

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

Prehranjevalne navade celjskih dijakov

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:

Pina Hrovat, 4. č

Mentorica:

Valerija Zorko, prof.

Celje, marec 2018



program: splošna gimnazija

Prehranjevalne navade celjskih dijakov

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:

Pina Hrovat, 4. č

Mentorica:

Valerija Zorko, prof.

Celje, marec 2018

ZAHVALA

Vsem anketirancem se zahvaljujem, da so si vzeli nekaj minut časa in rešili anketo.

Hvaležna sem tudi vsem tistim, ki ste anketo posredovali med svoje znance, prijatelje in tako omogočili, da sem dobila še večji vzorec.

Hvala tudi ravnatelju gospodu Gregorju Deleji za posredovanje ankete med dijake Gimnazije Celje – Center ter med dijake preostalih dveh šol; Srednje zdravstvene šole Celje in Šolskega centra Celje.

Lektorici profesorici Andreji Tkalec se zahvaljujem za popravo slovničnih in slogovnih napak.

Največja zahvala pa gre mentorici profesorici Valeriji Zorko, saj brez njene pomoči raziskovalna naloga ne bi bila takšna, kot je. Zahvaljujem se ji za strokovno svetovanje, vsestransko pomoč in spodbudo v času nastajanja raziskovalne naloge.

KAZALO VSEBINE

KAZALO GRAFOV	6
KAZALO TABEL	7
KAZALO SLIK	8
POVZETEK	9
1 UVOD.....	10
1.1 CILJI	10
1.2 HIPOTEZE	11
1.3 METODE RAZISKOVANJA	11
1.3.1 METODA ANKETE	11
1.3.2 METODA VIROV	12
2 TEORETIČNI DEL	13
2.1. TELO KOT DRUŽBENA KATEGORIJA	13
2.1.1 LEPOTNI IDEALI SKOZI ZGODOVINO	13
2.1.2 VPLIV MEDIJEV	14
2.1.3 HEALTHISM	15
2.2 MOTNJE HRANJEVANJA	16
2.2.1 MOTNJE HRANJENJA	16
2.2.2 OBLIKE MOTENJ HRANJENJA	17
2.2.3 SOCIOLOŠKI VIDIKI MOTENJ HRANJENJA	21
2.2.4 PSIHOLOŠKI VIDIKI MOTENJ HRANJENJA	23
2.2.5 MOTNJE HRANJENJA ALI PREHRANJEVANJA?	25
2.3 ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN ZDRAVJE	25
2.3.1 TREND ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	26
2.3.2 NOVA PREHRANSKA PIRAMIDA	26
3 POTEK RAZISKOVANJA	28
4 EMPIRIČNI DEL	29
4.1 VZORECANKETIRANIH	29
4.1.1 SPOL	29
4.1.2 ŠOLA	30
4.1.3 IZOBRAŽEVALNI PROGRAM	31
4.1.4 LETNIK SREDNJE ŠOLE	32

4.2	ANALIZE ODGOVOROV	32
4.2.1	UŽIVANJE ZAJTRKA	32
4.2.2	ZAJTRK	33
4.2.3	MALICA	35
4.2.4	HITRA HRANA	37
4.2.5	DNEVNO ŠTEVILO OBROKOV	38
4.2.6	JEDILNIK	38
4.2.7	PIJAČA	39
4.2.8	HUJŠANJE	40
4.2.9	NAČINI HUJŠANJA	41
4.2.10	NEZDRAVI NAČINI HUJŠANJA	42
4.2.11	RAZŠIRJENOST MOTENJ HRANJENJA	44
4.2.12	POZNAVANJE MOTENJ HRANJENJA	45
4.2.13	BIGOREKSIJA IN ORTOREKSIJA	47
4.2.14	DRUŽBENI DEJAVNIKI	49
4.2.15	DOVZETNOST ZA MOTNJAMI HRANJENJA	50
4.2.16	ZDRAVA PREHRANA	51
4.2.17	ZADOVOLJSTVO Z LASTNIM TELESOM	52
5	RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK	54
5.1	RAZPRAVA	54
5.1.1	HIPOTEZA 1	54
5.1.2	HIPOTEZA 2	55
5.1.3	HIPOTEZA 3	56
5.1.4	HIPOTEZA 4	56
5.1.5	HIPOTEZA 5	57
5.1.6	HIPOTEZA 6	58
5.2	ZAKLJUČEK	59
7	VIRI	61
7.1	SPLETNI VIRI	61
7.2	KNJIŽNI VIRI	61
7.3	VIRI SLIK	62
8	PRILOGA: ANKETA	63

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Vzorec anketiranih po spolu	29
Graf 2: Vzorec anketiranih glede na šolo, ki jo obiskujejo	30
Graf 3: Struktura anketiranih glede na letnik šolanja	32
Graf 4: Uživanje zajtrka	33
Graf 5 : Sestava zajtrka	34
Graf 6 : Sestava malice	35
Graf 7 : Vrsta šolske malice, ki jo uživajo anketirani	36
Graf 8 : Pogostost uživanja hitre prehrane	37
Graf 9 : Število obrokov na dan	38
Graf 10 : Hujšanje	40
Graf 11: Načini hujšanja	42
Graf 12: Nezdravi načini hujšanja	43
Graf 13: Razširjenost motenj hranjenja	44
Graf 14: Poznavanje motenj hranjenja.....	45
Graf 15: Poznavanje ortoreksije in bigoreksije	47
Graf 16: Družbeni dejavniki, ki po mnenju anketirancev vplivajo na pojav motenj hranjenja.....	49
Graf 17: Dovzetnost za motnje hranjenja glede na spol.....	50
Graf 18: Mnenje o zdravem prehranjevanju	51

KAZALO TABEL

Tabela 1: Izobrazbena sestava anketirancev	31
Tabela 2: Uživanje zajtrka	33
Tabela 3: Zajtrk	34
Tabela 4: Malica	35
Tabela 5: Vrsta šolske malice, ki jo uživajo anketirani	36
Tabela 6: Pogostost uživanja hitre prehrane	37
Tabela 7: Število obrokov na dan	38
Tabela 8: Sestava jedilnika	39
Tabela 9: Najljubša pijača anketirancev	40
Tabela 10: Načini hujšanja	41
Tabela 11: Nezdрави načini hujšanja	43
Tabela 12: Poznavanje motenj hranjenja	46
Tabela 13: Poznavanje pomena bigoreksije in ortoreksije	48
Tabela 14: Družbeni dejavniki, ki po mnenju anketirancev vplivajo na pojav motenj hranjenja	49
Tabela 15: Zadovoljstvo z lastnim telesom	53

KAZALO SLIK

Slika 1: Idealno žensko telo v sodobni družbi	14
Slika 2: Anoreksija	18
Slika 3: Bulimija	18
Slika 4: Ortoreksija	20
Slika 5: Osebni trener	22
Slika 6: Hranjenje otroka	23
Slika 7: Motnje hranjenja	24
Slika 8: Moja piramida	27

POVZETEK

Lepotni ideali so se skozi zgodovino spreminjali. Včasih je bilo obilno telo znak pripadnosti višjemu družbenemu razredu in kot tako zaželeno. Danes pa je potisnjeno na rob družbe in že skoraj osovraženo.

V modernih družbah se vse bolj poudarja naš zunanji videz. Lepotni ideal predstavlja vitko, mišičasto, atletsko telo, ki se ga časti kot nekaj božanskega. Doseganje sodobnih lepotnih idealov od posameznika terja ogromno odrekanja, samodiscipline in časa, posledično pa takšno telo ni vsem »dostopno«. Pri tem so ženske bolj kot moški izpostavljene pritiskom glede zunanjega videza. Vse, kar je izven konteksta idealnega, vitkega telesa, je nezaželeno.

Pomembni so vrsta, količina hrane in način prehranjevanja. Nekateri ohranjajo uravnoteženo, zdravo prehrano, drugi pa se zatekajo v skrajnost, bodisi je to hujšanje bodisi prekomerno hranjenje. Naše prehranjevalne navade se razvijejo že v zgodnjem otroštvu (s hrano nadomestimo ljubezen in pozornost bližnjega, potešimo svojo jezo itd.).

Naše prehranjevalne navade so, kot kažejo različne raziskave, povezane tudi s pripadnostjo družbenemu sloju. Danes so predvsem pripadniki višjega družbenega sloja tisti, ki dosegajo standard vitkega telesa in se zdravo prehranjujejo, medtem ko je prehrana nižjih družbenih slojev bolj nezdrava.

Vedno bolj se uveljavljata preživljanje prostega časa v različnih rekreacijskih centrih pod budnim očesom osebnih trenerjev, ki v sodobni družbi dobivajo tudi vlogo naših motivatorjev in poslušateljev, ter nova prehranjevalna piramida, ki poudarja pomembnost fizične aktivnosti za zdravje.

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti prehranjevalne navade celjskih dijakov (kakšno vrsto hrano najpogosteje uživajo, koliko obrokov dnevno zaužijejo ter tudi, kako sprejemajo sami sebe).

Ključne besede: prehranjevalne navade, prehranjevalne motnje, lepotni ideali, sociološki vidik motenj hranjenja, samopodoba.

1 UVOD

Hrana je vsepovsod okoli nas in predstavlja pomemben del našega življenja. S hrano dojenček vzpostavlja prvi stik s svojo materjo, zgodnje otroštvo pa pomembno vpliva na naše prehranjevalne navade.

Vse bolj se poudarja pomen zdrave hrane in ustrezne telovadbe. Skoraj ni dneva, da ne zasledimo oglaševanja za fitnes ali uravnoteženo prehrano.

Ker smo temu izpostavljeni tudi mladi, sem želela raziskati, kakšne prehranjevalne navade pravzaprav imamo celjski dijaki in kako sprejemamo sami sebe. Za naslov *Prehranjevalne navade celjskih dijakov* se tako ni bilo težko odločiti.

Zanimalo me je, koliko obrokov dnevno imamo in kako je pretežno sestavljen jedilnik dijaka. Celjske dijake sem spraševala tudi, če so se že kdaj hujšali in kakšne metode so pri tem uporabili (bruhanje, telovadba, zdrava prehrana ...) ter katere motnje hranjenja poznajo. Na koncu anketnega vprašalnika sem sestavila tabelo, v kateri so ocenili, kako so zadovoljni so s svojo podobo, saj mi je to omogočalo, da dobim vpogled v to, kako sprejemamo sami sebe. Pri raziskovanju sem si zadala tudi nekaj ciljev.

1.1 CILJI

2. Opredeliti, kaj so motnje hranjenja, katere oblike poznamo in kako so razširjene med celjskimi dijaki.
3. Ugotoviti, kdo je po mnenju celjskih dijakov dovzetnejši, za motnje hranjenja – fantje ali dekleta - in kateri dejavnik najbolj vpliva na razvoj.
4. Ugotoviti, koliko celjskih dijakov uživa zajtrk ali šolsko malico in kako je pretežno sestavljen njihov jedilnik. Zanima me tudi njihov odnos do lastnega telesa.
5. Opredeliti spreminjanje lepotnih idealov skozi zgodovino in vpliv medijev na njihovo spreminjanje.

1.2 HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovanja sem si postavila naslednje hipoteze, ki sem jih s pomočjo anketnega vprašalnika potrdila oziroma ovrgla:

H1: Večina anketiranih dijakov ne uživa zajtrka.

H2: Večina anketiranih dijakov je naročena na šolsko prehrano, in sicer na hladni obrok.

H3: Večina anketiranih dijakov uživa hitro hrano vsaj enkrat tedensko.

H4: Vsaj tretjina anketiranih ima motnje prehranjevanja.

H5: Večina anketiranih pozna nekoga, ki ima motnje hranjenja oz. se sam spopada z njimi.

H6: Po mnenju anketiranih so dekleta dovtetnejša, da zbolijo za motnjami hranjenja.

1.3 METODE RAZISKOVANJA

1.3.1 METODA ANKETE

Anketni vprašalnik je kvantitativna metoda raziskovanja, ki omogoča pridobivanje večjega števila podatkov naenkrat. Vprašanja so lahko zaprtega ali odprtega tipa. Pri zastavljanju vprašanj je pomembno tudi, da nismo sugestivni.

Možnost kvantitativnega pridobivanja podatkov je bil glavni razlog, da sem se odločila za to metodo raziskovanja.

Anketni vprašalnik vsebuje 24 vprašanj. Vprašanja se navezujejo tako na prehranjevalne navade celjskih dijakov kot na poznavanje motenj prehranjevanja ter sprejemanje lastnega telesa. Anketo so reševali celjski dijaki treh različnih srednjih šol, in sicer Gimnazije Celje – Center, Šolskega centra Celje in Srednje zdravstvene šole Celje. Odločila sem se za spletno anketo, da bi laže pridobila čim večje število odgovorov. Uporabila sem program EnKlikAnketa (www.1ka.si). Gre za aplikacijo, ki omogoča storitev spletnega anketiranja in združuje podporo za naslednje funkcije:

- razvoj, oblikovanje, tehnično izdelavo ankete,
- izvedbo spletne ankete,

- urejanje in analizo podatkov. (<https://www.1ka.si/d/sl/o-1ka/splosen-opis>)

1.3.2 METODA VIROV

Pri raziskovanju sem uporabila različne vire, tako knjižne kot spletne, ki so mi pomagali pri teoretičnem delu moje raziskovalne naloge.

2 TEORETIČNI DEL

2.2 TELO KOT DRUŽBENA KATEGORIJA

Telo ni le biološka danost, saj je preoblikovano tudi v socialnih, kulturnih in političnih kontekstih. Predstavlja povezavo z zunanjim svetom, tu se začneja socialno življenje; kot tako tudi predstavlja izhodišče za sociološko preučevanje. (Kuhar, 2003, str. 860)

Telo lahko preoblikujemo (vadba, zdrava prehrana), zdravimo in podaljšujemo njegovo živost, krasimo (tatuji, ličenje itd.) pod vplivom družbenih in kulturnih smernic. (Počkar in Tavčar Kranjc, 2011, str. 7)

Povezava med videzom in lastno identiteto je najbolj vidna v zahodnih družbah, kjer lahko rečemo, da je dolžnost ženske, da ne zanemari svojega zunanjega videza. Njena samozavest je tako v precejšni meri odvisna ravno od tega, kako je videti. V vsaki kulturi in družbi se sicer oblikujejo predstave o tem, kakšno naj bo telo in kako naj z njim razpolagamo – to imenujemo družbena konstrukcija telesa.

2.2.1 LEPOTNI IDEALI SKOZI ZGODOVINO

V antični Grčiji so preučevali zlasti moško telo. Ideal je predstavljajo atletsko, mišičasto moško telo, ki se je v evropskih kulturah obdržalo vse do danes. Takšno telo so povezovali z dominanco, močjo, tekmovalnostjo. Žensko telo je v ospredje prišlo šele v času renesanse.

Poudarjen je bil vitek ženski pas, za kar so ženske hujšale in uporabljale korzete. Kasnejši lepotni ideali so prikazovali široke ženske boke, obline in veliko oprsje. Suhe ženske so celo veljale za grde. Tudi za moške je bilo značilno zajetno telo. Slednje je bilo pokazatelj višjega družbenega sloja. Ta trend je veljal vse do 19. stoletja.

