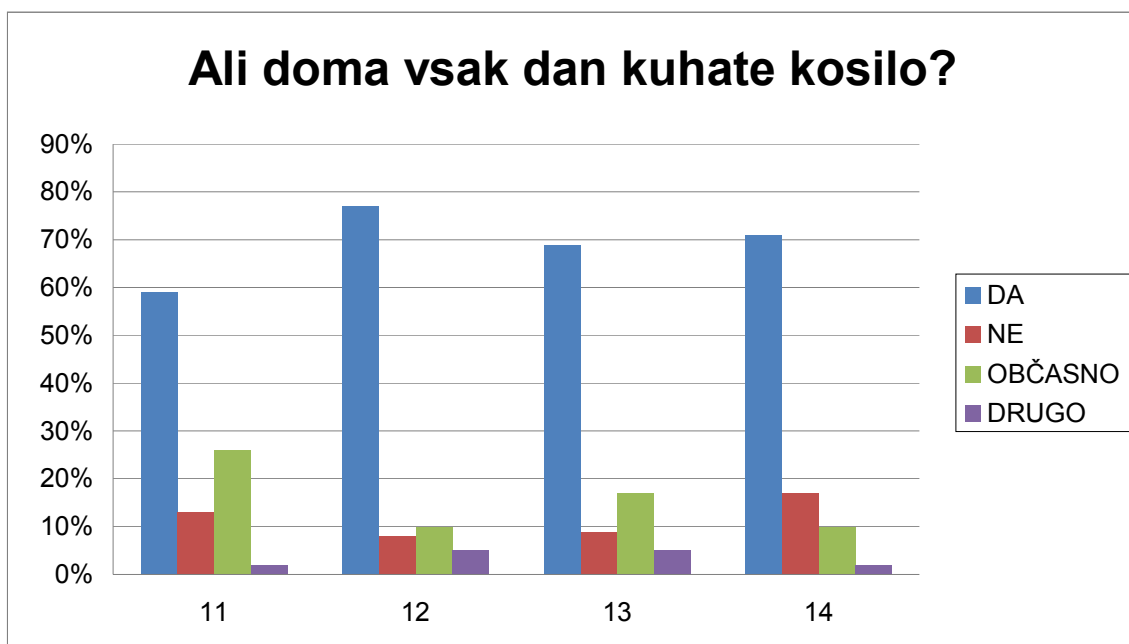
Pri fantih je podoben rezultat, kot pri dekletih, le da je odstotek tistih, ki ne zajtrkujejo, manjši.

FANTJE IN DEKLETA SKUPAJ



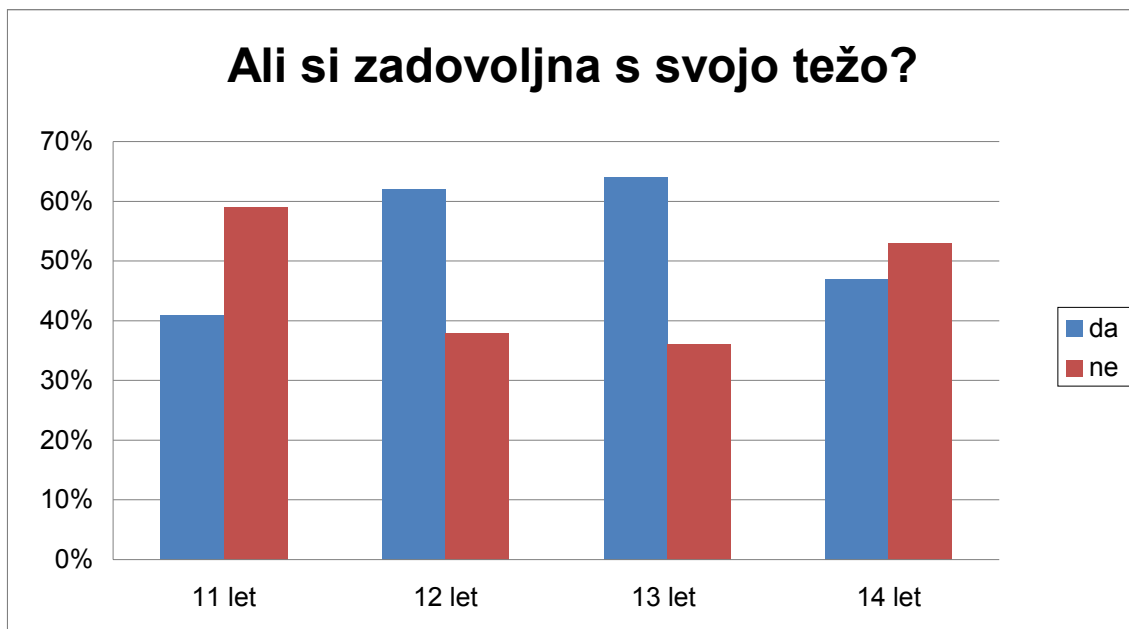
Iz podatkov je razvidno, da je z leti vedno manj tistih, ki kosijo v šoli in tudi »občasnih« jedcev je vedno manj. Izstopajoč rezultat pri 12-letnikih je verjetno pogojen s tretjo triado, ko se pouk podaljša skoraj do 14.00 ure.

