

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA CELJE

KVALITETA MĀLIC V OSNOVNI IN SREDNJI ŠOLI



Avtorici:

Kornelija Volarič

Janja Srabotnik

Mentorica:

Tea Perkovič

**Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2008**

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA CELJE

KVALITETA MALIC V OSNOVNI IN SREDNJI ŠOLI

Avtorici:

Kornelija Volarič

Janja Srabotnik

Mentorica:

Tea Perkovič

**Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2008**

POVZETEK

V raziskovalni nalogi Kvaliteta malic v osnovni in srednji šoli smo poskusile raziskati kakšna je razlika v malicah med osnovnošolci in srednješolci. Zaradi širokosti teme o prehranjevanju otrok in mladostnikov smo našo raziskavo skrčile predvsem na mnenja učencev in dijakov in potem podlago teh mnenj poiskale v teoriji. V teoretičnem delu smo raziskale kaj o malicah pravi zakonodaja in kaj velja za osnovnošolske in kaj za srednješolske malice. Preučile smo tudi nekaj pravil, ki veljajo za zdravo prehranjevanje in poiskale nekaj nasvetov. V empiričnem delu nas je zanimalo kaj učenci in dijaki menijo o svoji malici, kdo na njih vpliva in kaj bi spremenili glede nje. Tako smo lahko ugotovile ali med osnovnošolci in srednješolci obstaja kakšna razlika v prehranjevanju in kakšne te razlike so.

KAZALO

1	UVOD	4
1.1	OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	4
1.2	HIPOTEZE	5
1.3	OPIS RAZISKOVALNIH METOD	5
1.3.1	Metoda dela z viri in literaturo	5
1.3.2	Metoda anketiranja	6
1.3.3	Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija	6
2	TEORETIČNE OSNOVE	7
2.1	POMEN ZDRAVE PREHRANE	7
2.2	PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV V VZGOJNO – IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH	8
2.3	PREHRANA OTROK V OSNOVNIH ŠOLAH	9
2.4	PREHRANA OTROK V SREDNJIH ŠOLAH	9
2.5	IZBIRA HRANE	11
2.6	VODA IN DRUGE PIJAČE V PREHRANI	12
2.7	PREHRANSKA PIRAMIDA	12
3	OSREDNJI DEL NALOGE	15
3.1	OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	15
3.1.1	Vzorec anketiranja	15
3.1.2	Analiza anketnega vprašalnika	16
3.1.2.1	Mnenje učencev in dijakov o kvaliteti njihovih malic	16
3.1.2.2	Vpliv različnih subjektov na malico učencev in dijakov	17

3.1.2.3	Najpogostejša živila pri malici	18
3.1.2.4	Najpogostejši napitki pri malici	19
3.1.2.5	Izvor malice	20
3.1.2.6	Prigrizki med odmori	21
3.1.2.7	Mnenje o kvaliteti malic	22
3.1.2.8	Vpliv različnih subjektov na malico učencev in dijakov	23
3.1.2.9	Mnenja učencev in dijakov o tem, kaj bi pri svoji malici spremenili	24
3	DISKUSIJA	25
4	ZAKLJUČEK	26
6	LITERATURA IN VIRI	27
7	PRILOGA	28

1 UVOD

Vsi ljudje strmimo k temu, da bi bili zdravi. Na žalost se tega začnemo zavedati šele takrat, ko zbolimo ali se ne počutimo dobro. Danes nam je ponujeno ogromno, skoraj preveč, možnosti prehrane in vsega imamo v izobilju. Vendar se včasih vprašamo, če ni tega izobilja že preveč in, ali je sploh dobro za naše zdravje. V osnovni šoli imamo učenci več priložnosti na raznih dnevih dejavnosti in pri različnih predmetih, da spoznamo zdrave plati življenja in predvsem zdravo prehrano. Tudi na šoli se po svojih najboljših močeh trudijo priskrbeti nam čimbolj kvalitetno malico in prigrizke. Zadnja leta imamo tudi na voljo sadje na hodnikih in si ga lahko privoščimo med vsakim odmorom. Toda, kaj bo z našo malico v srednji šoli? Bo boljša? Bo bolj okusna? Bomo imeli dovolj časa za njo? Bomo imeli kakšno izbiro? Ta in še več vprašanj se nam poraja v glavah in v tej raziskovalni nalogi sva želeli nanje odgovoriti.

3.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Namen naše naloge je bil raziskati prehrabene navade osnovnošolcev in srednješolcev in ugotoviti ali med njimi prihaja do kakšnih razlik. Tako smo si v raziskovalni nalogi zastavile cilj, da ugotovimo:

- Ali prihaja do razlik med osnovnošolci in srednješolci v kakovosti malic in raznih prigrizkov?
- Ali učenci in dijaki upoštevajo nasvete glede zdrave prehrane in kakšne so razlike med njimi?
- Kako učenci in dijaki dojemajo svojo malico in ali prihaja do razlik med njimi?

Z našo raziskavo bomo morda lahko opozorile na problem srednješolskega prehranjevanja in vplivale na oblikovanje zdravih stališč in prepričanj glede prehranjevanja.

3.3 HIPOTEZE

Postavile smo pet ključnih hipotez:

1. Srednješolska malica je bolj enolična in manj kvalitetna kot osnovnošolska.
2. Tako osnovnošolci kot srednješolci se zavedajo razlike med osnovnošolskimi in srednješolskimi malicami.
3. Srednješolci pogosteje posegajo po visoko kaloričnih prigrizkih in napitkih kot osnovnošolci.
4. Na učence in dijake pomembno vpliva znanje o zdravi prehrani, ki ga dobijo od staršev in učiteljev.

3.4 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Pri našem raziskovalnem delu smo uporabljale naslednji metod dela:

- metode dela z viri in literaturo
- metode anketiranja
- metode obdelave podatkov in njihova interpretacija.

3.4.1 Metoda dela z viri in literaturo

Prvi korak pri našem delu je bil zbiranje literature, ki nam je dala osnovno znanje s področja prehranjevalnih navad. Po posvetovanju z mentorico smo literaturo poiskale v šolski knjižnici, v Osrednji knjižnici Celje, na medmrežju in v različnih člankih časopisov in revij. Literature s tega področja je veliko, saj se zadnje čase vedno več skrbi posveča temi zdrave prehrane. Pomoč smo poiskale tudi v Revizijskem poročilu računskega sodišča, v katerem rev idiranec je bila tudi naša šola.

3.4.2 Metoda anketiranja

Metoda anketiranja nam je služila pri empiričnem delu naše raziskave. V našo raziskavo smo vključile 58 učencev Osnovne šole Hudinja in 58 učencev Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje, skupaj torej 116 učencev. Razdelile smo 120 anketnih vprašalnikov, od tega smo morale 4 izločiti, ker niso bili pravilno ali v celoti izpolnjeni.

Anketne vprašalnike smo razdelile med učence 5, 8. in 9. razredov devetletke ter dijake 1., 2. in 4. letnika, ki so jih samostojno reševali v času razrednih ur oz. med poukom kuharstva.

Ankete so bile anonimne, kar nam je zagotavljalo, da so učenci sodelovali resno in navajali resnične podatke. Vprašanja so bila zaprtega tipa, kar nam je omogočilo lažjo obdelavo podatkov in njihovo primerjavo.

3.4.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija

Po zbranih vseh anketnih vprašalnikih smo jih natančno pregledale in analizirale. Grupirale smo jih glede na šolo ter podatke razvrstile v preglednice, s pomočjo katerih smo oblikovale grafe s podatki. Pri tem smo si pomagale z računalnikom in programom Microsoft Word in Microsoft Excel. Vse zbrane podatke smo tudi interpretirale in zapisale naše ugotovitve.

