

III. OSNOVNA ŠOLA CELJE

Vodnikova 4

Celje

HITRA HRANA - DA ALI NE?



Mentorica

HELENA ŠKARLIN

Avtorja

VALENTINA VENGUST, 9. b

URH RUČIGAJ, 9. b

Celje, 2006

KAZALO

POVZETEK	3
UVOD	4
1 IZVEDBA ANKETE	7
1.1 ANKETNI VPRAŠALNIK	7
1.2 VKLJUČENOST V ANKETO	10
2 PREHRAMBNE NAVADE MLADOSTNIKOV	11
2.1 CELODNEVNI OBROK HRANE	12
2.2 TOPEL OBROK – KOSILO	15
3 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA POSEGANJE PO HITRI HRANI	19
3.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA	19
3.2 STAROST	20
3.3 SPOL	21
3.4 DRUGI VZROKI	23
4 PRILJUBLJENOST OBROKOV HITRE HRANE	25
5 UŽIVANJE HITRE HRANE IN ZDRAVSTVENO STANJE MLADOSTNIKOV	29
5.1 VPLIV HITRE HRANE NA TELESNO TEŽO	29
5.2 VPLIV HITRE HRANE NA POČUTJE IN ZDRAVSTVENO STANJE	33
6 »ALTERNATIVA« HITRI HRANI	35
ZAKLJUČEK	37
SEZNAM LITERATURE	39

POVZETEK

V pogovorih s sošolci in vrstniki opažamo, da se vedno več mladostnikov odloča za uživanje hitre hrane, pa čeprav mnogi strokovnjaki pogosto uživanje le-te popolnoma odsvetujejo. Po njihovem mnenju ima namreč hitra hrana vse preveč negativnih učinkov na zdravje in počutje ljudi. To naju je vzpodbudilo, da sva se odločila raziskati, koliko mladostnikov dejansko uživa hitro hrano in koliko med njimi morda že opaža negativne posledice tovrstne prehrane na svojem zdravju ali počutju. Hkrati naju je zanimalo, ali so opazne kakšne razlike v pogostosti in vzrokih uživanja hitre hrane med različno starimi mladostniki in v kolikšni meri okolje, v katerem živijo, vpliva na izbiro vrste hrane. Najprej sva pobrskala po razpoložljivi literaturi in se seznanila z možnimi posledicami uživanja hitre hrane, nato pa sva z namenom raziskati dejansko stanje med mladostniki v celjski regiji izvedla anketo, s katero sva prišla do zanimivih zaključkov.

UVOD

Obrati hitre hrane rastejo v svetu kot gobe po dežju. Očitno je hitra hrana velika industrija, ki zaradi priljubljenosti predvsem med mladimi ljudmi lastnikom prinaša ogromne dobičke. Toda kaj prinaša obiskovalcem? V prvi vrsti prinaša zadovoljstvo ob zaužiti hrani, saj so si z njo napolnili lačne želodce. Okus, ki je naravnan tako, da je vseč čim večjemu krogu potrošnikov, obiskovalca tudi čustveno zadovolji. Nenazadnje gre tudi za druženje ljudi, saj se v obratih s hitro hrano srečujejo vsak dan ob enakem času, ob jedi zaživijo številni pogovori, sklepajo se mnoga nova poznanstva. Zaradi vsega tega postopoma postane hitra hrana sestavni del našega vsakdanjika. Čedalje pogosteje uvajamo hitro hrano tudi doma, saj je njena priprava zelo enostavna in – kar je še posebej privlačno – z njo prihranimo čas. Toda kot posledica takšnega načina prehranjevanja se čisto potihoma prikradejo tudi drobne težavice, ki lahko počasi prerastejo v resne zdravstvene probleme. Ko se jih zavemo, so pogosto posledice že vidne in zdravje je v mnogih primerih že resno ogroženo.

Ob tem razmišljanju se nama je hitro porodila vrsta vprašanj, ki so osredotočena na mlade pri nas. Kako je s priljubljenostjo hitre hrane med mladimi v celjski regiji? Kako pogosto posegajo po njej in s katerimi posledicami prekomernega uživanja hitre hrane se srečujejo? Ali starost in okolje, iz katerega izhajajo, vplivata na pogostost poseganja po hitri hrani?

Začniva z nekaj dejstvi, ki jih navaja strokovna literatura.

Hitra hrana je vsaka vrsta hrane, ki jo lahko na hitro pripravimo in pojemo – kjer koli in ob katerem koli času. Problem, ki se pri tovrstni hrani pojavlja, je predvsem ta, da so postopki priprave hrane pogosto manj zdravi (na primer cvrenje), hrana pa je hkrati hranilno redka in energijsko gosta. To pa pomeni, da z enim grižljajem dobimo v telo veliko energije, ob tem pa zelo malo esencialnih snovi, ki jih telo ne more samo proizvajati in jih moramo zato vanj vnašati s hrano. Takšne snovi so: deset aminokislin (sestavni deli beljakovin), dve maščobni kislini ter vsi vitamini in minerali.

Prav uživanje energijsko pregoste in preveč kalorične hrane je eden od pomembnih vzrokov za razvoj številnih bolezni pri odraslih. Ponavadi se v prvi fazi prehranjevanja s tovrstno hrano pojavi prekomerna telesna teža, kasneje pa tudi srčni infarkt, sladkorna

bolezen, možganska kap, zvišan krvni tlak, nekatere vrste raka, bolečine v križu, obraba kolkov, kolen in druge.

Kadar torej že v otroštvu in mladosti uživamo energijsko gosto in kalorično bogato hrano, je prva logična posledica prekomerna telesna teža. Le-to sicer mnogo mladostnikov uravnava s telesno aktivnostjo. Gibanje namreč ugodno vpliva na energijsko bilanco, ki nam pokaže, v kakšnem razmerju sta količina vnesene in porabljene energije. Če sta obe količini v ravnovesju, hkrati pa poskrbimo tudi za pravilno količino potrebnih hranilnih snovi, smo odpravili zelo pomemben dejavnik tveganja za naše zdravje.

Na debelost pa sicer ne vplivata le nepravilna prehrana in pomanjkanje gibanja, ampak jo pogosto pogojujejo tudi genetski (podedovani) in endokrinološki vzroki (nepravilno delovanje žlez z notranjim izločanjem).

Glede na to, da na genetske in endokrinološke vzroke za debelost nimamo vpliva, pa lahko vplivamo na uživanje hrane in gibanje. Energijsko gostoto hrane lahko redčimo s sadjem, zelenjavo in nesladkanimi napitki, hkrati pa na ta način poskrbimo tudi za dodatek esencialnih hranilnih snovi. Če je torej hitra hrana pravilno vključena v energijsko in hranilno uravnotežen celodnevni obrok in je ne jemo prepogosto, lahko popestri naše jedilnike.

Za najino raziskovalno nalogo sva uporabila metodo ankete. Glede na prebrano literaturo sva presodila, da bova z anketo dobila največ uporabnih podatkov. Iz ankete sva izključila genetske in endokrinološke vzroke debelosti, saj ne moreva pričakovati verodostojnih odgovorov na tovrstna vprašanja. Zato sva se v njej usmerila zgolj na prehranske navade mladostnikov, ki se nanašajo na uživanje hitre hrane, in na posledice, ki so po najinih predvidevanjih povezane z njim. Iz ankete sva želela razbrati, kaj vpliva na to, da mladostniki radi posegajo po hitri hrani, pa tudi, ali imata starost in okolje, v katerem živijo, kakršen koli vpliv na pogostost poseganja po hitri hrani.

Predvidevala sva, da po hitri hrani pogosteje posegajo mestni otroci, ki imajo obrate hitre hrane navadno v bližini svojega doma ali šole, pogosto pa se tudi dogaja, da starši zaradi službenih obveznosti nimajo časa pripravljati obroke na tradicionalen način, ampak večkrat tudi doma pripravljajo hitro hrano ali pa se prehranjujejo v restavracijah. Seveda za mladostnike iz vaškega okolja po najinih predvidevanjih velja ravno obratno: restavracij s

hitro hrano ni v neposredni bližini ali pa jih je znatno manj kot v mestih, v vaškem okolju pa je verjetno še vedno bolj v veljavi tradicionalna kuhinja. Mladostniki se verjetno v večji meri prehranjujejo doma, saj je manj staršev zaposlenih ali pa živijo v skupnem gospodinjstvu s starimi starši, ki imajo več časa za pripravo hrane.

Po najinih predvidevanjih srednješolci verjetno pogosteje posegajo po hitri hrani kot osnovnošolci. Vzrok za to je iskati v slabo urejeni šolski prehrani v srednjih šolah. Šolske kuhinje same namreč večinoma dijakom ponujajo ravno hitro hrano (sendvič, hot dog, hamburger...), pogosto pa se verjetno odpravijo tudi v restavracije s hitro hrano, ki stojijo ob njihovi poti domov. Več srednješolcev ima verjetno denar, s katerim prosto razpolaga in si zaradi tega lažje privošči hitro hrano.

