

Mestna občina Celje

Komisija Mladi za Celje



# KAJ UČENCI NAŠE ŠOLE RADI JEDO IN ČESA NE MARAJO?

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJA:

Miha MELAVC, 9. a

Urban RATEJ, 9. b

MENTORICA:

Natalija MLINAR

LEKTORIRALA:

Petra GALIČ

Celje, marec 2015

Mestna občina Celje

Komisija Mladi za Celje

# KAJ UČENCI NAŠE ŠOLE RADI JEDO IN ČESA NE MARAJO?

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJA:

Miha MELAVC

Urban RATEJ

MENTORICA:

Natalija MLINAR

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

## Vsebina

POVZETEK .....	4
1 UVOD .....	5
1. 1 Predstavitev raziskovalnega problema.....	5
1. 2 Hipoteze.....	5
1. 3 Metode dela .....	6
1. 3. 1 Delo z literaturo .....	6
1. 3. 2 Anketa.....	6
1. 3. 3 Opazovanje .....	6
1. 3. 4 Statistična obdelava podatkov .....	6
2 TEORETSKE OSNOVE.....	7
2. 1 Vsak dan jemo – zakaj?.....	7
2. 2 Skupine živil .....	7
2. 3 Kakšen način prehrane je ustrezen?.....	9
2. 4 Alergije na hrano .....	10
2. 5 Diete .....	11
2. 6 Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.....	11
3 OSREDNJI DEL .....	14
3. 1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV ANKETE ZA UČENCE.....	14
3. 2 PREDSTAVITEV UGOTOVITEV OB OPAZOVANJU MALIC IN KOSIL .....	21
3. 3 DISKUSIJA.....	23
4 ZAKLJUČEK .....	25
5 VIRI IN LITERATURA .....	27
PRILOGA 1: ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI .....	28
PRILOGA 2: PRISPEVEK: SITI BESED? .....	30

## POVZETEK

Pogosto poslušamo, da številni nimajo dovolj denarja za hrano, na drugi strani pa ta pogosto konča v smeteh. Zasledili smo tudi prispevek, ki govori, da so slovenski šolarji v šolah lačni. Zanimalo nas je, kakšna je situacija na tem področju na OŠ Hudinja.

Dela smo se lotili s pomočjo anketnih vprašalnikov. Na ta način smo želeli izvedeti, kakšne so prehranjevalne navade učencev od 4. do 9. razreda naše šole. Za boljšo predstavbo situacije smo opazovali tudi, koliko hrane se po koncu malice vrne v kuhinjo. Od kuharjev smo dobili informacije o tem, katere hrane pri kosilu učenci ne marajo.

Ugotovili smo, da učenci pojedjo malico v celoti takrat, ko je ta po njihovem okusu, sicer pa kar nekaj učencev malico pusti. Na podlagi teh ugotovitev lahko trdimo, da učenci naše šole v šoli niso lačni. Poskrbljeno je tudi za tiste, ki malice ne pojedjo zaradi izbirčnosti. Vsak dan je na šolskih hodnikih v košarah sadje, kruh, oreški, suho sadje ...

Spoznali smo, da se s hrano na šoli lepo ravna, saj se malica, ki se ne poje, odlaga ločeno od ostankov. Neuporabljena hrana se ponudi tistim učencem, ki ostajajo v podaljšanem varstvu do poznega popoldneva.

## 1 UVOD

### 1.1 Predstavitev raziskovalnega problema

Ob spremljanju dnevnih novic skoraj ne mine teden, ko ne bi zasledili prispevkov o zavrženi hrani na eni in o hudem pomanjkanju in lakoti na drugi strani.

Med vsemi prispevki v medijih pogosto slišimo tudi stavek, da so slovenski otroci v šolah lačni. Zanimalo nas je, ali je res tako. Lotili smo se opazovanja: v novembru in decembru smo opazovali, koliko hrane je ostalo pri malici. Sproti smo beležili, katere jedi so učenci pojedli v celoti in katerih (skoraj) niso poskusili. Ob tem nas je zanimalo tudi, kakšne prehranjevalne navade imajo učenci naše šole in kakšni so njihovi predlogi za zmanjševanje ostankov hrane.

### 1.2 Hipoteze

Pred raziskovalnim delom smo si zastavili naslednje hipoteze:

1. Manj kot polovica učencev vedno zajtrkuje, preden gre v šolo.
2. Več kot polovica učencev malice ne poje, če ta ni po njihovem okusu.
3. Več kot polovica učencev poje sadje in kruh namesto malice, ki ni po njihovem okusu.
4. Manj kot polovica učencev jé kosilo samo v šoli.
5. Večina učencev poje kosilo v celoti.
6. Manj kot polovica učencev poskusi hrano, ki jim ni všeč.
7. Večina učencev bi pojedla več malice, če na hodniku ne bi bilo na voljo kruha in sadja.

## **1.3 Metode dela**

### **1.3.1 Delo z literaturo**

Po izbiri teme raziskovanja smo pregledali literaturo. Seznanili smo se s smernicami, po katerih se sestavljajo jedilniki v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Pregledali smo literaturo na temo zdrave prehrane in se seznanili z nekaj statističnimi podatki na temo prehranjevanja.

### **1.3.2 Anketa**

Sestavili smo anketo, v katero smo vključili 240 učencev od četrtega do devetega razreda naše šole. Anketa je bila anonimna in je vključevala devet vprašanj. Pri sedmih vprašanjih so učenci izbirali med ponujenimi odgovori. Eno vprašanje je bilo delno odprtega tipa, pri enem pa so učenci sami oblikovali odgovor.

### **1.3.3 Opazovanje**

V želji, da bi podatke, pridobljene z anketo, še podkrepili, smo se lotili opazovanja, koliko hrane ostane po malici. Ker smo bili časovno omejeni le na odmor, smo beležili le oceno ostankov hrane. Opazovanja kosila se nismo lotili, saj kosilo poteka od 11. 30 do 14. 30 ure, ko smo pri pouku, smo pa zabeležili opažanja kuharjev. Dnevno so nam poročali, katero kosilo se je pojedlo v celoti in česa otroci niso jedli.

### **1.3.4 Statistična obdelava podatkov**

Izpolnjene anketne vprašalnike smo pregledali in analizirali odgovore. Interpretirane podatke smo povezali z zastavljenimi hipotezami. Zbrane podatke smo tudi grafično prikazali.

## 2 TEORETSKE OSNOVE

### 2.1 Vsak dan jemo – zakaj?

Hrana uravnava dnevne potrebe otrok in odraslih po energiji. Pri tem je pomembno, da telo dobi uravnoteženo hrano iz različnih skupin živil. Pomembno je najti ravnovesje med količino energije, ki jo zaužijemo v obliki hrane, in količino energije, ki jo porabimo. Če telo dobi več energije, kot je potrebuje, se le-ta pretvarja v maščobo, zato je pomembno, da ne jemo niti preveč niti premalo.

