

Mestna občina Celje

Komisija Mladi za Celje

PITJE ČAJA MED UČENCI OŠ HUDINJA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJI:

Taja Freitag Milanez

Gašper Gorenak

Jan Damjan Vrečko

MENTORICA:

Lidija Voršič, prof. razrednega pouka

Osnovna šola Hudinja, marec 2019

Osnovna šola Hudinja

PITJE ČAJA MED UČENCI OŠ HUDINJA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJI:

Taja Freitag Milanez

Gašper Gorenak

Jan Damjan Vrečko

MENTORICA:

Lidija Voršič,

prof. razrednega pouka

LEKTORICA:

Petra Galič, prof. slov.

Mestna občina Celje, Komisija Mladi za Celje

Celje, marec 2019

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	3
1 UVOD	4
1.1 OPREDELITEV PODROČJA IN OPIS PROBLEMA	4
1.2 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE	4
1.3 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA IN HIPOTEZ	5
1.4 METODA RAZISKOVANJA	5
1.4.1 METODA ADELA Z LITERATURO	5
1.4.2 METODA ANKETIRANJA	6
1.4.3 METODA OBDELAVE PODATKOV	6
2 TEORETSKE OSNOVE	7
2.1 ČAJ	7
2.2 ZGODOVINA ČAJA	7
2.3 ČAJEVEC	8
2.4 OBLIKE PRIPRAVKOV ZELIŠČ ZA ČAJE	9
2.5 VRSTE ČAJEV	10
2.5.1 PRAVI ČAJ	10
2.5.2 ZELIŠČNI ČAJ	11
2.5.3 SADNI ČAJ	11
2.5.4 LEDENI ČAJ	11
3 OSREDNJI DEL	12
3.1 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV	12
3.1.1 UČENCI, VKLJUČENI V RAZISKAVO	12
3.1.2 ALI RAD PIJEŠ ČAJ?	13
3.1.3 ČE SI NA PREJŠNJE VPRAŠANJE ODGOVORIL Z DA, KAKO POGOSTO PIJEŠ ČAJ?	13
3.1.4 KDAJ NAJPOGOSTEJE PIJEŠ ČAJ?	14
3.1.5 ALI ČAJ NAJPOGOSTEJE KUPITE ALI PRIDELATE DOMA?	15
3.1.6 KATERI ČAJ SI NAJPOGOSTEJE PRIPRAVIŠ?	16
3.1.7 KATERI ČAJ IMAŠ NAJRAJE?	17



3.1.8 S KATERIMI DODATKI NAJPOGOSTEJE PIJEŠ ČAJ?	18
4 DISKUSIJA	20
5 ZAKLJUČEK	22
6 LITERATURA IN VIRI	23
6.1 PISNI VIRI	23
5.2 ELEKTRONSKI VIRI	23
7 PRILOGA	24

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število anketiranih.....	12
Tabela 2: Priljubljenost pitja čaja	13
Tabela 3: Pogostost pitja čaja	13
Tabela 4: Čas pitja čaja	14
Tabela 5: Dobava čaja	15
Tabela 6: Oblika čaja	16
Tabela 7: Priljubljenost okusov čaja.....	17
Tabela 8: Priljubljenost dodatkov čaju.....	18

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Število anketiranih.....	12
Grafikon 2: Priljubljenost pitja čaja	13
Grafikon 3: Pogostost pitja čaja	14
Grafikon 4: Čas pitja čaja	15
Grafikon 5: Dobava čaja	16
Grafikon 6: Oblika čaja	17
Grafikon 7: Priljubljenost okusov čaja.....	18
Grafikon 8: Priljubljenost dodatkov čaju.....	19



POVZETEK

Čaj je bil in je še vedno poseben napitek čudovitih razsežnosti, ki združuje, poživlja, pomirja, sprošča. Odvisno od izbire okusa, namena, obsega prostega časa in kulture. Zadnjih nekaj deset tisoč let se poleg vode pojavlja vedno več različnih pijač. Kako zanimiva pijača je ostala učencem čaj, pa smo želeli ugotoviti z našo raziskovalno nalogo. V raziskovalni nalogi z naslovom Pitje čaja med učenci OŠ Hudinja smo ugotavljali, kako pogosto in kdaj pijejo čaj, kje ga najpogosteje kupijo in v kakšni obliki ter kateri okus in dodatki v čaju so jim najljubši. V raziskavo smo vključili 354 učencev od 2. do 9 razreda Osnovne šole Hudinja. Analiza rezultatov je pokazala, da večina vprašanih rada pije čaj, in to vsaj trikrat na teden ali kar vsak dan. Pijejo ga ob različnih delih dneva. Več kot 80 % vprašanih čaj kupi in ga ne prideluje doma, večina v obliki filter vrečk. Najbolj priljubljen je sadni čaj z dodatkom medu ali sladkorja.



1. UVOD

1.1. OPREDELITEV PODROČJA IN OPIS PROBLEMA

Čaj je med najbolj priljubljenimi napitki na svetu edina konkurenca kavi. Vzniknil je kot zdravilo in prerastel v napitek. V današnjem času pomeni ustaviti se in si vzeti nekaj časa za pripravo čaja pravo razkošje. Marsikje po svetu je pitje čaja poseben obred, predvsem pa si ob skodelici čaja vzamejo čas zase. Pri nas pa bolj kot iz obreda pijemo čaj zaradi navade, dobrega okusa ali zdravilnih učinkov. Pogosto imamo v zavesti, da se ga pije samo, ko zbolimo. V zadnjih desetletjih znanstveniki opažajo, da so pivci čaja pogosto bolj zdravi od ljudi, ki čaja ne pijejo.

S čajem se otroci srečajo že v obdobju dojenčka. In nato z njim nadaljujejo tudi v kasnejših obdobjih življenja, le-da se širijo okusi in količina popitega čaja. Razlogi, zakaj posamezniki posegajo po pitju čaja, so zelo različni. Stroka daje velik poudarek zdravilnim učinkom čajev. Koliko ljudje poznajo zdravilnost posameznih čajev, pa je odvisno od posameznika. Marsikomu je lažje popiti tableto oziroma vzeti zdravilo kot poiskati zdravilni učinek posamezne čajne mešanice.

Večina mlajših generacij pije čaj kot topli napitek. In če ta ni preveč sladkan, lahko rečemo, da je to zdrava pijača.

Za temo tokratne raziskovalne naloge smo izbrali naslov *Pitje čaja med učenci OŠ Hudinja*, ker nas je zanimalo, kolikokrat učenci še posegajo po pitju čaja in v kakšni obliki.

