

RAZŠIRJENOST NEZDRAVE PREHRANE MED OSNOVNOŠOLCI



RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorice:

Lana Požlep, 8. a

Tea Planko, 8. a

Tinkara Strenčan, 8. a

Mentorici:

Tanja Stermecki, prof. slovenščine

Petra Pandža, prof. nemščine

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

RAZŠIRJENOST NEZDRAVE PREHRANE MED OSNOVNOŠOLCI

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorice:

Lana Požlep, 8. a

Tea Planko, 8. a

Tinkara Strenčan, 8. a

Mentorici:

Tanja Stermecki, prof. slovenščine

Petra Pandža, prof. nemščine

KAZALO

KAZALO	1
ZAHVALA	4
POVZETEK	5
UVOD	5
HIPOTEZE	6
RAZISKOVALNE METODE, VZORCI IN VIRI	6
ZDRAVA PREHRANA	8
POMEN ZDRAVE PREHRANE	8
10 NASVETOV ZA ZDRAVO PREHRANO	9
PREHRANSKA PIRAMIDA	10
SESTAV PREHRANSKE PIRAMIDE	10
OPIS POSAMEZNIH SNOVI	11
NEZDRAVA PREHRANA	14
OPIS POSAMEZNIH NEZDRAVIH JEDI	16
HRANA IZ AVTOMATA	16
HRANA S PREVELIKO PRISOTNOSTJO SOLI	16
BOLEZNI IN STANJA POVEZANA Z NEPRAVILNIM PREHRANJEVANJEM	17
DEBELOST	18
SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2	18
POVIŠAN HOLELESTEROL	19
BOLEZNI SRCA IN OŽIJA	19
MOTNJE PREBAVNEGA SISTEMA	19
NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE	20
GIBANJE	20
ZDRAV JEDILNIK	21
NAJBOLJŠA HRANA ZA OTROKE	22
ZDRAVA HRANA ZA BOLJŠE POČUTJE	23
ČOKOLADA.....	23
ŠPINAČA.....	23
POLNOZRNATI IZDELKI.....	23
HRANA ZA DOBER SPOMIN	23
PREDSTAVITEV REZULTATOV KVANTITATIVNE METODE DELA	24
VPRAŠANJA IN ODGOVORI ANKETE	24
ANKETA 1- NAMENJENA UČENCEM	24

ANKETA 2 – NAMENJENA ORGANIZATORJEM ŠOLSKE PREHRANE	24
ANALIZA ANKET	25
REZULTATI ANALIZE ANKETE 1	25
REZULTATI ANALIZE ANKETE 2	30
SPLOŠNE UGOTOVITVE RAZISKOVALCEV PRED NAMI	33
ZAKLJUČEK	34
VIRI IN LITERATURA	36

Kazalo shem

Shema 1: Metode dela	7
----------------------------	---

Kazalo slik

Slika 1: Prehranska piramida	10
Slika 2: Ogljikovi hidrati	12
Slika 3: Sadje in zelenjava	13
Slika 4: Beljakovine	13
Slika 5: Mastna hrana	14
Slika 7: Debelost	18
Slika 8: Gibanje	21

Kazalo tabel

Tabela 1: Hranilna vrednost Barni čokolade	15
Tabela 2: Priporočen vnos posamezne skupine živil	15
Tabela 3: Teža učencev	25
Tabela 4: Kakšno hrano najpogosteje uživate?	29

Kazalo grafov

Graf 1: Ali se prehranjuješ v šoli?	26
Graf 2: Razlogi za prehranjevanje v šoli.....	26
Graf 3: Zakaj se ne prehranjuješ v šoli?.....	27

Graf 4: Kako in kje se prehranjuješ?	27
Graf 5: Ali se prehranjuješ zdravo?	28
Graf 6: Ali imate na šoli avtomat s hrano in pijačo?	28
Graf 7: Kdo je odgovoren za tvojo prehrano?	29
Graf 8: Kakšno hrano najpogosteje uživate?	30
Graf 9: Ali imate na šoli avtomat z hrano in pijačo?	30
Graf 10: Kaj vse upoštevate pri sestavi jedilnika?	31
Graf 11: Ali učenci vsak dan dobijo sveže sadje?	31
Graf 12: Kolikokrat na teden je na jedilniku nezdrava hrana?	32
Graf 13: Ali je v bližini šole restavracija, trgovina ali trafika z nezdravo prehrano?	32

ZAHVALA

Najprej se zahvaljujemo mentorici, profesorici Petri Padnža, ki nam je prisluhnila in si vzela čas za nas, da smo oblikovale idejo o raziskovalni nalogi.

Iskreno se zahvaljujemo mentorici, profesorici Tanji Stermecki, za strokovno vodenje, pomoč pri nastajanju raziskovalne naloge in lektoriranje.

Hvala vsem učencem celjskih osnovnih šol, ki so reševali našo anketo.

Hvala vsem organizatorjem šolske prehrane, ki so rešili našo anketo.

Zahvaljujemo se tudi komisiji za pregled dela.

POVZETEK

Hrana je nujno potrebna za življenje. Je vir energije in hranil, ki jih naše telo potrebuje za rast, razvoj, gibanje, delo, igro, razmišljanje in učenje. Hrana prispeva k življenjskemu ugodju, ko uživamo pri skupnem obedu z družino ali s prijatelji. Ima pa tudi pomembno vlogo pri različnih družabnih dogodkih in praznovanjih.

Vsak dan se je potrebno redno in zdravo prehranjevati. Nas je zanimalo, kako so sestavljeni obroki osnovnošolcev, v kakšnih količinah so in koliko jih je. Posledično smo se osredotočili predstaviti predvsem nezdravo hrano, ki povzroča številne bolezni, ki smo jih prav tako opisali. Za motivacijo ob odločitvi po bolj zdravem življenju pa vam predstavljamo tudi hrano, ki koristi našemu počutju in zdravju.

Želimo si, da bi osnovnošolci dojali, kako pomembno je zdravo prehranjevanje v našem življenju.

Raziskovanje te teme nas je zelo pritegnilo, poleg tega pa smo izvedeli in se naučili veliko novega.

Ključne besede: zdrava hrana, nezdrava hrana, osnovnošolci, bolezni, pravilno prehranjevanje

UVOD

Odločili smo se za zelo aktualno temo 21. stoletja. Velikokrat sploh ne vemo oz. se ne zanimamo za to kaj jemo, koliko kalorij vsebuje, kakšno je poreklo te hrane ipd.. Dandanes velja prepričanje, da mladi in otroci ne skrbijo za svoje zdravje in se večinoma prehranjujejo z nezdravo prehrano. Kot dokaz le-tega je, da otroci iz Amerike sploh ne znajo več poimenovati sadja in zelenjave (Mirt Iskra, 2010). Z nezdravo hrano se srečujemo praktično povsod, tudi v šoli. Ugotavljamo, da nas o nevarnostih in posledicah nezdrave hrane premalo ozaveščajo. To je tudi razlog več za izdelavo naše raziskovalne naloge. Za izdelavo le-te pa smo se odločili, ker nas je zanimalo, kako so osnovnošolci seznanjeni s hitro hrano, kako pogosto jo uživajo, ali se zavedajo nevarnih posledic, ki jih ima pogosto uživanje omenjene hrane in po čem se hitra hrana razlikuje od navadne hrane.

HIPOTEZE

Postavili smo naslednje domneve:

- Izgublja se pomen tradicionalnega prehranjevanja.
- Organizatorji prehrane se zavedajo pomena svežega sadja in zelenjave na jedilniku.
- Organizatorji prehrane ne posvečajo dovolj pozornosti izbiri zdravih živil.
- Na večini slovenskih osnovnih šol ni avtomatov s hrano in pijačo.

RAZISKOVALNE METODE, VZORCI IN VIRI

Za naslov raziskovalne naloge smo se hitro dogovorili, saj nas je zanimalo to področje – razširjenost nezdrave prehrane med osnovnošolci. Nato smo zbrale ideje, kaj bi predstavile v raziskovalni nalogi in na kakšen način, da bi bila raziskovalna čimbolj zanimiva.

Pri raziskavi smo uporabile anketo, ki je vsebovala 9 osnovnih vprašanj o nezdravi prehrani ter prehranskih navadah. Anketirale smo tudi učitelje oz. organizatorje prehrane na šolah v Sloveniji. V tej anketi je sodelovalo 8 šol. V anketi za osnovnošolce pa osnovnošolci iz vse Slovenije. Brskale smo tudi po knjigah in revijah, kjer so različni članki o hrani.

Najprej smo v razni literaturi in virih poiskali čim več podatkov o zdravi in nezdravi prehrani, o boleznih in drugih škodljivih vplivih, ki jih povzročata nepravilno prehranjevanje ter nekaj primerov, kako nam hrana lahko koristi. V nadaljevanju smo izvedli anketo med učenci in organizatorji prehrane na celjskih osnovnih šolah, s katerima smo skušali zbrati podatke o načinu prehranjevanja in pazljivosti pri izbiri hrane. Vse podatke smo tudi statistično obdelali, in sicer je bilo v raziskavo vključenih 264 osnovnošolcev. Povprečna starost anketirancev je 13,2 leti. Anketo je izpolnilo tudi 8 organizatorjev prehrane.

