

# **KAKO ZDRAVO ŽIVIJO CELJSKI DEVETOŠOLCI ?**

**Iza Pavlina**

**Antonija Todić**

**Hugo Bosio**

**9.a**

**III. OSNOVNA ŠOLA CELJE**

**mentorica:**

**Lavra Kuserbanj, prof.**

## KAZALO:

<u>1 POVZETEK</u> .....	3
<u>2 UVOD</u> .....	4
<u>3 ZDRAVO ŽIVLJENJE</u> .....	6
<u>3.1 Koga imamo za zdravega človeka?</u> .....	6
<u>3.2 Kako okolje vzpodbuja ali zavira zdrav način življenja?</u> .....	6
<u>3.4 Nezdavno preživljanje prostega časa, telesna dejavnost in prehrana pri mladostnikih</u> .....	7
<u>4 PREHRANA</u> .....	8
<u>4.1 Kaj nam pomeni hrana?</u> .....	8
<u>4.2 Zdrava prehrana</u> .....	10
<u>4.3 Kaj so prehranjevalne navade</u> .....	12
<u>4.4 Motnje hranjenja</u> .....	14
<u>5 GIBANJE</u> .....	16
<u>5.1 Zakaj sta gibanje in šport tako pomembna za naše zdravje?</u> .....	17
<u>5.2 Kako začeti, koliko in kakšno gibanje izbrati?</u> .....	18
<u>5.3 Kaj nas ovira?</u> .....	20
<u>6 HIGIENA IN ZAŠČITA</u> .....	21
<u>6.1 Kaj pomeni pojem higiena?</u> .....	21
<u>6.2 Kajenje, uživanje alkohola in droge</u> .....	24
<u>6.3 Mladi in spolnost</u> .....	26
<u>7 HIPOTEZE</u> .....	29
<u>8 METODOLOGIJA</u> .....	29
<u>9 REZULTATI IN ANALIZA</u> .....	30
<u>10 ZAKLJUČEK</u> .....	56
<u>11 VIRI IN LITERATURA</u> .....	58
<u>12 PRILOGA</u> .....	60

## **1 POVZETEK**

**Ozadje:** Vsako leto se vse bolj poudarja zdrav način življenja, veliko se govori o pravilni prehrani in o pomenu gibanja za človekov organizem. čedalje večja skrb se posveča človekovi telesni in duševni kondiciji. Zato nas je zanimalo, kako zdravo živijo mladostniki.

**Cilj:** V raziskavi smo želeli ugotoviti, kako zdravo živijo mladostniki, predvsem devetošolci.

**Metode:** Med 324 devetošolci smo izvedli anketo o zdravem načinu življenja.

**Rezultati:** Rezultati kažejo, da se učenci zavedajo zdravega načina življenja, vendar ga ne upoštevajo, da so prehranjevalne navade in telesna aktivnost slabe. Prehrambene navade so predvsem odvisne od okolja, v katerem posameznik živi.

**Zaključki:** Za izboljšanje stanja in vedenja o zdravem načinu življenja je potreben celosten pristop. Najbolj pomembno je v mladih vzbuditi občutek za njihovo zdravje. Pri uresničevanju tega cilja pa lahko sodelujejo šole, mladinski centri, preventivno zdravstvo, mediji in drugi.

## **2 UVOD**

V današnjem času vse več ljudi živi nezdravo. Nezdravo življenje je posledica prehitrega tempa življenja, ljudje ne skrbijo več za okolje. Zelenjavo in sadje škropijo z različnimi pesticidi, ki škodijo tudi našemu telesu, pogostejše je opuščanje kmetijstva, na trgu se zato pojavlja najrazličnejša nezdrava hitra hrana, ljudje ne najdejo časa za sprostitev ali šport ipd.. Ker vse to škoduje našemu organizmu, smo se vprašali, koliko ljudi in zlasti najstnikov se zaveda posledic takšnega ritma življenja. Ali najstniki vemo, kaj jemo? Ali je tisto, kar jemo, zdravo? Vprašali smo se tudi, koliko jih sploh upošteva svoje vedenje o zdravem življenju. Vsako leto se vse bolj poudarja zdrav način življenja, veliko se govori o pravilni prehrani in o pomenu gibanja za človekov organizem. Čedalje večja skrb se posveča človekovi telesni in duševni kondiciji. Da človek lahko ohrani telesno kondicijo, mora biti ves čas temu primerno telesno aktiven. K temu pripomoreta šport in rekreacija. Šport in rekreacija sta pomembna dejavnika, da razgibamo naše telo. Redna telesna aktivnost bi morala biti sestavni del našega življenja. V kombinaciji s pravilno prehrano nam redno gibanje pomaga vzdrževati primerno telesno težo, povečuje mišično maso ter porabo kalorij in energije. Zmerna telesna vadba naj bo del našega življenja skozi vse leto, le na ta način bomo omejili dejavnike tveganja in izbrali poti za bogatejše in bolj kakovostno življenje.

Predmet našega raziskovanja je povezan z vse pogostejšim vprašanjem, ki si ga postavlja sodobna družba, in sicer ali zdravo živimo in v kolikšni meri?

Tako smo na podlagi našega razmišljanja in opazovanja okolja in vrstnikov postavili naslednje hipoteze:

- Devetošolci vedo kaj pomeni zdravo življenje, vendar tega ne upoštevajo.
- Devetošolci nimajo redne prehrane, le-ta pa je neuravnotežena.
- Devetošolci se premalo ukvarjajo s športom
- Devetošolci dobro skrbijo za svojo higieno.

Predvidevali smo tudi, da so opazne razlike med fanti in dekleti. Menimo, da dekleta bolj skrbijo za higieno kot fantje, oni pa več časa posvečajo športu in zdravi prehrani.

Začeli smo s temeljitim prebiranjem literature o naši temi. Na podlagi tega smo postavili hipoteze o zdravju mladostnikov. Presenetilo nas je veliko število virov, ki govorijo o zdravju mladih. Mnogo podatkov smo našli na internetu in nazadnje smo na osnovi tega sestavili anketo, katero smo poslali na celjske osnovne šole. Naše metode so bile učinkovite, čeprav smo naleteli tudi na nekaj težav, kot npr. neustrezno rešene ankete.

Raziskovanje je temeljilo na preučevanju različnih virov, kjer smo izvedeli kaj sploh pomeni pojem zdravo življenje. Z metodo analize sekundarnih virov ter izvedbo anonimne ankete smo poskušali ugotoviti, kako zdravo živijo Celjski devetošolci in tako dognanja iz teorije primerjali z dobljenimi rezultati.

## **3 ZDRAVO ŽIVLJENJE**

### **3.1 Koga imamo za zdravega človeka?**

»Zdravje je stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja ter odsotnost bolezni« (definicija zdravja, WHO, 1946).

Človek je zdrav, ko nima simptomov bolezni, nima bolečin in je brez telesnih znakov obolenj. Gibala, prebavila, obtočila, koža in drugi organi odsevajo zdravje in delujejo popolno. Zdrav človek je močan, živahen, vzdržljiv in gibčen, z odličnim sluhom in vidom. Imunski sistem preprečuje okužbe in poškodbe se hitro in dobro celijo. Telesno stanje zdravega človeka izključuje nastanek bolezni v bližnji prihodnosti. Zdrav človek je bister, samozavesten, uravnotežen, prilagodljiv in odporen na vsakodnevne strese, ki jih uspešno obvladuje. Socialno dobro počutje pomeni, da zdrav človek gradi dobre odnose v družini in z ljudmi v družbenem okolju, v katerem živi. Uspešno igra svojo družbeno vlogo, ceni soljudi in ljudje cenijo njega. Tak človek ima močan občutek pripadnosti družbeni skupini, katere član je. Zdrav človek živi zdravo. Njegov življenjski stil vzpodbuja telesno, duševno in socialno zdravje. Zdravje je pravica vsakogar in njegova odgovornost. Zato je vsak človek odgovoren za lastno zdravje, da po svojih močeh prepreči nastanek in poslabšanje bolezni. Človek mora imeti potrebne informacije o načinu življenja, ki zagotavlja zdravje ali vodi v bolezen. Odločitev za ustrezen življenjski stil je na koncu vedno izbira posameznika.

### **3.2 Kako okolje vzpodbuja ali zavira zdrav način življenja?**

Izbiri življenjskega stila narekujejo poleg osebne izbire tudi vplivi iz okolja in družbe. Včasih so ti zunanji pritiski tako močni, da si človek zdravega načina življenja ne more privoščiti. Izjemna revščina ne zagotavlja toplega in varnega stanovanja in zdrave kvalitetne hrane. Pritiski sovrstnikov in želja pripadati določeni družbeni skupini so za mladostnika tako hudi, da pogosto vsaj poskusi cigareto ali drogo, čeprav mu ne prija. Številna reklamna sporočila, ki so namenjena izključno povečani prodaji in večjim zaslužkom proizvajalcev in trgovcev, narekujejo nezdrav način življenja. Kulturno okolje, v katerem živimo, narekuje lastna pravila, ki so zdravemu življenjskem stilu lahko nasprotna. Prav tako finančne stiske in nezaposlenost onemogočata marsikatero načelo zdravega življenja. Neurejene razmere v državah, nered, načelo prevlade moči

nad šibkimi pomembno vplivajo na zdravje prebivalcev. Moderno življenje je stresno. Sam stres je po definiciji vsestranska pripravljenost na akcijo in je koristen za življenje in preživetje. Stres omogoči hitri živali beg in lačni ujeti plen. Ko je dejanje izvršeno, stres preneha in nastopi sprostitvev. Moderen človek, ki je kot najbolj inteligentno bitje narave povzročil nenehen napredek, razvoj, visoko tehnologijo, vsakdanjo naglico in borbo za položaj in mesto v družbi, plačuje svoje dosežke s kroničnim stresom. Življenje je postalo tako hitro, da človek nima več časa za sprostitvev in obnavljanje psihične in fizične izčrpanosti. Nenehno stanje pripravljenosti povzroča tako imenovane bolezni civilizacije, duševne motnje in zmanjšano odpornost proti boleznim.

### **3.4 Nezdavo preživljanje prostega časa, telesna dejavnost in prehrana pri mladostnikih**

Preživljanje prostega časa postaja med mladimi vse bolj nezdravo in neustvarjalno. Svoj čas izkoriščajo za poležavanje pred televizijo, ob igranju računalniških igrice, potepanje po mestu, zahajanje v gostilne, na nočne zabave. Presenetljivo je, da samo 1,1 % vprašanih v neki raziskavi sploh ne gleda televizije ali videa, tri četrtine mladih gleda televizijo od ene ure do treh na dan, kar 15,4 % pa več kot štiri ure. Največ gledajo televizijo mladi v trinajstem letu starosti (sedmi razred), običajno fantje več kot dekleta. 26 % petnajstletnikov igra računalniške igrice enkrat na teden. Starejši pogosteje zahajajo v lokale. Polovica je navedla, da vsaj enkrat na teden odhaja v diskoteko, gostilno ali na zabavo. Resda fantje pogosteje igrajo računalniške igrice kot dekleta, ampak se tudi pogosteje ukvarjajo s športom, vseeno pa se le nekaj več kot polovica anketiranih ukvarja s športom, desetina telovadi le toliko, kot je treba v šoli, četrtina se ukvarja s telesno aktivnostjo včasih, 2,4 % se s telesno aktivnostjo sploh ne ukvarja. 13 % anketiranih se samih potepa okoli in 42 % pohajkuje skupaj s prijatelji. Starejši so, kasneje hodijo k počitku, kar se še poslabša za konec tedna, vendar so le redki, ki med delavnikom hodijo spat po polnoči. Samo polovica vprašanih svoj delovni dan začne z zajtrkom. Prehranjevalne navade srednješolcev so slabše od navad osnovnošolcev, na kar v veliki meri vpliva organizirana prehrana v šoli. Pri večini je prehranjevanje bolj zdravo ob koncu tedna, ko se prehranjujejo doma. Zunajšolske aktivnosti, kot so glasbena šola in jezikovni tečaji, še dodatno obremenjujejo mlade in jim skrajšujejo čas za aktivni in pasivni počitek.

Pogosto se združuje več oblik tveganega vedenja. Stiska pred šolskimi obveznostmi lahko vodi v nedovoljeno izostajanje, le-to v pohajkovanje ali posedanje po lokalih, tam se seže po alkoholu, cigareti ... Uživalec alkohola hitreje seže po nedovoljeni drogi, se zaplete v tvegano spolno vedenje (neželeni ali nezaščiteni spolni odnos, prostitucija za drogo ali denar, telesna in spolna zloraba ...), je povzročitelj prometne nesreče ali soudeležen v pretepu ali drugi obliki kaznivega dejanja, lahko stori tudi samomor. Večinoma opusti šolsko ali delovno obveznost. Ko se mladi zapletejo v začaran krog v družbi "nedopadljivega vedenja", redko poiščejo pomoč. Stiska mladostnika narašča, in če mu ne priskočimo na pomoč, se tveganje za njegovo zdravje veča.

## **4 PREHRANA**

### **4.1 Kaj nam pomeni hrana?**

V prvi vrsti je sredstvo za preživetje. Predstavlja nam gradbene snovi za izgradnjo in obnavljanje človeškega telesa ter energijo potrebno za njegovo delovanje. Za izbiro živil, s katerimi se prehranjujemo se odločamo sami, glede na letni čas, možno izbiro in seveda okus. Pri tem pa naj bi upoštevali svojo starost, telesno konstrukcijo, delo ki ga opravljamo in telesno stanje. Najbolj občutljivi za izbiro živil so otroci, mladostniki starejši ljudje in bolniki. Otrokom in mladostnikom hrana omogoča pravilno izgradnjo organizma v občutljivem obdobju rasti in razvoja. Odgovornost do prehrane otrok mora temeljiti na znanju in vedenju o tem, kakšna je zdrava prehrana, katere snovi mora vsebovati in v kakšnih količinah.

Zaradi pomanjkanja časa in znanja pa se v družinah kuha jedi, ki so hitro pripravljene in jih bodo zagotovo vsi jedli, pozablja pa se kako takšna hrana vpliva na organizem sedaj in seveda tudi v prihodnosti in da se na ta način oblikujejo prehranske navade otrok..

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.

#### **Načela zdrave prehrane**

Načela zdrave prehrane temeljijo na priporočilih svetovne zdravstvene organizacije (WHO):

#### **Ustrezna energijska vrednost hrane**

Hrana mora imeti ustrezno energijsko vrednost glede na starost, spol, splošno telesno stanje.(1)



### **Ustrezna biološka vrednost**

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

### **Ustrezna nasitna vrednost**

Hrana mora zagotavljati sitost od enega do drugega obroka. Večjo nasitno vrednost imajo živila, ki se dalj časa prebavljajo, kot na primer beljakovine in vlaknine.(4)

### **Ustrezna razporejenost obrokov čez dan**

Kakovostno- moramo zagotoviti vse hranilne snovi, ki jih razporedimo v vseh obrokih. Količinsko-zagotovimo 5 obrokov dnevno, najmanj pa 3. Od tega naj bi pokrila zajtrk in dopoldanska malica 40% energijskih potreb, kosilo in popoldanska malica 40% energijskih potreb in večerja 20% energijskih potreb.

Pri tem pa je pomembno tudi, da ustvarimo nek prehranski ritem in hrano uživamo ob istem času, kolikor je le mogoče. Seveda je potrebno upoštevati tudi prehranske navade ljudi, ki pa se razvijejo že v otroštvu, zato je o pravilni prehrani potrebno učiti že majhne otroke.

### **Ustrezna higienska neoporečnost**

To pomeni, da hrana ne sme vsebovati snovi, ki so človeku škodljive. Uporabljali naj bi prvovrstna, popolnoma zdrava in sveža živila. Zdrava prehrana je uravnotežena biološko polnovredna prehrana, ki zagotavlja krepitev in vzdrževanje dobrega zdravja skozi celotno življenjsko obdobje, (5)

### **Hrana naj ne bo enolična**

Hrana naj ne bo enolična torej naj se enaka živila ne pojavljajo v enem obroku prav tako pa tudi ne v vseh dnevnih obrokih. Pomembno pa jo je tudi dobro prežvečiti, saj se tako lažje prebavi in ima boljši izkoristek.

### **Hrana naj daje občutek zadovoljstva med in po hranjenju**

Zadovoljstvo ob hranjenju je pomembno za dobro prebavo, presnovo, občutek sitosti in uspešno vzdrževanje normalne telesne teže. V današnjem svetu pa hrana izgublja to vrednost, kar pa pripelje do tega, da vse več oseb zboli za motnjami hranjenja. (6)

## 4.2 Zdrava prehrana

Prehrana je tisti dejavnik, ki z vidika posameznika in naroda pomembno vpliva na zdravje. Z zdravim prehranjevanjem zdravje varujemo in sočasno preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni (zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan sladkor v krvi, debelost) in bolezni same (srčno žilne bolezni, raka, sladkorno bolezen tipa II in druge).

Oboji, dejavniki tveganja in kronične bolezni, so v Sloveniji pogostejši kot v drugih državah razvite Evrope in razmere se v zadnjih letih še slabšajo. Raziskave so pokazale, da lahko z zdravim življenjem pomembno izboljšamo zdravje ljudi. Zato predstavljajo zdravo prehranjevanje redna telesna dejavnost in ogibanje razvadam, kot so kajenje, čezmerno pitje alkohola in uživanje drugih drog, ključne korake k boljšemu zdravju Slovencev (Maučec et al. 2001, 2).

Prebavne motnje so pogosto posledica nezdravega prehranjevanja. Slovenci jemo premalokrat na dan, obroki so enolični in nezdravi, jemo prehitro in preveč naenkrat.

Za zgled je tukaj izbor jedi, ki ustreza sredozemskemu načinu prehranjevanja. Če bi ga ljudje vsaj malo upoštevali, se bi izognili marsikateri prebavni težavi.

### **Zdrava prehrana mora vsebovati:**

- \* čimveč žit in žitnih izdelkov (40 %), torej črnega kruha, testenin, riža, kašnatih jedi;
- \* sadje in zelenjavo (35 %), najmanj ena tretjina naj bo svežega sadja in svežih solat (300 do 400 g na dan);
- \* mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali itd. (20 % oz. ne več kot 100 g pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav)
- \* čim manj slaščic, maščob in sladkorjev (največ 5 % na dan).

Različni strokovnjaki za prehrano proučujejo vpliv živil na zdravje človeka v določenem okolju. Sestavili so različne diete, ki ustrezajo različnim okoljem v katerih posameznik živi. Tako lahko za naše področje najdemo sredozemsko dieto.

