

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje

# **PREHRANA SREDNJEŠOLCEV**

RAZISKOVALNA NALOGA

**Avtorici:**

Mija Hrovat, 3. d  
Maruša Pajer, 3. d

**Mentorica:**

Majda Kamenšek Gajšek, prof.

Celje, marec 2017



program: splošna gimnazija

# PREHRANA SREDNJEŠOLCEV

RAZISKOVALNA NALOGA

**Avtorici:**

Mija Hrovat, 3. d

Maruša Pajer, 3. d

**Mentorica:**

Majda Kamenšek Gajšek, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2017

## **ZAHVALA**

*Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge, za strokovno usmerjenje in nasvete se zahvaljujema mentorici Majdi Kamenšek Gajšek, prof.*

*Zahvaljujema se vsem, ki so nama pomagali pri nastanku raziskovalne naloge: dijakom Gimnazije Celje - Center, I. gimnazije v Celju, Srednje zdravstvene šole, Šolskega centra Celje in Srednje ekonomske šole, ki so predstavljali anketirano skupino.*

## POVZETEK

Zdrava prehrana je bistvena za razvoj in delovanje človeka v vseh starostnih obdobjih. Še posebej je pomembna za mladostnike in srednješolce, ti so v obdobju intenzivnega razvoja. Z Zakonom o šolski prehrani (ZŠolPre-1), ki ureja organizacijo šolske prehrane, pravico učencev in dijakov do subvencije šolske prehrane, naj bi država omogočila bolj urejeno in kakovostno prehrano. (Ur. l. RS, št. 3, 2013) V raziskovalni nalogi sva prikazali, kako se prehranjujejo srednješolci, kdo in koliko se jih odloča za zdrav način prehranjevanja. Zastavili sva več hipotez o prehranjevalnih navadah srednješolcev. Hipoteze sva preverjali s pomočjo spletne ankete, ki sva jo na medmrežju objavili v programu 1KA.SI (EnKlikAnketa). Izpolnilo jo je 616 dijakov Gimnazije Celje - Center, I. gimnazije v Celju, Srednje zdravstvene šole, Šolskega centra Celje in Srednje ekonomske šole Celje. Anketa je bila objavljena tudi na spletnem družabnem omrežju – Facebooku.

Hipotezo 1, *da dijaki zjutraj ne zajtrkujejo ter da je njihov prvi obrok šolska malica*, sva z uporabljenimi raziskovalnimi metodami ovrgli. Prav tako sva ovrgli hipotezo 2, ki pravi, *da dijaki, ki malicajo v šoli, raje izberejo hladno malico kot pa topel obrok*.

Predvideli sva, *da imajo dijaki, ki malicajo v šoli, bolj urejeno prehrano kot tisti, ki malice nimajo*. Te hipoteze (hipoteza 3) na podlagi analize ne moreva v celoti potrditi niti ne ovreči. Ugotovili sva, da si tudi dijaki, ki ne malicajo v šoli, kupijo malico ali jo prinesejo od doma. Z raziskavo sva dokazali, da je njihova izbira skromnejša in manj kakovostna, predvsem pa odvisna od trenutne ponudbe pekarn in trgovin v bližini šol. Hipotezo 4, ki pravi, *da nekaterim dijakom šolska malica nadomesti kosilo*, sva ovrgli. Potrdili sva tudi peto hipotezo, ki pravi, *da dijaki pri načrtovanju obrokov ne upoštevajo hranilne vrednosti in energijske gostote izbranih živil*. Pred anketiranjem sva menili, *da dijaki sami ne načrtujejo svoje prehrane in sestave obrokov* – hipoteza 6, hipotezo sva z raziskavo potrdili.

Pri izdelovanju raziskovalne naloge sva ugotovili, da dijaki slabo poznajo smernice zdravega prehranjevanja mladostnikov, sestava hrane jih ne zanima. Redki upoštevajo smernice pri načrtovanju in izbiri obrokov. Ugotovili sva, da se povečuje število tistih, ki zjutraj zajtrkujejo, čeprav izbira živil za zajtrk ni vedno ustrezna. Prav tako sva ugotovili, da jih večina meni, da se prehranjujejo zmerno dobro, čeprav jih ne zanima sestava obrokov in se ne vključujejo v pripravo hrane doma. Pojasnjujejo, da odločitev prepuščajo staršem (materi), najraje izbirajo jedi, ki jih imajo radi, ali tiste, ki jih nasitijo ne glede na njihovo sestavo. V enem dnevu večina zaužije dovolj obrokov, vendar je njihova prehranska vrednost

nenačrtovana. Večina poje premalo zelenjave. Šolske kuhinje in kantine izboljšujejo kvaliteto prehranjevanja srednješolcev, vendar se dijaki v višjem letniku vedno raje odločajo za malico izven šole. Dekleta bolj ozaveščeno pristopajo k izbiri svoje prehrane kot fantje. V šoli dijaki pogosto izberejo topel obrok, vendar je problematičen čas, ki je namenjen malici. Čas, ki je namenjen malici, je za nekatere ustrezen, za druge neustrezen, za nekatere je malica prezgodaj, za druge prepozno. Čas malicanja dijakov v posameznem letniku je namreč premakljiv zaradi prostorske stiske, s katero se srečujejo šole, ki nimajo velikih jedilnic, v katerih bi hkrati malicali vsi dijaki.

**KLJUČNE BESEDE:** prehrana, dijaki, obrok, živila, šolska malica

## **SUMMARY**

Healthy food is the key to making sure your body evolves and functions in all stages of life. It is especially important for teenagers because they are in the period of intense development. The law for school lunches (ZŠolPre-1), which organizes lunches for high school students and their right to receive a subsidy for them, should make better and more organized lunches for students in high schools (Ur. l. RS, št. 3, 2013). In our research paper, we pictured how our classmates eat, who and how many of them are living a healthy lifestyle. We formed multiple hypotheses about eating habits of high school students. We approved and disproved our hypothesis with the help of an online survey 1KA.SI (EnKlikAnketa). Our questionnaire was filled out by 616 students of grammar schools Gimnazije Celje – Center and I. gimnazije v Celju and also from Srednja zdravstvena šola Celje, Šolski center Celje and Srednja ekonomska šola Celje. The survey was also putted on facebook so any high school students could have solved it.

Our first hypothesis, that students don't eat breakfast and that their first meal is a school lunch, was proven to be wrong. We also disproved hypothesis number two, which says that students prefer to choose cold meal to a cooked warm meal. We also thought that students who have lunches in school have their meal planes more put together than the ones who buy their own lunch. But we couldn't have approved or disproved this hypothesis (hypothesis number 3). We also found out that the students who don't eat in school buy their lunch or bring it from home. With our research we proved that the food they would pick depends on the offers of the bakeries and shops near their schools. But in general their decisions are poor and unhealthy. Hypothesis number 4, which was that some students eat school lunch and then they don't eat anything when they come home, was disproved. We approved the fifth hypothesis which says,

that students don't check the ingredients and nutritional value of food when they choose it. Before we started this our opinion was that the students don't plan their whole meal plan by themselves—hypothesis 6 was approved.

In the process of making this research paper we found out that the students don't know healthy eating arrangements very well and that the ingredients and nutrition value of the food they consume doesn't play an important role, when they decide what they are going to eat. We also learned that the number of students, who have their breakfast in the morning is getting bigger, even if their food selection isn't healthy. Many students are in opinion that their eating habits are pretty good and they also said that they are not particularly interested in nutrition value and content of the food they consume. They also don't take part of meal preparing at home, they leave that to their parents and just eat what they get put in front of them. In one day most of them consume enough meals but their nutrition value isn't correct. Most of them don't eat enough vegetables. School kitchens are improving their selections for lunches, but despite that students in higher classes still prefer to buy their own lunches. Girls are more informed about healthy eating than boys. In schools students like to choose the warm meal, but the problem is in the time of their lunch, which is unsuitable for most of them. For some lunch is too early, for some too late. But it all depends on the space where they eat, which isn't big enough for all the students at once.

**KEY WORDS:** healthy eating, students, meal, foodstuff, school lunch.

# KAZALO VSEBINE

<b>ZAHVALA</b> .....	1
<b>POVZETEK</b> .....	2
<b>SUMMARY</b> .....	3
<b>1 UVOD</b> .....	1
1.1 Hipoteze .....	1
1.2 Teoretični del naloge.....	2
1.2.1 Prehrana je ključ.....	2
1.2.2 Motnje hranjenja.....	9
1.2.3 Smernice za zdravo prehrano mladostnikov.....	10
<b>2 METODOLOGIJA</b> .....	14
2.1 Metodologija dela.....	14
<b>3 REZULTATI ANKETE</b> .....	16
3.1 <i>Rezultati odgovorov na 1. anketno vprašanje: Koliko obrokov zaužiješ dnevno?</i> .....	16
3.2 <i>Rezultati odgovorov na 2. anketno vprašanje: Ali zjutraj zajtrkuješ?</i> .....	17
3.3 <i>Rezultati odgovorov na 3. anketno vprašanje: Kaj običajno zajtrkuješ?</i> .....	18
3.4 <i>Rezultati odgovorov na 4. anketno vprašanje: Koliko časa mine od tvojega zadnjega dopoldanskega obroka (zajtrk, malica) do tvojega kosila?</i> .....	19
3.5 <i>Rezultati odgovorov na 5. anketno vprašanje: Koliko obrokov zaužiješ dnevno?</i> .....	20
3.6 <i>Rezultati odgovorov na 6. anketno vprašanje: Kaj običajno zaužiješ za kosilo?</i> .....	21
3.7 <i>Rezultati odgovorov na 7. anketno vprašanje: Ali se zaradi zdravstvenih razlogov prehranjuješ z dietnimi živili?</i> .....	21
3.8 <i>Rezultati odgovorov na 8. anketno vprašanje: Ali se držiš standarda zdravega krožnika?</i> ..	22
3.9 <i>Rezultati odgovorov na 9. anketno vprašanje: Zakaj tvoj običajni obrok/kosilo ne upošteva predlaganega deleža hranil na krožniku?</i> .....	23
3.10 <i>Rezultati odgovorov na 10. anketno vprašanje: V deležih zapiši, koliko zelenjave, beljakovin in ogljikovih hidratov vsebuje</i> .....	24
3.11 <i>Rezultati odgovorov na 11. anketno vprašanje: Kaj običajno zaužiješ zvečer kot večerjo?..</i>	25
3.12 <i>Rezultati odgovorov na vprašanje: Kdaj zvečer zaužiješ zadnji obrok pred spanjem?</i> .....	25
3.13 <i>Rezultati odgovorov na 13. anketno vprašanje: kateri odgovor se najbolj sklada z izbrano oceno tvojih prehranskih navad?</i> .....	26
3.14 <i>Rezultati odgovorov na 14. anketno vprašanje: Ali imaš v šoli naročeno šolsko malico? ....</i>	27
3.15 <i>Rezultati odgovorov na 15. anketno vprašanje: Kdaj imate na urniku malico?</i> .....	27

3.16	<i>Rezultati odgovorov na 16. anketno vprašanje: Ali ti ustreza čas malice?</i> .....	28
3.17	<i>Rezultati odgovorov na 17. anketno vprašanje: Kako lačen si v času malice? (1 — nisem, 5 — zelo sem)</i> .....	28
3.18	<i>Rezultati odgovorov na 18. anketno vprašanje: Ali si zadovoljen s ponudbo šolskih malic na tvoji šoli?</i> .....	29
3.19	<i>Rezultati odgovorov na 20. anketno vprašanje: Kateri obrok najraje izbereš?</i> .....	30
3.20	<i>Rezultati odgovorov na 21. anketno vprašanje: Ali ti malica, ki jo poješ v šoli, zadošča do prihoda domov, ali zaužiješ vmes tudi prigrizke?</i> .....	31
3.21	<i>Rezultati odgovorov na 23. anketno vprašanje: Kaj je razlog, da nimaš naročene šolske malice?</i> .....	32
3.22	<i>Rezultati odgovorov na 24. anketno vprašanje: Kako nabaviš malico, ki jo poješ v šoli? ....</i>	33
3.23	<i>Rezultati odgovorov na 26. anketno vprašanje: Ali tvoja malica zadošča za tvoje potrebe do prihoda domov ali do kosila?</i> .....	34
3.24	<i>Rezultati odgovorov na 27. anketno vprašanje: Kaj najbolj vpliva na tvojo izbiro malice? .</i>	35
3.25	<i>Rezultati odgovorov na 28. anketno vprašanje: Ali paziš na to, katere sestavine so v živilih, ki jih kupiš in zaužiješ?</i> .....	35
3.26	<i>Rezultati odgovorov na 29. anketno vprašanje: Kaj običajno zaužiješ za malico?</i> .....	36
3.27	<i>Letnik, ki ga obiskujejo anketiranci</i> .....	37
3.28	<i>Spol anketirancev</i> .....	37
3.29	<i>Primerjave</i> .....	38
<b>4</b>	<b>RAZPRAVA</b> .....	41
<b>5</b>	<b>VIRI IN LITERATURA</b> .....	48
<b>6</b>	<b>PRILOGA</b> .....	49
6.1	Anketni vprašalnik .....	49



## KAZALO SLIK

Slika 1: Prehranska piramida.....	3
-----------------------------------	---

## KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Priporočeni celodnevni energijski vnos.....	11
Preglednica 2: Priporočeni dnevni vnos beljakovin .....	11
Preglednica 3: Priporočeni dnevni vnos ogljikovih hidratov .....	11
Preglednica 4: Priporočeni dnevni vnos maščob.....	11
Preglednica 5: Dnevna količina zaužitih obrokov.....	16
Preglednica 6: Pogostost zajtrkovanja.....	17
Preglednica 7: Sestava običajnega zajtrka.....	18
Preglednica 8: Čas med zadnjim dopoldanskim obrokom in kosilom .....	19
Preglednica 9: Število obrokov .....	20
Preglednica 10: Prehranjevanje z dietnimi živili.....	21
Preglednica 11: Standard zdravega krožnika .....	22
Preglednica 12: Vzroki za neupoštevanje predlaganega deleža hranil na krožniku .....	23
Preglednica 13: Ocena prehranskih navad .....	26
Preglednica 14: Najljubši meni .....	30
Preglednica 15: Dodaten obrok .....	31
Preglednica 16: Razlogi, da dijaki nimajo naročene šolske malice.....	32
Preglednica 17: Kje kupijo malico .....	34
Preglednica 18: Pozornost na sestavo zaužitih živil.....	35
Preglednica 19: Obrok dijakov brez šolske malice .....	36
Preglednica 20: Letnik.....	37
Preglednica 21: Spol.....	37
Preglednica 22: Primerjava letnika in izbranega menija .....	38
Preglednica 23: Primerjava izbire šolske malice in pogostost zajtrkovanja.....	39
Preglednica 24: Primerjava izbire zajtrka in števila dnevnih obrokov .....	39
Preglednica 25: Primerjava izbire zajtrka in števila dnevnih obrokov .....	40
Preglednica 26: Primerjava izbire šolskih malic in števila dnevnih obrokov.....	40

# KAZALO GRAFOV

Graf 1: Povprečna razdelitev razmerja energijskega vnosa.....	13
Graf 2: Dnevna količina zaužitih obrokov .....	16
Graf 3: Pogostost zajtrkovanja .....	17
Graf 4: Sestava običajnega zajtrka .....	18
Graf 5: Čas med zadnjim dopoldanskim obrokom in kosilom.....	19
Graf 6: Število obrokov.....	20
Graf 7: Sestava kosila.....	21
Graf 9: Standard zdravega krožnika .....	22
Graf 8: Prehranjevanje z dietnimi živili .....	22
Graf 10: Vzroki za neupoštevanje predlaganega deleža hranil na krožniku .....	23
Graf 11: Delež zelenjave, beljakovin in ogljikovih hidratov v kosilu.....	24
Graf 12: Čas zadnjega obroka pred spanjem.....	25
Graf 13: Ocena prehranskih navad.....	26
Graf 14: Delež dijakov z naročeno šolsko malico.....	27
Graf 15: Čas šolske malice.....	27
Graf 16: Ustreznost časa šolske malice .....	28
Graf 17: Ocena lakote.....	28
Graf 18: Zadovoljstvo s ponudbo šolskih malic .....	29
Graf 19: Najljubši meni.....	30
Graf 20: Zadostnost šolske malice do prihoda domov .....	31
Graf 21: Dodaten obrok.....	32
Graf 22: Razlogi, da dijaki nimajo naročene šolske malice .....	33
Graf 23: Kje kupijo malico.....	33
Graf 24: Kje kupijo malico.....	34
Graf 25: Zadostnost šolske malice .....	34
Graf 26: Vzrok za izbiro šolske malice .....	35

# 1 UVOD

Živimo v času hitrega načina življenja, ko mladostniki obroka nimajo časa zaužiti sede in v miru brez družbe motečih dejavnikov, kot sta npr. mobilni telefon in televizija.

Želeli sva raziskati, kaj vse vpliva na to, da mladostniki vse prevečkrat posegajo po nezdravi, hitro pripravljene hrani. Neustrezno prehranjevanje vpliva na njihovo počutje, učinkovitost in zdravstveno stanje.