Danes je spet v ospredju vitko telo, ki se enači tudi z boljšim zdravjem. Mnogi menijo, da je do radikalnega preobrata prišlo zaradi gospodarskega razvoja. Hrana je postala širše dostopna in višji družbeni sloj se je moral na drugačen način razlikovati od preostalih slojev prebivalstva, torej po vitkem telesu. Tako se je vitko telo počasi uveljavilo kot nov lepotni ideal. Debelo telo je postalo stigmatizirano in se dojema kot problem moderne družbe. (Počkar in Tavčar Kranjc, 2011, str. 11, 12)

2.2.2 VPLIV MEDIJEV

Sandra Lee Bartky opisuje tri vrste praks, ki prispevajo k sodobni konstrukciji ženskosti:

- oblikovanje idealnih telesnih oblik (s prehrano, vadbo),
- učenje pravih gest (hoja, način sedenja),
- lepoticenje (okraševanje telesa s kozmetiko in oblačili). (Kuhar, 2003, str. 860)

Prakse se prenašajo zlasti preko vizualnih podob, kot so ženske revije oziroma mediji. Telesni ideal ženske, ki v zahodni civilizaciji velja za želenega, je daleč od naravnega, četudi se zaradi vsesplošne prisotnosti medijev lahko zdi ravno nasprotno. V moderni družbi se lepota enači z vitkostjo. Ženske se spodbuja, da se trudijo za vitko postavo in se znebijo odvečne maščobe, ob tem pa se promovira tudi kult mišic, velikih prsi in atletske postave. Idealno telo lahko ženske dosežejo zgolj z rednimi dietami, telesno aktivnostjo in s pomočjo kozmetične kirurgije.



Slika 1: Idealno žensko telo v sodobni družbi.

Doseganje ideala zahteva ogromno časa in denarja, zato je cilj dostopen zgolj redkim posameznicam. Kljub temu se mnogo žensk trudi ta ideal doseči, hkrati pa iščejo izgovore v materinstvu in službi, ker ideala nikoli ne dosežejo. Pomagajo si z dejavnostmi, ki prispevajo k privlačnejšemu videzu in posledično boljši samopodobi (npr. različna telesna vadba).

Podobno kot ženske so tudi moški pod pritiskom, kako morajo izgledati. Toda kljub temu je ogromna razlika med prikazovanjem in pogostostjo prikazovanja ženskega in moškega lepotnega ideala v medijih. Od moških se namreč ne zahteva, da si odstranjujejo dlake, se poslužujejo lepotnih operacij, ličijo itd. (Kuhar, 2003, str. 860, 861)

2.2.3 HEALTHISM

V moderni potrošniški družbi se vedno bolj poudarja pomen zdravega načina življenja, ki je povezan tako z zdravo prehrano kot zadostno telesno aktivnostjo. Idealno je seveda vitko telo, ki je odraz zdravja, mnogokrat pa tudi višjega družbenega sloja. (M. Počkar, str. 12). Moderna družba telo častijo kot nekaj svetega, religioznega in vedno bolj se uveljavlja nov pojem – *healthism*.

Collins English dictionary definira healthism kot »življenjski slog, ki preferira zdravje in fitness.«. (<https://www.collinsdictionary.com>)

V potrošniški družbi postajamo ljudje vse bolj obsedeni s svojim videzom, obliko telesa, višino, težo, prehranjevanjem itd., kar omogoča širjenje kozmetične, farmacevtske in modne industrije. Pomembno vlogo pri tem imajo tudi množični mediji, ki delujejo kot posredovalci informacij. Podajajo nam informacije o tem, kakšen je želen življenjski slog, in predstavijo idealnega telesa, ki je seveda vitko, zdravo. Greh predstavlja nezdrav življenjski slog, neukvarjanje s športom in lastnim videzom.

Oblika in videz telesa tako nemalokrat postajata izraz identitete številnih ljudi, ki želijo izgledati kot podobe v medijih. (Počkar in Tavčar Kranjc, 2011, str. 17)

Doseganje vitkega telesa od posameznika zahteva disciplino, kar vključuje načrtovanje zdravih obrokov, zadostno in pravilno telesno aktivnost, v nekaterih primerih pa tudi preoblikovanje telesa s pomočjo plastičnih operacij. Te naj bi opravljale pomembno družbeno poslanstvo, saj človekov videz ni nič manj pomemben kot njegovi notranji organi. (Počkar in Tavčar Kranjc, 2011, str. 18)

V sodobni družbi lahko v odnosu do telesa nemalokrat zasledimo militaristični, vojaški žargon. S telesa naj bi odstranili vse, kar je napoti idealom lepote. Debelo, staro ali iznakaženo telo, ki ne dosega teh idealov, se odriva na rob družbenega zanimanja.

Nekateri posamezniki se v želji, da bi dosegli ideal zatekajo v skrajnosti, ki lahko vodijo do motenj hranjenja.

2.3 MOTNJE HRANJEVANJA

2.3.1 MOTNJE HRANJENJA

Motnje hranjenja uvrščamo med težko ozdravljive bolezni, ki najpogosteje prizadenejo adolescentna dekleta, a jih lahko zasledimo v katerikoli starostni skupini. Za ljudi, ki boleajo za katero od motenj hranjenja, je značilen strah pred debelostjo in popačena predstava o lastnem telesu. (Sternad, 2001, str. 18)

V želji, da ne bi pridobili teže, bolniki stradajo, so telesno aktivni, bruhamo, preštevajo kalorije, uporabljajo odvajala.

Ljudje hrano povezujemo s prijetnim občutkom zadovoljstva oziroma ugodja, zato nam lahko tudi kasneje v življenju predstavlja nadomestilo za čustva bližnjih, rahlja občutek tesnobe in vsaj za hip olajša občutek osamljenosti. (Sternad, 2001, str. 36)

S pripisovanjem vedno večjega pomena hrani se posameznik oddaljuje od širše skupnosti. Motnje hranjenja tako pogosto spremljajo depresija, obsesivnost, anksioznost in socialna izključenost.

2.3.2 OBLIKE MOTENJ HRANJENJA

Ločimo tri glavne oblike motenj hranjenja, in sicer:

- anoreksijo (anorexia nervosa),
- bulimijo (bulimia nervosa),
- kompulzivno prenejedanje.

V zadnjem času se poleg teh treh oblik uveljavljata še dve – ortoreksija in bigoreksija.

2.3.2.1 Anoreksija (anorexia nervosa)

Anoreksija velja za motnjo, ki se razvije postopoma. Bolezen se je začela prvič omenjati konec 17. stoletja, resneje pa se je o njej začelo govoriti šele v 70. letih 20. stoletja. Žrtve bolezni so predvsem najstnice med 14. in 18. letom in živijo v zahodnem svetu. V 10 % se bolezen konča s smrtnim izidom (<http://www.cenim.se/prehrana/motnje-hranjenja>)

Začetek duševne bolezni je popolnoma nedolžen; dekleta se odloči shujšati, kar ji tudi uspe. Zadovoljna s svojo novo podobo se odloči še malo shujšati. Preden se zave, se znajde v krogu stradanja, iz katerega se ne zna rešiti.

O anoreksiji govorimo, kadar je indeks telesne mase posameznika pod 17,5, torej je posameznik podhranjen. Osebe, ki bolehalo za anoreksijo imajo popačeno podobo o lastnem telesu; kljub temu da so presuhi, se sami vidijo kot predebele.

Bolniki se bojijo pridobivanja telesne teže, zato stradajo oz. se izogibajo jedem z veliko kalorijami. V želji, da bi shujšali, tudi bruhalo, jemljejo odvajala in se pretirano ukvarjajo s športom.

Zaradi prenizke telesne teže se pri bolnikih z anoreksijo pojavijo hormonske motnje, kot so izostanek menstruacije pri ženskah, izpadanje las, lomljenje nohtov, suha koža ... Za ljudi, ki bolehalo za anoreksijo, je značilno, da pogosto svojo vrednost enačijo z vitkostjo (Reich, 2009, str. 13)



Slika 2: Anoreksija.

2.3.2.2 Bulimija (bulimia nervosa)

Bulimija je precej podobna anoreksiji, a je za to motnjo značilno izmenjevanje obdobij t.i. volčje lakote, ko bolniki čutijo nepremagljivo lakoto in zaužijejo včasih tudi pretirane količine hrane (predvsem ogljikove hidrate in maščobe), ter obdobij, ko bolniki namerno hujšajo, ker se bojijo, da bi se zredili. Bulimija je relativno nova motnja hranjenja, prvi zapisi namreč segajo šele v 70. leta 20. stoletja.



Slika 3: Bulimija.

Z namenom, da bi shujšali, sami sprožijo bruhanje (purgativni tip bulimije), jemljejo odvajala, sredstva za zmanjševanje teka, sredstva za izločanje vode, se ukvarjajo s športom ali pa imajo obdobja stradanja (nepurgativni tip bulimije). (Reich, 2009, str. 14)

Značilno je tudi uživanje hrane na skrivaj. Bulimiki se pogosto zavedajo, da njihovo početje ni normalno in se ga sramujejo, a ne znajo prenehati z njim.

V nasprotju z ljudmi, ki imajo anoreksijo, bulimike težje prepoznamo. Njihova telesna teža je normalna ali pa cela previsoka.

Najzanesljivejši pokazatelji bolnikov z bulimijo so poškodbe blazinic prstov zaradi prisilnega bruhanja. Posledice bulimije sicer niso tako usodne kot pri anoreksiji, a so lahko kljub temu dokaj resne (poškodbe ustnic, ustne votline, žrela, želodca, ledvic, psihične motnje).

2.3.2.3 Kompulzivno prenajedanje

Gre za motnjo hranjenja, ki se kaže v obliki ponavljajočega se intenzivnega prenajedanja. Bolniki zaužijejo bistveno večje količine hrane, kot je pojedel zdrav človek (jedo pogosto, tudi ko niso lačni; hitreje; in do neprijetnega občutka sitosti). Bolniki se zavedajo svojega početja in se ga sramujejo, zlasti zaradi pretiranih količin zaužite hrane.

Zanje je značilno, da je njihova teža pogosto previsoka. V nasprotju s posamezniki, ki se spopadajo z anoreksijo in bulimijo, se pri njih kasneje ne pojavlja želja po izgubi telesne teže. Za kompulzivnim prenajedanjem zbolijo 3 – 5 % prebivalstva. (Reich, 2009, str. 14)

2.3.2.4 Ortoreksija

V zadnjem času se veliko razpravlja o novi motnji hranjenja – ortoreksiji oz. zasvojenosti z zdravo prehrano. Beseda *orthos* izvira iz grščine in pomeni pravilno. Pri tej motnji hranjenja gre za bolezensko pravilno oziroma zdravo prehranjevanje.

Bolniki strogo ločujejo med dovoljenimi in nedovoljenimi živili. Za izbiro hrane pogosto porabijo več časa, preračunavajo kalorije, vitamine, minerale, hranilne vrednosti in škodljive snovi. Pogosto imajo občutek premoči nad drugimi in jih zaničujejo kot »jedce slabe hrane« (Reich, 2009, str. 14). Bolniki pogosto sploh ne sprevidijo, da so bolni.

Zaradi pomanjkanja nekaterih hranil lahko pride do posledic, kot so izostanek menstruacije, srčno-žilna obolenja, glavoboli, želodčni krči, driska, izpadanje las.



Slika 4: Ortoreksija.

2.3.2.5 Bigoreksija

Bigoreksija je motnja, značilna zlasti za moške. Moški, ki bolehalo za to motnjo, so obsedeni z izklesanim, mišičastim telesom. Ta motnja se je pojavila šele pred nekaj leti, ko se je v družbi uveljavil ideal izklesanega moškega telesa. Moški s slabo samopodobo so dobili vtis, da brez mišičastega telesa ne bodo uspešni, zato so svoj čas začeli namenjati izgradnji telesne mase.

Osebe s to motnjo večino svojega časa preživijo v telovadnici, kjer vadijo do svojih skrajnih mejah, uživajo prehranske dodatke (steroidi, proteini, vitamini ...), svoje obroke načrtujejo vnaprej in se dosledno držijo jedilnika. Kasneje se pri takšnih osebah pojavijo simptomi značilni za motnje hranjenja; zanemarjanje bližnjih, osamljenost, obsedenost z lastno podobo, anksioznost, razpoloženske motnje itd.

Posledice bigoreksije so lahko poškodbe mišic, poslabšana krvna slika (zaradi jemanja steroidov), neplodnost, zmanjšanje spolnega poželenja. (<http://www.spelakranjec.com/blog-post/motnje-hranjenja-ena-izmed-bolezni-sodobnega-casa/>)

2.3.3 SOCIOLOŠKI VIDIKI MOTENJ HRANJENJA

Motnje hranjenja so v zadnjih 50. letih 20. stoletja močno narasle, razloge za to pa je mogoče iskati tudi v družbi.

Anoreksija in bulimija sta motnji, ki pretežno prizadeneta ženske. Razlog za to lahko iščemo tudi v spremenjenih pričakovanjih do žensk. Povečuje se pritisk nanje glede njihove uspešnosti, tekmovalnosti in neodvisnosti, a hkrati je še vedno prisotna in uveljavljena tradicionalna vloga žensk v družbi.

Dekleta so še vedno pretežno vzgajana s ciljem ugajati drugim in biti koristna. To vodi do konflikta med tem, da bi ugodile drugim, hkrati pa se ob tem počutijo vse slabše. Iz tega konflikta se je razvila podoba t.i. »super ženske«, ki predstavlja ženskost, uspešnost, senzualnost in jemlje dih moškimi. Zaradi prevelikega pritiska družbe po vitkosti lahko nastopi motnja hranjenja. (Sternad, 2001, str. 69)

Anoreksijo si lahko razlagamo tudi kot nekakšen odpor proti vedno večji spolni svobodi in spreminjanju ter opustošenju norm povezanih s spolnostjo. Posameznik se zaradi strahu pred odraslostjo (vsaj vizualno) vrača v zgodnje otroštvo.

V 80. letih 20. stoletja se je uveljavil nov tip medijske podobe – manekenke, ki s svojo suhostjo predstavljajo neko novo normo in vrednoto zahodne kulture.

Danes je med ljudmi prisoten strah pred debelostjo. Debelost ni več le neželena, temveč lahko rečemo, da je že kar zaničevana. Debeli ljudi so pogosto žrtve zaničevanja, razlik pri zaposlovanju in v drugih socialnih situacijah. V želji biti suhi se poslužujemo tudi telesnih treningov in plačujemo drage osebne trenerje.



Slika 5: Osebni trener.

Trend osebnih trenerjev se je uveljavil konec 20. stoletja, s pojavom t.i. »kulta telesa«. Trenerji tako danes nimajo le vloge trenerjev, temveč nam dajejo tudi moralno in čustveno podporo.

Časti se sicer vitko telo, kljub temu pa se hrana v zahodni civilizaciji pojavlja na vsakem koraku. Za uživanje hrane je primerna vsaka situacija, redke obroke pa je nadomestilo žvečenje in grizljanje, kar je povezano s hitrejšim tempom življenja v sodobni družbi. Hrana nam je podana v privlačnih embalažah, televizijskih reklamah, kjer je nemalokrat povezana z zadovoljstvom ...

Še danes v zahodni civilizaciji ženske veljajo za pripravljalke hrane, medtem ko je vloga vrhunskih kuharskih mojstrov prepuščena večinoma moškim. (Sternad, 2001, str. 71)

V moderni družbi so mediji tisti, ki nam predstavljajo ideal vitkega telesa. Posameznik je tako pod vedno večjim pritiskom, da doseže ta ideal. Pritisk se lahko stopnjuje do te mere, da posameznik zboli za katero izmed oblik motenj hranjenja.

