

Mestna občina Celje

Komisija Mladi za Celje

**RAZLIKE MED POSAMEZNIMI
VRSTAM HRANE**

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI

Julija Deželak, 6. razred

Ela Leskovšek Čomič, 6. razred

MENTORICA

Tanja Stermecki, prof. slov.

Celje, marec 2017

Osnovna šola Lava

RAZLIKE MED POSAMEZNIMI VRSTAM HRANE

Raziskovalna naloga



Avtorici: Julija Deželak, 6. razred
Ela Leskovšek Čomič, 6. razred

Mentorica: Tanja Stermecki, prof. slov.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, februar 2017

ZAHVALA

Raziskovalno nalogo sva pripravili s pomočjo mentorice Tanje Stermecki, prof. slovenščine, za kar se ji zahvaljujemo. Hvaležni sva za vso podporo, nasvete, pomoč, usmerjanje in čas.

Zahvaljujemo se učencem OŠ Lava in vsem ostalim, ki so si vzeli čas za reševanje za reševanje ankete.

Zahvaljujemo se tudi gospe Marijani Kolenko, ravnateljici OŠ Lava, podporo raziskovalnemu delu.

Zahvaljujemo se komisiji za pregled in oceno naloge.

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sva proučevali različne vrste pridelane hrane, ki jo najdemo na naših trgovskih policah. Danes je zelo pomembno, da se zavedamo, kaj jemo, zato je dobro poznati razlike v pridelavi posamezne hrane. Hrano sva razmejili na eko/bio, konvencionalno, lokalno in super hrano. V raziskovalnem delu sva izvedli intervju z vodjo Interspara Celje, ki je predstavil trgovski vidik pridelane hrane, s poudarkom na prodaji in kakovosti posamezne vrste hrane. V nadaljevanju pa sva primerjali tudi cene posameznih živil v izbranih trgovskih verigah in analizirali anketo o prehrani. Ugotovili sva, da se cene enake vrste živil lahko zelo razlikujejo in da je tudi pozimi v naših trgovinah na voljo slovenski krompir, pri anketi pa je najbolj presenetilo dejstvo, da anketiranci najbolj poznajo konvencionalno hrano, kupujejo pa v največjem odstotku lokalno.

Ključne besede: eko/bio hrana, konvencionalna hrana, lokalna hrana, super živila, primerjava cen

KAZALO VSEBINE

1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA, CILJEV, RAZISKOVALNIH VPRŠANJ IN HIPOTEZ	1
1.1 UVOD	1
1.2 HIPOTEZE	1
1.3 RAZISKOVALNE METODE	1
2 HRANA	3
2.1 OD ZGODOVINE DO SEDANJOSTI PREHRANE	3
2.2 VRSTE ŽIVIL GLEDE NA IZVOR	3
2.2.1 LOKALNA HRANA.....	3
2.2.2 BIO IN EKO HRANA.....	5
2.2.3 KONVENCIONALNA HRANA	6
2.2.4 SUPER HRANA	6
2.2.5 DOMAČA IN NARAVNA HRANA	7
3 EMPIRIČNO DELO	8
3.1 PRIMERJAVA CEN.....	8
3.2 BIO KOTIČEK V TRGOVINI INTERSPAR	10
3.4 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	14
3.4.1 Spol.....	14
3.4.2 Starost.....	14
3.4.3 Ali poznaš biološko in ekološko pridelano hrano, lokalno hrano, konvencionalno/navadno hrano?.....	15
3.4.4 Super živila, ki jih uživate	15
3.4.5 Katere hrane imate največ doma?	16
3.4.6 Tedenska vključitev posamezne hrane v jedilnik	16
3.4.7 Uživanje zajtrka	17
3.4.8 Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za tvoje zdravje?.....	17
3.4.9 Število glavnih obrokov na dan	18
3.4.10 Število vmesnih obrokov na dan?	18
4 ZAKLJUČEK	19
5 VIRI IN LITERATURA	21
PRILOGA	22

1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA, CILJEV, RAZISKOVALNIH VPRŠANJ IN HIPOTEZ

1.1 UVOD

Hrana je skupek snovi, ki jo organizem zaužije in predstavlja vir energije za rast. Običajno govorimo o hrani s stališča človeka, kateremu predstavlja osnovno potrebo. Skozi zgodovino si je človek zagotavljal hrano z lovom in nabiralništvom, zadnjih 10.000 let pa predvsem s kmetijstvom. Zdaj je večina prehranske energije, ki jo zaužije človeštvo, produkt prehranske industrije, ki izvaja različne postopke umetnega spreminjanja živil. V najini raziskovalni nalogi se bova posvetili predvsem različnim vrstam hrane, ki jo danes lahko pridelamo ali kupimo v trgovini. Tako bova prikazali razliko med eko/bio hrano, konvencionalno hrano, super živil, o katerih se vedno več govori in lokalno hrano. Odločili sva se, da bova anketirali učence naše šole in ostale odrasle. Izdelali sva anketo o prehrani in načinih prehranjevanja. Na podlagi vprašanj imava zastavljene tudi hipoteze.

1.2 HIPOTEZE

- H1: Večina ljudi kupuje konvencionalno pridelano hrano.
- H2: Cene enakih proizvodov se med seboj razlikujejo v posameznih trgovinah.
- H3: V zimskem času na policah trgovin ni slovenskih pridelkov.
- H4: Večina ljudi je seznanjena z različnimi vrstami hrane.
- H5: Večina ljudi pozna eko/bio hrano, a kupujejo konvencionalno.