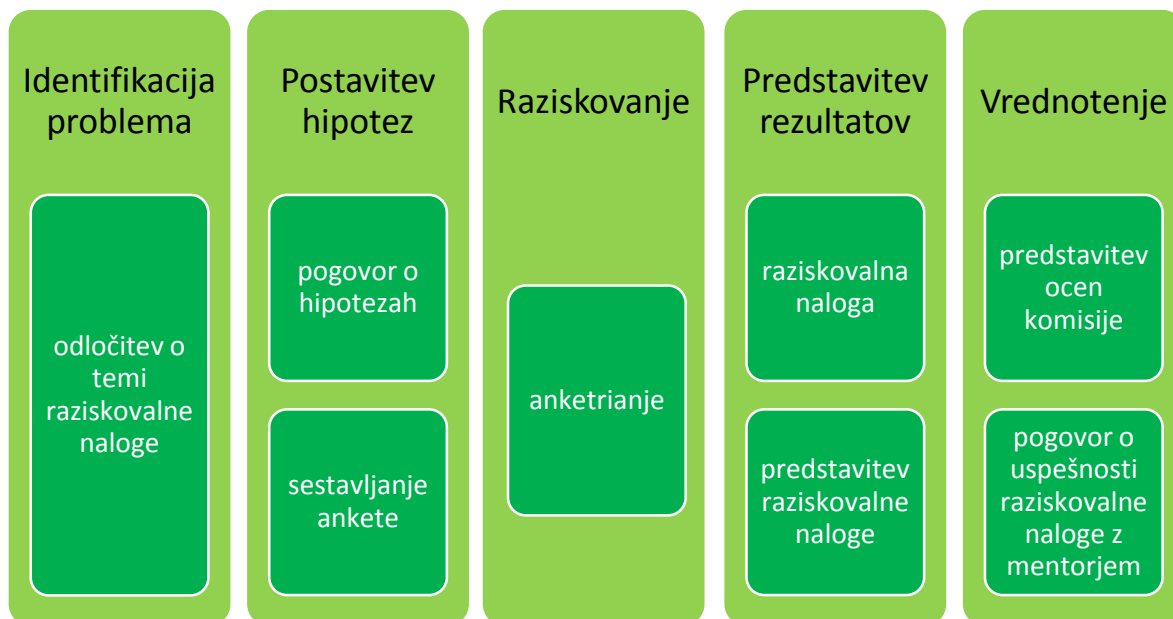
Uporabljene tehnike kvantitativnega raziskovanja:

- anketni vprašalnik,
- statistična obdelava podatkov.

Podatke smo obdelali s programom Microsoft® Excel®.

V spodnji shemi lahko preberete faze raziskovanja.

Rezultate smo empirično obdelali in v nadaljevanju jih bomo tudi predstavili.



Shema 1: Metode dela.

ZDRAVA PREHRANA

Hrana je nujno potrebna za življenje. Je vir energije in hranil, ki jih naše telo potrebuje za rast in razvoj. Potrebujemo je, da se gibljemo, delamo, igramo, razmišljamo in se učimo. Hrana prispeva k življenjskemu ugodju, ko uživamo pri skupnem obedu z družino ali prijatelji. Hrana ima pomembno vlogo pri različnih družabnih dogodkih in praznovanjih.

Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S prehranjevanjem lahko zdravje varujemo in hkrati preprečujemo zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan sladkor v krvi ter debelost. Vsi naštetih so dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni, predvsem srčno-žilnih bolezni, rakavih bolezni, sladkorne bolezni tipa II in drugih.

POMEN ZDRAVE PREHRANE

Zdrava prehrana vključuje več vidikov prehranjevanja. Zelo pomembno je število obrokov. Človek naj bi zaužil dnevno najmanj tri obroke. Najbolje je zaužiti pet obrokov dnevno. Količina hrane mora biti primerna naši telesni aktivnosti, ali preprosto povedano pojemo toliko, kolikor porabimo.

S prehrano moramo zagotoviti našemu telesu vsa potrebna hranila, zato uživajmo raznovrstno hrano: žita in žitne izdelke, zelenjavo, sadje, mleko, mlečne izdelke, meso, stročnice in oreščke. Potrebujemo tudi maščobe, le-te uživajmo zmerno in to predvsem tiste rastlinskega izvora. Tudi pri sladkorju bodimo pozorni. Priporočljivo je, da je v naši hrani čim manj sladkorja in sladkarij.

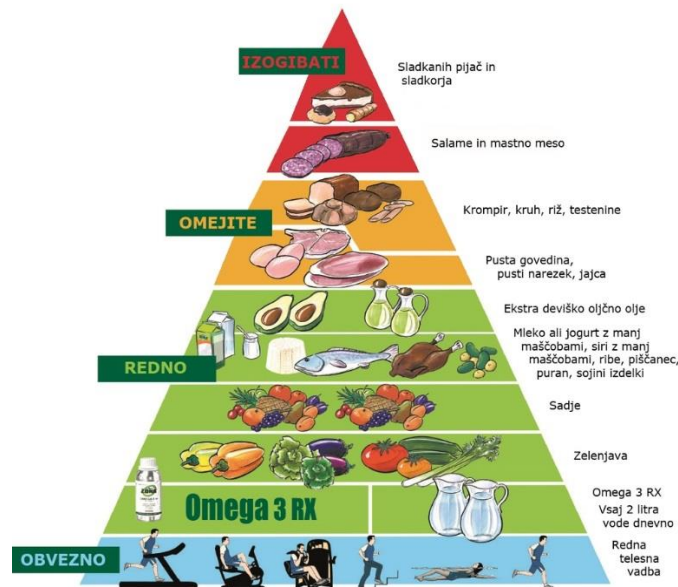
Uravnotežena prehrana mora vsebovati:

- čim več žit in žitnih izdelkov (40 %), torej črn kruh, testenine, riž, kašnate 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 gramov pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav).

10 NASVETOV ZA ZDRAVO PREHRANO

1. Potrebno je piti dovolj tekočine, vsaj liter in pol na dan! Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko dodamo malo limoninega soka. Pijemo lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti, tudi če nismo žejni.
2. Ne pretiravajmo s sadnimi sokovi, saj vsebujejo veliko sladkorja.
3. Zagotovimo telesu dovolj vlaknin, soli in maščob.
4. Med hrano izberemo tisto, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik).
5. Poskrbimo za svoje zdravje z rednim umivanjem rok, čistočo ter ustrezno pripravo in primernim shranjevanjem jedi.
6. Ne pozabimo, da se bakterije najhitreje razmnožujejo v jedeh, ki jih hranimo pri sobni temperaturi, zato je potrebno temeljito skuhati meso in oprati sadje ter zelenjavo.
7. Namesto sladoleda si lahko privoščimo sorbet, ki ne vsebuje toliko mlečnih maščob.
8. Hrano je potrebno uživati v več manjših obrokih čez cel dan. Izbirajmo lažjo hrano, npr. zelenjavne juhe in različne solate.
9. Kupovati je potrebno sveže in kakovostno sadje ter zelenjavo, pri ostalih izdelkih pa moramo biti pozorni na rok trajanja.
10. V najhujši vročini ni priporočljivo jesti čez dan, potrebno pa je jesti, kadar so lačni, in cel dan piti dovolj tekočine, tudi če nismo žejni (E-zdravje, b. l.), (Belović, b. l.).

PREHRANSKA PIRAMIDA



Slika 1: Prehranska piramida (vir: static.squarespace.com)

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki bi jih morali jesti vsak dan. Piramida upošteva potrebe telesa po vitaminih in mineralih ter priporoča ustrezno količino kalorij za vzdrževanje zdrave telesne teže.

Čisto na dnu piramide so ogljikovi hidrati, kar nam pove, da je tega potrebno uživati največ, na vrhu piramide pa so maščobna živila, kar nam pove, da se jih naj uživa čim manj.

SESTAV PREHRANSKE PIRAMIDE

Rdeča barva oziroma maščobna živila – potrebno jih je redko uživati. To so živila z veliko maščob in dodanih sladkorjev. V to skupino uvrščamo predvsem: solatne prelive in olja, smetano, maslo, margarino, sladkorje, sladkane pijače, bombone, sladke prigrizke ...

Priporočen dnevni vnos je od 3 do 5 živil.

Rumena barva oziroma beljakovine – iz te skupine je potrebno izbirati čim bolj pusta (ali posneta) živila. Živila so lahko surova, kuhana ali skušana. V to skupino uvrščamo mleko in mlečne izdelke, meso, ribe, stročnice, jajca, oreščke ...

Priporočen dnevni vnos je od 5 do 7 živil.

Zelena barva oziroma sadje in zelenjava – tega je potrebno jesti čim več, saj ta živila vsebujejo veliko vitaminov, ki jih naše telo potrebuje. V to skupino uvrščamo sadje in zelenjavo.

Priporočen dnevni vnos je od 4 do 6 živil.

Zelena barva oziroma ogljikovi hidrati – dnevno potrebujemo največ enot živil iz te skupine.

So takorekoč osnovna hrana. V to skupino uvrščamo žita, kruh, testenine, riž, krompir ...

Priporočen dnevni vnos je od 4 do 6 živil (Govc Eržen, b. l.).

OPIS POSAMEZNIH SNOVI

OGLJIKOVI HIDRATI

Marsikdo ogljikove hidrate enači s sladkorji, kar pa ni čisto pravilno. V skupino ogljikovih hidratov uvrščamo tudi polisaharide in oligosaharide ter sladkorni alkohol. Ogljikovi hidrati so velika skupina organskih spojin. Najdemo jih v vseh življenjskih oblikah. Ogljikovi hidrati so nujni za polnjenje glikogena in so osnovno hranilo za mišice ter živčni sistem. Kot glikogen se kopičijo v mišicah in jetrih, presežek pa se kopiči kot maščoba v telesu. Ogljikovi hidrati predstavljajo okoli 40 odstotkov dnevnega vnosa hrane. Pomembno je, da jih jemo predvsem zjutraj, ob koncu dneva, pa jih zamenjamo z beljakovinami in zelenjavo.

DOBRI IN SLABI OGLJIKOVI HIDRATI

Dobri ogljikovi hidrati so živila, ki niso industrijsko predelana in nas nasitijo za dalj časa. Telo hranilne vrednosti teh živil porabi, kar preprečuje kopičenje maščobnih zalog (Jurman, 2012).

Dobri ogljikovi hidrati so:

- rjavi riž,
- sladki krompir,
- graham testenine,
- polnozrnat ržen kruh,
- ovseni kosmiči ...

Slabi ogljikovi hidrati so industrijsko predelana živila, sestavljena iz umetnih kemično pridobljenih koncentratov in gensko spremenjenih živil. Za slabe ogljikove hidrate je značilno, da te nasitijo le za kratek čas, telo pa njihove energije ne porabi v celoti. Slabih ogljikovih hidratov se je priporočeno izogibati.

