



GIMAZIJA CELJE-CENTER

**PREHRANJEVALNE NAVADE  
SREDNJEŠOLCEV**

RAZISKOVALNA NALOGA

**DUŠKA STOPAR**  
2. LETNIK

MENTORICI:

MAJDA KAMENŠEK GAJŠEK, prof. biologije

MOJCA JEREB – KOSI, dr.med., specialist pediatrije

Celje, 2005

Kazalo:

POVZETEK .....	3
UVOD.....	4
HIPOTEZE .....	11
METODOLOGIJA.....	12
REZULTATI.....	15
DISKUSIJA.....	38
ZAKLJUČEK.....	50
VIRI IN LITERATURA .....	55
ZAHVALA.....	56
PRILOGA .....	57

## POVZETEK

**Ozadje:** Mladostniki srednješolci se neprimerno prehranjujejo. To vpliva na njihove psiho fizične sposobnosti in zdravstveno stanje. Srednješolci nimajo znanja o zdravi prehrani.

**Cilji:** V raziskavi sem želela ugotoviti, kaj vpliva na prehranjevalne navade srednješolcev in kako se hranijo.

**Metode:** Med 427 srednješolci prvih in tretjih letnikov sem izvedla anketo o prehranjevanju in prehranjevalnih navadah obolenjih.. Dobljene podatke sem analizirala in statistično ovrednotila.

**Rezultati:** Rezultati kažejo, da so prehranjevalne navade, telesno stanje in znanje srednješolcev o zdravi prehrani slabi. Prehranjevalne navade se oblikujejo v družini in so odvisne od časa odsotnosti od doma. Šola in zdravstvo pa nanje ne vplivata.

**Zaključki:** Za izboljšanje prehranjevalnih navad je potreben celosten pristop, ki vključuje izobraževanje staršev in srednješolcev. Pri tem morajo sodelovati šola, preventivno zdravstvo, mediji in inšpekcijske službe. Vse je odvisno od osveščanja mladih o pomenu lastne odgovornosti do svojega zdravja in prepoznavanju manipulacij medijev in prehranjevalna industrije.

## UVOD

Hrana nam predstavlja gradbene snovi za izgradnjo in obnavljanje človeškega telesa ter energijo potrebno za njegovo delovanje. Kot vsejedi organizmi se za izbiro živil, s katerimi se prehranjujemo odločamo sami, glede na letni čas, možno izbiro in seveda tudi okus. Pri tem naj bi upoštevali svojo starost, telesno konstitucijo, delo, ki ga opravljamo in telesno stanje.

Najbolj občutljivi so za izbiro živil otroci, mladostniki, starejši ljudje in bolniki. Njihova prehrana mora biti še posebej pazljivo izbrana. Otrokom hrana v občutljivem obdobju rasti omogoča pravilno izgradnjo organizma. Številne bolezni v otroštvu in pri odraslih izvirajo ravno iz nezadostne ali nepravilno izbrane hrane. Ker so otroci pri izbiri živil in hrane povsem odvisni od svojih staršev, je njihova odgovornost, kaj ponudijo svojim otrokom še toliko večja. Odgovornost do prehrane otrok pa mora temeljiti na znanju in vedenju o tem, kakšna je zdrava prehrana in katere snovi mora vsebovati. To je še posebej pomembno, ker so okoljski, kulturni, verski in socialni vplivi družbe pogosto tisti, ki oblikujejo prehranske navade ljudi. Esencialnih snovi v prehrani otrok ni mogoče nadomestiti, zato je njihovo pomanjkanje najprej opazno na zdravju otrok. Tu imajo pomembno vlogo otroški dispanzerji in patronažna služba. Glede na redne sistematske preglede spremljajo razvoj in stanje otrok in sproti usmerjajo starše, kako naj hranijo svojega otroka. Ker je pri nas večina otrok vključenih v organizirano otroško varstvo, kjer so smernice zdrave prehrane zakonsko določene, lahko iz tega upamo, da je prehrana teh otrok primerna. Pri tem pa je potrebno upoštevati še to, da se v zgodnjem otroštvu tudi izoblikuje okus otroka. Pogosto vzgojiteljice v vrtcih tožijo, da so otroci v vrtcu zelo neješčji, da ne marajo določenih živil, pri čemer jih podpirajo tudi starši. Ti pogosto dajo prednost živilom, ki jih ima otrok rad, pred živili, ki vsebujejo za otroka pomembne esencialne snovi. Prevladujoči vzgojni stili otrok pri nas to še potencirajo. Zaposleni starši med vsakdanjimi skrbmi najdejo vse manj časa za upoštevanje načel zdrave prehrane otrok. Vedno bolj je pomembno, da je priprava hrane čim hitrejša. K temu prispevajo veliko tudi javna občila in marketing, saj se neprestano oglašujejo industrijsko pripravljena živila in prigrizki. Tako so starši najbolj obremenjeni in zaposleni, ko so otroci majhni. Pomanjkanje časa za pripravo zdravih obrokov ni, pa tudi starši pogosto nimajo ustreznega znanja o zdravi prehrani, saj so sami odrasli v podobnih razmerah.

V osnovni šoli se ta problem navidezno prikrije, saj imajo osnovne šole urejeno prehrano v šoli, posebej devetletka je s svojimi zahtevami uredila zajtrke, malice in kosila. V osnovni šoli pa že izstopi socialni moment prehrane. Številni starši otrokom plačajo v šoli malico, kosila

pa ne. Tako so otroci v času po pouku odvisni od hitro pripravljene hrane, sendvičev ali prigrizkov. Kosilo imajo pogosto zelo pozno, ko se starši vrnejo iz službe. Tudi kosila so pogosto povezana s pomanjkanjem časa za pripravo kvalitetnega obroka in pomanjkanjem znanja staršev o tem, kaj njihov otrok potrebuje za zdrav razvoj. Začne se začarani krog. Zaradi pomanjkanja časa in znanja se v družinah kuha jedi, ki so hitro pripravljene in jih bodo zagotovo vsi jedli. Če torej otroci niso bili od malega naučeni in vzgojeni v uživanju pestre in zdrave hrane, potem bodo jedli samo nekatera živila, občasno lakoto pa težili s prigrizki.

V srednji šoli je zaradi dolgotrajnega pouka, vožnje v kraj šolanja, neurejene prehrane v srednjih šolah in socialnih razmer začarani krog sklenjen. Pomanjkljivi zajtrki, suhe hitro pripravljene malice, številni prigrizki in po prihodu domov pozno kosilo. Ker je obdobje mladostništva tudi čas odraščanja in sprejemanja norm odraslih se temu pridruži še skrb za postavo in samopodobo v družbi je problem še večji. Velik vpliv medijev, ki v potrošniški mrzlici pridobivajo nove kupce tako, da je za dobro samopodobo potrebno kupiti točno ta ali oni izdelek pa doda k temu še oblikovanje norm, ki temeljijo na napol anoreksičnih maneknah, ki z ekranov grizljajo okusne prigrizke in prinašajo sporočilo, kako je pomembna kvaliteta mladih pitje različnih industrijskih napitkov in uživanje sintetičnih prigrizkov, v katerih je vse od umetnih sladil do konzervansov, ojačevalcev okusa in najrazličnejših aditivov, ki živilo naredijo privlačno, posebnega okusa in hkrati polno snovi, ki niso v skladu z načeli zdrave prehrane.

Vse to povzroča v mladih ljudeh vse več problemov s hranjenjem, ki se kažejo kot alergije, pomanjkanje vitaminov in mineralov, debelost do različnih oblike zasvojenosti s hrano in psiholoških motenj kot je anoreksija, bulimija in druge.

Znanje o zdravi prehrani postaja vedno bolj pereč problem tudi naše družbe. Veliko se govori o načelih zdrave prehrane, pri tem pa se pozablja, da potrošniki o tem vedo zelo malo. Razen družine, kjer v večini primerov tega znanja ni, se otroci o prehrani učijo v šoli. Toda ker tudi v šolskem sistemu znanje ni vrednota, ampak je poudarek samo na ocenah, se tovrstno zanje izgublja v pomenu ključnih predmetov, kot so matematika, materin jezik in tuj jezik.

Predmet gospodinjstvo v nekdanji osemletki so v devetletki zamenjala poglavja, priključena nekaterim naravoslovju ali naravoslovnim predmetom. Tako je to znanje razdeljeno k različnim vsebinam, v katerih zaradi integracije z drugimi predmeti izgubi sporočilno vrednost.

Situacija je paradoksalna. Vsi ugotavljamo, da je prehrana šibka točka mladostnikov, pa vendarle se mladi nikjer ne morejo kvalitetno poučiti o načelih zdrave prehrane.

To znanje ni vrednota ne v družini, ne v šolskem sistemu ne v zdravstvu, ki sicer opozarja na problem, to pa je tudi vse.

Načela zdrave prehrane temeljijo na priporočilih svetovne zdravstvene organizacije WHO.

Strokovnjaki izhajajo iz desetih glavnih priporočil:

✓ **Hrana naj po energijski vrednosti ustreza normativom.**

Določimo ustrezno energijsko vrednost obrokov glede na starost, spol, višino, težo in stopnjo hranjenosti ter dela, ki ga posameznik opravlja.

Za mladostnike, v starostni skupini 16 – 19 let, je priporočen vnos energije 45–50 kcal/kg/dan (1)

✓ **Hrana naj po biološki vrednosti ustreza normativom.**

Zagotovimo ustrezno količino energijskih in neenergijskih hranilnih snovi.

Biološko polnovredna prehrana je prehrana, ki zagotavlja potrebna hranila (beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, vitamine in minerale ter vodo) za razvoj organizma in telesne dejavnosti glede na starost. (2)

✓ **Hrana naj ima ustrezno nasitno vrednost.**

Zagotavlja sitost od obroka do obroka. Večjo nasitno vrednost imajo živila, ki ostanejo v želodcu dalj časa. To so živila, ki vsebujejo beljakovine in vlaknine. Vlaknine lahko po sestavi razdelimo v dve večji skupini: neprebavljivi ogljikovi hidrati in vlaknine drugega izvora. Po delovanju pa jih najpogosteje razdelimo na netopne in topne vlaknine. Netopne vlaknine (celuloza, hemiceluloza, lignin) povečujejo volumen blata, povečujejo vsebnost vode v blatu in pospešijo pasažo. Topne vlaknine pa vežejo žolčne kisline in s tem zmanjšajo absorpcijo maščob in holesterola. Optimalni dnevni vnos vlaknin je zaenkrat nepoznan. Zdrava prehrana starejših otrok in mladostnikov dnevno vsebuje 170 – 300 mg/kg vlaknin. (3) S številnimi raziskavami pa so poskušali ugotoviti, kateri dejavnik je neposredno odgovoren za občutek sitosti, oz. lakote. O presnovnem nadzoru nad tema občutkoma obstajajo tri teorije. Glukostatska, lipostatska in termostatska.

Občutka lakote in sitosti sta zelo zapletena. S poskusi so npr. ugotovili, da lahko izzove občutek sitosti že samo žvečenje hrane v ustih, čeprav potem ne dospe v želodec. Podobno deluje tudi sam razteg želodčne stene. Prav tako pa na občutek lakoti in sitosti vplivajo različna duševna stanja. Depresija, travma, stres lahko povzročijo tako občutek sitosti, ki vodi v nedohranjenost – anoreksijo, kot tudi občutek lakote, ki pa lahko vodi s čezmernim uživanjem hrane v debelost. K temu pa pripomore tudi velika ponudba hitre hrane, ki daje občutek sitosti le za kratek čas.(4)

✓ **Hrana naj bo čez dan pravilno razporejena.**

Kakovostno – zagotovimo vse hranilne snovi, ki jih razporedimo v vse obroke.

Količinsko – zagotovimo pet obrokov dnevno, najmanj pa tri obroke dnevno. Obroke razporedimo takole:

zajtrk in dopoldanska malica (40 % energijskih potreb)

kosilo in popoldanska malica (40 % energijskih potreb)

večerja in povečerek (20 % energijskih potreb).

Ustvariti moramo tudi prehranski ritem. Hrano uživamo ob istem času. Vendar pa je to pri mladostnikih-dijakih težko izvedljivo. Dijaki namreč zgodaj odhajajo od doma in pozno prihajajo domov, ter po večini zaužijejo dva oziroma tri obroke, od tega je največkrat topel obrok samo eden.

✓ **Hrana mora biti higiensko neoporečna.**

Ne sme vsebovati snovi, ki so človeku škodljive.

Torej smemo uporabiti le popolnoma zdrava, prvovrstna in sveža živila.

Zdrava prehrana je uravnotežena, biološko polnovredna prehrana, ki zagotavlja krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja skozi celotno življenjsko obdobje. (5)

✓ **Prehranske navade.**

Upoštevamo prehranske navade ljudi. Pravilnega prehranjevanja učimo že otroka. Pri hudih napakah v prehranjevanju upoštevamo dobre navade, slabe skušamo popraviti tako, da neprimerna oz. slaba živila zamenjamo s primernejšimi. Enako ravnamo pri postopkih toplotne obdelave živil. V raziskavi prehranskih navad in stanju hranjenosti srednješolcev so na zavodu za zdravstveno varstvo Celje 2002 ugotovili, da dijaki zelo pogosto izpuščajo glavne obroke hrane in da – večinoma stoje – zaužijejo veliko vmesnih obrokov v obliki sladkih in slanih prigrizkov. Do svoje prehranske prakse so premalo kritični. Velika večina (80%) jih ima težo, ki je popolnoma primerna njihovi višini, starosti in spolu. Kljub temu ima slabo telesno samopodobo kar 53% deklet in 24% fantov.

✓ **Hrana naj daje občutek zadovoljstva med hranjenjem in po njem.**

To je pomembno za dobro prebavo (izločanje prebavnih sokov), presnovo, občutek sitosti in uspešno vzdrževanje normalne telesne teže.

V današnjem svetu pa hrana zgublja to vrednost. Vedno več ljudi, zlasti deklet in žensk zboleva za motnjami hranjenja. Najpogosteje se pojavljajo pri adolescenčnih dekletih, sicer pa jo lahko zasledimo v vsaki starostni skupini. Zanje je značilen bolesten strah pred debelostjo in motena predstava o lastnem telesu. Zaželeno stanje je izjemna suhost, ki jo dosežejo z

namernim stradanjem, pretirano telesno aktivnostjo, bruhanjem in uporabo diuretikov. Vse modne muhe to s pridom izkorišča gospodarstvo, še bolj pa mediji. Predstava idealne ženske in tudi moškega je mlad, lep, vitek, urejen človek, ki je zelo aktiven, dinamičen, ambiciozen in tekmovalen. Motnje hranjenja so posledica neustreznega razvoja identitete, ki se kaže v občutku nezadostnosti na socialnem področju. (6)

V mladostniškem obdobju - adolescenci se vprašanje hrane poveže s simboliko odraščanja. Hrana je prisposoba rasti in zorenja, večje telo je odraslejša in v mladostnikovi predstavi tudi spolno zrelejše. Toda vsak mladostnik, si ne želi odrasti. Ob telesnih spremembah, ki ga opozarjajo na bližajočo se odraslost, na njene zahteve in odgovornosti, na nove, še neznane izzive ga prevevajo mešani občutki. V začetnem adolescenčnem obdobju mučijo take bojzani marsikaterega mladostnika, a pri večini postopoma minejo in se umaknejo veselju nad lastnim razvojem. A pri nekaterih se razrastejo in se kažejo v izrazitem odporu do hrane ali kakšni drugačni obliki zavračanja hrane.

### **DUŠEVNA ANOREKSIJA**

Je skrajna stopnja zavračanja hrane. Pri dekletih se pojavlja pogosteje kot pri fantih, pri slednjih je zelo redka. Poleg stradanja je sestavni del takšne motnje tudi pretirano izvajanje telesnih vaj, ki naj bi še dodatno porabljalo energijo in zmanjševalo težo, bruhanje ali celo pretirana uporaba odvajal. Anoreksična dekleta izgubijo tudi menstruacijo, shujšajo pa do take skrajnosti, da ljudi okoli njih ne skrbi samo za njihovo zdravje, ampak za njihovo življenje. Ob vsem tem se dekleta sploh ne zaveda, da na pogled še zdaleč ni prijetno; z ugodjem in nekakšnim zmagoslavjem opazuje reakcije drugih na svoj videz in jih na vse načine izsiljuje z nihanjem na robu življenja. Že prav perfekcionistično si še naprej prizadeva, da bi izgubila vsak gram telesne teže, ne glede na boje in napetosti, ki jih to dogajanje nujno sproži v družini.

Duševno dogajanje, ki je osnova te motnje, je dekletovo zavračanje odraslosti in spolne vloge. V družini anoreksičnih deklet veljajo čisto posebni odnosi in nenavadne medsebojne navezanosti, ki otežujejo odraščanje.

### **BULIMIJA**

Ta motnja hranjenja je bolj skrita, a se pojavlja še pogosteje kot anoreksija. Ponavadi se prav tako začne v mladostniškem obdobju, včasih tudi pri fantih, izhaja iz globokega strahu pred možno nepopolnostjo svojega telesa. Ta bojazen je podzavestno povezana z občutjem lastne ne vrednosti. Kaže se s pretiranim hranjenjem, ki mu sledi namerno izzvano bruhanje. Pri tej motnji je prisotna obsedenost z lastnim telesom in strah pred pomanjkljivostmi zunanje podobe. Bulimija je povezana z nesposobnostjo izražanja jeze in s prikrito, navzven



neizraženo agresivnostjo. Izmenično pretirano hranjenje in bruhanje nosi v sebi jasno simboliko naklonjenosti in hkrati zavračanja sebe in drugih. Številnim osebam z bulimijo uspeva, da dolgo vzdržujejo domala normalno telesno težo, tako da celo najbližjim v njihovem okolju ne pride na misel, koliko opravka si dajo s hrano, tako v razmišljanju kot v doživljanju. Ker ta motnja postopoma preide v pravo obsedenost, zaposluje vedno več misli in vedno bolj izrazito usmerja v malone vse vedenje prizadetega. Vse njegove prejšnje interese da na stranski tir in ga prisili, da opusti marsikatero prijetno in koristno dejavnost. Pomembne življenjske spremembe, na primer selitev od doma, jo včasih prekinejo, drugih primerih postopoma preneha sama od sebe ali pa jo zaustavi šele dolgotrajno in zapleteno zdravljenje.

### **ČEZMerno HRANJENJE V ADOLESCENCI**

Čeprav je zunanja podoba debelega človeka nasprotna od tiste zaradi anoreksije, je v njeni psihodinamiki pri mladostnikih obeh spolov pogosto skrit podoben odpor do odraslosti in samostojnosti. Namesto drobnega telesca, ki anoreksični mladostnici daje iluzijo, da je še otrok in ji zagotavlja varnost pred vsem, kar bi ji lahko prinesla odraslost, je tudi zatekanje v hrano – ki je prispodoba odvisnosti, pasivne preskrbljenosti in zadoščenosti prek najlaže dosegljivega ugodja – poskus zadržati čas in preprečiti možne nevarnosti, ki prežijo v odraslosti.

Medtem ko je anoreksija izključno povezana z osebnostnimi potezami, kot so izrazita aktivnost, odločnost, perfekcionizem in doslednost, pri pretirano debelih mladostnikih manjkajo že sledi teh lastnosti, kar jih ponavadi močno ovira na vseh področjih njihovega življenja.

Tudi če motnje hranjenja nimajo zelo globokih in težko razrešljivih psiholoških vzrokov, so v mladostniškem obdobju že samo njihove posledice hudo moteče za zdrav osebnostni razvoj. Nezadovoljstvo z zunanjo podobo je mladostniku, ki ima še posebno ranljivo samospoštovanje, lahko močan razlog za nizko samovrednotenje. Zaradi svoje zunanje drugačnosti se izogiba družabnim stikom z vrstniki in se zateka v samoto. Tako je prikrajšan za velik del razvojnih spodbud, ki bi mu bile potrebne za zdrav osebnostni razvoj. Počuti se osamljenega in odrinjenega. Bolj kot je ob tem nesrečen, bolj se zateka k tolažbi s hrano; ker se ob tem redi, se še bolj umika v samoto. Zaščita doma mu je hkrati neskončno nujno in neskončno odveč, zato prihaja v konflikte tudi z domačimi. Nerešena čustvena napetost ga še bolj sili, da je s svojo težavo sam, kar jo ponavadi še stopnjuje.(7)

✓ **Hrana naj ne bo enolična.**

Enaka živila naj se ne pojavljajo v enem obroku, prav tako ne v dnevnih obrokih. To velja tudi za postopke toplotne obdelave živil. Pripravimo lahko okvirne jedilnike za deset do štirinajst dni vnaprej. Današnji hitri tempo življenja, predvsem mladostnikov ne dopušča časa za hranjenje ob stalnem času zgolj v okviru družine. Prvi problem je ta, da mladostniki – srednješolci preživijo veliko časa od doma in se domov vračajo pozno. Drugi razlog pa je današnja vloga matere. Njena naloga ni več samo kuhati, čistiti, vzgajati otroke, ... skratka biti doma. Tudi matere imajo danes svojo poklicno kariero in službo, ki se ne konča ob dveh ali treh popoldan. Družina potem takem zgublja na pomenu in s tem tudi na mestu v razvoju otrokovih prehranjevalnih navad in zdravemu načinu prehranjevanja. Vse pogostejše se na jedilnikih znajde že vnaprej pripravljena hrana, tudi hitra hrana in pa predvsem hrana ki jo imajo otroci radi, to pa vsekakor ni biološko polnovredna in zelo raznolika hrana. Na jedilnikih se tako vrti komaj ducat različnih jedi. Starši otrokom, pa tudi mladostnikom ustrezajo tudi zato, da je mir v hiši in da jih ima otrok rajši. Vzrok temu pa je premalo znanja o zdravi prehrani ali zavedanja o zdravi prehrani s strani staršev.

