

Osnovna šola Hudinja

DEBELOST MED UČENCI NAŠE ŠOLE

Raziskovalna naloga



Avtorici:

Žana Čović, 9.b

Meliha Imamović, 9.b

Mentorica:

Nika Cvirn, prof. ang

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2014

Osnovna šola Hudinja

DEBELOST MED UČENCI NAŠE ŠOLE

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Žana Čović, 9.b

Meliha Imamović, 9.b

Mentorica:

Nika Cvirn, prof. ang.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2014

KAZALO

1. Povzetek	7
2. Uvod	8
2.1 Cilji naloge	8
2.2 Hipoteze	9
2.3 Metode dela	9
3. Teoretična izhodišča	10
3.1 Debelost	10
3.2 Razlogi za debelost	10
3.3 Kazalniki debelosti	10
3.3.1 Indeks telesne mase	11
3.3.2 Obseg pasu	11
3.3.3 Debelina kožne gube in odstotek telesne maščobe	11
3.4 Zdravljenje debelosti	12
3.5 Debelost pri otrocih in mladostnikih	13
4. Osrednji del	10
4.1 Mnenje učiteljice športa	14
4.2 Rezultati ankete	16
4.2.1 Spol in razred anketirancev	16
4.2.2 ITM učencev glede na podatke o višini in teži, ki so jih navedli.	18
4.2.3 Ali meniš, da je tvoja teža primerna?	20
4.2.4 Ali meniš, da se zdravo prehranjuješ?	21
4.2.5 Koliko obrokov poješ na dan?	22
4.2.6 Ali ješ zajtrk?	22
4.2.7 Pri katerem obroku poješ največ?	24
4.2.8 Kaj najraje ješ?	25
4.2.9 Kaj najpogosteje piješ?	29
4.3 Ali se držiš priporočila, da zvečer naj ne bi jedli 2 do 3 ure pred spanjem?	30
4.3.1 Kako pogosto se ukvarjaš s športom?	32
4.3.2 Kako pogosto ješ sladkarije?	34

4.3.3 Kako pogosto ješ hitro pripravljeno hrano?	37
4.3.4 Ali si kdaj poskušal/a shujšati?	36
4.3.5 Kako si se lotil/a hujšanja?	37
4.3.6 Ali imaš zaradi povečane teže kakšne zdravstvene težave?.....	38
5. Diskusija.....	39
6. Zaključek.....	41
7. Priloga.....	Napaka! Zaznamek ni definiran.
8. Viri	45
8.1 Knjižni viri	45
8.2 Internetni viri	45

KAZALO TABEL IN GRAFOV

Tabele

Tabela I	11
Tabela II	14
Tabela III	15
Tabela 1	16
Tabela 2	17
Tabela 3	18
Tabela 4	20
Tabela 5	21
Tabela 6	22
Tabela 7	23
Tabela 8	24
Tabela 9	25
Tabela 10	26
Tabela 11	27
Tabela 12	28
Tabela 13	29
Tabela 14	30
Tabela 15	32
Tabela 16	33
Tabela 17	34
Tabela 18	35
Tabela 19	36
Tabela 20	37
Tabela 21.....	38

Grafi

Graf 1	16
Graf 2	17
Graf 3	18

Graf 3a.....	19
Graf 3b.....	19
Graf 4	20
Graf 5	21
Graf 6	22
Graf 7	23
Graf 8	24
Graf 9	25
Graf 10	26
Graf 11	27
Graf 12	28
Graf 13	30
Graf 14	31
Graf 15	32
Graf 16	33
Graf 17	34
Graf 18	35
Graf 19	36
Graf 20	37
Graf 21	38

1. Povzetek

V najini raziskovalni nalogi sva želeli ugotoviti, koliko učencev naše šole ima prekomerno težo ter pri katerem spolu težave prevladujejo. Zanimalo naju je tudi, kako na svojo težo gledajo učenci sami. Ker je za prekomerno telesno težo kriv nezdrav način življenja (napačna prehrana, preveč sladkih pijač ter premalo gibanja), sva želeli ugotoviti tudi, v kolikšni meri se načel zdravega življenja držijo naši učenci.

Prišli sva do zanimivih podatkov. Na šoli imamo malo učencev s prekomerno težo, več pa je učencev pri katerih je indeks telesne mase pod priporočeno vrednostjo. Večina učencev ocenjuje svojo težo za višjo kot je v resnici. Učenci se zavedajo pomena zdravega življenja ter mu v večji meri tudi sledijo.

2. Uvod

Že nekaj let se v medijih pojavljajo zgodbe o tem, da število posameznikov s prekomerno težo v razvitem svetu narašča. Pretežki pa niso le odrasli, ampak tudi otroci. Tudi Slovenija ni nobena izjema. Raziskava Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2012 je pokazala, da se slovenski otroci prehranjujejo precej nezdravo ter popijejo velike količine sladkih pijač. Poleg tega se premalo gibajo, saj prosti čas preživljajo pred računalnikom in televizijo, namesto da bi se, na primer, podili za žogo. Tako ne preseneča, da veljajo slovenski sedemletniki za najbolj ogrožene zaradi debelosti med državami Evropske unije.¹

Ko sva opazovali učence naše šole, sva se spraševali, če tudi oni živijo tako nezdravo in kako je pri nas s prekomerno težo. Na prvi pogled se nama situacija ni zdela pretirano zaskrbljujoča, a ker videz včasih vara, sva se odločili to temo podrobneje raziskati.

2.1 Cilji naloge

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti:

- a) koliko učencev na predmetni stopnji ima prekomerno telesno težo
- b) ali ima prekomerno telesno težo več deklet ali več fantov
- c) kaj učenci menijo o svoji teži in kako realna je njihova ocena
- d) kakšne prehranjevalne navade imajo učenci
- e) ali učenci upoštevajo načela zdravega življenja
- f) ali so učenci s prekomerno telesno težo že poskušali shujšati in kako
- g) ali imajo učenci zaradi prekomerne teže zdravstvene težave

¹ <http://www.rtvsl.si/zdravstvo/slovenski-sedemletniki-med-najbolj-ogrozenimi-zaradi-debelosti-v-eu-ju/312351> (15. 10. 2013)

2.2 Hipoteze

Postavili sva naslednje hipoteze:

1. 10% učencev predmetne stopnje ima prekomerno telesno težo pri čemer prevladujejo fantje.
2. Večina učencev svoje teže ne ocenjuje realno.
3. Učenci pogosteje pijejo sladke pijače kot navadno vodo.
4. Večina učencev se s športom v prostem času ukvarja vsaj 1x na teden.
5. Večina učencev s prekomerno težo se izven šole ne ukvarja s športom.
6. Večina učencev s prekomerno težo je že poskušala shujšati, in sicer s pomočjo diet.

2.3 Metode dela

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

Podatke za praktični del naloge sva pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketirali sva 186 učencev od 6. do 9. razreda, in sicer 48 učencev 9. razreda, 62 učencev 8. razreda, 41 učencev 7. razreda in 35 učencev 6. razreda. Za pomoč pa sva prosili tudi učiteljico za šport, ki nama je priskrbel podatke o telesni višini, teži ter kožni gubi iz športno - vzgojnih kartonov.

3. Teoretična izhodišča

3.1 Debelost

Debelost je v današnjem času zelo pogost pojav. Prekomerno telesno težo ima 20% otrok in ena tretjina odraslih. Število ljudi s prekomerno težo hitro narašča, posebej zaskrbljujoče pa je naraščanje debelosti pri otrocih in mladostnikih.² Debelost se pojavi zaradi nepravilne izbire hrane, njenega nepravilnega vnosa in škodljivega življenjskega sloga. Povzroča številne bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, težave s spencem. Povečuje možnosti za obolenja dihal, pojav žolčnih kamnov in nekaterih vrst raka. Poleg nevarnosti za telesno zdravje lahko čezmerna telesna teža pri nekaterih ljudeh povzroči anksioznost (občutja strahu in zaskrbljenosti) in depresijo.

3.2 Razlogi za debelost

Debelost nastane zaradi različnih vzrokov. Glavni razlog je neravnotežje med količino zaužitih in porabljenih kalorij. To pomeni, da človek poje več, kot lahko porabi. Pogosto pa ne gre samo za prevelike količine hrane. Jedi so premalo raznovrstne, industrijsko pripravljene. Število obrokov je premajhno ali preveliko, čas obrokov je neustrezen, hrana vsebuje preveč maščobe in sladkorja. V prehrani primanjkuje sadja in zelenjave.³ Pomemben razlog je tudi premalo gibanja. Psihični vzroki (nezadovoljstvo s samim seboj, slaba samopodoba in podobno) lahko povzročijo ali pospešijo težave povezane z načinom prehranjevanja. Tudi dednost igra določeno vlogo pri nastanku debelosti, posebno pri načinu nalaganja maščobnega tkiva in stopnji debelosti.⁴

3.3 Kazalniki debelosti

Stanje prehranjenosti opredelimo s kazalniki debelosti:

- indeks telesne mase (ITM),
- obseg pasu,
- debelina kožne gube,

² <http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/cezurna-prehranjenost-in-debelost-velik-problem-sodobnega-casa> (10.1.2014)

³ Amalietti, Peter. Na zdravje!: Kaj lahko za svoje zdravje storite sami. Ljubljana: Amalietti & Amalietti, 2007, str. 64-70

⁴ <http://www.zzv-ce.si/vzroki-prekomerne-telesne-teze-debelosti> (2.12.2013)

- odstotek telesne maščobe.

3.3.1 Indeks telesne mase

Indeks telesne mase (ITM) izračunamo kot razmerje med telesno maso (v kg) in kvadratom telesne višine (v metrih).

Tabela I: Indeks telesne mase⁵

ITM	TEŽA	TVEGANJE ZA NASTANEK BOLEZNI
Pod 18,5 *	prenizka	Možno slabo zdravje pri nekaterih ljudeh.
18,5 – 24	normalna	Najnižje možno tveganje za nastanek bolezni.
25 – 30	prekomerna	Precejšnje tveganje za nastanek bolezni.
Nad 30	debelost	Visoko tveganje za nastanek bolezni srca, sladkorne bolezni, povišanega krvnega tlaka, itd.

* V nekaterih virih pod 20.

3.3.2 Obseg pasu

Večina ljudi meni, da je prevelik obseg pasu le estetska težava, ne zavedajo pa se, da ima obseg pasu tudi velik vpliv na zdravje.⁶ Obseg pasu pove ali ima oseba povečano količino maščobe v trebuhu in s tem povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 in srčno - žilnih zapletov. Pri moških in ženskah se priporočljiv obseg pasu razlikuje. Priporočljiv obseg za ženske je pod 80 cm, za moške pa pod 94 cm. Obseg merimo v višini popka. Po navadi se s starostjo obseg povečuje.⁷

3.3.3 Debelina kožne gube in odstotek telesne maščobe

Odstotek telesne maščobe lahko določimo na več načinov, najpogosteje pa se uporablja merjenje

⁵ Hujšanje: zbornik referatov. 1996. Rogaška slatina, Sekcija farmacevtskih tehnikov, str. 6

⁶ <http://www.lekarnar.com/clanki/prevelik-obseg-pasu> (26.2.2014)

⁷ <http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/cezmer-na-prehranjenost-in-debelost-velik-problem-sodobnega-casa> (10.1.2014)

debeline kožnih gub. Ta metoda predpostavlja, da se 50% vse telesne maščobe nahaja v podkožnem maščevju. Ob pravilnem merjenju dobimo dokaj natančne rezultate. Najpogosteje se guba izmeri na treh mestih na telesu. Vsota vseh treh meritev nam da rezultat, ki ga primerjamo z izdelanimi referenčnimi vrednostmi.⁸

3.4 Zdravljenje debelosti

Če se želimo znebiti odvečnih kilogramov, je najpomembnejši korak sprememba življenjskega sloga. Potrebno je spremeniti prehrano ter se več gibati. Hitre diete delujejo kratkotrajno in kilogrami se po koncu diete vrnejo.

