

Osnovna šola Lava, Celje

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

RAZISKOVALNA NALOGA



Avtorici:

Klara BREŽNIK, Ana LIPOVŠEK

Mentor:

Urh KODRE prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2013

KAZALO

Vsebina

POVZETEK	3
HIPOTEZE	4
RAZISKOVALNE METODE	5
ZDRAVA PREHRANA.....	5
Zdrava prehrana mora vsebovati:	6
VSE O TRADICIONALNEM SLOVENSKEM ZAJTRKU	7
PREDSTAVITEV IN UTEMELJITEV REZULTATOV	10
TRETJEŠOLCI	10
PETOŠOLCI	13
SEDMOŠOLCI	16
STARŠI.....	19
PREGLED HIPOTEZ	21
ZAKLUČEK	23

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sva raziskovali prehranjevalne navade osnovnošolcev in njihovih staršev. Osredotočili sva se na jutranji obrok – zajtrk. Pritegnila naju je vseslovenska akcija Tradicionalni slovenski zajtrk, zato sva s pomočjo metode anketiranja raziskali v kakšni meri osnovnošolci in njihovi starši poznajo sestavine tradicionalnega slovenskega zajtrka in ali jih vključujejo v svoj jutranji obrok. Ugotavljali sva kaj jedo mladi za zajtrk, primerjali sva prehranjevalne navade fantov in deklet, otrok in odraslih.

Večina hipotez, ki sva jih postavili v uvodu se je izkazalo za pravilne, pri nekaterih pa so rezultati anketiranja pokazali drugačne rezultate od predvidevanih, zato sva te hipoteze ovrgli.

Ob raziskovanju jutranjih prehranjevalnih navad sva prišli do zanimivih ugotovitev, ki bi jih bilo vredno v prihodnosti razširiti še na ostale obroke in tako dobiti celotno sliko prehranjevalnih navad mladih.

HIPOTEZE

- 1. Veliko otrok ne je zajtrka – večina punc ga izpusti**
- 2. Otroci spoznajo tradicionalni slovenski zajtrk samo v šoli**
- 3. Večini otrok ni všeč tradicionalni slovenski zajtrk**
- 4. Starši ne vedo kaj je tradicionalni slovenski zajtrk**

RAZISKOVALNE METODE

Začeli sva z branjem literature v kateri sva poiskali stvari o zajtrku in zdravi prehrani. Kar v knjigah ni bilo moč najti sva poiskali na internetu – najinemu rešitelju. Razširili sva svoje znanje s pomočjo prebranega gradiva. Ko sva imeli dovolj znanja in gradiva sva se lotili anket. Ankete, ki so bile glavni del raziskovalne naloge, sva razdelili med učence 3., 5. In 7. razredov, nato pa sva ankete razdelili še staršem, da sva dobili želene podatke.



slika 1

ZDRAVA PREHRANA

Prebavne motnje so pogosto posledica nezdravega prehranjevanja. Slovenci jemo premalokrat na dan, obroki so enolični in nezdravi, jemo prehitro in preveč naenkrat.

Opuščanje zajtrka s starostjo mladostnikov narašča in je bolj izrazito med dekleti kot fanti. Vsakodnevno zajtrkovanje lahko bistveno pripomore k bolj uravnoteženemu dnevnu vnosu posameznih hranil, s tem pa se zmanjša tudi tveganje za njihovo pomanjkanje, kar je še zlasti pomembno v času rasti in razvoja.

Nasprotno pa opuščanje zajtrka prispeva k izbiri manj kakovostne prehrane, ki je revnejša z vlaknino in bogata z maščobami, zato mnogo študij povezuje opuščanje zajtrka tudi z višjo pojavnostjo debelosti med mladostniki.



slika 2

Ta slika prikazuje tradicionalni slovenski zajtrk, ki smo ga priredili na naši šoli. S tem osveščamo otroke, kaj tradicionalni slovenski zajtrk je. S tem se zavedajo, kaj vse lahko pridelamo v Sloveniji in kako zdravo je. Na mizi smo imeli postrežene jabolka, med, maslo, mleko in črn kruh.