✓ **Hrano dobro žvečimo in jo z zobmi zmeljemo.**

Vse hitrejši tempo našega življenja nam ne dopušča časa za pravilno hranjenje, kar pa predstavlja velik plus za trgovce. Ti s svojimi malimi prigrizki ponujajo "zdrav in hiter obrok". Ti mali prigrizki so po svoji sestavi v velikem nasprotju z zdravim načinom prehranjevanja. Vsebujejo namreč veliko prikritih maščob in jih povprečen potrošnik ne prepozna, kljub odklonilnemu odnosu do maščob. To je predvsem posledica oglaševanja trgovcev. Na njihovo past se najlažje ujame šolajoča se mladina, predvsem v času srednjega šolanja. Vzrok temu so tudi prekratki odmori namenjeni malici. Petnajst, oz. dvajset minut vsekakor ni dovolj, da lahko hrano dobro prežvečimo in zmeljemo z zobmi.

✓ **Stroški prehrane.**

Pri prehrani pazimo na to, da ne osiromašimo biološke vrednosti obrokov. Ne opustimo kakovostnih in nujno potrebnih živil, predvsem ne smemo opustiti mleka in mlečnih izdelkov, kvalitetnih, malo mastnih rib, sadja in zelenjave. Vendar je to v praksi težko izvedljivo. Posebej pri srednješolcih. Za osnovnošolce je dobro poskrbljeno saj imajo šolske kuhinje, kjer imajo osnovnošolci možnost, da zaužijejo topel obrok. V srednjih šolah pa tega ni. Imajo le kioske, ki seveda želijo prodati čim manj za čim več denarja in se pri tem ne sprašujejo, kaj je bolj in kaj je manj zdravo ali koristno za mladostnike. Tu pa pridejo na dan socialne razmere mladostnikov. In marsikdo si težko vsak dan kupi malico, ki bi ustrezala njegovim potrebam

po energiji.. Šole sicer poskušajo rešiti ta problem z regresirano prehrano oz. boni, vendar je to samo zatiskanje oči pred realnostjo.

## **HIPOTEZE**

Po pregledu problematike področja prehranjevanja sem postavila naslednje hipoteze:

- ✓ Znanje mladostnikov o zdravi prehrani je zelo pomanjkljivo.
- ✓ Osnovne prehranjevalne navade se oblikujejo zelo zgodaj v družini.
- ✓ V družinah je razen izjem tovrstno znanje zelo majhno, ker so prehranjevalne navade v družinah tudi slabe.
- ✓ Na izbiro živil mladih predvsem vpliva lahka dostopnost hrane pred kvaliteto hrane.

Izbira živil je odvisna od okusa, ki se oblikuje že v otroštvu in tudi od socialnega stanja posameznikov.

# METODOLOGIJA

Za preverjanje postavljenih hipotez sem se odločila uporabiti anonimno anketo.

Anketa je vsebovala naloge zaprtega tipa, pol zaprtega in odprtega tipa, kjer so dijaki odgovore obkrožili, označili s križcem ali napisali.

Anketa je vsebovala enaindvajset vprašanj in je bila vsebinsko razdeljena na štiri dele:

- ✓ prvi del je obsegal vprašanja o dijakovih prehranskih navadah
- ✓ drugi del je obsegal vprašanja o znanju in poznavanju zdrave prehrane
- ✓ tretji del je obsegal vprašanje o dijakovem jedilniku
- ✓ četrti del je obsegal vprašanja o telesni višini in teži .

Pol zaprti tip ankete sem uporabila za ugotavljanje prehranskih navad srednješolcev. V njem so dijaki s križci ali številkami označevali pomen posameznih živil v njihovi prehrani ali delež posameznih živil na njihovih jedilnikih.

Zaprta tip vprašanj je bil uporabljen predvsem v drugem delu, ki je obsegal vprašanja o znanju in poznavanju zdrave prehrane. S tem delom ankete sem želela ugotoviti koliko mladostniki poznajo načela zdrave prehrane, ki jih določa svetovna zdravstvena organizacija, , ker so dijaki tako lažje izrazili svoje mnenje.

Za ugotavljanje povprečnega jedilnika dijakov pa sem uporabila odprti tip ankete, v katerem so dijaki napisali živila zaužita prejšnji dan in njihovo količino.

Na ta del so se tudi navezovala vprašanja o telesni višini in teži dijakov. Iz teh podatkov sem izračunala ITM(indeks telesne mase), ki mi je služil za osnovo ugotavljanja primerne hranjenosti dijakov. ITM uporabljajo za ugotavljanje primerne prehranjenosti tudi na šolskih dispanzerjih.

ITM se izračuna po formuli:  $ITM = \frac{m}{m^2}$

Telesna teža je primerna, če ITM znaša od 18,5 do 25. Vrednost 18,5 velja za odrasle, pri mlajših mladostnikih je lahko nekoliko nižja, vendar ne pod 17,5. Vrednosti pod 18,5 pomenijo, da ima mladostnik prenizko telesno težo. Vrednosti nad 25 pa pomenijo, da ima mladostnik povečano telesno težo. O debelosti govorimo pri vrednostih indeksa telesne mase nad 30, ki so že neugodne za zdravje. (8)

V raziskavo sem vključila dijake prvega in tretjega letnika gimnazij in strokovnih šol. Zajeti so dijaki gimnazije Celje- Center, gimnazije Lava, Srednje zdravstvene šole, Srednje šole za gostinstvo in turizem in dijake gimnazije Celje – Center, smer predšolska vzgoja.

Iz vsakega programa sem anketirala dva oddelka prvih in dva oddelka tretjih letnikov, izjema so dijakinje predšolske vzgoje, kjer sem zaradi manjšega števila dijakinj anketirala en razred prvega in en razred tretjega letnika

Prve in tretje letnike sem uporabila zato, ker se v teh starostnih obdobjih izvajajo v šolah redni sistematski pregledi. drugi razlog pa je bil v tem, da me je zanimalo, ali se od prvega do tretjega letnika dijaki v šoli še kaj naučijo o zdravi prehrani. Izbira šol je bila povezana z dejstvom, da imajo na vseh šolah, kjer sem izvajala anketo pouk dopoldan in popoldan. Izhajala sem iz hipoteze, da na kvaliteto prehrane dijakov vpliva tudi čas pouka.

Izbira strokovnih šol pa je temeljila na njihovih programih. Tako zdravstvena kot gostinska šola obsegata v svojih strokovnih predmetih vsebine povezane s poznavanjem zdrave prehrane. Zato sem pričakovala, da bo njihovo znanje o zdravi prehrani boljše od povprečja.

Rezultate anonimnih anket, ki so jih reševali dijaki že omenjenih srednjih šol, sem nato statistično obdelala.

Skupno število vseh anketiranih je bilo 427, od tega 201 dijakov prvih in 226 dijakov tretjih letnikov.

Poseben problem mi je pri obdelavi podatkov povzročala analiza jedilnikov, kaj so dijaki zaužili prejšnji dan. Odgovori so bili ponekod zelo pomanjkljivi, manjkali so podatki o količini zaužitih živil ali pa so bila živila naštetá le površno. Zaradi velikega števila anket sem se potem odločila, da med anketami izberem naključni vzorec, ki je obsegal 160 anket.

Pri teh sem analizirala vsak jedilnik tako, da sem zaužitim živilom s pomočjo tabel iz knjige J. Požar: Hranoslovje določila količino ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob v vsakem posameznem živilu. Skupno količino maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov sem potem primerjala z navedeno težo posameznega dijaka. Iz teže dijaka sem namreč določila, kolikšna količina beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob bi bila zanj dnevno primerna. Pri tem sem upoštevala priporočilo, da je za mladostnike in odrasle osebe priporočena dnevna količina zaužitih beljakovin okoli 1 g na 1 kg telesne teže. Za ogljikove hidrate okoli 5 g na 1 kg telesne teže in za maščobe 0,5 g na 1 kg telesne teže. (9)

Glede na zaužite količine beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob ter izračunane ITM vrednosti sem potem dijake razvrstila v skupine, kar je prikazano v rezultatih.

Dijake sem razdelila v tri skupine glede na njihov ITM. Prva skupina vsebuje dijake s prenizkim ITM, druga skupina vsebuje dijake z ustreznim ITM in tretja skupina dijake s previsokim ITM. Potem sem znotraj vsake skupine delila dijake glede na vnos beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Problematične so predvsem maščobe in ogljikovi hidrati, saj je prvih preveč in drugih na račun prvih premalo. To je bil tudi glavni razlog za neustrezno hranjenost.

Anonimni anketni vprašalnik je priloga te naloge. (glej prilogo 1)

Rezultate analize ankete sem predstavila v tabelah in grafih.

# REZULTATI

1. vprašanje: **Kolikokrat ponavadi ješ navedena živila?**

## GIMNAZIJSKI PROGRAM, 1. LETNIK

	večkrat dnevno	enkrat dnevno	4 - 6x tedensko	2 - 3x tedensko	1x tedensko	1 -3x mesečno	nikoli
sveže sadje	35	31	18	10	4	0	1
sveža zelenjava	11	31	24	18	10	3	2
kuhana zelenjava <sup>1</sup>	1	10	17	39	21	8	3
stročnice	1	3	8	23	34	24	6
krompir	0	5	35	47	6	4	2
riž	0	1	4	29	44	20	1
testenine	0	0	11	27	46	15	0
kruh, kosmiči	37	38	11	7	6	0	0
mleko in mlečni izdelki	41	33	11	10	3	0	1
jajca	1	4	9	18	38	26	3
rdeče meso	0	8	23	32	16	9	11
perutnina	0	2	11	39	31	14	2
ribe	1	0	7	11	25	51	4

### LEGENDA:

<sup>1</sup> kuhana zelenjava – ne krompir

## STROKOVNI PROGRAM, 1. LETNIK

	večkrat dnevno	enkrat dnevno	4 - 6x tedensko	2 - 3x tedensko	1x tedensko	1 -3x mesečno	nikoli
sveže sadje	38	18	14	22	7	1	2
sveža zelenjava	6	31	21	23	10	5	6
kuhana zelenjava	1	8	19	33	25	9	7
stročnice	1	2	6	18	39	30	6
krompir	0	6	29	32	30	5	0
riž	0	0	12	28	40	21	1
testenine	0	0	13	24	44	19	2
kruh, kosmiči	46	28	11	9	3	5	0
mleko in mlečni izdelki	39	37	10	12	4	0	0
jajca	0	9	15	23	34	13	8
rdeče meso	1	7	17	22	29	12	14
perutnina	0	4	13	29	39	14	3
ribe	0	0	6	7	24	47	18

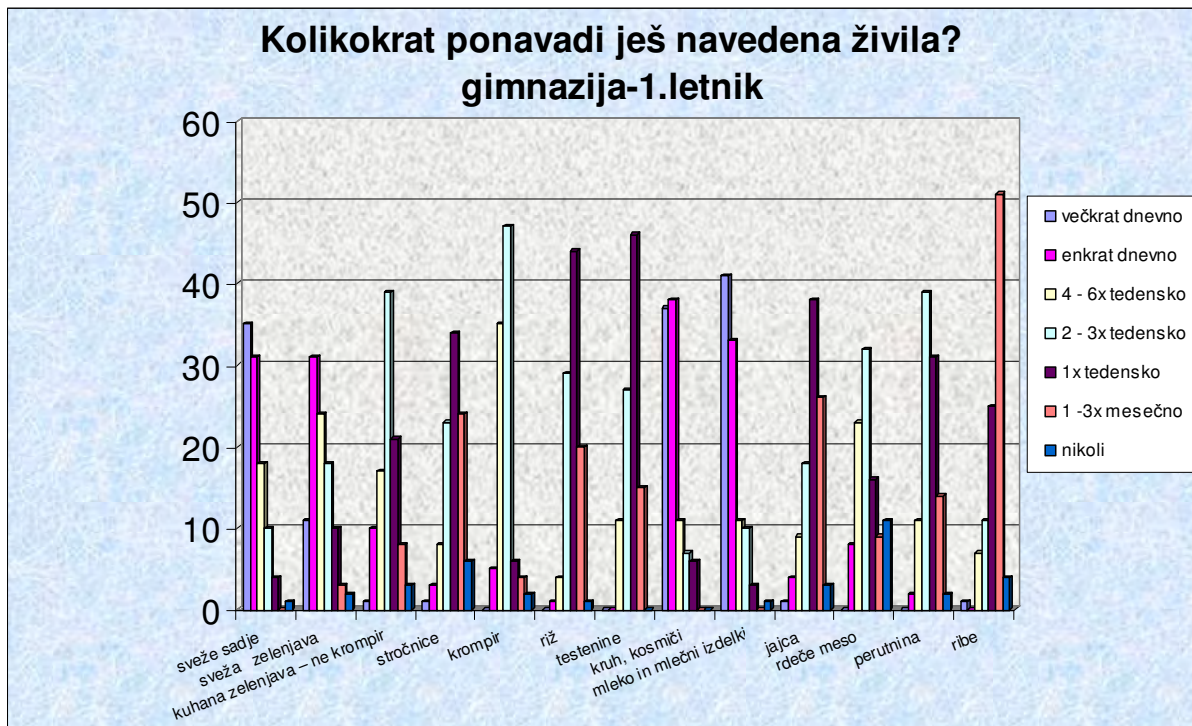
### GIMNAZIJSKI PROGRAM, 3. LETNIK

	večkrat dnevno	enkrat dnevno	4 - 6x tedensko	2 - 3x tedensko	1x tedensko	1 -3x mesečno	nikoli
sveže sadje	34	27	16	18	5	1	2
sveža zelenjava	9	25	24	26	13	4	2
kuhana zelenjava	1	12	15	40	20	9	6
stročnice	2	2	10	23	32	27	7
krompir	0	6	41	46	8	1	1
riž	0	4	8	29	41	19	2
testenine	2	0	8	31	50	12	0
kruh, kosmiči	35	36	14	14	4	0	0
mleko in mlečni izdelki	33	42	14	8	6	0	0
jajca	0	1	14	29	38	18	3
rdeče meso	0	8	16	30	33	9	7
perutnina	1	7	13	40	30	8	4
ribe	1	2	1	12	25	57	5

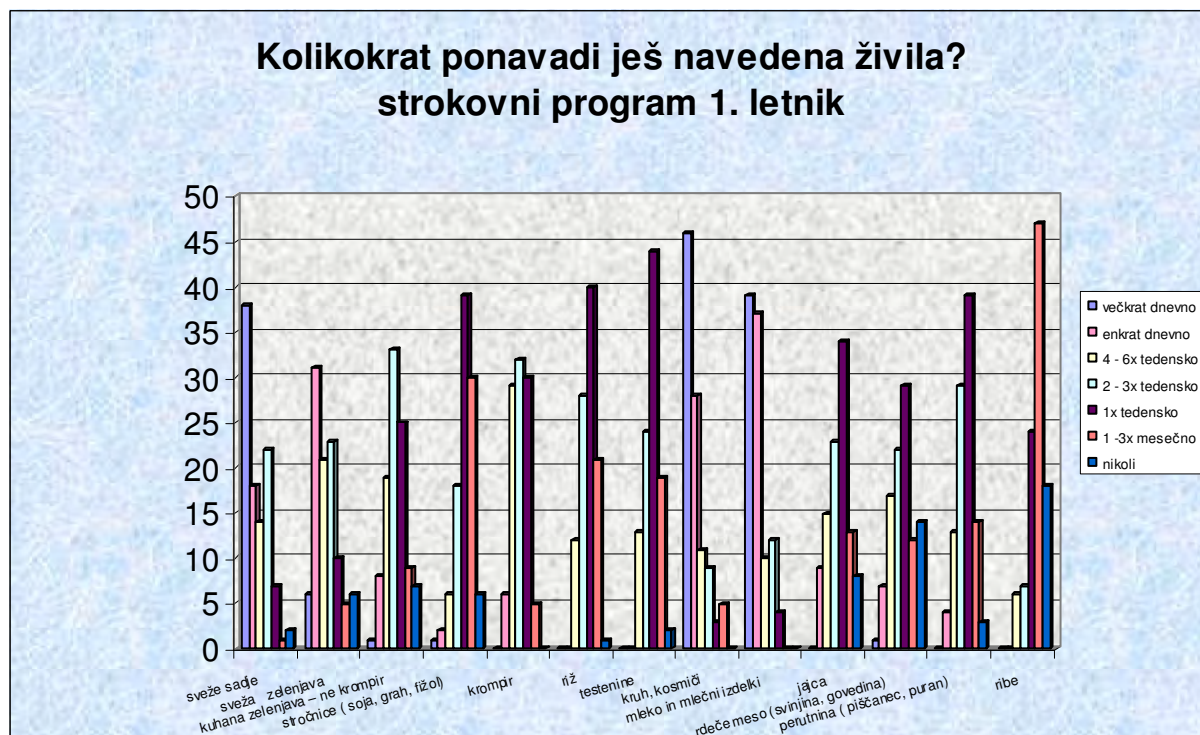
### STROKOVNI PROGRAM, 3. LETNIK

	večkrat dnevno	enkrat dnevno	4 - 6x tedensko	2 - 3x tedensko	1x tedensko	1 -3x mesečno	nikoli
sveže sadje	34	38	19	19	9	4	0
sveža zelenjava	7	25	30	31	20	6	4
kuhana zelenjava	3	16	19	42	28	11	4
stročnice	1	2	8	23	39	39	11
krompir	1	6	36	53	23	4	0
riž	0	4	11	28	57	20	3
testenine	0	3	18	53	36	13	0
kruh, kosmiči	55	32	16	11	8	0	1
mleko in mlečni izdelki	42	33	24	15	8	0	1
jajca	2	5	13	28	46	23	6
rdeče meso	14	17	22	28	27	9	6
perutnina	6	11	21	44	26	10	5
ribe	0	2	8	17	32	57	7

