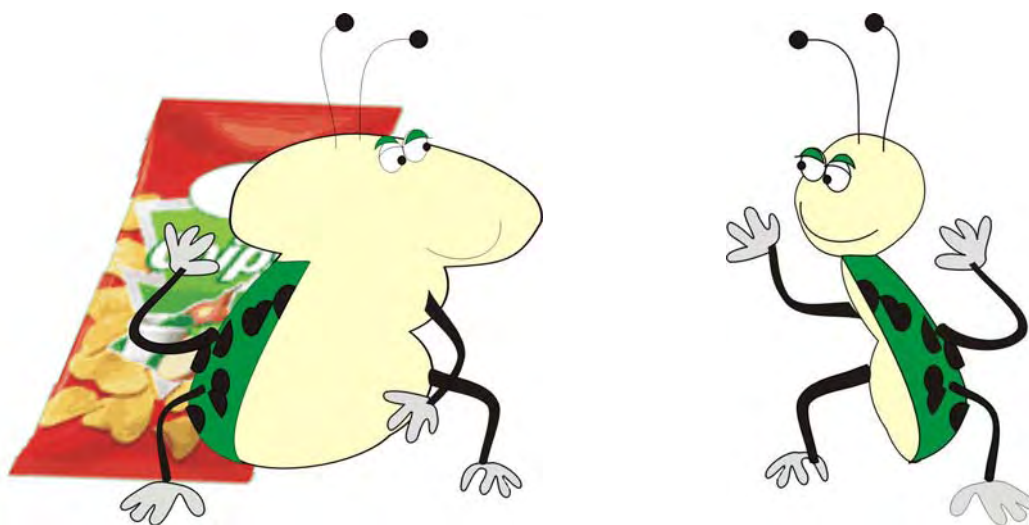


# RAZISKOVALNA NALOGA

(izvod za šolsko knjižnico)

## IMAM PREVEČ ALI PREMALO KILOGRAMOV?



Osnovna šola Vojnik  
Prušnikova 14, 3212 Vojnik

**Avtorice:**

Barbara Skaza  
Saša Kroflič  
Petra Vivod

**Mentorica:** Tatjana Hedžet

# KAZALO

<b>POVZETEK NALOGE</b>	<b>3</b>
<b>ZAHVALA</b>	<b>4</b>
<b>1. UVOD</b>	<b>5</b>
1.1 NAMEN	6
1.2 HIPOTEZE	6
1.3 METODOLOGIJA DELA	7
<b>2. TEORETIČNI DEL</b>	<b>8</b>
2.1 TELESNA TEŽA	8
2.2 KAKO SE PRAVILNO STEHTAMO IN IZMERIMO	8
2.3 ITM-INDEKS TELESNE MASE	9
2.3.1 PRIMERNA HRANJENOST	10
2.3.2 PRENIZKA TELESNA TEŽA	10
2.3.3 PREKOMERNA HRANJENOST	10
2.3.4 DEBELOST	10
2.4 KDAJ TELESNA TEŽA OGROŽA ZDRAVJE?	10
2.5 KAJ STORIMO, ČE JE TELESNA TEŽA PREVISOKA?	11
2.6 KAJ LAHKO STORIŠ, ČE JE TVOJA TEŽA PRENIZKA?	11
2.7 VZROKI PREKOMERNE TEŽE IN DEBELOSTI	12
2.8 MOTNJE HRANJENJA	12
2.8.1 ANOREKSIJA	13
2.8.2 BULIMIJA	14
<b>3. RAZISKOVALNO DELO</b>	<b>19</b>
3.1 ŠPORTNOVZGOJNI KARTON	19
3.2 ANKETA	21
3.2.1 ANKETNI VPRAŠALNIK	21
3.2.2 REZULTATI ANKETE	23
<b>4. ZAKLJUČEK</b>	<b>28</b>
<b>5. VIRI IN LITERATURA</b>	<b>29</b>
5.1 LITERATURA	29
5.1 USTNI VIRI	29
<b>6. PRILOGE</b>	<b>30</b>

## **POVZETEK NALOGE**

SOCIOLOGIJA (PSIHOLOGIJA)

Naslov naloge: IMAM PREVEČ ALI PREMALO KILOGRAMOV?

Avtorice: Saša Kroflič, Barbara Skaza, Petra Vivod

Mentorica: Tatjana Hedžet

Lektor: Aleš Kolšek

Šola: OŠ Vojnik

Glavni namen raziskovalne naloge je bil poiskati kriterije, kako se izračuna indeks telesne mase (ITM). Z njim namreč lahko ugotovimo, ali smo z našo telesno težo zadovoljni, je le-ta prenizka oziroma prekomerna ali smo že debeli.

Raziskovalna pot se je začela v knjižnici, kjer smo poiskale ustrezno literaturo. Veliko koristnih informacij smo našle na medmrežju, v veliko pomoč pa nam je bil tudi sistematski zdravniški pregled. Iz športnovzgojnih kartonov smo zbrale ustrezne podatke za izračun ITM (indeks telesne mase), ga izračunale ter izvedle anketo med učenci 7., 8. in 9. razredov. Odločile smo se, da bomo ugotovitve iz raziskovalne naloge predstavile našim učencem pri razredni uri in za njih pripravile zgibanko, s pomočjo katere bo vsak učenec lahko ugotovil, ali ima preveč ali premalo kilogramov.

## ZAHVALA

Raziskovalna naloga, ki je sedaj v vaših rokah, ne bi nastala brez pomoči in spodbude nekaterih ljudi.

Hvala vsem anketiranim učencem naše šole, ki so si vzeli čas ter rešili našo anketo. Zahvaljujemo se gospodu Alešu Kolšku za jezikovni pregled naloge in gospodu Juretu Uraniču, ki je pripravil slikovni material z maskoto naše šole.

Zahvaljujemo se tudi ravnateljici, gospe Majdi Rojc, ki nam je pri zbiranju podatkov dovolila vpogled v športnovzgojne kartone.

Iskrena hvala tudi naši mentorici, gospe Tatjani Hedžet, ki nas je pri raziskovalnem delu spodbujala in nam pomagala. Hvala staršem in učiteljem za spodbudo pri raziskovalnem delu.

## 1. UVOD

Na šolskih hodnikih pogosto slišimo pogovore med dekleti, ki se glasijo nekako tako: »Uh, kako sem debela!« »Joj, spet sem se zredila, sem vedela, da ne bi smela pojesti tiste torte!« »Ko bi bila jaz tako suha kot ti!« »Kot jaz ?« »Kaj ne vidiš, kako sem debela?«

Videti je, da se svet vrti le okoli kilogramov (telesne teže). Pa je to res tako pomembno? Ali smo res lahko zadovoljni le, če smo okleščeni kot obešalnik? Kaj pa tisti, ki so resnično suhi? Jim je to vir sreče, se imajo zato kaj raje, in nenazadnje, ali jih imajo zaradi njihove idealne postave drugi raje?

Pri razredni uri smo se pogovarjali o tem, kaj je primerna telesna teža, kaj storiti, da bi jo ohranili ter se vprašali, kako shujšati brez negativnih posledic.

Tema je postajala čedalje bolj zanimiva, saj je vsakega učenca v razredu začelo zanimati, ali je presuh ali predebel. Toda odgovora na zastavljeno vprašanje nismo našli tako preprosto. Določiti idealno težo nekoga res ni »mačji kašelj«. Ker so vprašanja kar deževala, smo se odločile, da jih bomo poskušale najti s pomočjo raziskovalne naloge, ki jo berete. Petra, Saša in Barbara smo se pod vodstvom mentorice, ge. Tatjane Hedžet, odločile, da bomo izdelale raziskovale na temo z naslovom »Imam preveč ali premalo kilogramov?«.

Upamo, da bomo z njo učencem predvsem pa učenkam naše šole približale dejstvo, da imajo normalno telesno težo in da so primerno hranjeni. Tistim pa, ki imajo nekaj kilogramov preveč oziroma premalo, želimo z nalogo povedati, da lahko pridobijo ali izgubijo nekaj kilogramov s pravilno prehrano in telesno aktivnostjo.

## 1.1 NAMEN

Kot smo povedale že v uvodu, smo se s prijateljicami večkrat pogovarjale o telesni teži. Ugotovile smo, da to zanima vse ljudi, predvsem pa mlada dekleta. Spraševale smo se, ali sploh vedo, kaj je primerna, prenizka in prekomerna telesna teža. Večina mladih deklet si želi postati manekenka, a se sploh ne zavedajo, da je marsikatera od njih podhranjena.

Zato smo se Petra, Saša in Barbara pod vodstvom ga. Tatjane Hedžet odločile, da bomo o telesni teži izvedele kaj več. Svoje ugotovitve bomo posredovale sošolkam in sošolcem.