Raziskave in statistični podatki so pokazali, da je za nižje družbene sloje značilna večja stopnja obolelosti in krajša življenjska doba.

Pripadniki višjega družbenega sloja tako bolj skrbijo za svoje zdravje in prehrano ter imajo drugačne prehranjevalne navade, medtem ko pripadniki nižjega družbenega sloja jedo bolj kalorično hrano. (Kobal Grum in Seničar, 2011, str. 157)

2.3.4 PSIHOLOŠKI VIDIKI MOTENJ HRANJENJA

2.3.4.1 Psihološki vidik razvoja motenj hranjenja

Hrana nudi človeku prvo izkušnjo zadovoljstva, ugodja in ljubezni v življenju. Z njo otroka nagrajujemo, kaznujemo, potolažimo.

Na ta način se otrok nauči, da se tudi kasneje v življenju zateka k hrani. Otrok tako v hrani najde nadomestilo za čustva bližnjih, z odklanjanjem hrane pa simbolično odkloni tistega, ki ga je prizadel. (Sternad, 2001, str. 73)



Slika 6: Hranjenje otroka.

V primarni socializaciji otrok oblikuje odnos do sebe, ki nastaja v prepletu medsebojnih odnosov s *pomembnimi drugimi* v primarni družini. Način, kako starši ravnaajo z otrokom, vpliva na njegovo samozavest, samospoštovanje, samopodobo in zavedanje lastnega duševnega sveta. (Rožman, 2013, str. 18)

V obdobju odraščanja vprašanja, kot so: »Kdo sem jaz?«, »Kaj želim postati?«, »Kako doživljam sebe?« postajajo vedno bolj pomembna.

To je obdobje, ko mladostnik raziskuje svojo identiteto in doživlja prva razočaranja. Nabira izkušnje, ki gradijo njegovo zrelost in ga poganjajo v širni svet. Nekateri mladostniki imajo poleg tega še drugačne probleme. Težave, s katerimi se soočajo, se kažejo skozi samouničevalno vedenje: prekomerno uživanje alkohola, kajenje, zloraba drog, zapletanje v nevarna intimna razmerja, motnje hranjenja. Mladostniki, pri katerih se razvijejo motnje hranjenja, imajo okrnjene sposobnosti samozavedanja.

Njihov duševni svet pogosto obvladujejo impulzivna čustva, otopelost in negativne misli, ki lahko jemljejo voljo do življenja. (Rožman, 2013, str. 18)

Posledično mladostnik nima stabilne duševne opore, iz katere bi lahko izhajal pri svojem delovanju v zunanjem svetu. Globoka čustvena ranjenost v mladostniku vzbudi vsakodnevne duševne bitke, ki mu preprečujejo duševni mir in pristno doživljanje sebe. Mladostnik s slabo samozavestjo postane dovzeten za želje, mnenja in potrebe drugih o tem, kakšen bi moral biti in kaj bi moral početi. Zaznamujejo ga občutki lastne nevrednosti, lahko v skrajnosti vodijo do nevarnega samouničevalnega vedenja.

Mladostnik s slabo samopodobo tako v ogledalu vidi popačeno sliko svojega telesa in videza. Pomanjkanje samozavesti in nezaupanje vase se lahko torej kaže tudi kot nezadovoljstvo z lastnim telesom. (Rožman, 2013, str. 19)



Slika 7: Motnje hranjenja.

Motnje hranjenja so tako zunanji izraz viharnih čustev, ki jih občuti mladostnik. Hrana postane ponotranjanje za vse, kar je zunaj telesa ter želi mladostnik obvladovati in premagati. (Sternard, 2001, str. 73, 74)

Predstavlja sredstvo za občutek kontrole, ki lahko mladostniku nadomesti pomanjkanje kontrole v njegovem socialnem okolju. (Kobal in Seničar, str. 157).

»Tragično, skozi zaslužnjeno telo, bodisi izstradano, atletske dovršeno ali preobremenjeno, ga bodo opazili, mu bodo namenili svoj čas, mu pokazali, da je vreden njihove pozornosti.« (Rožman, 2013, str. 19).

Motnje hranjenja so tako rešilne bilke, ki mladostniku paradoksalno pomagajo. Pomirijo kaotično dogajanje v njem, omilijo njegovo osebno izgubljenost in omogočijo preboj v nov dan. Mladostnik se pri tem zaveda, da je njegovo ravnanje nenormalno in ogrožajoče. Prav zavedanje je tisto, ki ga lahko žene v pravo smer do ozdravitve. (Rožman, 2013, str. 19, 20)

2.3.5 MOTNJE HRANJENJA ALI PREHRANJEVANJA?

Pomembno je, da se zavedamo razlike med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja.

Motnje prehranjevanja »veljajo za nekakšno predstopnjo motenj hranjenja« (<http://www.tosemjaz.net/clanki/razlika-med-motnjami-hranjenja-in-motnjami-prehranjevanja/>), mednje spadajo: neredno prehranjevanje, pogosto nihanje telesne teže, uživanje le določene vrste hrane. A kljub temu ni nujno, da se iz motenj prehranjevanja razvijejo motnje hranjenja.

2.4 ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN ZDRAVJE

Pri zdravem prehranjevanju gre za prakticiranje zdravih prehranjevalnih navad in prizadevanje, da bi nam to prišlo v navado. V ospredju je zdravje, tako psihično kot fizično. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravje kot stanje popolne telesne, psihične in družbene blaginje državljanov. (Počkar in Tavčar Kranjc, 2011, str. 19)

Zdravo prehranjevanje je pomembno za zniževanje tveganja pojava različnih kroničnih bolezni (debelosti, srčno-žilne bolezni, diabetes, rak itd.). Zdravo prehranjevanje temelji na uživanju ustreznih količin vseh potrebnih snovi in vode.

Pomembno je tudi ravnotežje med makrohranili (maščobe, ogljikovi hidrati, beljakovine) in mikrohranili (zadovoljujejo človekovo potrebo po hrani brez škodljivih učinkov, ki se lahko pojavijo zaradi pretiranega uživanja nekaterih živil). (Kobal Grum in Seničar, 2011, str. 161)

2.4.1 TREND ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

V medijih se vedno več govori o zdravi prehrani, ljudje se pa zaradi strahu pred raznimi boleznimi zatekajo k njej. V preteklem desetletju se je govorilo o različnih zdravih navadah: makrobiotiki, presni hrani, brezglutenski hrani in med drugim tudi o ekoživilih, ki so še danes precej priljubljena. K vedno večji uporabi ekoživil prispevata tako boljša informiranost kupcev kot dobro trženje proizvajalcev. Večje zanimanje za zdravo prehrano vpliva tudi na prehransko industrijo in tehnologijo. (Perjet, 2008, str. 8)

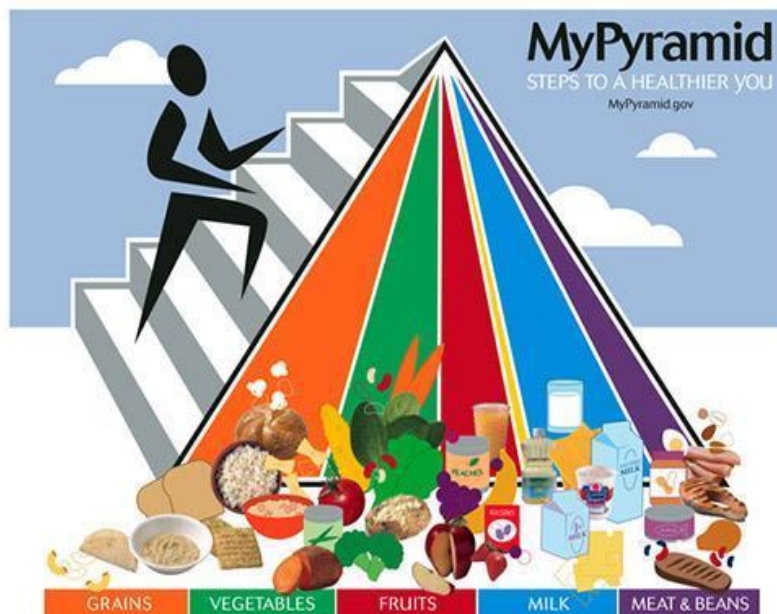
2.4.2 NOVA PREHRANSKA PIRAMIDA

Nova prehranjevalna piramida, ki so jo nekateri strokovnjaki poimenovali *Moja piramida*, se vse bolj uveljavlja. Od nam znane piramide jo loči precej stvari. Namesto vodoravnih črt vsebuje navpične črte v različnih barvah, ki predstavljajo različne vrste hrane:

- oranžna črta predstavlja žita,
- zelena zelenjavo,
- rdeča sadje,
- modra mlečne izdelke,
- vijolična meso in stročnice ter
- rumena maščobe.

Nova piramida prikazuje človeka, ki se vzpenja proti vrhu. Zraven je slogan: *Stopnice do boljšega zdravja*. Namen tega je opozoriti ljudi na telesno aktivnost.

Piramida priporoča: dve skodelici sadja dnevno, dve in pol skodelici zelenjave, 100 g polnozrnatih hrane, 150 g nemastnih, lahkih mlečnih izdelkov, 150 g mesa in stročnic. (Perjet, 2008, str. 8)



Slika 8: Moja piramida.

3 POTEK RAZISKOVANJA

Raziskovalna naloga je nastajala postopoma. Za naslov in področje raziskovanja se ni bilo pretirano težko odločiti, ker so me prehranjevalne navade, motnje prehranjevanja in motnje hranjenja vedno zanimale. Najprej sem s pomočjo mentorice prof. Valerije Zorko določila, kaj vse bi lahko v okviru tega raziskovala, nato sem si postavila hipoteze in si zadala cilje raziskovalne naloge.

Lotila sem se iskanja gradiva, s katerim bi lahko podprla svoje raziskovanje in bi mi služilo kot teoretični del. S pomočjo spleta sem našla nekaj literarnih in spletnih virov. Literaturo sem si sposodila v Medobčinski splošni knjižnici Žalec, Osrednji knjižnici Celje in Knjižnici Šmarje pri Jelšah.

Na spletu sem našla nekaj spletnih strani in strokovnih člankov, ki so mi bili v pomoč. Med iskanjem gradiva za teoretični del sem izdelala tudi anketni vprašalnik, ki sem ga posredovala celjskim dijakom.

V raziskovalnem delu sem se osredotočila zlasti na njihovo prehrano in v nadaljevanju na poznavanje prehranjevalnih motenj ter sprejemanje samega sebe. Anketni vprašalnik sem analizirala ter nato ovrgla oziroma potrdila hipoteze.

Pri analizi anketnega vprašalnika mi je nekoliko težav povzročala analiza pridobljenih podatkov. Anketo sem namreč želela analizirati glede na šolo in izobraževalni program anketirancev, a mi to ni uspelo, saj mi program, ki sem ga uporabila za izvedbo ankete – EnKlikAnketa – omogočil vpogled v ankete ob spremembi spremenljivk.

Po opravljeni analizi anketnih vprašalnikov sem še napisala zaključek raziskovalne naloge in krajši povzetek.

4 EMPIRIČNI DEL

Anketiranje sem izvedla v spletni obliki. Ravnatelj je anketo posredoval dijakom Gimnazije Celje – Center in ostalih dveh šol. S Šolskega centra Celje sprva ni bilo večjega odziva, zato sem anketo posredovala svojim znancem na tej šoli in jih prosila, naj jo posredujejo naprej. Anketa je bila dostopna od 4. 1. 2018 do 21. 1. 2018 na spletnem naslovu: <https://www.1ka.si/a/148986>.

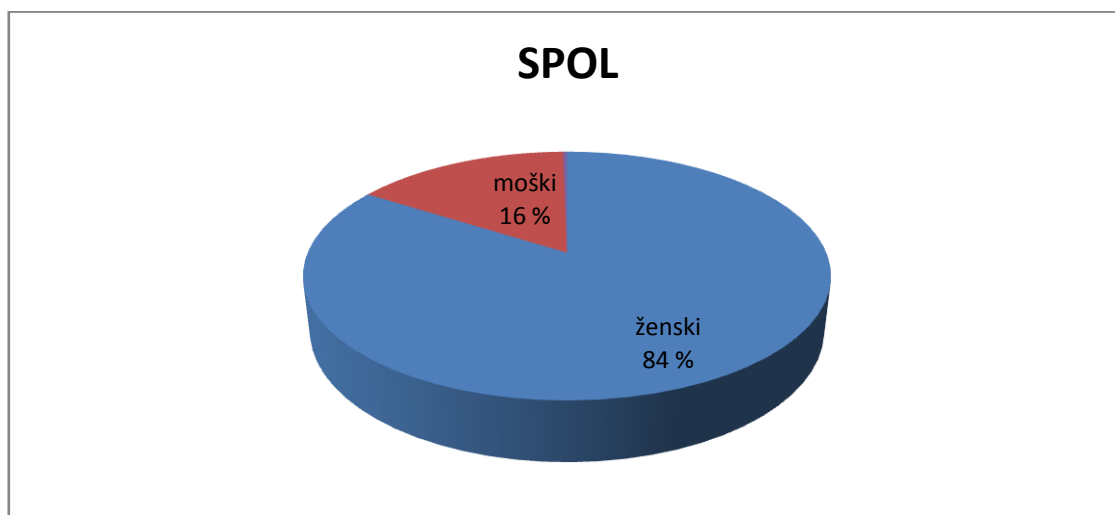
Anketa je sestavljena iz 20 vprašanj, tako zaprtega kot odprtega tipa, in 4 vprašanj, ki se navezujejo na vzorec anketiranih, njihovo starost in izobrazbo.

Vprašanja, ki so pomembna za preverjanje hipotez, so bila obvezujoča, ostala pa neobvezujoča, saj dijakov nisem želela odvrniti od reševanja. Dejstvo, da vsa vprašanja niso bila obvezujoča, je tudi razlog, da se število anketiranih pri vprašanjih razlikuje.

4.2 VZOREC ANKETIRANIH

Anketo je rešilo 414 celjskih dijakov, od tega jo je končalo 339, 75 jo je rešilo delno. Anketiranci so bili s treh celjskih srednjih šol, in sicer Gimnazije Celje – Center, Srednje zdravstvene šole Celje in Šolskega centra Celje.

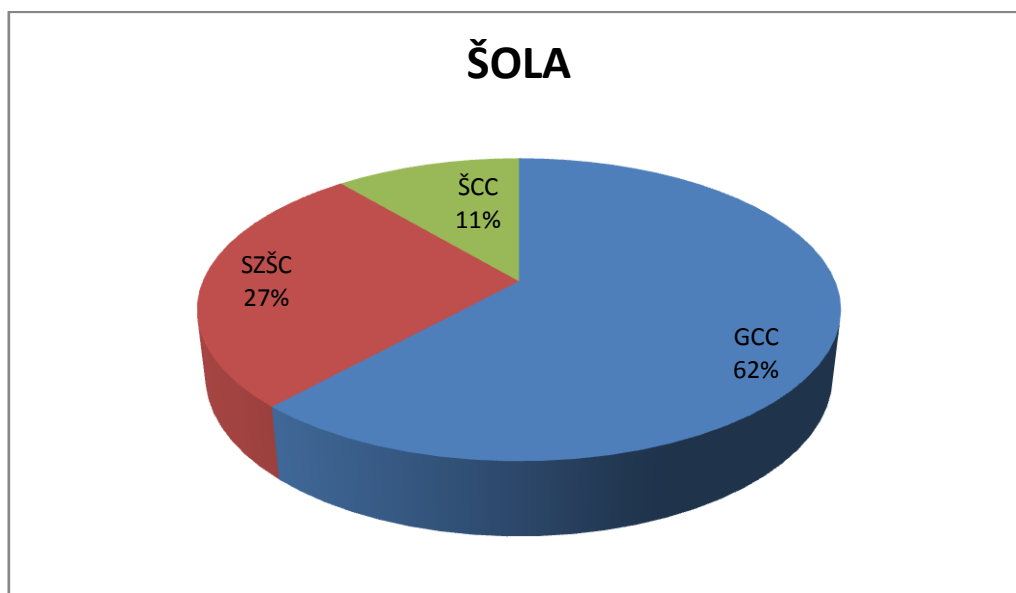
4.2.1 SPOL



Graf 1: Vzorec anketiranih po spolu.

