

Osnovna šola Lava

MLADOSTNIKI IN SLADKARIJE TER NJIHOV VPLIV NA ZDRAVJE

RAZISKOVALNA NALOGA



AVTORJA:

David Žele, 8. a

Maša Radi, 8. a

MENTOR:

učiteljica biologije in gospodinjstva

Ksenija Koštomaj

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2012

Mladostniki in sladkarije ter njihov vpliv na zdravje

Osnovna šola Lava

MLADOSTNIKI IN SLADKARIJE TER NJIHOV VPLIV NA ZDRAVJE

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJA:

David Žele, 8.a

Maša Radi, 8. a

MENTOR:

učiteljica biologije in gospodinjstva

Ksenija Koštomaj

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2012

KAZALO

POVZETEK.....	6
1. UVOD	7
1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	7
1.2 POSTAVITEV HIPOTEZ.....	7
1.3 OPIS METOD RAZISKOVANJA.....	8
1.3.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO	8
1.3.2 METODA ANKETIRANJA	8
1.3.3 METODA INTERVJUJA	8
1.3.4 METODA OBDELOVANJA PODATKOV	8
1.3.5 METODA OPAZOVANJA	9
2. TEORETIČNI DEL	10
2.1 KAJ SO SLADKARIJE?.....	10
2.2 ŠKODLJIVOST SLADKARIJ.....	10
2.3 VPLIV MEDIJEV NA UŽIVANJE SLADKARIJ	14
2.4 UŽIVANJE SLADKARIJ V PRETEKLOSTI.....	14
2.5 BOLEZNI, KI SO POSLEDICA PREKOMERNEGA UŽIVANJA SLADKARIJ	15
2.5.1 DEBELOST.....	15
2.5.2 SLADKORNA BOLEZEN	16
2.5.3 ZOBNA GNILOBA	17
2.6 PRIPOROČILA ZDRAVNIKOV	17
3. OSREDNJI DEL.....	18
3.1 REZULTATI ANKETE	18
3.1.1 PREDSTAVITEV ANKETIRANCEV PO SPOLU IN RAZRED	18
3.1.2 KOLIKOKRAT NA DAN POSEGAŠ PO SLADKARIJAH?	19
3.1.3 NAJPOGOSTEJE POSEGAM PO:	21
3.1.4 SLADKARIJE NAJVEČKRAT ZAUŽIJEM:	23
3.1.5 KJE DOBIŠ SLADKARIJE?	25

Mladostniki in sladkarije ter njihov vpliv na zdravje

3.1.6 ALI POZNAŠ KATERE BOLEZNI SO POSLEDICA POGOSTEGA UŽIVANJA SLADKARIJ?	27
3.1.7 ZAKAJ KUPUJEŠ SLADKARIJE.....	28
3.1.7 KOLIKO ZAPRAVIŠ ZA SLADKARIJE NA NAKUP?	31
4. INTERVJU	33
4.1 VPRAŠANJA INTERVJUJA	33
4.2ANALIZA INTERVJUJA.....	34
5. ANALIZA OPAZOVANJA V ŠOLI	34
6. ZAKLJUČEK IN DISKUSIJA	35
7. VIRI.....	37
7.1LITERATURA.....	37
7.2 INTERNETNI VIRI.....	37
8. PRILOGA	39

KAZALO TABEL, GRAFOV IN SLIK

1. TABELE

Tabela 1.....	18
Tabela 2.....	19
Tabela 3.....	21
Tabela 4.....	23
Tabela 5.....	25
Tabela 6.....	27
Tabela 7.....	29
Tabela 8.....	31

2. GRAFI

Graf 1.....	18
Graf 2.....	19
Graf 3.....	20
Graf 4.....	21
Graf 5.....	22
Graf 6.....	23
Graf 7.....	24
Graf 8.....	25
Graf 9.....	26
Graf 10.....	27
Graf 11.....	28
Graf 12.....	29
Graf 13.....	30
Graf 14.....	31
Graf 15.....	32

3. SLIKE

Slika 1.....	10
Slika 2.....	11
Slika 3.....	11
Slika 4.....	12
Slika 5.....	13
Slika 6.....	13
Slika 7.....	14
Slika 8.....	14
Slika 9.....	15
Slika 10.....	16
Slika 11.....	17
Slika 12.....	17
Slika 13.....	31

POVZETEK

Namen najine raziskovalne naloge je bilo ugotoviti, ali je uživanje sladkarij med mladimi pogosta razvada ali odvisnost in ali poznajo posledice pretiranega uživanja le-teh.

V prvem delu naloge sva predstavila sladkarije in njihov pomen v preteklosti. Ker nisva prepričana, da so mladi osveščeni o boleznih, ki jih povzroča pretirano uživanje sladkarij, sva odločila te bolezni predstaviti.

Drugi del naloge je bil namenjen najini raziskavi. Anketirala sva učence tretje triade, izvedla intervju z doktorico Anito Jagrič Friškovec, dr. med., specialistko šolske medicine in izvedla opazovanje med sovrstniki pri uživanju sladkarij. To so bila vodila, s katerimi sva ovrgla oziroma potrdila najine zastavljene hipoteze.

Kljub vsemu govorjenju o zdravem načinu prehranjevanja, tako v medijih kot v šoli, se je izkazalo, da mladi še vedno pogosto posegajo po sladkarijah, ker jim je to užitek in včasih tudi nadomestilo za kakšen obrok.

1 UVOD

1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Sva osmošolca in opažava, da je zadnja leta med otroki vse bolj opazen pojav debelosti, ki postaja vse pogostejša posledica pretiranega uživanja sladkarij. Iz tega pa izhajajo številne bolezni, ki se jih mladi ne zavedamo dovolj.

Zato sva se odločila za raziskovalno nalogo o uživanju sladkarij med mladimi, saj sva mnenja, da prepogosto posegamo po uživanju le-teh.

V zadnjem času je velik poudarek na zdravem načinu prehranjevanja, a imava občutek, da mladi vseeno prepogosto uživajo sladkarije.

Zanimalo naju je, kako je z uživanjem sladkarij na naši šoli. Tako sva želela ugotoviti, koliko so najini sovrstniki osveščeni o posledicah prekomernega uživanja le-teh, kolikokrat na dan posegajo po sladkarijah in po katerih, kje jih po navadi dobijo, kakšni so vzroki za uživanje le-teh in koliko približno za njih porabijo.

Izvedla sva anketo in intervju ter opazovala najine sošolce pri uživanju sladkarij. Glede na vse izvedene oblike dela sva dobila zanimive rezultate.

1.2 HIPOTEZE

Glede na najina pričakovanja sva oblikovala naslednje hipoteze:

- Večina mladostnikov je sladkarije večkrat na dan.
- Največkrat posegajo po čokoladi.
- Dekleta in dečki največkrat jedo sladkarije, ko preživljajo svoj čas pred televizijo in računalnikom.
- Mladostniki si sladkarije kupujejo večinoma sami in zapravijo dnevno več kot 2 €.
- Mladostniki ne poznajo vseh bolezni, ki jih povzroča pretirano uživanje sladkarij.
- Pojav debelosti in sladkorne bolezni je v porastu med mladimi.
- Dekleta uživajo manj sladkarij, ker pazijo, da se ne bi zredile.

1.3 OPIS METOD RAZISKOVANJA

Pri raziskovalnem delu sva poskušala uporabiti čim več različnih metod dela, in sicer naslednje:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo intervjuja,
- metodo obdelave podatkov,
- metoda opazovanja.

1.3.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO

Najino raziskovalno delo se je začelo z iskanjem literature. Najprej sva se odpravila v šolsko knjižnico in tam poiskala knjige o prehrani ter sladkorju. Nato sva obiskala še mestno knjižnico, kjer so naju založili z mnogimi knjigami, ki so nama bile v veliko pomoč. Iz vse te literatue sva izvlekla veliko podatkov, ki sva jih uporabila v teoretičnem delu. Nekaj informacij in slikovnega gradiva sva našla tudi na spletu.

1.3.2 METODA ANKETIRANJA

Najbolj zanimiv del najine raziskovalne naloge je bila anketa. Z izvedbo ankete, ki sva jo izvedla med učenci tretje triade na naši šoli, sva dobila neposredne podatke o prehranjevalnih navadah naših učencev. V anketi je sodelovalo 122 učencev, od tega 50 deklic in 70 dečkov. Anketni vprašalnik je imel sedem vprašanj. Zaradi neustreznosti podatkov sva morala 2 ankete izločiti.

1.3.3 METODA INTERVJUJA

Opravila sva intervju z otroško zdravnico dr. Anito Jagrič Friškovec, ki opravlja številne sistematske preglede otrok, in pridobila njena opažanja s tega področja.