Naš namen je opozoriti otroke na pravilno telesno težo in na probleme, ki so s tem povezani. Rade bi ugotovile, kakšen je odnos otrok do zdrave prehrane in do športa – dveh pomembnih stvari, ki vplivata na telesno težo.

Sestavile smo kratko anketo, na podlagi katere bomo ugotovile, kako se mladostniki prehranjujejo, koliko se ukvarjajo s športom ... Zanimalo nas je, ali otroci vedo, kaj je indeks telesne mase in kako si ga izračunamo.

Izdelale bomo zgibanko, v kateri želimo povzeti ključne ugotovitve te raziskovalne naloge in z njimi pomagati otrokom bolj razumeti, kakšna je normalna telesna teža.

## 1.2 HIPOTEZE



Pri raziskovanju smo si postavile hipoteze, ki bi naj krojile naše delo. Zanimalo nas je, ali naši učenci vedo, kako pomembna je normalna telesna teža in kako vpliva na zdravo in kvalitetno življenje.

Menile smo, da se bo nekaj naših hipotez potrdilo, zato smo predvidevale:

- ~ da učenci poznajo izraz primerna telesna teža,
- ~ da učenci ne vedo, kako pomembna je normalna telesna teža in kako ta vpliva na zdravo in kvalitetno življenje,
- ~ da ne vedo, kako se izračuna indeks telesne mase,
- ~ da ima marsikdo napačno predstavo o svoji telesni teži,
- ~ da se mladi ne prehranjujejo pravilno,
- ~ da se večina otrok ne ukvarja veliko s športom,
- ~ da se jim sploh ne ljubi ukvarjati s športom,
- ~ da večino svojega prostega časa presedijo za računalnikom ,
- ~ da čedalje več otrok ne zajtrkuje,
- ~ da marsikdo je hitro pripravljeno hrano.

### 1.3 METODOLOGIJA DELA

Našo raziskovalno pot smo začele z iskanjem gradiv o primerni telesni teži. Poiskale smo različne knjige, revije, izrezke iz časopisov pa tudi na internetnih straneh se je našlo veliko zanimivih in koristnih informacij.

Le-te pa smo dobile tudi na našem zdravniškem sistematskem pregledu.

Sledilo je zbiranje podatkov (telesne višine in telesne mase) iz športnovzgojnih kartonov, računanje indeksa telesne mase in razvrščanje le-tega v štiri različne skupine: prenizka hranjenost, primerna hranjenost, prekomerna hranjenost in debelost ter anketiranje učencev naše šole. Dobile smo nekaj zelo koristnih informacij.

V anketi smo učence spraševale, kakšna se jim zdi njihova masa in ali so z njo zadovoljni, koliko se gibljejo, kolikokrat jedo. Na koncu smo vse pridobljene podatke uredile in ugotovitve grafično prikazale ter jezikovno pregledale. Sledila je samo še zgibanka, ki smo jo razdelile med učence naše šole. V njej smo napisale, kako se izračuna indeks telesne teže, da se lahko vsak učenec potem uvrsti v ustrezno skupino. Zanimalo nas je tudi, kaj storiti, če imaš prenizko ali prekomerno telesno težo. Naše ugotovitve bomo učencem 7., 8. in 9. razredov prikazale pri razrednih urah.

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1 TELESNA TEŽA

Govorimo o telesni teži, čeprav vemo, da je s fizikalnega stališča to telesna masa.

Telesno težo ugotavljamo s tehtanjem in jo v naši kulturni sredini izražamo s kilogrami. Telesna teža posameznika je odvisna tudi od telesne višine, konstitucije telesa ter od spola in starosti. Nekdo, ki ima drobno konstitucijo (nežne kosti), bo pri isti telesni višini in enaki količini maščobnega in mišičnega tkiva tehtal manj kot nekdo, ki ima močne kosti. To dejstvo upoštevajo tudi mnoge tabele, ki prikazujejo idealno telesno težo. Idealna telesna teža je le neka orientacijska vrednost, ki naj nam ne predstavlja frustracije, če je ne dosegamo. Služi nam predvsem za izračun stanja prehranjenosti, ki nam pove, ali smo normalno ali prekomerno težki.

### 2.2 KAKO SE PRAVILNO STEHTAMO IN IZMERIMO



Najbolje je, da se stehtamo zjutraj, po tem seveda, ko opravimo jutranje umivanje in preden karkoli pojemo in popijemo.

Na tehtnico stopimo počasi in stojimo na njej tako, da je teža na obeh nogah.

Tudi za merjenje telesne višine si je potrebno vzeti čas. Pri tem potrebujemo pomoč nekoga, ki je vsaj malo višji, da lahko označi našo višino. Med merjenjem višine stojimo vzravnano in se z zatiljem, s hrbtom, križem ter z meči dotikamo ravne površine. Pomočnik pa potrebuje pravokotni trikotnik, ki ga nasloni na podlago in na glavo in naredi oznako.

Potem natančno izmerimo telesno višino.



## 2.3 ITM-INDEKS TELESNE MASE

Realna ocena telesne teže in stanja hranjenosti je podana s številko, ki ji rečemo indeks telesne mase -ITM. Poglejmo, kako ga izračunamo.

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna teža (v kg)}}{\text{telesna višina (v m) krat telesna višina (v m)}}$$

Indeks telesne mase - kaj je normalno za različne starosti

Starost v letih (dopolnjena leta starosti)	Prenizka telesna teža	Primerna hranjenost	Prekomerna hranjenost	Debelost
13	15,0 in <	15,1 - 22,8	22,9 - 25,8	25,9 in >
14	15,6 in <	15,7 - 23,3	23,4 - 26,6	26,7 in >
15	15,8 in <	15,9 - 23,9	24,0 - 27,2	27,3 in >
16	16,2 in <	16,3 - 24,4	24,5 - 27,7	27,8 in >
17	16,9 in <	17,0 - 24,7	24,8 - 28,2	28,3 in >
18	17,2 in <	17,3 - 24,8	24,9 - 28,6	28,7 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,9	25,0 - 29,3	29,4 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 in >

Tabela 1 - Meje za indeks telesne mase – deklice

Starost v letih (dopolnjena leta starosti)	Prenizka telesna teža	Primerna hranjenost	Prekomerna hranjenost	Debelost
13	14,8 in <	14,9 - 21,7	21,8 - 24,3	24,4 in >
14	15,3 in <	15,4 - 23,3	23,4 - 25,2	25,3 in >
15	15,7 in <	15,8 - 23,3	23,4 - 26,0	26,1 in >
16	16,4 in <	16,5 - 23,8	23,9 - 26,8	26,9 in >
17	16,8 in <	16,9 - 24,5	24,6 - 27,7	27,8 in >
18	17,5 in <	17,6 - 24,7	24,8 - 28,3	28,4 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,8	24,9 - 29,2	29,3 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 in >

Tabela 2 - Meje za indeks telesne mase - fantje

Vir: United Kingdom Cross Sectional Reference Data 1997. Merila je sprejela Svetovna zdravstvena organizacija.

### 2.3.1 PRIMERNA HRANJENOST

Mladostniki s tako telesno težo so lahko brez skrbi, kajti imajo telesno težo, ki je primerna njihovi starosti, spolu in telesni višini.

### 2.3.2 PRENIZKA TELESNA TEŽA

Mladostnikom s prenizko telesno težo ni treba pridobiti maščevja, boljše bi bilo, da pridobijo mišično in kostno maso, s čimer se bo izboljšala tudi telesna odpornost.

### 2.3.3 PREKOMERNA HRANJENOST

Tem mladostnikom se bo potrebno več gibati, kar bo zagotovo pomagalo. Bilo bi dobro, da gredo vsako popoldne vsaj za eno uro na kolo ali na rolerje pa tudi svež zrak bo zelo koristen. Prav bi bilo, da izbirajo manj mastno, manj sladko in neslano hrano.

### 2.3.4 DEBELOST

Ti mladostniki imajo glede na telesno višino, spol in starost telesno težo preveliko. Potrebna bi bila sprememba hranjenja in gibalnih navad. Če človek stane predebel dlje časa, mu v kasnejših letih pretijo bolezni preobilja. Morda ne bo odveč tudi obisk pri svojem zdravniku.

## 2.4 KDAJ TELESNA TEŽA OGROŽA ZDRAVJE?



Takrat, ko smo **predebeli** ali če je naša telesna teža **premajhna**.








Če gre za debelost, je zdravje ogroženo. Ne zbolimo takoj, je pa prav, da naredimo načrt in spremenimo svoje prehranske in gibalne navade. Svetujemo, da stopimo do svojega izbranega zdravnika in se z njim posvetujemo.