Slabi ogljikovi hidrati so:

- slani prigrizki (čips, pokovka, slane palčke ...), sladki piškoti, čokoladne ploščice, pecivo iz krhkega testa in podobno,
- vnaprej pripravljene in skuhane industrijske jedi (kosilo, ki ga pogrejete v mikrovalovni pečici),
- sladke gazirane pijače, pivo in žgane pijače,
- ocvrt, pečen ali kuhan krompir,
- sladkani in predelani koruzni kosmiči,
- sladkor in sladkarije,
- rozine, banane, melone, lubenice,
- koruza, buče, bob,
- dolgozrnati riž,
- testenine iz bele moke, rezanci, ravioli (Žurna24, 2011).



Slika 2: Ogljikovi hidrati (vir. zlataleta.com)

SADJE IN ZELENJAVA

To so živila, ki vsebujejo veliko vitaminov in mineralov. Večinoma so to plodovi rastlin. Sadje vsebuje od 75 do 95 odstotkov vode, poleg tega pa tudi vitamine (A, B, C), vlaknine (celuloza, pektin...), sadne kisline, minerale in ogljikove hidrate.

Zelenjava vsebuje zelo malo sladkorja in malo kalorij. Zelenjava s svojim velikim volumnom daje občutek sitosti. K zelenjavi uvrščamo: papriko, bučke, kumarice, solato, zelje, artičoke, brokoli ...

Sadje vsebuje več sladkorja kot zelenjava, prav tako tudi več kalorij.



Slika 3: Sadje in zelenjava (vir: zdravo-sadje-zelenjav.jpeg)

BELJAKOVINE

V človeškem telesu so iz beljakovin sestavljena tkiva in organi, pa tudi številne druge komponente, ki so potrebne za normalno delovanje organizma.

Beljakovine so ključnega pomena za rast, dobro delovanje in pravilno strukturo vseh celic v telesu (Kojić, 2010).



Slika 4: Beljakovine (vir: www.planet-lepote.com)

MASTNA HRANA

Mastna hrana je hrana na vrhu piramide, kar nam pove, da jo je treba uživati v čimmanjših količinah. Poleg tega ta hrana sprosti hormon grelin, ki še povečuje lakoto. Tako se s to hrano sploh ne moreš najesti. Hrano kljub temu lahko uživamo, a moramo paziti, da v zmernih količinah.

Pod mastno hrano uvrščamo: olja, margarine, sladice (torte, sladoledi, pite), sladkarije, slano hrano, čips, cvrtje ipd. ...



Slika 5: Mastna hrana (vir: [www. planet-lepote.com](http://www.planet-lepote.com))

NEZDRAVA PREHRANA

Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Republiki Sloveniji kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Število dnevnih obrokov (izpuščanje zajtrka) in ritem prehranjevanja (neredni obroki) povprečnega prebivalca nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, zaužijemo preveč maščob v celoti (uživanje polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov, pogosto uživanje ocvrtih in pečenih jedi) in preveč nasičenih maščob, ki pomembno vplivajo na pojavnost bolezni srca in ožilja ter raka na debelem črevesju. V naši prehrani je premalo sadja, predvsem pa zelenjave in prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (ZPS, IVZ, 2013).

Eden od bistvenih problemov v Sloveniji je, da je v medijih preveč oglasov z nezdravo prehrano, čemur podležejo še posebno osnovnošolci. Na problem opozarja tudi Zveza potrošnikov Slovenije, saj so zapisali, da v Sloveniji telesna teža otrok hitro narašča, kar posledica tudi neprimerne oglaševanja v šolah, bližini šol, v šolskih učbenikih in še kje. Pozivajo k temu, da bi bilo takšno oglaševanje smiselno sistemsko urediti (Pajk Žontar, 2013).

Oglasi so še posebno zavajajoči, saj v njih ne izvemo resnice.

Primer

V oglasu za čokoladico Barni govorijo, da je to ZDRAV in POLNOVREDEN obrok za otroke, ko pa pogledamo na embalažo, vidimo, da temu ni tako.

Hranilna vrednost Barni čokoladice

Tabela 1: Hranilna vrednost Barni čokolade (vir: Veš kaj ješ?, 2012)

	g/100g
Skupne maščobe	15,5
Nasičene maščobne kisline	0
Transmaščobne kisline	0
Ogljikovi hidrati	58,5
Skupni sladkorji	33,0
Natrij	0,36
Sol	0,9
Vlaknine	1,5
Beljakovine	5,9
Energijska vrednost kJ/Kcal	1655/395

Svetovna zdravstvena organizacija opozarja na trend naraščanja telesne teže otrok v Sloveniji v primerjavi z drugimi državami. Izpostavila je, da jetrend naraščanja med najbolj izrazitimi. Spodaj si lahko ogledamo tabelo, ki nam kaže, koliko odstotkov posameznih živil uživajo slovenski otroci (Curhalek, b.l.).

Tabela 2: Priporočen vnos posamezne skupine živil (vir: Curhalek, b. l.)

Skupina živil	Zaužite kol.	Priporočene kol.
Ogljikovi hidrati	39,3 %	55 – 60 %
Sadje	1 sadež dnevno	pri vsakem obroku

Zelenjava	12 % Slov. – nič	3 – 5 E dnevno
Balastne snovi	20 g / dan	27 – 40 g / da
Skupne maščobe	44,3 %	30 %
Nasičene	14,8 %	10 %

OPIS POSAMEZNIH NEZDRAVIH JEDI

HRANA IZ AVTOMATA

Večina ljudi ves dan poseda pred računalniki in velikimi kupi papirjev. Ker jim čas ne dopušča mirnega in zdravega kosila, si gredo kupiti hrano iz avtomata. Ponudba izdelkov je zelo okrnjena, saj ponuja: sendviče, sokove, sladkarije, mogoče kakšne solate ... Poleg tega ta hrana ni zdrava, saj vsebuje veliko nezdravih snovi: majonezo, sir, omake, zelenjava je brez okusa ... Res pa je, da lahko zdravo živimo tudi ob prigrizkih, vendar moramo paziti na to, da jih pravilno izberemo in kombiniramo (Zadovoljna.si, 2013), (Košak, 2010).

HRANA S PREVELIKO PRISOTNOSTJO SOLI

Hrana, ki ima veliko soli povečuje tveganje za srčni napad, infarkt, okvaro srca in smrt zaradi drugih srčnih bolezni.

ŽITARICE: Verjetno se sploh ne zavedamo, koliko soli vsebujejo žitarice. Na primer koruzni kosmiči imajo kar 212 mg natrija na porcijo.

PRELIVI: Ena žlica kečapa vsebuje kar 167 mg natrija, nekoliko manj pa gorčica, ki vsebuje 150 mg natrija (Ekomagazin, 2012).

HITRA HRANA je hrana, ki je delno pripravljena, dokončajo pa jo tik pred uživanjem (narezan in zmrznjen krompir za cvrtje, meso za hamburgerje ...)

Hitra hrana je za mnoge postala vsakodnevni način prehranjevanja, saj je praktična, ker je hitro pripravljena, kar je pomembno, saj nam pogosto primanjkuje časa. Pod hitro hrano spada vse kar uživamo stoje (hrenovke, palačinke, hot dog, pice, sendviči ...) in na hitro.

Hitra hrana ne škoduje, če jo jemo v manjših količinah (2–3/mesec), in kljub izbiri jedi ni škodljiva.

V hitri hrani primanjkuje vsebnosti vitaminov, mineralov, balastnih snovi, vsebuje pa preveč maščob, kar močno vpliva na človekovo zdravje. Hitra hrana je velikokrat energijsko bogata, vsebuje maščobe, soli in sladkor ter premalo sadja in zelenjave (Dijaški.net, Hitra hrana, b. l.).

BOLEZNI IN STANJA POVEZANA Z NEPRAVILNIM PREHRANJEVANJEM

Ko človek gradi hišo, dobro premisli, kakšno opeko in beton, da se hiša ne bo podrla. Ko pa »zidamo« lastno telo, pa kar nekako ne razmišljamo dovolj o tem, kako bi naše telo rastlo in se zdravo razvijalo.*

Na zdravje organizma vpliva veliko dejavnikov. Med njimi tudi način in posledice nezdravega prehranjevanja.

Ko gre za prehranjevanje, se dobre in slabe prehranjevalne navade oblikujejo v mladosti. Dobre navade, ki jih je človek sprejel v otroštvu in mladosti, najpogosteje ohrani, tudi ko odraste. To je navadno tudi lažja pot kot pa spreminjanje navad v kasnejših letih. Slabih navad in razvad, pridobljenih v družini, se človek le težko znebi in se sčasoma le še stopnjujejo.

Nezdravo prehranjevanje in nezadostna telesna dejavnost sta značilnosti nezdravega življenjskega sloga, h kateremu včasih prispevata tudi kajenje in uživanje alkoholnih pijač. Dokazano je, da ti dejavniki sodijo med ključne pri nastanku in napredovanju kroničnih nenalezljivih bolezni ter pojavljanju zapletov pri njih. Bolezni srca in ožilja ter kasnejši infarkt so poleg neizogibnih dednih dejavnikov prav tako posledica slabega načina prehranjevanja ali prekomernega uživanja nezdrave hrane od zgodnjega otroštva dalje. Pogost problem v razvitem svetu je debelost, ki je posledica neustrezne (predvsem mastne) prehrane. Znano je, da debelost večkratno zveča tveganje za razvoj sladkorne bolezni pri odraslih, vedno bolj pogosteje pa tudi pri otrocih. Ena izmed bolezni, ki je posledica pomanjkanja kalcija v prehrani in o kateri se zadnja leta veliko govori, je osteoporoza. Prizadene predvsem starejše ljudi, zlasti ženske v menopavzi, lahko pa se pojavi tudi veliko prej. V času adolescence, ko je grajenje kosti najintenzivnejše, je mogoče veliko storiti za preprečevanje te bolezni. Redno uživanje nezdrave hrane povzroči pomanjkanje vitaminov, mineralov, balastnih snovi, kar povzroča poslabšanje psihične aktivnosti, raztresenost, slab spomin, otroci se hitreje utrudijo in težko zberejo, povzroča nespečnost, razdražljivost ...

