

HEUREKA

Klub mladih raziskovalcev in mentorjev

IV. OŠ Celje

TELESNA MASA, PREHRAMBENE IN GIBALNE NAVADE UČENCEV IV. OŠ CELJE

raziskovalna naloga

32 strani

13 tabel

13 grafikonov

1 priloga

Avtorji: Tit Gregorčič, Timotej Klinc, Anže Plesnik Zupanc

Mentor: Simon Dražumerič, prof. šp. vzg.

Mestna občina celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2015

Kazalo vsebine:

1. UVOD	4
2. TELESNA MASA	4
2.1 Kaj je telesna masa?	4
2.2 Indeks telesne mase (ITM).....	4
Indeks telesne mase za moške/fante	5
Indeks telesne mase za ženske/deklice	5
2.3 Posledice prekomerne telesne mase	5
2.4 Telesna masa otrok	6
2.5 Debelost	6
2.6 Dieta oz. hujšanje	7
3. PREHRANA	7
3.1 Prehrana osnovnošolcev	7
4. GIBANJE	9
4.1 Gibalna aktivnost/neaktivnost	9
4.2 Visoka stopnja gibalne neaktivnosti sodobnega človeka	9
4.3 Biološka pomanjkljivost.....	9
4.4 Škodljiva neaktivnost.....	9
4.5 Športno- gibalna nedejavnost Slovencev	10
4.6 Gibanje za sprostitev	10
4.7 Gibanje za zdravje	10
4.8 Življenjski slog.....	11
5. METODOLOGIJA DELA	12
6. HIPOTEZE	12
7. ANALIZA VPRAŠALNIKA	13
8. UGOTOVITVE	26
9. ZAKLJUČEK	28

Povzetek

Današnji življenjski slog zahteva od človeka veliko psihičnih in malo fizičnih naporov. Ob pomanjkanju gibanja, slabih prehranjevalnih navadah in industrijsko predelani hrani postaja debelost epidemija svetovnih razsežnosti. Posledice takšnega načina življenja so različne bolezni: srčno - žilna obolenja, možganska kap, zamaščenost jeter, težave z ledvicami, hormonske motnje, sladkorna bolezen, rak, psihični in socialni problemi,... Najpogostejši vzrok smrti v industrijsko razvitih državah so prav srčno- žilna obolenja in Slovenija ni izjema. Pri uravnavanju telesne mase je najpomembnejši zdrav življenjski slog. Sem spadajo ustrezne prehranjevalne navade, kvalitetna hrana in redna ter primerna telesna aktivnost.

Z raziskavo smo dokazali, da imamo tudi na naši šoli veliko debelih otrok in otrok s prekomerno telesno težo, čeprav so precej športno aktivni. Večji problem kot kvaliteta prehranjevanja so prehranske navade. Učenci prav tako menijo, da imajo dovolj znanja in informacij o zdravem načinu življenja.

1. UVOD

V razvitih družbah sta danes velika problema prevelika telesna masa in debelost. Zaužijemo prevelike količine hrane, velikokrat pa je ta tudi slabe kakovosti. »Sedeči« poklici in življenje v mestu ne zahtevajo dovolj gibanja za uravnavanje telesne mase. Elektronske naprave ljudi oropajo še tistih nekaj ur prostega časa, ki bi ga lahko preživeli v gibanju in se izognili preveliki telesni masi in posledicam, ki so z njo povezane.

Kaj pa učenci in učenke naše šole? Ali so pretežki? Se dovolj gibajo? Jedo pravilno in zdravo?

V naši raziskovalni nalogi odgovarjamo na ta in še nekatera druga vprašanja.

2. TELESNA MASA

2.1 Kaj je telesna masa?

Izraz telesna masa v biologiji in medicini označuje maso organizma telesa, večinoma človeškega. Telesno maso se po celem svetu zapisuje z enoto kilogram. Zaradi prekomerne telesne mase in debelosti obstaja veliko večja možnost za pojav dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor, zvišane krvne maščobe) ter nastanek in razvoj bolezni same.

(Povzeto po: <http://zdravstvenik.si/hujsanje/kaj-je-hujsanje-in-kaj-dieta/>)

2.2 Indeks telesne mase (ITM)

Tabela indeksa telesne mase je pripomoček, ki nam na podlagi vnesenih podatkov o naši višini in masi pove, v kateri razred prehranjenosti spadamo. Rezultati so zgolj informativne narave, saj je posameznikova idealna masa odvisna od več dejavnikov (npr. povečana mišična masa pri telesno aktivnih ljudeh). Otroška tabela ima drugačne vrednosti, kot tabela za odrasle, saj se s starostjo razmerje med telesno višino in telesno maso spreminja.

Indeks telesne mase za moške/fante

Indeks telesne mase za ženske/deklice

Starost	Pre-nizka teža	Pri-merna telesna teža	Preko-merna telesna teža	Debe-lost	Starost	Pre-nizka telesna teža	Pri-merna telesna teža	Preko-merna telesna teža	Debe-lost
13	14.8 in <	14.9 - 21.7	21.8 - 24.3	24.4 in >	13	15.0 in <	15.1 - 22.8	22.9 - 25.8	25.9 in >
14	15.3 in <	15.4 - 23.3	23.4 - 25.2	25.3 in >	14	15.6 in <	15.7 - 23.3	23.4 - 26.6	26.7 in >
15	15.7 in <	15.8 - 23.3	23.4 - 26.0	26.1 in >	15	15.8 in <	15.9 - 23.9	24.0 - 27.2	27.3 in >
16	16.4 in <	16.5 - 23.8	23.9 - 26.8	26.9 in >	16	16.2 in <	16.3 - 24.4	24.5 - 27.7	27.8 in >
17	16.8 in <	16.9 - 24.5	24.6 - 27.7	27.8 in >	17	16.9 in <	17.0 - 24.7	24.8 - 28.2	28.3 in >
18	17.5 in <	17.6 - 24.7	24.8 - 28.3	28.4 in >	18	17.2 in <	17.3 - 24.8	24.9 - 28.6	28.7 in >
19	17.9 in <	18.0 - 24.8	24.9 - 29.2	29.3 in >	19	17.9 in <	18.0 - 24.9	25.0 - 29.3	29.4 in >
20 in več	17.9 in <	18.0 - 24.8	24.9 - 29.2	29.3 in >	20 in več	18.4 in <	18.5 - 24.9	25.0 - 29.9	30.0 in >

(Vir: <http://www.hujsam.com/>)

Tabela št. 1a

2.3 Posledice prekomerne telesne mase

Zaradi prekomerne telesne teže pa lahko dobimo veliko bolezni, kot so: diabetes, rak, odpoved srca, povečano srce, zamaščena jetra, hernija, kap, policistični jajčniki, inkontinenca in druge težave z mehurjem, pljučna embolija, odpovedovanje ledvic, depresija,... Prekomerna telesna teža je povezana z nepravilno prehrano in prekomernim hranjenjem, kakor tudi z fizično neaktivnostjo. Fizična aktivnost in dobro zdravje gresta z roko v roki. Večina najstnikov in odraslih dobi bolezni kot so diabetes, bolezni srca in nekatere tipe raka zaradi premalo fizičnih aktivnosti in neustrezne prehrane.

Nekaj nasvetov za zdrav življenjski slog:

1. Primerna prehrana – izbirajmo med polnovrednimi, nepredelanimi in ekološko pridelanimi živili. V svoje obroke vključimo čim več surove hrane.
2. Redna telesna vadba – tudi če jemo zelo zdravo, moramo še vedno poskrbeti za vadbo, da dosežemo optimalno zdravje.
3. Zmanjševanje vplivov stresa – pa najsi bo to meditacija, molitev, pomoč drugim; vse to pripomore k fizičnemu in čustvenemu ravnovesju.
4. Popijmo dovolj kakovostne vode.
5. Ohranimo svoje črevesje zdravo – okoli 80 odstotkov našega imunskega sistema prebiva v črevesju, zato moramo le-temu izkazovati vedno dovolj pozornosti.
6. Optimizirajmo raven svojega D vitamina – raziskave so pokazale, da lahko z zvišanjem ravni D vitamina zmanjšamo riziko smrti iz zelo različnih vzrokov. Zato ne pozabimo na zmerno sončenje!
7. Izogibajmo se kemikalijam, strupom in drugim onesnaževalcem – to pomeni tudi to, da preverimo zaloge naših hišnih čistil, dekorativne in negovalne kozmetike, ipd.
8. Privoščimo si dovolj spanja.