Prehrana mora biti redna (tri do pet obrokov dnevno) in ne sme vsebovati veliko maščob in sladkorja. Velikost obrokov mora biti ustrezna. Obilnejši obrok je lahko zajtrk, kasneje se obroki zmanjšujejo, saj hrano potrebujemo čez dan in ne zvečer, ko se telo upočasnjuje in posledično hrano pogosteje shrani kot maščobne blazinice.⁹

Pomembno je, da dan vedno začnemo z zajtrkom, saj z njim prebudimo prebavo, pospešimo presnovo ter se opremimo z energijo za nov dan, zato smo kasneje manj lačni in se lažje upremo nezdravim prigrizkom.¹⁰

Pri zdravi prehrani so pomembni: ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vlaknine in vsebnost kuhinjske soli. Ogljikove hidrate vsebujejo škrobna živila, stročnice, sadje, mleko, med zelenjavo pa npr. korenje in pesa. Jesti moramo taka hranila, v katerih je malo enostavnih sladkorjev (kuhinjski sladkor, sadni sladkor). Z beljakovinami sta bogata meso in mleko, a lahko vsebujeta tudi veliko maščobe, zato z njunim uživanjem ne smemo pretiravati. Živalski maščobi in industrijsko predelanim maščobam se je dobro izogniti. Vlaknine dobimo iz surove zelenjave in sadja. Sol lahko uživamo le v majhnih količinah. Zaužiti je potrebno dovolj tekočine, a ne sladkih pijač. Primerna sta navadna voda ter nesladkan čaj. Brez redne telesne aktivnosti ne bo šlo. Aktivnosti morajo biti tako intenzivne, da se človek spoti (npr. hitra hoja, tek, plavanje, kolesarjenje), izvajati pa jih je potrebno vsaj štirikrat tedensko. Izguba telesne teže poteka počasi,

⁸ <http://www.hujsanje.net/tag/merjenje-koznih-gub/> (7.1.2014)

⁹ Hujšanje: zbornik referatov. 1996. Rogaška slatina, Sekcija farmacevtskih tehnikov, str. 5

¹⁰ <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/sploh-veste-zakaj-bi-ga-morali-pojesti.html> (13.11.2013)

zato je potrebna vztrajnost.¹¹

Za znižanje prekomerne telesne teže obstajajo tudi različna zdravila, ki jih po potrebi predpiše zdravnik. Pri skrajnih oblikah debelosti (ITM > 40), ko debelost ogroža življenje posameznika, in so druge oblike terapije neuspešne, obstaja tudi možnost operacije s katero zmanjšajo volumen želodca ali pa hrano speljejo mimo dela prebavne cevi, da se le-ta slabše prebavlja.¹²

3.5 Debelost pri otrocih in mladostnikih

Glede na podatke objavljene na portalu RTV Slovenija lahko ugotovimo, da debelost med mladimi v Sloveniji vztrajno narašča. Raziskava opravljena leta 2012 je pokazala, da se slovenski mladostniki po količini popitih sladkih pijač uvrščajo na prvo mesto v Evropi, ne prehranjujejo se zdravo, pojedjo premalo sadja, zelenjave in rib ter preveč sladkarij ter hitro pripravljene hrane.

Popijejo tudi premalo tekočine.¹³

Ameriška študija je pokazala, da se v povprečju prekomerna teža pri otroku pokaže že pri 22 mesecih starosti.¹⁴ Debelost pred desetim letom starosti napoveduje, da bo debelost prisotna tudi pri odraslem. Debelost pri petnajstih letih pa pomeni kar stokrat večjo verjetnost, da bo oseba zbolela za sladkorno boleznijo tipa 2. Zato je zelo pomembna domača vzgoja. Starši morajo otroku privzgojiti zdrave življenjske navade.¹⁵

¹¹ http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=58&naslovclanek=Debelost_-_sovr%C5%BEnik_%C5%A1tevilka_ena (1.12.2013)

¹² <http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/cezmer-na-prehranjenost-in-debelost-velik-problem-sodobnega-casa> (10.1.2014)

¹³ <http://www.rtvsl.si/zdravstvo/slovenski-sedemletniki-med-najbolj-ogrozenimi-zaradi-debelosti-v-eu-ju/312351> (13. 11. 2013)

¹⁴ <http://www.bibaleze.si/clanek/dojencek/preprecevanje-debelosti-se-pticne-v-zibelki.html> (13.11.2013)

¹⁵ http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=58&naslovclanek=Debelost_-_sovr%C5%BEnik_%C5%A1tevilka_ena (1.12.2013)

4. Osrednji del

4.1 Mnenje učiteljice športa

Najprej sva za mnenje o stanju na naši šoli povprašali učiteljico za šport, gospo Tatjano Braček. Poiskala je podatke o višini, teži in debelini kožne gube iz analiz športno - vzgojnih kartonov med leti 2008 in 2013. Izkazalo se je, da se gibljemo okoli slovenskega povprečja. Večjega odstopanja ni.

Tabela II: Povprečne vrednosti (višina, teža, kožna guba) za našo šolo, dobljene na podlagi analiz športno-vzgojnih kartonov od 2008 do 2010.

2008			
SPOL	TELESNA VIŠINA	TELESNA TEŽA	KOŽNA GUBA
Učenci	49,3	47,1	53,5
Učenke	51,9	49,4	55,7
Skupaj	50,5	48,2	54,5
2009			
	49,1	47,8	51,6
	52,0	49,9	53,3
	50,5	48,6	52,4
2010			
	47,7	48,0	51,4
	49,9	49,3	53,3
	48,7	48,6	52,3

Tabela III: Povprečne vrednosti (višina, teža, kožna guba) za našo šolo, dobljene na podlagi analiz športno-vzgojnih kartonov od 2011 do 2013.

2011			
SPOL	TELESNA VIŠINA	TELESNA TEŽA	KOŽNA GUBA
Učenci	49,9	49,3	49,2
Učenke	51,5	50,4	51,0
Skupaj	50,6	49,8	50,1
2012			
	51,1	49,1	48,8
	52,6	50,4	50,7
	51,8	49,7	49,7
2013			
	52,4	50,7	48,8
	51,6	50,6	48,9
	52,0	50,7	48,9

4.2 Rezultati ankete

Anketirali sva 186 učencev (87 fantov in 99 deklet) od 6. do 9. razreda, in sicer 48 učencev 9. razreda, 62 učencev 8. razreda, 41 učencev 7. razreda in 35 učencev 6. razreda.

4.2.1 Spol in razred anketirancev

Tabela 1 prikazuje spol anketirancev.

Fantje	Dekleta
87	99

Graf 1 prikazuje spol anketirancev v odstotkih.

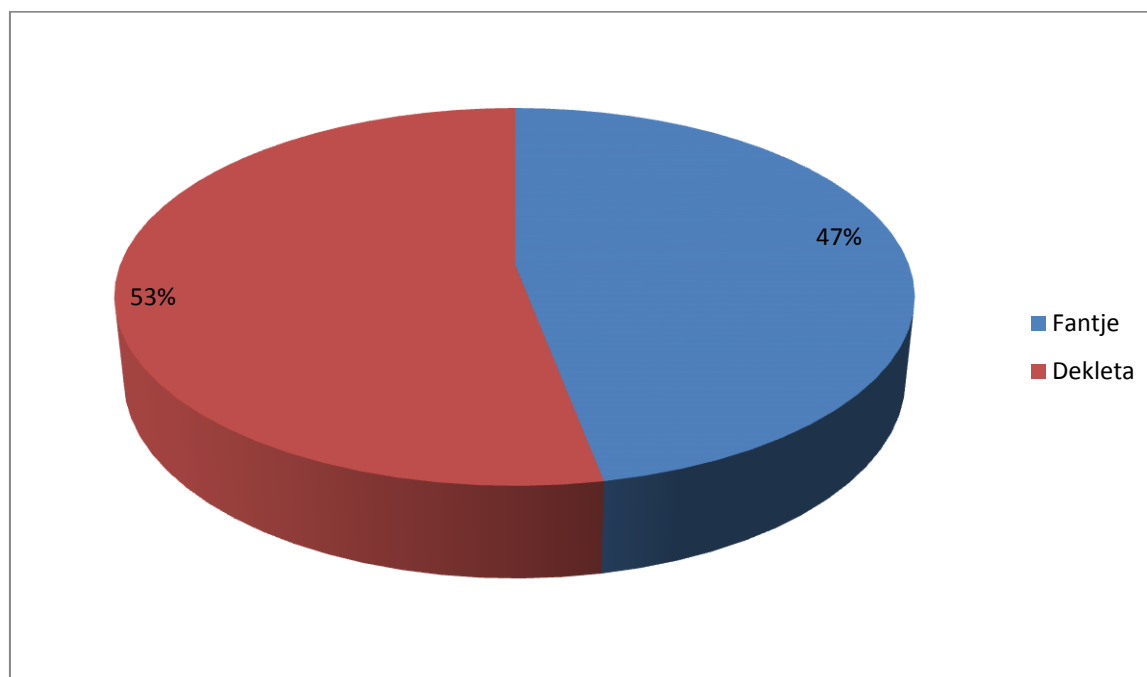
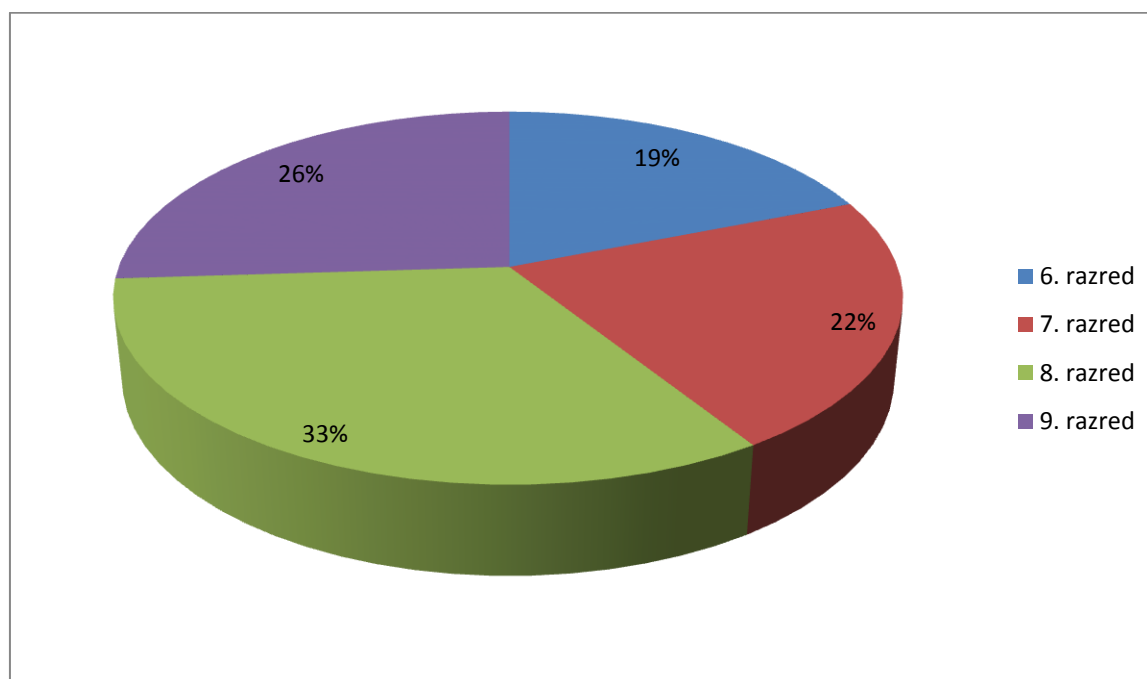


Tabela 2 prikazuje število anketirancev po razredih.

Razred	Število anketirancev
6. razred	35
7. razred	41
8. razred	62
9. razred	48

Graf 2 prikazuje odstotek anketirancev po razredih.



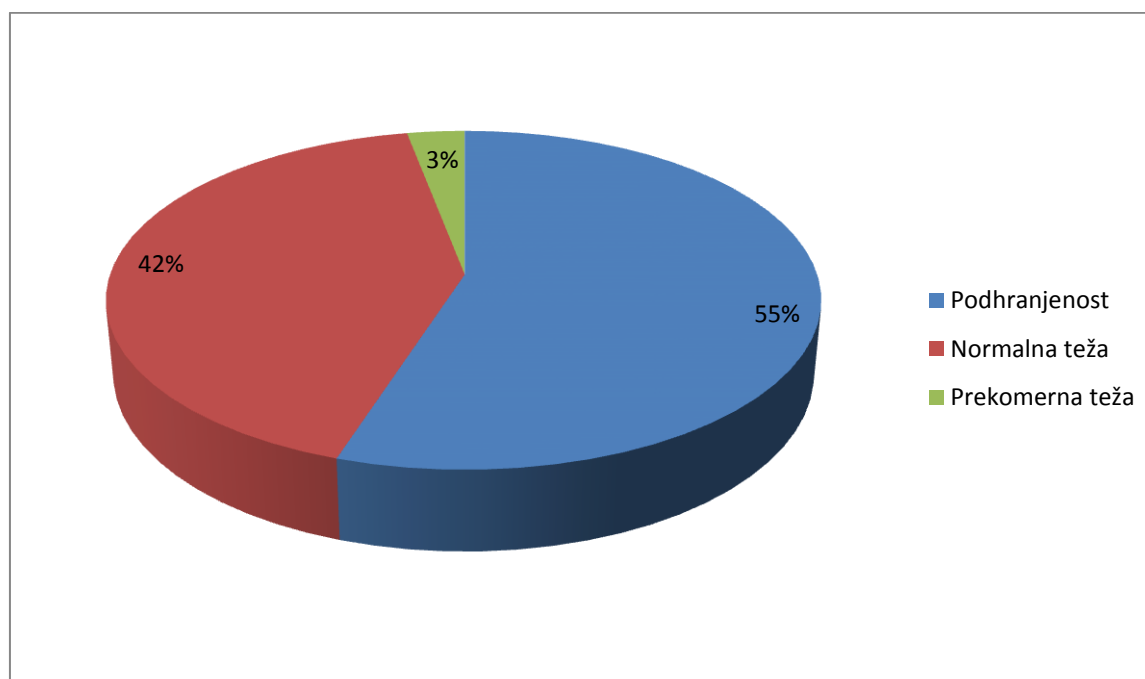
Rezultati: Kot lahko vidimo, sva anketirali nekaj več deklet kot fantov. Število učencev šestega in sedmega razreda je nekoliko manjše kot število učencev osmega in devetega razreda. Razlog je v tem, da sta generaciji šestega in sedmega razreda manj številčni.