1.3.4 METODA OBDELOVE PODATKOV

Vse anketne vprašalnike sva pregledala in odgovore nato analizirala ter izdelala tabele in grafe. Pri tem sva uporabila programa Microsoft Excel in Word. Za boljšo preglednost rezultatov sva uporabila stolpcične diagrame.

1.3.5 METODA OPAZOVANJA

Odločila sva se tudi za metodo, ki se ne uporablja prav pogosto, vendar prinese realne rezultate, saj se izvaja na podlagi opazovanja raziskovalca samega. To metodo sva izvajala na predmetni stopnji. Opazovala sva, kdaj in s katerimi sladkarijami se prehranjujejo učenci.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ SO SLADKARIJE?

Po SSKJ pomeni beseda sladkarija jed, izdelek iz sladkorja in dodatkov.

Vrste sladkarij: čokolada, bomboni, piškotih, tortice, pecivo, žvečilni gumi.

2.2 ŠKODLJIVOST SLADKARIJ

Sladkorji so del prehrane, vendar jih hitro zaužijemo v preveliki količini. Sladkorji so enostavni ali monosaharidi, sem spadajo sadni in grozni sladkor (fruktoza) ter glukoza; disaharidi, torej kuhinjski in mlečni sladkor (laktoza); in polisaharidi, ki so sestavljeni iz več molekul in imajo več vlaknin (celuloza, škrob).

V dnevni prehrani zaužijemo največ disaharidov v obliki trsnega in pesnega kuhinjskega sladkorja, laktozo (mlečni sladkor) ter fruktozo in glukozo v sadju in zelenjavi, kjer je tudi škrob. Za naše zdravje je bolj nevarna količina kot vrsta sladkorja. Drugi vir prekomerno zaužitega sladkorja so slaščice, ki običajno prav tako vsebujejo sladkor, in če jih pojemo več, smo storili podobno napako kot pri uživanju sladkanih pijač. Če uživamo sadje in zelenjavo, teh sladkorjev niti ni toliko, saj se tovrstne hrane in pijače ne poje oz. popije veliko, ker je nasitna. Če smo žejni, je bolje piti navadno vodo. Med sladkorji so najbolj zdravi monosaharidi, ki se nahajajo v sadju.



Slika 1: Sladkarije

Mladostniki in sladkarije ter njihov vpliv na zdravje

Med predelavo se sladkor povsem očisti, je brez vitaminov in mineralov. Predstavlja samo čiste energetske kalorije. Rjavi sladkor ne gre skozi celoten proces, tako zadrži vitamine, rudnine in mikroelemente, zato ga je bolj priporočljivo jesti kot beli sladkor. Enako velja za naravna sladila, kot so javorjev sirup, melasa in podobni, ki vsebujejo vitamine, mikroelemente in včasih še posebej dodane snovi.



Slika 2: Nezdruva hrana

Ko v organizmu ni več rezerv glukoze, ali je okvarjen mehanizem presnavljanja sladkorjev, pravimo, da sladkor pade. Po navadi pade tudi, kadar se pojavi lakota, ko trebušna slinavka ne deluje dobro ali ko v organizmu delujejo nekatere druge bolezni, ki med drugim povzročijo tudi padeč krvnega sladkorja.



Slika 3: Sladke dobrate

Mladostniki in sladkarije ter njihov vpliv na zdravje

Sladkor preko hormonskega sistema povzroča v možganih določene spremembe, kot je na primer izločanje serotonina in morfiju podobnih snovi, ki pomagajo odpraviti razne depresije. Ljudje, ki si »pomagajo« na tak način, pojedjo več čokolade in sladkarij. Po navadi jim pride uživanje sladkarij v navado in takrat postanejo zasvojeni s sladkorjem. Posledice se kmalu pokažejo: debelost, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja. Velikokrat ne gre za potrebo po sladkorju (ko imamo na primer nizek pritisk), ampak za impulz, ki pride iz kroga zasvojenosti.



Slika 4: Bomboni

Če jemo čisti sladkor, se v ustih ne zgodi nič, ker je praktično že v celoti prebavljen. Ko ga pogoltnemo, pride – če sta to glukoza ali fruktoza – do črevesja, kjer se absorbira in gre do jeter. Tam se zgodi nadaljnji proces: fruktoza se spremeni v glukozo. Če nastane preveč glukoze, se shrani v celicah v obliki glikogena, neke vrste škroba, kot zaloga. Ko sladkor v telesu pade, se iz tega škroba ponovno tvori glukoza. Glukoza je krvni sladkor, ki je v določeni količini prisoten v krvi. Ko pride v jetra, se spremeni v glukozo. Organizem prav tako prebavi disaharide in polisaharide. Če se sladkorji ne prebavijo, lahko pride do težav,

Mladostniki in sladkarije ter njihov vpliv na zdravje

vendar so te redke. Za vse sladkorje velja isti proces: najprej se prebavijo v fruktozo, nato pa v jetrih v glukozo. Samo glukozo je pripravljena za »takojšnjo uporabo«.



Slika 5: Mamljivi ovitki sladkarij

Meja dnevno zaužitega sladkorja je 10 odstotkov dnevne energije. Če človek porabi 2000 kalorij na dan, bi lahko pojedel do 200 kalorij sladkorjev. Če ima en gram sladkorja 4 kalorije, pomeni to približno 50 dag sladkorja, ki ga lahko zaužijemo s slaščico, kavo, čajem in podobno. Če organizem kar naprej preobremenjujemo s sladkorjem, lahko nastane sladkorna bolezen z vsemi posledicami.



Slika 6: Čokolada

2.3 VPLIV MEDIJEV NA UŽIVANJE SLADKARIJ

Na vsakem koraku nas spremljajo oglasni panoji za razne sladkarije. K nakupu izdelka nas vabijo predvsem »nizke cene« in zavajajoče slike. Mediji znajo privabiti mlade k nakupu sladkarij in posledica tega je tudi vedno več nezdravega prehranjevanja.



Slika 7: Reklama za čokolado Milka

2.4 UŽIVANJE SLADKARIJ V PRETEKLOSTI

V preteklosti so otroci bolj redko dobivali sladkarije, če pa so jih že, so to bile karamele, suho sadje, čokolade iz tujine (Avstrija, Nemčija, Italija ...) ali pa morda kakšen bombon. Tako tudi ni bilo veliko oglasov, saj so se sladkarije navadno podarjale kot nagrada za trdo delo ali kot darilo ob kakšnem prazniku (otroci so jih bili veseli, če so jih dobili za božič ali veliko noč). V tistih časih so po navadi mlajši celo raje šli »rabutat« k sosedom sadje ali koruzo, ki so si jo nato spekli. Sladkarije so takrat imele zelo malo kemičnih dodatkov za izboljšanje okusa, krajšo trajnost roka uporabe in so bile veliko bolj zdrave. Sladkarije so bile zelo drage, zato so veljale za luksuzno živilo, ki so si ga lahko privoščili le najbogatejši. Včasih sladkarije niso bile industrijsko izdelane, ampak so jih delali ročno.



Slika 8: Zavitek

2.5 BOLEZNI, KI SO POSLEDICA PREKOMERNEGA UŽIVANJA SLADKARIJ

Zaradi preveč užiten sladkorjev se najpogosteje razvijeta debelost in sladkorna bolezen. Ko je človek že debel, se vzporedno pojavijo tudi druge bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, rak ... Če jemo sadje in zelenjavo, prejme organizem poleg zdravih sladkorjev tudi vitamine in minerale. Pri uživanju samo sladkih napitkov telo ne prejme teh snovi, ampak le čisti sladkor. Veliko bolje je, če popijemo naravni sok, vendar postane tudi ta neprimeren, če vsebuje dodan sladkor.

2.5.1 DEBELOST

Debelost je bolezen, pri kateri ima oseba prekomerno telesno težo. Ta bolezen je postala problem šele zadnjih 20 let zaradi pretirano nezdravih prehranskih navad. Natančneje je posledica prekomernega ali nezdravega prehranjevanja, premalo gibanja ter na splošno nezdravega življenja. V povprečju ima to bolezen skoraj vsak drugi odrasli Američan ter več kot polovica ameriških otrok (najbolj je razširjena v ZDA). Načini zdravljenja te bolezni so:

- raznovrstne diete,
- več gibanja,
- manj sedenja (pred TV, računalnikom ...).