### **Sredozemska dieta deli živila v tri skupine:**

- \* živila, ki jih jemo vsak dan: žita in žitni izdelki, sadje, zelenjava, stročnice, semena, oreški, mlečni izdelki, olivno olje;
- \* živila, ki jih jemo le nekajkrat na teden: ribe, perutnina, jajca, slaščice;
- \* živila, ki jih jemo le nekajkrat na mesec: svinjsko, goveje, ovčje meso;

Vsa živila porazdelimo v dnevnem jedilniku na več obrokov. Torej ne smemo pozabiti na zajtrk, dopoldansko in popoldansko malico, kosilo in večerjo.

Podali pa so tudi nekaj nasvetov, kako poskrbeti za prehrano poleti.

#### 10 nasvetov za zdravo poletno prehrano

1. Pijte dovolj tekočine, vsaj liter in pol na dan! Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko dodate malo limoninega soka. Pijete lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti tudi, če *niste* žejni.
2. Ne pretiravajte s sadnimi sokovi, saj vsebujejo veliko sladkorja.
3. Zagotovite telesu dovolj vlaknin, soli in maščob.
4. Med hrano izberite tisto, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik).
5. Poskrbite za svoje zdravje z rednim umivanjem rok, čistočo ter ustrezno pripravo in primerno shranjevanje jedi.
6. Ne pozabite, da se bakterije najhitreje razmnožujejo v jedeh, ki jih hranite pri sobni temperaturi, zato temeljito skuhajte meso in operite sadje in zelenjavo.
7. Namesto sladoleda si privoščite sorbet, ki ne vsebuje toliko mlečnih maščob.
8. Hrano uživajte v več manjših obrokih na dan. Privoščite si lažjo hrano, npr. zelenjavne juhe in različne solate.
9. Kupujte sveže in kakovostno sadje in zelenjavo, pri ostalih izdelkih pa bodite pozorni na rok trajanja.
10. Zapomnite si: Ne jejte čez dan v najhujši vročini, jejte predvsem, ko ste res lačni, in pijte dovolj tekočine cel dan, tudi če niste žejni!

### 4.3 Kaj so prehranjevalne navade

Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane prek dneva. Na prehranjevalne navade posameznika, skupin in tudi naroda vplivajo socialne, ekonomske, etične in kulturne danosti okolja v posamezni državi. Velik vpliv na prehranjevalne navade imajo izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane. Svetovna zdravstvena organizacija si zato prizadeva, da bi vsaka država oblikovala, in izvajala zdravo prehranjevalno politiko, k vključuje pridelavo, predelavo in ponudbo cenovno dostopne zdrave hrane vsem družbenim skupinam prebivalcev, tudi socialno ogroženim, ter ustrezno izobraževanje celotnega prebivalstva o zdravi prehrani (15).

#### **Prehranjevalne navade Slovencev**

Prehranjevalne navade Slovencev so slabe. Raziskava prehranjevalnih navad odraslih Slovencev je pokazala, da pojedjo Slovenci veliko preveč skupnih maščob (44,3% namesto priporočenih 30%) preveč škodljivih nasičenih maščob (14,8% namesto 10%), da polovica vprašanih Slovencev ne odstranjuje vidnih maščob in da 40% Slovencev ne zmanjšuje količine maščob v kuharskih receptih. Po podatkih proizvajalcev Slovenci še vedno najpogosteje posegajo po polnomastnem mleku: več kot 85% popitega mleka je polnomastnega. Delno posneto mleko (1,6%) predstavlja manj kot 15% potrošnje, posneto mleko (0,5%) pa le zanemarljiva 2%. Slovenci pojedjo premalo polnovrednih škrobnih živil (žita, žitni izdelki). Namesto priporočenih 55 do 75% iz te skupine živil zaužijejo le 39,3%. Premalo pojedjo tudi prehranskih vlaknin (20,1 g namesto priporočenih 27 do 40 g) ter sadja in zelenjave. V povprečju poje Slovenec le en sadež na dan; 12% Slovencev pa sploh nikoli ne uživa zelenjave. Spremeniti bi morali tudi način priprave in urnik prehranjevanja (pogostost uživanja obrokov). Pri pripravi hrane uporabljajo Slovenci preveč maščob. Število zaužitih obrokov hrane prek dneva je premajhno, večino kalorij zaužijemo pozno popoldne in zvečer. Kalorično je prehrana Slovencev prebogata, poraba kalorij z gibanjem premajhna, posledica tega pa je, da ima le dobra tretjina Slovencev normalno telesno težo (14).

## **Prehranska priporočila**

Priporočila za zdravo prehrano so pripravili strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije in so vključena v program za preprečevanje kroničnih bolezni. Namenjena so ljudem od drugega leta starosti naprej, ki želijo ohraniti, krepiti in izboljšati svoje zdravje. Če jih boste upoštevali je verjetnost, da boste zboleli za kroničnimi boleznimi manjša.

1. V jedi uživajte!
2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!
4. Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnat izdelke!
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja!
6. Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe.
7. Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!
8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače!
9. Hrano solite čim manj in omejite uživanje že pripravljenih slanih jedi!
10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!
11. Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan!
12. Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti (Belovič 2003, 4-5)!

## **Vitamini in minerali**

Za zdravo življenje pa so poleg vseh drugih hranil zelo pomembni vitamini in minerali, ki jih človeško telo potrebuje za normalno delovanje organizma in za zaščito pred boleznimi.

Nekateri so za našo kožo, lase in nohte nenadomestljivi in nujno potrebni .

### **Kaj so vitamini?**

Vitamini so organske snovi, potrebne za normalno delovanje telesa, za uravnavanje presnovnih procesov ter za rast, razmnoževanje in delovanje tkiv in organov. Človeško telo ne more sintetizirati vitaminov ali pa jih ne sintetizira v zadostnih količinah. Sonce (ultravijolični žarki) pospešijo tvorbo vitamina D v koži. V črevesju so bakterije, ki ustvarjajo vitamin K in biotin. Sposobnosti za sintezo vseh drugih vitaminov, to so vitamini A, E, C, B1, B2, B6, B12 ter folna

in pantotenska kislina, telo nima, zato jih moramo vnesti s hrano ali z vitaminskimi dopolnili.

Vsak vitamin v telesu ima svojo vlogo. Noben vitamin ne more nadomestiti drugega vitamina ali kateregakoli hranila. Življenja ni mogoče vzdrževati brez osnovnih vitaminov. Brez vitaminov torej ne gre( 9) Natančnejše informacije o vitaminih pa najdemo v različni literaturi.

### **Kaj so minerali?**

Minerali so snovi anorganskega izvora in so največkrat v obliki soli. Tudi v vitaminsko-mineralne izdelke so minerali vgrajeni v obliki soli (npr. magnezijev sulfat, železov fumarat, bakrov sulfat). Minerali tvorijo približno 4 % celotne mase odraslega človeka. Glede na potrebno količino mineralov v telesu jih delimo na makroelemente in mikroelemente (oligoelemente). Minerali imajo predvsem strukturno (gradnja kosti in zob) in regulatorno vlogo (pri delovanju encimov, hormonov, transportnih spojin, vitaminov). V prehranskih dopolnilih najdemo predvsem kalcij, magnezij, železo, cink, mangan, selen v kombinaciji z vitamini. Minerale najdemo v živilih kot so: meso, jetra, morska hrana, kvas, žitni kalčki, jajca, bučna semena, mleko in mlečni izdelki, siri, soja, sardine, losos, arašidi, orehi, sončnična semena, fižol, brokoli, zelje, zelena zelenjava, mineralne vode, svinjina, govedina, jetra, rdeče meso, školjke, suhe breskve, škrob, jajčni rumenjaki,..(9).

## **4.4 Motnje hranjenja**

V zadnjih letih motnje hranjenja tako naraščajo, da se čedalje več zaskrbljenih staršev sprašuje, kako naj vzgajajo svojega najstnika ali najstnico, da bosta razvila zdrav odnos do svojega telesa, prehranjevalnih navad in do sebe kot celovite unikatne osebnosti.

Odgovora na motnje hranjenja ni lahko poiskati, saj so motnje hranjenja kompleksen problem, povezan z več dejavniki, ne samo z vplivom staršev in njihove vzgoje. Gre za problem, ki se navzven kaže kot neobičajno in škodljivo hranjenje in ravnanje s svojim telesom, globlje pa je vedno odraz neke osebne stiske, nezadovoljstva, trpljenja.

Med motnje hranjenja spadajo:

**Anoreksija nevroza:** oseba pretirano nadzira svoje hranjenje in telo, omejuje količino zaužite hrane, celo do stradanja, lahko pretirano telovadi, tudi po več ur na dan, ni sposobna vzdrževati svoje minimalne telesne teže, strah jo je, da bi se zredila, moteno doživlja svoje telo;

**Kompulzivno prenačjedanje:** pri tej motnji se oseba kompulzivno prenačjeda, pri čemer se izmenjujejo obdobja kontroliranja svojega hranjenja v obliki shujševalnih diet in obdobja prenačjedanja, posledica je pogosto debelost;

**Bulimija nevroza:** je motnja, pri kateri se oseba prenačjeda (baše se s hrano), ki jo mora pozneje zaradi notranje duševne prisile izločiti iz telesa s pomočjo bruhanja, odvajal ali pretirane telesne vadbe.

Motnje hranjenja iz leta v leto postajajo bolj razširjen fenomen, paleta različnih oblik se širi in prepleta, pogosto je tudi prehajanje iz ene v drugo. Drastično se znižuje starostna meja, pojavljajo se lahko pri obeh spolih v vseh starostnih skupinah, za anoreksijo in bulimijo nevrozo zbolijo predvsem mlade ženske. Motnja se razvije postopoma, lahko pa tudi nenadno. Zаметki imajo vedno izvor v stiski, ki jo posameznik lahko občuti zaradi prepleta različnih vplivov. Prvotno stisko, ki ustvari motnjo, oseba občuti zaradi nepričakovanega, travmatičnega dogodka, kot je smrt bližnjega, spolna zloraba, doživljanje neuspeha, ločitev od pomembne osebe. Stiska nastane tudi zaradi dolgotrajne čustvene prikrajšanosti s strani družine ali ožjega okolja, v katerem živi. Zаметki motenj lahko segajo že v otroštvo, ko otrok ne občuti sprejemanja, čustvene varnosti in ljubezni. Temeljna posledica motenj hranjenja je izguba stika s seboj, kar pripelje v doživljajsko otopelost in izgubo občutka varnosti v sebi. Motnja hranjenja ni nikoli samo motnja v hranjenju, hrana je le bojno polje, na katerem se bije boj za telesno, psihično in duhovno preživetje.

### **Telesna teža pod kritično mejo**

Anoreksija spada med bolezni motenj hranjenja in ni izključno "ženska bolezen". Zakaj anoreksija? Prihaja od daleč ali nam je ves čas skakala po prstih, pa smo jo ignorirali? Je bolezen odraščajočih deklet in fantov, vendar prevladuje pri dekletih. Njen osrednji simptom je močno hujšanje, ki nastopi zaradi odklanjanja hrane in se sprevrže v stradanje. Pri večini gre na začetku za zavestno redukcijsko dieto; deklica hoče shujšati, ker je po svojem občutku ali tudi objektivno predebela. Ko pa doseže željeno vitkost, prekorači svoj cilj in strada še naprej, saj ni več sposobna toliko jesti, kot bi bilo treba. Dieta se spremeni v globok odpor do hrane in vodi v izstradanost, kar deklico lahko začne vitalno ogrožati. Bolnice, ki trpijo za anoreksijo, redko podležejo

napadom lakote, toda kljub izsušeni zunanosti, so izredno aktivne, delavne, v nenehnem gibanju. Šele v zelo hudem stadiju se umirijo in počivajo. En vzrok motnje so lahko manekenski ideali današnje dobe, vendar le za lažje oblike vitkosti in hujšanja, sicer pa je glavni problem identifikacija s svojo spolno vlogo.

### **Anoreksija-trendovski odgovor na težave**

Zakaj zanikanje sekundarnih spolnih znakov, celotne ženske vloge, povečevanje tekmovalnega duha in vzdrževane presežne avtonomije ravno pri zahodnjakinjah? Anoreksija oziroma celotna paleta motenj hranjenja je trenutno najbolj trendovski odgovor, predvsem žensk, na njihove stiske. V prejšnjem stoletju je primat pripadal histeriji. Težava je v tem, da se je v današnjem obdobju vloga žensk zelo spremenila; samice so kar naenkrat zapustile domača ognjišča, otroke oddale v zaščito drugim in začele iskati svoj preživetveni plen. Čeprav je emancipacija spremenila njihovo vlogo, je njihova vrednostna pozicija ostala enaka; še vedno so samo konstitucionalno šibkejši spol, ogrožen od močnejšega, če zaidejo v pretirano dokazovanje. Vendar tudi v zahodnem svetu obstajajo kulture, ki anoreksije ne poznajo (Italija, Francija), ne zaradi tako zelo drugačnih medosebnih vzorcev in kulturnih vplivov, temveč zaradi kultnega, mističnega odnosa do hrane. Anoreksije in bulimije ne poznajo niti v okoljih, kjer je lakota lahko realna grožnja in kjer je stradanje bistveni del religiozne tradicije.

### **Mediji nosijo krivdo**

Mediji in svet mode nosijo kolektivno krivdo ene najbolj modnih boleznih konca dvajsetega stoletja. Urednica ene izmed svetovno znanih modnih revij na vprašanje, zakaj se v revijah kar naprej prikazuje suhice, lažne ideale za vztrajno zbijanje samozavesti in nenormalnih deklet, odgovarja, da ženske potrebujejo tovrstno literaturo, slike zadovoljnih in nasmejanih suhic, češ da je neka angleška raziskava sklenila, da so bralke teh revij tiste, ki želijo občudovati popolne lutke. Njena osebna izkušnja s to potrebo se odraža v enormnih količinah prodanih izvodov modnih revij. Prehiter, a tržno zelo ugoden sklep.

## **5 GIBANJE**



Sprašujem se, zakaj nam starši tako »težijo«, da naj se gibamo, naj gremo na sprehod oz. želijo, da se ukvarjamo s športom. Morda zato, ker so tudi njihovi starši »težili« njim, ko so bili naših let? Odgovor je: Ne! To počnejo zato, da nas ne vidijo, kje v parku piti alkoholnih pijač in ker ne želijo da, zapademo v slabo družbo.

Pa je to res edini ali je še kakšen drug razlog?

Ko sem se poglobil v temo gibanja, sem izvedel, da je pomanjkanje gibanja pogost vzrok za nastanek bolezni. Približno dva milijona ljudi na svetu umre vsako leto, zaradi bolezni, ki so posledica pomanjkanja gibanja. Torej iz tega lahko zaključimo, da je gibanje zelo pomembno in na tem mestu si zastavimo vprašanje:

## **5.1 Zakaj sta gibanje in šport tako pomembna za naše zdravje?**

Gibanje in šport sta pomembna za naše zdravje, ker:

- zmanjšujeta tveganje za nastanek srčnih bolezni, ki so vzrok za tretjino vseh smrti;
- za 50% zmanjšujeta tveganje za razvoj srčnih bolezni ali raka debelega črevesa;
- za 50% zmanjšujeta tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II;
- pomagata preprečevati/zniževati povišan krvni tlak, ki muči tretjino odraslega svetovnega prebivalstva;
- do 50% manj možnosti za proces osteoporoze in s tem povezanih tveganj (zlomi okončin, sklepov) pri ženskah
- zmanjšujeta tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- spodbujata duševno blaginjo, zmanjšujeta stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- pomagata preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot so na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih in mladostnikih;
- pomagata nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za do 50% v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;
- pomagata zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe in povečata energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;
- prilagojeno gibanje lajša bolečine v predelu hrbta in sklepov in tako olajša življenje mnogim ljudem.

Torej to pomeni, da gibanje ni nikoli škodljivo, tudi če je to samo sprehod skozi park ali pa igra tenisa. Z gibanjem si na nek način podaljšujemo in rešujemo življenje.

Zastavil sem si vprašanje, kaj vse velja za gibanje? Ali je gibanje, če gremo na sprehod, ali pa je morda gibanje tudi, če se peljemo z avtomobilom? Ugotovil sem, da je gibanje kakršnakoli telesna dejavnost, katere rezultat je poraba energije oz. izgorevanje kalorij. Gibanje ni nujno le nek šport. Hitra hoja, igranje, pospravljanje, ples ali hoja po stopnicah, vse to je gibanje za zdravje. Gibalna/športna dejavnost za zdravje pa obsega tudi rekreativni vidik športa. Če torej posesamo stanovanje, se gibljemo, porabljammo energijo in kalorije in še stanovanje je očiščeno. Le kaj več si lahko še želimo?

## **5.2 Kako začeti, koliko in kakšno gibanje izbrati?**

Vendar se samo po sebi ponudi vprašanje, kje je meja? Koliko gibanja na dan? Koliko se moramo gibati, da pomagamo svojemu zdravju in s tem tudi izboljšamo svoj videz?

Kako naj začnem svoj gibalni režim, če sem se v tem trenutku odločil, da si želim živeti zdravo? Odgovor je zelo preprost. Za začetek, če je le mogoče, pojdite v službo in iz službe peš ali pa izstopite iz mestnega avtobusa postajo ali dve prej. Zavestno hodite hitro in strumno. Namesto z dvigalom, pojdite po stopnicah. Vožnja s kolesom je mnogo bolj prijetna, koristna in manj stresna kot vožnja z avtomobilom po mestnih ulicah v prometnih konicah. Ni nujno, da za kolesarjenje oblečemo tekmovalni dres in posebne copate. V vsakdanjih oblekah kar gre. Večina večjih prodajalnih je pripravljenih pripeljati nakupljeno blago domov. Zato po nakupih ni več treba z avtomobilom, ampak se odpravite peš ali s kolesom. Namesto popoldanskega počitka na kavču po napornem delovnem dnevu si privoščite hiter sprehod po bližnjem parku. Morda pa radi plešete? Ples doma, v plesni šoli, na zabavi – tudi to je telesna dejavnost. In sedaj vas izzivam, da spremljajte, koliko časa porabite za telesno dejavnost. Presenečeni boste, kako hitro boste zbrali 30 minut. Ko boste dosegli 30-minutno vsakodnevno zmerno telesno dejavnost, si boste morda želeli kaj več. Pomembno pa je, da telesno dejavnost povečujete postopno in je čim bolj raznovrstna. Spodaj je narisana piramida stopnjevanja telesne dejavnosti.