Predvsem pa sva v raziskovalni nalogi želela raziskati vpliv hitre hrane na zdravje mladostnikov. Predvidevala sva, da ravno zaradi energijske gostote vpliva na pojav debelosti, zaradi vnosa velikih količin maščob pa naj bi se pokazali tudi drugi škodljivi znaki: akne, občutek preobremenjenosti prebavil, utrujenost, zaspanost, nezmožnost koncentracije, morda celo odvisnost od hitre hrane, saj po mnenju strokovnjakov zaradi čustvenega ugodja ob prehranjevanju s hitro hrano lahko pride tudi do tega pojava. Glede na to, da ima gibanje, ki sva ga iz ankete izločila zaradi tega, ker sva želela dobiti samo podatke o povezanosti med pogostostjo uživanja hitre hrane in negativnimi vplivi le-te na zdravje in počutje mladostnika, tudi velik vpliv na zmanjšanje posledic nepravilnega prehranjevanja, obstaja možnost, da se bodo dobljeni rezultati razlikovali od pričakovanih. Kljub temu pa meniva, da bodo dober pokazatelj povezanosti med hitro hrano in zdravjem.

1 IZVEDBA ANKETE

1.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Z anketnim vprašalnikom sva želela pridobiti odgovore na vprašanja, ki sva si jih zastavila na začetku najinega raziskovanja. Sestavila sva ga tako, da sva vanj zajela podatke, potrebne za izračun indeksa telesne mase (ITM), primerjavo prehranjevalnih navad v odvisnosti od starosti in okolja, vzroke za poseganje po hitri hrani in morebitne posledice prehranjevanja s hitro hrano.

ANKETA

Hitra hrana – da ali ne?

Sva učenca III. osnovne šole Celje in delava raziskovalno nalogo na temo hitre hrane in prehrabnih navad. Anketa je anonimna, zato Vas prosiva, da anketo izpolnite odkritosrčno in resno.

1. **Spol:** M Ž

2. **Starost:** _____

3. **Šola:** _____

4. **Telesna teža:** _____ kg

5. **Telesna višina:** _____ cm

6. **Prebivališče:** a) mesto
 b) obrobje mesta
 c) vas, zaselek

7. Ali pretežno jeste za kosilo topel obrok?

DA NE NE JEM KOSILA

8. Kolikokrat na dan jeste?

- a) 1-krat
- b) 2-krat
- c) 3-krat
- č) več kot 3-krat

9. Kje kosite?

- a) doma
- b) v šoli
- c) v menzi
- č) v obratih s hitro prehrano
- d) drugo (navedite): _____

10. Kako pogosto posegate po hitri hrani?

- a) zelo pogosto (vsaj 3-krat tedensko)
- b) pogosto (1-2-krat tedensko)
- c) včasih (2-krat mesečno)
- č) redko (1-krat mesečno ali manj)
- d) nikoli

11. Katero vrsto hitre hrane najpogosteje uživate?

- a) pica
- b) sendvič
- c) hamburger
- č) kebab
- d) pomfrit
- f) drugo (navedite): _____

12. Iz katerega vzroka posegate po hitri hrani?

- a) ker doma ali v šoli nimam kosila
- b) ker živim blizu obrata s hitro hrano
- c) ker me pot vodi mimo obrata s hitro hrano
- č) ker mi je všeč okus
- d) ker tako prihranim čas
- e) drugo (navedite): _____

13. Ali zaradi uživanja hitre hrane opazate negativne posledice pri svojem počutju ali zdravstvenem stanju?

DA NE

14. Če ste odgovorili pritrdilno, katere posledice opazate?

- a) povečanje telesne teže
- b) akne
- c) občutek preobremenjenosti prebavil
- č) utrujenost, zaspanost
- d) nezmožnost koncentracije
- e) odvisnost od hitre hrane
- f) drugo (navedite): _____

15. Če načeloma ne posegate po hitri hrani, zakaj ne?

- a) ker imam doma dobro urejeno prehrano in to ni potrebno
- b) ker ne maram hitre hrane
- c) iz zdravstvenih vzrokov
- č) zaradi oddaljenosti od obratov hitre hrane
- d) drugo (navedite): _____

16. Kaj najpogosteje jeste, kadar ne jeste obrokov hitre hrane? Navedite tri jedi.

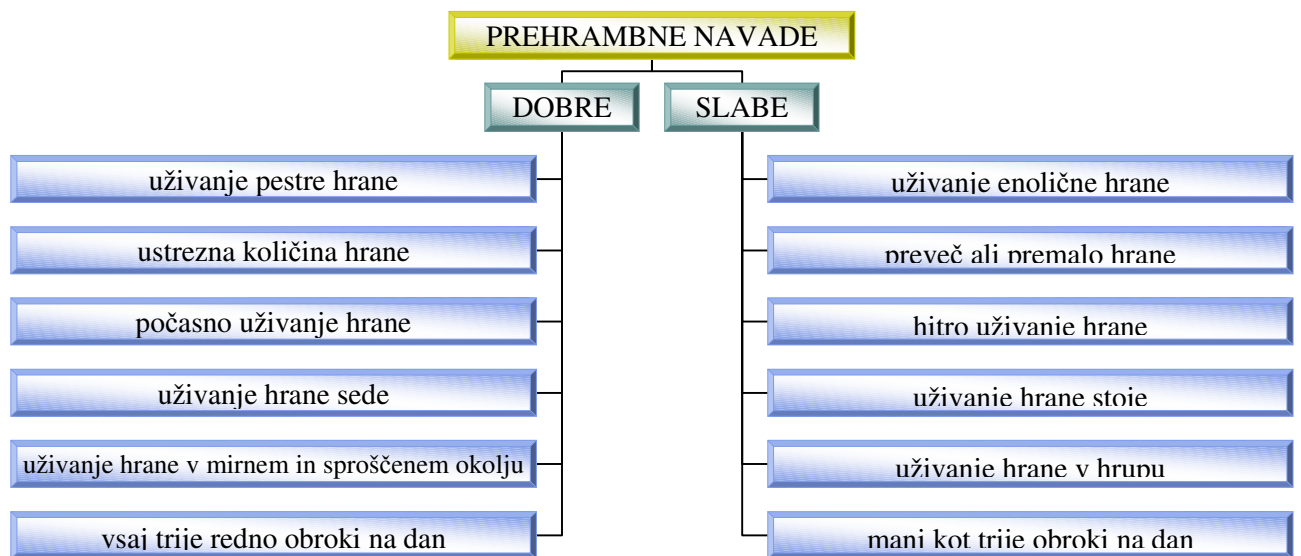
- a) _____
- b) _____
- c) _____

1.2 VKLJUČENOST V ANKETO

V anketo sva vključila osnovnošolce, ki obiskujejo peti in deveti razred, ter srednješolce, dijake zaključnih letnikov. Sodelovale so štiri mestne, dve primestni in tri vaške osnovne šole ter tri srednje šole. Zaradi lažjega raziskovanja sva vključila le šolarje iz celjske regije. V anketi je sodelovalo skupaj 972 šolarjev, od tega iz mestnih osnovnih šol 151, iz primestnih 170, iz vaških 374 in iz srednjih šol 277.

2 PREHRAMBNE NAVADE MLADOSTNIKOV

Prehrambne navade so vse tiste navade, ki so povezane s hrano in prehranjevanjem. Strokovnjaki so jih razdelili na dobre in slabe, pri čemer so slabe tiste, zaradi katerih je ogroženo naše zdravje.



Prehrambne navade se začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu, ko otroka hranijo starši z jedmi, ki jih znajo pripraviti in se jim zdijo zdrave in okusne. Pozneje otrok v vrtcu ali šoli spozna mnogo novih jedi, ki so mu všeč ali pa tudi ne in jih zaradi tega uvrsti ali pa ne uvrsti v svoj jedilnik. Poleg tega na prehrambne navade vplivajo tudi narodnost, vera, mnogokrat razpoloženje in nenazadnje moda. In ravno ta moment je za prehrambne navade šolarjev ključnega pomena. Čeprav se vsi zavedamo, da sta sadje in zelenjava ključnega pomena za naše zdravje, bomo raje posegli po hamburgerju ali pici, ker je pač moderno, »cool«, kot se radi izrazimo.

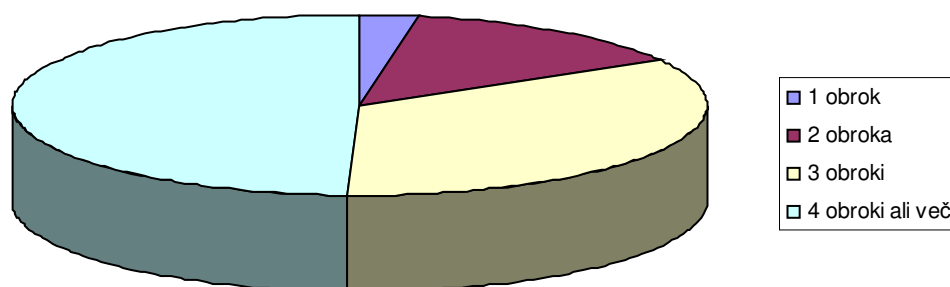
2.1 CELODNEVNI OBROK HRANE

Celodnevni obrok hrane naj bi bil razdeljen na najmanj tri manjše obroke. Razdelitev celodnevne obroka na manjše obroke je pomembna zato, da lahko porabljeno energijo sproti nadomeščamo, hkrati pa ne preobremenjujemo prebavil in ne vplivamo negativno na našo delovno storilnost. Potreba našega organizma najbolj ustreza, če si obroki sledijo v časovnih presledkih 3 do 4 ure, kajti toliko časa hrana ostaja v želodcu, da se delno razgradi in nato nadaljuje pot po črevesju.

Ali naši mladostniki upoštevajo priporočilo strokovnjakov o razdelitvi celodnevne obroka hrane na najmanj tri obroke? Poglejmo, kaj je pokazala anketa.