Slika 9: Debelost

2.5.2 SLADKORNA BOLEZEN

Sladkorna bolezen je bolezen, pri kateri je nivo sladkorja oz. glukoze v krvi previsok, kar z drugo besedo imenujemo hiperglikemija. Edino znano zdravilo, ki to olajša je inzulin, ki ga je odkril Frederick Sanger leta 1951. Inzulin je potrebno v telo vbrizgavati s pomočjo injekcije, saj je v tekoči obliki. Ko inzulin vbrizgamo, se izloči v krvni obtok, potuje po telesu in deluje na celice v različnih tkivih. Omogoča prevzem glukoze iz krvi v celice. Na ta način znižuje nivo glukoze v krvi. Poznamo 2 tipa diabetesa. Bolezen tipa 1 se pojavi do 30. leta starosti in je največkrat povzročena avtoimunsko, kar pomeni, da telesni obrambni sistem zaradi napake v delovanju uniči svoje lastne celice. Takoj po odkritju boleznici se prične zdravljenje z inzulinom, ki traja do konca življenja. Pri boleznici tipa 2 pride najprej do povečane odpornosti celic na inzulin. V začetnem obdobju boleznici je inzulina dovolj, ali celo preveč, vendar njegov učinek ni zadosten. Sčasoma tudi bolniki boleznici tipa 2 potrebujejo zdravljenje z inzulinom.



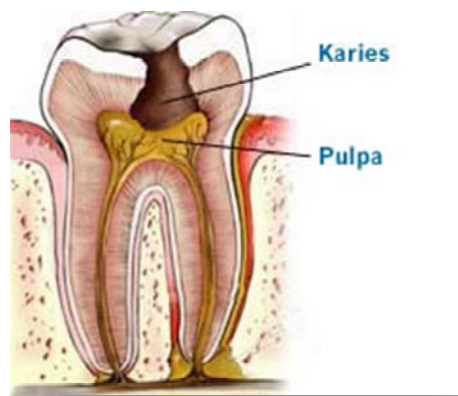
Slika 10: Diabetes

2.5.3 ZOBNA GNILOBA

Karies ali zobna gniloba je stanje, ki nastane zaradi delovanja določenih mikrobov v ustni votlini. Ti mikrobi v zobnih oblogah spreminjajo sladkor v kisle produkte, ki uničujejo zobno tkivo z demineralizacijo in proteolizo. Prvi znak zobne gnilobe je začetni karies, ki se kaže kot bel madež. Z ustrezno higieno ustne votline se lahko pozdravi. Če proces napreduje, pride do nastanka kariozne kavitete, ki jo lahko pozdravi le zobozdravnik. Zobno gnilobo ali karies lahko preprečimo z ustrezno ustno higieno in z izogibanjem kariogeni hrani. Kariogena hrana je hrana, ki vsebuje veliko sladkorja in se rada lepi na zobno površino.



Slika 11: Karies



Slika 12: karies

2.6 PRIPOROČILA ZDRAVNIKOV

Že sedaj je treba pričeti z zdravim načinom življenja, saj smo še mladi in se naši vzorci prehranjevanja in razgibanosti življenja šele ustvarjajo. Poskrbeti je treba, da v svoje življenje vključimo dovolj gibanja. Uživati moramo raznovrstno in ne premastno hrano, zelenjavo ter sadje.

3 OSREDNJI DEL

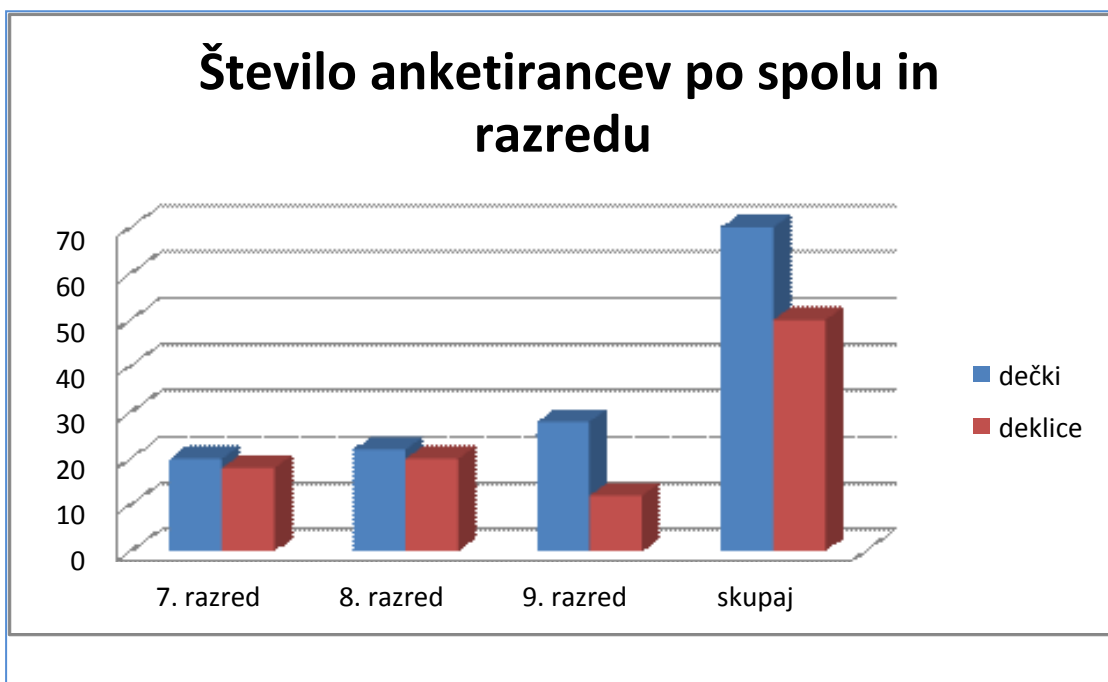
3.1 REZULTATI ANKETE

3.1.1 PREDSTAVITEV ANKETIRANCEV PO SPOLU IN RAZREDU

Tabela 1

	Dečki	Deklice
7. razred	20	18
8. razred	22	20
9. razred	28	12
Skupaj	70	50

Graf 1



REZULTAT:

Iz grafa je razvidno, da je v sedmih in osmih razredih razmerje med številom dečkov in deklic približno enakovredno, medtem ko v devetih razredih prevladuje število dečkov

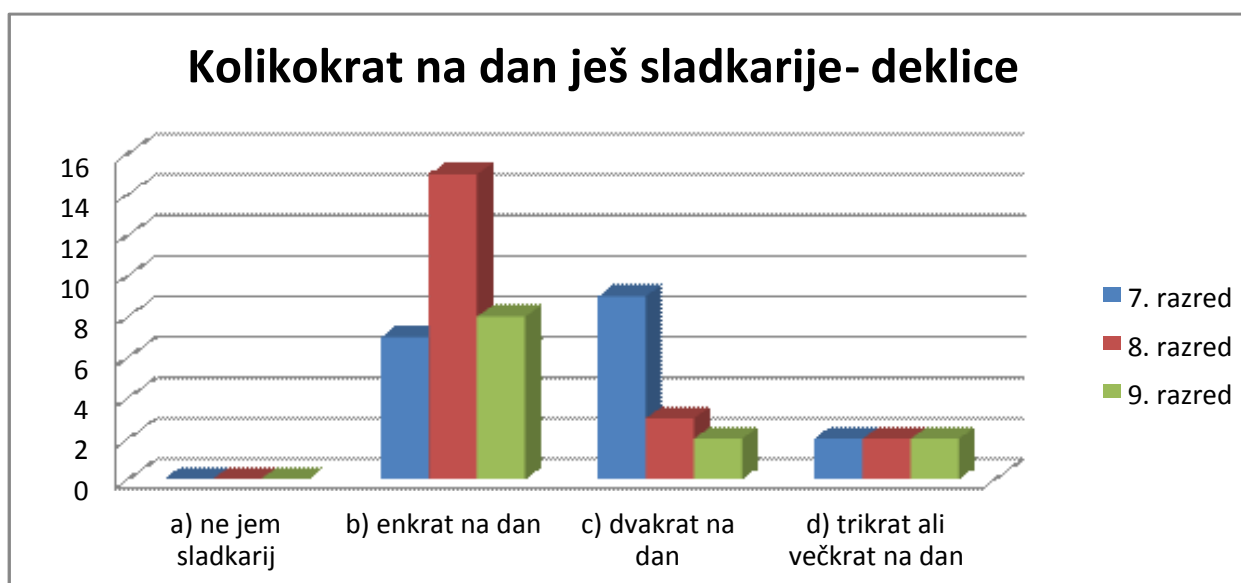
3.3.2 KOLIKOKRAT NA DAN POSEGAŠ PO SLADKARIJAH?