4 TEORETIČNE OSNOVE

4.1 POMEN ZDRAVE PREHRANE

Zdrava prehrana ima za mladega človeka ogromen pomen, saj je od nje odvisna rast in razvoj človekovega organizma. Prehrana lahko varuje, krepi naše zdravje, lahko pa ga ogroža. Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov pomembno vplivajo na rast otrok in na njihov intelektualni razvoj. Pomemben pa je tudi čas, v katerem živimo, saj nam današnji kapitalistični časi vsiljujejo ogromno dobrot, ki pa so za naše zdravje vprašljive. Na policah v trgovinah srečujemo vedno več visoko kalorične in hitro pripravljene hrane, ki ima zelo nizko energetske vrednosti. Na žalost so ravno skupine otrok in mladostnikov tiste, ki so najbolj dojemljive za razne propagande.

Res pa je tudi, da je ta dojemljivost lahko naravnana tudi v pozitivno smer. Ker se naša raziskava osredotoča na otroke in mladostnike, nas je posebej zanimal pomen zdrave prehrane na mladega človeka. Način na katerega se otrok ali mladostnik prehranjuje se pozna na njegovem zdravju takoj ali pa dolgoročno vpliva na zdravstveno stanje kasneje. Kot smo zasledili v naših virih, zdrava prehrana preprečuje pomanjkanje železa, slabokrvnost, čezmerno težo, debelost, motnje hranjenja in karies. Po drugi strani se lahko z zdravo prehrano v otroštvu izognemo tudi dolgoročnim zdravstvenim problemom, kot so npr. koronarna bolezen srca, rak, kap, visok krvni tlak in osteoporoza.

2.2 PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV V VZGOJNO – IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

Vzgojno – izobraževalne ustanove so okolje, v katerem se da s sistemskimi ukrepi vplivati na mišljenje in navade otrok in mladostnikov. V našem primeru se ti sistemski ukrepi navezujejo na prehranjevalne navade in posledično zdravje.

Prehrana otrok in mladine v vzgojno – izobraževalnih ustanovah je bila po letu 1991 urejena z Zakonom o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja in Zakonom o osnovni šoli, ki določata, da morajo:

- vzgojno – izobraževalne ustanove zagotoviti pogoje za otrokov telesni in duševni razvoj,
- osnovne in srednje šole organizirati vsaj en obrok hrane dnevno kot pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanju kakovosti življenja družin in otrok ter ustvarjanju pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti.

Posebno pozornost je država prehrani otrok namenila v Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike 2005 – 2010. Njen temeljni cilj je izboljšati, varovati in ohranjati zdravje ter kakovost življenja ljudi v Republiki Sloveniji. Ta cilj je mogoče doseči z izboljšanjem prehranjevalnih navad prebivalstva in usmeritvijo v ponudbo zadostnih količin varne, kakovostne in zdravju koristne hrane za vse prebivalce.

Ministrstvo za zdravje je novembra 2005 pripravilo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah, kot pripomoček pri načrtovanju jedilnikov. Te na podlagi mednarodnih standardov in normativov podajajo konkretna priporočila o režimu prehrane, o pogostosti uživanja določenih skupin živil in količinske deleže hranil po posameznih obrokih ter starostnih skupinah otrok in mladostnikov. (Revizijsko poročilo)

2.3 PREHRANA OTROK V OSNOVNIH ŠOLAH

Iz revizijskega poročila Računskega sodišča Republike Slovenije iz leta 2005/2006, v katerega so vključili 10 osnovnih šol po Sloveniji, je razvidno, da vse vključene šole pripravljajo jedilnike v skladu s smernicami za zdravo prehrano otrok.

Računsko sodišče je ugotovilo, da:

- i. se šole izogibajo pripravi enoličnih jedilnikov;
- ii. šole preredko uporabljajo priporočena živila in prepogosto odsvetovana živila;
- iii. šole upoštevajo porazdelitve vrednostni energijskih in količinskih vrednostnih hranil;
- iv. šole premalo upoštevajo želje otrok pri oblikovanju jedilnikov,
- v. skoraj vsi otroci malicajo v šoli pripravljeno malico;
- vi. je večini otrok je na ustrezen način zagotovljena pitna voda oziroma druga ustrezna tekočina;
- vii. večina otrok malica v učilnicah;
- viii. za zagotavljanje zdravih malic v šolah skrbi ustrezno število kadrov;
- ix. večina šol pripravlja malico v svojih kuhinjah.

2.4 PREHRANA OTROK V SREDNJIH ŠOLAH

Seznamimo se najprej z zakonskimi določili o malici v srednjih šolah:

»Ministrstvo za šolstvo in šport socialno šibkejšim učencem, dijakom in vajencem v okviru razpoložljivih sredstev subvencionira po eno šolsko malico na dan. Podlaga za subvencioniranje šolske prehrane je 81. člen Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. V šolskem letu 2004/2005 je bil sprejet Pravilnik o subvencioniranju šolske prehrane dijakov in vajencev v srednjih šolah (Ur.l. RS št. 34/04), ki ureja postopek dodeljevanja sredstev iz državnega proračuna za subvencioniranje šolske prehrane, s tem da natančno določa kriterije in postopek dodelitve sredstev šolam ter kriterije in postopek za ugotavljanje upravičenosti do subvencioniranja šolske prehrane dijakom in vajencem. Šolska prehrana - malica v skladu z določili tega pravilnika pomeni organizirano prehrano dijakom in vajencem v srednji šoli. Sredstva so praviloma namenjena za subvencioniranje šolske malice, izjemoma pa lahko tudi za subvencioniranje drugih obrokov šolske prehrane in so strogo namenska, šola jih ne sme uporabiti v druge namene.«

(<http://www.mss.gov.si/index.php?id=243>)

Dijaška organizacija Slovenije (DOS) je lani izvedla anketo med slovenskimi srednjimi šolami. Analiza je pokazala, da dijaki niso zadovoljni z dijaško prehrano, zato v Dijaški organizaciji Slovenije menijo, da je potrebno prehrano v srednjih šolah spremeniti. Ker dijaki, tako kot vsi ljudje, za delo in zdrav razvoj potrebujejo energijo, so v tej organizaciji opravili raziskavo med 90 slovenskimi srednjimi šolami in ugotavljali kakšno je stanje v prehrani v različnih šolah. Želeli so ugotoviti kvaliteto prehrane, urejenost prostorov in preskrbo z zdravo hrano. Iz analize je bilo razvidno, da imajo dijaki na 48 % srednjih šol možnost le hladnega obroka in kar 52 % dijakov kupuje malico v bližnjih trgovinah in lokalih. Med mnenji, ki so jih prejeli s strani dijaških predstavnikov, so bile največkrat izpostavljene naslednje želje:

- vzpostavitev oz. ureditev prostora za malico, saj na dosti šolah le-tega ni;
- bolj raznoliki obroki;
- več sadja;
- daljši odmori namenjeni malici;
- manj hitre hrane;
- voda v plastenkah naj zamenja gazirane sokove;
- cenejša šolska malica;
- brezplačno sadje enkrat na teden (npr. jabolka);
- predlog za postavitev šolskih kantin;
- obrok naj bo sestavljen po principu zdrave, uravnotežene prehrane.

Ugotovitve raziskave je DOS med drugimi poslala tudi Ministrstvo za zdravje in na Ministrstvo za šolstvo in šport. Ob koncu leta 2007 je skupina poslancev vložila predlog Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane (ZSDijP), ki ga v DOS podpirajo. Tako podpirajo zakon, ki naj bi dosegel, da mora biti dijakom zagotovljen topel obrok za vsak delovni dan, višine subvencij naj bi bile usklajene s študentskimi, prehrana naj bi bila zagotovljena v primernih prostorih šole ali v neposredni bližini.

(http://dos.omnia.si/DOS_stalisce_ZSDijP.pdf)

Na žalost smo med slabimi prehranskimi navadami, ki jih opisuje Kostanjevec (2000) našli ravno tiste, ki veljajo za današnje srednješolce:

- neredna prehrana (preskakovanje obrokov),
- uživanje hrane stoje, med vožnjo, hojo,
- uživanje hrane v hrupu,
- hitro uživanje hrane,
- slabo prežvečena hrana,
- uživanje »prazne« hrane.