Zdrava prehrana mora vsebovati:

- Čim več žit in žitnih izdelkov (40 %), torej črnega kruha, testenin, riža, kašnatih jedi;
- sadje in zelenjavo (35 %), najmanj ena tretjina naj bo svežega sadja in svežih solat (300 do 400 g na dan);
- mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali itd. (20 % oz. ne več kot 100 g pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav)
- čim manj slaščic, maščob in sladkorjev (največ 5 % na dan)



slika 3

VSE O TRADICIONALNEM SLOVENSKEM ZAJTRKU

Sloveniji so že pred uvedbo projekta »Tradicionalni slovenski zajtrk« potekale nekatere aktivnosti, ki so spodbujale zdrav način prehranjevanja. Čebelarstva zveza Slovenije je tako v preteklih petih letih izvajala izobraževalno akcijo »En dan za zajtrk med slovenskih čebelarjev v slovenskih vrtcih«. Akcija je bila namenjena predvsem izobraževanju in ozaveščanju otrok o pomenu čebel in čebeljih pridelkov za zdravje ljudi in okolja. Vidimo kako se lepo pri medu prelivajo

barve. Iz rumene v zlato, v rjavo in v bakreno. Na osnovi teh pozitivnih izkušenj je Čebelarstva zveza Slovenije predlagala vseslovenski projekt, ki bi vključeval tudi ostale pridelovalce slovenske hrane.



slika 4

Na sliki se vidi prelivanje medu na kruh. Na sliki se izrazito pokaže lepa barva medu in masla ter črnega kruha, v ozadju pa vidimo lepo zrela jabolka.

Pobudo o sodelovanju so sprejela tri ministrstva – Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za šolstvo in šport in Ministrstvo za zdravje. Poleg navedenih ministrstev so bili partnerji v projektu tudi Čebelarska zveza Slovenije, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Gospodarska zbornica Slovenije-Zbornica živilskih in kmetijskih podjetij in Inštitut za varovanje zdravja RS. Sodelovalo je tudi Gospodarsko interesno združenje mlekarstva in Kmetijsko svetovalna služba Slovenije. Osnovni cilj projekta je bil predstaviti otrokom pomembnost zajtrka in uživanje doma pridelane hrane v današnjem času ter predstavitev kmeta kot pridelovalca hrane in čebele, ki je tesno povezana s kmetijstvom in pridelavo hrane. Posredno je bil cilj projekt še tesneje povezati pomembne resorje in inštitucije pri skupnih aktivnostih ter zainteresirati 4ponudnike lokalno pridelane/predelane hrane na eni strani in šole oziroma vrtce na drugi strani, da bi vzpostavili kratke verige in s tem spodbudili lokalno trajnostno oskrbo. Dolgoročno se želi s

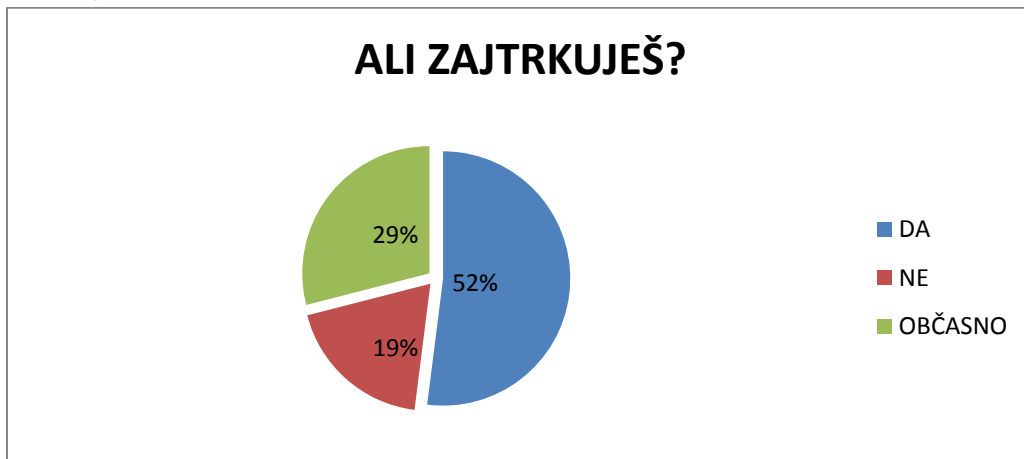
projektom vplivati na izboljšanje prehranjevalnih navad, s poudarkom na rednem uživanju zajtrka, na pogostejše vključevanje lokalno pridelane hrane ter večje vključevanje vzgojno-izobraževalnih vsebin, ki poudarjajo pomen kmetijstva in čebelarstva, pravilne in zdrave prehrane, živilske industrije, telesne dejavnosti za zdravje ter ohranjanja čistega okolja. Čebelarska zveza Slovenije je organizirala donacijo medu, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije preko Kmetijsko gozdarskih zavodov, Zbornica živilskih in kmetijskih podjetij in Gospodarsko interesno združenje mlekarstva pa so organizirali donacijo mleka, jabolk, masla in kruha.