FANTJE IN DEKLETA SKUPAJ



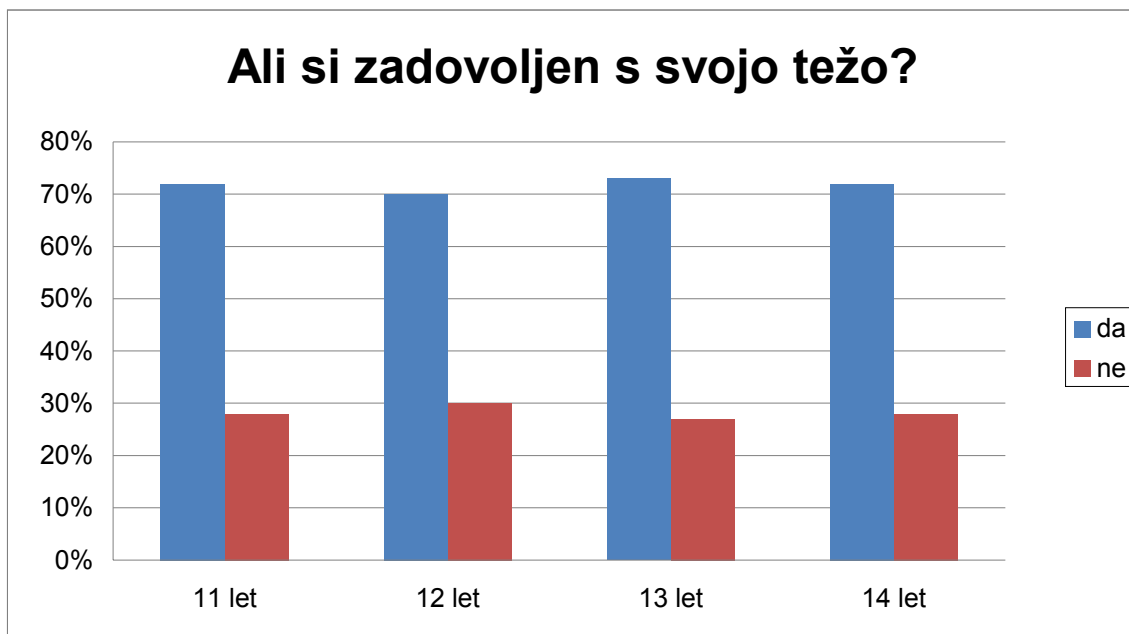
Rezultati ankete zelo jasno kažejo, da v večini slovenskih družin z osnovnošolci še vedno vsak dan kuhajo kosilo.