Anketo so reševale pretežno ženske (84 % oziroma 347).

4.2.2 ŠOLA



Graf 2: Vzorec anketiranih glede na šolo, ki jo obiskujejo.

Anketo so večinoma reševali dijaki Gimnazije Celje – Center, saj z 62 % (255 dijakov) predstavljajo več kot polovico vseh anketirancev. Sledijo jim dijaki Srednje zdravstvene šole Celje (27 % oziroma 112 dijakov), na zadnjem mestu pa so dijaki Šolskega centra Celje, kjer je le 46 dijakov (11 %) rešilo anketo.

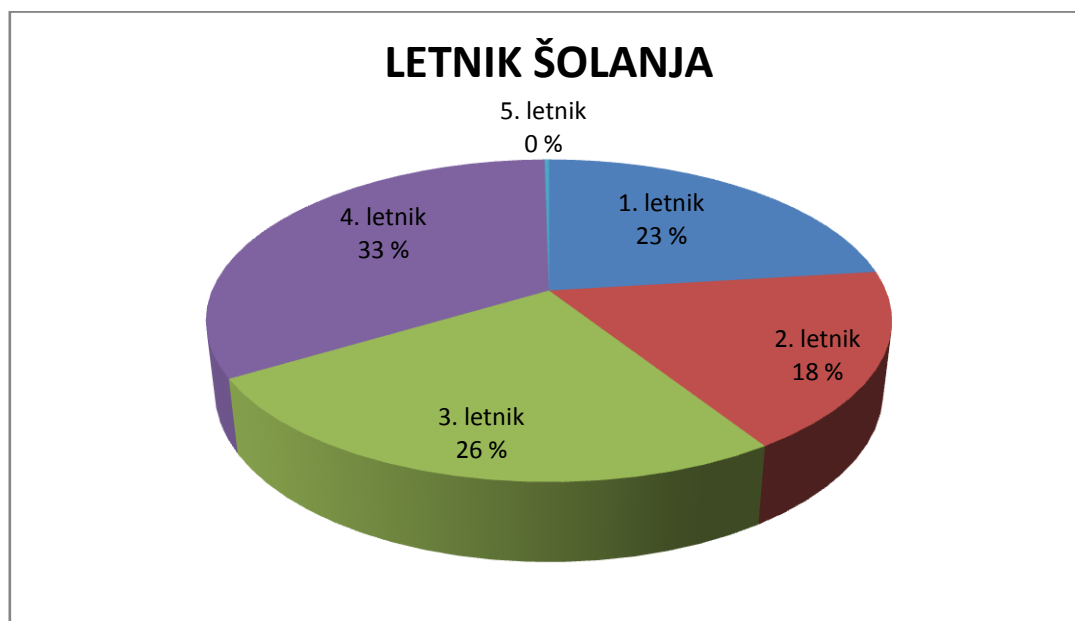
4.2.3 IZOBRAŽEVALNI PROGRAM

IZOBRAŽEVALNI PROGRAM	FREKVENCA	ODSTOTEK
Splošna gimnazija	171	42,6 %
Zdravstvena nega	78	19,5 %
Predšolska vzgoja	75	18,7 %
Kozmetični tehnik	32	7,9 %
Gimnazija – likovna smer	24	6 %
SŠ KER – tehnik računalništva	16	4 %
SŠ GVO – gradbeni tehnik	1	0,26 %
SŠ KER – elektrotehnik	1	0,26 %
SŠ SMM – strojni tehnik	1	0,26 %
SŠ SMM – medijski tehnik	1	0,26 %
SŠ SDL – logistični tehnik	1	0,26 %

Tabela 1: Izobrazbena sestava anketirancev.

Večino anketirancev predstavljajo gimnazijci, ki obiskujejo splošno gimnazijo, saj s 171 rešenimi anketami močno prevladujejo. Sledijo jim dijaki zdravstvene nege z 78 rešenimi anketami in dijaki predšolske vzgoje (75). Dijaki programov gradbeni tehnik, elektrotehnik, strojni, medijski in logistični tehnik so rešili po eno anketo.

4.2.4 LETNIK SREDNJE ŠOLE



Graf 3: Struktura anketiranih glede na letnik šolanja.

Kar 136 vseh anketiranih obiskuje 4. letnik srednje šole. Sledijo jim dijaki 3. letnikov s 104 rešenimi anketami, dijaki 1. letnikov s 94 rešenimi anketami in dijaki 2. letnikov (73 anketirancev). Eden anketiranec je obiskoval 5. letnik srednje šole.

4.3 ANALIZE ODGOVOROV

4.3.1 UŽIVANJE ZAJTRKA

Na vprašanje ***Ali redno zajtrkujete?*** je 153 anketirancev odgovorilo z *da*, *vedno* in 51 z *ne*, *nikoli*. 186 anketirancev je izbralo preostala dva odgovora, 10 pa jih je izbralo odgovor *drugo*, kjer so imeli možnost sami zapisati odgovor.

ALI ZAJTRKUJETE?	REDNO	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da, vsak dan.		153	38 %
Nekajkrat na teden.		90	23 %
Samo med vikendi.		96	24 %
Ne, nikoli ne jem zajtrka.		51	13 %
Drugo.		10	3 %

Tabela 2: Uživanje zajtrka.



Graf 4: Uživanje zajtrka.

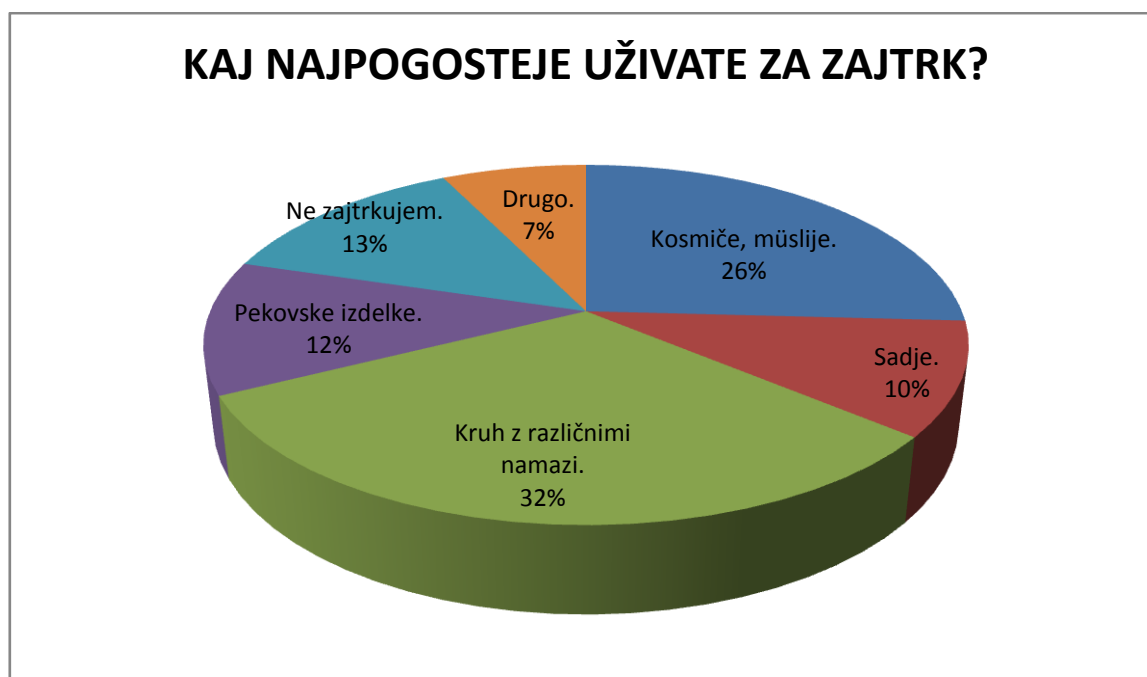
Anketiranci, ki so kot možni odgovor izbrali *drugo*, so zapisali, da zajtrkujejo, ko jim čas to dopušča oziroma občasno. Zanimiv se mi je zdel odgovor enega anketiranca, ki je zapisal, da je včasih redno zajtrkoval, odkar obiskuje srednjo šolo, pa ne več.

4.3.2 ZAJTRK

Na vprašanje ***Kaj najpogosteje uživata za zajtrk?*** je večina anketiranih izbrala ponujen odgovor *kruh z različnimi namazi*. Drugi najpogostejši odgovori so bili *kosmiči*, *müsliji*. Najmanj anketirancev je izbralo kot ponujeni odgovor *drugo*.

KAJ NAJPOGOSTEJE UŽIVATE ZA ZAJTRK?	FREKVENCA	ODSTOTEK
Kosmiče, müslije.	99	26 %
Sadje.	39	10 %
Kruh z različnimi namazi.	121	32 %
Pekovske izdelke (rogličke, štručke).	46	12 %
Ne zajtrkujem.	50	13 %
Drugo.	28	7 %

Tabela 3: Zajtrk.



Graf 5 : Sestava zajtrka.

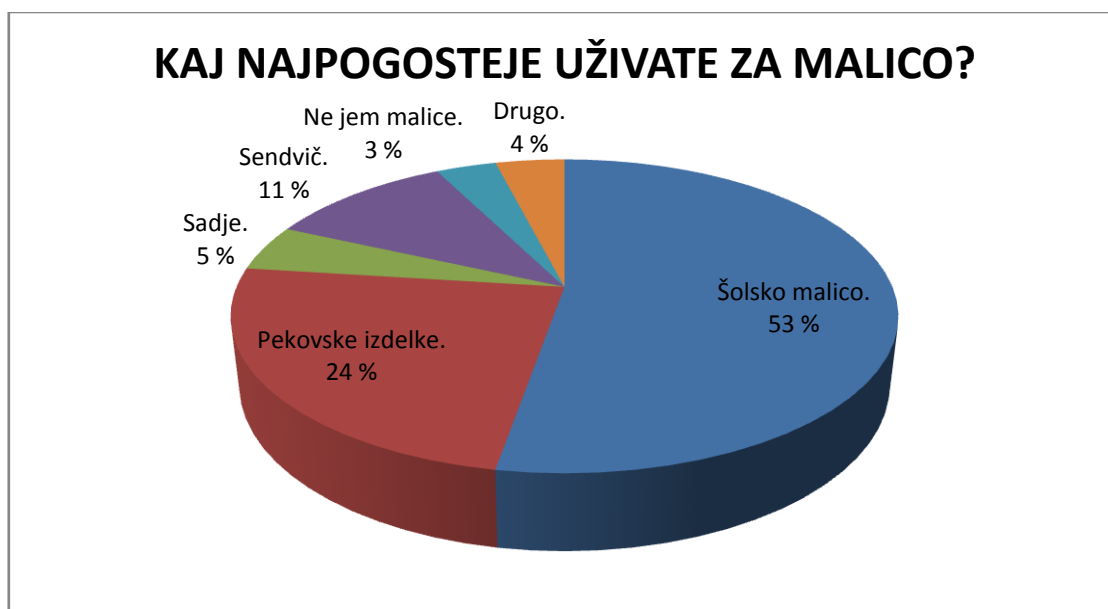
Anketiranci, ki so izbrali kot ponujen odgovor *drugo*, so najpogosteje zapisali: *jajce, kosmiče in sadje, müslije in sadje, popečen toast, smoothie ter čokolino.*

4.3.3 MALICA

Na vprašanje *Kaj najpogosteje uživata za malico?* je večina anketiranih odgovorila, da *šolsko malico*. Sledijo jim *pekovski izdelki* in *sendviči*. Precej manj anketirancev je izbralo, da jedo *sadje* ali pa da ne uživajo malice. 16 anketirancev je odgovorilo z *drugo* so sami zapisali, kaj jedo.

KAJ NAJPOGOSTEJE UŽIVATE ZA MALICO?	FREKVENCA	ODSTOTEK
Šolsko malico.	211	53 %
Pekovske izdelke (štručke, rogljičke ...)	97	24 %
Sadje.	19	5 %
Sendvič.	43	11 %
Ne jem malice.	14	3 %
Drugo.	16	4 %

Tabela 4: Malica.



Graf 6 : Sestava malice.

Anketiranci, ki so kot ponujeni odgovor izbrali *drugo*, so najpogosteje zapisali, da si hrano prinesejo od doma. Pogosto so navedli, da uživajo hitro hrano (pico, hamburger, hrenovko v štručki).

Anketiranci, ki so kot odgovor izbrali *šolsko malico*, so odgovorili tudi na vprašanje, katero vrsto šolske malice najpogosteje izberejo.

4.3.3.1 Šolska malica

Anketiranci, ki so izbrali, da jedo šolsko malico, so lahko izbirali med tremi ponujenimi odgovori – topli, hladni, vegi meni. Namen podvprašanja je bil ugotoviti, kateri izbrani meni prevladuje med dijaki, ki uživajo malico v šoli.

Večina dijakov je izbrala, da je topli meni. Najmanj dijakov pa je izbralo vegi meni.

ZA ŠOLSKO MALICO NAJPOGOSTEJE IZBERETE:	FREKVENCA	ODSTOTEK
TOPLI OBROK.	131	62 %
HLADNI OBROK.	71	34 %
VEGI OBROK.	9	4 %

Tabela 5: Vrsta šolske malice, ki jo uživajo anketirani.



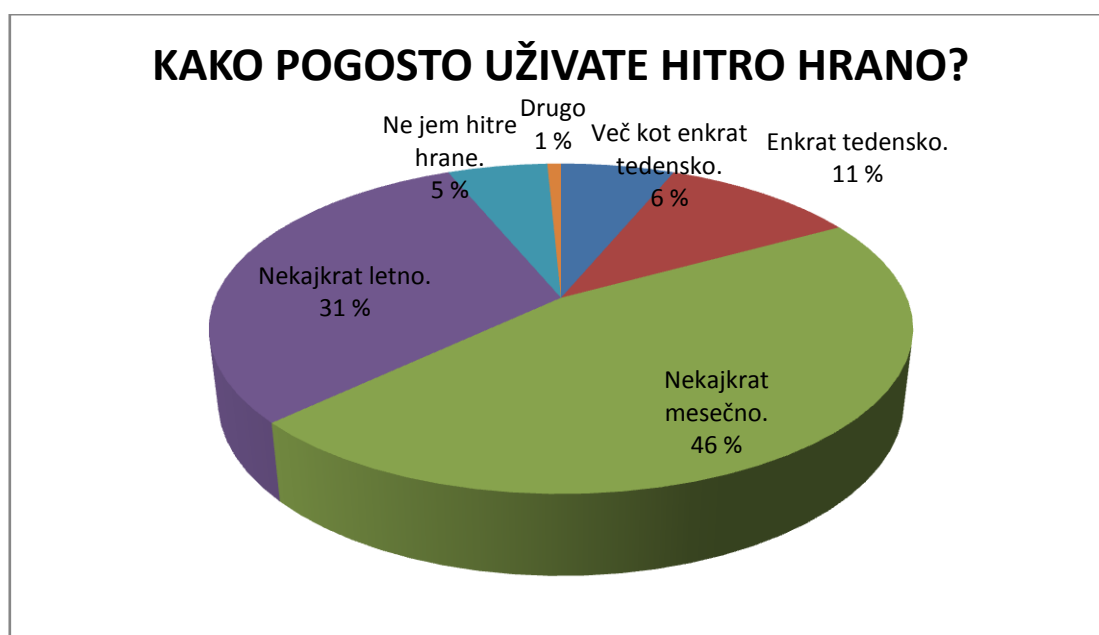
Graf 7: Vrsta šolske malice, ki jo uživajo anketirani.

