

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

HITRA PREHRANA



Šifra: McDonald's

Celje, marec 2015

HITRA PREHRANA

RAZISKOVALNA NALOGA

Šifra: McDonald's

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2015

KAZALO

KAZALO	3
KAZALO FOTOGRAFIJ	4
POVZETEK	5
1 UVOD	6
1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	6
1.2 HIPOTEZE	7
1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD	7
1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo	7
1.3.2 Metoda anketiranja	8
1.3.3 Metoda intervjuja	8
1.3.4 Metoda obdelave podatkov	8
2 TEORETIČNI DEL NALOGE	9
2.1 Kaj je hitra hrana?	9
2.2 Zdravo prehranjevanje	10
2.3 Hrana v McDonald'su	11
3 OSREDNJI DEL	15
3. 1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	15
3. 1. 1 Analiza anketnega vprašalnika	15
3. 1. 2 Intervju z dr. Andrejo Golnar	22
3. 2 DISKUSIJA	24
4 ZAKLJUČEK	26
5 LITERATURA IN VIRI	27
5. 1 PISNI VIRI	27
5. 2 USTNI VIRI	27
5. 3 VIRI SLIK	27
6 PRILOGA: Anketni vprašalnik	28
Izjava	30

KAZALO FOTOGRAFIJ

Fotografija 1: Uravnotežena prehranska piramida	10
Fotografija 2: Geslo McDonald'sa	11
Fotografija 3: McDonald'sova reklama o njihovih sendvičih	11
Fotografija 4: Garancija za rastlinsko olje	12
Fotografija 5: File-O-Fish (ribji sendvič)	12
Fotografija 6: Piščančji medaljoni	13
Fotografija 7: McDonald'sova kava	14
Fotografija 8: Hamburger	14

POVZETEK

V sodobnem času, ko ljudje iz dneva v dan hitimo od enih opravkov k drugim, učenci pa iz šole k popoldanskim aktivnostim, se pojavlja problem hitrega prehranjevanja. V tem tempu namreč nimamo več časa za pripravo kvalitetne hrane in uživanje le te.

V naši raziskovalni nalogi smo želele izvedeti, kako pogosto se učenci naše šole prehranjujejo s hitro prehrano, natančneje s hrano iz McDonald'sa. Rezultate smo dobile z anketnim vprašalnikom, ki so ga reševali učenci od 6. do 9. razreda.

Zanimalo nas je tudi strokovno mnenje glede hitre prehrane, zato smo obiskale specialistko splošne medicine, dr. Andrejo Golnar, ki nam je podala glavne informacije glede hitrega prehranjevanja.

Pri našem delu smo izbrale več metod dela, ki so nas privedle do končnih rezultatov. Metode, ki smo jih uporabile, so bile: delo z viri in literaturo, metoda anketiranja, metoda intervjuja in metoda obdelave podatkov.

Uporabljene metode dela so nas pripeljale do rezultatov, ki smo jih predstavile v diskusiji. Ugotovile smo, da vse skupaj le ni tako črno, kot smo mislile. Prepričane smo bile, da je bistveno več primerov otrok, ki zaradi pogostega hitrega prehranjevanja obolevajo in potrebujejo zdravniško pomoč. Presenetila pa nas je tudi trditev zdravnice, da prehranjevanje v McDonald'su ni nujno tudi nezdravo.

1 UVOD

1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Dandanes je hitra prehrana sestavni del naše vsakdanje hrane in življenja. Skoraj 40 % prebivalstva na svetu posega po hitri hrani. Veliko restavracij hitre hrane so že in bodo nadomestile klasične restavracije.¹ In konec koncev – tudi doma je iz dneva v dan časovna stiska večja, zato posegamo po hrani, ki jo lahko pripravimo kar najhitreje. Pri vsem pa je pomembno le, da hrana v vsakdanjem jedilniku vsebuje tudi sadje in zelenjavo.

V raziskavi smo se osredotočile predvsem na hitro hrano v restavraciji McDonald's. Dobile smo brošuro, v kateri z dejstvi opravičujejo svoje geslo »Samo najkakovostnejše«. Po drugi strani pa smo videle nič koliko informacij, da hrana v McDonald'su ni zdrava. Za strokovno mnenje smo povprašale tudi zdravnico Andrejo Golnar. Ker prav mladostniki največkrat posegajo po hitri prehrani, je bil namen naše raziskovalne naloge ugotoviti, v kolikšni meri se učenci naše šole poslužujejo te hrane, in s strokovnega vidika spoznati posledice hitrega prehranjevanja. Predvsem nas je zanimalo:

- kako pogosto učenci obiskujejo McDonald's ,
- kaj tam najpogosteje jejo oz. pijejo,
- kakšna se jim zdi hrana, pripravljena v McDonald'su,
- ali obstajajo primeri otrok, ki so oboleli zaradi hitrega prehranjevanja, in
- ali je debelost posledica hitrega prehranjevanja.

¹ Inštitut za higieno, Medicinska fakulteta Ljubljana: Hitra hrana, Ljubljana, marec 1997, str. 5.

1.2 HIPOTEZE

Na osnovi našega razmišljanja o hitrem prehranjevanju mladostnikov smo si pred začetkom raziskovalnega dela postavile naslednje hipoteze:

1. Naši učenci obiskujejo McDonald's enkrat mesečno.
2. Ob obisku si največkrat naročijo mc' meni, pijejo gazirano pijačo, za sladico pa si naročijo jabolčno pito.
3. Po mnenju naših učencev je hrana v McDonald'su zelo okusna.
4. Obolevanje otrok zaradi uživanja hitre hrane je vse večje.
5. Posledica rednega prehranjevanja s hitro hrano je debelost.

1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Pri raziskovalnem delu smo poskušale uporabiti čim več različnih metod dela. Uporabile smo naslednje:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo razgovora,
- metodo obdelovale podatkov.

1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo

Iskanje in uporaba obstoječih virov in literature je osnova vsakega raziskovalnega dela. Pri naši nalogi smo potrebovale literaturo o hitri prehrani, torej v zvezi s tematiko, ki smo jo proučevale. Večino literature smo našle v knjigah in nekaterih internetnih straneh. Poudariti pa moramo, da smo se bolj držale strokovnih virov kot kakšnih internetnih člankov.

