

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

REDNI ZAJTRK IN ŠOLSKA USPEŠNOST

RAZISKOVALNA NALOGA



Avtorici:
Eva MASTNAK, 9.a
Nina RAZGORŠEK, 9.a

Mentorica:
Marjeta Gradišnik Mirt,
pred. učiteljica

Celje, marec 2016

Osnovna šola Ljubečna

REDNI ZAJTRK IN ŠOLSKA USPEŠNOST

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Eva Mastnak, 9.a

Nina Razgoršek, 9.a

Mentorica:

Marjeta Gradišnik Mirt,

pred. učiteljica

Jezikovni pregled:

Mateja Samastur, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2016

KAZALO VSEBINE

KAZALO TABEL, GRAFOVIN SLIK.....	3
POVZETEK	4
1 UVOD	5
1.1 NAMEN NALOGE	5
1.2 HIPOTEZE.....	5
1.3 METODE DE LA	6
2 TEORETIČNI DEL.....	8
2.1 ZDRAV PREHRANSKI SLOG.....	8
2.2 PRIPOROČENI DNEVNI OBROKI S POU DARKOM NA ZAJTRKU	9
2.3 ZDRAV ZAJTRK	9
2.3 POSLEDICE OPUŠČANJA ZAJTRKA.....	11
3 REZULTATI ANKETIRANJA	12
3.1 KAKO POGOSTO UČENCI ZAJTRKUJEJO	13
3.2 ZAKAJ UČENCI IZPUŠČAJO ZAJTRK?.....	14
3.3 KDAJ UČENCI ZAJTRKUJEJO MED DELAVNIKI?	15
3.4 KDAJ UČENCI ZAJTRKUJEJO MED VIKENDI?	16
3.5 S KOM UČENCI ZAJTRKUJEJO?.....	17
3.6 KDO UČENCEM PRIPRAVLJA ZAJTRK?	18
3.7 KAJ SO UČENCI JEDLI ZA SVOJ ZADNJI ZAJTRK?.....	19
3.8 NAJLJUBŠI ZAJTRK ANKETIRANIH UČENCEV	20
3.9 KATERO PIJAČO ANKETIRANI UČENCI PIJEJO MED ZAJTRKOM?	21
3.10 V KATEREM PRIMERU ANKETIRANI IZPUSTIJO ZAJTRK?.....	22
3.11 POJAV LAKOTE, UTRUJENOSTI IN IZGUBE KONCENTRACIJE OB IZPUSTITVI ZAJTRKA.....	23
3.11.1 POJAV LAKOTE OB IZPUSTITVI ZAJTRKA	23
3.11.2 POJAV UTRUJENOSTI OB IZPUSTITVI ZAJTRKA.....	25
3.11.3 OSREDOTOČENOST NA ŠOLSKO DELO V PRIMERU IZPUSTITVE ZAJTRKA	26
3.12 POJAV LAKOTE, UTRUJENOSTI IN IZGUBE KONCENTRACIJE OB ZAJTRKOVANJU	27
3.12.1 POJAV LAKOTE V ŠOLI V PRIMERU ZAJTRKOVANJA	27
3.12.2 POJAV UTRUJENOSTI V ŠOLI V PRIMERU ZAJTRKOVANJA	29
3.12.3 OSREDOTOČENOST NA ŠOLSKO DELO V PRIMERU ZAJTRKOVANJA	30
3.13 ŠOLSKA MALICA JE ZA NEKATERE PRVI DNEVNI OBROK	31
3.14 POVEZANOST UČNEGA USPEHA IN ZAJTRKOVANJA	32
4 RAZPRAVA O REZULTATIH	33
4.1 ALI HIPOTEZE DRŽJO ?	35
5 ZAKLJUČEK	36
LITERATURA.....	37

KAZALO TABEL, GRAFOVIN SLIK

Tabela 1: Število učencev zajetih v anketo po razredih.....	12
Tabela 2: Zajtrkovalne navade anketiranih učencev	13
Tabela 3: Razlogi za izpuščen zajtrk.....	14
Tabela 4: Čas zajtrkovanja med delovniki	15
Tabela 5: Čas zajtrkovanja med vikendi	16
Tabela 6: S kom pojedjo zajtrk?.....	17
Tabela 7: Kdo učencem, ki so sodelovali v anketi, pripravlja zajtrk?.....	18
Tabela 8: Kaj so anketirani učenci zajtrkovali na dan anketiranja	19
Tabela 9: Kaj anketirani učenci najraje zajtrkujejo?	20
Tabela 10: Kaj ob zajtrku učenci najraje pijejo?	21
Tabela 11: Vzroki izpuščanja zajtrka	22
Tabela 12: Kdaj učenci postanejo lačni, če izpustijo zajtrk?	23
Tabela 13: Pojav utrujenosti v šoli v primeru izpustitve zajtrka	25
Tabela 14: Osredotočenost na delu v šoli, če izpustimo zajtrk	26
Tabela 15: Pojav lakote v šoli, če zjutraj zajtrkujemo.....	27
Tabela 16: Pojav utrujenosti v šoli, če zjutraj zajtrkujemo.....	29
Tabela 17: Osredotočenost na delo v šoli, če zjutraj zajtrkujemo.....	30
Tabela 18: Analiza vprašanja: »Ali je šolska malica tvoj prvi obrok?«	31
Tabela 19: Povprečne ocene učencev po posameznih razredih glede na navade zajtrkovanja	32

Graf 1: Razmerje med anketiranimi učenci po razredih.....	12
Graf 2: Zajtrkovalne navade anketiranih učencev	13
Graf 3: Razlogi izpuščanja zajtrka	14
Graf 4: Čas zajtrkovanja med delovniki	15
Graf 5: Čas zajtrkovanja med vikendi	16
Graf 6: S kom učenci zajtrkujejo?	17
Graf 7: Kdo učencem pripravlja zajtrk?	18
Graf 8: Kaj so učenci nazadnje zajtrkovali?	19
Graf 9: Kaj učenci najraje zajtrkujejo?	20
Graf 10: Kaj učenci ob zajtrku najraje pijejo?	21
Graf 11: Vzroki izpuščanja zajtrka.....	22
Graf 12: Pojav lakote med poukom ob izpustitvi zajtrka.....	24
Graf 13: Pojav utrujenosti med poukom ob izpustitvi zajtrka	25
Graf 14: Osredotočenost na šolsko delo v primeru izpustitve zajtrka.....	26
Graf 15: Pojav lakote med poukom v primeru zajtrkovanja.....	28
Graf 16: Pojav utrujenosti med poukom v primeru zajtrkovanja	29
Graf 17: Osredotočenost na šolsko delo v primeru zajtrkovanja	30
Graf 18: Odstotek učencev po razredih, za katere je malica prvi dnevni obrok.....	31
Graf 19: Povprečna ocena učencev glede na navade zajtrkovanja	32

Vir slike iz naslovnice: http://www.mc-celje.si/sl/Dogaja_1/Brezplacen_zdrav_zajtrk_8/

Slika 1: Moj najljubši zajtrk	10
Slika 2: Tradicionalni slovenski zajtrk v osnovni šoli.....	11
Slika 3: Šolska malica.....	24
Slika 4: Malica v šolski jedilnici, pripravljena za razdelitev po razredih.....	28

POVZETEK

Zajtrk predstavlja enega temeljev zdravega prehranjevanja. Že zelo stara modrost pravi: »Zajtrkujmo kot kralji, kosimo kot meščani in večerjajmo kot berači.« Zanimalo naju je, kolikšen delež učencev tretje triade redno zajtrkuje, kaj zajtrkujejo in kako se njihove navade zajtrkovanja kažejo v zbranosti med poukom in v učnem uspehu.

S pomočjo analize ankete sva ugotovili, da med delovniki zajtrkuje le 66 % učencev, pričakovali pa sva veliko večji delež učencev, in sicer vsaj 80 %. Da bi lahko povsem potrdili, da je zajtrk 66 % anketiranih učencev primeren, ni mogoče, saj za to oceno nisva pripravili dovolj natančnih vprašanj. Vendar pa odgovori učencev glede izbire hrane in pijače za zajtrk nakazujejo, da jedo raznoliko hrano in da jih 19 % vključuje tudi sadje in zelenjavo.

Ugotovili sva, da je med učenci, ki zajtrkujejo, osredotočenih na delo skozi celoten pouk 58 % učencev, med tistimi, ki ne zajtrkujejo, pa le 33 %. Izračun povprečnih ocen učencev za preteklo šolsko leto je pokazal, da imajo učenci, ki zajtrkujejo, v povprečju višje ocene od tistih, ki ne zajtrkujejo. Zato vsem priporočava, da se potrudijo in sčasoma razvijejo navade rednega zajtrkovanja.

1 UVOD

Zajtrk predstavlja enega temeljev zdravega prehranjevanja. Že zelo stara modrostpravi: »Zajtrkujmo kot kralji, kosimo kot meščani in večerjajmo kot berači.« Zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok, saj naše telo takoj, ko se zbudimo iz spanja, potrebuje energijo za svoje delovanje. Energija je skrita v hrani, ki vsebuje energetsko bogate snovi. Zajtrk je pomemben zato, da se lažje zberemo pri delu, da spodbudimo našo pozornost, spomin in reakcijski čas. Toda opazili sva, da kljub vsem pozitivnim lastnostim zajtrka veliko najinih znancev in prijateljev ne zajtrkuje. Ker sva obe zagovornici zdravega življenjskega sloga, sva se odločili, da raziščeva zajtrkavalne navade najinih sovrstnikov in jih poskušava z izsledki raziskovalne naloge prepričati o pomembnosti zajtrka.

1.1 NAMEN NALOGE

Zanimalo naju je, kolikšen delež učencev tretje triade na naši šoli zajtrkuje, zato sva pripravili anketni vprašalnik. Z anketo sva prav tako hoteli izvedeti, kaj učenci doma zajtrkujejo. Z analizo odgovorov anketnega vprašalnika sva nameravali ugotoviti, ali je izbira jedi za zajtrk primerna. Po izvedeni ankete in analizi odgovorov sva želeli primerjati povprečni učni uspeh učencev, ki imajo zajtrk, s tistimi, ki ne zajtrkujejo. Strokovna literatura namreč navaja, da imajo učenci, ki doma pred poukom zajtrkujejo, boljši učni uspeh in da so lahko v šoli dalj časa osredotočeni na delo. Ker je učenje in zbranost pri pouku zahtevno opravilo, bi lahko ozaveščanje vrstnikov in spodbujanje rednega in kakovostnega zajtrka vodila k boljšim učnim rezultatom in manj stresnim šolskim situacijam.

1.2 HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovalnega dela sva si postavili naslednje hipoteze:

- 80 % učencev 3. triade ima v času pouka vsakodnevni zajtrk;
- 50 % vseh učencev ima primeren zajtrk;
- učenci, ki zajtrkujejo, so v šoli bolj zbrani in manj utrujeni;
- učenci, ki primerno zajtrkujejo, imajo skupno boljše povprečje ocen, kot učenci, ki ne zajtrkujejo.

1.3 METODE DE LA

Najprej sva pregledali literaturo in ugotovili, kako je zajtrk pomemben za šolske otroke. Potem sva na internetu poiskali raziskovalne naloge, podobne najini, in ker so že najini predhodniki uporabili ankete za pridobivanje podatkov, sva se tudi midve odločili narediti anketo s trinajstimi vprašanji. Anketo v nadaljevanju v celoti objavljava.

Dragi učenec/ učenka!

Sva učenki 9.a-razreda. V tem šolskem letu sva se odločili raziskovalno nalogo z naslovom **Redni zajtrk in šolska uspešnost**. Prosili bi te, da odgovoriš na spodnja vprašanja. Anketa ni anonimna, saj te bova morda kasneje želeli še kaj vprašati.

Ime in priimek: _____ Razred: _____

1. Kolikokrat tedensko zajtrkuješ?

- A. Vsak dan
- B. Večinoma med delavniki
- C. Večinoma med vikendom
- D. Nikoli
- E. _____.

2. Zakaj ne zajtrkuješ? _____.

3. Ob kateri uri zajtrkuješ med delavniki? _____

4. Ob kateri uri zajtrkuješ med vikendom? _____

5. Ali zajtrkuješ sam ali z družino?

- A. Sam
- B. Z družino
- C. Včasih sam, včasih s starši
- D. _____.

6. Kdo ti pripravlja zajtrk?

- A. Starši
- B. Sam
- C. Včasih sam, včasih s starši
- D. _____.

7. Katere jedi je vseboval tvoj zadnji zajtrk?

- A. Mlečni izdelki (jogurt, kislo mleko, skuta ...)
- B. Mlečni izdelki (mleko, jogurt, kislo mleko, skuta ...)s kosmiči in drugimi dodatki
- C. Kruh z namazi
- D. Jajca in kruh
- E. Različni pekovski izdelki (štručka, žemlja, kruh ...)
- F. Sadje ali zelenjava
- G. Drugo (napiši kaj!) _____

8. Kakšen je jedilnik tvojega najljubšega zajtrka?

9. Kaj najpogosteje piješ ob zajtrku?

- A. Čaj
- B. Mleko
- C. Kakav
- D. Voda
- E. _____.

10. V kakšnem primeru izpustiš zajtrk?

- A. Če prepozno vstanem.
- B. Če nisem lačen.
- C. Če zajtrk ni po mojem okusu.
- D. Če poskušam izgubiti težo.
- E. _____.