<i>Število dnevnih obrokov</i>	<i>Delež vseh</i>
1 obrok	2,9 %
2 obroka	13,7 %
3 obroki	34,0 %
4 obroki in več	49,4 %

Tabela 1: Delež vseh anketiranih mladostnikov glede na razdelitev celodnevne obroka



Grafikon 1 : Delež vseh anketiranih mladostnikov glede na razdelitev celodnevne obroka

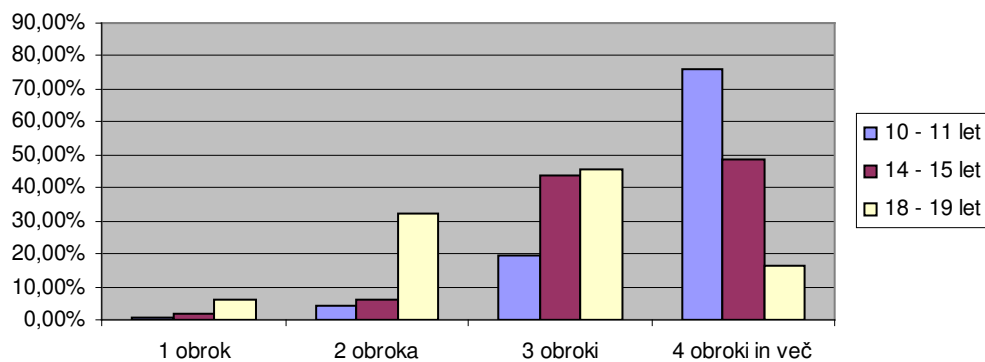
Rezultati ankete so nama pokazali, da sorazmerno veliko mladostnikov upošteva priporočilo strokovnjakov, po katerem naj bi celodnevni obrok hrane razdelili na vsaj tri

manjše obroke, saj to načelo zdravega prehranjevanja upošteva kar 83,4 % anketiranih. Zaskrbljujoč pa je podatek, da kar 16,6 % anketiranih, torej skoraj petina, ne upošteva prvega in izredno pomembnega priporočila o zdravih prehranjevalnih navadah. Ti mladostniki se verjetno ne zavedajo, da bodo s takšnim načinom prehranjevanja slej ko prej ogrozili svoje zdravje.

Glede na to, da se prehrabne navade pri mladih ljudeh še vedno oblikujejo, pa se postavlja vprašanje, v kolikšni meri nanje vplivata starost in okolje, v katerem mladi živijo.

<i>Starost</i>			
<i>Število dnevni obrokov</i>	<i>10 do 11 let</i>	<i>14 do 15 let</i>	<i>18 do 19 let</i>
1 obrok	0,4 %	1,8 %	6,1 %
2 obroka	4,0 %	5,8 %	32,1 %
3 obroki	19,3 %	43,5 %	45,5 %
4 obroki in več	76,3 %	48,9 %	16,3 %

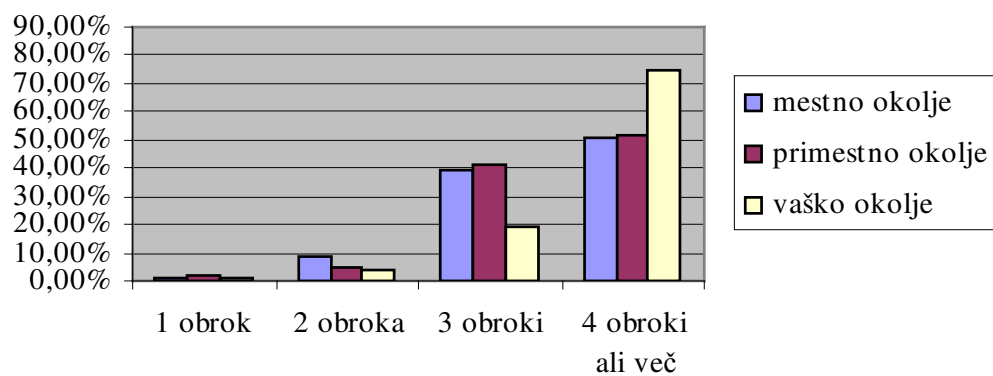
Tabela 2: Delež mladostnikov glede na razdelitev celodnevne obroka po kriteriju starosti



Grafikon 2: Delež mladostnikov glede na razdelitev celodnevne obroka po kriteriju starosti

<i>Urbano okolje</i>			
<i>Število dnevnih obrokov</i>	<i>Mestno okolje</i>	<i>Primestno okolje</i>	<i>Vaško okolje</i>
1 obrok	1,3 %	1,7 %	1,3 %
2 obroka	8,9 %	5,2 %	4,3 %
3 obroki	39,5 %	41,6 %	19,5 %
4 obroki in več	50,3 %	51,5 %	74,9 %

Tabela 3: Delež osnovnošolcev glede na razdelitev celodnevne obroka po kriteriju vrste urbanega okolja



Grafikon 3: Delež osnovnošolcev glede na razdelitev celodnevne obroka po kriteriju vrste urbanega okolja

Iz rezultatov ankete je razvidno, da imata tako starost kot tudi okolje velik vpliv na oblikovanje prehrabnih navad. Prehrabne navade s starostjo postajajo vse slabše, kajti vpliv družine je čedalje manjši in čedalje večji je vpliv prijateljev in lepotnih idealov, saj v pogovorih med sošolci vse prevečkrat slišiva, da kdo izmed njih hujša in se odreka hrani.

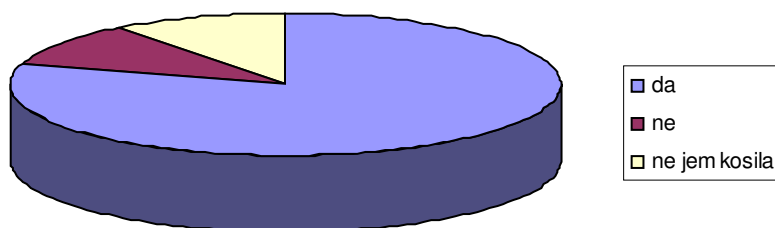
Ravno tako iz rezultatov ankete sklepava, da je v vaškem okolju vpliv družine verjetno večji kot v mestnem okolju. Mladostniki v mestih imajo mnogo več časa kot v vaškem okolju, zato se v prostem času veliko več družijo in je zaradi tega vpliv prijateljev mnogo večji. Meniva, da so v mestnem okolju starši precej bolj obremenjeni s službenimi obveznostmi in ne nadzorujejo prehrane svojih otrok v tolikšni meri, kot to lahko storijo starši v vaškem okolju. Od tod tudi tako velika razlika med mestnim in primestnim okoljem na eni in vaškim okoljem na drugi strani.

2.2 TOPEL OBROK – KOSILO

Priporočljivo je, da zaužijemo vsaj en topel obrok dnevno. V Sloveniji je to navadno kosilo, zato sva se odločila raziskati, kako je s kosili pri mladostnikih in v kolikšni meri upoštevajo omenjeno priporočilo.

<i>Toplo kosilo</i>	<i>Delež</i>
da	79,6 %
ne	10,0 %
ne jem kosila	10,4 %

Tabela 4: Delež mladostnikov glede na uživanje toplega kosila



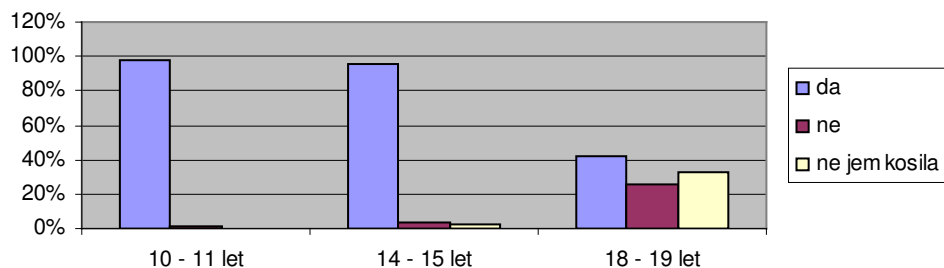
Grafikon 4: Delež mladostnikov glede na uživanje toplega kosila

Glede na rezultate ankete sklepava, da skoraj 80 % mladostnikov upošteva priporočilo o zaužitju vsaj enega toplega obroka dnevno. Sicer obstaja možnost, da pri nekaterih mladostnikih topel obrok ni ravno kosilo, ampak morda zaužijejo kakšen drug topel obrok. Je pa zaskrbljujoče, da kar 10 % mladostnikov ne zaužije kosila, kar je popolnoma v skladu z dejstvom, da dobrih 15 % mladostnikov zaužije dnevno le en ali dva obroka.

Tudi tukaj se postavi vprašanje, kolikšen vpliv na toplo kosilo imata starost in okolje, v katerem mladostniki živijo.