1.3.2 Metoda anketiranja

S to metodo smo pridobile podatke neposredno od učencev naše šole. Pridobljeni podatki so nam bili glavni vir za nadaljnje delo. Anketirale smo 178 učencev od 6. do 9. razreda naše šole. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 5 vprašanj. Večina anketiranih je vprašalnik reševalo resno, a smo vseeno morale žal nekatere vprašalnike izločiti.

1.3.3 Metoda intervjuja

S to metodo smo pridobile podatke, ki jih v literaturi in virih ni bilo. To je vključevalo razgovor z go. Andrejo Golnar, dr. med. Zanimali so nas njeni pogledi na pripravo in uživanje hitre hrane.

1.3.4 Metoda obdelave podatkov

Vse ankete smo pregledale in odgovore nato analizirale ter izdelale tabele in grafe. Pri tem smo uporabile programa Microsoft Word in Microsoft Excel.

Podatke, pridobljene z razgovorom, smo uporabile v teoretičnem delu naloge in na koncu, pri analizi hipotez.

2 TEORETIČNI DEL NALOGE

2.1 Kaj je hitra hrana?

Hitra hrana pomeni hitro pripravo hrane, ki je delno že pripravljena in jo dokončamo tik pred uživanjem (narezan in zamrznjen krompir za cvrenje, meso za hamburger ...).

V današnjem hitrem življenjskem ritmu je hiter prigrizek v obliki sendviča, čokoladne ploščice, kosa pice ali hamburgerja večkrat udobna rešitev, ko nam primanjkuje časa za pripravo primerne obroka. Hitro pripravljena hrana je za mnoge postala nekaj vsakdanjega, saj se v svetu po nekaterih podatkih na ta način redno prehranjuje že okoli 40 odstotkov ljudi.

Ker pa so ljudje vedno bolj osveščeni o pomembnosti zdrave prehrane, se pojavlja tudi odpor do hitre hrane. Ljudje, ki niso prepričani, ali je škodljiva njihovem zdravju ali ni, se ji dostikrat raje odpovedo.

Hitra hrana pomeni tudi hitro uživanje hrane na poti v šolo ali službo, hitro kosilo med odmorom ali hitro večerjo po končanem delu. Prav tako je hitra hrana tudi vsa hrana, ki jo pojemo stoje, na hitro.

Hitra hrana je lahko ob pravilni izbiri jedi polnovreden obrok, ki zagotavlja vse pomembne hranilne snovi. V manjših količinah kljub izbiri jedi ni zelo škodljiva.

Problemi pa se pojavijo ob pogostem uživanju vedno istih jedi, ko hitra hrana dobi že pomembno mesto v človekovi prehrani in lahko pomanjkljivosti, kot so premajhne vsebnosti vitaminov, mineralov, balastnih snovi in prevelike vsebnosti maščob močno vplivajo na človekovo zdravje.

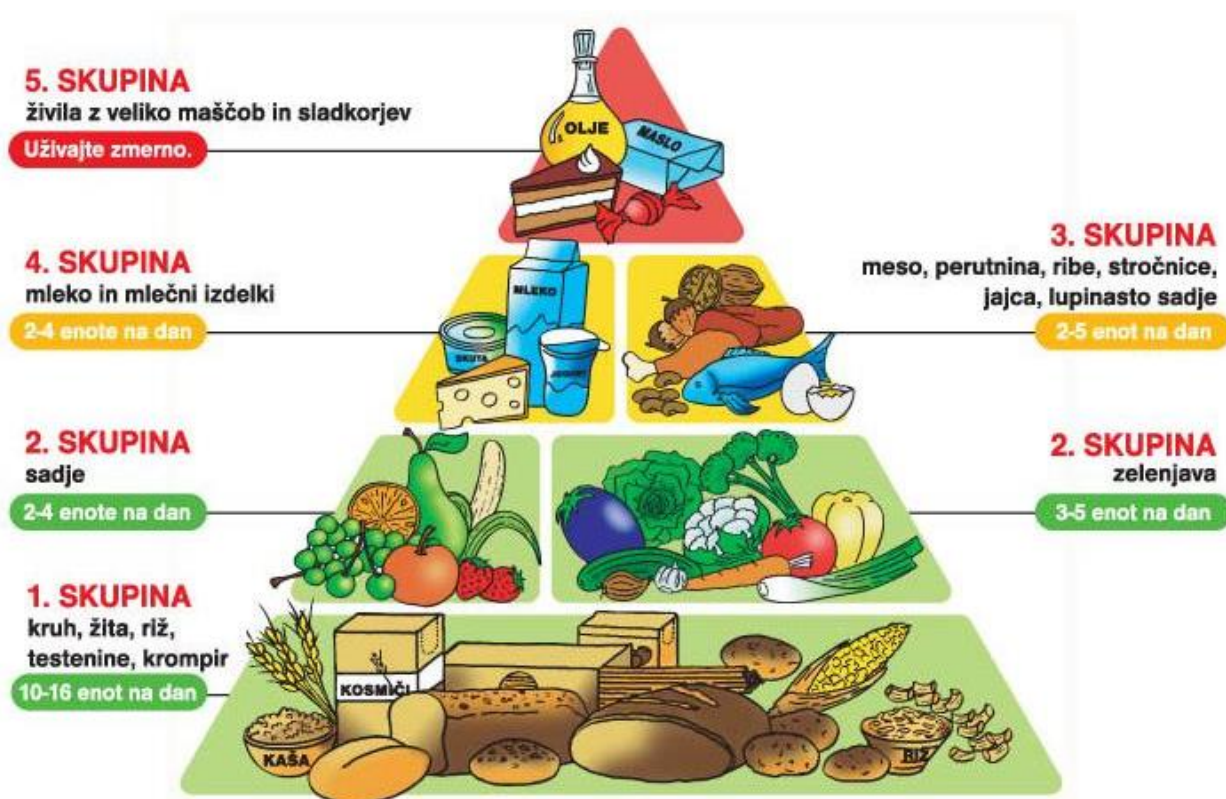
Hitra hrana je mnogokrat energijsko bogata, vsebuje veliko maščobe, soli in sladkorja ter premalo sadja in zelenjave ter posledično tudi premalo vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Ponudniki hitre hrane zato svojo ponudbo širijo in tako ponujajo tudi jedi, ki vsebujejo več zelenjave in manj maščobe (zelenjavne, sadne solate ...). Torej je tudi pri hitri hrani, tako kot pri izbiri drugih jedi, zelo pomembno, katere jedi naročimo, kako pogosto jih uživamo in koliko.²

²http://www.dijaski.net/biologija/referati.html?r=bio_ref_hitra_hrana_01.doc

2.2 Zdravo prehranjevanje

Ključ do zdrave prehrane je uravnotežen pristop k hrani. Pri zdravi prehrani ni treba, da je določena vrsta hrane prepovedana, čeprav je boljše nekatere vrste hrane uživati le občasno. Obstaja pet skupin živil:

1. kruh, žitarice, testenine in krompir,
2. sadje in zelenjava,
3. meso, ribe,
4. mleko in mlečni izdelki,
5. živila, ki vsebujejo maščobe in sladkor.



