

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA

ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN



Avtorji:

Matic Arnčnik
Matic Galuf
Žan Luka Umek

Mentorica: Maruša Zorko,
prof. razrednega pouka

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2008

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE.....	2
POVZETEK.....	3
1 UVOD.....	4
1.1 TEORETSKE ZASNOVE.....	4
1.1.1 JABOLKO SKOZI ČAS IN PROSTOR.....	4
1.1.2 JABOLKO IN NJEGOV POMEN V ZDRAVSTVU.....	5
1.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	10
1.1 HIPOTEZE.....	10
1.2 OPIS RAZISKOVALNIH METOD.....	11
1.2.1 Metoda dela z viri in literaturo.....	11
1.2.2 Metoda anketiranja.....	11
1.2.3 Akcijska raziskava.....	12
1.2.4 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija.....	12
2 OSREDNJI DEL NALOGE.....	13
2.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA.....	13
2.1.1 Analiza anketnega vprašalnika.....	13
2.1.2 Analiza akcijske raziskave.....	16
3 DISKUSIJA.....	18
4 ZAKLJUČEK.....	20
5 LITERATURA IN VIRI.....	21
5.1 LITERATURA.....	21
5.2 SPLETNI NASLOVI.....	21
6 PRILOGA.....	22

POVZETEK

Jabolko je sadež, o katerem danes veliko govorimo. Predvsem poudarjamo njegove zdravilne vrednosti, ne gre pa zanemariti tudi njegovega odličnega okusa, čeprav je slednje prepuščeno posamezniku.

Na Osnovni šoli Hudinja učence se nenehno seznanjamo s pozitivnimi učinki uživanja jabolk, saj imamo jabolka na razpolago ves čas in v neomejenih količinah skozi vse leto.

V raziskovalni nalogi nas je zanimalo, ali učenci 9. razredov pogosteje uživajo jabolka kot učenci 3. razredov osnovne šole. Ugotovili smo, da učenci 3. razredov poznajo več pozitivnih učinkov jabolk kot učenci 9. razredov, pa tudi pojedjo jih več. Poleg tega nas je zanimalo, koliko zdravilnih učinkov jabolk poznajo eni in drugi. To smo preverjali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga razdelili med učence teh razredov. Zanimalo nas je tudi, če obstajajo razlike v številu zaužitih jabolk glede na spol, kar smo raziskali z akcijsko raziskavo, katero smo izvedli na Osnovni šoli Hudinja in je potekala en mesec. Raziskava je pokazala, da več jabolk pojedjo dečki.

1 UVOD

Ljudje se premalo zavedamo dolgoročnega pomena ustrezne prehrane pri ohranjanju posameznikovega zdravja. Običajno se šele ob pojavu bolezni, ki nastane zaradi neravnovesja v telesu, zatečemo k zdravi prehrani. Uživanje zelenjave in sadja predstavlja osnovo za zdravje, saj omenjena živila vsebujejo vitamine in minerale, ki jih telo potrebuje za obrambo pred najrazličnejšimi »vsiljivci« iz zunanjega okolja. Zakaj ne bi torej začeli s staro modrostjo, ki pravi: ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN...

1.1 TEORETSKE ZASNOVE

1.1.1 JABOLKO SKOZI ČAS IN PROSTOR

Čeprav ni posebej imenovano v Bibliji, nosi jabolko pečat prepovedanega sadeža z drevesa spoznanja na rajskem vrtu. Izvira že iz pradavnine, svoje korenine pa ima na Kavkazu, od koder so se naši predniki selili v Evropo, Perzijo, Afganistan in Indijo.

Najstarejši zapisan recept z jabolki izhaja iz 3. stoletja, ki ga je zapisal gurman Apicius.

Tudi Newton je odkril zakon težnosti s pomočjo jabolka, ki je padalo z drevesa.³

Jabolko velja za sadež, ki ohranja mladost, je simbol obnavljanja in večne svežine. Aleksander Veliki naj bi med iskanjem vode življenja v Indiji našel jabolka, zaradi katerih so duhovni živali tudi do 400 let. Celó v skandinavski mitologiji ima jabolko enak pomen – bogovi jedó jabolka in so mladi vse do konca sedanjega kozmičnega ciklusa.²

Jabolko je tudi simbol ljubezni in sonca, zapisano in upodobljeno v mnogih legendah. Svoj prepod je jabolko doživelo v 15. stoletju v Italiji, ko je

izgubilo religiozen pomen. Pričeli so ga pripravljati s sladkorjem, po letu 1800 pa je postalo kulinarčna posebnost v Franciji in Angliji.