Debele ljudi ogrožajo bolezni preobilja. **To so bolezni srca in ožilja** (srčni infarkt, zvišan krvni tlak, možganska kap), sladkorna bolezen, zvišan holesterol v krvi, nekatere vrste raka ter obolenja gibal (bolečine v hrbtenici, obrabe kolkov in kolen) in še nekatere druge bolezni.









Če je telesna teža nižja, kot priporočajo zdravniki, se zviša tveganje za nekatera druga obolenja (znižana se imunost, to je odpornost), zmanjša se telesna zmogljivost, kondicija. Tudi v tem primeru je prav, da se najprej posvetujemo s svojim osebnim zdravnikom.



## 2.5 Kaj storimo, če je telesna teža previsoka?

-  Lahko gremo po nasvet k svojemu osebnemu zdravniku ali k zdravniku, ki je opravil naše sistematske preglede, in ga prosimo za pomoč.
-  Dobro je poiskati pomoč pri starših.
-  Sladkarije zamenjamo s sadjem. Pijemo vodo ali nesladkan čaj.
-  Po 18. uri "zaklenemo hladilnik", vse predale s čokolado in najbolje tudi svoj vhod v prebavila.
-  Namesto stola uporabimo žogo, tudi takrat, ko gledamo TV. Sedenje na žogi je bolj zdravo za hrbtenico, poleg tega pa zahteva tudi več energije, s tašnim sedenjem si krepimo mišice stegen, meč, bokov in hrbta.
-  Namesto posedanja pred televizijo si v svoji sobi. privoščimo ples, morda skočimo na kolo in se z njim odpeljemo do prijatelja.
-  Trudimo se, da porabimo več energije, kot jo zaužijemo s hrano.

## 2.6 Kaj lahko storimo, če je tvoja teža prenizka?

-  Najprej se posvetujemo s svojim osebnim zdravnikom o vzrokih nizke teže.
-  Na dan moramo imeti najmanj pet obrokov hrane.
-  Pred obrokom ne pijemo.
-  Vsak dan se zmerno se gibamo.
-  Ne ponočujmo, privoščimo si devet ur nočnega spanja.
-  Tehtajmo se le enkrat tedensko, ne vsak dan. Najbolje je to narediti v nedeljo, ko vstanemo, po tem, ko odvajamo seč.
-  Če vse naštetu ne pomaga, si enostavno recimo: "Takšni smo! "
-  Večkrat se zgodi, da se kot najstniki borimo za vsak kilogram, čez 10 let pa tega problema enostavno ne bo več. Zato jejmo čim bolj pestro hrano, se vsak dan gibajmo vsaj eno uro in poskrbimo, da bomo gradili tudi svojo notranjost. Uspelo nam bo!

## 2.7 VZROKI PREKOMERNE TEŽE IN DEBELOSTI

Teorij o vzrokih debelosti je veliko in na splošno velja, da je vzrokov več. Osnovni je vsekakor neravnovesje med zaužito in porabljeno energijo in je tesno povezan z nepravilno prehrano in nezadostno telesno dejavnostjo.

Večinoma je debelost povezana z nepravilno prehrano. Le-ta je lahko nepravilna po sestavi (preveč maščob, sladkorja, slaščic) ali po količini zaužite hrane. V vsakem primeru zaužijemo večje količine hrane, kot jo porabimo za presnovo v mirovanju in celotno telesno dejavnost. Telo porabi namreč veliko količino kalorij, ki jih zaužijemo. (za delo naših organov v mirovanju 1200-1800 kcal). To delo imenujemo presnova v mirovanju ali bazalni metabolizem.

Psihični vzroki (nezadovoljstvo s samim seboj in nesprejemanje samega sebe, psihosocialni problemi izvirajoči iz družinskega, delovnega in bivalnega okolja) so pomembni vzročni ali pospešujoči dejavnik nezdravega načina življenja (pretirane in/ali nezdrave ješčnosti in nezadostnega gibanja ) in s tem tudi prekomerne telesne teže in debelosti.

Rezultati študij na dvojčkih podpirajo domnevo, da igra tudi dednost določeno vlogo pri nastanku debelosti, posebno pri načinu nalaganja maščobnega tkiva in stopnji debelosti. Raziskave tudi kažejo, da imajo otroci debelih staršev manjšo porabo energije v mirovanju in zaužijejo manj kalorij kot otroci normalno težkih staršev. To kaže na dejstvo, da je pri nekaterih ljudeh nagnjenost k debelosti dedna in da morajo ti ljudje za vzdrževanje normalne telesne teže pojesti manj oziroma porabiti več kot tisti, ki niso dedno nagnjeni k debelosti. Otroci debelih staršev pa so običajno še manj telesno dejavni in tako tudi porabijo manj s hrano zaužite energije.

## 2.8 MOTNJE HRANJENJA

Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane.

Motnje hranjenja in napačen odnos do hrane sta duševni bolezni, ki nastaneta zaradi različnih vplivov: težke življenjske razmere in prevelike zahteve okolice, prijateljev in družine.

Katere oblike motenj hranjenja poznamo in zakaj nastanejo?

Najpogostejše motnje hranjenja so:

- anoreksija (ekstremno zavračanje hrane),
- bulimija (uživanje velikih količin hrane, ki mu sledi bruhanje in jemanje odvajal),
- kompulzivno (prisilno) prenajedanje.

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

Motnje hranjenja so odziv na stiske, ki jih oseba rešuje tako, da se zateče k hrani. V hrani najde ljubezen, sprejemanje, varnost, spodbudo in svobodo. Nekateri kljub motnjam prehranjevanja normalno živijo, so vestni pri delu, uspešni pri študiju, radi pomagajo. Drugi pa se zaradi zasvojenosti s hrano umaknejo, se zapirajo vase, imajo probleme.

### 2.8.1 Anoreksija

Poznamo dva tipa anoreksije:

a) Restriktivni tip: hranjenje je omejeno, prenajedanje in bruhanje sta redka.

b) Purgativni tip: omejitve hranjenja, pogosto prenajedanje, ki mu sledi samopovzročeno bruhanje, zloraba odvajal in čezmerna telovadba.

Purgativ je zdravilo, ki pospešuje iztrebljanje, je odvajalno sredstvo.

Beseda anoreksija sicer pomeni izguba apetita, vendar imajo bolniki normalen tek, vendar zelo kontrolirajo svoje uživanje hrane.

Bolezen se največkrat začne s hujšanjem. O anoreksiji pa govorimo šele takrat, ko kljub doseženi zaželeni teži bolnik ne preneha s hujšanjem. Tako dobi odklanjanje hrane psihološki pomen - postane simbolno izražanje čustev. Anoreksični bolnik ne kaže znakov slabega počutja, ampak strada, da bi se bolje počutil. Ko je lačen, ne je, ampak si ogleduje slike s slastno hrano. Takšna zasvojenost prinaša telesu več ugodja in postane normalno stanje, na katerega se je telo privadilo. To prekinitev odvisnosti zelo otežuje.

Prijatelji sprva odobravajo hujšanje in tej osebi pokažejo, da so jo opazili. Zato ta anoreksična oseba misli, da bo boljše, če bo še naprej hujšala. Torej občutki njene lastne vrednosti postanejo odvisni od hujšanja, ki ji prinaša občutek zadovoljstva in uspeha in ji daje celo energijo za nadaljnje stradanje.

Anoreksični bolniki so obsedeni z videzom in lepoto svojega telesa in se trudijo, da bi še shujšali, čeprav so že zelo suhi.

Za hujšanje uporabljajo različne metode:

- odklanjanje hrane (stradanje),
- izzivanje bruhanja,
- jemanje odvajal,
- pretirano ukvarjanje s športom.

Simptomi anoreksije

Če želi človek normalno delati, mora jesti. Zato se pomanjkanje hrane, energije in vitaminov pozna na delovanju organov.

Najpogostejši telesni znaki anoreksije so:

- ~ velika izguba telesne teže,
- ~ suha, nezdrava (bledo rumenkasta) koža,
- ~ izpadanje las,
- ~ cepljenje nohtov,
- ~ povečana dlakavost po obrazu in telesu,
- ~ izostajanje menstruacije (amenoreja),
- ~ zaprtje,
- ~ slaba cirkulacija in posledično mrazenje,
- ~ nepravilen srčni ritem in nizek krvni tlak,
- ~ dehidracija,

- ~ slabotnost,
- ~ omedlevica,
- ~ motnje spanja in nenehen nemir,
- ~ glavoboli,
- ~ v skrajnem primeru smrt.

