ŠOLSKI CENTER CELJE

Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije

Prehrana dijakov v času pouka na daljavo

Raziskovalna naloga

Področje: Biologija

Avtorja:
Hanan Dizdarević, S-1. i
Žan Močnik, S-1. i

Mentorica:
mag. Veronika Hribar, prof. biol.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje,

Celje, 2021

Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije

Šolski center Celje

Prehrana dijakov v času pouka na daljavo

Raziskovalna naloga

Področje: Biologija

Avtorja:
Hanan Dizdarević, S-1. i
Žan Močnik, S-1. i

Mentorica:
mag. Veronika Hribar, prof. biol.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje,

Celje, 2021

KAZALO

Povzetek

Summary

Zahvala

1 Uvod 1

1.1 Hipoteze 2

2 Teoretični del naloge 3
2.1.1 Prehrana 3
2.1.2 Živila in priprava hrane 5
2.1.3 Prehranske navade 6
2.1.4 Imunski sistem in prehrana v času epidemije 7
2.1.5 Vitamini 7
2.1.6 Prehranska dopolnila 9
2.1.7 Alkohol 9

3 Metodologija 11

4 Rezultati zbranih podatkov 12

4.1 Obiskovanje šole 12

4.2 Spol anketiranih dijakov 13

4.3 Starostna struktura dijakov 14

4.4 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali med šolanjem na daljavo zajtrkuješ?* 15

4.5 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali si pred uvedbo pouka na daljavo zajtrkoval(a)?* 15

4.6 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko obrokov imaš dnevno v času šolanja na daljavo?* 16

4.7 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko obrokov dnevno imaš med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo?* 17

4.8 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali med epidemijo vsak dan doma pripravljate topel obrok?* 18

4.9 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali imaš med šolanjem na daljavo več toplih obrokov dnevno kot pred epidemijo?* 19

4.10 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kdo ti pripravlja tople obroke?*..... 20

4.11 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kako bi ocenil(a) svoje prehranjevalne navade v času epidemije?*.....21

4.12 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali imaš med šolanjem na daljavo bolj uravnoteženo in zdravo prehrano kot pred epidemijo?*.....21

4.13 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali meniš, da je kakovostna in zdrava hrana cenovno dostopna dijakom?*.....22

4.14 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kolikokrat na teden v času epidemije uživaš hitro hrano (hamburger, kebab …)?*.....23

4.15 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko hitre hrane zaužiješ med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?*.....24

4.16 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali uživaš alkoholne pijače?*..... 25

4.17 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko alkoholne pijače zaužiješ med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?*.....26

4.18 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kaj je razlog, da zaužiješ več alkohola?*..... 27

4.19 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kaj je razlog, da zaužiješ manj alkoholnih pijač?* 28

4.20 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko sladkarij in prigrizkov zaužiješ med epidemijo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?*..... 29

4.21 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kaj je razlog, da uživaš več sladkarij in prigrizkov?*.....30

4.22 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kaj je razlog, da uživaš manj sladkarij in prigrizkov?*.....31

4.23 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali si pred začetkom epidemije užival(a) kakšno farmacevtsko obliko (kapljice, tablete, razpršila …) vitamina D?*.....32

4.24 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali si zaradi epidemije začel(a) uživati farmacevtske pripravke (kapljice, tablete, razpršila …), ki vsebujejo vitamin D?*.....33

4.25 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali ti je znan podatek o ugodnih učinkih vitamina D na zmanjšanje pojavljanja okužbe virusnih okužb dihal (lahko tudi okužbe z novim koronavirusom in blaženje poteka bolezni COVID-19)?*.....34

4.26 Rezultati primerjave zajtrkovanja v času šolanja na daljavo in obdobja pred uvedbo epidemije..... 35

4.27 Rezultati primerjave hitre hrane, alkohola, sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo in obdobjem pred uvedbo epidemije……36

5 Razprava in zaključek ……37

6 Viri in literatura ……41

7 Priloge ……44

7.1 Dopis Šolski center Celje…… 44

7.2 Dopis Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje in Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje…… 44

7.3 Anketni vprašalnik…… 45

SEZNAM PREGLEDNIC IN GRAFOV

Seznam preglednic

Preglednica 1: Obiskovanje šole……12
Preglednica 2: Spolna struktura ……13
Preglednica 3: Starostna struktura……14
Preglednica 4: Zajtrkovanje med šolanjem na daljavo ……15
Preglednica 5: Preglednica: Zajtrkovanje pred uvedbo šolanja na daljavo ……15
Preglednica 6: Obroki dnevno v času šolanja na daljavo ……16
Preglednica 7: Obroki dnevno v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo ……17
Preglednica 8: Priprava vsakodnevnega toplega obroka doma v času šolanja na daljavo……18
Preglednica 9: Topli obroki dnevno med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo……19
Preglednica 10: Priprava toplih obrokov……20
Preglednica 11: Ocena prehranjevalnih navad med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo ……21
Preglednica 12: Uravnotežena in zdrava prehrana med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo……21
Preglednica 13: Tedensko uživanje hitre hrane v času šolanja na daljavo ……23
Preglednica 14: Uživanje hitre hrane med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo……24
Preglednica 15: Uživanje alkoholnih pijač med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo ……26

Preglednica 16: Uživanje sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo....29
Preglednica 17: Uživanje farmacevtske oblike vitamina D pred epidemijo....32
Preglednica 18: Poznavanje učinkov vitamina D....34
Preglednica 19: Primerjava zajtrkovanja med šolanjem na daljavo in pred epidemijo....35

Seznam grafov

Graf 1: Obiskovanje šole....12
Graf 2: Spolna struktura....13
Graf 3: Starostna struktura....14
Graf 4: Obroki dnevno v času šolanja na daljavo....16
Graf 5: Obroki dnevno v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo....17
Graf 6: Priprava vsakodnevnega toplega obroka doma v času šolanja na daljavo....18
Graf 7: Topli obroki dnevno med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo19
Graf 8: Priprava toplih obrokov....20
Graf 9: Cenovna dostopnost kakovostne in zdrave hrane....22
Graf 10: Tedensko uživanje hitre hrane v času šolanja na daljavo....23
Graf 11: Uživanje hitre hrane med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo....24
Graf 12: Uživanje alkoholnih pijač....25
Graf 13: Uživanje alkoholnih pijač med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo....26
Graf 14: Razlogi za uživanje več alkoholnih pijač v času šolanja na daljavo....27
Graf 15: Razlogi za uživanje manj alkoholnih pijač v času šolanja na daljavo....28
Graf 16: Uživanje sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo....29
Graf 17: Razlogi za uživanje več sladkarij in prigrizkov v času šolanja na daljavo....30
Graf 18: Razlogi za uživanje manj sladkarij in prigrizkov v času šolanja na daljavo....31
Graf 19: Uživanje farmacevtske oblike vitamina D pred epidemijo....32
Graf 20: Uživanje farmacevtske oblike vitamina D zaradi epidemije....33
Graf 21: Poznavanje učinkov vitamina D....34
Graf 22: Primerjava zajtrkovanja med šolanjem na daljavo in pred epidemijo....35
Graf 23: Uživanje hitre hrane, alkohola, sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo....36

Povzetek

Nenaden vnos novega koronavirusa (COVID-19) v državo je pošteno spremenil strukturo našega dne in naše življenjske navade, dijakom pa način šolanja, in sicer z uvedbo šolanja na daljavo. Vzporedno z ukrepi za preprečevanje širjenja okužb v času epidemije so se posledično spremenile tudi prehranjevalne navade in prehrana mladostnikov. Želeli smo ugotoviti, kako so se dijakom spremenile prehranjevalne navade in prehrana v času šolanja na daljavo ter ugotovitve primerjati z obdobjem pred epidemijo.

Zastavili smo več hipotez, ki smo jih preverjali s pomočjo spletne anonimne ankete. Na medmrežju smo jo objavili v programu 1KA.SI (EnKlikAnketa). Vprašalnik smo v januarju 2021 posredovali dijakom celjskih srednjih šol. Zaključilo jo je 1063 dijakov Šolskega centra Celje, Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje in Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje.

Ugotovili smo, da imajo med šolanjem na daljavo anketirani srednješolci več obrokov dnevno in zaužijejo več toplih obrokov. Srednješolci v času pouka na daljavo zaužijejo manj hitre hrane in alkoholnih pijač, kar je najverjetneje povezano z epidemiološkimi ukrepi. Dijaki ocenjujejo, da imajo v času šolanja na daljavo boljše prehranjevalne navade in uživajo bolj uravnoteženo ter zdravo prehrano kot pred uvedbo epidemije. Povečal se je delež dijakov, ki v času epidemije uživa farmacevtske pripravke z vitaminom D. Dijaki so v večini seznanjeni s pozitivnimi učinki vitamina D na delovanje imunskega sistema.

Med šolanjem na daljavo dijaki več pozornosti namenijo dobrim prehranjevalnim navadam in uživanju kvalitetnejše, bolj zdrave prehrane.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, dijaki, šolanje na daljavo, epidemija, COVID-19

Summary

The sudden introduction of the new coronavirus (COVID-19) into our country has definitetly changed the structure of our everyday routine and our habits with the introduction of distance learning. In parallel with our measures to prevent the spread of infection during the epidemic, the eating habits of the adolescents have also changed. We wanted to find out how the eating habits of our students have changed during online school activities and to compare them with the period before the epidemic.

We set up several hypotheses, which we tested by using an online anonymous survey. We published it on the Internet in the 1KA.SI program (EnKlikAnketa). In January 2021 we sent the questionnaire to the students of Celje secondary schools. It was completed by 1,063 students from Celje School Center, the Celje Secondary Medical and Cosmetic School and the Celje Secondary School of Catering and Tourism.

We found out that during their distance learning, the surveyed high school students have more meals a day, especially hot meals. During distance learning they also consume less fast food and

alcoholic beverages which is most likely related to the epidemic measures. Students estimate that they have better eating habits during distance learning and enjoy a more balanced and healthy diet than before the outbreak. The proportion of students taking vitamin D during the epidemic has increased. Most students are aware of the positive effects of vitamin D for the functioning of the immune system.

During distance learning students pay more attention to good eating habits and to consume better and healthier food.

KEY WORDS: nutrition, students, distance learning, epidemic, COVID-19

Zahvala

Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge, za nasvete in strokovno usmerjenje se zahvaljujeva mentorici mag. Veroniki Hribar, prof. biol.

Za lektoriranje se zahvaljujeva ge. Barbari Cotič Papotnik.

Zahvaljujeva se vsem, ki so nama pomagali pri nastanku raziskovalne naloge: dijakom Šolskega centra Celje, Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje in ostalim dijakom, ki so predstavljali anketirano skupino.

1 Uvod

Malokdo je pred marcem 2020 poznal besedo epidemija. Nenaden vnos novega koronavirusa v državo je pošteno spremenil strukturo našega dne in naše življenjske navade, dijakom pa način šolanja, in sicer z uvedbo šolanja na daljavo. Drugi val epidemije nalezljive bolezni COVID-19 je bil razglašen 19. 10. 2020. V času izvajanja anketnega vprašalnika so poleg šolanja na daljavo veljali še ostali ukrepi preprečevanja okužb s SARS-CoV-2, med njimi omejitev gibanja med občinami, zaprtje gostinskih lokalov, policijska ura med 21. in 6. uro zjutraj ter prepoved zbiranja ljudi (Vlada razglasila epidemijo nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije, 2020; Razglašena epidemija za 30 dni, 2020).

Vzporedno z ukrepi za preprečevanje širjenja okužb v času epidemije so se posledično spremenile tudi prehranjevalne navade in prehrana. Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako so se dijakom spremenile prehranjevalne navade in prehrana v času šolanja na daljavo ter ugotovitve primerjati z obdobjem pred epidemijo.

Cilj raziskave je ugotoviti, ali dijaki med šolanjem na daljavo več pozornosti namenijo boljšim prehranjevalnim navadam in izbiri bolj kakovostne ter zdrave hrane. Čas izrednih epidemioloških razmer od nas zahteva, da preživljamo več časa doma, zato naju je zanimalo, ali najini vrstniki zajtrkujejo in ali imajo več obrokov dnevno. Zanimalo naju je, ali je upočasnjeni tempo življenja zaradi epidemije pripomogel pri kuhanju in pripravi domačih, bolj hranljivih toplih obrokov. Želela sva izvedeti, ali si dijaki sami pripravljajo tople obroke. Zaprtje gostinskih lokalov, omejena ponudba okrepčevalnic s hitro hrano in omejitve gibanja po občinah so povzročile težji dostop do hitre hrane, zato sva želela primerjati uživanje hitre, biološko manj vredne hrane pred in med epidemijo.

Mladostniki se radi družimo s prijatelji in sošolci ter vzpostavljamo nove medvrstniške odnose. Zaradi omejitve druženja z vrstniki in odsotnost običajnih stikov z ljudmi nam je ob druženju z družino v ožjem krogu hitro dolgčas, zato sva želela raziskati, ali dijaki v času šolanja na daljavo zaužijejo več sladkarij in prigrizkov prav zaradi zdolgočasenosti, ki spremlja obdobje epidemije. Hkrati sva želela raziskati, kako na uživanje alkoholnih pijač vpliva uvedba epidemije in njeni ukrepi. Uživanje sladkarij in prigrizkov ter alkohola sva želela primerjati glede na spol.

Z zdravo, pestro in kakovostno prehrano lahko podpremo delovanje našega imunskega sistema, kar je še toliko bolj pomembno v času epidemije. Zanimalo naju je, ali se srednješolci zavedajo pomena vitamina D pri delovanju imunskega sistema, s čimer se lahko izboljša naravna odpornost telesa proti okužbam dihal. Želela sva raziskati, kolikšen delež dijakov uživa prehranska dopolnila z vitaminom D v času epidemije v primerjavi z obdobjem pred uvedbo epidemije.

1.1 Hipoteze

Pred izdelavo naloge sva si zastavila nekaj raziskovalnih vprašanj oz. štiri hipoteze, ki sva jih z uporabljenimi raziskovalnimi metodami potrdila oziroma ovrgla.

Hipoteza 1: Dijaki med šolanjem na daljavo pogosteje zajtrkujejo, ker so doma.

Hipoteza 2: Dijaki uživajo med šolanjem na daljavo manj alkoholnih pijač zaradi ukrepov, povezanih z epidemijo.

Hipoteza 3: Dijaki zaužijejo med šolanjem na daljavo več sladkarij in prigrizkov zaradi dolgčasa.

Hipoteza 4: Dijaki med šolanjem na daljavo več pozornosti namenijo zdravi prehrani in imajo boljše prehranjevalne navade.

V nadaljevanju naloge sva opisala metodologijo dela in s pomočjo preglednic ter grafov predstavila rezultate odgovorov na zastavljena anketna vprašanja. Analizirala sva pridobljene podatke in opravila primerjave odgovorov pred in po uvedbi epidemije. V razpravi sva interpretirala dobljene rezultate in preverila zastavljene hipoteze. V zaključku sva izpostavila glavne ugotovitve raziskovalne naloge.

2 Teoretični del naloge

2.1.1 Prehrana

Za zdravje sta ključna dejavnika prehrana in življenjski slog. *Pogosto se zavedamo, da z nepravilno prehrano škodimo zdravju, manj pa je znano, da prehrana lahko deluje tudi kot zaščitni dejavnik pred najrazličnejšimi boleznimi* (Smernice zdrave prehrane, 2016). Pestra in uravnotežena prehrana pomeni, da moramo s hrano v telo vnesti toliko energije, kolikor jo porabimo, zato moramo količino in vrsto hrane prilagoditi svojemu življenjskemu slogu in obsegu telesne aktivnosti (Smernice zdrave prehrane, 2016).

Šolska prehrana

Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani v povezavi z Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev. Učenci in dijaki potrebujejo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. Šola ima poleg družine pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja (Šolska prehrana, 2020).