4.3.4 HITRA HRANA

Na vprašanje **Kako pogosto uživajte hitro hrano?** je večina anketiranih odgovorila, da *nekajkrat mesečno*. Drugi najpogostejši odgovor je bil *nekajkrat letno*. 25 jih je izbralo kot možni odgovor, da jo uživajo več kot enkrat tedensko, 22 pa je odgovorilo, da ne jedo hitre hrane. 3 anketiranci so kot možni odgovor izbrali *drugo* ter zapisali, da jo uživajo po potrebi (enkrat mesečno), kadar želijo nekaj na hitro pojesti.

KAKO POGOSTO UŽIVATE HITRO HRANO?	FREKVENCA	ODSTOTEK
Več kot enkrat tedensko.	25	6 %
Enkrat tedensko.	43	11 %
Nekajkrat mesečno.	184	46 %
Nekajkrat letno.	123	31 %
Ne jem hitre hrane.	22	5 %
Drugo.	3	1 %

Tabela 6: Pogostost uživanja hitre prehrane.



Graf 8 : Pogostost uživanja hitre prehrane.

4.3.5 DNEVNO ŠTEVILO OBROKOV

Na vprašanje **Koliko obrokov imate na dan?** je 258 anketirancev odgovorilo, da imajo od 3 do 4 obroke dnevno. Ostali odgovori niso bili tako pogosto izbrani. Najmanjkrat je bil izbran odgovor, da imajo več kot pet obrokov dnevno.

KOLIKO OBROKOV IMATE NA DAN?	FREKVENCA	ODSTOTEK
1–2 obroka.	39	10 %
3–4 obroke.	258	67 %
5 obrokov.	74	19 %
Več kot 5 obrokov.	14	4 %

Tabela 7: Število obrokov na dan.



Graf 9 : Število obrokov na dan.

4.3.6 JEDILNIK

Na vprašanje **Kako je pretežno sestavljen vaš jedilnik?** je večina anketirancev odgovorila, da so vsejedi in ne pazijo posebej, kaj jedo. Drugi najpogostejši pogovor je bil *sem vsejed, a se izogibam hitri hrani*. Najmanjkrat so kot možni odgovor izbrali, da jedo izključno sadje in zelenjavo. 24 anketirancev je izbralo *drugo* in so sami napisali odgovor.

KAKO JE PRETEŽNO SESTAVLJEN VAŠ JEDILNIK?	FREKVENCA	ODSTOTEK
Sem vsejed, ne pazim posebej, kaj jem.	173	42 %
Sem vsejed, a se izogibam hitri hrani.	132	32 %
Skušam jesti zdravo, večinoma jem zelenjavo in sadje, izogibam se kalorični hrani in mesu.	49	12 %
Jem izključno sadje, zelenjavo.	5	1 %
Drugo.	24	6 %

Tabela 8: Sestava jedilnika.

Med anketiranci, ki so kot možni odgovor izbrali *drugo*, prevladujejo odgovori:

- jem izključno vegansko prehrano (6),
- sem vegetarijanec (4),
- ostali odgovori večinoma temeljijo na izogibanju zelenjavi in uživanju večje količine mesa.

Zanimiv pa se je mi je zdel predvsem odgovor enega anketiranca, ki je zapisal, da skuša jesti sezonsko hrano.

4.3.7 PIJAČA

Na vprašanje, kaj največkrat in najraje pijejo, so lahko anketiranci izbrali več možnih odgovorov. Večina anketiranih odgovorila, da najraje in najpogosteje pije vodo. Ta odgovor je izbralo kar 303 anketirancev izmed 384, ki so odgovorili na to vprašanje. 186 jih je izbralo čaj. Drugi odgovori se pojavljajo manj pogosto. Najmanj anketirancev se je odločilo za ledeni čaj in gazirane pijače.

16 anketirancev, ki je kot možni odgovor izbralo *drugo*, je zapisalo, da najraje in najpogosteje pijejo cedevito, vročo čokolado, vitaminske pijače (vitamin wellreload, oshee ...).

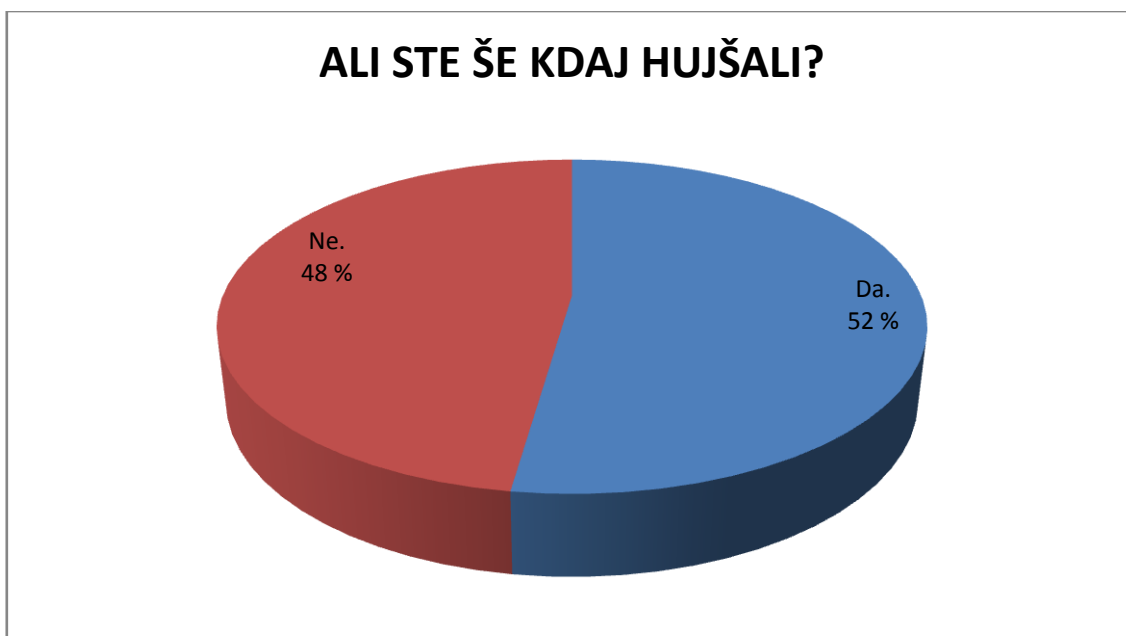
Pri tem vprašanju je bilo možno izbrati več odgovorov.

NAJRAJE IN NAJPOGOSTEJE PIJEM:	FREKVENCA	ODSTOTEK
Vodo.	303	79 %
Čaj.	186	48 %
Kavo.	94	24 %
Vodo z okusi.	69	18 %
Sok (mešan z vodo).	89	23 %
Sok.	67	17 %
Gazirane pijače.	41	11 %
Ledeni čaj.	39	10 %
Drugo.	16	4 %

Tabela 9: Najljubša pijača anketirancev.

4.3.8 HUJŠANJE

Na vprašanje *Ali ste že kdaj hujšali?* je 205 anketirancev odgovorilo, da so že hujšali, 187 pa jih še ni hujšalo.



Graf 10: Hujšanje.

4.3.9 NAČINI HUJŠANJA

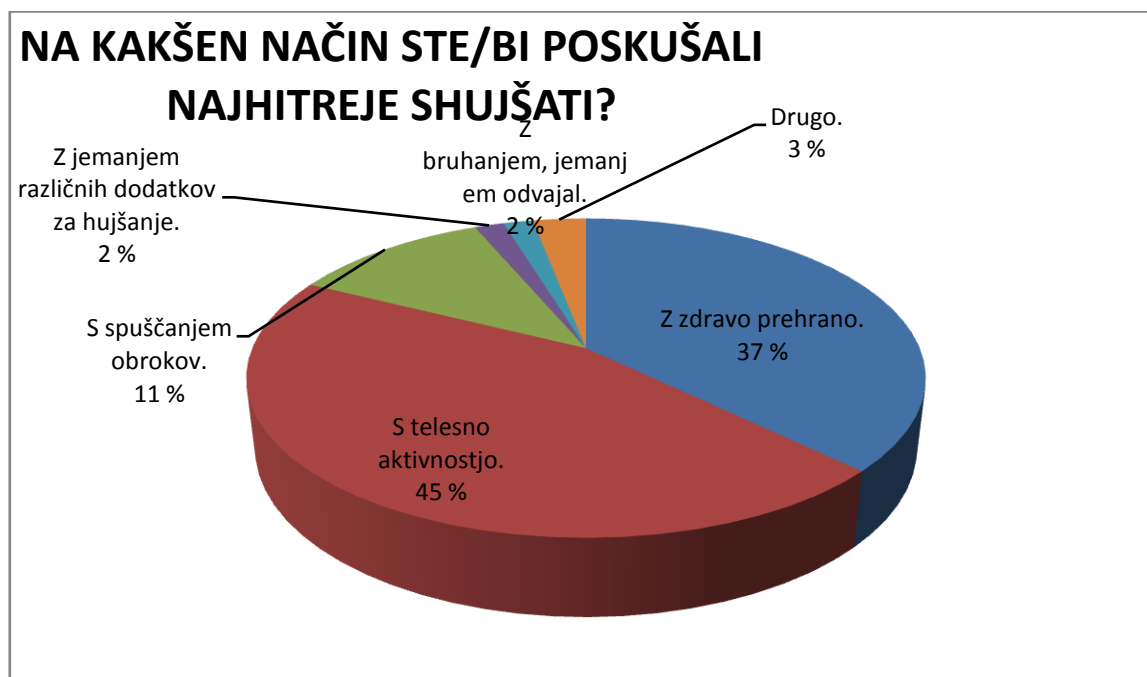
Naslednje vprašanje se je nanašalo na načine, ki so se jih oz. bi se jih anketiranci posluževali v primeru, da bi želeli čim prej shujšati. Anketiranec je lahko kot odgovor izbral več možnih odgovorov ali pa izbral *drugo* in zapisal svoj odgovor.

Kot je razvidno iz tabele, bi večina anketirancev skušala izgubiti težo na zdrav način, torej s telesno aktivnostjo in z zdravo prehrano. Kljub temu jih je nekaj izbralo odgovor izpuščanje obrokov (74 anketirancev), 11 izmed njih pa je izbralo bruhanje oziroma uživanje odvajal.

NAJHITREJE SEM	FREKVENCA	ODSTOTEK
OZIROMA BII SHUJŠAL:		
Z zdravo prehrano.	245	37 %
S telesno aktivnostjo.	297	45 %
S spuščanjem obrokov.	74	11 %
Z jemanjem različnih dodatkov za hujšanje.	11	2 %
Z bruhanjem, jemanjem odvajal.	11	2 %
Drugo.	20	3 %

Tabela 10: Načini hujšanja.

Anketiranci, ki so kot možni odgovor izbrali *drugo*, so zapisali, da bi shujšali s pomočjo intenzivne vadbe oziroma bi zmanjšali vnos hrane.



Graf 11: Načini hujšanja

4.3.10 NEZDRAVI NAČINI HUJŠANJA

Naslednje vprašanje se je nanašalo na nezdrave načine hujšanja, ki so se jih že posluževali anketiranci. Namen tega vprašanja je bil izvedeti, koliko anketirancev je vede ali nevede poskušalo izgubiti težo na telesu škodljiv način.

Anketiranci so ponovno imeli možnost izbrati več odgovorov. Več kot polovica, torej 210 anketirancev, je izbralo odgovor *izpuščanje obrokov*, sledi jim *izogibanje ogljikovim hidratom in maščobam*, ki jih je izbralo 133 anketirancev. Zgolj 19 anketirancev je kot odgovor izbralo *bruhanje, jemanje odvajal*, kar je precej vzpodbuden podatek.

ČESA OD NAŠTETEGA STE SE ŽE POSLUŽEVALI?	FREKVENCA	ODSTOTEK
Izpuščanje obrokov.	210	38 %
Uživanje le ene vrste hrane.	31	6 %
Izogibanje ogljikovim hidratom in maščobam.	133	24 %
Štetje kalorij.	81	
Pretirana telovadba.	75	14 %
Bruhanje, jemanje odvajal.	19	3 %

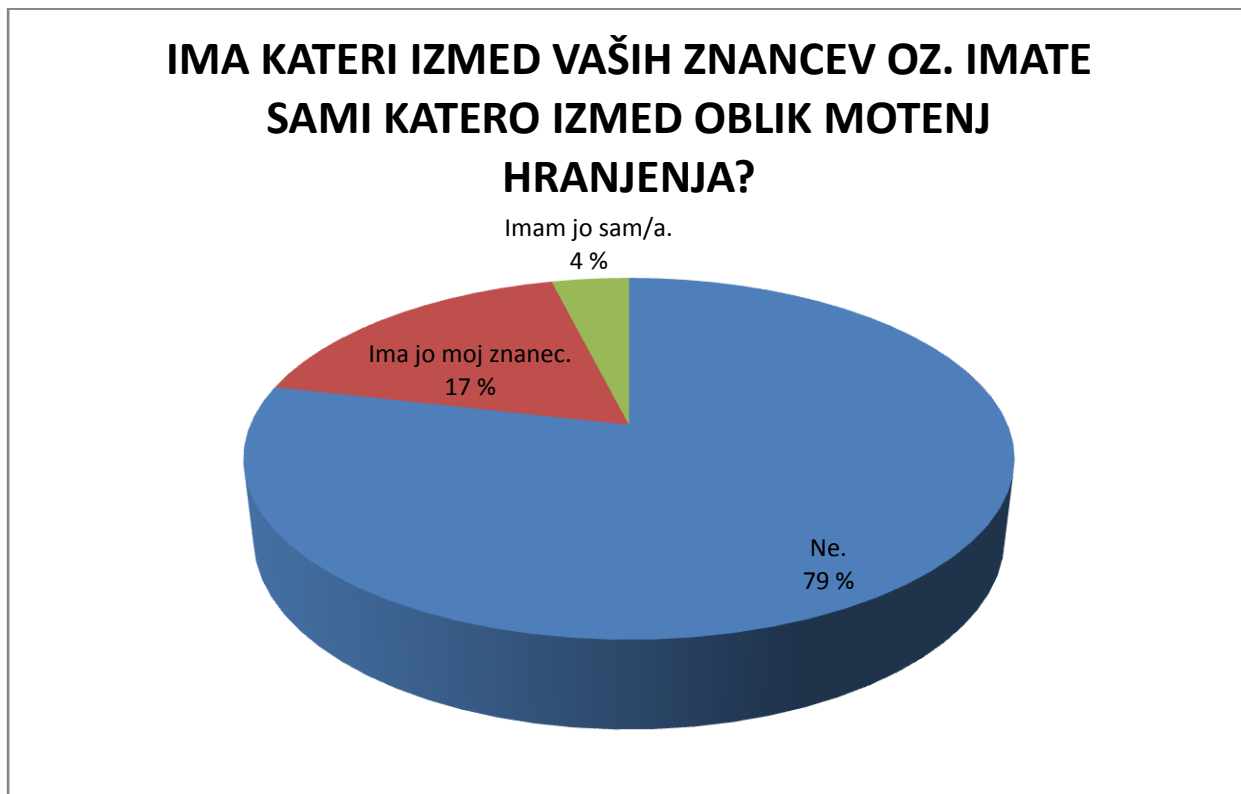
Tabela 11: Nezdravi načini hujšanja.