Podatki za Slovenijo in svet kažejo, da prehranske navade otrok in mladostnikov niso v skladu s strokovnimi smernicami, kar se kaže tudi v naraščanju števila otrok s prekomerno telesno težo in otrok z motnjami hranjenja na drugi strani (anoreksija, bulimija).

Velikokrat pa od nezdrave hrane lahko postaneš tudi odvisen. Odvisnost je podobna odvisnosti od drog, le da si odvisen od nezdrave prehrane, kar pomeni, da je veliko več možnosti za nastanek kakšne izmed bolezni, poleg tega se zelo zrediš.

Najpogostejše posledice nezdravega prehranjevanja so debelost, sladkorna bolezen tipa 2, zvišan holesterol, kar lahko vodi še do naslednjih bolezni, in sicer do ateroskleroze, možganske kapi, srčne kapi ali zvišanega krvnega pritiska.

Poleg naštetih poznamo še nekatere druge bolezni:

- bolezni srca in ožilja,
- rak (rak na dojki, kolorektalni rak),
- motnje prebavnega sistema (zaprtje, ulkus),
- rahitis, osteoporoza, skorbut, bolezni zob, makrocitno anemijo, anemijo zaradi pomanjkanja železa, težave v rasti in razvoju.

DEBELOST

Debelost je zdravstveno stanje, pri katerem se je presežek telesne maščobe nakopičil do tolikšne mere, da bi lahko imel negativen učinek na zdravje, poleg tega vodi tudi do zmanjšane pričakovane življenjske dobe. Debelost povečuje verjetnost raznih bolezni, zlasti bolezni srca, sladkorne bolezni tipa 2, obstruktivne apneje med spanjem, nekaterih vrst raka ...



Slika 6: Debelost (www.delo.si)

SLADKORNA BOLEZEN TIP 2

Sladkorna bolezen tipa 2 je najpogostejši tip sladkorne bolezni, za katero zboli 90 % vseh sladkornih bolnikov, predvsem srednja in starejša generacija. Zanje so značilne trajno povečane vrednosti krvnega sladkorja. Do tega pride, ker se iz trebušne slinavke ne izloča dovolj inzulina ali pa inzulin v skeletnem mišičju in maščevju deluje pomanjkljivo. Pri omenjenem tipu

sladkorne bolezni sta značilni dve okvari, in sicer inzulinska odpornost celic v telesnih tkivih in nepravilno delovanje beta celic v trebušni slinavki (RTV, Moja generacija, 2013).

POVIŠAN HOLELESTEROL

Holesterol je vosku podobna snov, ki je ključna sestavina živalske celice. Iz njega nastanejo v telesu številne druge snovi, ki so nujne za življenje, med drugim tudi nekateri hormoni. Kadar je v krvi preveč holesterola (hiperholesterolemija), se začne kopičiti v žilni steni. Kar vodi k zoženju žil. Zaradi zoženja žil, se lahko zgodi srčni infarkt.

BOLEZNI SRCA IN OŽIJA

Med najpogostejšimi boleznimi srca sta povišan krvni tlak in preveč maščob v krvi. Pravzaprav to sami po sebi nista srčni bolezni, sta pa z njimi tesno povezani. Če previsokega tlaka in maščob v krvi ne zdravimo, sta lahko usodna. Povišan tlak oziroma hipertenzija je najpogostejši vzrok za možgansko kap, maščobe v krvi pa zamašijo žile, kar vodi v srčni infarkt. Srčne bolezni so večinoma posledica nezdravega načina življenja. Ker je danes vse več debelih ljudi in tudi vse več debelih otrok, se pričakuje, da bo tudi srčnih bolezni vse več. Debelost je namreč tesno povezana s sladkorno boleznijo, ta pa je ena največjih nevarnosti, da se pri bolniku razvije tudi srčna bolezen. Ljudje, ki se zredijo že v otroštvu, imajo veliko možnosti, da ne bodo dočakali starosti.

Med najpogostejšimi boleznimi srca je koronarna bolezen, ki tudi pri nas prizadene zelo veliko ljudi. Pri tej bolezni so zamašene drobne žilice v srčni mišici. Če se takšna žilica popolnoma zamaši, bolnik doživi srčni infarkt, kar pomeni, da del srca ne dobi kisika in hrane in zato tudi odmre. Če je to večji del, pomeni, da gre za obsežen srčni infarkt, ki ga bolnik pogosto ne preživi. (Zdravje.si, b. l.).

MOTNJE PREBAVNEGA SISTEMA

Motnje, težave ali bolečine želodca so lahko, ker ima želodčni sok preveč solne kisline, kar lahko povzroči rano, čir na želodcu, vnetje želodca (ulkus) ali gastritis. Pogostejše bolezni oziroma težave črevesja so z debelim črevom in danko. Znaki so lahko tudi bolečine v trebuhu, bolečine v črevesju, napenjanje, slabosti, driska, zapeka ali zaprtost, zapora črevesja.

Pogostejša obdobja daljše zaprtosti črevesja, privedejo do hemoroidov. Hemeroidi ali zlata žila je pogosta oblika bolezni rectuma – danke. Hemeroidi so torej žilni vozli, v takih primerih je blato pogosto obarvano rdeče, kar je posledica prisotnosti krvi v blatu. Najpogostejši bolezni tankega črevesa sta celiakija ter vnetje tankega črevesja (vnetje dvanajsternika). Zdravje je torej v veliki meri povezano s prebavo in presnovo (Altera, b. l.).

NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

GIBANJE

To je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport. Ko hitro hodite, se igrate, pospravljate, plešete ali hodite po stopnicah, se gibljete za zdravje.

Premalo gibanja je ena izmed najpogostejših oblik, s katerimi se srečujemo vsak dan. Uživanje nezdrave prehrane in premalo gibanja je idealna kombinacija za nastanek raznih boleznih, kot sta npr. diabetes in debelost. Pomemben del zdravega načina življenja je brez dvoma ustrezna in redna telesna aktivnost. Brez zadostnega gibanja je bo verjetno tudi ostalo, kar sicer počnemo v skrbi za zdravje brez optimalnega učinka.

Ustrezna prehrana, izogibanje slabim razvadam in druge stvari, ki jih počnemo v skrbi za naše telo, bodo tako zgolj z zadostnim gibanjem prinesle željene rezultate, pa naj bo to ohranjanje zadovoljive ravni vašega zdravja in dobrega počutja ali pa izguba prevelike telesne teže.



Slika 7: Gibanje (vir: www.fashion.si)

ZDRAV JEDILNIK

Predstavljamo primer zdravega jedilnika.

Zjutraj na tešče:

- kozarec mlačne vode s pol limone ali
- sok iz sokovnika: jabolko, steblo zelene, pomaranča, košček ingverja, rdeča pesa in korenje

Zajtrk:

- prosenka kaša v ovsenem mleku, namočene suhe slive ali lešniki, žlička presnega agavinega sirupa

Malica:

- **zeleni smoothie** iz kokosove vode, banane, pomaranče, mladih listov špinacije, namočenih semen (chia, lan), mlada pšenična trava v prahu ali spirulina, lahko tudi dodatek kokosovega mleka.
- **čičeričin namaz (humus)** na doma pečenem prosenem kruhu z vloženo zelenjavo (paprika, kumare).

Kosilo:

- lečina enolončnica s sezonsko zelenjavo: korenje, koleraba, ohrovt, čebula, por in sezonski radič s krompirjem ali
- bujta repa s fižolom in proseno kašo
- za otroke: zelenjavni pire (iz bučk, pora, ohrovta, špinače in krompirja) ter lečini polpeti s čičeriko ter skleda motovilca

Malica:

- pest oreščkov (orehi, lešniki, mandeljni) ali
- kefir za tiste, ki ga imajo radi

Večerja:

- Zelenjavna juha (brokoli, cvetača, bučke, por, ohrovt, korenje)

NAJBOLJŠA HRANA ZA OTROKE

Ko je pred nekaj leti je Center za promocijo zdravja pri Inštitutu za varovanje zdravja izdal raziskavo, je bilo zaznati, da težave z debelostjo pri nas še niso tako velike. V zadnjem času pa je težava zelo velika in narašča. Medtem ko je bilo leta 2006 pri nas približno 26 odstotkov predebelih otrok, jih je sedaj skoraj 30.

Izsledki raziskave kažejo, da:

- 57 odstotkov fantov in deklet ne zajtrkuje. Že nekaj časa vemo, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Če redno zajtrkujete, se zmanjša možnost, da boste z leti pridobili odvečno težo, prav tako pa se za nekaj odstotkov zmanjša možnost za srčni infarkt.
- 34 odstotkov fantov in 47 odstotkov deklet uživa sadje enkrat ali večkrat na dan, kar pomeni, da 60 odstotkov otrok ne uživa sadja vsaj enkrat dnevno. Sadje je glavni vir vitaminov in vlaknin, ki so nujni za normalen razvoj otrok.
- le 21 odstotkov fantov in 27 odstotkov deklet redno uživa zelenjavo, kar pomeni, da jih 76 odstotkov je premalo zelenjave.
- otroci pogosto jedo sladkarije. Kar 25 odstotkov vsak dan uživa sladkarije in sladkane pijače.

Najbolje je, da otroci zaužijejo čim več sadja in zelenjave. S tem pridobijo veliko vitaminov in mineralov. Pomembne pa so tudi beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati, s katerimi naše telo ostane zdravo (Aktivni.si, 2011).

ZDRAVA HRANA ZA BOLJŠE POČUTJE

Za dobro počutje poskrbi že banana, saj vsebuje serotonin, imenovan tudi hormon sreče. Visoka vrednost kalija v bananah preprečuje krče, visoka vrednost magnezija v bananah pa zniža občutek anksioznosti in poskrbi za boljši spanec (Ženska.si, 2011).