1.2. NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

Namen naše raziskovalne naloge je ugotoviti, ali je čaj še priljubljena pijača med učenci in v kolikšni meri. Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kdaj in kolikokrat na teden pijejo čaj, v kakšni obliki si ga pripravljajo in kateri so njihovi najljubši okusi ter dodatki.

1.3. OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA IN HIPOTEZ

Zanimali so nas odgovori na naslednja vprašanja:

- Ali radi pijejo čaj in kako pogosto ga pijejo?
- Kdaj najpogosteje pijejo čaj?
- Ali čaj pogosteje kupijo ali pridelajo doma?
- Kje najpogosteje kupijo čaj?
- V kakšni obliki najpogosteje pijejo čaj (filter vrečka, posušena zelišča)?
- Kater okus čaja imajo najraje?
- S katerimi dodatki najpogosteje pijejo čaj?
- Kaj jim pomeni pitje čaja?

Nato smo si na osnovi teh vprašanj zastavili hipoteze.

HIPOTEZA 1: Učenci razredne stopnje pogosteje pijejo čaj kot učenci predmetne stopnje.

HIPOTEZA 2: Anketirani učenci pijejo čaj najpogosteje zjutraj.

HIPOTEZA 3: Več kot polovica vprašanih kupuje čaj, in to najpogosteje v trgovini.

HIPOTEZA 4: Več kot polovica vprašanih pije najpogosteje sadni čaj.

HIPOTEZA 5: Najpogostejši dodatek k čaju je med.

1.4. METODE RAZISKOVANJA

1.4.1. METODA DELA Z LITERATURO

Prvi korak pri našem delu je bil zbiranje primerne literature, ki nam je dal osnovno znanje z našega predmetnega področja raziskave. Skupaj z mentorico smo jo poiskali v Osrednji knjižnici Celje, na Oddelku za študij, in v naši šolski knjižnici. Pomoč smo poiskali tudi na medmrežju.



1.4.2. METODA ANKETIRANJA

Z metodo anketiranja smo pridobili podatke neposredno od posameznih anketirancev. Podatke smo pridobili na Osnovni šoli Hudinja. Pridobljeni podatki so bili glavni vir informacij. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 9 vprašanj zaprtega tipa. (Priloga 1) Anketirali smo 193 učencev razredne stopnje, od 2. do 5. razreda, in 161 učencev predmetne stopnje, od 6 do 9. razreda. Skupaj je bilo anketiranih 354 učencev. Ankete so bile anonimne, kar nam je zagotavljalo, da so učenci navajali iskrene podatke o spraševani temi.

1.4.3. METODA OBDELAVE PODATKOV

Metoda anketiranja nam je služila pri empiričnem delu naše raziskave. Vprašanja so bila zaprtega tipa, kar nama je omogočilo lažjo obdelavo podatkov in njihovo primerjavo. Za analizo podatkov, ki smo jih pridobili z anketo, njeno obdelavo in izdelavo grafikonov, smo uporabili Excel 2010. Končno poročilo pa je bilo izdelano v Wordu 2010.



2. TEORETSKE OSNOVE

2.1. ČAJ

Čaj je brezalkoholni napitek, ki vsebuje tein. Pripravimo ga tako, da dele posušenih rastlin (cvetove, liste, korenine, plodove) prelijemo z vrelo vodo.

Cha je kitajska beseda in od tod izvor besede čaj. Kitajska je največja pridelovalka čajev in pozna zelo veliko vrst čajev. Kitajski sledita še Japonska in Indija. (Kapš 2006)

2.2. ZGODOVINA ČAJA

Sporočila o zdravilnih močeh čaja segajo daleč v preteklost človeštva. Začetki preproste uporabe čaja so prikazani v bajkah, pripovedkah in legendah. Ena od teh je tudi legenda o začetkih uporabe čaja na Kitajskem. Začetek zgodovine čaja na Kitajskem sega okoli 5000 let nazaj, natančneje v leto 2737 pr. n. š., ko je vladal cesar Shen Nong, ki je bil spreten vladar, znanstvenik in mecen umetnikov. Med drugim je zaradi higienskih razmer zahteval, da mora biti pred pitjem vsaka voda prevreta. Nekega poletnega dne, ko je s svojimi dvorjani potoval proti oddaljeni pokrajini svojega cesarstva, se je na poti ustavil, da bi se odpočil. Po cesarjevem naročilu so žejnim dvorjanom služabniki prinesli vodo, ki je bila takoj po prevretju še vroča. Z bližnjega grmovja so v to vročo vodo padli posušeni listi čajevca. Voda je postala rjavkasta. Cesar je to rjavo tekočino popil in dobil občutek, da ga je poživila. Ker je bil tudi znanstvenik, ga je ta rjavkasta tekočina zanimala, zato jo je začel raziskovati. Kmalu so jo pili sprva le dvorjani, pozneje pa vse boljše družbe na Kitajskem.

Čaj se je skozi kitajsko kulturo razširil na vsa področja družbe. Ljudje so začeli verovati v čaj kot močno zdravilo.

Prva semena čaja je na Japonsko prinesel budistični svečenik Eisai, ki je na Kitajskem spoznal vrednost čaja in njegov pomen za religiozno meditacijo. Čaj so povzdignili v obliko umetnosti, v tako imenovane japonske čajne ceremonije.

Dolgo v Evropi niso natančno vedeli, kaj naj bi naredili s to pijačo, s čajem. Prvi Evropejec, ki je poskusil čaj in pisal o njem, je bil Portugalec, jezuit, oče Jasper de Cruz.



S Portugalske so razširili trgovino s čajem na Nizozemsko, od tod so nizozemske ladje prevažale čaj v Francijo in baltiške države. V obdobju med 1635 in 1657 sta Francija in Nizozemska čaj vpeljali v ostalo Evropo. (Standage 2008)¹

Velika Britanija je bila zadnja od treh velikih pomorskih dežel, ki je s trgovskimi potmi prišla na Kitajsko in v vzhodno Indijo. Prvi vzorci čaja so dospeli v Anglijo med letoma 1652 in 1654. Čaj je hitro postal popularen in je zamenjal pivo kot nacionalno pijačo Angležev. V Angliji čaj ni postal le ime za napitek, temveč tudi ime za prigrizek. Zgodnji jutranji čaj je bil spremljan z angleškim zajtrkom (*English breakfast tea*), nato pa je sledil še običaj popoldanskega čaja ob petih, prav tako postrežen ob hrani.