(Povzeto po: www.aktivni.si)

2.4 Telesna masa otrok

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se v razvitem svetu število otrok s čezmerno telesno maso vsako leto poveča za štiristo tisoč, kar pomeni, da naj bi imel v Evropski uniji že vsak peti otrok čezmerno telesno maso. Pri tem je presenetljiv podatek, da veliko teh otrok in mladostnikov sploh ne zajtrkuje. Po zbranih podatkih le štirideset odstotkov mladih zaužije po kakšen sadež na dan. Pri telesni masi otrok pa je zelo pomembna tudi prehrana. Telesna neaktivnost pri otrocih ne bo prispevala samo k slabšim rezultatom ob športnih udeleževanjih, temveč lahko vpliva tudi na zdravje srca in nagnjenost h poškodbam. (Berčič, 2004)

2.5 Debelost

Debelost je ekstremna oblika prekomerne teže, ki se pojavi, ko telo ustvari več energije, kot pa je potroši. Višek, ki pride od maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin in alkohola, se v telesu skladišči v obliki maščobe. Skoraj ena desetina prebivalstva je debelih. Pojavi se povečano tveganje prezgodnje smrti zaradi bolezni srca, povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, raka prostate pri moških in raka dojke in reproduktivnih organov pri ženskah. Debelost narašča s starostjo. Prav tako je odvisna od metabolizma, kako organizem porabi energijo in njegovo sposobnost kopičenja maščob. To pomeni, da lahko nekateri ljudje več

jedo, pa se vseeno ne zredijo, medtem ko drugi, ki jedo manj, pridobivajo na telesni teži. Večina ljudi, ki ima težave s telesno težo, si želi zdravilo, ki bi telo brez posebnih sprememb in življenjskih navad čimprej vrnilo v idealne razmere. Edini način urejanja telesne mase je uravnavati negativno energijsko bilanco, to je pokuriti več energije, kot je vaše telo proizvede. Dobro je, da načrt predstavimo svojemu izbranemu zdravniku ali se o njem pogovorimo v posebnih centrih, ki se ukvarjajo z debelostjo.

(Povzeto po: <http://www.revija-vita.com>)

2.6 Dieta oz. hujšanje

V zadnjih desetletjih se vedno pogosteje, danes pa praktično že na dnevni ravni srečujemo s pojmom dieta in hujšanje, a v bistvu večina izmed nas sploh ne pozna pravega pomena te besede. Beseda dieta izhaja iz grške besede »diaita«, ki pomeni način življenja. Poleg koncepta zdrave prehrane zajema tudi koristne napotke za prav tako zdrav način življenja. Ne gre za obdobje stradanja z neokusnimi živili, kot marsikdo pojmuje hujšanje, ko zmotno pomislijo ob besedi dieta, ampak predvsem za zdrav način prehranjevanja, ki pozitivno učinkuje tudi na zmanjšanje telesne teže in odpravo odvečne maščobe, vse skupaj v smislu zdravega življenjskega stila, ko se posameznik že odloči za hujšanje.

(Povzeto po: <http://zdravstvenik.si/hujsanje/kaj-je-hujsanje-in-kaj-dieta/>)

3. PREHRANA

3.1 Prehrana osnovnošolcev

Otroci se razvijajo in zato potrebujejo energijo. Energijo pa dobijo skozi hrano. S hrano so odpornejši na bolezni, se bolje počutijo in imajo dovolj energije za vsakodnevne napore. Najboljša je uravnotežena prehrana, ne preveč in ne premalo hrane, jesti pa moramo tudi zelo raznoliko hrano.

Najboljše je imeti od 5 do 6 obrokov na dan, najpomembnejši pa je zajtrk. Z njim začnemo dan, da nam potrebno energijo za nove izzive. K temu spada tudi tradicionalni slovenski zajtrk, ki smo ga imeli tudi na šoli. Ključ do zdrave prehrane je uravnotežena prehrana, ki daje energijo, se bori proti boleznim, omogoča lažje razmišljanje in ohranja telo v dobri kondiciji. Prehrana pomembno vpliva na naše zdravje. Glede na raziskave lahko ugotovimo, da lahko z zdravim načinom življenja in prehrano pomembno izboljšamo naše zdravje. K zdravemu načinu življenja pa poleg tega sodi tudi redna telesna vadba, izogibanje kajenju, čezmernemu pitju alkohola in prekomernemu uživanju živil.

Največ bi morali jesti žitaric, riža, sadja ter zelenjave. Iz te hrane dobimo največ vitaminov, mineralov in vlaknin, ki so nujni za zdravje.

Hitra hrana se je vse bolj razširjena, ker se v današnjem svetu ljudem kar naprej mudi. Ne vzamejo si časa za zdravo prehranjevanje. Vedno več osnovnošolcev se poslužuje hitre hrane, zaradi velike vsebnosti sladkorja, soli in nasičenih maščob pa jim je ta hrana všeč.

Nezdrava prehrana vsebuje preveliko vsebnost maščob, soli ter sladkorja. To potem vodi v prekomerno telesno maso, debelost in slabo počutje. Prehrabene navade pri otrocih so ključnega pomena, saj posameznika zaznamujejo za celo življenje.



Prehrambena piramida

(Vir: www.zzzs.si)



(Vir: www.zzzs.si)

4. GIBANJE

4.1 Gibalna aktivnost/neaktivnost

Že od samega začetka človeštva sta bila hoja in tek človekovo 'orodje in orožje' – življenjski potrebi in sredstvu preživetja. Človek je tekel in bil telesno aktiven tisočletja in se skozi evolucijo prilagodil takemu načinu življenja. (Škof, 2014)

4.2 Visoka stopnja gibalne neaktivnosti sodobnega človeka

V Sloveniji je telesna neaktivnost zelo razširjen dejavnik tveganja. Telesna neaktivnost je tudi eden od vzrokov za nastajanje debelosti. V Sloveniji je prekomerno težkih več kot 50% odraslih. V Nemčiji, Veliki Britaniji in Franciji delež ljudi, ki se ukvarjajo s športom, v zadnjih 25 letih nenehno narašča. V športno dejavnost je vključeno 60% populacije nad 16 let. V Nemčiji je v vsaj en športni klub včlanjeno 30% populacije. V Franciji je delež 17% in Veliki Britaniji 12%. (Doupona, 2002)

4.3 Biološka pomanjkljivost

V času skokovitega tehnološkega razvoja, hitenja in porabniške miselnosti, ki spreminja mnogoletne evolucionarne človekove potrebe in navade, sta gibanje in tek izgubila prvotne vrednote. Z manj gibanja človek postaja gibalno manj učinkovit: »Postal je biološko pomanjkljiv in bi kot takšen v prvobitni naravi izginil.« Toda ne le biološko, človek brez fizične in športne aktivnosti postaja tudi 'človeško' pomanjkljiv. Človek je ustvaril nov«digitalen» svet, v katerem na videz ni prostora za tek – zdi se, da tek in telesni napor postajata »tujca« ljudem. (Škof, 2014)

4.4 Škodljiva neaktivnost

Že po komaj nekaj desetletjih 'tehniziranega' življenja se postavlja eno ključnih vprašanj človeštva: kakšno prihodnost in perspektivo ima telesno neaktiven, gibalno neučinkovit človek v sodobnem svetu? Potencirano se udejanja misel, ki jo je pred več kot 2.000 leti zapisal Aristotel: »Nič ne uničuje človeka bolj kot fizična neaktivnost.« Nekdanji minister za zdravstvo g. Keber pa je pred časom zapisal: »Telesno neaktiven človek je podobno kot lev v tesni kletki le karikatura tistega bitja, ki ga je ustvarila narava.« (Škof, 2014)

V zahodnem razvitem svetu danes za posledicami bolezni srca in ožilja umre polovica ljudi. Skoraj dve tretjini ljudi je čezmerno težkih, ena tretjina ima povišan krvni tlak, skoraj vsak deseti pa ima sladkorno bolezen. (Škof, 2014)

4.5 Športno- gibalna nedejavnost Slovencev

Po nihaju navzdol v letu 2000, ko je bilo več kot polovica prebivalcev nedejavnih, v letu 2001 znova sledil nihaj navzgor. Število nedejavnih se je s 55,4% zmanjšalo na 49,3%. Število različno športnorekreativno dejavnih prebivalcev Slovenije pa je v tem letu znova preseglo 50 odstotkov in je znašalo 50,7%. Smo športnorekreativno srednje razvita evropska država, želimo pa si doseči višjo raven. Če torej vemo, kje smo pri športni rekreaciji in kaj smo dosegli, moramo odgovoriti predvsem na vprašanja, kam gremo oziroma kam naj bi šli in kako naj bi to dosegli. Z gibanjem, s telesnim in športnorekreativnim udejstvovanjem si utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje. Gibanje bogati življenje, iz njega izhaja in se vanj spet zliva. To je vir moči, ostrine uma in duha, medsebojnih povezovanj in prijateljskih vezi in vsega, kar si na tem svetu vsi tako želimo. Z gibanjem lahko živimo bolj polno in zadovoljno. (Berčič, 2003)

4.6 Gibanje za sprostitev

Gibanje, ki je v jedru vsake telesne oziroma športnorekreativne dejavnosti, je pomemben sopotnik človekovega življenja. Lahko bi rekli, da je gibanje sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Telesne dejavnosti in rekreativni šport namreč pomembno vplivata na celovito ravnovesje človeka in ustvarjata harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo ter vsakdanjimi napori in delovnimi obveznostmi. V športu je mogoče doživeti še kaj več kot pri nekaterih drugih dejavnostih v življenju in uresničiti cilje, ki so v različnih starostnih obdobjih različni. Velikokrat takšnih ciljev ni mogoče doseči z nobenimi drugimi sredstvi. (Berčič, 2003)