DEKLETA



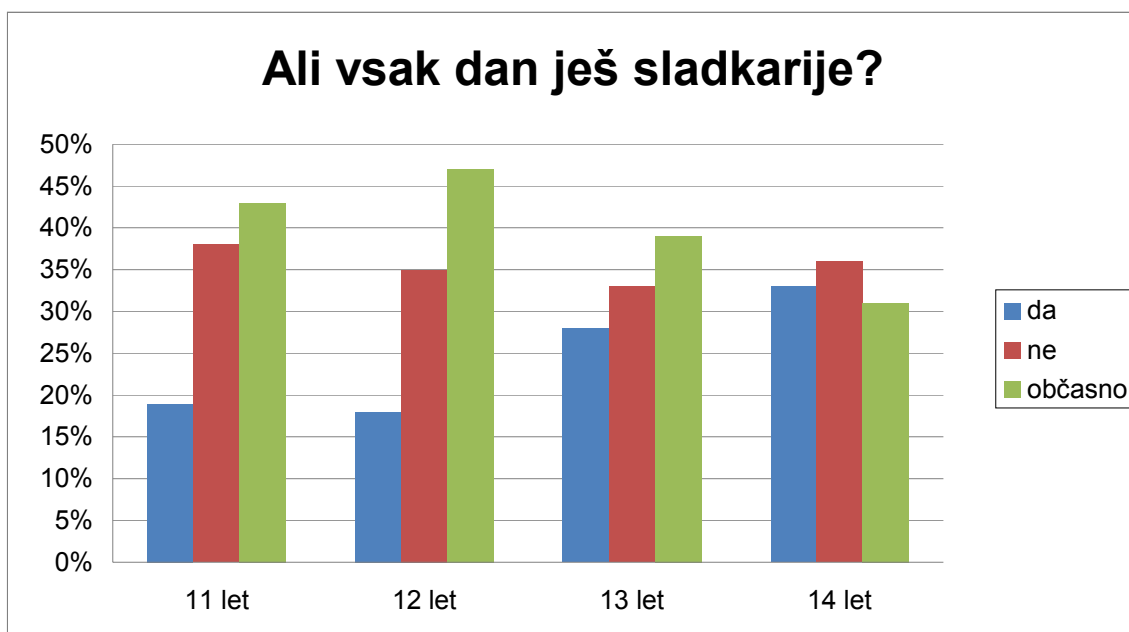
Dekleta, stara 12 in 13 let so zadovoljna s svojo težo, medtem ko se pri 11 in 14 letnicah kaže, da jih je malo več kot polovica takšnih, ki s svojo težo niso zadovoljne.

FANTJE



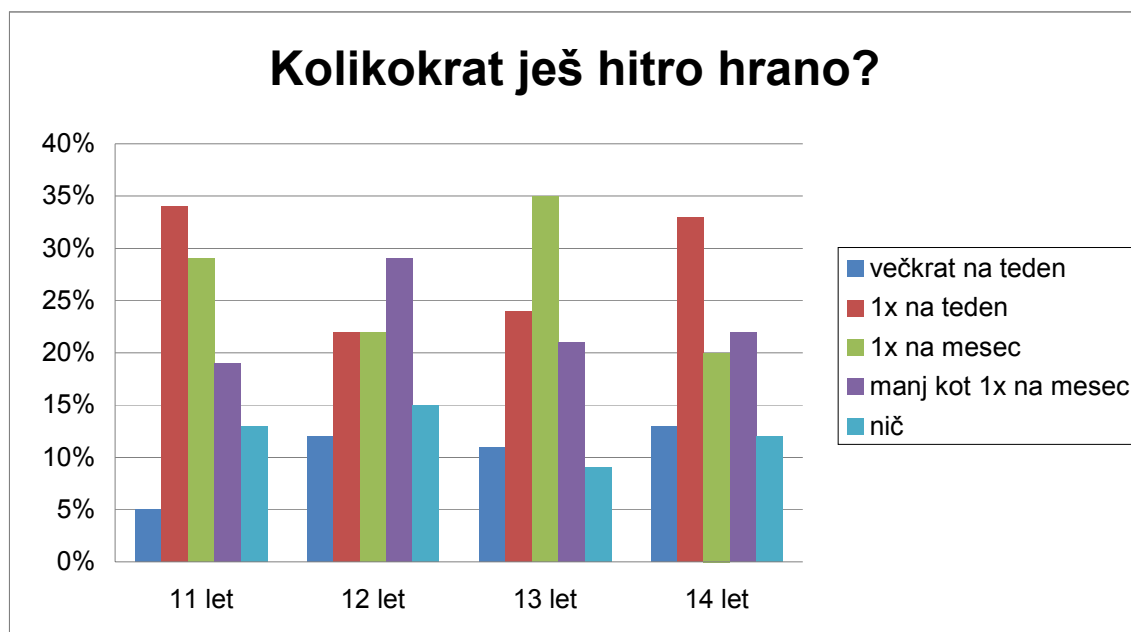
Pri fantih je slika jasna, saj so vsi zadovoljni s svojo težo.