Ruski interes za čaj se je pokazal leta 1618, ko je kitajsko veleposlaništvo v Moskvi predstavilo čaj carju Alekseju. Čaj je bil idealna pijača za ruski način življenja: prisrčen, topel in krepilen.

Šele leta 1670 so angleški kolonialisti v Bostonu začeli piti čaj in 20 let kasneje je postal javno dostopen.

1908 je Thomas Sullivan iz New Yorka razvil čaj v vrečkah.

Konec leta 1880 so začeli v Ameriki in Angliji servirati čaj v čajnih sobah, čajnih dvorih in pri dvornih sprejemih. (Kapš 2006)²

2.3. ČAJEVEC

Čajevec je zimzelena grmičasta rastlina, bližnji sorodnik kamelije z latinskim imenom *Camellia sinensis*, iz katere pravzaprav izvira pravi čaj. Ne presega višine dveh metrov, uspeva pa v tropskem in subtropskem podnebju, na obronkih gora na obeh straneh ekvatorja. Beli in rožnati cvetovi so podobni jasminovim, sicer pa rastlina čajeveca potrebuje za rast tla, bogata s humusom, globoka ter rahlo kislá. Še bolj kot od tal pa je kakovost čaja odvisna od podnebja. Monsuni na daljnem vzhodu pa tudi drugod, kjer pridelujejo čaj,

¹ Standage, T. (2008). *Zgodovina sveta v šestih kozarcih*. Študentska založba, Ljubljana.

² Kapš, P. (2006). *Čaj in zdravje*. Založba Karantanija, Ljubljana.



poskrbijo za potrebno vlažnost in temperaturo, čeprav čajevec uspeva tudi v zmernejših podnebnih razmerah in prenese celo temperature do $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$. Tako raste tudi na 2000 do 3000 metrih nadmorske višine, npr. pod Himalajo, kjer se razprostirajo znani čajni vrtovi Darjeelinga. V nižinah raste bolj košato, a višje, kot rastejo čajni nasadi, boljša je kakovost čaja.

Liste čajeveca, ki jih kasneje posušijo, obirajo trikrat letno: aprila, v začetku poletja in nato sredi jeseni. Za prenašanje listov v obdelavo uporabljajo obiralci velike košare, ki dajejo sliko obiranja na zelenih cvetočih nasadih posebno estetiko. Če listov čajeveca po trganju ne posušijo dovolj hitro, začnejo kmalu veneti in oksidirati. Za tistega, ki bo zapakiran v čajne vrečice, pa se lističe čajeveca razcefra in zmečka, da dobimo drobcena zrna. Zvijanje in cefranje daje enak rezultat: celice lista počijo in nastopi oksidacija. Ta daje čaju značilno različico v barvi in okusu. Čaj nato sušijo pri visokih temperaturah, da dosežejo pravi okus.

(<https://1001cvet.si/pridelovanje-caja-umetnost-osebne-sort/>)³ (Mlakar 2000)⁴

2.4. OBLIKE PRIPRAVKOV ZELIŠČ ZA ČAJE

Čaj je lahko v obliki lističev ali v filter vrečki.

Čaj v filter vrečkah.

Že stoletja nazaj je newyorški trgovec s čaji odkril filter vrečke za čaj. Vzorce čaja je namreč za pokušino pošiljal v svilenih vrečkah. Filter vrečka, ki jo je nato razvilo podjetje Teekanne, se je potem razširila po vsem svetu. Filter vrečka omogoča enostavnejšo uporabo, vendar pa je vsebina velikokrat slabša od čaja v celih lističih. Čajne vrečke velikokrat proizvajalci napolnijo s čaji slabše kakovosti ali celo s čajnim prahom, ki ostane pri predelavi čaja. Čaj v filter vrečkah je tudi pogosto cenejši in njegova aroma je slabše kakovosti kot pri čaju v lističih. Ta čaj imamo na voljo v vseh trgovinah s hrano.

(<https://www.zps.si/index.php/hrana-in-pijaa-topmenu-327/oznaevanje-ivil-topmenu-328/4350-razline-vrste-ajev>)⁵

³ Pridobljeno 17.2.2019: <https://1001cvet.si/pridelovanje-caja-umetnost-osebne-sort/>

⁴ Mlakar, V. (2000). *Čaj*. Založba Rokus, Ljubljana.



Prevretek

Prevretek pripravimo iz trdnih rastlinskih delov, skorje in korenine, ker v njih voda počasneje prodira, zato jih prekuhamo. Korenine rastlin kuhamo od 5 do 10 minut, skorjo lesa pa do 20 minut. Prevretek mora nekaj časa stati, šele nato ga precedimo.

Poparek

Poparek imenujemo tudi izvleček. Poparek naredimo tako, da prelijemo z vrelo vodo sveža ali posušena zelišča in jih pustimo 5 do 10 minut stati, nato ga precedimo. Z vrelo vodo prelijemo nežnejše dele rastlin, kot so listi, cvetovi, kajti z dolgotrajnim vretjem bi uničili njihovo zdravilnost. ⁶ (<https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/zdravilni-caji>)

2.5. VRSTE ČAJEV

Glede na sestavo, namembnost in učinek ločimo prave, zeliščne, sadne, ledene in aromatizirane čaje.

2.5.1. PRAVI ČAJ

Črni čaj

Je najbolj znani pravi čaj. Spremembo barve povzročijo s fermentacijo (kvašenje, vretje, razpadanje organskih snovi v enostavnejše sestavine pod vplivom fermentov ali encimov), čaj pa dobi ob tem tudi značilno aromo.

Zeleni čaj

Je nefermentiran čaj, ki med predelavo ohrani zeleno barvo. Obrane čajne lističe segrevajo na 100 stopinjah Celzija 20 do 30 sekund, pri čemer se v celicah uničijo encimi, zato ne more priti do fermentacije.

⁵Pridobljeno 17.2.2019: <https://www.zps.si/index.php/hrana-in-pijaa-topmenu-327/oznaevanje-ivil-topmenu-328/4350-razline-vrste-ajev>

⁶ Pridobljeno 17.2.2019: <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/zdravilni-caji>



Oolong čaj

Je delno fermentiran čaj. Nastane z nepopolno fermentacijo pri prehodu iz zelenega v črni čaj.