Fotografija 1: Uravnotežena prehranska piramida

Da bi dosegli uravnoteženo prehrano, moramo izbirati med različnimi živali iz prvih štirih skupin. Takšna prehrana bo zagotovila zadostne količine različnih hranil, ki jih naše telo potrebuje. Živila iz pete skupine smemo uživati le v zmernih količinah.³

³ Webster-Gandy, Joan: Uravnotežena prehrana. Ljubljana: eBesede d.o.o., 2013, str. 71, 72.

Pomembno je, da imamo vsak dan tri obroke z vmesnimi malicami, če jih želimo, zelo pomemben pa je zajtrk. Različna živila morajo biti v našo prehrano vključena v pravih razmerjih.

2.3 Hrana v McDonald'su

Podatke o hrani, pripravljene v McDonald'su, smo pridobile s pomočjo brošure, ki jo je pripravil McDonald's v sodelovanju z neodvisnim strokovnjakom na področju živilstva in prehrane. V naslednjih odstavkih tega poglavja povzemamo iz te brošure:



Fotografija 2: Geslo McDonald'sa

Restavracija McDonald's nas prepričuje o najkakovostnejši hrani in nam zagotavlja najvišje zdravstvene standarde varne prehrane in vedno sveže pripravljene obroke. Zagotavljajo nam, da so njihovi sendviči narejeni iz 100 % govejih zrezkov in brez kakršnih koli dodatkov.



Fotografija 3: McDonald'sova reklama o njihovih sendvičih

Solata je vedno postrežena sveža, pomfrit gre skozi 45 različnih kontrol, preden je postrežen, prav tako gre za najkakovostnejši krompir podolgovate sorte, pridelujejo pa ga ugledni evropski dobavitelji ekskluzivno za McDonald's. Rezan je na tanke rezine.

Olje, ki ga uporabljajo, pa je 100 % rastlinsko iz sončnic in oljne repice. Olje se vsak dan tudi filtrira, preverja se njegova kakovost in se redno menjava.



Fotografija 4: Garancija za rastlinsko olje

McDonald'sov ribji sendvič ima v Evropi certifikat o trajnostnem ulovu rib. Vsak obrok v McDonald'su ima na svojem pakiranju grafikon, ki kaže, koliko posameznih hranilnih snovi vnašamo v naše telo.

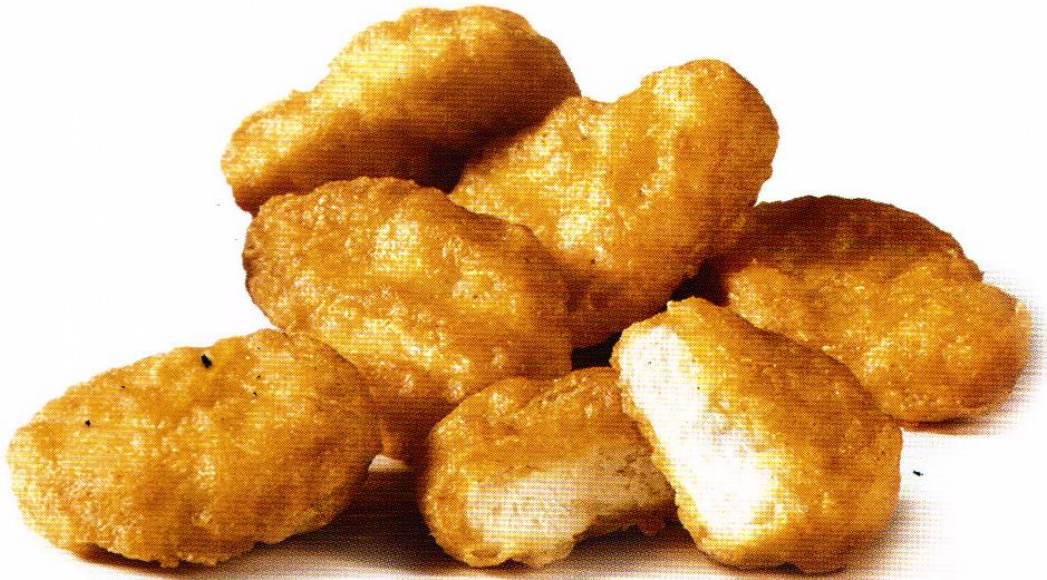


Fotografija 5: File-O-Fish (ribji sendvič)

Pravijo, da sodelujejo izključno z najboljšimi dobavitelji, ki zagotavljajo vrhunsko kakovost surovin, njihov sistem sledljivosti »od polja do mize« pa jim omogoča, da za vsako surovino v vsakem trenutku poznajo njeno poreklo, proizvajalca in polje, na katerem je pridelana.

McDonald's Slovenija je leta 1996 v vse restavracije uvedel HACCP⁴ sistem zagotavljanja varnosti surovin in tehnološkega postopka izdelave končnih izdelkov.

McDonald'sovi znani Chicken McNuggets (piščančji medaljoni) so iz piščančjih prsi najboljše kakovosti.



Fotografija 6: Piščančji medaljoni

Vsa kava, ki jo strežejo v McDonald'su, je najvišje kakovosti in ima certifikat Rainforest Alliance, ki se nanaša na družbeno odgovorno poslovanje. Certifikat Rainforest Alliance jamči, da je kava pridelana na plantažah, ki ščitijo in ne ogrožajo gozdov, rek, tal in divjih živali; na plantažah, kjer spoštujejo vse pravice delavcev, ki tam delajo in v celoti delujejo v skladu s trajnostnim razvojem.

⁴ HACCP: angleška kratica Hazard Analysis Critical Control Point, kar pomeni analiza tveganja in ugotavljanja kritičnih kontrolnih točk. (sl.wikipedia.org/wiki/HACCP)



Fotografija 7: McDonald'sova kava



Fotografija 8: Hamburger

3 OSREDNJI DEL NALOGE

3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

Vsi rezultati temeljijo na podlagi odgovorov, ki smo jih dobile s pomočjo anketnega vprašalnika in z razgovorom z go. Andrejo Golnar, dr. med.