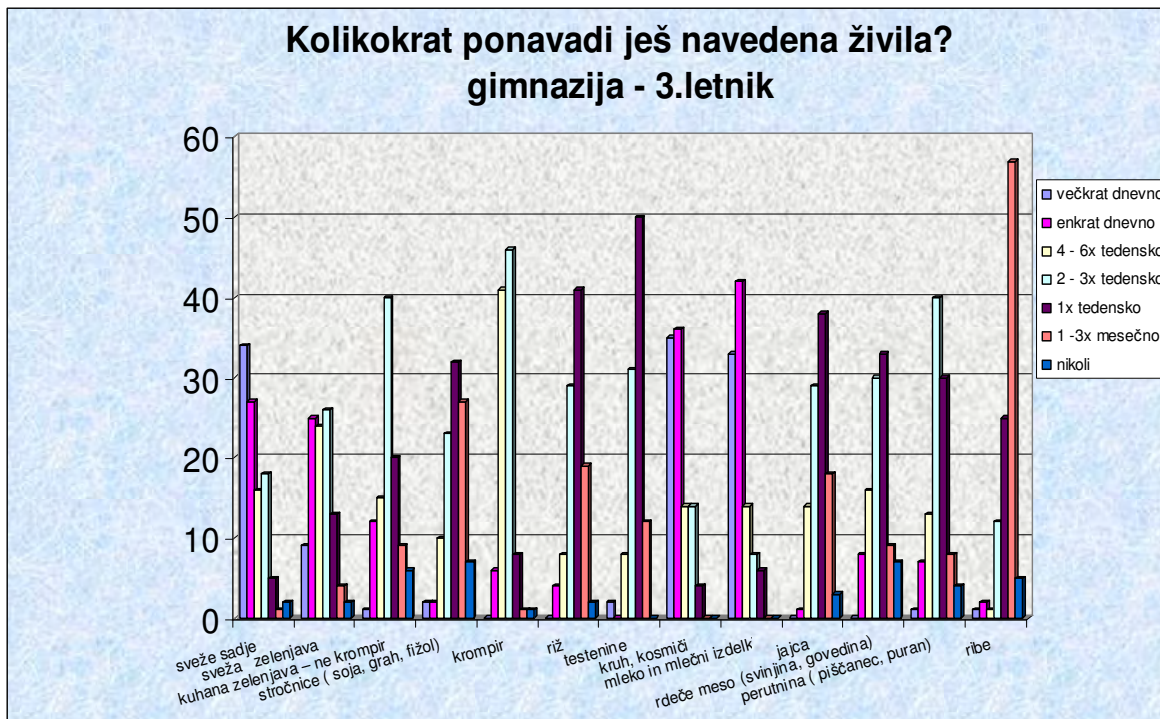




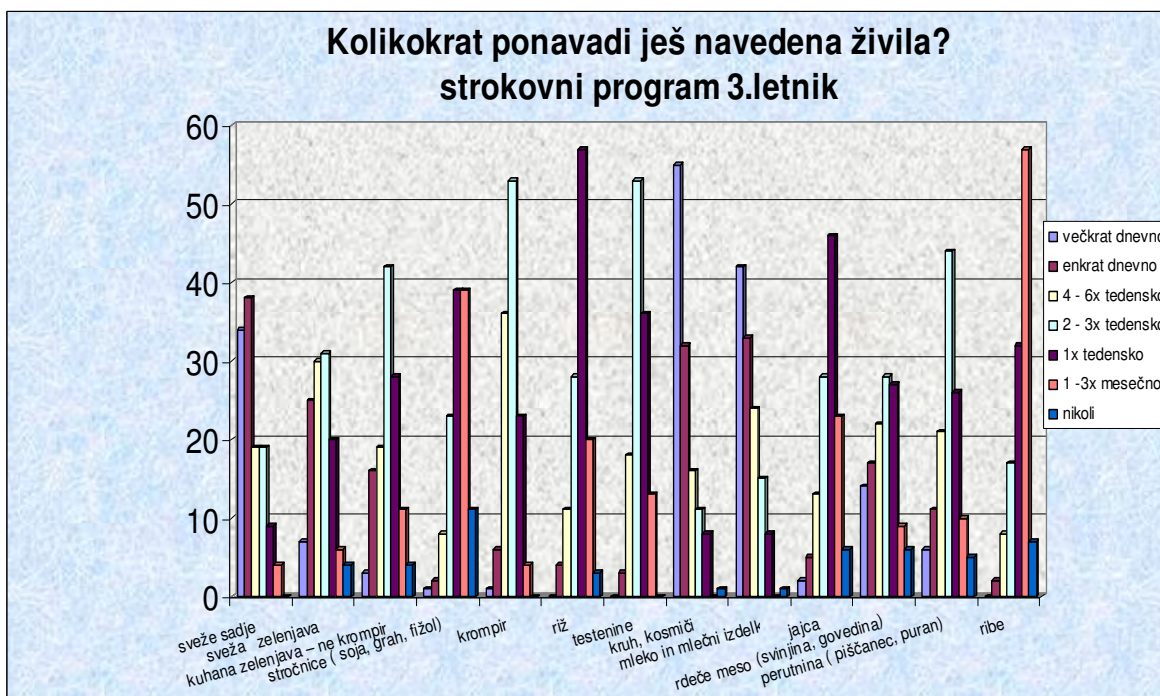
Graf 1



Graf 2



Graf 3



Graf 4

## 2. vprašanje: Če ne uživajte mesa, zakaj ne?

Odgovori:	GIM1 <sup>1</sup>		STR1 <sup>2</sup>		GIM3 <sup>3</sup>		STR3 <sup>4</sup>		SKUPAJ	
	Št.odg. <sup>5</sup>	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
Živali se mi smilijo	8	47%	7	20%	8	50%	7	39%	30	35%
Na sploh ne maram mesa	5	29%	14	40%	4	25%	5	28%	28	33%
Tudi moji prijatelji <sup>6</sup>	2	12%	4	11%	0	0%	2	11%	8	9%
Drugo	2	12%	10	29%	4	25%	4	22%	20	23%

### LEGENDA:

<sup>1</sup>Gimnazijski program, 1. letnik

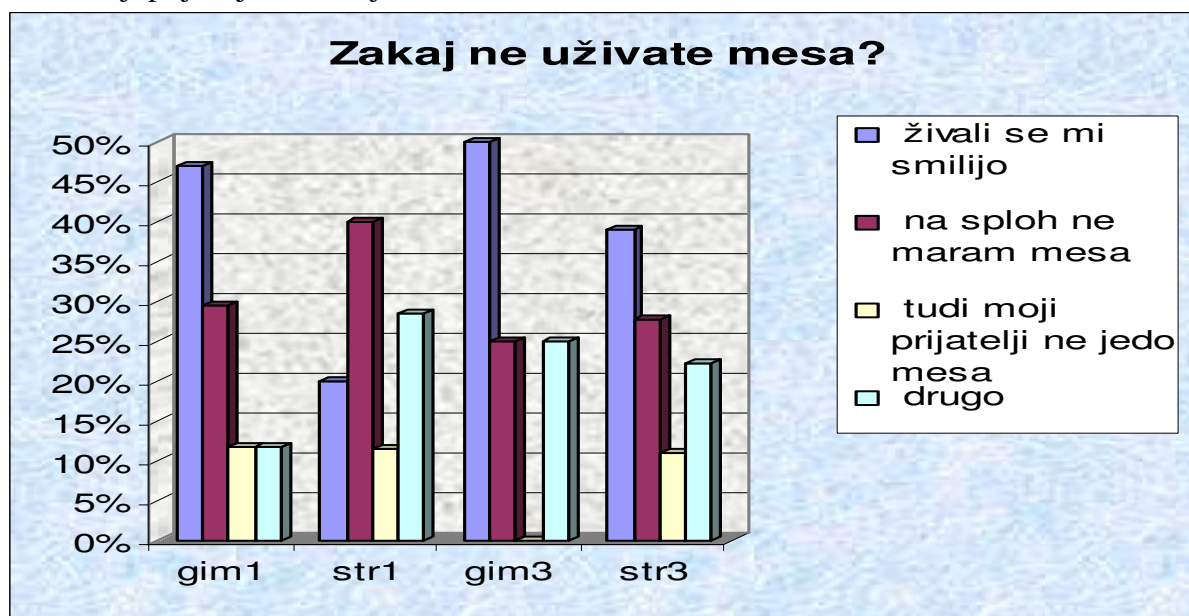
<sup>2</sup>Strokovni program, 1. letnik

<sup>3</sup>Gimnazijski program, 3. letnik

<sup>4</sup>Strokovni program, 3. letnik

<sup>5</sup>Število odgovorov

<sup>6</sup>Tudi moji prijatelji ne uživajo mesa



Graf 5



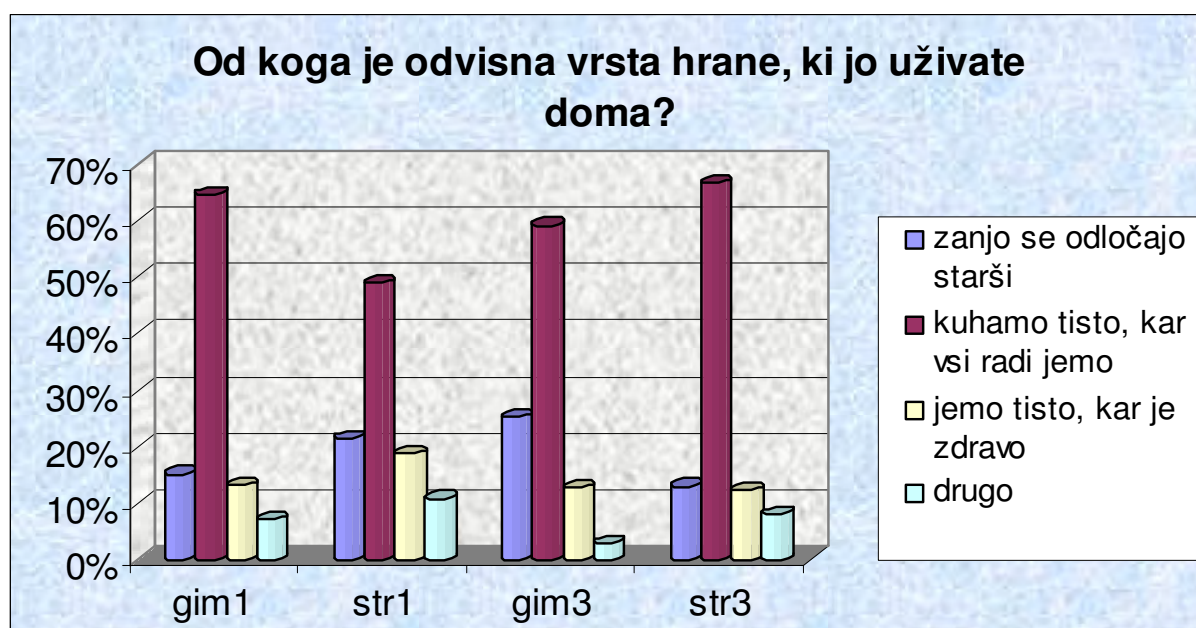
Graf 6

### 3. vprašanje: Od koga je odvisna hrane, ki jo uživате?

ODGOVORI:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št. odg.	%	Št. odg.	%	Št. odg.	%	Št. odg.	%	Št. odg.	%
Zanjo se odločajo starši	15	15%	22	22%	26	25%	16	13%	79	19%
Kuhamo tisto <sup>1</sup>	64	65%	50	49%	61	59%	82	67%	257	60%
Jemo tisto, kar je zdravo	13	13%	19	19%	13	13%	15	12%	60	14%
Drugo	7	7%	11	11%	3	3%	10	8%	31	7%

#### LEGENDA:

<sup>1</sup>Kuhamo tisto, kar vsi radi jemo



**Graf 7**

### 4. vprašanje: Kakšna je po tvojem mnenju zdrava prehrana? Naštete skupine oštevilči od 1 do 8 tako, da boš z 1 označil živila, ki jih moramo zaužiti največ.

#### GIMNAZIJSKI PROGRAM, 1. LETNIK

	1	2	3	4	5	6	7	8
veliko sadja	34	41	13	5	3	3	0	0
zelenjave <sup>1</sup>	11	32	39	9	4	1	2	1
mleko <sup>2</sup>	3	7	8	39	30	12	0	0
škrobna živila	5	5	8	14	26	41	0	0
beljakovine	1	3	3	22	34	33	3	0
maščobe	0	1	0	1	0	2	67	28
slaščice	1	0	0	0	0	1	27	70
tekočine <sup>3</sup>	44	10	28	9	2	6	0	0

#### LEGENDA:

<sup>1</sup> veliko zelenjave

<sup>2</sup> mleko in mlečni izdelki

<sup>3</sup> veliko tekočine

### STROKOVNI PROGRAM, 1. LETNIK

	1	2	3	4	5	6	7	8
veliko sadja	58	25	8	1	5	3	0	2
zelenjave	7	42	34	9	5	0	5	0
mleko	0	2	10	42	29	18	0	1
škrobna živila	2	4	8	22	26	30	9	1
beljakovine	1	6	14	17	26	31	4	3
maščobe	3	2	0	3	0	5	46	43
slaščice	2	3	0	0	3	7	38	49
tekočine	29	18	28	8	8	8	0	3

### GIMNAZIJSKI PROGRAM, 3. LETNIK

	1	2	3	4	5	6	7	8
veliko sadja	37	39	11	10	4	1	1	0
zelenjave	15	36	36	8	4	3	0	1
mleko	6	6	12	40	21	15	2	1
škrobna živila	7	5	6	18	24	39	3	1
beljakovine	2	5	9	18	40	26	3	0
maščobe	0	2	2	0	0	6	50	43
slaščice	1	0	0	1	2	2	41	56
tekočine	35	10	27	8	8	11	3	1

### STROKOVNI PROGRAM, 3. LETNIK

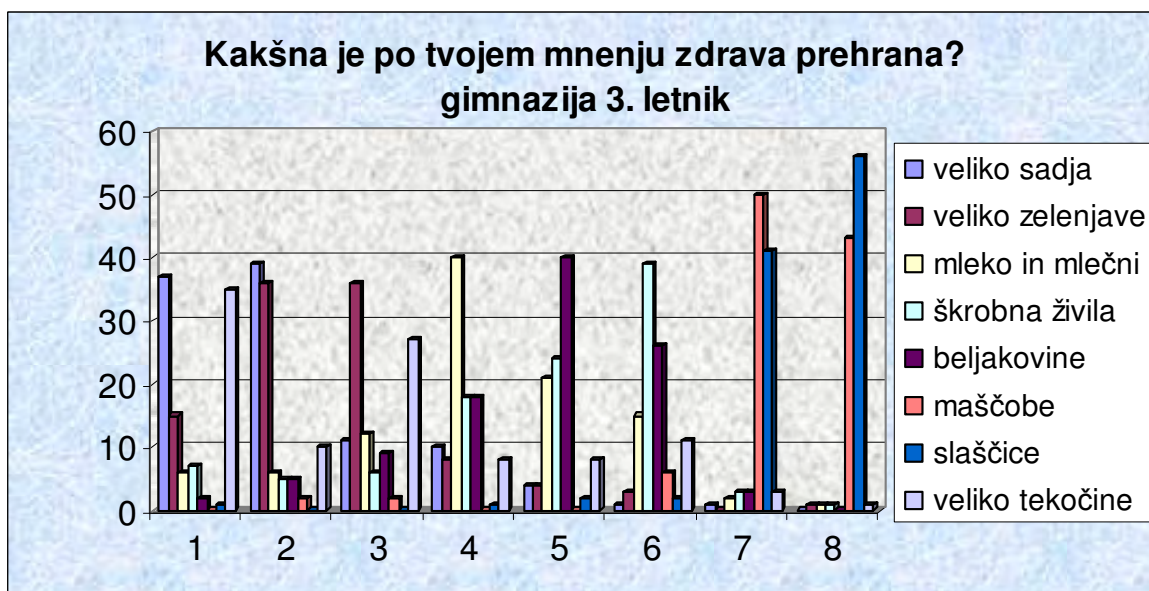
	1	2	3	4	5	6	7	8
veliko sadja	70	38	5	6	2	1	1	0
zelenjave	13	66	30	5	5	4	0	0
mleko	1	8	26	59	25	4	0	0
škrobna živila	9	3	5	20	36	46	1	3
beljakovine	3	3	15	18	42	42	0	0
maščobe	1	1	0	0	0	6	72	43
slaščice	1	0	0	0	2	2	42	76
tekočine	25	4	42	15	11	18	7	1



**Graf 8**



Graf 9



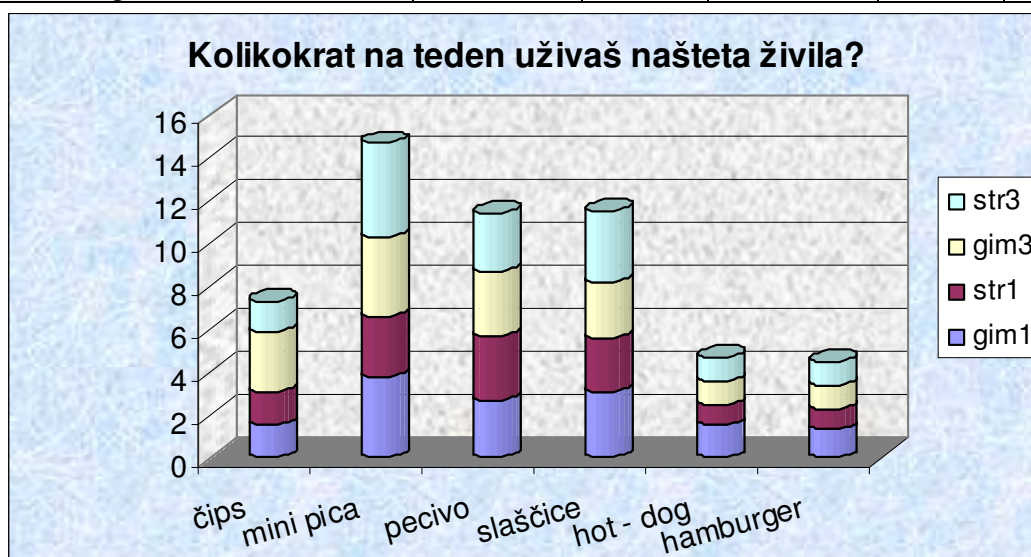
Graf 10



Graf 11

5. vprašanje: **Kolikokrat tedensko uživaš našteta živila?**

POVPREČNO ŠTEVILO ZAUŽITIH ŽIVIL NA TEDEN					
Odgovori:	gim1	str1	gim3	str3	skupaj
Čips ali pomfri	1,5	1,6	2,8	1,4	1,8
Mini pica, sendvič	3,8	2,8	3,7	4,4	3,6
Pecivo: rogljič, krof ...	2,7	3	3	2,7	2,8
Slaščice: Frutabela, Mars...	3,1	2,5	2,6	3,3	2,8
Hot – dog	1,5	1	1,1	1,1	1,2
Hamburger	1,3	1	1,1	1,1	1,1



**Graf 12**

6. vprašanje: **Ali kdo v družini uživa dietno prehrano iz zdravstvenih razlogov ali osebnih razlogov?**

Odgovori:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
DA	23	23%	31	30%	19	18%	35	28%	108	25%
NE	76	77%	71	70%	84	82%	88	72%	319	75%



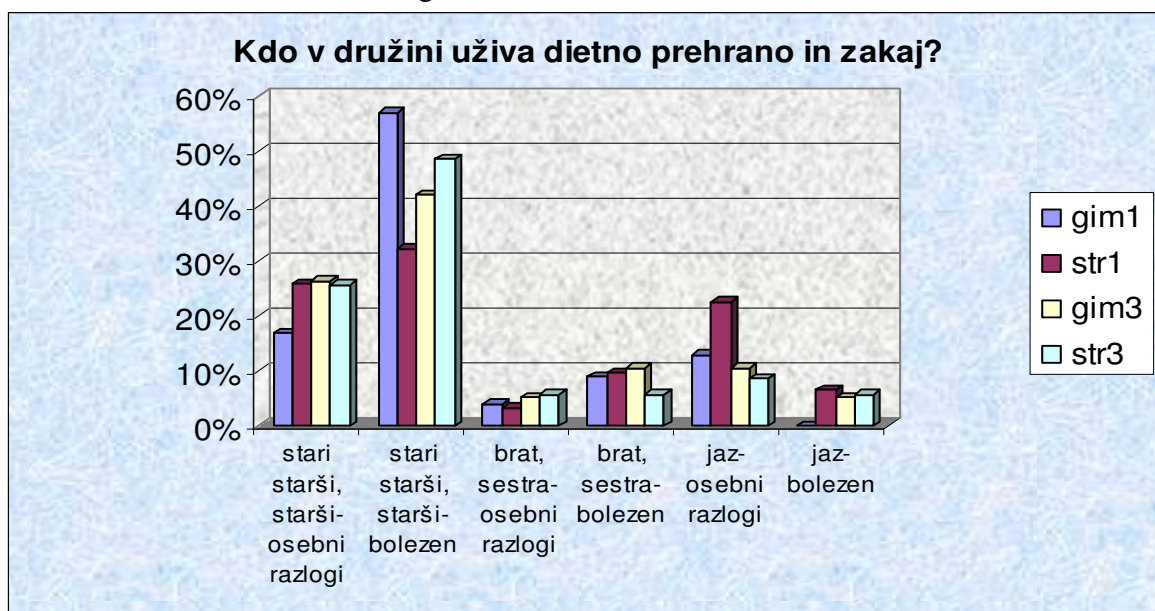
**Graf 13**

6a. vprašanje: Če si odgovoril z DA, kdo v družini uživa dietno prehrano in zakaj?

Odgovori:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
starši-osebni razlogi <sup>1</sup>	4	17%	8	26%	5	26%	9	26%	26	24%
stari starši, starši-bolezen	13	57%	10	32%	8	42%	17	49%	48	44%
brat, sestra-osebni razlogi	1	4%	1	3%	1	5%	2	6%	5	5%
brat, sestra-bolezen	2	9%	3	10%	2	11%	2	6%	9	8%
jaz-osebni razlogi	3	13%	7	23%	2	11%	3	9%	15	14%
jaz-bolezen	0	0%	2	6%	1	5%	2	6%	5	5%

LEGENDA:

<sup>1</sup> stari starši, starši – osebni razlogi



Graf 14

7. vprašanje: Kolikokrat na teden z družino skupaj obedujete? Katere obroke uživate skupaj?