Raziskali sva, kako se dijaki prehranjujejo, ali imajo urejeno prehrano v šoli in doma, kako sledijo napotkom zdravega načina prehranjevanja. Še pred nekaj leti je veljalo, da je bila prehrana srednješolcev v Sloveniji velik problem. V osnovnih šolah je bilo za prehrano otrok in mlajših mladostnikov dobro poskrbljeno, ko pa so ti vstopili v srednjo šolo, pa je postala izbira prehrane prepuščena njim.

Zanimalo naju je, kako so dijaki zadovoljni s ponudbo šolskih malic na svojih šolah.

## 1.1 Hipoteze

Pred izdelavo raziskovalne naloge sva si zastavili šest hipotez, ki sva jih z uporabljenimi raziskovalnimi metodami potrdili oziroma ovrgli.

**Hipoteza 1:** Dijaki zjutraj ne zajtrkujejo, njihov prvi šolski obrok je šolska malica.

**Hipoteza 2:** Dijaki, ki malicajo v šoli, raje izberejo hladno malico kot pa topel obrok.

**Hipoteza 3:** Dijaki, ki malicajo v šoli, imajo bolj urejeno prehrano kot tisti, ki ne.

**Hipoteza 4:** Nekaterim dijakom šolska malica nadomesti kosilo.

**Hipoteza 5:** Dijaki pri načrtovanju obrokov ne upoštevajo hranilne vrednosti in energijske gostote izbranih živil.

**Hipoteza 6:** Dijaki ne načrtujejo svoje prehrane.

## 1.2 Teoretični del naloge

### 1.2.1 Prehrana je ključ

Štiristo let pred našim štetjem je Hipokrat, oče moderne medicine, rekel: »*Naj bo hrana zdravilo in zdravilo naj bo hrana.*« Po več kot dva tisoč letih zdravstveni sistem priznava, da je imel prav. Hrana je lahko močno zdravilo. S tem se strinjava. Res je, da je hrana lahko zdravilo, a zakaj je tako in kakšne posledice pušča to, kar pojemo v našem telesu in na nas samih, je predstavljeno v nadaljevanju raziskovalne naloge. (Mindell, 1998, str. 11)

Živimo v času, ko se večina ljudi pred obrokom ne vpraša, kaj hrana, ki jo namerava zaužiti, vsebuje, bo to zdravo zanj in kako bo to vplivalo na njegove delovne sposobnosti. Svojo pozornost namenjamo drugim opravilom, kot so obveznosti v šoli, službi, kaj bomo oblekli, kako bomo preživeli prosti čas s prijatelji, namesto da bi se ukvarjali s tem, kaj bomo vnesli v svoje telo. Hrana je dostopna in ponujena povsod, zato je ne upoštevamo kot dragoceno dobrino, kateri bi posvečali veliko pozornosti in jo cenili. Raje nekaj na hitro pojemo, samo da potešimo trenutno lakoto, da lahko nadaljujemo z opravki, ki jim damo prednost pred izbiro obrokov. Okusu in ceni dajemo prednost pred prehranskimi določili, ki smo jih morda poznali nekoč, vendar vedenje o tem ni del našega vrednostnega sistema.

Vsak grizljaj, ki ga zaužijemo, gre skozi zapleten proces, ki se imenuje prebava. Prične se v ustih, kjer se hrana premeša z encimom v slini. Ta prične razgrajevati sestavljene ogljikove hidrate v preproste sladkorje. Prežvečeni zalogaj nato pogoltnemo, da zdrkne skozi požiralnik v želodec. Tam hrano klorovodikova kislina naprej dezinficira in denaturira. Nato nanjo začno delovati encimi, polimerne organske molekule se razgradijo v monomere, ki lahko prehajajo v kri. Zaužita hrana se pomakne v tanko črevo, ki absorbira razpoložljiva hranila. Iz tankega črevesa se pomakne v debelo črevo, kjer se dehidrira, resorbirajo se vitamini in nekateri minerali in formira iztrebek neprebavljenih poltrdih odpadnih snovi. Pot skozi prebavila traja od 12 do 24 ur, po tem se odvede. (Mindell, 1998, str. 15, 16)

Namen prebave je hrano razstaviti na sestavine, ki jih milijoni celic v telesu lahko uporabijo kot vir energije ali kot gradbeno snov za obnovo celic, izgradnjo encimov idr. Proteini, ogljikovi hidrati in maščobe zagotavljajo energijo in gradbene snovi, od katerih so odvisne prav vse telesne funkcije – od dihanja, obnavljanja telesa do razmišljanja in hoje. Vitamini se

v celicah povezujejo s proteini v encime, ki znotraj celice opravljajo tisoče presnovnih procesov, ki jim pravimo življenje.

Kot heterotrofi potrebujemo hrano kot vir energije in vir gradbenih snovi za izgradnjo telesa.

Če v telesu nimamo pravih snovi, naše celice nekaterih procesov ne bodo mogle opraviti ali pa jih bodo opravile počasneje oziroma smo delno. Posledično ne bomo imeli dovolj energije in naša učinkovitost bo manjša. Smo vrsta, ki mora biti nenehno aktivna in ustvarjalna, naši možgani nenehno delujejo in v vseh telesnih celicah nenehno potekajo presnovni procesi. Za vse to pa potrebujemo energijo.

Iz hrane črpamo:

- energijo
- gradbene elemente
- biološko aktivne snovi

### **Skupine živil**

Skupine živil so predstavljene na sliki 1.



**Slika 1: Prehranska piramida**

Organske molekule, ki morajo biti v hrani, da lahko naše celice normalno delujejo, so:

- beljakovine
- maščobe
- ogljikovi hidrati
- vitamini
- minerali
- voda

### **Beljakovine**

Beljakovine so najpomembnejša sestavina vsake celice in v našem telesu opravljajo veliko funkcij. So gradbene snovi, ki gradijo celice in biološko aktivne snovi, kot imenujemo encime, ki so tudi zgrajeni iz beljakovin. Encimi, ki omogočajo potek življenjskih procesov, so polipeptidi in biopolimeri. Kot beljakovine se med seboj razlikujejo po zaporedju aminokislin, iz katerih so sestavljene. Aminokislina, ki gradijo naše beljakovine, večinoma dobimo s hrano. Poznamo jih okoli 20. Le redke med njimi lahko naše celice izdelajo same, pa še v tem primeru jih predelajo iz drugih aminokislin. Tiste, ki jih dobimo samo s hrano, imenujemo esencialne aminokislinae.

Beljakovine imajo v našem telesu tudi druge pomembne vloge. So tudi posredniki pri metabolizmu, katalizatorji za večino pomembnih reakcij v živih celicah, prav tako pa skrbijo za regulacijo imunskega sistema. Beljakovine sodelujejo tudi pri prenosu kisika in ogljikovega dioksida po telesu ter pri strjevanju krvi, tvorijo protitelesa, ki so obrambne molekule, lahko delujejo kot rezervne snovi, omogočajo krčenje mišičnih celic idr. Sintetizirajo se iz organskih snovi, ki so nastale v fotosintezi, ter iz dušikovih spojin, ki jih rastline sprejemajo iz tal. Vsaka živalska in rastlinska vrsta ima drugačno, zanjo značilno vrsto beljakovin. Razlika med njimi je v zaporedju aminokislin, ki so vanje povezane s peptidno vezjo. Sestavljene so iz ogljika, vodika, kisika in dušika, včasih tudi iz žvepla in fosforja.

Lahko pa nam dajejo tudi energijo. V tem primeru se iz 1 g beljakovin sprosti 17 kJ ali 4 kcal energije.

Naše telo samo proizvaja beljakovine, ki jih potrebuje za delovanje, vendar moramo gradnike teh beljakovin vnesti s hrano. Ko namreč zaužijemo neko beljakovinsko živilo, se beljakovine v procesu prebave razgradijo na aminokislino, ki jih lahko nato telo uporabi za sestavljanje lastnih beljakovin, ki jih potrebuje.

Naše telo potrebuje 0.8 g beljakovin/kg telesne mase na dan – potrebe pa so odvisne od starosti in fiziološkega stanja našega telesa. Mladostniki spadajo v skupino z večjimi dnevnimi potrebami po vnosu beljakovin, saj še rastejo in tako potrebujejo več aminokislin za tvorbo lastnih gradbenih beljakovin in encimov ter ohranjanje mišične mase.

### **Preveč beljakovin v prehrani**

Preveč zaužitih beljakovin nima pozitivnih učinkov na telo. Naša jetra odvečne aminokislino pretvorijo v sečnino, ki je za nas strupena. Izločajo jo ledvice. Pri povečanem vnosu beljakovin in istočasno pri pomanjkanju ogljikovih hidratov jetra aminokislino pretvarjajo v glukozo z zapletenim procesom glukoneogeneze. S tem se količina sečnine v krvi še dodatno poveča, pri čemer obremenjujemo jetra in ledvice. Zniža se tudi pH v telesu in poveča izločanje kalcija s sečem (slabše kosti). Obstaja tudi nevarnost tvorbe sečne kisline – putika.

### **Premalo beljakovin v prehrani**

Uživanje enolične rastlinske hrane lahko privede do pomanjkanja beljakovin, kar najbolj prizadene otroke in mladostnike. Njihovo telo ne dobi dovolj gradbenih snovi, zato se upočasni rast. Izgubijo lahko apetit, zaostanejo v razvoju, pojavijo se spremembe na koži, posledično pa tudi pade odpornost na okužbe, kar lahko ogrozi tudi življenje. Tudi protitelesa so namreč beljakovine, ki jih levkociti izdelajo iz aminokislin. (Komerički, 2014, str. 1–5)

### **Maščobe**

Maščobe so energijske hranilne snovi, sestavljene iz ogljika, vodika in kisika. Po izvoru jih delimo na rastlinske (olja, margarina) in živalske (loj, maslo, ribje olje) maščobe. V hrani so maščobe lahko čiste ali vidne maščobe, lahko pa so skrite kot sestavine različnih živil (jajca 11 %, mlečna čokolada 35 %). Energijska vrednost maščob je skoraj dvakrat večja kot pri ogljikovih hidratih in beljakovinah.

Naše telo potrebuje 0.8 g maščob/kg telesne mase na dan. Maščobe so vir energije, snov za izgradnjo telesu lastnih lipidov, kot je na primer fosfolipidi holesterol. Slednji je tudi izhodiščna snov za izdelavo hormonov. Od celotne energije, ki jo dnevno zaužijemo s hrano, naj maščobe pri odraslih obsegajo 30 %. Pri nekaterih starostnih skupinah so potrebe po maščobah povečane, zato potrebujejo nosečnice, doječe matere in telesno močno aktivne osebe tudi do 35 % maščob v dnevno zaužiti hrani. (Komerički, 2014, str. 5–10)

## **Ogljikovi hidrati**

Ogljikovi hidrati so hranilne snovi, sestavljene iz ogljika, vodika in kisika. Vodik in kisik sta v razmerju 2 : 1. Delimo jih na enostavne in sestavljene.

Ogljikove hidrate delimo na:

- monosaharide (ena enota): enostavni sladkorji – glukoza, fruktoza;
- disaharide (dve enoti): sestavljeni sladkorji – saharoza;
- polisaharide (veliko enot): sestavljeni sladkorji – škrob in celuloza.

## **Pomen ogljikovih hidratov**

Ogljikovi hidrati, posebej glukoza, so najpomembnejši vir energije, saj jih lahko celice s celičnim dihanjem najhitreje pretvorijo v ATP.

Pozorni moramo biti katero vrsto ogljikovih hidratov zaužijemo, saj se naše telo različno odziva nanje. Če je med njimi preveč enostavnih monosaharidov ali disaharidov (saharoza) in premalo sestavljenih ogljikovih hidratov (na primer škrob), se poruši hormonsko ravnovesje v telesu. Enostavni sladkorji imajo namreč to lastnost, da se hitro vsrkajo v kri, zato se količina krvnega sladkorja hitro poveča. To pomeni, da se iz trebušne slinavke izloči inzulin, ki bo odvečni sladkor uskladiščil kot glikogen, ali se bo odvečna energija začela kopičiti v obliki maščob. Zato moramo uživati čim več sestavljenih ogljikovih hidratov. Ti namreč potrebujejo nekaj časa, da se razgradijo na enostavne sladkorje. Sproščeni monosaharidi se enakomerno porabljajo in v telesu je vzpostavljeno ravnovesje. Če uživamo sestavljene ogljikove hidrate, imamo tudi manj možnosti, da zbolimo za sladkorno boleznijo ali da se nam bo odvečna energija v obliki maščob kopičila v jetrih (zamaščena jetra).



Prehrana ima tudi zelo pomembno vlogo pri razvoju sladkorne bolezni. Preobilna prehrana z visokim deležem enostavnih sladkorjev ob nezadostni telesni dejavnosti obremeni trebušno slinavko in hitro vodi v razvoj debelosti. Pretirana aktivnost trebušne slinavke pa je lahko vzrok zgodnjega razvoja sladkorne bolezni in drugih motenj presnove.

Diagnoza sladkorne bolezni temelji na značilnih simptomih in vrednosti sladkorja v krvi (glikemiji) na tešče, naključno ali po obremenitvi s čisto glukozo. Za postavitev diagnoze potrebujemo dva pozitivna rezultata. Pri zdravem človeku naj bi krvni sladkor na tešče ne presegal koncentracije 6,0 mmol/L, porasti po obrokih pa naj ne bi bili previsoki, da bi presegali koncentracijo 11,0 mmol/L. V začetnih fazah sladkorne bolezni človek še nima zelo izrazitih težav, zato motnje v delovanju trebušne slinavke ali njeno odpovedovanje ostanejo spregledane. O mejni bazalni glikemiji govorimo, ko je koncentracija krvnega sladkorja zjutraj na tešče med 6,1 in 6,9 mmol/L. Povišanje krvnega sladkorja povzroči pospešeno izločanje inzulina v kri. Inzulin je hormon trebušne slinavke, ki povzroča padec koncentracije glukoze v krvi in njeno pretvorbo v glikogen v jetrih. Moteno toleranco za glukozo pa določimo z oralnim glukoznim tolerančnim testom. To je test, pri katerem preiskovalec popije pol litra vode s 75 g čiste glukoze in mu krvni sladkor merimo po dveh urah. Če je po tem času koncentracija glukoze v krvi med 7,8 in 11,0 mmol/L, je diagnoza potrjena.

Nepravilna prehrana je nevarna za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, ki se navadno pojavi v kasnejšem življenjskem obdobju, večinoma med 60. in 70. letom starosti. V zadnjih letih pa se starostna meja, ko ljudje zbolijo za sladkorno boleznijo, spušča. Največkrat zbolijo ljudje s prekomerno telesno težo, ki uživajo prevelike količine nezdrave hrane in se premalo gibljejo. Njihove neprimerne prehranske navade in neaktiven način življenja navadno izvirajo že iz otroštva in mladostniškega obdobja.

Ogljikovi hidrati so najpomembnejši vir energije za izdelavo ATP v celicah. ATP pa za celice predstavlja osnovno energijsko valuto, ki omogoča opravljanje celičnega dela. Naše telo potrebuje 5–7 g ogljikovih hidratov/kg telesne mase na dan. Od skupne energije, ki jo dnevno dobimo s hrano, naj bi z ogljikovimi hidrati pokrili od 55 do 75 %. Pri tem naj bi hrana vsebovala od 5 do 15 % mono- in disaharidov, ostalo naj bi pokrivali polisaharidi, predvsem škrob. Za mladostnike in na splošno za vse starostne skupine se priporočajo tista ogljikohidratna živila, ki se počasi razgradijo v glukozo. To pomeni, da imajo nizek glikemični indeks (GI), ki je merilec hitrosti razgradnje ogljikovih hidratov do glukoze.

### **Prednosti uživanja hrane z nizkim GI so:**

- celice postanejo občutljive na inzulin;
- ogljikovi hidrati z nizkim GI preprečijo velika nihanja v razpoloženju;
- manjša so tveganja za kap, raka na trebušni slinavki, boljša plodnost pri ženskah, lepša koža, boljši imunski sistem (levkociti v okolju z veliko sladkorja so manj učinkoviti), manj bolezn srca, nižji krvni tlak idr. (Komerički, 2014, str. 10–14)

### **Vitamini in minerali**

Vitamini so organske snovi, ki imajo različno sestavo in kemijske lastnosti. V hrani se nahajajo v majhnih količinah (mikrohranila), vendar so nujno potrebni za pravilno delovanje telesa. Večino vitaminov naše telo ne more izdelati samo in jih dobimo le s hrano. Poznamo trinajst vitaminov, ki jih naše telo nujno potrebuje. (Komerički, 2014, str. 15)

Mnogi vitamini so koencimi. Kot sestavina encimov pospešujejo delovanje presnovnih procesov v celicah, saj katalizirajo reakcije v živih celicah, kar pomeni, da uravnavajo hitrost in potek teh reakcij. Kot katalizatorji so strogo specifični, kar pomeni, da vsak encim deluje le na en tip substrata.

### **Pomen vitaminov**

Vitamini sodelujejo pri sintezi encimov, hormonov in drugih snovi, ki jih telo uporablja za rast, razvoj in obnovo tkiv, pri proizvodnji energije, odstranjevanju odpadnih snovi, obrambi pred infekcijami. S tem nam dajejo življenjsko moč in skrbijo za naše dobro počutje.