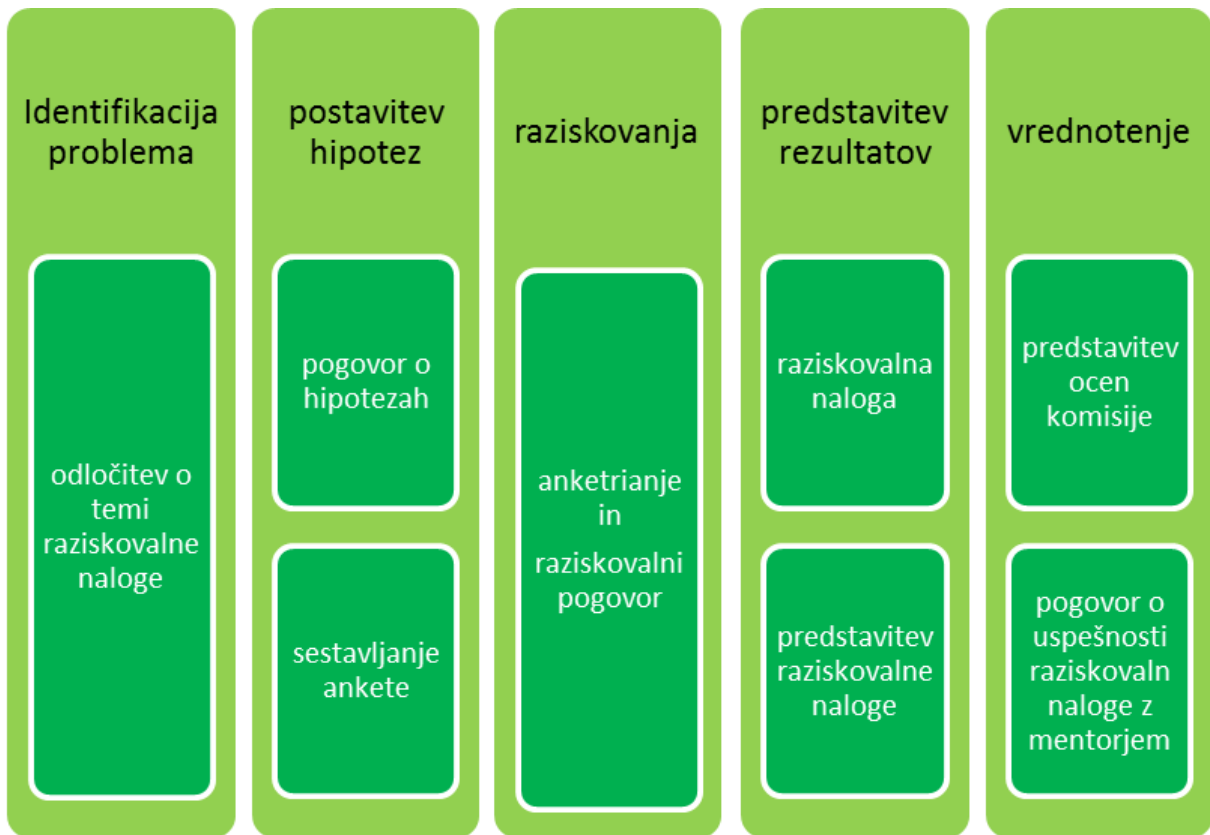
1.3 RAZISKOVALNE METODE

Sva šestošolki, ki se prvič podajata v raziskovalno dejavnost. Želeli sva narediti raziskovalno nalogo o področju, ki naju res zanima, zato sva hitro našli temo. Za tem sva zbrali ideje in poskusili narediti nalogo čim bolj zanimivo.

Pri raziskavi sva naredili anketo, ki je vsebovala devet anketnih vprašanj o prehrani. V anketi so sodelovali učenci in učitelji OŠ Lava ter drugi odrasli.

Raziskovalna naloga vključuje tudi intervju s poslovodjo trgovine Interspar Celje, gospodom Stanetom Lesjakom in primerjavo cen enakih produktov v različnih trgovinah.

Spodaj je grafični prikaz faz raziskovanja in metod dela.



HEMA 1: METODE DELA.

2 HRANA

2.1 OD ZGODOVINE DO SEDANJOSTI PREHRANE

Že Rimljani so imeli na obrobju mesta velike farme. Na njih so delali sužnji. Gojili so sadje in zelenjavo. Lokalno pridelana hrana je postala pravi statusni simbol. Ljudje gojimo hrano šele zadnjih 11.000 let. Prvih 99% človek ni delal drugega, kot da je skušal preživeti, nato pa je nenadoma začel graditi mesta in ustvarjati civilizacijo. Človek se je tako začel ukvarjati s poljedelstvom, ki se je približno istočasno pojavilo po vsem svetu. Rastline so postale rodovitne, saj je dež kozmičnih žarkov povzročil mutacijo hrane in iz nje je nastal vir hrane. Rastline so postale odvisne od človeka in v naravi niso mogle več preživeti, npr. kuruza ne zraste, če je ne posadi človek. Podobno kot hišni ljubljenci, ki so manj inteligentni in imajo slabše razvita čutila kot tiste v divjini. Udomačitev gre v dve smeri in je vprašanje, ali človek izkorišča kuruza ali kuruza njega (Štaudohar, 2012).

2.2 VRSTE ŽIVIL GLEDE NA IZVOR

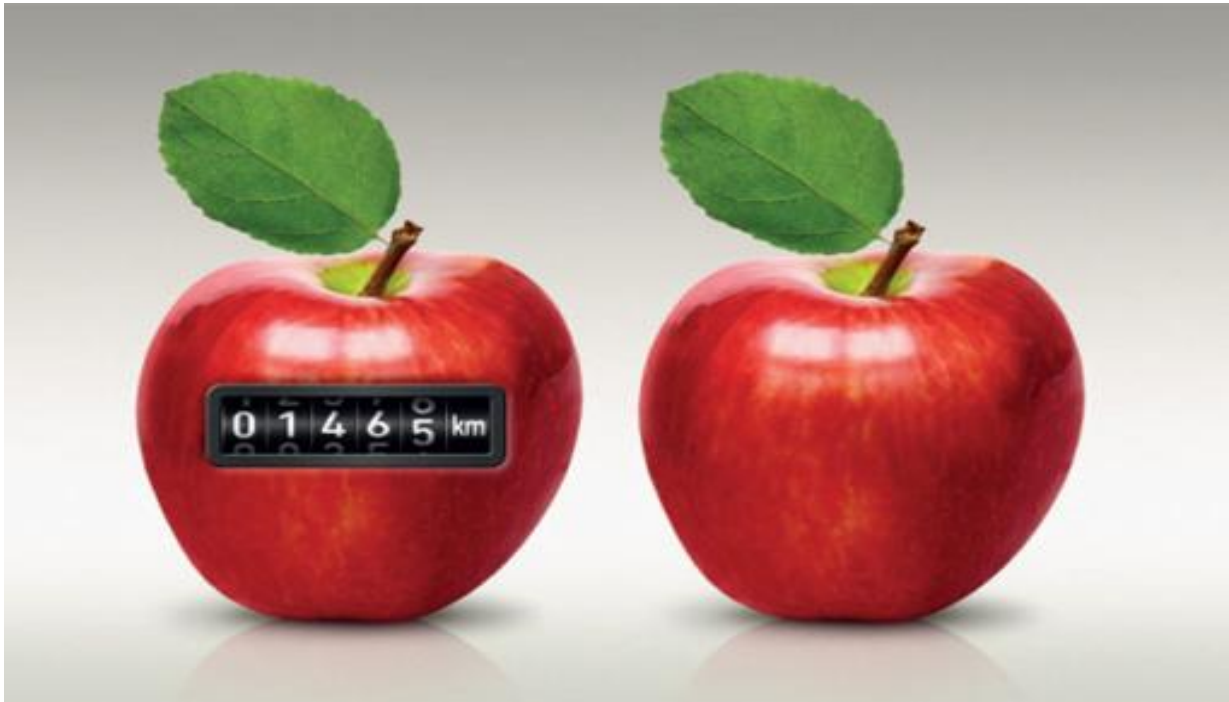
2.2.1 LOKALNA HRANA

Najbolj kakovostna hrana je hrana lokalnega izvora. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta bolj sveža, saj ne prepotujeta dolgih razdalj in sta lahko obrana na vrhuncu zrelosti.

Kaj je lokalna hrana?