Telo potrebuje hranilne snovi za rast in normalno delovanje, prav tako pa potrebuje hrano tudi za energijo. Energija je potrebna ne le za tek, kolesarjenje in druge dejavnosti, ampak tudi za pomembne naloge, kot so dihanje, pravilno delovanje srca ... Energija se meri v kalorijah (Gabrijelčič Blenkuš, 2001).

Pri desetih letih dekleta in fantje pri dvanajstih začnejo pospešeno rasti in pridobivati telesno težo, zato je v tem obdobju zdrava prehrana izredno pomembna. Beljakovinska živila (meso, ribe, leča) omogočajo rast mišic. Kalcij (jogurt, mleko, sir) krepi kosti. Količina krvi se med rastjo poveča, zato telo potrebuje zdrave rdeče krvničke, kar dobi iz železa (meso, mastne ribe, temno zelena zelenjava) (Cooper, 2006).

### 2.2 Skupine živil

Živila so glede na vsebnost hranilnih snovi razdeljena v 5 skupin:

1. **Kruh, žita in krompir;** ta živila vsebujejo ogljikove hidrate, vitamine, mineralne snovi in vlaknine. Priporočljivo je zaužiti vsaj šest obrokov teh živil na dan.
2. **Sadje in zelenjava;** vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine, mineralne snovi, vitamine in vlaknine. Priporočljivo je zaužiti pet sadno-zelenjavnih obrokov na dan.
3. **Mleko in mlečni izdelki;** jogurt, sir in mleko vsebujejo beljakovine, vitamine in mineralne snovi. Priporočljivo je zaužiti tri obroke iz te skupine živil dnevno.

4. **Meso, ribe in alternative;** meso, ribe, jajca, posušen grah in fižol, leča in oreški vsebujejo beljakovine, vitamine in mineralne snovi. Priporočljivo je zaužiti vsaj dva obroka iz te skupine na dan.
5. **Maščobna in sladkorna živila;** v to skupino sodijo sladkarije, čips, pecivo, sladkane pijače ... Ta živila bi naj uživali le občasno in v majhnih količinah.

Ta živila vsebujejo veliko kalorij, a le malo hranilnih snovi. Telo kalorije, ki jih ne potrebuje, pretvori v maščobo, posledica tega pa je odvečna teža (Goodman, 2006).

Poleg hrane pa naše telo potrebuje tudi pijačo. Tekočina je za dobro delovanje telesa zelo pomembna, saj že blaga izsušitev (žeja) zmanjša naše telesne in duševne sposobnosti. Na dan naj bi popili 2 – 3 l tekočine, če pa se ukvarjamo s športom, je potrebno še več tekočine.

Opozoriti je potrebno še na gazirane pijače (Coca-Cola, Sprite ...). Te so zaradi svoje sestave zelo nevarne. Povzročajo sladkorno bolezen, pa tudi zobe si z njimi uničimo, saj je večina gaziranih pijač narejena skoraj samo iz sladkorja (Gabrijelčič Blenkuš, 2001).

#### PREHRANSKA PIRAMIDA<sup>1</sup>

- **rdeča barva:** živila z veliko maščob in dodanih sladkorjev (solatni prelive in olja, smetana, maslo, margarina, sladkorji, sladkane pijače, bonboni in sladki prigrizki). Ta živila naj bi redko uživali.
- **rumena barva:** mleko in mlečni izdelki, meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca, lupinasto sadje. Izbirali naj bi čim bolj pusta (ali posneta) živila iz te skupine.
- **zelená barva** (zgornja vrstica): sadje, zelenjava. Teh živil bi morali jesti čim več.
- **zelená barva** (spodnja vrstica): kruh, žito, riž, testenine, krompir. Dnevno potrebujemo največ enot živil iz te skupine.

---

<sup>1</sup> <http://www.zzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html> (26.11.2014)





Slika 2: Prehranska piramida

## 2. 3 Kakšen način prehrane je ustrezen?

Telo potrebuje različne hranilne snovi, ki jih mora dobiti iz različnih živil.

### *Zakaj zajtrk?*

Energijo naj bi telesu zagotovili, ko jo potrebuje oz. ko jo bo lahko porabilo. Zato je zajtrk najbolj pomemben obrok v dnevu. Ko zajtrkujemo, se nam zviša raven glukoze, t. j. sladkorja, kar dobro vpliva na delovanje vseh celic, še posebej pa možganskih. Podatki kažejo, da opuščanje zajtrka slabo vpliva na koncentracijo in reševanje nalog, zato če želimo, da bodo naši možgani dobro delovali, moramo jesti zajtrk.

Ena večjih napak je, da hrano pojedemo na hitro. Raziskave so pokazale, da je pomembno, da se pri obroku usedemo in jemo počasi. Tako se izboljša tudi prebava.

### *Ali je potrebno jesti toplo hrano?*

Toplotno obdelana (kuhana, pečena ...) hrana omogoči, da lahko uživamo živila, ki jih drugače ne bi mogli oziroma so težje prebavljiva (suh fižol, riž, moka ...). Izbor živil, ki bi jih lahko jedli, bi se brez toplotne obdelave bistveno zmanjšal. S tem bi se tudi zmanjšala možnost, da dobimo vse snovi, potrebne za preživetje.

S toploto tudi uničimo bakterije, viruse in zajedalce, ki povzročajo okužbe ali zastrupitve (Gabrijelčič Blenkuš, 2001).

*Ali moramo piti mleko?*

Mleko in mlečni izdelki so pomembni za rast. Okrepijo nam kosti in zobe in jih ohranjajo zdrave, vendar pa je kar nekaj jogurtov, ki vsebujejo preveč sladkorja.

*Kaj pa, če ne jem mesa?*

Vsi moramo uživati beljakovine. Te lahko dobimo iz različnih vrst hrane, ne le iz mesa in rib. Vegetarijanci zato za uravnoteženo prehrano izbirajo med drugimi živili (stročnice, med njimi tudi soja in sojini izdelki, lešniki, brazilski oreški, jajca, sir). Tudi tako lahko dobijo dovolj beljakovin.

*Zakaj sta sadje in zelenjava zdrava?*

Sadje in zelenjava vsebujeta vitamine, ki omogočajo, da telo pravilno deluje in hkrati preprečujejo okužbe. Nekatere vrste zelenjave lahko uživamo surove, nekatere pa je potrebno skuhati (Senker, 2006).