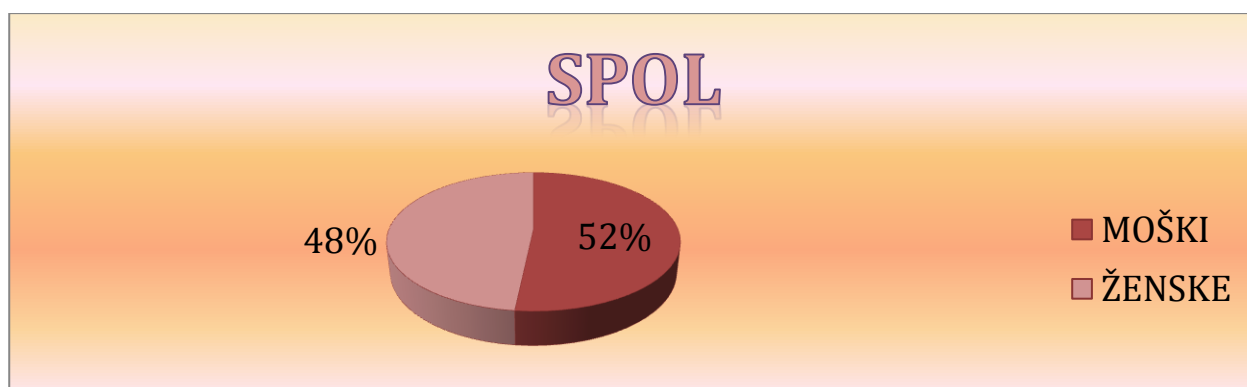
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika

Z anketnim vprašalnikom smo prišle do podatkov neposredno od učencev naše šole, in sicer smo anketirale 184 učencev od 6. do 9. razreda, ki so odgovarjali na 7 vprašanj. 6 anket je bilo rešenih nepopolno, zato smo jih odstranile.

Statistični podatki

a) spol

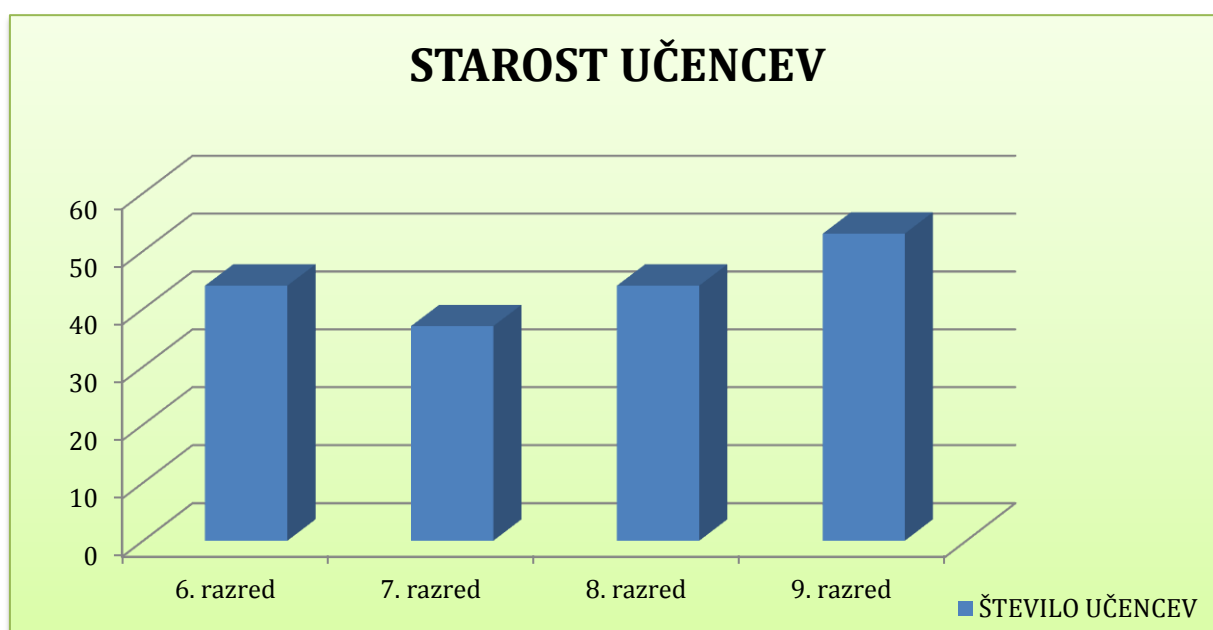
SPOL	ŠTEVILO UČENCEV	%
MOŠKI	92	52
ŽENSKE	86	48
SKUPAJ	178	100



Anketo je reševalo 92 učencev – 52 % - in 86 deklet – 48 %, in sicer so bili to učenci od 6. do 9. razreda.

b) starost

STAROST	ŠTEVILO UČENCEV	%
6. RAZRED	44	25
7. RAZRED	37	21
8. RAZRED	44	25
9. RAZRED	53	29
SKUPAJ	178	100

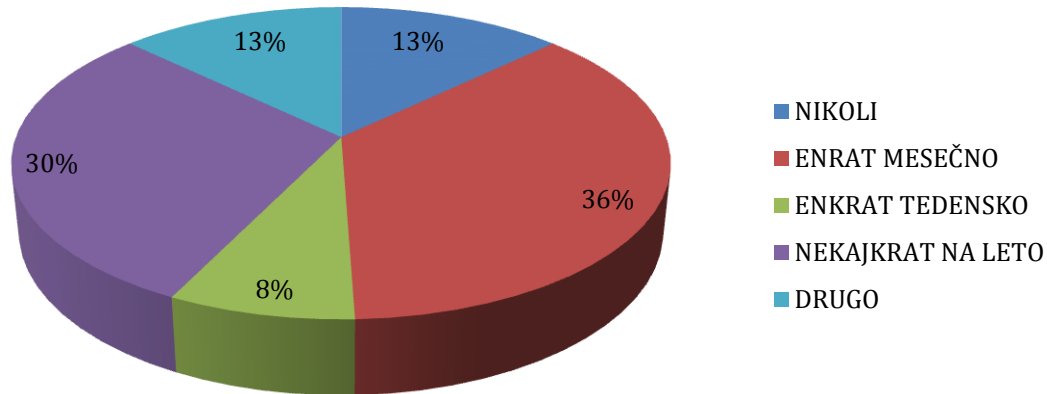


Anketo je reševalo 44 šestošolcev, kar predstavlja 25 %, 37 sedmošolcev (21 %), 44 osmošolcev (25 %) in 53 devetošolcev (29 %).