11. A) Če si v šoli in nisi zajtrkoval, ob kateri uri postaneš lačen? _____

B) Če si v šoli in nisi zajtrkoval, ob kateri uri postaneš utrujen? _____

C) Če si v šoli in nisi zajtrkoval, koliko šolskih ur si osredotočen na šolsko delo? _____

12. A) Če si v šoli in si zajtrkoval, ob kateri uri postaneš lačen? _____

B) Če si v šoli in si zajtrkoval, ob kateri uri postaneš utrujen? _____

C) Če si v šoli in si zajtrkoval, koliko šolskih ur si osredotočen na šolsko delo? _____

13. Ali je šolska malica tvoj prvi dnevni obrok?

- A. Da
- B. Ne
- C. Včasih

Anketo sva izvajali v okviru razrednih ur ali pa nama je najina mentorica odstopila čas za anketiranje med poukom. Ko sva zbrali vse rešene ankete, sva naredili tabele za vnašanje rezultatov. Za tem sva prešteli vse ankete in jih razvrstili po razredih in oddelkih, prešteli posamezne odgovore in podatke vpisali v tabele. Rezultate sva preračunali v odstotke. Nato sva naredili grafe, ki so prikazovali, kaj sva ugotovili.

2 TEORETIČNI DEL

V teoretičnem delu naloge bova predstavili strokovno gradivo, ki sva ga našli v Osrednji knjižnici Celje in na spletnih straneh. Preučevanje strokovne literature nama je pomagalo pri razumevanju problematike, ki sva jo preučevali.

2.1 ZDRAV PREHRANSKI SLOG

Zdrava in uravnotežena prehrana otrok in mladostnikov je eden glavnih varovalnih dejavnikov zdravja, saj v fazi rasti in razvoja energijska in hranilna vrednost živil nista samo energija za vsakdanje delo, ampak tudi nujno potrebna energija in gradivo za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj (Pokorn, 1998, Adamič, 1998). V mladostništvu, ki ga zaznamujeta hitra rast in razvoj, kar vpliva na naraščajoče potrebe po energij, proteinih, vitaminih in elementih, se dogajajo temeljne biološke, čustvene in socialne spremembe zaradi prehoda v odraslo obdobje. Hrana ima poleg biološkega torej tudi psihološki in socialni pomen. Mladostniki povezujejo razvoj svojega telesa z vrsto skrbi, pozornosti, pričakovanj in bojzani, kar se odraža tudi v njihovem odnosu do hrane in telesa ter v njihovih prehranjevalnih navadah (Gabrijelčič, Blenkuš, 2007).

Pomembno je, da otroci razvijejo zdrave prehranjevalne navade že v otroštvu in mladostništvu, saj so možnosti, da se bodo zdravo prehranjevali kot odrasli, tako mnogo večje (WHO, 2003). Prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, se prenašajo tudi na kasnejše življenje. Po dvanajstem letu starosti je možnost vplivanja na otrokove prehranjevalne navade in na njegovo izbiro živil bistveno manjša kot v mlajšem starostnem obdobju (Gabrijelčič, Blenkuš, 2007).

Neprimerna prehrana je eden ključnih dejavnikov tveganja za zdravje v otroštvu in mladostništvu ter posledično v odrasli dobi, saj vpliva na globalno naraščanje čezmerne telesne teže in debelosti v populaciji. Povečana telesna teža zmanjšuje kakovost življenja ter povečuje obolevnost in prezgodnjo smrt zaradi koronarne

bolezni srca, aterosklerotičnih zapletov in nekaterih vrst raka (Gabrijelčič, Blenkuš, 2007).

2.2 PRIPOROČENI DNEVNI OBROKI S Poudarkom NA ZAJTRKU

Če hočemo živeti zdravo, je pomembno tudi število zaužitih dnevnih obrokov in časovni presledek med njimi. Če so presledki med obroki preveč dolgi (4–5 ur), je posledica lakota ali pa občutek lakote zaradi nepravilne sestave hrane. Priporočenih je vsaj pet dnevnih obrokov: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja. Pri organiziranju naših obrokov je pomembno predvsem:

- zaužitje zadostne količine zelenjave in sadja, kar zagotavlja tudi dovolj visok vnos prehranskih vlaknin,
- omejevanje pogostosti in količine vnosa energijsko goste in hranilno revne hrane, kamor spadajo tudi sladkarije in sladkane pijače, oboje povzroča debelost,
- redno uživanje petih dnevnih obrokov s posebnim poudarkom na zajtrku,
- osnovni pogoj za zdravje pa je še vedno tudi zadostna razpoložljivost živil kot vira energije in hranil, potrebnih za rast in razvoj, kar opredeljujejo tudi razvojni cilji za človeštvo, ki so ga na prelomu tisočletja postavili Združeni narodi (Jeriček, 2007).

2.3 ZDRAV ZAJTRK

Vsi strokovnjaki se strinjajo v tem, da je zajtrk kot obrok izjemno pomemben. To potrjujejo tudi številne raziskave, v skladu s katerimi ljudje, ki ne zajtrkujejo, verjetno trpijo za prekomerno težo ali povišanim holesterolom. Uravnotežen prvi obrok pripomore tudi k lažjemu opravljanju miselnih nalog, zato je posebej odsvetovano izpuščanje zajtrka šolarjem in študentom (Pokorn, 2003). Pri izbiri našega zajtrka je dobro, da upoštevamo štiri pravila, ki jih opisujeva v nadaljevanju.

- Izogibajmo se sladkorja. Jutranje uživanje sladkih jedi (marmelada) sunkovito dvigne glikemični indeks, ki nato prav tako hitro upade. Ta reakcija povzroči, da postanete po zajtrku zelo hitro zopet lačni. Nekatere raziskave uživanje sladkorja za zajtrk povezujejo tudi s slabšo miselno dejavnostjo čez dan.
- Beljakovine so zdrave, toda ne vse in ne v neomejenih količinah. Jutranji vnos salam, klobasic, hrenovk in drugih predelanih ali zelo mastnih mesnin ni nič bolj zdrav, kot če bi naštetu jedli tekom dneva. Zdrav jutranji vir beljakovin so lahko losos, tuna, trdo kuhano jajce ali jogurt.
- Dobro je, če največjo količino hrane, ki jo zaužijete za zajtrk, predstavljata sadje in zelenjava. Da smo dalj časa siti, si lahko pomagamo z različnimi

semeni (sončničnimi, sezamovimi itd.), ki so prav tako pomemben del vsakega zdravega zajtrka, saj prispevajo k odlični prebavi in uravnovešajo raven holesterola v telesu.

- Ne glede na to, kaj se bo zjutraj znašlo na vašem krožniku, strokovnjaki menijo, da je še vedno bolj zdravo, da jeste vsaj nekaj, kot da zajtrka sploh nimate. Če zjutraj nimate časa, je lahko zdrav zajtrk že jabolko, ki ga pojedete na poti v šolo (Pokorn, 2003).

Prvi dnevni obrok naj bi otroku zagotovil četrtno dnevnih potreb po vitaminih in mineralih, zato je zelo priporočljivo otrokom že za zajtrk ponuditi raznovrstno sadje in zelenjavo (Graimes, 2009). Z zajtrkom naj bi tudi pokrili od 20 do 25 % dnevnih potreb po energiji (Radivo, 2012, str. 14).

Pobrskele smo tudi po spletni strani To sem jaz (<http://www.tosemjaz.net/si/clanki/591/detail.html>, 15. 12. 2015), kjer lahko mladi najdemo obilico nasvetov za zdravo življenje in pozitivno samopodobo. Prim. asist. Jana Govc Eržen, dr. medicine, specialistka za splošno medicino, glede zajtrkovanja takole nagovarja mlade: »Zjutraj se zbudite, vaš želodec se je postil celo noč, ob vikendih takšno postenje lahko traja celo več kot 12 ur. Zajtrk bo zagotovil vašemu telesu in možganom novo energijo in tako boste pripravljeni na zahtevne in naporene naloge, ki vas čakajo v šoli. Najslabši način za hujšanje je preskakovanje zajtrka. Kaj ne bi bilo bolje, če bi preskočili raje kakšen prigrizek, ki vsebuje veliko maščob? Zdrav zajtrk naj bo pretežno sestavljen iz hrane, ki vsebuje veliko sestavljenih ogljikovih hidratov, kot so: kosmiči, muesliji, žita, polnozrnat kruh, sadje in zelenjava. Vaši možgani potrebujejo za normalno delovanje ogljikove hidrate, zato jim jih z zajtrkom morate zagotoviti.«



Slika 1: Moj najljubši zajtrk

2.3 POSLEDICE OPUŠČANJA ZAJTRKA

Redno uživanje zajtrka pri otrocih zmanjšuje uživanje sladkorja čez dan in zviša vnos prehranskih vlaknin, izboljša pa se tudi preskrbljenost z nekaterimi vitamini in elementi. Opuščanje zajtrka ali pa neustrezen zajtrk tudi bistveno prispevata k slabši učinkovitosti v šoli. Opuščanje zajtrka ima lahko za posledico slabši učni uspeh zaradi slabših spominskih funkcij. Nasprotno pa redno uživanje zajtrka pri šolskih otrocih znatno izboljša kognitivne sposobnosti, kar je še zlasti pomembno pri slabo hranjenih otrocih (Gabrijelčič, Blenkuš, 2007).

Vsakodnevno zajtrkovanje bi morali spodbujati od zgodnjega otroštva naprej. Če otroka prej navadimo na zajtrk, zagotovo ne bo imel težav z rednim zajtrkovanjem, posledično pa tudi ne s prekomerno telesno težo. Navade rednega zajtrkovanja se razvijejo v mladostništvu, kasneje pa jih je težko spreminjati. Privzganje zajtrkovalnih navad se začne v družini, nadaljuje pa v vrtcu in šoli. Pomembno je, da med šoloobveznimi otroci širimo znanja, ki mladostnikom pomagajo razumeti pomen zajtrka (tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/.../30-zdravje_in_zajtrk_sl.doc, 15. 12. 2015).



Slika 2: Tradicionalni slovenski zajtrk v osnovni šoli

Vir slike: <http://www.ssgt.si/sola/aktivi/prehrana/objava/vsebina/2015/1649/>, 12. 2. 2016

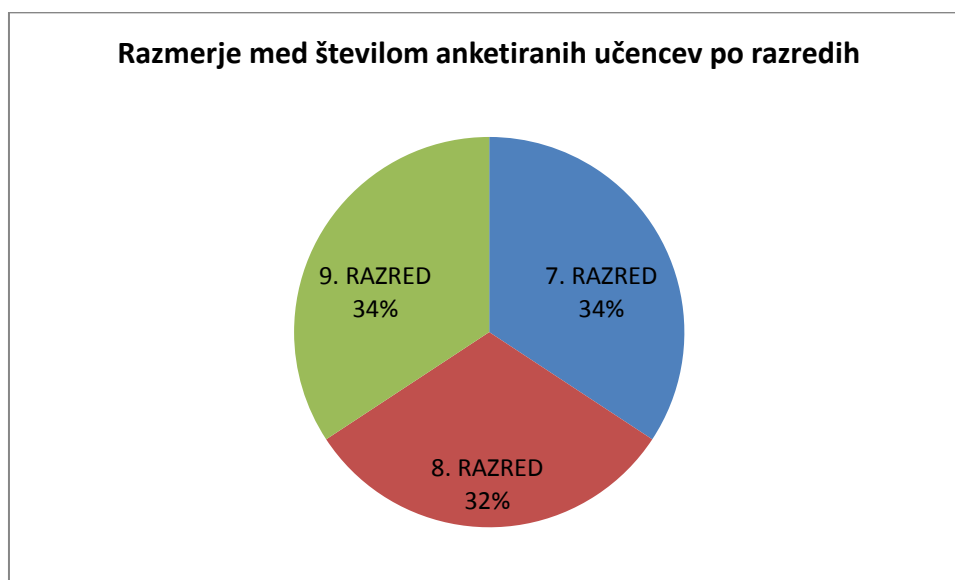
3 REZULTATI ANKETIRANJA

Anketiranje učencev o navadah zajtrkovanja je potekalo v drugi polovici meseca septembra in v začetku oktobra. Zbrane odgovore sva analizirali v mesecu oktobru in novembru. Nato sva nadaljevali delo z oblikovanjem poročila, v katerem sva zbrane podatke uredili v tabele in grafe.

V tabeli 1 sva prikazali število vseh učencev, ki sva jih zajeli v anketo. Anketo so reševali učenci 7., 8. in 9. razreda, ki so bili na dan anketiranja prisotni v šoli. Tako je anketo izpolnilo 37 sedmošolcev, 34 osmošolcev in 37 devetošolcev. Skupno sva anketirali 108 učencev tretje triade na naši šoli. V grafu 1 sva prikazali razmerje med številom anketiranih učencev po razredih.

Tabela 1: Število učencev zajetih v anketo po razredih

razredi	7.	8.	9.	skupaj
število učencev	37	34	37	108
odstotek	34	32	34	100



Graf 1: Razmerje med anketiranimi učenci po razredih

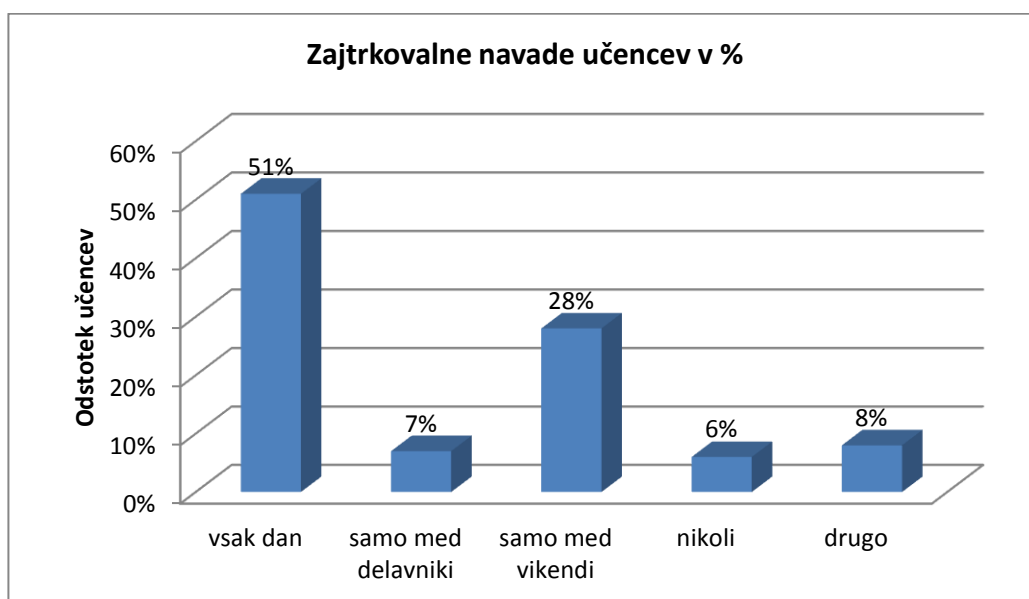
3.1 KAKO POGOSTO UČENCI ZAJTRKUJEJO

Najpomembnejše vprašanje v najini anketi je bilo, ali sploh in kako pogosto anketirani učenci doma zajtrkujejo. Anketo je izpolnilo 108 učencev tretje triade. Ugotovili sva, da jih 51 % zajtrkuje vsak dan, 28 % učencev zajtrkuje samo med vikendi, samo med delavniki zajtrkuje 7 % učencev, nikoli pa ne zajtrkuje 6 % učencev. Iz zbranih podatkov sledi, da ima zajtrk pred prihodom v šolo 58 % učencev. Šolski dan začne brez zajtrka 34 % učencev, 8 % učencev si nekaj za pod zob kupi v bližnji trgovini, doma pa ne zajtrkujejo. V celoti pred poukom vsaj nekaj poje 66 % učencev.