### 2.4 Alergije na hrano

Nekateri ljudje so alergični na določeno vrsto hrane. Njihovo telo se odzove tako, kot bi se s čim okužilo in se proti temu bori. Alergije najpogosteje povzročajo mleko, mlečni izdelki, pšenica, jajca, lupinarji (kozice, raki, školjke), oreški (arašidi, indijski oreški in orehi) in soja. Alergijske reakcije lahko povzročijo tudi umetna barvila in arome, ki se dodajajo industrijsko pridelani hrani.

Alergijska reakcija se lahko kaže kot driska, zaprtje, bolečine v trebuhu, hujšanje, izpuščaji, otekline, oteženo dihanje, slabokrvnost in drugi. Alergije se potrdijo z alergijskimi testi (Cooper, 2006).

## 2.5 Diete

Glavna vzroka prevelike telesne teže sta uživanje zelo kalorične hrane in pomanjkanje telesne vadbe. Pomembno je paziti na prehrano (to ne pomeni nesmiselnega stradanja in prikrajševanja) in v vsakodnevno življenje vključiti normalno količino telesne vadbe (S kuhanjem do vitkosti, 2014).

Naša družba je obsedena s hujšanjem, zato ni čudno, da se toliko ljudi obremenjuje s težo in preizkusi številne nove diete.

Kdaj bi morali shujšati? Zaradi priporočila zdravnika, ki meni, da je potrebno shujšati zaradi zdravja. V tem primeru zdravnik predlaga ustrezen načrt prehrane.

Diete v dobi odraščanja povzročajo: utrujenost, depresivnost, zaskrbljenost, obsedenost s hrano, slabo voljo, nesamozavest, preobčutljivost, razdraženost, žalost.

Pogoste diete povzročijo telesu škodo. Posledice pogostega hujšanja so: večje tveganje za nastanek krhkih kosti zaradi pomanjkanja kalcija, večje možnosti za zbolevanje za katero od motenj hranjenja, motena presnova, manjša plodnost, počasnejša rast las in nohtov, manj energije, nespečnost (Naik, 2002).

## 2.6 Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

Slovenska zakonodaja ureja področje prehrane otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Te ustanove so dolžne zagotoviti pogoje za otrokov telesni in duševni razvoj, za kar morajo zagotoviti kakovostno prehrano in pravilen odnos do prehranjevanja (razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah, navajanje na zdravo in kulturno prehranjevanje). Poleg tega morajo osnovne in srednje šole zagotoviti vsaj en obrok hrane dnevno.

Pri načrtovanju prehrane in sestavljanju jedilnikov je potrebno upoštevati:

- porazdelitve celodnevnih priporočenih energijskih in hranilnih vnosov za otroke in mladostnike,
- priporočila o režimu prehrane,
- priporočila o pogostosti uživanja posameznih skupin živil,
- priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil.

Ta priporočila upoštevajo vrednosti za dnevni energijski vnos hranilnih snovi, ki ustrezajo zmerno težki telesni dejavnosti.

Vzgojno-izobraževalne ustanove morajo prehrano uskladiti z načeli zdrave prehrane in pri tem upoštevati:

- jedilniki so usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi,
- energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju,
- pripravljene obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil,
- v obrokih se daje prednost sadju in zelenjavi, kakovostnih ogljikohidratnim, beljakovinskim živilom in kakovostnim maščobam,
- pri obrokih in med njimi se otrokom ponudi zadostne količine pijač (predvsem pitne vode),
- dovolj časa za uživanje vsakega obroka,
- pri načrtovanju se naj upoštevajo tudi želje otrok in mladostnikov in se uskladijo s priporočili.

Vzgojno-izobraževalne ustanove morajo upoštevati tudi priporočila odsvetovanih živil. Med te sodijo pekovski in slašičarski izdelki ter industrijski deserti (vsebujejo velik delež maščob in sladkorjev), gazirane in negazirane sladke pijače (vsebujejo umetna barvila, sladkor ali umetna sladila), mesni, majonezni/čokoladni namazi ter trdne margarine, živila z velikim deležem maščob in maščobe, ki vsebujejo pretežno nasičene in trans maščobne kisline, mesni izdelki (priporoča se zmerna in občasna uporaba), instant juhe, jušni koncentрати in

## Kaj učenci naše šole radi jedo in česa ne marajo?

podobni koncentrirani izdelki (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, 2005).

### 3 OSREDNJI DEL

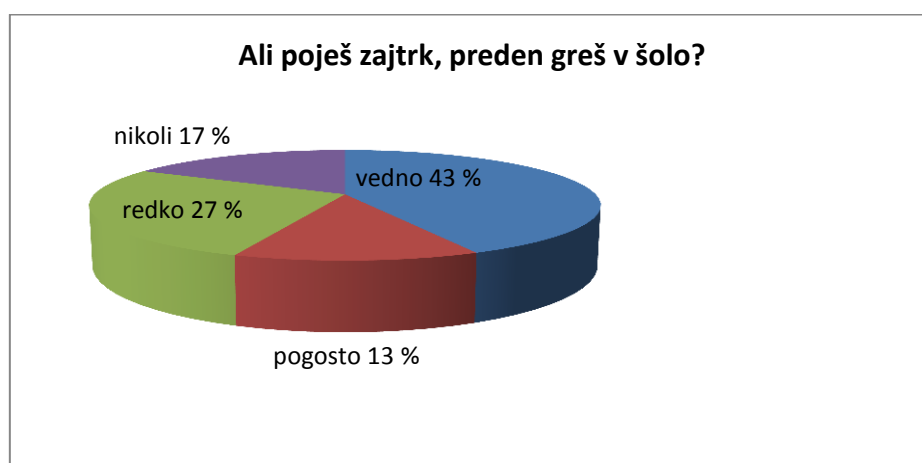
#### 3. 1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV ANKETE ZA UČENCE

##### 1. Ali poješ zajtrk, preden greš v šolo?

Tabela 1: Ali poješ zajtrk, preden greš v šolo?

Ali poješ zajtrk, preden greš v šolo?	
Vedno.	103
Pogosto.	31
Redko.	65
Nikoli.	41

Učencem smo zastavili vprašanje, ali zajtrkujejo, preden gredo v šolo. Rezultati so pokazali, da je 43 % učencev takšnih, ki vedno zajtrkujejo. Nikoli ne zajtrkuje 17 % vprašanih. Pogosto zajtrkuje 13 % in redko 27 % učencev.