2.5 IZBIRA HRANE

Zdrava malica je boljša, kot pa da pustimo otroka čakati in ta postane zelo lačen. Otroci potrebujejo hranljivo malico, da ne postanejo utrujeni in premalo zbrani ravno takrat, ko bi morali biti pozorni in osredotočeni.

Zaradi prehranskih navad, priučenih v mladosti, se lahko pri človeku ukorenini nezdrav režim prehrane. V razviti družbi je večino ljudi odvisno od trga, odvisno je torej od tega, kaj in koliko je na trgu dostopno, kakšna je zdravstvena vzgoja, to pa na različne načine ureja družba. Zdrava prehrana zdravega človeka je tako odvisna od družbenih dejavnikov. Posledico nezdrave prehrane, na primer debelost, lahko razložimo z vplivom socialnega okolja (Pokorn, 1996).

Za boljšo prehrano je potrebna pravilna vzgoja otrok in njihovih staršev, nadzor nad kakovostjo in higiensko neoporečnostjo prehrane v vzgojno-varstvenih ustanovah, ki skrbijo za prehrano otrok in mladine. Vpliv družine na način prehranjevanja se ob današnjem načinu življenja zelo zmanjšuje. Otroci preživijo večino časa v šoli, starši pa v službi, tako se zmanjša čas bivanja doma in s tem tudi možnost za red v prehranjevanju (Pokorn, 1996).

Čeprav šoloobvezni otroci vedno več odločitev sprejemajo sami, jih morajo starši še vedno voditi, ko gre za prehranjevanje in jih pravilno usmerjati. V šoli in na različnih zabavah lahko na otroke vpliva tudi to, kar jedo prijatelji. Ni narobe, če od časa do časa otroci uživajo manj hranljivo hrano, vendar jim to ne sme priti v navado (Gavin et al, 2007).

Priporočljiv delež energije iz posameznih hranljivih snovi je za posamezne razvojne faze človeka in pri različni telesni dejavnosti različen. Načrtovana skupinska prehrana otrok mora vsebovati energijska in za življenje nujna hranila, vendar moramo pri tem upoštevati prehranske navade in potrebe posameznega otroka (Pokorn, 1996).

2.6 VODA IN DRUGE PIJAČE V PREHRANI

Pijače v prehrani človeka predstavljajo pomembno mesto, saj zagotavljajo vnos vode v telo, lahko pa predstavljajo tudi pomemben vir beljakovin, ogljikovih hidratov in vitaminov.

Najnaravnejša, fiziološko in zdravstveno najprimernejša pijača za odžejanje ali nadomeščanje izgubljene telesne tekočine je higiensko neoporečna voda. Najmanjša količina, ki jo potrebuje človek na dan, je odvisna od njegove fiziološke aktivnosti, zdravstvenega stanja in mikroklimatskih razmer. Pitje tekočin v vročem vremenu ali fizično aktivnostjo zmanjša možnost pregretja. (Pokorn, 1996).

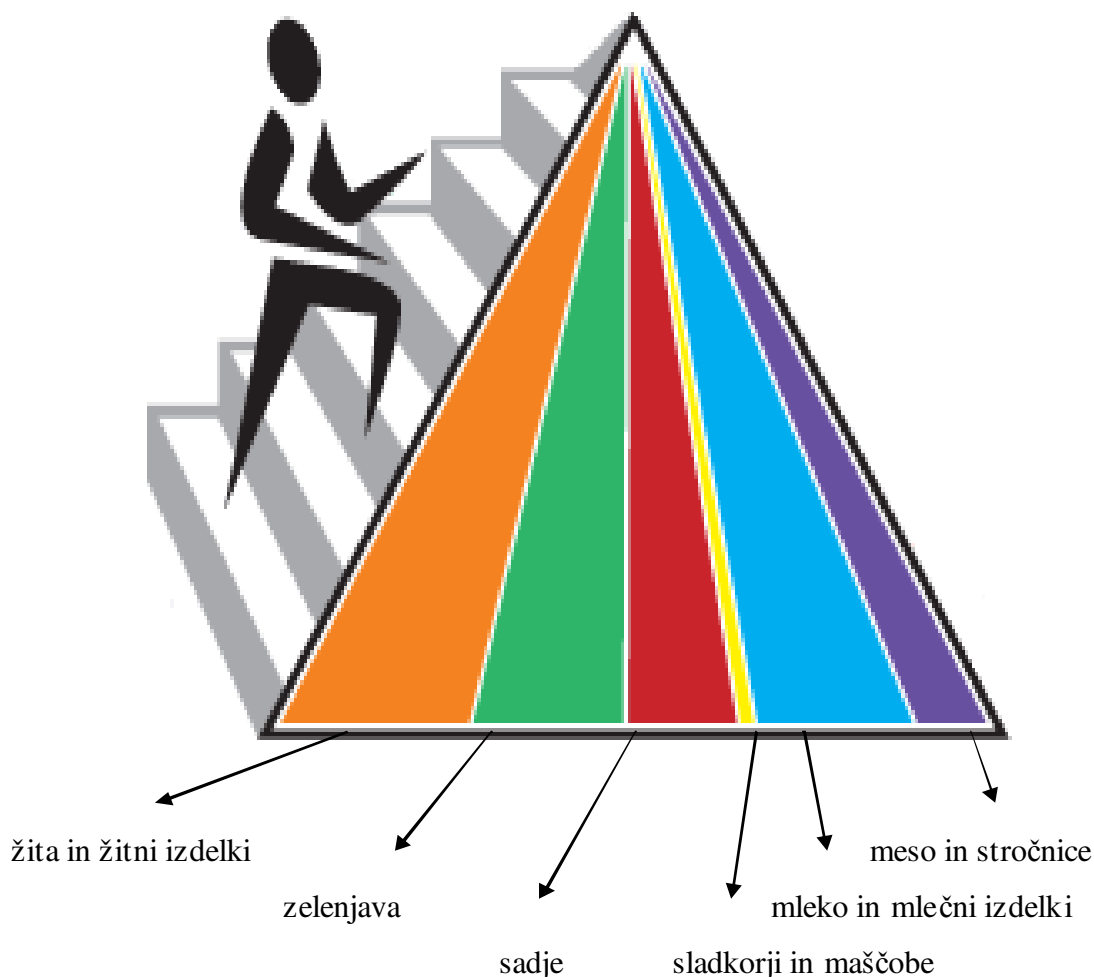
Pretirano uživanje sladkih in s kalorijami nabitih pijač veliko prispeva k temu, da se otroci redijo. Mladostniki raje posežejo po Coca-Coli, s katero nadomeščajo bolj zdrave pijače, npr. mleko, vodo in 100 % sadne sokove. Čeprav slednji sokovi vsebujejo več hranljivih snovi, se lahko kalorije hitro naberejo, če jih otroci uživajo v velikih količinah (Gavin et al, 2007).

Zdravju najbolj škodujejo pijače z veliko dodanega sladkorja, predvsem saharozo. Še najbolj zdrav je naravni sok, ki vsebuje samo naravni sladkor (grozdni in sladni sladkor). Te pijače pa so v trgovinah dražje, kot tiste z umetnimi sladili (Pokorn, 1996).

2.7 PREHRANSKA PIRAMIDA

Ključ za zdravo prehrano je izbira hrane. Pomembno je, da iz ponujenega števila živil izberemo in pripravimo zdrave jedi, sestavimo primerne obroke in preprečujemo nastajanje prekomerne telesne teže. Hrano sestavljajo različne prvine, vsak živilski izdelek pa ima različno sestavo. Zdrava in uravnotežena prehrana omogoča kakovost življenja zdravim ljudem in skupinam (Pokorn, 1996).