1. KAKO POGOSTO OBISKUJEŠ MC'DONALDS?

OBISK	ŠTEVILO UČENCEV	%
NIKOLI	23	13
ENKRAT MESEČNO	65	36
ENKRAT TEDENSKO	14	8
NEKAJKRAT NA LETO	53	30
DRUGO	23	13
SKUPAJ	178	100

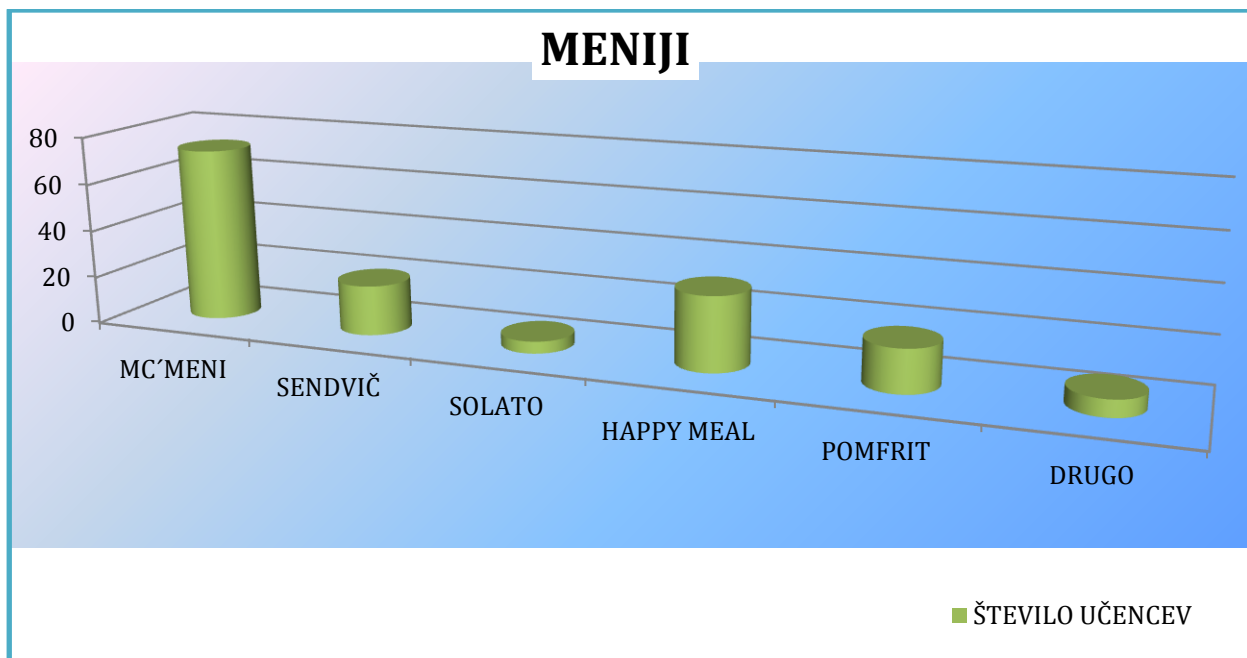
OBISK MCDONALD'SA



Na vprašanje »Kako pogosto obišeš McDonald's?« je 23 učencev (13 %) odgovorila z nikoli. Zato smo te anketne vprašalnike izločile iz nadaljnje obdelave podatkov. 65 učencev (36 %) McDonald's obiše enkrat mesečno, 14 učencev (8 %) enkrat tedensko, 53 učencev (30 %) pa je odgovorilo, da McDonald's obiše nekajkrat na leto. Ostalih 23 učencev (13 %) je pod odgovor drugo zapisalo, da McDonald's obišejo enkrat ali dvakrat na leto.

2. KAJ SI V MC'DONALDU NAJPOGOSTEJE NAROČIŠ? (MENIJI)

HRANA	ŠTEVILO UČENCEV	%
MC'MENI	73	47
SENDVIČ	21	14
SOLATA	5	3
HAPPY MEAL	31	20
POMFIT	18	12
DRUGO	7	4
SKUPAJ	155	100

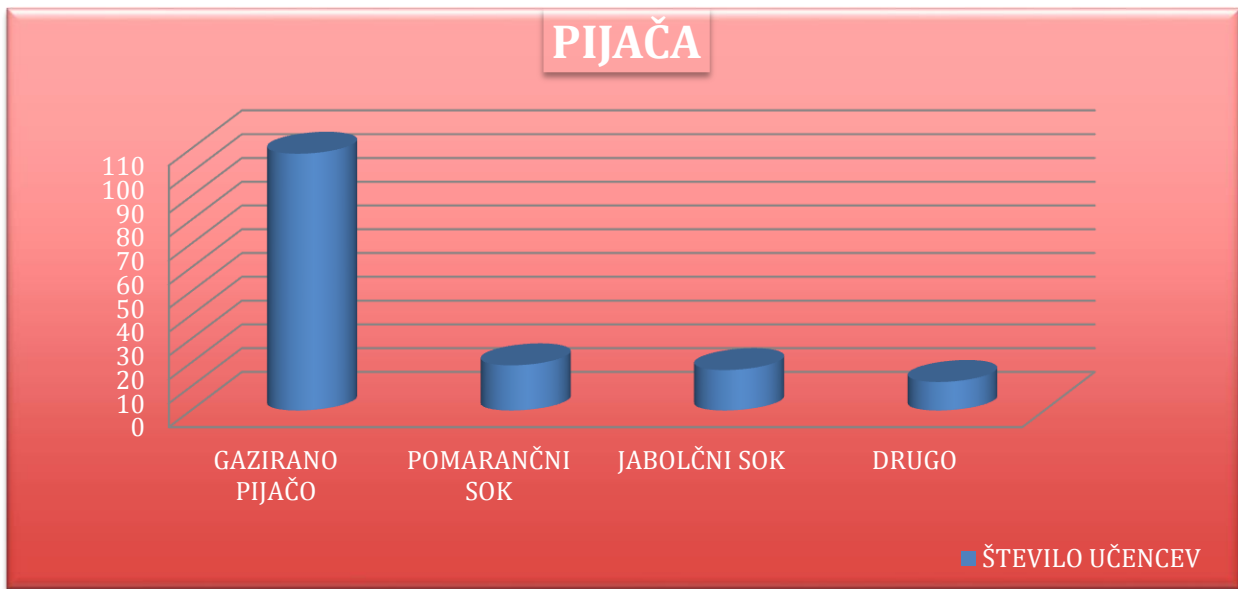


Vprašanje »Kaj si v McDonald'su najpogosteje naročiš« smo razdelili v tri kategorije: meniji, pijača in sladica.