Pomanjkanje vitaminov zaradi premajhnega vnosa s hrano lahko privede do motenj v presnovnih procesih, v hujših primerih pa do odpovedi določenih procesov in poškodb organov. (<http://holistic.si/2013/01/30/vitamini-ali-encimi-oz-zakaj-nam-jemanje-stevilnih-prehranskih-dopolnil-prav-nic-ne-pomaga/>, pridobljeno 1. 3. 2017)

**Vzroki za težave pri pokrivanju potreb po vitaminih so:**

- uživanje hrane, s katero dobimo premalo vitaminov (vključevanje nepredelanih živil, pazimo na toplotne postopke obdelave živil);
- nezadostno in neredno prehranjevanje (anoreksija, post, revščina, nevednost, tabuji, izbirčnost pri prehranjevanju);
- povečane potrebe po vitaminih (upoštevanje starostnih skupin in stanja npr. nosečnice, večje obremenitve telesa);
- slabša izkoriščenost vitaminov iz hrane (nekatera bolezenska stanja ovirajo resorpcijo vitaminov iz hrane);
- daljše jemanje zdravil (nekatera zdravila: npr. za znižanje holesterola ali zdravila proti depresiji neugodno vplivajo na absorpcijo nekaterih vitaminov);
- prisotnost antivitaminov (vitaminom nasprotne snovi) v hrani, vitamini vezani na druge snovi. (Komerički, 2014, str. 17)

### **1.2.2 Motnje hranjenja**

O motnjah hranjenja govorimo, ko hrana postane sredstvo za reševanje čustvenih težav. Motnje hranjenja uvrščamo med psihične motnje, ker je vzrok za njihov nastanek – čustveno stisko, povezan s tipičnimi vedenjskimi vzorci, lahko pa se kaže s telesnimi znaki.

**Vzroki za nastanek motenj hranjenja so največkrat:**

- kronične bolezni
- nedejavnost
- socialni vzroki
- uporaba zdravil
- neustrezna dieta
- zavračanje hrane

**Motnje hranjenja delimo v več podskupin:**

- anoreksija
- bulimija
- kompulzivno prenajedanje
- ortoreksija
- bigoreksija

**1.2.3 Smernice za zdravo prehrano mladostnikov**

Mladostnikom se priporoča uravnotežena prehrana, ki naj vsebuje hranilne snovi v pravem razmerju in v takšni količini, da je možna maksimalna oskrba celic in opravljanje presnovnih procesov. Hrana ne sme vsebovati škodljivih snovi, dodatkov, ki bi lahko škodljivo vplivali na presnovo v celicah. Med te snovi sodijo ojačevalci okusa, hormoni, umetna barvila in arome ter drugi aditivi, ki vplivajo na zunanjo podobo, barvo, obstojnost ali druge lastnosti živil. Pogosto pa se želje in okusi šolarjev ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane. Okusu in videzu hrane dajejo prednost pred vsebnostjo snovi in s tem pred biološkimi potrebami organizma po hranilih.

**Celodnevne energijske potrebe in deleži hranil predšolskih in šolskih otrok**

V času otroštva hitro rastemo. Zraste vse kar vidimo – roke in noge na primer, pa tudi vse, česar ne vidimo – recimo srce, pljuča in črevesje. V nekaj letih maso telesa podvojimo. Obenem se naše telo zaradi visoke aktivnosti neprestano obnavlja in razvija. Zato v tem obdobju potrebujemo zadostne količine kakovostnih hranil.

Prav posebno pozornost moramo v tem obdobju posvetiti razvoju živčnega sistema. Za nemoteno delovanje potrebujejo naši možgani predvsem dve gorivi: kisik in glukozo; kot tudi veliko vitaminov, potrebnih za izdelavo živčnih prenašalcev, in hormonov, katerih prisotnost omogoča zdravo delovanje duševnosti. Priporoča se uživanje polnozrnatih žitaric in zadostnih količin svežega sadja in zelenjave, uživanje semen, polnozrnate moke, prosene kaše in polnozrnatega riža. Pomembno je zaužiti dovolj beljakovin in kvalitetnih maščob. Potrebno pa se je izogibati skritim maščobam in trans maščobam, ki so pogosto prisotne v številnih prigrizkih in hitro industrijsko pripravljene hrani.

V preglednicah (glej preglednice 1–4) v nadaljevanju raziskovalne naloge so navedena priporočila dnevnega energijskega vnosa za otroke različnih starosti ter priporočila po hranilnih snoveh. Povzeta so po smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. (Ekart, 2015, str. 12, 13) Pomembno je, da mladostniki vsaj približno upoštevajo smernice, ki so predstavljene v preglednicah.

**Preglednica 1: Priporočeni celodnevni energijski vnos**

<b>ENERGIJSKI VNOS (MJ/dan)</b>					
<b>1–3 let</b>	<b>4–6 let</b>	<b>7–9 let</b>	<b>10–12 let</b>	<b>13–14 let</b>	<b>15–18 let</b>
5,0	6,4	7,9	9,6	10,9	11,8

**Preglednica 2: Priporočeni dnevni vnos beljakovin**

<b>BELJAKOVINE (g/dan)</b>					
<b>1–3 let</b>	<b>4–6 let</b>	<b>7–9 let</b>	<b>10–12 let</b>	<b>13–14 let</b>	<b>15–18 let</b>
29–44	38–57	46–70	56–84	64–96	69–104

**Preglednica 3: Priporočeni dnevni vnos ogljikovih hidratov**

<b>OGLJIKOVI HIDRATI (g/dan)</b>					
<b>1–3 let</b>	<b>4–6 let</b>	<b>7–9 let</b>	<b>10–12 let</b>	<b>13–14 let</b>	<b>15–18 let</b>
> 146	> 189	> 232	> 282	> 320	> 346
<b>OD TEGA ENOSTAVNI SLADKORJI</b>					
< 29	< 38	< 46	< 56	< 64	< 69
<b>PREHRANSKE VLAKNINE</b>					
> 12	> 15	> 19	> 23	> 26	> 28

**Preglednica 4: Priporočeni dnevni vnos maščob**

<b>MAŠČOBE (g/dan)</b>					
<b>1–3 let</b>	<b>4–6 let</b>	<b>7–9 let</b>	<b>10–12 let</b>	<b>13–14 let</b>	<b>15–18 let</b>
< 40 (54)	< 52 (61)	< 64 (75)	< 78 (91)	< 88 (103)	< 95
<b>OD TEGA NASIČENE MAŠČOBE</b>					
< 13	< 17	< 21	< 26	< 29	< 32

## **Dijaki bi zjutraj morali zajtrkovati**

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, saj nam zagotovi energijo za celoten dan. Zjutraj je zajtrk namreč obrok, ki ga vnesemo v telo po spanju.

## **Kakšen naj bi bil zdrav zajtrk?**

Zdrav zajtrk naj bi bil pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnatih kruh, kaše, kosmiči idr.), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi. Polnovredna žita bi naj kombinirali z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelki idr.), kar zagotovi aminokislino za delovanje celic. Zraven naj bi pojedli še zelenjavo ali sadje, kar nam zagotovi dodatne vitamine in minerale za izgradnjo encimov in dobro delovanje imunskega sistema.

Pomembno je, da srednješolec zaužije dovolj železa, kalcija, cinka, beljakovin, folne kisline, vitamina B<sub>6</sub> in A. Izogibajo naj se hitro pripravljene hrane, kajenju in pitju kave.

Prav tako je pomembno, da dobijo otroci v tej starosti dovolj varovalnih snovi – vitaminov in mineralov. Zagotovitev zadostne količine varovalnih snovi je tako za otroke kot za mladostnike, ki rastejo in se razvijajo, bolj pomembna kot za odrasle.

Seveda pa je potrebno zaužiti tudi dovolj balastnih snovi za normalen potek prebave. Slednje se nahajajo predvsem v semenskih ovojnicah žit, zelenjavi in sadju, saj je najpomembnejša balastna snov celuloza, ki je sestavina celičnih sten rastlin.

Ker šolarji preživijo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah večji del dneva (od jutra pa vsaj do časa kosila), je potrebno njihovo prehrano ustrezno načrtovati in jim tako z izbiro pravih (priporočenih) in varnih živil ter s pravilnim načinom priprave hrane zagotoviti vse potrebne hranilne snovi v količinah in razmerju, ki jih priporočajo strokovnjaki.

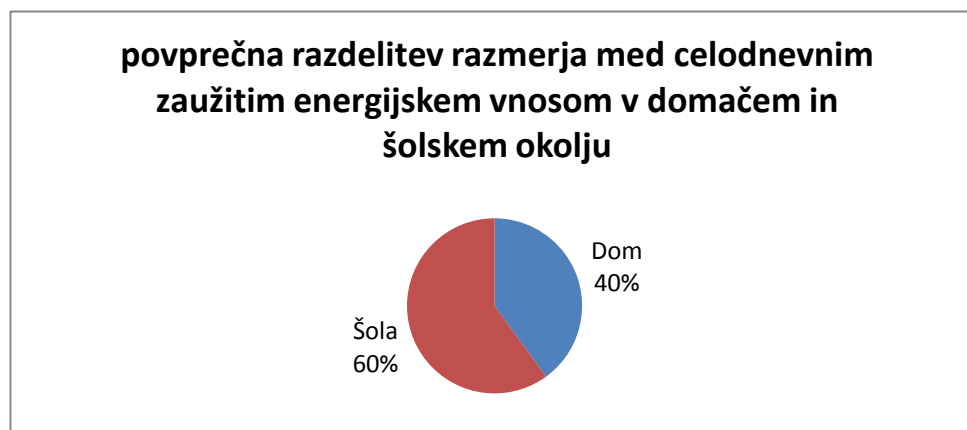
Na območju celjske regije vse srednje šole dijakom zagotovijo toplo malico, ki si jo lahko naroči vsak dijak, če se za to odloči.

Republika Slovenija je v letu 2010 (Ur. l. RS, št. 43, 2010) uzakonila Zakon o šolski prehrani, ki velja za vse osnovne in srednje šole v Republiki Sloveniji. Z zakonom so omogočili vsem dijakom pravico do subvencionirane malice. Malica mora biti po zakonu organizirana v dneh, ko poteka pouk, in sicer v skladu s šolskim koledarjem. Za dijake mora šola organizirati toplo ali energijsko in hranilno bogatejšo hladno malico, pri tem pa mora upoštevati predpisane

smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Šole so zadolžene, da izvedejo nabavo živil, pripravo, razdeljevanje obrokov, vodenje potrebne evidence, izvajanje vzgojno-izobraževalne dejavnosti povezane s hrano idr. S pogodbo pa lahko to zadolžitev prenesejo na drugo šolo ali pa na zunanjega izvajalca. Ta pa je posledično dolžen izpolnjevati vse pogoje, ki so zapisani v ustreznih zakonskih aktih.

Idealno bi bilo, če bi šolarji doma pred odhodom v šolo zajtrkovali. Z zajtrkom bi naj tako dobili 20 % dnevnega energijskega vnosa hranil. V šolah pa bi poskrbeli tako za malice kot za kosila, s čimer bi šolarju zagotovili dodatnih 50 %–60 % dnevnih energijskih potreb. Izven šole (v domačem okolju) pa bi šolar zaužil še preostalih 20 %–30 % dnevnih energijskih potreb. Seveda pa je tako predlagani model težko zagotoviti. Dijaki se v šolo vozijo iz različno oddaljenih krajev, pouk v šoli traja različno dolgo časa, po pouku se udeležujejo različnih aktivnosti, domov prihajajo različno – odvisno od obveznosti in oddaljenosti doma od šole. (Ekart, 2015, str. 10–13)

**Graf 1: Povprečna razdelitev razmerja energijskega vnosa**



Za dijake srednjih šol je organizirana topla malica priporočljiva. Seveda pa je ob upoštevanju v šoli preživetega časa skoraj nujna. Dijaki so v šoli v povprečju od 8. do 14. ure. V tem času morajo dobiti zadostno količino hranilnih snovi za normalno delovanje.

## **2 METODOLOGIJA**

### **2.1 Metodologija dela**

Za raziskovalno delo sva izbrali naslednje raziskovalne metode:

- delo z viri in literaturo;
- anketiranje in analiza anketiranega vprašalnika;
- statistična obdelava in interpretacija podatkov.

Pred pridobivanjem mnenj dijakov in učencev sva začeli z metodo dela z viri in literaturo. Preučili sva različne sekundarne knjige, revije, strokovne članke, zakone in raziskovalne naloge na temo prehranjevanja mladostnikov. Knjižne vire sva v sistemu COBISS poiskali v Osrednji knjižnici Celje, uporabili sva tudi splet.

Ugotovili sva, da dijaki sicer restavracij s hitro prehrano ne obiskujejo pogosto, da je njihova najljubša jed pica, da večina dijakov po obroku ne telovadi, da bi se skoraj vsi anketirani dijaki raje odločili za kakovostno pripravljeno hrano iz restavracij kot za hitro pripravljen obrok, da večino dijakov ne skrbijo bolezni, ki so posledica uživanja hitre prehrane in da večina anketiranih ni pozorna na energijsko gostoto zaužitih obrokov.

V raziskovalni nalogi sva se osredotočili na ponudbo šolskih malic. Za preverjanje hipotez sva uporabili metodo spraševanja, in sicer anketo. Anketiranje je potekalo od 8. 2. do 20. 2. 2017.

Anketa je bila namenjena srednješolcem, dijakom Gimnazije Celje - Center, I. gimnazije v Celju, Srednje zdravstvene šole, Šolskega centra Celje in Srednje ekonomske šole Celje. Anketa je bila objavljena tudi na spletnem družbenem omrežju – Facebooku. Ustrezno izpolnjenih anket je bilo 616.

Uporabili sva program 1KA.SI. 1KA.SI je odprtokodna aplikacija, ki omogoča storitev spletnega anketiranja. Gre za spletno storitev (SaaS—Software as a Service), ki združuje podporo za naslednje funkcionalnosti:

- razvoj, oblikovanje in tehnično izdelavo spletnega vprašalnika;
- izvedba spletne ankete: podpora vabilom in objavi ter zbiranju podatkov;
- urejanje in analiza podatkov ter parapodatkov.



V večini je najin vprašalnik vseboval vprašanja mešanega tipa – odprtega in zaprtega. Program vsebuje tudi program SSPS10, ki omogoča statistično obdelavo podatkov.

S tem programom sva rezultate ankete tudi uredili in podatke vnesli v raziskovalno nalogo.

### 3 REZULTATI ANKETE

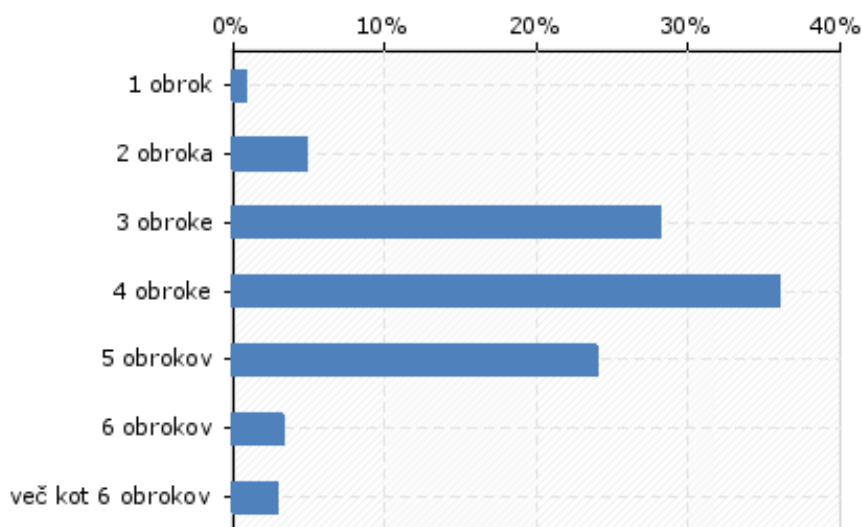
#### 3.1 Rezultati odgovorov na 1. anketno vprašanje: Koliko obrokov zaužiješ dnevno?

Preglednica 5 in graf 2 prikazujeta rezultate odgovorov na 1. anketno vprašanje.

**Preglednica 5: Dnevna količina zaužitih obrokov**

Dnevna količina zaužitih obrokov		
Odgovori na 1. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)
1 obrok	5	1
2 obroka	30	5
3 obroke	173	28
4 obroke	221	36
5 obrokov	147	24
6 obrokov	20	3
Več kot 6 obrokov	18	3
<b>Skupaj</b>	<b>614</b>	<b>100</b>

**Graf 2: Dnevna količina zaužitih obrokov**



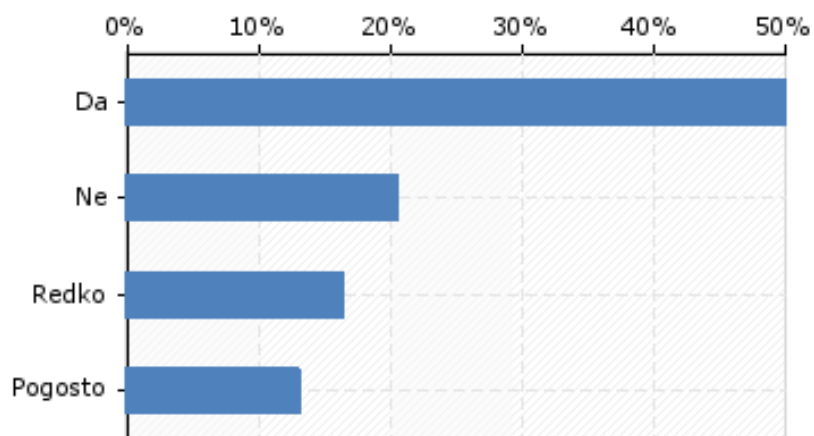
## 3.2 Rezultati odgovorov na 2. anketno vprašanje: Ali zjutraj zajtrkuješ?