- a) ne jem sladkarij
- b) enkrat na dan
- c) dvakrat na dan
- d) trikrat ali večkrat na dan

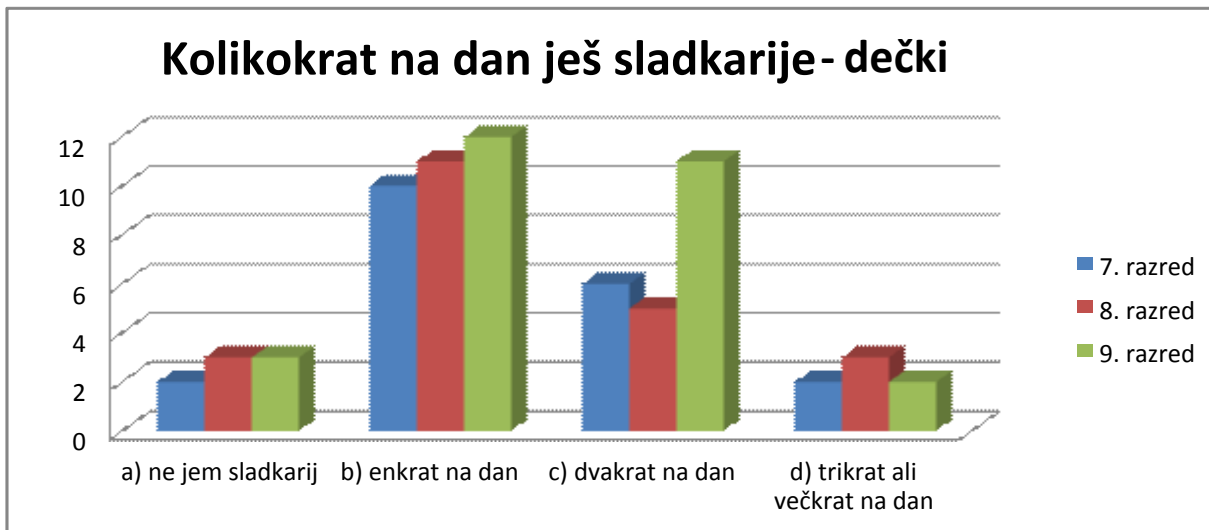
Tabela 2

Razred \ Spol		Ne jem sladkarij	Enkrat na dan	Dvakrat na dan	Trikrat ali večkrat na dan
7. razred	Moški	2	10	6	2
	Ženski	0	7	9	2
8. razred	Moški	3	11	5	3
	Ženski	0	15	3	2
9. razred	Moški	3	12	11	2
	Ženski	0	8	2	2

Graf 2



Graf 3



REZULTAT:

Deklice po sladkarijah navadno posegajo enkrat na dan, dečki pa enkrat ali dvakrat na dan.

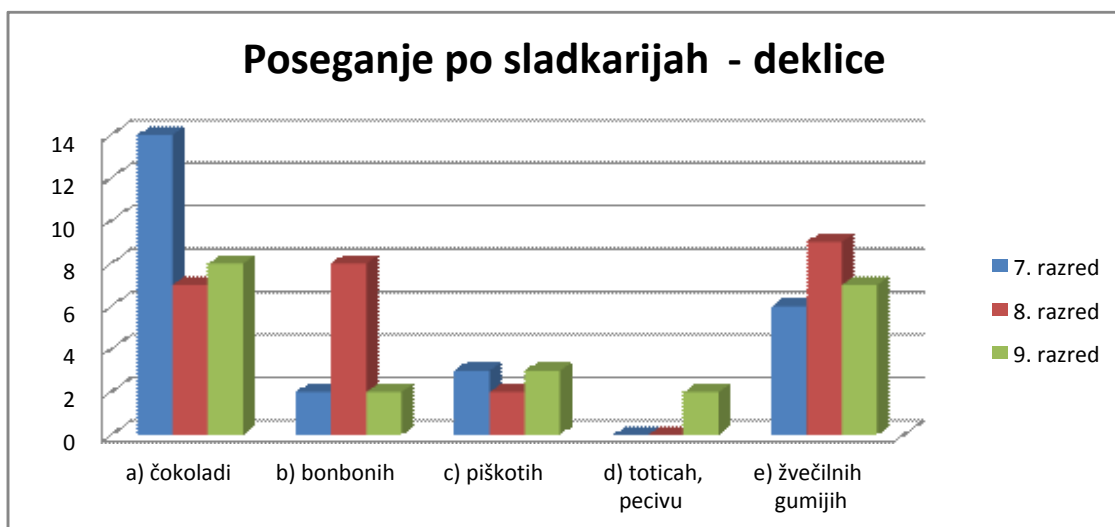
3.1.3 NAJPOGOSTEJE POSEGAM PO:

- a) čokoladi
- b) bombonih
- c) piškotih
- d) torticah, pecivu
- e) žvečilnem gumiju

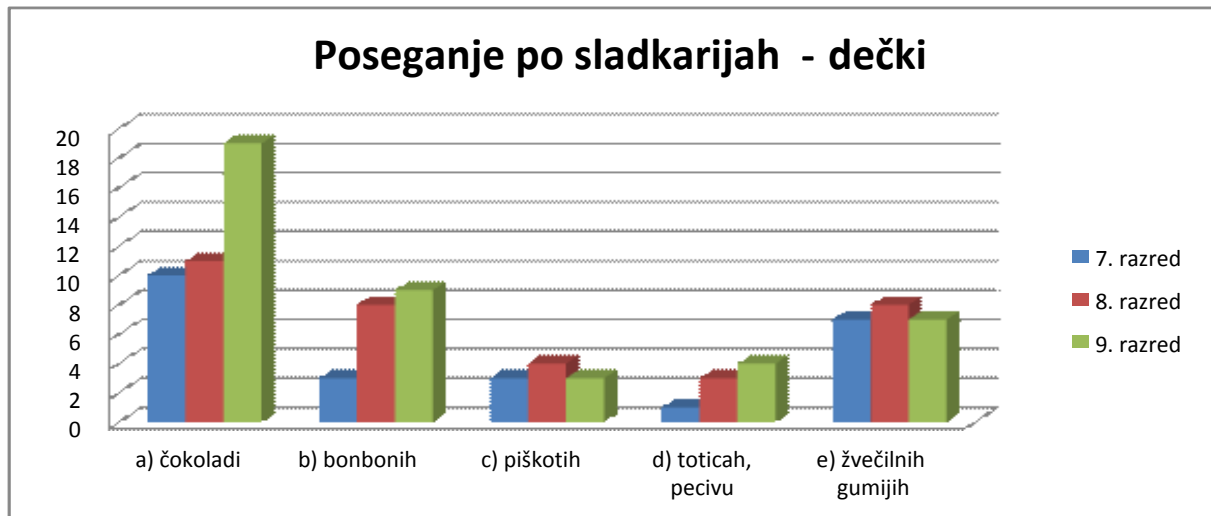
Tabela 3

Razred		Spol	Čokolada	Bomboni	Piškoti	Tortice, pecivo	Žvečilni gumi
7. razred	Moški		10	3	3	1	7
	Ženski		14	2	3	0	6
8. razred	Moški		11	8	4	3	8
	Ženski		7	8	2	0	9
9. razred	Moški		19	9	3	4	7
	Ženski		8	2	3	2	7

Graf 4



Graf 5



REZULTAT:

Deklice največkrat posegajo po čokoladi in žvečilnih gumijih. Dečki prav tako najraje zaužijejo čokolado, radi pa se posladkajo tudi z žvečilnimi gumiji in bomboni.

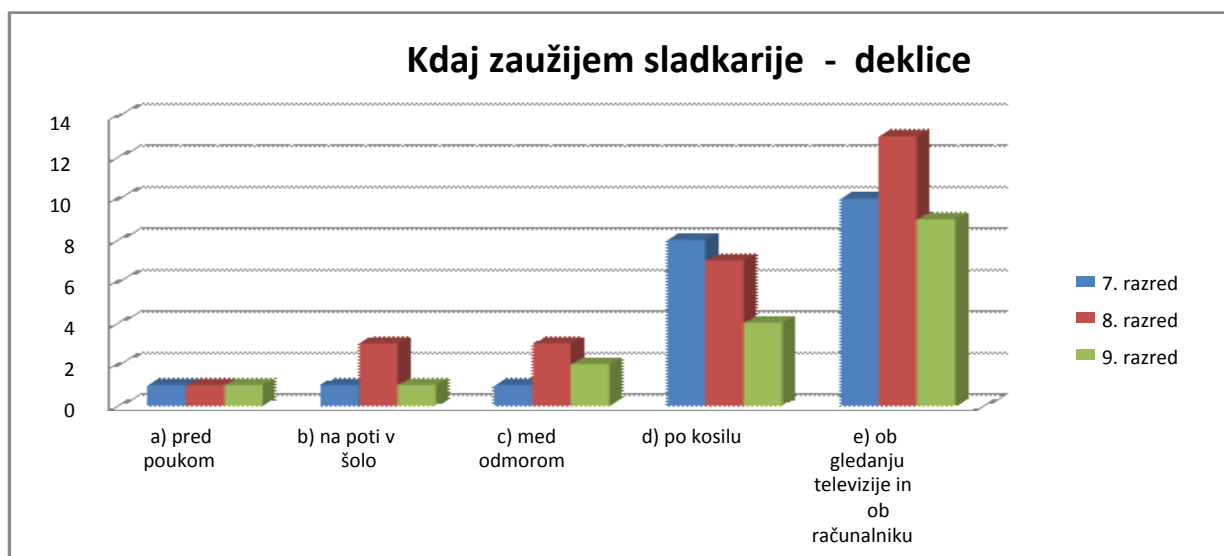
3.1.4 SLADKARIJE NAJVEČKRAT ZAUŽIJEM:

- a) pred poukom
- b) na poti v šolo
- c) med odmorom
- d) po kosilu
- e) ob gledanju televizije in ob računalniku

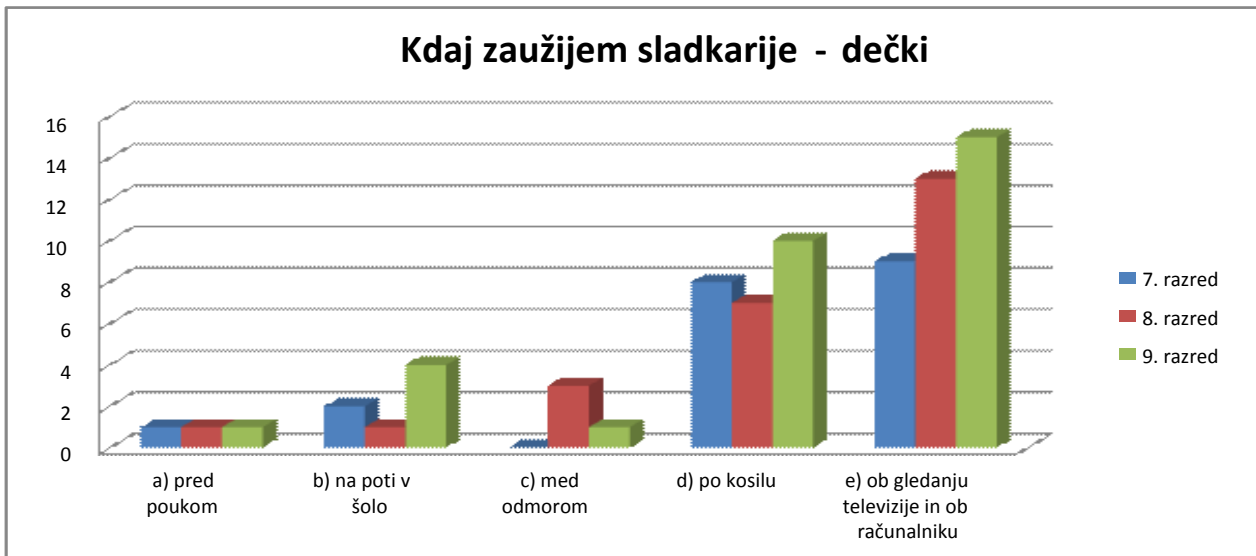
Tabela 4

Razred		Pred poukom	Na poti v šolo	Med odmorom	Po kosilu	Ob gledanju televizije ali ob računalniku
Spol						
7. razred	Moški	1	2	0	8	9
	Ženski	1	1	1	8	10
8. razred	Moški	1	1	3	7	13
	Ženski	1	3	3	7	13
9. razred	Moški	1	4	1	10	15
	Ženski	1	1	2	4	9

Graf 6



Graf 7



REZULTAT:

Najpogosteje učenci obeh spolov zaužijejo sladkarije po kosilu ter ob gledanju televizije in ob računalniku.

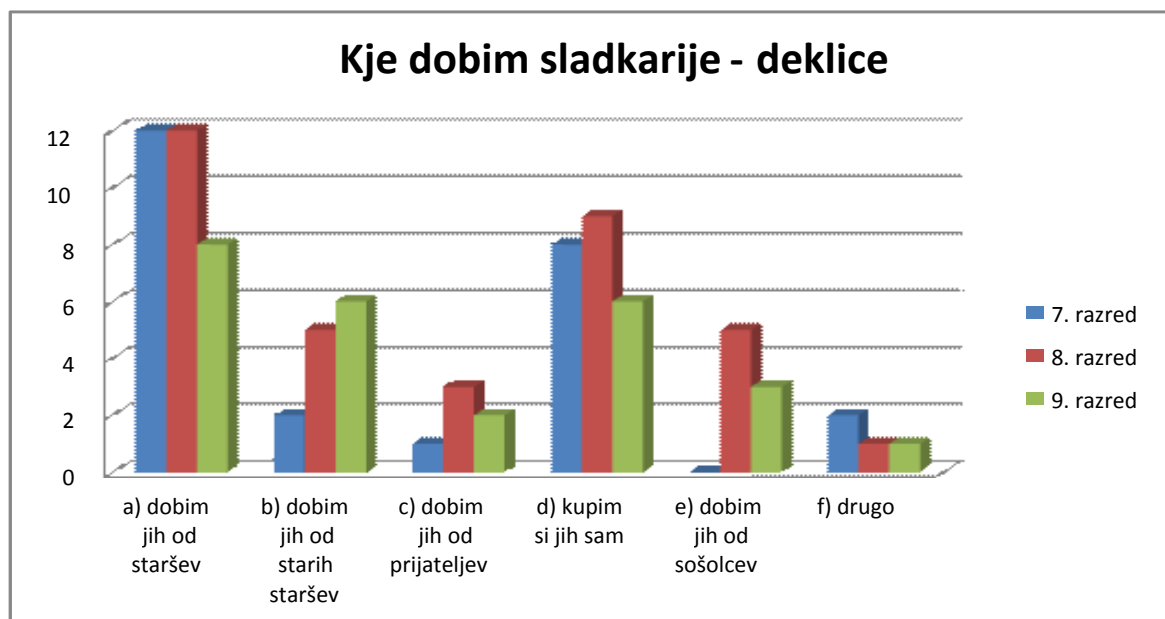
3.1.5 KJE DOBIŠ SLADKARIJE?

- Dobim jih od staršev.
- Dobim jih od starih staršev.
- Dobim jih od prijateljev.
- Kupim si jih sam.
- Drugo.
- Dobim jih od sošolcev.

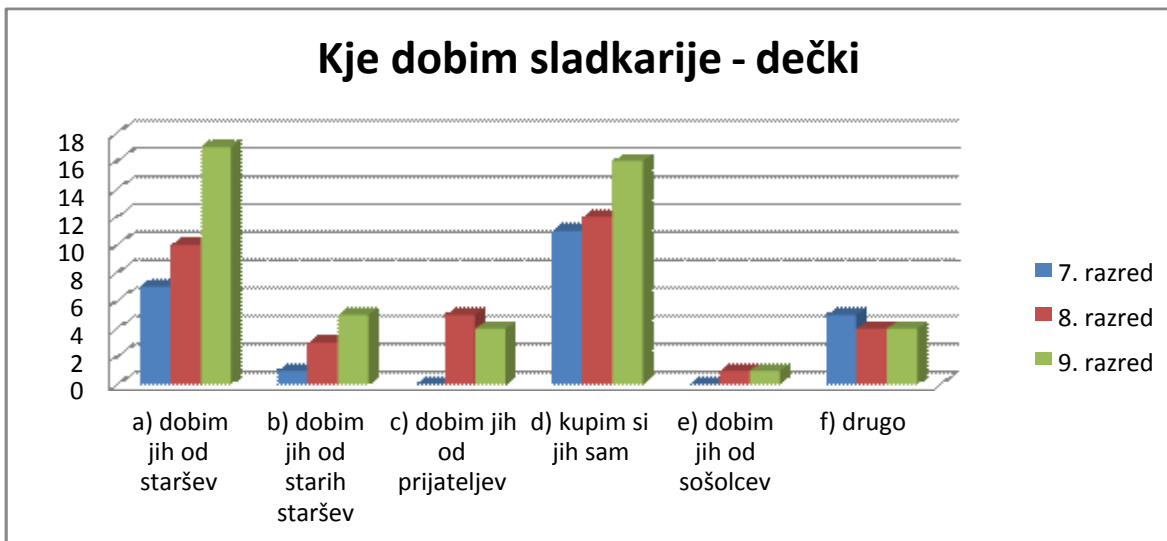
Tabela 5

Razred / Spol		Dobim jih od staršev	Dobim jih od starih staršev	Dobim jih od prijateljev	Kupim si jih sam	Drugo	Dobim jih od sošolcev
7. razred	Moški	7	1	0	11	0	5
	Ženski	12	2	1	8	2	0
8. razred	Moški	10	3	5	12	1	4
	Ženski	12	5	3	9	1	5
9. razred	Moški	17	5	4	16	1	4
	Ženski	8	6	2	6	1	3

Graf 8



Graf 9



REZULTAT:

Največ deklic dobi sladkarije od staršev, ali pa si jih kupi sama. Dobijo jih tudi od sošolcev ali starih staršev. Tudi dečki sladkarije najpogosteje dobijo od staršev, ali pa si jih kupijo sami.