ČOKOLADA

Čokolada je dober posladek, poleg tega pa nam daje pozitiven vpliv na počutje. V možganih sprošča določene snovi in hormone, ki na dajejo občutek sreče in dobrega razpoloženja.

ŠPINAČA

Poleg tega, da je naravni antioksidant, je špinaca tudi bogat vir vitaminov, železa in kalcija. Vsebuje tudi folate, boljše poznane pod imenom vitamin B9, ki je ključnega pomena za proizvodnjo serotonina, hormona sreče. Z njo se lahko primerjajo tudi beluši, brokoli in fižol.

POLNOZRNATI IZDELKI

Ogljikovi hidrati so včasih najboljša hrana za tolažbo, saj dviguje nivo serotonina, hormona sreče. Namesto belega kruha je boljše, če vzamemo polnozrnat izdelek (kruh, testenine, riž), saj so ti izdelki bolj zdravi, zato koristijo nam in našemu počutju.

HRANA ZA DOBER SPOMIN

Zaradi nepravilne prehrane vam lahko že zelo zgodaj začne pešati spomin. Zelo pomanjkljiva prehrana (premalo vitaminov in mineralov) je pripeljala do tega, da se že pri nekaterih tridesetletnikih kažejo prvi znaki pešanja spomina in začetki Alzheimerjeve bolezni. Zelo nezdrava hrana povzroči, da v možganih že pred tridesetim letom starosti »ugasnejo« velika območja celic. Dovolj holina v prehrani onemogoči tvorbo acetilholina, ki lahko prepreči Alzheimerjevo bolezen. Holin lahko uživamo tudi kot dodatek, s čimer si izboljšamo spominin zbranost. Če si želite izboljšati spomin s hrano, jejte živila, bogata s holinom. Ta se nahaja v mesu, ribah, perutnini, mlečnih izdelkih, zeleni listnati zelenjavi (Ženska.si, 2011).

PREDSTAVITEV REZULTATOV KVANTITATIVNE METODE DELA

VPRAŠANJA IN ODGOVORI ANKETE

Sestavili smo dve spletni anketi, eno za osnovnošolce, drugo za vodje šolske prehrane. Vprašanja so bila različnih tipov (zaprtega in odprtega). Anketo 1 je reševalo 251 učencev, 88 fantov in 163 deklet. Povprečna starost osnovnošolcev je 13,1 leto. Anketirani so bili večinoma učenci celjskih osnovnih šol. Anketo 2 je rešilo 8 organizatorjev šolske prehrane iz celjskih šol, spol in starost se nam nista zdela relevantna podatka pri omenjeni anketi.

ANKETA 1- NAMENJENA UČENCEM

1. Koliko tehtaš?
2. Ali se prehranjuješ v šoli?
3. Navedi razlog zakaj se prehranjuješ v šoli! (izbirno vprašanje)
4. Navedi razlog zakaj se ne prehranjuješ v šoli! (izbirno vprašanje)
5. Kako zgleda vaše prehranjevanje?
6. Meniš, da se v vaši družini prehranujete zdravo?
7. Ali imate na šoli avtomat s hrano in pijačo?
8. Kdo je po tvojem mnenju odgovoren za prehrano?
9. Kakšno hrano najpogosteje uživata?

ANKETA 2 – NAMENJENA ORGANIZATORJEM ŠOLSKE PREHRANE

1. Imate na šoli avtomat s hrano in pijačo?
2. Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z DA, izberite, kaj vse v avtomatu ponujate. (izbirno vprašanje)
3. Kako pogosto sestavljate nov jedilnik?
4. Kaj vse upoštevate pri sestavi jedilnika?
5. Ali učenci vsak dan dobijo sveže sadje?
6. Kolikokrat na teden je na jedilniku nezdrava hrana?
7. Ali je v bližini šole restavracija, trgovina ali trafika z nezdravo prehrano?






ANALIZA ANKET

REZULTATI ANALIZE ANKETE 1

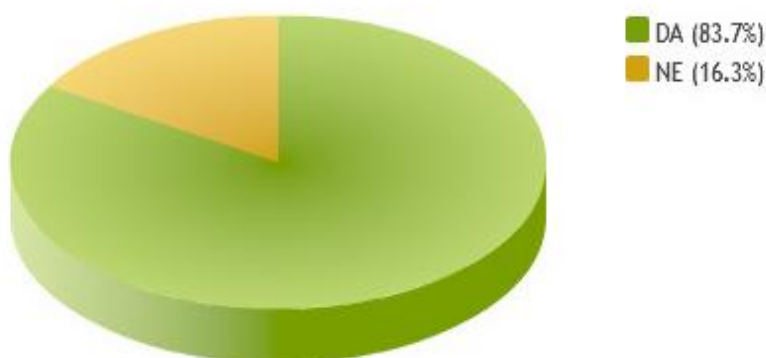
Ker smo demografske podatke že predstavili, bomo nadaljevali s predstavitvijo odgovorov na tretje vprašanje.

Sledeči graf prikazuje težo osnovnošolcev. Ugotovili smo, da največ učencev tehta med 40 in 50 kilogramov, več kot tretjina vprašanih pa ima med 50 in 60 kilogramov. Po osebni komunikaciji z našim učiteljem športa, profesorjem Koprivo, pa smo izvedeli, da je povprečna teža trinajletnih deklic 54 kilogramov, teža fantov v istem starostnem obdobju pa 56 kilogramov. Iz tega lahko sklepamo, da anketirani učenci niso pravilno navedli svoje teže.

Tabela 3: Teža učencev

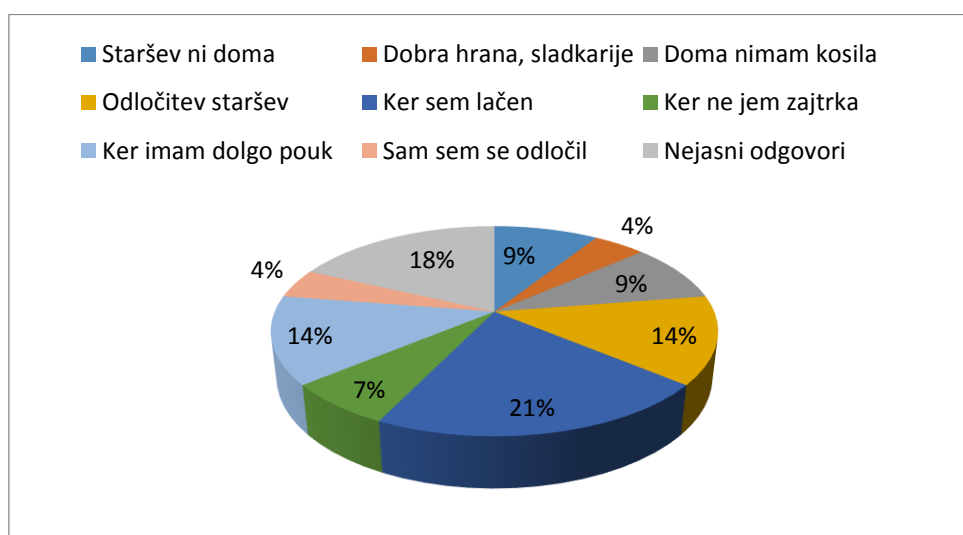
20-30kg	4	 1,6%
30-40kg	35	 13,9%
40-50kg	92	 36,7%
50-60kg	83	 33,1%
več kot 60 kg	37	 14,7%
Vsi rezultati	251	

Pri naslednjem vprašanju smo učence spraševali, ali se prehranjujejo v šoli. Dobrih 83 % odstotkov vprašanih jih je odgovorilo, da se. Nekaj učencev, natančneje 16,3 %, pa je odgovorilo, da se v šoli ne prehranjujejo.



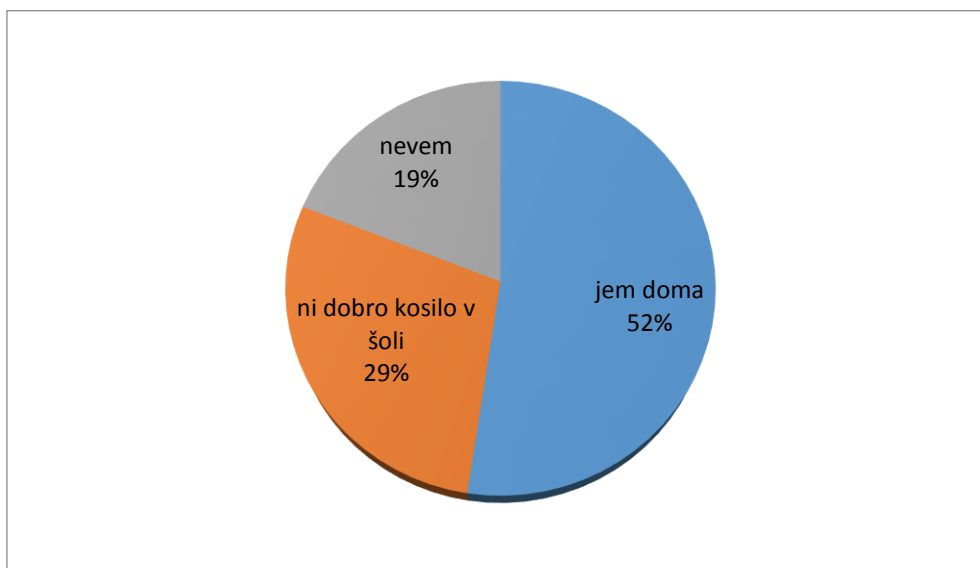
Graf 1: Ali se prehranjuješ v šoli?

Učenci, ki se prehranjujejo v šoli, so kot razlog navedli, da zato, ker so lačni, takšnih je kar 21 odstotkov. Ker je bilo vprašanje odprtega tipa, so nekateri anketiranci izrabili naše zaupanje in podali tudi nekaj neprimernih odgovorov, ki nimajo zveze z vprašanjem, takšnih je bilo kar 18 %. Sledila sta še dva razloga, vsak s po 14 %, in sicer ker imajo dolgo pouk in ker so se tako odločili starši.