Preglednica 6 in graf 3 prikazujeta rezultate odgovorov na 2. anketno vprašanje.

**Preglednica 6: Pogostost zajtrkovanja**

Pogostost zajtrkovanja		
Odgovori na 2. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)
Da	307	50
Ne	126	20
Pogosto	80	13
Redko	101	16
<b>Skupaj</b>	<b>614</b>	<b>100</b>

**Graf 3: Pogostost zajtrkovanja**



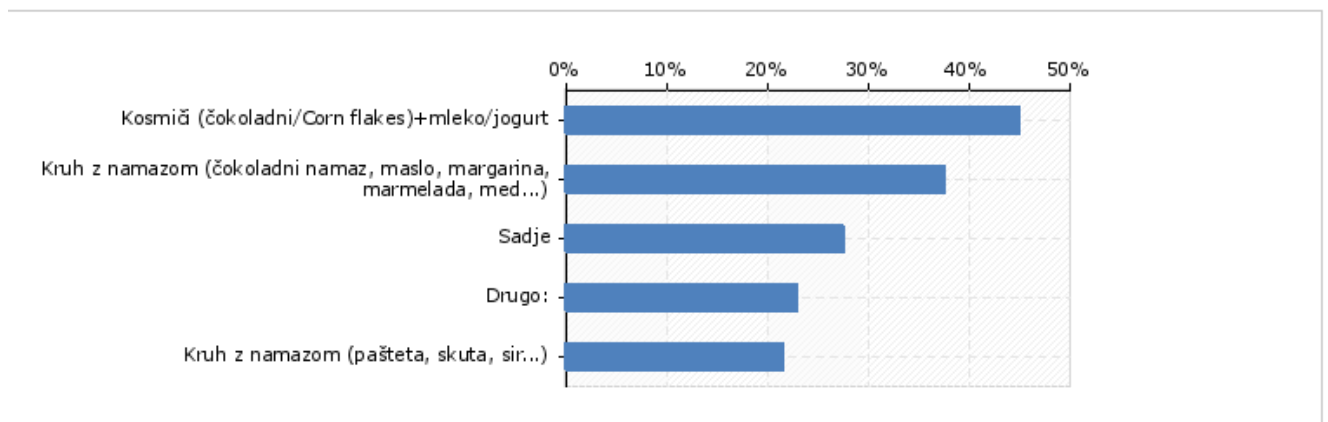
### 3.3 Rezultati odgovorov na 3. anketno vprašanje: Kaj običajno zajtrkuješ?

Preglednica 7 in graf 4 prikazujeta rezultate odgovorov na 3. anketno vprašanje.

**Preglednica 7: Sestava običajnega zajtrka**

Sestava običajnega zajtrka		
Odgovori na 3. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)
Sadje	134	18
Kosmiči (čokoladni/žitni) z mlekom/jogurtom	219	29
Kruh z namazom (čokoladni namaz, maslo, margarina, marmelada, med idr.)	183	24
Kruh z namazom (pašteta, skuta, sir idr.)	105	14
Drugo	112	15
<b>Skupaj</b>	<b>753</b>	<b>100</b>

**Graf 4: Sestava običajnega zajtrka**



Pri odgovorih na 3. anketno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli, da običajno zajtrkujejo puding, ovsene kosmiče, jajca, čokolino, piškote, spijejo skodelico kave idr.

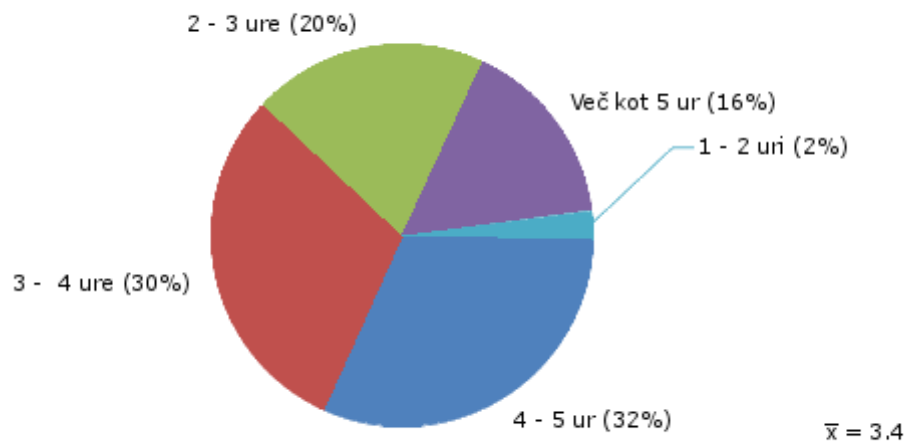
3.4 Rezultati odgovorov na 4. anketno vprašanje: Koliko časa mine od tvojega zadnjega dopoldanskega obroka (zajtrk, malica) do tvojega kosila?

Preglednica 8 in graf 5 prikazujeta rezultate odgovorov na 4. anketno vprašanje.

**Preglednica 8: Čas med zadnjim dopoldanskim obrokom in kosilom**

Čas med zadnjim dopoldanskim obrokom in kosilom				
Odgovori na 4. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljavni (%)	Kumulativa (%)
1–2 uri	3	0	2	2
2–3 ure	25	4	20	22
3–4 ure	38	6	30	52
4–5 ur	40	6	32	84
Več kot 5 ur	20	3	16	100
<b>Skupaj</b>	<b>126</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

**Graf 5: Čas med zadnjim dopoldanskim obrokom in kosilom**



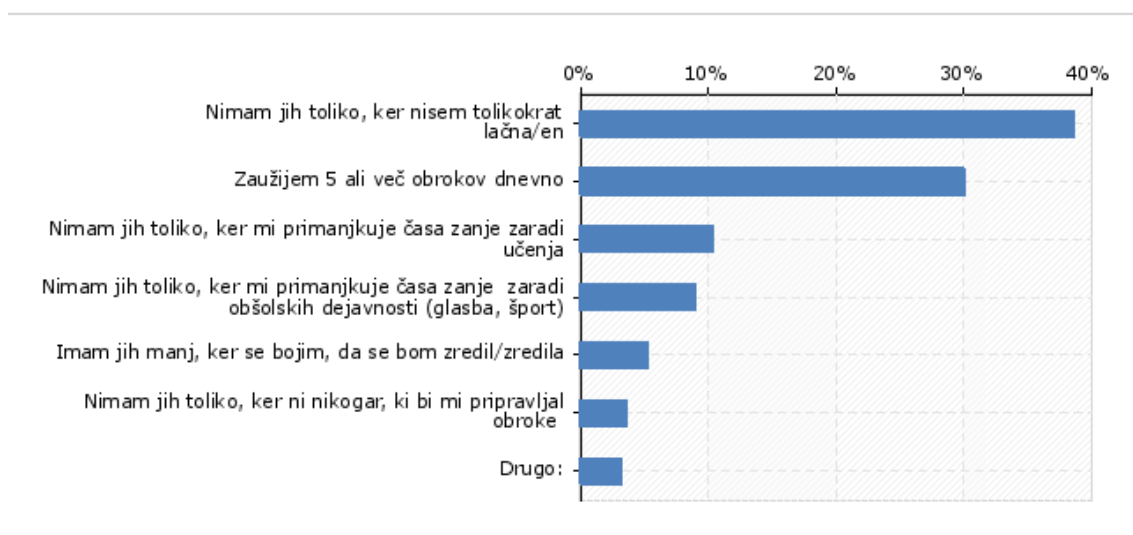
## 3.5 Rezultati odgovorov na 5. anketno vprašanje: Koliko obrokov zaužiješ dnevno?

Preglednica 9 in graf 6 prikazujeta rezultate odgovorov na 5. anketno vprašanje.

**Preglednica 9: Število obrokov**

Število obrokov		
Odgovori na 5. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)
Zaužijem 5 ali več obrokov dnevno.	177	29
Nimam jih toliko, ker mi primanjkuje časa zanje zaradi učenja.	61	10
Nimam jih toliko, ker mi primanjkuje časa zanje zaradi obšolskih dejavnosti.	53	9
Nimam jih toliko, ker ni nikogar, ki bi mi pripravljala obroke.	21	3
Nimam jih toliko, ker nisem tolikokrat lačen/lačna.	228	37
Imam jih manj, ker se bojim, da se bom zredil/zredila.	31	5
Drugo	19	3
<b>Skupaj</b>	<b>590</b>	<b>96</b>

**Graf 6: Število obrokov**

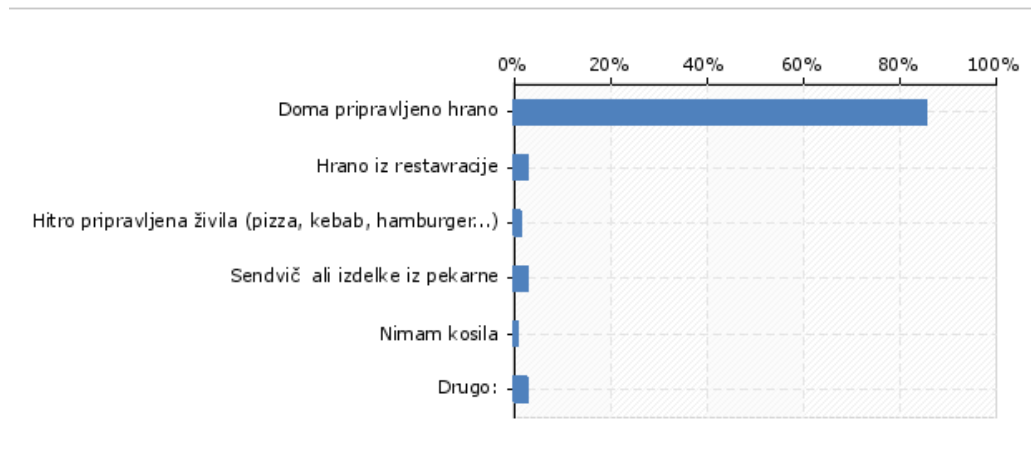


Pri odgovorih na 5. anketno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli, da dnevno ne zaužijejo petih obrokov, ker zjutraj nimajo apetita, ker ne vedo, kaj bi jedli, ker pozabijo jesti, ker jih posamezen nasiti za dalj časa idr.

### 3.6 Rezultati odgovorov na 6. anketno vprašanje: Kaj običajno zaužiješ za kosilo?

Graf 7 prikazuje rezultate odgovorov na 6. anketno vprašanje.

**Graf 7: Sestava kosila**



Pri odgovorih na 6. anketno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli, da jedo šolsko hrano, iz vrta, sadje idr.

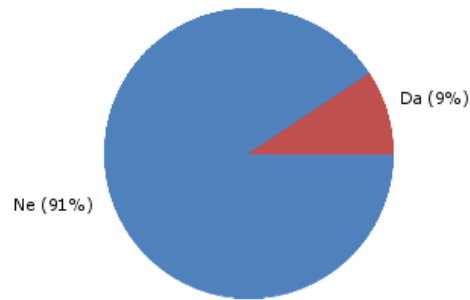
### 3.7 Rezultati odgovorov na 7. anketno vprašanje: Ali se zaradi zdravstvenih razlogov prehranjuješ z dietnimi živili?

Preglednica 10 in graf 8 prikazujeta rezultate odgovorov na 7. anketno vprašanje.

**Preglednica 10: Prehranjevanje z dietnimi živili**

Prehranjevanje z dietnimi živili				
Odgovori na 7. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljavni (%)	Kumulativa (%)
Da	55	9	9	9
Ne	533	87	91	100
<b>Skupaj</b>	<b>588</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	

Graf 8: Prehranjevanje z dietnimi živili



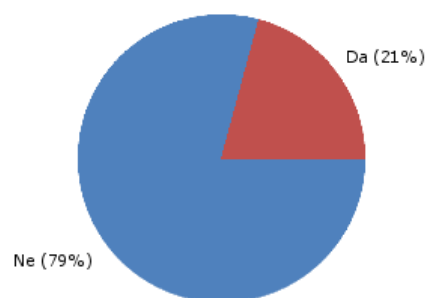
### 3.8 Rezultati odgovorov na 8. anketno vprašanje: Ali se držiš standarda zdravega krožnika?

Preglednica 11 in graf 9 prikazujeta rezultate odgovorov na 8. anketno vprašanje.

Preglednica 11: Standard zdravega krožnika

Standard zdravega krožnika				
Odgovori na 8. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljavni (%)	Kumulativa (%)
Da	114	19	21	21
Ne	430	70	79	100
<b>Skupaj</b>	<b>544</b>	<b>88</b>	<b>100</b>	

Graf 9: Standard zdravega krožnika





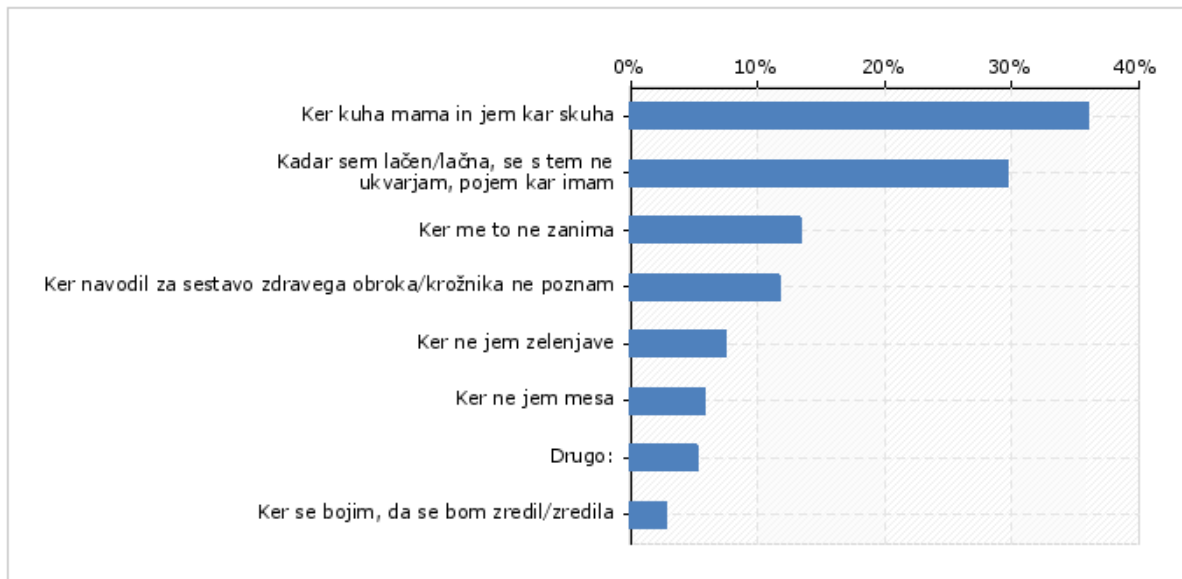
### 3.9 Rezultati odgovorov na 9. anketno vprašanje: Zakaj tvoj običajni obrok/kosilo ne upošteva predlaganega deleža hranil na krožniku?

Preglednica 12 in graf 10 prikazujeta rezultate odgovorov na 9. anketno vprašanje.

**Preglednica 12: Vzroki za neupoštevanje predlaganega deleža hranil na krožniku**

Vzroki za neupoštevanje predlaganega deleža hranil na krožniku		
Odgovori na 9. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)
Ker navodil za sestavo zdravega obroka/krožnika ne poznam.	72	10
Ker kuha mama in jem, kar skuha.	222	32
Ker ne jem zelenjave.	46	7
Ker ne jem mesa.	36	5
Kadar sem lačen/lačna, se s tem ne ukvarjam, pojem kar imam.	183	27
Ker me to ne zanima.	82	12
Ker se bojim, da se bom zredil/zredila.	17	2
Drugo	32	5
<b>Skupaj</b>	<b>690</b>	<b>100</b>

**Graf 10: Vzroki za neupoštevanje predlaganega deleža hranil na krožniku**



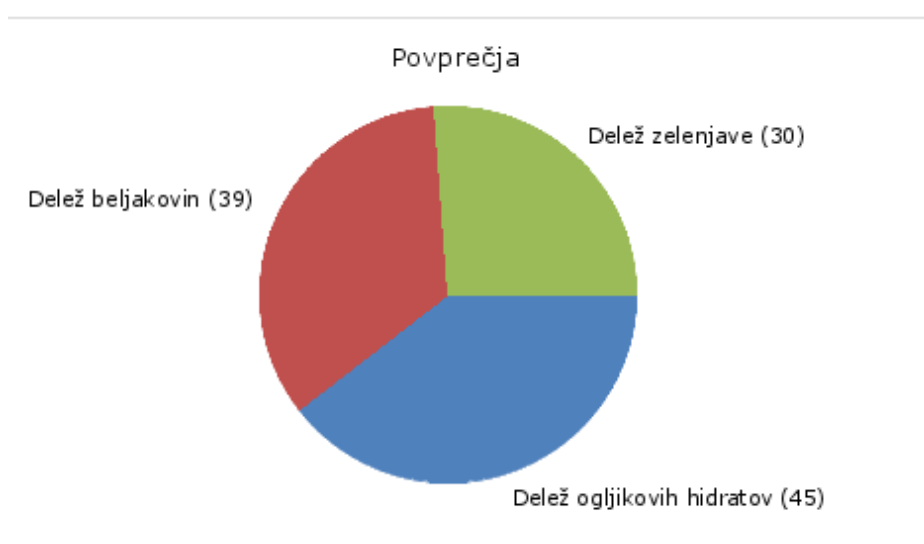
Pri odgovorih na 9. raziskovalno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli vzroke, zaradi katerih ne upoštevajo predlaganega deleža hranil na krožniku:

- sem vegan/veganka;
- imam ločevalno dieto;
- stanujem v dijaškem domu, kjer obrokov ne morem izbirati;
- imam svojo dieto;
- ne vsebuje domače zelenjave;
- zaradi potrebe po aminokislinah;
- zaradi bolezni.

