

Osnovna šola Hudinja

VEGETARIJANSTVO NA OSNOVNI ŠOLI HUDINJA

Raziskovalna naloga



Avtorici:

Žana Čović, 7.b

Meliha Imamović, 7.b

Mentorica:

Nika Cvirn, prof. ang.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2012

Osnovna šola Hudinja

VEGETARIJANSTVO NA OSNOVNI ŠOLI HUDINJA

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Žana Čović, 7.b

Meliha Imamović, 7.b

Mentorica:

Nika Cvirn, prof. ang.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2012

KAZALO

1. Povzetek.....	7
2. Uvod.....	8
2.1 Cilji naloge.....	9
2.2 Hipoteze.....	9
2.3 Metode dela.....	10
3. Teoretična izhodišča.....	11
3.1 Kaj je vegetarijanstvo?.....	11
3.2 Vrste vegetarijanstva.....	12
3.3 Zgodovina vegetarijanstva.....	13
3.4 Pozitivne in negativne plati vegetarijanstva.....	14
3.5 Uravnotežena vegetarijanska prehrana.....	15
3.6 Vegetarijanstvo pri otrocih in mladostnikih.....	17
4. Osrednji del.....	20
4.1 Spol in razred anketirancev.....	20
4.2 Kako se prehranjuješ?.....	22
4.3 Vprašanja namenjena nevegetarijancem.....	25
4.3.1 Zakaj si se odločil/a za takšen način prehranjevanja?.....	25
4.3.2 Ali si kdaj jedel/jedla meso?.....	26
4.3.3 Ali si opazil/a kakšne spremembe, ko si prenehal/a z uživanjem mesa?.....	27
4.3.4 Ali svoje sorodnike, prijatelje in znance kdaj prepričuješ, da bi tudi oni postal vegetarijanci?.....	28

4.4	Vprašanja namenjena vsejedcem.....	30
4.4.1	Ali meniš, da je tvoj način prehranjevanja zdrav?.....	30
4.4.2	Kaj meniš o vegetarijanstvu?.....	31
4.4.3	Ali kdaj razmišljaš o tem, da bi tudi sam/a postal/a vegetarijanec/vegetarijanka?..	32
5	Diskusija in zaključek.....	36
6	Priloga.....	38
7	Viri.....	41
7.4	Knjižni viri.....	41
7.5	Članki.....	41
7.6	Diplomska dela.....	41
7.7	Internetni viri.....	42

KAZALO TABEL, GRAFOV IN SLIK

1. Tabele:

Tabela I.....	13
Tabela 1.....	20
Tabela 2.....	21
Tabela 3.....	22
Tabela 4.....	24
Tabela 5.....	25
Tabela 6.....	26
Tabela 7.....	27
Tabela 8.....	28
Tabela 9.....	30
Tabela 10.....	31
Tabela 11.....	32
Tabela 12.....	34

2. Grafi:

Graf 1.....	20
Graf 2.....	21
Graf 3.....	23
Graf 4.....	24
Graf 5.....	25
Graf 6.....	26
Graf 7.....	27

Graf 8.....	29
Graf 9.....	30
Graf 10.....	31
Graf 11.....	33
Graf 12.....	35
3. Slike:	
Slika 1.....	11
Slika 2.....	17
Slika 3.....	19
Slika 4.....	19

1. Povzetek

V najini raziskovalni nalogi sva želeli ugotoviti, koliko učencev na naši šoli je vegetarijancev ter pri katerem spolu vegetarijanstvo prevladuje. Ugotovili sva, da poznamo več oblik vegetarijanstva ter da so nekatere strožje od drugih. Zanimalo naju je, katere od teh prevladujejo med našimi učenci. Najbolj pa so naju zanimali vzroki za takšen način prehranjevanja. Seveda pa nisva izpustili učencev, ki jedo vse vrste hrane. Zanimalo naju je, kakšno je njihovo mnenje o vegetarijanstvu in ali bi se tudi sami kdaj odločili za takšen način prehranjevanja.

Učencem sva razdelili anketne vprašalnike, s katerimi sva potrdili oziroma ovrgli najine hipoteze. Ugotovili sva, da je vegetarijancev na šoli malo in še ti se večinoma odločajo za manj stroge oblike vegetarijanstva. Med njimi prevladujejo dekleta, glavni razlogi za takšno vrsto prehrane pa so: skrb za zdravje, sočutje do živali in izbirčnost. Večina vegetarijancev je v preteklosti že uživala meso, vendar večjih sprememb v zdravju in počutju po opustitvi mesa niso zaznali.

Večina vsejedcev o prehodu na vegetarijanstvo ne razmišlja, zdi pa se jim prav, da se vsak lahko sam odloči, kaj bo jedel in česa ne.

2. Uvod

Pri šolskem kosilu sva pogosto opazili, da nekateri učenci ne želijo vzeti mesa, včasih pa tudi druge hrane. Začeli sva se spraševati, ali so morda vegetarijanci ali pa samo izbirčni. Morda je razlog nekaj čisto tretjega. Odločili sva se, da bova to vprašanje podrobneje raziskali. Tema nama je bila še posebej blizu, ker je ena od naju tudi sama vegetarijanka, druga pa določene hrane ne uživa iz verskih razlogov.

Drugi razlog, da sva se odločili za izdelavo raziskovalne naloge na to temo, je bila lanska smrt desetmesečnega otroka iz Mirne Peči, katerega starši so bili vegani in so tudi njemu nudili le vegansko prehrano. Ob tem so se vnele številne polemike o primernosti vegetarijanstva pri otrocih in zanimalo naju je, kaj o takšnem načinu prehranjevanja menijo učenci naše šole.

Poleg tega pa je naša šola vključena v projekt Zdrava šola. Najina raziskovalna naloga lahko tako prispeva uporabne podatke o tem, koliko truda je še treba vložiti v osveščanje učencev o zdravi prehrani in o tem, kaj mora le-ta vsebovati. V primeru velikega števila vegetarijancev, bi lahko razmislili tudi o tem, da bi vegetarijancem omogočili možnost izbire tovrstnega menija pri kosilu.

2.1 Cilji naloge

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti:

- a) koliko učencev na šoli je vegetarijancev
- b) ali se za vegetarijanstvo odloča več deklet ali več fantov
- c) kakšne vrste vegetarijancev imamo na šoli
- d) zakaj so se odločili za takšen način prehranjevanja
- e) kako takšen način prehranjevanja vpliva na njihovo zdravje
- f) ali so se v preteklosti prehranjevali tudi z izdelki živalskega izvora
- g) v kolikšni meri poskušajo vegetarijanci vplivati na nevegetarijance, da bi spremenili svoje prehranske navade
- h) kaj o vegetarijanstvu menijo nevegetarijanci

2.2 Hipoteze

Postavili sva naslednje hipoteze:

1. Na šoli je malo vegetarijancev.
2. Večina vegetarijancev ne je mesa, uživajo pa ostala živila živalskega izvora (jajca, mleko ...)
3. Veganov med učenci ni.
4. Med vegetarijanci prevladujejo dekleta.
5. Pri večini vegetarijancev je razlog za tak način prehranjevanja vpliv staršev, sorodnikov ali prijateljev.
6. Vsejedci menijo, da je vegetarijanstvo zdravju škodljivo.
7. Ne razmišljajo o tem, da bi tudi sami postali vegetarijanci.

2.3 Metode dela

Pri izdelavi raziskovalne naloge sva najprej poiskali ustrezno literaturo. Pomagali sva si s knjigami, časopisnimi članki ter internetom.

Podatke za praktični del naloge pa sva pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika (glej prilogo). Anketirali sva 172 učencev od 6. do 9. razreda, in sicer 27 učencev 9. razreda, 27 učencev 8. razreda, 56 učencev 7. razreda in 62 učencev 6. razreda.

3. Teoretična izhodišča

3.1 Kaj je vegetarijanstvo?

Vegetarijanstvo je način življenja, pri katerem človek ne je mesa ter se izogiba izdelkom živalskega izvora, kot so usnje, krzno, ... Vzroki za vegetarijanstvo so lahko različni. Nekateri ljudje verjamejo, da jih bo brezmesna hrana obvarovala bolezni, drugi meso odklanjajo zaradi sočutja do živali, spet tretji iz verskih razlogov, ostali pa zaradi varčevalno-ekonomskih ali ekoloških razlogov. V današnjem času postaja vegetarijanstvo vse bolj priljubljen način prehranjevanja. Po besedah prim. Janeza Tasiča, dr. med., je doživel velik razmah, potem ko je bilo v Angliji leta 1847 ustanovljeno prvo vegetarijansko društvo, in sicer v Manchestru, kjer se je tudi prvič pojavila beseda vegetarijanec. Izvira iz latinske besede »Vegetus«, kar pomeni čil, zdrav, poln življenjske energije. Vendar pa ima isti izvor tudi beseda vegetiranje, ki pomeni obliko neaktivnega življenja. Vegetarijanstvo lahko zaradi nepravilne izbire živil postane ravno to – utrujajoče življenje.¹



Slika 1: Svet sadja in zelenjave

Vir: Internet

<http://www.bigpighosting.net/FDG/blog/?p=233>

¹ Tasič, J. Vegetarijanstvo pri bolnikih, otrocih in odraslih. Novi tednik, 2011/66, str. 20

3.2 Vrste vegetarijanstva

1. Pesco vegetarijanstvo

Pesco vegetarijanci ne jedo mesa, uživajo pa ribe.