Poleg telesnih znakov se pojavijo tudi vedenjske in psihične spremembe:

- intenzivna telovadba,
- rituali ob hranjenju,
- pretiravanje z dietami,
- uživanje odvajal in občasno bruhanje,
- nošenje širokih oblačil,
- velik strah pred povišanjem telesne teže, čeprav je le-ta že močno pod normalno vrednostjo,
- motnje v zaznavanju lastnega telesa,
- zanikanje življenjske ogroženosti in težav,
- ekstremno ukvarjanje s prehranjevanjem (štetje kalorij, obsesivno preučevanje kuharskih knjig ...),
- nihanje razpoloženja.

Pojavi se med 14. in 18. letom, redko po 40. Pogosto je začetek povezan z nekim stresnim dogodkom. Potek in rezultat anoreksije je zelo različen. Nekateri posamezniki popolnoma okreva po eni sami epizodi anoreksije nerivoze, nekateri imajo nihanja pri pridobivanju telesne teže in izgubi le-te, drugi imajo izkušnjo anoreksije, ki traja več let in lahko preide v kronično obliko anoreksije nerivoze.

Med motnjami hranjenja je anoreksija najekstremnejša in najnevarnejša (po ocenah skoraj 20% prizadetih umre, so pa tudi dolgoročne posledice lahko težke: osteoporoza, gangrena, sterilnost, depresije). Nekateri psihiatri iz kliničnih opazovanj sklepajo, da se zaradi fizičnih procesov ob stradanju ljudje z anoreksijo vedejo drugače, kot bi se sicer, če bi jedli "normalno", kar bi bilo potrebno upoštevati pri obravnavi.

### 2.8.2 Bulimija

Poznamo dva tipa bulimije:

1. Purgativni tip, pri katerem se bolnik zaužite hrane znebi z bruhanjem ali jemanjem odvajal.
2. Nepurgativni tip, ko bulimična oseba hrano omejuje ali pa med epizodami prenajedanja pretirano telovadi; bruhanje in jemanje odvajal sta omejena.

Najpogostejši simptom bulimije je nekontrolirano prenajedenje, ki mu sledi, bruhanje in jemanje odvajal. Prenajeeanje bolnik sprva opisuje kot užitek. Pojavijo se občutki polnosti, umirjenosti in olajšanja.

V času, ko se bulimična oseba počuti obvladana s strani bulimije, lahko brez kontrole poje skoraj vse, tudi zmrznjeno ali surovo hrano in ostanke iz smeti. Ker jim zaradi preobremenjenosti počí želodec, bolniki po prenajedanju umrejo.

Pri bolniku se tako pojavijo občutki izgube kontrole nad lastnim hranjenjem, nelagodja, krivde, sramu, gnusa, samoobtoževanja in bolečine. Ker ga je strah pred debelostjo, se želi hrane znebiti z bruhanjem, jemanjem večjih doz odvajal, povečano fizično aktivnostjo in stradanjem. Vendar se stradanje konča z prenajedanjem in posledičnim bruhanjem.

### Simptomi bulimije

Najpogostejši telesni znaki bulimije so:

- nihanje telesne teže,
- otekle žleze slinavke, zaradi česar je obraz okrogel,
- žulji na hrbtni strani rok, ki nastanejo zaradi pritiska zob ob bruhanju (Russelov znak),
- vneta grlo in žrelo,
- cepljenje nohtov in las,
- nezdrava polt,
- razpokane ustnice,
- težave z glasilkami,
- bolezni zob in ustne votline,
- neredna menstruacija,
- vnetje ledvic (kot posledica zlorabe odvajal),
- prebavne motnje,
- zaprtje,
- vrtoglavica,
- omedlevica,
- motnje srčnega ritma,
- elektrolitsko neravnovesje,
- koma in smrt.

Najbolj pogosti spremljajoči vedenjski in psihični znaki pa so:

- moteno dojetje telesne teže in oblike,
- obsedenost s hrano,
- nekontrolirana potreba po uživanju velikih količin hrane,
- izginotje hrane,
- nakupi velikih količin hrane,
- prenajedanje in bruhanje,
- pretirana uporaba odvajal,
- anksioznost in depresija,
- nizko samospoštovanje, občutki sramu ter krivde,
- občutek osamljenosti,
- socialna izoliranost,
- spreminjanje čustev in razpoloženja,
- agresivnost in nasilje,
- obdobja stradanja,
- pretirana telovadba,

- problemi v spolnosti.

Pojavijo se lahko tudi težave, povezane s kršenjem pravnih zakonov: kraje (ko zmanjka denarja za hrano ali ko želi bulimična oseba prikriti, koliko denarja porabi za hrano), prometne nesreče (to ni razvidno iz statistik, ampak se sklepa iz poznavanja fizičnih posledic).

#### Prepoznavanje in zdravljenje bulimije

Osebe z bulimijo so zelo občutljive, kajti celo najbolj bežno pripombo drugih jemljejo kot dokaz manjvrednosti. Zelo jih je strah, da bi jih kdo odkril, zato se umikajo v samoto in jedo ponoči. Svojega početja se sramujejo. Trudijo se, da bi na zunaj delovale srečne, samozavestne in uspešne. Ko bolezen napreduje, postajajo vse bolj depresivni in začnejo razmišljati o samomoru.

Osnova zdravljenja je psihoterapevski pristop. Zelo pomembno je, da je bolezen zgodaj prepoznana in zdravljena, saj kroničnost vodi k slabemu izidu bolezni. Prepoznavanje bulimije pa je težavno, ker jo bolnik sovraži in skriva. Zelo pomembno vlogo pri zgodnjem odkrivanju bolezni ima zobozdravnik, saj ga morajo bolniki obiskati zaradi zobnih bolečin.

#### Kompulzivno (prisilno) prenašanje

Ljudje, ki trpijo zaradi prisilnega prenašanja, želijo obvladati boleča, neprijetna čustva, pri tem pa izgubijo kontrolo nad prehranjevanjem.

Pri tej obliki motnje hranjenja so značilna obdobja prenašanja, ko bolniki zaužijejo ogromne količine hrane v približno dveh urah. O prisilnem prenašanju kot motnji hranjenja govorimo takrat, ko se pojavlja vsaj dvakrat tedensko. Bolniki jedo visoko kalorično hrano in hrano zelo različnih okusov. Hrana jim pomeni tolažbo, daje jim občutek varnosti pred neprijetnimi čustvi, kasneje pa se jih polasti občutek krivde. Sramujejo se svojega početja, zato velikokrat jedo na skrivaj ali pa zbijajo šale na svoj račun, da bi se tako opravičili pred drugimi.

Ljudje, ki trpijo zaradi prenašanja, si izrazito želijo, da bi bili močni in vredni zaupanja. Njihovi cilji so pogosto previsoki ali celo nedosegljivi, za njimi pa se skriva nizko samospoštovanje in šibka samopodoba.

Prizadeti se čutijo prisiljeni jesti tudi, ko v resnici niso lačni. S hrano želijo obvladati nek strah, neudobno počutje, stres, osamljenost, jezo ali agresijo. Zaradi preobilice zaužite hrane občutijo v želodcu neudobje in celo bolečino, napačen odnos do hrane pa jim vzbuja občutek, da so požrešni, debeli (tudi če to niso) in slabiči.

Nekateri ljudje, ki pretiravajo s hrano, so včasih že genetsko močnejši, zato se trudijo, da bi dosegli ideal vitkosti. Ko pa vidijo, da so pri hujšanju neuspešni, se tolažijo s hrano.



## **Simptomi prisilnega prenejedanja**

Najpogostejši telesni znaki prisilnega prenejedanja so:

- debelost,
- potenje,
- prebavne motnje in bolezni prebavnega trakta,
- kardiovaskularne motnje,
- visok krvni pritisk,
- sladkorna bolezen,
- bolezni sklepov in hrbtenice,
- motnje menstrualnega ciklusa in težave v spolnosti,
- krčne žile,
- težave pri dihanju,
- glavoboli,
- depresivnost,
- težave s spanjem,
- težave s koncentracijo,
- nekatere vrste raka, pri katerih je debelost pomemben faktor za nastanek te bolezni.

Med psihičnimi spremembami so značilni občutki krivde, manjvrednosti in sramu, depresija ter nizka samozavest.

Na vedenjskem področju so opazni socialna izoliranost, osamljenost in spremenjeno prehranjevanje.

### Pomoč pri zdravljenju motenj hranjenja

Vse motnje hranjenja so ozdravljive, vendar je nujno, da prizadeta oseba problem najprej prepozna in si ga prizna, nato pa občuti potrebo, da bi ga rešila. Pomembno vlogo pri tem imajo predvsem razumevanje, podpora in vzpodbuda okolja, v katerem posameznik živi, važne pa so tudi različne službe, pri katerih si lahko prizadeta oseba poišče pomoč.