3.10 *Rezultati odgovorov na 10. anketno vprašanje: V deležih zapiši, koliko zelenjave, beljakovin in ogljikovih hidratov vsebuje*

Graf 11 prikazuje rezultate odgovorov na 10. anketno vprašanje.

**Graf 11: Delež zelenjave, beljakovin in ogljikovih hidratov v kosilu**



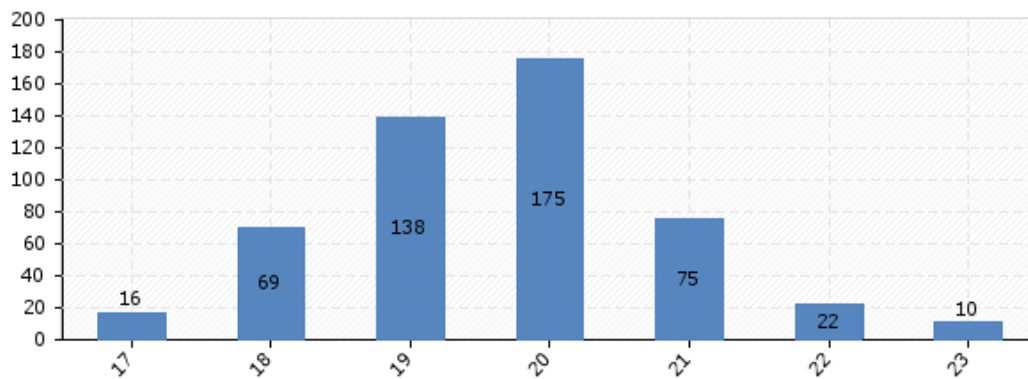
**3.11 Rezultati odgovorov na 11. anketno vprašanje: Kaj običajno zaužiješ zvečer kot večerjo?**

11. anketno vprašanje je bilo odprtega tipa. Anketiranci so odgovarjali različno. Običajno za večerjo pojedjo kruh, salamo, tople sendviče, jajca, hrenovke, kosmiče z mlekom, jogurt, sadje, juho, čips, zelenjava idr.

**3.12 Rezultati odgovorov na vprašanje: Kdaj zvečer zaužiješ zadnji obrok pred spanjem?**

Graf 12 prikazuje rezultate odgovorov na 12. anketno vprašanje.

**Graf 12: Čas zadnjega obroka pred spanjem**



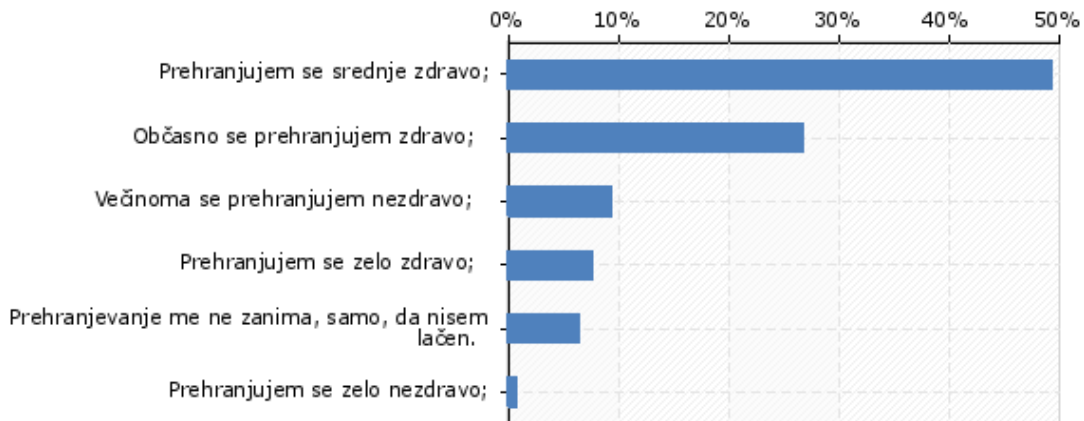
### 3.13 Rezultati odgovorov na 13. anketno vprašanje: Kateri odgovor se najbolj sklada z izbrano oceno tvojih prehranskih navad?

Preglednica 13 in graf 13 prikazujeta rezultate odgovorov na 13. anketno vprašanje.

**Preglednica 13: Ocena prehranskih navad**

Ocena prehranskih navad				
Odgovori na 13. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljavni (%)	Kumulativa (%)
Prehranjujem se zelo zdravo.	39	6	8	8
Prehranjujem se srednje zdravo.	255	41	49	57
Občasno se prehranjujem zdravo.	138	22	27	84
Večinoma se prehranjujem nezdravo.	48	8	9	93
Prehranjujem se zelo nezdravo.	4	1	1	94
Prehranjevanje me ne zanima, samo, da nisem lačen.	33	5	6	100
<b>Skupaj</b>	<b>517</b>	<b>84</b>	<b>100</b>	

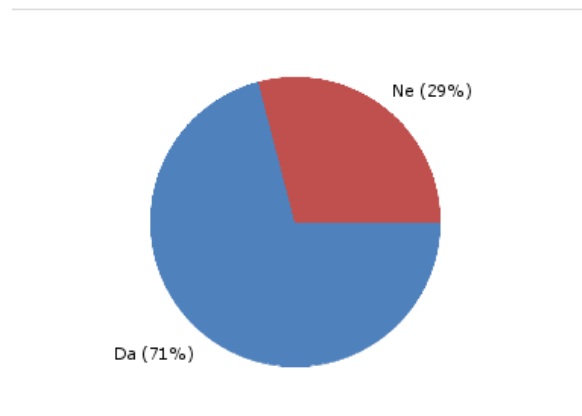
**Graf 13: Ocena prehranskih navad**



3.14 *Rezultati odgovorov na 14. anketno vprašanje: Ali imaš v šoli naročeno šolsko malico?*

Graf 14 prikazuje rezultate odgovorov na 14. anketno vprašanje.

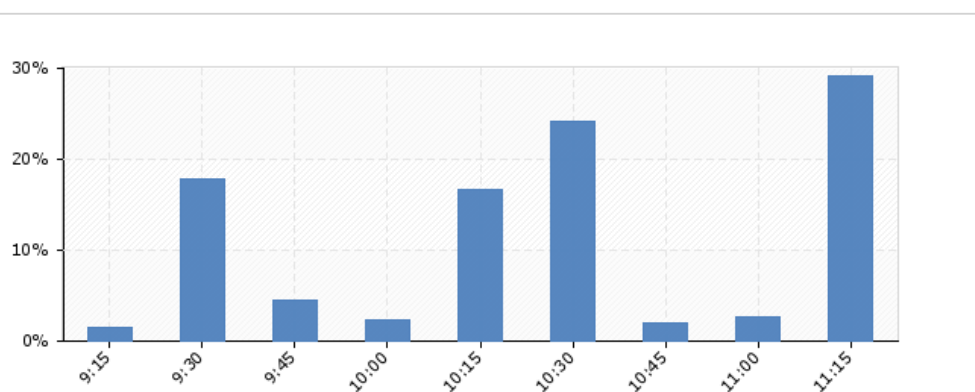
**Graf 14: Delež dijakov z naročeno šolsko malico**



3.15 *Rezultati odgovorov na 15. anketno vprašanje: Kdaj imate na urniku malico?*

Graf 15 prikazuje rezultate odgovorov na 15. anketno vprašanje.

**Graf 15: Čas šolske malice**



3.16 Rezultati odgovorov na 16. anketno vprašanje: Ali ti ustreza čas malice?

Graf 16 prikazuje rezultate odgovorov na 16. anketno vprašanje.

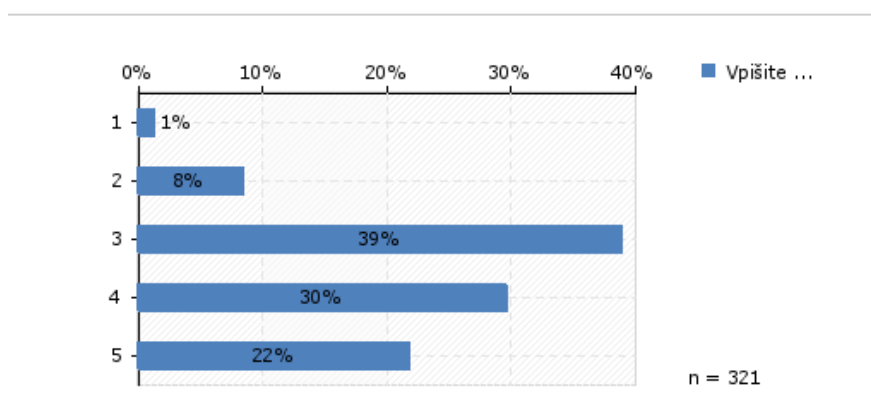
**Graf 16: Ustreznost časa šolske malice**



3.17 Rezultati odgovorov na 17. anketno vprašanje: Kako lačen si v času malice? (1 — nisem, 5 — zelo sem)

Graf 17 prikazuje rezultate odgovorov na 17. anketno vprašanje.

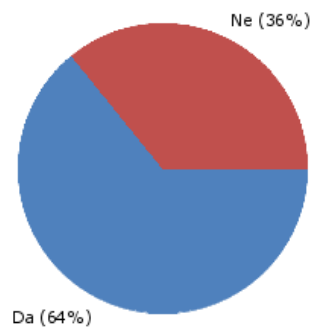
**Graf 17: Ocena lakote**



3.18 *Rezultati odgovorov na 18. anketno vprašanje: Ali si zadovoljen s ponudbo šolskih malic na tvoji šoli?*

Graf 18 prikazuje rezultate odgovorov na 18. anketno vprašanje:

**Graf 18: Zadovoljstvo s ponudbo šolskih malic**



***Razlogi, da dijaki niso zadovoljni s ponudbo šolskih malic, so:***

- ker je predraga;
- hrana bi lahko bila bolj zdrava;
- premajhen obrok;
- premalo začinjena hrana.

***Razlogi, da so dijaki zadovoljni s ponudbo šolskih malic, so:***

- ker je vedno na voljo tisto, kar imajo radi;
- ker so malice okusne;
- raznolika hrana.

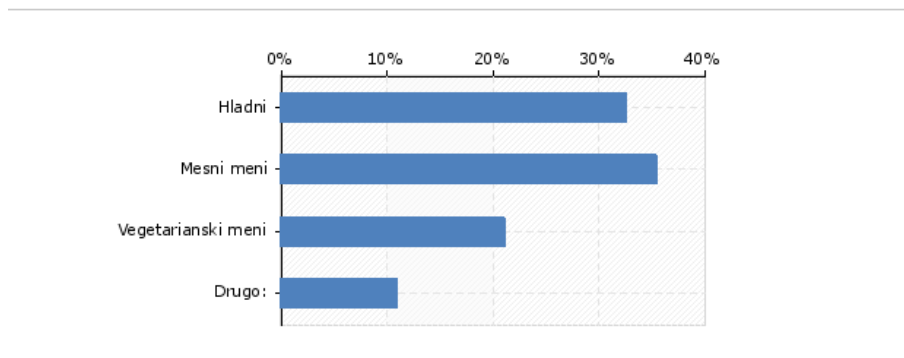
## 3.19 Rezultati odgovorov na 20. anketno vprašanje: Kateri obrok najraje izbereš?

Preglednica 14 in graf 19 prikazujeta rezultate odgovorov na 20. anketno vprašanje.

**Preglednica 14: Najljubši meni**

20. Kateri obrok najraje izbereš?				
Odgovori na 20. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljavni (%)	Kumulativa (%)
Hladni	116	19	33	33
Mesni meni	126	20	35	68
Vegetarijanski meni	75	12	21	89
Drugo	39	6	11	100
<b>Skupaj</b>	<b>356</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	

**Graf 19: Najljubši meni**



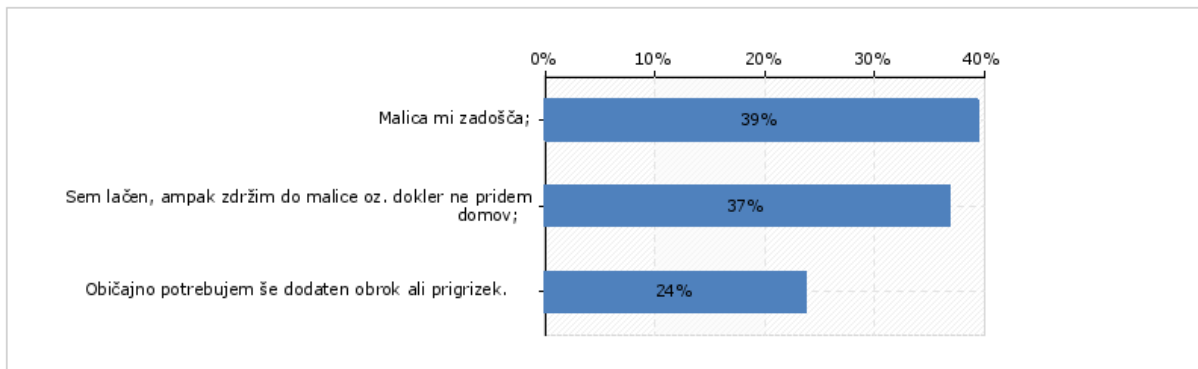
Pri odgovorih na 20. anketno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli, da izberejo solatni meni, sadni meni oziroma, da izbirajo različno.



3.20 Rezultati odgovorov na 21. anketno vprašanje: *Ali ti malica, ki jo poješ v šoli, zadošča do prihoda domov, ali zaužiješ vmes tudi prigrizke?*

Grafa 20 ter 21 in preglednica 15 prikazujejo rezultate odgovorov na 21. In 22. anketno vprašanje.

**Graf 20: Zadostnost šolske malice do prihoda domov**

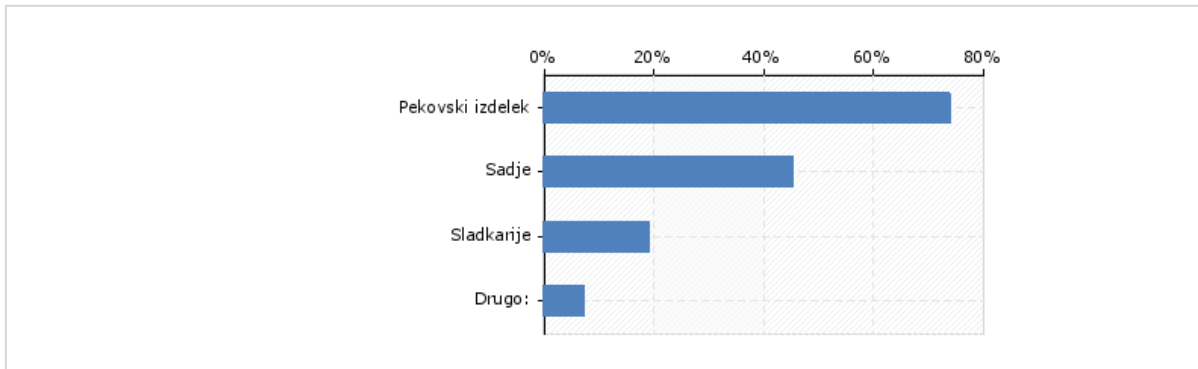


Navadno dijaki, ki jim malica ne zadošča, pojedjo:

**Preglednica 15: Dodaten obrok**

Dodaten obrok							
Odgovori na 22. anketno vprašanje	Frekvence					Veljavni	
			Veljavni (%)	Ustrezni	Ustrezni (%)	Frekvence	%
Sadje	38	84					
Pekovski izdelek	62	84	45	616	6	38	31
Sladkarije	16	84	74	616	10	62	51
Drugo	6	84	19	616	3	16	13
<b>Skupaj</b>		<b>84</b>	<b>7</b>	<b>616</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>5</b>

Graf 21: Dodaten obrok



Pri odgovorih na 22. anketno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli: malico si prinesem od doma; pojem oreščke; beljakovinsko ploščico idr.