<i>Starost</i>			
<i>Uživanje toplega kosila</i>	<i>10 do 11 let</i>	<i>14 do 15 let</i>	<i>18 do 19 let</i>
da	98,0 %	95,2 %	41,9 %
ne	1,6 %	3,0 %	26,0 %
ne jem kosila	0,4 %	1,8 %	32,1 %

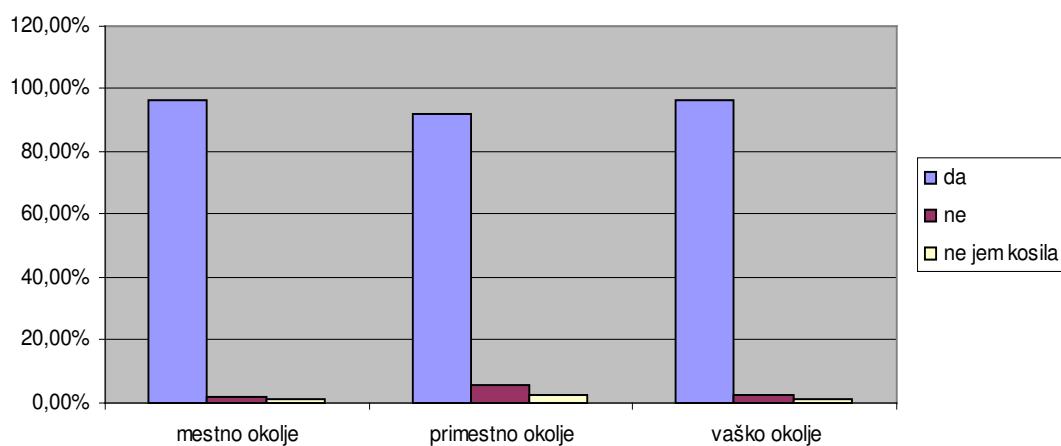
Tabela 5: Delež mladostnikov glede na uživanje toplega kosila po kriteriju starosti



Grafikon 5: Delež mladostnikov glede na uživanje toplega kosila po kriteriju starosti

<i>Urbano okolje</i>	<i>Mestno okolje</i>	<i>Primestno okolje</i>	<i>Vaško okolje</i>
<i>Uživanje toplega kosila</i>			
da	96,5 %	92,0 %	96,5 %
ne	2,0 %	5,5 %	2,4 %
ne jem kosila	1,5 %	2,5 %	1,1 %

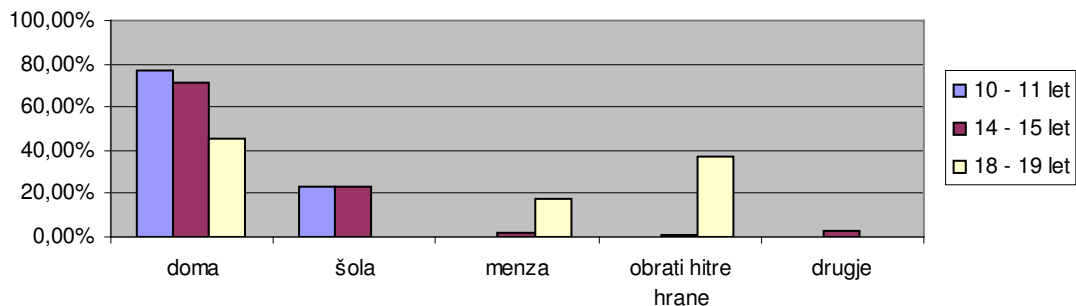
Tabela 5: Delež mladostnikov glede na uživanje toplega kosila po kriteriju vrste urbanega okolja



Grafikon 5: Delež mladostnikov glede na uživanje toplega kosila po kriteriju vrste urbanega okolja

<i>Mesto kosila</i>	<i>10 do 11 let</i>	<i>14 do 15 let</i>	<i>18 do 19 let</i>
doma	76,9 %	71,3 %	45,8 %
šola	22,7 %	23,5 %	0 %
menza	0 %	1,7 %	17,3 %
obrati hitre hrane	0 %	0,7 %	36,9 %
drugje	0,4 %	2,8 %	0 %

Tabela 6: Delež mladostnikov glede na uživanje kosila po kriteriju starosti



Grafikon 6: Delež mladostnikov glede na uživanje kosila po kriteriju starosti

Rezultati ankete nam povedo, da imata tudi v tem pogledu tako starost kot tudi okolje, v katerem mladostniki živijo, velik vpliv na uživanje toplega kosila. Osnovnošolci so dobro preskrbljeni s toplimi kosili, saj imajo starši mnogo večji pregled nad prehranjevanjem svojih otrok kot pri srednješolcih. So pa srednješolci mnogo na slabšem, saj v šoli nimajo možnosti za toplo kosilo, kakršno imajo osnovnošolci, zato so se prisiljeni prehranjevati drugje. Skoraj polovica jih sicer kosi doma, kar dobra tretjina srednješolcev pa se v času kosila prehranjuje v obratih hitre hrane.

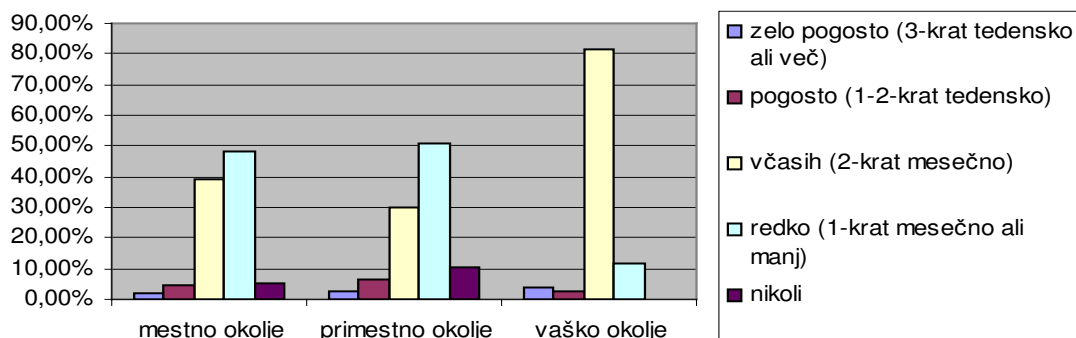
3 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA POSEGANJE PO HITRI HRANI

3.1 VPLIV URBANEGA OKOLJA

Najprej naju je zanimalo vprašanje, ali okolje, v katerem mladostniki živijo, vpliva na njihove prehranjevalne navade in na pogostost poseganja po hitri hrani. S tabelo in grafikonom sva prikazala odvisnost pogostosti poseganja po hitri hrani od vrste urbanega okolja.

<i>Urbano okolje</i>			
<i>Poseganje po hitri hrani</i>	<i>Mestno okolje</i>	<i>Primestno okolje</i>	<i>Vaško okolje</i>
zelo pogosto (3-krat tedensko ali več)	2,0 %	2,4 %	3,8 %
pogosto (1 do 2-krat tedensko)	4,4 %	6,5 %	2,9 %
včasih (2-krat mesečno)	39,2 %	30,0 %	81,8%
redko (1-krat mesečno ali manj)	48,1 %	50,9 %	11,5 %
nikoli	5,4 %	10,2 %	0 %

Tabela 7: Pogostost poseganja po hitri hrani v odvisnosti od vrste urbanega okolja



Grafikon 7 : Vpliv urbanega okolja na pogostost poseganja po hitri hrani

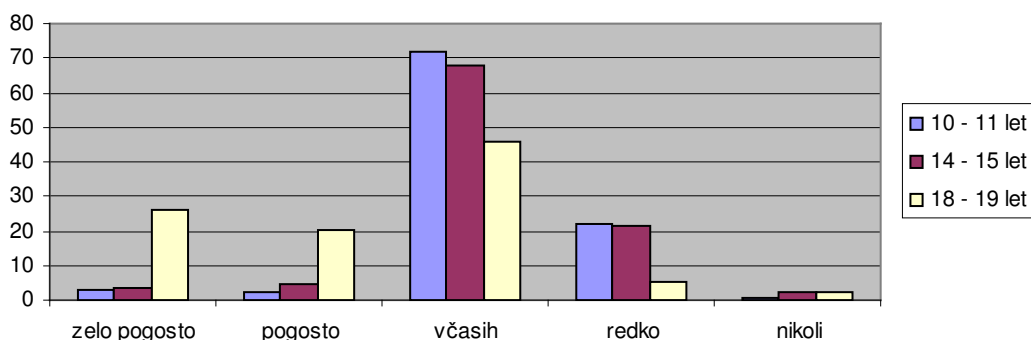
Iz tabele in grafikona je razvidno, da po hitri hrani v povprečju bolj posegajo šolarji iz vaškega okolja. Število tistih, ki hitro hrano uživajo enkrat tedensko ali pogosteje, se pravzaprav po vrsti urbanega okolja bistveno ne razlikuje, zelo pa izstopa število vaških otrok, ki uživajo hitro hrano dvakrat mesečno, medtem ko je število mestnih in primestnih otrok, ki hitro hrano jedo poredko ali sploh nikoli, veliko večje od števila otrok iz vaškega okolja. Ta podatek naju je kar malo presenetil, saj sva predvidevala ravno nasprotno. Ko sva razmišljala, kje je vzrok za takšen rezultat, sva ugotovila, da so verjetno starši mestnih in primestnih otrok bolj ozaveščeni glede uživanja hitre hrane, mestni in primestni otroci pa imajo tudi mnogo več prostega časa, da lahko iz medijev dobijo več strokovnih informacij, ki odsvetujejo pogosto uživanje hitre hrane. Tudi na ta način se je pokazalo, da ima vrsta urbanega okolja na pogostost uživanja hitre hrane precejšen vpliv.