4.2.2 ITM učencev glede na podatke o višini in teži, ki so jih navedli.

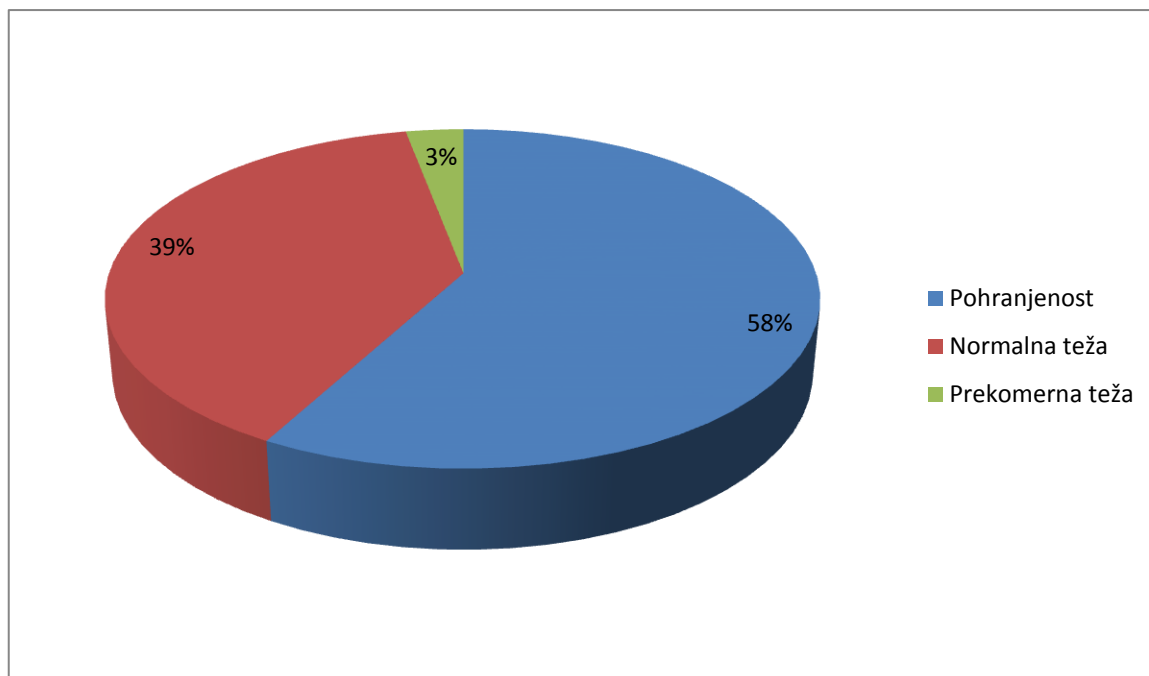
Tabela 3 prikazuje ITM deklet in fantov.

ITM	Dekleta	Fantje
Pod 18,5	57	45
18,5 – 24	39	40
25 – 30	3	2
Nad 30	0	0

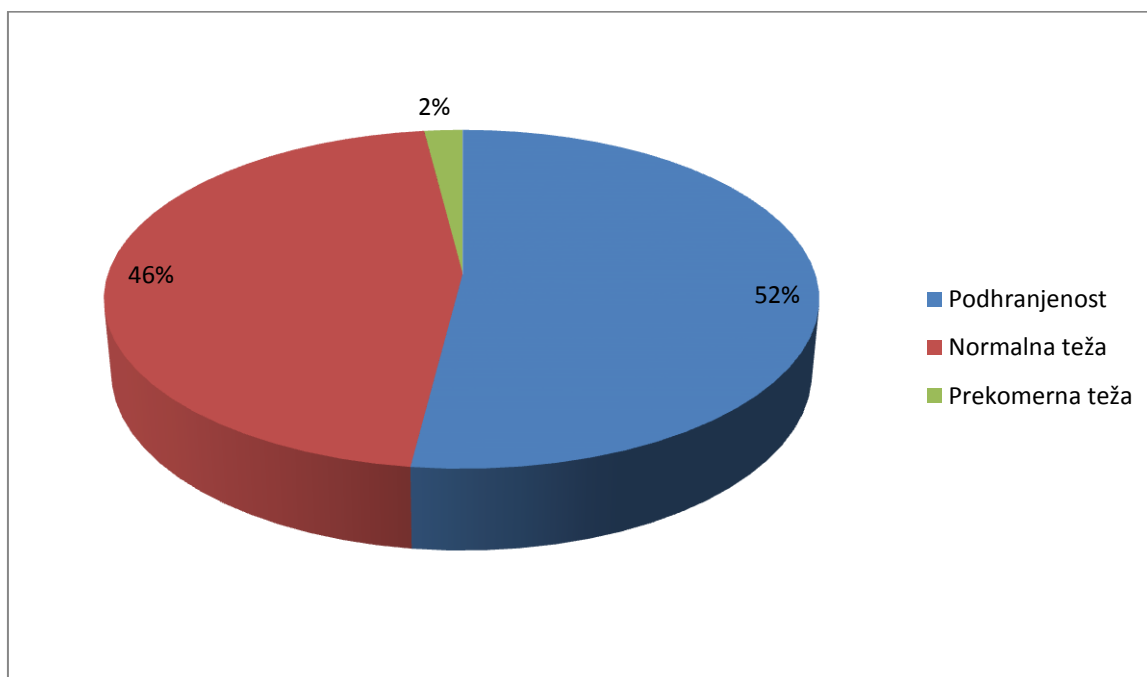
Graf 3 prikazuje ITM učencev naše šole v odstotkih.



Graf 3a prikazuje ITM deklet v odstotkih.



Graf 3b prikazuje ITM fantov v odstotkih.



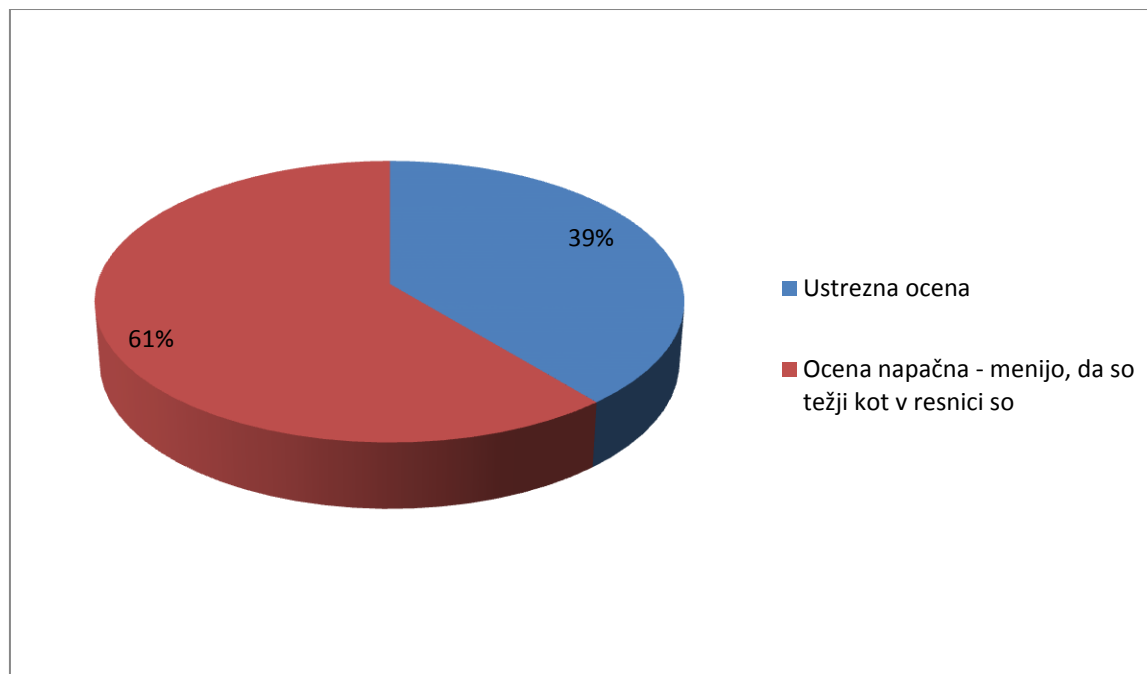
Rezultati: Iz grafov lahko vidimo, da ima več kot polovica učencev predmetne stopnje prenizek indeks telesne mase. Le 3% učencev imajo prekomerno telesno težo (3 dekleta in 2 fanta), prave debelosti pa ni zaznati. Najina prva hipoteza je bila, da ima prekomerno telesno težo 10% učencev, pri čemer prevladujejo fantje. Hipotezo sva v celoti ovrgli.

4.2.3 Ali meniš, da je tvoja teža primerna?

Tabela 4 prikazuje, kako realni so učenci pri ocenjevanju svoje telesne teže.

ITM	DA	NE, je previsoka	NE, je prenizka
Pod 18,5	65	20	17
18,5 – 24	51	28	0
25 – 30	0	5	0
Nad 30	0	0	0

Graf 4 v odstotkih prikazuje, kako realno učenci ocenjujejo svojo težo.



Rezultati:

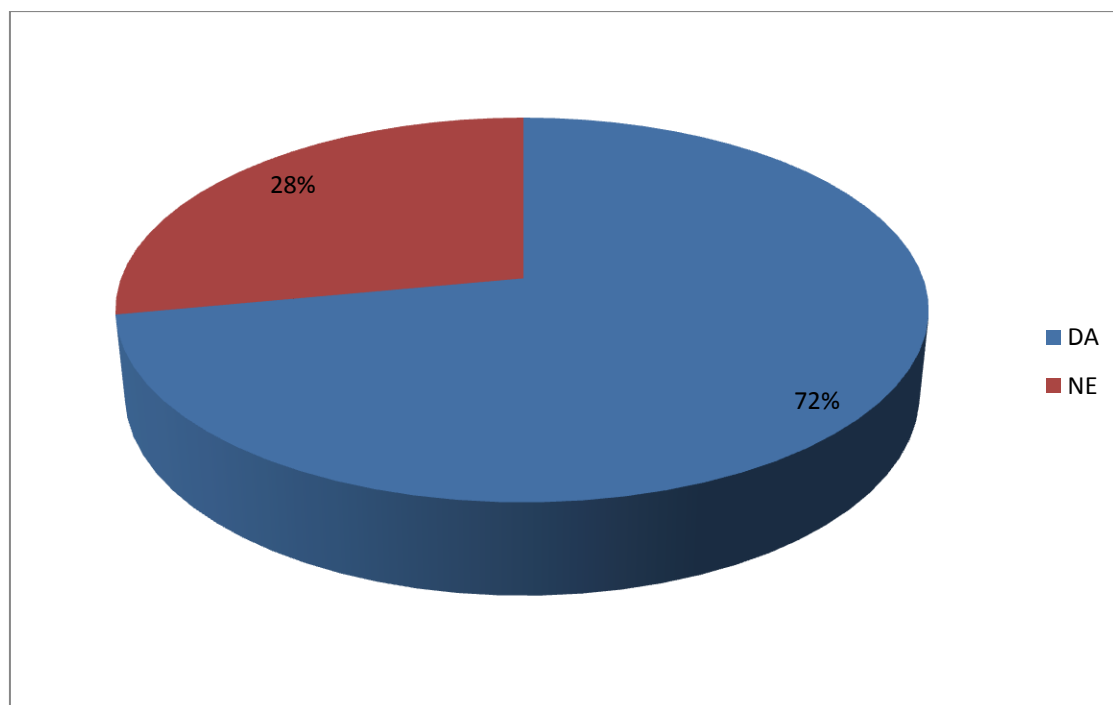
Kar 61% učencev meni, da je njihova teža višja kot je v resnici. Sem spadajo učenci, ki so imeli indeks telesne mase pod priporočljivo mejo, a je po njihovem mnenju teža ustrezna ali celo previsoka. Lahko pa so imeli tudi normalen indeks telesne mase pa so napisali, da je njihova teža previsoka. Pri napačnih ocenah prevladujejo dekleta (61 deklet in 45 fantov je napačno ocenilo svojo težo). S tem je najina druga hipoteza potrjena.

4.2.4 Ali meniš, da se zdravo prehranjuješ?

Tabela 5 prikazuje, koliko učencev meni, da je njihov način prehranjevanja zdrav.

Možni odgovori	Število anketirancev
DA	134
NE	52

Graf 5 prikazuje, koliko odstotkov učencev meni, da je njihov način prehranjevanja zdrav.