4.7 Gibanje za zdravje

Pravimo, da telesna dejavnost bogati življenje današnjega človeka in mu pomaga, da se lažje vključuje v večje ali manjše prijateljske skupine. Zagotovo je velika vrednost gibanja in ukvarjanja s športnorekreativnimi dejavnostmi v učinkovanju na zdravje. Športnorekreativna dejavnost deluje v odnosu na zdravje ljudi tako, da omeji delovanje negativnih dejavnikov, ki spremljajo današnje življenje in pomaga ohranjati zdravje. Zdravje in gibanje sta tesno povezana. "Zdravje ni vse, toda brez zdravja je vse nič", je znana ljudska modrost, ki se iz dneva v dan potrjuje. Zato je zdravje danes vse bolj cenjena dobrina in vrednota vseh tistih, ki živijo razmeroma zdravo. Kdor se zadosti giblje in se ukvarja z raznovrstnimi telesnimi dejavnostmi, si prav gotovo ohranja zdravje in lahko pričakuje kakovostno življenje tudi v pozni starosti. To pa je hkrati prispevek k upočasnitvi procesov biološkega staranja. (Berčič, 2003)

4.8 Življenjski slog

Med pomembnimi dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga, so obnašanje staršev in ožje družinske razmere. Nanj pa vplivajo tudi izobraževanje, zdravstveno varstvo ter drugi socialni in okoljski dejavniki. Širši fizični, socialni, okoljski, ekonomski in kulturni dejavniki, ki vplivajo in pogojujejo izbire posameznikov, skupin oz. skupnosti, so pogosto odločilnejši kot družinski. (Berčič, 2003)

Mladi so čedalje manj vzdržljivi. To negativno vpliva na njihovo zdravje in tudi na šolsko učinkovitost. Že desetletja se pri mladih zmanjšuje moč rok in ramenskega obroča, to pa posledično povzroča tudi slabo držo, v poznejših letih pa številne težave s hrbtenico. Mladi želijo preživljati prosti čas predvsem pasivno, največkrat sede pred računalniškim ali televizijskim ekranom. Evropski raziskovalci ugotavljajo, da se z vsakim letom starosti zmanjša gibalna dejavnost mladih za tri odstotke pri fantih in za sedem pri dekletih. (Berčič, 2003)

5. METODOLOGIJA DELA

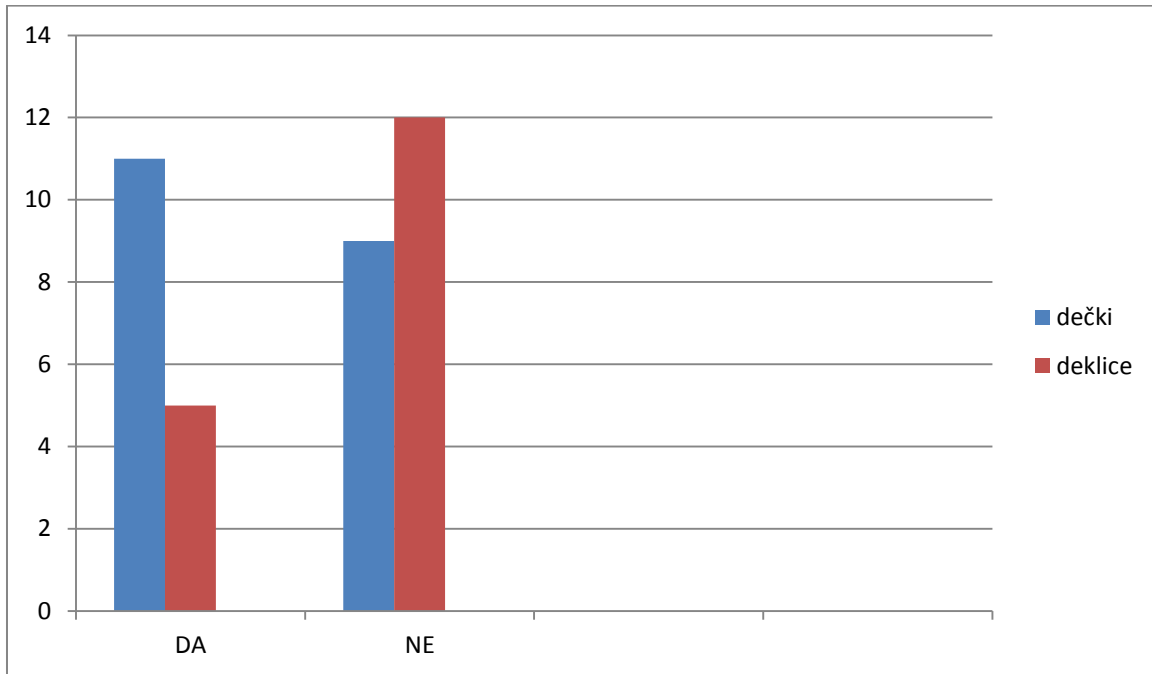
Pri raziskovalnem delu smo najprej teoretično raziskali področje debelosti, prehrane in gibanja s pomočjo elektronskih in fizičnih virov. Nato smo oblikovali raziskovalne hipoteze in si razdelili delo. Pri praktičnem delu raziskovanja smo uporabili anketni vprašalnik in športno vzgojni karton (ITM; razmerje med višino in maso učencev). Anketo smo razdelili vsem letošnjim devetošolcem, ki jih predstavlja 20 fantov in 17 deklet. Prav tako smo analizirali rezultate njihovih športno vzgojnih kartonov iz lanskega leta. Rezultate iz športno-vzgojnega kartona je zbral in uredil mentor zaradi varovanja osebnih podatkov. Odgovore smo prešteli, uredili v tabele in jih grafično predstavili. ITM pa smo izračunali s pomočjo določene formule.

6. HIPOTEZE

1. Na naši šoli ima četrtnina otrok, ki so sodelovali v raziskavi (dekleta in fantje) prekomerno telesno maso oz. je debelih. (kategoriji prekomerna telesna masa in debelost)
2. Vsaj desetina otrok je debelih.
3. Dekleta se s svojo telesno maso bolj obremenjujejo kot fantje.
4. Učenci in učenke se premalo gibajo.
5. Učenci in učenke se ne prehranjujejo zdravo.
6. Učenci in učenke imajo dovolj informacij in znanja o zdravem načinu življenja.

7. ANALIZA VPRAŠALNIKA

1. Ali redno (vsak dan) zajtrkuješ?



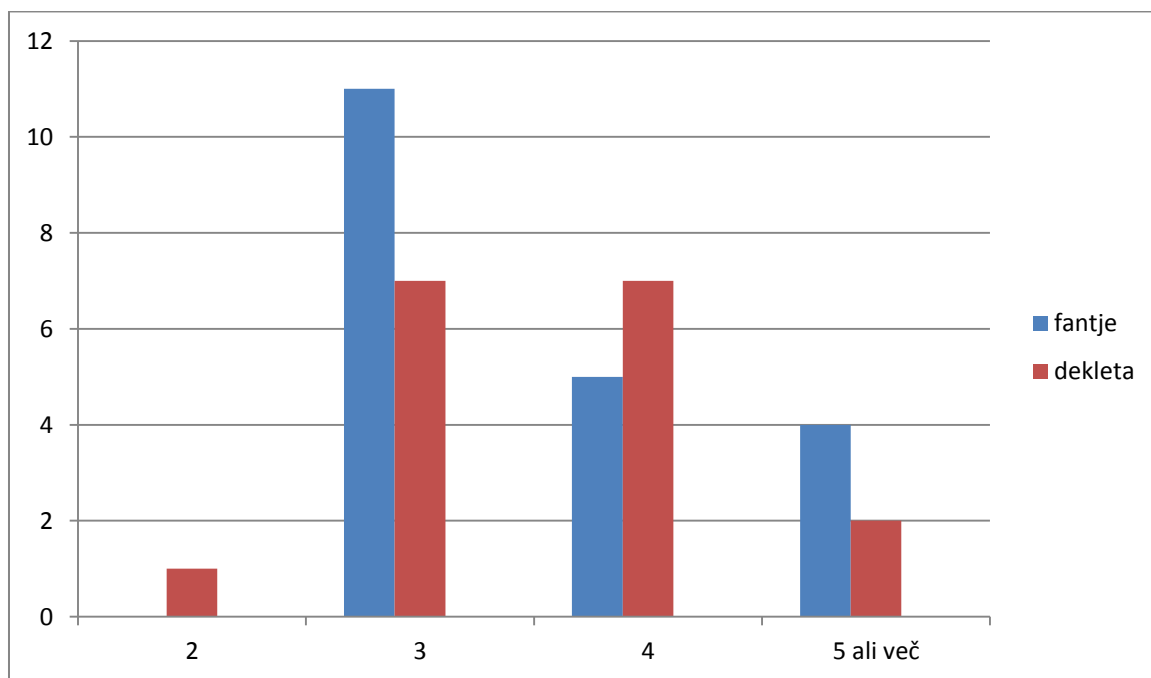
Graf št. 1

	dečki	deklince
DA	11	5
NE	9	12

Tabela št. 1

Zajtrk je pri zdravem načinu prehranjevanja zelo pomemben obrok. Več kot polovica anketiranih ne zajtrkuje (56%). Pri dečkih zajtrkuje dobra polovica, pri dekletih pa manj kot tretjina anketiranih. Iz tega lahko sklepamo, da se v tem delu fantje prehranjujejo bolj zdravo.