V tabeli 2 so prikazane zajtrkovalne navade učencev po posameznih razredih in skupno. Delež učencev, ki vsak dan zajtrkujejo, je največji med sedmošolci, najmanjši pa med osmošolci. Med devetošolci vsak dan zajtrkuje 46 % anketiranih.

Tabela 2: Zajtrkovalne navade anketiranih učencev

ZAJTRKOVALNE NAVADE	ŠTEVILO UČENCEV, KI ZAJTRKUJEJO:				
	VSAK DAN	SAMO MED DELAVNIKI	SAMO MED VIKENDI	NIKOLI	DRUGO
7. RAZRED	24 (65 %)	4	6	1	2
8. RAZRED	14 (41 %)	2	14	3	1
9. RAZRED	17 (46 %)	2	10	2	6
SKUPAJ	55	8	30	6	9
ODSTOTEK	51%	7%	28%	6%	8%



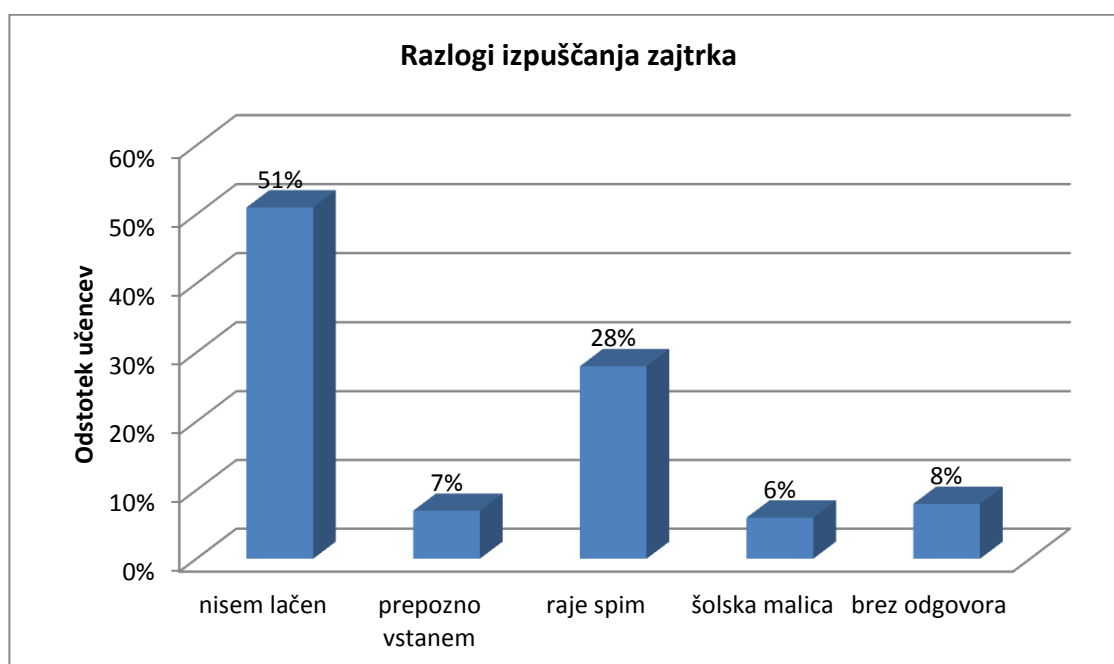
Graf 2: Zajtrkovalne navade anketiranih učencev

3.2 ZAKAJ UČENCI IZPUŠČAJO ZAJTRK?

Ker je splošno znano, da je zajtrk zelo pomemben obrok, naju je zanimalo, zakaj učenci ne zajtrkujejo. Obstaja kar nekaj razlogov, zaradi katerih anketirani učenci izpuščajo zajtrk. Največji delež anketiranih učencev je navedlo, da zajtrk izpustijo zato, ker niso lačni. Ta vzrok je navedlo 51 % učencev. Kar 28 % učencev je navedlo, da ne zajtrkuje, ker namesto zajtrka raje nekoliko dalj časa spijo. 7 % anketiranih je navedlo, da ne zajtrkuje, ker prepozno vstanejo. Na šolsko malico kot prvi obrok, ki nadomesti zajtrk, računa 6 % otrok. Podatke sva zbrali v tabeli 3 in jih grafično prikazali v grafu 3.

Tabela 3: Razlogi za izpuščen zajtrk

RAZLOGI ZA IZPUŠČANJE ZAJTRKA:	ŠTEVILO UČENCEV				
	KER NISEM LAČEN	KER PREPOZNO VSTANEM	KER RAJE DLJE SPIM	KER JE V ŠOLI MALICA	NI ODGOVORA
7. RAZRED	24	4	6	1	2
8. RAZRED	14	2	14	3	1
9. RAZRED	17	2	10	2	6
SKUPAJ	55	8	30	6	9
ODSTOTEK	51%	7%	28%	6%	8%



Graf 3: Razlogi izpuščanja zajtrka

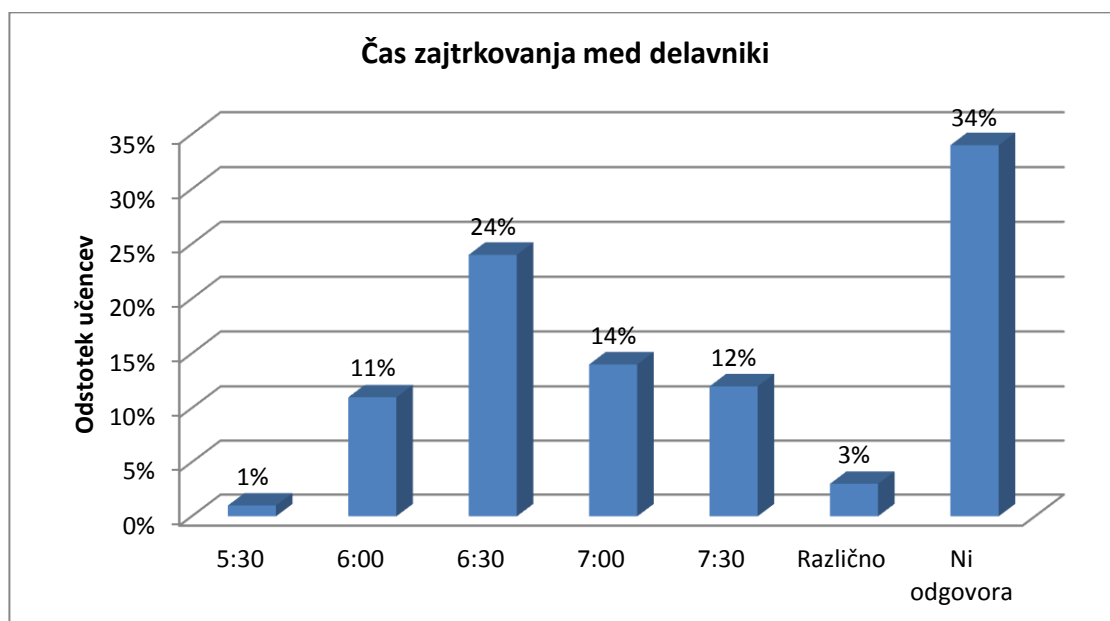
3.3 KDAJ UČENCI ZAJTRKUJEJO MED DELAVNIKI?

Zajtrk med delavniki je zelo pomemben, saj nam daje energijo za celo delovno dopoldne ali vsaj do malice. Zato naju je zanimalo, kdaj si med delavniki učenci privoščijo prvi dnevni obrok. Ugotovili sva, da večina učencev zajtrkuje okoli 6.30, takšnih je 24 % anketiranih. Tisti, ki so bližje šole, si lahko zajtrk privoščijo tudi kasneje. Tako 14% anketiranih zajtrkuje ob 7. uri, 12 % pa ob 7.30. Bolj oddaljeni zajtrkujejo prej, in sicer 11 % ob 6. uri, 1 % pa že ob 5.30.

Zbrane rezultate sva predstavili v tabeli 4 in v grafu 4.

Tabela 4: Čas zajtrkovanja med delavniki

ČAS ZAJTRKOVANJA MED DELOVNIKI		7. RAZRED	8. RAZRED	9. RAZRED	SKUPAJ	ODSTOTKI
ŠTEVILO UČENCEV, KI MED DELAVNIKI JEDO ZAJTRK OB:	RAZLIČNO	1	1	1	3	3%
	5:30	0	0	1	1	1%
	6:00	4	1	5	10	11%
	6:30	10	4	9	23	24%
	7:00	12	2	0	14	14%
	7:30	9	2	0	11	12%
	Ni odgovora	3	19	10	32	34%



Graf 4: Čas zajtrkovanja med delavniki

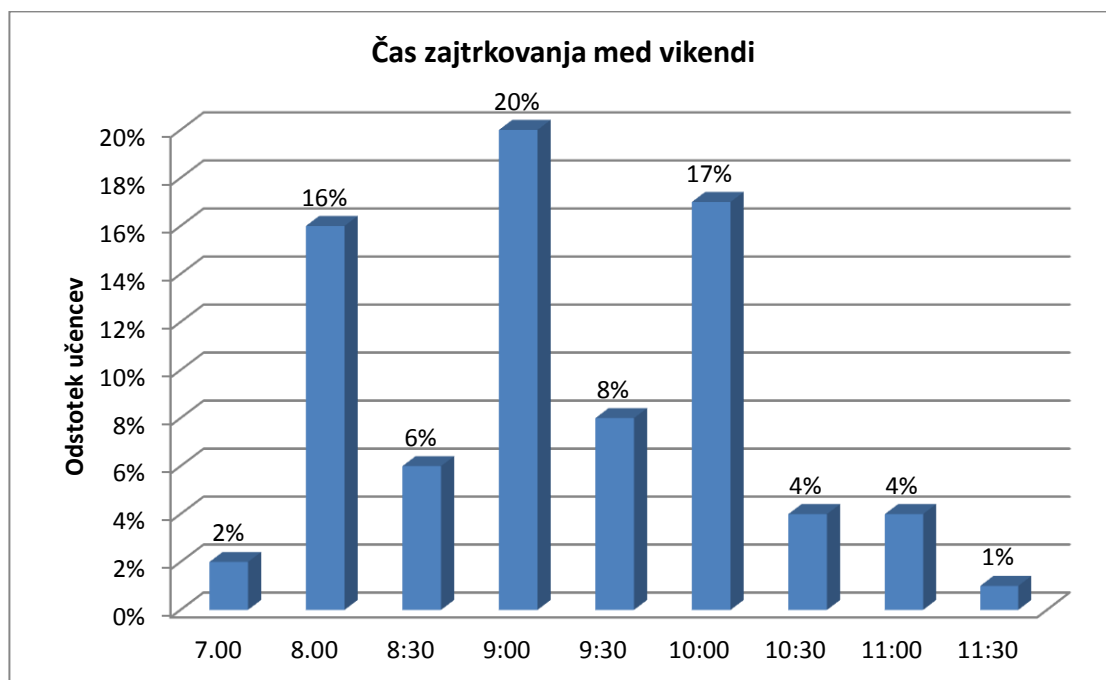
3.4 KDAJ UČENCI ZAJTRKUJEJO MED VIKENDI?

Med vikendi si mnogo anketiranih učencev zajtrk postreže kasneje kot ob delavnih. Največ anketirancev zajtrkuje ob 9. uri, in to kar 20 %. Drugi višek zajtrkovanja je ob 10. uri. V tem času zajtrkuje 17 % anketiranih. Ob 8. uri zajtrkuje 16 % anketiranih. Ostali zajtrkujejo ob različnem času, in sicer od 7. do 11.30. ure.

Zbrane podatke sva predstavili v tabeli 5 in v grafu 5.