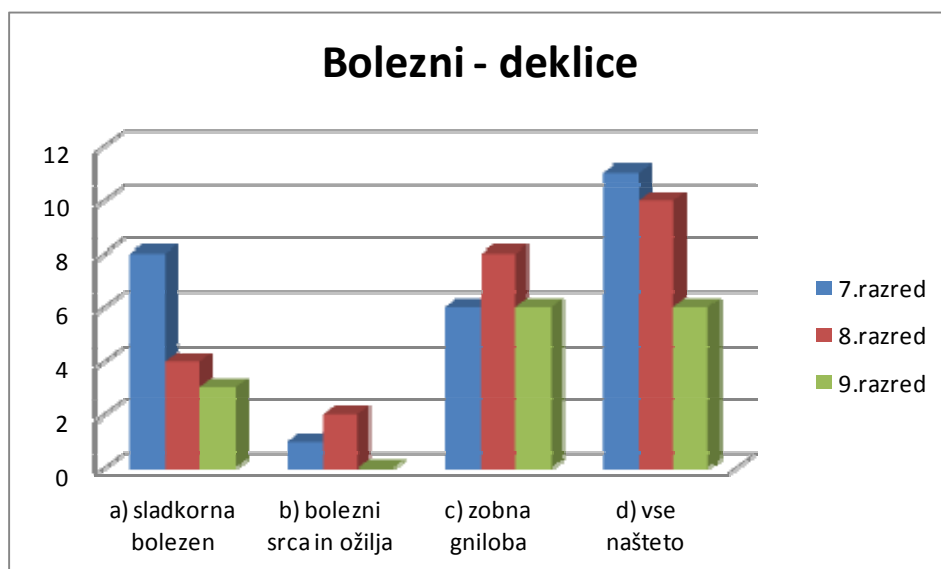
3.1.6 ALI POZNAŠ KATERE BOLEZNI SO POSLEDICA POGOSTEGA UŽIVANJA SLADKARIJ?

- a) Sladkorna bolezen
- b) Bolezni srca in ožilja
- c) Zobna gniloba
- d) Vse naštetu

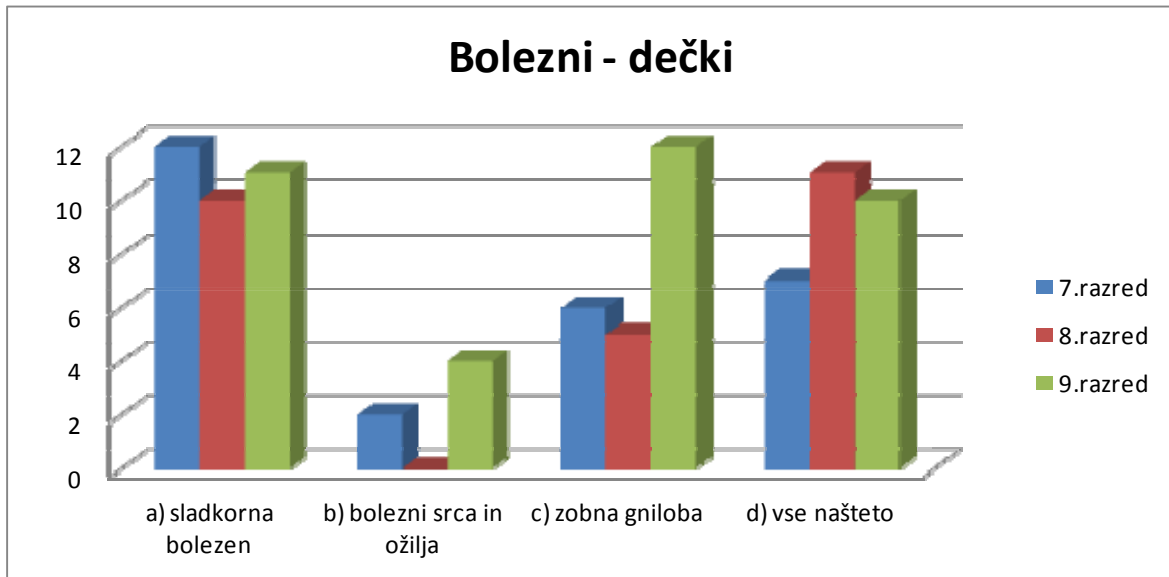
Tabela 6

Razred	Spol	Sladkorna bolezen	Bolezni srca in ožilja	Zobna gniloba	Vse naštetu
7. razred	Moški	12	2	6	7
	Ženski	8	1	6	11
8. razred	Moški	10	0	5	11
	Ženski	4	2	8	10
9.razred	Moški	11	4	12	10
	Ženski	3	0	6	6

Graf 10



Graf 11



REZULTAT

Veliko učenk in učencev se zaveda da so posledica pogostega uživanja sladkarij vse naštete bolezni, vendar pa jih veliko tudi ne ve, da so bolezni srca in ožilja prav tako hude posledice.

3.1.7 ZAKAJ KUPUJEŠ SLADKARIJE?

- a) Ker me privabijo in prepričajo reklame
- b) Ker potešim potrebo po lakoti
- c) Ker jih kupijo tudi ostali
- d) Ker se po zaužitju teh dobro počutim

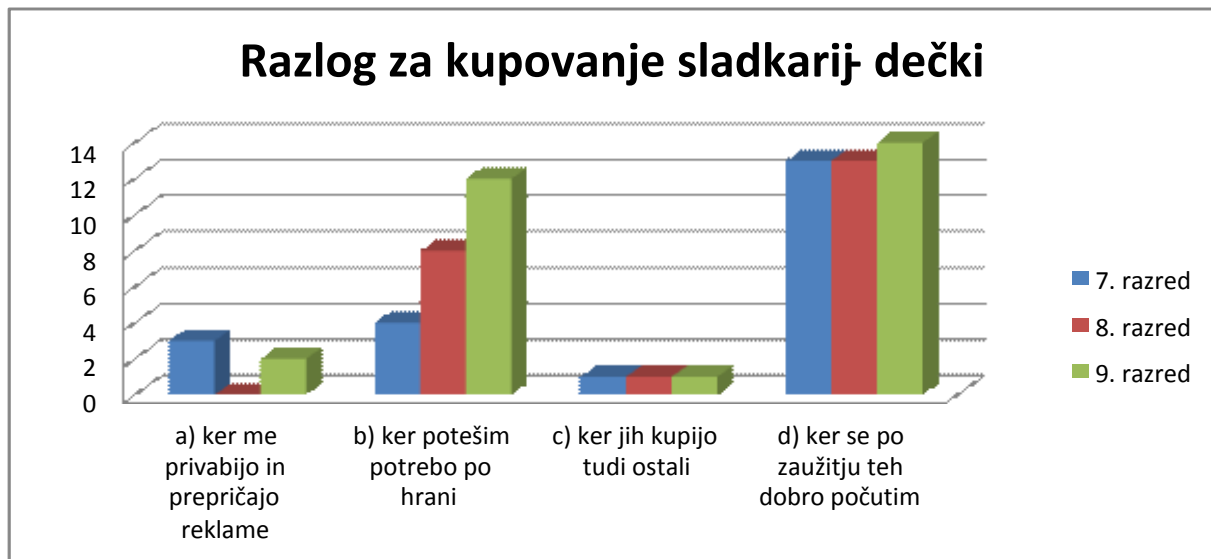
Tabela 7

Razred \ Spol		Ker me privabijo in prepričajo reklame	Ker potešim potrebo po lakoti	Ker jih kupijo tudi ostali	Ker se po zaužitju teh dobro počutim
7.razred	Moški	3	4	1	13
	Ženski	3	4	0	12
8.razred	Moški	0	8	1	13
	Ženski	5	6	1	12
9.razred	Moški	2	12	1	14
	Ženski	3	2	0	7

Graf 12



Graf 13



REZULTAT:

Deklice in dečki kupijo sladkarije, ker se po zaužitju le-teh dobro počutijo. Dečki pa s tem navadno potešijo tudi potrebo po hrani.