Skupine živil v uravnoteženih količinah, potrebnih za zdrav razvoj, najbolje prikazuje prehranska piramida.



Slika 1: Uravnotežena prehranska piramida navaja deleže in vrste hrane, ki so potrebni za zdravo prehrano. Hrana je razvrščena v naslednje skupine (Gavin et al, 2007):

- živila z ogljikovimi hidrati – žita in žitni izdelki (kruh, krompir, žita, riž in testenine): vsebujejo sestavljene ogljikove hidrate, vlaknine, vitamine in nekatere minerale,
- zelenjava: vsebuje vlaknine, vitamine in minerale,
- sadje: vsebuje vlaknine, vitamine in minerale,
- mlečna živila (mleko, jogurt, sir in drugi mlečni izdelki): vsebujejo beljakovine, vitamine in minerale, še posebno kalcij,

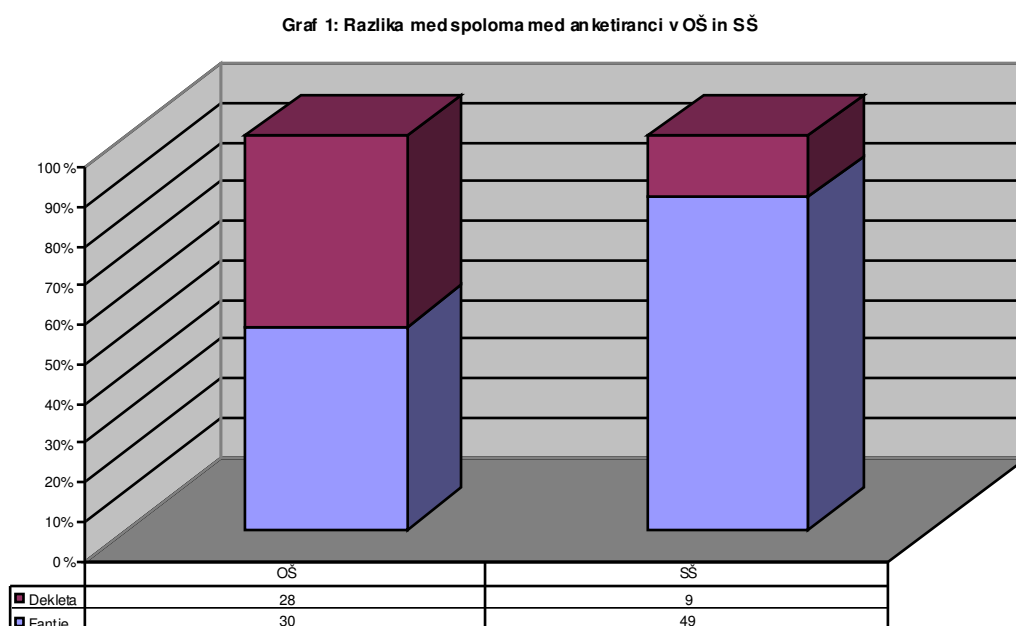
- beljakovinska živila (meso, ribe, perutnina, jajca, stročnice, semena in oreščki): vsebujejo beljakovine, pa tudi vitamine in minerale,
- sladkorji in maščobe (sladkarije, olja): vsebujejo malo dragocenih hranilnih snovi.

Pomembno je, da šolska malica vsebuje čim več različnih skupin živil in sicer po pravilni razporeditvi, ki je opisana v prehranski piramidi.

5 OSREDNJI DEL NALOGE

5.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

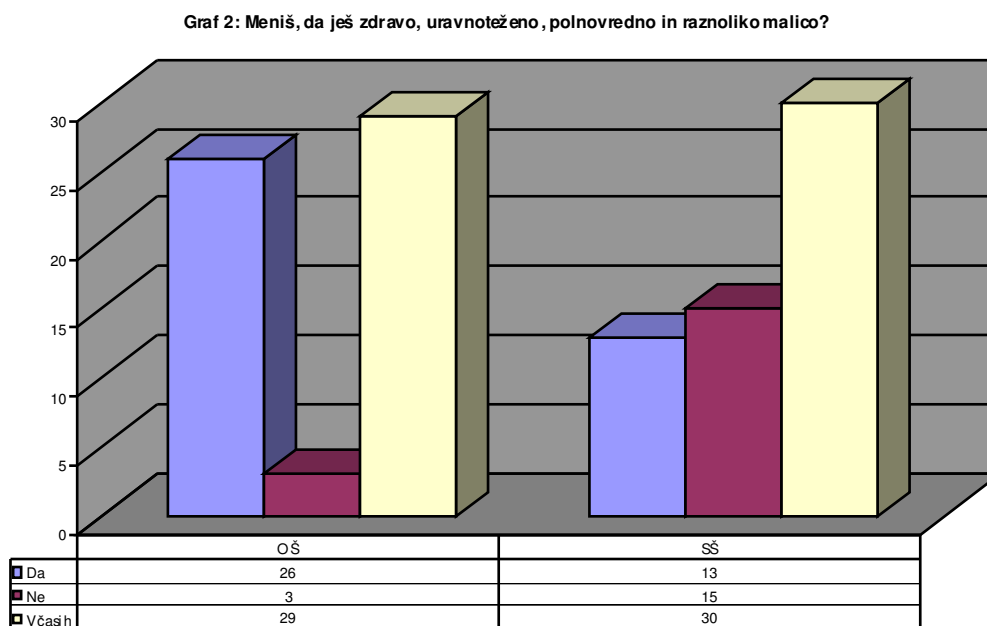
5.1.1 Vzorec anketiranja



V našo raziskavo smo vključile 58 učencev Osnovne šole Hudinja in 58 učencev Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje, skupaj torej 116 učencev, čeprav smo razdelile 120 anketnih vprašalnikov. 4 smo morale izločiti, ker niso bili pravilno ali v celoti izpolnjeni. Med osnovnošolci je bilo 28 deklet in 30 fantov, med srednješolci pa 9 deklet in 49 fantov. Vprašalnike smo razdelile med učence 5., 8. in 9. razredov devetletke ter dijake 1., 2. in 4. letnika, ki so jih samostojno reševali v času razrednih ur oz. med poukom kuharstva. Ugotovile smo, da učenci niso imeli posebnih težav z razumevanjem vprašanj.

5.1.2 Analiza anketnega vprašalnika

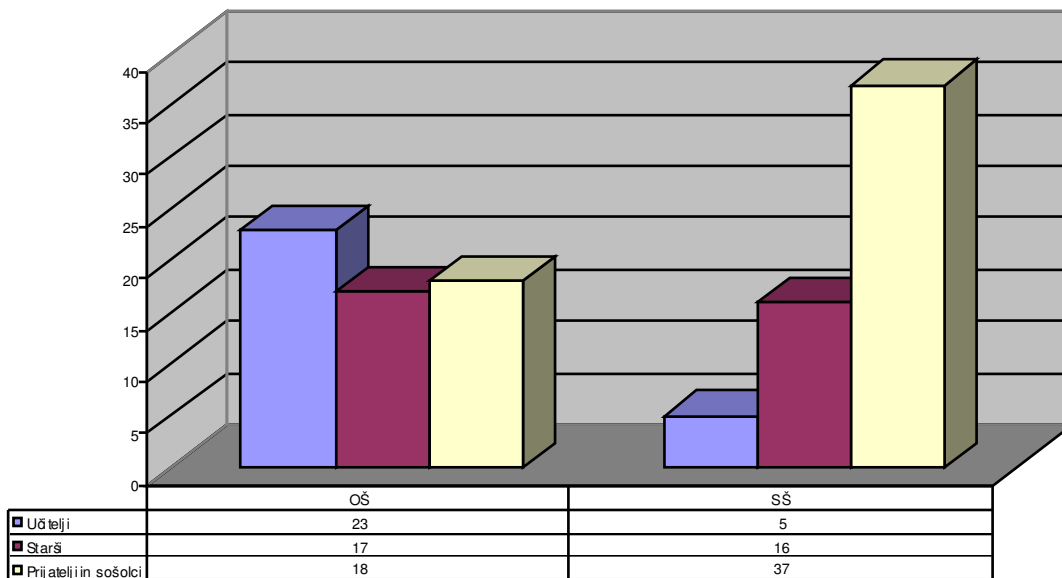
3.1.2.1 Mnenje učencev in dijakov o kvaliteti njihovih malic