Pri velikih državah se lokalnost nanaša na določen predel in območje. V Sloveniji pa zaradi majhnosti naše dežele lahko z gotovostjo trdimo, da je za Slovence vsa hrana, ki je pridelana v Sloveniji, lokalna hrana ne glede na to, iz katerega dela Slovenije prihaja.

Slovenija ima izjemno raznovrstno in dobro ohranjeno naravno okolje, kar prispeva h kakovostnejši krmi in vodi za živali. Tudi zaradi tega so slovensko mleka, meso, med in ostala lokalno pridelana hrana zelo kakovostni. Meso govedí, ki se hrani s travo, ima npr. več »dobrega« holesterola kot »slabega«, več vitaminov A in E, antioksidantov ter manj maščob kot govedina iz industrijske reje. Lokalna pridelava hrane pomeni tudi manj (ali nič) pesticidov, dokazano manj antibiotikov, hormonov, konzervansov ipd., ki jih najdemo v običajnih kmetijskih izdelkih.



Slika 1: Lokalna hrana prepotuje manjše razdalje kot konvencionalna. (vir: internet)

V Sloveniji različni kmetje in zadrage pridelujejo naslednje sezonsko sadje in zelenjavo (Ministrstvo za kmetijstvo, 2017).

SEZONSKO SADJE

- borovnice
- breskve
- brusnice
- češnje
- fige
- grozdje
- hruške
- jabolka
- jagode
- kaki
- kivi
- lubenica
- maline
- marelice
- melone

- nektarine
- ribez
- ringlo
- robide
- slive
- suho sadje

SEZONSKA ZELENJAVA

- brokoli
- bučke
- buče
- fižol
- gomoljnat zelena
- kalčki
- korenje
- krompir
- kumare
- mikro zelenje
- paprika
- paradižnik
- rdeča pesa
- redkvice
- solata
- šparglji
- stebelna zelena
- zelje

2.2.2 BIO IN EKO HRANA

BIO (biološko) in EKO (ekološko) sta sopomenki in označujeta način pridelave hrane, pri katerem ni dovoljena uporaba kemičnih zaščitnih sredstev (pesticidov), umetnih gnojil, lahko topnih mineralnih gnojil, gensko spremenjenih organizmov ter sintetičnih dodatkov v krmilih in gnojilih (Nutis.org, 2107), (Nakupujmo skupaj, 2017).

Pri gojenju je treba spoštovati načela, ki jih predpisujejo mednarodna zveza združenj ekološkega kmetovanja in evropske uredbe. Taka pridelava tudi ne obremenjuje okolja. Izraz biološko se bolj pogosto uporablja v romanskih državah, pri nas in v Skandinaviji pa beseda ekološko (Wikipedia, Ekološko kmetijstvo, 2017).

Nekatere kmetije ter vrtnarska in vrtičkarska društva za biološko pridelovanje hrane, ki želijo ohraniti in zaščititi stare vrste kultur, imajo banko semen, v kateri hranijo redka in dobra semena (Seymour, 1991).

2.2.3 KONVENCIONALNA HRANA

Izraz KONVENCIONALNO (NAVADNA HRANA) je tujka in pomeni pridelavo, ki je »običajna«. Redno se uporabljajo kemična zaščitna sredstva, umetna gnojila in to v količinah, ki so zelo velike in po navadi prepuščene vesti proizvajalca, ki je lahko zelo vprašljiva. V zadnjih letih se je zelo razširila proizvodnja in uporaba biocidov ali poljskih strupov (Seymour, 1991). Kemična zaščitna sredstva se vsa imenujejo »CIDI«. CID je tujka za ubijanje: pesticidi delujejo proti škodljivcem, herbicidi proti zajedavskim rastlinam in fungicidi proti glivam in gobam. Jasno je, da to človeku na dolgi rok zelo škoduje (ekosara.si, 2017).

Pri INTEGRIRANI pridelavi pa gre za konvencionalno pridelavo, kjer je uporaba kemičnih sredstev manjša in nadzorovana. Tudi to je certificirana hrana. Certifikat je po obliki enak ekološkemu, kar lahko kupca zavede (ekosara.si, 2017).

2.2.4 SUPER HRANA

Pri uživanju super živil je pomembno, kako je bilo živilo pridelano ter pripravljeno za shranjevanje. Pomembno je, da so živila presna (v procesu predelave niso bila segrevana pri temperaturi, ki preseže 47°C). Tu poznamo izraze **super hrana**, **naj hrana**, **naj živila** ali **super živila**. Sem prištevamo živila, ki so predvsem hranljiva ali kako drugače koristna za zdravje in dobro človekovo počutje. V teh živilih najdemo

različne vitamine, minerale, encime, esencialne aminokisliline, antioksidante, maščobne kisline in vse snovi, ki, če jih uživamo, dokazano pripomorejo k boljšemu počutju ter zdravju.

Uradna definicija izraza ne obstaja, zato se mu očita pogosta zloraba v trženjske namene.

Med naj hrano sodijo različna živila, tako tista, ki jih najdemo pri nas (npr. kopriva, regrat, borovnice idr.) kot tista, ki rastejo na drugem koncu sveta (maca, acai jagode, spirulina, chlorella, goji jagode, chia semena ...). Pri tem je potrebno zagotoviti, da se hranilne snovi in encimi v živilih ohranijo (Wikipedia, 2017).

Super živila lahko razdelimo v različne skupine:

1. Alge
2. Sadje
3. Zelenjava
4. Stročnice
5. Ribe

2.2.5 DOMAČA IN NARAVNA HRANA

DOMAČE pomeni izključno to, da je slovensko, ne pomeni pa, da je pridelava hkrati tudi ekološka.

Pozorni moramo biti tudi na zapis NARAVNO, ki je mnogokrat uporabljen na pakiranih izdelkih, saj nas lahko zavede. Ta napis ravno tako kot domače ne pomeni, da je hrana pridelana ekološko (ekosara.si, 2017).

Pomembno je, da kupujemo domače vrste sadja in zelenjave, saj s tem pomagamo, »da jih ne bi na trgovskih policah izpodrinile nove, standardizirane vrste z velikih posestev« (Seymour, 1991).

3 EMPIRIČNO DELO

Pri samostojnem raziskovalnem delu sva pregledali pet izbranih živil pri petih največjih trgovskih verigah v Sloveniji (Interspar, Mercator, Lidl, Hofer in Tuš). Namen je bil ugotoviti razliko v ceni, zanimal pa naju je tudi izvor živil. Nadalje sva opravili intervju oziroma raziskovalni pogovor z gospodom Lesjakom, ki je vodja Interspara Celje. Izvedeti sva želeli, koliko hrane prodajo, katere hrane prodajo več (konvencionalne ali bio/eko). Pogovor smo zaključili v lepo urejenem bio kotičku, kjer sva še preverili od kod prihajajo bilo izdelki na Intersparove police.

Ob koncu sva izvedli še anketo, ki so jo reševali učenci in učitelji naše šole ter naključni odrasli. Rezultate ankete bova predstavili v nadaljevanju.