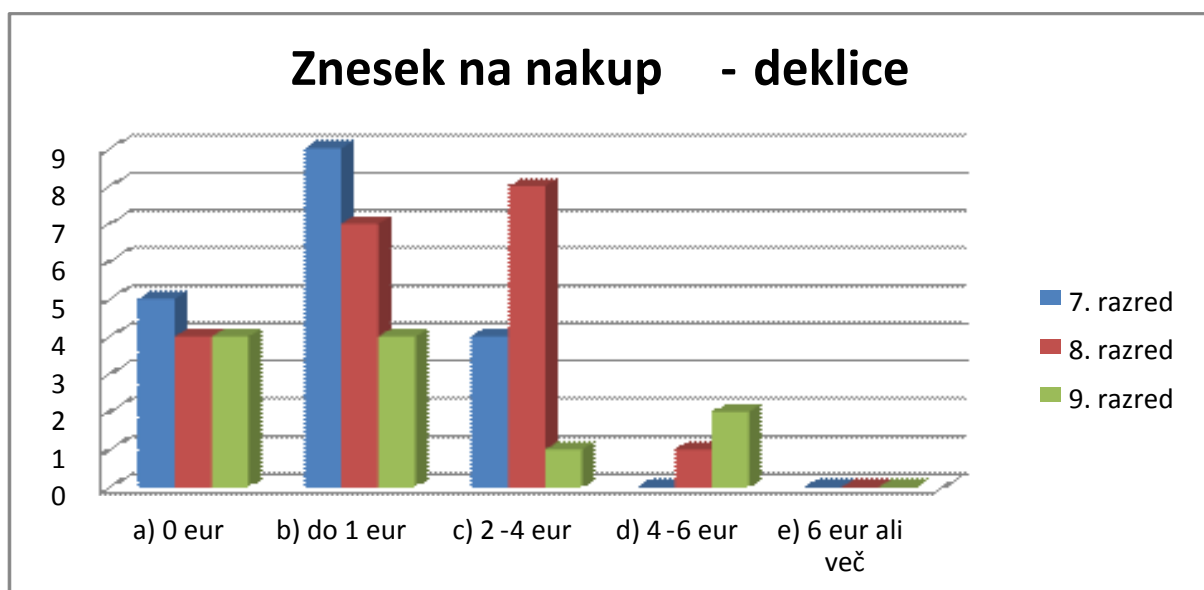
3.1.8 KOLIKO ZAPRAVIŠ ZA SLADKARIJE NA NAKUP?

- a) Do 2 €
- b) 2–4 €
- c) 4–6 €
- d) 6 € ali več

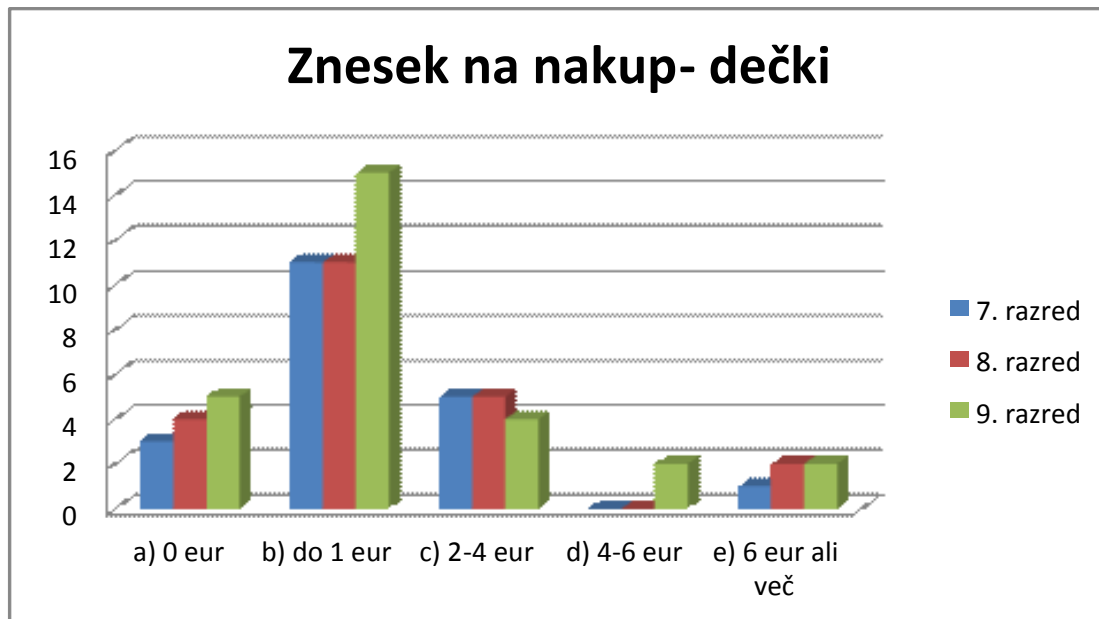
Tabela 8

Razred		Do 2 €	2–4 €	4–6 €	6 € ali več
Spol					
7. razred	Moški	14	5	0	1
	Ženski	14	4	0	0
8. razred	Moški	15	5	0	2
	Ženski	11	8	1	0
9. razred	Moški	20	4	2	2
	Ženski	8	1	2	0

Graf 14



Graf 15



REZULTAT:

Največ učenk in učencev za sladkarije zapravi do 2 € na nakup, nekaj pa tudi do 4 €. Le malo deklic in dečkov je za sladkarije pripravljenih zapraviti več kot 4 €.

4 INTERVJU

4.1 VPRAŠANJA INTERVJUJA

- Kako dolgo ste že zaposleni na šolskem dispanzerju?
- V katerih razredih redno izvajate sistematske preglede?
- Ker imate opravka s pregledi osnovnošolcev, se srečujete tudi z njihovo telesno težo. Če primerjate stanje nekoč (10 let nazaj) in danes, kaj menite?
- Ali je razlika med fanti in dekleti?
- Ali je skrb za prehrano boljša pri mlajših ali starejših otrocih?
- Se pri mladostnikih pojavlja veliko bolezni, za katere menite, da so posledica prepogostega uživanja sladkarij?
- Ali k vam prihaja veliko otrok, ki že imajo diabetes?
- Ali mislite, da so otroci včasih uživali manj sladkarij kot danes?
- Kaj bi svetovali mladostnikom, da bi zmanjšali uživanje sladkarij?



Slika 13: Intervju zdravnice

4.2 ANALIZA INTERVJUJA

Gospa Friškovec je na šolskem dispanzerju zaposlena že 15 let. Prej je bila zaposlena v Slovenskih Konjicah. Redno izvaja sistematske preglede med učenci 1., 3., 6., in 8. razredov OŠ, tako se tudi srečuje z njihovo telesno težo. Če primerja stanje nekoč (10 let nazaj) in danes, meni, da je danes več mladostnikov s prekomerno težo, saj so se otroci včasih bolj zdravo prehranjevali. Po njenem mnenju ni bistvene razlike med fanti in dekleti.

Zdi se ji, da je skrb za prehrano boljša pri mlajših, saj imajo starši nanje večji vpliv. Pravi, da se pri mladostnikih ne pojavlja veliko bolezni, ki so posledica prekomernega uživanja sladkarij. Edina bolezen, ki se pogosto pojavlja je motnja v delovanju trebušne slinavke pri otrocih s prekomerno telesno težo.

K njej ne prihaja veliko otrok z diabetesom tipa 2, ki je povzročen s prehrano. Med njenimi pacienti je le 5 takih.

Misli, da so otroci včasih uživali manj sladkarij kot danes, saj je zdaj ponudba sladkarij prevelika. Opaža, da otroci pijejo veliko sladkih pijač, vse manj pa so navajeni piti vodo.

Mladostnikom, ki bi radi zmanjšali uživanje sladkarij, svetuje, naj jedo več sadja, se veliko gibljejo, sladkarije pa naj si privoščijo le kot sladico po kosilu.

5 ANALIZA OPAZOVANJA V ŠOLI

DEKLICE

Pri deklicah je bilo opaziti, da v šoli večinoma posegajo po žvečilnih gumijih in bombonih, le redkokdaj po čokoladi. Sladkarije uživajo večinoma med poukom in odmori, le redko pa med malico ali kosilom.

DEČKI

Pri dečkih je bilo opaziti, da v šoli večinoma posegajo po žvečilnih gumijih, bombonih in čokoladi. Večinoma med odmori, in kdaj tudi med poukom.

6 ZAKLJUČEK IN DISKUSIJA

1. Večina mladostnikov je sladkarije večkrat na dan.

Prvo hipotezo sva ovrgla, saj sva z analizo anketnega vprašalnika ugotovila, da mladostniki po sladkarijah posegajo ponavadi le enkrat dnevno.

2. Največkrat posegajo po čokoladi.

To hipotezo sva potrdila, saj je iz grafov razvidno, da je čokolada najpogostejša sladica pri obeh spolih.