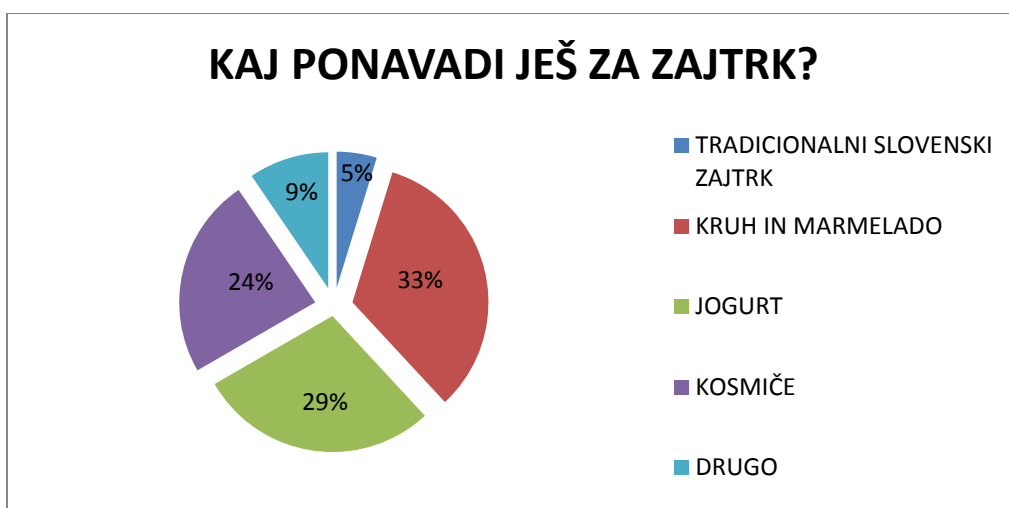
slika 5

PREDSTAVITEV IN UTEMELJITEV REZULTATOV

TRETJEŠOLCI

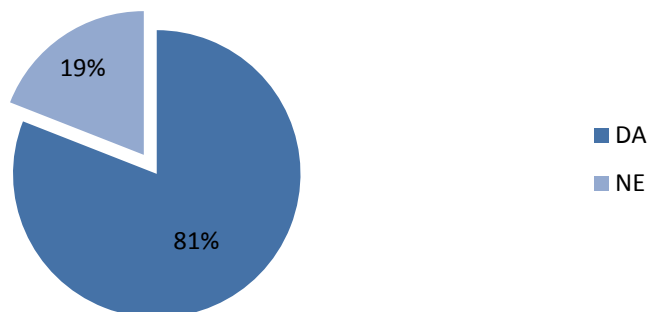


Kar 52% učencev tretjih razredov zjutraj je zajtrk.



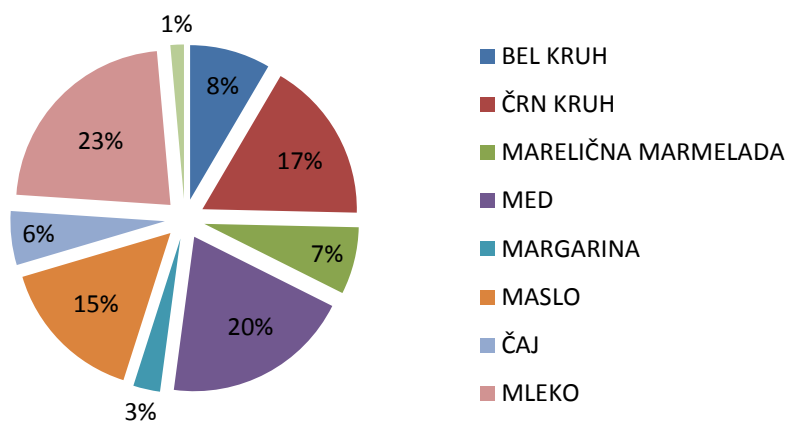
Ta graf dokazuje, da kar 33% učencev iz tretjega razreda je za zajtrk kruh in marmelado.

ALI MISLIŠ, DA SE PRI ZAJTRKU ZDRAVO PREHRANJUJEŠ?



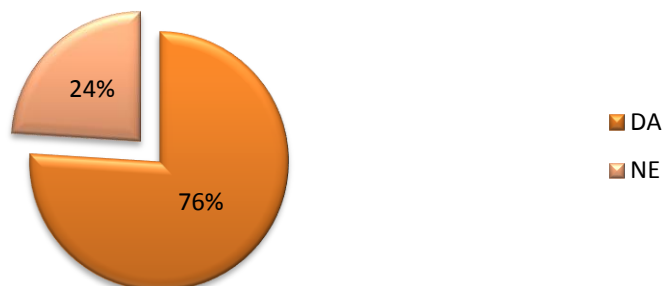
81% učencev razreda verjame, da se zdravo prehranjuje.

OBKROŽI KAJ SESTAVLJA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK!



