

OSNOVNA ŠOLA HUDINJA

# KOSILA PO IZBORU UČENCEV



**AVTORICE:**  
Eva KOVAČIČ, 9.b  
Andreja PUKL, 9.b  
Marija MASLAR, 9.a

**MENTORICA:**  
Lidija VORŠIČ, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje, 2009

## POVZETEK

Šolska prehrana je oblika družbene prehrane, ki je pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok ter vpliva na njihovo počutje tako z zdravstvenega kot delovnega vidika.

V naši raziskavi smo poskušale od učencev 7., 8. in 9. razredov ugotoviti, kako zdrava bodo kosila po njihovem izboru, glede na prehransko piramido. Kolikokrat na teden si želijo na jedilniku juho, zelenjavo in sladico.

Rezultate smo pridobile z anketnim vprašalnikom med učenci 7., 8. in 9. razredov. V teoretičnem delu smo na kratko opisale živila, ki vsebujejo določene hranilne snovi in omenile kaj je pomembno pri sestavi šolskega jedilnika.

Ugotovile smo, da ocvrta hrana le ni najljubše kosilo v vseh razredih, in da so pri izboru tedenskega jedilnika kosil izbirali bolj nezdrava kosila učenci osmih in devetih razredov. Na jedilnikih po izboru vprašanih učencev bi bilo zelo malo zelenjave, juhe bi se pojavljale najpogosteje trikrat na teden in sladice ne bi jedli vsak dan.

**KAZALO**

<b>POVZETEK</b>	<b>2</b>
<b>KAZALO</b>	<b>3</b>
<b>1 UVOD</b>	<b>4</b>
1.1 TEORETSKE OSNOVE	5
1.1.1 HRANILNE SNOVI	5
1.1.1.1 ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO OGLJIKOVIH HIDRATOV	5
1.1.1.2 ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO BELJAKOVIN	6
1.1.1.3 ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO VITAMINOV IN MINERALOV	6
1.1.1.4 ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO MAŠČOB	7
1.1.2 KAKO SESTAVITI ZDRAV JEDILNIK	7
1.1.2.1 ŠOLSKA KOSILA	9
1.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	10
1.3 HIPOTEZE	10
1.4 RAZISKOVALNE METODE	11
1.4.1 ANKETA	11
1.4.2 OBDELAVA PODATKOV	11
1.4.3 OBLIKOVANJE PISNEGA POROČILA	11
<b>2 OSREDNJI DEL</b>	<b>12</b>
2.2 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	12
2.2.1 ANALIZA ANKETE	12
2.3 DISKUSIJA	21
<b>3 ZAKLJUČEK</b>	<b>22</b>
<b>4 VIRI</b>	<b>23</b>
4.1 LITERATURA	23
4.2 INTERNETNE STRANI	23
4.3 VIRI SLIK	23
<b>PRILOGA</b>	<b>24</b>
<b>IZJAVA</b>	<b>25</b>

# 1 UVOD

Skrbno načrtovana in pripravljena hrana je izrednega pomena za ohranjanje in krepitev zdravje vsakega izmed nas. Posebno pozornost pri načrtovanju obrokov je potrebno nameniti otrokom in mladostnikom, ki imajo zaradi procesa intenzivne rasti in razvoja večje potrebe po energiji in hranilih. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, pomembno vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejšem obdobju. Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike.

Šolska prehrana je oblika družbene prehrane, ki je pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok ter vpliva na njihovo počutje tako z zdravstvenega kot delovnega vidika. Pravilna prehrana ima za zdravstveno stanje otrok poseben pomen, saj je eden najosnovnejših temeljev za zdrav telesni in duševni razvoj. S prehrano, ki ustreza prehranskim potrebam otrok, pripomoremo, k njihovi skladni rasti in dobri psihofizični kondiciji. V določeni meri zvišujemo tudi njihovo odpornost proti nalezljivim boleznim. Pravilna prehrana ima tudi poseben pomen pri zdravstveni vzgoji otrok in pri osvajanju pravih prehranskih navad.

V naši raziskovalni nalogi nas je zanimalo kakšna kosila si bodo izbrali učenci in kako zdrava bodo ta kosila glede na prehransko piramido. Ugotovile smo tudi kolikokrat na teden bi želeli na jedilniku zelenjavo, juho in sladico.