Tabela 5: Čas zajtrkovanja med vikendi

ČAS ZAJTRKOVANJA MED VIKENDI		7. RAZRED	8. RAZRED	9. RAZRED	SKUPAJ	ODSTOTKI
ŠTEVILO UČENCEV, KI MED VIKENDI JEDO OB:	RAZLIČNO	7	3	9	19	16%
	7:00	1	2	0	3	2%
	8:00	6	6	7	19	16%
	8:30	2	4	1	7	6%
	9:00	7	9	8	24	20%
	9:30	5	1	3	9	8%
	10:00	4	8	8	20	17%
	10:30	1	2	2	5	4%
	11:00	2	3	0	5	4%
	11:30	0	0	1	1	1%
	Ni odgovora	3	4	0	7	6%



Graf 5: Čas zajtrkovanja med vikendi

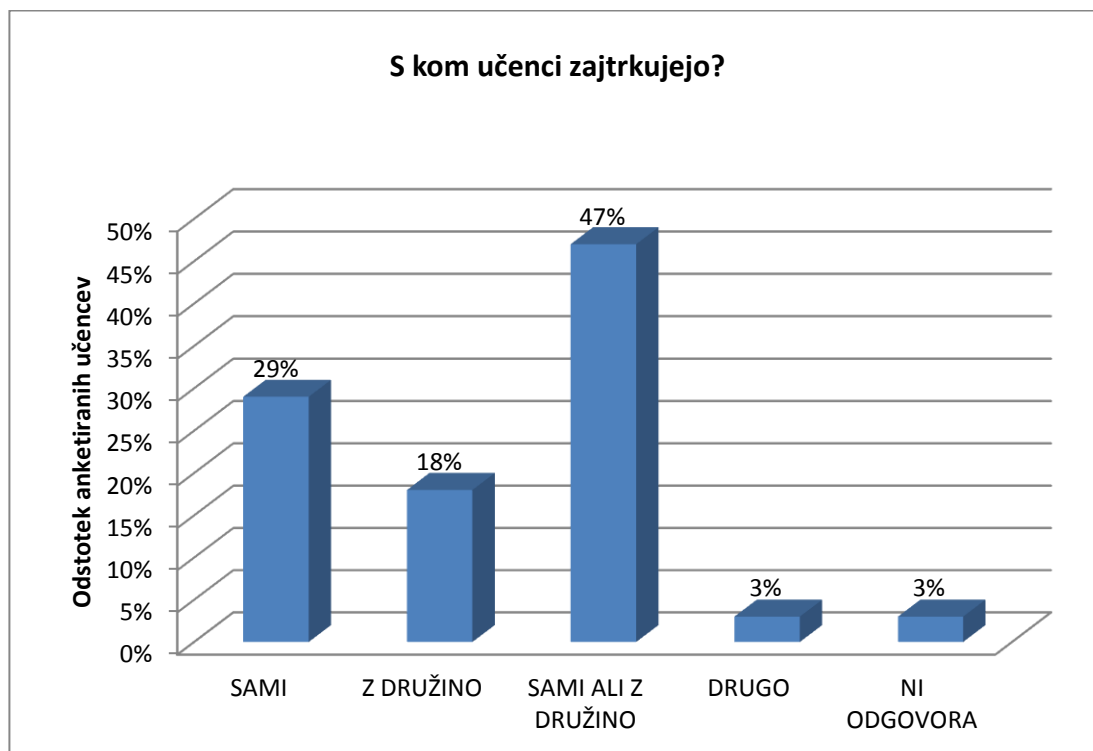
3.5 S KOM UČENCI ZAJTRKUJEJO?

Zajtrk je veliko prijetnejši v družbi, zato naju je zanimalo, s kom učenci zajtrkujejo. Analiza ankete je pokazala, da jih večina, to je 47 %, zajtrkuje občasno družino, občasno sami, kakor pač nanese. Povsem samih zajtrkuje 29 %, z družino pa 18 % anketiranih učencev. Nekateri so navajali, da zajtrkujejo v družbi z dedkom in babico, zajeti so pod drugo. Takšnih je 3 % anketiranih.

Zbrane podatke sva prikazali v tabeli 6 in grafu 6.

Tabela 6: S kom pojedjo zajtrk?

S KOM UČENCI ZAJTRKUJEJO?	ŠTEVILO UČENCEV, KI ZAJTRKUJEJO:				
	SAMI	Z DRUŽINO	SAMI ALI Z DRUŽINO	DRUGO	NI ODGOVORA
7. RAZRED	6	10	18	1	1
8. RAZRED	9	6	16	1	2
9. RAZRED	16	3	17	1	0
SKUPAJ	31	19	51	3	3
ODSTOTKI	29%	18%	47%	3%	3%



Graf 6: S kom učenci zajtrkujejo?

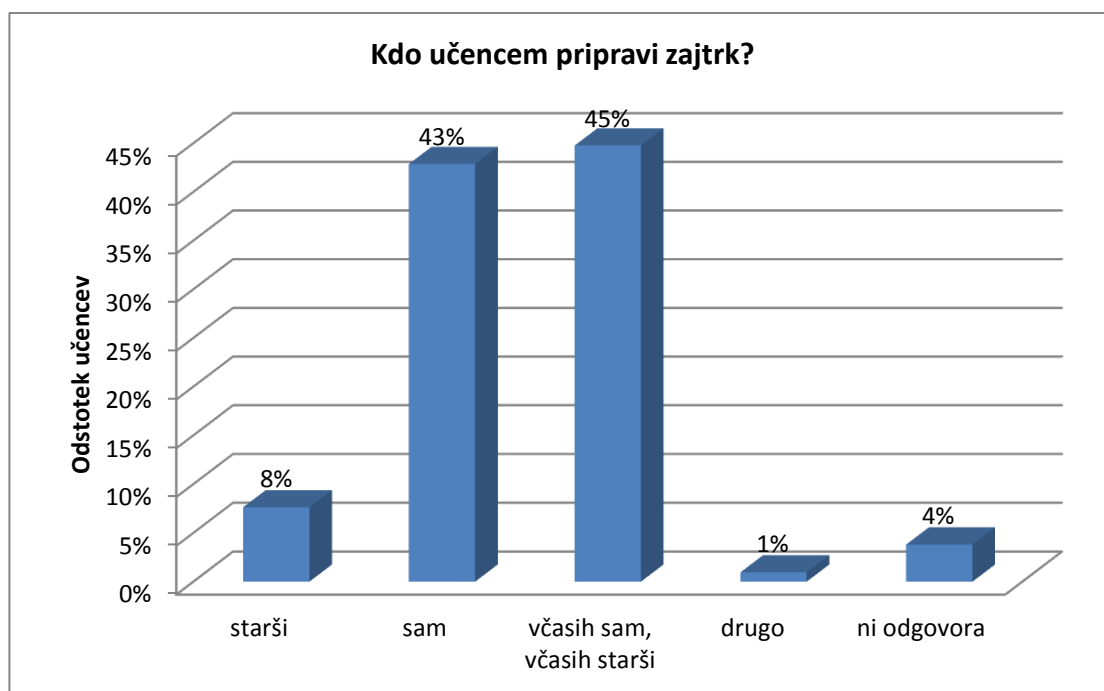
3.6 KDO UČENCEM PRIPRAVLJA ZAJTRK?

Zanimalo naju je, ali si učenci tretje triade zajtrk pripravljajo sami ali jim ga pripravi kdo drug. Analiza ankete je pokazala, da si 45% anketiranih učencev zajtrk pripravlja samostojno ali jim ga pripravijo starši, kakor pač nanese. Kar 43% anketiranih učencev si sami pripravljajo zajtrk, le 7% učencev zajtrk pripravljajo starši.

Zbrane podatke sva predstavili v tabeli 7 in v grafu 7.

Tabela 7: Kdo učencem, ki so sodelovali v anketi, pripravlja zajtrk?

PRIPRAVA ZAJTRKA	ŠTEVILO UČENCEV				
	SAMI	STARŠI	SAMI ALI STRAŠI	DRUGO	NI ODGOVORA
7. RAZRED	15	5	15	0	1
8. RAZRED	15	1	15	1	2
9. RAZRED	15	3	17	0	1
SKUPAJ	45	8	49	1	4
ODSTOTKI	43%	7%	45%	1%	4%



Graf 7: Kdo učencem pripravlja zajtrk?

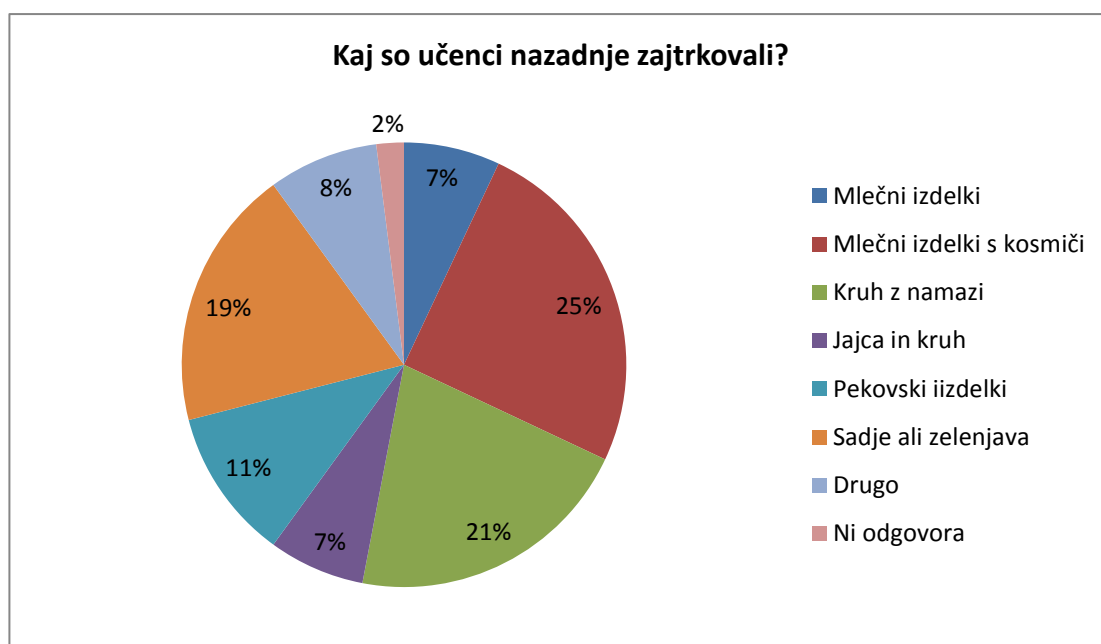
3.7 KAJ SO UČENCI JEDLI ZA SVOJ ZADNJI ZAJTRK?

Ni pomembno le, da zajtrkujemo, ampak je za naše zdravje ključnega pomena, da je zajtrk uravnotežen in zdrav. Zato naju je zanimalo, kaj so anketirani učenci zajtrkovali na dan anketiranja. Četrtnina anketiranih učencev (25 %), ki so na dan anketiranja zajtrkovali, je zajtrkovalo mlečne izdelke in kosmiče. Malo več kot petina (21 %) je zajtrkovala kruh z različnimi namazi. Kar 19 % anketiranih je pri zajtrku zaužilo tudi sadje ali zelenjavo. Različne pekovske izdelke je zajtrkovalo 11 %, jajca in kruh ter mlečne izdelke pa 7 % anketiranih.

Rezultate sva predstavili v tabeli 8 in grafu 8.

Tabela 8: Kaj so anketirani učenci zajtrkovali na dan anketiranja

ZADNJI ZAJTRK UČENCEV		7.RAZRED	8.RAZRED	9. RAZRED	SKUPAJ	ODSTOTKI
ŠTEVILO UČENCEV, KI SO ZA ZADNJI ZAJTRK JEDLI:	MLEČNI IZDELKI	2	3	4	9	7%
	MLEČNI IZDELKI IN KOSMIČI	9	6	19	34	25%
	KRUH Z NAMAZI	6	12	10	28	21%
	JAJCA IN KRUH	2	2	5	9	7%
	PEKOVSKI IZDELKI	4	8	3	15	11%
	SADJE ALI ZELENJAVA	7	13	6	26	19%
	DRUGO	8	1	2	11	8%
	NI ODGOVORA	0	1	2	3	2%



Graf 8: Kaj so učenci nazadnje zajtrkovali?

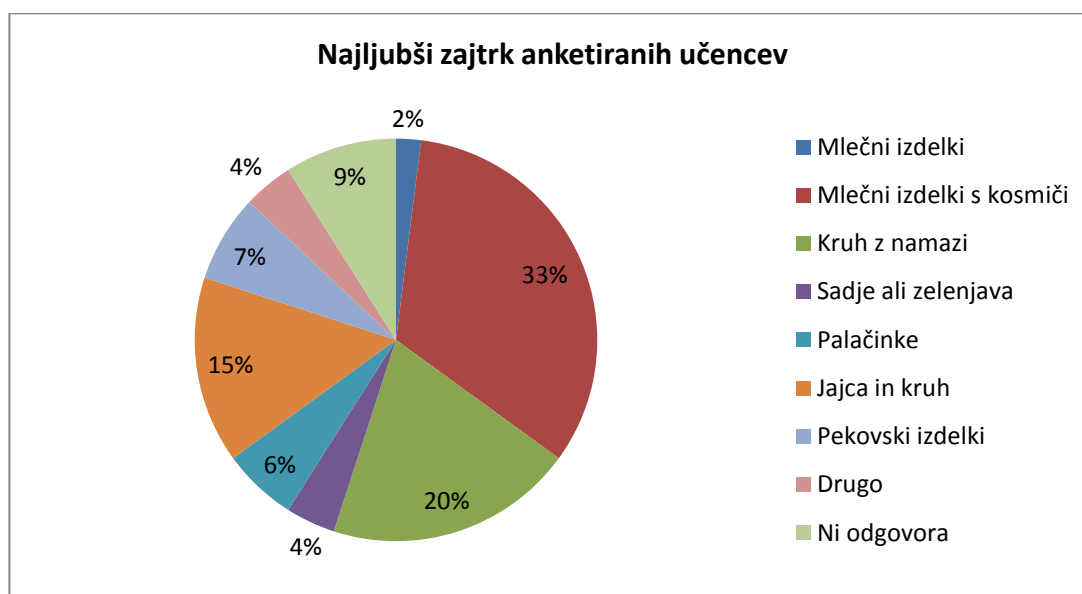
3.8 NAJLJUBŠI ZAJTRK ANKETIRANIH UČENCEV

Izkazalo se je, da so mlečni izdelki s kosmiči za anketirane učence najljubši zajtrk, saj ga je izbralo kar 33 % anketiranih. Na drugem mestu po priljubljenosti se je z 20 % uvrstil kruh z različnimi namazi. Sledijo v naslednjem vrstnem redu še: jajca in kruh (15 %), pekovski izdelki (7 %), palačinke (6%), sadje ali zelenjava (4 %) in mlečni izdelki (2 %).