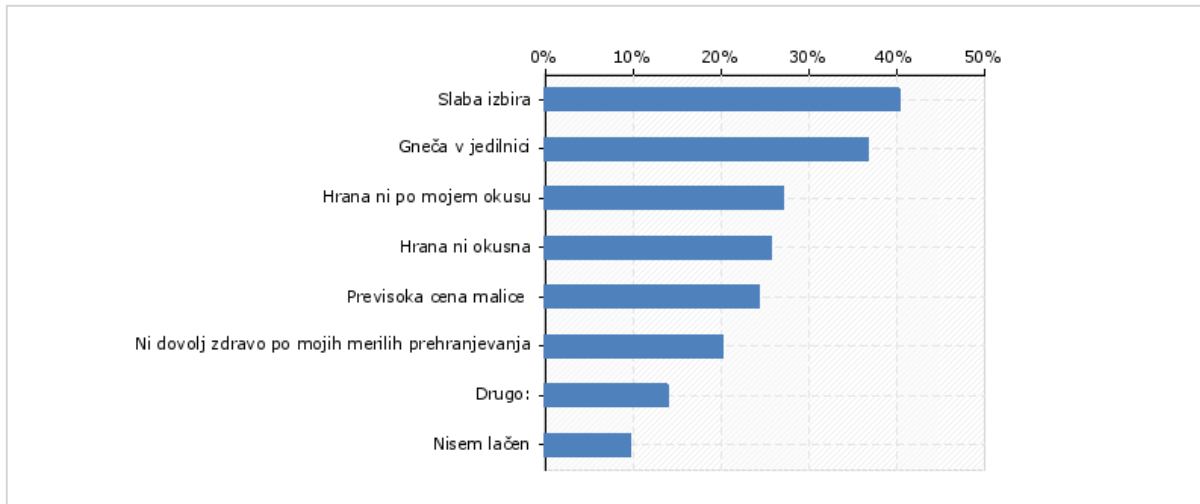
### 3.21 Rezultati odgovorov na 23. anketno vprašanje: Kaj je razlog, da nimaš naročene šolske malice?

Preglednica 16 in graf 22 prikazujeta rezultate odgovorov na 23. anketno vprašanje.

Preglednica 16: Razlogi, da dijaki nimajo naročene šolske malice

Razlogi, da dijaki nimajo naročene šolske malice		
Odgovori na 23. anketno vprašanje	Frekvence	Odstotki (%)
Previsoka cena malice.	35	12
Slaba izbira.	58	20
Hrana ni okusna.	37	13
Nisem lačen.	14	5
Gneča v jedilnici.	53	19
Ni dovolj zdravo.	29	10
Hrana ni po mojem okusu.	39	14
Drugo	20	7
<b>Skupaj</b>	<b>285</b>	<b>100</b>

Graf 22: Razlogi, da dijaki nimajo naročene šolske malice



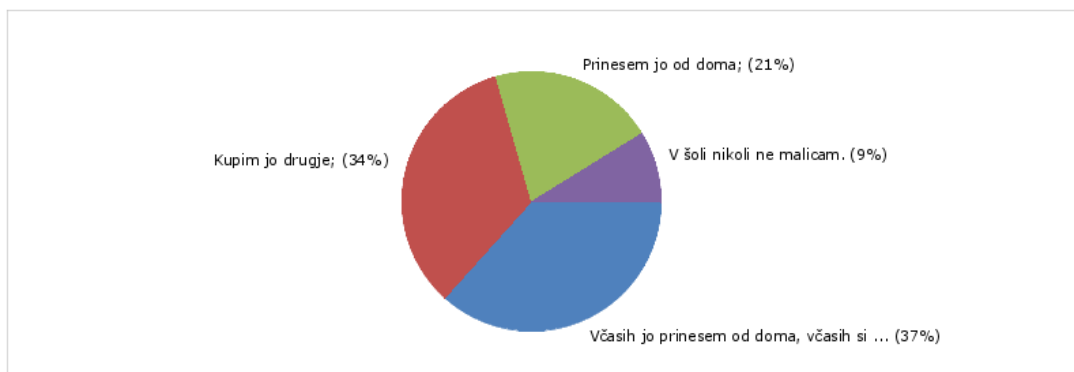
*Pod drugo so navedli naslednje razloge:*

- alergijo;
- najraje pojem, kar si sama pripravim, da zaužijem dovolj beljakovin in ogljikovih hidratov;
- s prijatelji se prehranjujemo izven šole;
- raje grem na svež zrak
- sem na dieti.

### 3.22 Rezultati odgovorov na 24. anketno vprašanje: Kako nabaviš malico, ki jo poješ v šoli?

Graf 23 in preglednica 17 prikazujeta rezultate odgovorov na 24. anketno vprašanje:

Graf 23: Kje kupijo malico

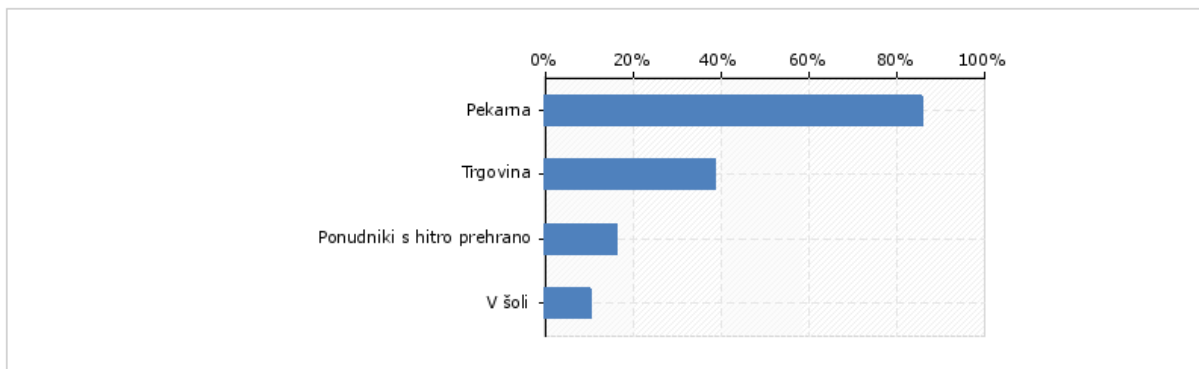


Tisti, ki si malico kupijo drugje:

**Preglednica 17: Kje kupijo malico**

Kje kupijo malico		
Odgovori na 24. anketno vprašanje	Frekvence	Odstotki (%)
Pekarna	42	57
Trgovina	19	26
Ponudniki s hitro prehrano	8	11
V šoli	5	7
<b>Skupaj</b>	<b>74</b>	<b>100</b>

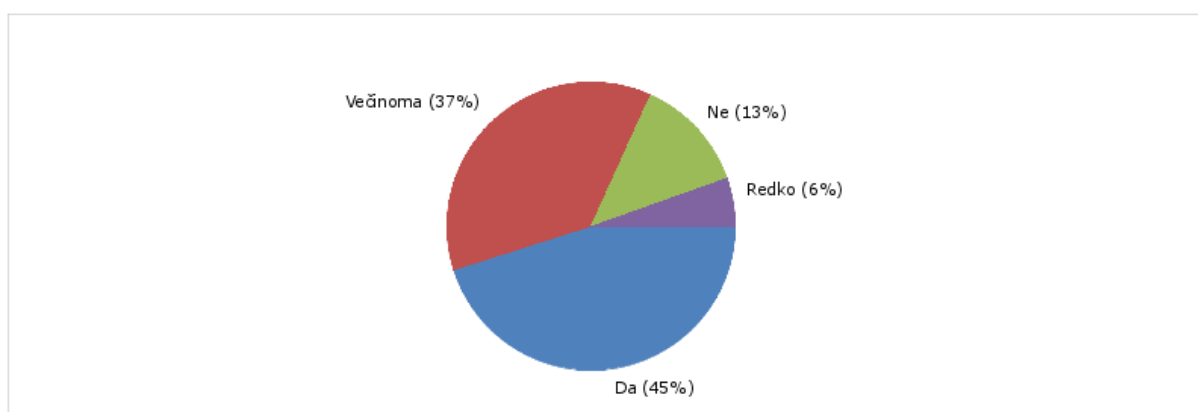
**Graf 24: Kje kupijo malico**



3.23 Rezultati odgovorov na 26. anketno vprašanje: Ali tvoja malica zadošča za tvoje potrebe do prihoda domov ali do kosila?

Graf 25 prikazuje rezultate odgovorov na 26. anketno vprašanje:

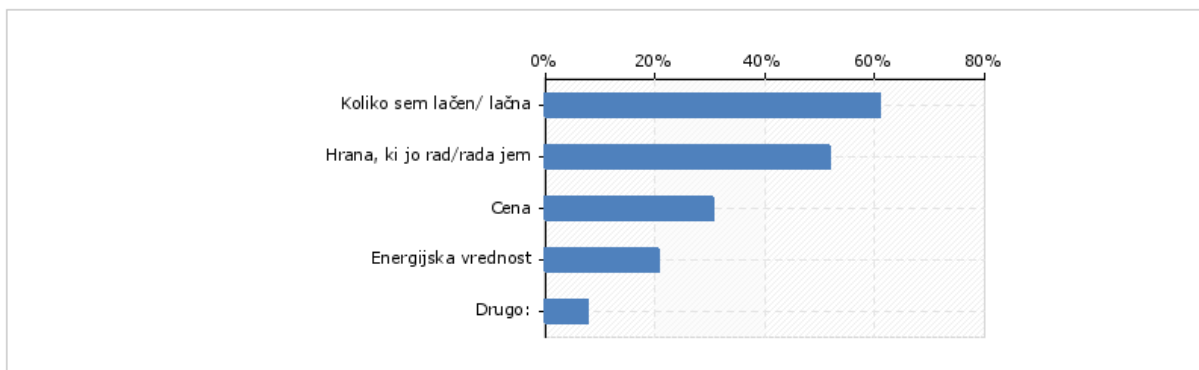
**Graf 25: Zadostnost šolske malice**



### 3.24 Rezultati odgovorov na 27. anketno vprašanje: Kaj najbolj vpliva na tvojo izbiro malice?

Graf 26 prikazuje rezultate odgovorov na 27. anketno vprašanje.

**Graf 26: Vzrok za izbiro šolske malice**



Pri odgovorih na 27. anketno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli, da je izbira malice odvisna od tega, kdo jo pripravi; da ni živalskega izvora; da upoštevajo etični vidik.

### 3.25 Rezultati odgovorov na 28. anketno vprašanje: Ali paziš na to, katere sestavine so v živilih, ki jih kupiš in zaužiješ?

Preglednica 18 prikazuje rezultate odgovorov na 28. anketno vprašanje.

**Preglednica 18: Pozornost na sestavo zaužitih živil**

Pozornost na sestavo zaužitih živil		
Odgovori na 28. anketno vprašanje	Frekvence	Odstotki (%)
Da, vedno pazim;	39	23
Nikoli ne pazim;	47	28
Izogibam se maščobam;	32	19
Izogibam se sladkorjem.	40	24
Drugo	12	7
<b>Skupaj</b>	<b>170</b>	<b>100</b>

Pri odgovorih na 28. anketno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli:

- včasih pazim;
- redko pazim;
- pogosto pazim;
- izogibam se aditivom idr.

**3.26 Rezultati odgovorov na 29. anketno vprašanje: Kaj običajno zaužiješ za malico?**

Preglednica 19 prikazuje rezultate odgovorov na 29. anketno vprašanje:

**Preglednica 19: Obrok dijakov brez šolske malice**

<b>Obrok dijakov brez šolske malice</b>		
<b>Odgovori na 29. anketno vprašanje</b>	<b>Frekvence</b>	<b>Odstotki (%)</b>
Sadje	59	26
Jogurt	32	14
Sendvič	43	19
Rogljček ali drug pekovski izdelek	73	32
Kosmiče in jogurt	8	3
Drugo	14	6
<b>Skupaj</b>	<b>229</b>	<b>100</b>

Pri odgovorih na 29. anketno vprašanje so anketiranci pri možnosti »drugo« navedli:

- skuta s sadjem;
- oreščki;
- polnozrnat kruh s sezonsko zelenjavo;
- kebab.

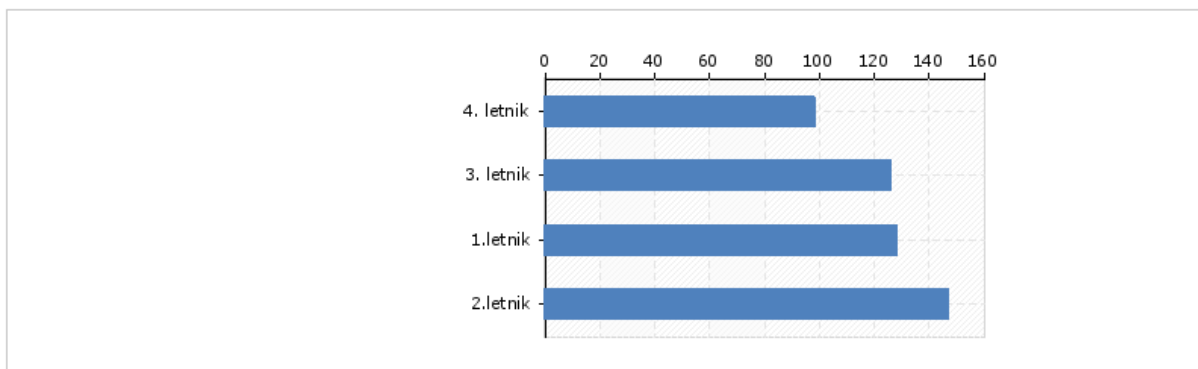
## 3.27 Letnik, ki ga obiskujejo anketiranci

Preglednica 20 in graf 26 prikazujeta rezultate odgovorov na 30. anketno vprašanje.

Preglednica 20: Letnik

Letnik				
Odgovori na 30. anketno vprašanje	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljavni (%)	Kumulativa (%)
1. letnik	128	21	26	26
2. letnik	147	24	29	55
3. letnik	126	20	25	80
4. letnik	98	16	20	100
<b>Skupaj</b>	<b>499</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	

Graf 26: Letnik



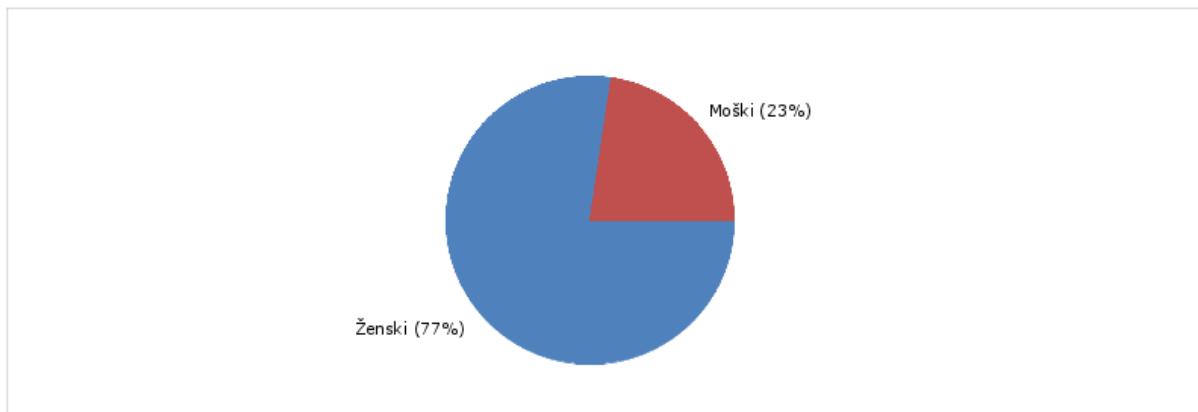
## 3.28 Spol anketirancev

Preglednica 21 in graf 27 prikazujeta rezultate odgovorov na 31. anketno vprašanje.