Zdravljenje motenj hranjenja traja največkrat toliko časa, kolikor dolgo je prizadeta oseba živela z motnjo hranjenja.

Nekateri načini zdravljenja poudarjajo, da je na začetku najpomembnejša uvedba reda pri prehrani (samoopazovanje načina hranjenja in pisanje dnevnika).

Drugi menijo, da je treba obravnavati prikriti probleme in težave, ki jih ima prizadeta oseba v odnosu z drugimi. Treba je obravnavati probleme s sprejemanjem in izražanjem različnih čustev, treba je priznati trenutne in pretekle težave (travme).

Pomoč potrebuje oseba, ki :

- ji ukvarjanje z lastno težo izpolni ves dan,
- je v zadnjem času shujšala za 10 ali več kg,
- stalno pazi, kaj poje in za vsako živilo pozna kalorično vrednost,
- ki ima večino jedilnika sestavljenega iz sadja in zelenjave,
- dekle, ki zaradi izgube teže že 3 mesece nima menstruacije, prej pa je bila menstruacija redna,
- dekle, ki ima nizko telesno težo in kljub dopolnjenim 16 letom še ni dobila menstruacije,

- jo je zelo strah debelosti, vsi pa ji zagotavljajo, da je celo presuha,
- se ji dogaja, da ima napade volčje lakote, ko mora pojesti vse, kar vidi,
- pripravlja hrano za vso družino, ona pa ne je z njimi,
- se izogiba družinskim praznikom, ker ve, da bo tam treba jesti,
- posega po različnih načinih, da »odvečno« hrano spravi iz telesa,
- se šele po obilnem obroku za nekaj časa sprosti.

Prizadetim osebam je na razpolago veliko raznovrstnih oblik pomoči: svetovalni delavci in šolski psihologi, psihiatri v bolnišnicah, dnevni centri, posebne komune (skupnosti), kjer prizadeti živijo skupaj s svetovalci, svetovalnice specializiranih terapevtov za motnje hranjenja (tudi po telefonu).

### 3. RAZISKOVALNO DELO

#### 3.1 ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Ker smo učenke 8. razreda osnovne šole, so nas najbolj zanimali podatki o telesni teži na predmetni stopnji. Iz športnovzgojnega kartona, kjer starši s podpisom dovolijo, da se podatki koristijo v statistične namene, smo izpisale telesno maso in višino učencev 7., 8. in 9. razredu. Potem smo po zbranih podatkih izračunale ITM, dobljene podatke pa smo zbrale v tabeli.

Podatke smo posebej zbrale za dekleta in posebej za fante, ker se ITM glede na spol razlikuje.

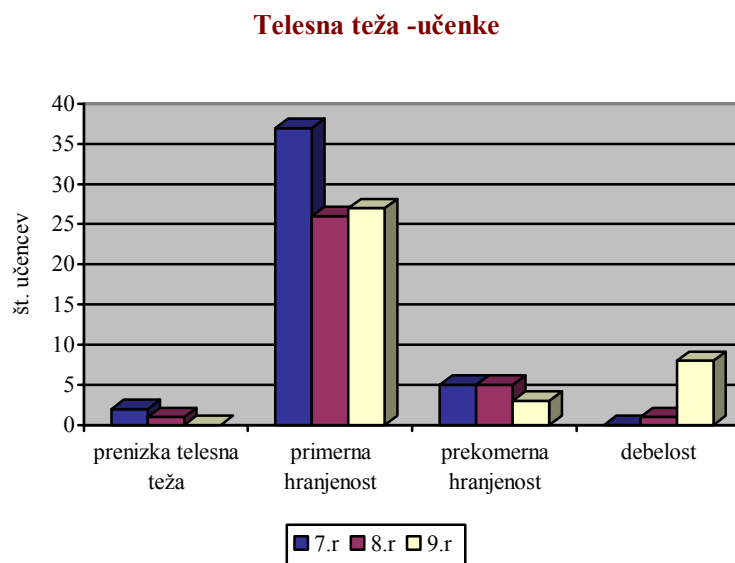
#### Dekleta ITM

	prenizka telesna teža	primerna hranjenost	prekomerna hranjenost	debelost	skupaj
7.r	2	37	5	0	44
8.r	1	26	5	1	33
9.r	0	27	3	8	38
<b>Skupaj</b>	<b>3</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>115</b>

Tabela 3. ITM za dekleta glede na športnovzgojni karton

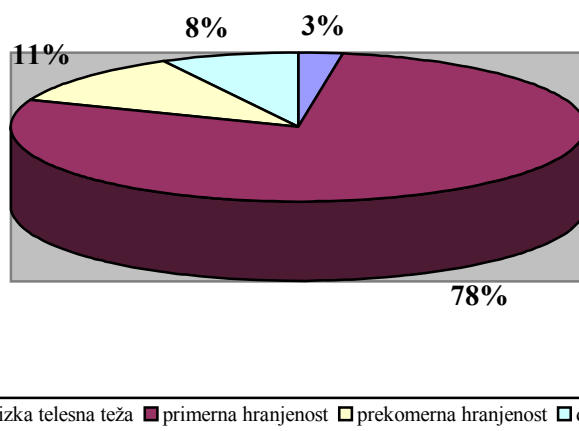
Iz tabele je lepo razvidno, da je največ deklet primerne hranjenosti v 7. razredu, verjetno tudi zaradi tega, ker še ni pubertete. Z njo je namreč povezan prirastek telesne teže. Največ prekomerne hranjenosti in debelosti (28,9%) opazamo med dekleti 9. razredov, kjer s prenizko telesno težo ni nobene.

Ugotavljamo, da dekleta pridobijo na telesni teži na prehodu v 8. razred, kajti že tukaj opazamo nekaj prekomerne hranjenosti(18%).



Graf 1. Telesna teža deklet po ITM, primerjava po razredih

### Telesna teža deklet



Graf 2. Telesna teža deklet po ITM

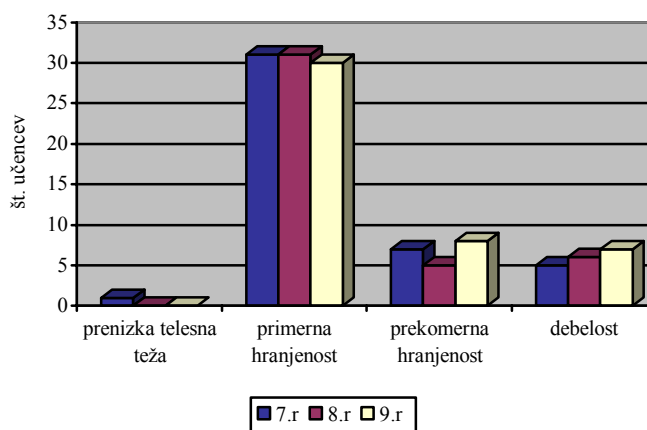
Iz grafa je razvidno, da je učenk s prenizko težo le 3 %, 78 % učenk ima primerno hranjenost, ni pa zanemarljivo spregledati, da je učenk s prekomerno hranjenostjo 11 %, pri 8 % učenk pa je že nastopila debelost . To pomeni, da od primerne hranjenosti odstopa kar petina učenk.

### Fantje ITM

	prenizka telesna teža	primerna hranjenost	prekomerna hranjenost	debelost	skupaj
7.r	1	31	7	5	44
8.r	0	31	5	6	42
9.r	0	30	8	7	45
<b>Skupaj</b>	<b>1</b>	<b>92</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>131</b>

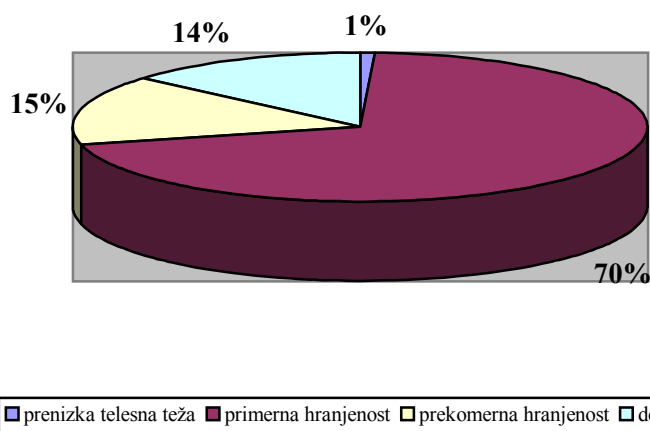
Tabela 4. ITM za fante glede na športnovzgojni karton

### Telesna teža -učenci



Graf 3. Telesna teža fantov po ITM, primerjava po razredih

### Telesna teža fantov



Graf 4. Telesna teža fantov po ITM

Iz tabele je lepo razvidno, da bistvenih razlik pri ITM pri učencih v 7., 8. in 9. razredu ni. Pri učencih skoraj v nobenem razredu ni prenizke telesne teže, kar je zelo zanimivo. Največ učencev je primerne hranjenosti kar 70 %. To pa pomeni, da je kar 30% učencev s prekomerno hranjenostjo oziroma debelostjo. Če teh 30 % razdelimo, vidimo, da je prekomerno hranjenih 15 %, debelih pa prav tako 15 % . Ugotavljamo, da dekleta pridobijo na telesni teži na prehodu v 8. razred, kajti že tukaj opažamo nekaj prekomerne hranjenosti(18%).