Zbrane rezultate sva predstavili v tabeli 9 in grafu 9.

Tabela 9: Kaj anketirani učenci najraje zajtrkujejo?

NAJLJUBŠI ZAJTRK ANKETIRANIH UČENCEV		7. RAZRED	8. RAZRED	9. RAZRED	SKUPAJ	ODSTOTKI
ŠTEVILO UČENCEV, KI NAJRAJE ZAJTRKUJE:	MLEČNI IZDELKI	0	0	3	3	2%
	MLEČNI IZDELKI S KOSMIČI	17	8	18	43	33%
	KRUH Z NAMAZI	11	9	7	27	20%
	SADJE ALI ZELENJAVA	4	0	1	5	4%
	PALAČINKE	1	2	5	8	6%
	JAJCA IN KRUH	5	10	4	19	15%
	PEKOVSKI IZDELKI	6	3	0	9	7%
	DRUGO	0	2	3	5	4%
	NI ODGOVORA	2	6	3	11	9%



Graf 9: Kaj učenci najraje zajtrkujejo?

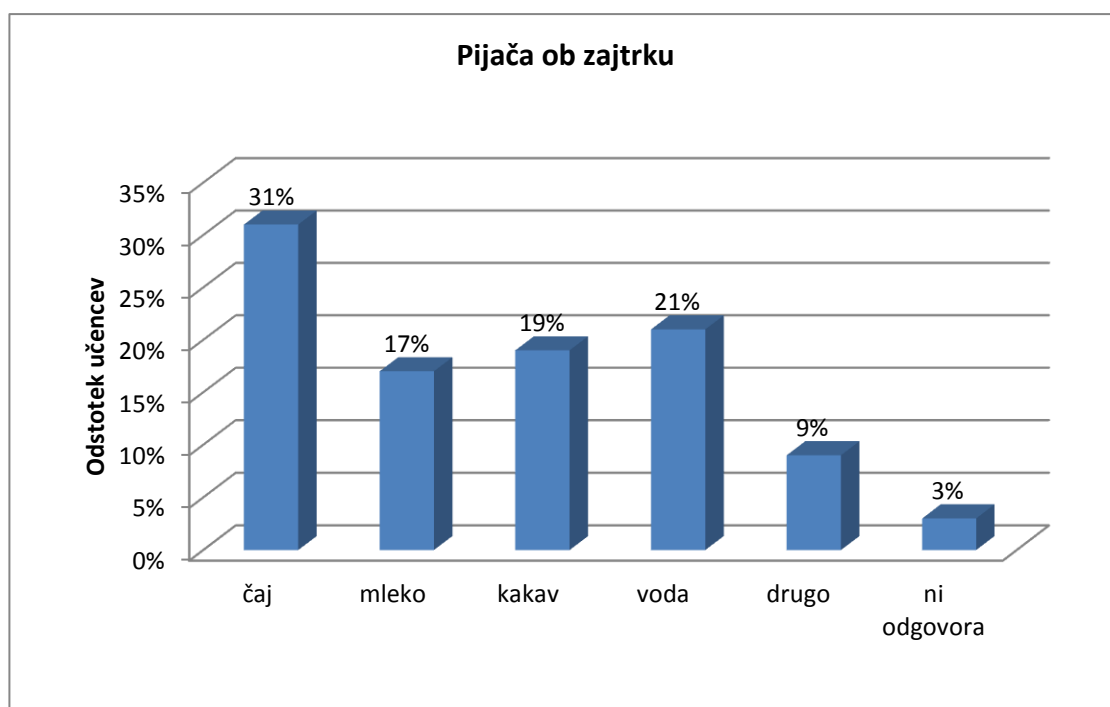
3.9 KATERO PIJAČO ANKETIRANI UČENCI PIJEJO MED ZAJTRKOM?

Zanimalo naju je, kaj anketirani učenci najraje pijejo za zajtrk. Izkazalo se je, da je med najbolj priljubljenimi pijačami čaj, drugo mesto je zasedla voda, sledijo pa še kakav, mleko in druge pijače. Vodo najraje pije ob zajtrku 21 %, čaj pa 31 % anketiranih učencev.

Zbrane rezultate sva predstavili v tabeli 10 in grafu 10.

Tabela 10: Kaj ob zajtrku učenci najraje pijejo?

PIJAČA PRI ZAJTRKU	ŠTEVILO UČENCEV, KI PRI ZAJTRKU PIJE:					
	ČAJ	MLEKO	KAKAV	VODO	DRUGO	NI ODGOVORA
7. RAZRED	11	10	8	8	1	0
8. RAZRED	14	5	8	8	4	3
9. RAZRED	13	6	7	9	6	1
SKUPAJ	38	21	23	25	11	4
ODSTOTEK	31%	17%	19%	21%	9%	3%



Graf 10: Kaj učenci ob zajtrku najraje pijejo?

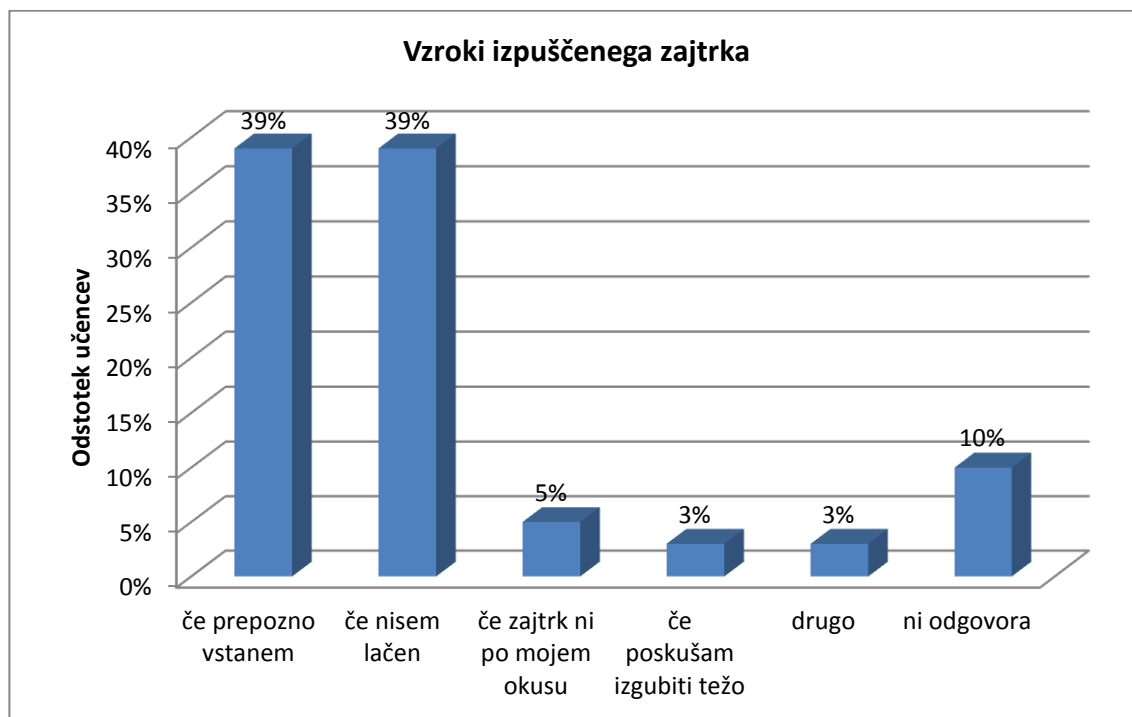
3. 10 V KATEREM PRIMERU ANKETIRANI IZPUSTIJO ZAJTRK?

Želeli sva izvedeti, v katerem primeru učenci, ki si sicer zajtrkujejo, izpustijo zajtrk. Po analizi njihovih odgovorov sva ugotovili, da sta glavna razloga za izpustitev zajtrka, da prepozno vstanejo ali da niso lačni. Ta dva odgovora je izbralo 39 % anketiranih učencev. Drugi razlogi izpustitve zajtrka so še, da zajtrk ni po njihovem okusu, da poskušajo izgubiti težo ali kaj drugega. Odgovori so podobni kot pri učencih, ki nikoli ne zajtrkujejo.

Zbrane rezultate sva predstavili v tabeli 11 in grafu 11.

Tabela 11: Vzroki izpuščanja zajtrka

	ŠTEVILO UČENCEV, KI NE ZAJTRKUJEJO, ČE:					
	PREPOZNO VSTANEJO	NISO LAČNI	ZAJTRK NI PO NJIHOVEM OKUSU	POSKUŠAJO IZGUBITI TEŽO	DRUGO	NI ODGOVORA
7. RAZRED	15	17	2	0	4	1
8. RAZRED	18	18	4	2	0	4
9. RAZRED	17	15	0	2	0	8
SKUPAJ	50	50	6	4	4	13
ODSTOTEK	39%	39%	5%	3%	3%	10%



Graf 11: Vzroki izpuščanja zajtrka

3.11 POJAV LAKOTE, UTRUJENOSTI IN IZGUBE KONCENTRACIJE OB IZPUSTITVI ZAJTRKA

V tem delu analize rezultatov bova predstavili, kdaj anketirani učenci, ki nimajo zajtrka, v šoli postanejo lačni, utrujeni in izgubijo koncentracijo.

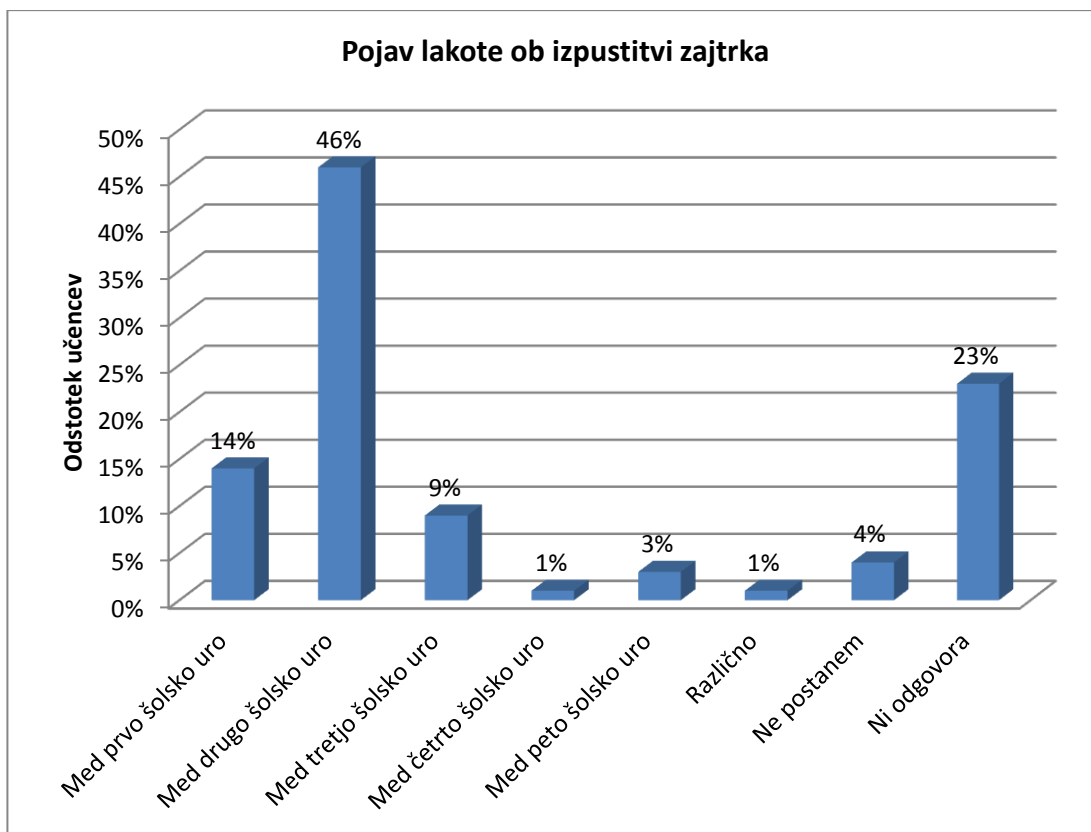
3.11.1 POJAV LAKOTE OB IZPUSTITVI ZAJTRKA

Največ učencev, ki ne zajtrkujejo, postane lačnih med drugo šolsko uro. Takšnih učencev je 46 %. Kar 14 % odstotkov jih začuti lakoto že med prvo šolsko uro. Kar 9 % učencev je navedlo, da so ob izpustitvi zajtrka lačni tudi 3. šolsko uro, 1 % celo 4., 3 % pa med 5. šolsko uro. Treba je izpostaviti, da 23 % anketiranih ni odgovorilo na vprašanje, 1 % pa je takšnih, ki so navedli, da se lakota ob izpustitvi zajtrka pojavlja ob različnem času.

Rezultate analize tega vprašanja sva predstavili v tabeli 12 in grafu 12.

Tabela 12: Kdaj učenci postanejo lačni, če izpustijo zajtrk?

