

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

**ALI JE VEGETARIJANSTVO MODNA MUHA
ALI NAČIN ŽIVLJENJA?**

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI:

Tia Maria Turk, 9.r

Izabela Hubert Pluemper, 9.r

MENTORICA:

Patricija Jakop, dipl.gl.ped.

Celje, marec 2019

Celje, marec 2019
OSNOVNA ŠOLA HUDINJA

**ALI JE VEGETARIJANSTVO MODNA MUHA
ALI NAČIN ŽIVLJENJA?
RAZISKOVALNA NALOGA**

AVTORICI:

Tia Maria Turk, 9.r

Izabela Hubert Pluemper, 9.r

MENTORICA:

Patricija Jakop, dipl.gl. ped.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2019

KAZALO

1 UVOD	6
1.1 NAMEN.....	6
1.2 HIPOTEZE	6
2 TEORETIČNI DEL	7
2.1 HRANA – ENERGIJA ZA ŽIVLJENJE.....	7
2.2 KAJ JE VEGETARIJANSTVO	7
2.3 VEJE BREZMESNEGA PREHRANJEVANJA.....	8
2.4 VPLIV VEGETARIJANSTVA NA ZDRAVJE	8
2.5 NADOMESTKI ZA MESO	9
2.6 RECEPT – KORENČKOVA TORTA	9
3 EKSPERIMENTALNI DEL	10
3.1 POTEK IN METODE DELA	10
3.2. PRIKAZ IN ANALIZA ANKETE.....	11
3.2.1 Število, spol in starost anketirancev	11
3.2.2 Ali veš, kaj je vegetarijanstvo?	11
3.2.3 Katera hrana se konzumira pri vegetarijanskem načinu prehranjevanja?	12
3.2.4 Ali si vegetarijanec/vegetarijanka?	13
3.2.5 Kakšno je tvoje mnenje o vegetarijanstvu?	13
3.2.6 Ali si v trgovini že kdaj opazil nadomestke za meso?	14
3.2.7 Kaj so po tvojem mnenju razlogi, da se nekdo odloči za vegetarijanski način prehranjevanja?	14
4 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK	15
5 LITERATURA IN VIRI	16
6 PRILOGA	17

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Razvrstitev anketirancev glede na število, spol in starost anketirancev	11
Graf 2: Poznavanje vegetarijanske prehrane	11
Graf 3: Vegetarijanska hrana.....	12
Graf 4: Ali si vegetarijanec/ka?.....	13
Graf 5: Mnenje o vegetarijanstvu.....	13
Graf 6: Nadomestki za meso	14
Graf 7: Razlogi za odločitev za vegetarijanstvo.....	14

POVZETEK

Z raziskovalno nalogo smo želeli ugotoviti, koliko učencev naše šole se prehranjuje po načelu vegetarijanstva. Zanimalo nas je tudi, zakaj so se učenci odločili prehranjevati po vegetarijanskih načelih in če vedo, katera hrana je pri vegetarijanstvu »dovoljena«. Prav tako nas je zanimalo mnenje o razlogih za tak način prehranjevanja, zaradi katerih se posameznik odloči za le-tega.

Za zbiranje podatkov smo uporabili anketni vprašalnik. Anketirali smo učence od šestega do devetega razreda, vseh skupaj jih je bilo 198. Ustrezno izpolnjenih anket je bilo 190.

Ugotovili smo, da se še vedno večina naših anketirancev prehranjuje mesno in da je le peščica takšnih, ki se prehranjujejo brezmesno. Prav tako zelo dobro poznajo, katera hrana se tretira kot vegetarijanska. Po mnenju anketirancev so glavni razlogi za vegetarijanski način prehranjevanja etični in zdravstveni.

1 UVOD

Vegetarijanstvo je način življenja, pri katerem posameznik ne je mesa ter se izogiba izdelkov živalskega izvora. Razlogi, zakaj se posameznik odloči za takšen način prehranjevanja so lahko zelo različni. Pogosto se pojavlja vprašanje: »Ali je vegetarijanstvo res nujno ali je to le modna muha?« Dejstvo je, da so nekateri zaradi zdravstvenih razlogov primorani opustiti uživanje mesnih izdelkov, spet drugim versko prepričanje zapoveduje, kako naj se prehranjujejo. Kljub temu pa je res tudi, da je mnogo ljudi izbralo takšen način prehranjevanja, ker je »moderno« biti drugačen.