Prehrana v dobi odraščanja

Prehrana je za rast in razvoj pomembna s fizičnega vidika, saj mora biti ustrezna tako količinsko kot kakovostno, še posebno v obdobju intenzivne rasti. Pravilna prehrana ima za zdravje otrok in mladostnikov poseben pomen. Za zdravo in uravnoteženo prehrano so potrebni ustrezna vzgoja otrok in tudi njihovih staršev, nadzor nad kakovostjo in higiensko neoporečnostjo prehrane v vzgojno-varstvenih ustanovah, osnovnih šolah in drugih ustanovah, ki skrbijo za prehrano otrok in mladine (Pokorn, 1996).

V različnih življenjskih obdobjih ter pri različnih življenjskih slogih imamo lahko različne prehranske potrebe.

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju je pomembna kakovostna, raznolika in zdrava hrana.

Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, vpliva pa tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. *Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov* (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016).

V času pubertete se telo začne hitro spreminjati. *Spremembe imajo točno določen namen, ki izvira vse od začetkov razvoja človeka. Fantje so morali postati močni in vzdržljivi, da so gradili bivališča, varovali družino in lovili živali, za dekleta pa je bilo pomembneje, da so bila sposobna donositi otroka in poskrbeti za njegovo odraščanje. Tako so dekleta potrebovala predvsem široko medenico, da sta mati in otrok preživela porod, obenem pa dovolj zalog maščobe, ki so zagotavljale preživetje tudi v primeru pomanjkanja hrane. Še v začetku prejšnjega stoletja so zato ženski lepotni ideal predstavljali široki boki in močna postava* (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016).

Danes so dekleta pod vse večjim pritiskom povsem drugačnega lepotnega ideala – suhe postave. Ne le pretežka, temveč tudi "normalno" težka ali celo že presuha dekleta si pogosto želijo hujšati. Odrekajo se obrokom, predvsem večerji, tudi pri ostalih obrokih pa živila izbirajo zelo skrbno, predvsem pojedo manj mesa, jajc, rib, mleka in mlečnih izdelkov. Takšne trende v manjši meri lahko opazimo tudi pri fantih. Odrekanja lahko vodijo v zelo osiromašeno prehrano, v kateri primanjkuje hranilnih snovi, potrebnih za normalni razvoj in delovanje telesa, lahko pa celo do bolezenskih stanj. Slaba prehranjenost v mladosti lahko povzroči hude zdravstvene težave v kasnejših letih, ki pa so za mlade še daleč. Posledice so lahko dolgotrajne, celo nepopravljive (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016).

Zelenjava in sadje

Zelenjava je odličen vir vitaminov, mineralov in koristnih prehranskih vlaknin, hkrati pa vsebuje malo energije. Dnevno je priporočljivo pojesti več zelenjave kot sadja, ki običajno vsebuje več sladkorjev. Zelenjavo je priporočljivo redno vključiti v vse obroke in na ta način razporediti vnos koristnih snovi skozi ves dan (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016).

Prigrizki

Prigrizki so zelo mamljiva izbira za hitro potešitev lakote, ki se pojavi zlasti, če so časovni razmiki med obroki preveliki (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016). Vsebujejo lahko zelo veliko maščob, sladkorjev in/ali soli, s tem pa tudi energije. Z enakomerno razporeditvijo rednih obrokov čez dan se zmanjša potreba po takšnih prigrizkih.

Prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in zobno gnilobo. *Zelo veliko ga lahko vsebujejo brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusom ipd.), žita za zajtrk in različne sladkarije* (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016). Priporočljivo je omejiti uživanje živil z dodanim sladkorjem.

Vnos soli (natrija)

Prekomeren vnos natrija (oz. soli, katere sestavina je natrij) povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja. Slovenski otroci in mladostniki zaužijejo bistveno preveč soli. Raziskave so pokazale, da je želja po bolj slani hrani bolj stvar okusa kot potrebe. V predelanih živilih je skrite zelo veliko soli. K visokim vnosom soli največ doprinesejo slani prigrizki, salame, paštete, siri, hrenovke, klobase, pice in razne jedi iz konzerv ter vnaprej pripravljene omake in

juhe iz vrečke. *Priporočljivo je omejiti tudi dosoljevanje jedi pri mizi* (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016).

Maščobe

Maščobe so pomembna sestavina hrane, ki jo naše telo nujno potrebuje, saj predstavljajo gradbeni element vsake celice, se pa po sestavi razlikujejo. Že po agregatnem stanju jih lahko ločimo na trdne (npr. maslo, margarina) in tekoče (olja). V prehrani so zaželene predvsem tekoče maščobe rastlinskega izvora – odlična izbira je npr. oljčno olje (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016).

Živila z več maščobe, kamor sodijo tudi ocvrta živila, so lahko bolj okusna, vendar energijsko zelo bogata. Zelo veliko energije vnesemo v telo s prekomernim uživanjem maščob, kar lahko vodi do prekomerne telesne mase in debelosti. Veliko manj priporočljivih maščob je tudi v industrijsko predelanih mesnih izdelkih, npr. posebni salami, pašteti, hrenovki in klobasah, ki pa je zaradi mlete strukture pogosto nevidna.

V prehrani so zelo pomembne omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo v manjših morskih ribah (sardine, slanik, skuša) in lososu. V zmernih količinah ščitijo organizem tudi pred pojavom bolezni srca in ožilja. Ribe je priporočljivo uživati vsaj dvakrat tedensko (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016).

2.1.2 Živila in priprava hrane

Živila, ki jih uporabljamo v prehrani, so lahko rastlinskega, živalskega in mineralnega izvora. Sestavljena so iz hranilnih snovi, ki jih potrebujemo v različnih količinah in jih zato razdelimo na tista, ki jih potrebujemo več, to so ogljikovi hidrati, ki so osnovni vir energije za delovanje organizma, beljakovine, ki gradijo in obnavljajo celice telesa, in maščobe, ki so skladiščena oblika energije, in tista, ki jih potrebujemo manj, to so vitamini, ki so organskega izvora, ter mineralne snovi, ki so anorganskega izvora (Stanojević Suwa, 2019).

Doma pripravljena hrana

Kuhanje doma je navadno cenejše, hrana pa je bolj okusna, poleg tega vemo, kaj jemo. *Doma pripravljena živila so navadno bolj hranljiva kot pripravljeni obroki, če skrbno izberemo sestavine in pazimo, kako jih pripravimo* (Arens, 2006, str. 163). Hkrati so pripravljeni obroki koristni, kadar imamo malo časa in ne znamo kuhati.

Strokovnjaki svetujejo, da se izogibamo industrijsko pripravljeni hrani in v čim večji meri pripravljamo obroke iz osnovnih sestavin (meso, mleko, jajca, zelenjava, sadje ...) (Prehrana šolskih otrok in mladostnikov, 2016). Doma pripravljeni obroki so bolj zdravi kot industrijsko pripravljena hrana, saj vsebujejo manj maščob, sladkorja, kalorij ter več beljakovin in vlaknin, hkrati pa zagotavljajo več mikrohranil (Arens, 2006).

Hitro pripravljena hrana (»junk food«)

Hitro pripravljena hrana je zlasti posledica vse večje naglice ljudi. K hitro pripravljeni hrani ne sodijo samo hladne jedi (npr. sendviči), temveč tudi topli obroki. Takšni biološko revni hrani rečemo tudi »junk food«, ki je ameriški izraz za hrano s praznimi kalorijami, za biološko manj vredno, čisto hrano z malo osnovnimi hranili. To je običajno bolj mastna hrana in/ali hrana z veliko ogljikovimi hidrati: različna peciva z veliko sladkorja in maščobe (npr. razni zavitki, pite itd.), ocvrt krompir, hamburger, hot dog, burek, pice itd. (Pokorn, 1996).

2.1.3 Prehranske navade

*Prehrambene navade posameznika so skupek dejanj, ki niso samo količina in vrsta hrane, ampak vse, kar je neposredno povezano z uživanjem hrane. Pri uživanju hrane vključujejo energijsko regulacijo, čustvene vidike, uživanje in dobro počutje, simbolični in psihološki vidik hranjenja. Vezane so na notranjo (hranilno in energijsko ravnotežje) in zunanje okolje (povezava regulacije hranjenja z okoljem) (*Pokorn, 1997, str. 67).

*Prehranske navade imajo velik vpliv na sprejemljivost obrokov pri predšolskih in šolskih otrocih. Prve tovrstne navade otrok pridobi pri starših, zlasti pri materi (*Pokorn, 1996, str. 217).

*Zaradi prehranskih navad, priučenih v mladosti, se lahko pri človeku ukorenini nezdrav način prehrane. Posledice so nedohranjenost, prenahranjenost in številna obolenja, ki so v povezavi z neustrezno prehrano. Od družbe, v kateri človek živi, je odvisno, ali je hrane po količini dovolj in ali je ustrezna glede na sestavo hranilnih snovi. V civilizirani in industrializirani družbi je človek vedno manj fizično aktiven, hkrati pa je energijska gostota hrane (zaradi vedno več čistih maščob in sladkorjev v dnevni prehrani in hkrati zmanjšanje žit in žitnih izdelkov) vse večja, taka hrana je okusnejša od »razredčene prehrane« s sadjem in zelenjavo (*Pokorn, 1996, str. 143–144).

Razmerje med energijskimi hranili v dnevnih obrokih hrane pri uravnoteženi prehrani nima bistvenega pomena pri regulaciji hranjenja. Lahko bi govorili tudi o privzgojenih navadah uživanja določene količine hrane. Človek mora zaužiti določeno količino hrane z določeno energijsko gostoto in določenim okusom, da je primerno sit (Pokorn, 1996, str. 144).

Število dnevnih obrokov hrane ima pomemben vpliv na zdravje. *V populaciji, ki uživa manj kot tri obroke hrane na dan, je več debelosti, ateroskleroznih bolezni, sladkorne bolezni in bolezni prebavil kot v skupini ljudi, ki uživajo na dan po pet ali več obrokov* (Pokorn, 1996, str. 145). Če se neredni prehrani (preskakovanje glavnih obrokov hrane), uživanju hrane stoje, med hojo ali vožnjo, v hrupu in hitrem uživanju slabo prežvečene hrane pridruži še slaba hrana, se zdravje lahko hitro poslabša.

Današnje slabe prehranjevalne navade so posledica pomanjkanja zavesti o pomenu prehrane za dobro zdravje, oglaševanja »hitre« hrane in napitkov, nenehne naglice ljudi, pomanjkanja znanja o pravilni prehrani in pripravi zdrave hrane. Temu bi lahko dodali še neodgovornost staršev in drugih, ki načrtujejo prehrano otrok, in nenazadnje tudi nezanimanje zdravstvenih in drugih delavcev, da bi posvetili več časa temu, da bi otroke in mladostnike seznanili s pravilno prehrano,

jih poučili, katera hrana ima prazne kalorije in je biološko manj vredna, čista hrana z malo osnovnimi hranili (Pokorn, 1997).

2.1.4 Imunski sistem in prehrana v času epidemije

Za optimalno delovanje imunskega sistema je ključna uravnotežena prehrana, ki telesu ponuja vsa potrebna hranila v ustreznih količinah. Pri virusnih obolenjih, kot so na primer gripa, prehlad in novi koronavirus, se moramo za uspešno in čim krajše prebolevanje bolezni zanesti na svoj imunski sistem (Inštitut za nutricionistiko, Sporočilo za medije, 2020).

Imunski sistem se od posameznika do posameznika močno razlikuje, tudi med sicer povsem zdravimi ljudmi. Razlike gre pripisati številnim dejavnikom, kot so genetika, spol, starost, prehrana, količina gibanja, kajenje, uživanje alkohola, stres, količina spanca, zgodovina infekcij in cepljenj itd. (Inštitut za nutricionistiko, Sporočilo za medije, 2020).

Vpliv prehrane na imunski sistem

Naš imunski sistem lahko podpremo predvsem z uživanjem večjih količin čim bolj raznolike zelenjave, sadja, oreškov ter živil, bogatih z omega-3 maščobnimi kislinami. Poskusimo omejiti količino nasičenih maščobnih kislin, saj le-te v telesu pospešujejo vnetne procese.

Poleg makrohranil, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema, imajo izredno pomembno vlogo tudi številni vitamini in minerali, ki so sestavni del celic imunskega sistema in imajo t. i. imunomodulatorni učinek (Inštitut za nutricionistiko, Sporočilo za medije, 2020). Mikrohranila, ki dokazano sodelujejo pri vzdrževanju zdravega imunskega sistema, so vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin C, vitamin B6, folna kislina ali B9, baker, cink, selen in železo.

Tudi v primeru okužbe s SARS-CoV-2 je zelo pomembna pestra in uravnotežena prehrana, saj je telesu potrebno zagotoviti vsa hranila v ustreznih količinah (Inštitut za nutricionistiko, Sporočilo za medije, 2020).

2.1.5 Vitamini

Vitamini spadajo med mikrohranila, saj so telesu potrebni v zelo majhnih količinah. Delimo jih v dve skupini: topni v vodi (vitamini skupine B, vitamin C) in topni v maščobah ali lipofilni vitamini (vitamini A, D, E in K). Vodotopni vitamini se v prebavilih absorbirajo sami, topni v maščobah pa skupaj z maščobami (Pokorn, 1996; Šorgo, Čeh, Dolenc in Slavinec, 2016).

Vitamin D

Vitamin D predstavlja holekalcifedol (D3) in ergokalciferol (D2). Viamin D3 se tvori pod vplivom žarkov UV iz 7-dehidroholesterola, ki je v koži, precejšnje zaloge so tudi v jetrih. *Vitamin D se po hidroksilaciji aktivira in je pomemben za homeostazo kalcija. S hormonom obščitničnih žlez, kalcitoninom, uravnava normalno koncentracijo kalcija in fosfatov v krvi. Prav tako omogoča*

absorpcijo kalcija in fosfatov iz prebavil. Najpomembnejša vloga vitamina D je mineralizacija kosti in zob (Pokorn, 1996, str. 57).

Poleg tega, da vitamin D ohranjanja zdrave kosti, pomembno prispeva k delovanju imunskega sistema. Včasih se v javnosti poenostavljeno imenuje kar »sončni vitamin«. Vitamin D lahko nastaja v koži, kadar je le-ta dovolj časa izpostavljena dovolj intenzivni sončni svetlobi. Poleti potrebe po vitaminu D pokrijemo že s krajšo zmerno izpostavljenostjo soncu, npr. s 15-minutnim sprehodom, če so soncu izpostavljene vsaj roke in obraz. V jesensko-zimskem obdobju zaradi nizke intenzitete sončnih žarkov tvorbe vitamina D v koži skorajda ni, zato je potreben ustrezen prehranski vnos. Med jesenjo in zimo smo na našem geografskem območju večinoma odvisni od prehranskega vnosa vitamina D, vendar je le malo živil naravno bogatih s tem vitaminom. V hrani ga najdemo največ v jajčnem rumenjaku, mleku in ribjem olju, v lososu, tunini, sardelah … (Merljak in Koman, 2008; Učinkovitost dodajanja vitamina D pri odraslih prebivalcih Slovenije, 2019; Jeseni in pozimi vitamina D primanjkuje kar 80 % prebivalcem Slovenije, 2020).

Raziskave preskrbljenosti z vitaminom D

Preskrbljenost odraslih prebivalcev Slovenije z vitaminom D je bila raziskana v okviru nacionalno reprezentativne raziskave leta 2020. V raziskavi so določali preskrbljenost z vitaminom D z analizo vzorcev krvi. Ugotovili so velike razlike pri preskrbljenosti odraslih prebivalcev Slovenije z vitaminom D v različnih letnih časih. *Med novembrom in aprilom kar približno 80 % odraslih ni bilo zadostno preskrbljenih z vitaminom D, skoraj 40 % pa je imelo celo hudo pomanjkanje. Še bolj zaskrbljujoči so bili rezultati vrednotenja z upoštevanjem strožjih priporočil mednarodnega Združenja za endokrinologijo, ki kažejo, da je bilo v obdobju zime z vitaminom D optimalno preskrbljenih manj kot 5 % odraslih* (Jeseni in pozimi vitamina D primanjkuje kar 80 % prebivalcem Slovenije, 2020).