2. Koliko obrokov na dan zaužiješ?



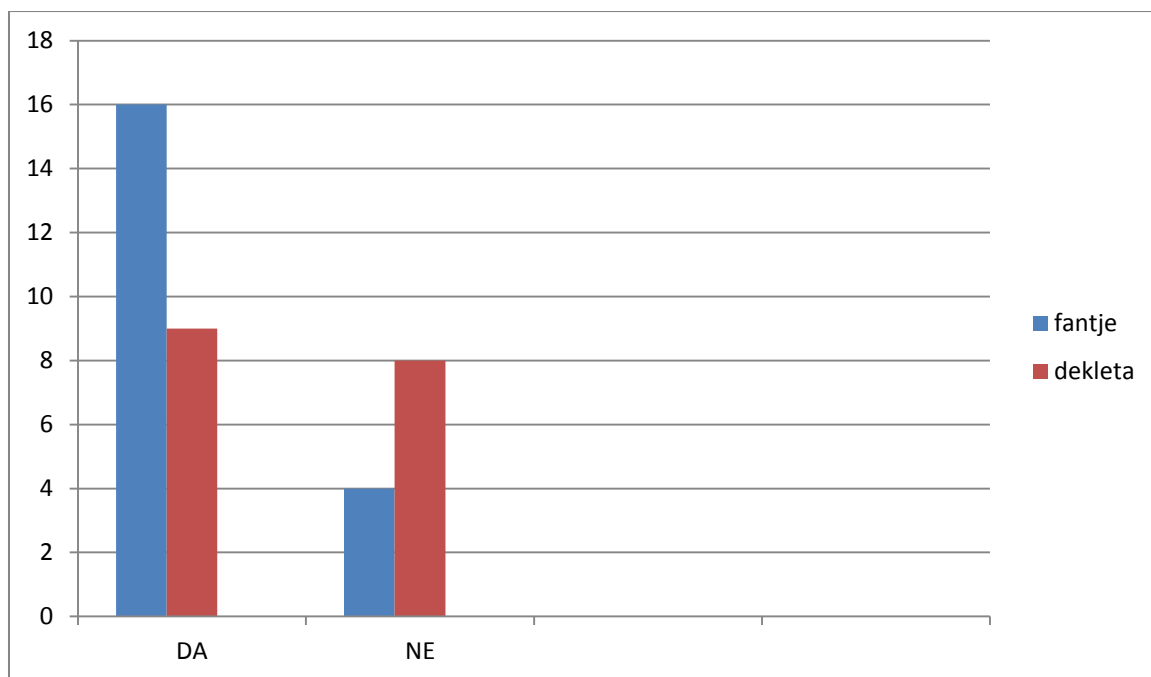
Graf št. 2

Št. obrokov	fantje	dekleta
2	0	1
3	11	7
4	5	7
5 ali več	4	2

Tabela št. 2

Samo 16% otrok zaužije 5 ali več obrokov dnevno, kot priporočajo smernice zdravega prehranjevanja. 32% anketiranih zaužije štiri obroke dnevno. Tri obroke dnevno poje 49% vprašanih. 3% anketiranih pa poje en obrok. Tudi te smernice zdravega prehranjevanja se fantje bolj držijo kot dekleta. Pet obrokov dnevno zaužijejo štirje fantje, dekleti pa samo dve.

3. Ali vsak dan zaužiješ sadje in/ ali zelenjavo?



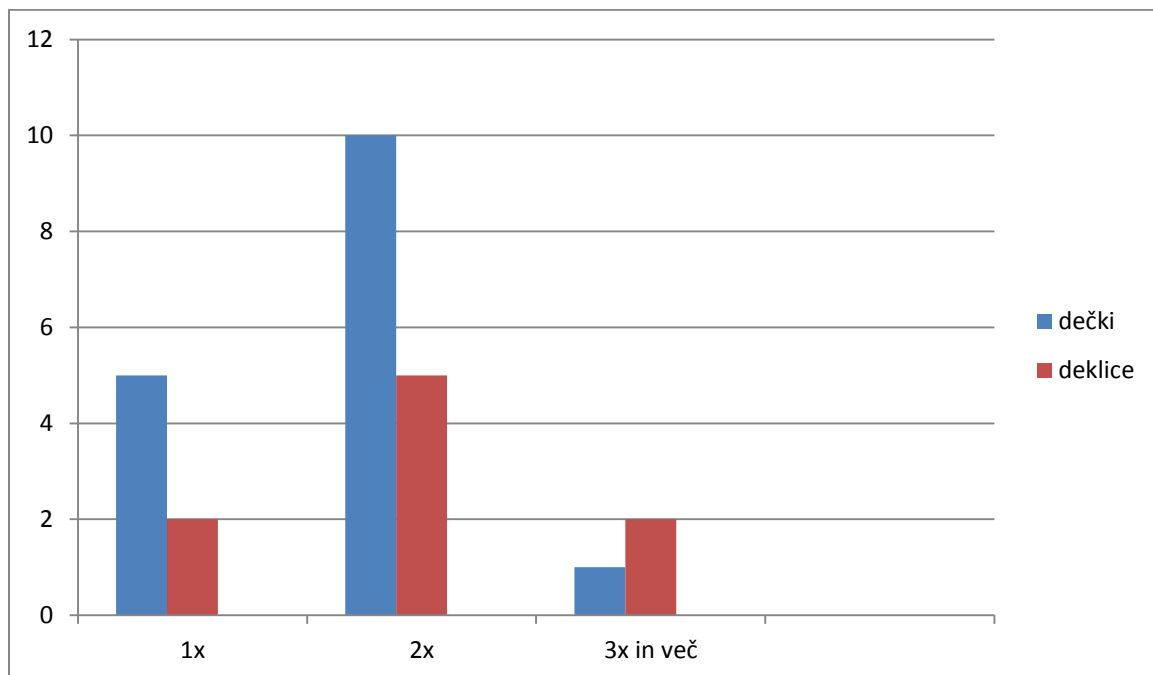
Graf št. 3

	fantje	dekleta
DA	16	9
NE	4	8

Tabela št. 3

68% vprašanih otrok vsak dan zaužije sadje in/ali zelenjavo. Več sadja in zelenjave zaužijejo fantje. 80% vprašanih fantov redno uživa sadje in zelenjavo, od deklet pa redno uživa sadje in zelenjavo 53%.

4. Če si pri prejšnjem vprašanju odgovoril z da, obkroži kolikokrat dnevno.



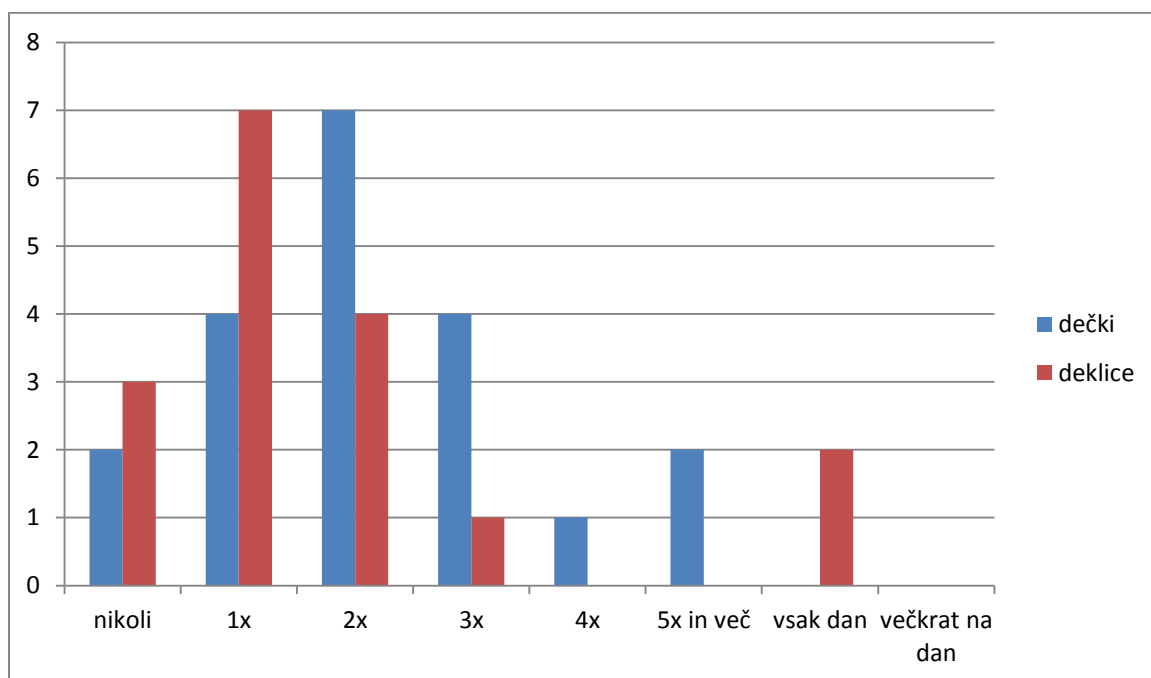
Graf št. 4

	dečki	deklince
1x	5	2
2x	10	5
3x in več	1	2

Tabela št. 4

Strokovnjaki za zdravo prehrano priporočajo 4 enote sadja (en večji sadež ali več manjših) in 4 enote (enako kot pri sadju) zelenjave na dan. Najbližje temu sta dve dekleti (3x in več na dan), deset fantov pa uživa sadje in zelenjavo 2x dnevno.