Slika 1: Gibalna piramida

V skladu s priporočili, strnjanimi v piramidi telesne dejavnosti, je priporočljivo gibanje kot del vsakdanjega življenja nadgraditi z aerobno gibalno dejavnostjo, v katero sodijo: hitra hoja, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobika, košarka, nogomet... Strokovnjaki priporočajo takšno vadbo 3- do 5-krat na teden po 45 minut, najbolje pa vsak dan. Ko se pomikamo navzgor po piramidi telesne dejavnosti, med gibalne/športne dejavnosti 2- do 3-krat tedensko vključujemo vaje za gibljivost in vaje za moč. Med vaje za gibljivost sodijo raztezne vaje, kot so na primer predklon, dotikanje prstov na nogah, dvigovanje rok nad glavo, počepi... Vaje za moč pa vključujejo vaje z bremenem ali utežmi, sklece in vadbo v fitnessu. Čisto na vrhu piramide so dejavnosti, ki izključujejo gibanje in ki bi se jih morali čim bolj izogibati: gledanje televizije, uporaba računalnika... Poskusite, saj ni tako težko, začnite postopoma.

Prvo in najpomembnejše delo pred vsako telesno dejavnostjo, je dobro izvedeno ogrevanje. Če ogrevanje izpustimo ali ni dovolj temeljito, hitro pride do poškodb. Ogrevanja, tudi, če ste v

fitnesu, ne izvajajte z utežmi. Morda malo teka in nekaj vaj za ogrevanje celotnega telesa in šele nato pričnite s treningom. Po treningu pa so prav tako potrebne sprostitvene vaje, ki pa preprečujejo, da bi imeli tako imenovan »muskelfiber« (bolečine zaradi presežkov mlečne kisline v mišicah) naslednji dan.

Priporočljivo je gibanje zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da boste rahlo zadihani, srce vam bo hitreje utripalo in po telesu boste občutili toploto, lahko pa se boste tudi oznojili, predvsem v vročem in vlažnem vremenu. Zveni zelo preprosto in tudi je

Za nekaj nasvetov sem povprašal kar svojega trenerja, nekaj mi jih je dala tudi moja mama. Ugotovil sem, da za odrasle osebe velja, da se gibljejo ali ukvarjajo s športom vsaj 30 minut vsak dan in to bodisi v prostem času, na poti v ali iz službe, pri domačih opravilih. Otroci in mladostniki naj bi ukvarjali s telesnimi aktivnostmi vsaj 1 uro vsak dan.

### **5.3 Kaj nas ovira?**

Slišal sem tudi že pripombe oz. "mite" v zvezi s telesno dejavnostjo. Oglejmo si nekatere:

--Telesna dejavnost preveč stane. Ne drži: gibljemo se lahko, ne da bi se vpisali v klub, si kupili posebno opremo ali pripomočke.

--Zelo sem zaposlen/a in nimam časa za gibanje. Ne drži: gibanje lahko vključite med vsakdanja opravila, ki jih morate tako ali tako opraviti, kot npr. pot na delo in z dela, hoja po stopnicah, pospravljanje.

--Otroci so že po naravi polni energije. Nikoli niso pri miru. Zakaj bi zapravljali čas in energijo, da bi jih učili o telesni dejavnosti, če so že sami po sebi tako dejavni. Ne drži: tudi otroci se dandanes premalo gibljejo, zato bi morali starši in vzgojitelji več časa posvetiti vzgoji za aktiven življenjski slog.

--Telesna dejavnost je za tiste v »najboljših letih«. Ne drži: gibati se je treba v vseh življenjskih obdobjih od rojstva do smrti.

Torej to pomeni, da ni nobenega pametnega razloga za »negibnost«.

Prepričan sem, da je gibanje zelo pomembno, tako zaradi dobrega počutja kot tudi zaradi zdravja. Ne čakajte na »zrela leta«. Začnite kot otroci, ko vas starši priganjajo, saj gibanje ni čisto nič slabega. In zdaj naredite ogrevalne vaje in nato »hura za vse« začnite postopoma vključevati gibanje v svoj vsakdan. Vso srečo!

## **6 HIGIENA IN ZAŠČITA**

### **6.1 Kaj pomeni pojem higiena?**

Higiena je skrb za čistočo, to je lahko osebna higiena, higiena hrane in seveda zaščita.

#### **Osebna higiena**

Med puberteto, kot tudi v drugih starostnih obdobjih, je zelo pomembna skrb za čistočo. Za zdravo življenje je nujno potrebno redno umivanje rok, zob, obraza in telesa, nošenje čistega perila in oblačil ter podobno.

#### **Higiena zob**

Da bi preprečili nastanek kariesa, moramo redno skrbeti za svoje zobe z odstranjevanjem sloja bakterij, ki se nabere na zobni sklenini. Teh bakterij se je najbolje lotiti z vsakodnevnim čiščenjem – ščetkanje dvakrat na dan in uporaba zobne nitke enkrat dnevno. Ščetkanje ima razen čiščenja še en namen – stimulira dlesni, zaradi česar so tudi le-te bolj zdrave, zmanjša pa se tudi možnost raznih bolezni in vnetij ustne votline. Zobe naj bi si umivali vsaj dve minuti; toliko časa namreč potrebuje fluor (aktivna sestavina v zobnih pastah), da prične delovati. Tudi premočno ščetkanje lahko poškoduje zobno sklenino, zato ni potrebno pretiravati.

Z zobno krtačko pa ne moremo očistiti vseh predelov, zato uporabljamo tudi zobno nitko. Ta odstrani ostanke hrane, ki se naberejo med zobmi. Tako umivanje zob lahko tudi pregrobo nitkanje poškoduje naše dlesni.

Zdravje naših zob je močno povezano z našo prehrano. Najbolj nam škoduje sladkor, zato poskušajmo čim bolj omejiti količino zaužitega sladkorja na dan. Ker je sladko hrano mnogim najstnikom težko povsem izbrisati iz svojega jedilnika, je najboljše uživanje skupaj z drugimi vrstami hrane, slaščice med obroki pa zamenjamo z drugimi, manj škodljivimi snovmi.

V okviru skrbi za zobe so seveda tudi redni obiski pri zobozdravniku, najbolje dvakrat letno. Kot za mnoge druge stvari tudi tukaj velja, da je bolje preprečiti, kot zdraviti.

## **Potenje**

V najstniških letih se močno poveča delovanje žlez lojnic, ki začnejo izločati pot v večjih količinah kot prej. Ta pot sam po sebi nima vonja, v stiku z zrakom pa se v njemu začno razvijati bakterije. Te bakterije so vzrok neprijetnemu vonju. Priporočljivo je čim pogostejše prhanje ali kopanje z nežnimi mili in toplo vodo, nošenje čistega in vsak dan svežega perila ter uporaba deodorizantov (ti prikrijejo vonjave) in antiperspirantov .

## **Umivanje las**

V času pubertete se mnogo najstnikov sreča z mastnimi lasmi. Najbolje si je lase umivati vsak drug dan s toplo vodo in primernimi izdelki – šamponi in balzami za mastne lase. Premočno drgnjenje in praskanje ne bo pomagalo pri izpiranju, ampak samo uničilo lase in razdražilo lasišče. Po umivanju je najbolje lase otreti s suho brisačo in, če se le da, pustiti, da se posušijo sami. Prepogosta uporaba fena lahko uniči lase, prav tako tudi prepogosto umivanje s premočnimi sredstvi.

## **Mesečno perilo**

Kadar dekleta dobijo menstruacijo, morajo uporabljati nekaj, kar bo vpilo vso kri, ki odteka. Izbirajo lahko med higienskimi vložki in tamponi. Ne glede na to, kaj izbereš, je potrebno skrbeti za higieno med menstrualnim ciklom. Predvsem je treba vložke oz. tampone redno menjati, na koliko časa pa je odvisno od količini krvi, ki jo posamezno dekle izgubi. Pomembno je tudi redno umivanje, da ne pride do infekcij spolovila.

## **Čistoča doma**

Razen osebne higiene moramo skrbeti tudi za čistočo domačega okolja. S tem ni mišljena okolica zunaj stanovanja, marveč naših bivalnih prostorov. Vsak teden ali dva čista posteljnina je ena izmed stvari, ki spadajo sem. V postelji se sčasoma nabira veliko prahu in prašnih pršic, ki škodijo našemu zdravju in povzročajo razne alergije. Večkrat na dan prezračimo vse sobe našega doma, saj se tudi v zraku nabira prah, umazanija in delci naše kože. Slaba prezračitev lahko povzroči nastanek plesni, od katerih so nekatere zelo nevarne in zdravju škodljive.

## **Higiena hrane**

Kar se tiče higiene prehrane moramo vedeti predvsem naslednje:

- NE jemo in NE pijemo iz posod oziroma kozarcev, ki niso čisti in umiti in na katerih se vidijo ostanki hrane, saj se že v enem dnevu na umazanem priboru in posodju lahko

zaredijo bakterije. Te bakterije so povzročiteljice mnogih prebavnih in želodčnih bolezni, okužb in vnetij. Iz istega razloga

- NE uživamo hrane, ki je dalj časa stala nepokrita in nezaščitena na zraku
- Pred jedjo si umijemo roke. Roke so najpogostejši prenašalec bakterij, saj se z njimi dotikamo skoraj vsega v našem okolju. Te bakterije zlahka preidejo v hrano, ki povzročajo bolezni in infekcije.
- Tudi nepravilno pripravljena hrana lahko povzroči mnoge bolezni, kot sta salmonela in e.coli. Temu se lahko izognemo že pri nakupovanju živil. Živila, ki morajo biti v hladilniku ali zamrzovalni skrinji (mleko, jajca, meso, ribe ...) vedno vzemimo na koncu, doma pa jih prve pospravimo na njihovo mesto. Meso, ribe in podobna živila, ki stojijo v hladilniku uporabimo v dveh, treh dneh. Ko meso odtajamo ga ne pustimo na sobni temperaturi po več ur, ampak ga čimprej pripravimo. Pazimo, da je dobro pečeno / kuhano; če je meso še vedno rožnato, njegovi sokovi obarvani, notranja temperatura pa manj kot 70° Celzija (pri perutnini mora biti vsaj 80°) ga pečemo ali kuhamo še nekaj časa.
- Sadje in zelenjavo dobro umijemo in obrišemo, saj je večina vrtnin danes škropljena z različnimi pesticidi in insekticidi.
- Jajca na sobni temperaturi ne smemo pustiti več kot dve uri
- Po in pred kuhi ter jedi kuhinjo ali jedilnico dobro počistimo in pospravimo! Čeprav je na prvi pogled morda čista je v njej veliko bakterij.
- Nikoli ne dajemo kuhano in pečeno meso v posodo, kjer smo prej imeli surovo meso, ne da bi posodo predhodno umili.
- Jedilni pribor je pred jedjo dobro umiti, tudi če smo vzeli čistega iz predala.
- Meso in ribe režemo na eni kuhinjski deski, ostalo hrano pa na drugi.
- Če smo se dotikali surovega mesa, perutnine, rib in podobnega, roke ne obrišemo v navadno kuhinjsko brisačo, ampak jih umijemo s toplo vodo, sicer se lahko razvijejo bakterije, ki jih nase prenese naslednji uporabnik te iste kuhinjske krpe.

## 6.2 Kajenje, uživanje alkohola in droge

Raziskave so pokazale, da se mladostniki vedno bolj zgodaj srečujejo s škodljivimi substancami. Zaskrbljujoči so podatki, da od anketiranih petnajstletnikov:

- ~ samo še 8,7 % ni poskusilo alkohola
- ~ 35,7 % ne tobaka
- ~ 74,4 % ne ilegalne droge
- ~ 92,1 % ne pomirjeval, ki jih ni predpisal zdravnik
- ~ 85,5 % ni vdihovalo hlapov

Pri enajstih letih ali manj je svojo prvo cigareto pokadila četrtnina anketiranih, alkohol pa tretjina. Vsako leto se število poveča za 18-19 %, pri petnajstih letih pa še za dodatnih 10 %. Kot prva ilegalna droga, ki jo mladostnik poskusi, se najpogosteje pojavi marihuana, ki jo običajno dobijo pri vrstnikih. Do telesne odvisnosti pride takrat, ko se telo navadi na drogo. Najprej absorbira prvo dozo, zatem pa jih potrebuje vedno več, ko se učinek prejšnje doze zmanjša. Temu rečemo toleranca (4)

### **Alkohol**

Alkohol je tekočina, zaužijemo ga s pitjem. V začetku alkohol deluje kot stimulant, nato pa povzroča utrujenost, zaspanost in sproščenost. Velike doze alkohola resno poslabšajo zmožnosti presoje in koordinacije. Opiti ljudje govorijo nerazumljivo, so zmedeni, depresivni in imajo počasen odzivni čas. Velike količine popite v kratkem obdobju lahko povzročijo zastrupitev z alkoholom. Najstniki, ki pogosto uživajo alkohol, razvijejo alkoholno toleranco in postanejo psihično zasvojeni z njim, da bi se počutili bolje, z njim reševali težave in se izogibali stresnim situacijam. Iz tega se kasneje lahko razvije tudi fizična odvisnost, od katere se je težko odvaditi - pojavijo se lahko tresavica, potenje, slabost, strah, depresija, vročica in halucinacije.

### **Nikotin**

Nikotin je stimulant, od katerega postaneš odvisen tako hitro, kot od kokaina ali heroina, zato se je od njega zelo težko odvaditi. Najdemo ga v tobaku. Uživa se s kajenjem v obliki cigaret ali cigar, nekateri ljudje ga tudi žvečijo, kar pa ni nič manj škodljivo. Fizični učinki so povečan krvni pritisk, nagel srčni utrip, krajši vzdih in večja možnost prehlada ali gripe. Kadilci tvegajo mnoge bolezni srca in pljuč, tisti ki tobak žvečijo tudi raka ust in vratu. Poleg tega imajo kadilci slab



zadah in porumenele zobe. Ob prenehanju kajenja se pojavi jeza, nespečnost in bojazen. Najtežje je nehati tistim, ki so začeli kaditi pri manj kot 21 letih

### Prepovedane droge

Razen alkohola in tobaka je še veliko škodljivejših drog, ki so tudi po zakonu prepovedane. Po učinkih se ena od druge razlikujejo, od vseh pa hitro postaneš odvisen in razviješ toleranco nanje. Droge po učinkih delimo na štiri glavne vrste.

Preglednica 1: Prepovedane droge.

Vrsta	DEPRESIVI	NARKOTIKI	STIMULANTI	HALUCINOGENI
Učinki	Upočasnijo živčni sistem, dajejo občutek sproščenosti, poslabšajo reflekse, izničijo zadržke, poveča se tveganje nasilnega obnašanja	Podobno kot depresivi upočasnjujejo centralni živčni sistem, blažijo bolečine in zmanjšujejo refleks kašljanja	Pospešijo živčni sistem, dajejo občutek dobrega počutja, evforije, povečana zmožnost delovanja, strah, paranoja, povišam krvni tlak, nemirnost, nespečnost, zmanjšanje apetita	Zmedejo živčni sistem, naključno pospešujejo ali upočasnjujejo miselne procese, popačijo sporočila med možganskimi nevroni; to vodi do sprememb zaznavanja, halucinacij, slabega kratkotrajnega spomina, nagnjenosti k smehu, povečanju apetita ipd.
Substance	Alkohol, barbiturati, inhalanti, pomirjevala in uspavalne tablete	Opij, morfij, kodein, heroin, metadon	Kofein, nikotin, kokain, amfetamin, metamfetamin, efedrin	Naravni halucinogeni: "nore gobe", mandragora, pegan, rdeča mušnica, kadulja, Caapi Yage...  Sintetični halucinogeni: LSD, PCP, MDMA, DOB, 2C – B – Nexus

Vse te droge so zelo nevarne. Povzročajo odpoved in propad mnogih telesnih organov in posledično tudi smrt. Droge nam uničujejo življenje tudi s psihične plati – postajamo agresivni, nezadovoljni, depresivni, nedružabni. Njihova največja nevarnost je ravno hitrost, s katero nas zasvojijo. Kmalu lahko postanejo droge najpomembnejša stvar v našem življenju; za drugo nam ni več mar.

### **6.3 Mladi in spolnost**

Spolno vedenje mladih je pogosto za zdravje tvegano - mlajši so, bolj tvegajo. Tveganja povezujemo predvsem s slabim znanjem o varni spolnosti, pomanjkanjem veščin in izkušenj v odnosih med spoloma ter ne dojemanjem resnosti posledic. Podatki raziskav(4) nam ponujajo številne podatke o spolnem vedenju naše mladine. Ob koncu obveznega šolanja je znanje o zaščiti pred nosečnostjo in spolno prenosljivimi boleznimi, pogojih spočetja, prvih znamenjih nosečnosti in o spolnem dozorevanju slabo. Kljub temu pa je imelo že izkušnjo prvega spolnega odnosa (podatki iz samoporočanja) 7 % osmošolk in 21 % osmošolcev, 20 % pa izkušnjo s spolno predigro (petingom). Pri nas se je za spolne odnose pred osemnajstim letom starosti odločila polovica mladih, v povprečju fantje eno leto prej kot dekleta. Zaradi slabe spolne ozaveščenosti je kontracepcijska sredstva uporabljala le tretjina mladostnikov. Največkrat izberejo kondom, sledijo kontracepcijske tablete, potem pa nezaščiteni odnosi. Mlajši se odločijo za spolne odnose, več spolnih partnerjev izmenjajo, kar poveča izpostavljenost mladostnikov okužbi s spolno prenosnimi boleznimi in virusom HIV (tuje raziskave to trditev tudi potrjujejo). Slovenski srednješolci so imeli v povprečju tri, srednješolke pa dva različna partnerja. Vendar so se slovenski mladostniki za prvi spolni odnos največkrat odločili iz ljubezni, redkeje iz radovednosti in iskanja spolnega zadovoljstva, zelo malo pa je bilo odnosov zaradi potrjevanja odraslosti ali pripadnosti vrstnikom. Pri nas število nosečnosti med dekleti, starimi od 15 do 19 let, iz leta v leto pada in se je v zadnjem desetletnem obdobju razpolovilo. Porodov smo zabeležili štirikrat manj, dovoljenih splavov pa polovico manj kot deset let poprej. Pri mlajših od 15 let se število porodov in splavov v tem obdobju ni spremenilo (v povprečju smo vsako leto zabeležili en porod in dva dovoljena splava na 1000 deklet). Raziskave kažejo, da mladi največ informacij o spolnosti dobijo iz medijev in od vrstnikov, predvsem pa si jih želijo dobiti doma. Pri spolnem ozaveščanju mladine bi se morala bolj angažirati šolstvo in zdravstvo. S

programirano spolno vzgojo bi tako zvišali raven znanja in veščin, povečali sposobnost samonadzora, kakovost komunikacije in medosebnih odnosov, vplivali na oblikovanje zdravih (sodobnih) stališč in prepričanj, ki jih mladi potrebujejo za ozaveščeno in odgovorno odločanje v svojem spolnem življenju. (5)

Ne glede na to, kdaj se odločimo za prvi spolni odnos, je zelo priporočena uporaba zaščite. Poznamo že mnogo različnih sredstev, ki služijo bodisi za preprečevanje pred nenačrtovano nosečnostjo, bodisi za zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi (SPB). Pa pogledjmo nekaj najpogostejših in njihovo zaščito:

**Kondom.** To je cevasti oblikovan kos gume, ki se prilega penisu med erekcijo in preprečuje iztekanje semenske tekočine v nožnico. Zanesljivost: 93% - 97 % Ali ščiti pred SPB? Da.