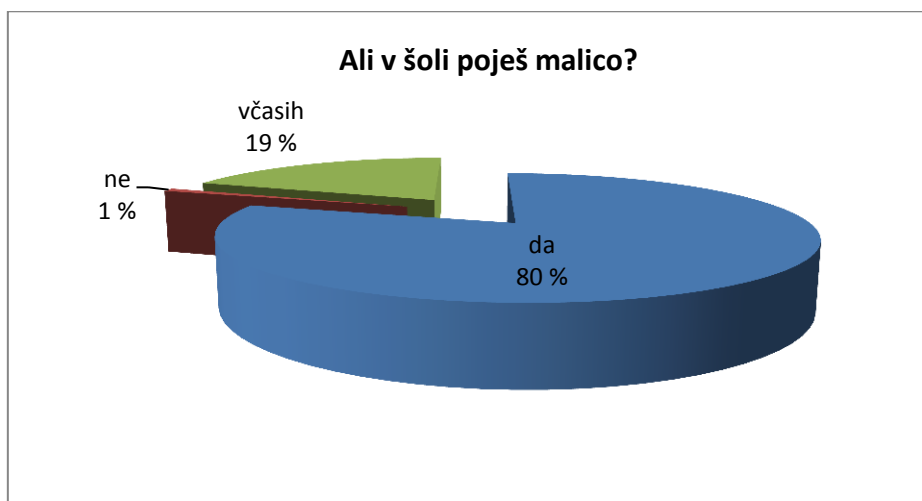
Graf 1: Ali poješ zajtrk, preden greš v šolo?

## 2. Ali v šoli poješ malico?

Tabela 2: Ali v šoli poješ malico?

Ali v šoli poješ malico?	
Da.	192
Ne.	2
Včasih.	46

Na vprašanje, ali učenci pojedjo malico, jih je 80 % odgovorilo pritrdilno. 19 % jih malico poje včasih. 2 učenca sta odgovorila, da malice ne pojedeta.



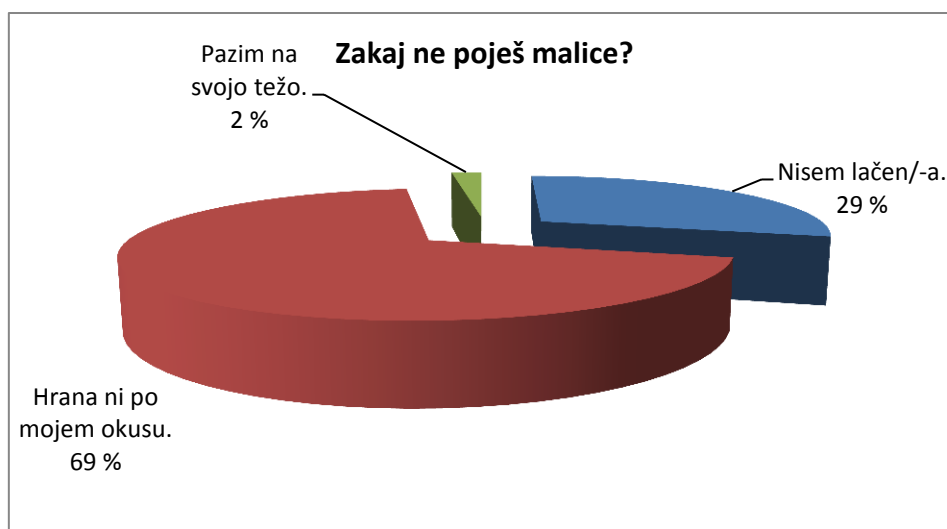
Graf 2: Ali v šoli poješ malico?

## 3. Zakaj ne poješ malice?

Tabela 3: Zakaj ne poješ malice?

Zakaj ne poješ malice?	
Nisem lačen/-a.	14
Hrana ni po mojem okusu.	33
Pazim na svojo težo.	1

Učence smo povprašali po razlogu, zakaj ne pojedjo malice. Največ (69 %) jih je kot razlog navedlo, da hrana ni po njihovem okusu. 29 % učencev, ki so odgovorili na to vprašanje, pravi, da malice ne pojedjo, ker niso lačni. 2 % oziroma 1 učenec pa malice ne poje, ker pazi na težo.



Graf 3: Zakaj ne poješ malice?

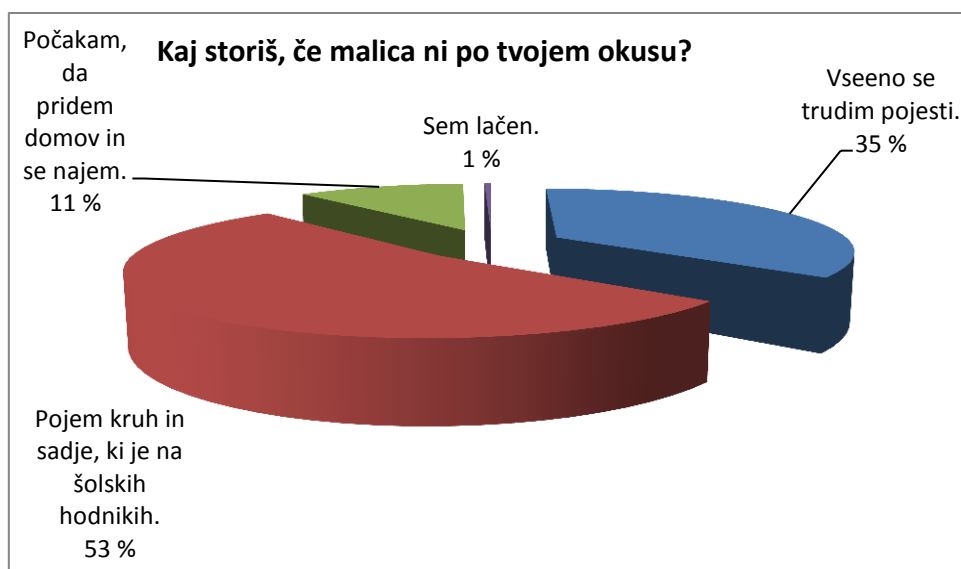
#### 4. Kaj storiš, če malica ni po tvojem okusu?

Tabela 4: Kaj storiš, če malica ni po tvojem okusu?

Kaj storiš če malica ni po tvojem okusu?	
Vseeno se trudim pojesti.	85
Pojem kruh in sadje, ki je na šolskih hodnikih.	127
Počakam, da pridem domov in se najem.	27
Sem lačen.	1

Zanimalo nas je ravnanje učencev v primeru, ko malica ni po njihovem okusu. Kar 53 % vprašanih je odgovorilo, da pojedjo kruh in sadje, ki je na voljo na šolskih hodnikih. 36 % oziroma 85 učencev se v takem primeru potrudi pojesti malico. 11 % vprašanih počaka, da pride domov in se naje. Eden je odgovoril, da je lačen, če malica ni po njegovem okusu.