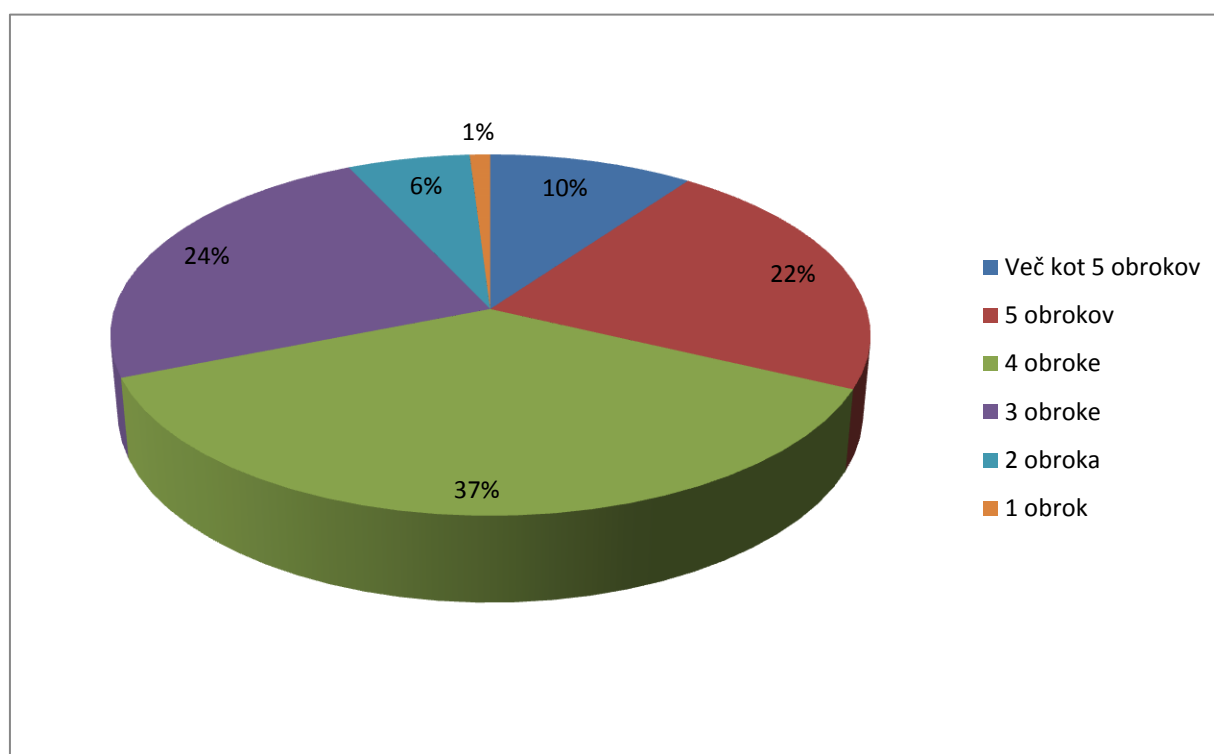
Rezultati: Kar 72% učencev meni, da je njihov način prehranjevanja zdrav.

4.2.5 Koliko obrokov poješ na dan?

Tabela 6 prikazuje število obrokov, ki jih učenci pojedjo.

Možni odgovori	Število anketirancev
1 obrok	2
2 obroka	12
3 obroke	44
4 obroke	68
5 obrokov	41
Več kot 5 obrokov	19

Graf 6 prikazuje pogostost odgovorov v odstotkih.



Rezultati:

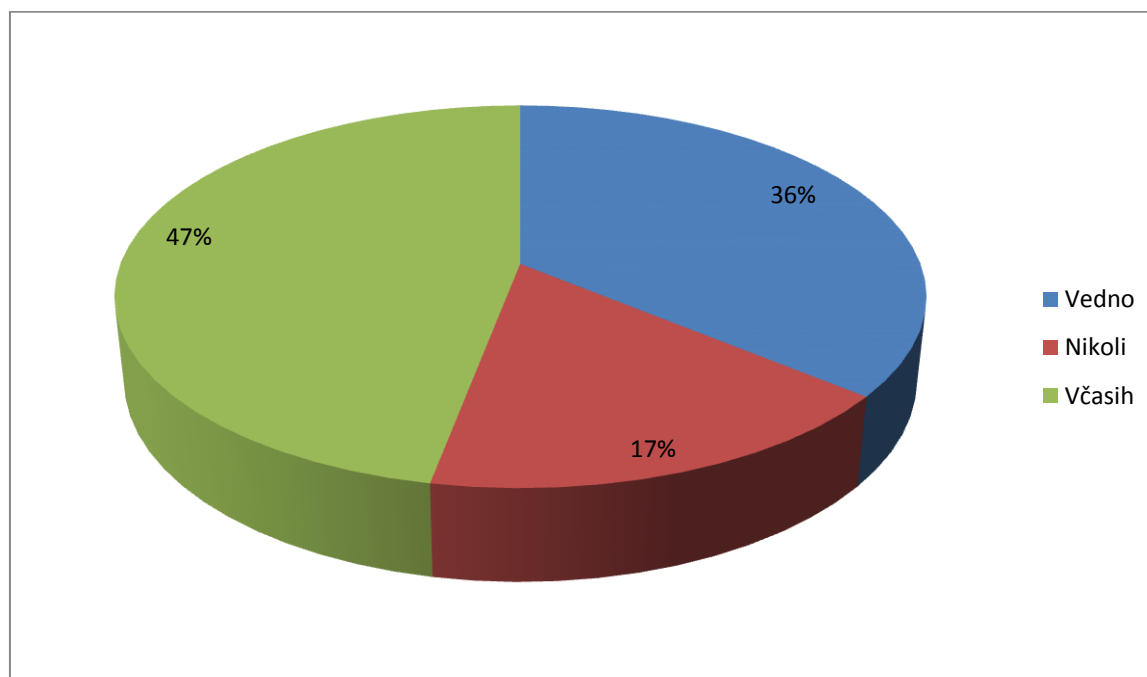
Vidimo lahko, da večina učencev upošteva priporočilo o treh do petih obrokih dnevno. Največ učencev uživa štiri obroke na dan, na drugem mestu po pogostosti je pet obrokov, na tretjem pa trije obroki. Pri večini učencev je tako število obrokov ustrezno.

4.2.6 Ali ješ zajtrk?

Tabela 7 prikazuje, koliko učencev zajtrkuje.

Možni odgovori	Število anketirancev
VEDNO	66
NIKOLI	32
VČASIH	88

Graf 7 prikazuje, koliko odstotkov učencev zajtrkuje.



Rezultati:

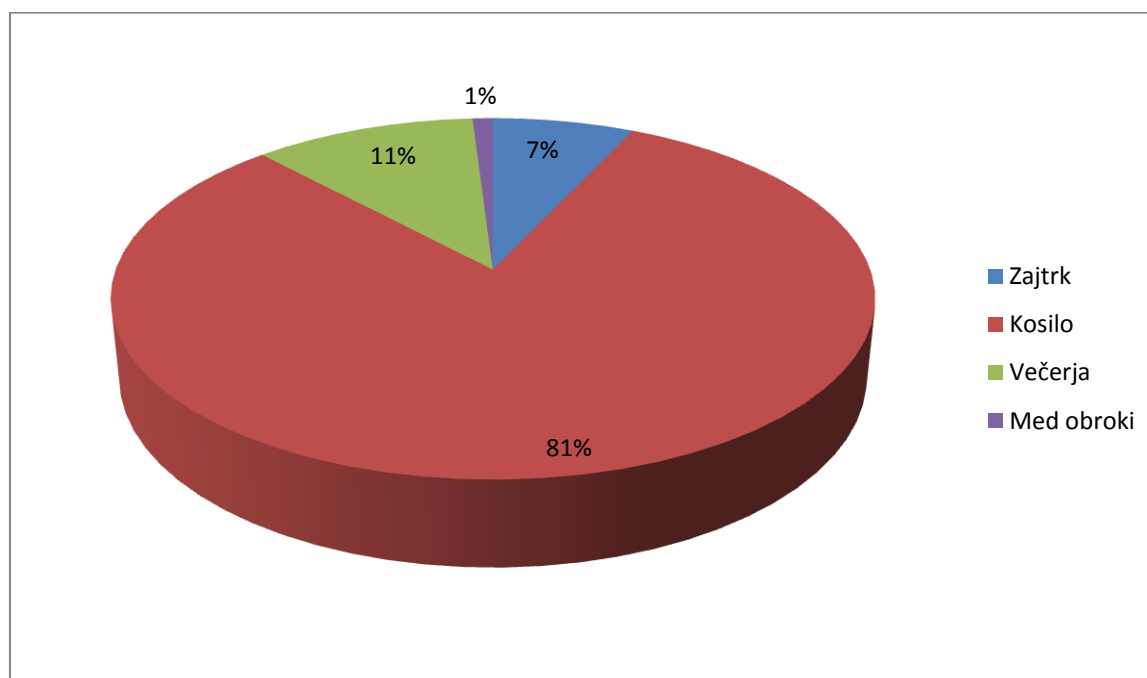
Ugotovili sva, da večina učencev zajtrkuje vedno ali občasno. Le 17% učencev pa nikoli ne zajtrkuje.

4.2.7 Pri katerem obroku poješ največ?

Tabela 8 prikazuje, pri katerem obroku učenci pojedjo največ.

Možni odgovori	Število anketirancev
Zajtrk	13
Kosilo	150
Večerja	21
Med obroki (prigrizki)	2

Graf 8 v odstotkih prikazuje, pri katerem obroku učenci pojedjo največ.



Rezultati: Večina učencev največ poje pri kosilu (81%). Glede na priporočila, bi naj bil največji obrok zajtrk. To upošteva je 7% učencev. Pri 11% učencev je največji obrok večerja.

4.2.8 Kaj najraje ješ?

Učenci so pri tem vprašanju lahko sami napisali jedi, ki jih najraje jedo pri določenem obroku.

Tabela 9 prikazuje, katero hrano učenci najraje jedo za zajtrk.

Vrsta hrane	Število učencev
Kosmiči z mlekom	69
Čokolino	25
Kruh z namazom	22
Sadje	20
Palačinke	11
Drugo	39

Graf 9 prikazuje najljubše zajtrke učencev v odstotkih.

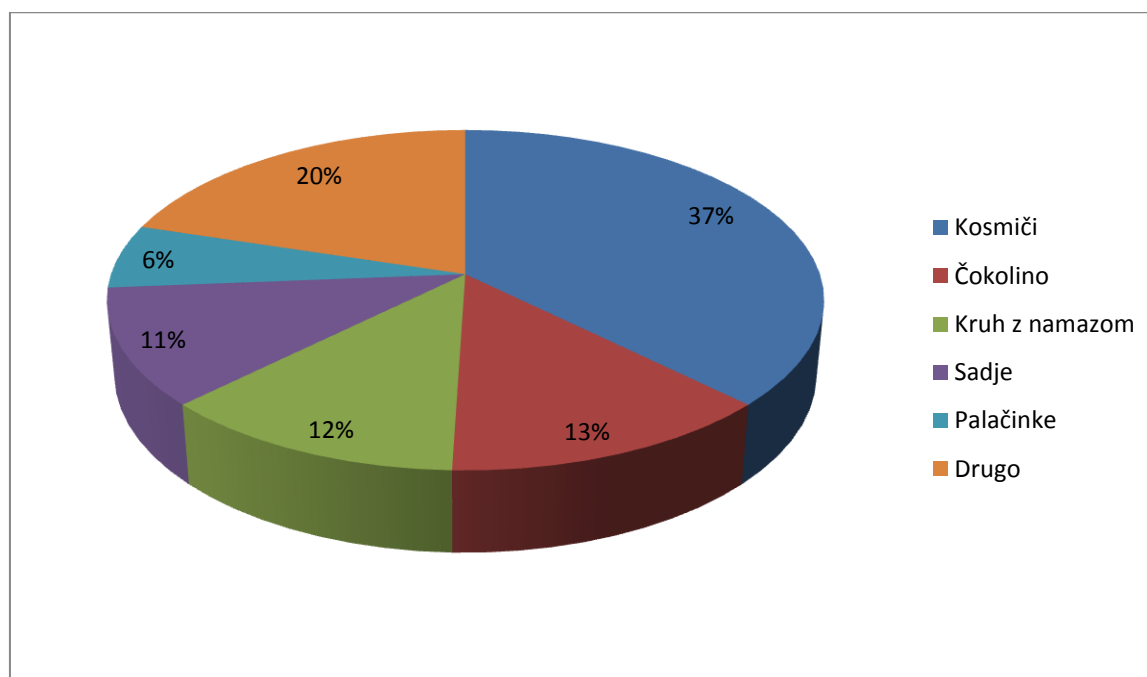


Tabela 10 prikazuje, katero hrano učenci najraje jedo za kosilo.

Vrsta hrane	Število učencev
Testenine	40
Meso s prilogo	39
Dunajski zrezek in ocvrt krompirček	23
Špinača in krompir	17
Juha	13
Drugo	54

Graf 10 prikazuje najljubša kosila učencev v odstotkih.