5. Kolikokrat na teden uživaš sladke pijače (ledeni čaj, coca cola, sprite, fanta, juice,...) ?



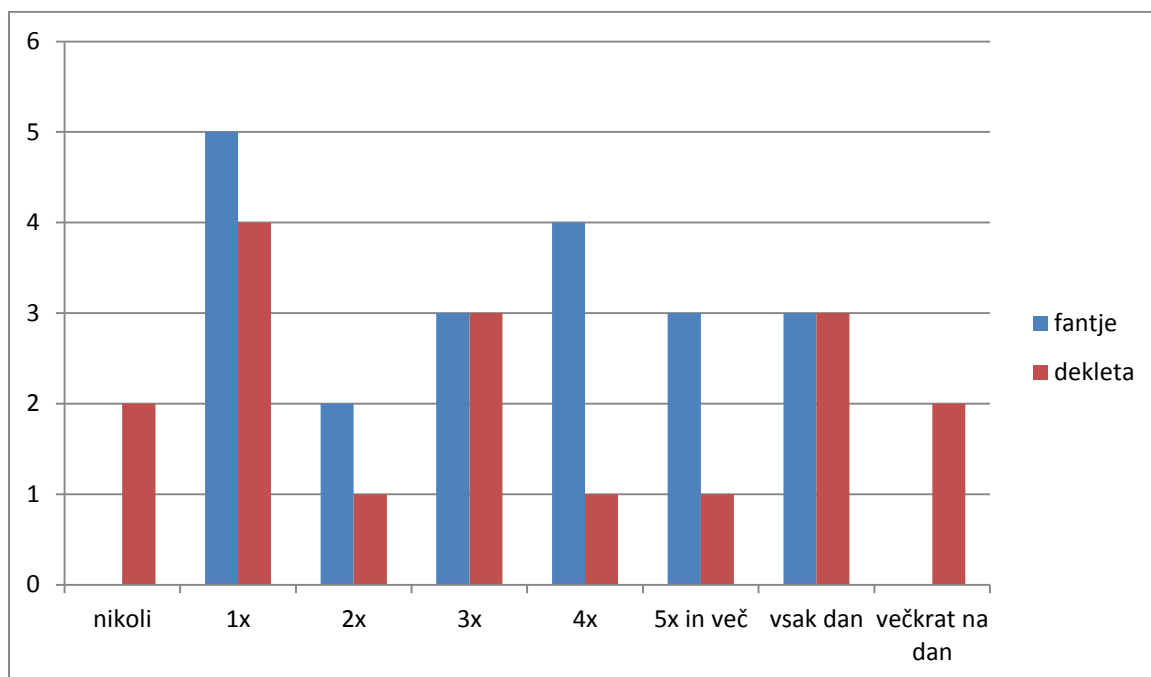
Graf št. 5

	dečki	deklince
nikoli	2	3
1x	4	7
2x	7	4
3x	4	1
4x	1	0
5x in več	2	0
vsak dan	0	2
večkrat na dan	0	0

Tabela št.5

Razveseljiv je podatek, da nihče od anketiranih ne uživa sladkih pijač večkrat na dan. Dve dekleti uživata sladke pijače 1x dnevno in dva fanta 5x tedensko. Kar pet učencev (2 dečka in 3 deklice) pa nikoli ne uživajo sladkih pijač. Najpogosteje uživajo sladke pijače 1x-2x tedensko in sicer 11 (30%) anketiranih učencev in učenk.

6. Kolikokrat na teden uživaš sladkarije?



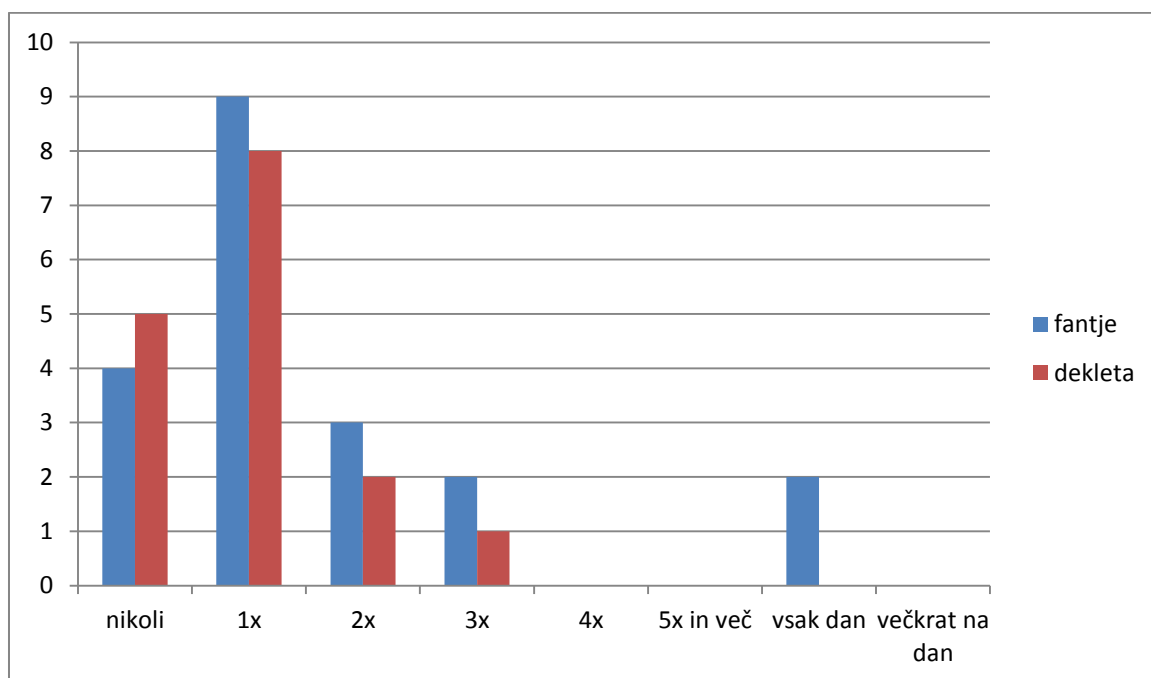
Graf št.6

	fantje	dekleta
nikoli	0	2
1x	5	4
2x	2	1
3x	3	3
4x	4	1
5x in več	3	1
vsak dan	3	3
večkrat na dan	0	2

Tabela št. 6

Večkrat na dan uživata sladkarije dve dekleti. Enako število se pojavi pri dekletih, ki sploh ne uživajo sladkarij. Največ učencev in učenk uživa sladkarije enkrat na teden (24%). Sledijo pa tisti, ki uživajo sladkarije 3x na teden (16%) in vsak dan(16%).

7. Kolikokrat na teden uživaš hitro prehrano (fast food, junk food) ?



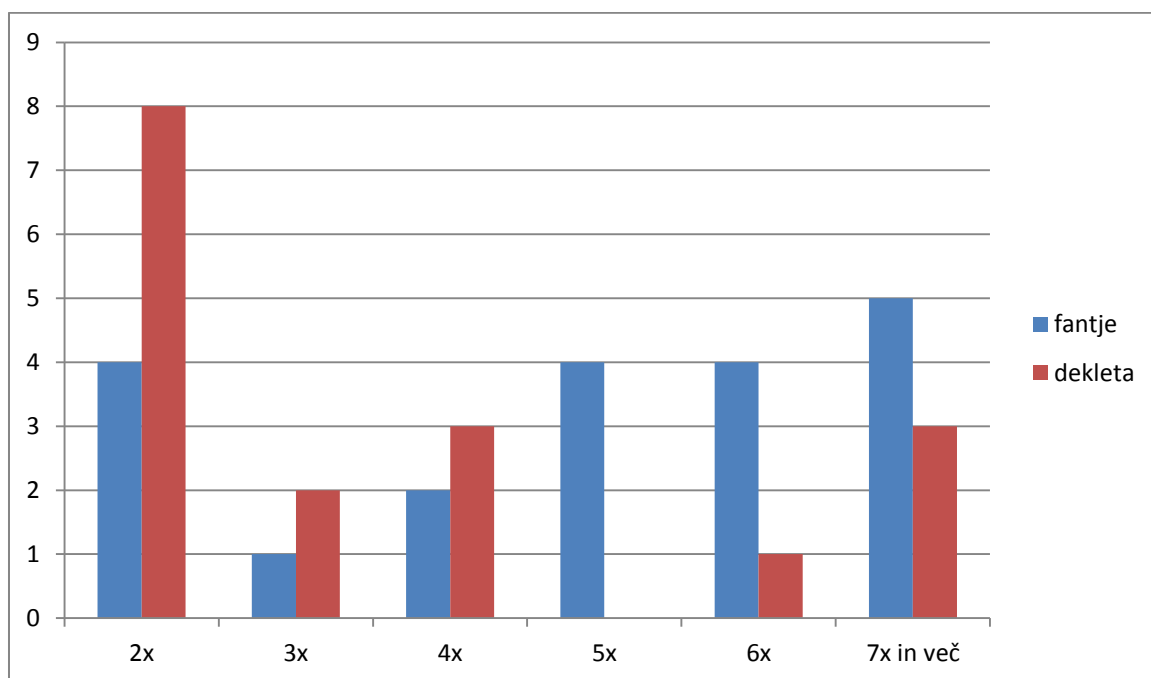
Graf št. 7

	fantje	dekleta
nikoli	4	5
1x	9	8
2x	3	2
3x	2	1
4x	0	0
5x in več	0	0
vsak dan	2	0
večkrat na dan	0	0

Tabela št.7

24% anketirancev nikoli ne uživa hitre prehrane. 46% jo uživa le enkrat tedensko. Dvakrat tedensko jo uživa 14% vprašanih. 8% jo uživa 3x tedensko. 5% pa jo uživa vsak dan (sem spadajo samo fantje) .