1.1 NAMEN

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kakšno mnenje imajo osnovnošolci o vegetarijanstvu, v kolikšni meri se odločajo za takšen način prehranjevanja in zakaj.

1.2 HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovalnega dela smo si postavili naslednje hipoteze:

- večina učencev meni, da ta način prehranjevanja ni primeren za otroke,
- večina učencev meni, da se posameznik za takšen način prehranjevanja odloči zaradi etičnih razlogov,
- večina učencev še vedno uživa meso in mesne izdelke,
- večina učencev ve, katera živila »so dovoljena« pri vegetarijanstvu.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 HRANA – ENERGIJA ZA ŽIVLJENJE

Človek za življenje potrebuje vodo in hrano. Hrana je vir energije, ki jo telo potrebuje za opravljanje osnovnih fizioloških funkcij (ohranjanje toplote, gibanje,...). Skozi zgodovino je človek hrano pridobival z lovom in nabiralništvom, kasneje jo je začel pridelovati sam – razvoj kmetijstva.

Dandanes se vedno bolj poudarja uporaba industrijsko nepredelane in ekološke hrane. Vendar pa je zaradi načina življenja lažje in bolj priročno hrano kupiti. Največkrat hrano kupimo kar v trgovini. Ekološko bolj ozaveščeni posamezniki pa jo, če je le mogoče, kupujejo na kmetijah, ki se ukvarjajo z ekološkim pridelovanjem. Nemalokrat na odločitev, kje bomo hrano kupili, vpliva tudi cena le-te. Že od nekdaj velja rek »malo denarja, malo glasbe«, zato je tudi pri hrani smiselno vprašanje, ali je cenejša hrana res enako kvalitetna kot tista malo dražja, ki jo lahko kupimo na kmetijah ali na tržnicah?

Hrana je skupek snovi, ki jih telo potrebuje za pravilno in normalno delovanje ter rast. Lahko je rastlinskega ali živalskega izvora. Zdrava prehrana bi naj organizmu zagotovila vse potrebne hranilne snovi, ki jih potrebuje za optimalno delovanje – to so vitamini in minerali. Je pa količina le-teh odvisna od posameznikovega spola, starosti, telesne aktivnosti in drugih stanj.

2.2 KAJ JE VEGETARIJANSTVO

Vegetarijanstvo je način prehranjevanja, pri katerem posameznik ne uživa mesa in mesnih izdelkov, prav tako pa se izogiba izdelkov živalskega izvora. Splošno mnenje je, da vegetarijanci v telo ne vnesejo dovolj hranilnih snovi, saj ne jedo mesa. Vendar lahko vegetarijanec, ki ima prehrano dobro organizirano in uporablja predvsem ekološko pridelano, kljub temu dobi vse potrebne hranilne snovi. Vegetarijanski način prehranjevanja vsebuje veliko oreščkov, stročnic, žitaric, sadja in zelenjave. Takšna hrana vsebuje veliko ogljikovih hidratov, vlaknin, maščobnih kislin, magnezija in vitamina C in E.

2.3 VEJE BREZMESNEGA PREHRANJEVANJA

Ljudje mnogokrat zamenjujejo vegetarijanstvo in veganstvo. Vendar pa to nista edini različici brezmesnega prehranjevanja. Poznamo kar nekaj vrst:

- laktovegetarijanstvo: neuživanje mesa in jajc, dovoljeno je mleko,
- ovovegetarijanstvo: uživanje rastlinske hrane, dovoljena so jajca,
- laktoovovegetarijanstvo: dovoljeno je uživanje jajc in mleka,
- veganstvo: dovoljena rastlinska hrana, neuživanje vseh živalskih proizvodov.

Poleg naštetih lahko omenimo še druge oblike, kot so presnojedstvo, sadjejedstvo, makrobiotika in paleo prehrana. Najštevilnejši so laktovegetarijanci in laktoovovegetarijanci, vse bolj pa postaja popularno tudi veganstvo, presnojedstvo in makrobiotika.