## 3.2 ANKETA

### 3.2.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

## ANKETA

**Smo učenke 8. razreda in raziskujemo problem prenizke oz. prekomerne telesne teže. Kaj pa ti meniš o svoji teži? Izpolni anketo, ki je pred teboj, saj nam boš tako pomagal pri raziskovanju. Prosimo, da odgovarjaš resno.**

Avtorice: Petra Vivod, Barbara Skaza, Saša Kroflič  
Mentorica: ga. Tatjana Hedžet

**Razred:** \_\_\_\_ **Spol:** m / ž

1. Kakšna se ti zdi tvoja telesna teža?

- a) prenizka                                      b) primerna                                      c) prekomerna

2. A si zadovoljen s svojo telesno težo?

- a) zelo zadovoljen      b) zadovoljen      c) nisem zadovoljen

3. Kaj največ počneš v prostem času?

- a) igram računalniške igrice  
b) gledam TV  
c) ukvarjam se s športom  
d) drugo \_\_\_\_\_

4. Kako tvoja telesna teža vpliva na tvoje športne aktivnosti?

- a) izvrstno se počutim  
b) hitro se utrudim  
c) se mi ne ljubi

5. Zajtrkuješ?

- a) včasih  
b) vedno  
c) nikoli  
d) samo ob vikendih

6. Koliko obrokov imaš na dan?

2      3      4      5      6      7

7. Kaj je najpogosteje na tvojem jedilniku?

- a) zelenjava  
b) meso  
c) sadje  
č) testenine  
d) jem skoraj vse

Hvala za tvoje sodelovanje.

### 3.2.2 REZULTATI ANKETE

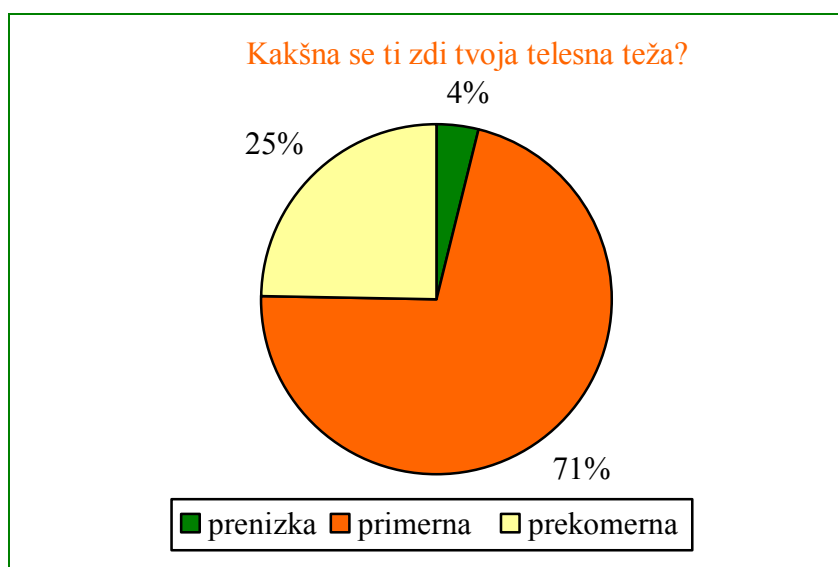
Število anketiranih učencev:

spol/razred	7. r	8. r	9. r	Skupaj
dekleta	44	32	37	113
fantje	44	41	36	121
skupaj	88	73	73	<b>234</b>

Tabela 5. Število anketiranih učencev po razredih in spolu

#### 1. Kakšna se ti zdi tvoja telesna teža?

	7. razred		8. razred		9. razred		Skupaj
	dekleta	fantje	dekleta	fantje	dekleta	fantje	dekleta, fantje
prenizka	1	3	3	0	1	1	9
primerna	31	31	21	33	21	30	167
prekomerna	12	10	8	8	15	5	58



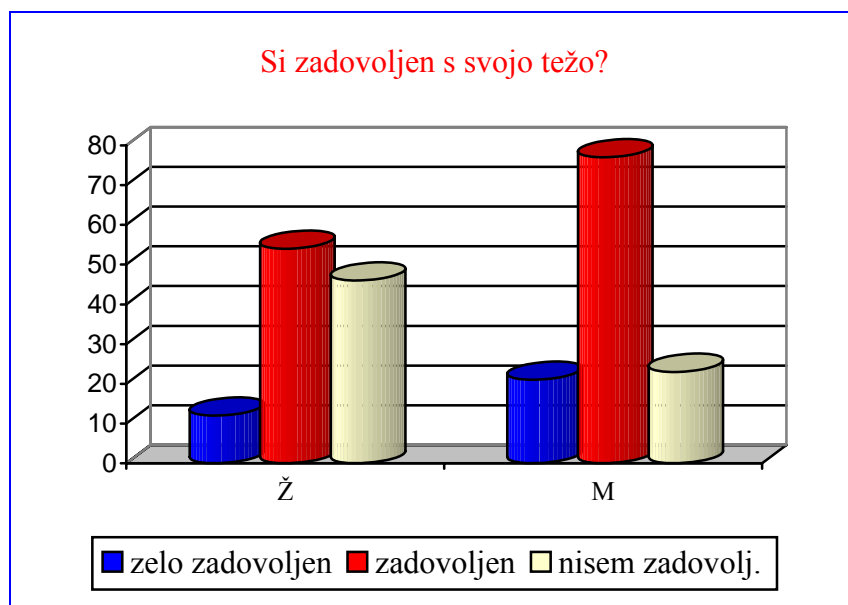
Graf 5. Mnenje anketiranih učencev o svoji telesni teži

Iz grafa ugotovimo, da 71 % učencev meni, da je njihova teža primerna, 25 % učencev da imajo prekomerno telesno težo, 4 % učencev pa, da je njihova telesna teža prenizka.

## 2. A si zadovoljen s svojo telesno težo?

	7. razred		8. razred		9. razred		Skupaj	
	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M
zelo zadovoljen	6	10	3	6	3	5	12	21
zadovoljen	22	23	16	26	16	28	54	77
nisem zadovoljen	15	11	13	9	18	3	46	23

Tabela 6. Kako so učenci zadovoljni s svojo telesno težo?



Graf 6. Rezultati vprašanja, ali smo zadovoljni s svojo telesno težo zadovoljni.

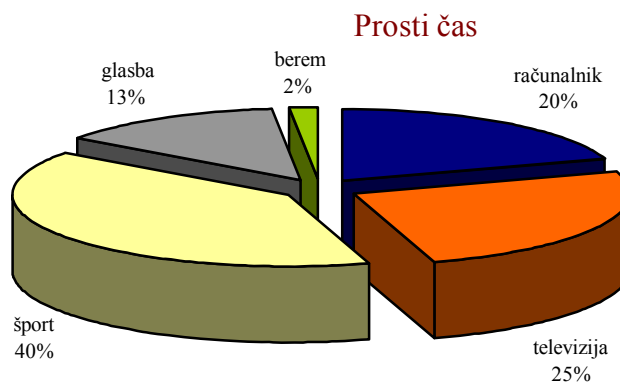
Iz grafa je razvidno, da dekleta s svojo težo niso zadovoljna, fantje pa v večini so.

## 3. Kaj največ počneš v prostem času?

	7. razred	8. razred	9. razred	skupaj
računalnik	13	12	22	47
televizija	16	14	29	59
šport	40	37	16	93
glasba	19	7	5	31
berem	0	3	1	4

Tabela 7. Rezultati vprašanja, kaj počnejo učenci v prostem času.





Graf 7. Kaj počnejo učenci v prostem času?

Zelo razveseljav je podatek, da se največ učencev v prostem času ukvarja s športom, pa vendar ne smemo spregledati, da je teh le 40 %.



Še vedno prevladujejo tisti, ki so raje pred TV sprejemnikom in računalnikom - 45 %.