## 1.1 TEORETSKE OSNOVE

## **1.1.1 HRANILNE SNOVI**

Brez hrane ne moremo živeti. Vendar ni dovolj, da se vsak dan do sitega najemo. Pomembno je tudi, da je naša hrana zdrava. V hrani naj bi bile vse snovi, ki jih potrebuje naše telo. To je seveda lahko reči, težje pa je uresničiti. Imeti moramo kar nekaj znanja o prehranjevanju.

Naše telo lahko živi in deluje zato, ker s hrano dobiva snovi, ki jih potrebuje. Tem snovem pravimo **hranilne snovi**.

Avtomobili, stroji, računalniki in druge naprave potrebujejo energijo, da bodo delovali. Tudi telo potrebuje **energijo** – potrebujejo jo pljuča, srce, mišice, ledvice in drugi organi. Vendar telo potrebuje tudi hranilne snovi zaradi katerih postanemo odporni proti boleznim.

Za večino živil velja, da ne vsebuje le ene hranilne snovi, temveč več. Hranilne snovi, ki jih potrebuje naše telo, delimo na pet glavnih vrst:

- ogljikove hidrate,
- beljakovine,
- vitamine,
- minerale in
- maščobe.

Če vemo katere hranilne snovi so v nekem živilu, poznamo hranilno vrednost tega živila.<sup>1</sup>

### **1.1.1.1 ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO OGLJIKOVIH HIDRATOV**

Kosmiči, moka, riž, kruh, testenine, ... so živila, v katerih je veliko ogljikovih hidratov. V njih je največ neke vrste ogljikovih hidratov, ki ji pravimo škrob, zato tem živilom pravimo tudi škrobna živila. Ogljikovi hidrati so poleg maščob najpomembnejši vir energije za naše telo. Vsi ljudje naj bi jedli veliko tovrstne hrane. Otroci jo potrebujejo

---

<sup>1</sup> Marjana D., Helena F., Anamarija M., Mitja S., Andreja Š.: Gospodinjstvo za šestošolce, učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu devetletnega izobraževanja, Planet znanja, Ljubljana, 2008, str. 18-21

še nekaj več kot odrasli. Ob vsakem dnevnem obroku naj bi zaužili katero od teh živil. Ogljikovi hidrati so tudi v krompirju in sadju (kostanj, banana, grozdje, jabolka), stročjem fižolu, grahu, oreščkih. Nekatera živila, ki prav tako vsebujejo ogljikove hidrate, ni zdravo uživati preveč: slaščice, pecivo, sladoled, sladke pijače, marmelade, med, pokovka, sladki kompoti in še kaj.

#### 1.1.1.2 ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO BELJAKOVIN

Živila v katerih je veliko beljakovin so: najrazličnejše meso (meso klavne živine, perutninsko meso, divjačinsko meso, ribje meso), mleko in mlečni izdelki, jajca, stročnice, ... Beljakovine, ki jih dobimo v naše telo, izvirajo iz živali in rastlin.

V mesu klavne živine je tudi veliko maščob, zato je dobro vidni del maščobe prej odstraniti. Manj maščob je v mesu perutnine. Zelo zdravo je tudi ribje meso, saj znanstveniki ugotavljajo, da ljudje, ki jedo ribe dvakrat ali večkrat na teden, redko zbolijo za boleznima srca in ožilja. Ribje meso je lahko prebavljivo. V ribjem mesu so snovi, ki dobro delujejo na srce, prav tako sta v njem vitamin A in D. Mleko in mlečni izdelki so pomemben vir beljakovin. V mleku je tudi veliko maščob, in sicer v obliki smetane. V mleku so tudi minerali in vitamini. Ker vsebuje večino snovi, ki jih potrebuje telo, se lahko dojenček v prvih mesecih hrani le z materinim mlekom. Del potrebnih beljakovin lahko dobimo tudi, če uživamo rastline, v katerih je teh snovi veliko. Takšne rastline so žitarice in stročnice –rastline, ki imajo užitna semena skrita v posebnem ovoju, ki mu rečemo strok.

Tudi naše telo je zgrajeno iz beljakovin. Sestavljeno je iz mikroskopsko majhnih celic, beljakovine pa so ena glavnih snovi, iz katerih so te celice zgrajene. Če telo ne bi dobivalo beljakovin, se celice ne bi mogle obnavljati in preživeti.

#### 1.1.1.3 ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO VITAMINOV IN MINERALOV

V sveži zelenjavi so vitamini in minerali, v njej pa so tudi prehranske vlaknine.