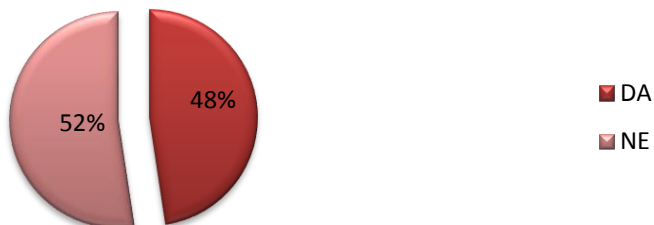
Večina učencev ve, kaj sestavlja tradicionalni slovenski zajtrk.

ALI SI SLIŠAL ZA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK, PREDEN SMO GA JEDLI V ŠOLI?



76% učencev tretjega razreda je že slišalo za TSZ, preden smo ga jedli v šoli.

ALI TI JE TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK VŠEČ?

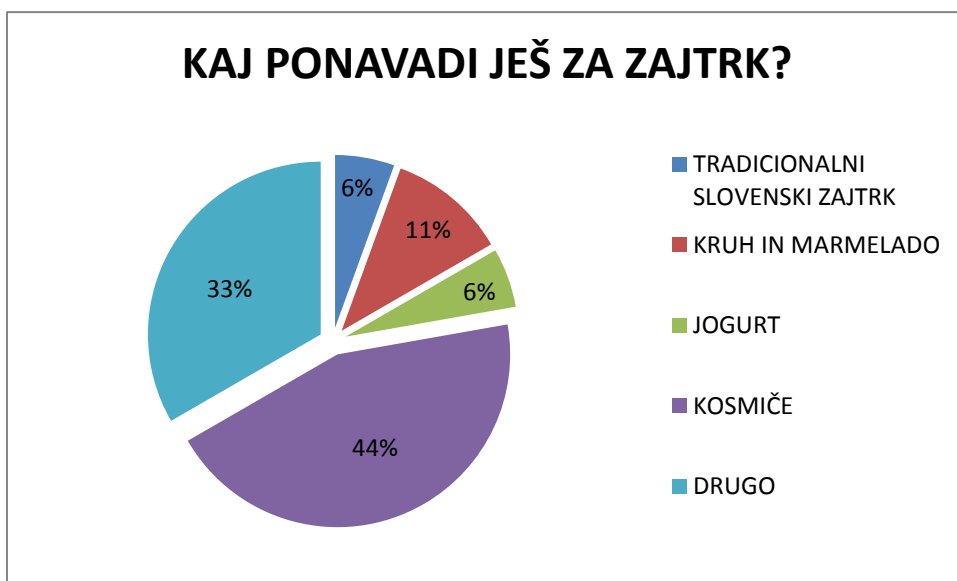


52% učencem tretjega razreda je tradicionalni slovenski zajtrk všeč.

PETOŠOLCI

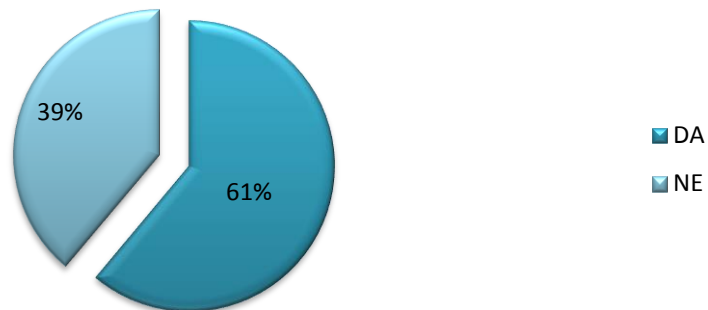


Kar 67% petošolcev zajtrkuje.



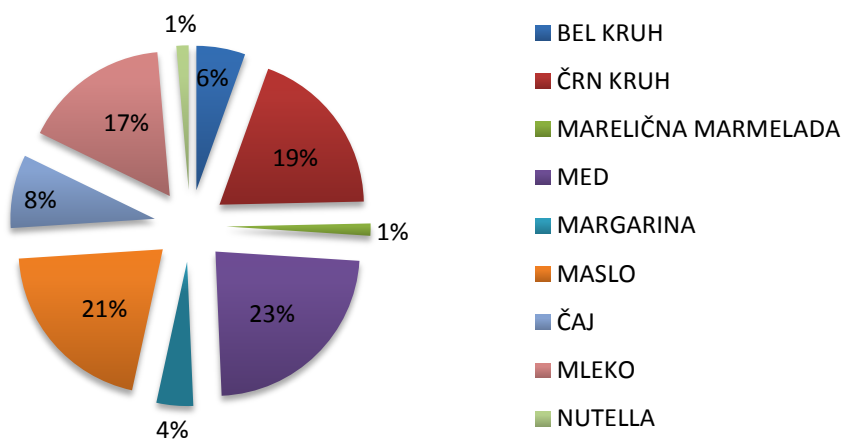
Petošolci za zajtrk največ jedo kosmiče.