Graf 12: Nezdravi načini hujšanja.

4.3.11 RAZŠIRJENOST MOTENJ HRANJENJA

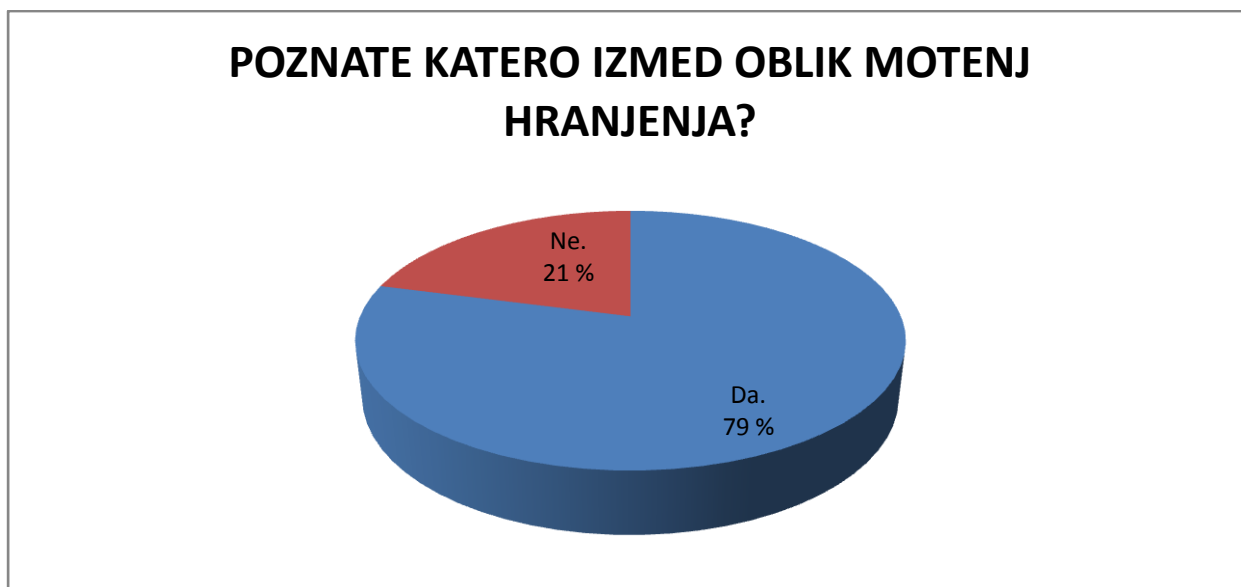
Na vprašanje ***Ali ima kateri izmed vaših znancev oz. imate sami katero izmed oblik motenj hranjenja?*** je več kot polovica anketiranih, natančneje 283, odgovorila z *ne*. 63 anketirancev je odgovorilo, da *jo ima njihov znanec*, 14 anketirancev pa je priznalo, da *jo imajo sami*.



Graf 13: Razširjenost motenj hranjenja.

4.3.12 POZNAVANJE MOTENJ HRANJENJA

Vprašanje ***Ali poznate katero izmed oblik motenj hranjenja?*** je bilo zaprtega tipa. 287 anketirancev je odgovorilo z *da*, 76 pa z *ne*.



Graf 14: Poznavanje motenj hranjenja

Anketirance, ki so odgovorili pritrdilno, sem prosila, da navedejo, katere motnje hranjenja poznajo. Zaradi lažje preglednosti sem njihove odgovore prikazala le v tabeli.

NAPIŠITE, KATERE MOTNJE HRANJENJA POZNATE.	FREKVENCA	ODSTOTEK
Anoreksija.	39	17,1 %
Bulimija.	31	13,6 %
Anoreksija in bulimija.	85	37,3 %
Anoreksija, bulimija, komp. prenajedanje.	35	15,4 %
Anoreksija, bulimija in ortoreksija.	9	4 %
Anoreksija, bulimija in bigoreksija.	6	2,3 %
Anoreksija, bulimija, komp. prenajedanje in ortoreksija.	4	1,8 %
Anoreksija, bulimija, komp. prenajedanje in bigoreksija.	2	0,9 %
Anoreksija, bulimija, ortoreksija in bigoreksija.	9	4 %
Anoreksija, bulimija, komp. prenajedanje, ortoreksija, bigoreksija.	6	2,3 %
Bigoreksija.	2	0,9 %
Anoreksija, bigoreksija.	1	0,4 %

Tabela 12: Poznavanje motenj hranjenja.

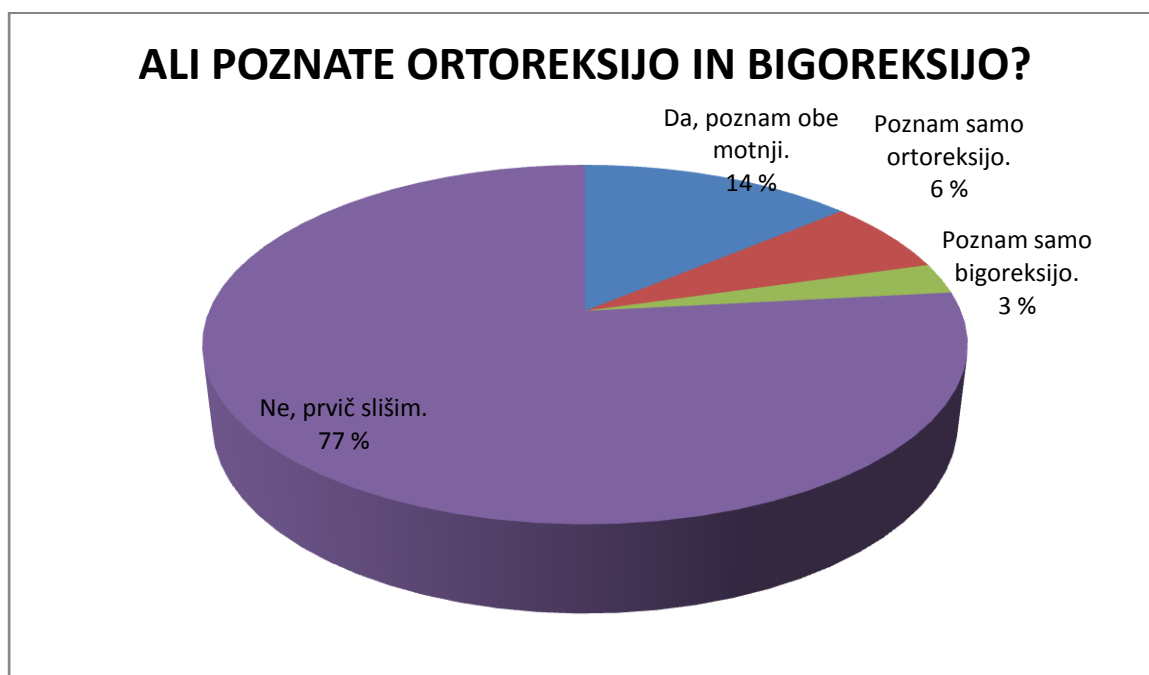
Kot je razvidno iz tabele, večina anketiranih pozna anoreksija in bulimijo (37,7 %) ali pa vsaj eno izmed teh dveh motenj. 35 anketirancev pozna poleg anoreksije in bulimije tudi kompulzivno prenajedanje. Le 2 anketiranca sta poznala vse motnje hranjenja.

Nekateri anketiranci so k motnjam hranjevanja uvrstili še debelost, podhranjenost, intoleranco na laktozo, alergijo na oreščke itd., zato njihovih odgovorov nisem štela kot pravilne.

Trije anketiranci so poleg poznanih motenj hranjenja napisali, da poznajo še pregoreksijo. To je relativna nova motnja hranjenja, ki je značilna zlasti za nosečnice. Mnogo nosečnic se namreč ne more sprijazniti s težo, pridobljeno med nosečnostjo in želijo shujšati že v času nosečnosti. Za to motnjo naj bi trpela vsaka dvajseta Evropejka (<http://www.bambino.si/pregoreksija>)

4.3.13 BIGOREKSIJA IN ORTOREKSIJA

Naslednje vprašanje je preverjalo poznavanje ortoreksije in bigoreksije. Več kot polovica vseh anketirancev (277) ju ne pozna, 50 jih pozna obe motnji, 24 pozna samo ortoreksijo, le 10 pa jih je kot odgovor izbralo *poznam samo bigoreksijo*.



Graf 15: Poznavanje ortoreksije in bigoreksije.

Vsem anketirancem (z izjemo tistih, ki so kot odgovor izbrali *ne, prvič slišim*) se je pojavilo podvprašanje, ki jih je pozivalo, naj zapišejo, kaj je izbrana motnja.

NAPIŠITE, KAJ JE TO.	FREKVENCA
Bigoreksija – obsedenost z mišičastim telesom.	10
Ortoreksija – obsedenost z zdravim prehranjevanjem.	23
Bigoreksija – obsedenost z mišičastim telesom, ortoreksija – obsedenost z zdravo prehrano.	40

Tabela 13: Poznavanje pomena bigoreksije in ortoreksije.

Vsi anketiranci, ki so kot odgovor izbrali *poznam samo bigoreksijo*, so pravilno zapisali, da gre za obsedenost z mišičastim telesom. Poleg tega so tudi dopisali, da je motnja značilna za bodyblderje, da gre za uživanje poživil in steroidov.

23 anketirancev (izmed 28), ki so izbrali *poznam samo ortoreksijo*, je pravilno zapisalo, da je ortoreksija obsedenost z zdravim prehranjevanjem oziroma zdravo prehrano. Ostali so zapisali zgolj, da gre za pretirano telovadbo, uživanje nizkokalorične hrane, izpuščanje obrokov, ki lahko vodi v podhranjenost, niso pa zapisali, kaj ortoreksija pravzaprav pomeni, zato njihovega odgovora nisem štela za pravilnega.

40 od 50 anketirancev, ki so kot odgovor izbrali *poznam obe motnji*, jih je pravilno zapisalo, da je bigoreksija obsedenost z mišičastim telesom, ortoreksija pa obsedenost z zdravo prehrano. Ostali so imeli eno motnjo pravilno določeno, drugo pa narobe, zato njihovega odgovora nisem štela. Med drugim so ugotavljali:

- da gre za strah pred pridobivanjem teže v času nosečnosti (1),
- da gre za prenejedanje in bruhanje (1),
- da je ortoreksija debelost z mišičastim telesom (1).

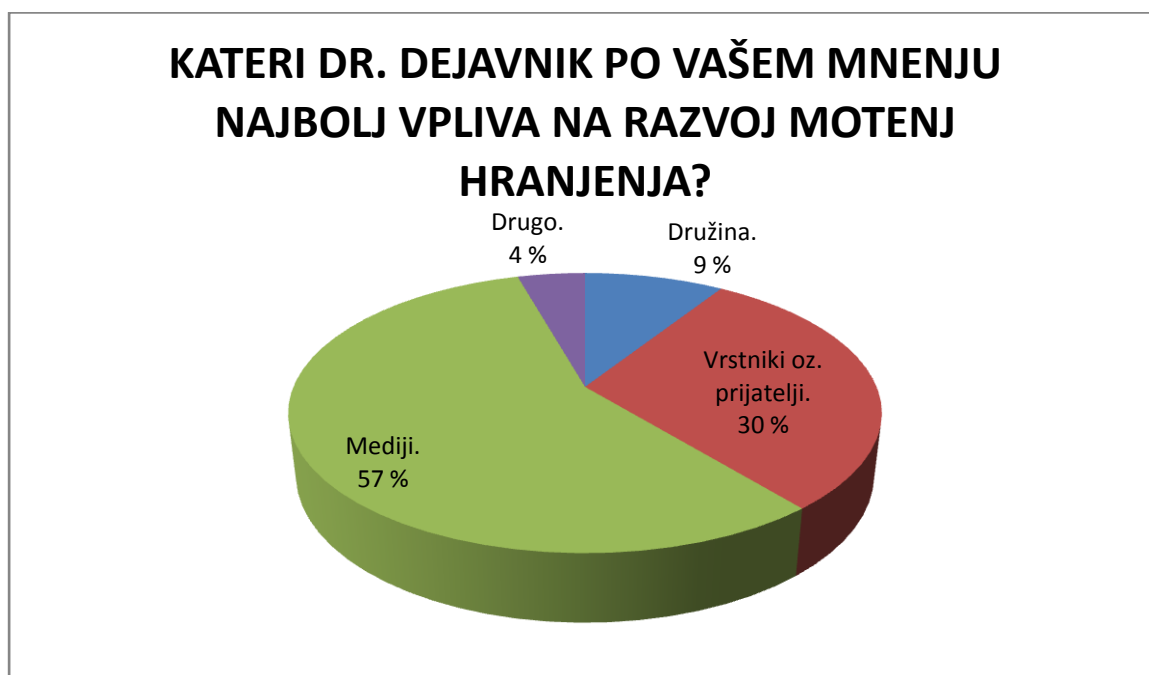
Zanimivo se mi je zdelo, da jih je veliko zapisalo, da je bigoreksija zlasti motnja moških. En anketiranec je celo zapisal, da je bigoreksija značilnejša za moške, medtem ko je ortoreksija značilnejša za ženske.

4.3.14 DRUŽBENI DEJAVNIKI

Naslednje vprašanje se je nanašalo na družbene dejavnike in njihov vpliv na razvoj motenj hranjenja. Na vprašanje ***Kateri družbeni dejavnik po vašem mnenju najbolj vpliva na razvoj motenj hranjenja?*** je velika večina anketiranih (193) odgovorila, da so to *mediji*. Sledil je odgovor *vrstniki oz. prijatelji* (102 odgovora), nato *družina* (31 odgovorov). 15 anketirancev pa je kot možni odgovor izbralo *drugo*.

KATERI DRUŽBENI DEJAVNIK PO VAŠEM MNENJU NAJBOLJ VPLIVA NA RAZVOJ MOTENJ HRANJENJA?	FREKVENCA	ODSTOTEK
Družina.	31	9 %
Prijatelji oz. vrstniki.	102	30 %
Mediji.	193	57 %
Drugo.	15	4 %

Tabela 14: Družbeni dejavniki, ki po mnenju anketirancev vplivajo na pojav motenj hranjenja.



Graf 16: Družbeni dejavniki, ki po mnenju anketirancev vplivajo na pojav motenj hranjenja.

Anketiranci, ki so kot možni odgovor izbrali *drugo*, so večinoma zapisali, da na razvoj motenj hranjenja vplivamo sami oz. naše psihično počutje. Drugi odgovori so bili tudi stres, okolje, v katerem živimo, šola in hiter tempo sodobnega življenja.

4.3.15 DOVZETNOST ZA MOTNJAMI HRANJENJA

Pri naslednjem vprašanju sem anketirance spraševala, kateri spol je po njihovem mnenju dovzetnejši, da zboli za motnjami hranjenja in zakaj tako mislijo. Več kot polovica vseh anketiranih je odgovorila, da so dekleta tista, ki so dovzetnejša, le 10 jih je menilo, da so to fantje.