POJAV LAKOTE:	ŠTEVILO IN ODSOTOK UČENCEV PO RAZREDIH IN SKUPAJ				
	7.	8.	9.	SKUPAJ	
MED PRVO ŠOLSKO URO	2	5	8	15	14%
MED DRUGO ŠOLSKO URO	16	12	20	48	46%
MED TRETJO ŠOLSKO URO	1	6	2	9	9%
MED ČETRTO ŠOLSKO URO	1	0	0	1	1%
MED PETO ŠOLSKO URO	1	1	1	3	3%
RAZLIČNO	0	1	0	1	1%
NE POSTANEM	3	1	0	4	4%
NI ODGOVORA	11	7	6	24	23%



Graf 12: Pojav lakote med poukom ob izpustitvi zajtrka



Slika 3: Šolska malica

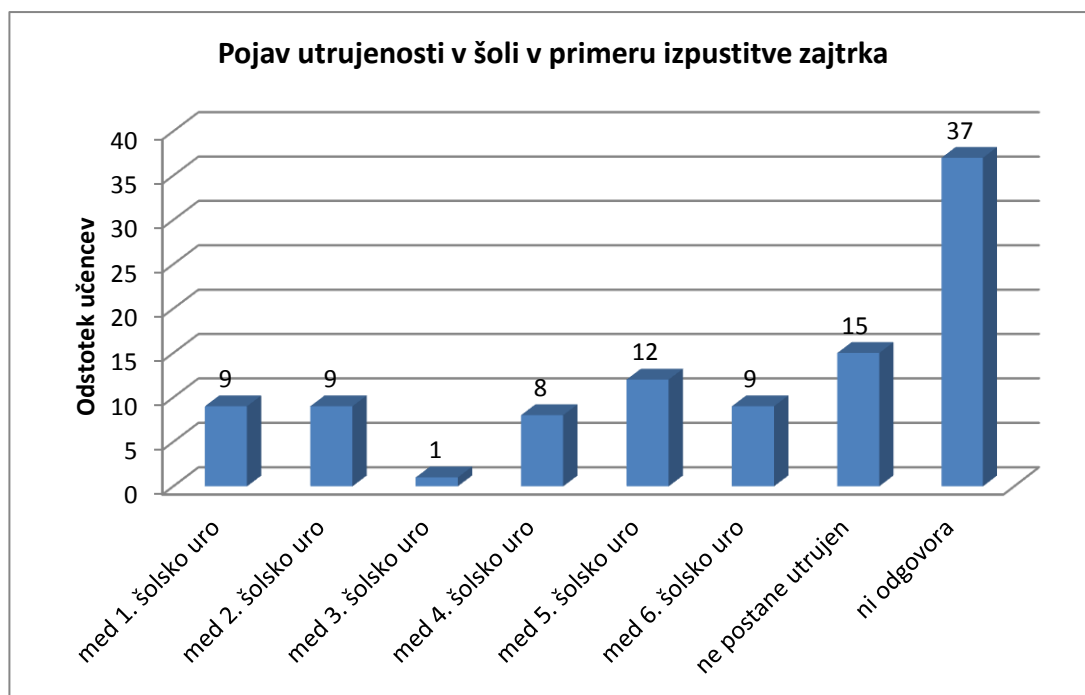
3.11.2 POJAV UTRUJENOSTI OB IZPUSTITVI ZAJTRKA

Na vprašanje, kdaj postanejo utrujeni, če ne zajtrkujejo, kar 37 % anketiranih učencev ni odgovorilo. Ostali odgovori so bili zelo razpršeni. Med prvo in drugo uro postane utrujenih 9 % anketiranih učencev. Med tretjo uro postane utrujen le 1 %, med četrto uro 8 %, med peto uro 12 %, med šesto pa 9 % anketiranih učencev, ki niso zajtrkovali. Da kljub izpustitvi zajtrka med poukom ne kažejo znakov utrujenosti, je navedlo 15 % učencev.

Rezultate analize tega vprašanja sva predstavili v tabeli 13 in grafu 13.

Tabela 13: Pojav utrujenosti v šoli v primeru izpustitve zajtrka

RAZREDI	ŠTEVILO UČENCEV, KI NE ZAJTRKUJEJO IN POSTANEJO UTRUJENI:							
	MED 1. ŠOLSKO URO	MED 2. ŠOLSKO URO	MED 3. ŠOLSKO URO	MED 4. ŠOLSKO URO	MED 5. ŠOLSKO URO	MED 6. ŠOLSKO URO	NE POSTANE UTRUJEN	NI ODGOVORA
7. RAZRED	3	5	0	3	5	3	2	16
8. RAZRED	4	2	1	3	4	2	8	9
9. RAZRED	3	3	0	2	4	4	6	15
SKUPAJ	10	10	1	8	13	9	16	40
ODSTOTEK	9 %	9 %	1 %	8 %	12 %	9 %	15 %	37 %



Graf 13: Pojav utrujenosti med poukom ob izpustitvi zajtrka

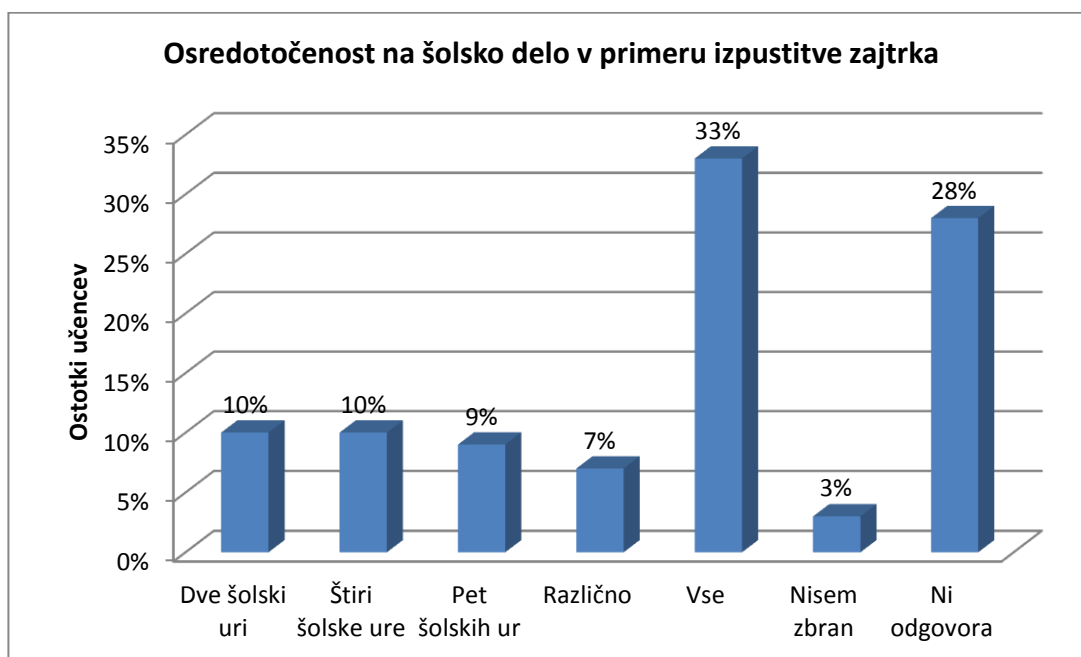
3.11.3 OSREDOTOČENOST NA ŠOLSKO DELO V PRIMERU IZPUSTITVE ZAJTRKA

Pri analizi osredotočenosti anketiranih učencev na šolsko delo ob izpustitvi zajtrka izstopa rezultat, da je kljub temu 33% anketiranih učencev zbranih pri pouku vse učne ure. Tudi v tem primeru so ostali rezultati razpršeni, tako je 3% takšnih, ki niso zbrani pri nobeni uri. Rezultati analize tega vprašanja so pokazali, da je 10 % učencev, ki ne zajtrkujejo, pri pouku zbranih prvi dve šolski uri, drugih 10 % je zbranih prve štiri šolske ure in 9 % jih je zbranih 5 šolskih ur. 28% učencev ni podalo odgovora na to vprašanje.

Rezultate analize tega vprašanja sva predstavili v tabeli 14 in grafu 14.

Tabela 14: Osredotočenost na delu v šoli, če izpustimo zajtrk

	ŠTEVILO UČENCEV, KI NE ZAJTRKUJEJO IN SO NA ŠOLSKO DELO OSREDOTOČENI:						
	2 ŠOLSKI URI	4 ŠOLSKE URE	5 ŠOLSKIH UR	RAZLIČNO	VSE URE OSREDOTOČENI	NISO ZBRANI	NI ODGOVORA
7. RAZRED	7	5	4	0	8	1	13
8. RAZRED	5	2	5	2	11	2	8
9. RAZRED	0	4	1	6	16	1	9
SKUPAJ	12	11	10	8	35	4	30
ODSTOTKI	10%	10%	9%	7%	33%	3%	28%



Graf 14: Osredotočenost na šolsko delo v primeru izpustitve zajtrka

3.12 POJAV LAKOTE, UTRUJENOSTI IN IZGUBE KONCENTRACIJE OB ZAJTRKOVANJU

V tem delu analize rezultatov bova predstavili, kdaj anketirani učenci, ki zajtrkujejo, v šoli postanejo lačni, utrujeni in izgubijo koncentracijo.

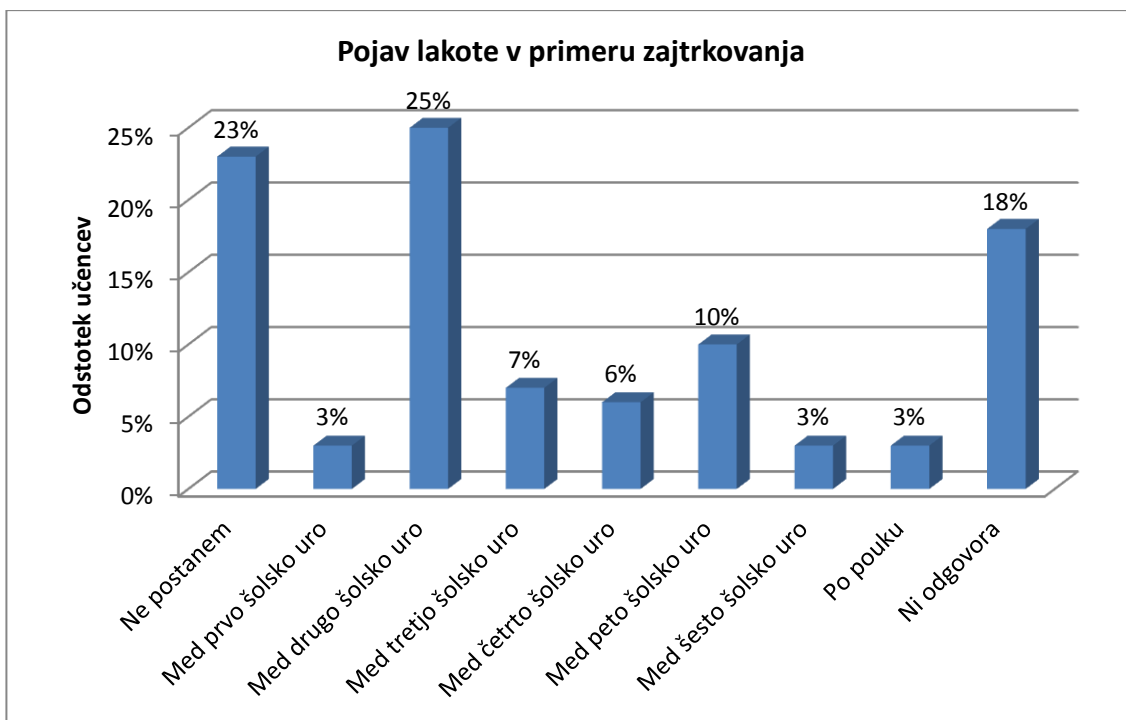
3.12.1 POJAV LAKOTE V ŠOLI V PRIMERU ZAJTRKOVANJA

Rezultati analize so pokazali, da kar 23 % anketiranih učencev ne postane lačnih med poukom, če zajtrkujejo. Kljub zajtrkovanju je med prvo uro lačnih že 3 %, med drugo uro 26 %, med tretjo 7 %, med četrto uro 6 %, med peto šolsko uro 10 % in med šesto šolsko uro 3% anketiranih učencev. Šele po pouku postanejo lačni 3 % učencev, ki zajtrkujejo. Kar 19 % anketiranih učencev na to vprašanje ni odgovorilo.

Rezultate analize tega vprašanja sva predstavili v tabeli 15 in grafu 15.

Tabela 15: Pojav lakote v šoli, če zjutraj zajtrkujemo.

POJAV LAKOTE:	ŠTEVILO IN ODSOTOK UČENCEV PO RAZREDIH IN SKUPAJ				
	7. RAZRED	8. RAZRED	9. RAZRED	SKUPAJ	ODSOTOK
MED PRVO ŠOLSKO URO	0	1	3	4	3%
MED DRUGO ŠOLSKO URO	10	9	8	27	26%
MED TRETJO ŠOLSKO URO	4	2	2	8	7%
MED ČETRTO ŠOLSKO URO	4	1	2	7	6%
MED PETO ŠOLSKO URO	6	1	4	11	10%
MED ŠESTO ŠOLSKO URO	0	1	3	4	3%
PO POUKU	1	1	2	4	3%
NE POSTANEM	9	10	6	25	23%
NI ODGOVORA	2	9	9	20	19%



Graf 15: Pojav lakote med poukom v primeru zajtrkovanja



Slika 4: Malica v šolski jedilnici, pripravljena za razdelitev po razredih

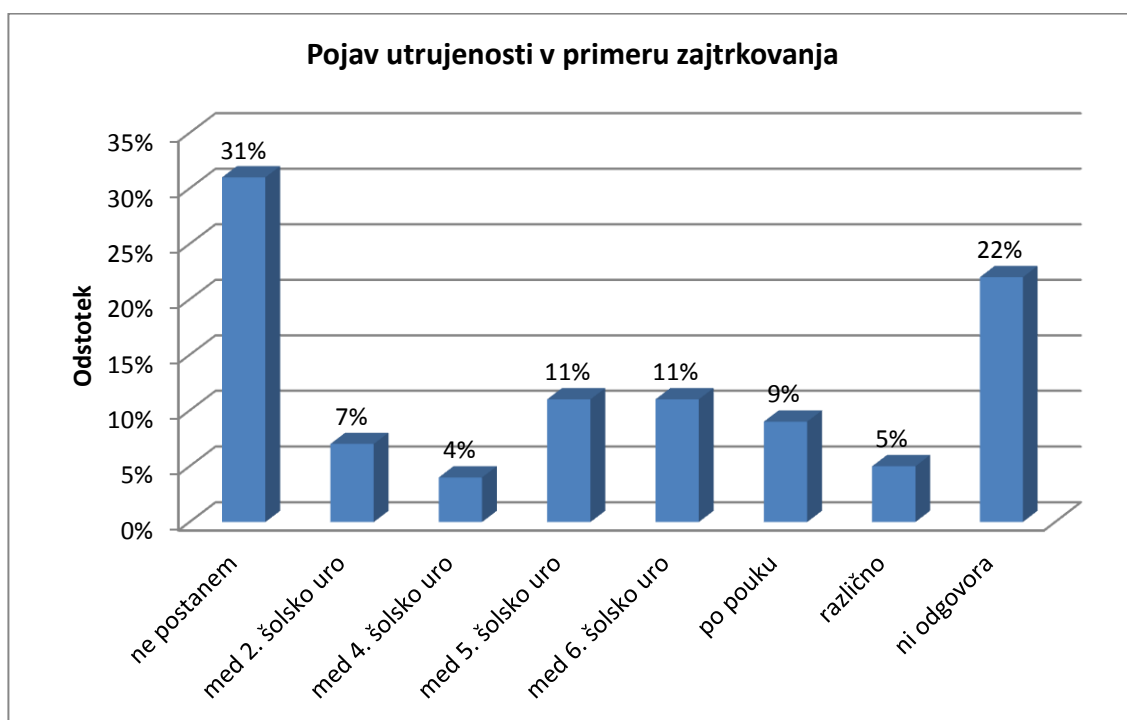
3.11.2 POJAV UTRUJENOSTI V ŠOLI V PRIMERU ZAJTRKOVANJA

Kar 31 % anketiranih učencev, ki doma zajtrkuje, v šoli ne postane utrujenih. Sicer jih večina, ki zajtrkujejo, postane utrujenih med 5. in 6. šolsko uro. Navajali so, da je utrujenost lahko posledica tudi drugih dejavnikov, najbolj je odvisna od predmeta na urniku.