DEKLETA IN FANTJE SKUPAJ



Sladkarije so razvada,, ki ji podlega večina najstnikov vsak dan. Posledice tega počvetja se kažejo tako v slabih zobeh, kot tudi v prekomerni teži, ki jo ima skoraj tretjina najstnikov.

DEKLETA IN FANTJE SKUPAJ



Večina najstnikov redno uživa hitro hrano, saj je takšnih, ki ne jedo hitre hrane, manj kot petnajst odstotkov. Zelo velik je odstotek tistih, ki jedo »junk« hrano enkrat na teden, kar je zaskrbljujoč podatek, saj ta hrana škodi mlademu telesu.



FOTOGRAFIJA ŠT. 7
Otroci v restavraciji s hitro hrano

4.4. ANALIZA ANKETNIH VPRAŠANJ

1. Večina učencev poje 4 do 5 obrokov na dan, kar je zelo zdravo, če je tudi vrsta hrane, ki jo jedo, zdrava.
2. Večina učencev zajtrkuje redno ali občasno, kar je zelo pohvalno. Zajtrk je najbolj zdrav obrok, saj ti da moč za dan, ki je pred tabo in te napolni z energijo.
3. Zajtrkujejo največkrat kosmiče. Tudi v reklamah so kosmiči predstavljeni kot jutranji obrok. Seveda pa moramo upoštevati tudi vrsto kosmičev, saj so lahko tudi od teh nekateri nezdravi (npr. čokoladni).
4. Sadje je najbolj priljubljen zdrav obrok. Večina ga je dvakrat. Če bi imeli mladostniki na izbiro sadje ali zelenjavo, bi nedvomno izbrali sadje, že zaradi okusa.
5. Mlečne izdelke uživamo vsak dan. Potrebujemo jih zaradi kalcija. Kot rečejo starši: » Da boš imel zdrave kosti in lepe zobe!«
6. Šolarji malicamo v šoli. Le redki si malico nosijo od doma. To so navadno tisti, ki jedo po kakšni dieti.
7. Večina anketirancev ne kosi v šoli. Običajno je vzrok hrana, saj so nekateri zelo izbirčni.
8. V večini družin proti pričakovanju doma vsak dan kuhajo kosilo. Kot sva že povedali pri 7. točki, je vzrok običajno izbirčnost.
9. Najstniki redno večerjajo, kar pa ni dobro, saj večerja ni tako zdrav obrok.
10. Navadno večerjajo kruh z namazom.
11. Največ jih je večerjo 2 uri pred spanjem. To je precej dober rezultat, čeprav sva izsledili, da ni priporočljivo jesti po peti uri.
12. Sladkarije jemo le občasno. Največ jih pojejo otroci v starosti do 10. leta

13. Večina je hitro hrano enkrat na teden. V zadnjem času je postala hitra hrana zelo popularna. Na posledice opozarjajo številni filmi (npr. Zašpehan narod).
14. Skoraj vse družine jedo zunaj le enkrat na mesec. Ponavadi gre za posebne priložnosti.
15. Za žejo pijemo negazirane pijače. Veliko se jih že pri teh letih odloči za alkohol.
16. Zanimivo je, da smo še zadovoljni s svojo težo. To se največkrat spremeni v srednji šoli, ko začnejo mladostniki zaznavati »napake« na svojih telesih.
17. Veliko nas ne je po pravilih diete. Diete se držijo le tisti, ki to morajo zaradi zdravstvenih razlogov.