Ker najina raziskovalna naloga temelji na izkušnjah osnovnošolcev, ki ne prakticirajo strožjih oblik vegetarijanstva, sva se osredotočili na vegetarijanstvo, kjer iz jedilnika črtamo le meso, ne pa tudi mleka, jajc, medu, ...

2.4 VPLIV VEGETARIJANSTVA NA ZDRAVJE

Za normalen in zdrav razvoj ter dobro delovanje mora človeško telo dobiti potrebno energijo in hranila. Primerna je takšna prehrana, ki v pravilni/zadostni meri pokriva potrebe posameznika. Vegetarijanci morajo skrbno nadzirati zadosten vnos hranil. V nasprotnem primeru lahko pride do zelo resnih bolezni. Predvsem pri strožjih oblikah vegetarijanstva lahko nepravilna prehrana vodi do prenizkega vnosa beljakovin in vrste mikrohranil.

Pri prehodu iz običajnega prehranjevanja na vegetarijanskega je potrebno vedeti, katera hrana je tista, s katero bomo dobili zadostno količino hranil, ki jih telo potrebuje. Prav tako je potrebno vedeti, da se nekateri vitamini in mineralni vežejo v telo le, če jih zaužijemo v kombinaciji z določeno vrsto prehrane. V kolikor tega ne vemo, lahko zaužijemo veliko potrebnih hranil, vendar se le-ta v kri ne bodo vezala, če ne bomo poleg kombinirali ustreznih živil. Hranila, na katera moramo biti še posebej pozorni so beljakovine, vitamina B12 in D ter minerali (kalcij, železo, cink) ter omega-3 maščobne kisline. V kolikor samo s hrano vseh potrebnih hranil ne moremo vnesti v telo, je smiselno, da se pozanimamo o dodatnih prehranskih dopolnilih.

Za raziskovalno nalogo sva se odločili, ker sva želeli ugotoviti, koliko učencev naše osnovne šole se prehranjuje po načinu vegetarijanstva. Priporočila so, da naj bi se otroci v obdobju rasti in razvoja prehranjevali uravnoteženo. Hrana naj bi bila raznolika, prilagojena starosti posameznika in naj bi vključevala živila iz vseh skupin.

2.5 NADOMESTKI ZA MESO

Meso je pomemben vir beljakovin oziroma proteinov. Le-te moramo v brezmesnem načinu prehranjevanja nekako nadomestiti. Dnevna potreba po proteinih je odvisna od spola in teže posameznika. Pri brezmesnem načinu prehranjevanja je pomembno, da zaužijemo veliko neoluščenega riža, pravega polnozrnatega kruha, polnozrnatih testenin, veliko sadja in zelenjave. Z vso hrano moramo dobiti dovolj železa, vitamina B in kalcija.

Stročnice so za vegetarijance »super živilo«, saj vsebujejo obilo beljakovin in vlaknin. To so bob, fižol, soja, leča, čičerika,... Zelo priporočena so tudi jajca v vseh mogočih variantah – jajčni nakaz, jajca na oko, umešana jajca s tartufi, itd. Tofu je eden izmed najbogatejših virov beljakovin in kalcija ter vsebuje malo maščob, zato je priporočen pri vegetarijanski dieti. Lahko ga obogatimo z začimbami, saj z lahkoto prevzema okus, poleg tega pa je tudi preprost za pripravo. Pravi kakav, suho sadje, oreški in razna semena so živila, ki vsebujejo veliko železa.

V trgovinah lahko najdemo kar nekaj izdelkov, ki nadomeščajo meso v brezmesnem načinu prehranjevanja. Paziti moramo le, da ne izbiramo izdelkov, ki vsebujejo gensko spremenjene organizme ter da je čim manj industrijsko predelana. V skoraj vsaki trgovini se da kupiti lečo, čičeriko, sojo, razne namaze, suho sadje in drugo.