2. Lakto vegetarijanstvo

Poleg hrane rastlinskega izvora lakto vegetarijanci uživajo še mleko in mlečne izdelke.

3. Ovo vegetarijanstvo

Ovo vegetarijanci uživajo poleg rastlinske hrane še jajca.

4. Lakto-ovo vegetarijanstvo

Poleg hrane rastlinskega izvora je dovoljeno uživanje mleka, mlečnih izdelkov in jajc. Ta tip vegetarijanstva je najpogostejši.

5. Veganstvo

Veganstvo je najstrožja oblika vegetarijanstva. Vegani ne uživajo nobenih izdelkov živalskega izvora. Ponavadi se izogibajo tudi uporabi ostalih izdelkov živalskega izvora (usnje, volna itd.).

Poznamo še nekaj drugih oblik vegetarijanskega prehranjevanja. To so:

1. Presnojedstvo

2. Sadjejedstvo (frutarijanstvo)

3. Makrobiotika

Presnojedci se prehranjujejo le s surovo, nepredelano hrano. Sadjejedci uživajo le plodove, to pa ne pomeni, da le tiste, ki jih uvrščamo med sadje, saj jedo poleg pomaranč, jabolk, sliv in podobnega še paradižnik, jajčevce, papriko, kumare ... pa tudi semena. Makrobiotiki pa se prehranjujejo predvsem s polnozrnatimi žitaricami, stročnicami, zelenjavo. Pomembno je, da so

živila sezonska, naravno pridelana in da se jedi medsebojno dopolnjujejo (npr. toplo-hladno, kisló-sladko itd.). Njihova prehrana dovoljuje tudi ribe.

Tabela I: Pregled dovoljenih živil pri določeni vrsti vegetarijanstva.²

VRSTA PREHRANJEVANJA	MESO	RIBE	JAJCA	MLEKO, MLEČNI IZDELKI	MED	RASTLINSKA HRANA
Pesco vegetarijanstvo	NE	DA	DA	DA	DA	DA
Lakto vegetarijanstvo	NE	NE	NE	DA	DA	DA
Ovo vegetarijanstvo	NE	NE	DA	NE	DA	DA
Lakto-ovo vegetarijanstvo	NE	NE	DA	DA	DA	DA
Veganstvo	NE	NE	NE	NE	Občasno	DA
Presnojedstvo	NE	NE	NE	NE	NE	Samo surova, nepredelana
Sadjejedstvo	NE	NE	NE	NE	NE	Samo sadeži
Makrobiotika	NE	Občasno	NE	NE	NE	DA

3.3 Zgodovina vegetarijanstva

Prvič se vegetarijanstvo pojavi v antiki. Številni misleci (Pitagora, Aristotel, Sokrat, Platon) so bili proti uživanju mesa, saj so zagovarjali nenasilje nad živalmi. Takšni pogledi na ubijanje živali za hrano so izgubili svoj pomen s širjenjem krščanstva. V krščanskem načinu prehranjevanja ima meso namreč osrednjo vlogo in tako vegetarijanstvo skoraj v celoti izgine iz Evrope. V renesansi se ponovno pojavi. Takrat so številni intelektualci začeli nasprotovati krutemu ravnanju človeka nad živalmi (npr. Leonardo da Vinci, Sir Thomas More). Pojavili so se prvi zapisi o koristih vegetarijanstva. V obdobju razsvetljenstva so se pojavile polemike o tem, ali je vsakodnevno uživanje mesa zdravo. Leta 1847 je bilo v Angliji ustanovljeno prvo vegetarijansko društvo in v tem času se prvič pojavi beseda vegetarijanstvo oz. vegetarijanec.

²Povzeto po: http://sl.wikipedia.org/wiki/Vegetarijanstvo#Esencialne_ma.C5.A1.C4.8Dobne_kisline (21.1.2012) in <http://vegetariandietlifestyle.com/blog/different-types-of-vegetarians.html> (21.1.2012)

V 20. stoletju se je vegetarijanstvo močno razširilo in postalo priljubljen način prehranjevanja predvsem na zahodu. V zadnjih letih število vegetarijancev narašča tudi pri nas. Razlogi so različni, kot na primer: večje zavedanje ljudi o pomenu zdravega načina življenja in številne študije, ki dokazujejo, da je mesna prehrana vzrok za številne zdravstvene težave, številne bolezni, ki se prenašajo z mesom (ptičja gripa, bolezen norih krav) in drugo.³

3.4 Pozitivne in negativne plati vegetarijanstva

Blažja oblika vegetarijanstva (lakto-ovo vegetarijanstvo) je za sodobnega človeka, ki opravlja pretežno sedeče delo, zdrava prehrana.⁴ Po besedah prim. Tasiča lahko vegetarijanska prehrana, ki je ustrezno načrtovana, prepreči številne bolezni (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, povišana raven holesterola v krvi), prav tako pa preprečuje pojav debelosti.⁵

Vegetarijanci bi naj bili tudi bolj odporni proti virusom in bakterijskim infekcijskim boleznim, bolj vzdržljivi, močni in mirni. Lažje bi naj prenašali stres, depresija se pri njih redkeje pojavlja.⁶

Pomembno pa je, da znajo vegetarijanci dobro kombinirati živila, da telesu zagotovijo vse potrebne hranilne snovi. Potrebno je biti pozoren predvsem na to, da hrana vsebuje vse esencialne aminokisljine, maščobe, ogljikove hidrate, železo, cink, kalcij, vitamine in minerale.

Včasih je potrebna uporaba prehranskih dodatkov, saj je zadostno količino nekaterih snovi težko zagotoviti le iz hrane. Vegetarijanci morajo na primer zaužiti dvakrat več železa kot ostali ljudje, saj se železo iz rastlinske hrane težje resorbira. Pogosta težava pri njih je tudi osteoporoza, zato je dobro, da se pri načrtovanju svoje prehrane posamezniki posvetujejo z zdravnikom in dietetikom. Pri vegetarijanskem načinu prehranjevanja je treba paziti tudi na to, da ne uživamo prevelikih količin nasičenih maščob (iz mleka, sira), holesterola (iz jajc) in škrobnih živil. Kot pri vsaki drugi prehrani je tudi tu najboljše upoštevati načelo zmernosti.

³ Habjan, Urška. Vegetarijanstvo kot življenjski stil: diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 2004, str. 7-11

⁴ www.solazdravegahujsanja.si/pdf/07marec34-20080316165757.pdf (7.11.2011)

⁵ Tasič, J. Kaj o vegetarijanstvu pravi stroka. Novi tednik, 2011/68, str. 21

⁶ Gal, Vladimira. Moje zdravje – moja zavestna izbira. Ljubljana: Izvor, 1995, str. 45

Če je vegetarijanska prehrana skrbno načrtovana, je primerna za vsa življenjska obdobja (tudi za nosečnice, otroke in obolele), vendar pa se je treba zavedati, da »vegetarijanska prehrana, ki naj zagotavlja vse esencialne snovi, ni enostavna niti ni vedno dostopna niti ni vedno zdrava, saj vsebujejo rastline pogosto prevelike količine kemikalij, zlasti če niso iz biološke pridelave.«⁷

3.5 Uravnotežena vegetarijanska prehrana

Uravnotežena vegetarijanska prehrana mora vsebovati vse potrebne hranilne snovi:

a) Beljakovine

Sestavljene so iz aminokislin, ki telesu pomagajo pri rasti, obnavljanju in zaščiti. Glavni vir beljakovin za vegetarijance so mlečni izdelki. Poleg tega so beljakovine še v oreščkih, semenih, stročnicah, žitih in žitnih izdelkih, vendar pa jim manjka vsaj po ena aminokislina, zato mora biti obrok vedno sestavljen iz različnih virov oz. moramo posamezne vire kombinirati z mlečnimi izdelki.

b) Ogljikove hidrate

Ogljikovi hidrati dajo telesu energijo. Predvsem jih najdemo v žitih in žitnih izdelkih, pa tudi v sadju, stročnicah in nekateri zelenjavi. Številni ogljikovi hidrati v svoji naravni, neprečiščeni obliki (npr. polnozrnata moka) vsebujejo dietna vlakna, ki so pomembna za pravilno delovanje prebavil in odstranjevanje odpadnih snovi iz telesa. Vegetarijanska prehrana je že sama po sebi bogata z vlakninami. Najdemo jih v stročnicah, nerafiniranih žitih, zelenjavi in sadju.

c) Maščobe

So najbolj koncentrirana oblika energije v prehrani, so tudi sredstvo prenosa vitaminov A in D. Maščoba je lahko živalskega ali rastlinskega izvora. Edino živalsko maščobo v

⁷ Tasič, J. Kaj o vegetarijanstvu pravi stroka. Novi tednik, 2011/68, str. 21

vegetarijanski prehrani predstavljajo mlečni izdelki in jajčni rumenjaki. Pri uživanju maščob je potrebna zmernost.

d) Vitamine in minerale

Zelenjava je z nekaterimi vitamini in minerali bolj revna kot hrana živalskega izvora, zato moramo primanjkljaj nadomestiti z drugimi živili. Vegetarijanci, ki ne uživajo mlečnih izdelkov, trpijo za pomanjkanjem vitaminov B2, B3 in B12. B vitamini so pomembni za presnovo hrane, pravilno delovanje živčnega sistema in za tvorbo rdečih krvničk.⁸

e) Kalcij

Potreben je za izgradnjo kosti, zob ter za pravilno delovanje živcev in mišic. Najbogatejši vir kalcija so mleko, mlečni izdelki in jajca. Vegani morajo kalcij nadomestiti z uživanjem žit, stročnic, oreščkov, semen in suhega sadja.