3.1 PRIMERJAVA CEN

Odločili sva se primerjati pet živil, ki jih v vsakdanjem gospodinjstvu pogosto uporabljamo, in sicer: banane, solato gentile, krompir, paradižnik in lan. Primerjali sva jih isti dan (15. 2. 2017) v trgovinah Interspar Celje, Hipermarket Mercator Celje, Megamarket Tuš Celje, Lidl in Hofer. Ugotovili sva, da banane uvažajo pretežno iz Kolumbije in Kostarike, solato iz Italije, na lanu je najpogosteje oznaka, da je pridelan izven EU, krompir je slovenski, paradižnik pa k nam prihaja iz Španije in Maroka.

V preglednici so z rumeno označeni najcenejši izdelki in z rdečo najdražji. Lidl je imel pri dveh živilih najnižjo ceno, Mercator pa kar pri treh najvišjo ceno. Najbolj naju je presenetila cena solate v Mercatorju, saj je bila skoraj štirikrat višja kot pri najcenejšem ponudniku Lidlu. Velika je bila tudi razlika v ceni slovenskega krompirja, in sicer v Mercatorju je bila cena 2,99 eur/kg, medtem ko je bila cena v Intersparu 3,99 eur/10 kg.

	HOFER	LIDL	INTERSPAR	TUŠ	MERCATOR
BANANA	1,09 na 1 kg Kolumbija/ Kostarika/ Ekvador	1,08 na 1kg Kolumbija	1,24 na 1 kg Kolumbija	1,19 na 1 kg Kostarika	1,25 na 1 kg Ekvador
SOLATA GENTILE	1,99 na kos Italija	1,49 na kos Italija	4,49 na 1 kg Italija	4,49 na 1 kg Portugalska	5,69 na 1 kg Italija
LAN	1,99 na 750 g izven EU BIO	/	1,59 na 400 g izven EU mleta 1,89 na 0,25 kg izven EU	2,39 na 500g izven EU <hr/> 1,57 na 400g pakira: Ljubljana	1,89 na 300g izven EU cela-BIO <hr/> 0,99 na 200g Slovenija
KROMPIR	1,19 na 2 kg Slovenija	1,19 na 2 kg Slovenija	0,45 na 1 kg 3,99 na 10 kg Slovenija	1,19 na 1 kg Grčija	2,99 na 1 kg Slovenija
PARADIŽNIK	1,39 na 1 kg Španija	2,49 na 1 kg Španija	2,29 na 1 kg Maroko	AKCIJA 1,35 na 1 kg Maroko	2, 69 na 1 kg Maroko

HEMA 2 : PRIMERJAVA CEN.

Ugotovili sva, da v Intersparu bio/eko sadje in zelenjavo ponujajo v oddelku, ki ga imenujejo BIO pridelava, medtem ko v Mercatorju kupce vabijo v EKO kotiček. Oba kotička sta zelo lepo urejena, na njih pa je opaziti sveže sadje in zelenjavo.



Slika 2: EKO kotiček v trgovini Mercator (vir: lasten)

3.2 BIO KOTIČEK V TRGOVINI INTERSPAR

V trgovini Interspar imajo lepo urejen oddelek BIO pridelava. Odločili sva se, da bova pregledali poreklo različnih BIO živil.

KORENJE: Italija

CVETAČA: Italija

RUMENO KORENJE: Avstrija

PARADIŽNIK: Italija

BANANE: Peru

KIVI: Italija

HRUŠKA: Slovenija

JABOLKO: Italija

BROKOLI: Italija

POR: Italija

KORENINA PETERŠILJA: Nizozemska

INGVER: Peru

RDEČA ČEBULA: Italija

RADIČ: Italija

BELA ČEBULA: Nizozemska

ČESEN: Slovenija

BUČKE: Italija

PAPRIKA: Italija

LIMONA: Italija

AVOKADO: Španija

KLEMENTINE: Italija

Ugotovili sva, da je večina živil iz Italije, kar ni presenetljivo, saj je ravno ta država ena najbolj industrializiranih držav sveta in velja za vodilno v svetovni trgovini in izvozu (Wikipedia, Wikipedia, 2017).

3.3 INTERVJU S POSLOVODJO INTERSPARA

Ker sva želeli izvedeti več o prodaji konvencionalne in eko/bio hrane, sva se pogovorili z gospodom Stanetom Lesjakom, ki vodi trgovino Interspar Celje.

1. Ali veliko hrane jemljete od lokalnih proizvajalcev?

Slovenija moja dežela je projekt, ki je v Intersparu. Če se z kmeti dogovorimo, vzamemo živila za normalno ceno. Nekateri proizvajalci delajo sami, nekateri pa s kmetijskimi zadrugami.

2. Ali Interspar več uvažata iz tujine ali prodaja več hrane iz Slovenije?

Količinsko je več hrane iz tujine.

3. Katera hrana se najbolj prodaja poleti?

Banane, agrumi, paradižnik, solata.

4. Katera hrana se najbolj prodaja pozimi?

Agrumi (limone, pomaranče ...), solata.

5. Vaša trgovina vsebuje eko in bio živila. Kakšna je razlika med eko in bio živili?

Mi uporabljamo oznako Bio živila. Ta vsebujejo certifikate, pridelano biološko.

6. Ali je razlika med ceno konvencionalne hrane in bio/eko ter lokalne hrane?

Je razlika. V Sloveniji je razlika večja, ker so kupci bolj cenovno občutljivi in iščejo cenejšo konvencionalno hrano.

7. V vaši trgovini prodajate tudi super živila. Kakšna je ponavadi cena in kako dobro se prodajajo?

Je beseda, ki jo je izumilo kmetijstvo. Je trend. Prodaja teh živil raste, čedalje bolj zanimajo kupce. Pred kratkim smo uvedli blagovno znamko VEGANZ. V prihodnje jih bomo prodajali pod imenom NUTRISVET.

8. Ali v vaši trgovini prodajate sezonsko hrano?

Seveda.

9. Ali dobite od strank kdaj kakšno pritožbo o hrani?

V trgovini se trudimo, da je na policah vedno sveže sadje in zelenjava. Se pa kdaj zgodi tudi kakšna pritožba. Vzrok za pritožbo je lahko v kvaliteti, ki pa je lahko tako na strani proizvajalca kot v verigi.

10. Katere hrane prodate največ?

Konvencionalno ter sezonsko, saj želijo kupci imeti sezonsko hrano.

11. Katere hrane prodate najmanj?

Bio hrane.

12. Ko kupujete hrano, ali gledate samo cene ali tudi kvaliteto hrane?

Kupujemo hrano, ki jo želijo kupci.

13. Ali več ljudi kupuje konvencionalno ali lokalno hrano?

Konvencionalno.

14. Ali je čistoča oz. higiena hrane slaba, dobra ali odlična?

Odlična.

15. Ali se bolj prodajajo sladkarije ali zdrava hrana?

Odvisno od kupca. Veliko se proda sladkarij, vseeno pa se tudi zdrava hrana dobro prodaja.