GIMNAZIJSKI PROGRAM, 1. LETNIK

	nikoli	ob vikendih	1x-3x na teden	4x-6x na teden	vsak dan
zajtrk	31	54	5	4	5
kosilo	1	25	18	27	28
večerja	23	6	28	20	22

STROKOVNI PROGRAM, 1. LETNIK

	nikoli	ob vikendih	1x-3x na teden	4x-6x na teden	vsak dan
zajtrk	36	52	5	3	6
kosilo	2	40	7	16	37
večerja	28	15	15	20	24

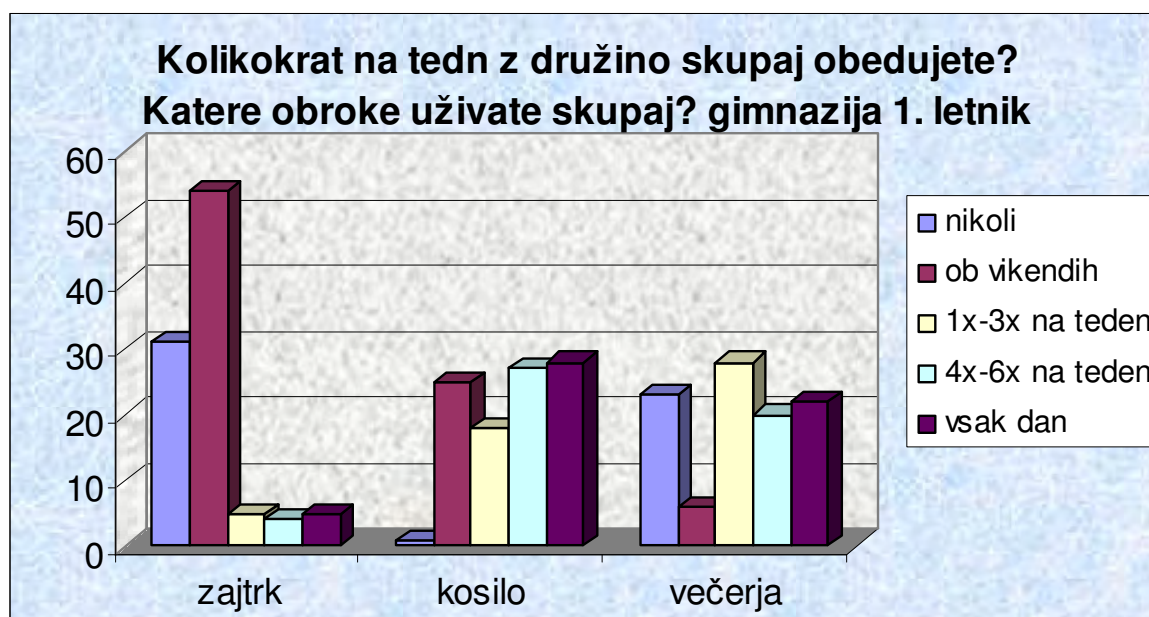


### GIMNAZIJSKI PROGRAM, 3. LETNIK

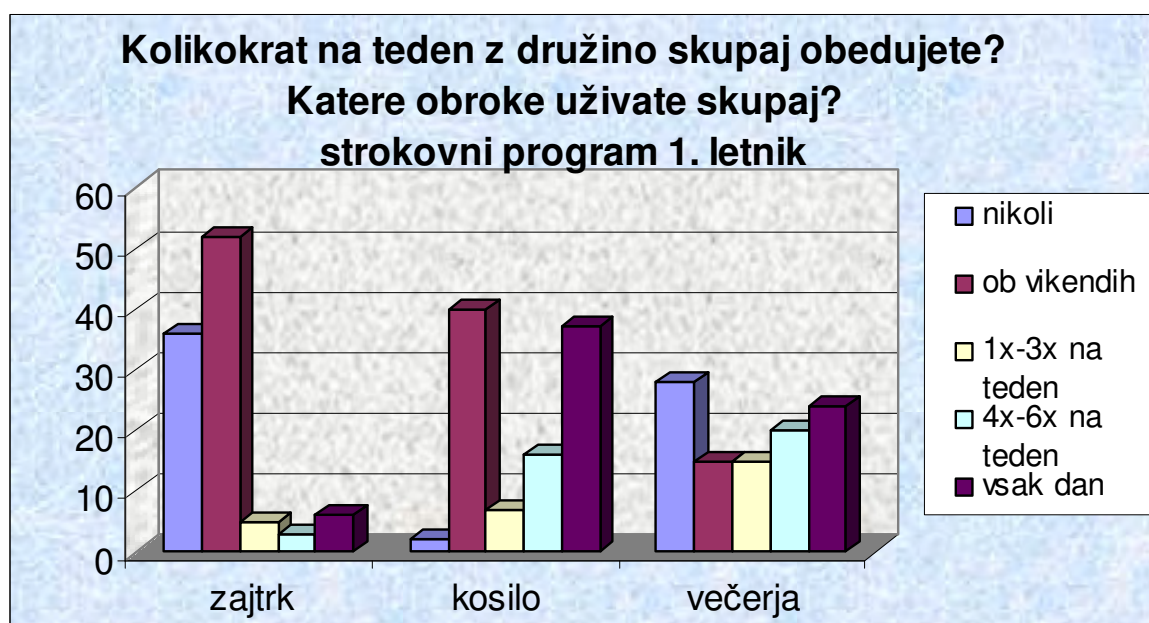
	nikoli	ob vikendih	1x-3x na teden	4x-6x na teden	vsak dan
zajtrk	39	49	9	2	4
kosilo	2	24	23	23	31
večerja	41	15	22	14	11

### STROKOVNI PROGRAM, 3. LETNIK

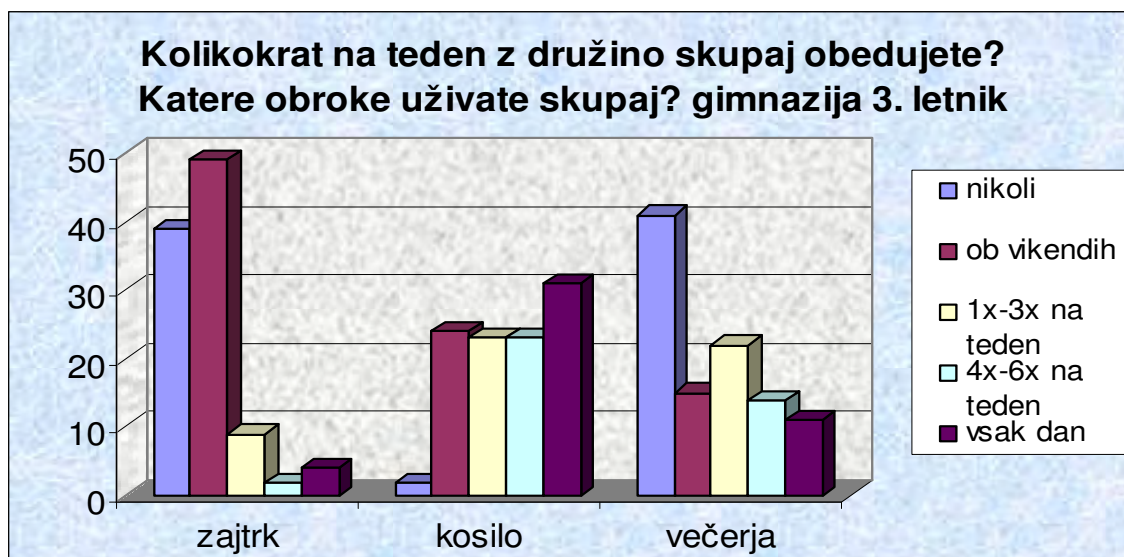
	nikoli	ob vikendih	1x-3x na teden	4x-6x na teden	vsak dan
zajtrk	53	57	6	3	4
kosilo	8	60	15	14	26
večerja	45	20	23	12	23



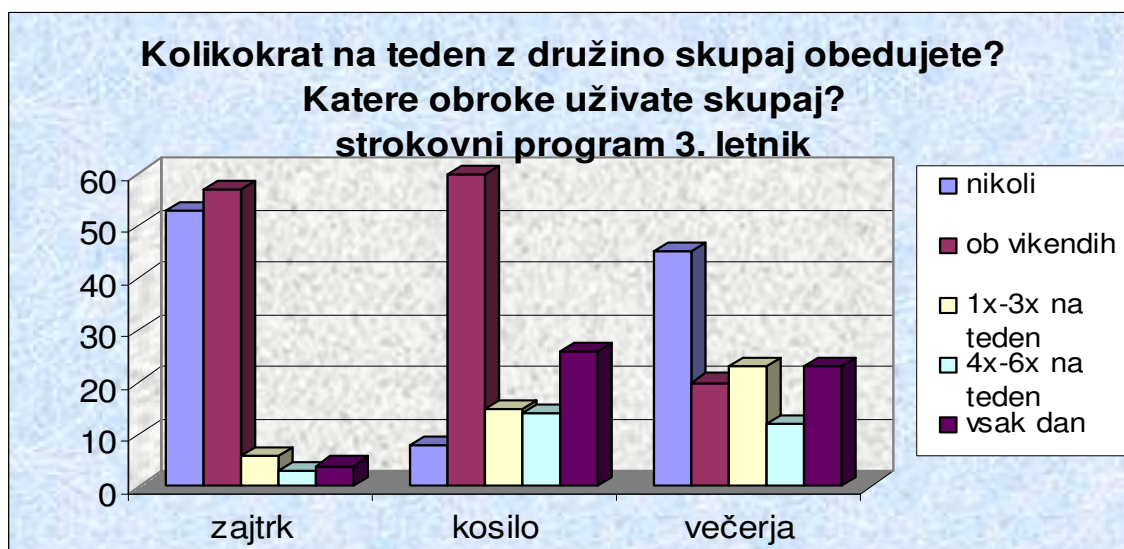
Graf 15



Graf 16



Graf 17



Graf 18

8. vprašanje: Katere obroke uživaš in kako pogosto?

**GIMNAZIJSKI PROGRAM, 1. LETNIK**

	vsak dan	med tednom	ob vikendih	nikoli
zajtrk	48	7	33	11
dopoldanska malica	50	48	0	1
kosilo	93	2	3	1
popoldanska malica	35	18	16	30
večerja	73	9	8	9

**STROKOVNI PROGRAM, 1. LETNIK**

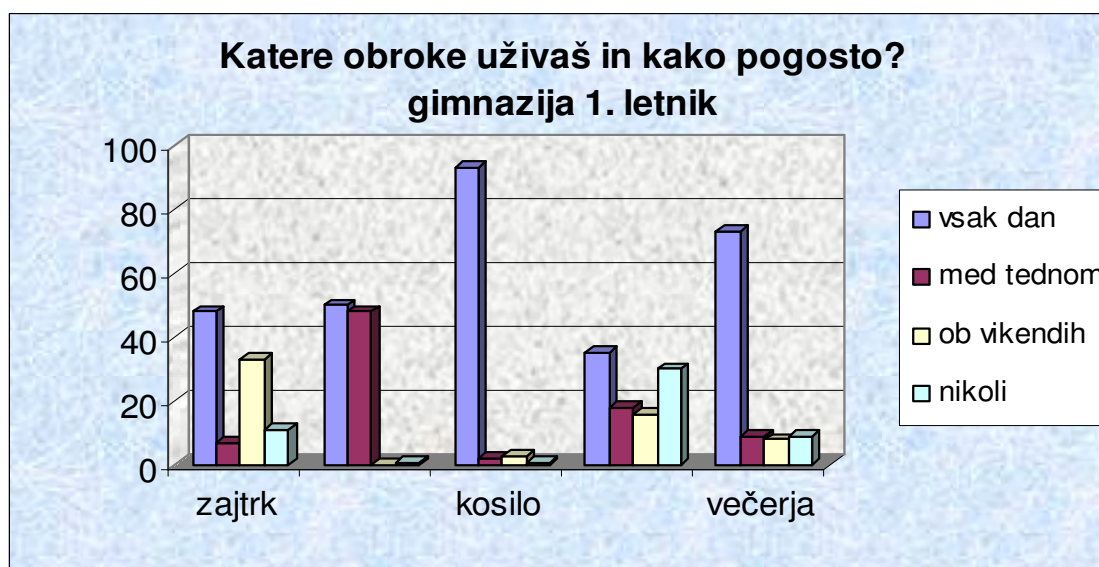
	vsak dan	med tednom	ob vikendih	nikoli
zajtrk	52	8	33	9
dopoldanska malica	33	39	6	24
kosilo	78	6	17	1
popoldanska malica	35	23	15	29
večerja	62	14	7	19

### GIMNAZIJSKI PROGRAM, 3. LETNIK

	vsak dan	med tednom	ob vikendih	nikoli
zajtrk	51	3	32	17
dopoldanska malica	32	57	4	10
kosilo	89	5	8	1
popoldanska malica	31	22	21	29
večerja	61	9	12	21

### STROKOVNI PROGRAM, 3. LETNIK

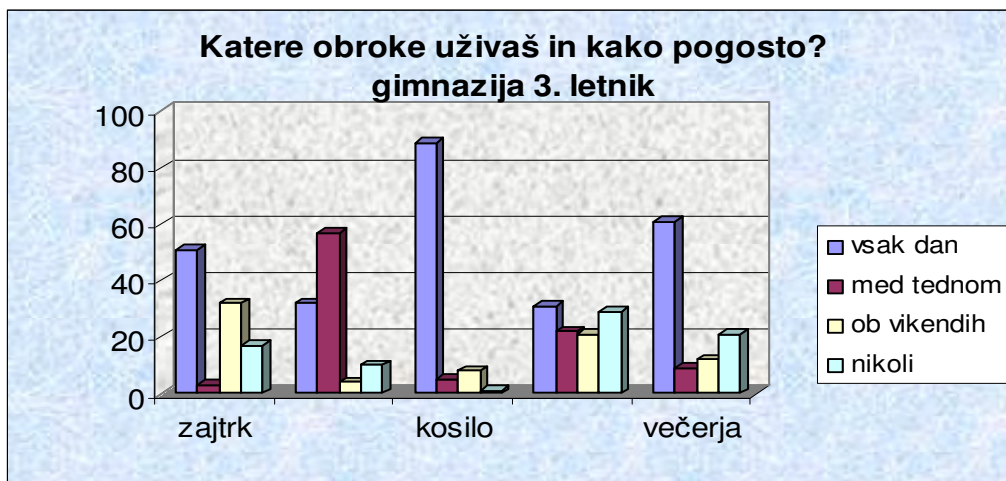
	vsak dan	med tednom	ob vikendih	nikoli
zajtrk	63	16	29	15
dopoldanska malica	30	44	11	38
kosilo	90	5	26	2
popoldanska malica	38	37	13	35
večerja	84	18	10	11



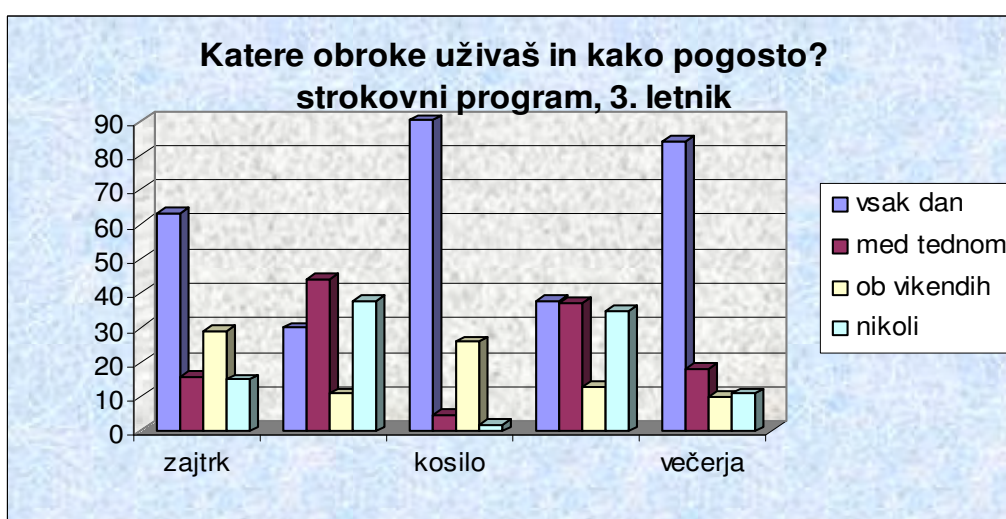
Graf 19



Graf 20



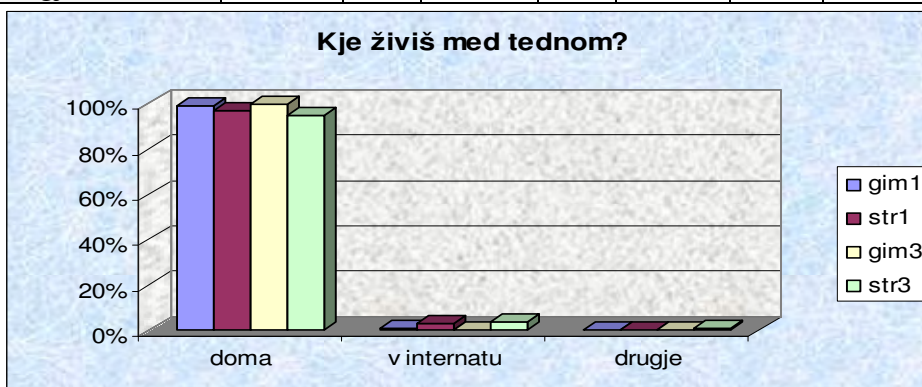
**Graf 21**



**Graf 22**

9. vprašanje: **Kje živiš med tednom?**

ODGOVORI:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
doma	98	99%	99	97%	103	100%	117	95%	417	98%
v internatu	1	1%	3	3%	0	0%	5	4%	9	2%
drugje	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	0%



**Graf 23**

10. vprašanje: **Kako prihajaš v šolo?**

Odgovori:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
Z vlakom <sup>1</sup>	55	56%	85	83%	56	54%	96	78%	292	68%
S kolesom	1	1%	0	0%	5	5%	2	2%	8	2%
Peš	17	17%	6	6%	14	14%	16	13%	53	12%
S starši	25	25%	11	11%	24	23%	6	5%	66	15%
Drugače	1	1%	0	0%	4	4%	3	2%	8	2%

**LEGENDA:**

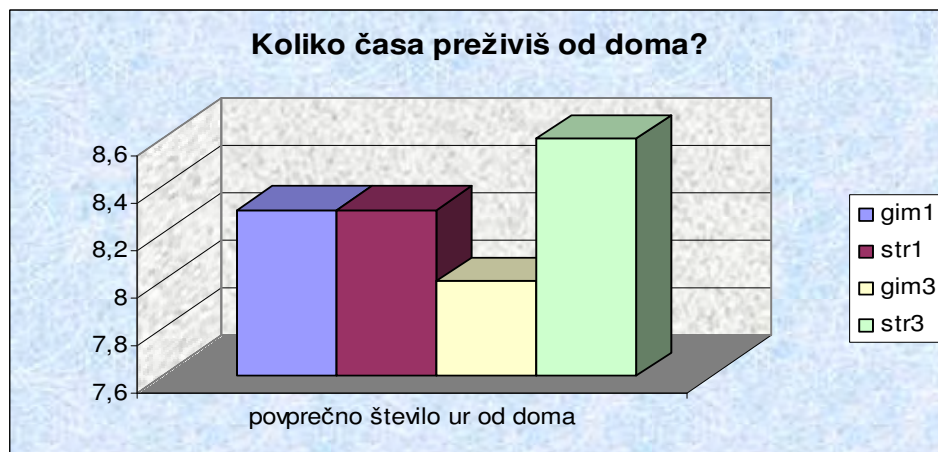
<sup>1</sup> Z vlakom ali avtobusom



**Graf 24**

11. vprašanje: **Koliko časa preživiš od doma?**

	GIM1	STR1	GIM3	STR3	SKUPAJ
povprečno število ur od doma	8,3	8,3	8	8,6	8,3



**Graf 25**

12. vprašanje: **Kje uživaš posamezne obroke hrane med tednom?**

**GIMNAZIJSKI PROGRAM 1. LETNIK**

	doma	v šoli	drugje
zajtrk	69	3	1
dop. malica	1	96	1
kosilo	89	0	8
pop. malica	74	2	0
večerja	94	1	0

**STROKOVNI PROGRAM, PRVI LETNIK**

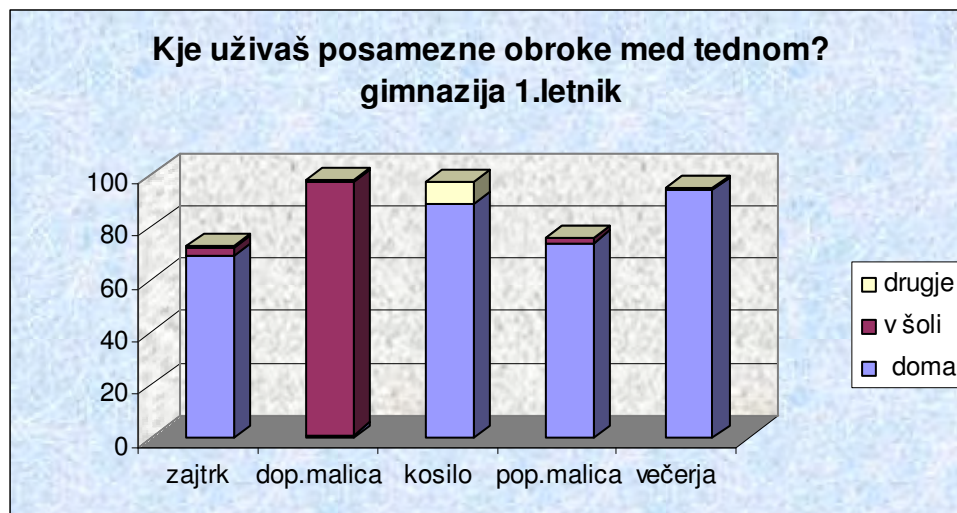
	doma	v šoli	drugje
zajtrk	67	7	7
dop. malica	7	70	7
kosilo	88	2	6
pop. malica	65	17	8
večerja	85	0	5