**Kontracepcijska tabletk**a Hormoni v tabletki preprečijo ovulacijo, spremenijo sluz v materničnem kanalu, tako da postane manj prehodna za semenčice, in otežujejo vgnezdenje jajčeca v maternici. Zanesljivost: 99,7 % Ali ščiti pred SPB? Ne.

**Diafragma** je gumijasta kupola, ki prekrije maternični vrat in jo ženska uporablja skupaj s spermicidno kremo ali gelom. Deluje kot zapora, ki semenski tekočini prepreči vstop v maternico. Spermicidi semenčice ohromijo in uničijo Zanesljivost:85 % - 98 %pri ženskah, ki jo uporabljajo eno leto. Ali ščiti pred SPB? Samo delno.

**Urgentna kontracepcija** ovira sprostitvev jajčeca iz jajčnika in vgnezdenje jajčeca v maternici. Deluje najkasneje 72 ur po nezaščitenem spolnem odnosu. Zanesljivost: 96 % - 99 % Ali ščiti pred SPB? Ne.

**Sterilizacija** Sterilizacijo moškega naredijo tako, da prekinejo oba semenovoda, pri ženski pa prerežejo oba jajceveda, s čimer preprečijo, da bi jajcece prišlo v maternico. Zanesljivost: 100 % Ali ščiti pred SPB? Ne.

**Maternični vložek** je 2 do 4 cm velik plastični predmet v obliki črke T. Deluje mehanično, z bakrom kemično, z dodanim progestagenom pa tudi hormonsko. Zanesljivost: 96 % - 98,5 %pri ženskah, ki ga uporabljajo že eno leto. Ali ščiti pred SPB? Ne.

**Depojska injekcija** vsebuje samo progestagen, ki za 3 mesece prepreči ovulacijo. Spremeni sluz v materničnem kanalu, tako da postane manj prehodna za semenčice. Zanesljivost: 99,7 % Ali ščiti pred SPB? Ne.

**Spermicidi** so kemično spojine, ki semenčice onеспособijo in uničijo. Dobimo jih v različnih oblikah. 69 % - 96 % NE

**Ženski kondom** je podobne oblike kot moški kondom, vendar si ga ženska vstavi v nožnico. Zanesljivost: 89 % Ali ščiti pred SPB? Da. (3)

## **7 HIPOTEZE**

Ob pregledu problematike zdravega načina življenja v današnji družbi smo postavili naslednje hipoteze:

- Devetošolci vedo kaj pomeni zdravo življenje, vendar tega ne upoštevajo.
- Devetošolci nimajo redne prehrane, le-ta pa je neuravnotežena.
- Devetošolci se premalo ukvarjajo s športom
- Devetošolci dobro skrbijo za svojo higieno.

Predvidevali smo tudi, da je zdrav način življenja odvisen od okolja in da so opazne razlike med fanti in dekleti. Menimo, da dekleta bolje skrbijo za higieno kot fantje, oni pa več časa posvečajo športu in zdravi prehrani.

## **8 METODOLOGIJA**

Za preverjanje postavljenih hipotez smo se odločili uporabiti anonimno anketo. Anketa je vsebovala vprašanja zaprtega tipa, pol odprtega in odprtega tipa, kjer so učenci odgovorijo, obkrožijo, označijo s križcem izbrani odgovor ali pa ga prosto oblikujejo.

Anketa je vsebovala 19. vprašanj, vsebinsko pa je zajemala področje prehrane, gibanja, higiene in zaščite.

Učenci so zapisali tudi podatke o svoji višini in teži, na podlagi katerih smo lahko izračunali njihov ITM (indeks telesne mase), uporabljajo tudi v šolskih dispanzerjih in nam je povedal kakšna je hranjenost devetošolcev .

ITM se izračuna po formuli:  $ITM = kg/m^2$

Telesna teža je primerna, če ITM znaša od 18,5 do 25. Vrednost pod 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, vrednost nad 25, da ima povečano telesno težo. O debelosti pa govorimo pri vrednostih indeksa telesne mase nad 30. ki so neugodne za zdravje. (8)

V raziskavo smo vključili devetošolce Celjskih osnovnih šol. Skupno število vseh anketiranih je bilo 324 od tega 162 fantov in 162 deklet.

Rezultate anket, ki so jih reševali devetošolci smo statistično obdelali, rezultate smo prikazali s pomočjo tabel in grafikonov. Pri analizi anket so nam največ problemov povzročale ankete, ki

niso bile ustrezno rešene. Nekateri učenci niso bili dovolj resni in so se pri odgovarjanju zafrkavali. Težava se je pojavila tudi pri 8.vprašanju, kjer smo vprašali po pogostosti in pomenu nekaterih vrst hrane, ki velja za nezdravo. Učencem, ni bilo najbolj jasno, kako odgovarjati, odgovori so bili namreč zelo različni, zato smo analizo tega vprašanja spremenili in jo izvedli opisno.

## 9 REZULTATI IN ANALIZA

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

Legenda: fm – število odgovorov za moške

fž – število odgovorov za ženske

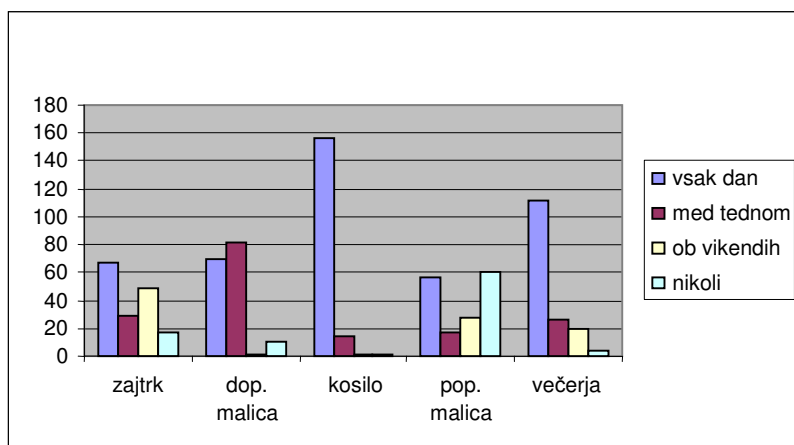
(velja za celotno analizo)

### 1. Katere obroke uživaš in kako pogosto?

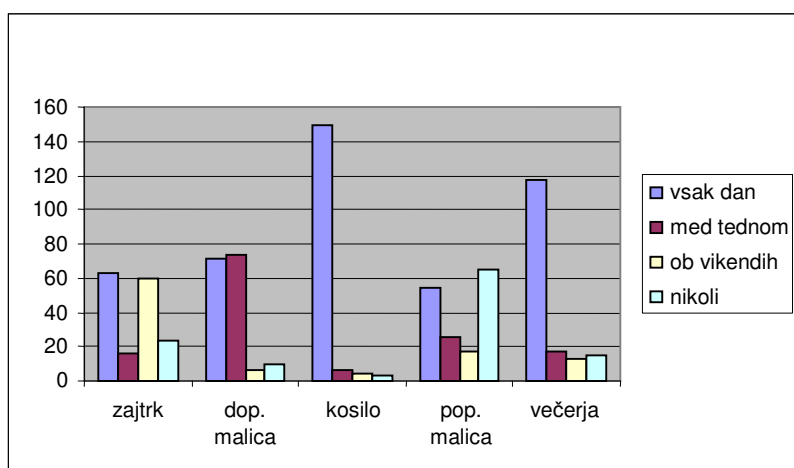
Tabela 1 :Vrsta in pogostost uživanja obrokov po spolu.

	vsak dan		med tednom		ob vikendih		Nikoli	
	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž
zajtrk	67	63	29	16	49	60	17	23
dop. malica	70	72	81	74	1	6	10	10
kosilo	157	149	14	6	1	4	1	3
pop. malica	57	54	17	26	27	17	61	65
večerja	112	117	26	17	20	13	4	15

Graf 1: Vrsta in pogostost uživanja obrokov za fante.



Graf 2 : Vrsta in pogostost uživanja obrokov za dekleta.



30% devetošolcev redno zajtrkuje. Od tega je 21% fantov in 19% deklet. Ti rezultati so zelo zaskrbljujoči, saj je znanstveno dokazano, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. 14% devetošolcev zajtrkuje med tednom (9%-fantje, 9%-dekleta), 34% jih uživa hrano zjutraj le med vikendi (15%-fantje, 18%-dekleta), kar 12% pa jih sploh ne zajtrkuje, kar je mnogo preveč, a vseeno po naših pričakovanjih. Od tega je 5% fantov in kar 7% deklet.

44% anketiranih ima dop. malico vsak dan (22%-fantje, 22%-dekleta), 48% med tednom (25%-fantje, 24%-dekleta), 2% ob vikendih (0%-fantje, 2%-dekleta), 6% pa nikdar (3%-fantje, 3%-dekleta). Rezultati so precej dobri, saj je dopoldanska malica mnogim nadomestilo zajtrka.

Vsak dan kosi 94% anketiranih (48%-fantje, 46%-dekleta), 6% med tednom (4%-fantje, 2%-dekleta), 1% ob vikendih (0%-fantje, 1%-dekleta), 1% anketiranih pa kosilo preskoči. Od tega je

0% fantov in 1% deklet. Rezultati so po naših pričakovanjih. Dvomimo le o tistem 1% deklet, ki pravijo, da ne kosijo.

Pop. malico ima 34% anketirancev (18%-fantje, 16%-dekleta), 13% jo ima med tednom (5%-fantje, 8%-dekleta), 13% ob vikendih (8%-fantje, 5%-dekleta), kar 39% anketiranih pa nikoli (19%-fantje, 20%-dekleta). Ugotovili smo, da precej anketirancev nima popoldanske malice, kar lahko precej zmanjša število potrebnih obrokov.

Kar 71% anketiranih devetošolcev večerja (34%-fantje, 36%-dekleta), 13% jih večerja med tednom (8%-fantje, 5%-dekleta), 10% ob vikendih (6%-fantje, 4%-dekleta) in 6% nikoli (1,2%-fantje, 5%-dekleta). Pozitivno nas je presenetilo veliko število anketiranih, ki večerjajo.

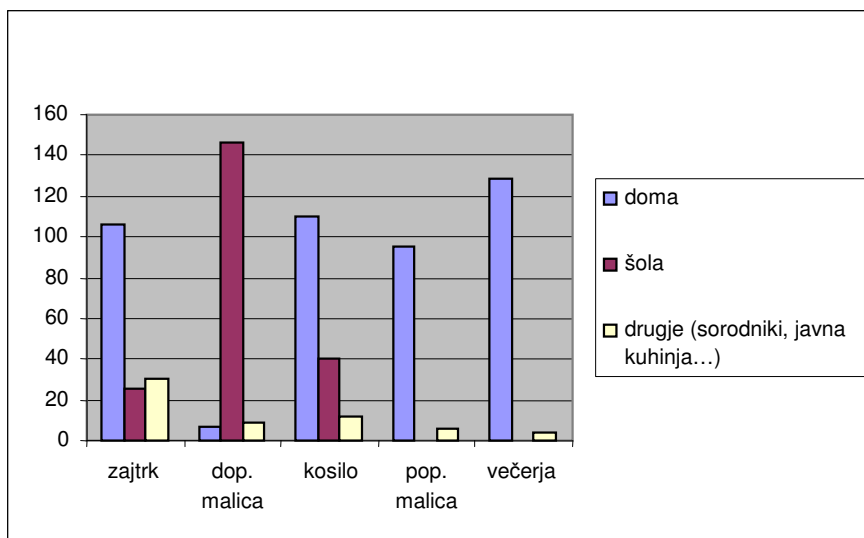
## 2. Kje uživaš posamezne obroke hrane med tednom?

Tabela 2: Kraj uživanja dnevnih obrokov po spolu.

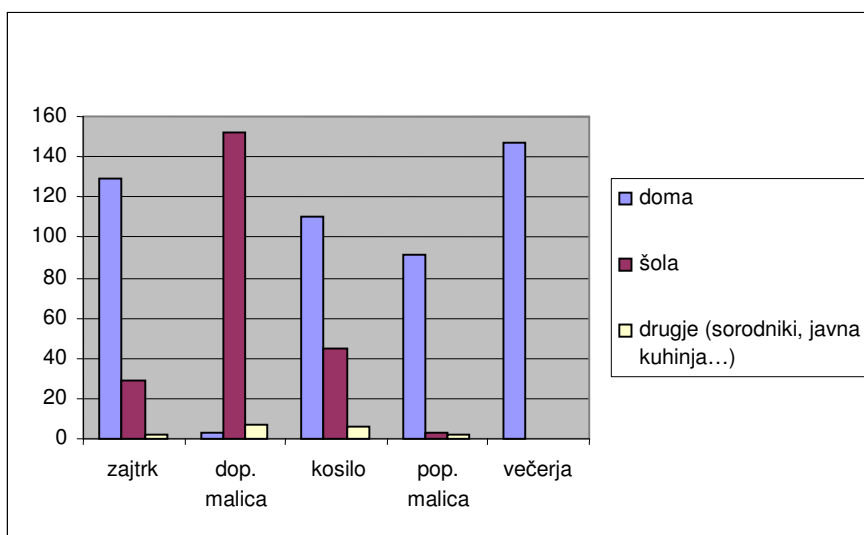
	doma		šola		drugje (sorodniki, javna kuhinja...)	
	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž
zajtrk	106	129	26	29	30	2
dop. malica	7	3	146	152	9	7
kosilo	110	110	40	45	12	6
pop. malica	95	91	0	3	6	2
večerja	129	147	0	0	4	0

Graf 3: Kraj uživanja dnevnih obrokov za fante.





Graf 4 : Kraj uživanja dnevnih obrokov za dekleta.



Doma zajtrkuje 72% anketirancev-33% je fantov, 40% pa deklet. V šoli zajtrkuje 17% anketiranih (8%-fantje, 9%-dekleta), drugje pa 10% (9%-fantje, 1%-dekleta).

Dop. malico ima doma 3% anketiranih devetošolcev (2%-fantje, 1%-dekleta), 92% v šoli (45%-fantje, 47%-dekleta), drugje pa 5% (3%-fantje, 2%-dekleta).

Kosilo ima doma 68% anketirancev. Od tega je 34% fantov in prav tako 34% deklet. V šoli ima kosilo 26% anketiranih (12%-fantje, 14%-dekleta), drugje pa 6% (4%-fantje, 2%-dekleta).

Pop. malico ima doma 57% anketiranih (29%-fantje, 28%-dekleta), v šoli 1% (le dekleta), drugje

pa 2,4% (1,8%-fantje, 0,6%-dekleta).

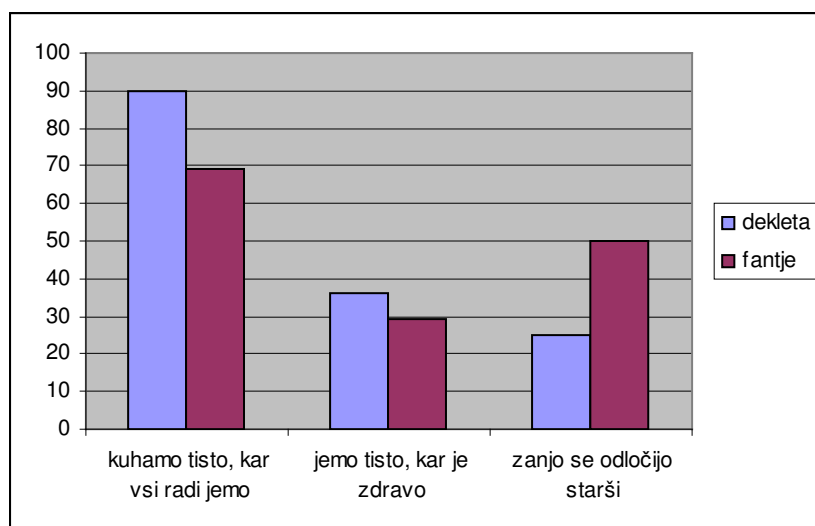
Doma večerja 85,1% anketirancev (39,8%-fantje, 45,3%-dekleta), v šoli 0%, drugje pa 1,2% (le fantje).

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

Tabela 3: Vzroki za izbiro jedi, po spolu.

		dekleta	fantje	Skupaj
kuhamo tisto, kar vsi radi jemo	f	90	69	159
	f%	27.7	21,2	49
jemo tisto, kar je zdravo	f	36	29	65
	f%	11.1	8.9	20
zanjo se odločijo starši	f	25	50	75
	f%	7.7	15,4	23,1
drugo	f	11	14	25
	f%	3.3	4.3	7.7

Graf 5 : Vzroki za izbiro jedi, po spolu.



Pri 49% anketirancev doma kuhajo tisto, kar jedo vsi v družini. Od tega je 27,7% deklet in 21,2%

fantov.

Tisto, kar je zdravo uživa 20% anketiranih. 11,1% je deklet, 8,9% pa fantov.

Za 23,1% anketirancev se odločijo starši, kaj bodo jedli. Od tega je 7,7% deklet in 15,4% fantov.