Na vprašanje, ali učenci menijo, da jedo zdravo, uravnoteženo, polnovredno in raznoliko malico, je večina odgovorila z včasih, in sicer 20 osnovnošolcev in 30 srednješolcev. Ob tem je zanimivo, da je odstotek višji pri srednješolcih. Tako meni tudi 13 srednješolcev, kar je dosti, glede na to, da vemo kakšna malica jim je na voljo. Z ne je odgovorilo najmanj učencev – le 1 osnovnošolec in 15 srednješolcev. Kljub temu, da večina svojo malico ocenjuje kot dobro, je kar nekaj starejših, ki se s tem ne strinjajo. Menimo, da ti učenci jedo predvsem enolično prehrano – sendviče, kar so pokazale tudi nadaljnje raziskave.

3.1.2.2 Vpliv različnih subjektov na malico učencev in dijakov

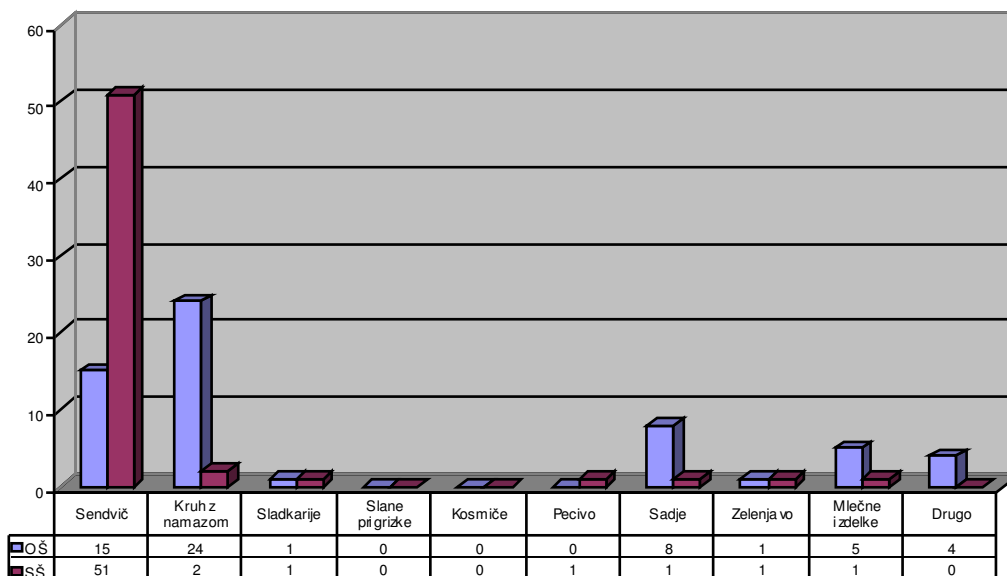
Graf 3: Kdo najbolj vpliva na izbiro tvoje malice?



Na izbiro malice pri učencih osnovne šole najbolj vplivajo učitelji, verjetno zato, ker so oni med tistimi, ki so zadolženi za sestavo jedilnika. Pri učencih srednje šole, ki si malico priskrbijo sami, pa imajo največji vpliv prijatelji in sošolci. Sklepamo, da si malico kupujejo skupaj s sovrstniki in se tako odločajo za podobno izbiro. Ugotovile smo tudi, da imajo precej velik vpliv starši. Res je, da se dandanes doma precej pogovarjamo o zdravi prehrani in zglada srednješolci to upoštevajo tudi pri nakupu prehrane, druga stvar pa je tudi, da so dijaki materialno odvisno od staršev in tako le-ti posredno vplivajo na njihovo izbiro hrane. Na žalost, je danes kvaliteta hrane močno povezana tudi z denarjem, saj vemo kako drage so npr. ekološko pridelane dobrine, izdelki iz soje, pekovski izdelki iz kvalitetnejše moke itd.

3.1.2.3 Najpogostejša živila pri malici

Graf 4: Kaj najpogosteje ješ za malico?

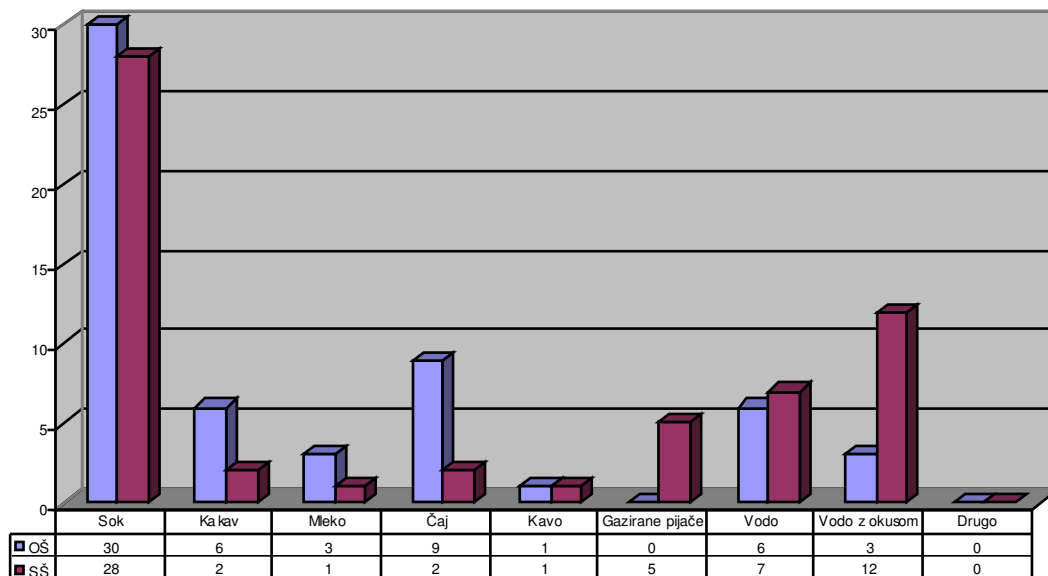


Na naše vprašanje, ki se je glasilo kaj najpogosteje ješ za malico, je največ osnovnošolcev odgovorilo kruh z namazom (24), sendvič (15), sadje (8) ali mlečne izdelke (5). Srednješolci so izbirali predvsem sendvič (kar 51), 2 sta izbrala kruh z namazom. Le malo učencev je sladkarije, zelenjavo ali pecivo. Noben učenec pa najpogosteje ne je kosmičev. Predvidevamo, da zaradi nepraktičnosti, zato verjetno večina srednješolcev malica sendviče – ker jih preprosto kupimo in pojemo, pri tem pa ni posebnih zapletov, kot npr. pri kosmičih.

Tako smo ugotovili pomembno razliko med skupinama, saj uživajo osnovnošolci vendarle bolj raznovrstno hrano, saj različni namazi vključujejo več skupin živil. Mednje spadajo mlečni namazi, paštete, zelenjavni namazi itd.

3.1.2.4 Najpogostejši napitki pri malici

Graf 5: Kaj najpogosteje piješ poleg malice?