2.6 RECEPT – KORENČKOVA TORTA

Sestavine:

5 jajc

15 dag sladkorja

35 dag nastrganega korenčka

2 noževi konici cimeta

15 dag mletih orehov

15 dag moko

marmelada

čokoladni preliv (po želji)

Rumenjake zmešamo s sladkorjem. Ko so dobro premešani, dodamo še korenček in dišave, trd sneg in hkrati z njim orehe ter moko. Z zmesjo napolnimo namazan, z moko potresen model in eno uro pečemo v pečici pri 180°C. Ohlajeno torto prerežemo ter jo v sredini in po vrhu namažemo z marmelado. Če želimo lahko na koncu dodamo še čokoladni preliv.

Dober tek!

3 EKSPERIMENTALNI DEL

3.1 POTEK IN METODE DE LA

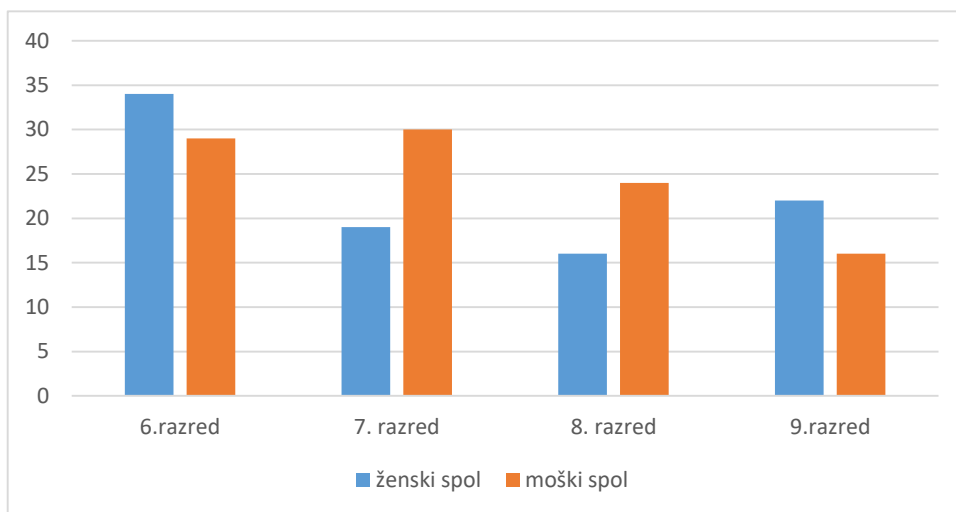
Raziskovalno nalogo smo začeli s prebiranjem literature in raznih virov. Sledila je izdelava ankete, s katero smo anketirance povprašali:

- po spolu in razredu, ki ga obiskuje,
- ali vedo, kaj je vegetarijanstvo in kakšno hrano zajema ta način prehranjevanja,
- o njihovem mnenju, koliko je takšen način prehranjevanja zdrav za otroke/najstnike,
- ali so vegetarijanci in, če so, zakaj,
- o njihovem mnenju, zakaj se ljudje odločajo za vegetarijanstvo.

Ustrezno izpolnjenih anket je bilo 190. Pridobljene podatke smo obdelali in jih prikazali s pomočjo grafov ter zapisali ugotovitve. Anketirali smo učence od šestega do devetega razreda.

3.2. PRIKAZ IN ANALIZA ANKETE

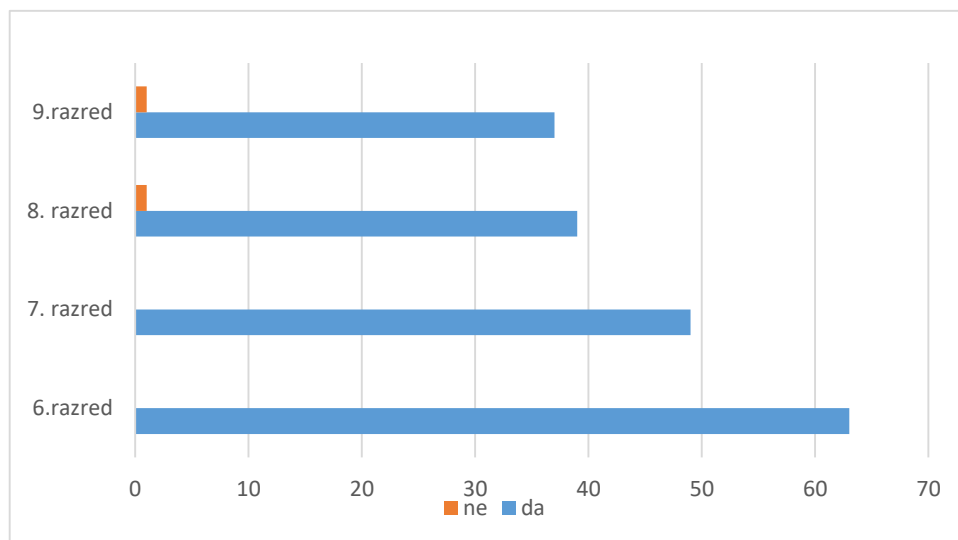
3.2.1 Število, spol in starost anketirancev