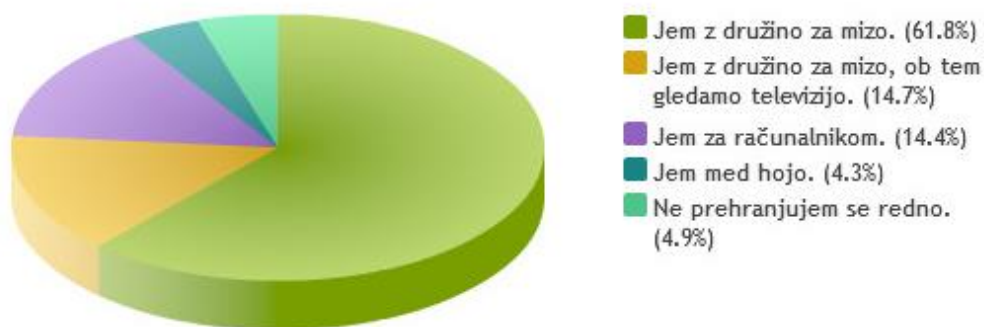
Graf 2: Razlogi za prehranjevanje v šoli.

Učenci, ki so pri vprašanju ali se prehranjuješ v šoli, odgovorili z ne, so pri tam vprašanju podali razloge, in sicer kar 52 % jih je odgovorilo, da zato ker jedo doma, 29 % ni dobro kosilo v šoli, skoraj petina pa jih ne pozna razloga.



Graf 3: Zakaj se ne prehranjuješ v šoli?

Pri naslednjem vprašanju so nas zanimala prehranjevalne navade učencev. Veseli nas, da je kar 61,8 % vprašanih odgovorilo, da jedo doma z družino za mizo, 14,7 % odstotkov pa je takšnih, ki ob tem, da jedo z družino za mizo, gledajo še televizijo. Če povzamemo, se skoraj tri četrtine učencev prehranjuje z družino, za kar menimo, da je zelo dobro. V raziskavi je opaziti, da se že kažejo vplivi modernega »e-sveta«, saj je 14,4 % učencev navedlo, da se prehranjujejo za računalnikom. Na žalost pa je tudi skoraj 5 % takšnih, ki se na prehranjujejo redno. Žal vzroka ne poznamo.



Graf 4: Kako in kje se prehranjuješ?

V naslednjem grafu so podana mnenja njihova o tem, ali se prehranjujejo zdravo. 83,7 % meni, da se.



Graf 5: Ali se prehranjuješ zdravo?

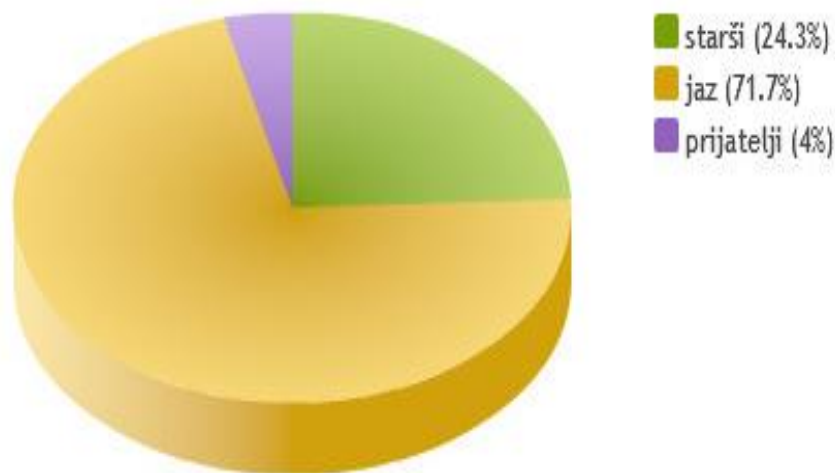
V nadaljevanju nas je zanimalo, ali imajo na šoli avtomate s hrano in pijačo. Nekaj učencev, 6,4 %, je odgovorilo, da imajo, vsi ostali pa da nimajo.



Graf 6: Ali imate na šoli avtomat s hrano in pijačo?

Pri osmem vprašanju nas je zanimalo, ali znajo učenci že prevzeti odgovornost za svojo prehrano. Spraševali smo jih, kdo je po njihovem mnenju odgovoren za njihovo prehrano.

Veseli nas, da kar 71,7 % vprašanih odgovarja, da so za to odgovorni sami, četrtnina vprašanih pa meni, da so za to odgovorni starši.

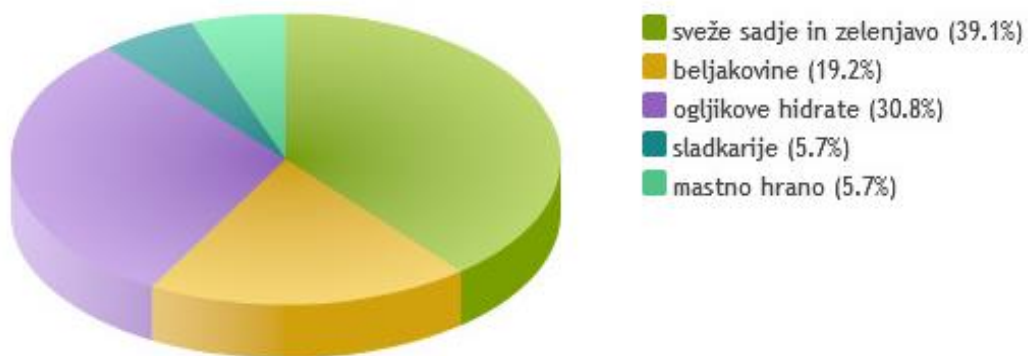


Graf 7: Kdo je odgovoren za tvojo prehrano?

Pri zadnjem vprašanju nas je zanimalo, kakšno hrano najpogosteje uživajo. Veseli nas, da 39 odstotkov učencev najpogosteje seže po sadju in zelenjavi, 30,7 % oziroma 77 vprašanih pa po ogljikovih hidratih. Glede na to, da smo sladkarije dali v posebno rubriko, si želimo in upamo, da učenci uživajo predvsem dobre ogljikove hidrate, a po drugi strani CINDI predstavlja raziskave, kjer govori predvsem o tem, da se ljudje redijo zaradi ogljikovih hidratov, po tem lahko sklepamo o prevelikem uživanju slabih ogljikovih hidratov.

Tabela 4: Kakšno hrano najpogostej uživata?

sveže sadje in zelenjavo	98	39%
Beljakovine	48	19,1%
ogljikove hidrate	77	30,7%
Sladkarije	14	5,6%
mastno hrano	14	5,6%
Vsi rezultati	251	



Graf 8: Kakšno hrano najpogosteje uživete?

REZULTATI ANALIZE ANKETE 2

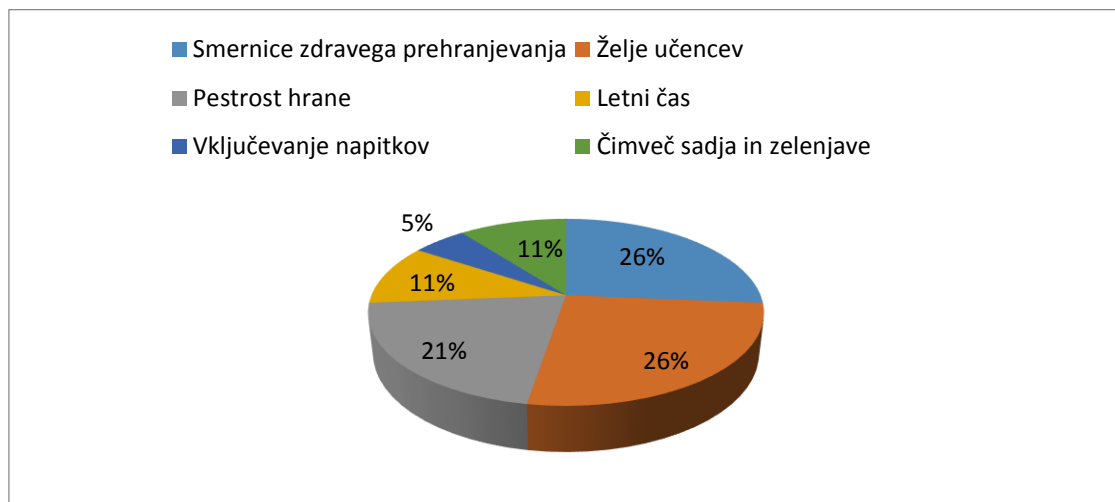
Na spodnjem grafu lahko vidimo primer nerazdeljenega kroga, ki enotno zatrjuje, da na šolah nimajo avtomatov s hrano in pijačo.



Graf 9: Ali imate na šoli avtomat z hrano in pijačo?