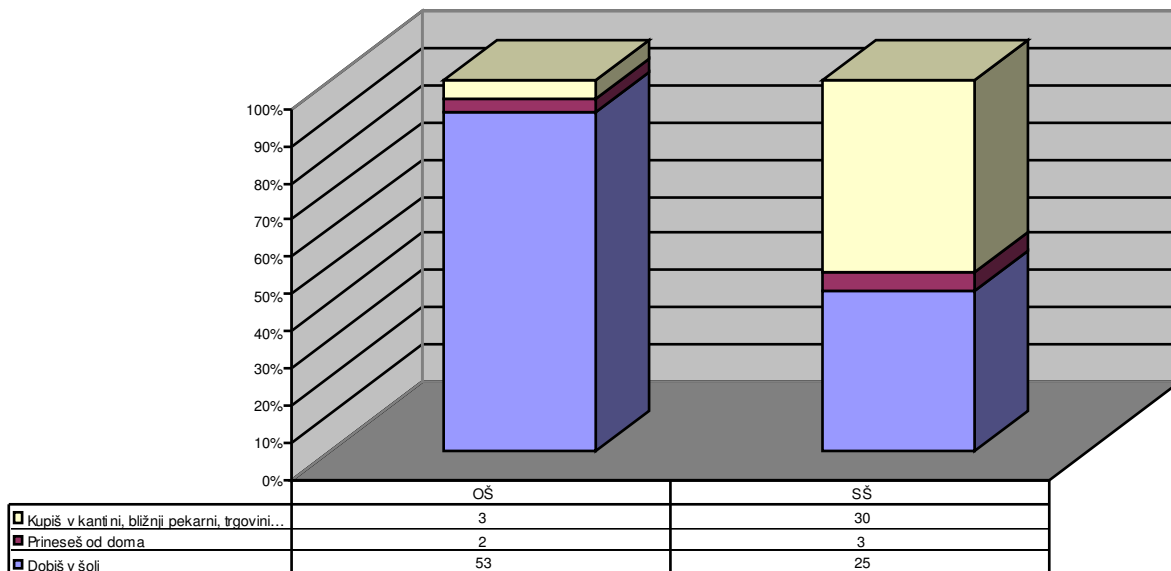


Več kot polovica osnovnošolcev (30 od 58-ih) meni, da poleg malice največkrat pijejo sok. Skoraj tolikšen delež je tudi srednješolcev z enako izbiro. Veliko srednješolcev (12) pa pravi, da večinoma pijejo vodo z okusom, ki je danes zelo priljubljena, a le malokdo razmišlja o njeni zdravstveni plati. Le malo učencev pije tople napitke, ki pa bi jih morali pri malici največ uživati. Z njimi namreč dobimo največ energije za pouk, pa tudi pomirijo nas. Razveseljiv pa je rezultat, da kar 13 od vseh učencev pije vodo, ki je tudi najbolj zdrava.

Kaže se tudi razlika pri pitju toplih napitkov kot so kakav, čaj in mleko, česar osnovnošolci vendarle popijejo več.

3.1.2.5 Izvor malice

Graf 6: Ali malico:

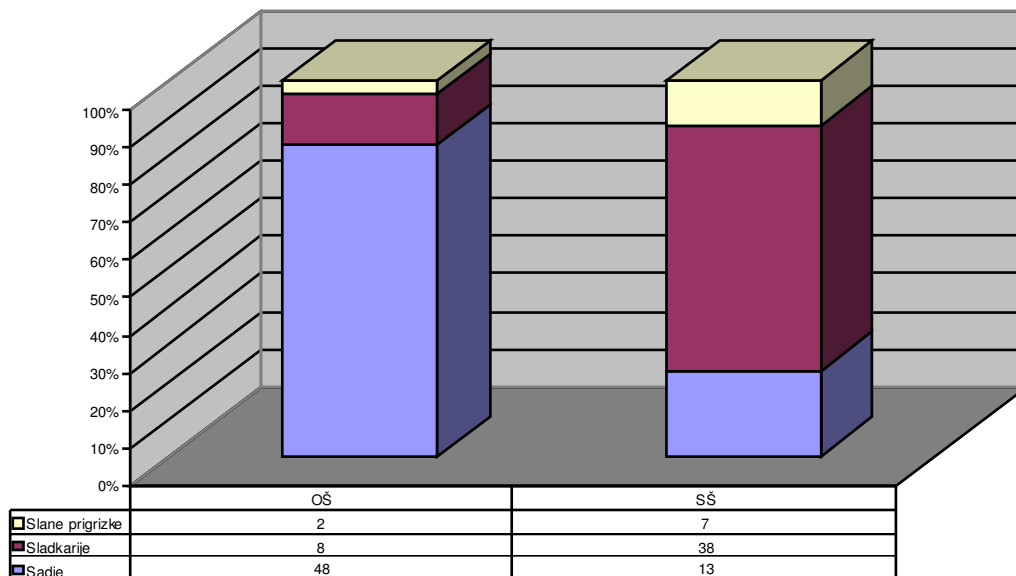


Po pričakovanjih so skoraj vsi osnovnošolci trdili, da malico dobijo v šoli. Pravzaprav so nas tisti učenci, ki obiskujejo osnovno šolo, pa pravijo da malico kupijo v kantini, bližnji pekarni, trgovini ali pa jo prinesejo od doma, presenetili. Verjetno so to učenci, ki jim šolska malica ne odgovarja iz zdravstvenih ali pa kakšnih drugih razlogov. Zelo predvidljivo pa je bilo, da večina srednješolcev malico kupi v bližini šole, kar je po eni strani tudi najbolj praktično, vendar pa drago in seveda daje pomislek glede tega, kakšni hrani so dijaki izpostavljeni. Dejstvo je namreč, da z vidika zaslužkarstva ponudniki ne razmišljajo o tem kaj bi dijaki morali jesti, ampak kaj se bolje prodaja. Presenetljivo je, kako malo dijakov malico prinese od doma, kar bi bila dobra rešitev.

25 dijakov SŠGT je odgovorilo, da malico dobijo v šoli. To si razlagamo, da pojedjo hrano, ki so jo pripravili in postregli pri pouku kuharstva in strežbe.

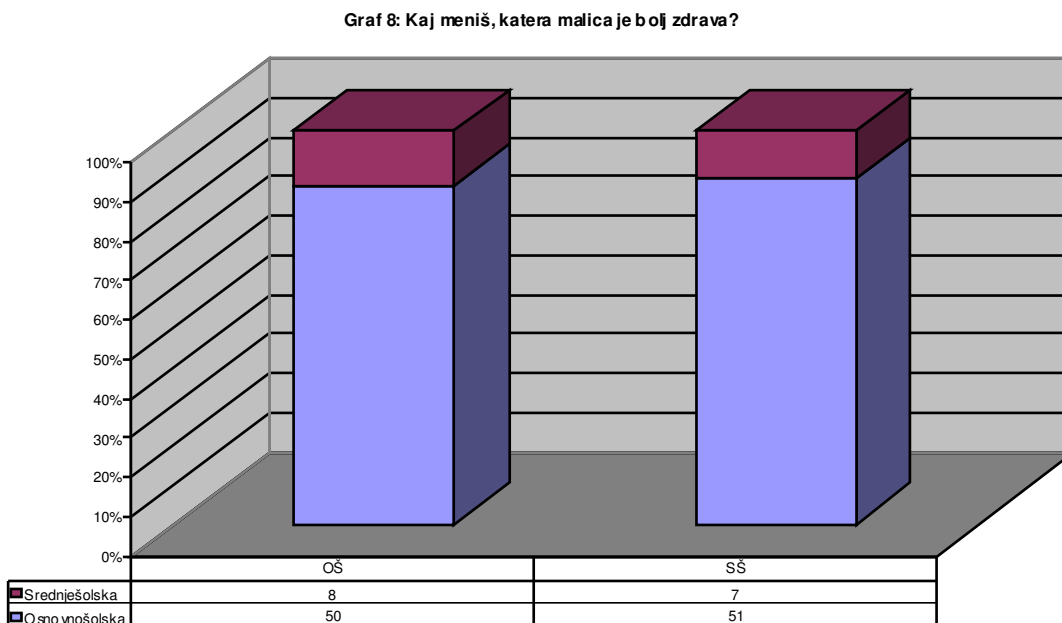
3.1.2.6 Prigrizki med odmori

Graf 7: Kaj največkrat ješ med odmori?