8. Kako pogosto si športno aktiven v enem tednu?



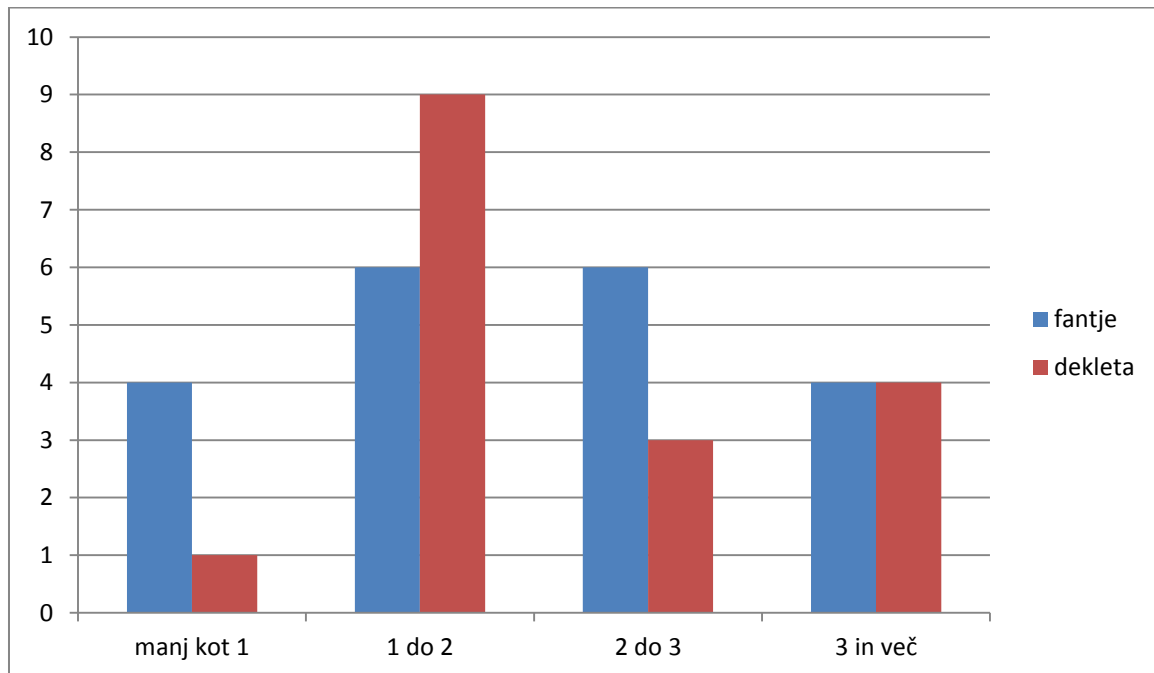
Graf št. 8

	fantje	dekleta
2x	4	8
3x	1	2
4x	2	3
5x	4	0
6x	4	1
7x in več	5	3

Tabela št. 8

Med devetošolci je vsak dan aktivnih 8 anketirancev (5 fantov in 3 dekleta), kar znaša 21%. Šestkrat na teden je aktivnih 5 anketirancev(13%), petkrat so aktivni 4-je(11%), štirikrat na teden se s športom ukvarja 5 anketirancev (13%), trikrat 3-je (8%). Samo dvakrat na teden pa je aktivnih 12 anketirancev (32%). To so verjetno samo ure športne vzgoje. Deklet je tukaj dvakrat toliko kot fantov. Iz tega grafa lahko razberemo, da so fantje bolj športno aktivni kot dekleta.

9. Koliko ur dnevno preživiš pred elektronskimi napravami (računalnik, televizija, tablica) ?



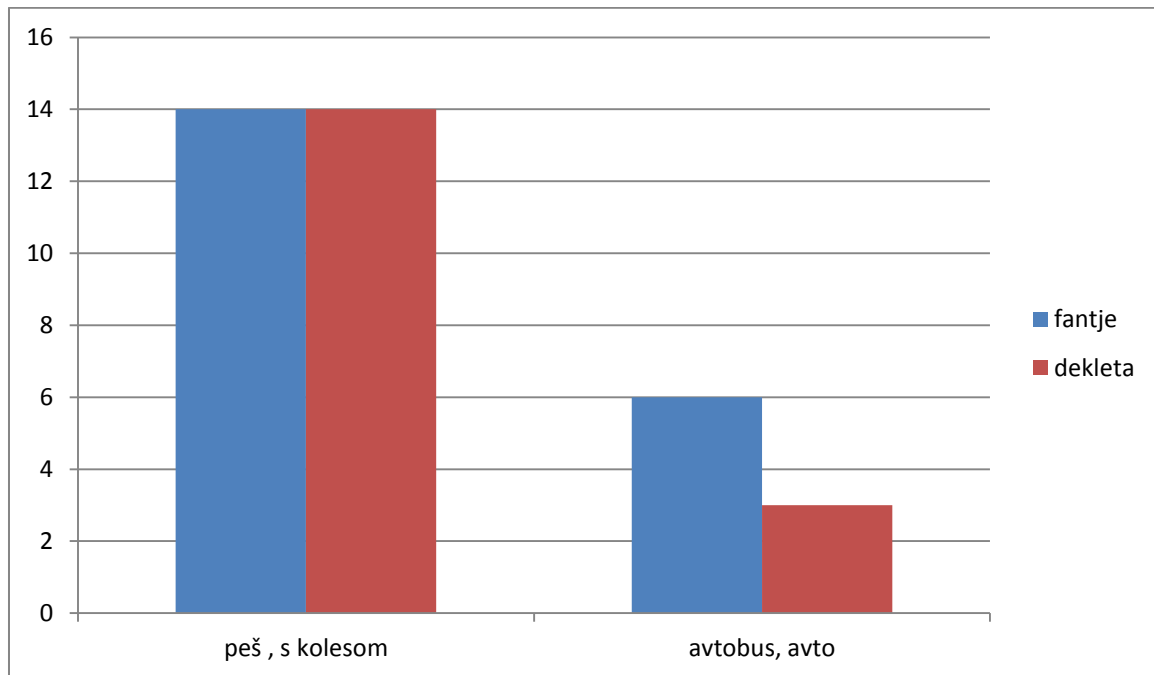
Graf št. 9

Št. ur	fantje	dekleta
manj kot 1	4	1
1 do 2	6	9
2 do 3	6	3
3 in več	4	4

Tabela št. 9

Tri ure in več dnevno pred elektronskimi napravami preživi 8 anketirancev (21%). Dve do tri ure tako preživi 6 fantov in 3 dekleta, skupaj 24%. Eno do dve uri pa 15 anketirancev (40%). Manj kot eno uro na dan pred elektronskimi napravami preživijo štirje fantje in eno dekle (13,5%).