Preglednica 21: Spol

Spol				
Odgovori	Frekvenca	Odstotek (%)	Veljavni (%)	Kumulativa (%)
Moški	113	18	23	23
Ženski	385	63	77	100
<b>Skupaj</b>	<b>498</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	

Graf 27: Spol



## 3.29 Primerjave

Preglednica 22: Primerjava letnika in izbranega menija

Kateri letnik obiskuješ? (Q30)	Kateri obrok najraje izbereš? (Q20)				
	Hladni	Mesni	Vegetarijanski meni	Drugo	Skupaj:
1. letnik	42	31	24	6	103
	41 %	30 %	23 %	6 %	100 %
2. letnik	31	42	22	14	109
	28 %	39 %	20 %	13 %	100 %
3. letnik	22	35	14	11	82
	27 %	43 %	17 %	13 %	100 %
4. letnik	21	18	14	6	59
	36 %	31 %	24 %	10 %	100 %
Skupaj	116	126	74	37	353
	33 %	36 %	21 %	10 %	100 %



Preglednica 23: Primerjava izbire šolske malice in pogostost zajtrkovanja

Ali imaš v šoli naročeno šolsko malico? (Q14)	Ali zjutraj zajtrkuješ? (Q2)				
	Da	Ne	Pogosto	Redko	Skupaj
Da	191	76	41	61	369
	52 %	21 %	11 %	17 %	100 %
Ne	75	32	21	22	150
	50 %	21 %	14 %	15 %	100 %
Skupaj	266	108	62	83	519
	51 %	21 %	12 %	16 %	100 %

Preglednica 24: Primerjava izbire zajtrka in števila dnevnih obrokov

Koliko obrokov zaužiješ dnevno? (Q1)	Ali zjutraj zajtrkuješ? (Q2)				
	Da	Ne	Pogosto	Redko	Skupaj
1 obrok	0	3	0	2	5
	0 %	60 %	0 %	40 %	100 %
2 obroka	2	18	0	10	30
	7 %	60 %	0 %	33 %	100 %
3 obroke	44	63	20	45	172
	26 %	37 %	12 %	26 %	100 %
4 obroke	125	27	39	30	221
	57 %	12 %	18 %	14 %	100 %
5 obrokov	113	10	16	8	147
	77 %	7 %	11 %	5 %	100 %
6 obrokov	13	1	3	3	20
	65 %	5 %	15 %	15 %	100 %
Več kot 6 obrokov	9	4	2	3	18
	50 %	22 %	11 %	17 %	100 %
Skupaj	306	126	80	101	613
	50 %	21 %	13 %	16 %	100 %

Preglednica 25: Primerjava izbire zajtrka in števila dnevnih obrokov

Ali imaš v šoli naročeno šolsko malico? (Q14)	Koliko obrokov zaužiješ dnevno? (Q1)							
	1 obrok	2 obroka	3 obroke	4 obroke	5 obrokov	6 obrokov	Več kot 6 obrokov	Skupaj
Da	1	15	102	132	96	13	10	369
	0 %	4 %	28 %	36 %	26 %	4 %	3 %	100 %
Ne	4	10	41	48	35	5	7	150
	3 %	7 %	27 %	32 %	23 %	3 %	5 %	100 %
Skupaj	5	25	143	180	131	18	17	519
	1 %	5 %	28 %	35 %	25 %	3 %	3 %	100 %

Preglednica 26: Primerjava izbire šolskih malic in števila dnevnih obrokov

Kaj običajno zaužiješ za kosilo? (Q6)	Ali imaš v šoli naročeno šolsko malico? (Q14)		
	Da	Ne	Skupaj:
Doma pripravljeno hrano.	330	131	461
	72 %	28 %	100 %
Hrano iz restavracije.	8	6	14
	57 %	43 %	100 %
Hitro pripravljena živila (pizza, kebab, hamburger ...).	3	4	7
	43 %	57 %	100 %
Sendvič ali izdelke iz pekarnice.	16	2	18
	89 %	11 %	100 %
Nimam kosila.	2	2	4
	50 %	50 %	100 %
Drugo	10	4	14
	71 %	29 %	100 %
Skupaj:	369	149	518
	71	29	100

## **4 RAZPRAVA**

**HIPOTEZA 1:** Dijaki zjutraj ne zajtrkujejo, njihov prvi šolski obrok je šolska malica.

Za preverjanje hipoteze 1 sva upoštevali odgovore na anketna vprašanja 1, 2, 3, 14, 30 in 31.

Hipotezo sva ovrgli, saj je anketa pokazala, da 50 % dijakov zjutraj zajtrkuje, ostali pa so odgovorili, da zajtrkujejo: pogosto (13 %) in redko (16 %). Le (20 %) dijakov zjutraj doma ne zajtrkuje, kar je sicer še vedno precej, vendar manj, kot sva domnevali.

Kar 77 % anketiranih dijakov, ki jedo zajtrk, je napisalo, da dnevno zaužijejo pet obrokov. To pomeni, da je njihova prehrana urejena. Meniva, da je povečanje pozornosti prehranskim navadam mladostnikov zaradi uzakonjenja Zakona o šolski prehrani močno vplivala na kvaliteto prehranskih navad srednješolcev. V nadaljevanju raziskovalne naloge je predstavljena analiza, koliko dijakov zjutraj zajtrkuje glede na to, ali imajo naročeno šolsko malico ali ne. Ugotovili sva, da ima večina dijakov, ki redno zajtrkujejo, hkrati tudi naročeno šolsko malico. Med dijaki, ki nimajo naročene šolske malice, jih zajtrkuje le 50 %. Kot najpogostejši razlog, zakaj ne zajtrkujejo, so navedli zgodnje vstajanje in vožnjo v šolo. Drugi najpogostejši razlog pa je pomanjkanje teka (apetita). V raziskovalni nalogi z naslovom *Prehrana celjskih srednješolcev po novem* (2009) sva našli podatek, da takrat ni zajtrkovalo 34 % anketiranih dijakov, občasno pa jih je zajtrkovalo 36 %. Tudi Center za promocijo zdravja je leta 2011 izdal raziskavo, ki je pokazala, da 57 % fantov in deklet ne zajtrkuje. Na I. gimnaziji v Celju so leta 2015 prav tako naredili anketo o tem, koliko njihovih dijakov redno zajtrkuje. Takšnih je bilo 51 %. Da bi povečali število dijakov, ki zajtrkujejo, so na šoli celo odprli posebno kantino z zajtrki, vendar so jo zaradi majhnega zanimanja zanje zaprli. Zato ugotavljava, da določeno število dijakov zjutraj ne more ali ne želi zajtrkovati. Meniva, da je verjetnost, da se to spremeni, majhna. Sicer pa najverjetneje enako velja tudi za odrasle.

Iz najine ankete težko zaključujeva, da se je v zadnjih letih pogostost zajtrkovanja med dijaki bistveno povečala, je pa na tem področju opazen trend izboljšanja, kar je razveseljivo.

V anketi sva spraševali, kaj dijaki navadno zajtrkujejo. Analiza ankete je pokazala, da večinoma jedo kosmiče in mleko, ker je to najlažje in najhitreje pripravijo ter zaužijejo.

Ugotovili sva, da so dekleta bolj ozaveščena o pomembnosti zajtrka, zato pogosteje zajtrkujejo (51 %) kot fantje (41 %). Tudi to je na nek način pričakovano, saj dekleta bolj

skrbijo za prehrano, zdravje in videz. Najbolj redno zajtrkujejo dijaki 4. letnika (56 %), najredkeje pa drugošolci (46 %). Meniva, da je to verjetno povezano tudi z osebnostnim razvojem, saj je znano, da se ravno v drugem letniku dijaki doživljajo največje osebne spremembe. Četrtošolci pa so že bolj zreli in znajo bolje poskrbeti zase tudi v tem smislu.

**HIPOTEZA 2:** Dijaki, ki malicajo v šoli, raje izberejo hladno malico kot pa topel obrok.

Za preverjanje hipoteze 2 sva upoštevali odgovore na anketna vprašanja 14, 16, 17, 18, 20, 21 in 22. Domnevali sva, da dijaki, ki malicajo v šoli, raje izberejo hladno malico kot pa topel obrok. Hipotezo sva ovrgli, saj je med dijaki, ki malicajo v šoli, kar 56 % takih, ki izbirajo topli meni (mesni – 35 % ali vegetarijanski – 21 %). Meniva, da je to povezano z dejstvom, da topla hrana dijake bolj nasiti in jim zagotovi dovolj hranilnih snovi do prihoda domov. Dijakov (39 %), ki izberejo topli meni, do kosila ne potrebujejo dodatnega obroka. Ker je sestava toplih obrokov kontrolirana, s tem v svoje telo vnesejo kvalitetna živila. Tako se izogonejo hitrim industrijsko pripravljenim prehranskim prigrizkom, ki pogosto vsebujejo veliko enostavnih sladkorjev, skritih maščob, soli in drugih v zdravi prehrani nezaželenih dodatkov. Dijaki, ki jim malica ne zadošča, pa sami poskrbijo za dodatne prigrizke. Takšnih je bilo po rezultatih ankete 24 %. Prigrizki, ki jih izbirajo, so predvsem pekovski izdelki, sadje in sladkarije.

Rezultati so pokazali, da hladni meni najpogosteje izberejo prvošolci, saj so hladnih malic navajeni še iz osnovne šole. Topli mesni meni najpogosteje izbirajo tretji letniki, vegetarijanskega pa četrtošolci.

Z analizo odgovorov na anketo sva ugotovili, da je 64 % dijakov zadovoljnih s ponudbo šolskih malic. Ker je bila anketa spletna in ni spraševala po šoli, ki jo anketirani obiskuje, je podatek splošen. Vse srednje šole v Celju imajo urejene malice za svoje dijake, zato meniva, da je ponudba malic zadovoljiva.

Z odprtim tipom vprašanja sva želeli izvedeti, zakaj je šolska malica dijakom všeč oziroma zakaj ne. Dijaki so navedli, da radi malicajo zaradi raznolike in dobre hrane, velike ponudbe, ker je z malico poskrbljeno za njihovo dieto in ker lahko izbirajo med štirimi meniji. Pri tem je zanimivo, da so razlogi, zaradi katerih eni dijaki malicajo v šoli popolnoma v nasprotju s tistimi, ki jih navajajo dijaki (36 %), ki ne malicajo. Ti so kot razloge, zakaj jim malica ni všeč, najpogosteje navedli: jedi se ponavljajo, izbira med ponujenimi malicami je premajhna, malice niso zdrave, obroki so premajhni, cene so previsoke. Rezultati so naju

malo presenetili, saj kažejo, da je raznolikost osebnih navad in okusov med dijaki izredno velika in je nemogoče ustreči vsem. Nekateri dijaki menijo, da je količina hrane pri malici premajhna. Pričakujejo, da bodo količinsko šolske malice enake kosilu. Pri tem pa pozabljajo, da je količina živil v malici predpisana in predvideno manjša od količine živil kosila. Velikost porcij ustreza standardom in določilom zakonodajalca, prepisanih s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (2005). Podobno je z okusi, ki se pri posameznikih razvijajo različno, odvisno od okolja, v katerem so odraščali. Okus se nam razvije okoli četrtega leta starosti. Če smo od malega navajeni jesti zelo slano hrano ali hrano z veliko ojačevalci okusa, te vsebuje predvsem hitra hrana, potem nam šolska malica ne bo ustrezala. Ta namreč vsebuje samo toliko začimb, kot je predpisano. Ojačevalci okusa pa se v prehrani mladostnikov ne smejo uporabljati.

Če podatke, pridobljene v najini anketi, primerjava s podatki že narejene raziskovalne naloge iz leta 2009, lahko zaključiva, da so dijaki z malico danes bolj zadovoljni. Domnevava, da so se malice izboljšale, spremenili pa so se tudi dijaki. Po rezultatih raziskovalne naloge, je bilo leta 2009 z malico zadovoljnih 48,7 % anketiranih dijakov.

V anketi sva spraševali, koliko so dijaki v času malice lačni. Rezultati ankete so pokazali, da je njihova lakota precej velika. Ponudili sva jim lestvico odgovorov od 1 (niso lačni) do 5 (so zelo lačni). Povprečna stopnja lakote je bila 3,6, kar priča, da dijaki resnično potrebujejo kvalitetno šolsko malico, da lahko normalno opravljajo svoje šolske obveznosti.

Večji problem, ki je povezan s stopnjo lakote, pa je čas, ko dijaki malicajo. V odgovorih so navedli, da jim čas malice ne ustreza, tako je odgovorilo 39 % dijakov. 32 % dijakov meni, da je malica zanje prepozno, za 7 % dijakov pa prezgodaj. Ta rezultat odpira večji problem srednješolske prehrane. Šole ob uvedbi malic niso imele ustreznih prostorskih pogojev (šolskih kuhinj in jedilnic), zato so malico uredile v okviru prostorskih možnosti. Posledica je bilo povečanje števila odmorov za malico, saj so prilagajali obstoječe število dijakov razpoložljivim prostorskim razmeram. Zato dijaki po letnikih malicajo med različnimi odmori. Posledično je malica za dijake, ki malicajo prvi, prezgodaj. Za tiste, ki malicajo zadnji, pa je prepozno. Časovni razmik med njimi je lahko dve uri. Da je čas malice pomemben, pa priča tudi podatek, da le 39 % dijakom šolska malica zadošča do prihoda domov. Mnogi so vmes že lačni, 37 % dijakov pa zdrži do kosila, ki ga zaužijejo ob prihodu domov.

**HIPOTEZA 3:** Dijaki, ki malicajo v šoli, imajo bolj urejeno prehrano kot tisti, ki ne.

Za preverjanje hipoteze 3 sva upoštevali odgovore na anketna vprašanja 14, 23 in 24.

Hipoteze 3 ne moreva ne potrditi, ne ovreči. Predvidevali sva, da dijaki, ki malico kupujejo sami, doma ne jedo zdravo in nimajo dovolj obrokov. To prepričanje se je izkazalo kot zmotno. Rezultati ankete so pokazali, da zaužijejo dijaki z naročeno šolsko malico (takšnih je 36 %) in dijaki brez nje (takšnih je 32 %), dnevno štiri obroke. Oboji so tudi navedli, da za kosilo največkrat zaužijejo doma pripravljeno hrano. Zaključujemo, da izbira šolske malice ne vpliva na število dnevno zaužitih obrokov.

Raziskali sva tudi, kako na izbiro malice v šoli vplivata spol dijakov in letnik, ki ga obiskujejo. V šolski kantini malica 68 % fantov in 73 % deklet. Dekleta malicajo pogosteje, kar pojasnjujeva z njihovim zgodnejšim dozorevanjem in posledično bolj zrelim odnosom do sebe. Po šolski malici najpogosteje posegajo dijaki iz 1. letnika (82 %) in najmanj pogosto dijaki iz 4. letnika (39 %). S starostjo dijakov pada interes za šolske malice. Kot najpogostejši razlog za to so dijaki navedli premajhno izbiro živil in različic malice. Šolske kantine upravljajo zunanji ponudniki hrane, ki pri ponudbi niso inovativni in je ne spreminjajo. Zato se malice ponavljajo, česar pa se dijaki naveličajo. Razen tega so četrtošolci že odrasli in sami poskrbijo zase. Pri izbiri hrane so bolj inovativni in radi posegajo po drugih ponudbah hrane v mestu.

Opazna razlika je tudi v številu obrokov, ki jih pojedjo fantje ali dekleta. Med fanti je večji delež tistih, ki dnevno zaužijejo več kot 6 obrokov. Pri dekletih je število zaužitih dnevnih obrokov manjše, običajno do 5. Zaradi kasnejšega telesnega razvoja imajo fantje večjo potrebo po hranilih kot dekleta. Najintenzivnejši razvoj deklet se odvija v času, ko še obiskujejo osnovno šolo. Večja potreba po hranilih pri fantih je povezana tudi s telesno konstitucijo. Med anketiranimi, ki nimajo šolske malice, je opazno večje tudi nihanje števila zaužitih dnevnih obrokov. Razpon dnevno zaužitih obrokov je pri njih od 1 pa do več kot 6. Kar 60 % anketiranih dijakov, ki zjutraj ne zajtrkuje, dnevno zaužije samo en ali dva obroka. Iz tega lahko sklepava, da ti dijaki zaužijejo samo malico in kosilo, saj zajtrka ne jedo.

Med dijaki (37 %), ki nimajo naročene šolske malice, si večina malico občasno kupi (takih je 34 %), včasih pa prinese od doma (takšnih je 21 %). Med dijaki je 9 % takih, ki v šoli nikoli ne malicajo. Meniva, da je to veliko. V najinem vzorcu anketiranih je to več kot 60 dijakov. V anketi sva spraševali, kje si ti dijaki kupijo malico in kaj si kupijo. Največji delež dijakov

(86 %) si hrano kupi v pekarni, nekateri med njimi (39 %) tudi v trgovini. Zanimivo pa je, da 10 % teh dijakov malico kupuje v šolski kantini. Na prehrano teh dijakov pomembno vpliva ponudba hrane v pekarnah, trgovinah in v kantini. Ugotavljava, da šolske kantine izboljšujejo prehrano tudi teh srednješolcev, saj jim dajejo možnost, da malico kupijo v šoli. Najpogosteje kupujejo rogljičke in pekovske izdelke. Ti so bogati predvsem z ogljikovimi hidrati. S tem dijaki pokrijejo svoje energijske potrebe, ne zaužijejo pa vseh svetovanih hranilnih snovi. Naslednja najpogostejša izbira malice je sadje ali jogurt. S to izbiro dijaki zadostijo dnevnim potrebam po beljakovinah in vitaminih. Jogurt je zaradi večje vsebnosti beljakovin boljša izbira kot sadje, seveda pa je veliko odvisno od vrste izbranega jogurta. Izbira sladkanih jogurtov poveča vnos skritih sladkorjev. V anketi sva preverjali, če dijaki, ki v šoli ne malicajo, pazijo na sestavo živil, ki jih kupujejo. Najpogostejši odgovor je bil »nikoli«. To potrjuje hipotezo, da imajo dijaki, ki v šoli malicajo bolj urejeno prehrano, kot tisti, ki jo kupijo sami.