Rezultate analize tega vprašanja sva predstavili v tabeli 16 in grafu 16.

Tabela 16: Pojav utrujenosti v šoli, če zjutraj zajtrkujemo.

RAZREDI	ŠTEVILO UČENCEV, KI ZAJTRKUJEJO IN POSTANEJO UTRUJENI:							
	NE POSTANEM	MED 2. ŠOLSKO URO	MED 4. ŠOLSKO URO	MED 5. ŠOLSKO URO	MED 6. ŠOLSKO URO	PO POUKU	RAZLIČNO	NI ODGOVORA
7. RAZRED	11	4	3	5	7	3	1	2
8. RAZRED	10	0	0	4	3	4	1	12
9. RAZRED	13	3	1	3	2	2	3	9
SKUPAJ	34	7	4	12	12	9	5	23
ODSTOTEK	31%	7%	4%	11%	11%	9%	5%	22%



Graf 16: Pojav utrujenosti med poukom v primeru zajtrkovanja

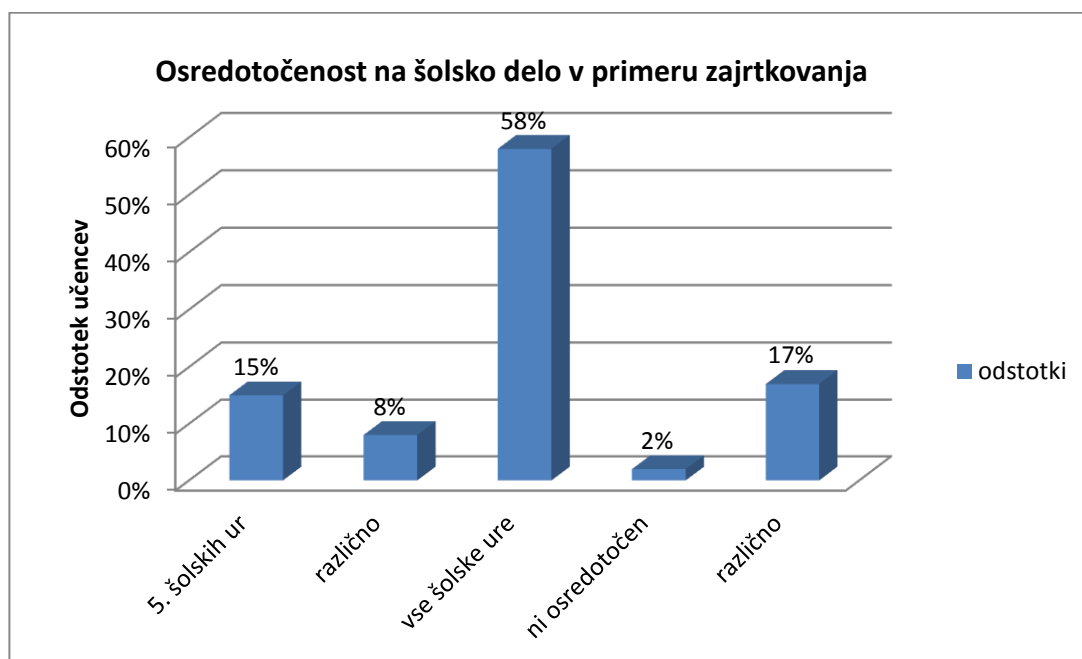
3.12.3 OSREDOTOČENOST NA ŠOLSKO DELO V PRIMERU ZAJTRKOVANJA

Kar 58% anketiranih učencev, ki imajo redni zajtrk, je navedlo, da so vse šolske ure osredotočeni na delo. 15% jih je osredotočenih 5 šolskih ur, 8% pa je navedlo, da na njihovo osredotočenost vplivajo tudi drugi dejavniki. Le 2% anketiranih učencev, ki zajtrkuje, je navedlo, da kljub zajtrkovanju med poukom niso zbrani. 17% učencev na to vprašanje ni odgovorilo.

Rezultate analize tega vprašanja sva predstavili v tabeli 17 in grafu 17.

Tabela 17: Osredotočenost na delo v šoli, če zjutraj zajtrkujemo

	UČENCI, KI ZAJTRKUJEJO IN SO NA ŠOLSKO DELO OSREDOTOČENI:				
	5 ŠOLSKIH UR	RAZLIČNO	VSE ŠOLSKE URE	NISO ZBRANI	NI ODGOVORA
7. RAZRED	8	0	25	1	1
8. RAZRED	7	4	13	0	9
9. RAZRED	1	4	23	1	8
SKUPAJ	16	8	61	2	18
ODSTOTEK	15%	8%	58%	2%	17%



Graf 17: Osredotočenost na šolsko delo v primeru zajtrkovanja

3.13 ŠOLSKA MALICA JE ZA NEKATERE PRVI DNEVNI OBROK

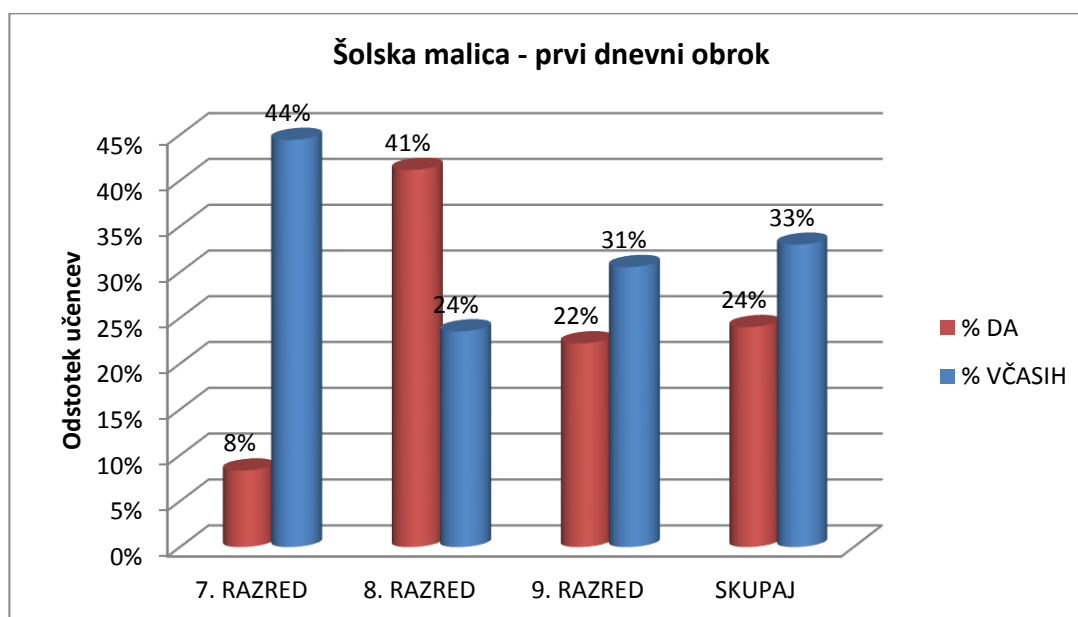
Z zadnjim vprašanjem v anketi sva poskušali ugotoviti, ali je šolska malica za učenca oz. učenko prvi dnevni obrok. Možni odgovori so bili: da, ne in včasih.

Največji delež učencev, za katere je šolska malica prvi dnevno obrok, je v 8. razredu in znaša 41 % anketiranih osmošolcev. Najmanjši delež učencev, katerih prvi obrok je šolska malica, je v 7. razredu, in sicer 8 %. V tem razredu je zelo velik delež takšnih učencev, ki občasno zaužijejo šolsko malico kot prvi obrok (44 %). V 9. razredu zaužije šolsko malico kot prvi dnevni obrok 22 % anketiranih devetošolcev. Povprečen odstotek vseh anketiranih, ki jim je šolska malica prvi dnevni obrok, je 24 %.

Rezultate analize tega vprašanja sva predstavili v tabeli 18 in grafu 18.

Tabela 18: Analiza vprašanja: »Ali je šolska malica tvoj prvi obrok?«

Ali je šolska malica tvoj prvi obrok?	ŠTEVILO UČENCEV		
	DA	NE	VČASIH
7. RAZRED	3	17	16
8. RAZRED	14	12	8
9. RAZRED	8	17	11
SKUPAJ	25	46	35
ODSTOTEK	24%	43%	33%



Graf 18: Odstotek učencev po razredih, za katere je malica prvi dnevni obrok.

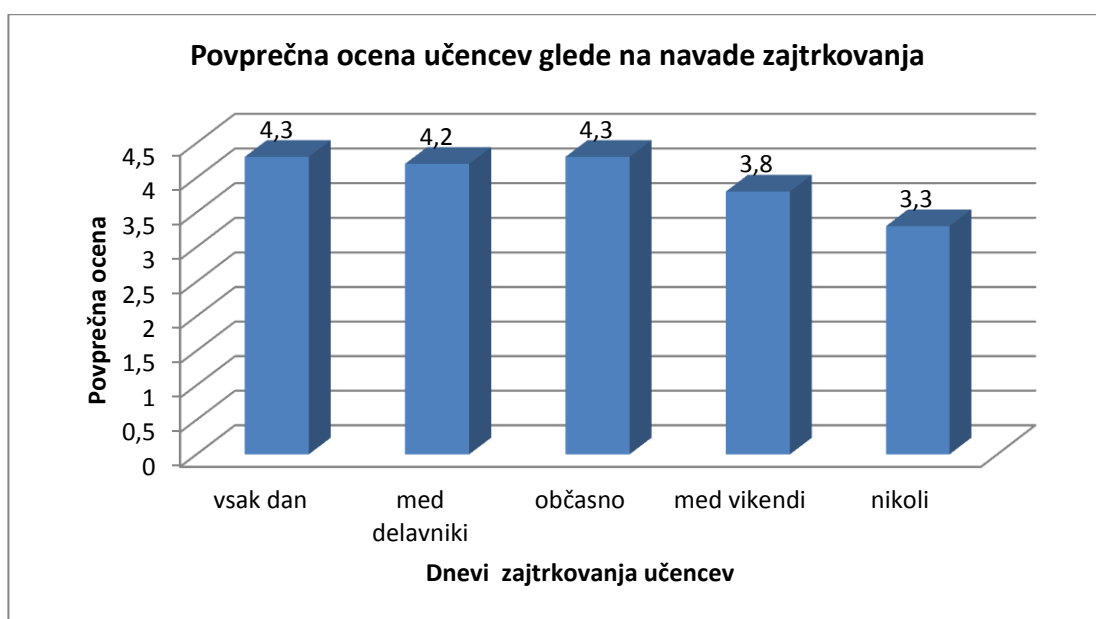
3.14 POVEZANOST UČNEGA USPEHA IN ZAJTRKOVANJA

Po obdelavi podatkov iz ankete sva dobili podatke o povprečni oceni učencev, ki nam jih je posredovala svetovalna služba. Ker podatki niso javni, sva prijeli le povprečne ocene brez imen in priimkov učencev. Pred tem sva poimensko razdelili sodelujoče učence v več skupin glede na navade zajtrkovanja: zajtrkujejo vsak dan, zajtrkujejo med delavniki, občasno zajtrkujejo, zajtrkujejo med vikendi in nikoli ne zajtrkujejo. Podatke o tem, kakšne zajtrkovalne navad imajo anketirani učenci, sva posredovali odgovorni osebi, ki je zbrala povprečne ocene učencev glede na zajtrkovalne navade in izračunala povprečne vrednosti. Povprečne vrednosti ocen sva uredili v tabeli 18 in jih grafično prikazali v grafu 18.

Izkazalo se je, da imajo najvišje povprečne ocene učenci, ki redno zajtrkujejo. Njihova povprečna ocena je 4,3. Enako povprečno oceno imajo učenci, ki zajtrkujejo občasno. Le desetinko je bila slabša povprečna ocena učencev, ki zajtrkujejo le med delavniki. Povprečna ocena učencev, ki ne zajtrkujejo pred prihodom v šolo, je znašala 3,8. Pri učencih, ki nikoli ne zajtrkujejo, je znašala povprečna ocena 3,3.