16. Ali imate več popustov/akcij za bio hrano, ki je navadno dražja?

Pogosto imamo popuste tudi za bio hrano. Je pa konvencionalne hrane več, zato tudi tam popustov več.

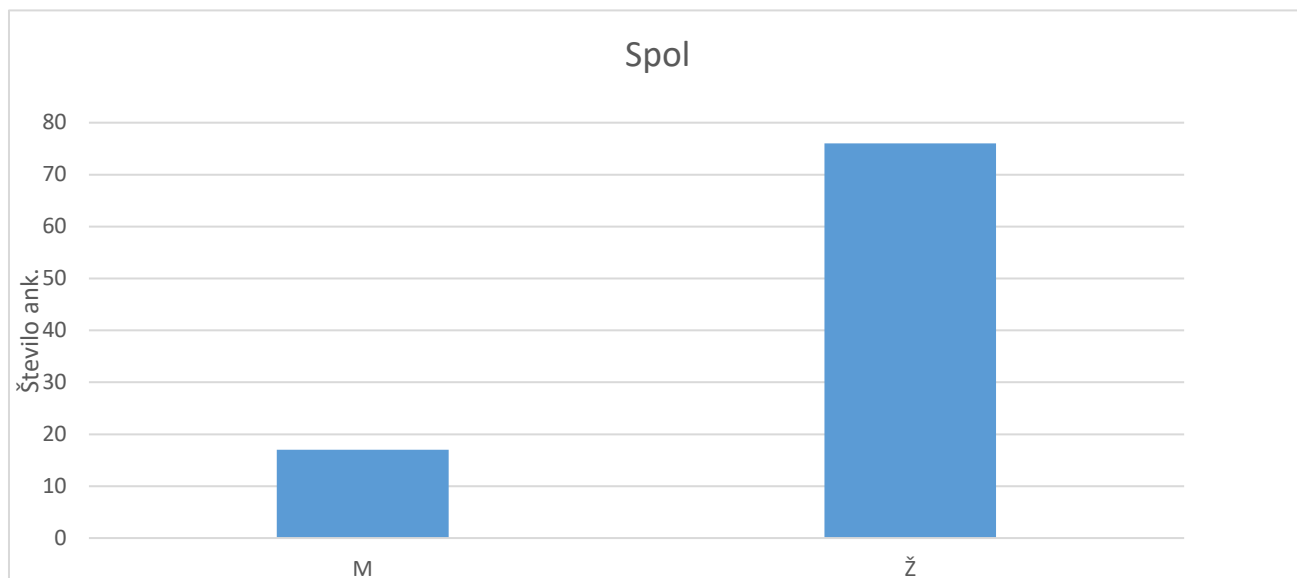


Slika 3: BIO pridelava, oddelek z bio hrano v Intersparu. (vir: lasten)

3.4 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Zbiranje podatkov za anketo je potekalo od 2. 3. 2017 do 5. 3. 2017, pri tem pa je sodelovalo 94 ljudi.

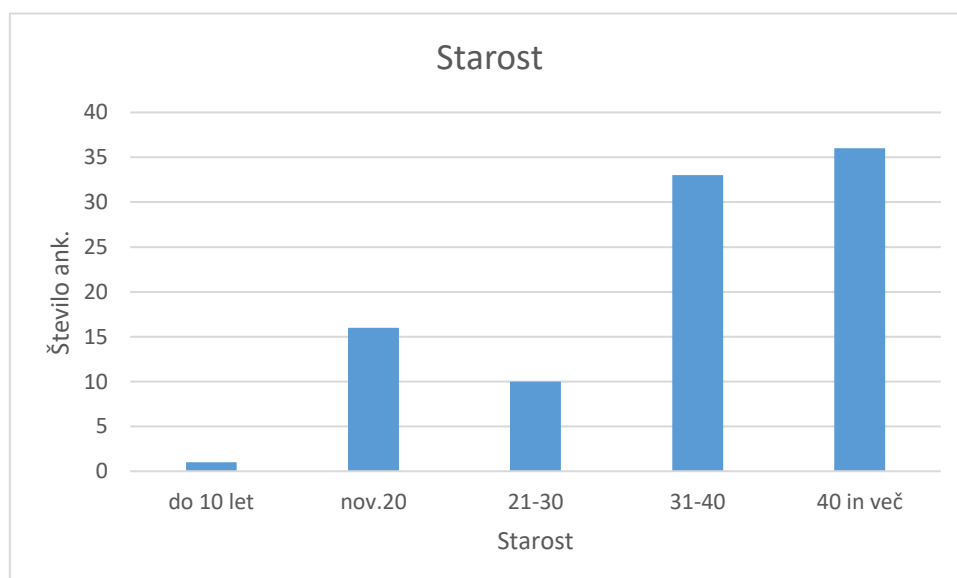
3.4.1 Spol



Graf 1: Zastopanost anketirancev po spolu

Graf nam pove, da je anketo reševalo okrog 20 moških in okrog 80 žensk.

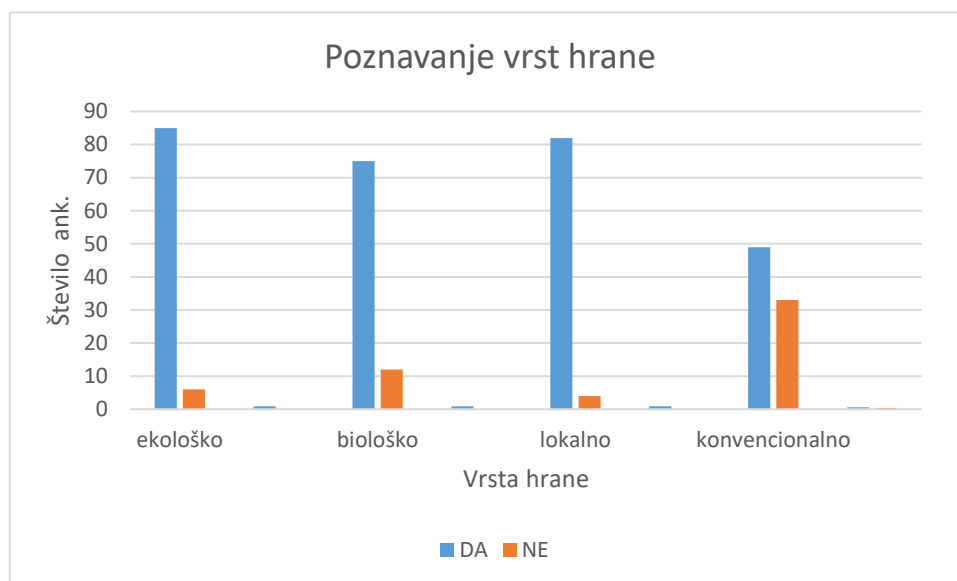
3.4.2 Starost



Graf 2: Starost anketirancev

Graf nam pove, da je večina ljudi, ki so reševali anketo stari nad 40 let kar je 38% oz. 36 vprašanih.