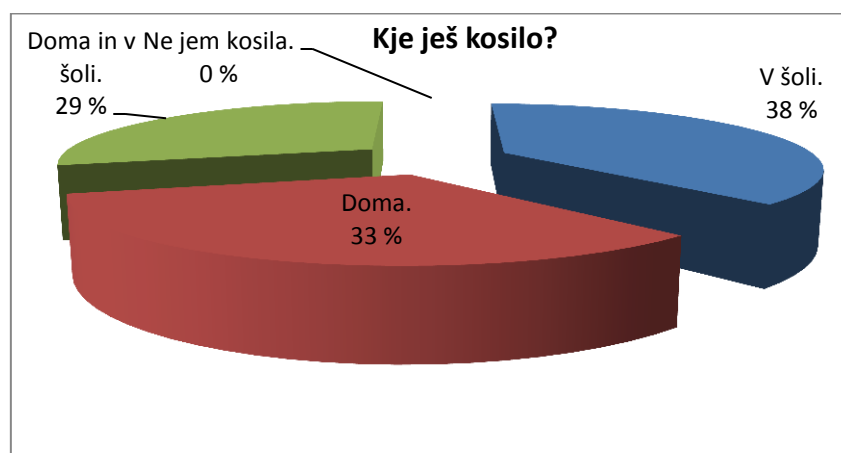
Graf 4: Kaj storiš, če malica ni po tvojem okusu?

## 5. Kje ješ kosilo?

Tabela 5: Kje ješ kosilo?

Kje ješ kosilo?	
V šoli.	91
Doma.	79
Doma in v šoli.	70
Ne jem kosila.	0

Učence smo vprašali, kje jedo kosilo. Največ (38 %) jih je odgovorilo, da jedo kosilo v šoli. 33 % ima kosilo doma. Kar 29 % vprašanih pa pravi, da jedo kosilo doma in v šoli. Učenca, ki kosila ne bi jedel, med anketiranimi ni.



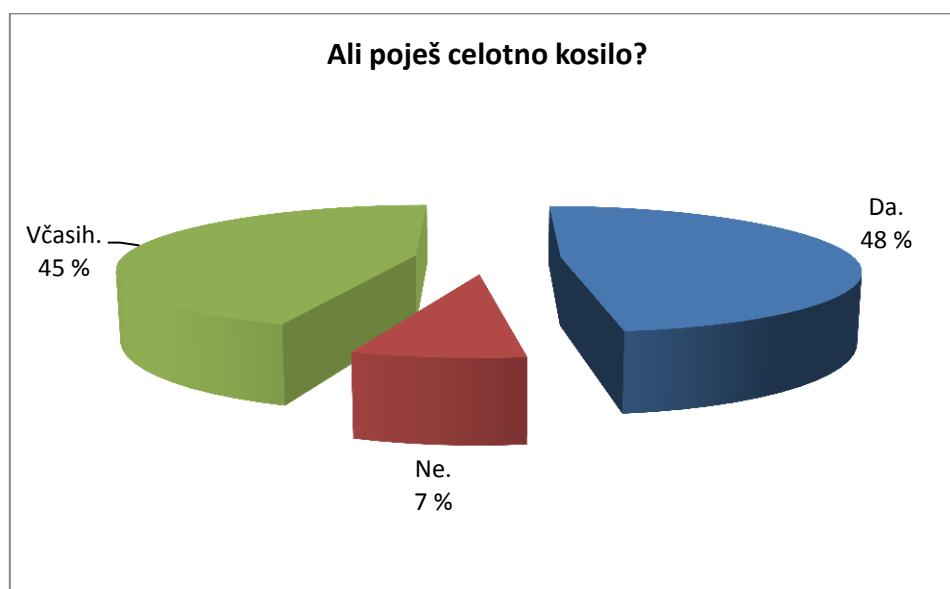
Graf 5: Kje ješ kosilo?

## 6. Ali poješ celotno kosilo?

Tabela 6: Ali poješ celotno kosilo?

Ali poješ celotno kosilo?	
Da.	115
Ne.	18
Včasih.	107

Na vprašanje, ali učenci pojedjo celotno kosilo, je 48 % odgovorilo pritrdilno. 45 % vprašanih včasih v celoti poje kosilo. 7 % učencev je odgovorilo, da kosila ne pojedjo v celoti.



Graf 6: Ali poješ celotno kosilo?

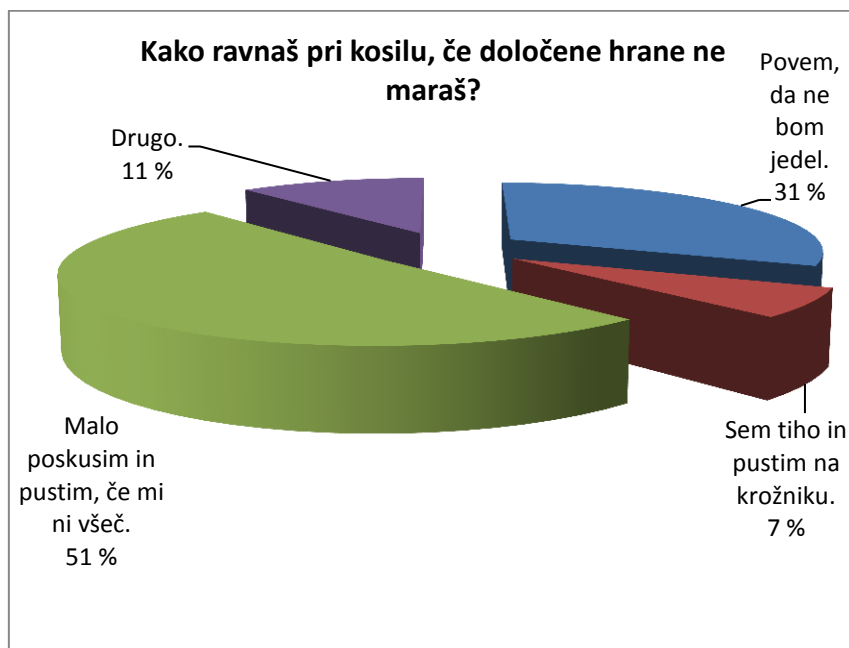
## 7. Kako ravnaš pri kosilu, če določene hrane ne maraš?

Tabela 7: Kako ravnaš pri kosilu, če določene hrane ne maraš?

Kako ravnaš pri kosilu, če določene hrane ne maraš?	
Povem, da ne bom jedel določene hrane.	75
Sem tiho, vzamem hrano in jo nedotaknjeno pustim na krožniku.	16
Malo poskusim in pustim, če mi ni všeč.	122
Drugo.	27

## Kaj učenci naše šole radi jedo in česa ne marajo?

Zanimalo nas je, kako učenci ravnajo, če določene hrane ne marajo. Rezultati so pokazali, da največ (51 %) učencev malo hrane poskusi in pusti, če jim ni všeč. 31 % je takšnih, ki prej povedo, da ne bodo jedli določene hrane. Takšnih, ki hrano vzamejo in nedotaknjeno pustijo na krožniku, je 7 %. 11 % vprašanih je izbralo odgovor drugo, kjer so lahko navedli svoj odgovor. Le nekaj učencev je dopisalo odgovor, da tisto hrano dajo sošolcu, če mu je všeč.