V kategoriji meniji je 73 učencev (47 %) povedalo, da si jih najpogosteje naroči mc'meni, 21 učencev (14 %) si naroči sendvič, 5 učencev (3 %) solato, 31 učencev (20 %) happy meal in 18 učencev (12 %) pomfrit. 7 učencev (4 %) je pod drugo zapisalo, da si naročijo pomfrit v kombinaciji z nečim drugim, npr. s piščančjimi medaljoni.

3. KAJ SI V MC'DONALDU NAJPOGOSTEJE NAROČIŠ? (PIJAČA)

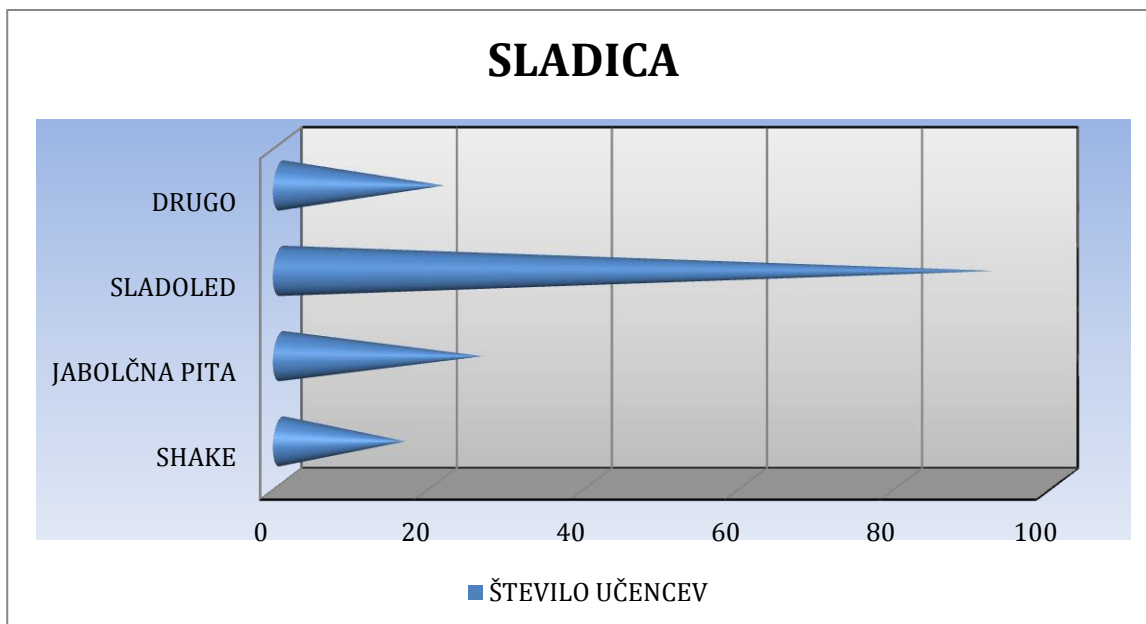
PIJAČA	ŠTEVILO UČENCEV	%
GAZIRANA PIJAČA	108	70
POMARANČNI SOK	19	12
JABOLČNI SOK	17	11
DRUGO	12	7
SKUPAJ	155	100



Naslednja kategorija je zajemala najpogostejše naročanje pijače. 108 učencev (70 %) si najpogosteje naroči gazirano pijačo, 19 učencev (12 %) pomarančni in 17 učencev (11 %) jabolčni sok. 11 učencev (7 %) je pod drugo zapisalo, da si najpogosteje naročijo vodo.

4. KAJ SI V MC'DONALDU NAJPOGOSTEJE NAROČIŠ? (SLADICA)

SKADICA	ŠTEVILO UČENCEV	%
SHAKE	16	10
JABOLČNA PITA	26	17
SLADOLED	92	59
DRUGO	21	14
SKUPAJ	155	100

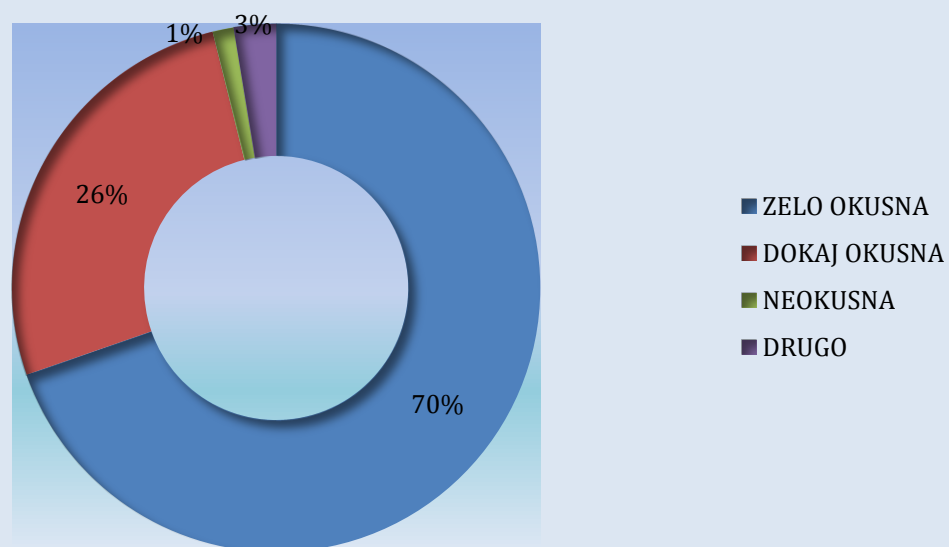


Pod zadnjo kategorijo tega vprašanja smo jih spraševale, kaj si najpogosteje naročijo za sladico. 16 učencev (10 %) je odgovorilo, da si največkrat naročijo shake, 26 učencev (17 %) jabolčno pito in 92 učencev (59 %) sladoled. 21 učencev (14 %) je pod drugo zapisalo, da si naročijo donuts, borovničevo ali jagodno pito.