Pomanjkanje vitamina D

Pomanjkanje vitamina D povzroča rahitis pri otrocih in osteomalacijo pri odraslih. *Pri obeh procesih gre za demineralizacijo kosti zaradi serumskega kalcija in fosfatov. Pri otrocih se kaže kot rahitis, torej nepravilna rast in zgradba kosti, zadebeljeni sklepi, deformacije hrbtenice, vretenc in prsnice. Za osteomalacijo odraslih so značilni mišična slabost, bolečine v kosteh in spontani zlomi* (Pokorn, 1996, str. 57).

Raziskave kažejo, da na koncentracijo vitamina D vpliva tudi prehranjenost. *Debeli ljudje imajo veliko manjše koncentracije vitamina D kot vitki, saj je vitamin D topen v maščobah in se deponira v maščobnem tkivu* (Pustavrh, 2015).

Prekomerni vnos vitamina D

S prekomerno izpostavljenostjo soncu ni možen prekomerni vnos vitamina D. V primeru dodatnega vnosa vitamina D s prehranskimi dopolnili pa je treba upoštevati najvišji dopustni dnevni vnos iz vseh prehranskih virov (običajna hrana, prehranska dopolnila, obogatena živila) (Strokovno mnenje glede varnosti uživanja prehranskih dopolnil, 2021).

Vitamin D in COVID-19

Vitamin D ima dokazane mehanizme delovanja na imunski sistem, s katerimi lahko izboljša naravno odpornost proti akutnim virusnim (in drugim) okužbam dihal in z zaviranjem pretiranega vnetnega odgovora ublaži njihov potek (Pfeifer, Siuka, Pravst in Ihan, 2021).

Prva interventna raziskava z večjimi odmerki vitamina D pri zbolelih s COVID-19 pljučnico je pokazala izjemno ugodne učinke na potek bolezni (Pfeifer, Siuka, Pravst in Ihan, 2021). Zato strokovnjaki svetujejo nadomeščanje vitamina D v obliki holekalciferola po priporočilih, da se zmanjša pojavljanje okužb s SARS-CoV2 in da se ublaži potek bolezni COVID-19 pri že okuženih bolnikih, še posebej pri tistih s pomanjkanjem vitamina D in z dejavniki tveganja za hujši potek ter slabe izide bolezni (Pfeifer, Siuka, Pravst in Ihan, 2021).

2.1.6 Prehranska dopolnila

Prehranska dopolnila so živila, s katerimi dopolnjujemo običajno prehrano. Gre za koncentrirane vire posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki so običajno v prometu v obliki kapsul, tablet in drugih podobnih oblikah, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah (Začetek obsežnega preverjanja kakovosti prehranskih dopolnil, 2020).

Strokovnjaki priporočajo uživanje vitaminskih in rudninskih dopolnil, kadar potreb po določenem hranilu ne moremo zagotoviti zgolj s prehrano. Večje odmerke prehranskih dopolnil smemo uživati samo po nasvetu zdravnika ali usposobljenega strokovnjaka za prehrano (Arens, 2006, str. 254). Čezmerne količine nekaterih vitaminov in rudnin so namreč lahko nevarne.

2.1.7 Alkohol

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) uvršča tvegano in škodljivo pitje alkohola med ključne dejavnike tveganja za breme bolezni in prezgodnjo umrljivost (Lovrečič in Lovrečič, 2021, str. 1). Slovenija spada med države, kjer je alkohol tradicionalno vpet v življenje povprečnega prebivalca. Po porabi alkohola in po zdravstvenih posledicah škodljive rabe alkohola se že desetletja uvrščamo v neslaven vrh držav EU. Pri nas sta problematična velika dostopnost alkohola in odnos družbe do alkohola, ki je pretirano strpna do opijanja v javnosti (Lovrečič in Lovrečič, 2021).

Alkohol in mladostnik

Problematičen je tudi odnos mladostnikov do alkohola. Slovenski mladostniki so izpostavljeni pogostejšemu pitju alkoholnih pijač in višjim koncentracijam alkohola v primerjavi z mednarodnim povprečjem, kar se odraža tudi na njihovem zdravju.

Alkohol ima toksičen oz. škodljiv učinek na centralni živčni sistem v vseh obdobjih našega življenja in glede na koncentracijo ter trajanje izpostavljenosti povzroča spremembe v možganih.

Raziskovalci ugotavljajo, da so možgani mladostnikov občutljivejši za škodo, ki nastane zaradi izpostavljenosti alkoholu v primerjavi z odraslimi. Večja občutljivost je posledica razvojnih sprememb, predvsem dozorevanja možganov (Lovrečič in Lovrečič, 2021, str. 2).

Ponavljajoča škodljiva raba alkohola vodi v sindrom odvisnosti od alkohola ali zasvojenost, ta proces se lahko začne že v otroštvu in mladostništvu. Mladostniki zaradi bioloških in vedenjskih sprememb predstavljajo še posebej ranljivo skupino. Splošno znano je, da so mladostniki bolj nagnjeni k tveganemu početju, pritisk vrstnikov v družbi, ki je permisivna do opijanja v javnosti in ga celo spodbuja, ustvarja razmere za zgodnje prve stike z alkoholom in pogostejše opijanje med mladostniki (Lovrečič in Lovrečič, 2021, str. 2).

Otroško in mladostniško obdobje sta ključna za razvijanje in prevzem vedenjskih vzorcev, vključno s tistimi, ki se nanašajo na življenjski slog in vzorce pitja alkohola (Lovrečič in Lovrečič, 2021, str. 2). Zgodnejša prva raba alkohola predstavlja večje tveganje za težave zaradi alkohola kasneje v življenju. Zgodnejši je stik z alkoholom, večje je tveganje za zasvojenost in druge duševne težave.

Osebam, mlajšim od 18 let, je pri nas prepovedana prodaja in ponudba alkoholnih pijač in pijač, ki so jim dodane alkoholne pijače, kar ureja Zakon o omejevanju porabe alkohola. Omejevanje dostopa do alkohola lahko zaščiti mladostnike, jim omogoča varnejše okolje in jih uči, da alkohol v mladostništvu ni primeren niti potreben. Kljub zakonski prepovedi prodaje in strežbe alkohola mladoletnim do alkohola prepogosto mladi dostopajo brez težav, z nakupom alkohola npr. na bencinskih črpalkah, lokalih, še bolj pogosto dostopajo do alkohola doma ali pri prijateljih (Alkoholna politika v Sloveniji, 2015).

Alkohol in COVID-19

Čas novega koronavirusa za marsikaterega posameznika predstavlja tudi čas dodatnih izzivov na področju odnosa z bližnjimi. Je namreč čas, ki od nas zahteva ostajanje doma in posledično preživljanje dodatnega časa z družino. Četudi se tega veselimo, lahko intenzivnost in povečan čas preživljanja skupaj predstavljata tudi dodaten stres (Tvegano pitje v času COVID-19, 2020). Poseganje po pitju alkohola ni dobra izbira, saj lahko pitje alkoholnih pijač vpliva na spremembe vedenja posameznika, kar posledično vpliva na vse člane družine. Lahko se poslabša komunikacija med družinskimi člani in poveča število konfliktov v družini, poraste lahko družinsko nasilje (Tvegano pitje v času COVID-19, 2020).

3 Metodologija

Za raziskovalno delo sva izbrala naslednje raziskovalne metode:

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

Pred anketiranjem sva začela z metodo dela z viri in literaturo. Zaradi epidemije in posledično delnega zaprtja knjižnic je bil dostop do gradiva težji. Knjižne vire sva v sistemu COBISS poiskala v Medobčinski splošni knjižnici Žalec. Preučila sva različne knjige, strokovne članke in raziskovalne naloge na raziskovano tematiko. Največ strokovnih člankov sva zaradi aktualnosti problematike poiskala na spletu.

Za preverjanje najinih hipotez sva uporabila metodo spraševanja – anketo. Anketiranje je potekalo od 7. 1. do 27. 1. 2021. Anketa je bila namenjena srednješolcem Šolskega centra Celje, Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje.

Anketo je izpolnilo 1095 dijakov, ustrezno izpolnjenih in dokončanih anket je bilo 1063. Anonimno anketiranje sva izvedla s pomočjo programa 1KA.SI. *Je odprtokodna aplikacija, ki omogoča storitev spletnega anketiranja. Gre za spletno storitev (SaaS–Software as a Service), ki združuje podporo za naslednje funkcionalnosti:*

- *razvoj, oblikovanje in tehnično izdelavo spletnega vprašalnika;*
- *izvedba spletne ankete: podpora vabilom in objavi ter zbiranju podatkov;*
- *urejanje in analiza podatkov ter parapodatkov* (1KA, 2021).

Najin vprašalnik je vseboval 25 vprašanj zaprtega tipa. Na 14., 15., 17. in 18. vprašanje je bilo možno izbrati več odgovorov. Podatke sva grafično predstavila in statistično analizirala z računalniškim programom Microsoft Excel. S statističnim programom za izvajanje statističnih analiz – SPSS sva pri 13. in 16. vprašanju ugotavljala razlike med spoloma.

Na koncu vprašalnika sva dodala še povezavo do spletne strani TOM. Na takšen način sva želela pomagati najinim vrstnikom, ki se težje soočajo z izzivi drugega vala epidemije. TOM je anonimni telefon za otroke in mladostnike, ki deluje v okviru Zveze prijateljev mladine Slovenije. Je javni verificiran socialnovarstveni program, ki nudi oporo otrokom in mladim, ki se v procesu odraščanja srečujejo z različnimi vprašanji, dilemami ali stiskami. Mladim zagotavlja dostopno podporo ter svetuje pri stiskah in kriznih ukrepih tudi v času epidemije COVID-19 (Kaj je TOM?, 2020).

4 Rezultati zbranih podatkov

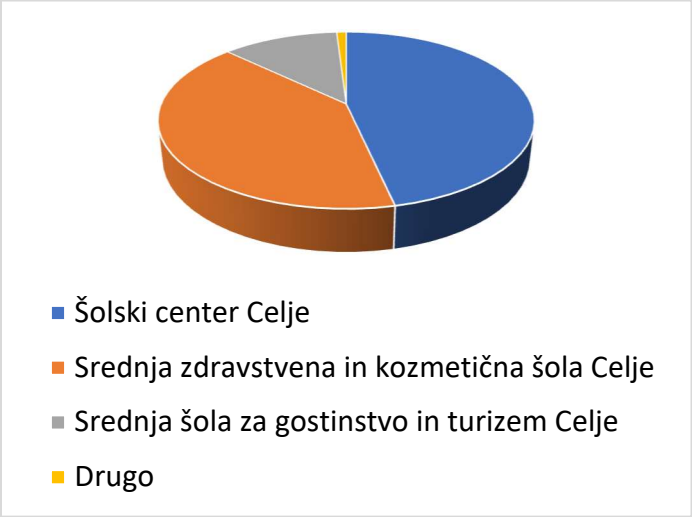
4.1 Obiskovanje šole

Rezultati odgovorov na 1. anketno vprašanje: *Katero šolo obiskuješ?*

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

Preglednica 1: Obiskovanje šole

Obiskovanje šole		
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**
Šolski center Celje	498	47
Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje	431	41
Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	127	12
Drugo	7	1
Skupaj	**1063**	**100**



Graf 1: Obiskovanje šole

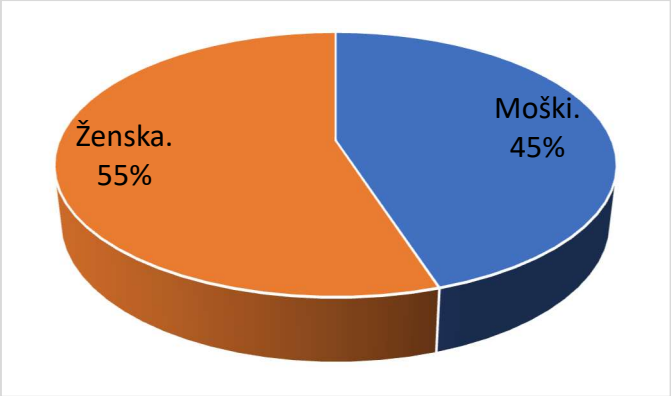
Največ anketiranih dijakov obiskuje Šolski center Celje (47 %), nekoliko manjši je delež dijakov Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje (41 %), 12 % dijakov obiskuje Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Celje. Delež anketiranih dijakov, ki obiskujejo ostale srednje šole, znaša 1 %.

4.2 Spol anketiranih dijakov

Preglednica in graf prikazujeta rezultate odgovorov na 24. anketno vprašanje.

Preglednica 2: Spolna struktura

Spolna struktura		
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**
Moški.	477	45
Ženska.	586	55
Skupaj	**1063**	**100**



Graf 2: Spolna struktura

Anketni vprašalnik je izpolnilo več dijakinj (55 %) kot dijakov.

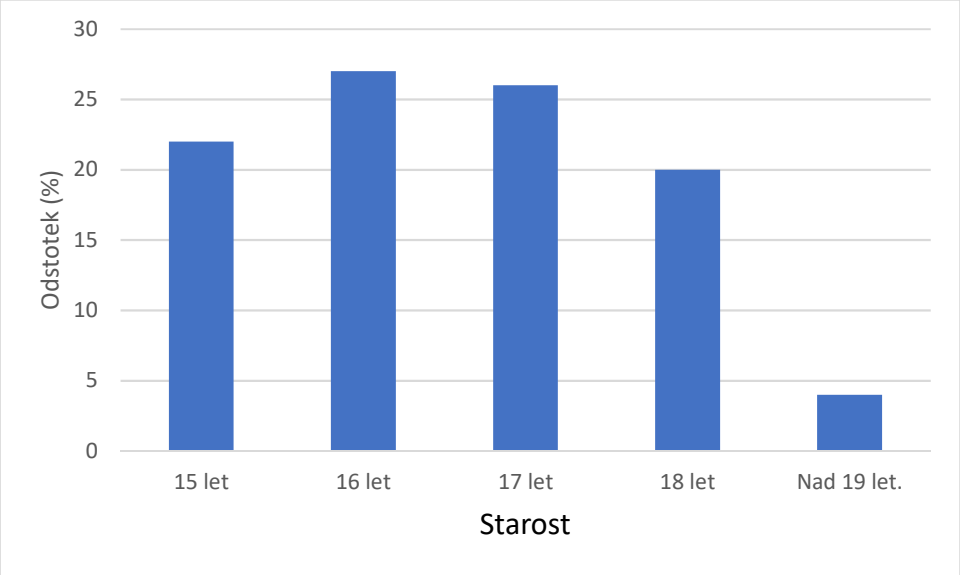
Pri 13. (*Koliko alkoholne pijače zaužiješ med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?*) in 16. vprašanju (*Koliko sladkarij in prigrizkov zaužiješ med epidemijo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?*) sva ugotavljala razlike med spoloma.

4.3 Starostna struktura dijakov

Preglednica in graf prikazujeta rezultate odgovorov na 25. anketno vprašanje.

Preglednica 3: Starostna struktura

Starostna struktura				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
15 let	236	22	22	22
16 let	287	27	27	49
17 let	280	26	26	76
18 let	214	20	20	96
Nad 19 let.	46	4	4	100
Skupaj.	**1063**	**100**	**100**	



Graf 3: Starostna struktura

Glede na starostno strukturo anketirancev prevladujejo dijaki, stari 16 let (27 %), podoben je delež 17-letnikov (26 %). Delež anketiranih dijakov, starih 15 let, je 22 %, 20 % anketirancev je polnoletnih. Najmanjši delež dijakov je ob izvajanju ankete bilo starih nad 19 let (4 %).

Skoraj polovica anketiranih dijakov je stara 15 in 16 let.

4.4 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali med šolanjem na daljavo zajtrkuješ?*

Preglednica prikazuje rezultate odgovorov na 2. anketno vprašanje.

Preglednica 4: Zajtrkovanje med šolanjem na daljavo

Zajtrkovanje med šolanjem na daljavo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Da.	514	48	48	48
Pogosto.	148	14	14	62
Občasno.	185	17	17	80
Redko.	141	13	13	93
Nikoli.	75	7	7	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	

Skoraj polovica (48 %) anketiranih dijakov med šolanjem na daljavo zajtrkuje. Občasno jih zajtrkuje 17 %, pogosto 14 % in 13 % dijakov redko zajtrkuje v času epidemije. Delež anketirancev, ki nikoli ne zajtrkuje, znaša 7 %.