2.5.2. ZELIŠČNI ČAJI

Z izrazom zeliščni čaji imenujemo čaje, kjer rastlinske dele predelajo, grobo zdrobijo (šipek), zrežejo na delce, velike približno 5 mm (lipa, meta), ali pustijo kar cele (kamilica). Zeliščni čaji so osvežilni napitki prijetnega vonja, okusa in barve, ki blagodejno delujejo na organizem. Hkrati so vir vitaminov in zdravilnih naravnih učinkov. Slovenci smo v primerjavi s sosedi, veliko bolj naklonjeni zeliščnim kot praviim čajem. Poznamo pa tudi veliko mešanic zeliščnih čajev (planinski čaj, šipek s hibiskusom, čaj za otroke ...).

2.5.3. SADNI ČAJI

Sadni čaji so pijače, ki so se razvili iz zeliščnih čajev (šipku in hibiskusu so dodali suho sadje). Glede na neke raziskave sadni čaji odžejajo dosti bolj učinkovito, predvsem pa za dalj časa kot na primer gazirane pijače.

2.5.4. LEDENI ČAJI

Za pripravo ledenega čaja lahko pripravimo zeliščne, sadne ali prave čaje. Od ostalih čajev se razlikuje v tem, da ga na koncu ohladimo v hladilniku in postrežemo hladnega. (Kapš 2008)



3. OSREDNJI DEL

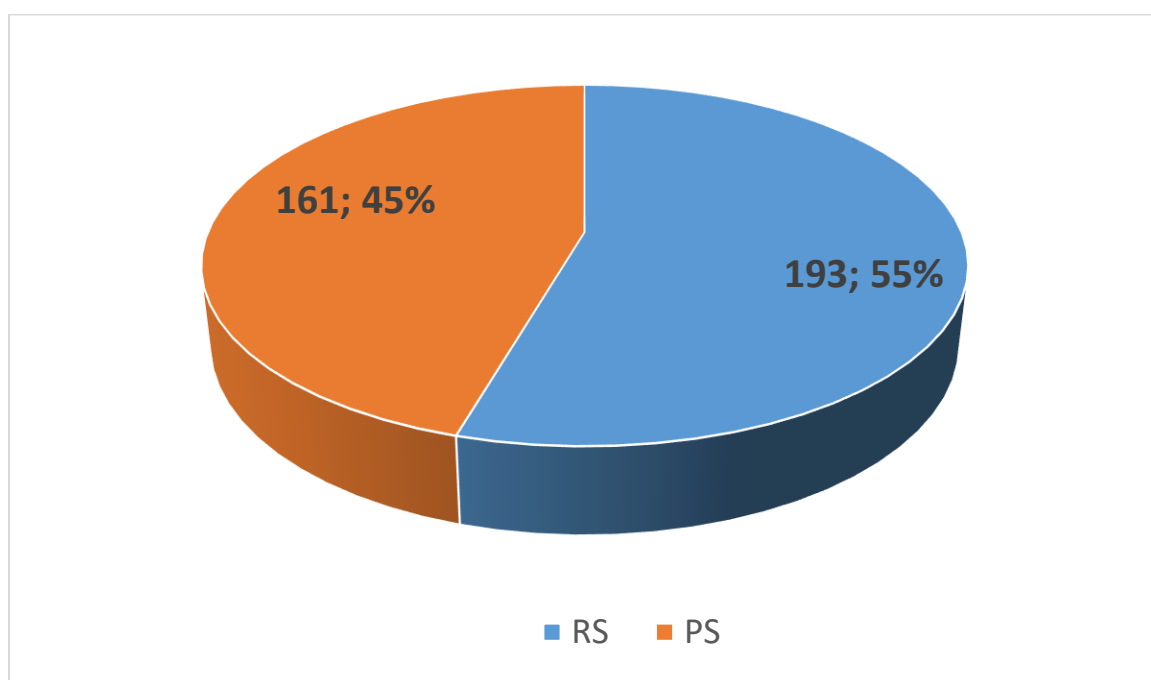
3.1. PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV

3.1.1. UČENCI, VKLJUČENI V RAZISKAVO

V raziskavo smo vključili 354 učencev od 2. do 9. razreda Osnovne šole Hudinja. Čeprav smo razdelil 363 vprašalnikov, smo jih morali 9 izločiti, ker niso bili v celoti izpolnjeni ali pa so bili izpolnjeni nepravilno. Od tega je bilo 193 učencev razredne stopnje in 161 učencev predmetne stopnje.