f) Železo

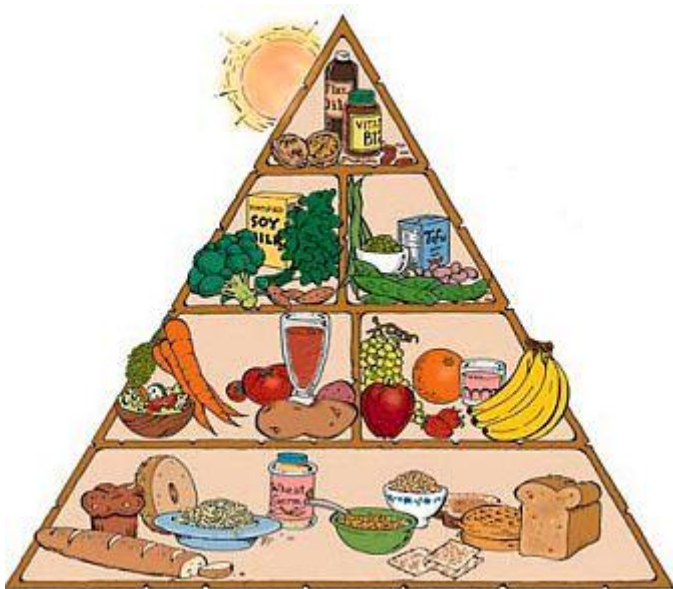
Nujno ga potrebujemo za proizvodnjo rdečih krvničk, ki celicam dovajajo kisik. Pomanjkanje železa povzroča slabokrvnost. Največ ga najdemo v jajcih, temno zeleni listnati zelenjavi, brokoliju, suhih marelicah in figah, stročnicah in jedrcih. Ker človeško telo iz rastlinskih virov absorbira železo le ob pomoči vitamina C, morajo vegetarijanci obvezno uživati veliko citrusov in zelene solate.

g) Cink

Pomemben je za rast, celjenje ran in razvoj reproduktivnih organov, pa tudi za prebavo beljakovin in ogljikovih hidratov. Najdemo ga v stročnicah, žitih, pšeničnih kalčkih, semenih, rumeni in zeleni zelenjavi ter sadju.⁹

⁸ Hawkins, Kathryn. Vegetarijanska kosila. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1999, str. 76 - 79

⁹ Hawkins, Kathryn. Vegetarijanska kosila. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1999, str. 76 - 79



Slika 2: Vegetarijanska prehranska piramida

Vir: Internet

<http://www.llstudents.org/2010/vegetarians/>

3.6 Vegetarijanstvo pri otrocih in mladostnikih

Vegetarijanska prehrana je lahko nevarna za nosečnice in majhne otroke. Nosečnice in otroci potrebujejo veliko beljakovin. Seveda lahko beljakovine dobijo iz hrane rastlinskega izvora (soja, seitan), vendar pa je teh beljakovin potrebno zaužiti veliko več kot živalskih, če želimo doseči enak učinek.¹⁰

Otroci, ki v času intenzivnega razvoja uživajo vegetarijansko hrano, so po rasti nekoliko nižji od vrstnikov. Vzrok za to je pomanjkanje vitamina D v vegetarijanski hrani, a tudi relativno pomanjkanje aminokislin, omega 3 maščobnih kislin, vitaminov B12 in B2, PP-faktorja ter kalcija, železa in cinka.

Za otroke in odrasčajoče je težko zagotoviti vse potrebne snovi za rast le z vegetarijansko prehrano. Od vegetarijanskih načinov prehranjevanja je za otroke in mladostnike še najbolj primerno lakto-ovo vegetarijanstvo. Ostale, bolj stroge oblike vegetarijanstva pa so manj

¹⁰ www.solazdravegahujsanja.si/pdf/07marec34-20080316165757.pdf (7.11.2011)

primerne oz. neprimerne. Če se otrok prehranjuje vegetarijansko, je treba v njegovo prehrano vnesti vse prej navedene vitamine in minerale ter tudi aminokislino in esencialne maščobe. Kot razlaga prim. Tasič, poznamo dve vrsti beljakovin: kompletne in nepopolne. Kompletne se nahajajo v živalskih proizvodih, v mesu, ribah, mleku, jajcih. Nepopolne beljakovine so v zrnih in semenih. Da dobimo s prehrano vse esencialne snovi, se priporoča mešanje hrane v pravilnem razmerju. Tako se priporoča kombinacija mleka z žiti, testenin s siri, fižola z rižem, stročnic s koruzo ter dodajanje sira, mleka, jajc ... Priporoča se tudi kombinirana prehrana z uživanjem vegetarijanske hrane in dodatkom rib 1- do 2-krat na teden. Strokovnjaki, ki sledijo razvoju otrok, pravijo, da naj bo tretjina zaužitih beljakovin živalskega porekla.¹¹

¹¹ Tasič, J. Otroci potrebujejo polnovredno hrano. Novi tednik, 2011/72, str. 21



Slika 3: Vegetarijanstvo pri otrocih

Vir: Internet

<http://www.ordinacija.hr/zdravitanjur/vege-makro/djeca-vegetarijanci-sklonija-prejedanju/>



Slika 4: Ali je vegetarijanstvo pri otrocih zdravo?

Vir: Internet

http://www.beogradrestorani.com/userfiles/image/deca_vegetarijanci.jpg

4. Osrednji del

Anketirali sva 172 učencev (87 fantov in 85 deklet) od 6. do 9. razreda, od tega 27 učencev 9. razreda, 27 učencev 8. razreda, 56 učencev 7. razreda in 62 učencev 6. razreda.

4.1 Spol in razred anketirancev

Tabela 1 prikazuje spol anketirancev.

Fantje	Dekleta
87	85

Graf 1 prikazuje spol anketirancev v odstotkih.

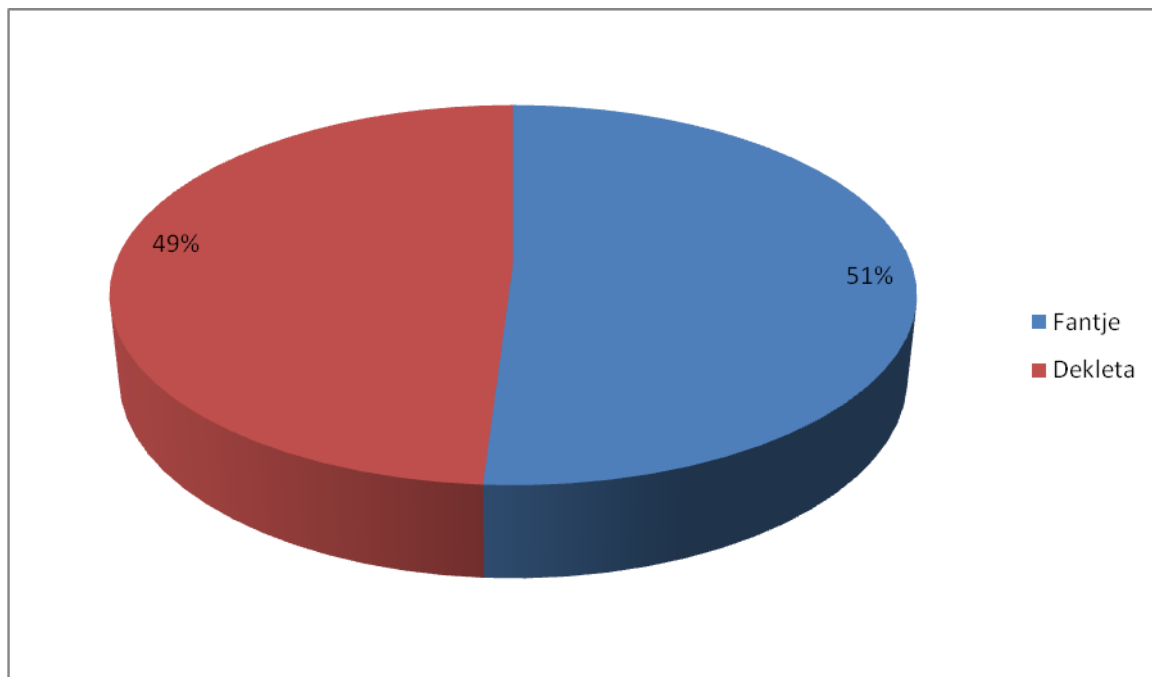
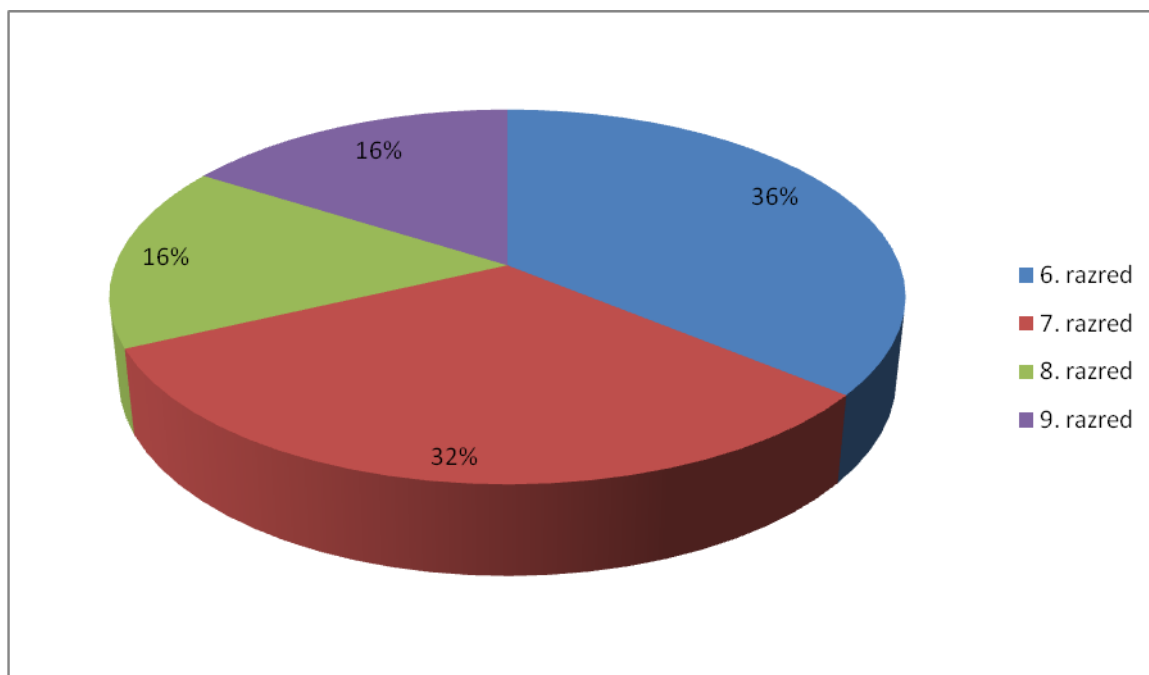