4.5 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali si pred uvedbo pouka na daljavo zajtrkoval(a)?*

Preglednica prikazuje rezultate odgovorov na 3. anketno vprašanje.

Preglednica 5: Preglednica: Zajtrkovanje pred uvedbo šolanja na daljavo

Zajtrkovanje pred uvedbo šolanja na daljavo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Da.	295	28	28	28
Pogosto.	89	8	8	36
Občasno.	136	13	13	49
Redko.	223	21	21	70
Nikoli.	320	30	30	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	

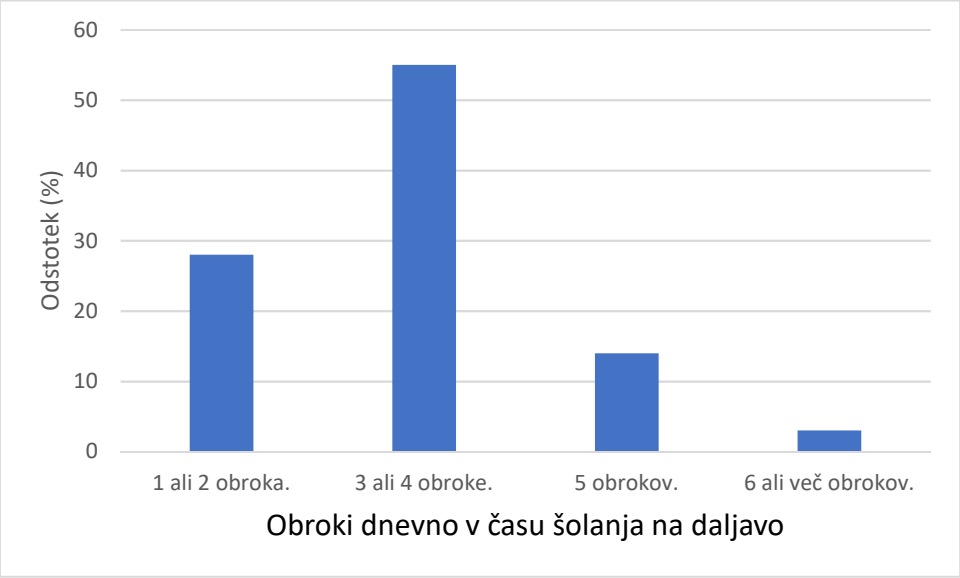
Iz rezultatov lahko povzameva, da 30 % dijakov pred uvedbo pouka na daljavo ni zajtrkovalo. Delež dijakov, ki je pred epidemijo vsak dan zajtrkovalo, znaša 28 %, redko jih je zajtrkovalo 21 %. Anketni vprašalnik je izpolnilo 13 % dijakov, ki je pred šolanjem na daljavo občasno zajtrkovalo, in 8 % dijakov, ki je pred epidemijo pogosto zajtrkovalo.

4.6 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko obrokov imaš dnevno v času šolanja na daljavo?*

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

Preglednica 6: Obroki dnevno v času šolanja na daljavo

Obroki dnevno v času šolanja na daljavo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
1 ali 2 obroka.	298	28	28	28
3 ali 4 obroke.	581	55	55	83
5 obrokov.	153	14	14	97
6 ali več obrokov.	31	3	3	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	



Graf 4: Obroki dnevno v času šolanja na daljavo

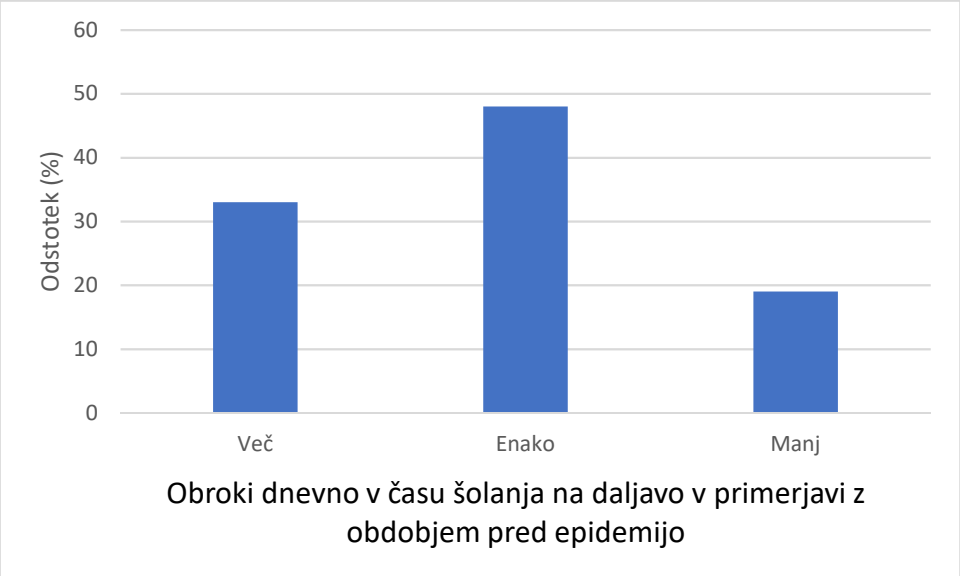
V času šolanja na daljavo ima največ anketirancev 3 ali 4 obroke (55 %) dnevno. 28 % dijakov ima 1 ali 2 obroka, 14 % dijakov obeduje petkrat dnevno. 3 % dijakov ima 6 ali več obrokov na dan.

4.7 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko obrokov dnevno imaš med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo?*

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

Preglednica 7: Obroki dnevno v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Obroki dnevno v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Imam več obrokov.	350	33	33	33
Imam enako število obrokov.	515	48	48	81
Imam manj obrokov.	198	19	19	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	



Graf 5: Obroki dnevno v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

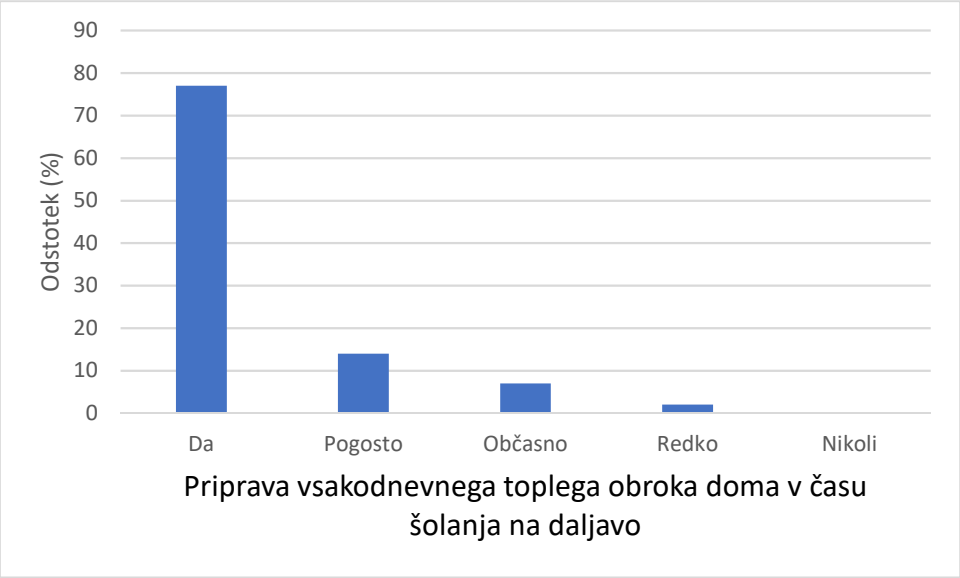
Glede števila obrokov dnevno med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije lahko povzameva, da ima skoraj polovica dijakov (48 %) enako število obrokov kot pred epidemijo. Tretjina anketirancev (33 %) navaja, da ima v času epidemije več obrokov, slaba petina (19 %) dijakov ima manj obrokov dnevno.

4.8 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali med epidemijo vsak dan doma pripravljate topel obrok?*

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

Preglednica 8: Priprava vsakodnevnega toplega obroka doma v času šolanja na daljavo

Priprava vsakodnevnega toplega obroka doma v času šolanja na daljavo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Da.	822	77	77	77
Pogosto.	147	14	14	91
Občasno.	72	7	7	98
Redko.	17	2	2	100
Nikoli.	5	0	0	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	



Graf 6: Priprava vsakodnevnega toplega obroka doma v času šolanja na daljavo

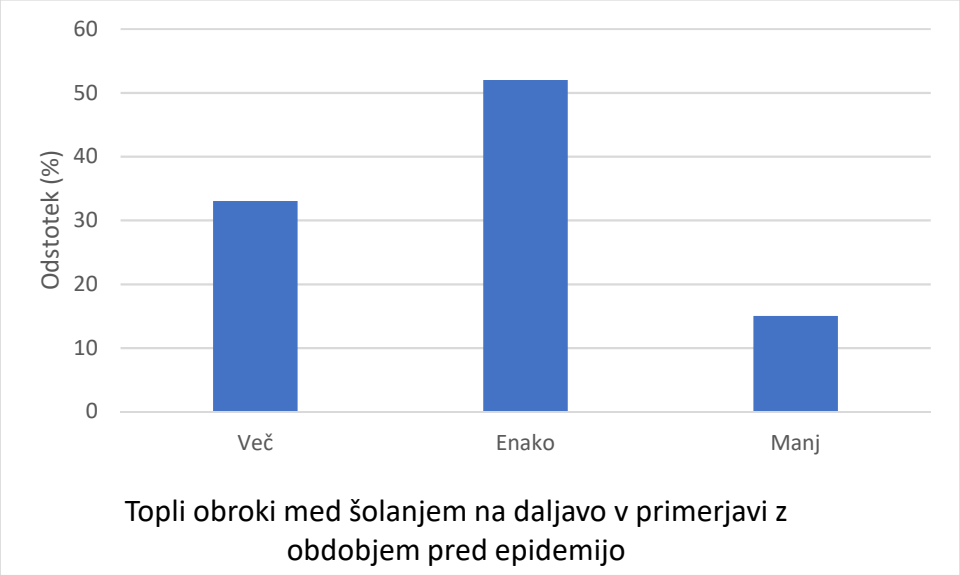
V času šolanja na daljavo ima 77 % anketiranih dijakov vsak dan doma topel obrok. 14 % dijakov ima doma pogosto topel obrok, občasno 7 % dijakov. Delež dijakov, ki imajo doma redko topel obrok, je 2 %. V času šolanja na daljavo 5 dijakov nima doma vsakodnevnega toplega obroka.

4.9 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali imaš med šolanjem na daljavo več toplih obrokov dnevno kot pred epidemijo?*

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

Preglednica 9: Topli obroki dnevno med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Topli obroki dnevno med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Več.	347	33	33	33
Enako.	554	52	52	85
Manj.	162	15	15	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	



Graf 7: Topli obroki dnevno med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Več kot polovica vprašanih dijakov (52 %) ima med šolanjem na daljavo enako število toplih obrokov kot pred razglasitvijo epidemije. Tretjina dijakov ima več toplih obrokov, 15 % dijakov ima manj toplih obrokov v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije.

4.10 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kdo ti pripravlja tople obroke?*

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

Preglednica 10: Priprava toplih obrokov

Priprava toplih obrokov				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Starši/skrbniki.	651	61	61	61
Sam(a).	354	33	33	95
Sorodniki (brat, sestra, teta …).	38	4	4	98
Imam subvencioniran obrok.	11	1	1	99
Drugo.	9	1	1	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	

Graf 8: Priprava toplih obrokov

Na vprašanje o pripravi toplih obrokov dijaki navajajo, da jih največkrat pripravljajo starši oz. skrbniki (61 %). Tretjina dijakov si obroke pripravlja samostojno, 4 % dijakom pripravlja obrok sorodnik (brat, sestra, teta …). 1 % anketirancev ima subvencioniran topel obrok. Možnost »drugo« je izbralo 9 dijakov (1 %).

4.11 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kako bi ocenil(a) svoje prehranjevalne navade v času epidemije?*

Preglednica prikazuje rezultate odgovorov na 11. anketno vprašanje.

Preglednica 11: Ocena prehranjevalnih navad med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Ocena prehranjevalnih navad med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Boljše.	397	37	37	37
Niso spremenile.	489	46	46	83
Slabše.	177	17	17	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	

Anketirani dijaki so ocenili svoje prehranjevalne navade v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije. Največ dijakov (46 %) je mnenja, da se v času epidemije njihove prehranjevalne navade niso spremenile. Več kot tretjina dijakov (37 %) svoje prehranjevalne navade v času epidemije ocenjuje kot boljše, 17 % delež anketirancev meni, da so se v času šolanja na daljavo njihove prehranjevalne navade poslabšale.

4.12 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali imaš med šolanjem na daljavo bolj uravnoteženo in zdravo prehrano kot pred epidemijo?*

Preglednica prikazuje rezultate odgovorov na 20. anketno vprašanje.

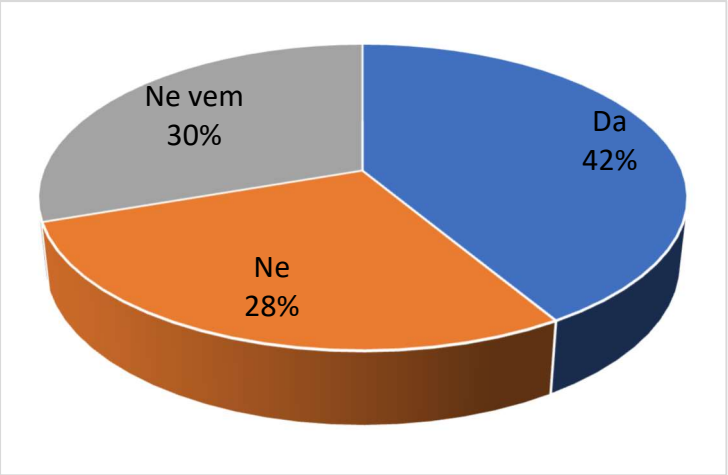
Preglednica 12: Uravnotežena in zdrava prehrana med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Uravnotežena in zdrava prehrana med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Da.	371	35	35	35
Enako.	524	49	49	84
Ne.	168	16	16	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	

Dijake sva spraševala po mnenju, ali imajo med šolanjem na daljavo bolj uravnoteženo in zdravo prehrano kot pred razglasitvijo epidemije. Skoraj polovica dijakov (49 %) se med šolanjem na daljavo prehranjuje z enako uravnoteženo in zdravo prehrano. 35 % jih meni, da imajo v času epidemije bolj uravnoteženo in zdravo prehrano, 16 % delež vseh anketirancev meni, da nima med epidemijo bolj uravnotežene in zdrave prehrane.

4.13 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali meniš, da je kakovostna in zdrava hrana cenovno dostopna dijakom?*

Graf prikazuje rezultate odgovorov na 19. anketno vprašanje.