Tabela 1: Število anketiranih

	Število učencev	%
RS	193	55
PS	161	45
Skupaj	354	100



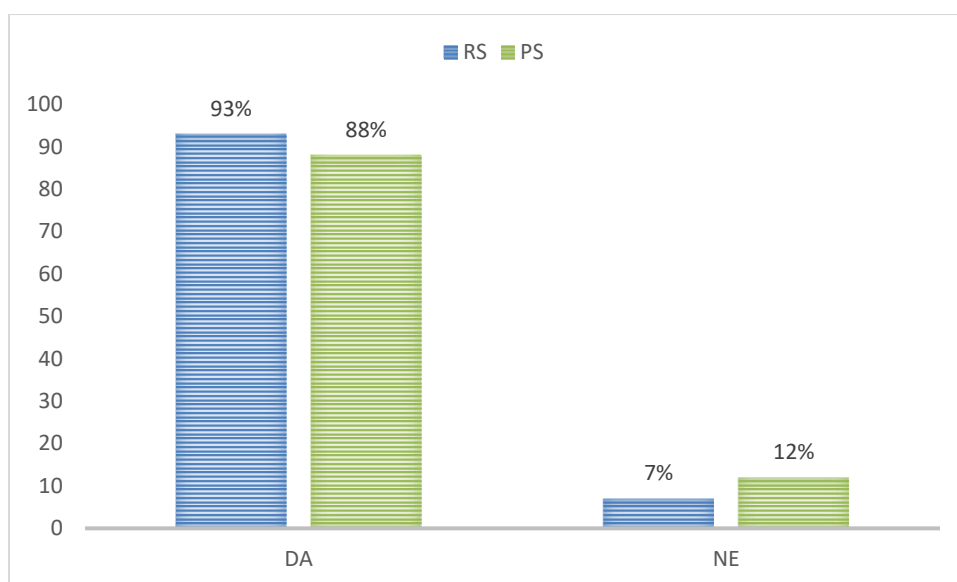
Grafikon 1: Število anketiranih



3.1.2. Ali rad piješ čaj?

Tabela 2: Priljubljenost pitja čaja

	RS	PS
Da	193	161
Ne	15	22



Grafikon 2: Priljubljenost pitja čaja

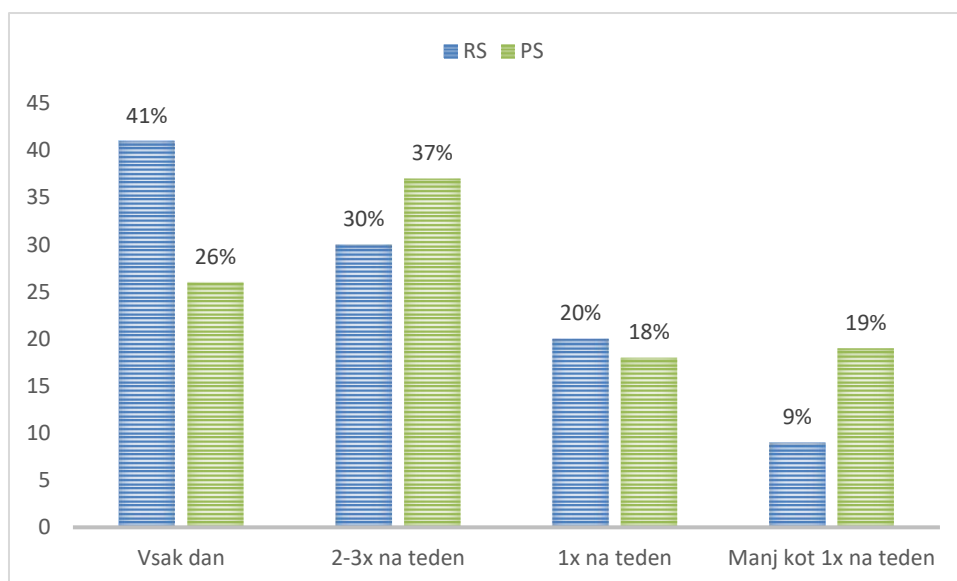
Iz Grafikona 2 lahko razberemo, da skoraj 90 % anketiranih radi pijejo čaj. Nad rezultati smo bili navdušeni. Zato nas je v nadaljevanju zanimalo, kako pogosto pijejo.

3.1.3. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z da, kako pogosto piješ čaj?

Tabela 3: Pogostost pitja čaja

	RS	PS
Vsak dan	79	42
Dva do trikrat na teden	58	59
Enkrat na teden	39	29
Manj kot enkrat na teden	19	31





Grafikon 3: Pogostost pitja čaja

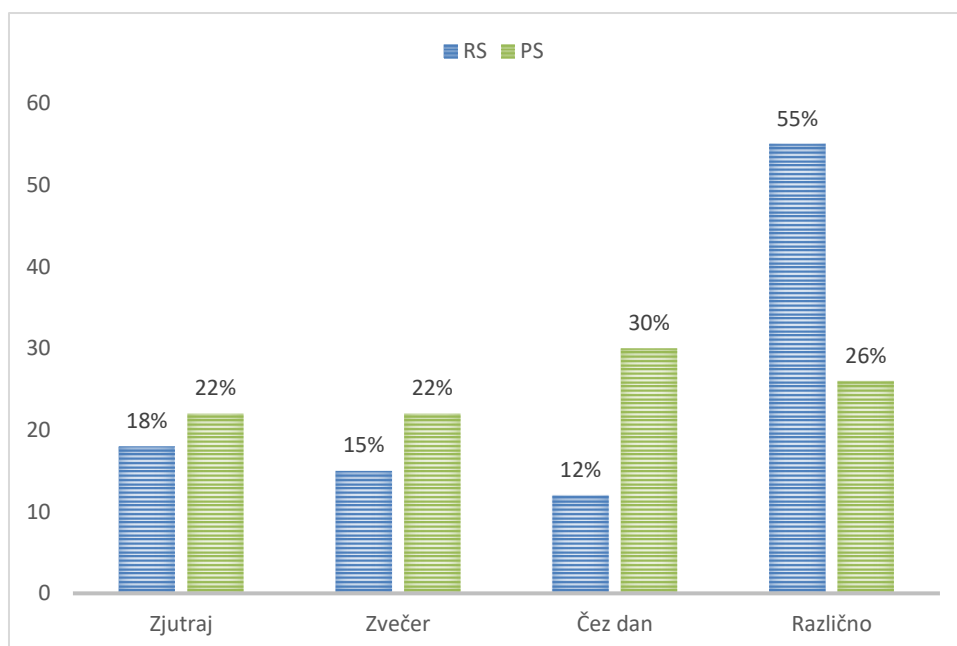
Rezultati tega vprašanja nam pokažejo, da na razredni stopnji pogosteje pijejo čaj kot na predmetni stopnji. Na RS 70 % vprašanih pije čaj vsaj trikrat na teden ali celo vsak dan, medtem ko je na PS odstotek za 10 % nižji. Bistveno manjši je delež tistih, ki ga pijejo enkrat na teden ali manj.

3.1.4. Kdaj najpogosteje piješ čaj?

Tabela 4: Čas pitja čaja

	RS	PS
Zjutraj	35	36
Zvečer	29	36
Čez dan	23	47
Različno	106	42





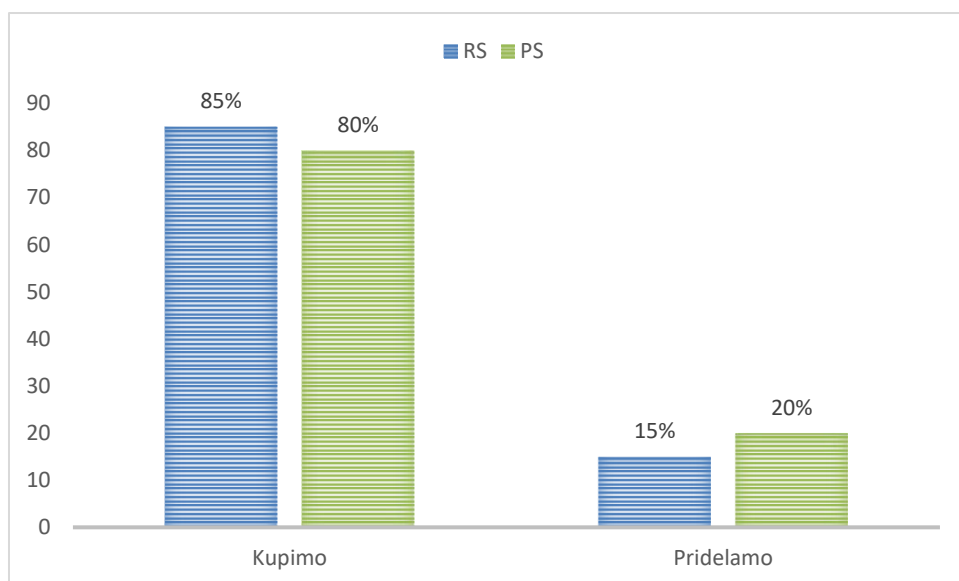
Grafikon 4: Čas pitja čaja

Čeprav smo pričakovali, da bo odstotek pitja čaja zjutraj najvišji, temu ni tako. Na RS ne izstopa del dneva, kjer bi učenci najpogosteje pili čaj, ampak jih kar 55 % pije čaj ob različnih delih dneva. Tudi na predmetni stopnji ne izstopa del dneva, kjer bi najpogosteje pili čaj, še najbolj izstopa pitje čaja čez cel dan (30 %).