ALI MISLIŠ, DA SE PRI ZAJTKU ZDRAVO PREHRANJUJEŠ?



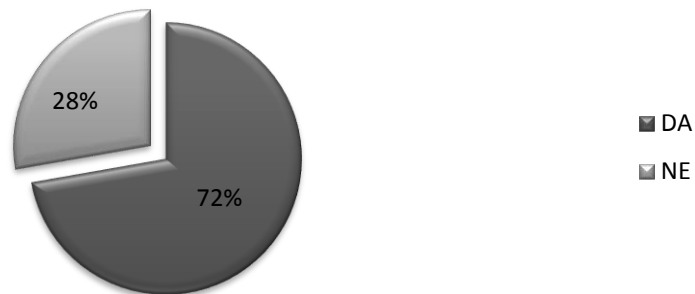
61% učencev petega razreda misli, da se zdravo prehranjuje.

OBKROŽI KAJ SESTAVLJA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK!



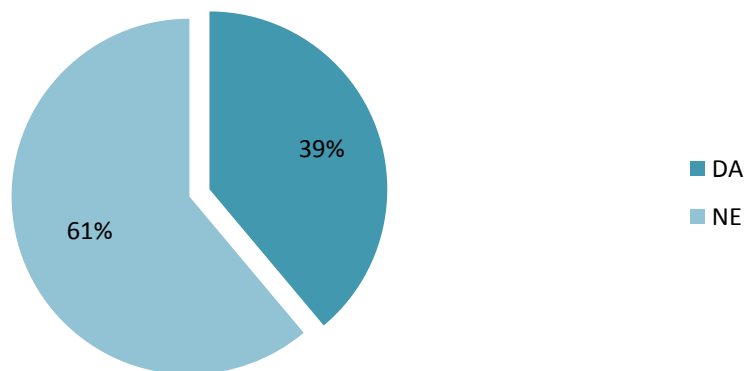
Iz grafa je razvidno, da petošolci dokaj dobro vedo, kaj sestavlja TSZ.

ALI SI ŽE SLIŠALA ZA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK PREDEN SMO GA JEDLI V ŠOLI?



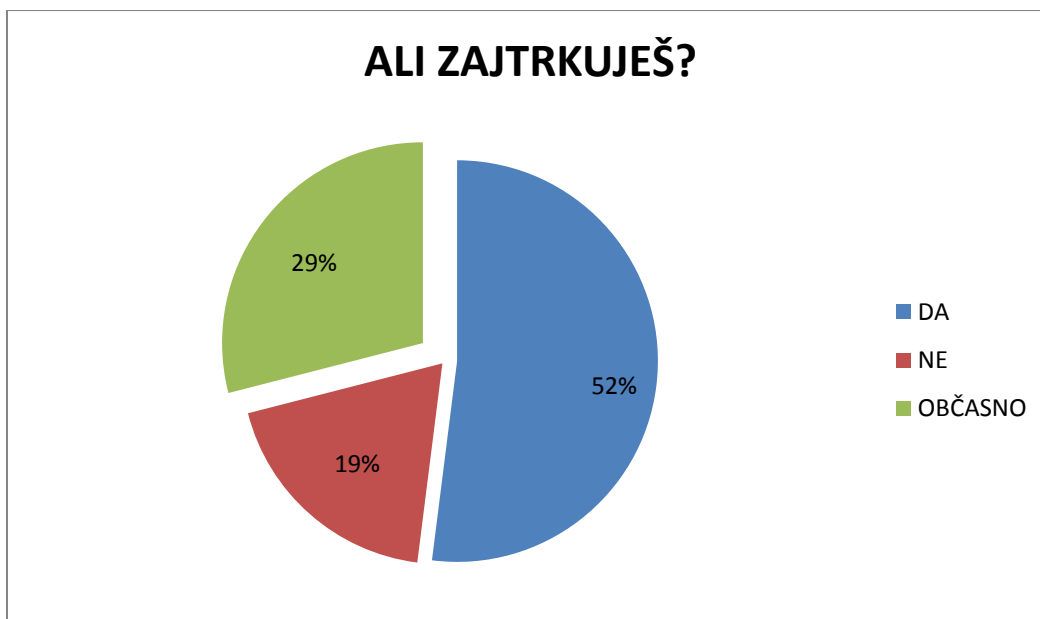
Kar 72% petošolcev je že slišalo za TSZ, še preden smo ga omenili v šoli.

ALI TI JE TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK VŠEČ?