Graf 9: Cenovna dostopnost kakovostne in zdrave hrane

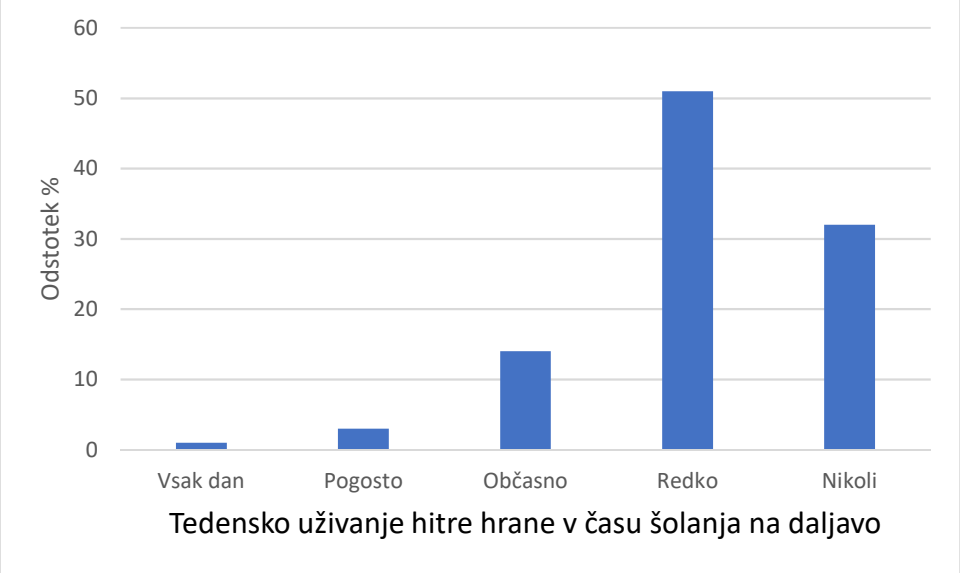
Zanimalo naju je mnenje dijakov glede cenovne dostopnosti kakovostne in zdrave hrane. Največji odstotek dijakov (41 %) meni, da je kakovostna in zdrava hrana dijakom dostopna, 30 % dijakov nima mnenja o cenovni dostopnosti kakovostne in zdrave hrane, 28 % jih meni, da kakovostna in zdrava hrana ni cenovno dostopna dijakom.

4.14 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kolikokrat na teden v času epidemije uživaš hitro hrano (hamburger, kebab …)?*

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

Preglednica 13: Tedensko uživanje hitre hrane v času šolanja na daljavo

Tedensko uživanje hitre hrane v času šolanja na daljavo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Vsak dan.	7	1	1	1
Pogosto.	33	3	3	4
Občasno.	148	14	14	18
Redko.	540	51	51	68
Nikoli.	335	32	32	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	



Graf 10: Tedensko uživanje hitre hrane v času šolanja na daljavo

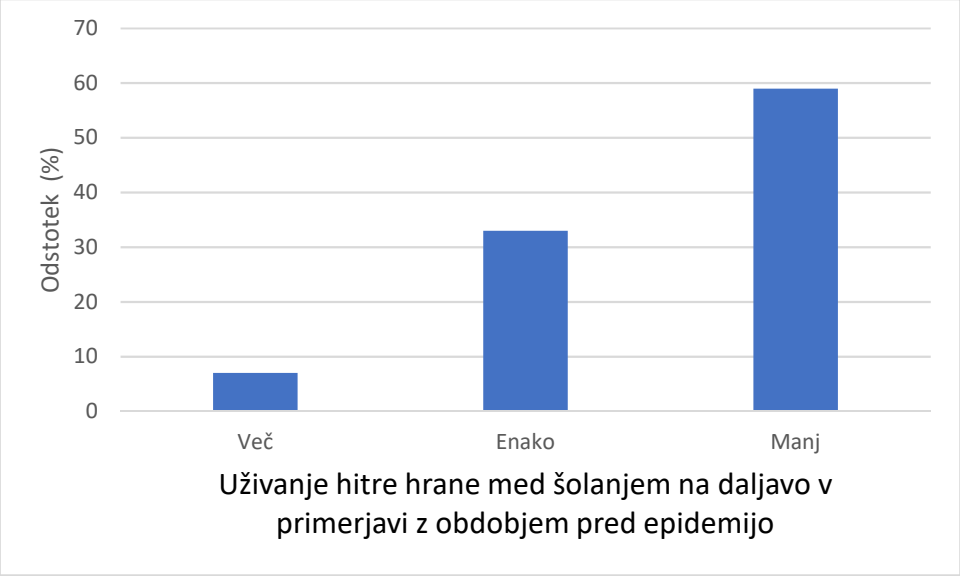
Največ dijakov (51 %) v času šolanja na daljavo redko uživa hitro hrano (hamburger, kebab …). Slaba tretjina dijakov (32 %) navaja, da ne uživa hitre hrane, delež dijakov, ki občasno uživa hitro hrano, je 14 %. 3 % dijakov ima na svojem jedilniku pogosto hitro hrano, 1 % anketiranih dijakov uživa hitro hrano vsak dan v času šolanja na daljavo.

4.15 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko hitre hrane zaužiješ med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?*

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

Preglednica 14: Uživanje hitre hrane med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Uživanje hitre hrane med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Manj.	632	59	59	59
Enako.	352	33	33	93
Več.	79	7	7	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	



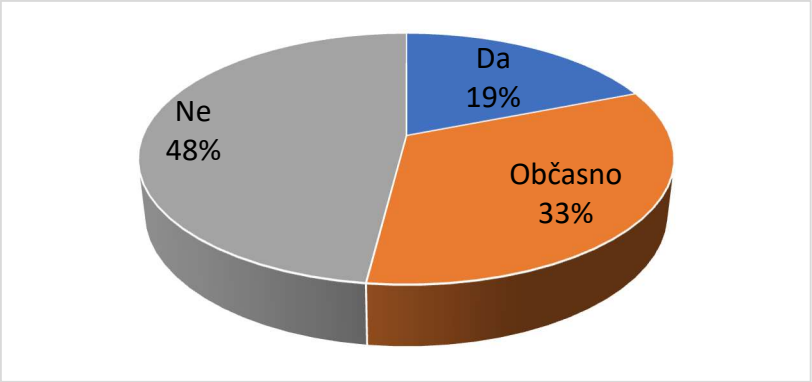
Graf 11: Uživanje hitre hrane med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

59 % delež dijakov uživa med šolanjem na daljavo manj hitre hrane v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije. Tretjina dijakov zaužije med šolanjem na daljavo enako količino hitre hrane kot pred razglasitvijo epidemije, 7 % dijakov pa zaužije več hitre hrane med šolanjem na daljavo kot pred epidemijo.

Ugotoviva, da 93 % dijakov med šolanjem na daljavo uživa enako ali manj hitre hrane kot pred razglasitvijo epidemije.

4.16 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali uživaš alkoholne pijače?*

Graf prikazuje rezultate odgovorov na 12. anketno vprašanje.



Graf 12: Uživanje alkoholnih pijač

Dijake sva spraševala o uživanju alkoholnih pijač. Delež dijakov, ki uživa alkoholne pijače, je 19 %. Tretjina dijakov (33 %) občasno uživa alkoholne pijače. Malo manj kot polovica (48 %) vseh anketiranih dijakov ne uživa alkohola.

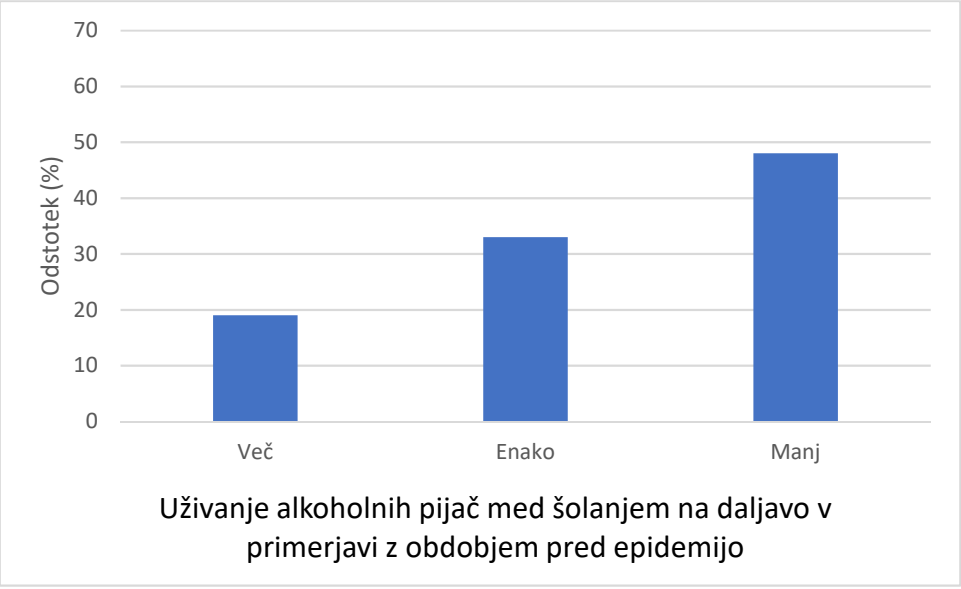
4.17 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko alkoholne pijače zaužiješ med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?*

Dijake, ki občasno in redno uživajo alkohol, njihov delež znaša 52 % vseh anketirancev (N = 554), sva spraševala, koliko alkoholnih pijač zaužijejo med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije. Želela sva izvedeti tudi, kakšni so njihovi razlogi za več oziroma manj zaužitih alkoholnih pijač med epidemijo.

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

Preglednica 15: Uživanje alkoholnih pijač med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Uživanje alkoholnih pijač med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Več.	107	10	19	19
Manj.	265	25	48	67
Enako.	182	17	33	100
Skupaj	**554**	**52**	**100**	



Graf 13: Uživanje alkoholnih pijač med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

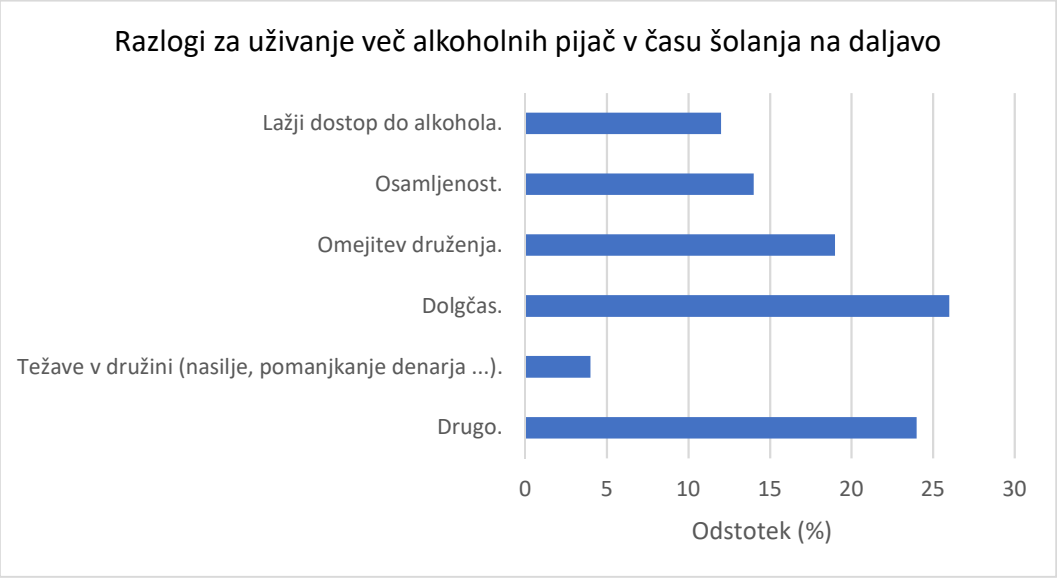
Malo manj kot polovica (48 %) dijakov, ki uživa alkoholne pijače, navaja, da uživajo v času epidemije manj alkohola, 33 % zaužije enako količino alkohola in 19 % dijakov zaužije več alkoholnih pijač med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo.

S SPSS-analizo sva ugotavljala razliko med spoloma glede uživanja alkoholnih pijač na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo in razloge za več oziroma manj zaužitega alkohola. Podatki se med spoloma ne razlikujejo bistveno.

4.18 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kaj je razlog, da zaužiješ več alkohola?*

Graf prikazuje rezultate odgovorov na 14. anketno vprašanje.

107 dijakov oz. 10 % dijakov celotnega vzorca, ki zaužijejo več alkoholnih pijač v času epidemije v primerjavi z obdobjem pred epidemijo, sva spraševala po njihovih razlogih za večje pitje alkohola med epidemijo. Ponudila sva več možnih razlogov, dijaki so lahko izbrali več odgovorov.



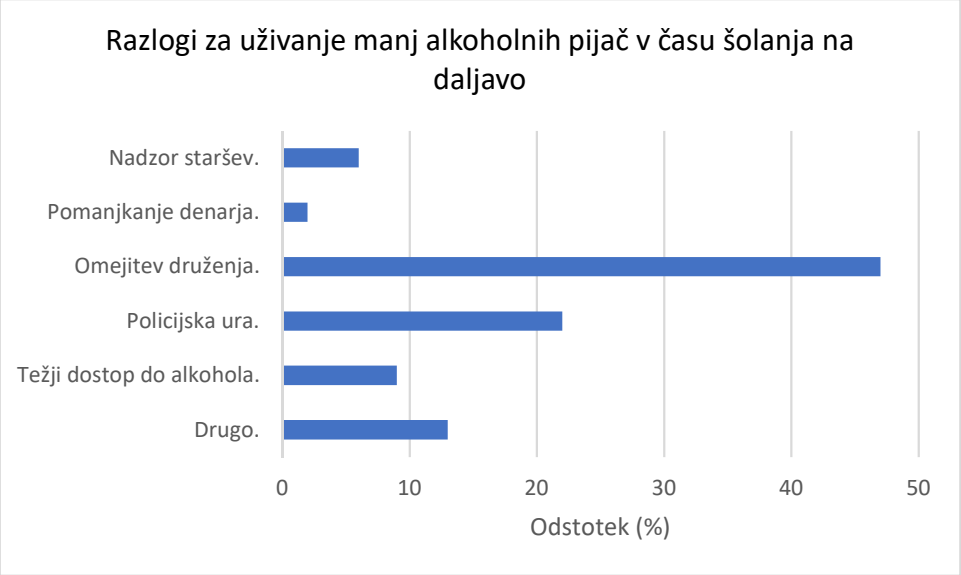
Graf 14: Razlogi za uživanje več alkoholnih pijač v času šolanja na daljavo

Najpogostejši razlog za uživanje več alkoholnih pijač v času epidemije je dolgčas (26 %). Sledijo »drugi« razlogi (24 %), omejitev druženja (19 %), osamljenost (14 %), lažji dostop do alkohola (12 %) in težave v družini (nasilje, pomanjkanje denarja …), ki je bil najredkeje naveden razlog (4 %).

4.19 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kaj je razlog, da zaužiješ manj alkoholnih pijač?*

Graf prikazuje rezultate odgovorov na 15. anketno vprašanje.

265 dijakov ali 25 % delež vseh anketiranih dijakov zaužije med šolanjem na daljavo manj alkoholnih pijač v primerjavi z obdobjem pred epidemijo. Zanimali so naju njihovi razlogi za manjše uživanje alkohola med epidemijo. Ponudila sva nekaj možnih odgovorov, dijaki so lahko izbrali več razlogov.



Graf 15: Razlogi za uživanje manj alkoholnih pijač v času šolanja na daljavo

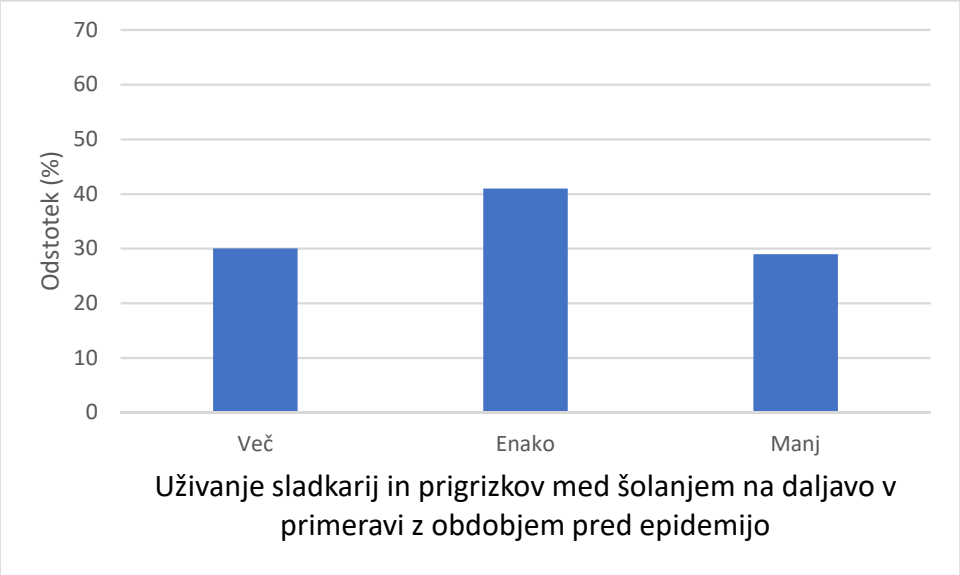
Med več ponujenimi razlogi za manjše uživanje alkohola v času epidemije je največ dijakov izbralo omejitev druženja (47 %), sledi policijska ura (22 %), »drugi« razlogi (13 %), težji dostop do alkohola (9 %), nadzor staršev (6 %) in pomanjkanje denarja (2 %).