5. KAKŠNA JE PO TVOJEM MNENJU HRANA, PRIPRAVLJENA V MCDONALDSU?

MNENJE	ŠTEVILO UČENCEV	%
ZELO OKUSNA	108	70
DOKAJ OKUSNA	41	26
NEOKUSNA	2	1
DRUGO	4	3
SKUPAJ	155	100

MNENJE O HRANI



In čisto na koncu nas je zanimalo še mnenje učencev o hrani, pripravljene v McDonald'su. 108 (70 %) jih je odgovorilo, da je hrana zelo okusna, 41 učencev (26 %) je mnenja, da je hrana dokaj okusna, 2 učenca (1 %) pa menita, da je hrana v McDonald'su neokusna. 4 učenci (3 %) so pod odgovor drugo zapisali, da je hrana nezdrava.

3. 1. 2 Intervju z dr. Andrejo Golnar

Naša raziskava ne bi bila popolna, če ne bi za strokovno mnenje povprašale zdravnice. Odločile smo se za go. Andrejo Golnar, specialistko splošne medicine. Tako smo se meseca decembra odpravile v šolski dispanzer Celje in z omenjeno zdravnico opravile intervju.

1. Kakšno je vaše mnenje o hitri prehrani, predvsem tisti, ki si jo lahko pripravimo doma - npr. hrenovke, testenine ...?

Hitri obroki hrane, ki jih pripravimo doma iz svežih in uravnoveženih sestavin in jih seveda pojemo počasi, so popolnoma primeren način prehranjevanja za otroke in odrasle. Pri tem lahko pripravimo majhne in energetske ter prehrabeno popolnoma učinkovite obroke. Kaj pa je hitra prehrana? Zame je to obrok hrane, ki je pripravljen relativno hitro, ki pa je sestavljen iz »dobrih« sestavin in na primeren način.

2. Ob analizi anket, ki smo jo izvedle med učenci OŠ Hudinja, smo ugotovile, da obisk restavracije McDonald's sicer ni tako pogost pojav. Kakšne posledice pa vendarle lahko prinese redno prehranjevanje s tovrstno hitro prehrano?

Tudi v McDonald'su vsa hrana ni slaba hrana, le mi si jo velikokrat slabo skombiniramo. Kljub temu pa je izbor hrane ozek, obroki so velikokrat pripravljene na neprimeren način (cvrta hrana). Zaradi tega vsakodnevno prehranjevanje v teh restavracijah ni primerno, ker lahko vodi v debelost, zaprtje, povišane vrednosti maščob v krvi, pomanjkanje določenih esencialnih elementov v prehrani, kar nadalje vodi v različna kronična obolenja.

3. Ali ste v zadnjih letih zabeležili primer otroka, ki bi imel zdravstvene težave prav zaradi uživanja hitre hrane? Če da - kakšne so bile te težave?

Da bi prav samo prehranjevanje v restavracijah s hitro prehrano vodilo v zdravstvene težave otroka, nismo zasledili, je pa bilo sigurno eno izmed vzročnih dejavnikov.

4. Kaj svetujete osnovnošolcem - katere jedi naj sestavljajo jedilnike, da bo njihov obrok kvaliteten in uravnotežen?

Osnova je prehranska piramida, važno pa je, da otroci jedo čimbolj pestro hrano iz lokalnih sestavin, hrano, ki je pripravljena doma, sezonsko prilagojeno, čim več obrokov na dan z nizkim glikemičnim indeksom.

3. 2 DISKUSIJA

Brskanje po literaturi, rezultati anketnega vprašalnika in pogovor z zdravnico nam je prineslo določena spoznanja. Predvsem smo bile prepričane, kako v sodobnem svetu vlada prehranjevanje s hitro prehrano, kar vodi v zdravstvene težave. A raziskava je pokazala drugače.

Kakšni so torej naši zaključki?

Prva hipoteza pravi, da naši učenci obiskujejo McDonald's enkrat mesečno. To hipotezo lahko potrdimo, saj je 65 učencev odgovorilo, da McDonald's obiščejo enkrat mesečno. 23 učencev je odgovorilo z nikoli, 14 učencev gre v McDonald's enkrat tedensko, 53 učencev pa je odgovorilo, da McDonald's obišče nekajkrat na leto. Ostalih 23 učencev je pod odgovor drugo zapisalo, da McDonald's obiščejo enkrat ali dvakrat na leto.

Druga hipoteza, ki smo si jo zastavile na začetku, pravi, da si učenci ob obisku največkrat naročijo mc'meni, pijejo gazirano pijačo, za sladico pa si naročijo jabolčno pito. To hipotezo lahko v prvem delu potrdimo, saj je 73 učencev (47 %) povedalo, da si najpogosteje naročijo mc'meni, 108 učencev (70 %) pa si najpogosteje naroči gazirano pijačo. V drugem delu pa hipotezo zavračamo, saj si jabolčno pito naroči le 26 učencev (17 %), 92 učencev (59 %) pa si za sladico naroči sladoled.

Na začetku raziskovanja smo si postavile tudi hipotezo, da je po mnenju naših učencev hrana v McDonald'su zelo okusna. In tudi pri tem se nismo zmotile - 108 (70 %) jih je namreč odgovorilo, da je hrana zelo okusna.

Popolnoma zavrniti pa moramo našo četrto hipotezo. Le ta pravi, da je obolevanje otrok zaradi uživanja hitre hrane vse večje. Kot smo namreč izvedele pri ge. Golnar, na šolskem dispanzerju nimajo primerov, da bi prav samo prehranjevanje v restavracijah s hitro prehrano vodilo v zdravstvene težave otroka, je pa zdravnica mnenja, da pa je bilo sigurno eno izmed vzročnih dejavnikov.

Posledica rednega prehranjevanja s hitro hrano je debelost. Tako se je glasila naša zadnja hipoteza. Tudi to hipotezo potrjujemo le delno, saj debelost ni edina posledica hitrega prehranjevanja. Kot nam je povedala ga. Golnar, je debelost le ena od posledic, poleg tega pa lahko vsakodnevno prehranjevanje s hitro prehrano vodi tudi v zaprtje, povišane vrednosti

maščob v krvi, pomanjkanje določenih esencialnih elementov v prehrani, kar nadalje vodi v različna kronična obolenja.