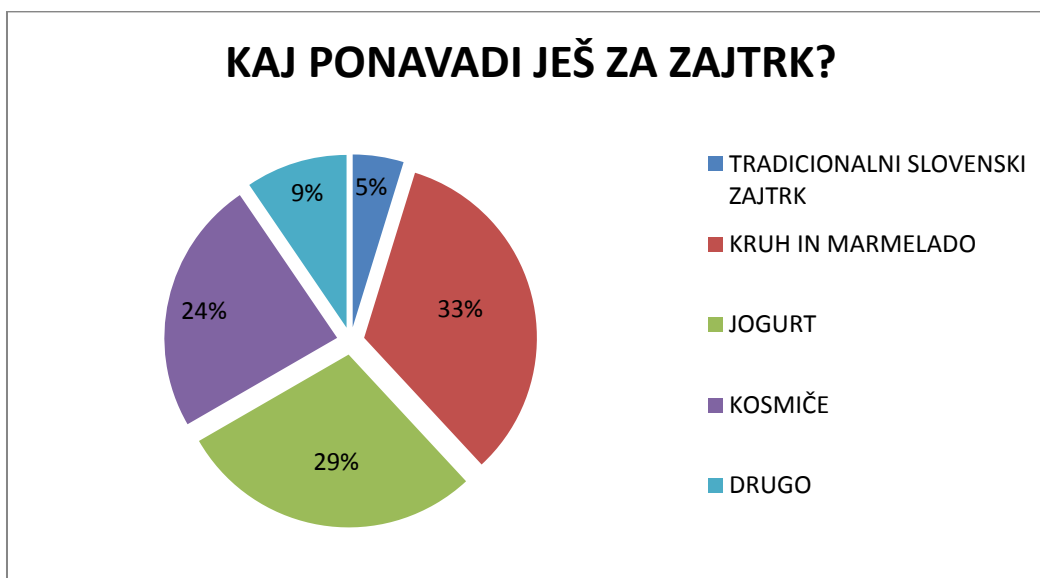


V petih razredih tradicionalnega slovenskega zajtrka ja ne marajo preveč. Kar 61% učencem ni všeč.

SEDMOŠOLCI

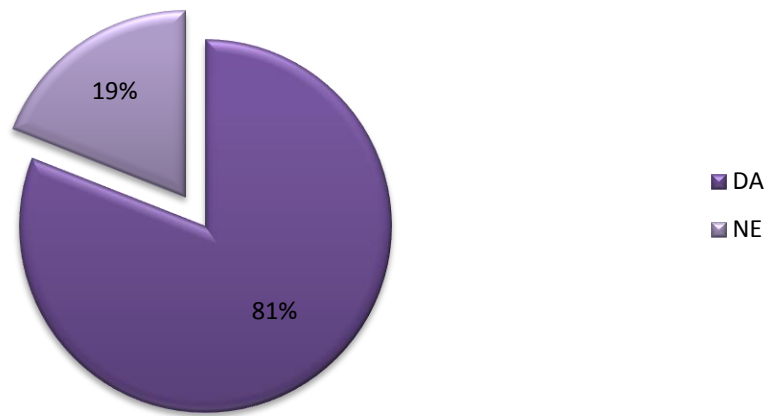


Kar 52% učencev 7. razreda zajtrkuje.



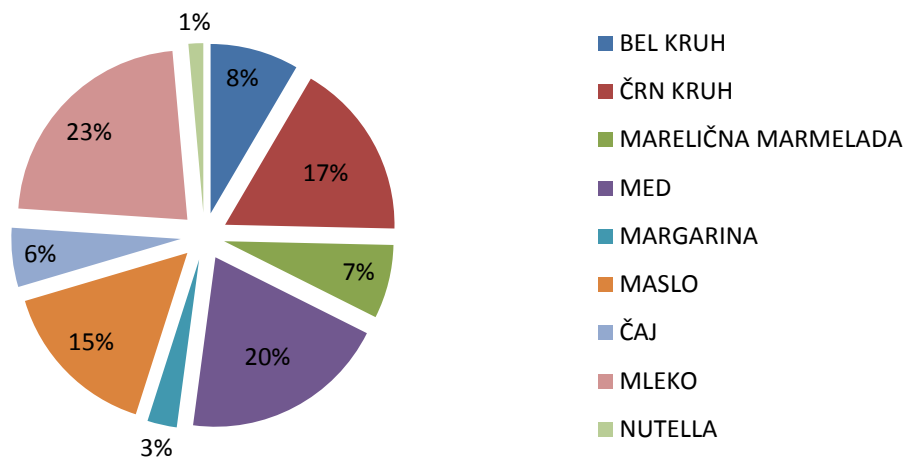
Učenci sedmih razredov za zajtrk najpogosteje jedo kruh in marmelado in sicer kar 33%.

ALI MISLIŠ, DA SE PRI ZAJTRKU ZDRAVO PREHRANJUJEŠ?