K zelenjavi sodita tudi krompir, ki smo ga omenile pri živilih z veliko ogljikovimi hidrati, in stročnice, omenjene pri živilih z veliko beljakovinami.

Sadje vsebuje veliko vitaminov, mineralov in sadnega sladkorja. Vitamine poimenujemo s črkami A, B, C, D, E, K ..., minerali pa so: železo, kalcij, klor, natrij, fosfor, jod, magnezij.

Sadje in zelenjavo lahko jemo v vseh dnevni obrok. Nekatere vitamine mora telo dobivati vsak dan sproti, saj ne more ustvarjati zaloge, ki bi jo potem porabljalo dalj časa. To velja zlasti za vitamin C, vendar zadostno količino vitamina C hitro dobimo, če pojemo na primer pomarančo, grenivko ali svežo papriko. Če uživamo svežo zelenjavo, ohranimo največ vitaminov in mineralov, ki v vročini ob kuhanju in pečenju razpadejo.

#### **1.1.1.4 ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO MAŠČOB**

Rekli smo že, da telo z maščobami pridobi predvsem veliko energije. A slednje pridobi tudi z ogljikovimi hidrati in beljakovinami. Telo seveda mora pridobiti tudi nekaj maščobe, vendar jo je hitro dovolj. Veliko maščob je v olju, masti, margarini, maslu, oreščkih, čipsu, sirih, ...

Zdravniki opozarjajo, da uživanje velike količine maščob ni zdravo, saj povzroča prekomerno telesno težo ter bolezni ožilja in srca. Namesto živalskih maščob uživajmo raje rastlinske maščobe, saj v njih ni holesterola.<sup>2</sup>

#### **1.1.2 KAKO SESTAVITI ZDRAV JEDILNIK**

Telo potrebuje različne hranilne snovi, zato je pomembno, da jemo raznovrstno hrano. Videli smo kako razvrščamo hranilne snovi. V prehranski piramidi je v vsakem nadstropju narisana skupina živil. Živila v spodnjem nadstropju vsebujejo veliko ogljikovih hidratov. V drugem nadstropju navzgor so živila, ki vsebujejo veliko vitaminov in mineralov. Piramida je spodaj najširša, kar pomeni, da naj bi teh dveh vrst živil pojedli največ. Potem se piramida oži, zato bi naj živil v tretjem nadstropju, ki vsebujejo beljakovine, pojedli manj, najmanj pa živil, ki so prav na vrhu in vsebujejo

---

<sup>2</sup> Marjana D., Helena F., Anamarija M., Mitja S., Andreja Š.: Gospodinjstvo za šestošolce, učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu devetletnega izobraževanja, Planet znanja, Ljubljana, 2008, str. 22-33

veliko maščob in sladkorja. Če uživamo živila približno v takšnih količinah, kot so narisane na prehrambeni piramidi, potem je naša prehrana **uravnotežena**.

Koliko energije potrebuješ vsak dan je odvisno od tvoje starosti, spola in od tega, koliko fizičnega dela opraviš. Ko telo raste potrebuje več energije. Fantje potrebujejo več energije kot dekleta. Športniki in tisti delavci, ki opravljajo bolj naporno fizično delo, porabijo dosti več energije kot tisti, ki vse dni presedijo za računalnikom. Zato morajo pojesti več hrane, ki vsebuje veliko energije (v maščobah in ogljikovih hidratih). Če je v hrani, ki jo poješ, manj energije, kot jo porabiš, hujšaš. Če je v njej več energije, kot jo porabiš, se praviloma rediš.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup>Jožica M., dr. Cirila H., dr. Barbara K., prof.dr. Dražigost P.: Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v VIU, Ministrstvo za zdravje in zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2008, str. 9-11



### 1.1.2.1 ŠOLSKA KOSILA

V osnovni šoli vodi šolsko prehrano oziroma sestavlja jedilnike strokovno usposobljen delavec. V današnjem času se na šoli prehranjuje zelo veliko otrok, zato je potrebno biti pri sestavi jedilnikov še posebej pozoren. S pestrim, uravnoveženim jedilnikom lahko zagotovimo priporočeno količino energije in hranilnih snovi v prehrani posameznika. Zato je v prehrano posameznika potrebno vključiti čim več raznovrstnih živil v okviru posameznih skupin živil. Poleg pestre ponudbe živil v obrokih hrane so pomembne tudi različne tehnike priprave hrane ter gastronomski vidik prehranjevanja.