**GIMNAZIJA, 3. LETNIK**

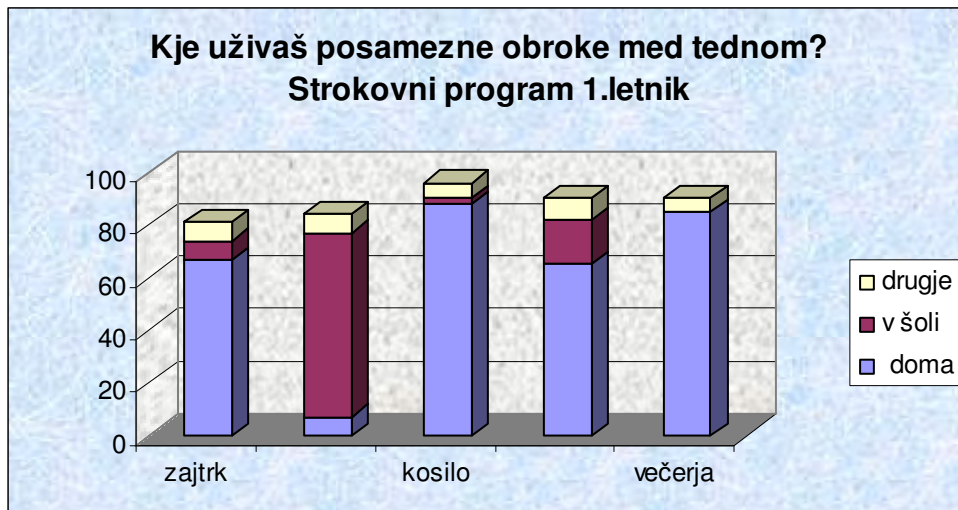
	doma	v šoli	drugje
zajtrk	71	5	1
dop. malica	1	93	0
kosilo	93	0	6
pop. malica	72	1	2
večerja	82	1	1

**STROKOVNI PROGRAM, 3. LETNIK**

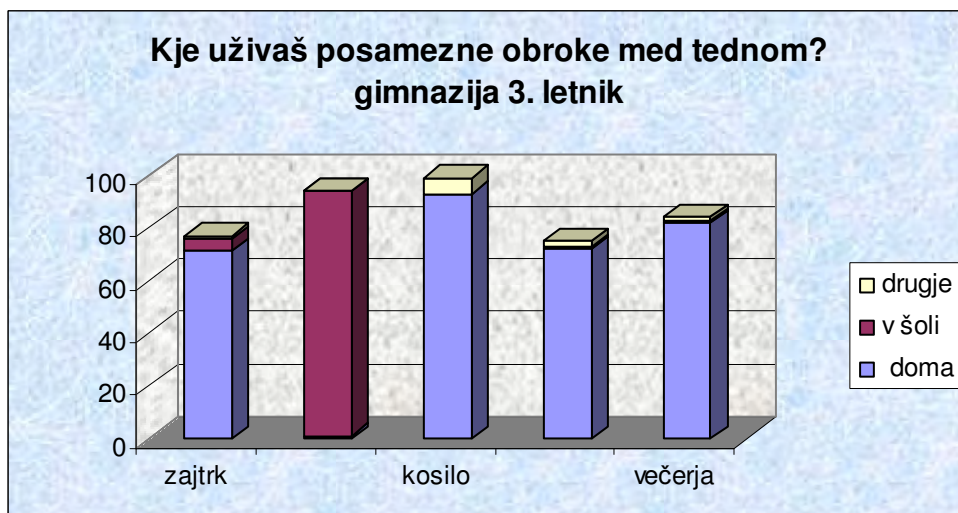
	doma	v šoli	drugje
zajtrk	94	9	9
dop. malica	44	48	9
kosilo	82	18	8
pop. malica	29	69	5
večerja	111	0	5



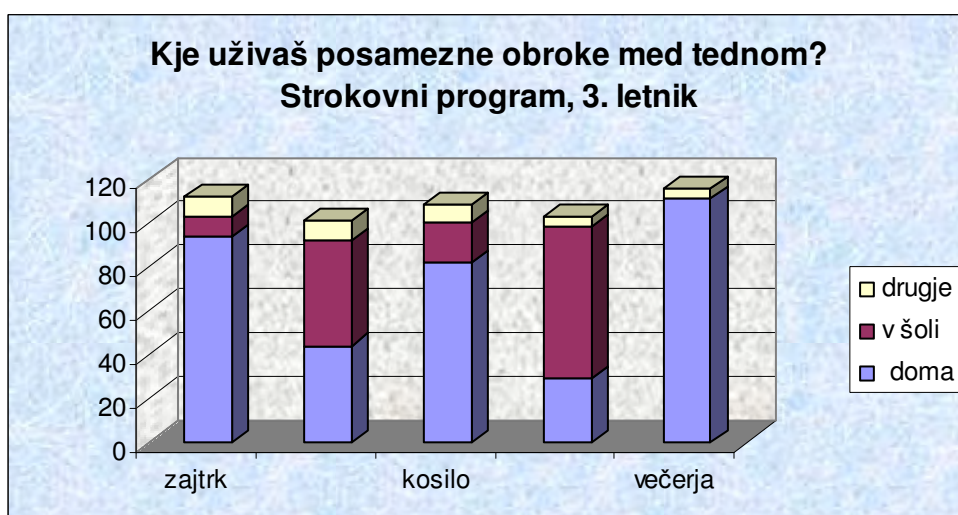
**Graf 26**



Graf 27



Graf 28



Graf 29

13. vprašanje: **Ko greš v trgovino in imaš na voljo več podobnih izdelkov različnih proizvajalcev, na kaj boš pozoren, ko se boš odločal za nakup?**

Odgovori:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
ceno <sup>1</sup>	43	34%	53	50%	38	33%	38	33%	172	37%
meni najljubše <sup>2</sup>	50	40%	28	27%	43	37%	40	35%	161	35%
mnenje prijatelja	0	0%	1	1%	2	2%	3	3%	6	1%
upošteval bom <sup>3</sup>	27	22%	21	20%	27	23%	25	22%	100	22%
pozoren sem na <sup>4</sup>	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%	2	0%
važno je samo <sup>5</sup>	5	4%	2	2%	5	4%	8	7%	20	4%

**LEGENDA:**

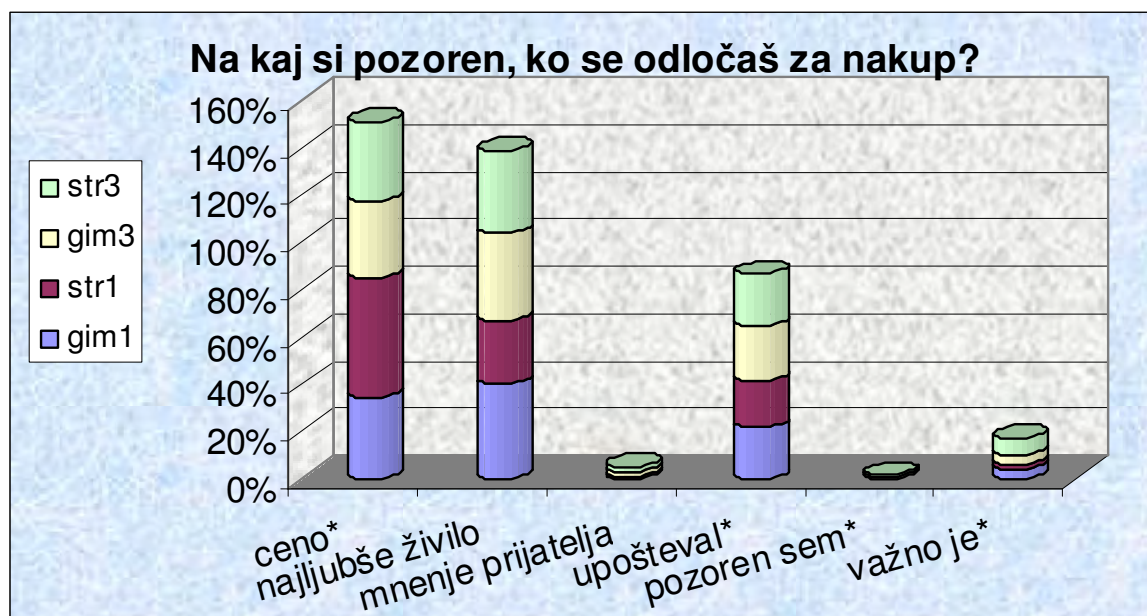
<sup>1</sup> ceno in razpoložljivi denar, ki ga trenutno imam

<sup>2</sup> meni najljubše živilo

<sup>3</sup> upošteval bom potrebe mojega organizma

<sup>4</sup> pozoren sem na živila, ki jih oglašujejo po TV

<sup>5</sup> važno je samo to, da je lepo in dobro



**Graf 30**

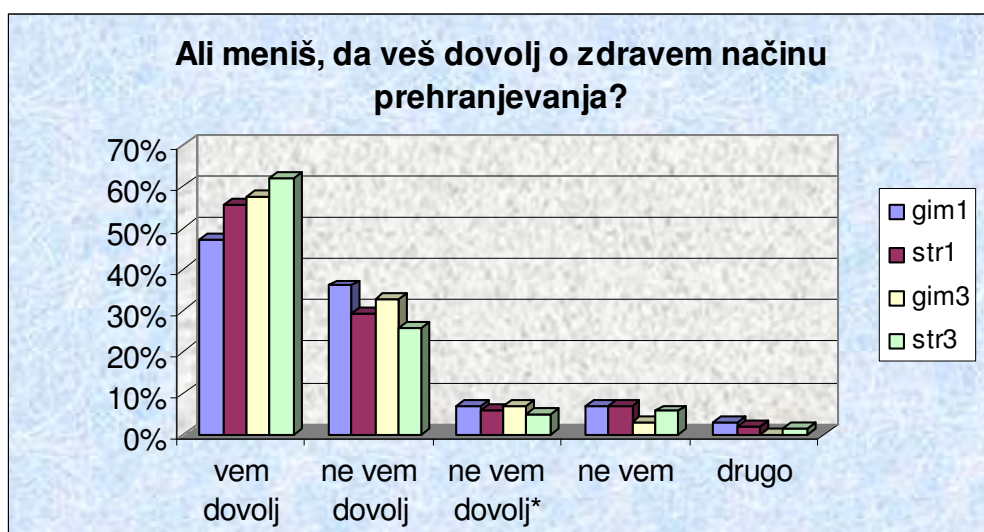
14. vprašanje: **Ali meniš, da veš dovolj o zdravem načinu prehranjevanja?**

Odgovori:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
vem dovolj	47	47%	57	56%	60	58%	77	62%	241	56%
ne vem dovolj	36	36%	30	29%	34	33%	32	26%	132	31%
ne vem dovolj*	7	7%	6	6%	7	7%	6	5%	26	6%
ne vem	7	7%	7	7%	3	3%	7	6%	24	6%
drugo	3	3%	2	2%	0	0%	2	2%	7	2%

**LEGENDA:**

\* ne vem dovolj in me ne zanima





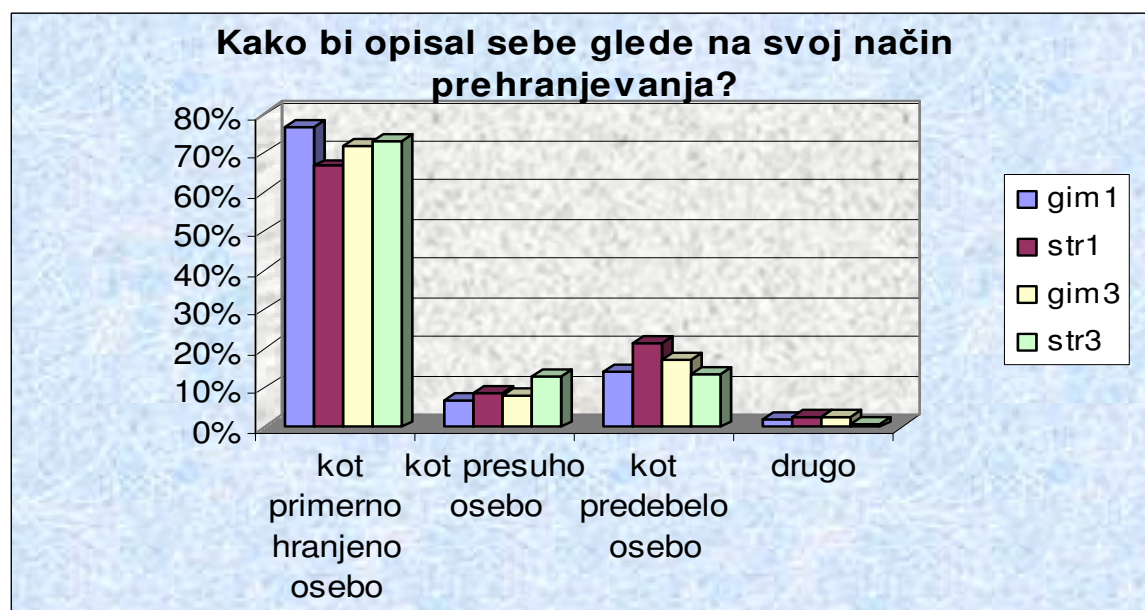
**Graf 31**

15. vprašanje: **Kako bi opisal sebe glede na svoj način prehranjevanja?**

	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
Odgovori:	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
kot primerno <sup>1</sup>	76	77%	68	67%	74	72%	91	73%	309	72%
kot presuho osebo	7	7%	9	9%	8	8%	16	13%	40	9%
kot predebelo osebo	14	14%	22	22%	18	17%	17	14%	71	17%
drugo	2	2%	3	3%	3	3%	1	1%	9	2%

**LEGENDA:**

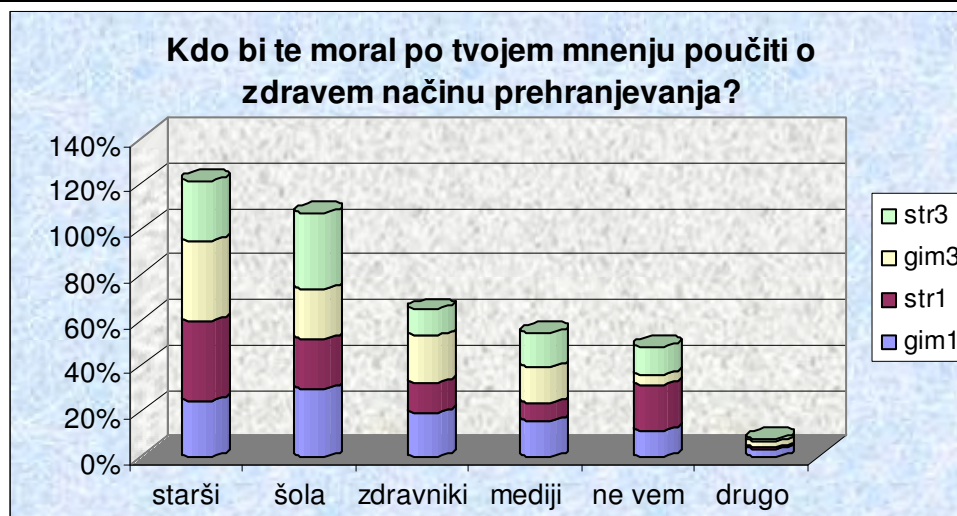
<sup>1</sup> Kot primerno hranjeno osebo



**Graf 32**

16. vprašanje: **Kdo bi te moral po tvojem mnenju poučiti o zdravem načinu prehranjevanja?**

Odgovori:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
starši	35	24%	41	35%	54	36%	45	26%	175	30%
šola	43	30%	26	22%	33	22%	58	33%	160	27%
zdravniki	27	19%	16	14%	31	21%	20	11%	94	16%
mediji	22	15%	10	8%	23	15%	26	15%	81	14%
ne vem	13	11%	24	20%	6	4%	22	13%	65	11%
drugo	4	3%	1	1%	4	3%	3	2%	12	2%



**Graf 33**

17. vprašanje: **Na osnovi česa izbiraš živila, ki jih zaužiješ?**

ODGOVORI:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
izbiram v skladu <sup>1</sup>	38	31%	33	32%	41	36%	44	29%	156	32%
izbiram, kar rad jem <sup>2</sup>	55	45%	35	34%	43	37%	64	42%	197	40%
izbiram, kar je <sup>3</sup>	11	1%	10	10%	11	10%	15	10%	47	10%
izbiram glede na <sup>4</sup>	8	7%	15	15%	13	11%	22	15%	58	12%
ne izbiram, pojem <sup>5</sup>	9	7%	7	7%	6	5%	6	4%	28	6%
drugo	1	1%	3	3%	1	1%	3	2%	8	2%

**LEGENDA:**

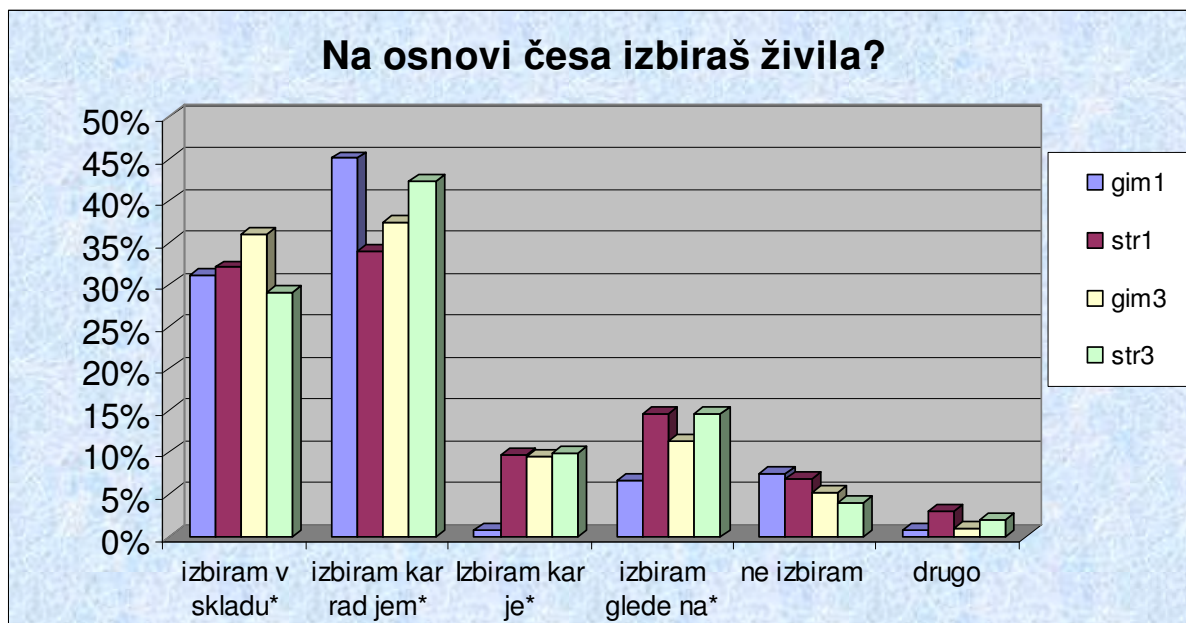
<sup>1</sup> Izbiram v skladu s potrebami mojega organizma, ki jih pač poznam

<sup>2</sup> Izbiram, kar rad jem, ker v hrani uživam

<sup>3</sup> Izbiram, kar je najlažje dosegljivo in me nasiti

<sup>4</sup> Izbiram glede na razpoložljivi denar in ponudbo

<sup>5</sup> Ne izbiram, pojem kar pripravijo drugi



**Graf 34**

18. vprašanje: Če lahko kaj spremenil, kaj bi po tvojem mnenju najbolj vplivalo na dvig kvalitete prehrane mladih?