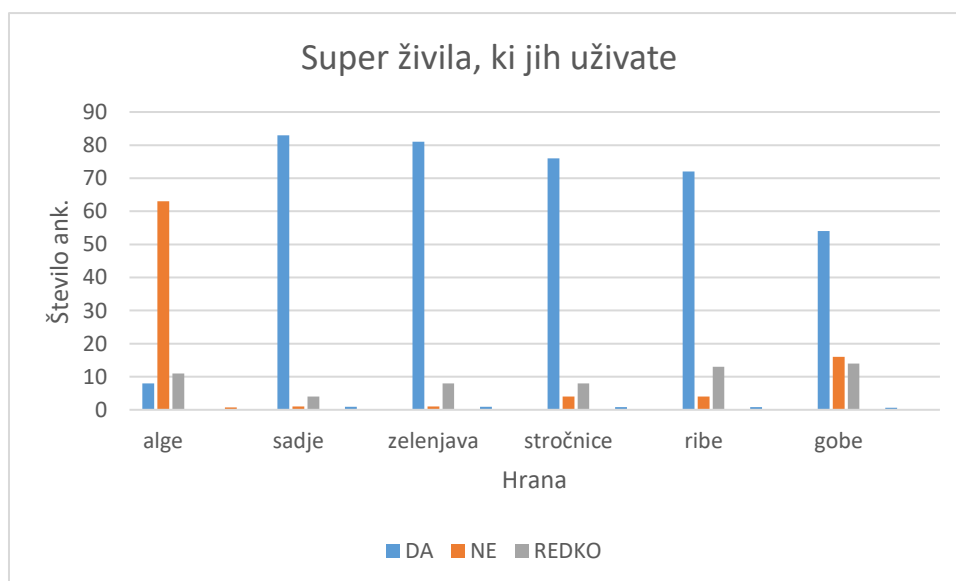
3.4.3 Ali poznaš biološko in ekološko pridelano hrano, lokalno hrano, konvencionalno/navadno hrano?



Graf 3: Ali poznaš biološko in ekološko pridelano hrano, lokalno hrano, konvencionalno/navadno hrano?

Graf nam pove, da največ ljudi pozna ekološko hrano, najmanj ljudi pa konvencionalno hrano, kar je nenavadno, saj nam je vodja Interspara povedal, da največ ljudi kupuje konvencionalno hrano. Razlog za takšen rezultat je verjetno v tem, da ljudje pogosto slišijo za eko/bio hrano, manj pa se uporablja izraz konvencionalna hrana.

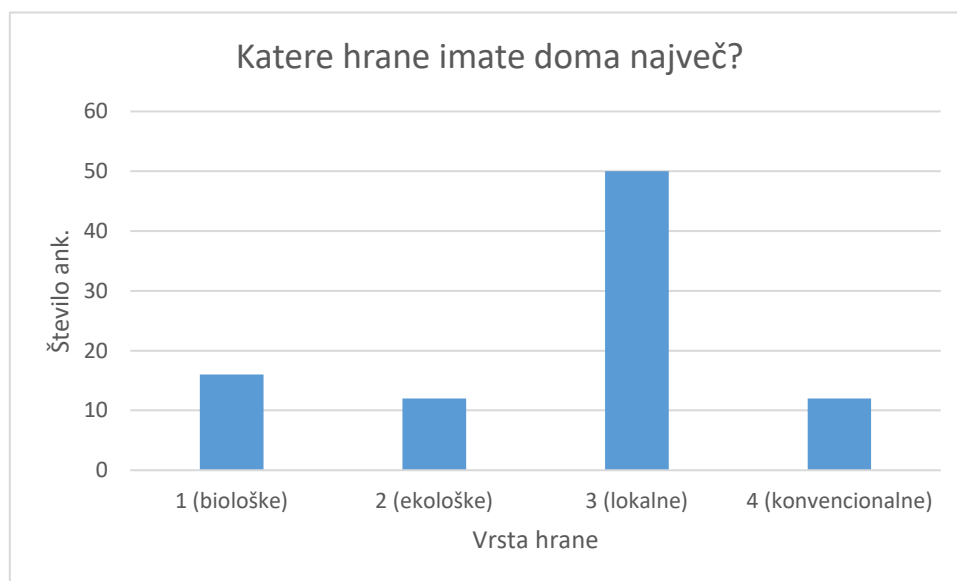
3.4.4 Super živila, ki jih uživajte



Graf 4: Super živila, ki jih uživajte

Graf nam pove, da največ ljudi redno uživa sadje (83 vprašanih) in zelenjavo (81 vprašanih), najmanj pa alge, saj jih uživa redno le 8 anketirancev.

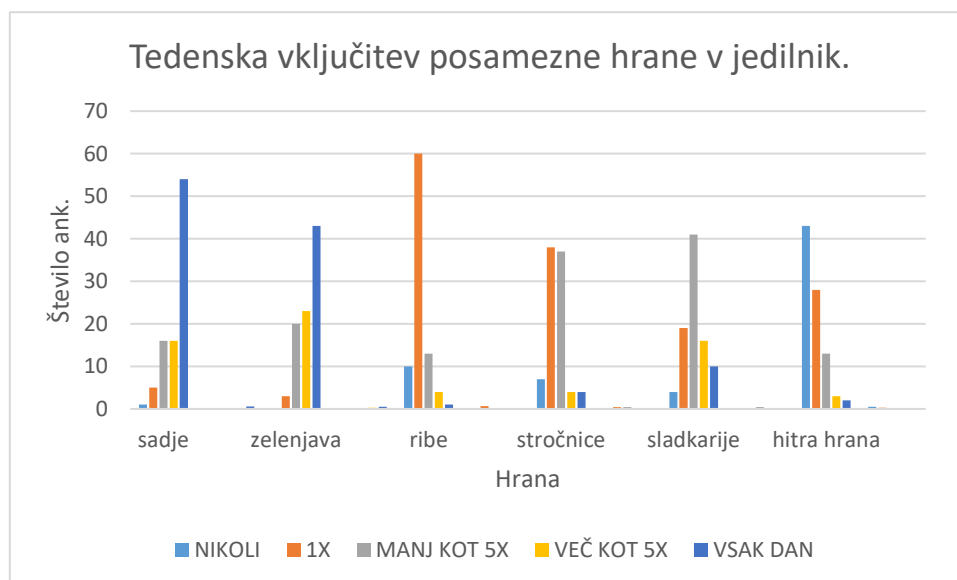
3.4.5 Katere hrane imate doma največ?



Graf 5: Katere hrane imate doma največ?

Največ ljudi ima doma lokalno pridelano hrano. Na podlagi teh odgovorov H1 ni potrjena. Obstaja možnost, da so ljudje razumeli vprašanje drugače, kot sva pričakovali, in da so odgovarjali, kakšno hrano pridelujejo oni.