3.1.5. Ali čaj najpogosteje kupite ali pridelate doma?

Tabela 5: Dobava čaja

	RS	PS
Kupimo	165	128
Pridelamo	28	33



Grafikon 5: Dobava čaja

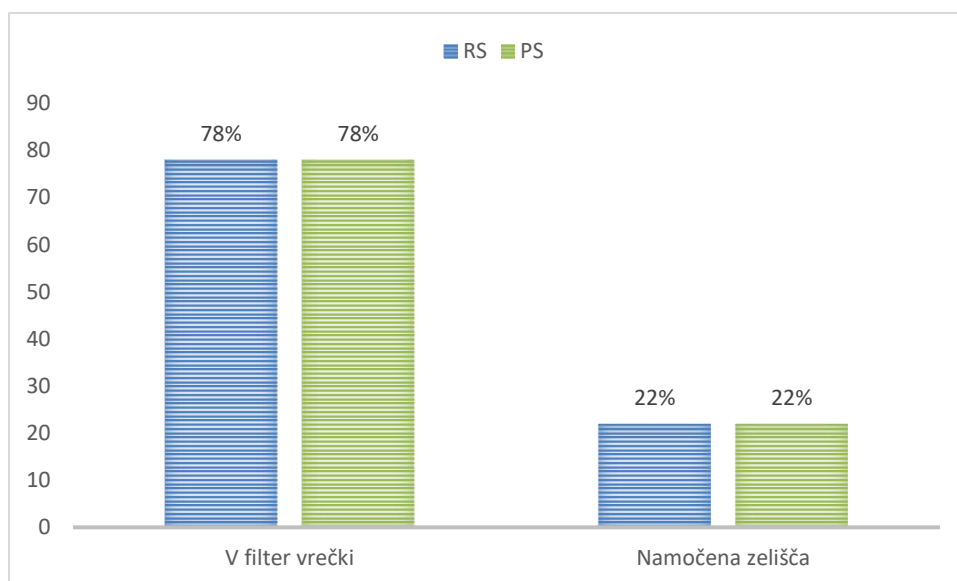
Pričakovali smo rezultat, da jih velika večina (80 %) čaj kupi, in le redki (20 %) ga pridelajo doma. Ob vsakdanjem tempu si verjetno le redko vzamejo čas za nabiranje, sušenje in pripravo zelišč.

3.1.6. Kater čaj si pogosteje pripraviš?

Tabela 6: Oblika čaja

	RS	PS
V filter vrečki	150	126
Posušena zelišča	43	35





Grafikon 6: Oblika čaja

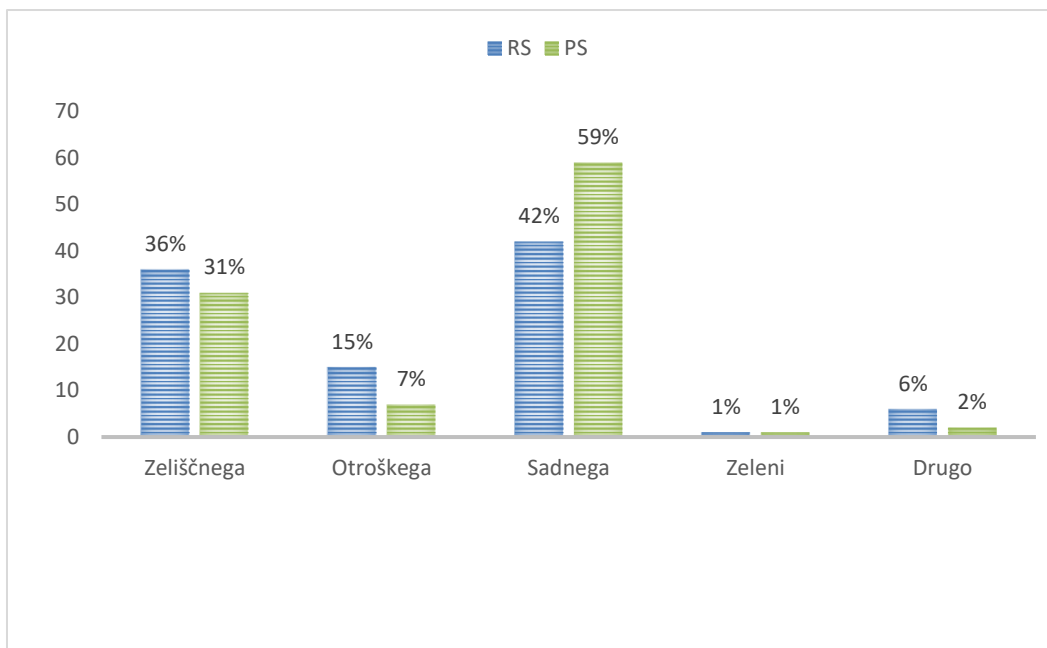
Glede na to, da so rezultati prejšnjega vprašanja pokazali, da čaj najpogosteje kupijo, je rezultat Grafikona 6 pričakovan, saj približno enak odstotek vprašanih (okoli 80 %) kupi čaj v filter vrečkah. Kar je lahko spet povezano s časom, ki ga porabiš za pripravo čaja.