Tabela 2 prikazuje število anketirancev po razredih.

Razred	Število anketirancev
6. razred	62
7. razred	56
8. razred	27
9. razred	27

Graf 2 prikazuje odstotek anketirancev po razredih.



Rezultati:

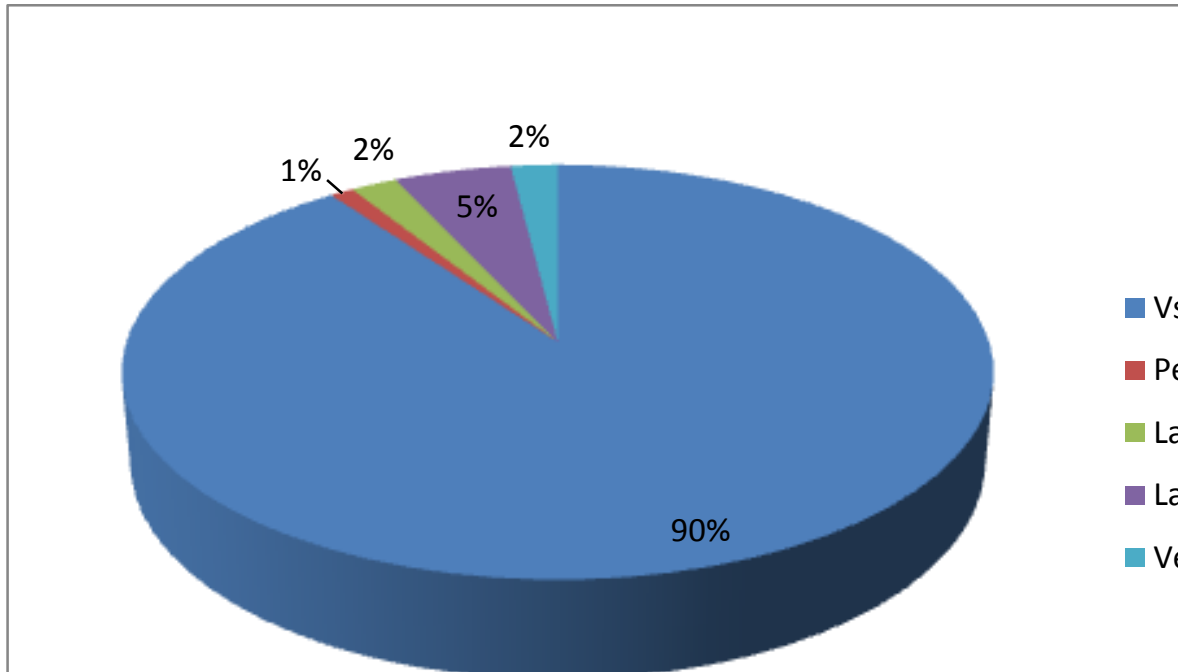
Vidimo lahko, da sva anketirali približno enako število fantov in deklet. Med anketiranci so prevladovali učenci 6. in 7. razreda, manj pa je bilo učencev 8. in 9. razreda. Razlog za to je, da sta na šoli le dva oddelka osmošolcev in devetošolcev, medtem ko je 6. in 7. razredov za tri oddelke.

4.2 Kako se prehranjuješ?

Tabela 3 prikazuje število učencev, ki jedo vse vrste hrane, v primerjavi z učenci, ki se prehranjujejo vegetarijansko.

Možni odgovori	Število anketirancev
Jem vse vrste hrane	155
Sem pesco vegetarijanec (hrana rastlinskega izvora + ribe)	2
Sem lakto vegetarijanec (hrana rastlinskega izvora + mleko in mlečni izdelki)	4
Sem ovo vegetarijanec (hrana rastlinskega izvora + jajca)	0
Sem lakto-ovo vegetarijanec (hrana rastlinskega izvora + jajca + mleko in mlečni izdelki)	8
Sem vegan (ne jem nobene hrane živalskega izvora)	3

Graf 3 prikazuje način prehranjevanja učencev v odstotkih.



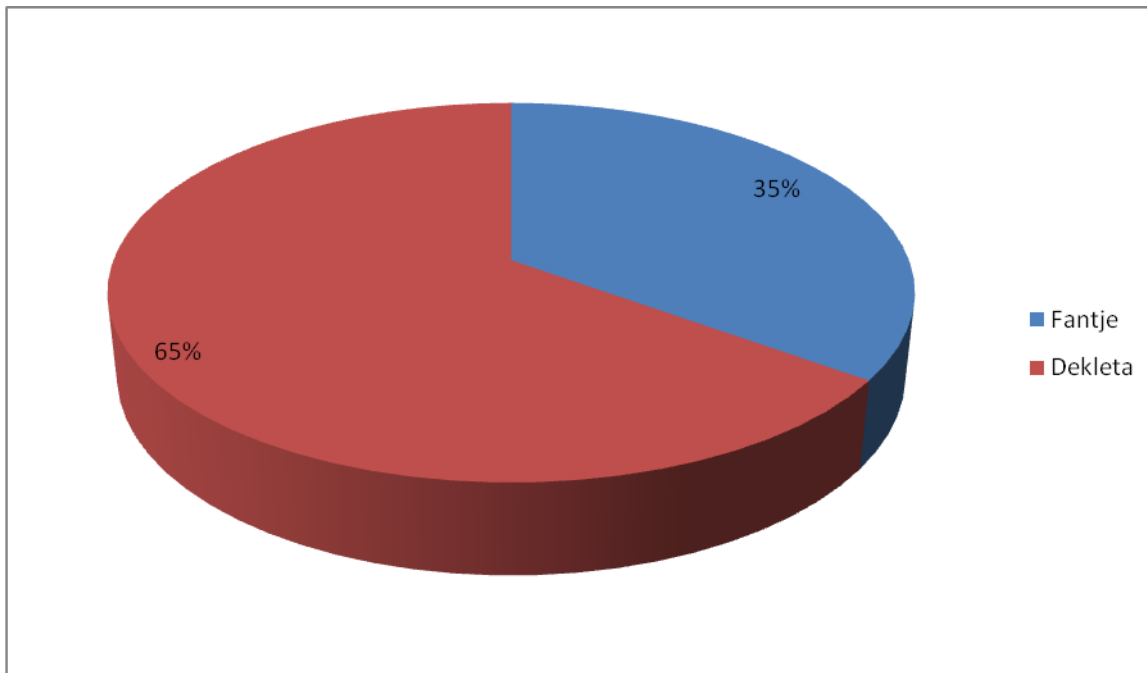
Rezultati:

Kot lahko vidimo, se nihče od učencev ni odločil za možnost »ovo vegetarijanec«, zato ta odgovor v grafu ni prikazan. Od vseh anketiranih učencev je le sedemnajst vegetarijancev, kar je približno 10% vseh anketiranih. S tem je najina prva hipoteza, ki pravi, da je na šoli malo vegetarijancev, potrjena. Med vegetarijanci prevladujejo lakto-ovo vegetarijanci (8 učencev). Če prištejemo mednje še pescovec vegetarijance vidimo, da kar deset od sedemnajstih vegetarijancev ne uživa mesa, uživajo pa ostale izdelke živalskega izvora (mleko, jajca, med), kar sva tudi pričakovali. S tem je najina druga hipoteza potrjena. Med anketiranci so tudi trije vegani, česar nisva pričakovali. Najina tretja hipoteza je tako ovržena.

Tabela 4 prikazuje število vegetarijancev po spolu.

Fantje	Dekleta
6	11

Graf 4 prikazuje odstotek vegetarijancev po spolu.