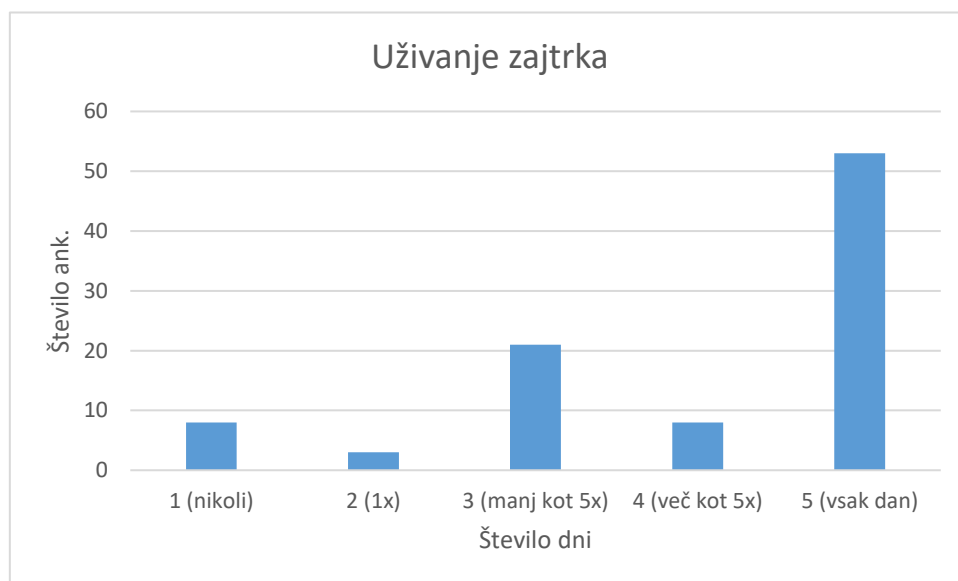
3.4.6 Tedenska vključitev posamezne hrane v jedilnik



Graf 6: Tedenska vključitev posamezne hrane v jedilnik

Večina ljudi (59 % oziroma 54 vprašanih) uživa sadje dan. Šestdeset vprašanih (68 %) je ribe enkrat tedensko, kar 42 % pa jih enkrat tedensko stročnice. Večina ljudi je ribe in stročnice enkrat na teden. Zanimiv je podatek, da kar 48 % vprašanih nikoli ne je hitre hrane. Razlog je lahko tudi v tem, da je na anketo odgovarjalo več starejših ljudi, ki pazijo na zdravo prehranjevanje.

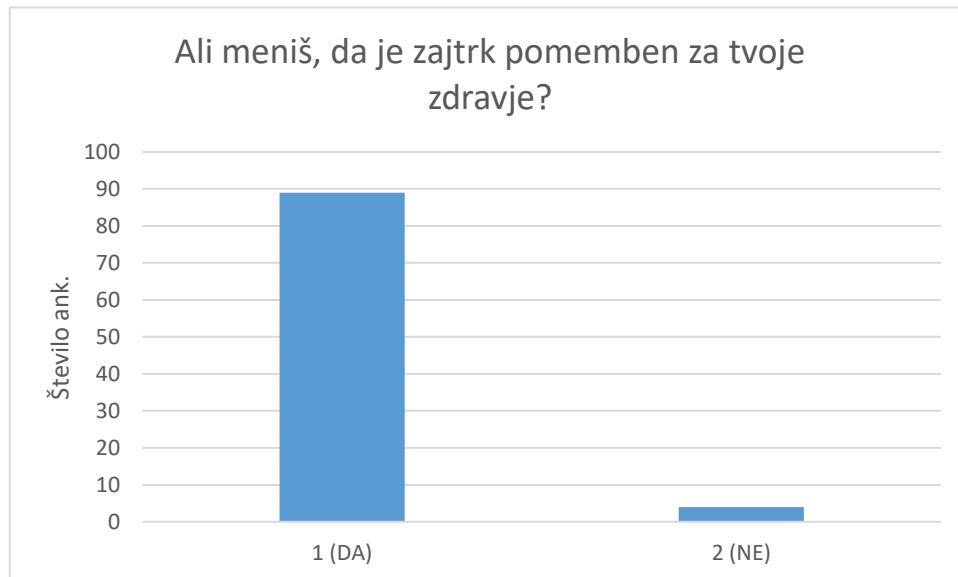
3.4.7 Uživanje zajtrka



Graf 7: Uživanje zajtrka

Iz grafa razberemo, večina anketirancev, to je 56 % ali 53 vprašanih, vsak dan zajtrkuje.

3.4.8 Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za tvoje zdravje?



Graf 8: Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za tvoje zdravje?

Od vseh anketiranih jih je kar 89 odgovorilo, da je zajtrk pomemben za njihovo zdravje.

3.4.9 Število glavnih obrokov na dan



Graf 9: Število glavnih obrokov na dan

Skoraj polovica vprašanih, 49 %, zaužije tri glavno obroke dnevno.

3.4.10 Število vmesnih obrokov na dan?



Graf 10: Število vmesnih obrokov na dan?

Graf ponazarja, da ima večina ljudi dva vmesna obroka na dan.

4 ZAKLJUČEK

Med pisanjem raziskovalne naloge sva se veliko naučili, izvedeli pa sva tudi veliko o različnih vrstah hrane, super živila, bio in eko hrana, konvencionalna hrana, lokalna hrana, domača hrana, in boljše spoznali zdravo hrano (lokalna hrana, bio/eko hrano in super živila). Pri uživanju super hrane je pomemben način, kako je bilo živilo pridelano ter pripravljeno za shranjevanje. Super živila so alge, sadje, zelenjava, stročnice, ribe...

Bio in eko sta sopomenki in označujeta način pridelave, kjer ni dovoljena uporaba kemičnih zaščitnih sredstev.

Konvencionalna hrana je tujka, ki pomeni pridelavo, ki je »običajna«. Redno se uporabljajo kemična zaščitna sredstva in umetna gnojila v velikih količinah.

Lokalno pridelana sadje in zelenjava sta bolj sveža, saj ne prepotujeta dolgih razdalj.

Pojem domača hrana pomeni izključno to, da je živilo slovensko, ne pomeni pa, da je obenem tudi ekološko pridelano.

Ker iz dneva v dan vedno več ljudi je konvencionalno pridelano hrano, so spoznanja iz raziskovalne naloge RAZLIKE MED POSAMEZNI MI VRSTAMI HRANE zelo uporabna, saj lahko izvemo vse o prehrani. Po najinem mnenju je zdrava hrana pomembna, saj imamo povečano energijo, se boljše počutimo, lažje spimo, imamo boljši odnos do sebe...

V času, ko je življenjski tempo izredno hiter in ko zaradi pomanjkanja časa pogosto jemo neredno ter izbiramo nekvalitetno hrano, je zelo pomembno, da se začnemo zavedati pomena zdrave prehrane. Večina ljudi je dobro seznanjenih s pojmom zdrava prehrana in vedo, katera živila so to in kje jih kupimo. Vendar zdrava prehrana ni sama sebi namen in če razumemo, kako pravilno izbrana hrana vpliva na naše telo, mnogo lažje upoštevamo pravila zdravega prehranjevanja in smo tako tudi bolj motivirani k spremembi načina prehranjevanja.