Z analizo ankete sva ugotovili, da 16 % dijakov obiskuje ponudnike s hitro prehrano. Problem je v pogosto slabi kakovosti sestavin ter neustrezni sestavi in kalorični vrednosti obrokov. Povprečni odrasli naj bi na dan zaužil okoli 2000 kalorij. Če upoštevamo kalorično vrednost Big Mac McMenu-ja, ki je najbolj prodajan meni v McDonald's restavracijah, in je sestavljen iz hamburgerja, krompirčka in kokakole, ugotovimo, da navedeni meni vsebuje 934 kalorij. To je kar polovica vseh energijskih potreb odraslega človeka. Takšen obrok tudi vsebuje nepravilne deleže organskih snovi, saj vsebuje preveč maščob in ogljikovih hidratov in premalo kakovostnih beljakovin in vitaminov.

**HIPOTEZA 4:** Nekaterim dijakom šolska malica nadomesti kosilo.

Za preverjanje hipoteze 4 sva upoštevali odgovore na anketna vprašanja 14, 15, 16, 20 in 21.

Rezultati izvedene ankete so hipotezo vrgli. Med dijaki, ki imajo šolsko malico, je samo 1 % takih, ki nimajo kosila. Enak je tudi delež dijakov, ki jedo šolsko malico in nimajo kosila. To sva povezali s številom dnevno zaužitih obrokov. 37 % anketiranih dijakov dnevno ne zaužije pet obrokov, ker niso tolikokrat lačni. Meniva, da je manjše število dnevno zaužitih obrokov povezano z uro malice. Med anketiranimi 29 % dijakov malica šele ob 11.15. Če ti dijaki zajtrkujejo in za malico pojedjo topel obrok, jih to dovolj nasiti, da ne potrebujejo kosila oziroma še dodatnih popoldanskih obrokov.

**HIPOTEZA 5:** Dijaki pri načrtovanju obrokov ne upoštevajo hranilne vrednosti in energijske gostote izbranih živil.

Za preverjanje hipoteze 5 sva upoštevali odgovore na anketna vprašanja 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 in 21. Rezultati ankete hipotezo 5 potrjujejo. Anketa kaže, da 34 % dijakov nikoli ne pazi na energijsko vrednost živil. Samo 28 % dijakov pri izbiri obroka upošteva energijsko vrednost zaužitih živil. Dijaki (52 %) najraje jedo svoje najljubše jedi in jih zato izbirajo med meniji šolske malice. Na njihovo izbiro menija vpliva tudi stopnja lakote. Na osnovi tega se za izbiro menija odloča 61 % dijakov. Odločijo se intuitivno, na osnovi videza ponujenih živil. Na energijsko gostoto živil pazi le 21 % dijakov. Pri tem sva ugotovili, da so pri izbiri živil pozorni predvsem na vsebnost sladkorjev (29 % dijakov) in maščob (23 % dijakov). Pozabijo pa na vnos vitaminov, mineralov in beljakovin. Med anketiranimi jih 49 % meni, da se prehranjujejo srednje zdravo. To drži le, če upoštevamo število dnevno zaužitih obrokov. Če pa upoštevamo vsebnost posameznih skupin organskih snovi v zaužitih živilih, pa je trditev drugačna. Že sama izbira živil, ki jih dijaki izberejo za zajtrk, kaže, da vsebnosti hranil ne upoštevajo. Kar 45 % dijakov zajtrkuje čokoladne kosmiče (ali žitne) z mlekom ali jogurtom. Pri tem je jogurt boljša izbira kot mleko. Kosmiči, ki vsebujejo veliko količine sladkorjev, so sicer nasitni, vendar imajo izredno visok glikemični indeks. Vsebujejo namreč veliko enostavnih sladkorjev, predvsem v obliki glukoznega sirupa. To posledično vpliva, da se v telesu po zaužitju izločajo velike količine inzulina. Zato so rizično živilo, ki povečuje tveganje za nastanek sladkorne bolezni.

V anketo sva vključili tudi poznavanje standardov zdravega krožnika. Rezultati so pokazali, da jih 70 % dijakov ne upošteva. Kot najpogostejši razlog so navedli, da jim obroke/kosilo pripravlja mama. Izbira jedi za kosilo je povezana s tradicionalnim načinom prehranjevanja posameznih družin. Anketa pa je pokazala, da so dijaki precej razvajeni. Pogosto ne jedo zelenjave, mesa, sadja in drugega. Prav tako jih ne zanima, kaj jedo, samo da je po njihovem okusu. Iz odgovorov sva sklepali, da dijaki (40 %) pojedjo v obroku, kot je kosilo, zadostno količino ogljikovih hidratov. Številni dijaki (26 %) pa pojedjo premalo zelenjave. Zanimivo je, da je v obrokih 34 % dijakov delež beljakovin višji, kot je priporočeno s standardi zdrave prehrane. Iz tega sklepava, da je splošno poznavanje standardov zdrave prehrane slabo. Pri tem pa je potrebno navesti tudi druge razloge, kot so: kulturno okolje, socialni status družin, čas, ki je v družinah na voljo za pripravo obrokov, in specifičen okus posameznikov. Zagotovo pa na prehranske navede družin in posledično mladostnikov vplivajo tudi mediji, reklame in drugo. Vemo, da je priprava mesa hitrejša in lažja kot priprava zelenjavnih jedi.



**HIPOTEZA 6:** Dijaki ne načrtujejo svoje prehrane.

Za preverjanje hipoteze 6 sva upoštevali odgovore na anketna vprašanja 5, 28 in 29. Odgovori anketiranih dijakov potrjujejo to hipotezo. Pri tem naju je najbolj presenetilo, da najinih vrstnikov to sploh ne zanima. Večini je pomembno samo, da niso lačni. Glede na starost sva pričakovali, da se anketirani bolj vključujejo v pripravo hrane v družini. Domnevava, da le redki dijaki znajo kuhati in tudi v primeru, da znajo, to običajno ne sodi med njihove družinske delovne obveznosti. Meniva, da je to tudi razlog, da v posameznih družinah pripravljajo jedi po okusu mladostnikov in ne po priporočenih standardih.

Analiza ankete je pokazala, da upoštevajo standarde zdravega krožnika pogosteje dijaki, ki nimajo naročene šolske malice. Najverjetneje so to tisti, ki so kot razlog, zakaj nimajo naročene šolske malice, navedli, da je premalo zdrava in si zato raje kupijo malico, ki ustreza njihovim standardom in zahtevam. Najbolj upoštevajo standard zdravega krožnika dijaki 1. letnika ( 28 %). Potem za njegovo upoštevanje pada, saj ga upošteva samo 19 % dijakov 2. in 4. letnika. Za nekaj odstotkov standard zdravega krožnika bolj upoštevajo dekleta (22 %).

## 5 VIRI IN LITERATURA

1. Beljakovine , dostopno na spletnem naslovu: <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/osnovna-hranila/76-beljakovine.html> (pridobljeno 28. 2. 2017).
2. Bodi eko, dostopno na spletnem naslovu: <https://www.bodieko.si/zdrava-prehrana-mladostniki> (pridobljeno 3. 3. 2017).
3. Encim , dostopno na spletnem naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Encim> (pridobljeno 3. 3. 2017).
4. HERLIČ, Majda, EKART, Ksenija, KOMERIČKI, Jasna. 2015. Prehrana in dietetika – Študijsko gradivo za 2. letnik. Izdala: Izobraževalni center piramida Maribor: *višješolski študijski program: »Živilstvo in prehrana«*).
5. KOMERIČKI, Jasna in EKART, Ksenija. 2014. Prehrana in zdravje – Študijsko gradivo za 1. letnik. Izobraževalni center piramida Maribor: *višješolski študijski program: »Živilstvo in prehrana«*.
6. MINDELL, Earl. 1998. Hrana kot zdravilo. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga. ISBN: 9-788611-152912.
7. Pomen zajtrka, dostopno na spletnem naslovu: [http://www.osjd.si/material/pomen\\_zajtrka.pdf](http://www.osjd.si/material/pomen_zajtrka.pdf) (pridobljeno 3. 3. 2017).
8. Prehrana celjskih srednješolcev po novem, raziskovalna naloga. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200905048.pdf> (pridobljeno 2. 3. 2017).
9. Uradni list RS, št. 43/2010. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/98032> (pridobljeno 5. 3. 2017).
10. Vitamini, dostopno na spletnem naslovu: <http://www.cenim.se/prehrana/vitamini/>(pridobljeno 28. 2. 2017).
11. Vitamini ali encimi? Dostopno na spletnem naslovu: <http://holistic.si/2013/01/30/vitamini-ali-encimi-oz-zakaj-nam-jemanje-stevilnih-prehranskih-dopolnil-prav-nic-ne-pomaga/> (pridobljeno 28. 2. 2017).

## 6 PRILOGA

### 6.1 Anketni vprašalnik

Dragi srednješolci! Sva Mija Hrovat in Maruša Pajer, dijakinji 3. letnika Gimnazije Celje - Center. Izdelujeva raziskovalno nalogo. Zanima naju prehrana mladostnikov, najinih vrstnikov. Pred vami je anketa, ki nama predstavlja vir podatkov za preverjanje hipotez v najini raziskovalni nalogi. Zato vas prosiva, da jo iskreno in natančno izpolnite. Hvala!

#### 1 - Koliko obrokov zaužiješ dnevno?

- 1 obrok
- 2 obroka
- 3 obroke
- 4 obroke
- 5 obrokov
- 6 obrokov
- več kot 6 obrokov

#### 2 - Ali zjutraj zajtrkuješ?

- Da
- Ne
- Pogosto
- Redko

#### 3 - Kaj običajno zajtrkuješ? (več možnih odgovorov)

Možnih je več odgovorov

- Sadje
- Kosmiči (čokoladni/Cornflakes) + mleko/jogurt
- Kruh z namazom (čokoladni namaz, maslo, margarina, marmelada, med...)
- Kruh z namazom (pašteta, skuta, sir...)
- Drugo:

#### 4 - Koliko časa mine od tvojega zadnjega dopoldanskega obroka (zajtrk, malica) do tvojega kosila?

- 1–2 uri
- 2–3 ure
- 3–4 ure

- 4–5 ur
- Več kot 5 ur

**5 – Mladostnikom se svetuje, da dnevno zaužijemo pet obrokov. Koliko obrokov zaužiješ dnevno?**

- Zaužijem 5 ali več obrokov dnevno.
- Nimam jih toliko, ker mi primanjkuje časa zanje zaradi učenja.
- Nimam jih toliko, ker mi primanjkuje časa zanje zaradi obšolskih dejavnosti(glasba, šport).
- Nimam jih toliko, ker ni nikogar, ki bi mi pripravljaj obroke.
- Nimam jih toliko, ker nisem tolikokrat lačen/lačna.
- Imam jih manj, ker se bojim, da se bom zredil/zredila.
- Drugo:

**6 - Kaj običajno zaužiješ za kosilo?**

- Doma pripravljeno hrano.
- Hrano iz restavracije
- Hitro pripravljena živila (pizza, kebab, hamburger...)
- Sendvič ali izdelke iz pekarnice
- Nimam kosila
- Drugo:

**7 - Ali se zaradi zdravstvenih razlogov prehranjuješ z dietnimi živili**

- Da
- Ne

**8 - Ali se držiš standarda zdravega krožnika oziroma obroka, ki vsebuje 50 % ali ½ obroka zelenjave, 25 % ali ¼ obroka beljakovin, to je mesa, sira ali jajc in 25 % ali ¼ obroka ogljikovih hidratov, kot so kruh, testenine, riž ali krompir?**

- Da
- Ne

**9 - Zakaj tvoj običajni obrok/kosilo ne upošteva predlaganega deleža hranil na krožniku?**

Možnih je več odgovorov

- Ker navodil za sestavo zdravega obroka/krožnika ne poznam.
- Ker kuha mama in jem kar skuha.
- Ker ne jem zelenjave.
- Ker ne jem mesa.
- Kadar sem lačen/lačna, se s tem ne ukvarjam, pojem kar imam.

- Ker me to ne zanima.
- Ker se bojim, da se bom zredil/zredila.
- Drugo:

**10 - Opiši prosim svoj krožnik/obrok pri kosilu. V deležih napiši koliko zelenjave, beljakovin in ogljikovih hidratov vsebuje.**

Delež zelenjave	<input type="text"/>
Delež beljakovin	<input type="text"/>
Delež ogljikovih hidratov	<input type="text"/>

---

Skupaj	<input type="text"/>
--------	----------------------

**11 - Kaj običajno zaužiješ zvečer kot večerjo? Če zvečer ješ samo prigrizke, napiši katere prigrizke običajno poješ.**

**12 - Kdaj zvečer zaužiješ zadnji obrok pred spanjem? Uro označi z drsnikom.**

**13 - Kateri odgovor se najbolj sklada z izbrano oceno tvojih prehranskih navad?**

- Prehranjujem se zelo zdravo.
- Prehranjujem se srednje zdravo.
- Občasno se prehranjujem zdravo.
- Večinoma se prehranjujem nezdravo.
- Prehranjujem se zelo nezdravo.
- Prehranjevanje me ne zanima, samo da nisem lačen.

**14 - Ali imaš v šoli naročeno šolsko malico?**

- Da
- Ne

**15 – Kdaj imate na urniku malico? Izberite okvirni čas malice**

- 9.15
- 9.30
- 9.45
- 10.00
- 10.15
- 10.30
- 10.45
- 11.00
- 11.15

**16 - Ali ti ustreza čas malice?**

- Da, ustreza mi.
- Ne, malica je prezgodaj.
- Ne, malica je prepozno.

**17 - Z drsnikom označi kako lačen si v času malice. 1–nisem lačen, 5–zelo sem lačen**

**18 - Ali si zadovoljen s ponudbo šolskih malic na tvoji šoli?**

- Da
- Ne

**19 - Pojasni odgovor zakaj si zadovoljen, ali zakaj nisi zadovoljen.**

**20 - Kateri obrok najraje izbereš?**

- Hladni
- Mesni meni
- Vegetarijanski meni
- Drugo:

**21 – Ali ti malica, ki jo poješ v šoli zadošča do prihoda domov ali zaužiješ vmes tudi prigrizke?**

- Malica mi zadošča.
- Sem lačen, ampak zdržim do malice oz. dokler ne pridem domov.
- Običajno potrebujem še dodaten obrok ali prigrizek.

**22 - Če poleg malice v šoli pred kosilom poješ še kaj, obkroži ali napiši, kaj to običajno je?**

Možnih je več odgovorov

- Sadje
- Pekovski izdelek
- Sladkarije
- Drugo:

**23 - Kaj je razlog, da nimaš naročene šolske malice?**

Možnih je več odgovorov

- Previsoka cena malice
- Slaba izbira
- Hrana ni okusna
- Nisem lačen
- Gneča v jedilnici
- Ni dovolj zdravo po mojih merilih prehranjevanja
- Hrana ni po mojem okusu.
- Drugo:

**24 - Kako nabaviš malico, ki jo poješ v šoli?**

- Kupim jo drugje.
- Prinesem jo od doma.
- Včasih jo prinesem od doma, včasih si jo kupim.
- V šoli nikoli ne malicam.

**25 - Kje običajno kupiš svojo šolsko malico?**

Možnih je več odgovorov

- Pekarna
- Trgovina
- Ponudniki s hitro prehrano
- V šoli

**26 - Ali tvoja malica zadošča za tvoje potrebe do prihoda domov ali do kosila?**

- Da

- Ne
- Večinoma
- Redko

**27 - Kaj najbolj vpliva na tvojo izbiro malice?**

Možnih je več odgovorov

- Cena
- Energijska vrednost
- Koliko sem lačen/lačna
- Hrana, ki jo rad/rada jem
- Drugo:

**28 - Ali paziš na to, katere sestavine so v živilih, ki jih kupiš in zaužiješ?**

Možnih je več odgovorov

- Da, vedno pazim.
- Nikoli ne pazim.
- Izogibam se maščobam.
- Izogibam se sladkorjem.
- Drugo:

**29 - Kaj običajno zaužiješ za malico?**

Možnih je več odgovorov

- Sadje
- Jogurt
- Sendvič
- Rogljiček ali drug pekovski izdelek
- Kosmiče in jogurt
- Drugo:

**30 - Kateri letnik obiskuješ ?**

- 1. letnik
- 2. letnik
- 3. letnik
- 4. letnik

**31 - Spol:**

- Moški
- Ženski



## **IZJAVA\***

Mentor (-ica) , \_\_\_\_\_ , v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi naslovom \_\_\_\_\_, katere avtorji (-ice) so \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ :

- 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 oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje

Celje, \_\_\_\_\_

žig šole

Podpis mentorja(-ice)

Podpis odgovorne osebe

### **\* POJASNILO**

V skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja(-ice) in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja(-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor(-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.

**DOVOLJENJE ZA OBJAVO  
AVTORSKE FOTOGRAFIJE V RAZISKOVALNI NALOGI**

Podpisani, \_\_\_\_\_, izjavljam, da sem avtor(-ica) fotografskega gradiva navedenega v priloženem seznamu in dovoljujem v skladu z 2. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, da se lahko uporabi pri pripravi raziskovalne naloge pod mentorstvom \_\_\_\_\_ z naslovom \_\_\_\_\_, katere avtorji (-ice) so \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ :

Dovoljujem tudi, da sme Osrednja knjižnica Celje vključeno fotografsko gradivo v raziskovalno nalogo objaviti na knjižničnih portalih z navedbo avtorstva v skladu s standardi bibliografske obdelave.

Celje, \_\_\_\_\_

Podpis avtorja:

Priloga:

- seznam fotografskega gradiva