Pri osnovnošolcih, ki med odmori največkrat posegajo po sadju, je rezultat pričakovan, saj imamo na OŠ Hudinja na hodnikih ves čas na voljo različne vrste sadja. Pri srednješolcih pa je razveseljivo, da se mnogi poslužujejo sadja. Malce manj razveseljiv pa je podatek o sladkarijah, saj le-te je kar 38 od 58-ih učencev. Če bi šole učencem (OŠ in SŠ) ponudile brezplačno sadje na hodnikih ali v učilnicah, bi se odstotek srednješolcev, ki pogosto uživajo sadje, gotovo močno zvišal.

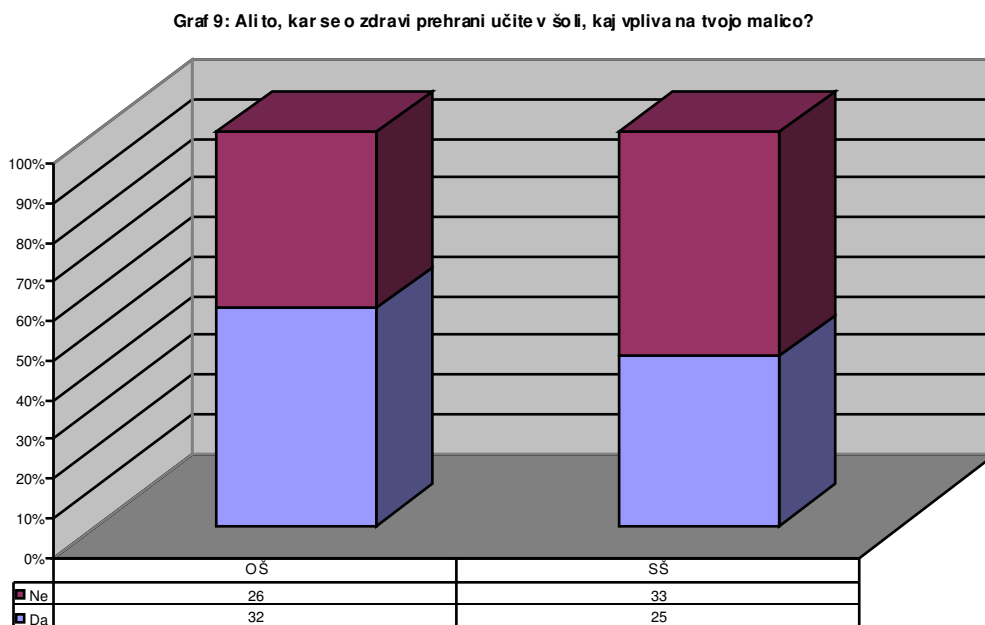
3.1.2.7 Mnenje o kvaliteti malic



Kot smo pričakovali, je večina učencev – tako osnovnošolcev, kot tudi srednješolcev – menila, da je osnovnošolska malica veliko bolj zdrava od srednješolske. Pokazala so se le rahla odstopanja, na kar pa so vplivali posamezniki, zato rezultat ni dvoumen.

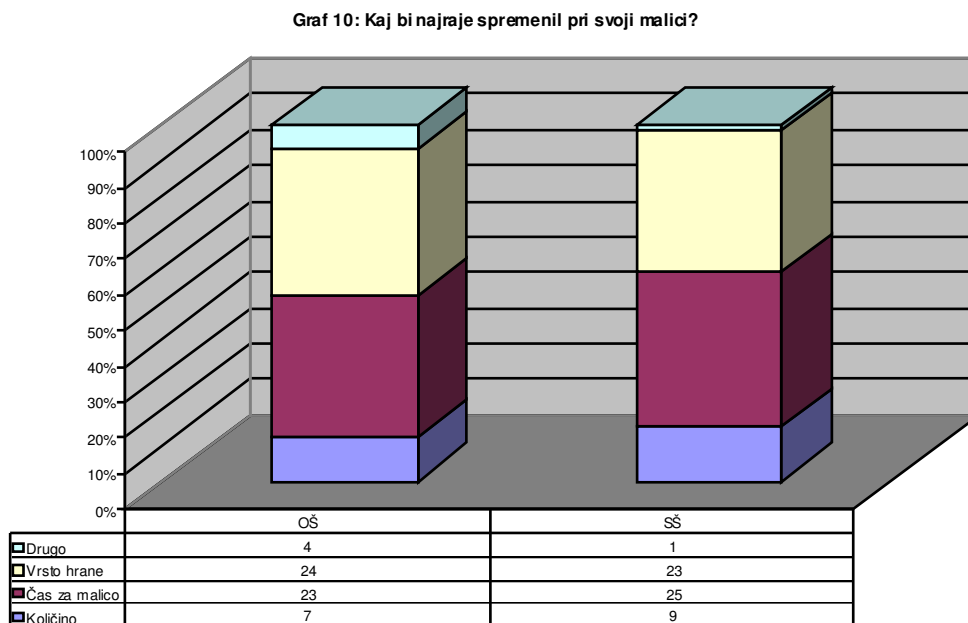
To anketno vprašanje je zelo pomembno, saj nam je pokazalo, da se učenci in dijaki zavedajo pomena kvalitetne malice in to znajo tudi ceniti. Gotovo srednješolci kmalu spoznajo, da so imeli v osnovni šoli na voljo kvaliteto, raznovrstnost in dostopnost, česar sedaj več nimajo na voljo. Razveseljivo je tudi, da osnovnošolci poznajo prehrano srednješolcev, in vedo, da je kljub temu, da si prehrano lahko tam izbiraš sam, vendarle v osnovni šoli kvalitetnejša.

3.1.2.8 Vpliv različnih subjektov na malico učencev in dijakov



Najbolj negativno nas je presenetil ravno rezultat te ankete. Mislile smo namreč, da to, kar se v šoli učimo o zdravi prehrani, vpliva na izbiro malice v srednji šoli, a smo se očitno motile. To nam je z odgovori dalo vedeti skoraj 51% vseh anketirancev, kar je zelo zaskrbljujoč rezultat. Pričakovali bi, da bi se učenci glede na večinoma neustrezno ponudbo malice vsaj potrudili poiskati zdrave rešitve, pa jih večina na to niti ne pomisli, saj je skrb za zdravo prehrano, kot zglada, njihova najmanjša skrb. Pri tem pa velja poudariti, da tako ne moremo trditi za osnovnošolce, ki so to vprašanje mogoče razumeli drugače kot je bilo mišljeno. Sami namreč nimajo prevelikega vpliva na izbiro malice, saj v osnovnih šolah jedilnike večinoma sestavljajo učitelji, ki so za to pristojni. Seveda pa se v naše veliko veselje skoraj polovica učencev vseeno trudi živeti zdravo. Upamo, da bomo z našo raziskovalno nalogo delež le-teh še povečale.

3.1.2.9 Mnenja učencev in dijakov o tem, kaj bi pri svoji malici spremenili



Največ učencev bi spremenilo vrsto hrane in čas odmora za malico (kar smo si razlagale kot podaljšanje odmora). Vrsto hrane verjetno predvsem zato ker, kot smo lahko opazili pri prejšnjih vprašanjih, večina učencev uživa sendviče ali kruh z namazom, pa si verjetno želijo kakšnih sprememb, kar je razumljivo. Srednješolci so verjetno s tem mislili pestrejšo ponudbo hrane, ki jim je dostopna v bližnji okolici.

Podaljšanje odmora za malico tudi ne preseneča, saj si morajo v srednji šoli učenci kupiti malico in jo v istem odmoru tudi pojediti, pri osnovnošolcih pa se problem pojavi predvsem, kadar so na jedilniku namazi ali kakšni kosmiči, ki potrebujejo čas, da se raztopijo.