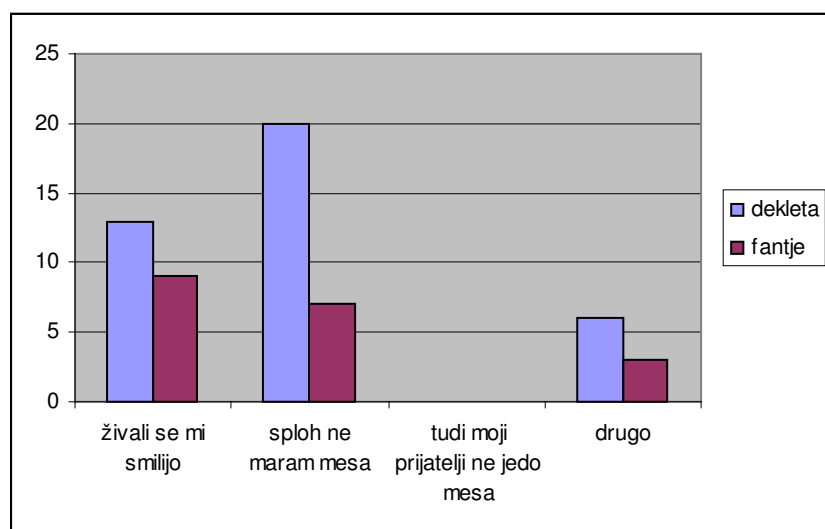
Za drugo se je odločilo 7,7% anketirancev. 3,3% deklet in 4,3% fantov.

#### 4. Če ne uživajte mesa, zakaj ne?

Tabela 4 : Vzrok za odrekanje mesu.

		dekleta	fantje	skupaj
živali se mi smilijo	f	13	9	22
	f%	4	2,7	6,7
sploh ne maram mesa	f	20	7	27
	f%	6,1	2,1	8,2
tudi moji prijatelji ne jedo mesa	f	0	0	0
	f%	0	0	0
drugo	f	6	3	9
	f%	1,8	0,9	2,7

Graf 6: Vzroki za odrekanje mesu.



6,7% anketiranih ne uživa mesa, ker se jim živali smilijo (4%-fantje, 2,7%-dekleta).

8,2% jih mesa sploh ne mara (6,1%-fantje, 2,1%-dekleta).

Nihče se ne odpove mesu, ker ga tudi prijatelji ne bi uživali.

Druge razloge ima 2,7% anketiranih. Od tega je 1,8% deklet in 0,9% fantov.

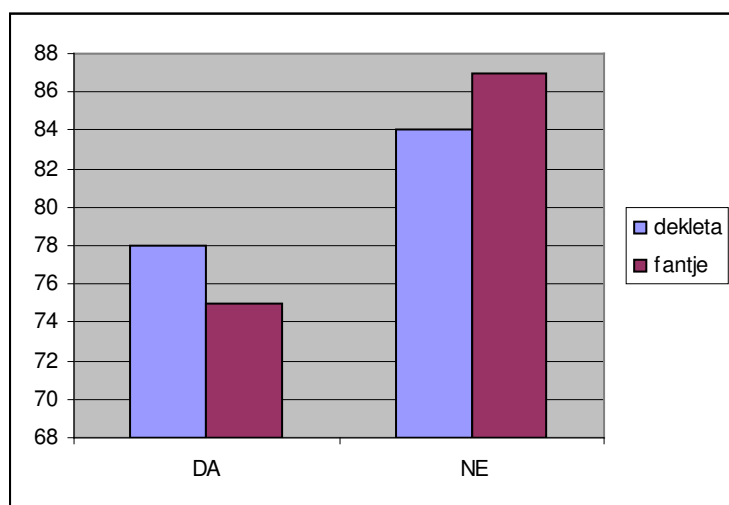
## 5. Ali uživate prehranske dodatke (vitamini, minerali, aloja, noni...)?

Če si odgovoril z DA, zapiši katere in zakaj?

Tabela 5: Uživanje prehranskih dodatkov.

Uživanje prehranskih dodatkov		dekleta	fantje	skupaj
DA	f	78	75	153
	f%	24	23,3	47,3
NE	f	84	87	171
	f%	25,9	26,8	52,7

Graf 7: Uživanje prehranskih dodatkov.



Prehranske dodatke uživa 47,3% anketiranih devetošolcev od tega 24% deklet in 23% fantov, 53% devetošolcev pa prehranskih dodatkov ne uživa. Od tega je 25,9% deklet in 26,8% fantov.

Večina jih je navedlo zelenjavo, sadje in podobno. Nekateri uživajo razne vitaminske tablete, kalcij, magnezij, tablete Junior, proteine, šumeče tablete, minerale, omega 3, Aloja vera... To počnejo, da bi si okrepili imunski sistem ali pa zaradi staršev.

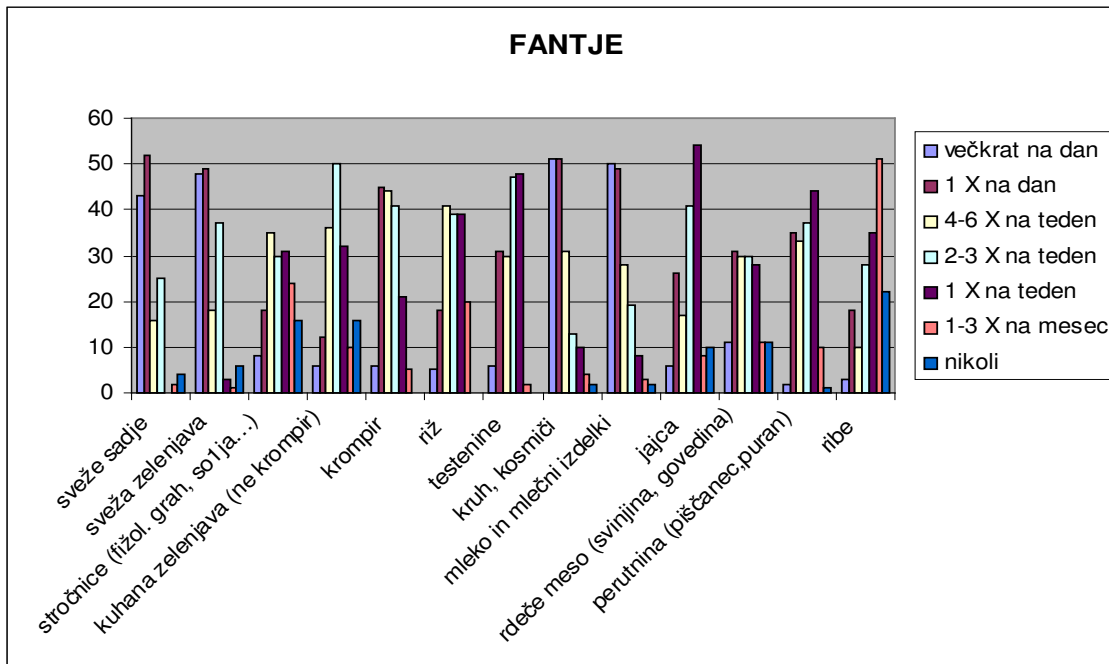
Večina uživa te dodatke kot nadomestek nekaterih snovi (omega3- namesto rib, vitamine- namesto sadja in zelenjave), nekateri pa jih uživajo za moč, mišice in eksplozivnost.

**6. V spodnjo preglednico vpiši, kako pogosto ješ navedeno živilo.**

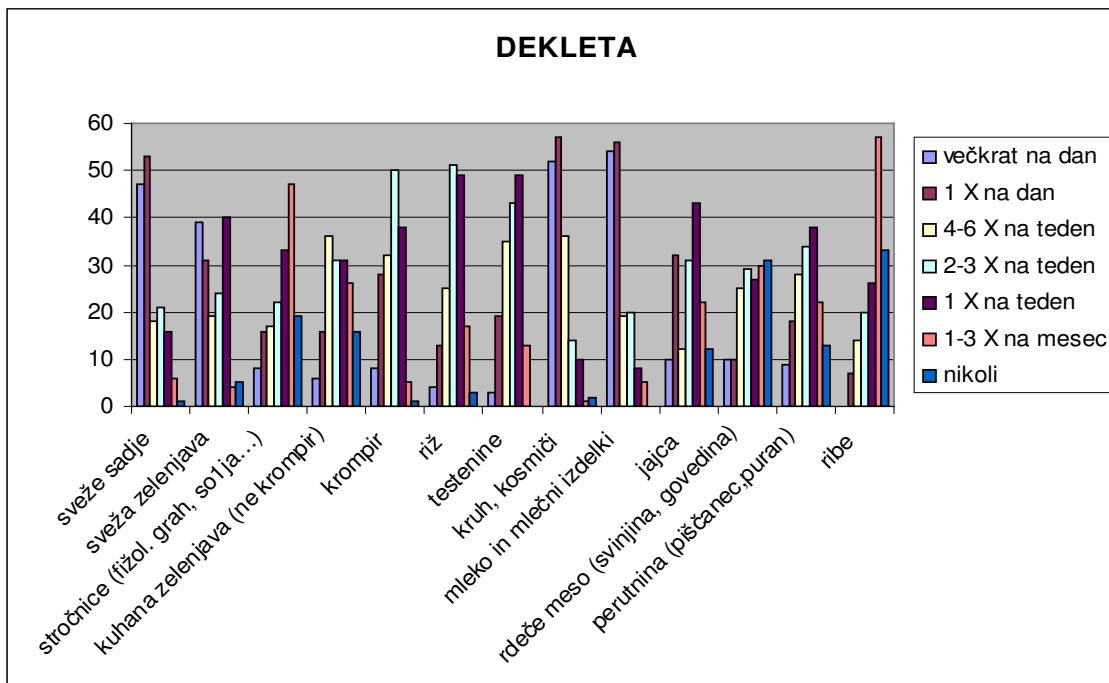
Tabela 6: Uživanje navedenih živil.

	večkrat na dan		1 X na dan		4-6 X na teden		2-3 X na teden		1 X na teden		1-3 X na mesec		nikoli	
	f m	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž
sveže sadje	43	47	52	53	16	18	25	21	0	16	2	6	4	1
sveža zelenjava	48	39	49	31	18	19	37	24	3	40	1	4	6	5
stročnice (fižol, grah, solja...)	8	8	18	16	35	17	30	22	31	33	24	47	16	19
kuhana zelenjava (ne krompir)	6	6	12	16	36	36	50	31	32	31	10	26	16	16
krompir	6	8	45	28	44	32	41	50	21	38	5	5	0	1
riž	5	4	18	13	41	25	39	51	39	49	20	17	0	3
testenine	6	3	31	19	30	35	47	43	48	49	2	13	0	0
kruh, kosmiči	51	52	51	57	31	36	13	14	10	10	4	1	2	2
mleko in mlečni izdelki	50	54	49	56	28	19	19	20	8	8	3	5	2	0
jajca	6	10	26	32	17	12	41	31	54	43	8	22	10	12
rdeče meso (svinjina, govedina)	11	10	31	10	30	25	30	29	28	27	11	30	11	31
perutnina (piščanec, puran)	2	9	35	18	33	28	37	34	44	38	10	22	1	13
ribe	3	0	18	7	10	14	28	20	35	26	51	57	22	33

Graf 8: Uživanje navedenih živil za fante.



Graf 9: Uživanje navedenih živil za dekleta.



Sveže sadje uživa večkrat na dan 28% anketirancev (13%-fantje, 15%-dekleta), enkrat na dan 32% (16%-fantje, 16%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 10% (5%-fantje, 5%-dekleta), dva do trikrat na teden 14% (8%-fantje, 6%-dekleta), enkrat na teden 5% (0%-fantje, 5%-dekleta), ena do trikrat na mesec 3% (1%-fantje, 2%-dekleta), 2% pa nikoli (1%-fantje, 1%-dekleta).

Svežo zelenjavo uživa večkrat na dan 27% anketirancev (15%-fantje, 12%-dekleta), enkrat na dan 25% (15%-fantje, 10%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 12% (6%-fantje, 6%-dekleta), dva do trikrat na teden 19% (11%-fantje, 8%-dekleta), enkrat na teden 13% (1%-fantje, 12%-dekleta), ena do trikrat na mesec 2% (1%-fantje, 1%-dekleta), 3% pa nikoli (2%-fantje, 1%-dekleta).

Stročnice uživa večkrat na dan 5% anketirancev (2%-fantje, 3%-dekleta), enkrat na dan 10% (5%-fantje, 5%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 16% (11%-fantje, 5%-dekleta), dva do trikrat na teden 16% (9%-fantje, 7%-dekleta), enkrat na teden 20% (10%-fantje, 10%-dekleta), ena do trikrat na mesec 22% (7%-fantje, 15%-dekleta), 11% pa nikoli (5%-fantje, 6%-dekleta).

Kuhano zelenjavo uživa večkrat na dan 4% anketirancev (2%-fantje, 2%-dekleta), enkrat na dan 9% (4%-fantje, 5%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 22% (11%-fantje, 11%-dekleta), dva do trikrat na teden 25% (15%-fantje, 10%-dekleta), enkrat na teden 19% (10%-fantje, 9%-dekleta), ena do trikrat na mesec 11% (3%-fantje, 8%-dekleta), 10% pa nikoli (5%-fantje, 5%-dekleta).

Krompir uživa večkrat na dan 4% anketirancev (2%-fantje, 2%-dekleta), enkrat na dan 22% (14%-fantje, 9%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 23% (13%-fantje, 10%-dekleta), dva do trikrat na teden 28% (13%-fantje, 15%-dekleta), enkrat na teden 18% (6%-fantje, 11%-dekleta), ena do trikrat na mesec 3% (1,5%-fantje, 1,5%-dekleta), 0,3% pa nikoli (0%-fantje, 0,3%-dekleta).

Riž uživa večkrat na dan 3% anketirancev (2%-fantje, 1%-dekleta), enkrat na dan 10% (6%-fantje, 4%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 20% (13%-fantje, 7%-dekleta), dva do trikrat na teden 28% (12%-fantje, 16%-dekleta), enkrat na teden 27% (12%-fantje, 15%-dekleta), ena do trikrat na mesec 11% (6%-fantje, 5%-dekleta), 1% pa nikoli (0%-fantje, 1%-dekleta).

Testenine uživa večkrat na dan 3% anketirancev (2%-fantje, 1%-dekleta), enkrat na dan 15% (10%-fantje, 5%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 20% (9%-fantje, 11%-dekleta), dva do trikrat na teden 28% (15%-fantje, 13%-dekleta), enkrat na teden 30% (15%-fantje, 15%-dekleta), ena do trikrat na mesec 5% (1%-fantje, 4%-dekleta), 0% pa nikoli.

Hruh in kosmiče uživa večkrat na dan 22% anketirancev (16%-fantje, 16%-dekleta), enkrat na dan 33% (16%-fantje, 17%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 21% (10%-fantje, 11%-dekleta), dva

do trikrat na teden 8% (4%-fantje, 4%-dekleta), enkrat na teden 6% (3%-fantje, 3%-dekleta), ena do trikrat na mesec 1% (1%-fantje, 0%-dekleta), 1% pa nikoli (1%-fantje, 1%-dekleta).

Mleko in mlečne izdelke uživa večkrat na dan 32% anketirancev (15%-fantje, 17%-dekleta), enkrat na dan 32% (15%-fantje, 17%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 14% (9%-fantje, 6%-dekleta), dva do trikrat na teden 12% (6%-fantje, 6%-dekleta), enkrat na teden 5% (2%-fantje, 3%-dekleta), ena do trikrat na mesec 2% (1%-fantje, 1%-dekleta), 1% pa nikoli (1%-fantje, 0%-dekleta).

Jajca uživa večkrat na dan 5% anketirancev (2%-fantje, 3%-dekleta), enkrat na dan 18% (8%-fantje, 10%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 9% (5%-fantje, 4%-dekleta), dva do trikrat na teden 22% (13%-fantje, 9%-dekleta), enkrat na teden 30% (17%-fantje, 13%-dekleta), ena do trikrat na mesec 9% (2%-fantje, 7%-dekleta), 7% pa nikoli (3%-fantje, 4%-dekleta).

Rdeče meso uživa večkrat na dan 6% anketirancev (3%-fantje, 3%-dekleta), enkrat na dan 12% (9%-fantje, 3%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 17% (9%-fantje, 8%-dekleta), dva do trikrat na teden 18% (9%-fantje, 9%-dekleta), enkrat na teden 17% (9%-fantje, 8%-dekleta), ena do trikrat na mesec 12% (3%-fantje, 9%-dekleta), 13 % pa nikoli (3%-fantje, 10%-dekleta).

Perutnino uživa večkrat na dan 3% anketirancev (1%-fantje, 2%-dekleta), enkrat na dan 16% (11%-fantje, 5%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 19% (10%-fantje, 9%-dekleta), dva do trikrat na teden 22% (12%-fantje, 10%-dekleta), enkrat na teden 25% (14%-fantje, 11%-dekleta), ena do trikrat na mesec 10% (3%-fantje, 7%-dekleta), 5% pa nikoli (1%-fantje, 4%-dekleta).

Ribe uživa večkrat na dan 1% anketirancev (1%-fantje, 0%-dekleta), enkrat na dan 8% (6%-fantje, 2%-dekleta), štiri do šestkrat na dan 7% (3%-fantje, 4%-dekleta), dva do trikrat na teden 15% (9%-fantje, 6%-dekleta), enkrat na teden 19% (11%-fantje, 8%-dekleta), ena do trikrat na mesec 33% (16%-fantje, 17%-dekleta), 17% pa nikoli (7%-fantje, 10%-dekleta).



## 7. Kakšna je po tvojem mnenju zdrava prehrana?

Naštete skupine živil razvrsti od 1-8 tako, da boš z 8 označil živila, ki jih moramo zaužiti največ in z 1 živila, ki naj bi jih zaužili najmanj.