3.2 STAROST

Naslednja kategorija, ki ima po najinem mnenju velik vpliv na pogostost uživanja hitre hrane, je starost. Predvidela sva, da srednješolci in starejši osnovnošolci pogosteje posegajo po hitri hrani kot mlajši. Analiza ankete je pokazala naslednje:

<i>Starostna skupina</i>			
<i>Poseganje po hitri hrani</i>	<i>10 do 11 let</i>	<i>14 do 15 let</i>	<i>18 do 19 let</i>
zelo pogosto (3-krat tedensko ali več)	2,8 %	3,7 %	26,3 %
pogosto (1 do 2-krat tedensko)	2,4 %	4,5 %	20,2 %
včasih (2-krat mesečno)	71,9 %	67,9 %	45,8 %
redko (1-krat mesečno ali manj)	22,1 %	21,6 %	5,1 %
nikoli	0,8 %	2,3 %	2,6 %

Tabela 8: Pogostost poseganja po hitri hrani v odvisnosti od starosti



Grafikon 8 : vpliv starosti na pogostost poseganja po hitri hrani

Rezultati ankete kažejo, da so bila najina pričakovanja popolnoma pravilna. Res je, da predvsem srednješolci pogosteje posegajo po hitri hrani, kar je pravzaprav popolnoma razumljivo. Mnogo srednješolcev se vozi iz bolj ali manj oddaljenih krajev, zaradi neuskkljenosti njihovih urnikov in organizacije javnega prevoza, od katerega so odvisni, pa prihaja do tega, da morajo nanj počakati, vmes pa si privoščijo obrok hitre hrane. Iz pogovorov s srednješolci pa sva se tudi prepričala, da njihovi obrati šolske prehrane ponujajo večinoma hitro hrano in najpogosteje sploh nimajo izbire med tradicionalno in hitro pripravljeno hrano. Ker morajo potešiti lakoto, jim praktično ne preostane drugega, kot da posežejo po hitri hrani.

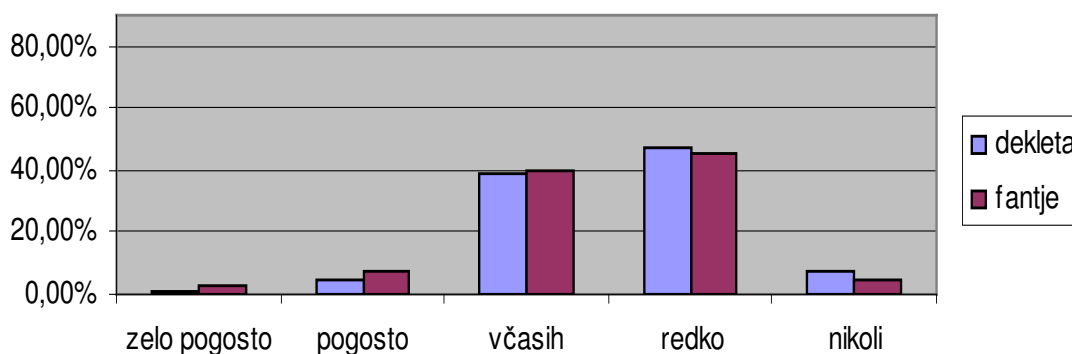
3.3 SPOL

Med najinim razmišljanjem o poseganju po hitri hrani sva se vprašala tudi, ali je mogoče tudi spol eden izmed pokazateljev priljubljenosti hitre hrane med mladimi. Glede na to, da dekleta ponavadi zelo skrbijo za njihov zunanji videz, predvsem za telesno težo in mozolje, sva

sklepala, da fantje pogosteje posegajo po hitri hrani kot dekleta. Poglejmo, kaj je pokazala anketa.

<i>Spol</i>		
<i>Poseganje po hitri hrani</i>	<i>Dekleta</i>	<i>Fantje</i>
zelo pogosto (3-krat tedensko ali več)	1,0 %	2,5 %
pogosto (1 do 2-krat tedensko)	5,0 %	7,0 %
včasih (2-krat mesečno)	39,0 %	40,0 %
redko (1-krat mesečno ali manj)	47,5 %	45,5 %
nikoli	7,5 %	5,0 %

Tabela 9: Pogostost poseganja po hitri hrani v odvisnosti od spola



Grafikon 9 : Vpliv spola na pogostost poseganja po hitri hrani

Analiza ankete je pokazala, da so bila najina predvidevanja pravilna. Ugotovila sva, da dejansko fantje pogosteje posegajo po hitri hrani kot dekleta. Dekleta so se pogosteje odločala

za odgovore iz spodnje polovice razpredelnice, to pa gre verjetno pripisati dejstvu, da dekleta bolj skrbijo za zunanji izgled, predvsem za telesno težo. Fantje se s problemom telesne teže ne ukvarjajo v tolikšni meri kot dekleta, zato ni presenetljivo, da v primerjavi z dekleti kar 2,5-krat več fantov zelo pogosto posega po hitri hrani.

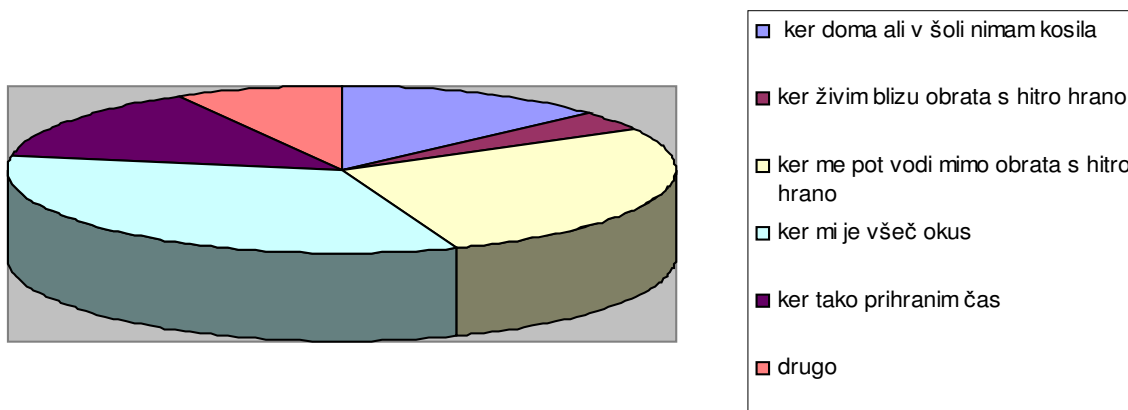
3.4 DRUGI VZROKI

Današnji hitri tempo življenja pogosto ne omogoča tradicionalne priprave hrane doma, ampak ljudje vse pogosteje posegajo po hitri hrani. Na ta način prihranimo čas, poleg tega pa ustrezemo okusu predvsem mlajših članov družine. Mnogo mladih ljudi namreč obožuje okus pice, pomfrita ali hamburgerja in je na ta način najlažje potešiti njihovo lakoto.

Zato sva razmišljala o še drugih možnih vzrokih za pogostejše poseganje po hitri hrani in sva jih strnila v naslednjo razpredelnico:

<i>Vzroki za poseganje po hitri hrani</i>	<i>Delež</i>
ker doma ali v šoli nimam kosila	12,8 %
ker živim blizu obrata s hitro hrano	3,5 %
ker me pot vodi mimo obrata s hitro hrano	26,8 %
ker mi je všeč okus	32,4 %
ker tako prihranim čas	13,6 %
drugo	7,8 %

Tabela 10: Drugi vzroki za poseganje po hitri hrani



Grafikon 10: Drugi vzroki za poseganje po hitri hrani po deležih

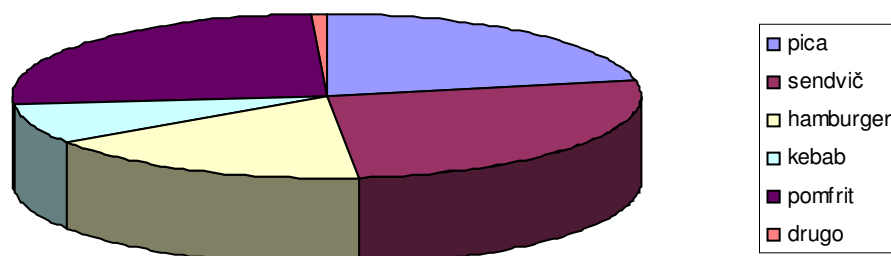
Najina hipoteza se je izkazala za pravilno. Mladostniki imajo radi okus hitre hrane in to je eden poglavitnih razlogov za njihovo poseganje po njej. Veliko mladostnikov se v šolo vozi z javnimi prevoznimi sredstvi. Zanje je odhod v obrat s hitro hrano najlažji način, da potešijo lakoto, medtem ko čakajo na prevoz domov. Obstaja tudi možnost, da sama pot mimo obrata s hitro hrano vzbudi željo po njej, saj vemo, da so obrati s hitro hrano ponavadi opremljeni s privlačnimi reklamami, ki mlade ljudi pogosto zavedejo. Tretji razlog je prihranek časa, temu pa takoj sledi odgovor, da doma nimajo kosila. Pravzaprav sta ta dva razloga v tesni medsebojni povezavi. Če mladostnik doma nima kosila, ima samo dve možnosti. Prva je, da si kosilo pripravi sam, druga pa, da odide na kosilo v prehranski obrat. In ker je obrat hitre hrane tisti, kjer pripravljajo jedi po njegovem okusu, hkrati pa se tam zbirajo njegovi prijatelji, je popolnoma razumljivo, da ga bo pot odpeljala ravno tja. Med drugimi odgovori je bilo večinoma zaslediti zadrževanje prijateljev v obratih s hitro hrano, kjer se radi družijo v prostem času.