Graf 7: Kako ravnáš pri kosilu, če določene hrane ne maráš?

### 8. Ali bi pojedel/-a več malice in kosila, če na hodniku ne bi bilo kruha in sadja?

Tabela 8: Ali bi pojedel/-a več malice in kosila, če na hodniku n bi bilo kruha in sadja?

#### Ali bi pojedel/-a več malice in kosila, če na hodniku ne bi bilo kruha in sadja?

Da.	73
Ne.	167

Učence smo vprašali, ali bi pojedli več malice, če na hodniku ne bi bilo kruha in sadja. Le 31 % oziroma 73 učencev je odgovorilo pritrdilno.



Graf 8: Ali bi pojedel/-a več malice in kosila, če na hodniku ne bi bilo kruha in sadja?

### 9. Kaj predlagaš, da bi lahko naredil/-a, da bi zavrgli manj hrane?

Veliko anketnih vprašalnikov je pri tem vprašanju ostalo praznih. Pri tistih, ki so odgovorili, so se najpogosteje pojavili naslednji odgovori:

- manjše porcije,
- vsak bi vzel tisto, kar ima rad,
- bolj okusna hrana,
- vzeli bi toliko, kot lahko pojemo,
- hrana po izboru učencev,
- hrano, ki je ne bi do konca pojedli, bi dali na hodnik.

### 3. 2 PREDSTAVITEV UGOTOVITEV OB OPAZOVANJU MALIC IN KOSIL

V novembru in decembru 2014 smo opazovali, koliko hrane ostane po malici. Na šoli imamo malico v razredih. Po koncu malice reditelji odnesejo ostanke v kuhinjo. Ob tem ima vsak razred priloženo posodo, kamor se odloži nedotaknjena hrana. Ta se kasneje nameni učencem, ki so v podaljšanem varstvu in imajo tako popoldansko malico. Ostanke, ki se ne pojedjo do konca, se odložijo v drugo posodo.

Ker smo bili pri opazovanju omejeni s časom (raziskovalca s poukom in kuharji z vsakodnevnim delom v kuhinji), smo se odločili, da tehtanje ostankov hrane ne bi bilo izvedljivo. Določili smo lestvico približne ocene ostankov. Beležili smo hrano, ki je ni ostalo nič ali skoraj nič, hrano, ki je ostalo približno polovico in hrano, ki je skoraj ali v celoti ostala. Predvsem smo želeli ugotoviti, kaj je tisto, kar se v celoti poje in kar ostaja v velikih količinah.

Kosilo poteka na šoli med 11.30 in 14.30. Zaradi velikega časovnega razpona je bilo opazovanje nemogoče. Smo pa beležili opažanja kuharjev, ki so nam povedali, katera hrana se je pojedla in katera ostala.

<b>HRANA, KI (SKORAJ) NE OSTANE</b>	<b>HRANA, KI JE OSTANE POL</b>	<b>HRANA, KI (SKORAJ) V CELOTI OSTANE</b>
Sadje in zelenjava	Rožičeva potička	Kislo zelje z bučnim oljem
Sendvič	Sirni namaz	Mleko v večji posodi
Tunin namaz	Koruzna bombeta s semeni in sirom	Zelenjavna juha z ovsenimi kosmiči
Dinozavri	Pecivo osje gnezdo	Goveji ragu
Suha salama	Kokosova štručka	Govedina
Mleko v tetrapaku	Pica	Zelenjavna enolončnica s testeninami
Čokoladni namaz		Ajdova kaša
Čokoladno mleko		Matevž
Dunajski zrezek, pomfrit		Zelenjavna kremna juha

## Kaj učenci naše šole radi jedo in česa ne marajo?

Ob opazovanju smo prišli do ugotovitev, da napitki ob malici zelo redko ostanejo. Običajno ostane mleko, ki ga dobi cel razred v posodi, iz katere si ga učenci nalivajo v lončke. Ko pa učenci dobijo mleko, pakirano v tetrapaku, le-to nikoli ne ostane. Podobne ugotovitve smo dobili tudi pri kakavu. Jogurti in jogurtovi napitki se popijejo v celoti. Učenci zelo radi pojedjo suhe salame, piščančjo klobaso, kuhan pršut.

Med namazi imajo učenci najraje čokoladnega. Sledijo tunin, mesno zelenjavni namaz in pašteta. Nekoliko manj radi imajo marmelado, kislo smetano in topljen sir.

Pri kosilih smo opazili, da pogosto ostajajo zelenjavne juhe ter meso v različnih oblikah (goveji ragu, kuhana govedina). Nekateri učenci niti ne poskusijo solat, drugi pa jih imajo zelo radi, zato solate običajno ne ostajajo.

Nikoli ne ostanejo sladice. Občasno je ob kosilu na voljo tudi sok, ki ga imajo učenci zelo radi. Smo pa opazili, da se kljub ponujenemu soku nekateri raje poslužijo vode.

Posebej pozorni smo bili tudi ob Tradicionalnem slovenskem zajtrku. Ugotovili smo, da imajo učenci zelo radi kruh, maslo in med. Ostala je približno polovica mleka. Na ta dan je bilo za kosilo naslednje: goveja juha, kislata repa, matevž, pečenica, jabolčni sok. Razen matevža (ki ga učenci skoraj niso poskusili) so pojedli skoraj vse.

### 3.3 DISKUSIJA

Z raziskovalno nalogo smo ugotavljali, kakšne so prehranjevalne navade učencev na OŠ Hudinja. Rezultate smo pridobili s pomočjo anketnih vprašalnikov in opazovanja ostankov malice in kosila. Pred začetkom dela smo sestavili sedem hipotez. Štiri smo potrdili, tri so se izkazale kot nepravilne.

V prvi hipotezi smo predvidevali, da manj kot polovica učencev vedno zajtrkuje, preden gre v šolo. Hipotezo smo potrdili, saj rezultati ankete kažejo, da vedno zajtrkuje 43 % vprašanih.

Z drugo hipotezo smo predvidevali, da več kot polovica učencev malice ne poje, če ta ni po njihovem okusu. Hipoteza je bila potrjena, saj je kar 69 % anketiranih odgovorilo pritrdilno. To hipotezo smo potrdili tudi z opazovanjem. Izkazalo se je, da malica ostaja ob točno določeni hrani (določeni pekovski izdelki, določeni namazi, napitki, zelenjavne juhe, kisle zelje).