3.1.7. Kateri čaj imaš najraje?

Tabela 7: Priljubljenost okusov čaja

	RS	PS
Zeliščnega	70	50
Otroškega	29	12
Sadnega	81	95
Zelenega	2	1
Drugo	11	3





Grafikon 7: Priljubljenost okusov čaja

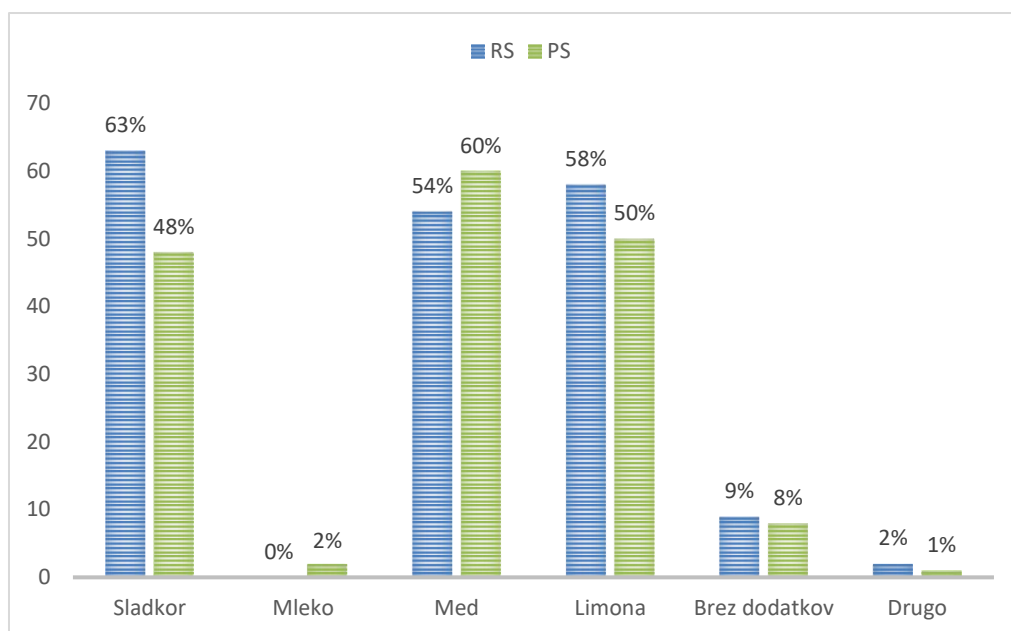
Prikazani rezultati kažejo, da je tako na RS kot na PS najbolj priljubljen sadni čaj. Prav tako velik odstotek anketiranih pije tudi zeliščni čaj, na RS celo nekaj odstotkov več kot na PS. V zelo malem številu se odločajo za otroški čaj in skoraj nihče za zelenega. Če gledamo katere vrste čaj pijemo v šoli, bi lahko rekli, da nam pogosteje postrežejo različne zeliščne čaje.

3.1.8. S katerimi dodatki najpogosteje piješ čaj?

Tabela 8: Priljubljenost dodatkov v čaju

	RS	PS
Sladkor	122	78
Mleko	0	4
Med	104	97
Limona	112	81
Brez dodatkov	18	13
Drugo	4	1





Grafikon 7: Priljubljenost dodatkov v čaju

Med najbolj priljubljenimi dodatki na RS je sladkor (63 %), vendar med (54 %) in limona (58 %) ne zaostajata veliko za njim. Na PS pa si najpogosteje dodajajo v čaj med (60 %), le nekoliko manj priljubljena sta sladkor (48 %) in limona (50 %). Mleko kot dodatek med anketiranimi ni uporabljen, omenjajo pa kot dodatke še cedevito, ingver, malinovec.



4. DISKUSIJA

Glavni cilj naše raziskovalne naloge je bil ugotoviti, koliko in kdaj naši učenci pijejo čaj, v kakšni obliki in katere okuse. Tako smo že pri sami analizi posameznih anketnih vprašanj izpostavili nekatere ugotovitve, vendarle pa smo si na začetku našega raziskovalnega dela postavili pet ključnih vprašanj in jih podkrepili s petimi hipotezami.

Tako smo si v prvi hipotezi postavili trditev, da učenci RS pogosteje pijejo čaj kot učenci PS. Analiza rezultatov je pokazala, da je pitje čaja res pogostejše na RS, saj jih kar 70 % pije čaj trikrat na teden ali celo vsak dan, medtem ko je takih na PS 60 %. Zelo malo pa je tistih, ki pijejo čaj manj kot enkrat na teden. K pogostosti pitja čaja pa doprinese tudi šolska malica, saj je dvakrat tedensko na jedilniku čaj, prav tako je čaj vključen pri zajtrku. Opažamo pa tudi, da si veliko učencev na RS, predvsem 2. in 3. Razred, prinašajo v šolo v plastenki čaj, predvsem v zimskem času. Z rezultati smo zadovoljni, saj smo prej ocenili, da je čaj z nepreveč dodatki zdrava pijača. Prav tako pa lahko potrdimo našo prvo hipotezo.

Naša druga hipoteza pravi, da učenci pijejo čaj najpogosteje zjutraj. Čeprav smo pričakovali, da bo odstotek pitja čaja zjutraj najvišji, temu ni tako. Na RS ne izstopa del dneva, kjer bi učenci najpogosteje pili čaj, ampak jih kar 55 % pije čaj ob različnih delih dneva. Tudi na predmetni stopnji ne izstopa del dneva, kjer bi najpogosteje pili čaj, še najbolj izstopa pitje čaja čez cel dan (30 %). Anketirani približno enako pogosto pijejo čaj zjutraj kot zvečer. V drugi hipotezi nismo pravilno sklepali, zato moramo to hipotezo ovreči.

Tretje področje naše raziskovalne naloge je bilo, kje najpogosteje kupijo čaj. Tako smo trdili, da najpogosteje čaj kupijo, in to v trgovini. Tretjo hipotezo lahko potrdimo, saj velika večina 80 % čaj kupi, in le 20 % pridela doma. Bistvene razlike med RS in PS ni. Smo pa sklepali, da je temu tako, ker si ob današnjem tempu le redkokdo vzame čas, za nabiranje, sušenje in pripravo čajev.

V četrti hipotezi smo trdili, da več kot polovica vprašanih najpogosteje pije sadni čaj. K tej trditvi so nas prepričali tudi naši priljubljeni sadni okusi, ki jih je v današnjem času že zelo



veliko glede na nekaj 10 let nazaj. Čeprav ima okoli 30 % vprašanih najraje zeliščni okus čaja, pa vseeno prevladuje, tako na RS kot na PS, priljubljenost sadnega okusa čaja. Verjetno so za otroški čaj že nekoliko prestari, za zeleni pa nekoliko premladi. Po ostalih okusih bodo posegali v kasnejšem obdobju, ko bodo bolj seznanjeni z zdravilnimi oziroma blagodejnimi učinki posameznih vrst čajev. Kljub temu da je najbolj priljubljen sadni okus čaja, pa lahko našo četrto hipotezo le delno potrdimo, saj jih na PS res več kot polovica (59 %) vprašanih najpogosteje pije sadni čaj, medtem ko na RS teh ni več kot polovica, ampak le 41 %.