4.5. UPOŠTEVANJE SPOZNANJ, DRUGIH RAZISKOVALCEV

Rezultate svoje raziskave sva primerjali z rezultati [mednarodne raziskave HBSC](#) - [Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju](#), ki sicer pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije poteka že 24 let, Slovenija pa se je vanjo vključila drugič.

Raziskava poteka vsaka štiri leta v 41 državah evropske regije in Severne Amerike ter zajema učence in dijake, stare 11, 13 in 15 let. Raziskuje njihove navade prehranjevanja, gibanja, uporabe alkohola, tobaka, nasilje, pa tudi osebnostne lastnosti otrok, kot je denimo lastna samopodoba. Raziskuje tudi njihovo zaznavanje okoljskih in socialnih pogojev ter lastnega zdravja.

Medve sva pod drobnogled vzeli rezultate o prehranjevalnih navadah, kjer ugotavljajo, da so se le-te nekoliko izboljšale, v primerjavi z rezultati izpred štirih let. Rezultati kažejo, da redno zajtrkuje preko 40% vseh otrok, vendar, tako kot v najini raziskavi, tudi tukaj prednjačijo fantje (za 3%). Žal je tudi ta raziskava pokazala, da z leti narašča število tistih mladostnikov, ki si zjutraj ne vzamejo časa za zajtrk.

Zanimivo je tudi dejstvo, da kar četrтина otrok redno vsak dan uživa sladkarije, med dekleti pa je sladkanje (tako kot v najini raziskavi) še bolj razširjeno. Tako po sladkarijah vsak dan posega enaindvajset odstotkov petnajstletnikov in kar trideset odstotkov deklet te starosti.

Sicer pa meni, da ima ravno pravšnje telo, to je telesno težo, dobrih šestinpetdeset odstotkov fantov in nekoliko manj, dobrih 42 odstotkov deklet. V

primerjavi z letom 2002 pa je takrat manj deklet menilo, da so malce ali veliko predebele, in manj vprašanih je bilo na dieti.

Ob primerjavi te študije z najino raziskavo sva ugotovili, da celjski osnovnošolci živimo in jemo tako, kot večina evropskih in severno ameriških mladostnikov. Veseli sva, da sva imeli možnost rezultate najinega dela primerjati s tako obsežno raziskavo in se rezultati ujemajo, kar jemljeva kot dokaz, da sva delali dobro.

5. ZAKLJUČEK

Za konec naj poveva, da sva nad rezultati raziskave zelo presenečeni, saj sva pričakovali popolnoma drugačne odgovore. Presenetili so naju v pozitivnem smislu, vendar še vedno nisva zadovoljni z izbiro hitre hrane. Morda se bodo le spametovali in se seznanili s posledicami. Upava, da ne bo prepozno...

Na splošno se v Celju mladi dokaj pravilno prehranjujejo. Vsakdo še kdaj reče: »Samo danes še.« In se spet pregreši. To stori še naslednjič, pa spet in spet...

Radi pa bi opozorili tudi na vzgojiteljice v vrtcih in začetnih razredih osnovne šole, saj večkrat opaziva, da otroke silijo pojesti vse. Vsekakor ima vsak pravico izbrati količino hrane, ki jo zaužije. Lahko pa jih spodbudijo, da vsaj poskusijo. Nato imajo otroci prosto izbiro.

Ob raziskavi sva uživali in bili prijetno navdušeni. Upava, da se bo v naslednjih letih prehranjevanje najstnikov še izboljšalo. Manj bo bolezni, povezanih s prehrano in nezadovoljstva na obrazu staršev.