4 PRILJUBLJENOST OBROKOV HITRE HRANE

Vsi obroki hitre hrane med mladimi niso enako priljubljeni. Vsak dan lahko opazamo, da veliko mladih je podobno vrsto hitre hrane. V anketi sva mladostnike spraševala tudi po tem, katere obroke hitre hrane najraje jedo. Rezultati so bili takšni:

<i>Vrsta hitre hrane</i>	<i>Delež</i>
pica	21,2 %
sendvič	25,5 %
hamburger	16,8 %
kebab	7,4 %
pomfrit	25,0 %
drugo	0,8 %

Tabela 11: Priljubljenost obrokov hitre hrane po deležih



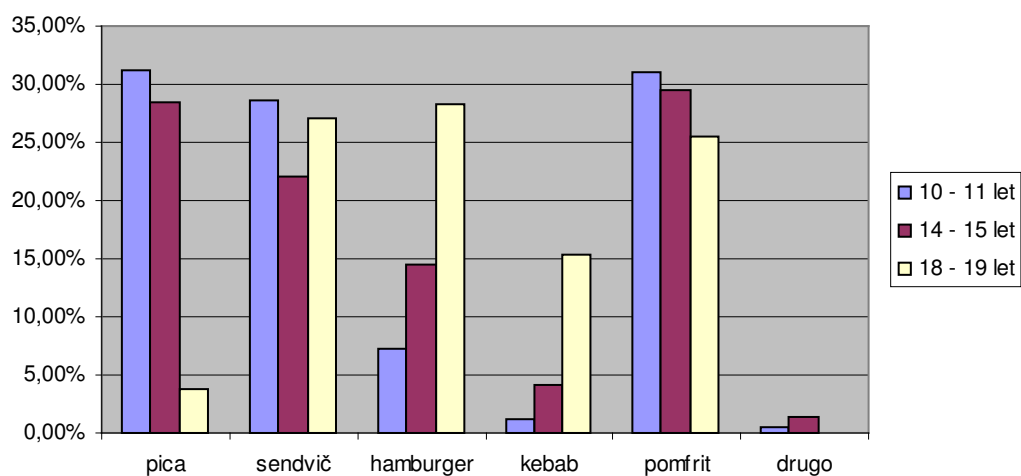
Grafikon 11: Priljubljenost obrokov hitre hrane po deležih

Med mladimi so v splošnem najbolj priljubljeni obroki sendvič, pomfrit in pica, torej tisti, ki jih večkrat pripravljamo tudi doma.

Kako pa na priljubljenost posameznih vrst obrokov hitre hrane vplivata starost in urbano okolje?

<i>Starostna skupina</i>			
<i>Obrok hitre hrane</i>	<i>10 do 11 let</i>	<i>14 do 15 let</i>	<i>18 do 19 let</i>
pica	31,2 %	28,5 %	3,8 %
sendvič	28,7 %	22,0 %	27,1 %
hamburger	7,3 %	14,4 %	28,2 %
kebab	1,2 %	4,2 %	15,3 %
pomfrit	31,1 %	29,5 %	25,6 %
drugo	0,5 %	1,4 %	0 %

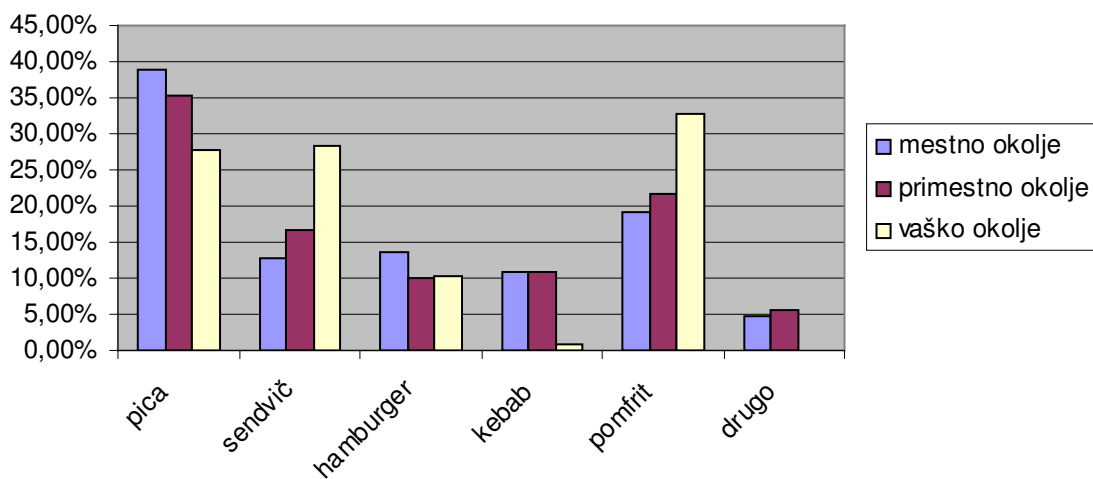
Tabela 12: Priljubljenost obrokov hitre hrane po kriteriju starosti



Grafikon 12: Priljubljenost obrokov hitre hrane po kriteriju starosti

<i>Vrsta urbanega okolja</i>			
<i>Obrok hitre hrane</i>	<i>Mestno okolje</i>	<i>Primestno okolje</i>	<i>Vaško okolje</i>
pica	38,8 %	35,4 %	27,7 %
sendvič	12,8 %	16,6 %	28,2 %
hamburger	13,6 %	9,9 %	10,4 %
kebab	10,8 %	10,9 %	0,8 %
pomfrit	19,2 %	21,6 %	32,9 %
drugo	4,8 %	5,6 %	0 %

Tabela 13: Priljubljenost obrokov hitre hrane po kriteriju vrste urbanega okolja



Grafikon 13: Priljubljenost obrokov hitre hrane po kriteriju vrste urbanega okolja

Na podlagi rezultatov ankete sva se znova prepričala, kako pomembno vlogo pri izbiri obroka imata tako starost kot tudi okolje, kjer mladi živijo. Zanimivo je dejstvo, da priljubljenost pice in pomfrita s starostjo upada. Še posebej upade priljubljenost pici – z

31,2 % na le 3,8 %, nekaj manjši pa je padec priljubljenosti pomfrita. Meniva, da tema dvema vrstama jedi priljubljenost upade predvsem zato, ker so mladi že naveličani jedi, kakršne se pripravljajo tudi doma, ko pa pridejo v srednjo šolo, to velja predvsem za vaške učence, se seznanijo z novimi jedmi, ki so jim ravno zaradi novega okusa morda bolj všeč.

Urbano okolje ima očitno tudi velik vpliv na priljubljenost vrste hitre hrane. V mestnem okolju je več obratov s hitro hrano in ravno zaradi bližine obratov s hitro hrano gre v mestih za večjo razpršenost priljubljenosti posameznih jedi. Nasprotno pa je v vaškem okolju manj tovrstnih obratov. Obstajajo sicer picerije, drugače pa, če želijo jesti hitro hrano, morajo poseči po tistih jedeh, ki jih lahko pripravijo doma ali pa se odpeljati v mesto. Sklepava, da so ravno iz tega razloga v vaškem okolju najbolj priljubljeni pomfrit, sendvič in pica.

5 UŽIVANJE HITRE HRANE IN ZDRAVSTVENO STANJE MLADOSTNIKOV

Uživanje hitre hrane je po mnenju strokovnjakov v tesni povezavi s previsoko telesno težo in splošnim zdravstvenim stanjem. Sicer se omenjene težave s starostjo povečujejo, vendar že pri mladih ljudeh lahko opazimo začetke le-teh.

5.1 VPLIV HITRE HRANE NA TELESNO TEŽO

Telesna zunanost, zlasti pa telesna teža, je za ljudi precej pomembna. Nekateri telesno težo povezujejo celo s srečo in uspehom v življenju, četudi bi o tej neposredni zvezi težko govorili, saj je pomembnejši naš značaj, odprtost do ljudi, naša notranjost, naše celostno zdravje.

Pogled v ogledalo ni zadostno merilo, po katerem bi se resno odločal, ali bi bil s svojo telesno težo zadovoljen ali ne. Bolj kot pogledu v ogledalo lahko zaupaš svojemu počutju. Če je tvoja telesna teža previsoka ali prenizka, lahko ogroža tvoje zdravje.

Danes primernost telesne teže ocenjujemo z izračunom razmerja med telesno maso in kvadratom telesne višine. Temu razmerju rečemo indeks telesne mase (ITM, angleško Body Mass Index oziroma BMI).

Formula izgleda takole:

$$\text{ITM} = \text{telesna masa (kg)} / \text{telesna višina (m)}^2$$

Naša telesna teža je primerna, če ITM znaša od 18,5 do 25.