Graf 1: Razvrstitev anketirancev glede na število, spol in starost anketirancev

Anketirali smo osebe od šestega in do devetega razreda. Vseh anketirancev je bilo 190, od tega 91 anketirancev ženskega spola in 99 anketirancev moškega spola.

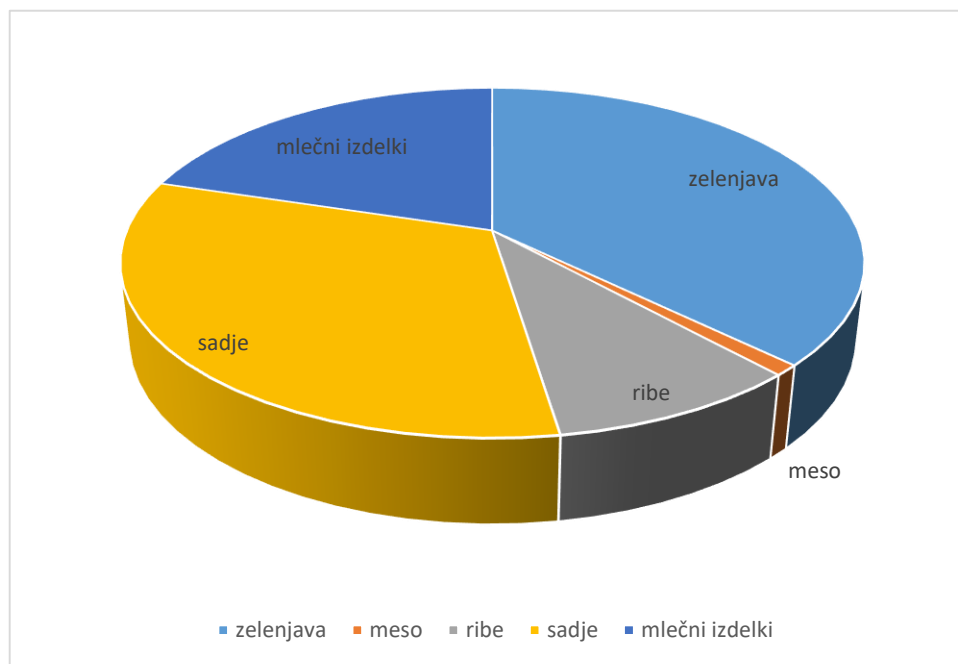
3.2.2 Ali veš, kaj je vegetarijanstvo?



Graf 2: Poznavanje vegetarijanske prehrane

Na vprašanje, ali anketiranci vedo, kaj je vegetarijanstvo, so skoraj vsi odgovorili z »da«. Le dva anketiranca sta na vprašanje odgovorila z »ne«.