V Ameriki so posadili prvo jablano leta 1625, vendar je jabolko še danes pogosteje na evropskem jedilniku (študije kažejo, da Američani pojedjo v povprečju le eno jabolko na teden).

Za Slovence je jabolko pomembno že od nekdaj. Jablana je namreč pri nas najvažnejša sadna vrsta, saj njen delež predstavlja približno 65% vsega pridelanega sadja v Sloveniji. Jablane so se iz Azije k nam razširile že pred več kot 1000 leti.³

1.1.2 JABOLKO IN NJEGOV POMEN V ZDRAVSTVU

Jabolko velja za enega izmed najbolj zdravih sadežev, saj daje človeku vitalnost in mladost, znižuje povišan holesterol in uravnava maščobe in sladkor v krvi. Je antioksidant in poskrbi, da človek ne »zarjavi«, je bogat z borom za čvrste kosti in kajpak poteši še tako hudo lakoto. Jabolko je s svojim razmerjem med vitamini, minerali, balasti in vodo ravno pravšnje za človekove vsakdanje potrebe.

Sveži plodovi jabolka in njihove zdravilne vrednosti

- 🍏 **Voda** v plodovih ima visoko higiensko vrednost in nas odžeja, sladkorji pa so odličen vir energije.
- 🍏 **Celuloza** krepi črevesne stene, pektini pa pomagajo pri zaščiti pred arteriosklerozo in kapjo (infarkt).
- 🍏 **Tanini** preprečujejo driske.
- 🍏 **Mineralne snovi** so zelo pomembne v prebavi in skupaj z organskimi kislinami regulirajo pH reakcijo krvi.

- 🍏 **Kalij in natrij** sta pomembna za bilanco vode v organizmu in normalno delovanje živčnega sistema in krvnega obtoka.
- 🍏 Plod jabolka je sorazmerno bogat s kalijem in pomaga pri nižanju krvnega tlaka.
- 🍏 Jabolka in jabolčni sok vežejo in odstranjujejo toksine iz človeškega organizma.
- 🍏 **Vitamini in encimi** imajo pomembno vlogo v dietni prehrani.
- 🍏 Jabolko se zelo priporoča **sladkornim bolnikom**.⁴

Vse, kar velja za sveža jabolka, pa velja tudi za jabolčne izdelke.

Zaradi zaščitnih snovi lahko z rednim uživanjem sadja in zelenjave torej:

- 🍏 uravnavamo raven holesterola in maščob v krvi;
- 🍏 krepimo imunski sistem, srce in ožilje;
- 🍏 varujemo organizem pred nastankom raka v ustih, žrelu, grlu, želodcu, debelem črevesju ...;
- 🍏 uravnavamo količino sladkorja v krvi;
- 🍏 čistimo prebavila in izboljšamo prebavo;
- 🍏 uravnavamo telesno težo;
- 🍏 krepimo dlesni in ščitimo zobovje.⁵

Jabolko – najboljša preventiva (nekaj nasvetov iz »domače« lekarne)

- 🍏 Za boljše delovanje srca (trikrat dnevno pijemo svež jabolčni sok pol ure pred jedjo ali uro po jedi).
- 🍏 Za hujšanje (zjutraj, na tešče, spijemo kozarec vode, v katero zamešamo žličko ali dve jabolčnega kisa (to počnemo vsaj mesec dni; jemo čimveč svežih jabolk med obroki – pijemo nesladkan čaj iz jabolčnih olupkov (še

bolje učinkuje, če dodamo še brezovo listje) in čaj iz pomarančne lupine ali bezgovega cvetja).