4.20 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Koliko sladkarij in prigrizkov zaužiješ med epidemijo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?*

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

Preglednica 16: Uživanje sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Uživanje sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Več.	324	30	30	30
Manj.	305	29	29	59
Enako.	434	41	41	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	



Graf 16: Uživanje sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

V anketi sva dijake spraševala po uživanju sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred uvedbo epidemije. Največ dijakov (41 %) ni spremenilo prehranjevalnih navad glede uživanja sladkarij in prigrizkov. Več sladkarij in prigrizkov zaužije 30 % vprašanih dijakov, podoben je delež (29 %) dijakov, ki zaužije manj sladkarij in prigrizkov v času epidemije.

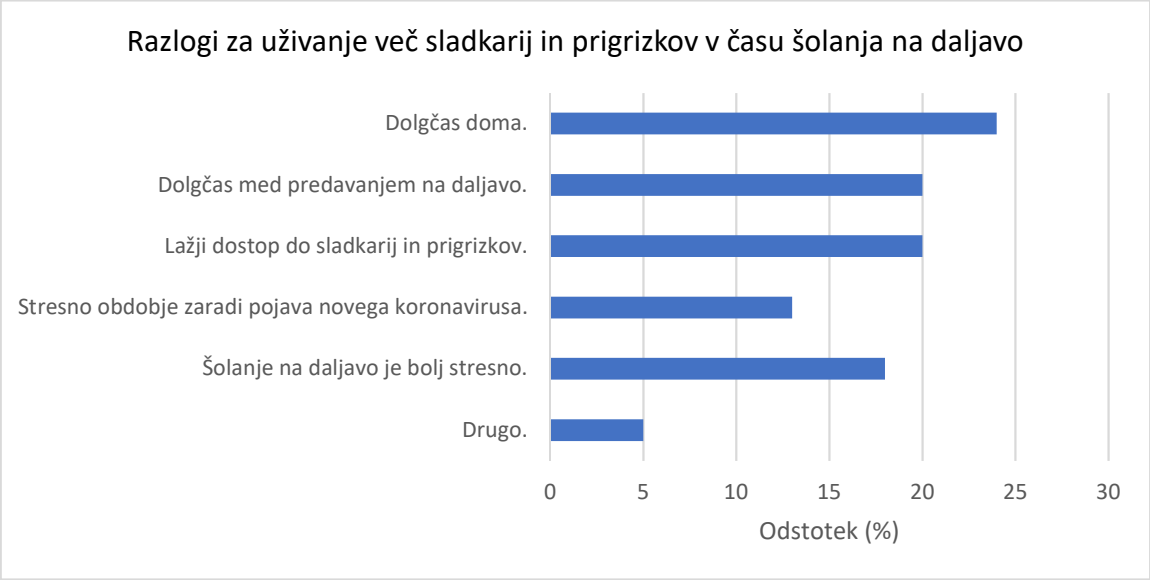
S SPSS-analizo sva ugotavljala razliko med spoloma glede uživanja sladkarij in prigrizkov. Primerjava pokaže, da večji delež dijakinj (21 %) kot dijakov (10 %) uživa med epidemijo več sladkarij in prigrizkov v primerjavi z obdobjem pred epidemijo.

V nadaljevanju sva raziskovala razloge za več oziroma manj zaužitih sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo ter odgovore predstavila grafično. Analiza podatkov s SPSS-metodo ni pokazala bistvenih razlik med spoloma.

4.21 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kaj je razlog, da uživaš več sladkarij in prigrizkov?*

Graf prikazuje rezultate odgovorov na 17. anketno vprašanje.

30 % delež vseh anketiranih dijakov (N = 324), ki uživajo med šolanjem na daljavo več sladkarij in prigrizkov, sva natančneje spraševala po razlogih. Ponudila sva različne odgovore, dijaki so lahko izbrali več možnosti.



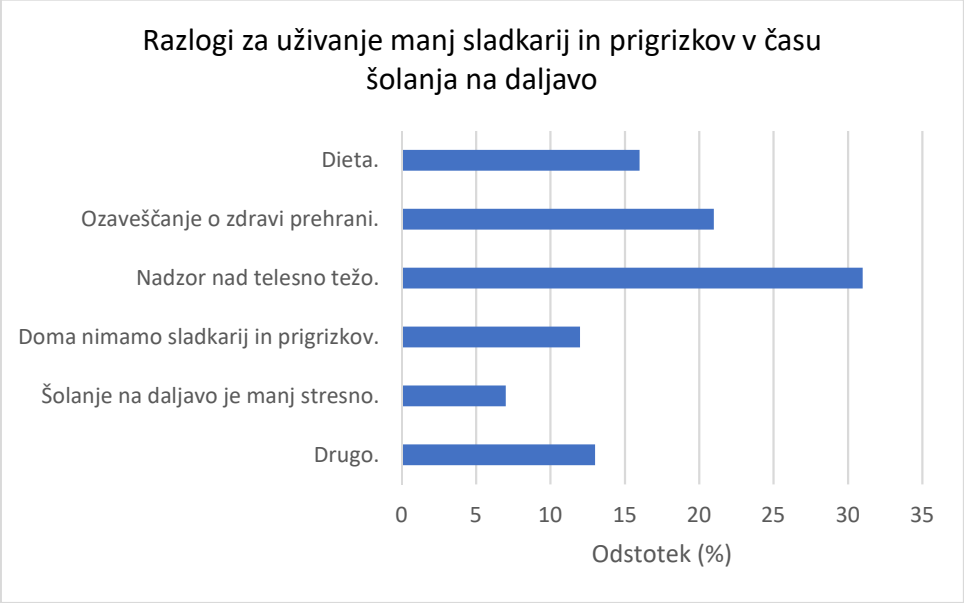
Graf 17: Razlogi za uživanje več sladkarij in prigrizkov v času šolanja na daljavo

Ugotovila sva, da je največkrat izbran razlog večjega uživanja sladkarij in prigrizkov v času epidemije dolgčas doma (24 %). Enak delež (20 %) dijakov navaja dolgčas med predavanjem na daljavo in lažji dostop do sladkarij in prigrizkov. 18 % dijakov ocenjuje, da posegajo po sladkarijah in prigrizkih zaradi stresnega šolanja na daljavo. 13 % delež navaja kot razlog stresno obdobje zaradi pojava novega koronavirusa (COVID-19). »Drugi« razlogi so zastopani s 5 % deležem.

4.22 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Kaj je razlog, da uživaš manj sladkarij in prigrizkov?*

Graf prikazuje rezultate odgovorov na 18. anketno vprašanje.

305 dijakov ali 29 % delež vseh anketirancev navaja, da v času epidemije in šolanja doma zaužijejo manj sladkarij in prigrizkov. Zanimali so naju vzroki manjšega uživanja sladkarij in prigrizkov v času epidemije. Ponudila sva različne odgovore, dijaki so lahko izbrali več možnih razlogov.



Graf 18: Razlogi za uživanje manj sladkarij in prigrizkov v času šolanja na daljavo

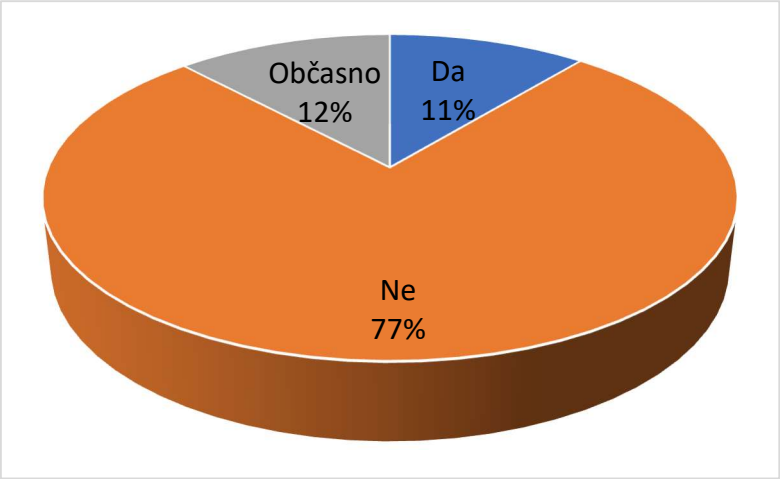
Skoraj tretjina dijakov (31 %) z manjšim vnosom sladkarij in prigrizkov nadzira telesno težo, 21 % uživa manj sladkarij in prigrizkov zaradi ozaveščenosti o zdravi prehrani. 16 % dijakov uživa manj sladkarij in prigrizkov zaradi diete, 13 % ima »druge« vzroke. 12 % dijakov navaja, da doma nimajo prigrizkov in sladkarij. Najnižji delež dijakov (7 %) meni, da uživa manj sladkarij in prigrizkov, ker je šolanje na daljavo zanje manj stresno.

4.23 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali si pred začetkom epidemije užival(a) kakšno farmacevtsko obliko (kapljice, tablete, razpršila …) vitamina D?*

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

Preglednica 17: Uživanje farmacevtske oblike vitamina D pred epidemijo

Uživanje farmacevtske oblike vitamina D pred epidemijo				
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**	**Veljavni (%)**	**Kumulativa (%)**
Da.	118	11	11	11
Občasno.	129	12	12	23
Ne.	816	77	77	100
Skupaj	**1063**	**100**	**100**	



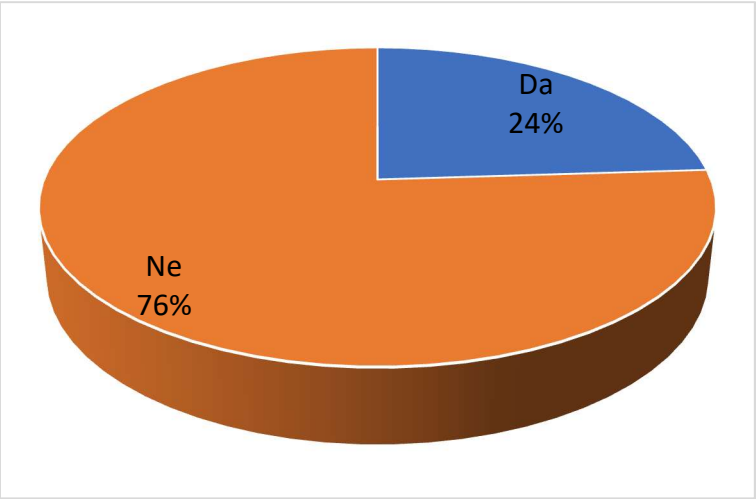
Graf 19: Uživanje farmacevtske oblike vitamina D pred epidemijo

Zanimal naju je podatek, ali so dijaki pred začetkom epidemije uživali kakšno farmacevtsko obliko (kapljice, tablete, razpršila …) vitamina D.

Povzameva lahko, da 77 % srednješolcev ne uživa nobene farmacevtske oblike vitamina D, 12 % dijakov navaja občasno poseganje po farmacevtskih pripravkih z vitaminom D. 11 % dijakov je uživalo že pred epidemijo vitamin D v obliki farmacevtskega pripravka.

4.24 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali si zaradi epidemije začel(a) uživati farmacevtske pripravke (kapljice, tablete, razpršila …), ki vsebujejo vitamin D?*

Graf prikazuje rezultate odgovorov na 22. anketno vprašanje.



Graf 20: Uživanje farmacevtske oblike vitamina D zaradi epidemije

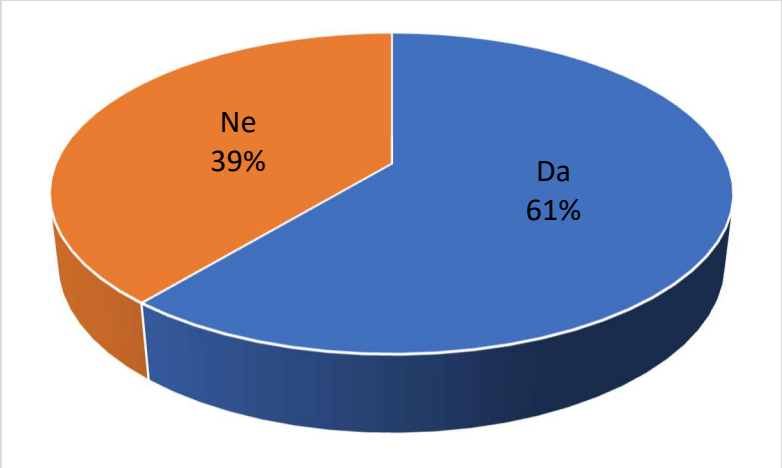
Raziskati sva želela, ali so dijaki zaradi epidemije začeli uživati farmacevtske pripravke (kapljice, tablete, razpršila …), ki vsebujejo vitamin D. 24 % dijakov je potrdilo uživanje vitamina D zaradi epidemije.

4.25 Rezultati odgovorov na anketno vprašanje: *Ali ti je znan podatek o ugodnih učinkih vitamina D na zmanjšanje pojavljanja okužbe virusnih okužb dihal (lahko tudi okužbe z novim koronavirusom in blaženje poteka bolezni COVID-19)?*

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

Preglednica 18: Poznavanje učinkov vitamina D

Poznavanje učinkov vitamina D		
Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek (%)**
Da.	650	61
Ne.	413	39
Skupaj	**1063**	**100**



Graf 21: Poznavanje učinkov vitamina D

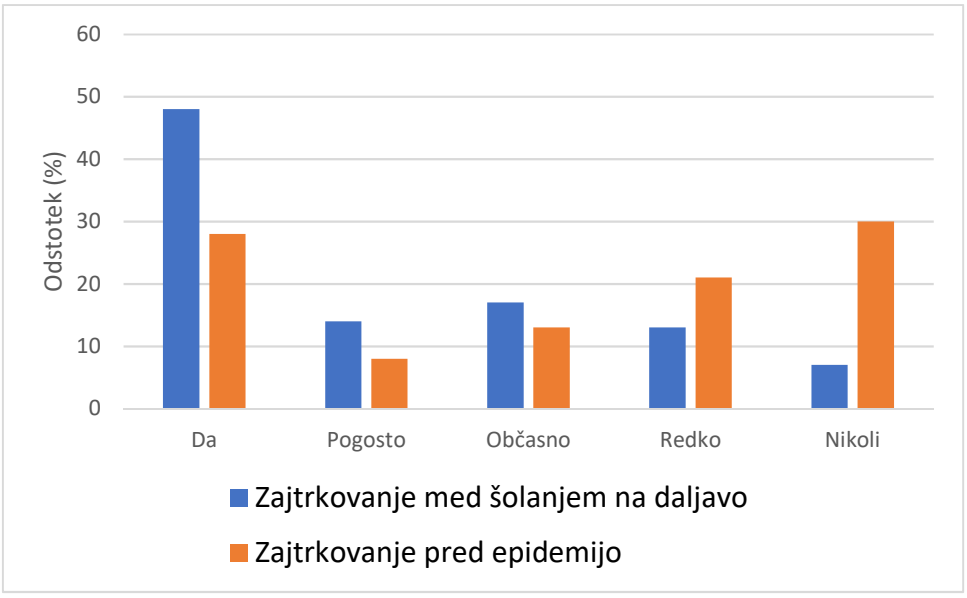
Ugotoviti sva želela, ali je dijakom znan podatek o ugodnih učinkih vitamina D na zmanjšanje pojavljanja okužbe virusnih okužb dihal (lahko tudi okužbe z novim koronavirusom in blaženje poteka bolezni COVID-19). 61 % dijakov je seznanjenih s podatki o ugodnih učinkih vitamina D na zmanjšanje pojavljanja okužb dihal.