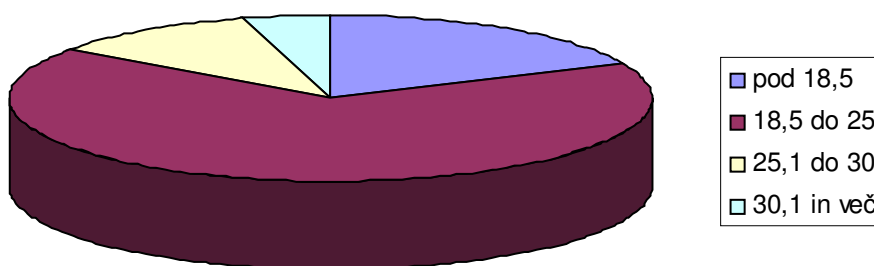
<i>Vrednosti ITM</i>	<i>Klasifikacija</i>	<i>Tveganje za bolezensko stanje</i>
pod 18,5	podhranjenost	majhno
18,5 do 25	normalna prehranjenost	povprečno
25,1 do 30	povečana telesna teža	povečano
30,1 in več	prekomerno povečana telesna teža	močno povečano

Tabela 14: Klasifikacija debelosti po kriterijih svetovne zdravstvene organizacije (WHO)

Rezultati najine ankete so sledeči:

<i>Vrednost ITM</i>	<i>Delež</i>
pod 18,5	18,1 %
18,5 do 25	66,8 %
25,1 do 30	10,6 %
30,1 in več	4,5 %

Tabela 15: Delež mladostnikov glede na indeks telesne mase

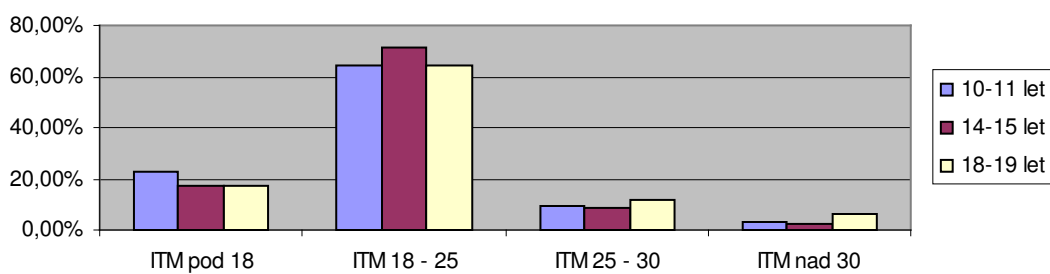


Grafikon 14: Delež mladostnikov glede na indeks telesne mase

Ugotovila sva, da je delež oseb s prekomerno telesno težo približno 15 %, od tega 4,5 % tako predebelih, da je že ogroženo njihovo zdravje.

	10 do 11 let	14 do 15 let	18 do 19 let
ITM pod 18	23,0 %	17,5 %	17,3 %
ITM med 18 in 25	64,6 %	71,5 %	64,3 %
ITM med 25 in 30	9,6 %	9,0 %	11,9 %
ITM nad 30	2,8 %	2,0 %	6,5 %

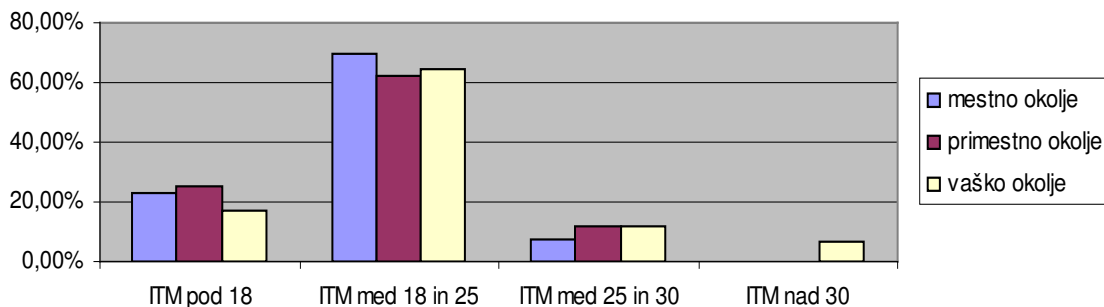
Tabela 16: Delež mladostnikov glede na indeks telesne mase po kriteriju starosti



Grafikon 15: Delež mladostnikov glede na indeks telesne mase po kriteriju starosti

	Mestno okolje	Primestno okolje	Vaško okolje
ITM pod 18	23,2 %	25,4 %	17,3
ITM med 18 in 25	69,6 %	62,5 %	64,3
ITM med 25 in 30	7,2 %	12,1 %	11,9
ITM nad 30	0 %	0 %	6,5

Tabela 17: Delež mladostnikov glede na indeks telesne mase po kriteriju vrste urbanega okolja



Grafikon 16: Delež mladostnikov glede na indeks telesne mase po kriteriju vrste urbanega okolja

Rezultati ankete kažejo, da so najprimerneje prehranjeni učenci, stari 14 in 15 let, saj je v tej starostni kategoriji največ učencev, katerih ITM znaša med 18 in 25. Temu sledi, da je sorazmerno manjši tudi delež učencev s prekomerno povečano telesno težo. Vzroke je verjetno treba poiskati v dejstvu, da v omenjeni starosti učenci že začnejo paziti na svojo telesno težo, seveda zaradi zunanjega izgleda, hkrati pa so telesno še vedno zelo aktivni in s hrano vneseno energijo tudi porabijo. S tem je njihova energijska bilanca v ravnovesju.

Srednješolci imajo v povprečju višji ITM od osnovnošolcev. To bi lahko pripisali dejstvu, da se tudi v večji meri prehranjujejo v obratih hitre hrane, kot je bilo navedeno v prejšnjem poglavju. To potrjuje tudi dejstvo, da veliko srednješolcev prihaja iz vaškega okolja, saj tabela 16 kaže, da so predebeli predvsem vaški mladostniki. So pa tudi starejši in se posledice nepravilnega prehranjevanja pri njih že začnejo kazati v obliki prekomerne telesne teže.

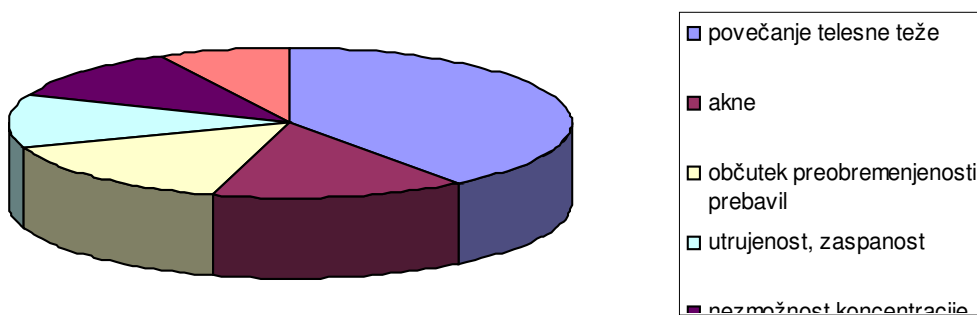
Vendar pa prekomerna telesna teža ni edina posledica uživanja hitre hrane. Mladostniki opažajo tudi nekatere druge posledice, ki jih pripisujejo ravno dejstvu, da z uživanjem hitre hrane vnašajo v telo preveč maščob, sladkorjev, aditivov, pa tudi obroki so pogosto preveliki, kar jim daje občutek preobremenjenosti prebavil.

5.2 VPLIV HITRE HRANE NA POČUTJE IN ZDRAVSTVENO STANJE

Na vprašanje, če zaradi uživanja hitre hrane opažajo negativne posledice na svojem počutju in zdravstvenem stanju, je 60,3 % anketiranih odgovorilo, da ne opažajo nikakršnih negativnih posledic, 39,7 % anketiranih pa meni, da so negativne posledice že začeli opažati. Tiste anketirance, ki že opažajo negativne spremembe na svojem počutju in zdravju, sva v anketi povprašala tudi, katere. Anketa je pokazala naslednje:

<i>Vrsta posledice</i>	<i>Delež</i>
povečanje telesne teže	39,6 %
akne	14,8 %
občutek preobremenjenosti prebavil	15,3 %
utrujenost, zaspanost	11,3 %
nezmožnost koncentracije	11,5 %
odvisnost od hitre hrane	7,5 %

Tabela 18: Delež mladostnikov glede na vrsto negativnih posledic, ki jih pripisujejo hitri hrani



Grafikon 17: Delež mladostnikov glede na vrsto posledic, ki jih pripisujejo hitri hrani

Iz rezultatov ankete je razvidno, da mladi največ negativnih posledic opažajo ravno v povezavi s povečanjem telesne teže. Treba je poudariti, da anketirani, ki omenjeno posledico opažajo, niso samo tisti, ki so imajo prekomerno telesno težo, ampak je med njimi mnogo

takšnih, ki so sicer še v kategoriji normalno prehranjenih, opažajo pa, da se jim telesna teža povišuje, in to ne samo na račun telesne rasti.

Na drugem mestu je občutek preobremenjenosti prebavil. Očitno gre tukaj za tiste mlade ljudi, ki imajo ritem prehranjevanja postavljen popolnoma na glavo in namesto najmanj treh obrokov dnevno zaužijejo le dva ali celo enega. V takšnih primerih je popolnoma razumljivo, da obrok hitre hrane, ki je navadno bogat z maščobami in ogljikovimi hidrati, povzroča občutek nelagodja in preobremenjenosti prebavil.

Tema težavama sledijo še akne, ki so gotovo tudi posledica premasnih obrokov, ter utrujenost in zaspanost ter nezmožnost koncentracije, ker pa gre verjetno pripisati spet dejstvu, da hrana čez dan ni enakomerno porazdeljena, zato se ob vnosu večjega obroka hrane vsa dejavnost telesa usmeri v prebavljanje hrane, možganom pa začne primanjkovati kisika, kar zaznamo kot utrujenost in zaspanost, posledica tega pa je tudi nezmožnost koncentracije.