Nekaj učencev je izpostavilo tudi motečo količino hrane, ki bi jo verjetno želeli več. V osnovni šoli ta podatek ne preseneča, saj je hrana »dodeljena«, srednješolci pa bi verjetno potrebovali več časa, da bi se lahko dobro najedli. Tako ugotovimo, da so vse kategorije med sabo tesno povezane in odvisne ena od druge.

5 DISKUSIJA

Že pri analizi posameznih anketnih vprašanj in podatkov smo interpretirale ugotovitve in predstavile naše mnenje o njih. Na koncu bi želele predstaviti še kako so se naše ugotovitve ujemale s hipotezami, ki smo jih postavile na začetku naloge.

Prva hipoteza, ki je govorila o tem, da je srednješolska malica bolj enolična in manj kvalitetna kot osnovnošolska, se je potrdila. Iz različnih anketnih vprašanj smo ugotovile, da srednješolci jedo bolj enolično malico (sendviče), osnovnošolci pa bolj pestro (različne namaze, sendviče, mlečne izdelke in sadje). Dijaki so tudi sami mnenja, da je njihova malica pogosto nekvalitetna in neuravnotežena.

Naslednja hipoteza, ki je govorila o tem, da se tako osnovnošolci kot srednješolci zavedajo razlike med obema malicama, se je potrdila, saj so tako osnovnošolci, kot srednješolci v visokem procentu za kvalitetnejšo postavili osnovnošolsko malico.

Tretja hipoteza, ki pravi, da srednješolci pogosteje posegajo po visoko kaloričnih prigrizkih in napitkih kot osnovnošolci se je potrdila, saj se osnovnošolci večinoma poslužujejo sadja, medtem ko osnovnošolci v visokem procentu posegajo po sladkarijah.

Zadnja hipoteza, ki je predpostavljala, da na učence in dijake pomembno vpliva znanje o zdravi prehrani, ki ga dobijo od staršev in učiteljev, le delno drži. Pri vprašanju, če šolsko znanje o zdravi prehrani vpliva na učence in dijake, so osnovnošolci pritrdilno odgovorili v precej visokem odstotku, srednješolci pa v malo manjšem, vendar še vedno zadovoljivem. Presenetili so nas pa odgovori na vprašanje kdo najbolj vpliva na izbiro hrane dijakov in učencev. Velika večina dijakov je na prvo mesto po vplivu postavila prijatelje, kar pomeni, da se dijaki le malo ozirajo na priporočila staršev in učiteljev in večinoma izbirajo podobno hrano kot prijatelji ali sošolci. Osnovnošolci so za razliko od srednješolcev na najpomembnejše mesto postavili učitelje, na enakovredno pa starše, prijatelje in sošolce.

6 ZAKLJUČEK

Današnji svet je težko razumeti, saj je poln nasprotij. Po eni strani je zelo zapleten, po drugi strani ga je preprosto razumeti. Na eni strani imamo danes vsega v izobilju, po drugi strani pa ljudje še vedno umirajo od lakote. Dvajset let nazaj je bilo težko dobiti čokolado v trgovini, danes jih je na izbiro deset, dvajset, celo petdeset različnih vrst. Leta in leta nas v šoli učijo, kaj je za nas zdrava prehrana, pa vendarle do danes še nihče ni zakonsko poskrbel, da bi bili srednješolci deležni poštene malice.

Motiv za našo raziskovalno nalogo je bilo ravno srednješolsko življenje, ki se mu skoraj prehitro bližamo. V uvodu smo se spraševale, kakšna bo naša malica tam, ali nam bo bolj všeč. Pa za zaključek lahko napišemo, da smo raziskale dosti zornih kotov in da smo odgovore na naša vprašanja dobile. Na žalost, nama bo za malico zmanjkovalo časa in jo bova pojedli kar se da hitro, vsak dan si bova kupovali kar bo pač na voljo, ne bo poceni in verjetno jo bova pojedli stoje. Nikoli ne bo to topel obrok in ponavadi bo sestavljen iz stvari, ki niso v skladu s pravili zdravega prehranjevanja.

Ne želiva si, da bi skrbeli za srednješolce tako kot za osnovnošolce, ker to ne bi bilo prav, pa tudi mogoče ni. Si pa želiva dostojnega obroka v delovnem dnevu, ki pogosto traja tudi osem ur.

7 LITERATURA IN VIRI

Gavin, M. L., Dowshe, S. A., Izenberg, N. (2007). Otrok v formi. Praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let. Mladinska knjiga. Ljubljana.

Kostanjevec, S. (2000). Prehransko stanje in prehranske navade gorenjskih srednješolcev. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani. Biotehniška fakulteta. Oddelek za živilstvo. Ljubljana.

Pokorn, D. (1996). S prehrano do zdravja. Hrana čudežno zdravilo II – Recepti in diete. Mladinska knjiga. Ljubljana.

Revizijsko poročilo (2007). Računsko sodišče Republike Slovenije, Zdrava prehrana otrok v osnovnih šolah, Ljubljana.

Internetni viri:

Ministrstvo za šolstvo in šport
<http://www.mss.gov.si/index.php?id=243>
Pridobljeno 4.3.2008

Stališče Dijaške organizacije Slovenije o predlogu ZSDijP
http://dos.omnia.si/DOS_stalisce_ZSDijP.pdf
Pridobljeno 1.3.2008

Slika na naslovnici
<http://www.dobrojutro.net/print.php?id=3686&stran=novice&tip=6>
Pridobljeno 6.3.2008

8. PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljen/a! Sva Kornelija Volarić in Janja Srbotnik, učenki 9. razreda OŠ Hudinja. Ker pri izdelavi raziskovalne naloge o kvaliteti malice v osnovni in srednji šoli potrebujemo tudi statistike, te prosiva, da na naslednja vprašanja odgovoriš resno in iskreno ter da pri vsakem vprašanju izbereš le en odgovor. Anketa je anonimna, zato se ti tudi ni treba podpisati, rezultati pa bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene. Že vnaprej se ti zahvaljujemo, sedaj pa le na delo!

Obkroži spol: M Ž

Kateri razred oz. letnik obiskuješ?

OŠ	SŠ
a) 5./8	a) 1.
b) 8.	b) 2.
c) 9.	c) 4.

1. Meniš, da ješ zdravo, ura vnoteženo, polnovredno in raznoliko malico?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Včasih.

2. Kdo najbolj vpliva na izbiro tvoje malice?

- a) Učitelji.
- b) Starši.
- c) Prijatelji in sošolci.

3. Kaj najpogosteje ješ za malico?

- a) Sendvič.
- b) Kruh z namazom.
- c) adkarije.
- d) Slane prigrizke (čips, smokiji...)
- e) Kosmiče.
- f) Pecivo.
- g) Sadje.
- h) Zelenjavo.
- i) Mlečne izdelke.
- j) Drugo: _____

4. Kaj najpogosteje piješ poleg malice?

- a) Sok.
- b) Kakav.
- c) Mleko.
- d) Čaj.
- e) Kavo.
- f) Gazirane pijače.
- g) Vodo.
- h) Vodo z okusom.
- i) Drugo: _____

5. Ali malico:

- a) Dobiš v šoli.
- b) Prineseš od doma.
- c) Kupiš v kantini, bližnji pekarni, trgovini ...

6. Kaj največkrat ješ med odmori?

- a) Sadje.
- b) Sladkarije.
- c) Slane prigrizke.

7. Kaj meniš, katera malica je bolj zdrava?

- a) Osnovnošolska.
- b) Srednješolska.

8. Ali to, kar se o zdravi prehrani učite v šoli, kaj vpliva na tvojo malico?

- a) Da.
- b) Ne.

9. Kaj bi najraje spremenil pri svoji malici?

- a) Količino.
- b) Čas za malico.
- c) Vrsto hrane.
- d) Drugo.