#### 4. Kako tvoja telesna teža vpliva na tvoje športne aktivnosti?

	7. razred	8. razred	9. razred	skupaj	v %
počutim izvrstno se	67	54	44	165	70,5
hitro se utrudim	13	10	17	40	17,1
se mi ne ljubi	8	9	12	29	12,4

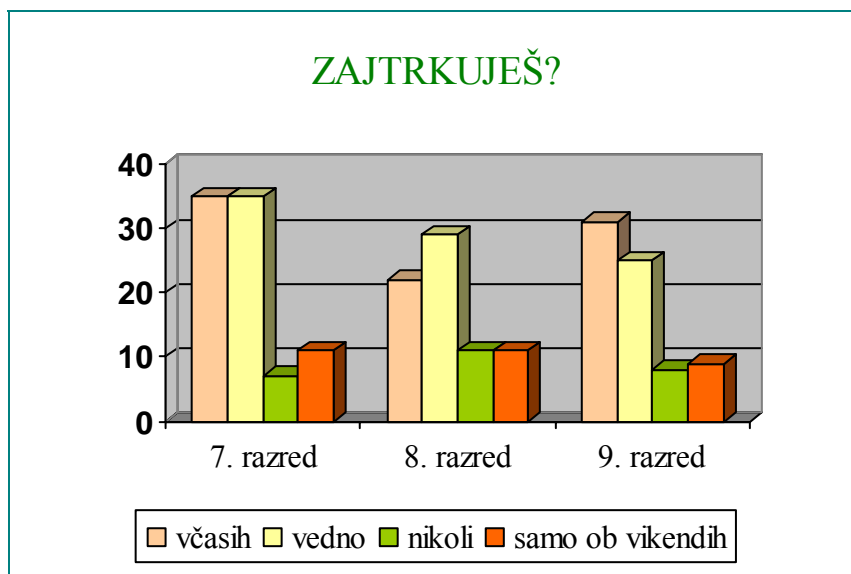
Tabela 8. Vpliv telesne teže na športne aktivnosti

Ti rezultati jasno povedo, da se 30% anketiranih učencev ne ukvarja s športnimi dejavnostmi, eni se hitro utrudijo, drugim se pa ne ljubi.

#### 5. Zajtrkuješ?

	7. razred	8. razred	9. razred	skupaj
včasih	35	22	31	88
vedno	35	29	25	89
nikoli	7	11	8	26
samo ob vikendih	11	11	9	31

Tabela 9. Zajtrkovanje naših učencev.



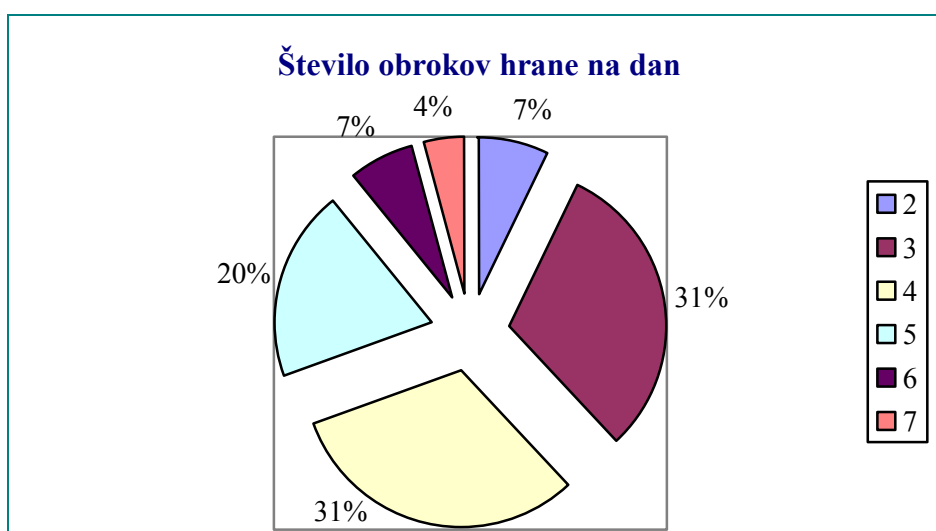
Graf 9. Zajtrk učencev po razredih

Zelo zanimivo, da je približno enako število tistih učencev, ki zajtrkujejo včasih ali vedno, prav tako pa tudi nikoli in samo ob vikendih.

#### 6. Koliko obrokov imaš na dan?

Število obrokov	7. razred	8. razred	9. razred	skupaj
2	4	10	3	19
3	31	21	25	80
4	27	27	24	82
5	23	9	15	52
6	4	3	4	17
7	0	3	1	11

Tabela 10. Število dnevnih obrokov.



Graf 10. Število obrokov hrane na dan.

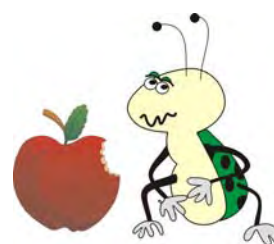
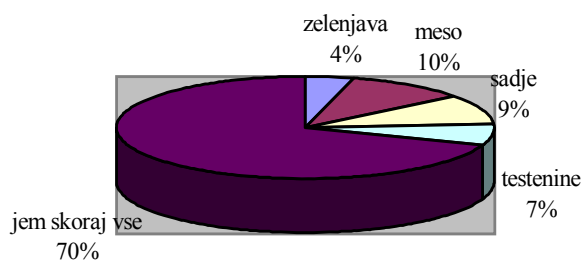
Največ učencev ima 3 ali 4 obroke hrane na dan, le 20 % učencev ima 5 obrokov, kar bi bilo najbolj zdravo.

7. Kaj je najpogosteje na tvojem jedilniku?

	7. razred	8. razred	9. razred	skupaj
zelenjava	3	4	3	10
meso	9	5	10	24
sadje	11	6	5	22
testenine	4	6	6	16
jem skoraj vse	62	52	49	163

Tabela 11. Najpogostejša hrana na jedilniku.

Kaj najraje jem?



Graf 11. Najpogostejša hrana na jedilniku.

Zelo razveseljivo, da učenci v večini še vedno jedo raznovrstno hrano.

## 4. ZAKLJUČEK

Verjetno ne mine dan, ko se ne bi pogledali v ogledalo. Naše podobe so včasih okrogle, manj okrogle.

Glavni namen raziskovalne naloge je bil poiskati kriterije, kako si izračunati svojo idealno telesno težo (ITM) in jih predstaviti drugim.

Najprej smo iz športnovzgojnih kartonov izpisale podatke za višino in maso učencev (pogovorno- težo) 7., 8., in 9. razredov in za vsakega učenca izračunale indeks telesne teže.

Ugotovile smo, da ima večina učencev naše šole primerno telesno težo (78% deklet in 70% fantov), prekomerno telesno težo ima 11% deklet in 15% fantov, prenizko telesno težo 1% fantov in 3% deklet, debelih pa je 8% deklet in 14% fantov.

Med temi učenci smo izvedle tudi anketo o tem, ali so s svojo telesno težo zadovoljni. Ali mislijo, da imajo preveč oz. premalo kilogramov, ali naredijo kaj zato, da bi bili s svojo telesno težo zadovoljni (se dovolj gibajo, se zdravo prehranjujejo, koliko obrokov imajo dnevno, ali zajtrkujejo?)

Ugotovili smo, da se 71% otrok zdi njihova telesna teža primerna, 25 % otrok prekomerna, 4% otrok pa prenizka.

Večina fantov je s svojo telesno težo zadovoljnih, pri dekletih pa je približno enako število zadovoljnih in nezadovoljnih.

V prostem času se 40% otrok ukvarja s športom, vendar še vedno prevladujejo tisti, ki svoj prosti čas preživijo za televizorjem in računalnikom. Teh je skupaj 45 %. Nekateri pa v prostem času tudi radi berejo in se ukvarjajo z glasbo. Na vprašanje, ali zajtrkujejo, je večina učencev odgovorila, da vedno oziroma včasih, nekaj jih zajtrkuje samo ob vikendih, približno isto število pa sploh ne zajtrkuje. Največ učencev ima 3 ali 4 obroke dnevno (62%), le 20% jih ima 5 obrokov, kar je za odraščajoče otroke najprimernejše.

Razveseljivo je, da se v 70% primerov na otrokovem krožniku najpogosteje znajde raznovrstna hrana.

Na koncu pa smo izdelale tudi zloženko, v kateri je enačba za indeks telesne mase (ITM), tabela ITM za mladostnike in nekaj koristnih nasvetov. Odločile smo se, da bomo svoje ugotovitve predstavile sošolcem in učencem naše šole pri razredni uri.

Želimo si, da bi to lahko pokazale tudi staršem naših učencev, mogoče na kakšnem roditeljskem sestanku, saj verjetno tudi sami ne vedo, da imajo otroka s prekomerno telesno težo.