ODGOVORI:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
več znanja o 1	47	41%	52	49%	45	38%	57	40%	201	42%
več denarja	21	18%	22	21%	23	20%	40	28%	106	22%
urejene šolske <sup>2</sup>	43	38%	28	26%	46	39%	43	30%	160	33%
drugo	3	3%	5	5%	3	3%	2	1%	13	3%

**LEGENDA:**

<sup>1</sup> več znanja o zdravi prehrani

<sup>2</sup> urejene šolske kuhinje



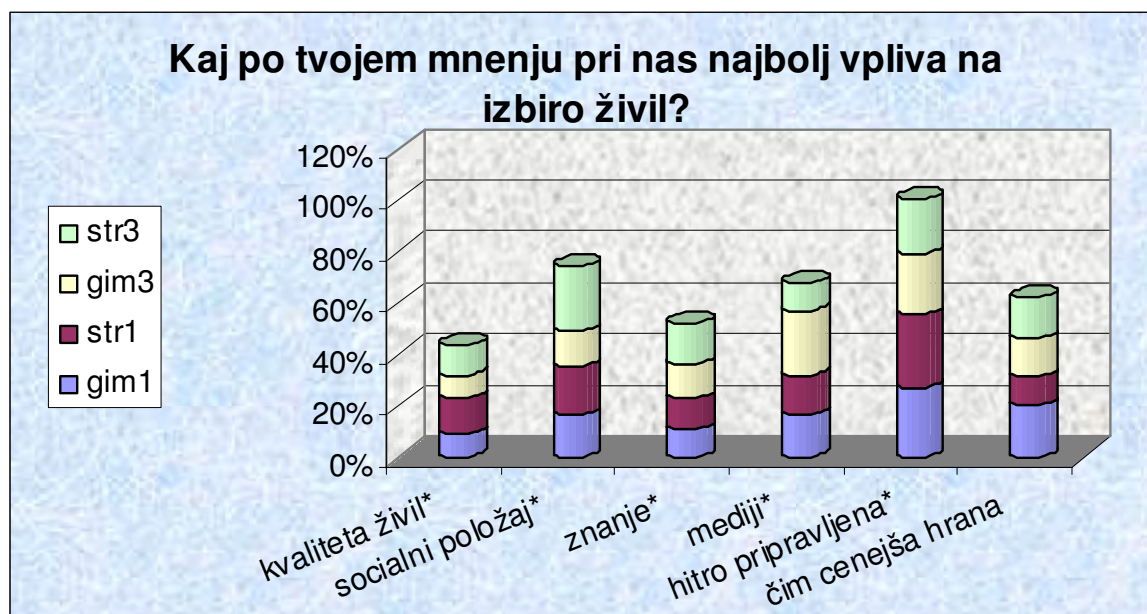
**Graf 35**

19. vprašanje: **Kaj po tvojem mnenju pri nas najbolj vpliva na izbiro živil in način prehranjevanja ljudi?**

ODGOVORI:	GIM1		STR1		GIM3		STR3		SKUPAJ	
	Št.odg.	%	Št. odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%	Št.odg.	%
kvaliteta živil <sup>1</sup>	15	9%	16	14%	13	9%	26	12%	68	11%
socialni položaj <sup>2</sup>	27	16%	22	19%	20	14%	53	25%	122	19%
znanje <sup>3</sup>	18	11%	14	12%	20	14%	33	16%	85	13%
mediji <sup>4</sup>	27	16%	18	16%	37	25%	22	11%	104	16%
hitro pripravljena <sup>5</sup>	45	27%	33	28%	35	24%	43	21%	156	25%
čim cenejša hrana	33	20%	13	11%	22	15%	33	16%	101	16%

**LEGENDA:**

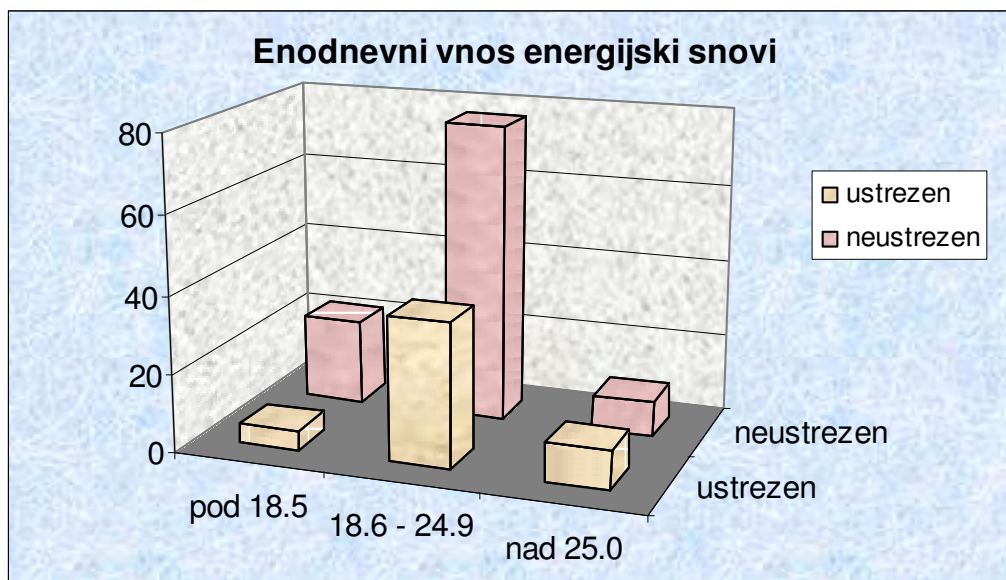
- <sup>1</sup> kvaliteta živil in njihova izbira glede na potrebe organizma  
<sup>2</sup> socialni položaj posameznikov; bogatejši jedo bolj zdravo kot revnejši  
<sup>3</sup> znanje o zdravi prehrani  
<sup>4</sup> mediji z reklamami in embalaža živil  
<sup>5</sup> hitro pripravljena in lahko dosegljiva hrana



**Graf 36**

20. vprašanje: **Ustreznost prehrane**

ITM	ustrezen	neustrezen
pod 18.5	5	22
18.6 – 24.9	37	77
nad 25.0	10	9



**Graf 37**

## DISKUSIJA

S pomočjo anketnega pristopa sem želela ugotoviti kakšne so prehranjevalne navade srednješolcev, v kakšni meri poznajo zdravo prehrano in v kakšni meri upoštevajo njena načela. Zanimalo me je tudi, kakšna je njihova samopodoba ter njihov enodnevni jedilnik.

### 1. vprašanje: **Kolikokrat ješ navedena živila?**

Rezultati so pokazali, da je prehrana srednješolcev premalo pestra. Sveže sadje zaužije vsak dan 60% srednješolcev, le 36% dijakov 1. letnikov in 30% dijakov 3. letnikov ga uživa večkrat dnevno. Svežo zelenjavo uživa vsak dan le 29% dijakov, 4% dijakov je sploh ne uživa. Kuhane zelenjave ne uživajo vsak dan, 36% jo ima na jedilniku le 2-3 krat na teden. 20% dijakov uživa stročnice 2-3 krat na teden, tretjina le enkrat tedensko, tretjina le 1-3 krat mesečno. Krompir je takoj za žiti in žitnimi izdelki pomemben vir energije v naši vsakdanji prehrani, vsebuje tudi biološko pomembne beljakovine, tretjina dijakov ga uživa 4-6 krat tedensko, 40% ga uživa 2-3 krat na teden. 70% dijakov uživa kruh in kosmiče vsak dan. Riž in testenine večina uživa enkrat tedensko, četrtnina 2-3 krat tedensko. Uživanje mleka in mlečnih izdelkov upada z odraščanjem. Vsak dan ga zaužije 77% dijakov 1. letnikov in 66% dijakov tretjih letnikov in le 51% dijakov tretjih letnikov srednjih strokovnih šol. Četrtnina dijakov zaužije priporočeno 2-3 jajca na teden, dobra tretjina eno jajce na teden, petina 1-3 na mesec in osmina 4-6 na teden. Rdeče meso uživa 20% dijakov 4-6 krat na teden, 26% 2-3 krat na teden, 24% enkrat na teden in 10% ga uživa 1-3 krat na mesec. Perutnino uživa 4-6 krat na teden 14%, 2-3 krat na teden 35%, enkrat tedensko 30% in 1-3 krat mesečno 10% dijakov. Ribe uživa 50% dijakov 1-3 krat na mesec in le 25% enkrat tedensko kot je priporočeno.

Iz odgovorov je razvidno, da v pestrosti izbranih živil ni razlike med dijaki prvih in tretjih letnikov. V njihovi prehrani prevladuje kruh, kosmiči in mlečni izdelki. Te večinoma uživajo večkrat dnevno. Med škrobnimi živili izrazito izstopa še krompir, sledijo testenine in bolj na koncu je riž. Mlečni izdelki, kot sem že omenila prednjačijo med beljakovinskimi živili, najmanj priljubljeno beljakovinsko živilo pa so ribe, čeprav bi naj prednjačile pred rdečim mesom in perutnino. Zanimivo je tudi, da je med dijaki strokovnih šol opazno več tistih, ki redno uživajo rdeče meso, medtem ko dijaki gimnazij pogosteje uživajo piščančje meso. najbolj izstopajo podatki o zaužitem sadju in zelenjavi. Sveže sadje redno pogosteje uživajo dijaki gimnazij in dijaki tretjih letnikov strokovnih šol. Med dijaki prvih letnikov strokovnih šol pa je delež takšnih dijakov opazno nižji. Še vedno pa je tistih, ki redno uživajo sveže sadje

v povprečju malo več kot polovica, kar je zagotovo zaskrbljujoče. Podobno je tudi z uživanjem sveže ali kuhane zelenjave. Le-ta naj bi bila redno na jedilnikih mladostnikov. Vendar je resnično stanje precej drugačno. Redno uživa zelenjavo le okoli 40% dijakov, pri čemer zopet izstopajo dijaki strokovnih šol, kjer je ta delež opazno manjši. V okvirih priporočil zdrave prehrane so samo jajca. Stročnice, ki so priporočen vir rastlinskih beljakovin večina uživa redko, je pa precej dijakov, ki stročnic sploh ne uživajo.

## 2. vprašanje: **Če ne uživaš mesa, zakaj ne?**

Precej dijakov ne uživa mesa. Pri tem je opazno povečan delež dijakov, ki ne jedo mesa med prvimi letniki. Vegetarijancev je med prvimi letniki več ( 26%) kot med tretjimi letniki (15%), sicer pa predstavljajo petino anketiranih dijakov. To predstavlja kar velik delež, glede na to, da ni bila anketirana celotna populacija. Seveda me je zanimalo, zakaj ne jedo mesa.

Dijaki, ki so se opredelili, da ne jedo mesa, so kot glavni razlog navedli, da se jim smilijo živali, oziroma da na sploh ne marajo mesa. Manj je takšnih, le okoli 10%, ki so navedli, da tudi njihovi prijatelji ne jedo mesa. Iz tega sklepam, da je vpliv prijateljev in iskanje novega razlog, zakaj mladostniki ne jedo mesa. Je pa precej takšnih, ki so navedli drugo, vendar se potem niso natančneje opredelili o svojem vzroku.

## 3. vprašanje: **Od koga je odvisna vrsta hrane, ki jo uživate doma?**

Rezultat je bil pričakovan. Največ dijakov se je opredelilo, da kuhajo tisto hrano, ki jo imajo vsi radi. Tako se je opredelilo kar 57% dijakov prvih letnikov in 63% dijakov tretjih letnikov. Sledi odgovor, da se za domače jedilnike odločajo starši. Šele na tretjem mestu je odločanje po načelih zdrave prehrane. Iz tega sklepam, da je prehranjevanje v družinah povezano bolj z slučajno izbiro živil po načelih, kaj je najhitreje gotovo ali morda sezonsko najlažje dosegljivo. To pa pomeni, da tudi starši ne poudarjajo pred otroki načel zdrave prehrane in da družina tu ne opravlja vloge prenosa nekega znanja, temveč prej razvad. Lahko si samo predstavljamo, da bo problem prehranjevanja vedno večji. Še vedno velja pregovor, da kar se Janezek nauči, to Janez zna. Če torej mladi že v družini ne dobe znanja o načelih zdrave prehrane, potem tega tudi ne bodo prenesli na svoje otroke.

#### 4. vprašanje: **Kakšna je po tvojem mnenju zdrava hrana?**

Pri tem vprašanju se je najbolj pokazalo šibko znanje dijakov o zdravi prehrani, saj so le redki sestavili pravilno prehransko piramido. Dijaki se zavedajo, da so maščobe in slaščice v zdravi prehrani najmanj pomemben faktor, zatakne pa se pri beljakovinah. Verjetno vedo, da so to gradbeni elementi celic, vendar pa ne vedo, katero živilo jih vsebuje, kljub temu, da so imeli poleg beljakovin navedena živila. To še enkrat potrjuje njihovo šibko znanje o zdravi prehrani. Predvsem postavljajo na vrh po pomembnosti sadje in zelenjavo. Glede na ostale odgovore sklepam, da je to bolj posledica oglaševanja po medijih, saj danes vsi promovirajo sadje in zelenjavo, celo zdravniki. Druga zelo očitna posledica oglaševanja pa je postavljanje vode na prvo mesto. Tako se je odločila večina anketiranih. Iz ostalih odgovor se da sklepati, da ne poznajo pomena živil po snoveh, ki jih vsebujejo. Zanimivo je, da je večina dijakov postavila na zadnja mesta po pomembnosti slaščice, sami pa jih zelo pogosto uživajo. Iz teh odgovor se izredno dobro vidi, kako dolga je pot od znanja do vedenja. Čeprav so dijaki informirani o slabih plateh slaščic, pa se jih sami vseeno ne odrekajo. Prigrizki, ki predstavljajo mašila, so pogosto na njihovih jedilnikih.

#### 5. vprašanje: **Kolikokrat ponavadi ješ naštetá živila?**

Kljub temu, da se dijaki zavedajo, da prigrizki ne spadajo k zdravi prehrani, so prigrizki v prehrani dijakov kar pogosti. Najpogosteje dijaki uživajo prigrizke za dopoldansko malico, in za potešitev lakote med kratkimi odmori. Prevladuje namreč uživanje mini pic in sendvičev, sledijo pa slaščice, kot so Frutabela, Bouty, Snickers, Mars,... in peciva. Tu je mišljeno na razne štručke, rogljiče, krofe,... . Presenetljivo, toda dijaki kljub velikemu oglaševanju in bližini Mc Donaldsa ne uživajo veliko hamburgerjev. To je verjetno posledica tega, da vedo na kakšen način se ta hrana izdeluje in da vsebuje veliko škodljivih snovi. Vsekakor je vzpodbudno, da prepoznajo vsaj nekaj "slabe hrane". Na žalost pa to ne velja za slaščice. V njih je razen nepotrebnega sladkorja veliko prikritih maščob in seveda aditivov, konzervansov, ojačevalcev okusa in številnih dodatkov, ki so pogosto na seznamih zdravju škodljivih ali celo nevarnih snovi. Vsekakor se gre zamisliti tudi nad družbo, ki pa postaja mladim na vsak korak ravno takšna živila. srednje šole nimajo urejene zdrave prehrane, imajo pa pogosto avtomate, z najrazličnejšimi pijačami in prigrizki. Tako je lahka dosegljivost verjetno tista, ki naredi iz prigrizkov, ki bi jih naj uživali občasno, najbolj pogoste malice.



6. vprašanje: **Ali kdo v družini uživa dietno prehrano iz zdravstvenih ali osebnih razlogov?**

6a. vprašanje: **Če si odgovoril z da, kdo v družini uživa dietno prehrano in zakaj?**

Dijaki ali njihovi bližnji dokaj pogosto uživajo dietne hrane. Dietno hrano uživa četrtnina dijakov ali ostalih članov v gospodinjstvu. Med temi prevladujejo zdravstveni ali osebni razlogi staršev oziroma starih staršev. Kar 23% uživa dietno prehrano zaradi bolezni, od tega je 14 dijakov izpostavilo diabetes. To že v osnovi kaže na probleme s prehranjevanjem. Pri dijakih samih jih največ uživa dietno prehrano zaradi osebnih razlogov, verjetno skrbijo za videz telesa – postavbo ali kaj drugega.. Dva dijaka sta napisala, da imata diabetes, kar je tudi zanimivo.

7. vprašanje: **Kolikokrat na teden z družino skupaj obedujete?**

Skupen zajtrk je pri dijakih precej redek, saj nikoli z družino ne zajtrkuje 37% dijakov, večina jih skupaj zajtrkuje le ob vikendih (50%). Delovni čas staršev pa tudi v veliki meri ne dopušča skupnega kosila, saj le tretjina dijakov prvih letnikov vsak dan obeduje skupaj. Še manj pa je dijakov tretjih letnikov, saj le četrtnina dijakov zaužije kosilo skupaj z družino vsak dan. Nič boljše ni pri uživanju večerje, saj nikoli ne večerja skupaj z družino 30% dijakov. Ti podatki zopet potrjujejo tezo, da je izvor prehranjevalnih problemov v družini. Pri tem pa ne mislim samo vedenje o zdravi prehrani, ampak predvsem način življenja. Čeprav je hrana nujno potrebna za preživetje jo v divjem tempu vsakodnevnega življenja potiskamo na rob pomembnosti. Služba, kariera, delovni čas, stres in številni drugi dejavniki vplivajo na vedno večjo izoliranost posameznikov v družbi. Vedno manj je časa za pogovore, prenos izkušenj od starejših na mlajše, čustveno oporo in druge za mladostnika pomembne dejavnike. To zopet potrjuje, da je potrošniška mrzlica naše družbe eden ključnih vzrokov za slabe prehranjevalne navade. Ker potrošniški način življenja v osnovi razbija družino, vpliva seveda tudi na prehranjevalne navade družine. Lahko bi rekli, da potrošniško usmerjeni družbi ni v interesu razvijati prehranjevalnih navad, ker je to slabo za prodajo industrijsko pripravljene hrane, hitro prehranjevanje in seveda nezanimivo za prehranjevalno industrijo, ki ponuja najrazličnejše prigrizke. skupno ognjišče, ob katerem se je pripravljala hrana, skupno družinsko obedovanje ni več družbena vrednota. Ko gledamo reklame po medijih, nas te prepričujejo, da le oglaševalci vedo, kaj je dobro za nas. Le oni vedo, katera živila potrebujejo otroci. Prepričujejo nas, da svetujejo staršem kako naj hranijo svojega otroka, agresivno prepričujejo mladostnike, da bodo "kul in in", če bodo uživali določena živila, pili ponujene napitke...Oglaševanje dela tako običajne ljudi povsem nesposobne odločati same o sebi.

Potem takem se ne gre čuditi, da je ravno med mladostniki vedno več motenj v prehranjevanju, ki so povezane s slabo samo podobo in nesposobnostjo soočanja z vsakdanjim življenjem.

#### 8. vprašanje: **Katere obroke uživaš in kako pogosto?**

Dijaki sami v večji meri zajtrkujejo, saj zajtrke uživa 50% dijakov prvih letnikov in prav tako 50% dijakov tretjih letnikov. Slaba polovica dijakov je dopoldansko malico le med tednom.

Velika večina dijakov je kosilo vsak dan, od tega odstopajo dijaki, ki imajo pouk popoldan in združujejo dopoldansko malico in kosilo. Presenetljivo veliko dijakov ne je popoldanske malice – slaba četrtnina. Vzrok temu je najverjetneje pozen prihod domov in s tem pozno uživanje kosila in posledično združevanje kosila in popoldanske malice v skupen obrok. Zaskrbljujoča je ugotovitev, da dijaki izpuščajo obroke, predvsem zajtrke, saj se, ko zajtrkujemo, zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih. (10) Tudi tukaj je kaže povezava med načinom življenja in prehranjevanje. Polovica dijakov ne zajtrkuje. načelo zdrave prehrane, da bi naj zajtrk pomenil najpomembnejši obrok tukaj pade. Veliko dijakov se vozi v šolo. Zgodnji odhod od doma je zagotovo povezan s tem. Zato je zelo dobro rešitev, ki se z reformo šolskega sistema uvaja v devetletko. Zajtrk je obvezen obrok, ki ga učenci jedo v šoli. V srednjih šolah so malice dokaj pozno, običajno šele po tretji uri dopoldanskega pouka. Tako tudi dijaki vozači nimajo časa za zajtrk, ki so ga zaradi zgodnjega odhoda od doma izpustili. Tudi ta podatek kaže, da je nezdrava prehrana povezana z družbeno veljavnim načinom življenja. Prehranjevanje je odvisno izključno od znanja in ozaveščenosti posameznikov. Ker so mladi in njihovo znanje in vrednote šele v razvoju, ravno tukaj nastaja zelo slab vedenjski vzorec. Verjetno bo to prehranjevalne navade v družbi dolgoročno še poslabšalo, s tem pa povečalo obolevnost in vse druge posledice v telesnem in duševnem razvoju mladostnikov, ki so s prehranjevanjem povezane.

#### 9. vprašanje: **Kje živiš med tednom?**

#### 10. vprašanje: **Kako prihajaš v šolo?**

#### 11. vprašanje: **Koliko časa preživiš od doma?**

Velika večina dijakov med tednom živi doma (98% dijakov prvih letnikov in 97% dijakov tretjih letnikov), le nekaj jih živi v internatu. Zanimivo je to, da se 69 % dijakov v šolo vozi z avtobusom ali vlakom. To posledično pomeni, da preživijo veliko časa od doma, povprečno so dijaki prvega in tretjega letnika od doma 8,3 ure. Pri tem izstopajo dijakinje tretjega letnika

predšolske vzgoje, ki so povprečno od doma 9,1 uro in pa dijaki prvega letnika gimnazije Celje-Center, saj so od doma 8.8 ur. To je posledica popoldanskega pouka pri vzgojiteljicah in natrpanega urnika pri gimnazijah. Zopet potrditev teze, da je način življenja mladostnikov, ki izvira iz šolskega sistema v nasprotju z zdravim načinom življenja in prehranjevanja. Dijaki ki so vozači so razen dolge odsotnosti od doma in neurejene prehrane v šoli odvisni še od staršev. Zaposleni starši pridejo domov še kasneje kot dijaki. Zato je pozno popoldansko kosilo nujno. Nujno bi bilo urediti prehrano mladostnikov v šoli ali javni ustanovi, ki bi bila povezan tudi s prevozniki. Pogosto se pouk konča tik pred odhodom vlakov in avtobusov. Tako dijaki po končanem pouku odidejo domov. Če so lačni in staršev še ni doma potem ponavadi potešijo lakoto s prigrizki ali sendviči. Ko pa starši le pripravijo topel obrok, pa ponavadi sploh niso več lačni, tako prigrizki nadomestijo kvalitetne tople obroke.