Tretja hipoteza se je glasila, da več kot polovica učencev poje sadje in kruh namesto malice, ki ni po njihovem okusu. Hipoteza se je izkazala kot ustrezna, saj je 53 % vprašanih takšnih, ki namesto malice, ki ni po njihovem okusu, pojedjo kruh in sadje, ki so na voljo na šolskih hodnikih. Je pa vsekakor spodbuden podatek, da se 36 % anketiranih kljub temu potrudi in v navedenem primeru poje malico.

V četrti hipotezi smo predvidevali, da manj kot polovica učencev je kosilo samo v šoli. Hipotezo smo potrdili. Rezultati ankete kažejo, da je takšnih učencev, ki kosilo jedo v šoli, 38 %. Ob tem smo ugotovili, da je kar 29 % učencev takšnih, ki jedo kosilo doma in v šoli.

Peta hipoteza se je glasila, da večina učencev poje kosilo v celoti. Hipoteza ni bila potrjena, saj celotno kosilo poje 48 % vprašanih učencev. Dodati pa moramo, da je delež tistih, ki včasih pojedjo kosilo v celoti, visok (45 %).

V šesti hipotezi smo zapisali, da manj kot polovica učencev poskusi hrano, ki jim ni všeč. Hipoteza se je izkazala kot nepotrjena, saj je 51 % vprašanih odgovorilo, da malo hrane poskusi in pusti, če jim ni všeč.

## Kaj učenci naše šole radi jedo in česa ne marajo?

Sedma hipoteza se je glasila, da bi večina učencev pojedla več malice, če na hodniku ne bi bilo na voljo kruha in sadja. Hipoteza ni bila potrjena, saj bi le 31 % učencev v navedenem primeru pojedlo več malice.



## 4 ZAKLJUČEK

Pri kosilu (ko je bila na meniju zelenjavna juha) se je pojavila ideja, da bi lahko raziskali, kaj učenci naše šole radi jedo. Pri odlaganju pladnjev s kosilom sva bila, med takrat prisotnimi sošolci, edina, ki sva pojedla brokolijevo kremno juho. Nama se je zdela odlična, očitno pa vsi niso mislili tako.

Članek *Siti besed?*<sup>2</sup> (Priloga 2) je bil še eden od razlogov, da je nastala raziskovalna naloga. Članek namreč govori, da so slovenski otroci lačni, da gredo lačni v šolo in domov. Glede na to, da avtorja te naloge pri hrani nisva izbirčna, sva začela razmišljati, ali trditve iz članka držijo. Lotili smo se sestavljanja anketnega vprašalnika, s katerim smo želeli ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade učencev OŠ Hudinja. Da naše delo ne bi temeljilo le na podlagi številčk iz ankete, smo redno opazovali posodo, ki se je vračala v kuhinjo po končani malici. Če bi držale besede iz članka *Siti besed?*, bi morale biti te posode vsak dan prazne, učenci pa bi v kuhinjo hodili spraševat, če je ostalo še kaj hrane. Rečemo lahko, da učenci na OŠ Hudinja niso lačni, upali pa bi trditi, da so (nekateri) dokaj izbirčni. To pokažejo rezultati ankete, ki pravijo, da učenci posegajo po sadju in kruhu na hodniku, če jim malica ni všeč. Ugotovili smo tudi, da je kar 31 % vprašanih takšnih, ki jedo kosilo v šoli in doma. Če ti torej kosilo v šoli ni všeč, ga ne poješ, saj boš doma imel ponovno priložnost za kosilo.

Ob pisanju naloge smo prišli tudi do nekaterih idej, ki bi morda lahko pomagale k temu, da bi se malica pojedla tudi takrat, ko ni vsem všeč: košare s sadjem in kruhom bi ponudili kasneje. Tako učenci ne bi imeli možnosti namesto malice pojesti sadje in kruh, ampak bi lahko to jedli šele kasneje. V anketi smo spraševali tudi, kaj bi učenci storili, da bi zavrgli manj hrane. Nekaj jih je odgovorilo, da bi vsak vzel tisto, kar ima rad ali da bi bila hrana po izboru učencev. Ob pisanju teoretičnega dela naloge smo spoznali, da to ni tako preprosto, kot si predstavljamo. Šola mora slediti priporočilom, ki veljajo za vse šole v državi. Upoštevati je treba, kakšna hrana je zdrava in potrebna za razvoj otrok.

Predlagamo pa, da bi se učence bolj navadilo na to, da povedo, če določene hrane ne marajo. Rezultati ankete so pokazali, da je 7 % učencev tiho in hrano, ki je ne marajo, pustijo

---

<sup>2</sup> <http://www.radiovelenje.com/blog/198/siti-besed> (16. 10. 2014)

## | Kaj učenci naše šole radi jedo in česa ne marajo?

na krožniku. Takšne hrane se ne da več uporabiti in se zavrže. 31 % vprašanih je povedalo, da kuharjem povedo, če česa ne bodo jedli. V obeh primerih gre za skrajnosti. Boljše bi bilo, če bi obe skupini učencev navadili, da bi povedali, da želijo samo malo hrane – da poskusijo. Morda bi takšen odnos učencev do hrane lahko spodbudili s plakatom na to temo, ki bi učence vsakodnevno navajal na to.

## 5 VIRI IN LITERATURA

1. S kuhanjem do vitkosti!, Radovljica, Didakta, 2014
2. NAIK, Anita, Prehrana, Ljubljana, Educy, 2002
3. GOODMAN, Polly, Prehrana in tvoje telo, Ljubljana, Grlica, 2006
4. SENKER, Cath, Zdravo prehranjevanje, Ljubljana, Grlica, 2006
5. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej), Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, 2005
6. GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca, Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?, Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2001
7. <http://www.zzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html> (26.11.2014)
8. <http://www.radiovelenje.com/blog/198/siti-besed> (16. 10. 2014)

Slike:

Slika na naslovnici:

[https://www.google.si/search?q=pomfri+in+dunajski&espv=2&biw=1366&bih=643&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=TS6AVP67Fuf4ywOp7YAI&ved=0CB0QsAQ#facrc=&imgdii=&imgrc=caWXrLYvzyieDM%253A%3BYizTMRVhURn0ZM%3Bhttp%253A%252F%252F1nadan.si%252FImage%252FShow%253Fiid%253D2011\\_10\\_19\\_9\\_13\\_801.jpg%3Bhttp%253A%252F%252F1nadan.si%252Fponudba%252FLjubljana%252F826%252F60-odst-popusta-na-hrustljav-dunajski-puranji-zrezek-pomfri-tatarska-omaka-v-gostilni-in-pizzeriji-savljie-placajte-2-80-za-slasten-zlat-obrok-v-vredno%253FisPreview%253DFalse%3B480%3B320](https://www.google.si/search?q=pomfri+in+dunajski&espv=2&biw=1366&bih=643&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=TS6AVP67Fuf4ywOp7YAI&ved=0CB0QsAQ#facrc=&imgdii=&imgrc=caWXrLYvzyieDM%253A%3BYizTMRVhURn0ZM%3Bhttp%253A%252F%252F1nadan.si%252FImage%252FShow%253Fiid%253D2011_10_19_9_13_801.jpg%3Bhttp%253A%252F%252F1nadan.si%252Fponudba%252FLjubljana%252F826%252F60-odst-popusta-na-hrustljav-dunajski-puranji-zrezek-pomfri-tatarska-omaka-v-gostilni-in-pizzeriji-savljie-placajte-2-80-za-slasten-zlat-obrok-v-vredno%253FisPreview%253DFalse%3B480%3B320)