3.2.3 Katera hrana se konzumira pri vegetarijanskem načinu prehranjevanja?

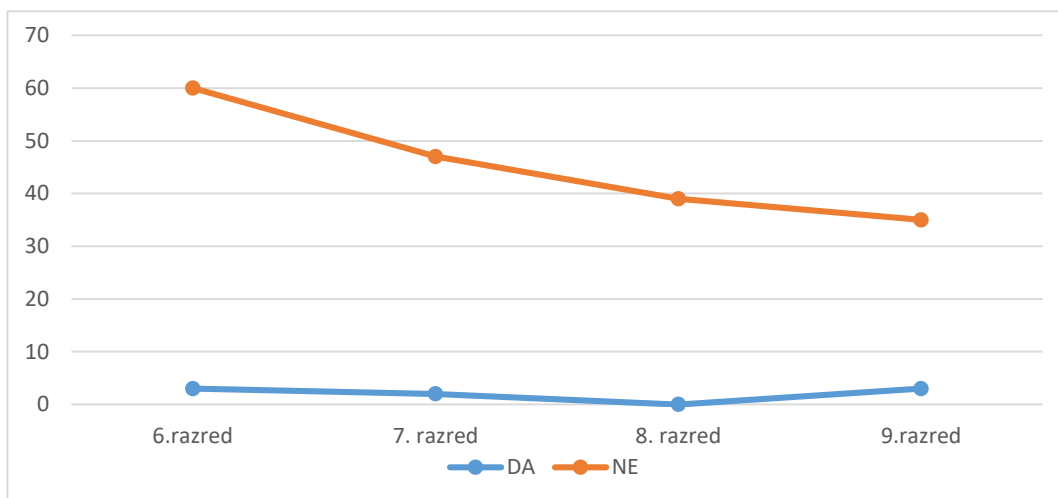


Graf 3: Vegetarijanska hrana

Pri tem vprašanju smo izbrali možnost za več odgovorov. Kot vidimo, je večina anketiranih odgovorila, da se pri vegetarijanstvu je večinoma zelenjava in sadje, v nekoliko manjši meri so izbrali mlečne izdelke in ribe. Kljub temu pa je manjšina podala odgovor, da se pri tem načinu prehranjevanja je tudi meso, kar nas navda z vprašanjem, ali ti anketiranci res vedo, katera hrana se uživa pri vegetarijanstvu.

Eden izmed možnih odgovorov je bil tudi »drugo«, kjer so anketiranci lahko zapisali hrano, ki je nismo podali v možne odgovore. Nekateri so pod razno zapisali tudi jajca in oreščke.

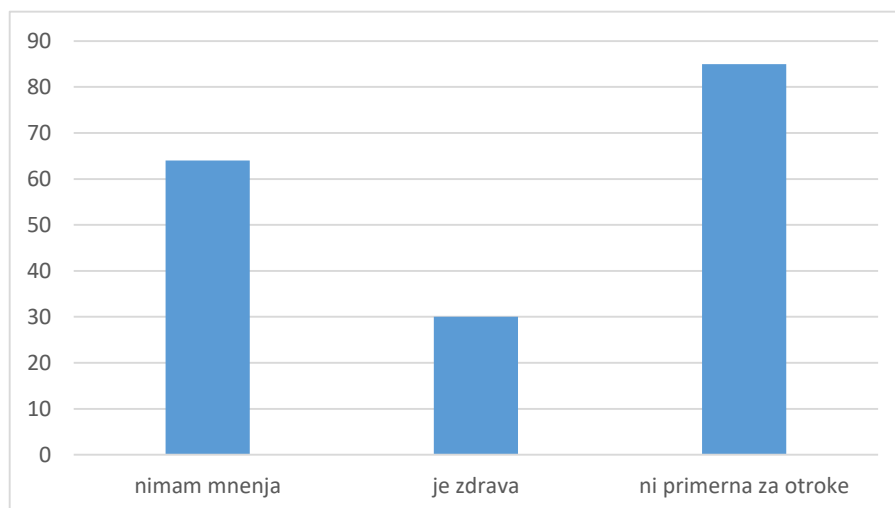
3.2.4 Ali si vegetarijanec/vegetarijanka?



Graf 4: Ali si vegetarijanec/ka?

Iz grafa je razvidno, da je zelo malo učencev naše šole vegetarijancev. Tisti, ki so pri drugem delu tega vprašanja označili, da so vegetarijanci, so kot razlog navedli etične, verske, zdravstvene razloge. Nekateri pa so vegetarijanci zato, ker jim meso enostavno ni všeč. Kar nam pove, da anketiranci niso vegetarijanci zato, ker bi sledili »trendom« ali zato, ker je to »kul«.