Učenci predmetne stopnje začnejo zelo hitro rasti, zato potrebujejo zelo veliko beljakovin. Hitro se bodo začele razvijati kosti, zato je pomembno, da njihovo telo dobi veliko kalcija in vitamina D.

Pri sestavi jedilnika pa je potrebno poleg prehrabene uravnoveženosti upoštevati tudi prehranske navade oziroma želje otrok.<sup>4 5</sup>



**Slika 1: Prehranska piramida**<sup>6</sup>

<sup>4</sup> Marjana D., Helena F., Anamarija M., Mitja S., Andreja Š.: Gospodinjstvo za šestošolce, učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu devetletnega izobraževanja, Planet znanja, Ljubljana, 2008, str. 33-35

<sup>5</sup> Andrej Trček: Jedilniki za učence celodnevni osnovnih šol ter šol s podaljšanim bivanjem, Centralni zavod za napredek gospodinjstva, Ljubljana, 1983,1-3

<sup>6</sup> Prehranska piramida.(Elektronski).Mercator.(Navedeno:16.3.2009).<http://5nadan.mercator.si/predstavitev/index.html>.

## **1.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA**

- ▶ Ali je najljubša jed anketiranih ocvrta hrana?
- ▶ Kdo bo izbiral bolj nezdrave tedenske jedilnike?
- ▶ Ali bo na večini jedilnikov zelo malo zelenjave?
- ▶ Kolikokrat na teden bo na jedilniku sladica?
- ▶ Kolikokrat na teden bo na jedilniku juha?

## **1.3 HIPOTEZE**

- ▶ Najljubše kosilo večina anketiranih razredov bo ocvrta hrana.
- ▶ Učenci 8. in 9. razredov bodo izbirali bolj nezdrave tedenske jedilnike.
- ▶ Na večini jedilnikih bo zelo malo zelenjave.
- ▶ Sladica se bo na polovici tedenskih jedilnikih pojavljala tri in večkrat na teden.
- ▶ Juha se bo najpogosteje pojavljala na jedilnikih trikrat na teden.

## **1.4 RAZISKOVALNE METODE**

### **1.4.1 ANKETA**

Anketa je oblika dela, ki nam je omogočila pridobiti podatke neposredno od učencev, ki so glavni vir podatkov za nadaljnjo raziskavo. Sestavile smo vprašalnik, ki nam je dal odgovore na zastavljene hipoteze. Anketo smo izvedle na OŠ Hudinja med učenci predmetne stopnje. Anketirale smo 106 učencev iz 7., 8. in 9. razredov. Vprašalnike so učenci reševali pri razredni uri.

### **1.4.2 OBDELAVA PODATKOV**

Vse anketne vprašalnike smo pregledale in odgovore nato analizirale ter izdelale tabele in grafe. Na koncu smo zapisale tudi ugotovitve.

### **1.4.3 OBLIKOVANJE PISNEGA POROČILA**

Pri izdelavi raziskovalne naloge smo si pomagale z osebnim računalnikom. Besedilo smo oblikovale v MS Word 2003 in Microsoft Excel, slike smo prenesle s spleta.

## **2 OSREDNJI DEL**

## 2.2 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

Rdeča nit naše raziskovalne naloge je ugotoviti, kako zdrava bi bila kosila naših učencev predmetne stopnje. Zanimalo nas je katera so tista »naj« kosila, kolikokrat na teden se bo na jedilniku pojavila zelenjava, juha in sladica. Anketa je bila izvedena med učenci 7., 8. in 9. razredov.

### 2.2.1 ANALIZA ANKETE

#### 1. Najljubše kosilo posameznega razreda?

**Tabela 1: »Naj kosila«**

RAZRED	NAJLJUBŠE KOSILO
7.a	Goveja juha z rezanci, dunajski zrezek, pomfrit, zelena solata, sladoled
7.b	Goveja juha, dunajski zrezek, pečen krompir, zelena solata, sladoled
8.a	Goveja juha, dunajski zrezek, pomfrit, zelena solata, sladoled
8.b	Goveja juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, sladoled
9.a	Kebap
9.b	Goveja juha, testenine z mesom, zelena solata, sladoled
9.c	Goveja juha, dunajski zrezek, pečen krompir, zelena solata, pecivo

Kot smo predvidevale v prvi hipotezi je med najljubšimi kosili ocvrta hrana, vendar ne pri vseh razredih. Trije od skupaj sedmih razredov za najljubše kosilo niso izbrali ocvrto hrano, zato smo prvo hipotezo ovrgle. Glede na rezultate smo bile nekoliko presenečene in hkrati zadovoljne, da se pri najljubših kosilih niso odločali samo za dunajski in pomfrit.