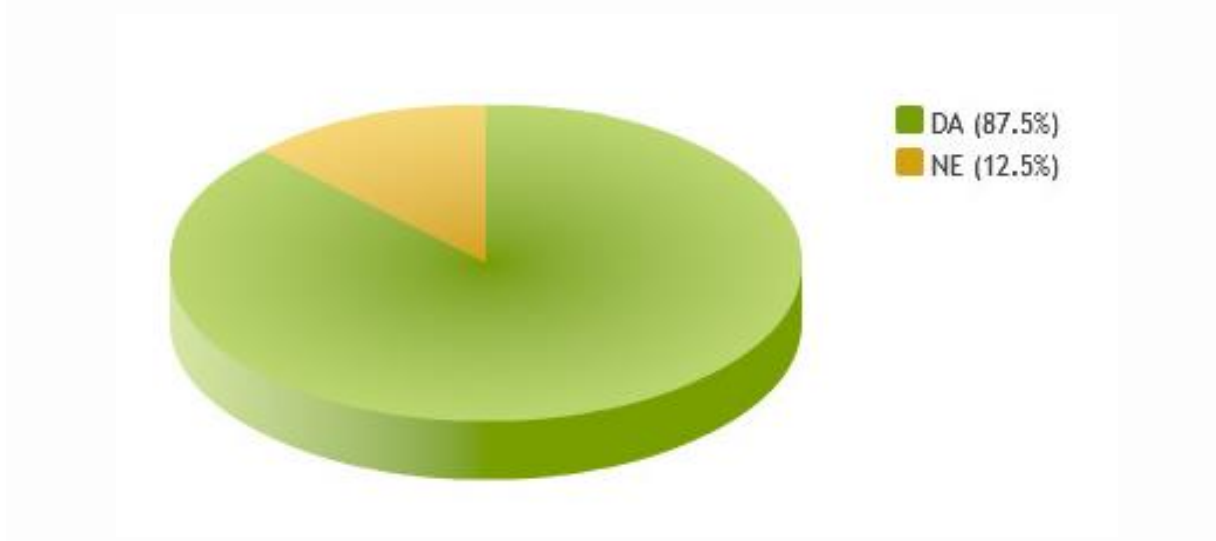
Odgovorov na drugo vprašanje nima pomena grafično prikazovati, saj nas je zanimalo, kaj v avtomatih ponujajo. Ker na šolah nimajo avtomatov, ne moremo zapisati kaj imajo in česa ne.

V nadaljevanju smo se posvetili sestavi jedilnika, ki ga pripravlja vodja oziroma organizator šolske prehrane. Najprej nas je zanimalo, kaj upoštevajo pri sestavi jedilnika. Po 26 % sta prejela odgovora smernice zdravega prehranjevanja in pa želje učencev, sledila je pestrost jedilnik (21 %), letni čas in veliko sadja in zelenjave (vsak 11 %), le ena oseba pa gleda tudi na to, da vključuje napitke.



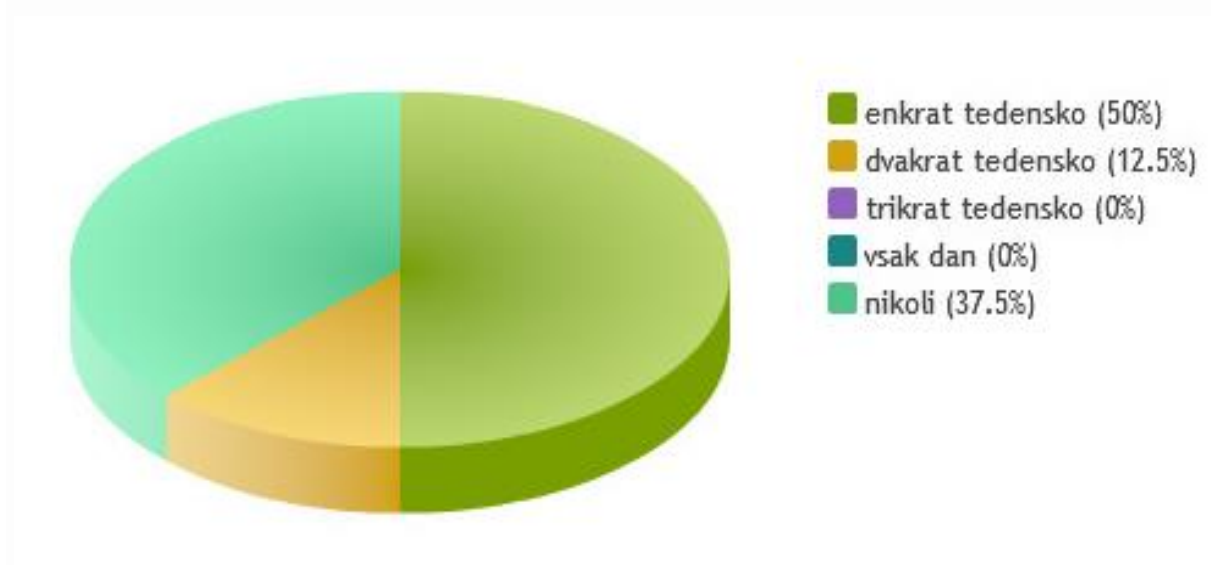
Graf 10: Kaj vse upoštevate pri sestavi jedilnika?

Pri četrtem vprašanju nas je zanimalo, ali učenci dobijo vsak dan sveže sadje. Večina, 87,5 %, jih je odgovorila, da dobijo. Zelo nas veseli, da večina šol dnevno poskrbi, da učenci uživajo sveže sadje.



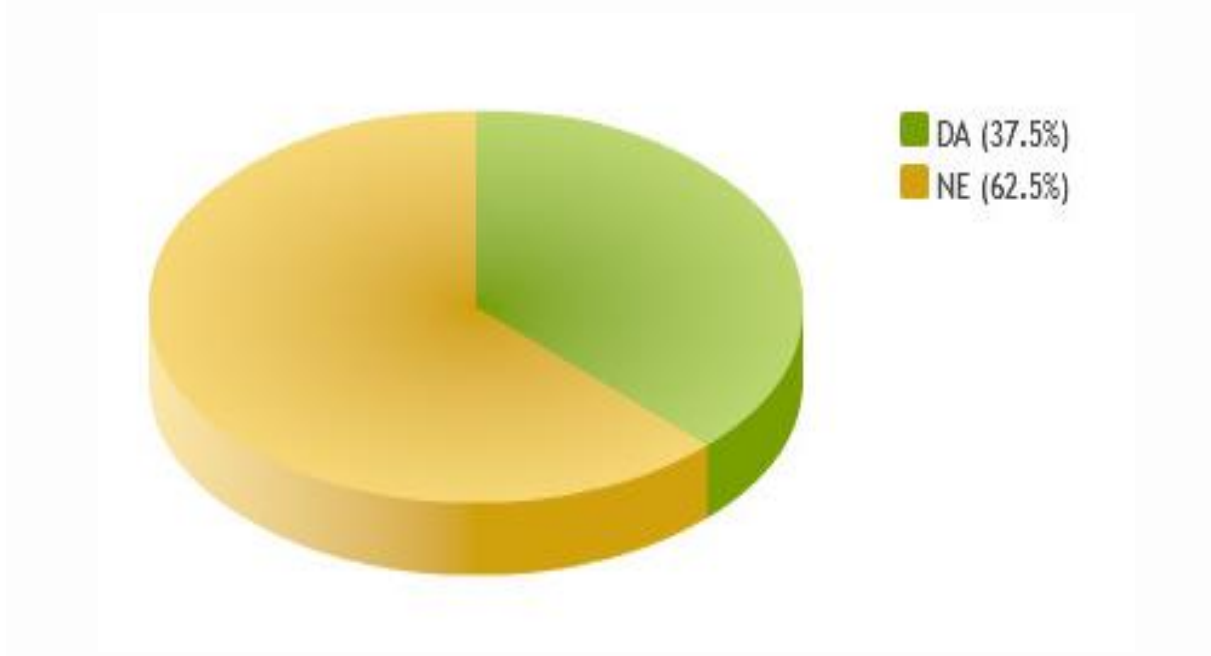
Graf 11: Ali učenci vsak dan dobijo sveže sadje?

Sledeči graf nam prikazuje, kolikokrat imajo učenci na jedilniku nezdravo prehrano. Polovica vprašanih je odgovorila, da enkrat tedensko, 37,5 % organizatorjev šolske prehrane pa se pri sestavi jedilnika tako potrudi, da učenci jedo le zdravo hrano.



Graf 12: Kolikokrat na teden je na jedilniku nezdrava hrana?

Pri zadnjem vprašanju nas je zanimalo, ali se v bližini šole nahaja restavracija, trgovina ali trafika z nezdravo prehrano. 62,5 % vprašanih je odgovorila, da ne.



Graf 13: Ali je v bližini šole restavracija, trgovina ali trafika z nezdravo prehrano?

SPLOŠNE UGOTOVITVE RAZISKOVALCEV PRED NAMI

Številne raziskave o načinu prehranjevanja v Sloveniji so pokazale, da se večina ljudi prehranjuje nezdravo. Energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, v prehrani je premalo sadja, predvsem pa zelenjave in prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred kroničnimi nalezljivimi boleznimi. Po podatkih nacionalne raziskave "Z zdravjem povezan življenjski slog", ki je bila opravljena leta 2008, se več kot 77% prebivalstva ne prehranjuje zdravo.

Nacionalna raziskava, ki jo je izvedla CINDI Slovenija, opozarja na nekatere zaskrbljujoče rezultate:

- 16,4 % Slovencev se nezadostno fizično udejstvuje,
- 39,6 % Slovencev je prekomerno težkih in 15 % je predebelih,
- 38,5 % smrti med Slovenci zakrivijo kronične nenalezljive bolezni.

Podatki kažejo, da so najbolj razširjeno hrano rastlinskega izvora v letu 2009 v Sloveniji predstavljala žita in žitni izdelki ter krompir z razpoložljivostjo skoraj 500 gramov na osebo na dan! Na tej osnovi lahko sklepamo, da se Slovenci prehranjemo pretežno s škrobnatimi ogljikovimi hidrati, kar vodi do neželenega povečanja telesne teže.

V celjski regiji je prekomerno prehranjenih 41% odraslih, debelih pa 17,6 % prebivalcev. Prekomerno prehranjeni so tisti odrasli, katerih indeks telesne teže je med 25 in 30, debeli pa tisti, katerih indeks telesne teže je večji od 30. Indeks telesne teže predstavlja razmerje med telesno težo (kg) in kvadratom telesne višine (m²).

Danes vemo, da je tudi debelost vzrok za nastanek številnih obolenj. Debelost je posledica prepletanja različnih vzrokov, povzročajo jo dedni dejavniki, povečan vnos energije s hrano in premajhna poraba energije s telesno aktivnostjo ter vplivi okolja.

V letu 2010 je bilo v svetu več kot 42 milijonov otrok, mlajših od pet let, s preveliko telesno težo in pogostost otroške debelosti se hitro povečuje (ur. Hlastan Ribič ind., 2008).