10. Kako prihajaš v šolo večino dni v letu?



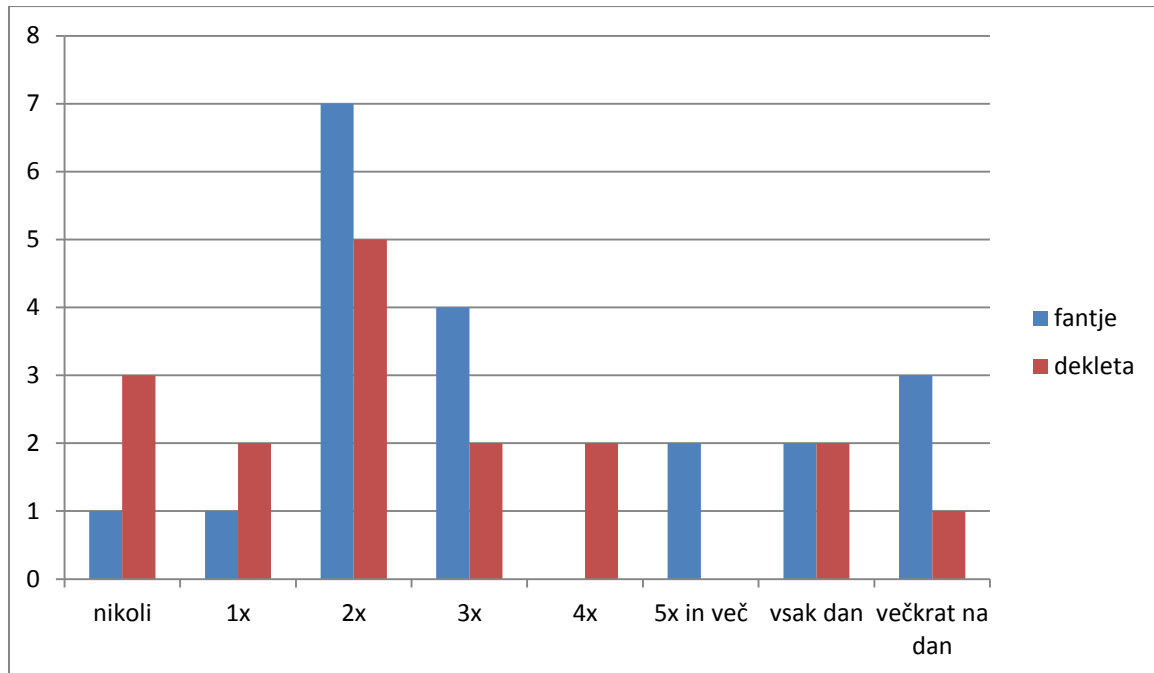
Graf št. 10

	fantje	dekleta
peš, s kolesom	14	14
avtobus, avto	6	3

Tabela št. 10

Peš ali s kolesom hodi v šolo 28 anketirancev (75%). S prevoznimi sredstvi pa v šolo pride 9 anketirancev (25%).

11. Kolikokrat na teden opravljáš fizično delo?



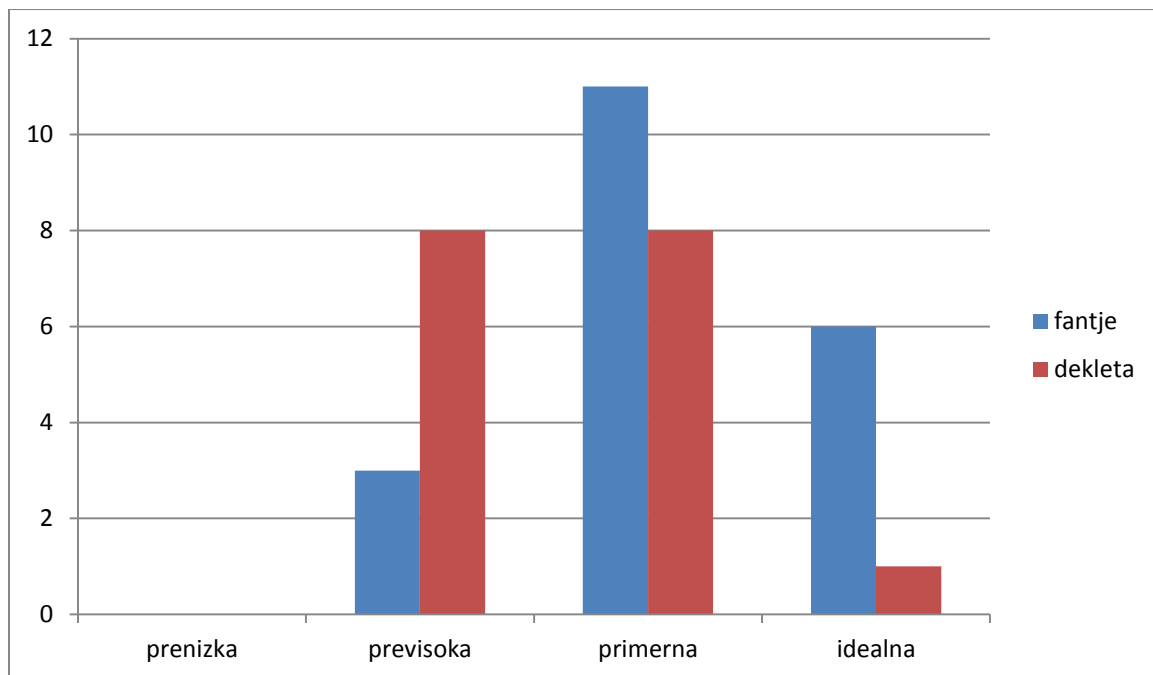
Graf št. 11

	fantje	dekleta
nikoli	1	3
1x	1	2
2x	7	5
3x	4	2
4x	0	2
5x in več	2	0
vsak dan	2	2
večkrat na dan	3	1

Tabela št. 11

Večkrat na dan so fizično aktivni pri delu 4 anketiranci (11%). Vsak dan v tednu opravljajo fizična dela 4 anketiranci (11%). Petkrat tedensko sta aktivna 2 (5%), štirikrat 2 (5%), trikrat 6 (16%), dvakrat 12 (32%), enkrat 3 (8%), nikoli pa 4 (10%).

12. Kako bi ocenil svojo telesno težo?



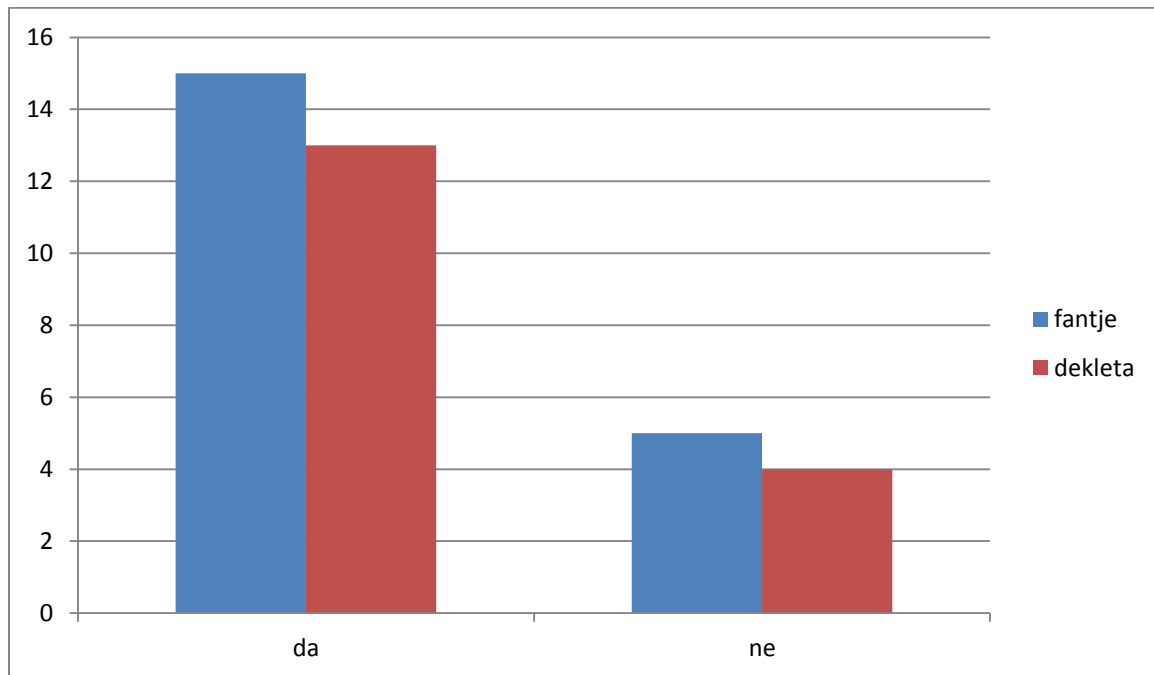
Graf št. 12

	fantje	dekleta
prenizka	0	0
previsoka	3	8
primerna	11	8
idealna	6	1

Tabela št. 12

Kar 6 (30%) fantov meni, da je njihova masa idealna. 11 (55%) jih meni, da je njihova masa primerna, trije (15%) pa menijo, da je njihova masa previsoka. Pri dekletih le 1 (6%) dekle meni, daje njena masa idealna, 8 (47%) jih meni, da je njihova masa primerna, 8 (47%) pa se jih počuti pretežke. Nihče od anketirancev ne misli, da je njihova masa prenizka.

13. Ali meniš, da imaš dovolj znanja o zdravem načinu življenja (zdrava prehrana, telesna teža, primerne gibalne navade,...) ?



Graf št. 13

	fantje	dekleta
da	15	13
ne	5	4

Tabela št. 13

75% anketiranih učencev misli, da imajo dovolj znanja o zdravem načinu življenja (15 fantov in 13 deklet). 25% anketirancev pa meni, da tega znanja nima dovolj (5 fantov in 4 dekleta).

8. UGOTOVITVE

HIPOTEZA ŠT. 1: Na naši šoli ima četrtnina otrok, ki so sodelovali v raziskavi (dekleta in fantje) prekomerno telesno maso oz. je debelih. (kategoriji prekomerna telesna masa in debelost)

Po kriteriju ITM (Indeks Telesne Mase) se naši merjenci uvrščajo v naslednje skupine: PRENIZKA TELESNA MASA, PRIMERNA TELESNA MASA, PREKOMERNA TELESNA MASA IN DEBELOST. Pri fantih so debeli štiri anketiranci, prekomerno maso imata dva, primerno maso jih ima štirinajst, prenizke teže pa nima nihče. Pri dekletih spada med debele eno dekle, prekomerno telesno maso imajo dve, primerno telesno maso jih ima štirinajst, prenizke pa nima nobena. Pri učencih in učenkah skupaj je debelih 13,5%, prekomerno telesno maso jih ima 11%, primerno telesno maso jih ima 75,5%, prenizke telesne mase pa nima nihče. To hipotezo lahko potrdimo.