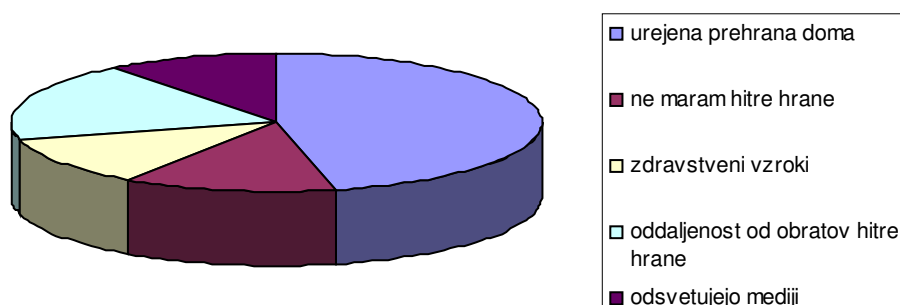
Zanimivo je tudi dejstvo, da kar 7,5 % anketiranih občuti odvisnost od hitre hrane. Strokovnjaki namreč opozarjajo, da od hitre hrane lahko postanemo odvisni, saj vsebuje veliko ogljikovih hidratov, ki jih telo sčasoma začneja zahtevati vse več in več. Meniva, da so odvisni od hitre hrane predvsem tisti mladi, katerim hitra hrana predstavlja že skoraj vsakodnevno prehrano.

6 »ALTERNATIVA » HITRI HRANI

Če hitra hrana postaja naša vsakodnevna prehrana, je nujno poiskati alternativo. Vsi anketirani vendarle ne posegajo pogosto po hitri hrani in prav ti so tisti, ki dajejo hitri hrani »alternativo«. Med vzroki, iz katerih ne posegajo po hitri hrani, so se znašli naslednji:

<i>Vzroki, zaradi katerih ne posegajo po hitri hrani</i>	<i>Delež</i>
doma imam dobro urejeno prehrano	46,4 %
ne maram hitre hrane	13,0 %
zdravstveni vzroki	11,6 %
oddaljenost od obratov hitre hrane	18,5 %
odsvetujejo mediji	10,5 %

Tabela 19: Delež mladostnikov, ki načeloma ne posegajo po hitri hrani, glede na vzroke



Grafikon 18: Delež mladostnikov, ki načeloma ne posegajo po hitri hrani, glede na vzroke

Rezultati ankete so pokazali, da ima domača hrana še vedno veliko vrednost. Kdor ima doma urejeno prehrano, nima potrebe po tem, da bi se prehranjeval tudi v obratih hitre hrane.

Očitno pa pri teh anketirancih tudi doma ne pripravljajo pogosto jedi, ki bi jih lahko uvrstili v kategorijo hitre hrane, saj se zavedajo škodljivih učinkov le-te.

Nobeno presenečenje ni, da je skoraj petina anketiranih, ki načeloma ne posegajo po hitri hrani, navedla kot vzrok oddaljenost od obratov hitre hrane. To spet dokazuje, da je bližina tovrstnih obratov mamljiva in marsikoga zvabi tudi v njihovo notranjost.

Zanimivo pa je, da kar 13 % anketiranih ne mara hitre hrane in da le desetina vprašanih upošteva nasvete iz medijev. To kaže na dejstvo, da se mladi ljudje prevečkrat pustimo vplivati s strani naših sovrstnikov in reklamnih oglasov, premalokrat pa pomislimo s svojo glavo in na koncu naredimo natančno tisto, kar za nas ni najbolje.

In kaj jedo mladi, ko ne jedo hitre hrane? Velika večina jih rada je testenine, meso, krompir, riž, juhe, zelo malo anketiranih pa je v anketi navedlo zelenjavo, ribe in morske sadeže. Iz navedenih jedilnikov sva prišla do spoznanja, da na priljubljenost jedi vpliva tudi način priprave. Zelo pogosto so anketiranci navajali ocvrto in pečeno hrano, surove zelenjave in sadja pa skoraj niso omenjali.

ZAKLJUČEK

Hitra hrana postaja vse bolj nujni sestavni del naše prehranjevalne kulture. Ne ozira se na negativne posledice, ki jih povzroča njeno pogosto uživanje, ampak brezobzirno posega v naše zdravje in počutje. To so dokazali tudi rezultati najinega raziskovanja.

Vsekakor naju je presenetilo dejstvo, da vendarle mladi ne posegajo po hitri hrani v tolikšni meri, kot se zdi na prvi pogled. Ko hodiva po mestu, namreč srečujeva veliko mladih, ki uživajo v jedeh iz kategorije hitre hrane, sošolci se pogosto dogovarjajo, da bodo med potjo domov iz šole mimogrede zavili še v obrat hitre hrane, skratka imela sva občutek, da je hitra hrana mladim pravi modni trend. Rezultati ankete so pokazali mnogo manjši odstotek uživanja hitre hrane, kot sva ga predvidela, toda najina kasnejša analiza je pokazala, da verjetno v mestu srečujeva vedno iste obraze, ki se mastijo s hitro hrano, za obisk obrata s hitro hrano pa se večinoma dogovarjajo tudi vedno isti sošolci. Na to sva postala pozorna po analizi ankete in ugotovila sva, da šele sedaj pravilno razmišljava.

Za popolnoma pravilne pa so se izkazala najina pričakovanja glede razlik med mestnim in vaškim okoljem. Pravilno sva predvidevala, da vaški mladostniki precej manj posegajo po hitri hrani od svojih mestnih sovrstnikov. Edina izjema so tisti vaški mladi ljudje, ki se vozijo v mesto v šolo – ti namreč mnogo pogosteje posegajo po hitri hrani kot dijaki iz mesta, saj so vezani na prevoz, ki pa ni vedno usklajen z njihovimi urniki. Ker je v srednjih šolah šolska prehrana v primerjavi z osnovno šolo zelo skromno urejena, tudi nimajo možnosti kosila v šoli. Ker pa ne morejo lačni čakati na kosilo doma, jim je najbolj pri roki ravno obrat s hitro hrano, ki pa je hkrati tudi okusna in nasitna, zato po njej zelo pogosto posežejo.

Najina anketa je pokazala tudi, da prehranske navade v mladosti lahko pustijo posledice na zdravju v odrasli dobi. To se predvsem kaže v dejstvu, da predvsem srednješolci že opažajo negativne posledice hitre hrane na svojem zdravju. Po nekaj letih pogostega prehranjevanja s hitro hrano se počasi že kažejo prvi znaki prekomerne telesne teže (ITM nad 30), ki že lahko ogroža njihovo zdravje, poleg tega pa opažajo slabše počutje po zaužitem obroku hitre hrane. Seveda se bodo sčasoma posledice le še stopnjevale.

Razmišljala sva tudi o tem, ali sva izbrala pravilno metodo raziskovanja. Anketirala sva velik vzorec mladostnikov in dobila verjetno dokaj zanesljive rezultate. Glede na to, da je manjše število anketiranih vzelo anketo zelo neresno (te ankete sva izločila iz analize), obstaja možnost, da anketiranci niso navajali natančnih podatkov o telesni višini in teži, hkrati pa vzroki za slabše počutje in zdravstveno stanje niso nujno posledica uživanja hitre hrane. Za natančnejše rezultate bi se morala povezati z zdravstvenimi institucijami, ki razpolagajo s temi podatki, zato bi bilo v prihodnje smiselno narediti primerjavo med najinimi rezultati in podatki zdravstvenih institucij.

Kot sva že uvodoma zapisala, gre pri hitri hrani za močno industrijo, ki poleg okusa, naravnanege na splošni okus mladih, izredno pritegne z izredno uspešnimi marketinškimi potezami. Dobri reklami se mladi ne znajo uspešno upreti in za okusen grižljaj smo pripravljene prodati tudi svoje zdravje. In ker pravijo, da se klin s klinom zbija, sva tudi midva poskusila narediti propagandni material, ki bi mlade usmerjal k drugačnemu razmišljanju o hrani. Iz tega razloga sva izdelala pogrinjek, ki bi mladim na nevsiljiv način postopoma preusmeril misli k bolj zdravi hrani. Zamisel je zelo preprosta. V restavracijah, šolah, vrtcih, skratka povsod tam, kjer ljudje uživajo hrano izven doma, bi na mizo položili takšne pogrinjke namesto reklamnih papirnatih pogrinjkov, kakršne srečujemo skoraj v vsaki restavraciji. Ljudem je med jedjo pogosto dolgčas in, ker nimajo kaj početi, preprosto berejo, kaj je napisanega na pogrinjku. Najin pogrinjek prikazuje razlike med zdravo in hitro hrano, poudari prednosti zdravega, polnovrednega obroka, pa tudi negativne posledice prehranjevanja s hitro hrano. Če bi nas takšna reklamna sporočila spremljala na vsakem koraku, bi verjetno marsikoga odvrnila od uživanja hitre hrane. Vsekakor pa bi bilo zanimivo čez nekaj let ponovno narediti raziskavo in primerjati, za koliko so se izboljšale prehranske navade predvsem naših mladostnikov in s koliko manj zdravstvenimi težavami, ki so posledica nepravilne prehrane, se srečujejo odrasli.

SEZNAM LITERATURE

1. Debelost in motnje hranjenja, Ljubljana, Klinični center, SPS Pediatrična klinika, Klinični oddelek za endokrinologijo in presnovne bolezni, 2000
2. BLENKUŠ GABRIJELČIČ, Mojca, Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?, Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005
3. PODKRAJŠEK, Damjana, Telesna teža za mladostnike, Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2004
4. KODELE, Marija, Gospodinjstvo za 8. razred, učbenik, Ljubljana, Založba Domus, 1997
5. KOCH, Verena, Sodobna priprava hrane, učbenik, Ljubljana, Modrijan, 2000
6. KOSTANJEVEC, Stojan, Gospodinjstvo za 6. razred devetletke, učbenik, Ljubljana, Rokus, 2004