ZAKLJUČEK

Raziskovalno nalogo smo opravljali z namenom, da bi preverili, kako se prehranjujejo današnji osnovnošolci ter da bi se ob anketnem vprašalniku vsaj za trenutek zamislili o svojih prehranjevalnih navadah.

Osrednji cilj naloge je bil raziskati prehranjevalne navade osnovnošolcev. V izhodišču naloge smo si zastavili nekaj hipotez, ki jih bomo v nadaljevanju potrdili oziroma ovrgli.

Pod hipotezo 1 smo zapisali domnevo, da na slovenskih osnovnih šolah ni avtomatov s hrano in pijačo. Vsi vprašani organizatorji prehrane so to potrdili, nekaj učencev pa je zapisalo, da omenjeni avtomat na šolah imajo. Leta 2010 je v veljavo stopil zakon, ki prepoveduje uporabo avtomatov osnovnih šolah (Kočar, 2010), je pa možno, da jih ponekod še vedno imajo, a da jih uporabljajo le učitelji in strokovni delavci šole. To hipotezo zato le delno potrjujemo.

Pod hipotezo 2 smo zapisali, da organizatorji prehrane ne posvečajo dovolj pozornosti izbiri zdravih živil. V raziskavi smo ugotovili, da ne sledijo vsi organizatorji smernicam zdravega prehranjevanja, poleg tega se na jedilnikih enkrat do dvakrat tedensko znajdejo tudi nezdrave jedi, zato to hipotezo potrjujemo in si želimo, da bi v prihodnje organizatorji posvetili več pozornosti zdravi prehrani, saj kot smo že zapisali se vzorci prehranjevanja določijo v mladosti in je kasneje zelo težko »popravlјati škodo«. Tako, pa smo prišli do konca raziskovalne naloge o Razširjenosti nezdrave prehrane med osnovnošolci.

Pod hipotezo 3 smo pravilno sklepali, da se izgublja pomen tradicionalnega prehranjevanja. Če pogledamo v preteklost, ko je družina kosila za mizo brez avdio in video naprav, ki bi jih pri tem motile, potem DA, opaziti je, da se izgublja pomen tradicionalnega prehranjevanja, saj so nekateri učenci že zapisali, da jedo ob gledanju televizije ali ob računalniku. Torej hipotezo 3 potrjujemo.

Pod hipotezo 4 smo predvidevali, da se organizatorji prehrane zavedajo pomena svežega sadja in zelenjave na jedilniku. Velika večina jih je odgovorila, da imajo učenci dnevno na jedilniku sveže sadje, poleg tega pa jih le 11 % kot prednost pri sestavi jedilnika obkrožilo čimveč sadja in zelenjave. To hipotezo le delno potrjujemo, saj bi bilo potrebno pregledati vse jedilnike za omejeno obdobje vsaj šestih mesecev, da bi lahko podali dokončno oceno.

Poleg raziskave smo se namenili tudi bolj podrobno seznaniti z boleznimi, ki jih povzroča nepravilno prehranjevanje. Spoznale smo, je zdrav življenjski slog, torej veliko gibanja in

pravilno prehranjevanje, izredno pomembno, saj le-to vpliva na naše počutje, zdravje in inteligenco.

Veseli nas, da smo imeli možnost in priložnost razmisliti o sodobnih načinih prehranjevanja, ob tem pa si ustvariti sliko o prehranjevalnih navadah učencev in delno spoznati način načrtovanja oblikovanja jedilnikov v osnovnih šolah.

Pri pripravi raziskovalne naloge smo uživali, saj smo se naučili veliko novega. Upam, da ste kaj novega izvedeli tudi vi.

Zaključujemo z mislijo Kvintiljana (l. 35–95), rimskega pisca in učitelja govorništva, ki je dejal: »Jesti je potrebno, da živiš, ne pa živeti, da ješ.« Želimo si, da bi to misel sprejelo čim več ljudi, saj bi s tem močno vplivali na naše prehranjevalne navade. Vse prepogosto se nam zgodi, da »podležemo« slabim razvadam, na primer sladkarijam ali pa hitri prehrani samo zaradi tega, ker sem nekaj »lušta«. To je tudi posledica tega, da imamo danes na razpolago veliko več hrane, kot je lahko pojemo, in tudi to nas lahko zapelje v skušnjava.

Torej poskusimo živeti zdravo, vsak dan naj bosta na jedilniku sadje in zelenjava, polnozrnaté jedi in pusto meso. Zapomnimo si star slovenski pregovor: »Eno jabolko na dan, prežene zdravnika stran.«

Pa dober tek.

VIRI IN LITERATURA

1. Curhalek, V. (b. l.). Zdravo življenje – power point predstavitev. Pridobljeno s http://cvzu-posavje.si/gradiva/Zdravo_zivljenje,_Vlasta_Curhalek.ppt
2. Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (b. l.). Zdrava prehrana. Pridobljeno s <http://www.zzzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html>
3. Veš kaj ješ? (2012). Barni – Mehki biskvit s čokoladnim nadevom. Pridobljeno s <http://www.veskajjes.si/zivila/sladkarije/keksi-ploscice-in-slascice/barni-mehki-biskvit-z-mlenim-nadevom>
4. Zveza potrošnikov Slovenije (2013). ZPS in IVZ: Otroci in mladostniki v primežu trženja nezdravih živil – posledice so lahko dolgoročne. Pridobljeno s <http://www.zps.si/za-medije/izjave-za-javnost-2013/zps-in-ivz-otroci-in-mladostniki-v-primezu-trzenja-nezdravih-zivil-posledice-so-lahko-dolgorocne.html?Itemid=723>
5. Žurnal24.si (2011). Dobri in slabi ogljikovi hidrati. Pridobljeno s <http://www.zurnal24.si/dobri-in-slabi-ogljikovi-hidrati-clanek-58088>
6. Jurman, T. (2012). Veste, kaj so ogljikovi hidrati? Pridobljeno s http://www.siol.net/Sportal/Rekreacija/Prehrana/2012/08/Veste_kaj_so_ogljikovi_hidrati.aspx
7. Altera (b. l.). Želodec in črevesje, jetra, trebušna slinavka, danka, vranica. Pridobljeno s <http://www.altera.si/unlimitpages.asp?id=95>
8. Govc Eržen, J. (b. l.). Piramida zdrave prehrane. Pridobljeno s <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/589/detail.html>
9. RTV, Moja generacija (2013). Nezdrava prehrana in premalo gibanja, resnična razloga za diabetes. Pridobljeno s <http://www.rtv slo.si/moja-generacija/nezdrava-prehrana-in-premalo-gibanja-resnicna-razloga-za-diabetes/324023>
10. E-zdravje (b. l.). Zdrava prehrana. Pridobljeno s <http://www.ezdravje.com/prebavila/osnovne-znacilnosti-prebavil-in-potek-prebave/zdrava-prehrana/>
11. Belović, B. (b. l.). Pridobljeno s <http://www.zzv-ms.si/si/zdrava-prehrana/Pomen-zdrave-prehrane.htm>
12. Ekomagazin (2012). Sol v hrani: hrana, ki je bolj slana od čipsa. Pridobljeno s <http://www.ekomagazin.si/Prehrana/Prehrana/Sol-v-hrani-hrana-ki-je-bolj-slana-od-cipsa.html>

13. Dijaski.net (b. l.). Hitra hrana. Pridobljena s
www.dijaski.net/get/bio_ref_hitra_hrana_01.doc
14. Aktivni.si (2011). Prehrana mladostnikov. Pridobljeno s <http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/prehrana-mladostnikov/>
15. Ženska.si (2011). Hrana, ki spodbuja dobro voljo. Pridobljeno s
<http://www.zenska.si/aktualno/zanimivosti/hrana-ki-spodbuja-dobro-voljo/>
16. Zadovoljna.si (2013). Naj avtomat s hrano ne bo del vsakdana. Pridobljeno s
http://www.zadovoljna.si/clanek/svet_na_kanal_u/naj-avtomat-s-hrano-ne-bo-del-vsakdana.html
17. Kojić, T. (2013). Beljakovine. Pridobljeno s <http://www.viva.si/Zdrav-na%C4%8Din-prehrane/1777/Beljakovine>
18. Košak, N. (2010). Brez avtomatov za hrano in pijačo. Pridobljeno s
http://www.novitednik.si/ne_prezrite.php?id=1341
19. CINDI Slovenija, Ribič, Hlastan, ur. (b. l.). Raziskava 2008. Pridobljeno na <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>
20. Mirt, Iskra, A. (2010). Jamie Oliver ustanavlja javne kuhinje z zdravo prehrano. Pridobljeno s <http://vizita.si/clanek/novice/jamie-oliver-ustanavlja-javne-kuhinje-z-zdravo-prehrano.html>
21. Slika 1: Prehranska piramida. Pridobljeno s
<http://static.squarespace.com/static/51c5f732e4b04f9194666404/t/51e44660e4b0cb5992c7d/1373914724284/SLO%20piramida.jpg>
22. Slika 2: Ogljikovi hidrati. Pridobljeno s http://zlataleta.com/wp-content/uploads/2010/05/620ogljikovi_hidrati_uspesno_hujsanje.jpg
23. Slika 3: Sadje in zelenjava. Pridobljeno s <http://zdravo-sadje-zelenjava.50webs.com/slike/images.jpeg>
24. Slika 4: Beljakovine. Pridobljeno s <http://slike.planetlepote.com/xinha/slike/rekreacija/prehrana/beljakovine6.jpg>
25. Slika 5: Mastna hrana. Pridobljeno s http://www.planetlepote.com/members_data5cf8ebf754/images/447/fat-food-thefoodadvicecentere.co.uk.jpg
26. Slika 6: Debelost. Pridobljeno s
http://www.delo.si/assets/media/picture/20090114/debelost_debeli_otroci.jpg?rev=1
27. Slika 7: Gibanje. Pridobljeno s
http://fashion.si/img/repository/2011/09/web_image/motiv.jpg