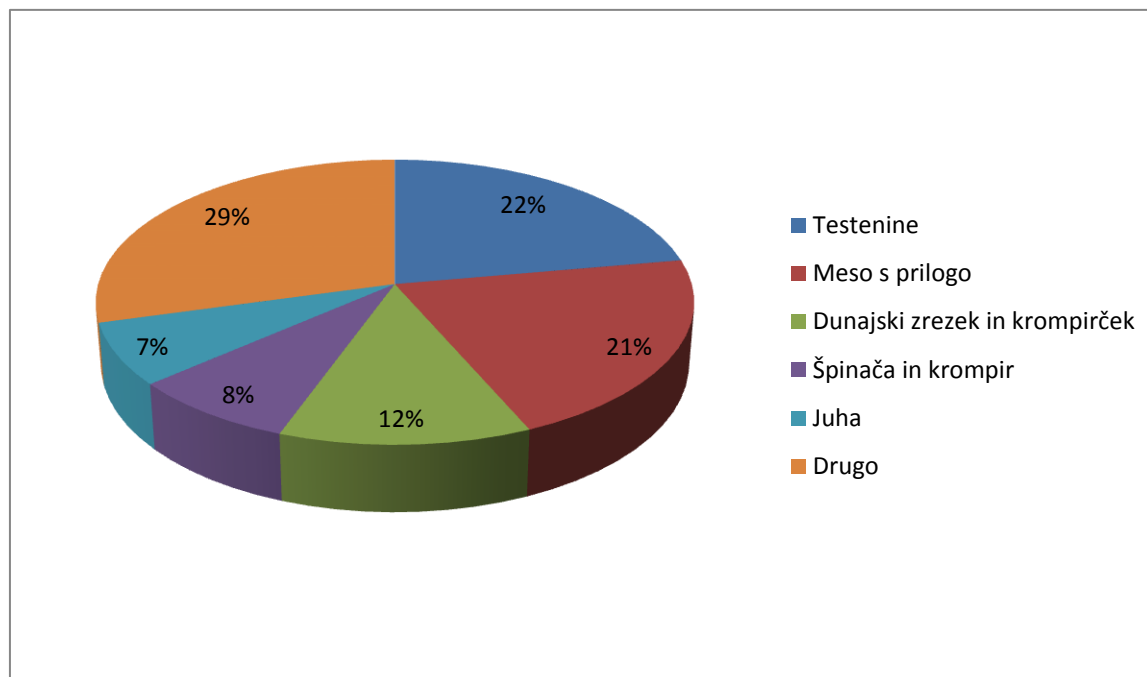


Tabela 11 prikazuje, katero hrano učenci najraje jedo za večerjo.

Vrsta hrane	Število učencev
Kosmiči z mlekom	28
Sendvič	24
Kruh z različnimi namazi	22
Palačinke	20
Pica	19
Jogurt ali sadje	18
Drugo	55

Graf 11 prikazuje najljubše večerje učencev v odstotkih.

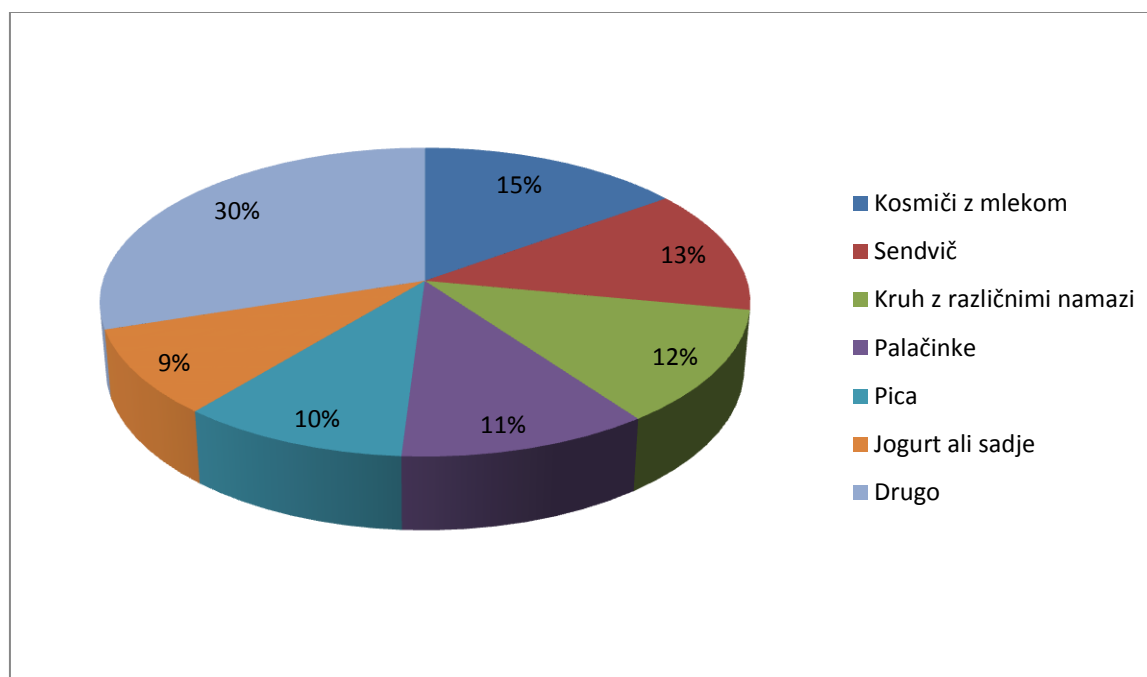
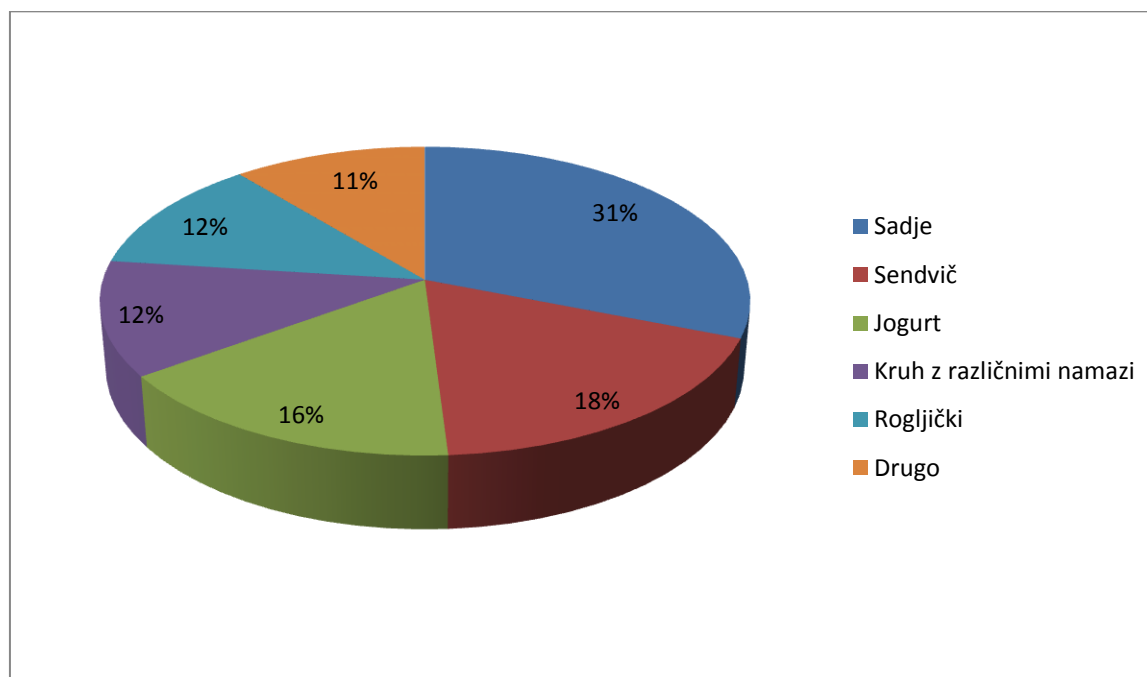


Tabela 12 prikazuje, katero hrano učenci najraje jedo za malico.

Vrsta hrane	Število učencev
Sadje	57
Sendvič	34
Jogurt	30
Kruh z različnimi namazi	23
Rogljčki	22
Drugo	20

Graf 12 prikazuje najljubše malice učencev v odstotkih.



Rezultati: Učenci so pri zajtrku največkrat izbrali kosmiče z mlekom. Na drugem mestu po pogostosti se je pojavil čokolino, sledijo mu kruh z namazom, sadje in palačinke. Pod drugo so učenci zapisali še odgovore: »Nutella«, »toast«, »jogurt«, »rogljički«, »sendvič«, »kruh z marmelado«, »kruh z medom«, »jajca« in pa »zajtrka ne jem«. Nekaj učencev na vprašanje ni odgovorilo.

Pri kosilu so kot svojo najljubšo jed najpogosteje izbrali testenine. Na drugem mestu po pogostosti je meso s prilogo. Sledijo dunajski zrezek z ocvrtim krompirčkom, špinača in krompir ter juha. Pod drugo so učenci zapisali naslednje odgovore: »ocvrt sir«, »golaž in polenta«,

»solata«, »čufi s pire krompirjem«, »rižota«, »ribje palčke«, »mehiška hrana«, »vse, kar mi pripravijo starši« ter »kar je za kosilo v šoli«. Nekaj učencev na vprašanje ni odgovorilo. Učenci so pri večerji kot svojo najljubšo jed izbrali kosmiče z mlekom (15%). Na drugem mestu po pogostosti so sendviči (13%). Sledijo kruh z različnimi namazi, palačinke in pica. 9% učencev je izbralo jogurt ali sadje. Pod drugo so učenci zapisali: »hrenovke«, »solata«, »kebab«, »jajca«, »zrezek«, »štučka«, »toast«, »rižota« ter »špinača in pire krompir«. Nekaj učencev pa na vprašanje ni odgovorilo.

Pri malici je največ učencev izbralo odgovor sadje. Druga največkrat omenjena jed je sendvič, sledijo mu jogurt, kruh z različnimi namazi ter rogljički. Pod drugo so učenci omenjali še: »malice ne jem«, »hot dog«, »pica«, »čokolada«, »frutabela«, »piščančji medaljoni«. Nekaj učencev na vprašanje ni odgovorilo.

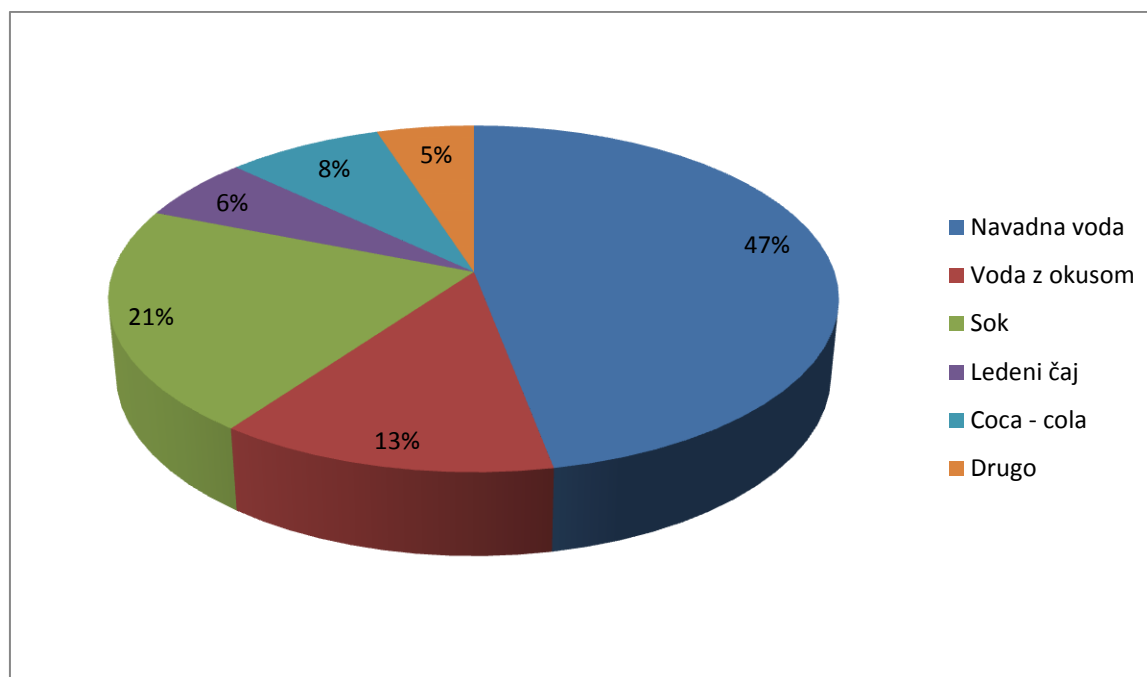
Izbira hrane naju je pozitivno presenetila. Pričakovali sva, da bodo učenci veliko pogosteje omenjali hitro prehrano.