Naše telo poganja gorivo v obliki hrane in če ta ni kakovostna, od telesa ne moremo pričakovati visoke storilnosti.

Pri samostojnem raziskovalnem delu sva pregledali pet izbranih živil pri petih največjih trgovinskih verigah. Namen je bil ugotoviti razliko cen med živilmi, zanimal pa naju je tudi izvor živil. Nato sva opravili intervju z poslovodjo trgovine Interspar, z gospodom Lesjakom. Izvedeli sva, da največ prodajo konvencionalne hrane, dobro pa prodaja tudi bio hrano, vse je zelo odvisno od ozaveščenosti kupcev. Ob koncu sva naredili še anketo, v kateri so sodelovali otroci in odrasli, kjer naju je zanimalo, koliko so anketiranci seznanjeni z različnimi vrstami hrane in kakšne so njihove prehranjevalne navede.

Tako sva skozi raziskovalno nalogo reševali zastavljene hipoteze. Ob koncu sledi še njihov pregled.

-H1: Večina ljudi kupuje konvencionalno pridelano hrano.

Kot nama je povedal vodja Interspara, največ ljudi kupuje konvencionalno pridelano hrano, saj slovenski potrošniki pogosto gledajo na ceno hrane, pri tem pa je konvencionalna cenejša od biološko pridelane. Večina anketirancev je sicer odgovorila, da imajo doma najpogosteje eko/bio hrano; pri tem bi bilo možno, da so anketiranci razumeli, kakšno hrano pridelujejo sami, ali pa so odgovorili, kar vedo, da bi bilo boljše imeti doma. Na podlagi pogovora z vodjo trgovine hipotezo H1 **potrjujeva**.

-H2: Cene enakih proizvodov se med seboj razlikujejo v posameznih trgovinah.

V petih trgovinah sva opravili pregled cen enakih proizvodov. Ugotovili sva, da se cene enakih produktov v različnih trgovinah lahko zelo razlikujejo, zato hipotezo H2 **potrjujeva**.

-H3: V zimskem času na policah trgovin ni slovenskih pridelkov.

Med pregledom živil na oddelku sanja in zelenjave sva v vseh trgovinah našli krompir slovenskega porekla, zato hipoteze H3 **ne potrjujeva**.

-H4: Večina ljudi je seznanjena z različnimi vrstami hrane.

V anketi sva spraševali, če ljudje poznajo različne vrste hrane, a ker ni pri vseh vrstah hrane večina anketirancev odgovorila, da poznajo vse našete vrste, hipoteze H4 **ne potrjujeva**.

Raziskovalna naloga je bila zelo zanimiva, saj sva veliko dela opravili na terenu, nato pa sva podatke primerjali med sabo. Letos sva se odločili posvetiti le pridelavi sadja in zelenjave, naslednje leto pa bova morda raziskovali, kako je z rejo živine v predelovalne namene.

5 VIRI IN LITERATURA

ekosara.si. (20. 2 2017). Pridobljeno iz O eko hrani: <http://www.ekosara.si/o-eko-hrani/3/>

Ministrstvo za kmetijstvo, g. i. (25. 2. 2017). *lokalna-kakovost.si*. Pridobljeno iz <http://lokalna-kakovost.si/potrosnike/sezonska-hrana/>: <http://lokalna-kakovost.si/potrosnike/sezonska-hrana/>

Nakupujmo skupaj. (2. 2. 2017). Pridobljeno iz Razlika med eko in bio izdelki?: <http://nakupujmoskupaj.si/novice/razlika-med-bio-eko-izdelki>

Nutis.org. (23. 2 2107). Pridobljeno iz Zdrava prehrana: http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/127-ekoloska-zivila.html?gclid=CjwKEAiArvTFBRCLq5-7-MSJ0jMSJABHBvp0QZ4c0baC-TvHv-N-siKJzyzbb4wacYTGEtbSpy8oqBoCxWPw_wcB

Seymour, J. G. (1991). *Načrt za zeleni planet*. Ljubljana: DZS.

Štaudohar, I. (2012). Užitna zgodovina človeštva. *Delo*.

Wikipedia. (20. 2 2017). Pridobljeno iz Super hrana: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Superhrana>

Wikipedia. (20. 2 2017). *Ekološko kmetijstvo*. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Ekološko_kmetijstvo

Wikipedia. (20. 2 2017). *Wikipedia*. Pridobljeno iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Italija>

Viri slik:

Slika 2:

<https://www.google.si/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiUktrzz8LSAhVE8ywKHU3QDaMQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fblog.lokalna-kakovost.si%2Fpage%2F15%2F&bvm=bv.148747831,d.bGs&psig=AFQjCNExe3SeJctPynmBn8qEAuhLo1Uvsg&ust=1488915303589648>

Slika na naslovnici:

https://www.google.si/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwib5aPE0MLSAhXBKJoKHeMuBK0QjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.mercator.si%2Fnaj-sosed%2Fsadje-zelenjava%2F5-nadan%2F&bvm=bv.148747831,d.bGs&psig=AFQjCNF1N2rm6N1KhujNW0qW_kUrZovv2g&ust=1488915474847134

PRILOGA

ANKETA O PREHRANI

POZDRAVLJENI!

Sva Ela in Julija iz OŠ Lava in pripravljava raziskovalno nalogo o različnih vrstah hrane. Prosiva, da izpolnite spodnjo anketo in nama pomagate pri najini raziskavi. Hvala za sodelovanje.

1. Spol: M Ž

2. Razred: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.

3. Ali poznaš biološko in ekološko pridelano hrano, lokalno hrano, konvencionalno?

-ekološko: DA NE

-biološko: DA NE

-lokalno: DA NE

-konvencionalno: DA NE

4. Ali ješ superživila? Obkroži tista, ki jih ješ.

alge, sadje, zelenjava, stročnice, ribe, gobe, semena

5. Katere hrane imate največ doma (bio, eko, lokalno ali konvencionalno)?

6. Kolikokrat na teden v svoj jedilnik vključiš: (obkroži)

-sadje:	nikoli	1x	manj kot 5x	več kot 5x	vsak dan
-zelenjava:	nikoli	1x	manj kot 5x	več kot 5x	vsak dan
-ribe:	nikoli	1x	manj kot 5x	več kot 5x	vsak dan
-stročnice:	nikoli	1x	manj kot 5x	več kot 5x	vsak dan
-sladkarije:	nikoli	1x	manj kot 5x	več kot 5x	vsak dan
-hitra hrana:	nikoli	1x	manj kot 5x	več kot 5x	vsak dan
-mleko in mlečne izdelke:	nikoli	1x	manj kot 5x	več kot 5x	vsak dan

7. Kolikokrat na teden ješ zajtrk?

nikoli 1x manj kot 5x več kot 5x vsak dan

8. Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za tvoje zdravje?

DA NE

9. Koliko glavnih obrokov zaužiješ dnevno?

1 2 3 4 5 6

10. Koliko vmesnih obrokov zaužiješ dnevno?

1 2 3 4 5 6