Rezultati:

Kot sva predvidevali, se dekleta pogosteje odločajo za vegetarijanstvo kot fantje. S tem je najina četrta hipoteza potrjena.

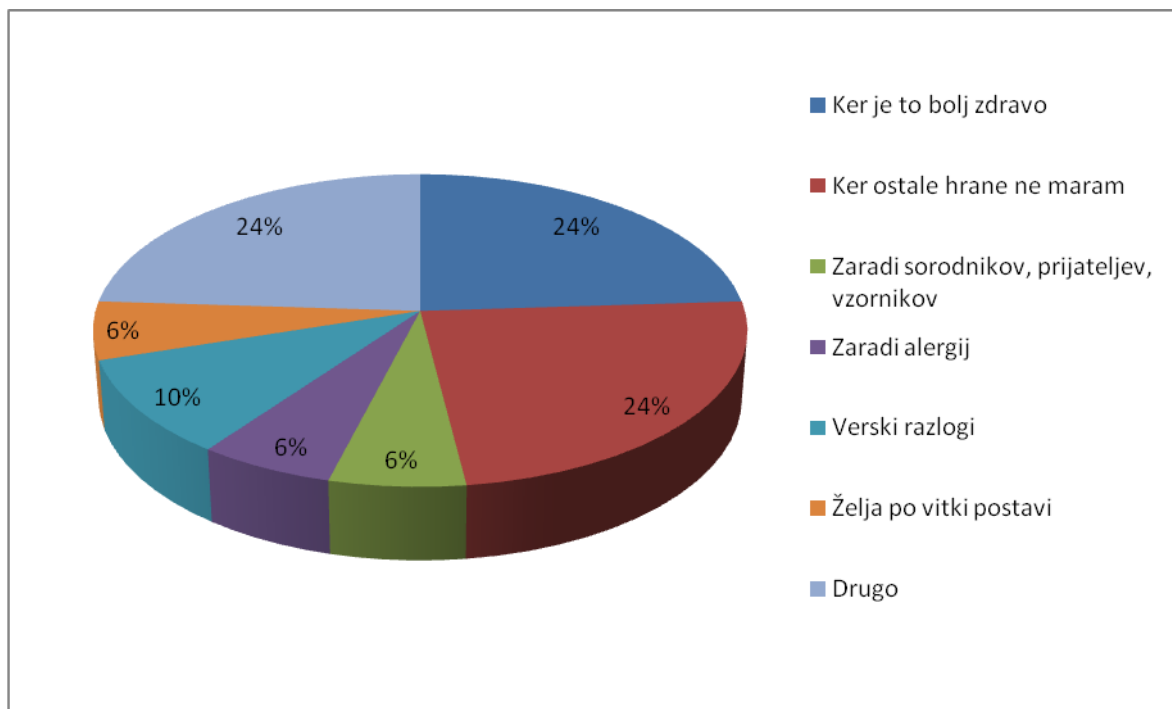
4.3 Vprašanja namenjena vegetarijancem

4.3.1 Zakaj si se odločil za takšen način prehranjevanja?

Tabela 5 prikazuje razloge za vegetarijanski način prehranjevanja.

Možni odgovori	Število anketirancev
Ker menim, da je to bolj zdravo	4
Ker ostale hrane ne maram	4
Ker se tako prehranjujejo moji sorodniki, prijatelji, vzorniki	1
Ker imam alergije	1
Iz verskih razlogov	2
Ker želim imeti/ohraniti vitko postavo	1
Drugo	4

Graf 5 prikazuje razloge za vegetarijanski način prehranjevanja v odstotkih.



Vsi štirje učenci, ki so odgovorili z »drugo«, so kot razlog navedli, da se jim smilijo živali.

Rezultati:

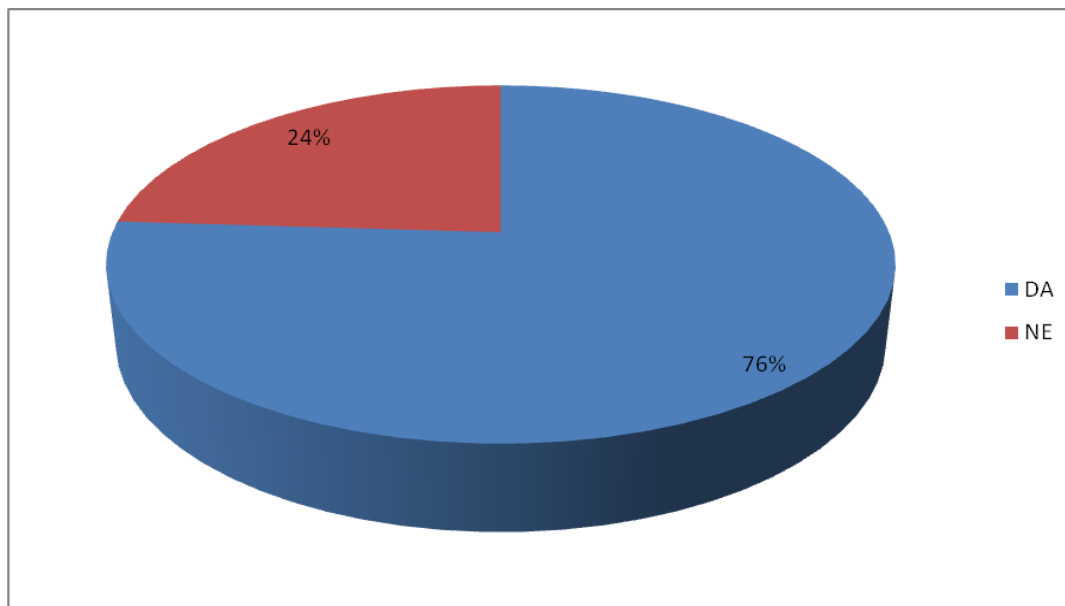
Pričakovali sva, da se večina učencev za vegetarijanstvo odloči pod vplivom staršev, sorodnikov, prijateljev ali vzornikov. Vendar pa so učenci najpogosteje navajali tri odgovore, in sicer, da je vegetarijanski način prehranjevanja bolj zdrav, da ostale hrane ne marajo ter da se tako prehranjujejo zaradi sočutja do živali. Najina peta hipoteza je tako ovržena.

4.3.2 Ali si kdaj jedel/jedla meso?

Tabela 6 prikazuje število vegetarijancev, ki so v svojem življenju že jedli meso.

Možni odgovori	Število anketirancev
DA	13
NE	4

Graf 6 prikazuje odstotek tistih vegetarijancev, ki so v svojem življenju že jedli meso.



Rezultati:

Večina vegetarijancev je v preteklosti že poskusila oz. jedla meso.

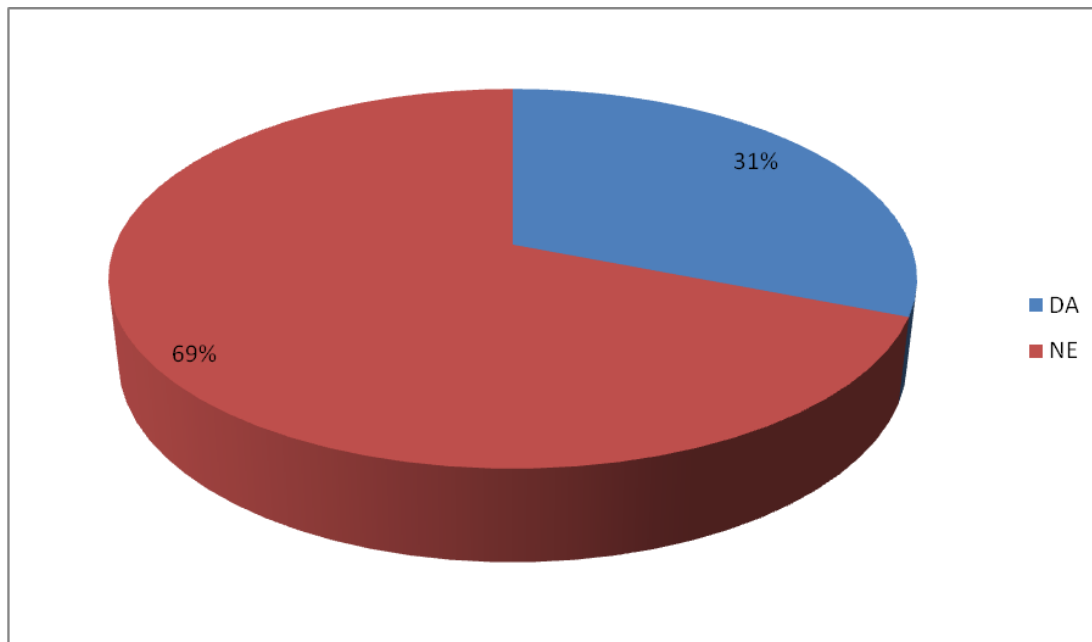
Učenci, ki so kdaj že poskusili oziroma jedli meso, so morali odgovoriti še na naslednje vprašanje.

4.3.3 Ali si opazila/a kakšne spremembe, ko si prenehal/a z uživanjem mesa?

Tabela 7 prikazuje število vegetarijancev, ki so opazili spremembe po prenehanju uživanja mesa.

Možni odgovori	Število anketirancev
DA	4
NE	9

Graf 7 prikazuje odstotek učencev, ki so oz. niso opazili sprememb, ko so prenehali uživati meso.