4.2.9 Kaj najpogosteje piješ?

Tabela 13 prikazuje najpogostejše pijače, ki jih učenci uživajo.

Možni odgovori	Število anketirancev
Navadna voda	87
Voda z okusom	23
Sok	39
Ledeni čaj	12
Coca - cola	15
Drugo	10

Graf 13 prikazuje najpogostejše pijače, ki jih učenci uživajo, v odstotkih.



Rezultat:

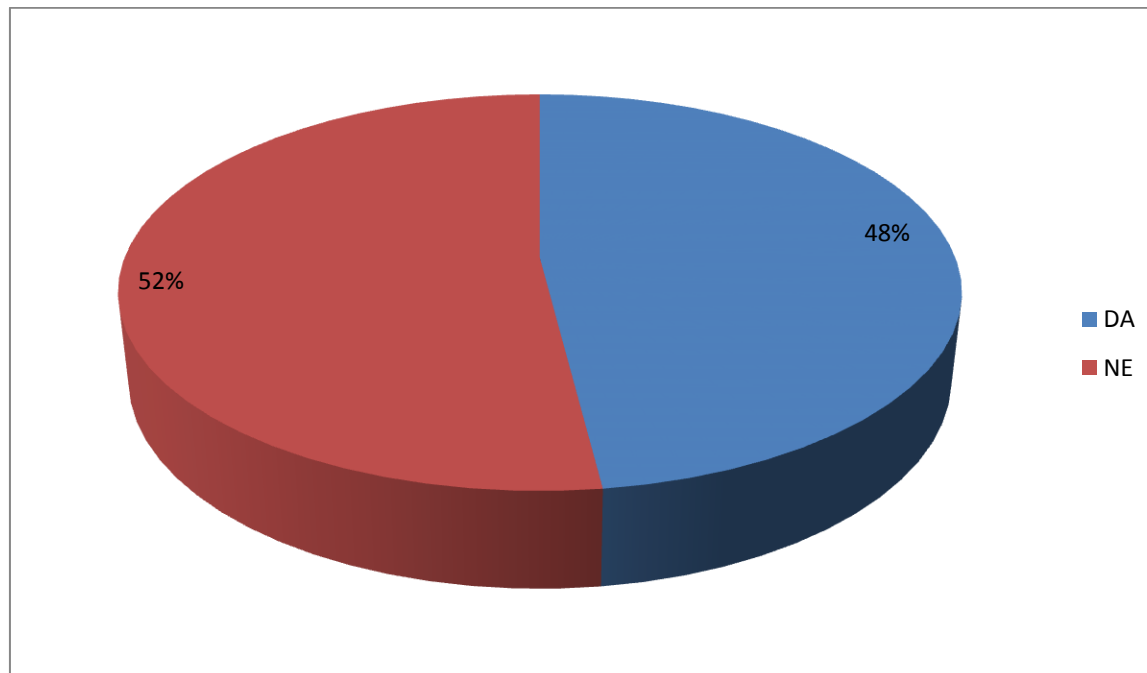
Učenci pogosto pijejo navadno vodo (47%), sledita sok (21%) in voda z okusom (13%). Manj pogosto so učenci izbrali odgovore »coca – cola« (8%), »ledeni čaj« (6%) in »drugo« (5%). Kot drugo so učenci navajali naslednje odgovore: »Cedevita« (5 učencev), »čaj« (2 učenca), »mleko« (1 učenec), »energijske pijače« (1 učenec), »kakav« (1učenec). Kljub temu, da kar precej učencev pije navadno vodo (47%), jih vseeno nekoliko več poseže po ostalih, sladkih pijačah (53%). Najina tretja hipoteza je tako potrjena.

4.3 Ali se držiš priporočila, da zvečer naj ne bi jedli 2 do 3 ure pred spanjem?

Tabela 14 prikazuje, koliko učencev je oz. ne je dve to tri ure pred spanjem.

Možni odgovori	Število anketirancev
DA	90
NE	96

Graf 14 prikazuje odstotek učencev, ki se prehranjuje pred spanjem.



Rezultati: Rezultat je skoraj izenačen. 48% učencev uživa hrano tik pred spanjem, 52% učencev pa ne. Učenci so morali svoj odgovor tudi utemeljiti.

Tisti, ki so odgovorili z »DA«, so navedli naslednje razloge: »ker je tako zdravo« (29 odgovorov), »ker te drugače boli trebuh« (16 odgovorov), »ker zvečer nisem lačen/lačna« (13 odgovorov), »ker tako lažje spiš« (13 odgovorov), »ker se zvečer najbolj zrediš« (11 odgovorov), »ker sem tako navajen/a« (8 odgovorov).

Tisti, ki so odgovorili z »NE« pa so zapisali: »ker jem, ko sem lačen/lačna« (21 odgovorov), »ker se mi to ne zdi pomembno« (18 odgovorov), »ker za to priporočilo nisem vedel/a« (12 odgovorov), »ker sem zvečer najbolj lačen/lačna« (11 odgovorov), »ker imam zvečer trening in jem po njem« (10 odgovorov), »ker se mi zdi to priporočilo neumno« (8 odgovorov), »ker menim, da prehranjevanje pred spanjem ne vpliva na nič« (8 odgovorov), »ker s praznim želodcem ne morem spati« (6 odgovorov), »ne vem« (2 odgovora).

4.3.1 Kako pogosto se ukvarjaš s športom?

Tabela 15 prikazuje, kako pogosto se učenci ukvarjajo s športom.

Možni odgovori	Število anketirancev
1x na teden	10
2x na teden	20
3x na teden	41
4x na teden	29
5x na teden	22
6x na teden	15
Vsak dan	28
Samo v šoli pri telovadbi	21

Graf 15 v odstotkih prikazuje, kako pogosto se učenci ukvarjajo s športom.

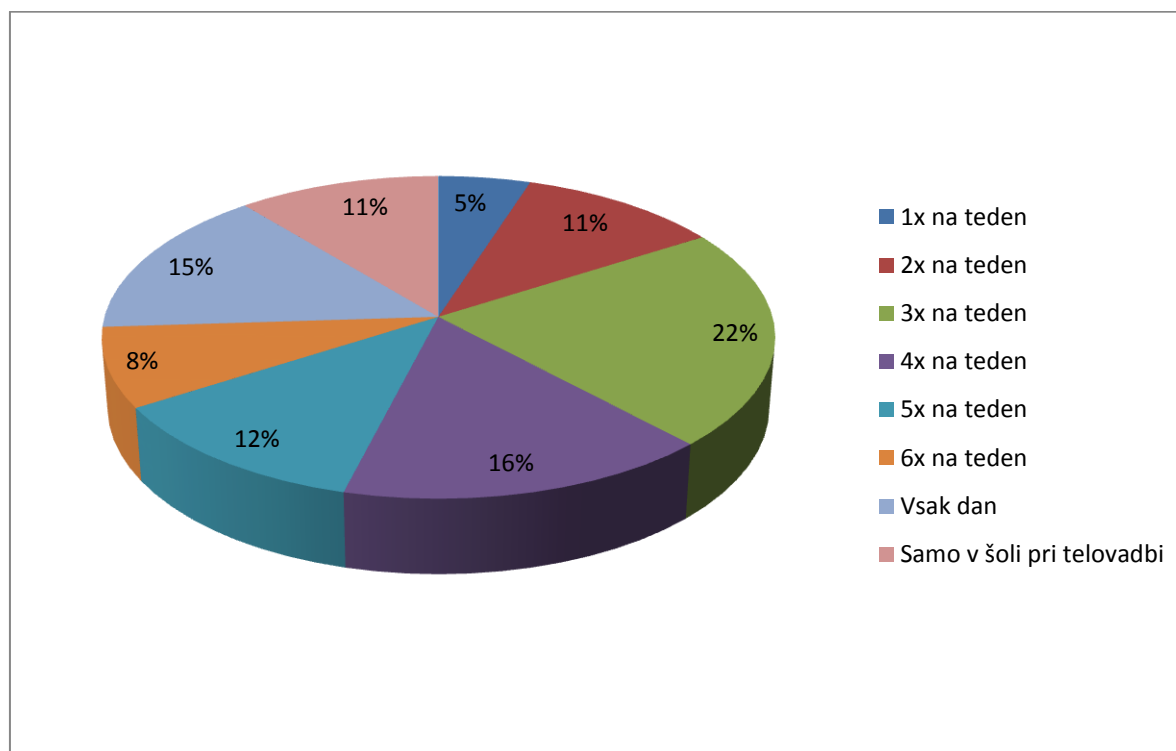
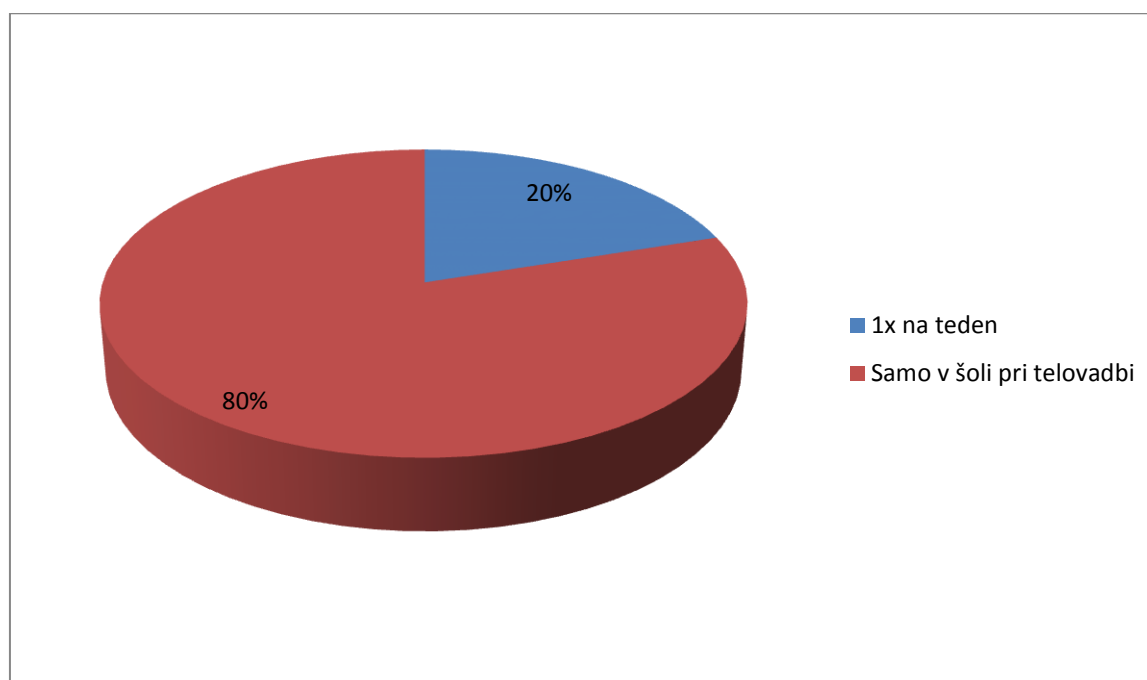


Tabela 16 prikazuje, kako pogosto se učenci s prekomerno težo ukvarjajo s športom

Možni odgovori	Število anketirancev
1x na teden	1
2x na teden	0
3x na teden	0
4x na teden	0
5x na teden	0
6x na teden	0
Vsak dan	0
Samo v šoli pri telovadbi	4

Graf 16 v odstotkih prikazuje, kako pogosto se učenci s prekomerno težo ukvarjajo s športom.



Rezultati: Največ učencev se s športom v prostem času ukvarja 3x na teden (22%), sledijo učenci, ki se s športom ukvarjajo 4x na teden (16%) in 5x na teden (12%). Razveseljiv podatek je, da se kar 89% učencev v prostem času ukvarja s športom. Le 11% učencev se s športom ukvarja le v šoli pri telovadbi. Najina četrta hipoteza je tako potrjena.