Naša zadnja hipoteza se je glasila, da je najpogostejši dodatek k čaju med. Tukaj so lahko vprašani obkrožili več odgovorov. Med najbolj priljubljenimi dodatki na RS je sladkor (63 %), vendar med (54 %) in limona (58 %) ne zaostajata veliko za njim. Na PS pa si najpogosteje dodajajo v čaj med (60 %), le nekoliko manj priljubljena sta sladkor (48 %) in limona (50 %). Mleko kot dodatek med anketiranimi ni uporabljen, omenjajo pa kot dodatke še cedevito, ingver, malinovec. Predvidevamo, da če bi se morali odločiti le za en dodatek, bi se rezultati verjetno nekoliko spremenili. Še vedno pa bi bili v vrhu dodatki, ki jih v čaju uporabljamo že vrsto let, in to so sladkor, limona in med. Hipotezo lahko delno potrdimo, saj smo za PS pravilno sklepali, med tem ko je na RS nekoliko pogostejši dodatek sladkor.

Za konec, čeprav to ni bil predmet najine raziskave, pa naju je zanimalo še, kaj jim pomeni pitje čaja. Ponudili smo jim odgovore: vsakodnevni obred, pijačo za odžejati, pijačo, da me pogreje in da jim pitje čaja ne pomeni nič posebnega. Tako na RS kot na PS je več kot polovica vprašanih odgovorila, da pijejo čaj z namenom, da jih pogreje. Torej čaj še vedno povezujejo s toplim napitkom, povezanim z zimskim časom, čeprav ga vse pogosteje opazimo tudi v hladni obliki.



5. ZAKLJUČEK

Čaj in njegova kultura pitja ni ravno razvita v naši družbi. Veliko raje pijemo kavo ali alkoholne pijače. Čaj nam predstavlja naravno zdravilno sredstvo, ne predstavlja pa nam pijače, ki bi jo pili redno, kot na primer sok ali vodo. Čaj nam v večini služi kot napitek, ki nas pogreje.

Raziskovalna naloga nam je dala zanimive odgovore na številna vprašanja. Bistveno pa je, da smo se iz naloge nekaj naučili. Čaj je pomemben in tudi zdrav napitek, ki bi ga lahko pili ne samo ob zimskem času, ampak kar čez celo leto. Menimo, da bi bilo dobro, če bi se že v osnovni šoli začeli seznanjati s pravilno pripravo domačega čaja in zdravilnimi učinki posameznih zelišč. Čaj bi lahko izpodrinil marsikatero nezdravo pijačo. Vseeno smo zadovoljni z rezultati, saj je med našimi osnovnošolci kar 80 % takšnih, ki radi pijejo čaj.

Pri delu se nam je porodila ideja, kako bi lahko v bodoče nadaljevali raziskavo od tukaj naprej. Lahko bi se poglobili v zdravilne učinke posameznih čajev, pravilne postopke oziroma priprave domačega čaja, kakšna je kakovost čaja v filter vrečkah.



6. LITERATURA:

6.1. Pisni viri

1. Kapš, P. (2006). Čaj in zdravje. Založba Karantanija, Ljubljana.
2. Mlakar, V. (2000). *Čaj*. Založba Rokus, Ljubljana.
3. Standage, T. (2008). *Zgodovina sveta v šestih kozarcih*. Študentska založba, Ljubljana.

6.2. Elektronski viri

1. Pridelovanje čaja, umetnost posebne sorte (b. d.) Pridobljeno 17. 2. 2019

<https://1001cvet.si/pridelovanje-caja-umetnost-posebne-sorte/>

2. Različne vrsten čajev (b. d.)_Pridobljeno 17. 2. 2019

<https://www.zps.si/index.php/hrana-in-pijaa-topmenu-327/oznaevanje-ivil-topmenu-328/4350-razline-vrste-ajev>

3. Zdravilni čaji (b. d.) Pridobljeno 17. 2. 2019

<https://www.gorenske-lekarne.si/svetovanje-clanek/zdravilni-caji>



7. PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Dragi učenec, učenka!

Smo Taja Freitag Milanez, Jan Vrečko in Gašper Gorenak iz 7. b razreda. Pripravljamo raziskovalno nalogo o pitju čaja pri učencih Osnovne šole Hudinja. Anketa je anonimna. Izpolnjuješ jo tako, da obkrožiš črko pred ustreznim odgovorom ali odgovor dopolniš pod možnostjo drugo.

Razred: _____

Spol: M Ž

1. Ali rad piješ čaj?

- a) Ne.
- b) Da.

2. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z da, kako pogosto piješ čaj?

- a) Vsak dan.
- b) Dva do trikrat na teden.
- c) Enkrat na teden.
- d) Manj kot enkrat na teden.

3. Kdaj najpogosteje piješ čaj?

- a) Zjutraj.
- b) Zvečer.
- c) Čez dan.
- d) Različno .

4. Ali čaj najpogosteje kupite ali ga pridelate oziroma sušite doma?

- a) Kupimo.
- b) Pridelamo.



5. Tisti, ki ste odgovorili, da ga kupite, kje pa ga najpogosteje kupite?

- a) V trgovini.
- b) V čajnici.
- c) Na tržnici – stojnici.

6. Kateri čaj si pogosteje pripraviš?

- a) V filter vrečki.
- b) Namočim posušena zelišča.

7. Kateri čaj imaš najraje?

- a) Zeliščnega (planinski, meta, kamilica, janež ...)
- b) Otroškega .
- c) Sadnega.
- d) Zelenega.
- e) Drugo: _____

8. S katerimi dodatki najpogosteje piješ čaj? (lahko obkrožiš več odgovorov)

- a) Sladkor.
- b) Mleko.
- c) Med.
- d) Limona.
- e) Brez dodatkov.
- f) Drugo : _____

9. Kaj ti pomeni pitje čaja?

- a) Vsakodnevni obred.
- b) Pijačo za odžejat.
- c) Pijačo, da me pogreje.
- d) Nič posebnega.



IZJAVA

Mentor (-ica) Lidija Voršič, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Pitje čaja med učenci OŠ Hudinja,

katere avtorji so, Taja Freitag Milanez, Jan Damian Vrečko, Gašper Gorenak:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu;
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je 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, 01. 03. 2019

žig šole

Šola: Osnovna šola Hudinja

Podpis mentorja(-ice)

Podpis odgovorne osebe