(4. 12. 2014)

Slika 2: <http://www.zzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html> (26.11.2014)

## PRILOGA 1: ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI

### ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI

Pozdravljeni! Sva učenca 9. razreda in piševa raziskovalno nalogo na temo šolske prehrane. Prosiva, da odgovorite na nekaj kratkih vprašanj.

Spol:     a) Moški.     B) Ženska.                             Razred:\_\_\_\_\_

1. Ali poješ zajtrk, preden greš v šolo?

- a) Vedno.
- b) Pogosto.
- c) Redko.
- d) Nikoli.

2. Ali v šoli poješ malico?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Včasih.

3. Zakaj ne poješ malice?

- a) Nisem lačen/-a.
- b) Hrana ni po mojem okusu.
- c) Pazim na težo in ne jem malice.

4. Kaj storiš, če malica ni po tvojem okusu?

- a) Vseeno se trudim pojesti.
- b) Pojem kruh in sadje, ki je na šolskih hodnikih.
- c) Počakam, da pridem domov in se najem.

d) Sem lačen/-a.

5. Kosilo jem:

a) V šoli.

b) Doma.

c) Doma in v šoli.

d) Ne jem kosila.

6. Ali poješ celotno kosilo?

a) Da.

b) Ne.

c) Včasih.

7. Kako ravnaš pri kosilu, če določene hrane ne maraš?

a) Povem, da ne bom jedel določene hrane.

b) Sem tiho, vzamem hrano in jo nedotaknjeno pustim na krožniku.

c) Malo poskusim in pustim, če mi ni všeč.

e) Drugo: \_\_\_\_\_

8. Ali bi pojedel/ -a več malice in kosila, če na hodniku ne bi bilo kruha in sadja?

a) Da.

b) Ne.

9. Kaj predlagaš, da bi lahko naredil/-a, da bi zavrgli manj hrane?

---

Hvala za odgovore.

## PRILOGA 2: PRISPEVEK: SITI BESED?

### Siti besed?

»Otroci v šolah naj bodo lačni le znanja!« To je žal v Sloveniji trenutno le želja, zapisana tudi v poziv Zveze prijateljev mladine Slovenije ob dobrodelni akciji Stopimo skupaj – siti besed. Ker so številni slovenski otroci res lačni. Česar mnogi še vedno ne morejo verjeti. Ker je težko verjeti, da se to dogaja v državi, ki je sicer v krizi, a očitno ne le v finančni. Slovenija, nekoč sinonim za socialno državo, je postala država, kjer gredo otroci lačni v šolo in iz nje. Da ne govorimo o tem, da gredo v socialno najbolj prizadetih družinah nekateri zgodaj spat zato, da ne mislijo na hrano. Ker jim mama ne more dati večerje. Ne sebi, ne njim.

Dobrodelno akcijo je zveza prvič pripravila lansko leto. Z njo so zbrali dobrih 126 tisoč evrov, kar ni zadoščalo, da bi bili siti vsi otroci v naših šolah. 532 otrokom v 79 slovenskih šolah so lahko sedem mesecev zagotovili malice ali kosila. Kljub sprejetju Zakona o šolski prehrani se žal še vedno dogaja, da vsi osnovnošolci in dijaki niso siti. Zato je prejšnjo sredo potekala še ena dobrodelna akcija pod istim nazivom, v kateri je ZPMS zbirala denar za šolsko prehrano v prihodnjem šolskem letu. Da, in bila je uspešna. Zbrali smo 105 tisoč evrov. Tudi prostovoljci velenjske zveze prijateljev mladine smo dvigovali telefone in zbirali sredstva med dobrodelnim koncertom, ki ga je prenašala nacionalna televizija. Občutki? Mešani. Sama sem sprejela največ klincev starejših, ki so se opravičevali, ker ne morejo dati več. Ker tudi sami nimajo, a misel na lačne otroke jih žalosti. »To me spominja na moje otroštvo, dolgih sedem desetletij nazaj. Danes se to ne bi smelo več dogajati,« mi je rekla ena od tistih, ki je darovala. Eni so bili zelo hudi. »Vzeti je treba tajkunom, ki so uničili to državo,« so kričali v slušalko. Se strinjam, a ne verjamem, da bi to pomagalo lačnim otrokom. Občutek, ko je kdo daroval veliko, tudi po 100 in več evrov, je bil fantastičen. A tudi pri tistih, ki so darovali 10, sem čutila veliko hvaležnost do njih.

Slovenija je v zadnjih letih postala dežela dobrodelnih prireditev. Kar ni dobro. Ker dobri ljudje, ki pogosto tudi sami stežka shajajo, z njimi rešujejo stiske, ki bi jih morala država. Ki je očitno zatajila. Na več področjih. Nekako še razumem, da z akcijami zbiramo sredstva za letovanja otrok, ne razumem pa več, da z njimi zbiramo za pižame v bolnišnicah, za gasilce in za, ne nazadnje, rešitev Renejeve nogice. Saj poznate to žalostno zgodbo. Naši zdravniki so predlagali amputacijo, ameriški menijo, da mu jo lahko rešijo. S pomočjo dobrih ljudi bodo vsaj poskusili, saj država ni hotela plačati posega.

Slovenci smo res siti besed. Siti samovšečnih politikov, ki medeno govorijo, ko potrebujejo naš glas, potem pa na obljube pozabijo. Siti smo počasnosti sprememb na bolje. In lačni prijaznejše prihodnosti. Vsaj takšne, kot smo jo že okusili. Naveličani, razočarani in tudi osebno prizadeti vsekakor nismo več niti dobri državljani. Kar znajo politiki okusiti že 25. maja, na letošnjih evropskih volitvah. Čeprav vem, da ni prav, me ne bi prav nič čudilo, če bo na njih volilna udeležba porazna. Predvsem zato, ker imamo tudi navadni ljudje počasi vsega »poln kufer«. In vse bolj plitek žep.

- Bojana Špegel, dne 15.05.2014

<http://www.radiovelenje.com/blog/198/siti-besed> (16. 10. 2014)