Rezultati:

Večina učencev sprememb ni opazila, kar je presenetljivo. Morda so vegetarijanci že dlje časa in se niti ne spomnijo, kako so se počutili po opustitvi mesne prehrane.

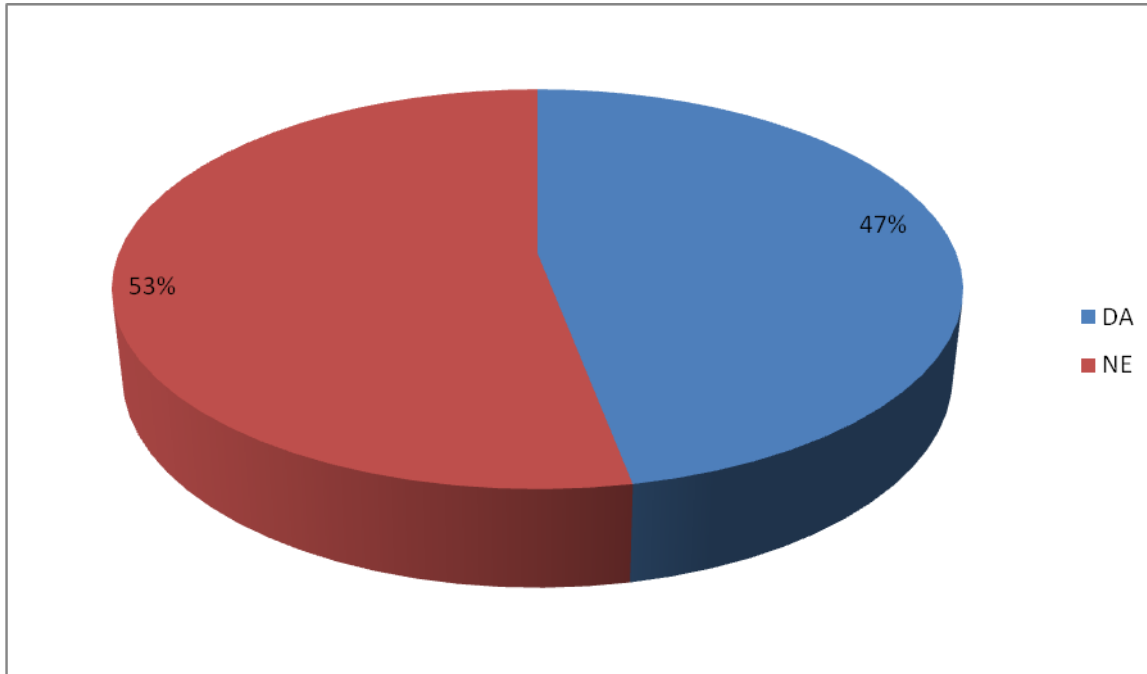
Učenci, ki so odgovorili za »DA«, so morali te spremembe tudi naštet. Večinoma so navajali enake odgovore. Zapisali so, da se počutijo bolje, so bolj zdravi in imajo več energije. Ena učenka pa je poleg tega zapisala še, da se ji je od takrat spremenil okus in ji meso ni več všeč.

4.3.4 Ali svoje sorodnike, prijatelje in znance kdaj prepričuješ, da bi tudi oni postali vegetarijanci?

Tabela 8 prikazuje število vegetarijancev, ki želijo druge prepričati, da bi se prehranjevali na enak način.

Možni odgovori	Število anketirancev
DA	8
NE	9

Graf 8 prikazuje odstotek tistih, ki želijo svoje sorodnike, prijatelje in znance prepričati v vegetarijanski način življenja.



Rezultati:

Kot lahko vidimo, je bil rezultat zelo izenačen. Anketiranci so morali svoj odgovor tudi utemeljiti. Tisti, ki so odgovorili z »DA«, so kot razlog navedli, da se jim zdi vegetarijanski način življenja bolj zdrav (6 odgovorov) in da si želijo enake pravice za ljudi in živali oz. se jim živali smilijo (2 odgovora). Anketiranci, ki so odgovorili z »NE«, večinoma menijo, da se ima pravico vsak sam odločiti, kaj bo jedel (7 odgovorov), ostali pa so odgovorili, da se večina njihovih sorodnikov in prijateljev že prehranjuje na podoben način kot oni (2 odgovora).

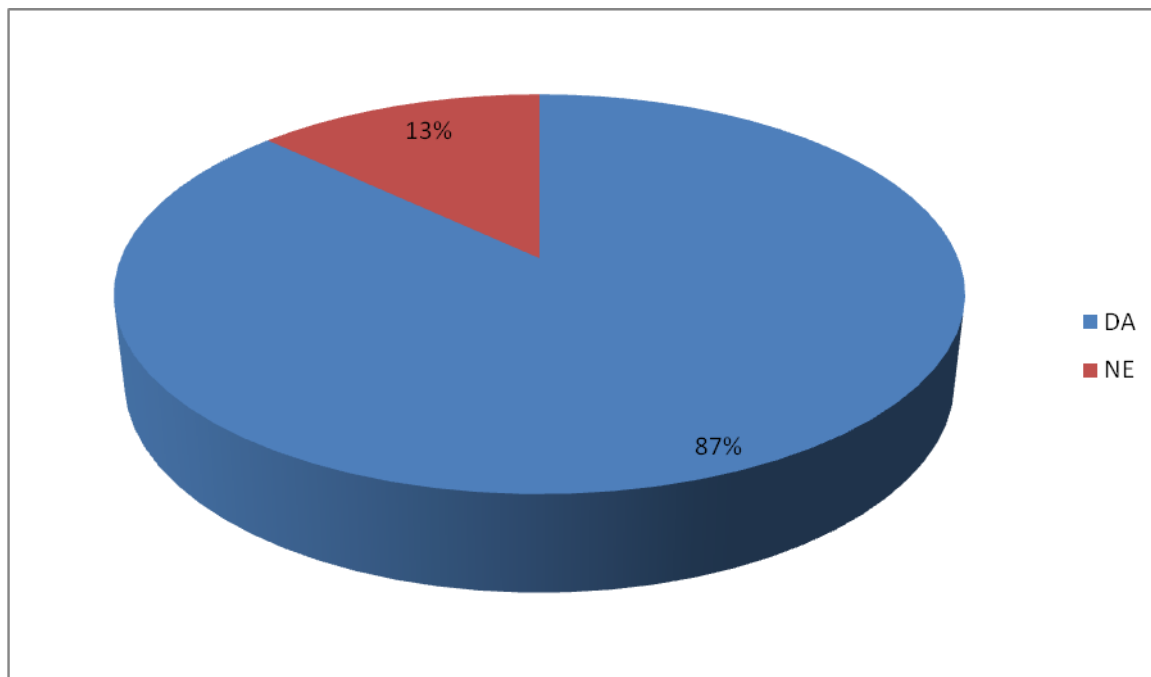
4.4 Vprašanja namenjena vsejedcem

4.4.1 Ali meniš, da je tvoj način prehranjevanja zdrav?

Tabela 9 prikazuje število vsejedcev, ki menijo, da je njihov način prehranjevanja zdrav.

Možni odgovori	Število anketirancev
DA	135
NE	20

Graf 9 prikazuje odstotek vsejedcev, ki menijo, da je njihov način prehranjevanja zdrav.



Rezultati:

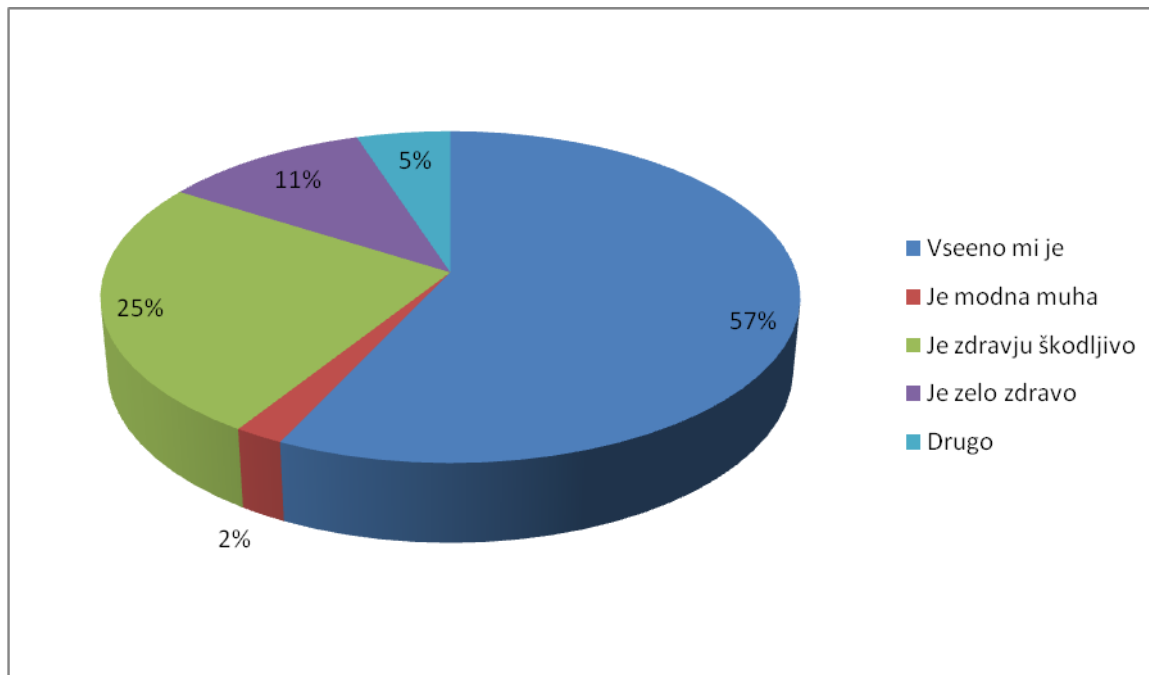
Večina učencev, ki je meso, je mnenja, da je njihov način prehranjevanja zdrav.