4.26 Rezultati primerjave zajtrkovanja v času šolanja na daljavo in obdobja pred uvedbo epidemije

Zanimala naju je tudi primerjava zajtrkovanja v času šolanja na daljavo in obdobja pred uvedbo epidemije.

Preglednica 19: Primerjava zajtrkovanja med šolanjem na daljavo in pred epidemijo

Primerjava zajtrkovanja med šolanjem na daljavo in pred epidemijo				
Odgovori	**Šolanje na daljavo**		**Šolanje pred epidemijo**	
	Odstotek (%)	**Kumulativa**	**Odstotek (%)**	**Kumulativa**
Da.	48	48	28	28
Pogosto.	14	62	8	36
Občasno.	17	80	13	49
Redko.	13	93	21	70
Nikoli.	7	100	30	100
Skupaj	**100**	**100**	**100**	**100**



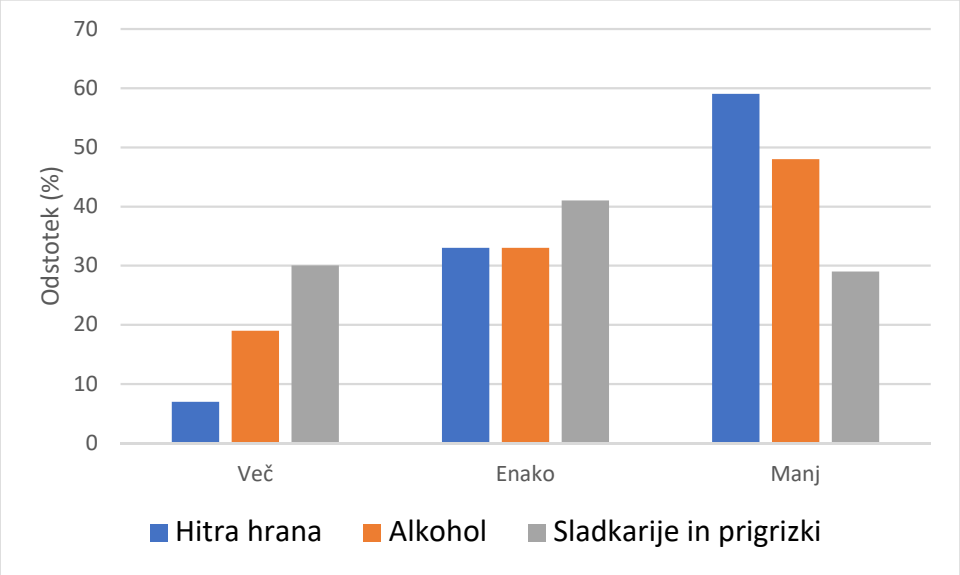
Graf 22: Primerjava zajtrkovanja med šolanjem na daljavo in pred epidemijo

Iz podatkov lahko povzameva, da večji odstotek anketiranih dijakov (48 %) med šolanjem na daljavo redno zajtrkuje v primerjavi z obdobjem pred epidemijo (28 %).

Med šolanjem na daljavo ne zajtrkuje 7 % dijakov. Pred epidemijo ni zajtrkovalo 30 % dijakov.

4.27 Rezultati primerjave hitre hrane, alkohola, sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo in obdobjem pred uvedbo epidemije

Analizirati sva želela uživanje hitre hrane, alkohola, sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred uvedbo epidemije. V grafu so prikazani združeni podatki za omenjene raziskovalne parametre.



Graf 23: Uživanje hitre hrane, alkohola, sladkarij in prigrizkov med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo

Iz podatkov lahko sklepava, da dijaki uživajo manj hitre hrane (59 %) in alkohola (48 %) med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo. Glede uživanja sladkarij in prigrizkov ugotovimo podoben delež dijakov, ki uživa več oziroma manj sladkarij in prigrizkov v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo.

5 Razprava in zaključek

Hipoteza 1: Dijaki med šolanjem na daljavo pogosteje zajtrkujejo, ker so doma.

Za preverjanje hipoteze 1 sva upoštevala odgovore na anketni vprašanji 2 in 3.

Hipotezo ne moreva niti potrditi niti ovreči. Ugotovila sva, da med šolanjem na daljavo 62 % dijakov redno ali pogosto zajtrkuje. Podobne zaključke zasledimo v raziskavi z naslovom *Prehrana srednješolcev* (Hrovat in Pajer, 2017), kjer je redno in pogosto zajtrkovalo 63 % celjskih dijakov. Raziskava je bila opravljena štiri leta nazaj, torej v obdobju, ko še pri nas ni bilo epidemije.

Pred epidemijo je redno oz. pogosto zajtrkovalo le 36 % naših anketiranih dijakov, zajtrkovala ni skoraj tretjina anketirancev. Slednji podatki so primerljivi z raziskovalno nalogo z naslovom *Prehrana celjskih srednješolcev po novem*. Od 1622 anketiranih dijakov jih je le slabih 36 % pogosto ali vsak dan doma zajtrkovalo, nikoli ni zajtrkovalo 34 % anketiranih dijakov (Oblak, Smole in Tovornik, 2009).

Pozitivno naju je presenetil podatek, da samo 7 % dijakov v času šolanja na daljavo ne zajtrkuje. Sklepava lahko, da veliko večji odstotek naših anketiranih srednješolcev navaja pogostejše oz. vsakodnevno zajtrkovanje v času epidemije, saj poteka šolanje na daljavo tako, da imamo pouk v domačem okolju preko spleta. Če ne vstanemo pravočasno pred prvo konferenčno videouro in pozajtrkujemo, potem zajtrkujemo kar med poukom, seveda v primeru, da ne potrebujemo imeti prižgane kamere. Veseli smo tudi, da imamo včasih daljše videokonferenčne odmore, ki jih lahko izkoristimo za jutranji obed. Prav gotovo nihče ne pogreša gneče v šolski menzi, trgovini ali v pekarni blizu šole, ko je treba na malico dolgo časa čakati v vrsti. Meniva, da smo z zajtrkovanjem doma dijaki privarčevali tudi kakšen evro v svoji denarnici.

Povzameva lahko, da smo avtorji raziskav prišli do različnih zaključkov glede zajtrkovanja celjskih dijakov verjetno zato, ker smo imeli številčno raznolike vzorce. Hkrati so anketirani srednješolci obiskovali različne celjske šole, razlikovali so se tudi vprašalniki. Zanimivo bi bilo opraviti nadaljnje študije z večjim vzorcem dijakov na širšem območju Slovenije, da bi lahko prišli do natančnejših sklepov glede pogostosti zajtrkovanja med šolanjem na daljavo.

Hipoteza 2: Dijaki uživajo med šolanjem na daljavo manj alkoholnih pijač zaradi ukrepov, povezanih z epidemijo.

Za preverjanje hipoteze 2 sva upoštevala odgovore na anketna vprašanja 12, 13, 14, 15 in 16.

Hipotezo lahko potrdiva. Podatki kažejo, da dobra polovica (52 %) najinih anketiranih vrstnikov uživa alkoholne pijače. Skoraj polovica teh dijakov ocenjuje, da v času epidemije uživa manj alkohola, tretjina navaja nespremenjene navade glede pitja alkohola pred in med epidemijo. Največkrat navedena razloga za manjše uživanje alkohola sta omejitev druženja in policijska ura, torej ukrepa, ki sta povezana z zmanjšanjem širjenja okužb z novim koronavirusom.

V magistrskem delu z naslovom *Zloraba pitja alkohola med mladostniki v osrednjeslovenski regiji – vloga zdravstveno vzgojnih centrov na primarni ravni* avtorica ugotavlja, da sta se v starostni skupini 15–17 let kot dejavnik tveganja pokazala tudi družba s sovrstniki in s strani staršev dovoljena ponočevanja. Hkrati povzema, da se mladi kljub zavedanju o škodljivi rabi alkohola niso obremenjevali z negativnimi posledicami (Pirnat, 2014).

Zaskrbljujoče je, da desetina anketiranih srednješolcev navaja večje uživanje alkoholnih pijač v času epidemije. Njihovi razlogi so dolgčas, omejitev druženja, osamljenost, lažji dostop do alkohola … Zanimivo bi bilo natančneje določiti in raziskati razloge, ki so navedeni pod možnost »drugo«, njihov delež predstavlja skoraj četrtina (24 %) dijakov. Ugotovila sva tudi, da sva z uporabo vprašanja zaprtega tipa storila napako. Bolj natančne podatke bi lahko pridobila z vprašanjem odprtega tipa, ki bi dijakom dovoljeval možnost vpisa razloga.

Hipoteza 3: Dijaki zaužijejo med šolanjem na daljavo več sladkarij in prigrizkov zaradi dolgčasa.

Za preverjanje hipoteze sva upoštevala odgovore na anketna vprašanja 16, 17 in 18.

Hipoteze ne moreva potrditi niti ovreči. Skoraj tretjina dijakov zaužije med epidemijo več sladkarij in prigrizkov, podoben pa je tudi delež dijakov, ki med šolanjem na daljavo zaužije manj sladkarij in prigrizkov kot pred razglasitvijo epidemije. Največji delež dijakov je kot razlog za uživanje več sladkarij in prigrizkov navedlo dolgčas doma, sledi dolgčas med predavanjem na daljavo, lažji dostop do sladkarij in prigrizkov doma, šolanje na daljavo je bolj stresno … Dijaki, ki uživajo manj sladkarij in prigrizkov med epidemijo, največkrat navajajo, da so razlogi predvsem nadzor nad telesno težo, ozaveščanje o zdravi prehrani, dieta in odsotnost sladkarij in prigrizkov doma.

Meniva, da smo srednješolci zaradi velikega apetita hitro lačni, zato pogosto za premostitev lakote posežemo po živilih, ki nam zagotavljajo hiter vir energije, to pa so sladkarije in prigrizki. Naše telo ima namreč večje potrebe po hranilih zaradi intenzivne rasti v obdobju mladostništva. Slaba stran sladkarij in prigrizkov je, da navadno vsebujejo veliko sladkorja, soli in maščob in izredno malo vitaminov, mineralov in vlaknin. Očitno se še ne zavedamo prav dobro, da nepravilen izbor živil lahko pusti posledice na našem telesu za vse življenje.
Analiza ankete je pokazala večje uživanje sladkarij in prigrizkov pri dijakinjah. Zanimivo bi bilo opraviti natančnejšo raziskavo glede uživanja sladkarij in prigrizkov glede na spol.

Hipoteza 4: Dijaki med šolanjem na daljavo več pozornosti namenijo zdravi prehrani in imajo boljše prehranjevalne navade.

Primerjala in analizirala sva odgovore anketiranih mladostnikov na vprašanja glede zajtrkovanja, števila obrokov dnevno, priprave vsakodnevnega toplega obroka doma, uživanja hitre hrane, sladkarij in prigrizkov, alkohola in farmacevtskih pripravkov z vitaminom D. Raziskovala sva tudi oceno prehranjevalnih navad in poseganje po uravnoteženi ter zdravi prehrani v času šolanja na daljavo glede na obdobje pred razglasitvijo epidemije.

Analiza podatkov kaže, da dijaki med šolanjem na daljavo več pozornosti namenijo zdravi prehrani in imajo boljše prehranjevalen navade, zato lahko hipotezo potrdiva.

Večji delež dijakov zajtrkuje v času šolanja na daljavo kot pred epidemijo, zato je pričakovano, da imajo dijaki med epidemijo večje število obrokov dnevno. Glede števila obrokov v času šolanja na daljavo ugotoviva, da ima 69 % dijakov 3 ali 4 obroke oz. 5 obrokov dnevno, 3 % dijakov pa celo šest ali več obrokov dnevno. Primerjava števila obrokov v času šolanja na daljavo z obdobjem pred epidemijo kaže, da ima tretjina dijakov med epidemijo več obrokov. Na Celjskem je do podobnih ugotovitev prišla Hrovatova, ki navaja, da je 67 % dijakov imelo 3 do 4 obroke dnevno, 19 % pa 5 obrokov dnevno (Hrovat, 2018).

Meniva, da ima večji delež dijakov več obrokov dnevno v času epidemije zato, ker preživljamo čas doma in imamo več časa za pripravo obrokov. Hkrati zadnja leta narašča število kuharskih televizijskih oddaj in internetnih kuharskih blogov, kjer je kuhanje prikazano kot ustvarjalen in zabaven proces. V času epidemije verjetno to pritegne številne posameznike, ki se prej kuhanja niso nikoli lotili.

Razveselil naju je podatek, da več kot tri četrtine dijakov uživa med šolanjem na daljavo vsak dan doma topel obrok. Doma pripravljeni topli obroki so navadno tudi bolj zdravi, hranljivi in okusni, hkrati imamo večji nadzor nad sestavinami in pripravo živil. Med epidemijo ima kar 91 % anketiranih srednješolcev pogosto ali vsak dan topel obrok doma. 11 dijakov ali 1 % anketiranih srednješolcev ima subvencioniran obrok, s katerim želi država pomagati čim večjemu številu dijakov in jim tako zagotoviti prehrano. Pridobitev subvencije malice je praviloma odvisna od povprečnega mesečnega dohodka na osebo v družini (Subvencija za šolsko prehrano, 2021).

Kar tretjina dijakov si topel obrok pripravi sama, kar je verjetno posledica popularizacije kuharskih oddaj in hitro dostopni enostavni recepti na spletu. Največji delež anketiranih dijakov navaja, da jim tople obroke pripravljajo starši oz. skrbniki. Odgovori naju niso presenetili, saj v času epidemije več časa preživljamo doma in lahko razvijamo svojo ustvarjalnost v kuhinji pri iskanju novih okusov.

Hitra hrana je predvsem posledica vse večje naglice in hitrega tempa življenja. Zaradi upočasnitve življenja ob uvedbi epidemije naju je zanimalo, če so dijaki več časa posvetili pripravi in uživanju doma pripravljene hrane in so posledično zaužili tudi manj hitro pripravljene hrane. Iz pridobljenih podatkov lahko povzameva, da se kaže trend k manjšemu uživanju hitre hrane v času šolanja na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo. Pohvalno je, da okoli 60 % srednješolcev uživa v času šolanja na daljavo manj hitre hrana kot pred epidemijo. Razloge za manjše poseganje po hitro pripravljeni hrani lahko poiščeva z zaprtju gostinskih lokalov in ponudnikov s hitro hrano, ki so v Celju zelo pogosti in se nahajajo v bližini srednjih šol. Hitra hrana je srednješolcem dostopna tudi v šolskih menzah in restavracijah, ki pa so v času epidemije večinoma prav tako prenehala obratovati. Sklepava, da se čedalje več mladostnikov zaveda, da je hitra hrana biološko revna z vitamini in minerali.

Dobre prehranjevalne navade v mladostništvu so pomembne za zdrav način prehrane. Več kot tretjina dijakov ocenjuje svoje prehranjevalne navade kot boljše med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo. Podoben je delež dijakov, ki meni, da se v obdobju šolanja na daljavo prehranjuje bolj uravnoteženo in zdravo kot pred uvedbo epidemije. Povzameva lahko, da se velik delež srednješolcev zaveda pomena dobrih prehranskih navad in pomena priprave uravnotežene, kakovostne in zdrave hrane.

V raziskavi *Prehrana celjskih srednješolcev po novem* so ugotovili, da 45 % anketiranih dijakov ocenjuje svoje prehranjevalne navade kot kakovostne in zdrave, 17 % jih meni, da se ne prehranjujejo kakovostno in zdravo. Dobra tretjina dijakov je bila mnenja, da bi se prehranjevala bolj zdravo, če ne bi bila zdrava hrana tako draga (Oblak, Smole in Tovornik, 2009). Podobnega mišljenja so tudi naši srednješolci, saj jih le slaba tretjina meni, da kakovostna in zdrava hrana ni cenovno dostopna.