6. VIRI

1. Carper, J. *Hrana-čudežno zdravilo*. Ljubljana: EWO d.o.o., 1995.
2. Čelešnik, D. Moj krožnik. (Objavljeno 2006- 11- 06)
http://www.enter-sp.si/kroznik/prehranska_piramida.htm (uporabljeno 2006-12-04)
3. Gabrijelič, Blenkuš, M. *Prehrana za mladostnike- zakaj pa ne?*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006.
4. Godina-Golja, M. *Prehranski pojmovnik za mlade*. Maribor: Založba Aristej, 2006.
5. Hajdinjak, M. *Kaj pa zdravje?*. Maribor: Rotis, 1997.
6. Lovinčič, H. *Naši otroci vendarle rastejo bolj zdravi*. V *Otrok in družina*, marec 2007, Ljubljana.
7. Parker, S. *Profesor Protein priporoča osvežujočo mešanico zdravja, higiene, kondicije in sprostitve*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1998.
8. Senker, C. *Zdravo prehranjevanje*. Ljubljana: Grlica, 2006.
9. Zavod za zdravstveno varstvo Celje. *To sem jaz*. (Objavljeno 2005- 12- 08)
<http://www.tosemjaz.net> (uporabljeno 2006- 12-01).

7. SEZNAM FOTOGRAFIJ

Fotografija številka 1: stran 14

Fotografija številka 2: stran 17

Fotografija številka 3: stran 17

Fotografija številka 4: stran 18

Fotografija številka 5: stran 18

Fotografija številka 6: stran 24

Fotografija številka 7: stran 30

8. PRILOGE

Priloga številka 1: ANKETNI LIST



ANKETA O PREHRANI

Starost: _____ let

Spol: moški ženski

1. Koliko obrokov poješ na dan?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5
- f) 6
- g) več

2. Ali zajtrkuješ?

- a) da
- b) ne
- c) občasno

3. Kaj ponavadi zajtrkuješ?

- a) kruh
- b) sadje
- c) mleko
- d) mlečne izdelke
- e) kosmiče
- f) nič
- g) drugo: _____

4. Kolikokrat na dan ješ sadje?

- a) 1x
- b) 2x
- c) 3x
- d) 1x na teden
- e) drugo: _____

5. Ali uživaš mlečne izdelke vsak dan?

- a) da
- b) ne
- c) občasno
- d) drugo: _____

6. Ali malicaš v šoli?

- a) da
- b) ne

7. Ali kosiš v šoli?

- a) da
- b) ne
- c) občasno

8. Ali doma vsak dan kuhate kosilo?

- a) da
- b) ne
- c) občasno
- d) drugo: _____

9. Ali redno večerjaš?

- a) da
- b) ne
- c) občasno

10. Kaj ponavadi večerjaš?

- a) sadje
- b) kruh z namazom
- c) kruh s salamo
- d) mleko ali mlečne izdelke
- e) kosmiče
- f) zelenjavo
- g) hitro hrano
- h) drugo: _____

11. Koliko časa pred spanjem večerjaš?

- a) ½ ure
- b) 1 uro
- c) 2 uri
- d) drugo: _____

12. Ali vsak dan ješ sladkarije?

- a) da
- b) ne
- c) občasno

13. Kolikokrat ješ hitro hrano?

- a) večkrat na teden
- b) 1x na teden
- c) 1x na mesec
- d) manj kot 1x na mesec
- e) nič

14. Kolikokrat jeste z družino zunaj?

- a) 1x na mesec
- b) 1x na teden
- c) več kot 1x na teden
- d) nikoli
- e) drugo: _____

15. Kaj piješ za žejo?

- a) vodo
- b) čaj
- c) negazirane pijače
- d) gazirane pijače
- e) vode z okusom
- f) drugo: _____

16. Ali si zadovoljen/a s svojo težo?

- a) da
- b) ne

17. Ali ješ po pravilih kakšne diete?

- a) da
- b) ne
- c) občasno

Hvala za sodelovanje!