- 🍏 Proti kašlju in bolečinam v prsih (dlje časa jemo pečena kisljabolka).
- 🍏 Za utrjevanje dlesni (vsak dan pojemo eno do dve neolupljeni jabolki).
- 🍏 Za boljšo prebavo (jemo pečena ali kuhana jabolka ali jabolčni kompot).
- 🍏 Za boljše spanje, za pomirjanje in proti depresiji (večkrat dnevno pijemo svež jabolčni sok z medom; jemo solato iz jabolk in banan, ki jo prelijemo z medom in limoninim ali pomarančnim svežim sokom; pijemo čaj iz jabolčnih olupkov; pred spanjem si pripravimo kopel z dvema litroma dobrega domačega jabolčnega kisa, ki ji po možnosti dodamo še en liter čaja iz brinovitih jagod).
- 🍏 Zdravljenje ožuljenih ali razjedenih delov kože (naribamo primerno količino svežih, dobrih jabolk, kanemo v zmes nekaj kapljic svežega limoninega ali pomarančnega soka in morda še olja (npr. olivno ali mandljevo olje), vse skupaj zmešamo in napravimo oblogo, ki jo prekrijemo z vato, gazo ali bombažno krpo (npr. plenico) in vse pustimo delovati približno pol ure ali tudi več, potem pa kožo umijemo s kamiličnim čajem, v katerega smo kanili kapljico limoninega soka (s kamiličnim čajem smo si kožo predhodno tudi očistili).
- 🍏 Za dobro prekrvavitev lasišča in proti izpadanju las (jabolka kuhamo kakor za kompot, le z manjšo količino vode, dodamo čaj (ali še bolje svež sok) iz brezovitih listov in z dobljeno zmesjo natiramo in masiramo lasišče ter pustimo delovati vsaj uro).
- 🍏 Proti revmatskim bolečinam v sklepih (čez noč obložimo obolela mesta s platnenimi krpami, namočenimi v jabolčni kis, ki jih rahlo ožmemo; pričvrstimo jih s suhimi flanelnimi ali volnenimi povoji).
- 🍏 Za blažitev posledic opeklin (jabolka skuhamo na mleku in zmes polagamo na prizadete dele kože; čez položimo platnene krpe in oblogo (previdno) menjamo).
- 🍏 Proti vnetju ledvic (vsak dan spijemo po 2–4 žličke jabolčnega kisa, razredčenega v kozarcu vode).
- 🍏 Proti mozoljem (s čistim jabolčnim kisom navlažimo vsak mozoljček ali ranico 5–6-krat dnevno, pa bodo izginili v 2–5 dneh).

- 🍏 Za krepitev odpornosti in za boljšo koncentracijo (vsak dan pol ure pred zajtrkom ali kosilom spijemo kozarec vode, v katerega zamešamo košček kvasa, žličko ali dve medu in 1–2 žlički jabolčnega kisa).
- 🍏 Za pomoč pri hujšanju – jabolčni dan (*zajtrk*: kozarec jabolčnega soka iz svežih jabolk, kateremu dodamo sok polovice limone; *kosilo*: čaj iz jabolčnih olupkov, oslajen z medom; *večerja*: tri kuhana ali pečena jabolka, oslajena z medom ali javorjevim sirupom). ⁶

Sestava jabolka

Jabolko je brez maščob, holesterola in natrija. Eno srednje veliko jabolko (težko 150 gramov) vsebuje:

- 🍏 80 kcal = 336 kJ energije;
- 🍏 22 g ogljikovih hidratov; od tega okoli 5 g dietnih vlaknin in 16 g sladkorjev;
- 🍏 170 mg kalija, kalcij, fosfor, železo;
- 🍏 vitamin C, vitamin A, malo vitaminov B kompleksa

Količina sladkorja je odvisna od sorte jabolk in zrelosti ter se giblje v razmerju od 9 do 51%.

60% sladkorja predstavlja fruktoza ali sadni sladkor, 25% glukoza in 15% saharoza ali jedilni sladkor.