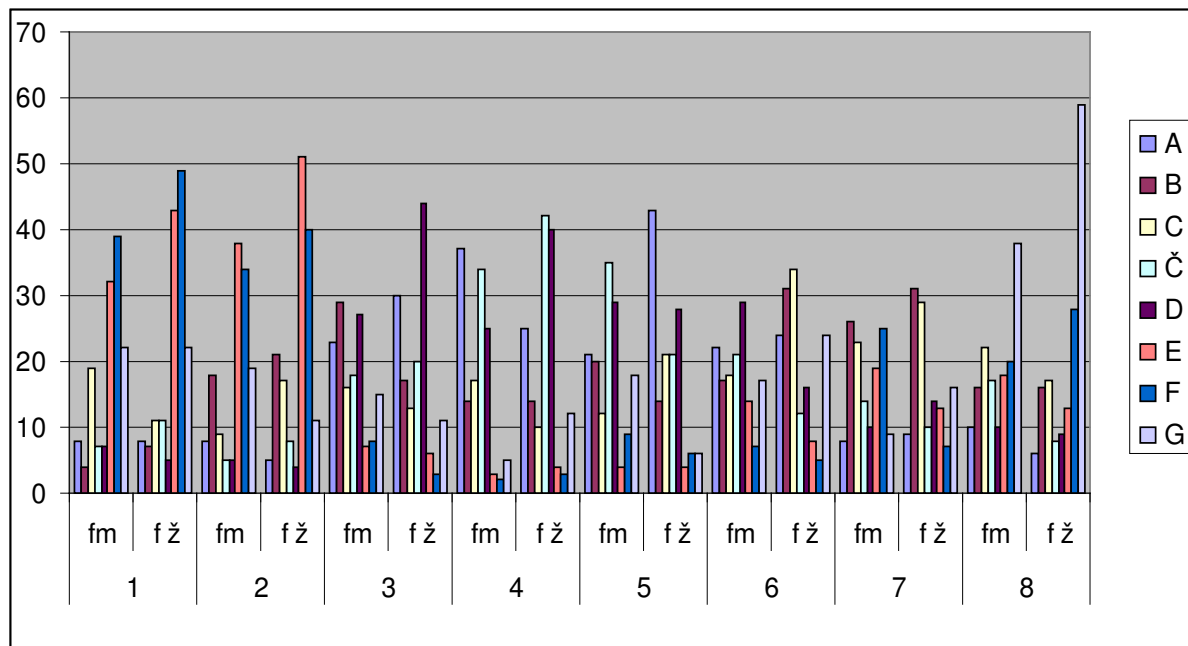
Tabela 7: Razvrščanje določenih skupin živil po pomembnosti in po spolu.

rang	1		2		3		4		5		6		7		8	
	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž
A	8	8	8	5	23	30	37	25	21	43	22	24	8	9	10	6
B	4	7	18	21	29	17	14	14	20	14	17	31	26	31	16	16
C	19	11	9	17	16	13	17	10	12	21	18	34	23	29	22	17
Č	7	11	5	8	18	20	34	42	35	21	21	12	14	10	17	8
D	7	5	5	4	27	44	25	40	29	28	29	16	10	14	10	9
E	32	43	38	51	7	6	3	4	4	4	14	8	19	13	18	13
F	39	49	34	40	8	3	2	3	9	6	7	5	25	7	20	28
G	22	22	19	11	15	11	5	12	18	6	17	24	9	16	38	59

### LEGENDA:

A	mleko in mlečni izdelki (jogurt, sir, skuta...)
B	zelenjava
C	sadje
Č	škrobna živila (kruh, testenine, krompir...)
D	beljakovine (meso, fižol, soja...)
E	maščobe (olje, mast, maslo...)
F	slasčice (tortice, čokolada, napolitanke...)
G	tekočina

Graf 10: Razvrščanje določenih skupin živil po pomembnosti po spolu.



Namen tega vprašanja je bil, da izvemo ali devetošolci vedo pomembnost določenih živil. Skoraj vsi so napisali, da moramo piti zelo veliko tekočine oz. da je tekočina najpomembnejša 36% deklet je označilo, da je tekočina najpomembnejša, skoraj vsi fantje so tudi napisali, da je tekočina najpomembnejša, kar 23% jih je menilo tako.

Drugo najpomembnejše živilo je 19% deklet označilo zelenjavo. 16% vseh fantov je prav tako menilo, da je zelenjava drugo najpomembnejše živilo. 21% deklet je označilo za tretje najpomembnejše živilo sadje. 18% fantov je menilo, da je tretje najpomembnejše

Za četrto najpomembnejše živilo so dekleta označila mleko in mlečne izdelke. Označilo ga je kar 24% vseh deklet. Fantje pa menijo, da so četrto najpomembnejše živilo škrobna živila, tako je menilo kar 21% fantov.

Peto najpomembnejše živilo, so napisala dekleta, da so škrobna živila, kar 26% deklet. Fantje pa menijo, da so peto najpomembnejše živilo mleko in mlečni izdelki, kar 28% fantov.

Šesto najpomembnejše živilo menijo dekleta, da so beljakovine, 27% deklet je napisalo tako.

Pri fantih, smo ugotovili, da mislijo, da je šesto najpomembnejšo živilo sadje, in tako je napisalo kar 18% fantov.

Pri tej nalogi so skoraj vsi učenci, postavljali na prvo mesto tekočino, sledi sadje in zelenjava in na zadnje maščobe in slaščice. Torej iz tega lahko izvemo, da učenci vedo kaj je zdravo in kaj ni, vendar tega ne upoštevajo, kar so nam pokazale ankete. Ravno tukaj, lahko opazimo kako dolga pot je od znanja do vedenja.

### **8. Kolikokrat na teden uživaš našteta živila in kakšen je njihov pomen v zdravi prehrani?**

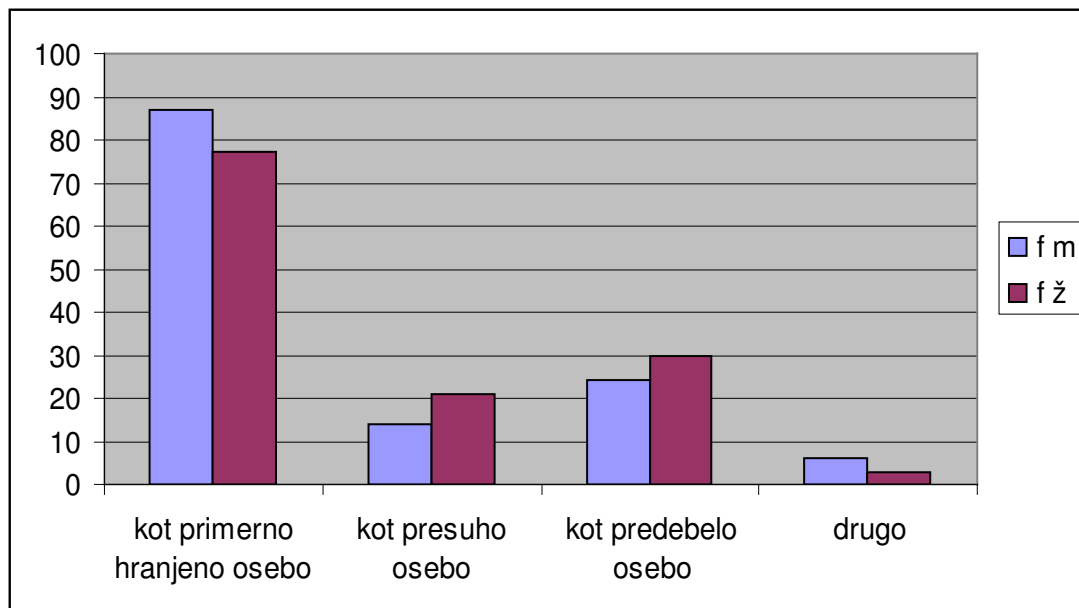
Devetošolci, tega vprašanja niso razumeli, niso vedeli kaj naj pišejo, ali pikice, ali kljukice ali številke od 1-8. Zato se je velika večina znašla zelo dobro. Na veliko so napisali čez vsa okenca, da ta živila nimajo pomembnosti oz. škodujejo našemu organizmu, če jih preveč zaužijemo. Vendar devetošolci se tega ne držijo. Kakor vidimo in ko se pogovarjamo s sošolci, opazimo, kako jih veliko predlagajo hrano iz McDonalds-a, horse burger ipd kot nadomestilo kosila ali malice. Torej še enkrat ponavljam, vsi se zavedajo kaj je zdravo in kaj ni. Vendar pa se premalo zavedajo posledic uživanja nezdrave hrane.

### **9. Kako bi opisal/a sebe glede na svoj način prehranjevanja?**

Tabela 8: Opis glede na način prehranjevanja po spolu.

	f m	f ž
kot primerno hranjeno osebo	87	77
kot presuho osebo	14	21
kot predebelo osebo	24	30
drugo	6	3

Graf 11: Opis glede na način prehranjevanja po spolu.



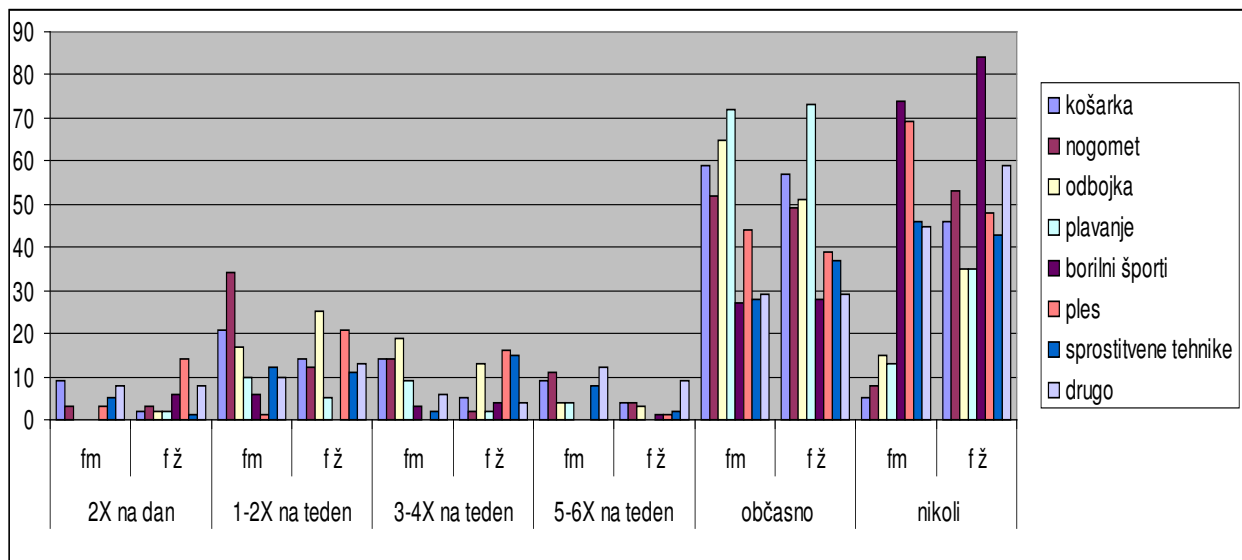
Na to vprašanje je večina učencev odgovorila, da za sebe mislijo, da so primerno hranjena oseba kar 87 fantov in 77 deklet. Veliko se jih ocenjuje kot predebelo oceno, 24 fantov in 30 deklet, čeprav njihov ITM sploh ne kaže na to, čeprav je njihov ITM v mejah normale. Pri tej skupini izstopajo dekleta, katerim manjka samozavesti, malce samovšečnosti... In za to, lahko okrivimo samo medije in nikogar drugega, ko pravijo in ko prikazujejo, da so samo suha dekleta in ne vem kakšna vse manekenke in podobno, moderna. Pri opisu kot presuho osebo pa spet izstopajo dekleta, kar 21 deklet misli zase, da so presuhe in le 14 fantov. Drugo oz. ne vem je odgovorilo 6 fantov in 3 dekleta.

**10. S katero vrsto rekreacije se ukvarjaš in kako pogosto? (Pri odgovoru ne upoštevaš dejavnosti pri športni vzgoji.)**

Tabela 9: Pogostost in vrsta rekreacije.

	2X na dan		1-2X na teden		3-4X na teden		5-6X na teden		občasno		nikoli	
	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž	fm	f ž
košarka	9	2	21	14	14	5	9	4	59	57	5	46
nogomet	3	3	34	12	14	2	11	4	52	49	8	53
odbojka	0	2	17	25	19	13	4	3	65	51	15	35
plavanje	0	2	10	5	9	2	4	0	72	73	13	35
borilni športi	0	6	6	0	3	4	0	1	27	28	74	84
ples	3	14	1	21	0	16	0	1	44	39	69	48
sprostitutvene tehnike	5	1	12	11	2	15	8	2	28	37	46	43
drugo	8	8	10	13	6	4	12	9	29	29	45	59

Graf 12: Pogostost in vrsta rekreacije po spolu.



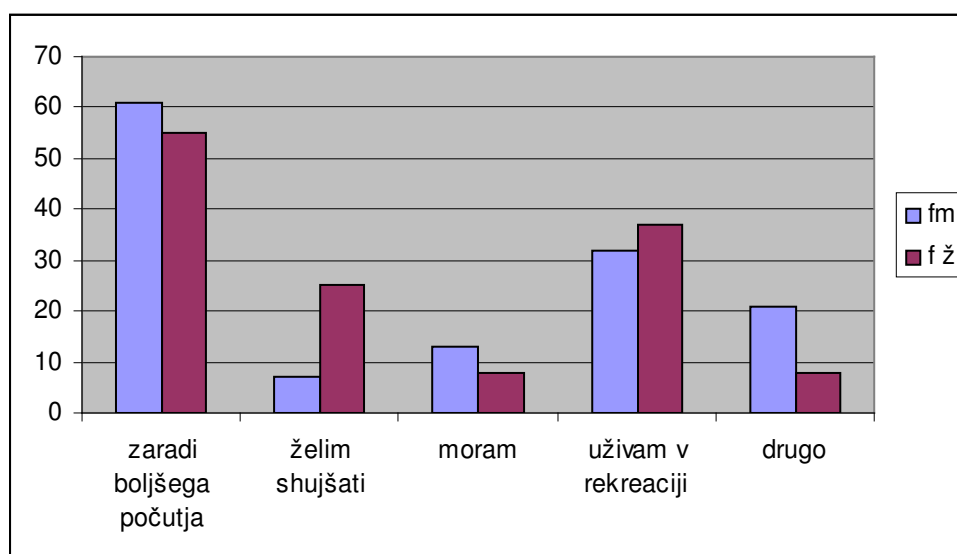
Pri tem vprašanju smo želeli izvedeti, kako pogosto se gibajo devetošolci, kajti športna vzgoja v šoli ne zadostuje za zdrav organizem, ki je v občutljivem obdobju razvoja. Skoraj vsa dekleta se skoraj nikoli ne ukvarjajo s športom. Pri fantih je procent manjši, razlika pa je skorajda neopazna. Fantje se običajno več gibljejo in ukvarjajo s športi. Med devetošolci je premalo športnikov oz. učencev, ki bi se ukvarjali s športno aktivnostjo več kot trikrat na teden vsaj po pol ure. Velika večina se ukvarja s posameznimi športi tudi samo občasno, vendar to ne zadostuje, občasno je lahko pomeni tudi, da vsaka dva meseca odigrajo nogomet. Iz tega lahko ugotovimo, da se zelo veliko devetošolcev premalo ukvarja s športom ali gibanjem

## 11. Zakaj se ukvarjaš z rekreacijo?

Tabela 10: Vzroki za rekreacijo po spolu

	fm	f ž
zaradi boljšega počutja	61	55
želim shujšati	7	25
moram	13	8
uživam v rekreaciji	32	37
drugo	21	8

Graf 13: Vzroki za rekreacijo po spolu



Devetošolci se po večini ukvarjajo s športom, zaradi boljšega počutja. Kar je zelo dobro in oz. skoraj predobro, da bi bilo res. Na srečo se veliko devetošolcev ukvarja s športno aktivnostjo zato, ker jim je v užitek ali zaradi boljšega počutja. Vendar se še vedno najdejo kakšni, ki pa se trudijo, da bi shujšali, čeprav so že suhi in tudi nekaj, ki jih mora. Mogoče jih silijo starši ali kakšen drug dejavnik. Vendar, količinsko, toliko kot se v resnici ukvarjajo s športom ne zadostuje. Devetošolci bi potrebovali več gibanja, še posebej, ker so v teh letih, ko rastejo in je gibanje zelo dobro in zdravo za njihov razvoj skladen.

## 12. Kdaj in kako skrbiš za higieno rok?

Devetošolci, si vsi zelo pogosto umivajo roke, kar je tudi zelo dobro za zdravje. Umivajo si jih: po uporabi stranišča, ko pridejo domov, ko gredo ven, če so božali žival, pred in po jedi, po samozadovoljevanju ter kadar so umazane.

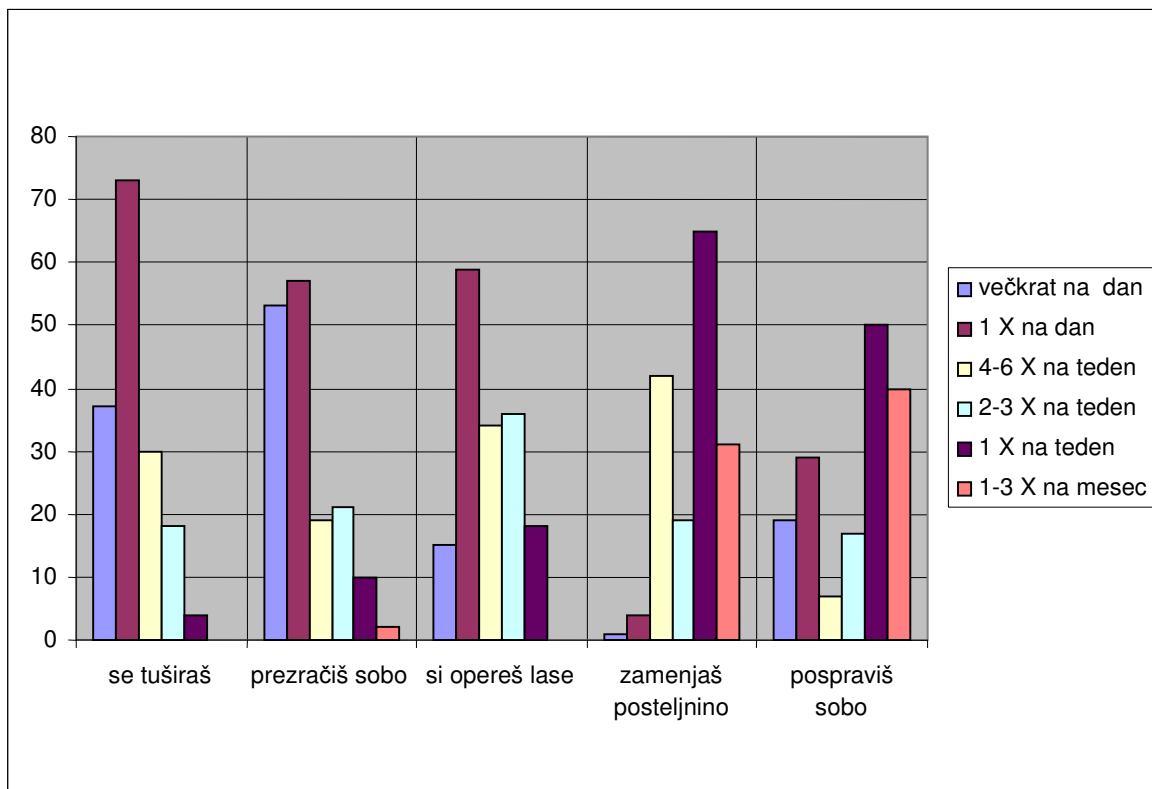
To je zelo dobro, saj imamo zelo veliko bolezni, ki se prenašajo z nečistočo, pomeni preko umazanih rok. Umivajo si jih z milom in vodo oz. tekočim milom in nekateri tudi s kakšno krtačo. Torej devetošolci, si v veliki večini umivajo roke zelo pogosto, kar je zelo dobro.