HIPOTEZA ŠT. 2: Vsaj desetina otrok je debelih.

V to kategorijo spada 13,5% anketirancev (učencev in učenk). S tem rezultatom lahko to hipotezo potrdimo.

HIPOTEZA ŠT. 3: Dekleta se s svojo telesno maso bolj obremenjujejo kot fantje.

Kar 6 (30%) fantov meni, da je njihova masa idealna. 11 (55%) jih meni, da je njihova masa primerna, trije (15%) pa menijo, da je njihova masa previsoka. Pri dekletih le 1 (6%) dekle meni, daje njena masa idealna, 8 (47%) jih meni, da je njihova masa primerna, 8 (47%) pa se jih počuti pretežke. Iz teh rezultatov lahko našo tretjo hipotezo potrdimo.

HIPOTEZA ŠT. 4: Učenci in učenke se premalo gibajo.

Največ anketirancev preživi pred elektronskimi napravami 1-2 uri, medtem ko je pri fantih enak odstotek tudi pri 2-3 urah. To je veliko časa, ki gre tudi na račun gibanja. Vsakodnevna fizična dela opravlja zelo malo učencev (11%), kar je pričakovano, saj je večina otrok iz blokovega naselja. V šolo večina otrok hodi peš ali s kolesom (75%), kar je dobro, vendar so te razdalje relativno kratke. Največjo količino gibanja dosežejo učenci s športno aktivnostjo. Tu prevladujejo predvsem fantje, kjer je največje število anketiranih fantov aktivnih vsak dan. Pri dekletih pa je slika ravno obratna, saj je največje število deklet aktivnih samo dvakrat na teden. Hipotezo lahko le delno potrdimo.

HIPOTEZA ŠT. 5: Učenci in učenke se ne prehranjujejo zdravo.

Zajtrk je pri zdravem načinu prehranjevanja zelo pomemben obrok. Več kot polovica anketiranih ne zajtrkuje (56%). Pri dečkih zajtrkuje dobra polovica, pri dekletih pa manj kot tretjina anketiranih.

Samo 16% otrok zaužije 5 ali več obrokov dnevno, kot priporočajo smernice zdravega prehranjevanja. 32% anketiranih zaužije štiri obroke dnevno. Tri obroke dnevno poje 49% vprašanih.

68% vprašanih otrok vsak dan zaužije sadje in/ali zelenjavo. Vendar samo dvakrat dnevno. Priporočila so vsaj štirikrat dnevno.

Razveseljivo je, da največje število anketirancev uživa sladkarije in sladke pijače enkrat do dvakrat tedensko. Tudi hitro prehrano največ otrok uživa enkrat tedensko.

Tudi to hipotezo lahko le delno potrdimo. Učenci poznajo slabo hrano in jo uživajo zelo zmerno. Pri prehranjevalnih navadah pa ni tako, saj so le te slabe.

HIPOTEZA ŠT. 6: Učenci in učenke imajo dovolj informacij in znanja o zdravem načinu življenja.

Kar tri četrtine učencev in učenk meni, da imajo dovolj znanja o zdravem načinu življenja. To danes ni težko, saj dobivamo informacije o zdravem načinu življenja od vsepovsod.

To hipotezo lahko potrdimo.

9. ZAKLJUČEK

Najpomembneje pri uravnavanju telesne mase je, da imamo poleg miselnih vzorcev (znanje o zdravem prehranjevanju, gibanju) tudi ustrezne vedenjske vzorce (da se problema lotimo praktično). To pomeni, da se dovolj in primerno gibamo ter si uredimo kakovost, količino in čas prehranjevanja.

Ker se navade in vzorci, ki lahko imajo negativne posledice na zdravje v odrasli dobi, pojavljajo že v otroštvu, je potrebno reagirati pravočasno.

Z našo nalogo smo želeli preveriti stanje na naši šoli in spodbuditi učence k aktivnostim in ustreznemu prehranjevanju.

Viri in literatura:

1. Berčič, H.(2004). Gibalno /športna dejavnost v otroštvu in mladosti kot dejavnik aktivnega življenjskega sloga odraslih. V: Otrok v gibanju- zbornik izvlečkov in prispevkov. Koper: Univerza na primorskem.
2. Berčič, H. (10.4.2003). V gibanju se skriva vir zdravja. Pridobljeno dne 10.12.2015 s http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=V_gibanju_se_skriva_vir_zdravja.
3. Doupona, M. (2002). Gibalna dejavnost – recept za zdravo življenje. V: Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano. Ljubljana: Cindi Slovenija.
4. Zdravstvenik,(6.5.2013). Pridobljeno dne 10.2.2015 s <http://zdravstvenik.si/hujsanje/kaj-je-hujsanje-in-kaj-dieta/>.
5. Škof, B. (2012). Tek.si, Pridobljeno dne 3.2.2015 s <http://www.tek.si/clanek.php?id=116>
6. Hujšam.com, Tabela ITM. (5.10.2014). Pridobljeno dne 3.2.2015 s <http://www.hujšam.com/izracuni/>.
7. Aktivni.si, (24.12.2014). Zdrava prehrana. Pridobljeno dne 25.1.2015 s <http://www.aktivni.si/prehrana/zdrava-prehrana>.
8. ZZZS, (2009). Zdrava prehrana – prehrambena piramida. Pridobljeno 15.2.2015 s <http://www.zzzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html>.

Priloga

Priloga št. 1: Anketni vprašalnik

RAZISKOVALNA NALOGA 2014/2015

TELESNA TEŽA, PREHRAMBENE IN GIBALNE NAVADE UČENCEV IV.OŠ CELJE

Smo radovedni osmošolci Anže, Timotej in Tit. Raziskujemo prehrambene in gibalne navade ter posledično telesno težo učencev IV. OŠ Celje. VPRAŠALNIK JE ANONIMEN! Hvala za odgovore!

VPRAŠALNIK:

1. Ali redno (vsak dan) zajtrkuješ?
 - a.) da
 - b.) ne

2. Koliko obrokov na dan zaužiješ?
 - a.) 2
 - b.) 3
 - c.) 4
 - č.) 5 ali več

3. Ali vsak dan zaužiješ sadje in/ali zelenjavo?
 - a.) da
 - b.) ne

4. Če si pri prejšnjem vprašanju odgovoril z da, obkroži kolikokrat dnevno.
 - a.) 1x
 - b.) 2x
 - c.) 3x ali več

5. Kolikokrat na teden uživaš sladke pijače (ledeni čaj, coca cola, sprite, fanta, juice,...) ?
 - a.) nikoli
 - b.) 1x
 - c.) 2x
 - č.) 3x
 - d.) 4x
 - e.) 5x in več
 - f.) vsak dan
 - g.) večkrat na dan

6. Kolikokrat na teden uživaš sladkarije?
 - a.) nikoli
 - b.) 1x
 - c.) 2x
 - č.) 3x
 - d.) 4x

- e.) 5x in več
- f.) vsak dan
- g.) večkrat na dan

7. Kolikokrat na teden uživaš hitro prehrano (fast food, junk food) ?

- a.) nikoli
- b.) 1x
- c.) 2x
- č.) 3x
- d.) 4x
- e.) 5x in več
- f.) vsak dan
- g.) večkrat na dan

8. Kako pogosto si športno aktiven v enem tednu?

(Pri tem vprašanju mislimo, da ta aktivnost traja vsaj eno uro in se pri njej spotiš in globoko nadihaš- npr. hoja v hribe, trening različnih športov, rekreativno igranje moštvenih iger, ...)

- a.) 2x
- b.) 3x
- c.) 4x
- č.) 5x
- d.) 6x
- e.) 7x in več

9. Koliko ur dnevno preživiš pred elektronskimi napravami (računalnikom, televizorjem, tablico) ?

- a.) manj kot 1
- b.) 1-2
- c.) 2-3
- č.) 3 in več

10. Kako prihajaš v šolo večino dni v letu?

- a.) peš ali s kolesom
- b.) avtobus, avto

11. Kolikokrat na teden opravljaš fizično delo ? (Sem prištevamo vrtnarjenje, aktivno košnjo, aktiven sprehod s psom, lopatanje snega, pomivanje oken ali tal, pranje avtomobila.)

- a.) nikoli
- b.) 1x
- c.) 2x
- č.) 3x
- d.) 4x
- e.) 5x in več
- f.) vsak dan
- g.) večkrat na dan

12. Kako bi ocenil svojo telesno težo?

- a.) prenizka
- b.) previsoka
- c.) primerna
- č.) idealna

13. Ali meniš, da imaš dovolj znanja o zdravem načinu življenja ? (zdrava prehrana, telesna teža, primerne gibalne navade,...)

- a.) da
- b.) ne