Vsebnost vitaminov se zmanjšuje proti peščiču, največ vitaminov je v zunanji plasti jabolka (lupina vsebuje kar 5-krat več vitamina A kot meso jabolka). Jabolko je odličen vir dietnih vlaknin, večinoma topnih, ki jih imenujemo pektini. Že daljnega leta 1960 so ugotovili, da pektin uspešno znižuje nivo holesterola v krvi. Prehrana, bogata z jabolki, izboljšuje razmerje v prid dobremu holesterolu, ki ima zaščitno funkcijo v telesu (HDL holesterol), znižuje pa količino slabega holesterola (LDL holesterol). Netopne vlaknine pospešujejo prebavo. Poleg pektina vsebuje jabolko flavonoide – spojine, ki preprečujejo oksidacijo. Glede na količino flavonoidov, ki jih vsebujejo različne vrste sadja, kraljuje jabolko na prvem mestu. V zadnjih

letih so deležni velike pozornosti, saj jim pripisujejo zasluge pri preprečevanju bolezni srca in ožilja. Antioksidacijsko delujejo tudi fitokemikalije, fenolne spojine in flavonoidi, predvsem kvercetin. Flavonoidi v jabolku zmanjšujejo nevarnost pljučnega raka, fitokemikalije iz jabolčne lupine pa raka na črevesju. Tanini s svojimi antiadhezijskimi lastnostmi varujejo zobe in dlesni, saj preprečujejo zlepljanje bakterij in s tem nastanek zobnih oblog.⁷

² http://www.meja.si/data/o_jabolku.html

³ http://www.fit-on.net/index.asp?tn=fit_articles_sub&cn=103808&c=4502

⁴ <http://www2.arnes.si/~ssmbkmeh1s/dejavnosti/jabolko.htm>

⁵ http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/november2001/jabolko.php

⁶ <http://www.moje-zdravje.com/slo/ZdravjeIzNarave/Jabolka/>

⁷ <http://www.zdravje.si/zanimivosti.asp?ID=317>

1.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Namen naše naloge je bil raziskati, v kolikšni meri oziroma če sploh učenci poznajo zdravilne učinke jabolka in v kakšni meri se le-tega sadeža poslužujejo. Zanimalo nas je, ali obstajajo odstopanja v meri uživanja med učenci razredne stopnje in učenci predmetne stopnje ter glede na spol. Znotraj teh vprašanja smo v času raziskovanja zasledovali cilj, ki nam je dal odgovor na naslednja vprašanja:

- 🍏 Ali učenci 9. razreda bolje poznajo zdravilne učinke jabolka kot učenci 3. razreda?
- 🍏 Ali učenci 9. razreda pogosteje jedo jabolka kot učenci 3. razreda?
- 🍏 V katerem delu dneva učencem jabolka najbolj teknejo?
- 🍏 Ali pojedjo več jabolk učenci prve triade ali učenci tretje triade?
- 🍏 Ali pojedjo več jabolk deklice ali dečki?

1.1 HIPOTEZE

1. Starejši učenci bolje (9. razred devetletke) poznajo zdravilne učinke jabolk kot mlajši učenci (3. razred devetletke).
2. Učenci 9. razreda jedo jabolka pogosteje kot učenci 3. razreda.
3. Učencem jabolka najbolj teknejo v dopoldanskem času.
4. Učenci prve triade pojedjo dosti manj jabolk kot učenci tretje triade.
5. Deklice uživajo jabolka bolj pogosto kot fantje.

1.2 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

1.2.1 Metoda dela z viri in literaturo

Za pridobitev osnovnega znanja iz našega predmetnega področja raziskave smo zbrali primerno literaturo, ki smo jo poiskali v Osrednji knjižnici Celje, na Oddelku za otroke, Oddelku za odrasle, pa tudi v naši šolski knjižnici. Pomoč smo poiskali tudi na medmrežju, kjer je bilo o naši temi ogromno napisanega, zato smo veliko informacij črpali kar iz internetnih strani.

1.2.2 Metoda anketiranja

Z metodo anketiranja smo si pomagali pri empiričnem delu naše raziskave. Anketni vprašalnik smo razdelili med učence 3. in 9. razredov devetletne naše in druge osnovne šole.

Podatke smo pridobili z vprašalnikom, ki je kombinacija zaprtega in odprtega tipa anketnih vprašanj.

Objektivnost vprašalnika smo zagotovili z natančnimi in nedvoumnimi navodili ter načinom izpolnjevanja. Anketiranje je potekalo anonimno.

V raziskavo smo vključili učence štirih tretjih in štirih devetih (3. a in 3. b ter 9. a in 9. b) razredov devetletne Osnovne šole Hudinja in I. osnovne šole. V raziskavi je sodelovalo 90 učencev, prve in 54 učencev druge osnovne šole, skupno torej 144 učencev, od tega 76 učencev tretjih razredov in 68 učencev devetih razredov.