#### 12. vprašanje: **Kje uživaš posamezne obroke hrane med tednom?**

Dijaki so svoj ritem prehranjevanja vsekakor prilagodili šoli. Žal tudi z izpuščanjem obrokov. Doma zajtrkuje le 71% dijakov. Malicajo večinoma v šoli, ker drugače ne gre zaradi pouka. Doma malicajo le dijakinje programa predšolska vzgoja in tretji letniki strokovnih šol, ker imajo pouk popoldan. Presenetljiv je tudi podatek, da kar 90% dijakov uživa večerjo, od tega 87% doma, kar se sicer ne sklada s podatki iz prejšnjega vprašanja. Verjetno dijaki sami ne ločijo popolnoma med popoldansko malico in večerjo, saj prihajajo domov zelo pozno in imajo enkrat občutek, da jedo malico, drugič večerjo. K temu pripomore tudi "evropski delovni čas" staršev, saj zaključijo z delom šele ob osemnajsti uri in je večerja tisti obrok, ki ga zaužijejo skupaj. Tu pa se postavlja vprašanje kakovosti in energijske vrednosti večerje. Če je večerja res prvi skupen obrok, potem verjetno ne predstavlja le 20% energije, kot bi morala po načelih zdrave hrane. Tako se dijaki odpravijo k počitku s polnimi želodci, kar pa ni dobro za zdravje, pa še odvečna energija se prej pretvori v maščobo.

#### 15. vprašanje: **Kako bi opisal sebe glede na svoj način prehranjevanja?**

Na vprašanje, kako bi opisali sebe glede na svoj način prehranjevanja so dijaki odgovorili zelo podobno. Velika večina dijakov sami sebe ocenjujejo kot primerno hranjene osebe 72%. Vseeno pa je med dijaki veliko takšnih 17%, ki sami sebe ocenjujejo kot predebele osebe, čeprav je njihov indeks telesne mase v normalnih okvirih. Pri tej skupini izstopajo dekleta. Najverjetnejši vzrok temu je slaba samopodoba in nizka stopnja samozavesti. Zopet gre za družbeno vrednoto povezano z mediji. Ie ti oglašujejo vitke, shujšane manekenke. Zato

dekleta povzamejo družbeni vzorec o podobi idealne mladostnice. Mislijo, da če bi bile vitkejše, bi bile bolj zaželene in bolj sprejemljive za družbo. Med prvimi letniki misli, da je predebelih 17% dijakov, med tretjimi letniki pa 15% dijakov. Izstopajo dijaki prvih letnikov strokovnih programov (21%), kar je presenetljivo, saj naj bi dijaki strokovnih šol v času izobraževanja dobili več znanja o tem. Verjetno je to povezano z njihovim družbenim statusom.

#### 14. vprašanje: **Ali meniš, da veš dovolj o zdravem načinu prehranjevanja?**

Tu so odgovori zelo zanimivi in zopet potrjujejo tezo o družbenih vzorcih, povezanih s prehranjevanje. Vedenje o zdravi prehrani ni kvaliteta posameznika v družbi, ampak nekaj, s čemer manipulirajo mediji. Dijaki so do svojega znanja o zdravi prehrani zelo nekritični. Na vprašanje, ali meniš, da veš dovolj o zdravem načinu prehranjevanja, več kot polovica dijakov odgovorila da ve dovolj. Takšnih je bilo 51% prvih letnikov in 63% tretjih letnikov. To se ne sklada z njihovimi ostalimi odgovori. Le dobra četrtnina (26%) dijakov se zaveda, da o zdravi prehrani ne vedo dovolj, in bi želeli vedeti več. To pomeni, da so dijaki nekaj že zagotovo slišali in mislijo da je to dovolj, v praksi pa tega v veliki meri ne upoštevajo. Menim, da bi bilo potrebno mlade izobraziti o načelih zdrave prehrane in ozavestiti, kaj je zdrava prehrana. To pa je povezano z družbenim odnosom do prehrane. Na nek način potrošniški družbi ni v interesu veliko znanje in zavednost članov družbe o tem problemu. V bistvu je ravno tukaj osnovni paradoks tega problema. Zaradi zdravstvenega stanja ljudi in porasta bolezni povezanih s prehranjevanjem se vedno več govori o zdravi prehrani. Po drugi strani pa mediji vedno bolj manipulirajo ravno s tem področjem. Prehranjevalni industriji je zato vedno manj v interesu vedenje in znanje o zdravi prehrani, saj je potem ogrožen njen dobiček.

To se posredno kaže tudi v izobraževanju, saj ni vsebine povezanih z zdravo prehrano ne v osnovnem, ne v srednjem izobraževanju. V devetletki je predmet gospodinjstvo, ki je te vsebine obsegal integrirali v naravosloven predmete in ga povsem izničili. Na programu pa se je pojavil nov predmet Sodobna prehrana, ki pa je izbirni predmet. To pomeni, da se morajo zanj učenci posebej odločiti. Vsebine tega predmeta pa dajejo enak poudarek zdravi prehrani in hitri prehrani. S tem pa zopet poudarjajo tehnike hitre priprave živih, izbiri pol pripravljenih živih, ki pa so pogosto povsem v nasprotju z zdravo prehrano. Zopet začaran krog, ki ga družba samo vzpodbuja.

16. vprašanje: **Kdo bi te moral po tvojem mnenju poučiti o zdravem načinu prehranjevanja?**

Zanimivo pa je to, da so dijaki na vprašanje, kdo bi jih moral poučiti o zdravem načinu prehranjevanja med ponujenimi možnostmi na prvo mesto postavili starše, na drugo mesto šolo in na tretje mesto zdravnike. To je sicer v neskladju s prejšnjim vprašanjem, kjer jih več kot polovica meni da vedo dovolj. Iz tega lahko sklepamo, da je v oblikovanju prehranjevalnih navad najpomembnejša družina. Zato je zelo pomembno znanje staršev o prehrani.

Na drugem mestu je šola, kjer je v predmetnikih šol tega znanja izredno malo. To se kaže ravno pri rezultatih anket strokovnih šol, kjer sem pričakovala več znanja in vedenja o zdravem načinu prehranjevanja, ko ga dijaki dejansko imajo. Smiselno bi bilo vsebine iz zdrave prehrane dodati v predmetnike ali predmete, posebej v srednjem izobraževanju.

Da so zdravnike dali dijaki na tretje mesto pa tudi ni presenetljivo. Zdravstvo je pri nas v zadnjih letih urejeno izredno kurativno. Tudi sodelovanje s šolo, pri preventivnih pregledih je zaradi tajnosti podatkov skoraj povsem usahnilo. Preventivnih dejavnosti je zelo malo. Akcije, ki jih zdravstvo namenja tej problematiki, pa so bolj pozivi, kot pa celosten in organiziran pristop. S tem mislim, da bi se tukaj morali povezati vsi, ki z mladimi delajo, od staršev do šole in zdravnikov. V naglici šolskih reform, se vedno bolj razbija celostni odnos družbe do mladih. Ločeno se govori o njihovem zdravju, izobraževanju, psiholoških problemih itd. Zopet lahko zaključim, da družbeno dogajanje ni naklonjeno mladim in njihovemu zdravemu prehranjevanju. Verjetno bo potrebno tukaj zopet narediti ukrep zoper potrošniško usmerjenost družbe. Tega bi se morali zavedati vsi.

Dobro pri tem je, da se mladi zavedajo, da bi jim morali starši povedati več, saj bo ta populacija dijakov čez nekaj let prevzela vlogo staršev. Takrat bodo lahko dali svojim otrokom več znanja o zdravi prehrani, kot so ga sami dobili od staršev, vendar pa bo potrebno najprej tej populaciji dati več znanja o zdravi prehrani. Najlažji način za to je šola in tudi dijaki sami so jo postavili na drugo mesto, takoj za družino. V šolah pa bi bilo potrebno to znanje podati v celoti na zanimiv način. Sedaj namreč srednješolci nimajo predmeta, kjer bi dobili ta znanja. V učnem načrtu namreč nikjer ni teme zdrava prehrana. Ali bodo dobili ta znanja je odvisno zgolj in samo od učiteljev biologije, ki pa jih zelo omejuje učni načrt. O zdravi prehrani največ vedo dijaki zdravstvene in gostinske šole, saj imajo na predmetniku predmet zgolj o zdravi prehrani – hranoslovje. Vsekakor pa se za poučevanje o zdravi

prehrani premalo izkoriščajo mediji. Ti namreč raje oglašujejo nezdravo hrano bogatih multinacionalnih družb (Coca cola, Mc Donalds), ker imajo od tega večji dobiček.

18. vprašanje: **Če bi lahko kaj spremenil, kaj bi po tvojem mnenju najbolj vplivalo na dvig kvalitete prehrane mladih?**

S prejšnjo ugotovitvijo se sklada tudi odgovor na vprašanje: "Če bi lahko kaj spremenil, kaj bi po tvojem mnenju najbolj vplivalo na dvig kvalitete prehrane mladih?" . Največ dijakov je odgovorilo, da je potrebno več znanja o zdravi prehrani. (45% prvih letnikov in 39% tretjih letnikov). Tako so še enkrat potrdili, da je potrebno več vložiti v izobraževanja mladih o prehrani. Da je potrebno več znanja, meni največ dijakov prvih letnikov strokovnih šol, kar 49%. Dobra tretjina vseh anketiranih dijakov meni, da bi najbolj na dvig kvalitete vplivale urejene šolske kuhinje. Danes so namreč srednje šole s kuhinjami prej izjema kot pravilo. To je zelo slabo, saj dijaki v obdobju svoje največje rasti potrebujejo uravnoteženo in zdravo prehrano. Tako pa sedaj predstavljajo tarčo medijev in trgovcev, ki želijo prodati čim manj, za čim več denarja. To so potrdili tudi dijaki, saj so odgovor več denarja postavili šele na tretje mesto. Da bi bilo potrebno več denarja meni petina dijakov prvih letnikov (19%) in slaba četrtnina dijakov tretjih letnikov (24%). To pomeni, da so mladi bolj kritični do svoje prehrane, kot kažejo njihovo prehranjevanje. Vedo, da rešitev ni v kvantiteti ali denarju ampak kvaliteti in znanju. Le ne znajo ali ne zmorejo kvalitete in znanja pridobiti in uporabiti v svojem prehranjevanju. Pričakovala sem, da bodo na prvo mesto med predlogi za izboljšanje prehrane izpostavili denar.

Tudi ti odgovori kažejo, da je problem prehrane mladih in njihovih staršev celosten in ga je tako potrebno rudi reševati. Znanje o zdravi prehrani, urejena prehrana v šolah in ozaveščen ter odgovoren odnos do sebe lahko dajo rešitev problema. To pa seveda vključuje bolj odgovore odnos družbe in politike do tega problema, manj agresivnega oglašanja in manipuliranja z otroki in mladimi preko medijev, ter večji poudarek na razvoju samozavesti in pozitivne samopodobe mladih.

V zadnjem sklopu vprašanj, kjer so anketiranci obkrožili ponujen odgovor me je zanimalo, kaj vpliva na izbiro živil in prehranjevanja pri njih samih, kot tudi pri drugih.

13. vprašanje: **Ko greš v trgovino in imaš na voljo več podobnih izdelkov različnih proizvajalcev, na kaj boš pozoren, ko se boš odločal za nakup?**

Tudi če imajo dijaki kaj znanja o zdravi prehrani in zdravem prehranjevanju to v realnem svetu odpove. Dijaki namreč v trgovini, ko imajo več podobnih izdelkov ne gledajo na

potrebe njihovega organizma kot bi bilo potrebno, vendar gledajo na ceno in na njihova najljubša živila. Na ceno gleda kar 41% dijakov prvih letnikov in 39% dijakov tretjih letnikov. Pri tem izstopajo dijaki prvih letnikov strokovnih šol, kjer na ceno gleda kar polovica anketiranih dijakov. Na njim najljubše živilo pa izbere tretjina dijakov prvih letnikov in četrtnina dijakov tretjih letnikov. Tu izstopajo dijaki prvih letnikov gimnazij in tretjih letnikov strokovnih šol, kjer izbirajo njim najljubše živilo kar 40% dijakov.

Zaskrbljujoč je ravno podatek, saj naj bi dijaki strokovnih šol v tretjem letniku že imeli dovolj znanja o zdravi prehrani. To pomeni, da je njihovo znanje bolj teoretično, ne pa ozaveščeno. To je zaskrbljujoče, saj bodo ti dijaki potrebovali to znanje pri njihovem opravljanju poklica. Ta podatek govori o tem, kako pomembno je, da je šolsko znanje predstavljeno tako, da ga dijaki ponotranjijo.

Petina dijakov prvega letnika in petina dijakov tretjega letnika pa je vendarle napisalo, da kupuje v skladu s potrebami organizma. Vendar pa je tu vprašljivo, če poznajo potrebe svojega organizma. Verjetno so tu mislili le hitro potešitev lakote v obliki prigrizkov, saj je iz prejšnjih odgovorov razvidno, da ne poznajo potreb svojega organizma.

17. vprašanje: **Na osnovi česa izbiraš živila, ki jih zaužiješ?**

19. vprašanje: **Kaj po tvojem mnenju pri nas najbolj vpliva na izbiro živil in način prehranjevanja ljudi?**

Dijaki so svoj odgovor na prejšnje vprašanje v naslednjem vprašanju: Na osnovi česa izbiraš živila, ki jih zaužiješ, ponovno potrdili. Največ jih je odgovorilo, da izbira živila, ki jih radi jedo (37% dijakov prvih in 40% dijakov tretjih letnikov). Tretjina dijakov pa je navedla, da izbira živila v skladu s potrebami svojega organizma, ki jih pozna. Koliko je njihova izbira kvalitetna je seveda glede na prejšnje odgovore dvomljivo. Morda so pod potrebe organizma mislili, da se morajo izogibati bolj kalorični hrani. Pod vplivom medijev tako lahko kupujejo živila kjer je zapisano, da so ali brez maščob ali pa "light". Torej so zopet ujeti v past spretnih potez živilske industrije in oglaševanja, ki jih izkoriščajo kot tarčne kupce. Po njihovem mnenju precej anketirancev na izbiro živil in način prehrane ljudi najbolj vpliva socialni položaj posameznika saj naj bi bogatejši jedli bolj zdravo kot revni. Verjetno je to res. Po nekaterih podatkih je kvaliteta prehrane v svetu res odvisna od socialnega stanja in izobrazbe posameznikov. Ker se tudi naša družba vedno bolj razslojuje, je ta trditev verjetna tudi v Sloveniji.

Na drugem mestu so dijaki izpostavili kvaliteto živil in njihovo izbiro glede na potrebe organizma. Zagotovo velika večina gleda na kvaliteto, vprašljiva je le izbira glede na potrebe organizma, saj je poznavanje zdrave hrane in potreb organizma zelo nizko.

20. vprašanje: **Kaj si včeraj zaužil ob navedenih obrokih?**

21. vprašanje: **Vpiši svoji telesno višino in telesno težo!**

Najbolj je to nepoznavanje razvidno iz dela, kjer so dijaki napisali njihov jedilnik, ki so ga zaužili en dan pred anketiranjem. Natančneje sem analizirala deset jedilnikov iz vsakega programa. Posamezne jedilnike sem nato primerjala s telesno maso in težo posameznikov ( v obliki ITM indeksa), ki so jih zaužili. Natančnejša analiza je pokazala, da so jedilniki v veliki meri neprimerni. Indeks telesne mase je sicer v veliki večini ustrezen(74%), vendar pa so njihovi jedilniki neustrezni. Jedilniki so največkrat neustrezni zaradi zaužitih slaščic in prigrizkov, ker vsebujejo veliko skritih maščob. Skrite maščobe so sestavni del slaščic. Slaščice se zelo pogosto znajdejo na njihovih jedilnikih, ker dijaki ne vedo kaj vse zaužita živila vsebujejo. Če bi vedeli kaj živilo vsebuje in se zavedali vpliva na njihovo telo, bi prav zagotovo trikrat premislili, preden bi slaščico pojedli. To domnevam na podlagi njihovega opredeljevanja do maščob. Do maščob ima velika večina odklonilno mnenje. Tudi, če bi dijaki hoteli preveriti kaj slaščica vsebuje, bi za to potrebovali veliko znanja, da bi prepoznali vse kratice in navedbe na embalaži. Na redkih živilih piše koliko gramov beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob vsebuje, čeprav bi morali biti na vseh ti podatki.

Tu se postavlja vprašanje, kakšen je nadzor države nad živilsko industrijo. Uradno velja, da so potrošniki upravičeni do informacij, kaj jedo. Vendar mora potrošnik v primeru kršitve o tem obvestiti inšpekcijsko službo. S tem se sicer že ukvarja tudi Zveza potrošnikov, vendar mladi te problematike ne poznajo. Tudi tukaj zato postaja vedno bolj pomembno znanje in ozaveščenost posameznikov o sebi in svojem zdravju. Potrošniška družba sama tega ni sposobna urediti, ker je to v nasprotju z njenimi priznanimi kvalitetami, predvsem s prednostjo, ki jo daje zaslužku.

Ugotovila pa sem, da se med tretjimi letniki pogosto pojavlja alkohol, še posebej pri fantih strokovnih programov. To sicer ni nova ugotovitev. Problem alkohola med mladimi je tudi samo odsev celotne družbe do zasvojenosti in alkohola. zagotovo pa alkohol ni primerna izbira v jedilnih mladih.

Neustrezni jedilniki v mladosti so eden izmed glavnih razlogov, ki v starejšem obdobju vodijo v različne bolezni, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja. Zato je pri mladih problem prehrane še toliko večji, saj ta populacija predstavlja našo prihodnost. Pri tem se



moramo zavedati, da prehranjevalne navade mladostnikov izhajajo iz navad v družini. Iz tega lahko sklepamo, da so prehranjevalne navade odraslih, njihovih staršev prav tako slabe. Zato je nujno mladostnike dobro poučiti o zdravi in kvalitetni prehrani, ter jih izobraziti tako, da bo njihovo znanje postalo tudi del njihovega načina življenja. Le tako bodo nekoč kot starši lahko svoje otroke primerno poučili in vzgojili v osebe, ki se kvalitetno in zdravo prehranjujejo. Če tega ne bomo storili, se bo začaran krog slabih prehranjevalnih navad, slabega zdravja in nizke kakovosti življenja nadaljeval.

## ZAKLJUČEK

Prehrana mladih je v naši družbi zelo neurejena. Šolskih kuhinj v srednjih šolah ni, pa tudi nasploh so mladi glede prehrane povsem prepuščeni sami sebi. Ozaveščenost in poznavanje zdrave prehrane postaja vedno večji problem na vseh nivojih družbe. Potrošniška miselnost, mediji, ki neprestano manipulirajo z ljudmi in pomanjkljivosti izobraževalnega sistema so naredili svoje. Prehrana in odnos do svojega telesa je vedno bolj pereč problem posameznikov.

Ravno v tem pa prihaja do svojevrstnega paradoksa med družbo in posameznikom. Potrošniška družba potrebuje potrošniško usmerjenega posameznika brez močne volje in znanja, ki ga mediji lahko manipulirajo, da je čim boljši potrošnik, ki bo brez zadržkov kupoval ponujene reklamirane dobrine in s tem industriji ustvarjal dobiček. Po drugi strani pa pričakuje ista družba od posameznikov znanje in ozaveščeno odgovorno ravnanje do lastnega telesa in zdravja. Oboje pa ne gre skupaj.

Z ozaveščenim posameznikom mediji in potrošniško usmerjena industrija ne more manipulirati. Poseben problem zato predstavljajo mladi ljudje. Njihova osebnost še ni povsem izgrajena, nimajo še dovolj znanja in življenjskih izkušenj, zato so za manipulacije še posebej dovzetni. Zaradi prezaposlenosti staršev preživijo veliko časa pred televizijo in so posebna ciljna skupina potrošniškega marketinga. Hkrati so bodoči potrošniki vseh mogočih dobrin in jih "potrošniški marketing vzgaja" v to smer. Cilj potrošniškega marketinga so torej cim bolj labilne sugestibilne osebnosti, ki bodo podlegale reklamam in ne močni in ozaveščeni posamezniki. Kako prekiniti ta začaran krog?