Ugotavljamo, da je prirastek telesne teže povezan s puberteto, kajti takrat se otroško telo preoblikuje v žensko in moško postavo. Ker pa je zelo pomembno, s kakšnim materialom gradimo svoje telo, se je med odraščanjem nedvomno modro prehranjevati zdravo in se dovolj gibati.

## 5. VIRI IN LITERATURA

### 5.1 LITERATURA

Podkrajšek, D.: Telesna teža za mladostnike. Inštitut za varovanje zdravja RS, 2005

Gabrijelčič Blenkuš, M.: Prehrana za mladostnike. Inštitut za varovanje zdravja RS, 2005

Kmet, N.: revija Pil plus, Motnje hranjenja , letnik 2005, št.33, str. 20 in 21

Sutcliffe J.: Kako odpravimo težave s hrbtenico. Založba Mladinska knjiga. Ljubljana, 2004.

[http://www.zzv-ce.si/za\\_vec\\_zdravja/prehrana/teza.php](http://www.zzv-ce.si/za_vec_zdravja/prehrana/teza.php) ( januar 2007)

[http://www.zzv-ce.si/aktualno/gradivo\\_za\\_medije/gradivo05/mladostniki.php](http://www.zzv-ce.si/aktualno/gradivo_za_medije/gradivo05/mladostniki.php)( oktober 2006)

<http://www.tosemjaz.net/clanki/index.php?TE=3&CL=1&ST=2&PO=0> ( februar 2007)

<http://preventiva.over.net/teza/teza.htm> ( januar 2007)

[http://www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba\\_3](http://www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba_3) (december 2006)

### 5.1 USTNI VIRI

Lučka Gobov, dr.med., specialistka pediatrije

## 6. PRILOGE

ZGIBANKA ZA FANTE IN PUNCE



# TELESNA TEŽA za DEKLETA



Meje ITM za dekleta-  
kaj je normalno za različne  
starosti

Starost v letih (dopolnjena leta)	Prenizka telesna teža	Primerna hranjenost	Prekomerna hranjenost	Debelost
13	15,0 in <	15,1 - 22,8	22,9 - 25,8	25,9 in >
14	15,6 in <	15,7 - 23,3	23,4 - 26,6	26,7 in >
15	15,8 in <	15,9 - 23,9	24,0 - 27,2	27,3 in >
16	16,2 in <	16,3 - 24,4	24,5 - 27,7	27,8 in >
17	16,9 in <	17,0 - 24,7	24,8 - 28,2	28,3 in >
18	17,2 in <	17,3 - 24,8	24,9 - 28,6	28,7 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,9	25,0 - 29,3	29,4 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 in >

Tabela 1 - Meje ITM za punce, glede na starost

## PRIMERNA HRANJENOST

Mladostniki s tako telesno težo so lahko brez skrbi, kajti imajo telesno težo, ki je primerna njihovi starosti, spolu in telesni višini.

## PRENIZKA TELESNA TEŽA

Mladostnikom s prenizko telesno težo ni treba pridobiti maščevja, boljše bi bilo, da pridobijo mišično in kostno maso. S tem se bo izboljšala tudi telesna odpornost.

Verjetno nas vse zanima, kako telesno težo objektivno ocenimo. Realna ocena telesne teže in stanja hranjenosti je možna s številko, ki ji rečemo

## INDEKS TELESNE MASE- ITM.

Poglejmo, kako ga izračunamo.

$$ITM = \frac{\text{telesna teža (v kg)}}{\text{telesna višina (v m) krat telesna višina (v m)}}$$

Bolj kot pogledu v ogledalo lahko zaupamo svojemu počutju:

Če se pri svoji teži odlično počutimo, če smo "fit", kot si radi rečemo, če se ne počutimo nerodnega, neokretnega ali telesno šibkega, je gotovo, da nismo daleč od normalne telesne teže. Če pa je tvoja teža previsoka ali prenizka, lahko ogroža tvoje zdravje.

Ker je pomembno, iz kakšnega materiala gradimo svoje telo, se je med odraščanjem nedvomno modro prehranjevati zdravo in se dovolj gibati.

## KAKO SE PRAVLNO STEHTAMO IN IZMERIMO

Najbolje je, da se stehtamo zjutraj po tem, ko opravimo jutranje umivanje in preden karkoli pojedemo in popijemo. Na tehtnico stopimo počasi in stojimo na njej tako, da je teža na obeh nogah.

Tudi za merjenje telesne višine si je potrebno vzeti čas. Pri tem potrebujemo pomoč nekoga, ki je vsaj malo višji, da lahko označi našo višino. Med merjenjem višine stojimo vzravnan in se z zatiljem, s hrbtom, križem ter z meči dotikamo ravne površine. Pomočnik pa potrebuje pravokotni trikotnik, ki ga nasloni na podlago in na glavo in naredi oznako. Potem natančno izmerimo telesno višino.



# TELESNA TEŽA za FANTE



Meje ITM za fante-  
kaj je normalno za različne  
starosti

Starost v letih (dopolnjena leta)	Prenizka telesna teža	Primerna hranjenost	Prekomerna hranjenost	Debelost
13	14,8 in <	14,9 - 21,7	21,8 - 24,3	24,4 in >
14	15,3 in <	15,4 - 23,3	23,4 - 25,2	25,3 in >
15	15,7 in <	15,8 - 23,3	23,4 - 26,0	26,1 in >
16	16,4 in <	16,5 - 23,8	23,9 - 26,8	26,9 in >
17	16,8 in <	16,9 - 24,5	24,6 - 27,7	27,8 in >
18	17,5 in <	17,6 - 24,7	24,8 - 28,3	28,4 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,8	24,9 - 29,2	29,3 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 in >

Tabela 2 - Meje ITM za fante, glede na starost

## PREKOMERNA HRANJENOST

Ti mladostniki se bodo morali več gibati. Bilo bi dobro, da bi vsako popoldne šli vsaj za eno uro na kolo ali na rolerje pa tudi svež zrak bo zelo koristen. Prav bi bilo, da bi izbirali hrano, ki je manj mastna, manj sladka in ne preveč slana.

## DEBELOST

Pomeni, da imajo ti mladostniki glede na telesno višino, spol in starost telesno težo preveliko. Potrebna bo sprememba hranjenja in gibalnih navad. Če debelost ostane, v kasnejšem obdobju življenju pretijo bolezni preobilja. Verjetno pa bo potreben obisk pri zdravniku, ki ima izkušnje na tem področju.

Kaj lahko storimo, če je telesna teža previsoka?

- ✎ Lahko gremo po nasvet k svojemu osebnemu zdravniku ali k zdravniku, ki je opravil naš sistematski pregled in ga prosimo za pomoč.
- ✎ Zelo dobro je poiskati pomoč pri starših.
- ✎ Sladkarije zamenjamo s sadjem. Pijemo vodo ali nesladkan čaj.
- ✎ Po 18. uri "zaklenemo hladilnik", vse predale s čokolado in najbolje tudi svoj vhod v prebavila.
- ✎ Namesto stola uporabimo žogo- tudi takrat, ko gledamo TV. Sedenje na žogi je bolj zdravo za hrbtenico, poleg tega pa zahteva tudi več energije. S takšnim sedenjem krepimo mišice stegen, meč, bokov in hrbta.
- ✎ Namesto posedanja pred TV si svoji sobi privoščimo ples, morda skočimo na kolo in z njim odpeljemo do prijatelja.
- ✎ Trudimo se, da porabimo več energije, kot jo zaužijemo s hrano.

- ✎ Najprej se o vzrokih nizke teže posvetujemo s svojim osebnim zdravnikom .
- ✎ Dnevno moramo zaužiti najmanj pet obrokov.
- ✎ Pred obrokom ne pijemo.
- ✎ Vsak dan se zmerno se gibamo.
- ✎ Ne ponočujemo, privoščimo si devet ur nočnega spanja.
- ✎ Tehtajmo se le enkrat tedensko, ne vsak dan. Najbolje je to narediti v nedeljo, ko vstanemo, po tem, ko odvajamo seč.
- ✎ Če vse naštetu ne pomaga, si enostavno recimo: »Takšni smo.«
- ✎ Večkrat se zgodi, da se kot najstniki borimo za vsak kilogram, čez 10 let pa tega problema enostavno ne bo več. Zato je jmo čim bolj pestro hrano, se vsak dan eno uro gibajmo in skrbimo, da gradimo tudi svojo notranjost. Uspelo bo!

## TELESNA TEŽA za DEKLETA in FANTE



Kaj lahko storimo, če je tvoja teža prenizka?