1.2.3 Akcijska raziskava

V okviru akcijske raziskave smo ugotavljali, koliko jabolk pojedó učenci Osnovne šole Hudinja v enem mesecu. Vsakodnevno smo zbirali podatke o tem, koliko jabolk na dan pojedó deklice in koliko dečki. V raziskavo smo vključili učence prve in tretje triade, saj nas je zanimalo tudi, ali se bodo pojavile razlike glede na starost učencev.

V tej fazi raziskovanja smo v raziskavo vključili vse (od 1. do 3. razreda in od 7. do 9. razreda – skupno 288 učencev) učence devetletne Osnovne šole Hudinja.

1.2.4 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija

Po zbranih anketnih vprašalnikih smo jih pregledali in analizirali. Grupirali smo jih glede na razred ter podatke razvrstili v preglednice, s pomočjo katerih smo oblikovali grafe s pomembnimi podatki za našo raziskavo. Pri tem smo si pomagali z osebnim računalnikom in programoma Microsoft Word 2003 in Microsoft Excel 2004. Zbrane podatke smo interpretirali in podali splošne ugotovitve, s katerimi smo ovrgli oziroma potrdili postavljene hipoteze.

2 OSREDNJI DEL NALOGE

2.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

2.1.1 Analiza anketnega vprašalnika

1. Katere oziroma koliko zdravilnih učinkov jabolka poznaš?

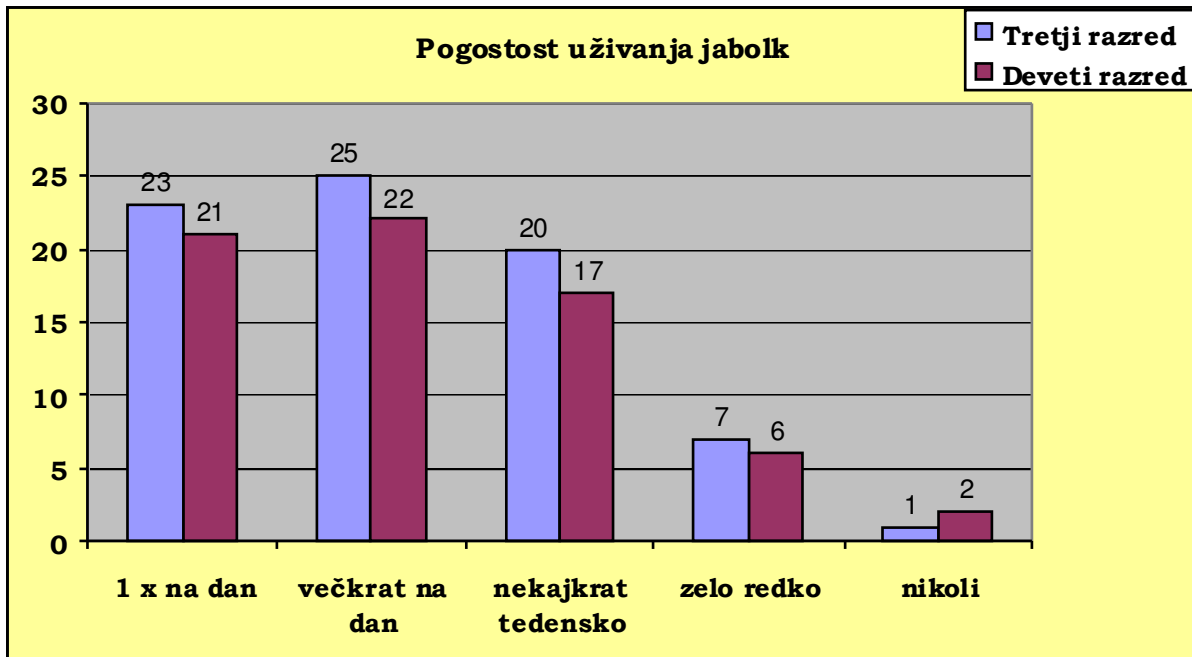
	Koliko zdravilnih učinkov učenci poznajo			
	RAZRED			
	Tretji	%	Deveti	%
Nič	7	9	24	36
Enega	32	42	22	32
Več kot enega	37	49	22	32
Skupaj	76	100	68	100

Tabela 1: Poznavanje zdravilnih učinkov jabolka

Z vprašanjem, katere zdravilne učinke jabolka učenci poznajo, smo ugotavljali, koliko so učenci z le-temi seznanjeni.