Graf 17: Dovzetnost za motnje hranjenja glede na spol.

Anketiranci, ki so kot možni odgovor izbrali *dekleta*, so razložili:

- so bolj obremenjene z zunanjim videzom in bolj skrbijo zanj (62 anketirancev),
- imajo mediji večji vpliv na njih (43 anketirancev),
- so bolj pod pritiskom lepotnih idealov (36 anketirancev),
- imajo slabo samopodobo ter posledično mislijo da so debele in niso zadovoljne s svojim zunanjim videzom (40 anketirancev),
- so občutljivejša (16 anketirancev),

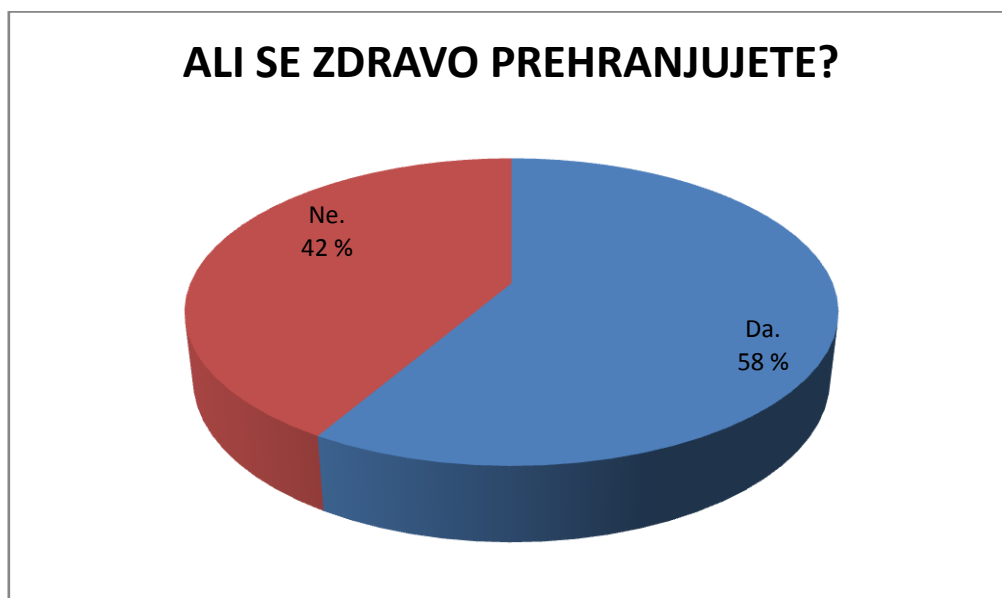
- doživljajo večji pritisk (13 anketirancev),
- želijo biti privlačne (8 anketirancev),
- se primerjajo z drugimi (5 anketirancev).

Ostali so zapisali, da je družbi njihov izgled pomembnejši zaradi vpliva socialnih omrežij in hormonov, hkrati pa se trudijo biti popolne. 13 jih je tudi zapisalo, da razloga ne poznajo.

Anketiranci, ki so kot možni odgovor izbrali *fantje*, so večinoma zapisali, da sta oba spola enako dovzetna, da zbolita za motnjami hranjenja (6 anketirancev), kot pogost odgovor pa se je pojavil tudi ta, da želijo očarati dekleta in da so zaradi svojega videza pod večjim pritiskom.

4.3.16 ZDRAVA PREHRANA

Naslednje vprašanje se je nanašalo na zdravo oziroma nezdravo prehranjevanje celjskih dijakov. Dijake sem spraševala, ali menijo, da se zdravo prehranjujejo. Izbrani odgovor so morali tudi utemeljiti. Večina se je odločila, da se prehranjuje zdravo.



Graf 18: Mnenje o zdravem prehranjevanju.

Anketiranci, ki so odgovorili pritrdilno, so navedli naslednje utemeljitve:

- Najpogosteje so zapisali, da se prehranjujejo zdravo, ker jedo raznoliko hrano.
- Pogosta je bila tudi utemeljitev, da pojedjo zadostne količine sadja in zelenjave.
- Mnogi se izogibajo hitri hrani.
- Veliko jih meni, da se dovolj gibajo in uživajo zdravo prehrano.
- Zapisali so tudi, da uživajo normalne količine hrane in da se izogibajo maščobam, ogljikovim hidratom in sladkarijam.
- Menijo, da imajo dovolj obrokov dnevno (4–5).
- 10 anketirancev je tudi zapisalo, da uživajo zgolj doma pridelano hrano, kar se mi je zdelo precej zanimivo.

Ostali odgovori so bili manj pogosti; zapisali so, da uživajo zajtrk, se izogibajo mleku in mlečnim izdelkom, ne uživajo pogosto mesa in jedi iz bele moke.

Pri anketirancih, ki so kot odgovor izbrali *ne*, so bili odgovori bolj raznoliki. Kljub temu pa je bilo nekaj takšnih, ki so se večkrat ponovili.

- Največkrat se je pojavil odgovor, da ne pazijo posebej, kaj jedo.
- Mnogi so navedli da uživajo prevelike količine sladkorja,
- Navedli so tudi, da izpuščajo obroke in prepogosto uživajo hitro hrano oz. uživajo premalo sadja in zelenjave.

Ostali odgovori so se pojavljali redkeje. Nekateri so zapisali, da nimajo uravnoveženih obrokov, ne zajtrkujejo, ne jedo zelenjave oz. je pojedjo premalo, imajo prevelike obroke, zaužijejo veliko maščob in ogljikovih hidratov, ne jedo raznolike hrane, zaužijejo preveč mesa oz. mlečnih izdelkov itd.

4.3.17 ZADOVOLJSTVO Z LASTNIM TELESOM

Zadnje anketno vprašanje je bilo zastavljeno v obliki tabele. Anketiranci so označili, kako so zadovoljni s posameznim delom svojega telesa. Izbirali so lahko med zelo zadovoljen/-a, zadovoljen/-a in nisem zadovoljen/-a.

Zaradi lažje preglednosti podatkov sem rezultate predstavila v tabeli.

KAKO STE ZADOVOLJNI ... ? OCENITE.	ZELO ZADOVOLJEN/A	ZADOVOLJEN/A	NISEM ZADOVOLJEN/A	Skupaj odgovorov
S svojo postavo	42	190	98	330
	13 %	58 %	30 %	100 %
S svojo telesno težo	40	142	118	300
	13 %	47 %	39 %	100 %
S svojo mišično maso	28	136	127	291
	10 %	47 %	44 %	100 %
S svojim obrazom	37	188	66	291
	13 %	64 %	23 %	100 %

Tabela 15: Zadovoljstvo z lastnim telesom.

Kot je razvidno iz tabele, je skoraj polovica vseh anketirancev zadovoljna s svojo postavo, kljub temu pa jih je kar 30 % odgovorilo, da z njo sploh niso zadovoljni.

Pri zadovoljstvu s telesno težo so rezultati že nekoliko drugačni. Najmanj (zgolj 13 %) jih je odgovorilo, da so zelo zadovoljni s svojo telesno težo, 47 %, da je zadovoljnih 39 % pa jih ni zadovoljnih.

S svojo mišično maso je zelo zadovoljnih najmanj dijakov (28 oz. 10 %), 47 % anketirancev je odgovorilo, da so zadovoljni s svojo mišično maso in 44 % anketirancev, da niso.

Pri zadovoljstvu z lastnim obrazom so najmanjša odstopanja. Skoraj polovica anketirancev je odgovorila, da so zadovoljni s svojim obrazom, sledi nezadovoljstvo s (ta odgovor je izbralo 23 % anketirancev), 13 % pa jih je zelo zadovoljnih s svojim obrazom.

5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

5.2 RAZPRAVA

5.2.1 HIPOTEZA 1

HIPOTEZA 1: Večina anketiranih dijakov ne uživa zajtrka.

Hipotezo v kateri sem trdila, da večina dijakov ne uživa zajtrka, sem ovrgla. Pri tem mi je pomagalo peto anketno vprašanje, ki se je glasilo: ***Ali redno zajtrkujete?*** S tem vprašanjem sem želela potrditi svojo domnevo, da večina celjskih dijakov ne zajtrkuje.

Največ dijakov (153 dijakov oz. 38 %) je odgovorilo, da zajtrkujejo vsak dan. 24 % (to je 96 anketirancev) jih je odgovorilo, da zajtrkujejo le med vikendi, 23 % oziroma 90 anketirancev, pa zajtrkujejo le nekajkrat na teden. Le 13 % oziroma 51 anketirancev je kot možni odgovor izbralo, da nikoli ne zajtrkujejo. 10 anketirancev je izbralo možnost *drugo*, kjer so zapisali, da zajtrkujejo, ko jim to dopušča čas. Zanimiv je bil odgovor enega anketiranca, ki je zapisal, da je včasih redno zajtrkoval, odkar obiskuje srednjo šolo, pa ne zajtrkuje več.

Menim, da je razlog za pridobljene rezultate verjetno dejstvo, da se mladi vedno bolj zavedajo pomena, ki ga ima redno zajtrkovanje. Mnogi med njimi imajo tudi šolsko malico šele pozno dopoldne in morajo predolgo čakati, da lahko zaužijejo svoj prvi obrok.

Tak rezultat je precej zadovoljiv, saj kaže na to, da se mladi trudijo zdravo prehranjevati.

5.2.2 HIPOTEZA 2

HIPOTEZA 2: Večina anketiranih dijakov je naročena na šolsko malico, in sicer na hladni obrok.

Hipotezo sem delno potrdila. Hipotezo sem preverila s pomočjo sedmega in osmega anketnega vprašanja; sedmo se glasi: ***Kaj najpogosteje uživete za malico?***, osmo pa (v primeru, da je dijak med ponujenimi možnostmi izbral šolsko malico): ***Za šolsko malico najpogosteje izberem ...***, kjer so dijaki lahko izbirali med tremi ponujenimi možnostmi; topli, hladni ali vegi meni.

Največji delež dijakov je na sedmo anketno vprašanje (Kaj najpogosteje uživete za malico?) odgovoril, da uživa šolsko malico (211 dijakov oziroma 53 %). Sledili so jim pekovski izdelki (97 dijakov oziroma 24 %) in sendviči (43 dijakov oziroma 11 %). Najmanj dijakov se je odločilo za naslednje možnosti: sadje (19 dijakov oziroma 5 %), drugo (16 dijakov oziroma 4 %) in 16 dijakov oziroma 3 % pa je kot možni odgovor izbralo, da ne uživajo šolske malice. Prvi del hipoteze sem torej potrdila.

Dijakom, ki so izbrali odgovor *šolsko malico*, se je pojavilo podvprašanje, ki jih je spraševalo, kateri meni (topli, hladni, vegi) najpogosteje izberejo. Več kot polovica dijakov (131 dijakov oziroma 62 %) najpogosteje izbere topli meni, sledi hladni meni, ki ga izbere 71 dijakov oziroma 34 %, najmanj dijakov pa izbere vegi meni (9 dijakov oziroma 4 %). Drugi del hipoteze sem ovrgla.

Menim, da se večina dijakov odloča za šolsko malico, ker je najhitreje dostopna, jo lahko kadarkoli prevzamejo, lahko pa tudi dnevno izbirajo med različnimi meniji. Predvidevam, da je pomemben dejavnik pri izboru tudi trajanje glavnega odmora. Dijaki, ki imajo krajši glavni odmor, se verjetno pogosteje odločajo za šolsko malico, kot pa tisti, ki imajo daljši glavni odmor, saj nimajo veliko časa za malico.

Menim, da se večina dijakov odloča za topli meni, ker imajo malico v poznejših dopoldanskih urah, ta meni pa tudi omogoča večjo raznolikost ponudbe in sveže pripravljeno hrano, medtem ko je ponudba pri hladnem meniju precej enolična (pekovski izdelki, sendviči).

5.2.3 HIPOTEZA 3

HIPOTEZA 3: Večina anketiranih dijakov uživa hitro hrano vsaj enkrat tedensko.

Hipotezo sem ovrgla. Preverjala sem jo s pomočjo devetega anketnega vprašanja, ki se je glasilo: **Kako pogosto uživete hitro hrano?**

Ugotovila sem, da večina anketiranih uživa hitro hrano nekajkrat mesečno (184 dijakov oziroma 46 %). Drugi najpogostejši odgovor je bil, da jo uživajo nekajkrat letno (123 dijakov oziroma 31 %).

Ostali ponujeni odgovori so bili manj pogosti. 43 dijakov oziroma 11 % hitro hrano uživa enkrat tedensko, 25 dijakov oziroma 6 % pa več kot enkrat tedensko. 22 dijakov (5 %) je kot možni odgovor izbralo, da ne uživajo hitre hrane. 3 dijaki pa so se odločili za drugo. Slednji so zapisali, da jo uživajo po potrebi (enkrat mesečno), kadar želijo nekaj na hitro pojesti.

Menim, da je glavni razlog za takšne odgovore zavedanje mladih o pomenu zdrave prehrane, saj se tudi v družbi vedno pogosteje govori o zdravi hrani in z njo povezanim življenjskim slogom. Pomemben vpliv imajo verjetno tudi starši, saj se večina trudi, da bi njihov otrok jedel zdravo in ne bi prepogosto posegal po hitri hrani.

5.2.4 HIPOTEZA 4

HIPOTEZA 4: Vsaj tretjina anketiranih ima motnje prehranjevanja.

Hipotezo sem ovrgla. Preverjala sem jo s pomočjo desetega anketnega vprašanja. Deseto anketno vprašanje se je glasilo: **Koliko obrokov imate na dan?**, namen vprašanja pa je bilo izvedeti, kako redno oziroma neredno se anketiranci prehranjujejo.

Anketiranci so lahko izbirali med naslednjimi odgovori: *na dan pojem več kot 5 obrokov, 5 obrokov, 3–4 obroke, 1–2 obroka*, pri čemer sem slednje vrednotila kot neredno prehranjevanje, prve tri možne odgovore pa kot redno.

Največ anketirancev (258 oziroma 67 %) jih je odgovorilo, da imajo 3–4 obroke dnevno, temu je sledilo 5 obrokov (74 anketirancev oziroma 19 %), 1–2 obroka je izbralo 39 anketirancev oziroma 10 %, več kot 5 obrokov pa 14 anketirancev oziroma 4 %. Hipotezo sem torej delno že ovrgla, saj se več kot 2/3 anketirancev redno prehranjuje.

Menim, da je glavni razlog za takšne rezultate zavedanje mladih o pomenu rednega uživanja uravnotežene prehrane. Veliko mladih ima tudi šolsko malico oziroma si jo kupi, popoldne in zvečer jedo doma, malo več kot 1/3 anketiranih pa tudi redno uživa zajtrk, s čimer dosežejo zadostno število obrokov. Prav tako jedo precej uravnoteženo prehrano, saj za zajtrk večina anketiranih zaužije kruh z različnimi namazi, za malico pa najpogosteje topli meni. Skoraj polovica anketirancev (42 %) je na enajsto vprašanje, ki se je glasilo: **Kako je pretežno sestavljen vaš jedilnik?**, odgovorila, da so vsejedi in ne pazijo posebej, kaj jedo. Tudi ostali odgovori so nakazali na uravnoteženo prehranjevanje celjskih dijakov. Hipotezo sem dokončno ovrgla, saj ima večina uravnoteženo prehrano in zadostno število obrokov.