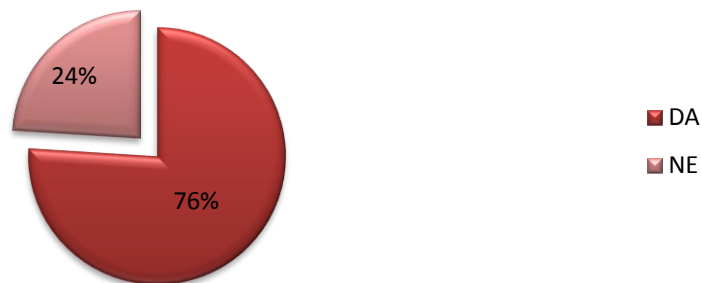
81% učencev misli, da se zdravo prehranjujejo.

OBKROŽI KAJ SESTAVLJA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK!



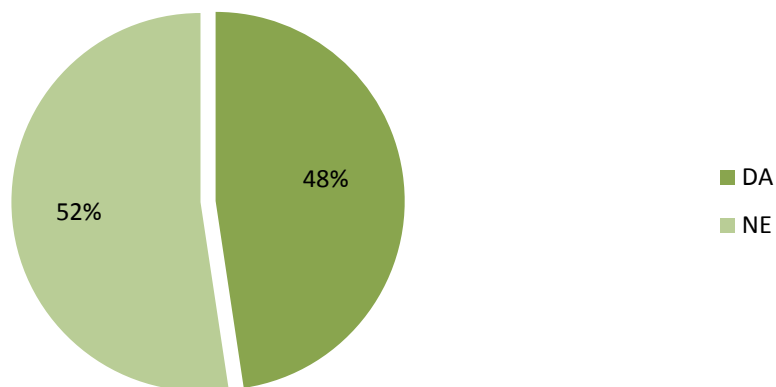
Večina učencev ve, kaj sestavlja tradicionalni slovenski zajtrk.

ALI SI SLIŠAL ZA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK PREDEN SMO GA JEDLI V ŠOLI?



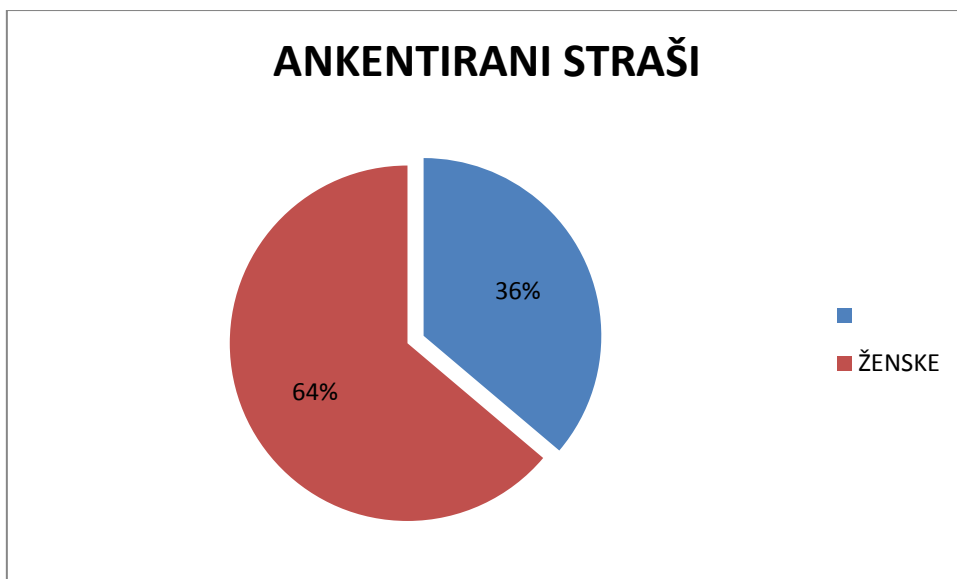
76% punc je že slišalo za TSZ preden smo ga jedli v šoli.

ALI TI JE TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK VŠEČ?