Menili sva, da je pomanjkanje gibanja glavni razlog za previsoko težo pri učencih. Zato sva

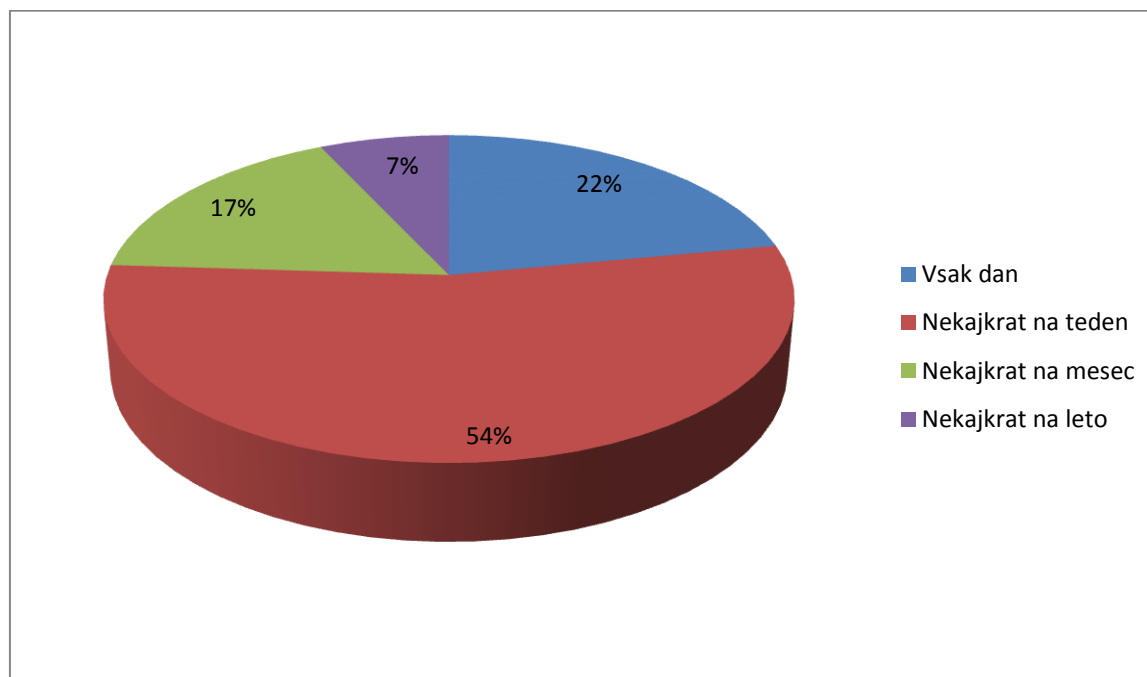
sklepali, da se učenci, ki imajo prekomerno težo, s športom v prostem času ne ukvarjajo. Izkazalo se je, da se štirje od petih pretežkih učencev s športom res ukvarjajo le v šoli pri telovadbi. Najina peta hipoteza je s tem potrjena.

4.3.2 Kako pogosto ješ sladkarije?

Tabela 17 prikazuje, kako pogosto učenci jedo sladkarije.

Možni odgovori	Število anketirancev
Vsak dan	41
Nekajkrat na teden	100
Nekajkrat na mesec	31
Nekajkrat na leto	14
Nikoli	0

Graf 17 v odstotkih prikazuje pogostost uživanja sladkarij.



Rezultati:

Večina učencev (54%) je sladkarije nekajkrat na teden. Sledijo učenci, ki sladkarije uživajo vsak dan (22%) in nekajkrat na mesec (17%). 7% učencev uživa sladkarije nekajkrat na leto. Nihče se

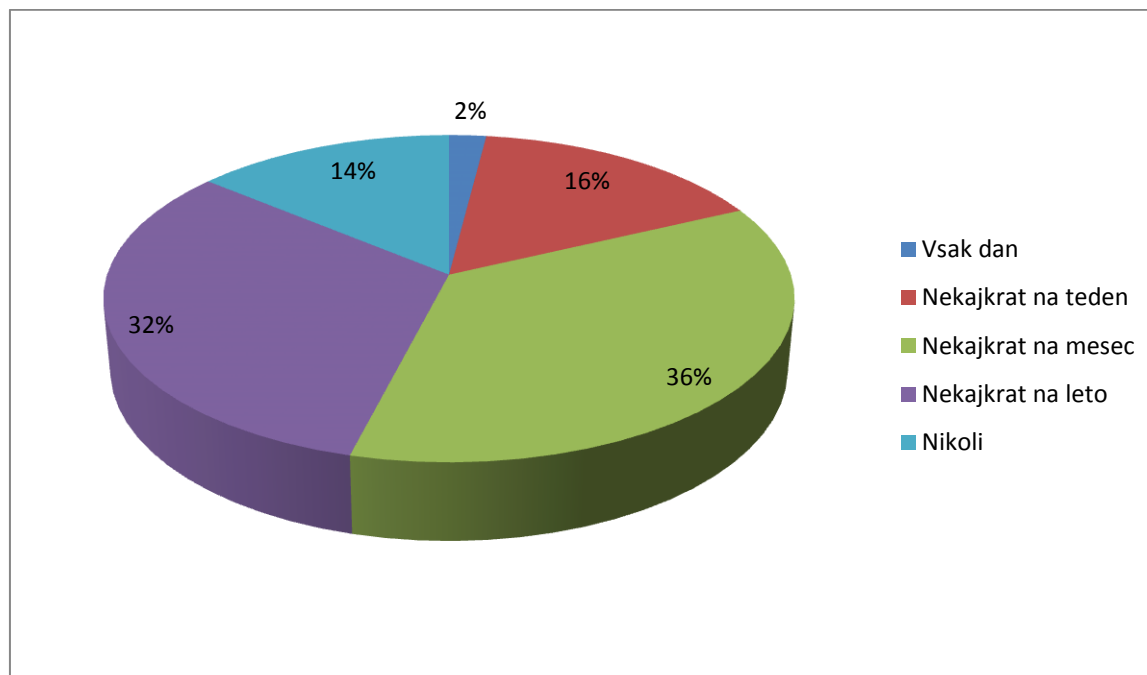
ni odločil za odgovor nikoli.

4.3.3 Kako pogosto ješ hitro pripravljeno hrano?

Tabela 18 prikazuje, kako pogosto učenci jedo hitro pripravljeno hrano.

Možni odgovori	Število anketirancev
Vsak dan	3
Nekajkrat na teden	29
Nekajkrat na mesec	67
Nekajkrat na leto	60
Nikoli	27

Graf 18 v odstotkih prikazuje pogostost uživanja hitro pripravljene hrane.



Rezultati:

Največ učencev uživa hitro pripravljeno hrano nekajkrat na mesec (36%) ali nekajkrat na leto (32%). 16% učencev se je odločilo za odgovor nekajkrat na teden, 14% hitro pripravljene hrane

ne uživa nikoli, 2% pa jo uživata vsak dan.

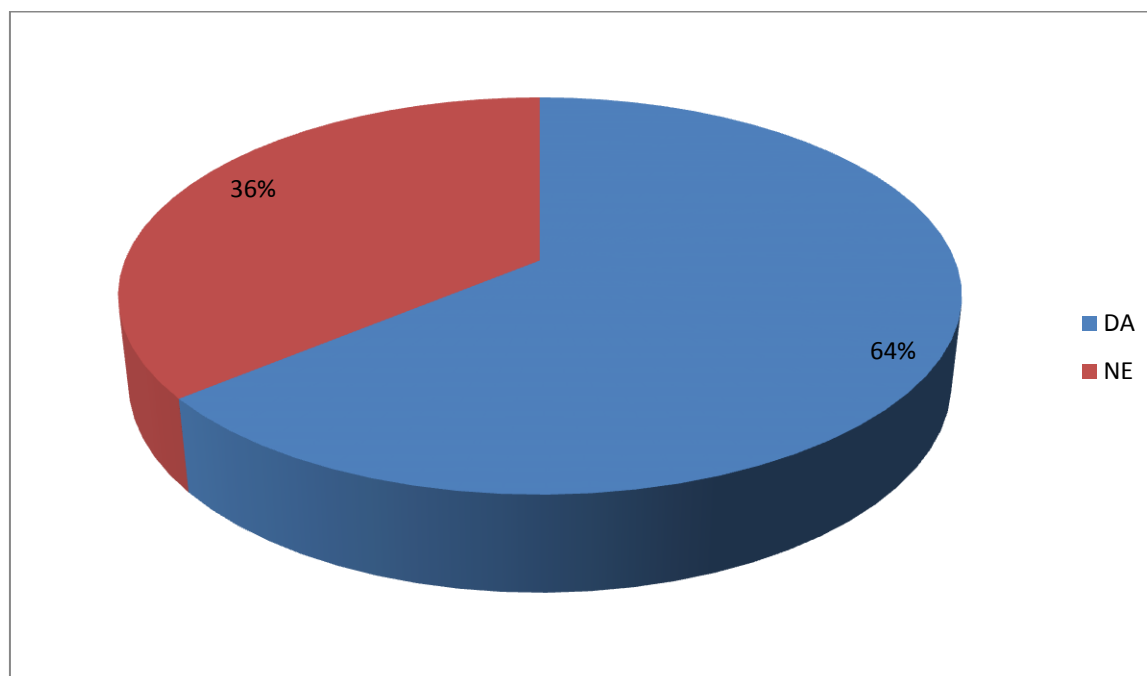
4.3.4 Ali si kdaj poskušal/a shujšati?

Na to vprašanje so odgovarjali le učenci, ki menijo, da je njihova teža previsoka.

Tabela 19 prikazuje, koliko učencev je že poskušalo shujšati.

DA	NE
34	19

Graf 19 prikazuje odstotek učencev, ki so že poskušali shujšati.



Rezultati: Večina učencev, ki menijo, da je njihova teža previsoka, je že poskušala shujšati. Od petih učencev, ki imajo v resnici prekomerno težo pa je poskušal shujšati le eden.

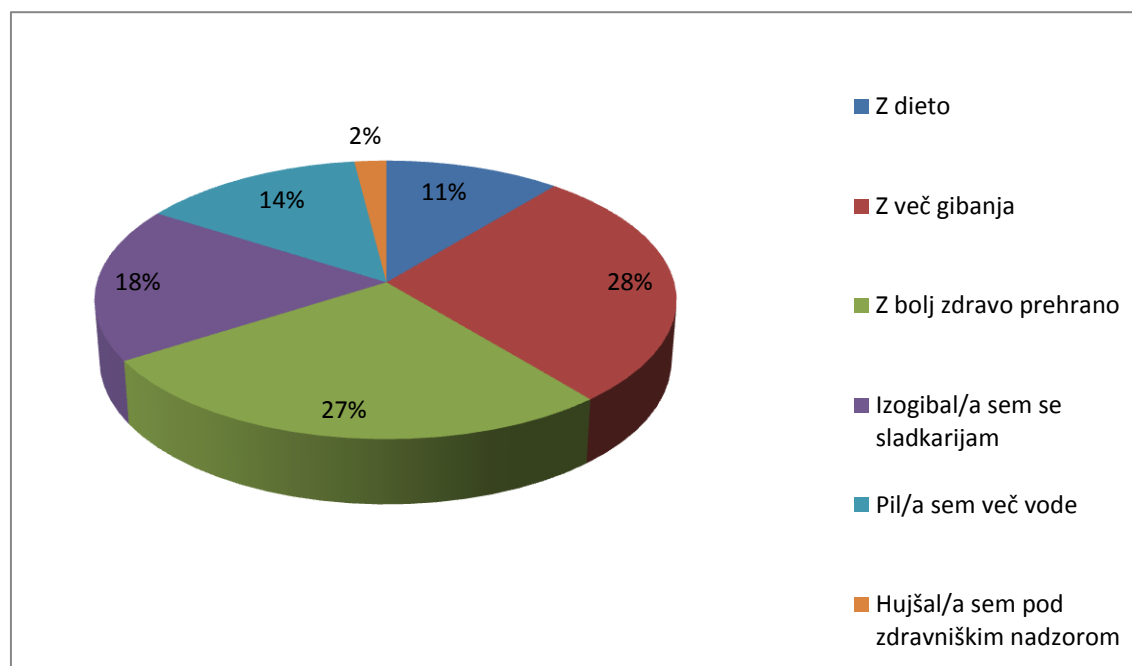
4.3.5 Kako si se lotil/a hujšanja?

Učenci, ki so pri prejšnjem vprašanju zapisali, da so že poskusili shujšati, so morali pojasniti, kako so se tega lotili. Izbrali so lahko več odgovorov.

Tabela 20 prikazuje, kako so se učenci lotili hujšanja.

Možni odgovori	Število anketirancev
Z dieto	8
Z več gibanja	20
Z bolj zdravo prehrano	19
Izogibal/a sem se sladkarijam	13
Pil/a sem več vode	10
Hujšal/a sem pod zdravniškim nadzorom	1
Drugo	0

Graf 20 v odstotkih prikazuje, kako so se učenci lotili hujšanja.



Rezultati: Učenci so najpogosteje izbrali odgovora »z več gibanja« (28%) in »z bolj zdravo prehrano« (27%). Veliko se jih je izogibalo sladkarijam (18%) ter pilo več vode (14%). Učenci so se redkeje odločali za odgovor »z dieto« (11%), le ena učenka pa je izbrala odgovor »hujšala sem pod zdravniškim nadzorom«. Učenci se za odgovor »drugo« niso odločili.

Sklepali sva, da so učenci, ki imajo prekomerno težo, že kdaj poskušali shujšati in da so se tega

najpogosteje lotili z dieto. Od petih učencev, ki imajo ITM med 25 in 30, je poskušala shujšati le ena učenka, ki pa je izbrala odgovor »hujšala sem pod zdravniškim nadzorom«. Najina zadnja hipoteza je tako ovržena.