5.2.5 HIPOTEZA 5

HIPOTEZA 5: Večina anketiranih pozna nekoga, ki ima motnje hranjenja oz. se sam spopada z njimi.

Hipotezo 5 sem ovrgla. Preverjala sem jo s pomočjo šestnajstega anketnega vprašanja, ki se je glasilo: **Ima katerih izmed vaših znancev oz. imate sami katero od oblik motenj hranjenja?** 283 anketirancev oziroma 79 %, kar je več kot polovica, je odgovorilo z *ne*, 63 anketirancev oziroma 17 % je odgovorilo, da jo ima njihov znanec, le 14 anketirancev oziroma 4 % pa, da jo imajo sami.

Menim, da so glavni razlog za takšne rezultate družbeni predsodki glede motenj hranjenja. Tako kot vse druge duševne motnje so verjetno tudi motnje hranjenja veliko bolj razširjene, kot si mislimo.

Ker se o njih premalo govori oz. se oboleli bojijo, da bodo stigmatizirani, se verjetno sploh ne zavedamo, da nekdo v naši bližnji okolici trpi za motnjami hranjenja, razen če nam to obolela oseba pove.

5.2.6 HIPOTEZA 6

HIPOTEZA 6: Po mnenju anketirancev so dekleta dovzetnejša, da zbolijo za motnjami hranjenja.

Hipotezo sem potrdila. Preverjala sem jo s pomočjo enaindvajsetega anketnega vprašanja, ki je anketirance spraševalo: **Kdo je po vašem mnenju bolj dovzetna, da zboli za motnjami hranjenja?** Anketiranci so lahko izbirali med dvema ponujenima odgovoroma – dekleta oziroma fantje.

97 % anketirancev je odgovorilo, da so dekleta dovzetnejša, da zbolijo za motnjami hranjenja, le 3 % oziroma 10 dijakov pa je odgovorilo, da so dovzetnejši fantje.

Naslednje vprašanje, torej dvaindvajseto, je anketirance pozivalo, naj utemeljijo svojo odločitev. Anketiranci so kot utemeljitev najpogosteje zapisali: *dekleta so bolj obremenjena s svojim videzom in bolj skrbijo zanj, nanje imajo večji vpliv mediji, postavljeni so jim lepotni ideali, imajo slabo samopodobo, so občutljivejša in so pod večjim pritiskom.* Ostali odgovori (*želijo biti popolne, primerjajo se z drugimi ...*) so bili manj pogosti. 13 anketirancev je odgovorilo, da razloga ne poznajo.

Anketiranci, ki so izbrali odgovor *fantje*, so večinoma zapisali, da sta oba spola enako dovzetna, da zbolita za motnjami hranjenja, nekaj pa jih je tudi zapisalo, da so fantje dovzetnejši, ker želijo očarati dekleta in so pod večjim pritiskom glede svojega zunanjega videza.

Menim, da so glavni razlog za prepričanje mladih, da so dekleta dovzetnejša, da zbolijo za motnjami hranjenja mediji. Mediji namreč predstavljajo zlasti ženske lepote ideale, ki se jim predvsem mlada, adolescentna dekleta želijo karseda približati. Posledično so dekleta bolj obremenjena s svojim zunanjim videzom kot fantje in se primerjajo z neresničnimi, preoblikovanimi podobami, ki jih predstavljajo mediji. V želji, da bi dosegle popolni videz, se lahko zatečejo tudi v skrajnosti, ki postopoma vodijo v motnje hranjenja.

5.3 ZAKLJUČEK

Od šestih hipotez, ki sem si jih zastavila na začetku raziskovanja, sem štiri hipoteze ovrgla, eno delno potrdila in eno potrdila. Vzrok za to je verjetno napačno sklepanje, da mladi zaradi kopice šolskih obveznosti ne posvečajo toliko pozornosti rednemu in uravnoteženemu prehranjevanju. Kljub temu da sem potrdila zgolj eno hipotezo, me rezultati razveseljujejo, saj so pokazatelj tega, da se mladi zavedamo, kako pomembno je redno prehranjevanje, uživanje raznolike hrane in izogibanje hitri prehrani.

Razveseljujoče je tudi dejstvo, da motnje hranjenja niso tako razširjene, kot sem sklepala, a vseeno menim, da je veliko primerov motenj hranjenja neznanih, neodkritih zaradi strahu pred obsojanjem. Pravilno sem sklepala, da so po mnenju anketirancev v primerjavi s fanti dekleta zaradi lepotnih idealov, ki jih predstavljajo mediji, dovzetnejša, da zbolijo za motnjami hranjenja. Tudi sicer so anketiranci medije označili kot dejavnik, ki po njihovem mnenju najbolj vpliva na razvoj motenj hranjenja.

Sodeč po rezultatih ankete so celjski dijaki večinoma zadovoljni s svojo postavo in obrazom, nekoliko manj pa s svojo mišično maso in telesno težo. Več kot polovica anketiranih je tudi priznala, da so že hujšali, vendar se je večina tega lotila na zdrav način – z zdravo prehrano in zadostno telesno aktivnostjo. Celjski dijaki so torej večinoma zadovoljni sami s sabo in se dobro sprejemajo, nekoliko težje sprejemajo le svojo telesno težo oziroma mišično maso.

Menim, da bi se raziskovalno nalogo dalo nadgraditi s primerjavo odgovorov glede na šolo, strokovno ali splošno izobraževanje in letnik šolanja anketirancev. Tako bi pridobili še podrobnejšo sliko prehranjevalnih navad dijakov.

Med nastajanjem raziskovalne naloge sem prišla do veliko novih spoznanj. Spoznala sem, da se je podoba idealnega telesa skozi zgodovino precej spreminjala. V sodobni družbi pa so zlasti mediji tisti, ki narekujejo lepotne ideale. Posledično pomembno vplivajo na to, kako posameznik sprejemam samega sebe.

Zlasti dekleta so tista, ki so izpostavljena večjemu pritisku glede svojega zunanjega videza; včasih se pod težo pritiska zlomijo ter zapadejo v motnje hranjenja, kljub temu da smo mladi z njimi precej dobro seznanjeni.

Celjski dijaki se precej zdravo, redno in uravnoteženo prehranjujejo, za kar imajo verjetno zaslugo tudi mediji, ki v zadnjih letih pogosto oglašujejo zdrav življenjski slog, in seveda starši, ki svoje otroke spodbujajo k raznoliki prehrani.

Kuhar Alex Atala je nekoč rekel: »Najmočnejši množični medij ni internet, ni Facebook, ampak hrana, saj povezuje vse ljudi.« Hrana je tista, ki nas povezuje. Jemo, ko smo veseli, žalostni, ko smo v družbi in ko smo sami. Kljub temu je pomembno, da hrana ne postane naša tolažba ali naš sovražnik, saj lahko ravno ti dve skrajnosti lahko do motenj prehranjevanja ali celo do motenj hranjenja.

7 VIRI

7.1 SPLETNI VIRI

- Motnje hranjenja. [online]. [13.7.2009]. 2009. Cenim.se. [Citirano 18. 11. 2017; 13. 13]. Dostopno na spletnem naslovu:
<<http://www.cenim.se/prehrana/motnje-hranjenja/>>
- Kompulzivno prenajedanje. [online]. [s.d.] 2012. Psihoterapija-ordinacija. [Citirano 18. 11. 2017; 14.04]. Dostopno na spletnem naslovu:
<<http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/77-kompulzivno-prenajedanje.html>>
- Razlika med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja. [online]. [s.d.]. 2016. Tosemjaz. [citirano 25.11.2017; 13.54]. Dostopno na spletnem naslovu:
<<http://www.tosemjaz.net/clanki/razlika-med-motnjami-hranjenja-in-motnjami-prehranjevanja/>>
- Motnje hranjenja: ena izmed bolezni sodobnega časa. [online]. [s.d.] spelakranjec. [citirano 1. 12. 2017; 17.00]. Dostopno na spletnem naslovu:
<<http://www.spelakranjec.com/blog-post/motnje-hranjenja-ena-izmed-bolezni-sodobnega-casa/>>
- Healthism. [online]. [s.d.]. 2017. [citirano 21. 12. 2017; 15.59]. Dostopno na spletnem naslovu:
<<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/healthism>>
- Prekoreksija. [online.]. [s.d.]. [citirano 11. 2. 2018; 17.13]. bambino. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.bambino.si/pregoreksija>>

7.2 KNJIŽNI VIRI

- REICH, Günther. 2009. *Motnje hranjenja: ponovno odkrivanje zdrave prehrane*. Ptujška Gora: In obs medicus.
- M. STERNAD, Dragica. 2001. *Motnje hranjenja: Od besed, ki ranijo do besed, ki zdravijo*. Ljubljana: samozaložba.
- POČKAR, Mirjam in TAVČAR K. Marina. 2011. *Sociologija: učbenik za sociologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. 1. izdaja. Ljubljana: DZS.
- ROŽMAN, Aleksandra. 2013. Mladostnikova samopodoba v problematiki motenj hranjenja.V: *Didakta*, nov. 2013, letnik 12, št. 167, str. 18–20.

- K. GRUM Darja, SENIČAR Manca. 2011. Psihološki vidiki prehranjevalnega vedenja. V: *Anthropos*, 2011, let. 43, št. 3/4, str. 153–177.
- PERJET, Teja. 2008. Trend zdravega prehranjevanja in oglaševanje »zdrave« hrane. Diplomsko delo. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
- KUHAR, Metka. 2003. Odraščanje v kulturi vitkosti: Kako mlade ženske doživljajo nezadovoljstvo s telesom. V: Igor LUKŠIČ (ur.): *Teorija in praksa*, 2003, let. 11, št. 5. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, str. 860–873.

7.3 VIRI SLIK

- Slika 8: <http://www.planet-lepote.com/nova-piramida-zdrave-prehrane-kroznik> (28. 12. 2017)
- Slika 1: <https://www.pinterest.com/pin/137148751132283183/> (28. 12. 2017)
- Slika 2: <https://geneticliteracyproject.org/2017/07/12/chasing-origins-anorexia-genetics-may-play-role-complicated-disorder/> (28. 12. 2017)
- Slika 3: <http://www.istrazime.com/zdravstvena-psihologija/bulimija/> (28. 12. 2017)
- Slika 4: <https://vitkigurman.com/ortoreksija-psihicki-poremecaj/> (28. 12. 2017)
- Slika 6: <https://nspt4kids.com/therapy/does-your-child-need-feeding-therapy/> (28. 12. 2017)
- Slika 5: <http://anthrophysique.com/2015/07/09/personal-training-why-it-doesnt-last/> (28. 12. 2017)
- Slika 7: <http://www.walkerwellness.com/learning-center/eating-disorders/> (28. 12. 2017)

8 PRILOGA: ANKETA

ANKETA

Sem Pina Hrovat, dijakinja 4. Č - razreda Gimnazije Celje - Center. V okviru raziskovalne naloge raziskujem prehranjevalne navade celjskih dijakov. Prosila bi vas, da si vzamete nekaj minut in čim bolj iskreno odgovorite na anketna vprašanja, saj bom tako lahko dobila realen vpogled v prehrano in samopodobo mladih. Anketa je anonimna, odgovori pa bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene. Za pomoč se vam najlepše zahvaljujem.

1. Spol:

- Moški
- Ženski

2. Katero šolo obiskujete?

- GCC
- ŠCC
- SZŠC

3. Napišite še izobraževalni program.

4. Kateri letnik obiskujete?

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

5. Ali redno zajtrkujete?

- Da, vsak dan.
- Nekajkrat na teden.
- Samo med vikendi.
- Ne, nikoli ne jem zajtrka.

Drugo:

6. Kaj najpogosteje uživata za zajtrk?

- Kosmiče, müslije.
- Sadje.
- Kruh z različnimi namazi.
- Pekovske izdelke (rogličke, štručke, žepke ...)
- Ne zajtrkujem.
- Drugo:

7. Kaj najpogosteje uživata za malico?

- Šolsko malico.
- Pekovske izdelke (štručke, rogličke ...)
- Sadje.
- Sendvič.
- Ne jem malice.
- Drugo:

8. Za šolsko malico najpogosteje izberete:

- topli obrok,
- hladni obrok,
- vegi obrok,
- ne jem šolske malice.

9. Kako pogosto uživata hitro hrano?

- Več kot enkrat tedensko.
- Enkrat tedensko.
- Nekajkrat mesečno.
- Nekajkrat letno.
- Ne jem hitre hrane.
- Drugo:

10. Koliko obrokov imate na dan?

- 1-2 obroka.
- 3-4 obroke.
- 5 obrokov.
- Več kot 5 obrokov.

11. Kako je pretežno sestavljen vaš jedilnik?

- Sem vsejed, ne pazim posebej, kaj jem.
- Sem vsejed, a izogibam se hitri hrani.
- Skušam jesti zdravo, večinoma jem zelenjavo in sadje, izogibam se kalorični hrani ter mesu.
- Jem izključno sadje, zelenjavo.
- Drugo:

12. Največkrat in najraje pijem:

Možnih je več odgovorov

- vodo,
- čaj,
- kavo,
- vodo z okusi,
- sok (mešan z vodo),
- sok,
- gazirane pijače,
- ledeni čaj,
- drugo:

13. Ste že kdaj hujšali?

- Da.
- Ne.

14. Na kakšen način ste poskušali (oz. bi poskušali), kar se da najhitreje izgubiti telesno težo?

Možnih je več odgovorov

- Z zdravo prehrano.
- S telesno aktivnostjo.
- S spuščanjem obrokov.
- Z jemanjem različnih dodatkov za hujšanje.
- Z bruhanjem, jemanjem odvajal.
- Drugo:

15. Česa od naštetega ste se že kdaj sami posluževali?

Možnih je več odgovorov

- Izpuščanje obrokov.
- Uživanje le ene vrste hrane.
- Izogibanje ogljikovim hidratom in maščobam.
- Štetje kalorij.

- Pretirana telovadba.
- Bruhanje, jemanje odvajal.

16. Ima katerih izmed vaših znancev oz. imate sami katero od oblik motenj hranjenja?

- Ima jo moj znanec.
- Imam jo sam/a.
- Ne.

17. Poznate katero od oblik motenj hranjenja? Če jo/jih poznate, prosim, napišite, katere.

- Da, _____
- Ne.

18. Morda poznate bigoreksijo ali ortoreksijo?

- Da, poznam obe motnji.
- Poznam samo bigoreksijo.
- Poznam samo ortoreksijo.
- Ne, prvič slišim.

19. Prosim, napišite, kaj to je.

20. Kateri družbeni dejavnik po vašem mnenju najbolj vpliva na razvoj motenj hranjenja?

- Družina.
- Vrstniki oz. prijatelji.
- Mediji.
- Drugo:

21. Kdo je po vašem mnenju dovezetnejši, da zboli za motnjami hranjenja?

- Dekleta.
- Fantje.

22. Prosim, da utemeljite zgornjo izbiro.

23. Bi zase rekli, da jeste zdravo?

- Da, ker:
- Ne, ker:

24. Kako ste zadovoljni ...? Ocenite.

	Zelo zadovoljen/-a	Zadovoljen/-a	Nisem zadovoljen/-a
s svojo postavo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
s svojo telesno težo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
s svojo mišično maso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
s svojim obrazom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IZJAVA

Mentorica Valerija Zorko, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Prehranjevalne navade celjskih dijakov, katere avtorica je Pina Hrovat:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtoričino 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, 23. 02. 2018

žig šole

Podpis mentorice:

Valerija Zorko, prof.

Podpis odgovorne osebe:

Gregor Deleja, prof.