Iz tabele je razvidno, da učenci tretjih razredov poznajo več zdravilnih učinkov jabolka, saj je od 76 učencev le 7 (9%) takšnih, ki ne poznajo nobenega zdravilnega učinka jabolka, medtem ko je v devetih razredih takšnih učencev kar 24 od 68-ih (36%). Po en zdravilni učinek je v tretjem razredu naštel 32 učencev (42%), v devetem razredu pa 22 učencev (32%). Več kot en zdravilni učinek pa pozna v tretjem razredu skoraj polovica (37 učencev oziroma 49%) učencev, medtem ko je v devetem razredu takšnih učencev le 22 (32%).

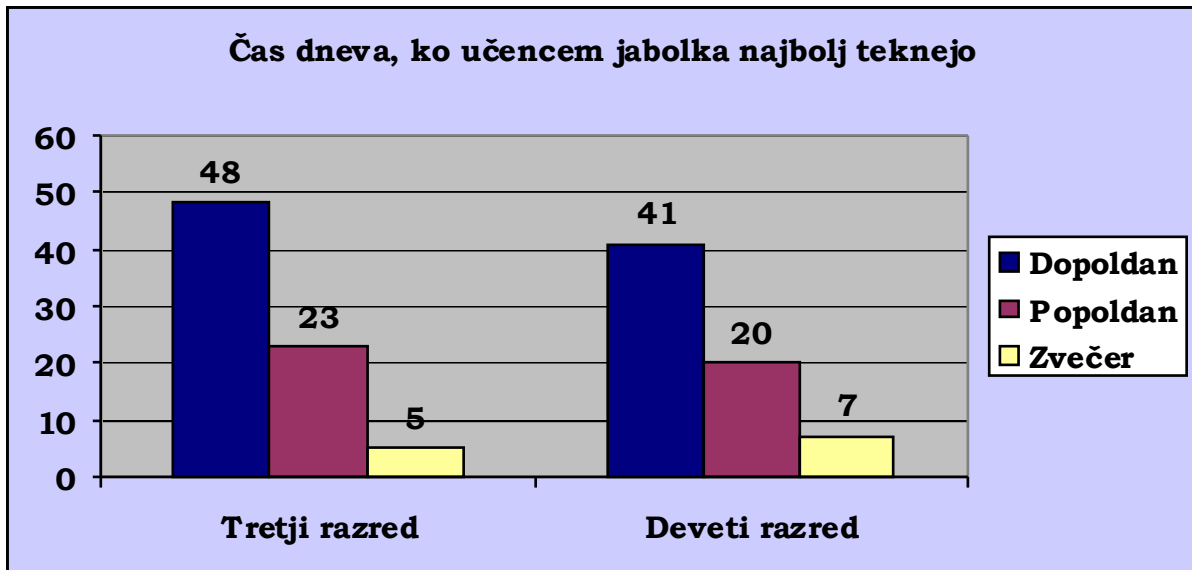
2. Kako pogosto ješ jabolka?



Graf 1: Pogostost uživanja jabolk

Med učenci tretjega in devetega razreda ni zaslediti večjega odstopanja glede na pogostost uživanja jabolk, saj so odgovori skoraj enaki. Učenci so največkrat odgovarjali, da jabolka uživajo večkrat dnevno in 1x dnevno. Zelo malo je bilo odgovorov, da jabolka redko oziroma nikoli ne uživajo.

3. Kdaj ti jabolka najbolj teknejo?



Graf 2: Čas dneva, ko učencem jabolka najbolj teknejo

Večina učencev, tako v tretjem (48 učencev od 76-ih) kot tudi v devetem (41 učencev od 68-ih) razredu, pravi, da jim jabolka najbolj teknejo v dopoldanskem času. Slaba tretjina učencev v obeh razredih (23 v tretjem in 20 v devetem razredu) pa pravi, da bi jim jabolka najbolj teknila popoldan, medtem ko bi zvečer jedli jabolka le nekateri učenci.

2.1.2 Analiza akcijske raziskave

Z akcijsko raziskavo smo prišli do nekaterih ugotovitev, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju.