Temelj zdravega prehranjevanja mladostnika je raznolika, kakovostna in zdrava prehrana, še posebej v obdobju intenzivnega razvoja. Uravnotežena prehrana je eden izmed pomembnih dejavnikov za dobro delovanje imunskega sistema. Skoraj četrtina dijakov navaja jemanje farmacevtskih pripravkov (kapljice, tablete, razpršila …) z vitaminom D zaradi epidemije, kar predstavlja cenovno kar velik zalogaj. Pred epidemijo je bil delež dijakov, ki so redno jemali prehranska dopolnila z vsebnostjo vitamina D le 11 %. Povzameva lahko, da se je povečal delež mladostnikov, ki v času šolanja na daljavo redno uživa kemijske pripravke z vsebnostjo vitamina D. Meniva, da je zaradi obsežnega medijskega poročanja strokovnjakov o pozitivnih učinkih vitamina D kar 61 % dijakov seznanjenih z ugodnimi učinki vitamina D na zmanjšanje pojavljanja virusnih okužb dihal.

Zaključiva lahko, da imajo med šolanjem na daljavo anketirani srednješolci več obrokov dnevno in zaužijejo več toplih obrokov. Ugotovila sva, da v času pouka na daljavo zaužijejo manj hitre hrane in alkoholnih pijač, kar je najverjetneje povezano z epidemiološkimi ukrepi. Dijaki ocenjujejo, da imajo v času šolanja na daljavo boljše prehranjevalne navade in uživajo bolj uravnoteženo ter zdravo prehrano kot pred uvedbo epidemije. Povečal se je delež dijakov, ki v času epidemije uživa farmacevtske pripravke z vitaminom D. Dijaki so v večini seznanjeni s pozitivnimi učinkih vitamina D na delovanje imunskega sistema.

Meniva, da pri srednješolcih narašča ozaveščanje o uživanju pestre in zdrave prehrane ter da so med šolanjem na daljavo več pozornosti namenili dobrim prehranjevalnim navadam in uživanju kvalitetnejše prehrane.

6 Viri in literatura

- 1ka.si. (2021). *Splošen opis*. Dostopno na: https://www.1ka.si/d/sl/o-1ka/splosen-opis [8. 4. 2021].
- Arens, U. (2006). *Hrana in zdravje: kaj nam škoduje, kaj nam koristi?* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- e-tom.si. (2020). *Kaj je TOM?.* Dostopno na: https://www.e-tom.si/kaj-je-tom/ [6. 12. 2020].
- e-uprava.gov.si. (2021). *Subvencija za šolsko prehrano*. Dostopno na: https://e-uprava.gov.si/podrocja/izobrazevanje-kultura/srednja-sola/subvencioniranje-solske-prehrane0.html [11. 4. 2021].
- gov.si. (11. 12. 2020). *Šolska prehrana*. Dostopno na: https://www.gov.si/teme/solska-prehrana/ [17. 1. 2021].
- gov.si. (18. 10. 2020). *Vlada razglasila epidemijo nalezljive bolezni COVID-19 na območju Republike Slovenije*. Dostopno na: https://www.gov.si/novice/2020-10-18-vlada-razglasila-epidemijo-nalezljive-bolezni-covid-19-na-obmocju-republike-slovenije/ [6. 12. 2020].
- Horvat, P. (2018). *Prehranjevalne navade celjskih dijakov.* Dostopno na: https://docplayer.si/154749504-Prehranjevalne-navade-celjskih-dijakov.html [19. 2. 2021].
- Hrovat, M., Pajer, M. (2017). *Prehrana srednješolcev* (Raziskovalna naloga). Dostopno na: https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201704351.pdf [14. 1. 2021].
- Inštitut za nutricionistiko. (9. 11. 2020). *Začetek obsežnega preverjanja kakovosti prehranskih dopolnil*. Dostopno na: https://www.nutris.org/sporocila-za-medije/preverjanje-kakovosti-prehranskih-dopolnil [30. 12. 2020].
- Inštitut za nutricionistiko. (2. 11. 2020). *Jeseni in pozimi vitamina D primanjkuje kar 80 % prebivalcem Slovenije*. Dostopno na: https://nutris.org/sporocila-za-medije/jeseni-in-pozimi-vitamina-d-primanjkuje-kar-80-prebivalcem-slovenije [30. 12. 2020].
- Inštitut za nutricionistiko. (3. 12. 2020). *Nacionalni portal www.prehrana.si za podporo prehranskim odločitvam v času pandemije COVID-19*. Dostopno na: https://www.nutris.org/sporocila-za-medije/nacionalni-portal-www-prehrana-si-za-podporo-prehranskim-odlocitvam-v-casu-pandemije-covid-19 [30. 12. 2020].
- Inštitut za nutricionistiko. (2019). *Učinkovitost dodajanja vitamina D pri odraslih prebivalcih Slovenije*. Dostopno na: https://www.nutris.org/novice/programi-in-projekti/projekti/ucinkovitost-dodajanja-vitamina-d-pri-odraslih-prebivalcih-slovenije [12. 12. 2021].
- Lovrečič, M., Lovrečič, B.. *Alkohol in duševno zdravje.* Dostopno na: http://obcine.nijz.si/Dokumenti/pdf/2017/Alkohol%20in%20du%c5%a1evno%20zdravje.pdf [19. 12. 2021].
- Merljak, M. in Koman, M. (2008). *Zdravje je naša odločitev.* Ljubljana: Prešernova družba.

- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). *Alkoholna politika v Sloveniji. Priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov.* Dostopno na: https://www.nijz.si/sl/publikacije/alkoholna-politika-v-sloveniji-0 [19. 12. 2021].
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (20. 6. 2020). *Tvegano pitje v času COVID-19 in kako se s stresom spoprijeti na zdrav način.* Dostopno na: https://www.sopa.si/tveganja-pitja-alkohola-v-casu-koronavirusa-in-kako-se-s-stresom-spoprijeti-na-zdrav-nacin/ [19. 12. 2021].
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, Center za zdravstveno ekologijo. *Strokovno mnenje glede varnosti uživanja prehranskih dopolnil.* Dostopno na https://www.nijz.si/files/uploaded/vitamin_d.pdf [19. 12. 2021].
- Nacionalni portal o hrani in prehrani. (2016). *Prehrana šolskih otrok in mladostnikov*. Dostopno na: https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki [31. 12. 2020].
- Nacionalni portal o hrani in prehrani. (2016). *Smernice zdrave prehrane*. Dostopno na: https://www.prehrana.si/moja-prehrana/odrasli?gclid=Cj0KCQiAtqL-BRC0ARIsAF4K3WHQzR-3vo1ppLG7cPqeWlAUnVIVniGVGUC9nGUy4X6cMzR571Z52Y0aAvotEALw_wcB [26. 3. 2021].
- Oblak, T., Smole, A., Tovornik, S. (2009). *Prehrana celjskih srednješolcev po novem* (Raziskovalna naloga). Dostopno na: https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200905048.pdf [21. 2. 2021].
- Pfeifer, M., Siuka, D., Pravst, I., Ihan, A. (29. 10. 2020). P*riporočila za nadomeščanje holekalciferola (vitamina D3) v obdobjih respiratornih okužb in za nadomeščanje holekalciferola pri posameznikih s COVID-19*. Dostopno na: https://endodiab.si/wp-content/uploads/2020/11/30.Okt-2020_PRIPOROCILA-VITAMIN-D-in-COVID-19.pdf [3. 1. 2021].
- Pirnat, J. (2014). *Zloraba pitja alkohola med mladostniki v osrednjeslovenski regiji – vloga zdravstveno vzgojnih centrov na primarni ravni.* Magistrsko delo. Dostopno na: http://datoteke.fzab.si/magistrskadela/2015/Pirnat_Jozica.pdf [23. 3. 2021].
- Pokorn, D. (1996). *S prehrano do zdravja. Hrana – čudežno zdravilo II: recepti in diete.* Ljubljana: EWO.
- Pokorn, D. (1997). *Gastronomija.* Ljubljana: Debora.
- Pustavrh, N. (26. 3. 2015). *Vitamin D: Večini nam ga primanjkuje*. Dostopno na: https://www.viva.si/Presnovne-bolezni-Endokrinologija/12659/Vitamin-D-Ve%C4%8Dini-nam-ga-primanjkuje?index=2 [17. 12. 2021]
- RTV Slo. (18. 10. 2020). *Razglašena epidemija za 30 dni, ukrepi veljajo kot do zdaj*. Dostopno na: https://www.rtvslo.si/zdravje/novi-koronavirus/razglasena-epidemija-za-30-dni-ukrepi-veljajo-kot-do-zdaj/539489 [6. 12. 2020].

- Stanojević Suwa, M. (2019). *Sodobna priprava hrane. Učbenik za izbirni predmet v 7., 8. in 9. razredu.* Dostopno na: https://www.i2-lj.si/wp-content/uploads/2020/03/SODOBNA-PRIPRAVA-HRANE-V1.pdf [7. 4. 2021].
- Šorgo, A., Čeh, B., Dolenc, D., in Slavinec, M. (2016). *Naravoslovje za poklicne šole. Učbenik za predmet Naravoslovje v srednjih poklicnih šolah.* Ljubljana: DZS.

7 Priloge

7.1 Dopis Šolski center Celje

Spoštovani,

sva Hanan in Žan, dijaka 1. letnika Srednje šole za strojništvo, mehatroniko in medije. Pod mentorstvom naše profesorice za naravoslovje, mag. Veronike Hribar, pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom *Prehrana dijakov v času pouka na daljavo*. Namen raziskave je ugotoviti, ali so se prehranske navade in prehrana najinih vrstnikov v času epidemije spremenile.

Izpolnjevanje anonimne ankete traja približno 3 minute. Zbrane podatke bomo obravnavali zaupno in bodo uporabljeni izključno za pripravo raziskovalne naloge.

Za izpolnjevanje ankete kliknite na povezavo: https://1ka.arnes.si/a/8196

Za vaše sodelovanje se vam prijazno zahvaljujemo.

Hanan Dizdarević in Žan Močnik

7.2 Dopis Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje in Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje

Spoštovani,

sva Hanan in Žan, dijaka 1. letnika Srednje šole za strojništvo, mehatroniko in medije, Šolskega centra Celje. Z mentorico mag. Veroniko Hribar, prof. biol., pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom *Prehrana dijakov v času pouka na daljavo*. Namen raziskave je ugotoviti, ali so se prehranske navade in prehrana najinih vrstnikov v času epidemije spremenile.

Izpolnjevanje anonimne ankete traja približno 3 minute. Zbrane podatke bomo obravnavali zaupno in bodo uporabljeni izključno za pripravo raziskovalne naloge.

Za izpolnjevanje ankete kliknite na povezavo: https://1ka.arnes.si/a/8196

Za vaše sodelovanje se vam prijazno zahvaljujemo.

Hanan Dizdarević in Žan Močnik

7.3 Anketni vprašalnik

Pozdravljeni, sva Hanan in Žan, dijaka Srednje šole za strojništvo, mehatroniko in medije. Pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom Prehrana dijakov v času pouka na daljavo. Med epidemijo se spopadamo s številnimi izzivi, zato naju zanima, kako se je v tem času spremenila prehrana najinih vrstnikov. Reševanje ankete traja približno 3 minute. Prosiva za iskrene odgovore, saj je anketa anonimna. Pridobljeni podatki bodo uporabljeni izključno za raziskovalno nalogo. Za sodelovanje se zahvaljujeva.

1 - Katero šolo obiskuješ?

- ○ Šolski center Celje
- ○ Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
- ○ Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje
- ○ Drugo

2 - Ali med šolanjem na daljavo zajtrkuješ?

- ○ Da.
- ○ Pogosto.
- ○ Občasno.
- ○ Redko.
- ○ Nikoli.

3 - Ali si pred uvedbo pouka na daljavo zajtrkoval(a)?

- ○ Da.
- ○ Pogosto.
- ○ Občasno.
- ○ Redko.
- ○ Nikoli.

4 - Koliko obrokov imaš dnevno v času šolanja na daljavo?

○ 1 ali 2 obroka.

○ 3 ali 4 obroke.

○ 5 obrokov.

○ 6 ali več obrokov.

5 - Koliko obrokov dnevno imaš med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred epidemijo?

○ Imam več obrokov.

○ Imam enako število obrokov.

○ Imam manj obrokov.

6 - Ali med epidemijo vsak dan doma pripravljate topel obrok?

○ Da.

○ Pogosto.

○ Občasno.

○ Redko.

○ Nikoli.

7 - Ali imaš med šolanjem na daljavo več toplih obrokov dnevno kot pred epidemijo?

○ Da.

○ Enako.

○ Ne.

8 - Kdo ti pripravlja tople obroke?

○ Starši/skrbniki.

○ Sam(a).

○ Sorodniki (brat, sestra, teta …).

○ Imam subvencioniran obrok.

○ Drugo.

9 - Kolikokrat na teden v času epidemije uživaš hitro hrano (hamburger, kebab ...)?

○ Vsak dan.

○ Pogosto.

○ Občasno.

○ Redko.

○ Nikoli.

10 - Koliko hitre hrane zaužiješ med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?

○ Manj kot prej.

○ Enako kot prej.

○ Več kot prej.

11 - Kako bi ocenil(a) svoje prehranjevalne navade v času epidemije?

○ Imam boljše prehranjevalne navade.

○ Moje prehranjevalne navade se niso spremenile.

○ Imam slabše prehranjevalne navade.

12 - Ali uživaš alkoholne pijače?

○ Da.

○ Ne.

○ Občasno.

13 - Koliko alkoholne pijače zaužiješ med šolanjem na daljavo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?

○ Več.

○ Manj.

○ Enako.

14 - Kaj je razlog, da zaužiješ več alkohola?

Možnih je več odgovorov.

☐ Lažji dostop do alkohola.

☐ Osamljenost.

☐ Omejitev druženja.

☐ Dolgčas.

☐ Težave v družini (nasilje, pomanjkanje denarja ...).

☐ Drugo.

15 - Kaj je razlog, da zaužiješ manj alkoholnih pijač?

Možnih je več odgovorov.

☐ Nadzor staršev.

☐ Pomanjkanje denarja.

☐ Omejitev druženja.

☐ Policijska ura.

☐ Težji dostop do alkohola.

☐ Drugo.

16 - Koliko sladkarij in prigrizkov zaužiješ med epidemijo v primerjavi z obdobjem pred razglasitvijo epidemije?

○ Več.

○ Manj.

○ Enako.

17 - Kaj je razlog, da uživaš več sladkarij in prigrizkov?

Možnih je več odgovorov.

☐ Dolgčas doma.

☐ Dolgčas med predavanjem na daljavo.

☐ Lažji dostop do sladkarij in prigrizkov.

☐ Stresno obdobje zaradi pojava koronavirusa.

☐ Šolanje na daljavo je bolj stresno.

☐ Drugo.

18 - Kaj je razlog, da uživaš manj sladkarij in prigrizkov?

Možnih je več odgovorov.

☐ Dieta.

☐ Ozaveščanje o zdravi prehrani.

☐ Nadzor nad telesno težo.

☐ Doma nimamo sladkarij in prigrizkov.

☐ Šolanje na daljavo je manj stresno.

☐ Drugo.

19 - Ali meniš, da je kakovostna in zdrava hrana cenovno dostopna dijakom?

○ Da.

○ Ne.

○ Ne vem.

20 - Ali imaš med šolanjem na daljavo bolj uravnoteženo in zdravo prehrano kot pred razglasitvijo epidemije?

○ Da.

○ Enako se prehranjujem.

○ Ne.

21 - Ali si pred začetkom epidemije užival(a) kakšno farmacevtsko obliko (kapljice, tablete, razpršila …) vitamina D?

○ Da.

○ Občasno.

○ Ne.

22 - Ali si zaradi epidemije začel(a) uživati farmacevtske pripravke (kapljice, tablete, razpršila …), ki vsebujejo vitamin D?

○ Da.

○ Ne.

23 - Ali ti je znan podatek o ugodnih učinkih vitamina D na zmanjšanje pojavljanja okužbe virusnih okužb dihal (lahko tudi okužbe z novim koronavirusom in blaženje poteka bolezni COVID-19)?

○ Da.

○ Ne.

24 - Spol

○ Moški.

○ Ženska.

25 - Koliko si star(a)?

○ 15 let

○ 16 let

○ 17 let

○ 18 let

○ Nad 19 let.

IZJAVA*

Mentor/-ica _____ v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom _____, katere avtor/-ica je _____:

- 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, _____ žig šole Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe

*

POJASNILO

V skladu z 20. 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.