Tabela 19: Povprečne ocene učencev po posameznih razredih glede na navade zajtrkovanja

UČENCI ZAJTRKUJEJO:	POVPREČNE OCENE OB KONCU PRETEKLEGA ŠOLSKEGA LETA			
	7. RAZRED	8. RAZRED	9. RAZRED	SKUPAJ
VSAK DAN	4,35	4	4,45	4,3
MED DELAVNIKI	4,05	4	4,5	4,2
OBČASNO	3,95	5	4,1	4,3
MED VIKENDI	3,95	3,85	3,55	3,8
NIKOLI	2,9	2,8	4,2	3,3



Graf 19: Povprečna ocena učencev glede na navade zajtrkovanja

4 RAZPRAVA O REZULTATIH

Vsi se zavedamo, da je zajtrk zelo pomemben dnevni obrok. V anketo o navadah zajtrkovanja sva vključili 108 učencev 7., 8. in 9. razreda naše šole. Ker anketa ni bila anonimna, domnevama, da so svoje delo resno opravili. Za ime in priimek sva jih prosili zato, ker je bilo v anketi kar nekaj odprtih odgovorov. Menili sva, da jih morda ne bova znali prebrati ali razvozlati njihovega pomena, zato so se nama zdeli priimki zelo pomembni. Še posebej pomembni pa so bili za primerjavo navad zajtrkovanja in povprečnega učnega uspeha učencev v preteklem šolskem letu.

Analiza ankete je pokazala, da pred poukom vsak dan zajtrkuje 66 % anketiranih učencev, brez zajtrka pa začne pouk 34% učencev. Drugi učenci (8%) zajtrkujejo občasno. Meniva, da je 66 % učencev, ki redno zajtrkujejo pred prihodom v šolo, zelo majhen delež. Iz tega sledi, da 34 % učencev pride v šolo brez energije, ki jo naši možgani nujno potrebujejo za zbranost pri šolskem delu. Rezultat je zaskrbljujoč. Vsi učenci 3. triade bodo sodelovali na predstavitvi raziskovalnih nalog, zato se bova zelo potrudili, da bova pri njih vzpodbudili interes za vsakodnevno zajtrkovanje.

Razlogi za izpuščanje zajtrka so različni. Večina jih navaja, da zjutraj, preden gredo v šolo, niso lačni. Meniva, da je to stvar navade. Če se zavedamo, da nam daje zajtrk nujno potrebno energijo za delovanje našega organizma, se lahko počasi navadimo na jutranje obroke. Nekateri učenci zjutraj zelo težko vstanejo, zato nimajo časa zajtrkovati. Meniva, da bi pri pridobivanju navad zajtrkovanja večjo vlogo morala odigrati družina. Večina ljudi zjutraj težko vstane, ampak se zavedajo, da je potrebno pred službo ali šolo postoriti še marsikaj. Že takoj z vstopom v osnovno šolo bi se morali navaditi na pravočasno vstajanje in redno zajtrkovanje. Anketa je pokazala, da največji delež učencev zajtrkuje med šesto in sedmo uro. Če so razvili navado pravočasnega zajtrkovanja, imajo potem še dovolj časa za pot v šolo. Med vikendi je čas zajtrkovanja zelo različen in se giblje od osme do desete ure, nekateri pa zajtrkujejo tudi kasneje. Zajtrk v tako poznem času ni primeren, saj mora biti pet dnevni obrok razporejen skozi ves dan.

Ugotovili sva, da le 18% učencev redno zajtrkuje skupaj z drugimi družinskimi člani. Samih je pri zajtrku okoli tretjina anketiranih učencev. Kar polovica učencev pa zajtrkuje občasno s starši, občasno pa sami. Če se navada zajtrkovanja razvije v celotni družini in starši dajejo vzgled svojim otrokom, si bo tudi neješčni posameznik počasi pridobil navade zajtrkovanja. Zanimiva je ugotovitev, da si kar 43% učencev samostojno pripravi zajtrk, le 8% učencev zajtrk pripravljajo starši. To je pohvalno. Verjetno si učenci raje sami pripravijo zajtrk zato, da si postrežejo tisto, kar imajo najrajši. Največji delež učencev si pripravi za zajtrk mlečne izdelke s kosmiči, na drugem mestu po priljubljenosti je kruh z različnimi namazi. Na tretjem mestu sledijo sadje in zelenjava. Menili sva, da bova iz odgovorov na to vprašanje lahko ocenili

primernost zajtrka. Sedaj ugotavljava, da so bili odgovori preveč splošni za resno analizo. V naslednjem vprašanju sva učence vprašali, kakšen je njihov najljubši zajtrk. Ponovno je tretjina učencev izbrala kot najljubši zajtrk mlečne izdelke s kosmiči, na drugem mestu pa je ponovno bil kruh z različnimi namazi. Zelo priljubljena za zajtrk so tudi jajca in kruh. Z veseljem ugotavljava, da si učenci kot primer najljubšega zajtrka niso izmišljevali kakšnih nenavadnih in nezdravih jedi. So pa le redki izbrali sadje in zelenjavo kot najljubši zajtrk. Mlečni izdelki s kosmiči so zelo primeren zajtrk. Takšen zajtrk vsebuje veliko beljakovin, malo maščob in ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom. To pomeni, da se ogljikovi hidrati v prebavilu počasi prebavljajo in da ni nenadnega navala glukoze v kri. Če se nenadoma pojavi v krvi velika količina glukoze, jo telo v jetrih delno pretvori v glikogen, delno pa v maščobe. Tako lahko pride do debelosti.

Največji delež anketiranih učencev pri zajtrku pije čaj, ena petina pa le vodo. Malo manj kot petina učencev, ki zajtrkujejo, za zajtrk popije kakav, 17 % pa najbolj ustreza mleko. Najprej v teh rezultatih odobravava, da učenci sploh pijejo različne tekočine, ko jedo zajtrk. Splošno je znano, da naše telo dnevno potrebuje 1,5 l tekočine. Ker mladi živijo intenzivno, potrebujejo tekočine še več. Pogosto opaziva, da med malico marsikdo sploh ne vzame tekočine. Pri zajtrku priporočava, da učenci pijejo različne vrste tekočin in da pazijo, da v njih ni preveč sladkorja.

Če učenci ne razvijejo navade zajtrkovanja, se že na začetku pouka pri nekaterih pojavi lakota. Kar 46 % učencev, ki ne zajtrkujejo, in 25 % učencev, ki zajtrkujejo, začuti lakoto med drugo šolsko uro. Po končani drugi uri imamo pri nas šolsko malico. Če je želodec prazen, je težko zbrano slediti pouku. Med učenci, ki ne zajtrkujejo, je tretja ura tista, ko so najbolj zbrani. Vsako naknadno uro se potem pri večjem številu učencev pojavlja utrujenost. Pri primerjavi podatkov z učenci, ki zajtrkujejo, sva ugotovili, da je med zajtrkujočimi v primerjavi z nezajtrkujočimi večji delež učencev, ki v šoli ne postanejo utrujeni. Zanimiva je primerjava odstotka učencev, ki so na pouk osredotočeni vseh šest ur. Med učenci, ki zajtrkujejo, je osredotočenih na delo skozi celoten pouk 58 % učencev, v primeru, da ne zajtrkujejo, pa le 33 % učencev.

Kako mnogi anketirani učenci preskočijo tako pomemben obrok kot je zajtrk, je pokazala analiza 13. vprašanja. Skoraj četrtini učencev, ki so bili zajeti v anketo, je šolska malica vedno prvi dnevni obrok, 33 % učencev pa občasno. Četrtnina učencev pride k prvi in drugi šolski uri brez energije, ki jo ostali dobimo z zajtrkom. Za premagovanje šolskih naporov potrebujemo veliko energije. Po priporočilih strokovnjakov naj bi z zajtrkom pokrili 20 do 25 % dnevnih potreb po energiji (Radivo, 2012, str. 14). Velik problem učencev, ki ne zajtrkujejo, je tudi v tem, da morda niso zaužili nobene tekočine. Med drugo uro jim že pošteno kruli v želodcu. Verjetno zaradi lakote, ki jo čutijo, težje sledijo pouku ali rešujejo različne naloge. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne

zmožnosti, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 % (Gabrijelčič, Blenkuš, 2005, str. 16).

Namen najine naloge je bil, da bi izvedeli, ali zajtrk vpliva na uspešnost učencev v šoli. Zato sva potrebovali povprečne ocene posameznih učencev. Ker nama ni bilo dovoljeno videti teh podatkov, je najina mentorica izračunala povprečne ocene preteklega šolskega leta za vse učence, ki so sodelovali v anketi. Nato je izračunala povprečne ocene vseh učencev, ki redno zajtrkujejo in tudi povprečne ocene za ostale skupine. Podatki so pokazali, da imajo najvišje povprečne ocene ravno tisti učenci, ki zajtrkujejo vsak dan oz. zajtrkujejo občasno. Ti imajo povprečno oceno 4,3. Učenci, ki zajtrkujejo samo med delavniki, imajo le za desetinko manjše povprečje ocen. Učenci, ki zajtrkujejo le med vikendi, imajo povprečno oceno 3,8. Učenci, ki nikoli ne zajtrkujejo, pa imajo povprečno oceno le 3,3. Meniva, da je zajtrk resnično pomemben, saj se že iz povprečnih ocen vidi, da imajo učenci, ki zajtrkujejo, v povprečju boljše učne rezultate. Med poukom so manj utrujeni in bolj osredotočeni na pouk. To jim omogoča kemijsko vezana energija iz hrane, ki so jo zaužili pri zajtrku. Lepo se vidi, kako se med učenci, ki ne zajtrkujejo, poveča osredotočenost na šolsko delo po malici, ko se najedo.

4.1 ALI HIPOTEZE DRŽJO ?

Najino prvo hipotezo morava ovreči, saj je predvidevala, da 80% anketiranih učencev 3. triade pred poukom zajtrkuje. Te hipoteze ne moreva potrditi, saj ob delovnikih zajtrkuje le 66 % anketiranih učencev. Delež učencev, ki zajtrkujejo, se nama zdi prenizek, saj so rezultati ankete pokazali, da zajtrkovanje pomaga pri daljši pozornosti pri pouku, kasnejšemu pojavu lakote, manjši utrujenosti ter višjemu povprečnemu učnemu uspehu.

Da bi lahko povsem potrdile, da je zajtrk 66 % anketiranih učencev primeren, ni mogoče, saj za to oceno nisva pripravili dovolj natančnih vprašanj. Vendar pa njihovi odgovori glede izbire hrane in pijače za zajtrk nakazujejo, da jedo raznoliko hrano in da jih 19 % vključuje tudi sadje in zelenjavo.

V tretji hipotezi sva predvidevali, da so učenci, ki zajtrkujejo, v šoli bolj zbrani in manj utrujeni. Med učenci, ki zajtrkujejo, je osredotočenih na delo skozi celoten pouk 58 % učencev, med tistimi, ki ne zajtrkujejo, pa le 33 % učencev. Iz te ugotovitve sledi, da lahko 3. hipotezo potrdiva.

Najina četrta hipoteza je predvidevala, da imajo učenci, ki zajtrkujejo, višjo povprečno oceno, kot učenci, ki ne zajtrkujejo. To hipotezo lahko popolnoma potrdiva, saj so imeli učenci, ki zajtrkujejo, res veliko višje povprečne ocene (4,3), kot učenci, ki nimajo zajtrka (3,3).

5 ZAKLJUČEK

Pri tej raziskovalni nalogi sva obe uživali, saj naju je tema naloge zelo zanimala. Med raziskovanjem sva prišli do kopice novih in zanimivih spoznanj. Zanimivo bi bilo, če bi v nalogi spremenili še kakšno od sedanjih spremenljivk, npr. večerjanje učencev ali pa kako zajtrkujejo učenci nižjih razredov. Ker nama je raziskovalni pristop s pomočjo ankete všeč, lahko v tej smeri raziskujeva prihodnje šolsko leto.

Prišli sva do zaključka, da je zajtrk res najpomembnejši obrok dneva, saj nam da moč in energijo za cel dan, ki je pred nami. Seveda je pomembno tudi kako zajtrkujemo, saj nam slaba prehrana prej škodi kot koristi. Če bova v prihodnosti naredili še kakšno raziskovalno nalogo, se lahko v njej podrobneje dotakneva še tega področja. Zagotovo pa veva, da midve nikoli ne bova nehali zajtrkovati, saj sva se z to nalogo naučili, kako je ta obrok resnično pomemben.

Letos je najino zadnje leto v osnovni šoli in s tem tudi sodelovanje z najino mentorico, ki nama je pri nalogi zelo pomagala. Toda še vedno imava možnost nadaljevati z raziskovanjem v srednji šoli in lahko še naprej in še podrobneje preučiva to ali kakšno nama sedaj še nepojasnjeno temo.

LITERATURA

PISNI VIRI

Adamič, M.1998: Vloga države pri zagotavljanju šolske prehrane. Dietetikus 3 (2): 6, Ljubljana.

Gabrijelčič, Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A.2006: Standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana.

Graimes, N.2009: 5 na dan za otroke. Založba Meander, Izola.

Jeriček, J., Lavtar, D., Pokrajac, T.2007: Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana.

Pokorn, D.1998: Zdrava prehrana in razvoj prehranjevalnih navad pri otroku. Zdravstveno varstvo 37: 404-5. Ljubljana.

Pokorn, D.2003: Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Založba Marbona, Ljubljana.

Radivo, M.2012: Prehrana in dietetika. Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana.

SPLETNI VIRI

Povše, P., Praunseis, N. 2013: Navade zajtrkovanja po svetu, raziskovalna naloga. Najdeno dne 15. 9. 2015 na spletnem naslovu http://mladiraziskovalci.scv.si/admin/file/oddane_naloge/1340_25_33_navade_zajtrkovanja_po_svetu.pdf.

Pirmman, V. 2010: Zajtrk – zdrava navada osnovnošolca, raziskovalna naloga. Najdeno dne 15. 9. 2015 na spletnem naslovu <http://www.ce.sik.si/raziskovalne/4201101928.pdf>.

To sem jaz, Govc, Eržen, J., Zdrav dnevni jedilnik. Najdeno dne 15. 12. 2015 na spletnem naslovu <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/591/detail.html>,

Tradicionalni slovenski zajtrk. Najdeno dne 15. 12. 2015 na spletnem naslovu tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/.../30-zdravje_in_zajtrk_sl.doc.