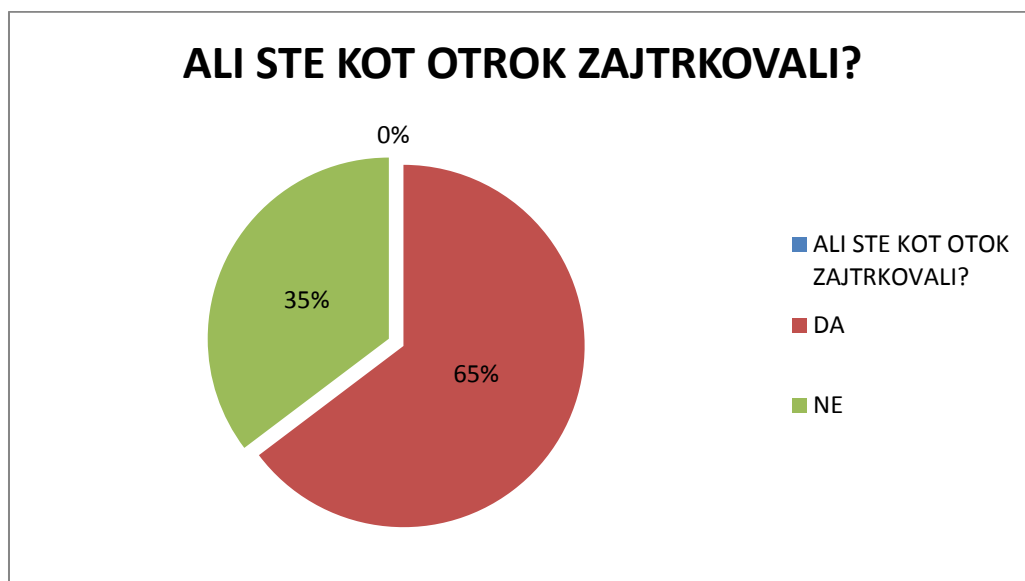


Večini učencev 7. Razredov n i všeč tradicionalni slovenski zajtrk. In sicer 61% učencem.

STARŠI

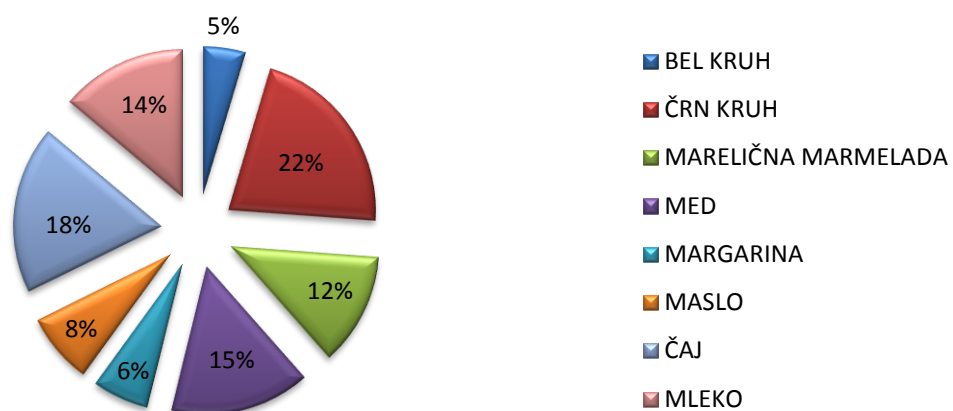


Od vseh anketiranih staršev je bilo 64% žensk in 36% moških.



Kar 65% staršev je potrdilo, da so kot mladi zajtrkovali.

KAJ SESTAVLJA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK (OBKROŽI VSE KAR JE PRAVILNO)



Ta anketa dokazuje, da starši dokaj dobro poznajo kaj sestavlja tradicionalni slovenski zajtrk, ampak sva vseeno pričakovali boljše rezultate.

PREGLED HIPOTEZ

1. Veliko otrok ne je zajtrka – večina punc ga izpusti:

- To hipotezo sva ovrgli saj:
 - Ugotovile sva, da zelo veliko punc je zajtrk. Več jih je zajtrk, kot pa ga izpusti.

2. Otroci spoznajo tradicionalni slovenski zajtrk samo v šoli:

- To hipotezo sva potrdili saj:
 - Podatki, ki sva jih dobili iz anket so potrdili to trditev

3. Večini otrok ni všeč tradicionalni slovenski zajtrk:

- To hipotezo sva potrdili saj:
 - Iz anket je razvidno, da večini učencev tradicionalni slovenski zajtrk ni všeč – raje zajtrkujejo druga živila.

4. Starši ne vedo, kaj je tradicionalni slovenski zajtrk:

- To hipotezo sva ovrgli saj:
 - Iz anket in raziskovanj sva ugotovili, da starši dokaj dobro poznajo kaj je in kaj sestavlja tradicionalni slovenski zajtrk.



slika 6

ZAKLUČEK

Pisanje raziskovalne naloge nama je bilo v veselje, saj sva izvedeli veliko o prehranjevalnih navadah najinih sošolcev. Naše zajtrke sva primerjali z zajtrki naših staršev in prišli do zanimivih ugotovitev. Naši starši dobro pozanjo tradicionalne sestavine, ki sestavljajo tradicionalni slovenski zajtrk. Prijetno sva bili presenečeni, saj večina najinih sošolcev zjutraj zajtrkuje. To se nama zdi dobro, saj smo siti boljše volje in lažje sledimo pouku.

Zanimivo bi bilo, če bi v prihodnje raziskali tudi druge obroke mladih in tako bolj celostno spoznali kaj radi jemo mladi.



slika 7