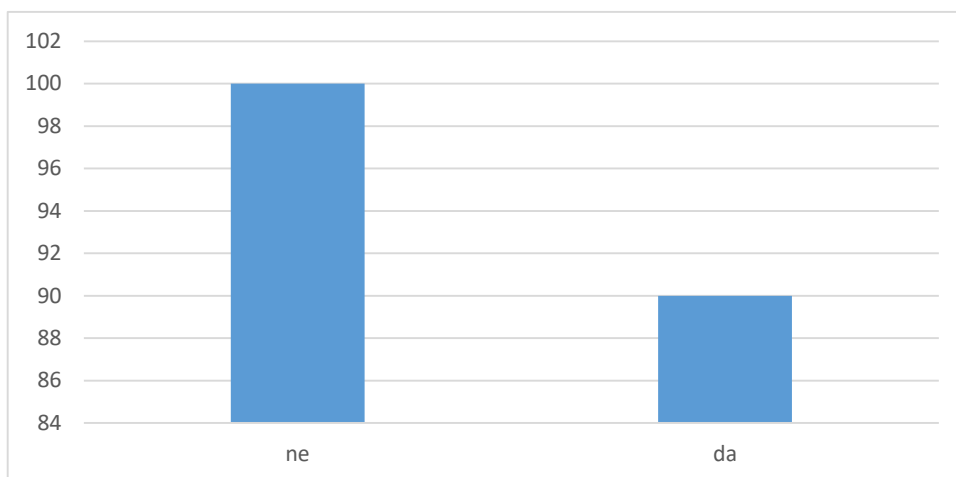
3.2.5 Kakšno je tvoje mnenje o vegetarijanstvu?



Graf 5: Mnenje o vegetarijanstvu

Anketiranci so lahko pri tem vprašanju izbrali enega od treh danih odgovorov. Kot lahko vidimo, skoraj polovica anketirancev meni, da hrana za otroke ni primerna. Približno tretjina anketirancev pa o tem načinu prehranjevanja nima mnenja.

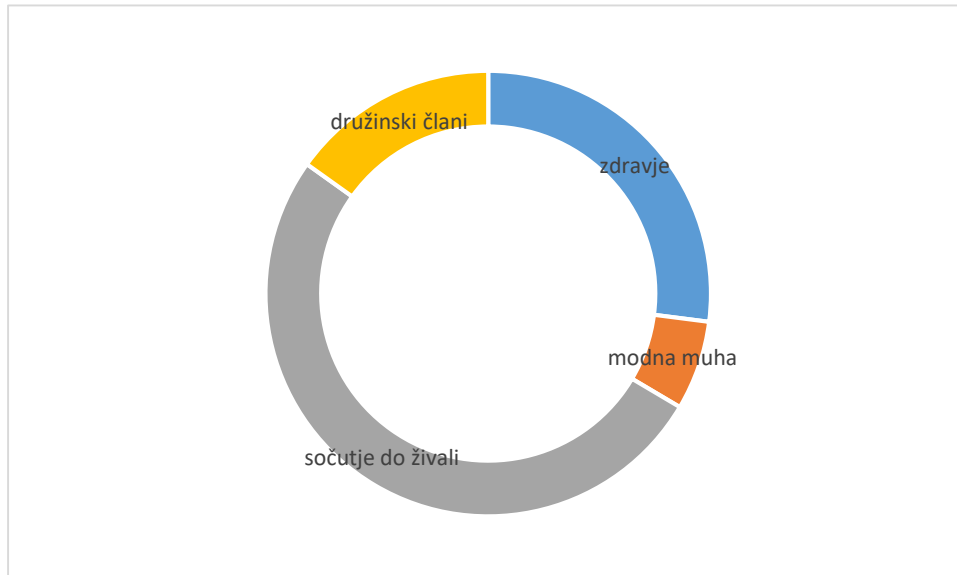
3.2.6 Ali si v trgovini že kdaj opazil nadomestke za meso?



Graf 6: Nadomestki za meso

Dobra polovica anketiranih je na vprašanje, ali so v trgovinah že zasledili nadomestke za meso, odgovorila z »ne«. Poraja se vprašanje ali vedo, s čim vse lahko nadomestimo meso?