## 13. Kako pogosto opravljaš naštetih opravila?

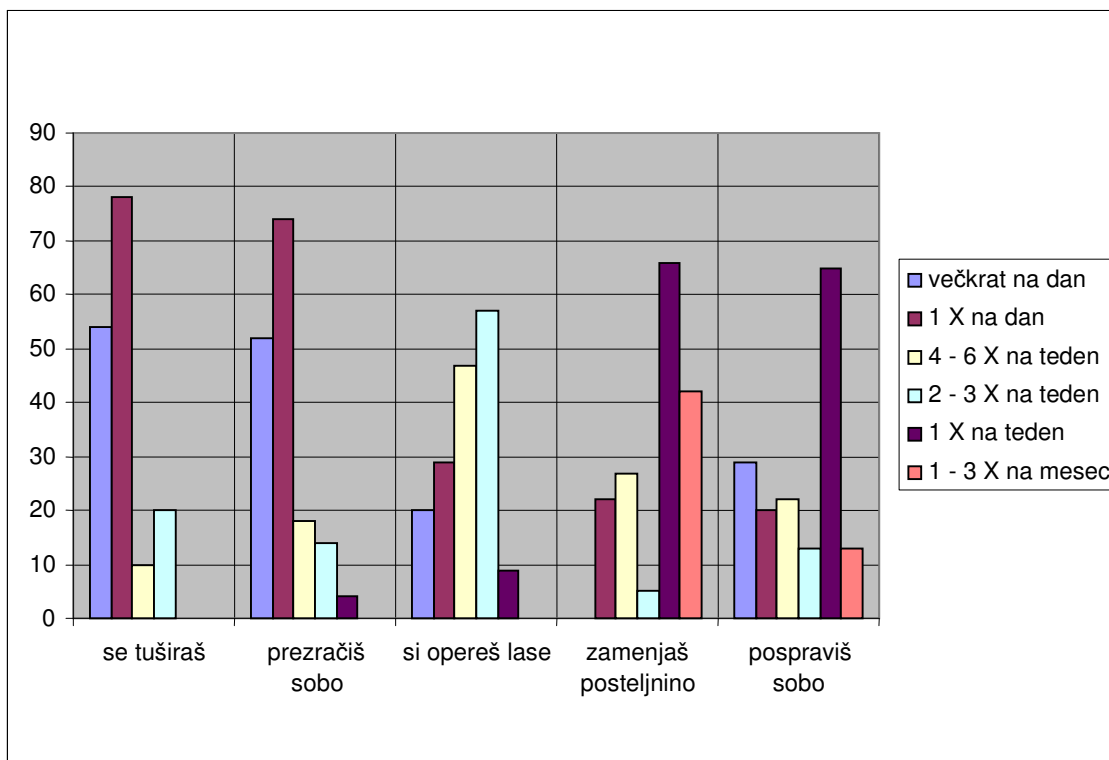
Tabela 11: Pogostost naštetih opravil po spolu.

	večkrat na dan		1 X na dan		4-6 X na teden		2-3 X na teden		1 X na teden		1-3 X na mesec	
	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž
se tuširaš	37	54	73	78	30	10	18	20	4	0	0	0
prezračiš sobo	53	52	57	44	19	18	21	14	10	4	12	0
si opereš lase	15	20	59	29	34	47	36	57	18	9	0	0
zamenjaš posteljnino	1	0	4	22	42	27	19	5	65	66	31	42
pospraviš sobo	19	29	29	20	7	22	17	13	50	65	40	13

Graf 14: Pogostost naštetih opravil za dekleta.



Graf 15: Pogostost naštetih opravil za fante.





#### Tuširanje:

Večina devetošolcev se tušira enkrat dnevno, 39 % fantov in 43 deklet. 17% fantov in 27 % deklet se tušira kar večkrat na dan, 2 % fantov in 6 % deklet pa se tušira štiri do šestkrat tedensko. Ostalih nekaj odstotkov se prha dva ali trikrat tedensko, nihče pa se ne tušira samo enkrat na teden ali samo do trikrat na mesec. Ti podatki kažejo, da se devetošolci zavedajo pomembnosti telesne higiene in zanjo tudi dobro skrbijo.

#### Prezračevanje sobe:

Približno 26 % fantov in 26% deklet večkrat na dan prazrači sobo, 29 % fantov in 39 % deklet prazrači sobo enkrat dnevno. Druga polovica anketiranih prezračuje sobo 4 – 6 krat na teden ali ena do trikrat na teden, enkrat na mesec pa prezračuje manj kot en odstotek anketiranih. Večina devetošolcev se zaveda, da je prezračevanje sobe pomembno za zdravo življenje, saj je v zraku veliko prašnih delcev in odmrlih celic.

#### Umivanje las:

3 % fantov pravi, da si umivajo lase večkrat na dan, medtem ko dekleta tega ne počno. 30 % si lase umivajo enkrat na dan, od deklet pa samo 6 %. Štiri do šestkrat na teden si lase umiva 15 % fantov in 17 % deklet., dva do trikrat na teden pa 16 % fantov in 23 % deklet. Ostali si lase operejo enkrat na teden, nihče pa si ne umiva las samo ena do trikrat mesečno. Pogosto umivanje las poškoduje.

#### Menjavanje posteljnine:

Večina devetošolcev posteljnino zamenja enkrat na teden: 40 % fantov in 41 % deklet. Manj kot en odstotek jo menja večkrat dnevno, manj kot 3 % enkrat dnevno, približno 5 % 4 – 6 krat tedensko, približno 3 % pa 2 – 3 krat tedensko. 19 % fantov in 26 % deklet posteljnino menja ena do trikrat mesečno.

#### Pospravljanje sobe:

Pri pospravljanju sob so dekleta večinoma bolj pridna od fantov. Večkrat na dan pospravi sobo 5,6 % deklet in 5,6 % fantov, enkrat na dan sobo pospravi 12 % fantov in 12 % deklet, 4 – 6 krat na teden 2 % fantov in 7 % deklet, 2 – 3 na teden 4 % fantov in 8 % deklet, enkrat na teden 18 % fantov in 34 % deklet, samo 1 – 3 krat na mesec pa kar 20 % fantov in samo 8 % deklet.

#### 14. Kako skrbiš za higieno v času mesečnega perila? Izpolnijo samo dekleta!

Večina deklet je odgovorila, da se pogosteje prhajo in menjajo spodnje perilo, redno menjajo vložke in / ali tampone, nekaj jih pa še nima mesečnega perila. Podatki, ki smo jih dobili so bili pričakovani.

#### 15. Kaj narediš, da se zaščitiš pred raznimi boleznimi (prehlad, angina, gripa...)?

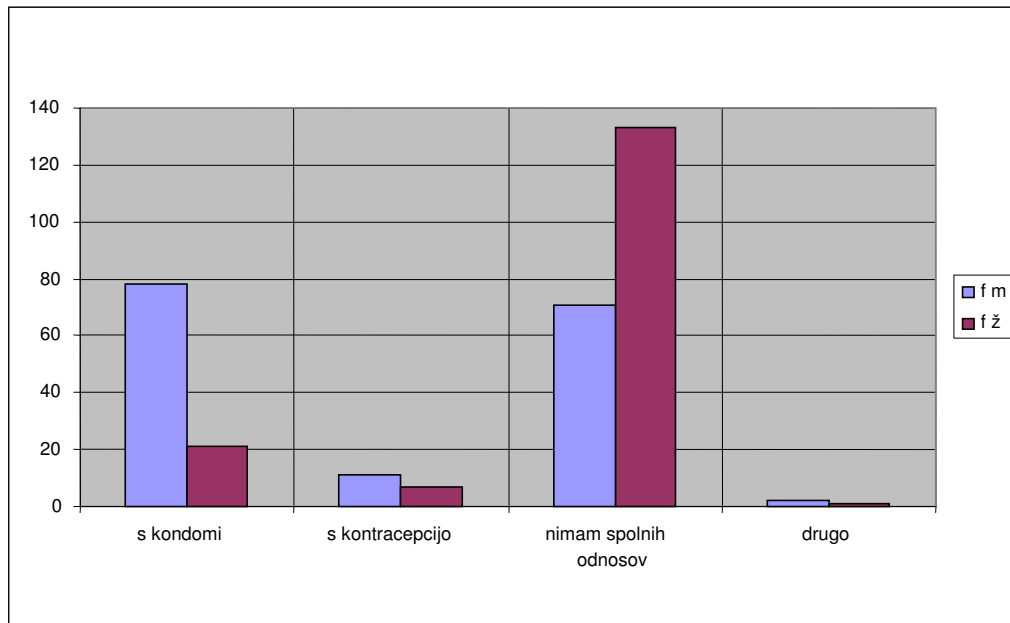
Kar nekaj devetošolcev vprašanja ni razumelo in so pustili prazno. Tisti, ki so odgovorili so večinoma napisali, da se toplo oblačijo, pijejo čaj, se cepijo, ukvarjajo s športom, jedo zdravo hrano in uživajo prehranske dodatke, da bi bolezen preprečili torej se zaščitili pred njo. Nekaj jih je zapisalo, kaj počno, ko že zbolijo. Takrat uživajo več tekočine, predvsem različne čaje, jemljejo predpisana zdravila in počivajo.

#### 16. Kako poskrbiš za zaščito pred spolnimi boleznimi in neželjeno nosečnostjo?

Tabela 12: zaščita pred spolnimi boleznimi in neželjeno nosečnostjo.

	f m	f ž
s kondomi	78	21
s kontracepcijo	11	7
nimam spolnih odnosov	71	133
drugo	2	1

Graf 16: Zaščita pred spolnimi boleznimi in neželeno nosečnostjo po spolu.



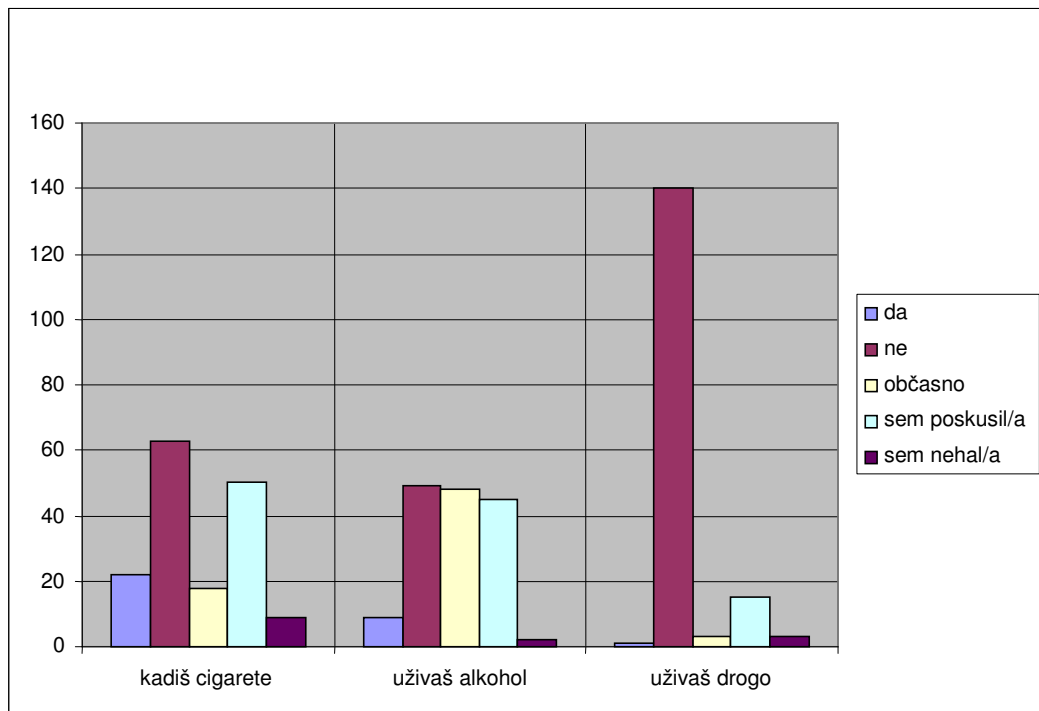
76 % deklet in 32 % fantov še nima spolnih odnosov. 4 % fantov in 4 % deklet se zaščiti s kontracepcijo. Že 36 % fantov uporablja kondome, deklet pa 7 % in le 1 % fantov in deklet se zaščiti z drugimi zaščitnimi sredstvi. Menimo, da so ta leta zgodnja za prve spolne izkušnje, če pa jih že imajo je prav, da se pri tem zaščitijo, kakor so pokazali tudi rezultati.

**17. Ali kadiš cigarete, uživaš alkohol (pivo, vino, žgane pijače...), uživaš drogo (marihuana, hašiš, kokain, ekstazi...)?**

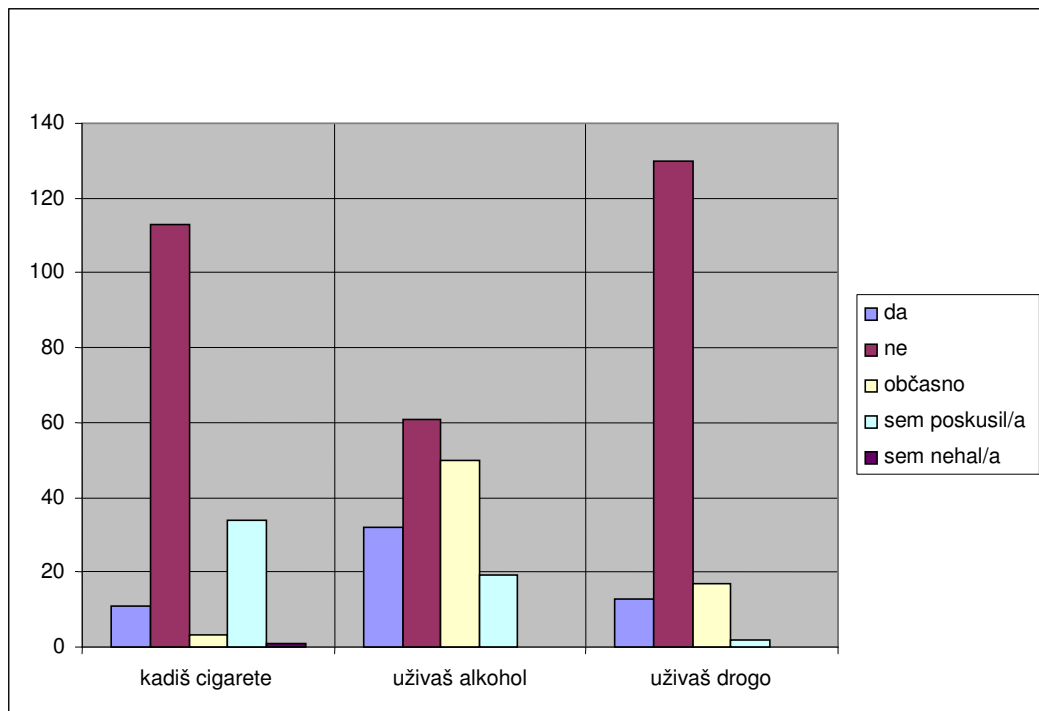
Tabela 13: Uživanje škodljivih substanc po spolu.

	da		ne		občasno		sem poskusil/a		sem nehal/a	
	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž	f m	f ž
kadiš cigarete	11	22	113	63	5	18	34	50	1	9
uživaš alkohol	32	9	61	49	50	48	19	45	0	2
uživaš drogo	13	1	130	140	17	3	2	15	0	3

Graf 17: Uživanje škodljivih substanc za dekleta.



Graf 18: Uživanje škodljivih substanc za fante.



### Kajenje cigaret

7 % fantov in 7 % deklet redno kadi. Dobra polovica fantov in 33 % deklet sploh ne kadi 9 % fantov in 31 % deklet je poskusilo kaditi, 0,6 % fantov in 6 % deklet je nehalo kaditi, 3 % fantov in 9 % deklet pa kadi občasno.

### Pitje alkoholnih pijač

Tretjina fantov in deklet nikoli ne pijejo alkohola, slaba tretjina fantov in deklet pa občasno uživa alkohol. Manj kot 10 % fantov in deklet uživa alkohol pogosteje, dobrih 10 % fantov in slabih 30 % deklet pa je poskusilo alkohol. Manj kot en odstotek fantov in deklet je nehalo piti alkohol.