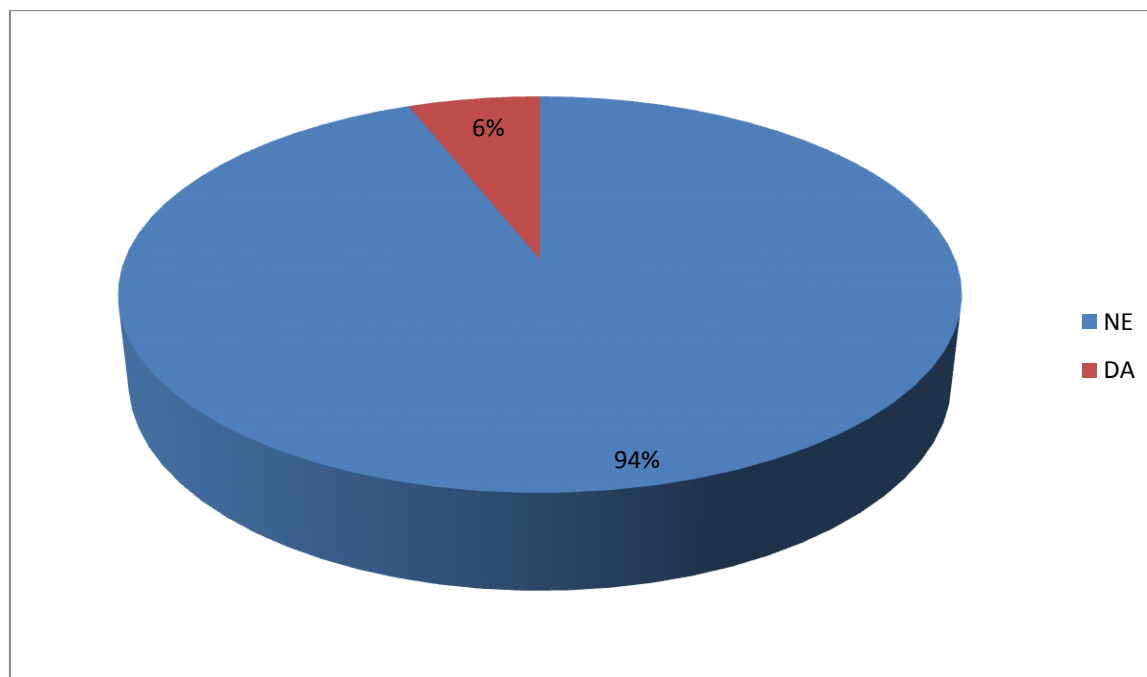
4.3.6 Ali imaš zaradi povečane teže kakšne zdravstvene težave?

Tudi na to vprašanje so odgovarjali le učenci, ki menijo, da je njihova teža previsoka.

Tabela 21 prikazuje, koliko učencev meni, da ima zaradi povečane teže zdravstvene težave.

DA	NE
3	50

Graf 21 prikazuje, koliko odstotkov učencev meni, da ima zaradi povečane teže zdravstvene težave.



Rezultati: 6% učencev meni, da ima zaradi svoje teže zdravstvene težave. Učenci so morali zapisati, kakšne težave imajo. Dvakrat se je pojavil odgovor »bolečine v gležnjih in kolenih« ter enkrat odgovor »imam astmo«. Med učenci, ki imajo v resnici povišan ITM je zdravstvene težave omenil le en učenec, in sicer bolečine v gležnjih in kolenih.

5. Diskusija

V zadnjem času se veliko govori o debelosti mladostnikov. Včasih je veljalo, da imajo s tem težave le ameriški otroci, danes pa so vse pogostejše pretežki tudi pri nas. Ko sva opazovali učence naše šole, pretirane debelosti nisva opazili. Seveda imamo nekaj fantov in deklet, ki so močnejše postave, a jih ni prav veliko, zato sva sklepali, da ima na naši šoli 10% učencev prekomerno težo. Zdelo se nama je tudi, da bodo pri tem prevladovali fantje, saj za zunanji videz običajno bolj skrbijo dekleta. Poleg tega fantje raje igrajo različne računalniške igrice in se posledično manj gibajo. Od 186 anketirancev ima prekomerno težo le 5 učencev (3 dekleta in 2 fanta), kar je 3%. Prvo hipotezo sva tako v celoti ovrgli.

Drugo hipotezo sva potrdili. Pričakovali sva, da večina učencev svoje teže ne ocenjuje realno. Kot vidiva pri sošolkah, pogosto mislijo, da so debele, čeprav je njihova teža popolnoma normalna. Ugotovili sva, da kar 61% učencev meni, da je njihova teža višja kot je v resnici. Pri napačnih ocenah prevladujejo dekleta (61 deklet in 45 fantov je napačno ocenilo svojo težo).

Ko sva prebirali različne članke na internetu, so bile sladke pijače omenjene kot eden glavnih krivcev (poleg nezdrave prehrane in pomanjkanja gibanja) za debelost otrok. Zanimalo naju je, kako pogosto je uživanje sladkih pijač med našimi učenci. Ugotovili sva, da učenci sicer pogosto pijejo navadno vodo (47%), a je kljub temu nekoliko več takšnih, ki uživajo sokove, vodo z okusom, coca - colo in podobno. Najina tretja hipoteza je tako potrjena.

Zelo naju je razveselil podatek, da se veliko otrok (kar 89%) na naši šoli ukvarja s športom, in to precej pogosto (od trikrat do petkrat na teden). Le 11% učencev se s športom ukvarja le v šoli pri telovadbi. Najina četrta hipoteza je bila, da se večina otrok v svojem prostem času s športom ukvarja vsaj enkrat na teden. To hipotezo lahko potrdiva.

Menili sva, da je pomanjkanje gibanja glavni razlog za previsoko težo pri učencih. Odločili sva se pregledati rezultate o ukvarjanju s športom le pri učencih, katerih ITM je bil previsok. Sklepali sva, da se učenci, ki imajo prekomerno težo, s športom v prostem času ne ukvarjajo. Izkazalo se je, da se štirje od petih pretežkih učencev s športom res ukvarjajo le v šoli pri telovadbi. Najina peta hipoteza je s tem potrjena.

Ko sva pregledovali odgovore učencev, ki menijo, da je njihova teža previsoka, sva ugotovili, da jih je večina že poskušala shujšati. Zanimivo pa je, da je od petih učencev, ki imajo tudi v resnici prekomerno težo, poskušal shujšati le eden. Učenci so večinoma hujšali tako, da so se več gibali in se bolj zdravo prehranjevali. Le 11% vprašanih je poskušalo shujšati s pomočjo diete. Od učencev, ki so imeli ITM med 25 in 30, se ni nihče odločil za hujšanje z dieto. Zadnjo hipotezo, ki pravi, da je večina učencev s prekomerno težo že poskušala shujšati, in sicer s pomočjo diet, sva tako ovrgli.

V raziskovalni nalogi sva želeli ugotoviti tudi to, kako zdravo živijo naši učenci. Ugotovili sva, da prehranjevalne navade učencev sploh niso tako slabe, kot sva pričakovali. Večina učencev uživa od tri do pet obrokov na dan, prav tako jih večina zajtrkuje vsaj občasno. Namesto zajtrka je njihov največji obrok kosilo. Pri izboru najljubših jedi učencev sva bili presenečeni, saj so učenci naštevali vse mogoče. Pričakovali sva, da se bodo veliko pogosteje odločali za hitro prehrano in sladkarije. Sladkarije večina učencev uživa nekajkrat tedensko, hitro prehrano pa nekajkrat mesečno.

6. Zaključek

Glede na rezultate lahko zaključiva, da se naši učenci zavedajo pomena zdravega načina življenja in mu poskušajo slediti. K temu prispeva tudi šola. Učence poskuša s pestrimi obroki pri malici in kosilu navaditi na čim bolj raznovrstno in predvsem zdravo prehrano. S projektom Tradicionalni slovenski zajtrk poskuša učence navaditi na zajtrkovanje ter jih poučiti o pomenu zdrave, lokalno pridelane hrane. Na hodnikih pa sta učencem v odmorih na voljo sadje in kruh, da jim ni potrebno posegati po nezdravih prigrizkih, če začutijo lakoto.

Zaskrbljujoč je edino podatek, da ima več kot polovica učencev predmetne stopnje prenizek indeks telesne mase. Seveda je možno, da pri navajanju višine in teže niso bili natančni oziroma iskreni, vendar pa meniva, da bi tej temi bilo vredno posvetiti nekaj pozornosti. Morda bi lahko bila to tema raziskovalne naloge v prihodnjem letu.

7. Priloga

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni! Sva Meliha in Žana in izdelujeva raziskovalno nalogo z naslovom **Debelost med učenci naše šole**. Prosiva, da nama pomagaš in odgovoriš na nekaj vprašanj. Prosiva za iskrene odgovore.

SPOL (obkroži): **M** **Ž** **RAZRED (obkroži):** **6.** **7.** **8.** **9.**

VIŠINA: _____ **cm** **TEŽA:** _____ **kg**

1. Ali meniš, da je tvoja teža primerna?

- a) DA
- b) NE, je prenizka.
- c) Ne, je previsoka.

2. Ali meniš, da se zdravo prehranjuješ?

- a) DA b) NE

3. Koliko obrokov poješ na dan (k obrokom štejemo tudi prigrizke / malice)?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5
- f) Več kot 5

4. Ali ješ zajtrk?

- a) VEDNO
- b) NIKOLI
- c) VČASIH

5. Pri katerem obroku poješ največ?

- a) Zajtrk
- b) Kosilo
- c) Večerja
- d) Največ pojem med obroki (prigrizki)

6. Kaj najraje ješ?

Zajtrk: _____

Kosilo: _____

Večerja: _____

Malica: _____

7. Kaj najpogosteje piješ?

a) Navadno vodo

d) Ledeni čaj

b) Vodo z okusom

e) Coca – colo

c) Sok

f) Drugo: _____

8. Ali se držiš priporočila, da zvečer naj ne bi jedli 2 do 3 ure pred spanjem?

a) DA Zakaj? _____

b) NE Zakaj? _____

9. Kako pogosto se ukvarjaš s športom?

a) 1x na teden

e) 5x na teden

b) 2x na teden

f) 6x na teden

c) 3x na teden

g) Vsak dan

d) 4x na teden

h) Samo v šoli pri telovadbi

10. Kako pogosto ješ sladkarije?

a) Vsak dan

b) Nekajkrat na teden

c) Nekajkrat na mesec

d) Nekajkrat na leto

e) Nikoli

11. Kako pogosto ješ hitro pripravljeno hrano?

a) Vsak dan

b) Nekajkrat na teden

c) Nekajkrat na mesec

d) Nekajkrat na leto

e) Nikoli

Na ta vprašanja odgovarjajo samo tisti, ki menijo, da je njihova teža previsoka.

12. Ali si kdaj poskušal/a shujšati?

- a) DA b) NE

Če si obkrožil/a DA, obkroži kako si se lotil/a hujšanja (možnih je več odgovorov):

- | | |
|----------------------------------|--|
| a) Z dieto | f) Hujšal/a sem pod zdravniškim nadzorom |
| b) Z več gibanja | g) Drugo: _____ |
| c) Z bolj zdravo prehrano | |
| d) Izogibal/a sem se sladkarijam | |
| e) Pil/a sem več vode | |

13. Ali imaš zaradi povečane teže kakšne zdravstvene težave?

- a) DA Kakšne? _____

- b) NE

8. Viri

8.1 Knjižni viri

1. Amalietti, Peter. Na zdravje!: Kaj lahko za svoje zdravje storite sami. Ljubljana: Amalietti & Amalietti, 2007
2. Cooper, Alison. Prehrana in tvoje telo. Ljubljana: Grlica, 2005
3. Hujšanje: zbornik referatov. Rogaška slatina: Sekcija farmacevtskih tehnikov, 1996
4. Marber, Ian. Vitkost in zdravje s krožnika. Ljubljana: Slovenska knjiga, 2004
5. Parker, Steve. Prebava. Ljubljana: Grlica, 2007
6. Senker, Cath. Zdravo prehranjevanje. Ljubljana: Grlica, 2006
7. Uravnavanje telesne teže: Priročnik za zdravstvene delavce in druge strokovnjake. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2000

8.2 Internetni viri

1. <http://www.rtv slo.si/zdravstvo/slovenski-sedemletniki-med-najbolj-ogrozenimi-zaradi-debelosti-v-eu-ju/312351> (15. 10. 2013)
2. <http://www.gorenjske-lekarne.si/si/svetovanje/farmacevtov-nasvet/cezmerna-prehranjenost-in-debelost-velik-problem-sodobnega-casa> (10.1.2014)
3. <http://www.zzv-ce.si/vzroki-prekomerne-telesne-teze-debelosti> (2.12.2013)
4. <http://www.lekarnar.com/clanki/prevelik-obseg-pasu> (26.2.2014)
5. <http://www.hujsanje.net/tag/merjenje-koznih-gub/> (7.1.2014)
6. <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/sploh-veste-zakaj-bi-ga-morali-pojesti.html> (13.11.2013)
7. http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=58&naslovclanek=Debelost_-_sovr%C5%BEnik_%C5%A1tevilka_ena (1.12.2013)
8. <http://www.bibaleze.si/clanek/dojencek/preprecevanje-debelosti-se-pricne-v-zibelki.html> (13.11.2013)