3.2.7 Kaj so po tvojem mnenju razlogi, da se nekdo odloči za vegetarijanski način prehranjevanja?



Graf 7: Razlogi za odločitev za vegetarijanstvo

Pri zadnjem vprašanju smo anketirance vprašali o njihovem mnenju, kaj pripomore k izbiri, da se posameznik odloči za takšen način prehranjevanja. Iz grafikona je razvidno, da se po njihovem mnenju ljudje za vegetarijanstvo odločajo, ker se jim smilijo živali. Približno tretjina anketirancev je odgovorila, da je glavni razlog zdravje. Najmanj anketirancev meni, da je razlog »modernost« ali ker je vegetarijanec že kdo od družinskih članov.

4 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

S pomočjo naslednjih hipotez smo prišli do ugotovitev:

- Predvidevali smo, da večina učencev meni, da je vegetarijanstvo neprimerno za otroke/najstnike.

S pomočjo ankete smo to tezo potrdili, saj je skoraj polovica anketiranih odgovorila, da se jim takšen način ne zdi primeren za to starostno obdobje.

- Predvidevali smo tudi, da večina učencev meni, da se posameznik za takšen način prehranjevanja odloči zaradi etičnih razlogov.

Tudi to tezo smo potrdili, saj je veliko anketiranih odgovorilo, da po njihovem mnenju ljudje ne jedo mesa, ker se jim živali smilijo.

- Predvidevali smo, večina učencev še vedno uživa meso in mesne izdelke.

To tezo lahko prav tako potrdimo, saj je le peščica anketirancev odgovorila, da njihova hrana ne vsebuje mesa.

- Predvidevali smo, da večina učencev ve, katera živila »so dovoljena« pri vegetarijanstvu.

S pomočjo analize anket lahko tudi to tezo potrdimo, saj je velika večina anketiranih izbrala hrano, ki jo vegetarijanci uživajo.

5 LITERATURA IN VIRI

1. Petauer, Tomaž. Tečaj vegetarijanstva. Samozaložba, 2011.
2. Boutenko, Victoria. 12 korakov do presne hrane. AURA ZALOŽNIŠTVO, 2010.
3. Graimes, Nicola. Sodobna vegetarijanska kuhinja. Mladinska knjiga, 2001.
4. Kalinšek, Felicita. Vegetarijanske jedi. Cankarjeva založba, 2012.
5. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Vegetarijanstvo>
6. <http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/vegetarijanska-prehrana-pri-otrocih-in-mladostnikih-da-ali-ne/>
7. <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/vegetarijanci>
8. <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/energijska-vrednost>
9. <https://www.mestomladih.si/studentski-podiplomski/clanki/vegetarijanstvo-in-nadomestki-mesa/>
10. <http://www.food-info.net/si/qa/qa-fi51.htm>

6 PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Spol: M Ž

Razred: 6. 7. 8. 9.

1. Ali veš, kaj je vegetarijanstvo?

- a) da
- b) ne

2. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA, obkroži vegetarijansko hrano (možnih je več odgovorov).

- a) zelenjava
- b) meso
- c) ribe
- d) sadje
- e) mlečni izdelki
- f) drugo: _____

3. Ali si vegetarijanec/vegetarijanka?

- a) da
- b) ne

Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA, zakaj si se odločil za vegetarijanstvo?

- a) moji starši so vegetarijanci
- b) meso ni zdravo
- c) zaradi verskih razlogov
- d) smilijo se mi živali
- e) drugo: _____

4. Kakšno je tvoje mnenje o vegetarijanstvu?

- a) nimam mnenja
- b) ta prehrana se mi zdi zdrava
- c) ne zdi se mi primerna za otroke, ki še rastejo
- d) drugo: _____

5. Ali si v trgovini že kdaj opazil/a nadomestke za meso?

- a) ne.

b) da, opažam jih vedno več.

6. Zaradi česa se, po tvojem mnenju, ljudje odločijo za vegetarijanski način prehranjevanja?

a) zaradi zdravja

b) ker je to moderno in kul

c) ker se jim smilijo živali

d) ker so ostali družinski člani vegetarijanci

e) drugo: _____

IZJAVA*

Mentor PATRICIJA JAKOP v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom ALI JE VEGETARIJANSTVO, katere avtorica je TIA MARIA TURK, RABELA HUBERT RUDENPER,
MODNA MUHA ALI NAČIN ŽIVJENJA?

- 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 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, 28.2.2019



Podpis mentorja

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.