Verjetno samo s celostnim pristopom, kjer bodo združili moči starši, šola in preventivno zdravstvo. Znanje o zdravi prehrani je zato povezano najprej z ozaveščenostjo in izobraževanjem staršem, saj se temeljne prehranjevalne navade oblikujejo v ranem otroštvu v družini. Slediti bi moralo sistematično izobraževanje, vzgajanje in urejena zdrava prehrana v vrtcih in osnovnem šolstvu. V srednji šoli bi se to moralo nadaljevati. Razen znanja potrebujejo mladi tudi vzgled, ki jim bi ga v prvi vrsti morali dajati starši. Drugi vzgled bi morala biti urejena in primerna šolska prehrana. Tako bi mladi razvili zavedanje o njenem pomenu in bi to prenesli na naslednje generacije svojih otrok.

Zdrav način življenja in zdrava prehrana pa zahtevata spremembo načina življenja, kar pa je zopet proces povezan z vsestransko evolucijo posameznikov in družbe.

V svoji raziskovalni nalogi sem preverjala naslednje hipoteze:

- Znanje mladostnikov o zdravi prehrani je zelo pomanjkljivo.
- Stanje prehranjenosti mladostnikov ni dobro.
- Mladi se neprimerno prehranjujejo.
- Osnovne prehranjevalne navade se oblikujejo zelo zgodaj v družini.
- V družinah je razen izjem tovrstno znanje zelo majhno, ker so prehranjevalne navade v družinah tudi slabe.
- Na izbiro živil mladih predvsem vpliva lahka dostopnost hrane pred kvaliteto hrane.
- Izbiira živil je odvisna od okusa, ki se oblikuje že v otroštvu in socialnega stanja posameznikov.

Lahko zaključim, da je moja raziskava v celoti potrdila postavljene hipoteze in odprla nove probleme na področju prehranjevanja mladih.

Hipoteze sem preverjala z anketnim vprašalnikom, ki ga je izpolnjevalo 427 dijakov prvih in tretjih letnikov gimnazije in strokovnih šol. Anketiranih je bilo 201 dijakov Gimnazije Lava, Gimnazije Celje-Center in 226 dijakov Srednje šole za gostinstvo in turizem, Srednje vzgojitelje šole in Srednje zdravstvene šole. Vprašalnik je vključeval 20 vprašanj s področja prehranjevalnih navad, poznavanja načina zdrave prehrane in konkretnih jedilnikov, ki so vsebovali podatke, kaj so dijaki zaužili dan pred anketiranjem.

### **Znanje mladostnikov o zdravi prehrani je zelo pomanjkljivo**

Rezultati ankete so to hipotezo povsem potrdili. Mladi ne poznajo prehranjevalne piramide in pomena posameznih skupin živil v njem. V njihove splošnem vedenju je, da je v prehrani pomembno zaužiti dovolj tekočine, sadja in zelenjave. Ne povezujejo pa slednjega s potrebo človeškega organizma po vitaminih, mineralih in balastnih snoveh. Ravno tako ne razlikujejo beljakovinskih živil, škrobnih živil in maščob. Za maščobe sicer vedo, da v prehrani niso najbolj zaželena, toda še vedno istočasno jedo živila, ki vsebujejo veliko prikritih maščob. Podobno je s sladkorjem. Čeprav delno vedo, da je sladkor v zdravi prehrani nezaželen, pojedjo še veliko preveč sladkih prigrizkov..

### **Stanje prehranjenosti mladostnikov ni dobro.**

Na videz so rezultati ankete to hipotezo ovrgli, saj se v uradni medicini prehranjenost ugotavlja samo preko ITM indeksa. Ta je na videz pri večini dijakov v mejah za zdravnike sprejemljivega. Pa vendarle veliko dijakov s primernim ITM uživa popolnoma neprimerno hrano. Razen tega je za mladostnike dogovorjen zelo širok razpon indeksa ITM. To pomeni, da bo takrat, ko bodo odrasli, njihov sedaj primeren ITM postal neprimeren. Predlagam, da se

ob ITM indeksu primernost prehranjenosti mladih ugotavlja tudi z biokemijskimi raziskavami krvi in telesnih tekočin. Samo tako bo med mladimi razvidno dejansko stanje hranjenosti.

### **Mladi se neprimerno prehranjujejo.**

Tudi ta hipoteza je v raziskavi povsem potrjena. Analiza jedilnikov je pokazala, da se neprimerno prehranjuje kar 68% dijakov.

Mladi zaužijejo premalo svežega sadja in zelenjave. Osnovo energijske vrednosti pokrivajo sladkorji in maščobe. Ni problem pomanjkanje beljakovin v prehrani, ampak preveč maščob in sladkorja in premalo škrobnih živil. Večino neravnovesja povzročajo prigrizki in neprimerne malice v šoli. V srednjih šolah ni urejenih šolskih kuhinj, so pa mladim na voljo različni avtomati, v katerih so prigrizki, ki so vse prej kot primerna malica. To še dodatno vzpodbuja uživanje neprimernih živil z veliko sladkorja in prikritih maščob.

Rešitev tega problema bi razen znanja in ozaveščenosti bila seveda urejena srednješolska prehrana ali možnost nakupa sadja in zdravih malic v šolah. Na osnovi analize jedilnikov sem ugotovila, da se neprimerno hrani kar 68 % dijakov, med katerimi so tudi takšni, ki imajo ustrezen ITM. Predvsem je njihova hrana premalo pestra in raznolika, ne vsebuje dovolj sadja in zelenjave. Večino energijskih potreb dijakom zagotavljajo prigrizki v obliki slaščic, čipsa ali hitro pripravljenih pekovskih peciv.

### **Osnovne prehranjevalne navade se oblikujejo zelo zgodaj v družini.**

Odgovori mladostnikov so potrdili to hipotezo. Celotno prepričani so, da so starši tisti, ki so jih dolžni najbolj izobraziti v tej smeri. Na drugo mesto so dijaki dali šolo, kjer pričakujejo dodatno izobrazbo s področja prehrane. Zdravnike so dali na tretje mesto, nato sledijo mediji. Zanimivo je, da poznavanje zdrave prehrane povezujejo s šolo. Verjetno je to povezano z dejstvom, da je šola tista, kjer se nasploh učijo. Menim, da mladi veliko prehranjevalnih navad dobijo preko izkustvenega učenja, s tem ko uživajo določena živila. Posebej je to pomembno v zgodnjem otroštvu, ko se oblikuje okus. Takrat je pestra in bogata hrana pomembna tudi zato, da se otrok navadi različnih struktur živil in različnih okusov hrane. Enolična in pusta hrana v tem obdobju tudi vpliva na prehranjevalne navade odraslih.

V družinah je razen izjem tovrstno znanje zelo majhno, ker so prehranjevalne navade v družinah tudi slabe. Sodobni način življenja, evropski delovni čas in pomanjkljivo znanje na tem področju se odraža najbolj na načinu družinskega življenja. Starši, ki pridejo pozno popoldan domov, obrok, ki ga družina le izjemoma uživa skupaj med tednom, vplivajo na prehrano mladih. Samo polovica dijakov je napisala, da obedujejo skupaj med vikendi. Zaradi pomanjkanja časa tudi doma ne pripravljajo več skupnih obrokov, ampak se vsak član družine hrani drugje. Prehranjevanje postaja tako vse bolj odvečen in obremenjujoč del našega

življenja, ki ga je potrebno čim bolj skrajšati, racionalizirati. Vse to vpliva na kvaliteto zaužite hrane in zdrav način prehranjevanja.

### **Na izbiro živil mladih predvsem vpliva lahka dostopnost hrane pred kvaliteto hrane.**

Iz dosedanjih rezultatov raziskave je potrditev te hipoteze logična. Kvaliteta prehrane in zdrav način prehranjevanja nista več vrednota. Poudarek je na lahki dostopnosti živil in hitremu zaužitju. Zato je lahka dostopnost najpomembnejši dejavnik pri izbiri živil za posamezne obroke mladih. To pomeni, da je postavitve avtomatov s prigrizki na videz celo rešitev problema pomanjkanja šolskih kuhinj srednješolcev. Dijaki si s preprostim pritiskom na gumb zagotovijo prigrizek ali malica. V šolskih kuhinjah, ki so na šolah, malice pripravljajo posamezniki, ki imajo s šolo ustrezno pogodbo. Šole so samo posredniki, ki na ta način omogočijo svojim dijakom malico, na katere kvaliteto pa ne morejo vplivati. Kvaliteta šolskih malic je na vsak način pod vprašajem. Tudi nadzor nad tovrstnimi malicami in prodajanimi prigrizki je pomanjkljiv. Dijaki tudi v primeru, da se zgodi nepravilnost, ne vedo niti da je do nje prišlo, niti ne vedo na koga se obrniti v takšnem primeru. Tako šolske malice postajajo na nekaterih šolah za marsikaterega podjetnika udoben in zanesljiv zaslužek. Nizko kvaliteto pojasnjujejo z omejitvijo cene, ki je seveda enaka kot v gostinskih obratih, le da je nadzor nad šolskimi kuhinjami bistveno slabši.

### **Izbira živil je odvisna od okusa, ki se oblikuje že v otroštvu in socialnega stanja posameznikov.**

Potrditev te hipoteze je najbolj razvidna z vprašanjem, od koga je odvisna vrsta hrane, ki jo kuhajo doma in vprašanja, na osnovi česa izbirajo živila, ki jih zaužijejo. Na obe vprašanji so dijaki odgovarjali podobno. Doma izbirajo kar radi jedo in enako velja za njihovo izbiro, kadar se o izbiri živila odločajo sami. Samo 10% dijakov je doma deležnih izbire hrane po načelih zdravega prehranjevanja. Tudi ko so sami v vlogi izbire živila, se odločajo po okusu v polovici primerov. Samo dobra tretjina dijakov izbira živila, kadar so sami, po svojem znanju in vedenju, ki pa je majhno. Sicer imajo dober namen, je pa vprašljivo, koliko je njihova izbira res v skladu s potrebami organizma.

### **Predlogi za spremembo:**

Iz predstavljenih rezultatov je razvidno, da je prehrana mladostnikov-srednješolcev zelo problematična. Glede na to, da v naši družbi ne obstaja politični interes spremeniti oziroma urediti stanje prehrane mladih, predlagam naslednje:

O podatkih stanja mladih seznaniti vse, ki se ukvarjajo z njimi. Pri tem mislim starše, šolo, zdravnike. O njihovem stanju je potrebno obvestiti tudi mladostnike in jim razložiti, da so za svoje zdravje odgovorni predvsem oni sami.

Ker je družina tista, ki na prehranjevalne navade najbolj vpliva, je potrebno s stanjem seznaniti najprej starše. To bi bilo smiselno narediti preko zdravstva in šole. Tako bi bilo smiselno, da se na sistematskih pregledih dijake pristopi do problema preventivno.

V šolah je potrebno opozoriti učitelje, da poučijo mladostnike o načinu zdrave prehrane in jih seznanijo s pomenom zdravega načina prehrane za njihovo zdravje. Na vsak način mora šola nastopati na tem področju kot izobraževalna institucija.

Preko zveze potrošnikov in inšpekcijskih služb doseči, da se na živilih dosledno označuje njihova sestava in energijska vrednost. Mlade pa je potrebno obvestiti, kako lahko te informacije prepoznajo.

Osvestiti starše in mladostnike o vplivu in manipulaciji, ki jo na področju prehrane izvajajo mediji in prehranjevalna industrija.

## VIRI IN LITERATURA

- 1 Nemško prehransko društvo (DGE), Avstrijsko prehransko društvo (OGE), Švicarsko prehransko društvo za raziskovanje prehrane (SGE), in Švicarsko združenje za prehrano (SVE), eds. Referenčne vrednosti za vnos hranil. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje; 2004
- 2 Ustni vir: Jereb-Kosi M., 30.3.2005
- 3 Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani Katedra za pediatrijo. Izbrana poglavja iz pediatrije. Ljubljana:
- 4 Tomori M. Motnje hranjenja v adolescenci. V: Furlan J s sodelavci. Prehrana vir zdravja. Ljubljana; 1997: 23-7
- 5 Ustni vir: Jereb-Kosi M., 30.3.2005
- 6 Sternad D.M. Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo.Ljubljana: samozaložba; 2001
- 7 Tomori M. Motnje hranjenja v adolescenci. V: Furlan J s sodelavci. Prehrana vir zdravja. Ljubljana; 1997: 163-6
- 8 Gabrijelčič Blenkuš M. Prehrana za mldostnike – zakaj pa ne?.Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije;2004:18
- 9 Čajevec R., Žitko M., Jereb-Kosi M., L.Hus.Prehrana.V: Čajevec R., Heimer S. s sodelavci. Medicina športa.Celje: Zdravstveni dom; 2004: 135-38
- 10 Gabrijelčič Blenkuš M. Prehrana za mldostnike – zakaj pa ne?.Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije;2004:11
- 11 Požar J. Hranoslovje. .Maribor: Obzorja; 2003

## ZAHVALA

*Prizadevaj si za uspeh, ne za popolnost.  
Nikoli se ne odpovej pravici do zmote,  
saj boš s tem izgubil možnost, da se naučiš  
marsikaj novega in se v življenju premakneš  
naprej.  
dr. David M. Burns*

S temi besedami se želim zahvaliti vsem, ki so mi kakorkoli pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge in me podpirali pri mojih odločitvah. Posebej pa se želim zahvaliti mentoricama Majdi Kamenšek Gajšek, profesorici biologije in Mojci Jereb-Kosi, dr. med., specialistki pediatrije ter očetu Alojzu Stopar, dr. med. specialistu splošne medicine. Vsi so s svojim bogatim znanjem in izkušnjami pripomogli k izdelavi te raziskovalne naloge in pomagali kresati iskre idej, da je zagorel mogočen plamen. Vsekakor pa so mi pustili možnost zmote in s tem, kot pravi Burns tudi možnost, da sem se naučila marsikaj novega.



# PRILOGA 1

Pozdravljeni! Sem dijakinja drugega letnika Gimnazije Celje – Center in delam raziskovalno nalogo o prehranjevalnih navadah srednješolcev. Prosim te, da mi pomagaš pri izdelavi raziskovalne naloge s tem, da v celoti izpolniš to anonimno anketo.

Srednja šola: \_\_\_\_\_ letnik: \_\_\_\_

spol: A) moški B) ženski

1. V spodnjo preglednico prosim vpiši, kolikokrat ponavadi ješ navedena živila.

	večkrat dnevno	enkrat dnevno	4 - 6x tedensko	2 - 3x tedensko	1x tedensko	1 -3x mesečno	nikoli
sveže sadje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sveža zelenjava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuhana zelenjava – ne krompir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stročnice ( soja, grah, fižol)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
krompir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
riž	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
testenine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kruh, kosmiči	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mleko in mlečni izdelki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jajca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rdeče meso (svinjina, govedina)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
perutnina ( piščanec, puran)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ribe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Če ne uživata mesa, zakaj ne?

- živali se mi smilijo
- na sploh ne maram mesa
- tudi moji prijatelji ne jedo mesa
- drugo: \_\_\_\_\_

3. Od koga je odvisna vrsta hrane, ki jo uživata doma?

- zanjo se odločajo starši
- kuhamo tisto, kar vsi radi jemo
- jemo tisto, kar je zdravo
- drugo: \_\_\_\_\_

4. Kakšna je po tvojem mnenju zdrava prehrana? Naštete skupine živil razvrsti od 1 do 8 tako, boš z 1 označil živila, ki jih moramo zaužiti največ in z 8 živila, ki bi jih naj zaužili najmanj.

<input type="text"/>	veliko sadja
<input type="text"/>	veliko zelenjave
<input type="text"/>	mleko in mlečni izdelki ( jogurte, skuto, sire)
<input type="text"/>	škrobna živila: kruh, testenine, krompir
<input type="text"/>	beljakovine: meso, fižol, sojo
<input type="text"/>	maščobe: olja, mast, maslo
<input type="text"/>	slasčice: tortice, čokolado, roladice, napolitanke
<input type="text"/>	veliko tekočine

5. Kolikokrat tedensko uživaš naštetá živila? Napiši v tabelo.

Kako pomembna so zate v zdravi prehrani? Pomen zapiši v drugo kolono.

Živilo	Tedensko uživanje	Pomembnost v zdravi prehrani
čips ali pomfri		
mini pica, sendvič		
pecivo:rogljič, krof, štručka		
slasčice: Frutabela, Bounty,...		
hot-dog		
hamburger		

6. Ali kdo v družini uživa dietno prehrano iz zdravstvenih razlogov ali osebnih razlogov?

DA NE

6a. Če si odgovoril z DA: S križcem označi, kdo v družini uživa dietno prehrano in napiši vzrok.

Oseba	Uživa	Zakaj uživa dietno prehrano?
starši, stari starši		
brat, sestra		
jaz		

7. Kolikokrat na teden z družino skupaj obedujete? Katere obroke uživáte skupaj? Označi s križcem v kvadratku.

	nikoli	ob vikendih	1-3x na teden	4-6x na teden	vsak dan
zajtrk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kosilo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
večerja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Katere obroke uživaš in kako pogosto? Označi s križcem v kvadratek.

	vsak dan	med tednom	ob vikendih	nikoli
zajtrk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dopoldanska malica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kosilo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
popoldanska malica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
večerja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Med tednom živim:

- a) doma
- b) v internatu
- c) drugje: \_\_\_\_\_

10. Kako prihajaš v šolo?

- a) z vlakom ali avtobusom
- b) s kolesom
- c) peš
- d) s starši
- e) drugače: \_\_\_\_\_

11. Od doma odhajam ob: \_\_\_\_\_ uri; vračam se ob \_\_\_\_\_ uri.

12. Kje uživaš posamezne obroke hrane med tednom? Označi s križcem.

	doma	v šoli	drugje (sorodniki, javna kuhinja)
zajtrk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dopoldanska malica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kosilo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
popoldanska malica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
večerja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Ko greš v trgovino in imaš na voljo več podobnih izdelkov različnih proizvajalcev, na kaj boš pozoren / na, ko se boš odločal / a za nakup?

- a) ceno in razpoložljivi denar, ki ga trenutno imam
- b) meni najljubše živilo
- c) mnenje prijatelja
- d) upošteval-a bom potrebe mojega organizma
- e) pozoren sem na živila, ki jih oglašujejo po TV
- f) važno je samo to, da je lepo in dobro

14. Ali meniš, da veš dovolj o zdravem načinu prehranjevanja?

- a) vem dovolj
- b) ne vem dovolj
- c) ne vem dovolj in me ne zanima
- d) ne vem
- e) drugo: \_\_\_\_\_

15. Kako bi opisal /a sebe glede na svoj način prehranjevanja?

- a) kot primerno hranjeno osebo
- b) kot presuho osebo
- c) kot predebelo osebo
- d) drugo: \_\_\_\_\_

16. Kdo bi te moral po tvojem mnenju poučiti o zdravem načinu prehranjevanja?

- a) starši
- b) šola
- c) zdravniki
- d) mediji
- e) ne vem
- f) drugo: \_\_\_\_\_

17. Na osnovi česa izbiraš živila, ki jih zaužiješ?

- a) izbiram v skladu s potrebami mojega telesa, ki jih pač poznam
- b) izbiram kar rad jem, ker v hrani uživam
- c) izbiram kar je najlažje dosegljivo in me nasiti
- d) izbiram glede na razpoložljivi denar in ponudbo
- e) ne izbiram, pojem kar pripravijo drugi
- e) drugo: \_\_\_\_\_

18. Če bi lahko kaj spremenil, kaj bi po tvojem mnenju najbolj vplivalo na dvig kvalitete prehrane mladih?

- a) več znanja o zdravi prehrani
- b) več denarja
- c) urejene šolske kuhinje
- d) drugo: \_\_\_\_\_

19. Kaj po tvojem mnenju pri nas najbolj vpliva na izbiro živil in način prehranjevanja ljudi?

- a) kvaliteta živil in njihova izbira glede na potrebe organizma
- b) socialni položaj posameznikov; bogatejši jedo bolj zdravo kot revnejši
- c) znanje o zdravi prehrani
- d) mediji z reklamami in embalaža živil
- e) hitro pripravljena in lahko dosegljiva hrana
- f) čim cenejša hrana

20. Prosim, da v spodnjo razpredelnico napišeš, kaj si včeraj zaužil ob navedenih obrokih. Ob naštetih živilih prosim napiši, kolikšna je bila količina teh obrokov. Količino napiši v kosih, skodelicah, ali v kakšnih drugih količinah, ki jih poznaš. Če si kakšen obrok izpustil, to označi s križcem!

Obrok	Živilo in količina (skodelica 250ml, pločevinka, kos kruha, štručka, velika-mala žemlja, kos mesa, bedro....)
zajtrk	
dopoldanska malica	
kosilo	
popoldanska malica	
večerja	
prigrizki	
tekočina ( voda, sok, čaj, mleko, kava, ... )	

21. Prosim te, da vpišeš svojo telesno višino in telesno težo!

višina: \_\_\_\_\_ cm

teža: \_\_\_\_\_ kg

Prišel si do konca. Hvala za tvoje odgovore in vztrajnost.