Razred	Število otrok
1. a in b	52
2. a in b	42
3. a, b in c	54
Skupaj 1. triada	148
7. a in b	37
8. a, b in c	57
9. a in b	46
Skupaj 3. triada	140
Skupaj	288

Tabela 2: Število sodelujočih učencev

4. Ali pojedjo več jabolk učenci prve triade ali učenci tretje triade?

Razred	Skupaj jabolk na mesec
1. a in b	530
2. a in b	613
3. a in b	688
Skupaj	1831
7. a in b	680
8. a, b in c	520
9. a in b	736
Skupaj	1936
Skupaj	3767

Tabela 3: Število jabolk, ki so jih učenci pojedli v enem mesecu

Učenci tretje triade so v enem mesecu pojedli več jabolk (1936) kot učenci prve triade (1831), vendar pa je razlika zelo mala, pojedli so jih namreč le 105 več.

5. Ali pojedjo več jabolk deklice ali dečki?

Razred	Število otrok	Število jabolk na mesec	
		SPOL	
		Dečki	Deklice
1. a in b	52	270	260
2. a in b	42	335	278
3. a in b	54	355	333
Skupaj	148	960	871
7. a in b	37	370	310
8. a, b in c	57	268	252
9. a in b	46	391	345
Skupaj	140	1029	907
Skupaj	288	1989	1778

Tabela 4: Število jabolk, ki so jih pojedli v enem mesecu

Iz tabele je razvidno, da dečki pojedjo več jabolk kakor deklice, in sicer v obeh primerih, tako v prvi triadi kot tudi v tretji. Skupno so dečki v enem mesecu pojedli 211 jabolk več kot deklice.

3 DISKUSIJA

Jabolka so najpomembnejši sadež pri nas. V svetovnem merilu so takoj za pomarančami. Pomembna so, ker lahko sveža uporabljamo vse leto. Tudi ljudska medicina jih uporablja kot hrano in zdravilo. (Pokorn, 1196)¹

V naši raziskovalni nalogi smo v prvi fazi želeli izvedeti, če učenci poznajo zdravilne učinke jabolka in v kakšni meri se le-tega sadeža poslužujejo. V okviru tega smo želeli izvedeti, če obstajajo razlike med mlajšimi učenci (3. razred) in starejšimi učenci (9. razred). V drugi fazi pa nas je zanimalo, ali obstajajo odstopanja v meri uživanja med učenci razredne stopnje (zajeli smo prvi, drugi in tretji razred – prvo triado) in učence predmetne (zajeli smo sedmi, osmi in deveti razred - tretjo triado) stopnje ter glede na spol.

Postavili smo pet hipotez. V prvi trdimo, da starejši učenci bolje (9. razred devetletke) poznajo zdravilne učinke jabolka kot mlajši učenci (3. razred devetletke). To hipotezo smo ovrgli, saj se je izkazalo, da so učenci tretjega razreda bolj seznanjeni z zdravilnimi učinki jabolka. Naštevali so različne zdravilne učinke kot so: jabolka za boljšo prebavo, bolj zdrave zobe in dlesni, da vsebuje vitamine, ki jih potrebuje naše telo, jabolka proti raku in za uravnavanje maščob, medtem ko so deveti razredi naštevati le tri različne zdravilne učinke: za zdrave zobe, vitamine in prebavo. To nas je presenetilo, saj smo predvidevali, da imajo starejši učenci več znanja o zdravju, glede na to, da imajo za seboj več »šolskih« let in temu primerno tudi več življenjskih izkušenj. Menimo pa da poznavanje zdravilnih učinkov jabolka v nobenem primeru ni najbolje.

Druga hipoteza pravi, da učenci 9. razreda jedo jabolka pogosteje kot učenci 3. razreda. Tudi to potezo smo ovrgli, saj se je izkazalo, da med enim in drugimi učenci ni velikega odstopanja. Večina učencev pravi, da uživajo jabolka 1x ali večkrat dnevno, medtem ko so bili odgovori, da redko oziroma nikoli zelo redki, kar je razveseljivo.