4.4.2 Kaj meniš o vegetarijanstvu?

Tabela 10 prikazuje, kaj vsejedci menijo o vegetarijanstvu.

Možni odgovori	Število anketirancev
Vseeno mi je (ljudje naj jedo, kar želijo)	89
Je modna muha	3
Je zdravju škodljivo, saj telo ne dobi vseh hranilnih snovi, ki jih potrebuje	38
Je zelo zdravo	17
Drugo	8

Graf 10 prikazuje mnenje vsejedcev o vegetarijanstvu v odstotkih.



Odgovori, ki so se pojavili pod »drugo«, so bili: »Je neumno« (7 odgovorov) in pa »Tisti, ki se tako prehranjujejo, so samo izbirčni« (1 odgovor).

Rezultati:

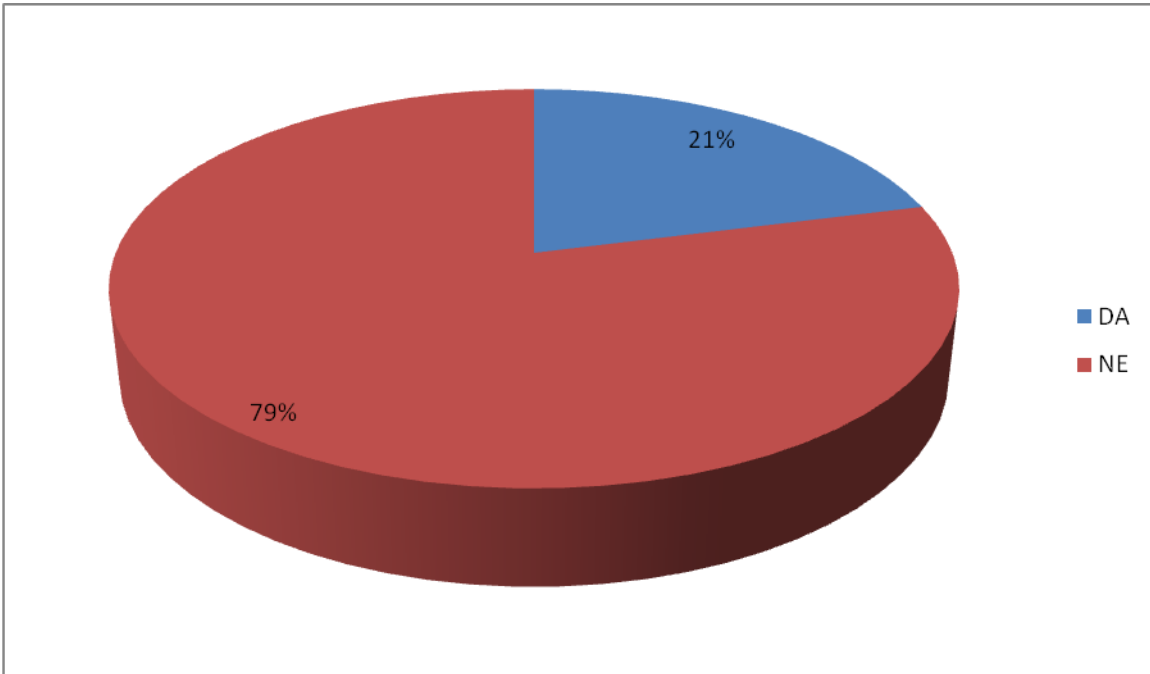
Kot lahko vidimo, je večina anketiranih vsejedcev odgovorila, da jim je za vegetarijanstvo vseeno in da naj vsak je tisto, kar želi. Predvidevali sva, da večina vsejedcev meni, da je vegetarijanstvo zdravju škodljivo, vendar pa je bil ta odgovor šele na drugem mestu po pogostosti. Najina šesta hipoteza je tako ovržena.

4.4.3 Ali kdaj razmišljaš o tem, da bi tudi sam/a postal/a vegetarijanec/vegetarijanka?

Tabela 11 prikazuje, koliko vsejedcev razmišlja o tem, da bi postali vegetarijanci.

Možni odgovori	Število anketirancev
DA	32
NE	123

Graf 11 v odstotkih prikazuje, koliko vsejedcev razmišlja o tem, da bi postali vegetarijanci



Rezultati:

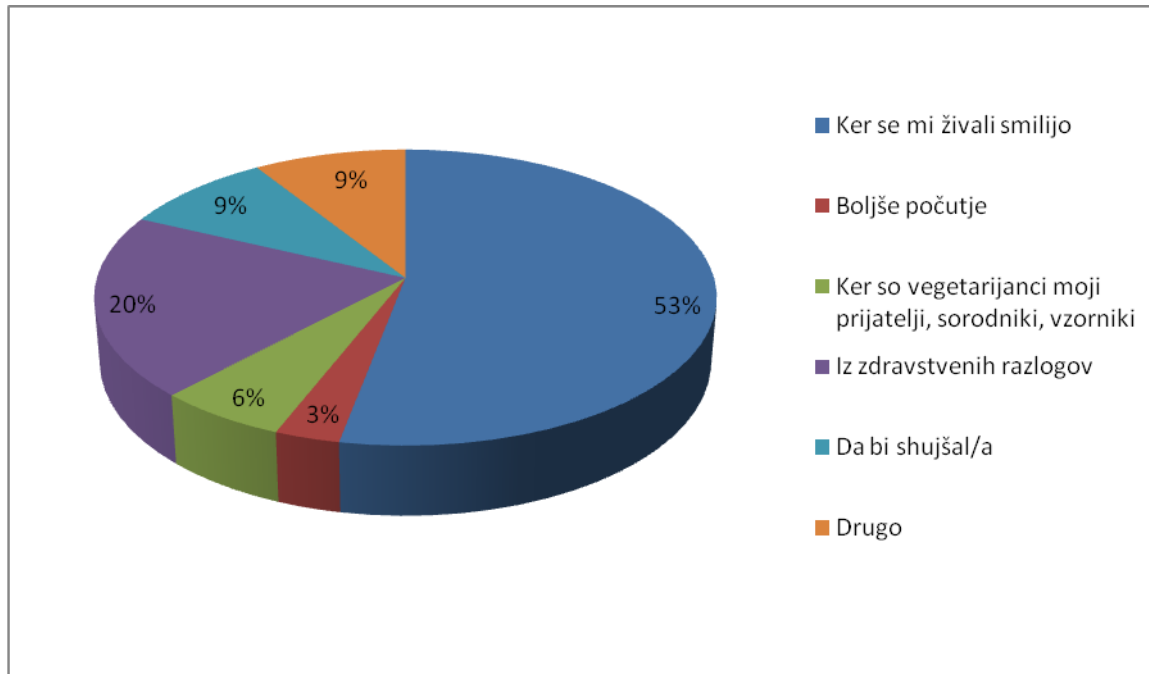
Kot lahko vidimo, večina vsejedcev ne razmišlja o tem, da bi postali vegetarijanci. Najina sedma hipoteza je s tem potrjena.

Anketiranci, ki so pritrdilno odgovorili na zgornje vprašanje, so morali še pojasniti, zakaj razmišljajo o tem, da bi spremenili svoj način prehranjevanja.

Tabela 12 prikazuje razloge za to, da nekateri vsejedci razmišljajo o prehodu na vegetarijanski način prehranjevanja.

Možni odgovori	Število anketirancev
Ker se mi živali smilijo	17
Ker mislim, da se bom potem bolje počutil/a	1
Ker so vegetarijanci moji prijatelji/sorodniki/vzorniki	2
Iz zdravstvenih razlogov	6
Da bi shujšal/a	3
Drugo	3

Graf 12 v odstotkih prikazuje razloge, zaradi katerih nekateri vsejedci razmišljajo o spremembi prehranjevalnih navad.



Pod drugo so učenci navajali naslednje odgovore: »Da bi videla kako je biti vegetarijanec« (1 odgovor) in »Ker mesa ne maram, ampak me doma silijo z njim« (2 odgovora).

Rezultati:

Največ vsejedcev, ki razmišlja o prestopu na vegetarijanstvo, kot razlog navaja sočutje do živali. Drugi najpogostejši razlog pa je bil zdravje. Nekateri učenci bi s prehodom na vegetarijanski način prehranjevanja radi odpravili svoje zdravstvene težave, spet drugi pa menijo, da bo njihovo zdravje in počutje še boljše, če bodo prenehali z uživanjem mesa. Zanimivo je, da sta dva anketiranca omenila, da mesa ne marata, a ju doma silijo k uživanju le-tega. To pomeni, da se bosta v prihodnosti, ko bosta lahko sama odločala o tem, verjetno res odločila za življenje brez mesa.