3. Dekleta in dečki največkrat jedo sladkarije, ko preživljajo čas pred TV in računalnikom.

Tudi to hipotezo sva potrdila, ker so rezultati anket pokazali, da večina učencev uživa sladkarije pred TV in računalnikom.

4. Mladostniki si sladkarije kupujejo večinoma sami in porabijo dnevno več kot 2 €.

To hipotezo sva delno potrdila, saj veliko deklic sladkarije dobi od staršev, medtem ko si jih fantje raje kupijo sami. Drugi del hipoteze sva ovrgla, saj večina mladostnikov za sladkarije ne porabi več kot 2 €.

5. Mladostniki ne poznajo vseh bolezni, ki jih povzroča pretirano uživanje sladkarij.

To hipotezo sva ovrgla, saj se skoraj vsi anketiranci zavedajo, da so vse naštetе bolezni posledica pretiranega uživanja sladkarij.

6. Pojav debelosti in bolezen diabetes je v porastu med mladimi.

To hipotezo sva delno ovrgla in delno potrdila. Iz intervjuja, ki sva ga opravila z zdravnico, je razvidno, da bolnikov z diabetesom ni veliko, medtem ko je debelost precej pogosta.

7. Dekleta uživajo manj sladkarij, ker pazijo, da se ne bi zredile.

Sedmo hipotezo sva ovrgla, ker je iz grafa pri prvem vprašanju razvidno, da nobena anketiranka ni obkrožila odgovora ne jem sladkarij.

Mladostniki in sladkarije ter njihov vpliv na zdravje

Iz rezultatov lahko zaključimo, da bodo mladostniki zagotovo še pogosto uživali sladkarije, saj jim to predstavlja užitek in včasih tudi nadomestilo za kakšen obrok. Največkrat posegajo po čokoladi in žvečilnih gumijih. Za sladkarije ne odštejejo veliko denarja, saj jih ima večina sladkarije na razpolago doma, pri starih starših ... Predvidevala sva, da bodo deklice manj posegale po sladkarijah, vendar so rezultati pokazali drugače.

Upamo lahko, da bomo skupaj pripomogli k večjemu ozaveščanju o posledicah pretiranega uživanja le-teh in o bolj zdravem načinu prehranjevanja.

7 VIRI

7.1 LITERATURA

- SKVARČA, A. Abecedarji sladkorne bolezni. Ljubljana, Zveza društev diabetikov Slovenije, 2010.
- COOPER, A. Prehrana in tvoje telo. Ljubljana, Grlica, 2006.
- GODINA-Golija, M. Prehranski pojmovnik na mlade za mlade. Maribor, Aristej, 2006.
- FITTANTE, A. in uredniki revije Prevention. Resnica o sladkorju: za zdravo življenje z nizkim krvnim sladkorjem. Ljubljana, Temza d.o.o., 2007.
- SENKER, C. Zdravo prehranjevanje. Ljubljana, Grlica, 2006.

7.2 INTERNETNI VIRI

- <http://vizita.si/clanek/dusevnost/debelost.html>, 20. 1. 2012
- <http://www.skrivnost-zdravja.si/blog/telesno-in-dusevno-zdravje/vzgoja-in-prehranjevalne-navade/>, 20. 1. 2012
- <http://vizita.si/clanek/novice/kaj-vse-se-najde-v-gubah-debelih.html>, 20. 1. 2012
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Debelost>, 20. 1. 2012
- <http://www.vitafit.si/zdravo-hujsanje/debelost-je-kronicna-presnovna-bolezen/>, 20. 1. 2012
- <http://irena.blog.siol.net/2010/12/07/i-want-a-hippopotamus-for-christmas/>, 21. 2. 2012
- <http://www.igre123.com/forum/tema/e/28469/2>, 21. 2. 2012
- <http://www.gorenje.si/novice?aid=982>, 21. 2. 2012
- http://en.wikipedia.org/wiki/File:Lots_of_Candies.jpg, 21. 2. 2012
- http://www.bambino.si/sladkarije_povzrocajo_depresijo, 21. 2. 2012
- <http://blog.sasonovoselic.com/2008/01/03/cukrarija/>, 21. 2. 2012
- <http://www.dadadesign.pl/milka-swiatecznie>, 21. 2. 2012
- <http://2.bp.blogspot.com/-I-Mtl1CNy9Y/TsqiZBJGNI/AAAAAAAAA1Q/YqoOWyrIrmQ/s1600/pita+006.JPG>, 21. 2. 2012
- <http://24ur.com/novice/slovenija/nekoc-smo-po-kavbojke-hodili-v-trst.html>, 21. 2. 2012

Mladostniki in sladkarije ter njihov vpliv na zdravje

- http://www.planet-lepote.com/novice/normalno_telesno_tezo_ima_le_se_dobra_tretjina_slovencev, 21. 2. 2012
- <http://topnews.ae/content/28733-obesity-can-be-due-thinking-disorders>, 21. 2. 2012
- <http://whatisdiabetesmellitus.org/the-relationship-between-obesity-and-diabetes/>, 21. 2. 2012
- <http://www.karies.org/>, 21. 2. 2012
- http://www.babit.si/sl/nasveti/najpogostejse_bolezni_in_tezave_v_ustih/karies/, 21. 2. 2012

VIRI SLIK

SLIKA 1: <http://irena.blog.siol.net/2010/12/07/i-want-a-hippopotamus-for-christmas/>

SLIKA 2: <http://www.igre123.com/forum/tema/e/28469/2>

SLIKA3: <http://www.gorenje.si/novice?aid=982>

SLIKA 4: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Lots_of_Candies.jpg

SLIKA 5: http://www.bambino.si/slادkarije_povzrocajo_depresijo

SLIKA 6: <http://blog.sasonovoselic.com/2008/01/03/cukrarija/>

SLIKA 7: <http://www.dadadesign.pl/milka-swiatecznie>

SLIKA 8: <http://2.bp.blogspot.com/-I-Mt1CNy9Y/TsqiZJBJGNI/AAAAAAAAA1Q/YqoOWyrIrmQ/s1600/pita+006.JPG>

SLIKA 9: http://www.planet-lepote.com/novice/normalno_telesno_tezo_ima_le_se_dobra_tretjina_slovencev

SLIKA 10: <http://whatisdiabetesmellitus.org/the-relationship-between-obesity-and-diabetes/>

SLIKA 11: : <http://www.karies.org/>

SLIKA 12: http://www.babit.si/sl/nasveti/najpogostejse_bolezni_in_tezave_v_ustih/karies/

8 PRILOGA

ANKETA – MLADOSTNIK IN SLADKARIJE

Pozdravljeni! Sva osmošolca osnovne šole Lava in delava raziskovalno nalogo o uživanju sladkarij med mladostniki. Zanimajo naju, kakšen je vaš odnos do sladkarij. Ker si želiva, da bi bili podatki čim bolj točni, Vas prosiva, da na spodnja vprašanja odgovorite odkrito. Ta vprašalnik je ANONIMEN, zato naj Vas ne skrbi, da bi podatke uporabila v Vaše slabo .

Za sodelovanje se vama vnaprej zahvaljujema.

(Obkrožite odgovor, ki Vam najbolj ustreza.)

Maša Radi in David Žele

	Spol (obkroži):			moški	ženska
Razred (obkroži)	7. r	8. r	9. r		
Obkroži spol:	ŽENSKI		MOŠKI		

1. Kolikokrat na dan posegaš po sladkarijah?

- a) ne jem sladkarij
- b) enkrat na dan
- c) dvakrat na dan
- d) trikrat ali večkrat na dan

2. Najpogosteje posegam po:

- a) čokoladi
- b) bombonih
- c) piškotih
- d) torticah, pecivu
- e) žvečilnih gumijih

3. Sladkarije največkrat zaužijem :

- a) pred poukom
- b) na poti v šolo
- c) med odmorom
- d) po kosilu
- e) ob gledanju televizije in ob računalniku

4. Kje dobiš sladkarije?

- a) Dobim jih od staršev.
- b) Dobim jih od starih staršev.
- c) Dobim jih od prijateljev.
- d) Kupim si jih sam.
- e) Drugo.
- f) Dobim jih od sošolcev.

5. Ali poznaš katere bolezni so posledica pogostega uživanja sladkarij?

- a) Sladkorna bolezen
- b) Bolezni srca in ožilja
- c) Zobna gniloba
- d) Vse našteto

6. Zakaj kupuješ sladkarije?

- a) Ker me privabijo in prepričajo reklame.
- b) Ker potešim potrebo po lakoti.
- c) Ker jih kupijo tudi ostali.
- d) Ker se po zaužitju teh dobro počutim.

7. Koliko zapraviš za sladkarije na nakup?

- a) Do 2 €
- b) 2–4 €
- c) 4–6 €
- d) 6 € ali več