V tretji hipotezi trdimo, da učencem jabolka najbolj teknejo v dopoldanskem času. Hipotezo smo potrdili, razloge za to pa iščemo v predpostavki, da

učenci v času pouka še posebej potrebujejo dobro koncentracijo, saj dobivajo iz ure v uro nove informacije, ki jih ni malo. Ravno zaradi tega pa je dobro, če so njihovi možgani »prebujeni« in dovzetni. To pa je sigurno nemogoče doseči s praznimi želodci. Ravno zaradi tega trdimo, da je to čas, ko jim hrana oziroma jabolka najbolj teknejo, saj v tem času najbolj občutijo lakoto. Pri četrti in peti hipotezi smo si pomagali z akcijsko raziskavo.

Četrta hipoteza pravi, da učenci prve triade pojedjo manj jabolk kot učenci tretje triade. To hipotezo smo sicer potrdili, vendar je razlika skoraj zanemarljiva. Hipotezo smo postavili na predpostavki, da starejši učenci potrebujejo več hrane kot mlajši učenci in se zato bolj poslužujejo jabolk med enim in drugim obroki (zajtrk, malica, kosilo), pa očitno temu ni tako. Obstaja pa tudi možnost, da starejši učenci lažje prebrodijo lakoto do naslednjega obroka (malice, kosila), vendar pa je to že drugo vprašanje...

V peti hipotezi trdimo, da deklice pojedjo več jabolk kakor dečki. To hipotezo smo ovrgli. Hipotezo smo postavili na predpostavki, da deklice bolj skrbijo za svoje zdravje in vitalnost ter postavijo in ker je jabolko znano kot dietna hrana, naj bi jo le-te pogosteje uživale kot dečki. Najbrž lahko rezultate pripišemo temu, da dečki že na splošno pojedjo več kot deklice in tudi tukaj ni izjeme.

¹ Pokorn, D.: S prehrano do zdravja, Hrana čudežno zdravilo II – Recepti in diete, EWO d.o.o., Ljubljana 1996, str. 118

4 ZAKLJUČEK

Stari rek, da jabolko na dan odžene zdravnika stran, velja danes še bolj kot kdajkoli v preteklosti. Je okusno, dostopno skozi celo leto, enostavno za uporabo in pripravo. Zgodbe in verovanja o njegovih zdravilnih učinkih segajo daleč nazaj, saj je bilo jabolko sadež spoznanja in nesmrtnosti. Jabolko za posladek, ki olajša prebavo, sta predpisovala že Hipokrat in Galen. Naravni jabolčni sok je bilo eno prvih zdravil proti depresiji in različnim vnetjem. Tudi danes se odkritja o jabolku in pozitivnih učinkih na naše zdravje kar vrstijo. Glede na to, da smo v naši raziskovalni nalogi ugotovili, da večini učencem jabolka najbolj teknejo v dopoldanskem času, menimo, da bi bilo to spoznanje dobro izkoristiti v prid učencem in hkrati celotni družbi ter učencem omogočiti, da ta zdravi sadež uživajo v neomejenih količinah in v neomejenem času (ne samo v času malice). To pa seveda pomeni, da bi te ugodnosti morala nuditi vsaka šola, saj so učenci ravno v dopoldanskem času pri pouku. Hkrati bi bilo dobro, da se vse učence še bolj seznanijo z zdravilnimi učinki jabolka ter se jabolka čimbolj promovira. Ugotovili smo namreč, da učenci še zdaleč ne poznajo veliko pozitivnih učinkov tega sadeža.

Tako bi otrokom omogočili zdrav način življenja, saj eno jabolko na dan odžene zdravnika stran, zdravniki pa bi imeli manj dela, kar pa je sigurno tudi cilj celotne družbe.

5 LITERATURA IN VIRI

5.1 LITERATURA

1. Pokorn, D.: S prehrano do zdravja, Hrana čudežno zdravilo II – Recepti in diete, EWO d.o.o., Ljubljana 1996.

5.2 SPLETNI NASLOVI

2. http://www.meja.si/data/o_jabolku.html
3. http://www.fit-on.net/index.asp?tn=fit_articles_sub&cn=103808&c=4502
4. <http://www2.arnes.si/~ssmbkmeh1s/dejavnosti/jabolko.htm>
5. http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/november2001/jabolko.php
6. <http://www.moje-zdravje.com/slo/ZdravjeIzNarave/Jabolka/>
7. <http://www.zdravje.si/zanimivosti.asp?ID=317>