### Uživanje drog

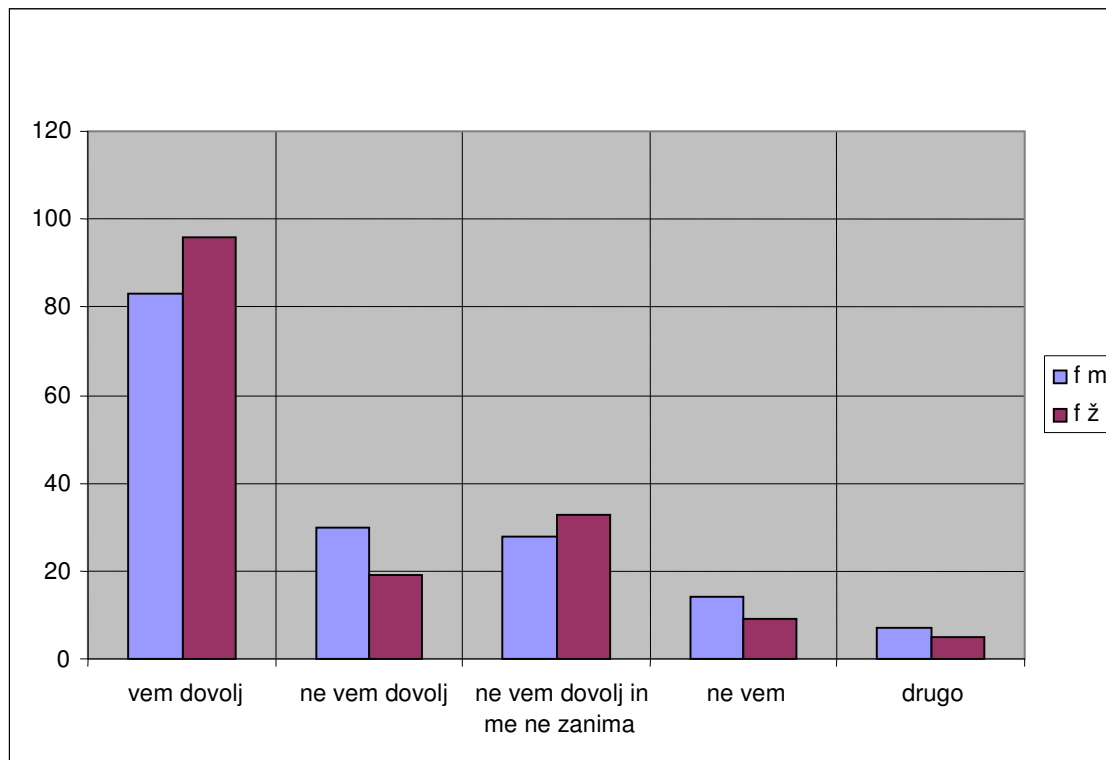
Na srečo zelo malo devetošolcev uživa droge, samo 3 % fantov in manj kot 1 % deklet. 6 % fantov in 1 % deklet je droge že poskusilo, prav toliko odstotkov jih droge uživa občasno, slaba 2 % deklet pa je nehalo uživati droge. Vsi ostali po drogah niso posegli. Vendar smo mnenja, da je zelo zgodnje uživanje drog med mladimi, tudi če ni množično, zelo nevarno in zaskrbljujoče.

## 18. Ali meniš, da veš dovolj o zdravem načinu življenja?

Tabela 14: Vedenje o zdravem načinu življenja po spolu.

	f m	f ž
vem dovolj	83	96
ne vem dovolj	30	19
ne vem dovolj in me ne zanima	28	33
ne vem	14	9
drugo	7	5

Graf 19: Vedenje o zdravem načinu življenja po spolu.



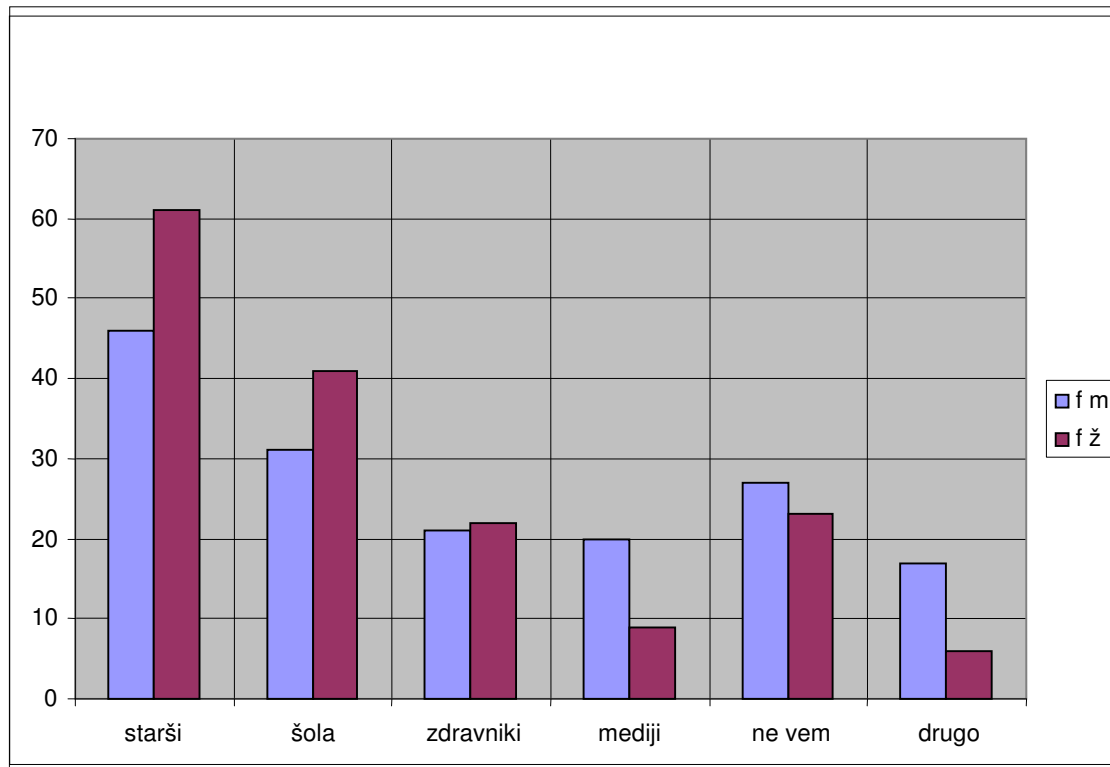
Približno polovica fantov in deklet misli, da ve dovolj o zdravem načinu življenja. Približno 10 % fantov in deklet misli, da ne vedo dovolj, toliko jih misli tudi, da ne vedo dovolj in jih ne zanima zdrav način življenja, približno 5 % jih ne ve dovolj, približno 4 % pa mislijo na kaj drugega.

### 19. Kdo bi te moral po tvojem mnenju poučiti o zdravem načinu življenja?

Tabela 15: Vir informacij o zdravem načinu življenja po spolu.

	f m	f ž
starši	56	66
šola	34	41
zdravniki	21	22
mediji	20	9
ne vem	27	23
drugo	17	6

Graf 20: Vir informacij o zdravem načinu življenja po spolu.



Približno 40 % anketiranih meni, da so za to odgovorni starši, okoli 20 % jih meni da bi jih to morali poučiti v šoli, dobrih 12 % meni, da bi se o tem morali poučiti pri zdravniku. 12 % fantov in 6 % deklet meni, da bi morali o tem izvedeti iz medijev, približno 15 % na to vprašanje ni vedelo odgovora, ostali pa mislijo, da so za to odgovorni drugi. Ugotovimo lahko, da so osnovno znanje in navade na prvem mestu odvisne od družine.

## 10 ZAKLJUČEK

Predmet našega raziskovanja je povezan z vse pogostejšim vprašanjem, ki si ga postavlja sodobna družba, in sicer ali zdravo živimo in v kolikšni meri? Ob zaključku raziskovalne naloge smo ugotovili, da se mladostniki zavedajo pomena zdrave prehrane, vendar se tega večinoma ne držijo – nimajo uravnotežene in redne prehrane. Večinoma ne zajtrkujejo vsak dan, čeprav je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, med obroki pa uživajo slaščice in mašila namesto sadja, jogurtov ... Redko jedo ribe in rdeče meso – povprečno nekajkrat na mesec, veliko pa jih tudi sadja in zelenjave ne zaužije vsaj enkrat na dan. Vzroki za tak način prehranjevanja imajo korenine v današnjem hitrem tempu življenja – zjutraj in pred poukom ne utegnejo zajtrkovati, pogosto si tudi starši ne morejo vzeti časa, da bi pripravili primerno kosilo, zato se mladi zatekajo k hitri prehrani, ki vsebuje veliko maščob. Ali najstniki vemo, kaj jemo? Ali je tisto, kar jemo, zdravo? Hrana naj ne bo enolična, torej naj se enaka živila ne pojavljajo v enem obroku prav tako pa tudi ne v vseh dnevnih obrokih. Tudi prehrana v šolah in javnih kuhinjah ni najbolj zdrava – logično je, da na krajih, kjer je treba kuhati za veliko ljudi, kuharji nimajo časa za pripravo zdravih in naravnih jedi, torej se zatekajo k hitrejšim rešitvam. Tudi higiena hrane ni najboljša, kljub temu pa vse več mladih je v šoli in drugih javnih kuhinjah. Zanimivo je, da je prav toliko devetošolcev, ki imajo prekomerno težo, kot je tistih s premajhno težo. Čeprav dan-danes vse bolj skrbimo za svoj videz, je pri nas vedno več ameriškega načina življenja, posledično tudi vedno več predebelih najstnikov. Ali se lahko temu izognemo? Ali bo pri nas čez nekaj desetletij populacija debelih najstnikov še narasla?

Če bi želeli živeti zdravo, bi se morali tudi več gibati – ne samo občasno in v šoli, ampak vsaj dvakrat na teden po uro in pol. Šport in rekreacija sta pomembna dejavnika, da razgibamo naše telo. Redna telesna aktivnost bi morala biti sestavni del našega življenja. Zmerna telesna vadba naj bo del našega življenja skozi vse leto, le na ta način bomo omejili dejavnike tveganja in izbrali poti za bogatejše in bolj kakovostno življenje. Fantje se sicer več ukvarjajo s športom, čeprav tudi med njimi ni toliko športnikov, kot bi jih lahko bilo.

Za higieno devetošolci skrbijo zadovoljivo, najmanj jim je pri srcu pospravljanje sobe. Opazili smo, da se dekleta pogosteje prhajo, fantje si pa bolj redno umivajo lase. Devetošolci si redno umivajo roke, menjajo posteljnino in prezračujejo sobo, kar nas je prijetno presenetilo. Posebno dekleta zelo dobro skrbijo za čistočo, fantje pa so jim v tem zelo podobni. Zaskrbljujoči pa so podatki, da vse več mladostnikov sega po raznih drogah – redko sicer po prepovedanih drogah,



pogosto pa po cigaretah, skoraj vsak mladostnik pa uživa alkohol občasno ali pa ga je vsaj poskusil. Na eni strani imamo torej trditve, da se nezdravo prehranjujemo zaradi prehitrega ritma življenja, po drugi strani pa pravijo, da mladi posegajo po drogah, ker nimajo drugih načinov za izkoriščanje prostega časa. Ali je rešitev izgradnja objektov, kjer bodo lahko mladi koristno preživljali prosti čas, se družili in razgibali?

Izvedba ankete je bila na splošno zelo uspešna, čeprav so bili nekateri anketirani devetošolci neresni – dosti anket smo morali zaradi neresnih odgovorov izključiti.

Informacije o zdravem načinu življenja so priporočila, kako ohraniti vsestransko zdravje. Živeti popolnoma zdravo je danes zelo težko. Vendar karkoli naredimo in spremenimo v svojem načinu življenja za zdravje, naredimo zase in za svoje dobro počutje. Stres lahko obvladamo na različne načine, nikakor pa ne smemo dopustiti, da nas okoliščine premetavajo kot barko na razburkanem morju. Človek, ki ne nadzoruje svojega življenja in ne obvlada vpliva okolice, bo prej ali slej zbolel.

## 11 VIRI IN LITERATURA

### LITERATURA:

1. Nemško prehransko društvo (DGE), Avstrijsko prehransko društvo (OGE), Švicarsko prehransko društvo za raziskovanje prehrane (SGE) in Švicarsko druženje za prehrano
2. Izbrana poglavja iz pediatrije. Ljubljana. Medicinska fakulteta, Katedra za pediatrijo, 1992
3. Sattilaro, A.: Živeti zdravo. Beograd. Rad. 1989
4. Konte, B.: Zdravo življenje: Kako ohranimo zdravje in telesno sposobnost v vseh življenjskih obdobjih. Ljubljana. Mladinska knjiga. 1983
5. Stoppard, M.: Čas deklišтва. Ljubljana, Državna založba Slovenije. 1989
6. Jaffe, Dennis T: Kaj lahko sami storimo za svoje zdravje. Ljubljana. Mladinska knjiga. 1991
7. Pandal Žalek, M.: Aktivno življenje, zdravo življenje. Maribor. Ratis. 2004
8. Gabrijelčič Blenkus M., Prehrana za mladostnike- zakaj pa ne?, Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. 2004
9. Mindell, E.: Vitaminska biblija: Kako lahko pravi vitamini in hranilni pripravki spremenijo vaše življenje. Ljubljana. Mladinska knjiga. 1991
10. Schustar, G.: Ej, punca!. Ljubljana. Učila Internacional, 2002
11. Naik, A: Naj zdravstveni priročnik za dekleta. Ljubljana. Educy. 2002
12. Omahle, M.: Zdrava prehrana. Ljubljana. Are. 1991
13. Hubgad, J: Zdravo kombiniranje hrane. Ljubljana. Mladinska knjiga. 2000
14. Maučec Zakotnik, J.:Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije : rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije (z zdravjem povezan vedenjski slog).Ljubljana. Cindi. 2004
15. Maučec Zakotnik, J.:Uravnavanje telesne teže: priročnik za zdravstvene delavce. Ljubljana. Cindi. 2002
16. Naša žena: /Otrok in droga/, oktober1996

17. Otrok in družina: / Droga iz vtičnice /, oktober 1996, št. 10

INTERNETNE STRANI:

- 1 - Povzeto po <http://trendi.siol.net>.
- 2 - <http://www.med.over.net/>
- 3 - <http://kidshealth.org/teen/>
- 4 – raziskava, objavljena na strani <http://www.med.over.net/>
- 5 – [www.konoplja.org](http://www.konoplja.org)
6. -<http://www.cilizadelo.si/default-30300.html>
7. -[http://www.zzv-ce.si/dobro\\_je\\_vedeti/teden\\_mobilnosti.php](http://www.zzv-ce.si/dobro_je_vedeti/teden_mobilnosti.php)

## 12 PRILOGA

### ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljen devetošolec, devetošolka!

Smo mladi raziskovalci iz III. OŠ Celje. Raziskujemo, kako zdravo živijo celjski devetošolci. Prosimo te, da nam pomagaš pri izdelavi raziskovalne naloge s tem, da v celoti izpolniš to anonimno anketo.

SPOL: M (obkroži) Ž VIŠINA: \_\_\_\_\_ cm TEŽA: \_\_\_\_\_ kg

1. Katere obroke uživaš in kako pogosto? Označi s križcem.

	vsak dan	med tednom	ob vikendih	nikoli
zajtrk				
dop. malica				
kosilo				
pop. malica				
večerja				

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

	doma	šola	drugje (sorodniki, javna kuhinja...)
zajtrk			
dop. malica			
kosilo			
pop. malica			
večerja			

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

- a) kuhamo tisto, kar vsi radi jemo
- b) jemo tisto, kar je zdravo
- c) zanjo se odločijo starši
- d) drugo \_\_\_\_\_

4. Če ne uživata mesa, zakaj ne? Obkroži.

- a) živali se mi smilijo
- b) sploh ne maram mesa
- c) tudi moji prijatelji ne jedo mesa
- d) drugo \_\_\_\_\_

5. Ali uživata prehranske dodatke (vitamini, minerali, aloja, noni...)? Obkroži.

DA NE

Če si odgovoril z DA, zapiši katere in zakaj?

\_\_\_\_\_

6. V spodnjo preglednico vpiši, kako pogosto ješ navedeno živilo. Označi s križcem.

	večkrat na dan	1 X na dan	4-6 X na teden	2-3 X na teden	1 X na teden	1-3 X na mesec	nikoli
sveže sadje							
sveža zelenjava							
stročnice (fižol, grah, soja...)							
kuhana zelenjava (ne krompir)							
krompir							
riž							
testenine							
kruh, kosmiči							
mleko in mlečni izdelki							
jajca							
rdeče meso (svinjina, govedina)							
perutnina (piščanec, puran)							
ribe							

7. Kakšna je po tvojem mnenju zdrava prehrana?

Naštete skupine živil razvrsti od 1-8 tako, da boš z 8 označil živila, ki jih moramo zaužiti največ in z 1 živila, ki naj bi jih zaužili najmanj.

	mleko in mlečni izdelki (jogurt, sir, skuta...)
	zelenjava
	sadje
	škrobna živila (kruh, testenine, krompir...)
	beljakovine (meso, fižol, soja....)
	maščobe (olje, mast, maslo...)
	slasčice (tortice, čokolada, napolitanke...)
	tekočina

8. Kolikokrat na teden uživaš našteta živila in kakšen je njihov pomen v zdravi prehrani? Vpiši.

	tedensko uživanje	pomembnost v zdravi prehrani
čips ali pomfri		
mini pica, sendvič		
pecivo (krof, rogljič, štručka...)		
slaščice (Frutabela, Bounty, Mars...)		
hot-dog		
hamburger		

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

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

10. S katero vrsto rekreacije se ukvarjaš in kako pogosto? (Pri odgovoru ne upoštevaš dejavnosti pri športni vzgoji.) Označi s križcem.

	2X na dan	1-2X na teden	3-4X na teden	5-6X na teden	občasno	nikoli
košarka						
nogomet						
odbojka						
plavanje						
borilni športi						
ples						
sprostitutvene tehnike						
drugo _____						

11. Zakaj se ukvarjaš z rekreacijo? Obkroži.

- a) zaradi boljšega počutja
- b) želim shujšati
- c) moram
- c) uživam v rekreaciji
- d) drugo \_\_\_\_\_

12. Kdaj in kako skrbiš za higieno rok?

\_\_\_\_\_

13. Kako pogosto opravljaš našteta opravila? Označi s križcem.

	večkrat na dan	1 X na dan	4-6 X na teden	2-3 X na teden	1 X na teden	1-3 X na mesec
se tuširaš						
prezračiš sobo						
si opereš lase						
zamenjaš posteljnino						
pospraviš sobo						

14. Kako skrbiš za higieno v času mesečnega perila? Izpolnijo samo dekleta!

---

15. Kaj narediš, da se zaščitiš pred različnimi boleznimi (prehlad, angina, gripa...)?

---

16. Kako poskrbiš za zaščito pred spolnimi boleznimi in neželeno nosečnostjo? Obkroži.

- a) s kondomi
- b) s kontracepcijo
- c) nimam spolnih odnosov
- d) drugo \_\_\_\_\_

17. Ali ... (ustrezno izpolni tabelo)?

	da	ne	občasno	sem poskusil/a	sem nehal/a
kadiš cigarete					
uživaš alkohol (pivo, vino, žgane pijače...)					
uživaš drogo (marihuana, hašiš, kokain, ekstazi...)					

18. Ali meniš, da veš dovolj o zdravem načinu življenja? Obkroži.

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

19. Kdo bi te moral po tvojem mnenju poučiti o zdravem načinu življenja? Obkroži.

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

HVALA ZA TVOJE SODELOVANJE!