4 ZAKLJUČEK

Hitra hrana je nedvomno produkt sodobnega časa. Živimo v svetu in na način, da ne le hitimo, včasih kar prehitevamo sami sebe. Ob tem pa je skrb za hrano domala na zadnjem mestu, uživanje obrokov pa skorajda nekaj odvečnega, a po drugi strani seveda nujno za preživetje, še posebej tega nemogočega tempa življenja. Kot smo omenile že v uvodu, najpogosteje temu botrujejo številne aktivnosti, tako šolske in obšolske, po navadi pa kar kombinacija obojih. Če pa temu pripomorejo še prezaposleni starši, dobimo potencialnega otroka hitre prehrane.

Seveda je, kot lahko spoznamo skozi vsebino raziskovalne naloge, pomembno ločiti splošen pojem hitre prehrane od segmenta nezdravih oblik tovrstne hrane. Kot je v intervjuju poudarila strokovnjakinja, je hitra hrana vsa tista, ki jo zaužijemo na neprimeren način (v zelo kratkem času, sočasno z drugimi aktivnostmi, v naglici ...), ali pa jo na tak način pripravimo oziroma dobimo pripravljeno. Ob tem pa je zanimivo spoznanje, da hitra prehrana v osnovi sploh ni tako nezdrava, negativne posledice so lahko zgolj zaradi pretiranega konstantnega uživanja istovrstne hrane, v kateri prevladujejo maščobe, sol in sladkor. Ob pravilni izbiri in kombinaciji ter raznolikosti obrokov pa je hitra prehrana lahko tudi polnovreden in celo zdrav obrok.

Številni predsodki o hitri prehrani so se rodili ravno zaradi vse večjega števila ljudi, ki posegajo po hitri hrani, pa še to ne doma, temveč večinoma v različnih restavracijah in kioskih s hitro prehrano. Ena izmed teh je veriga restavracij McDonald's, v katerih vsakodnevno postrežejo ogromne količine raznovrstnih hitro pripravljenih obrokov. Kljub na prvi pogled sporni pripravi pa se po kvaliteti hrane, predvsem pa surovin, lahko kosajo z vsemi ostalimi (»običajnimi«) restavracijami. In to zagotavljajo z najstrožjimi standardi kakovosti in preverjenimi (kot tudi preverljivimi) izvori surovin oziroma dobavitelji. Že omenjeni predsodki so med največjimi razlogi za številne oglaševalske metode, ki se jih poslužujejo. Dejstvo pa je, da je takšen marketing ustrezen in pisan na kožo današnji družbi, ki se utaplja v pomanjkanju kvalitetnega časa za osnovne življenjske procese in navade. Tako je pomislek o tem, da bi takšni ljudje v hrani uživali ali se ob obroku sprostili v družbi, seveda na mestu.

Skozi vsebino raziskovalne naloge smo z različnimi metodami prišle do številnih spoznanj, med drugim tudi o tem, da nas t.i. »val ameriške hitre prehrane« še ni zajel oziroma dosegel. Učenci naše šole namreč dokaj poredko obiskujejo najpopularnejšo restavracijo s hitro prehrano, to je McDonald's. Ob obisku si izbirajo precej raznovrstno hrano in pijačo, nekako pa ostajajo zvesti svojim okusom in navadam. Hrana jim je povečini zelo okusna, kar pa je najpomembnejše – nihče v uživanju tovrstne hitre prehrane ne pretirava, zato kakršnih koli zdravstvenih težav (v kolikor bodo nadaljevali s tem trendom) ni moč pričakovati.

5 LITERATURA IN VIRI

5. 1 PISNI VIRI

- Samo najkakovostnejše (brošura).
- Webster-Gandy, Joan: Uravnotežena prehrana. Ljubljana: eBesede d.o.o., 2013.
- Steiner, Rudolf: Prehrana in zdravje. Ali je človek to, kar je? Ljubljana: Atelje Doria, 2012.
- Hitra hrana. Inštitut za higieno, Medicinska fakulteta Ljubljana, Ljubljana, 1997.
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/HACCP> (24. februar 2015).
- http://www.dijaski.net/biologija/referati.html?r=bio_ref_hitra_hrana_01.doc (15. januar 2015).

5. 2 USTNI VIRI

Intervju z go. Andrejo Golnar, dr. med.

5.3 VIRI SLIK

Avtorji slik so hkrati avtorji raziskovalne naloge.

6 PRILOGA 1

ANKETA

Smo učenke osmega razreda in v letošnjem šolskem letu smo se odločile izdelati raziskovalno nalogo na temo hitre prehrane. Ker za dokončno izdelavo naloge potrebujemo tudi tvoje sodelovanje, te vljudno prosimo za sodelovanje.

Anketa je anonimna, prav pa nam bo prišla le, če bo dosledno in pravilno izpolnjena. Zato te prosimo, da odgovarjaš iskreno in resno.

Za sodelovanje se ti že vnaprej zahvaljujemo.

Povsod je možen le **en** odgovor.

a) SPOL: M Ž

b) RAZRED: 6. 7. 8. 9.

1. KAKO POGOSTO OBISKUJEŠ MC'DONALD?

a) nikoli

b) enkrat mesečno

c) enkrat tedensko

d) nekajkrat na leto

e) drugo: _____

2. KAJ SI V MC'DONALDU NAJPOGOSTEJE NAROČIŠ?

- MENIJI

a) mc'meni (Big Mac meni, McChichen meni, McCountry meni ...)

b) sendvič (Big Mac, McChichen, Chichen McNuggets ...)

c) solato (Mešana, Grška, Italijanska solata ...)

d) happy meal (Cheesburger, Hamburger, Chichen McNuggets, Snack Wrap)

e) pomfrit

f) ostalo: _____

- PIJAČA

a) gazirano pijačo

b) pomarančni sok

c) jabolčni sok

d) drugo: _____

- SLADICA

- a) shake
- b) jabolčna pita
- c) sladoled
- d) drugo: _____

3. KAKŠNA JE PO TVOJEM MNENJU HRANA, PRIPRAVLJENA V MC'DONALDU?

- a) zelo okusna
- b) dokaj okusna
- c) neokusna
- d) drugo: _____

IZJAVA*

Mentor (-ica), Mateja Hrastnik, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi naslovom Hitra prehrana, katere avtorji (-ice) so Teja Arzenšek, Tea Kelavić in Hana Stante:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziromabesedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje

Celje, 2. marec 2015

žig šole

Podpis mentorja(-ice)

Podpis odgovorne osebe