5. Diskusija in zaključek

Med 172 anketiranimi učenci je le 17 vegetarijancev, kar je približno 10% vseh anketiranih. S tem je bila najina prva hipoteza, ki pravi, da je na šoli malo vegetarijancev, potrjena. To niti ni presenetljivo, saj je tudi v celotni populaciji Slovenije delež vegetarijancev nizek. Po študiji iz leta 2009 znaša le dober odstotek.¹²

Tudi drugo hipotezo sva potrdili. Tako kot sva predvidevali, se učenci bolj odločajo za blažje oblike vegetarijanstva, se pravi, da ne jedo mesa, uživajo pa ostale izdelke živalskega izvora. To je za njihovo starost tudi najprimernejša oblika vegetarijanstva, saj strokovnjaki odsvetujejo popolno odrekanje hrani živalskega izvora v času odraščanja. Vendar pa to ne pomeni, da strožjih oblik vegetarijanstva na šoli ni. Izkazalo se je, da se nekaj učencev prehranjuje vegansko in s tem je bila najina tretja hipoteza ovržena.

Kot sva predvidevali, se dekleta pogosteje odločajo za vegetarijanstvo kot fantje. Enak trend kažejo tudi svetovne raziskave, po katerih bi naj bilo med vegetarijanci približno dvakrat več žensk kot moških.¹³ Morda je razlog v tem, da se dekleta ponavadi bolj ukvarjajo s svojim telesom in zunanjim videzom, ter iščejo vedno nove načine, kako doseči vitko postavo in zdrav način življenja.

Najina peta hipoteza je bila ovržena. Pričakovali sva, da se večina učencev za vegetarijanstvo odloči pod vplivom staršev, sorodnikov, prijateljev ali vzornikov. Vendar pa so učenci najpogosteje navajali tri odgovore, in sicer, da je vegetarijanski način prehranjevanja bolj zdrav, da ostale hrane ne marajo ter da se tako prehranjujejo zaradi sočutja do živali.

Tudi naslednjo hipotezo sva ovrgli. Prepričani sva bili, da večina vsejedcev obsoja vegetarijanstvo kot nekaj nezdravega oz. zdravju škodljivega, saj je vegetarijanstvo v družbi pogosto še vedno sprejeto kot nekaj čudnega, nenaravnega, kot modna muha ali izbirčnost. To

¹² <http://www.mladina.si/87122/vegezerci/> (5.11.2011)

¹³ <http://www.pozitivke.net/article.php/VegetarijanstvoClovekHrana> (10.12.2011)

sva opazili tudi ob prebiranju enega od forumov (www.joker.si). Vendar pa je kar 57% nevegetarijancev odgovorilo, da se ima vsak sam pravico odločati o tem, kaj bo jedel. Je pa kljub temu bilo razbrati nekaj nestrpnosti med tistimi, ki so izbrali odgovor »drugo«. Menili so namreč, da je vegetarijanstvo neumno oz. da so tisti, ki se tako prehranjujejo, samo izbirčni. Nestrpnost pa ni prisotna le med vsejedci, saj je polovica vegetarijancev priznala, da poskuša svoje prijatelje, sorodnike in znance prepričati v vegetarijanski način življenja, ker se jim zdi takšen način življenja boljši.

Večina vsejedcev ne razmišlja o tem, da bi postali vegetarijanci. S tem je najina zadnja hipoteza potrjena. Tisti, ki o tem razmišljajo, pa kot razlog najpogosteje navajajo sočutje do živali.

Glede na rezultate meniva, da bo v prihodnosti potrebno še več pozornosti posvetiti zdravi prehrani, saj je večina učencev prepričana, da se prehranjujejo zdravo, kar pa ni nujno res. Učencem bi bilo dobro predstaviti tudi alternativne oblike prehranjevanja in jih poučiti o njihovih pozitivnih in negativnih platih, da bo nestrpnosti med vsejedci in vegetarijanci še manj. Glede na majhno število vegetarijancev na šoli poseben meni zanje pri kosilu ni smiseln, vendar pa bi bilo dobro razmisliti o tem, da bi ob mesu vedno bilo na voljo dovolj zelenjavnih prilog, da imajo učenci, ki ne uživajo mesa, kljub temu možnost izbire.

6. Priloga

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni! Sva učenci 7. razreda in izdelujeva raziskovalno nalogo z naslovom Vegetarijanstvo na Osnovni šoli Hudinja. Prosiva, da nama pomagaš in odgovoriš na nekaj vprašanj.

SPOL (obkroži): M Ž

RAZRED (obkroži): 6. 7. 8. 9.

1. Kako se prehranjuješ?

- a) Jem vse vrste hrane
- b) Sem pesco vegetarijanec (jem hrano rastlinskega izvora + ribe)
- c) Sem lakto vegetarijanec (jem hrano rastlinskega izvora + mleko in mlečne izdelke)
- d) Sem ovo vegetarijanec (jem hrano rastlinskega izvora + jajca)
- e) Sem lakto-ovo vegetarijanec (jem hrano rastlinskega izvora + jajca + mleko in mlečne izdelke)
- f) Sem vegan (ne jem nobene hrane živalskega izvora)

Če si pri 1. vprašanju obkrožil/a odgovor A, nadaljuj pri 6. vprašanju.

Vprašanja za vegetarijance:

2. Zakaj si se odločil/a za takšen način prehranjevanja?

- a) Ker menim, da je to bolj zdravo
- b) Ker ostale hrane ne maram
- c) Ker se tako prehranjujejo moji sorodniki, prijatelji, vzorniki
- d) Ker imam alergije

- e) Iz verskih razlogov
- f) Ker želim imeti/ohraniti vitko postavo
- g) Drugo: _____

3. Ali si kdaj jedel/jedla meso?

- a) DA
- b) NE

Če si obkrožil/a DA, odgovori še na 4. vprašanje.

4. Ali si opazil/a kakšne spremembe, ko si prenehal/a z uživanjem mesa?

- a) DA
- b) NE

Če si obkrožil/a DA, napiši kakšne: _____

5. Ali svoje prijatelje, sorodnike in znance kdaj prepričuješ, da bi tudi oni postali vegetarijanci?

- a) DA
- b) NE

Svoj odgovor utemelji: _____

Vprašanja za vsejedce:

6. Ali meniš, da je tvoj način prehranjevanja zdrav?

- a) DA
- b) NE

7. Kaj meniš o vegetarijanstvu?

- a) Vseeno mi je (naj ljudje jedo, kar želijo)
- b) Je modna muha
- c) Je zdravju škodljivo, saj telo ne dobi vseh hranilnih snovi, ki jih potrebuje

d) Je zelo zdravo

e) Drugo: _____

8. Ali kdaj razmišljaš o tem, da bi tudi sam/a postal/a vegetarijanec/vegetarijanka?

a) DA

b) NE

Če si obkrožil DA, pojasni svojo izbiro, tako da odgovoriš še na 9. vprašanje.

9. Zakaj razmišljaš o tem?

a) Ker se mi živali smilijo

b) Ker mislim, da se bom potem bolje počutil/a

c) Ker so vegetarijanci moji prijatelji/sorodniki/vzorniki

d) Iz zdravstvenih razlogov

e) Da bi shujšal/a

f) Drugo _____

Hvala za sodelovanje!

7. Viri

7.1 Knjižni viri

1. Gal, Vladimira. *Moje zdravje – moja zavestna izbira*. Ljubljana: Izvor, 1995
2. Hawkins, Kathryn. *Vegetarijanska kosila*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1999
3. Petauer, Tomaž. *Tečaj vegetarijanstva*. Ljubljana: Samozaložba, 2011

7.2 Članki

1. Tasič, J. Vegetarijanstvo pri bolnikih, otrocih in odraslih. *Novi tednik*, 2011/66, str. 20
2. Tasič, J. Kaj o vegetarijanstvu pravi stroka. *Novi tednik*, 2011/68, str. 21
3. Tasič, J. Otroci potrebujejo polnovredno hrano. *Novi tednik*, 2011/72, str. 21

7.3 Diplomaska dela

1. Habjan, Urška. *Vegetarijanstvo kot življenjski stil*: diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, 2004
2. Herbaj, Maja. *Ocena stanja prehranjenosti in način prehranjevanja vzorca študentov vegetarijancev*: diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, 2010

7.4 Internetni viri

1. <http://www.joker.si/mn3njalniki/index.php?showtopic=164325> (20.1.2012)
2. http://sl.wikipedia.org/wiki/Vegetarijanstvo#Esencialne_ma.C5.A1.C4.8Dobne_kislilne (21.1.2012)
3. <http://vegetariandietlifestyle.com/blog/different-types-of-vegetarians.html> (21.1.2012)
4. www.solazdravegahujsanja.si/pdf/07marec34-20080316165757.pdf (7.11.2011)
5. <http://www.mladina.si/87122/vegezerci/> (5.11.2011)
6. <http://www.pozitivke.net/article.php/VegetarijanstvoClovekHrana> (10.12.2011)
7. <http://www.bigpighosting.net/FDG/blog/?p=233> (20.2.2012)
8. <http://www.llstudents.org/2010/vegetarians/> (20.2.2012)
9. <http://greenveg.com/2011/09/21-reasons-for-being-vegetarian/> (20.2.2012)
10. <http://www.ordinacija.hr/zdravi-tanjur/vege-makro/djeca-vegetarijanci-sklonija-prejedanju/> (20.2.2012)
11. http://www.beogradrestorani.com/userfiles/image/deca_vegetarijanci.jpg (20.2.2012)