#### 2. Najbolj zdravi oz. nezdravi tedenski jedilniki kosil glede na prehransko piramido?

**Tabela 2: Tedenski jedilnik kosil po izboru 7.a**

DAN	JEDILNIK
PONEDELJEK	Goveja juha, dunajski zrezek, pomfrit, zelena solata, sladoled
TOREK	Pica
SREDA	Gobova juha, čufti s paradižnikovo omako, pire krompir,
ČETRTEK	Riž, piščanec, sadje
PETEK	Zelenjavna juha, testenine, zelena solata, puding

**Tabela 3: Tedenski jedilnik kosil po izboru 7.b**

DAN	JEDILNIK
PONEDELJEK	Goveja juha, dunajski zrezek, pečen krompir, zelena solata, sladoled
TOREK	Puranji zrezek v omaki, ocvrtki, zelena solata, palačinke
SREDA	Goveja juha, kislata repa, pečenice, pecivo
ČETRTEK	Pire krompir, špinača, sojini polpeti, puding
PETEK	Testenine z mesom, pesa, torta

**Tabela 4: Tedenski jedilnik kosil po izboru 8.a**

DAN	JEDILNIK
PONEDELJEK	Goveja juha, dunajski zrezek, pomfrit, zelena solata, sladoled
TOREK	Špageti po bolonsko
SREDA	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir,
ČETRTEK	Pica
PETEK	Gobova juha, carski praženec

**Tabela 5: Tedenski jedilnik kosil po izboru 8.b**

DAN	JEDILNIK
PONEDELJEK	Goveja juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, sladoled
TOREK	Dunajski zrezek, riž, zelena solata
SREDA	Gobova juha, puranji zrezek, pomfrit, zelena solata
ČETRTEK	Zelenjavna enolončnica, palačinke
PETEK	Dunajski zrezek, pečen krompir, zelena solata

**Tabela 6: Tedenski jedilnik kosil po izboru 9.a**

DAN	JEDILNIK
PONEDELJEK	Goveja juha, dunajski zrezek, pomfrit, zelena solata, pecivo

TOREK	Čevapčiči s prilogo
SREDA	Kebap
ČETRTEK	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir
PETEK	Pica

**Tabela 7: Tedenski jedilnik kosil po izboru 9.b**

DAN	JEDILNIK
PONEDELJEK	Gobova juha, lasanja,
TOREK	Pleskavica, krompirjeva solata
SREDA	Goveja juha, dunajski zrezek, pomfrit, zelena solata
ČETRTEK	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir
PETEK	Goveja juha, testenine, zelena solata, sladoled

**Tabela 8: Tedenski jedilnik kosil po izboru 9.c**

DAN	JEDILNIK
PONEDELJEK	Testenine z mesom, zelena solata, jabolčni zavitek
TOREK	Goveja juha, zrezek, riž, mešana solata, sladoled
SREDA	Pica
ČETRTEK	Gobova juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, puding
PETEK	Goveja juha, dunajski zrezek, pečen krompir, zelena solata, pecivo

Lahko rečemo, da zgoraj zapisani tedenski jedilniki niso ravno zdravi jedilniki kosil glede na prehransko piramido. Smo pa takšen izbor kosil pričakovale, glede na današnje želje otrok. Med primerjanjem tedenskih jedilnikov smo ugotovile, da so učenci sedmih razredov izbrali bolj zdrave tedenske jedilnike kosil kot učenci 8. in 9. razredov. S tem smo potrdile drugo zastavljeno hipotezo. Opazile smo, da je na jedilnikih veliko preveč ocvrte hrane in sladice ter premalo zelenjave.

Med vsemi tedenskimi jedilniki kosil smo izbrale najbolj zdrav jedilnik, to je jedilnik 7.a razreda, ki ga bomo uvrstili na enega izmed naslednjih mesečnih jedilnikov kosil.

### 1. Kolikokrat na teden se bo zelenjava pojavila na jedilnikih?

**Tabela 9: Zelenjava med 7. razredi**

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
brez zelenjave	5	14
enkrat na teden	7	20
dvakrat na teden	5	14
trikrat na teden	8	22
štirikrat na teden	7	19
petkrat na teden	4	11
<b>Skupaj</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

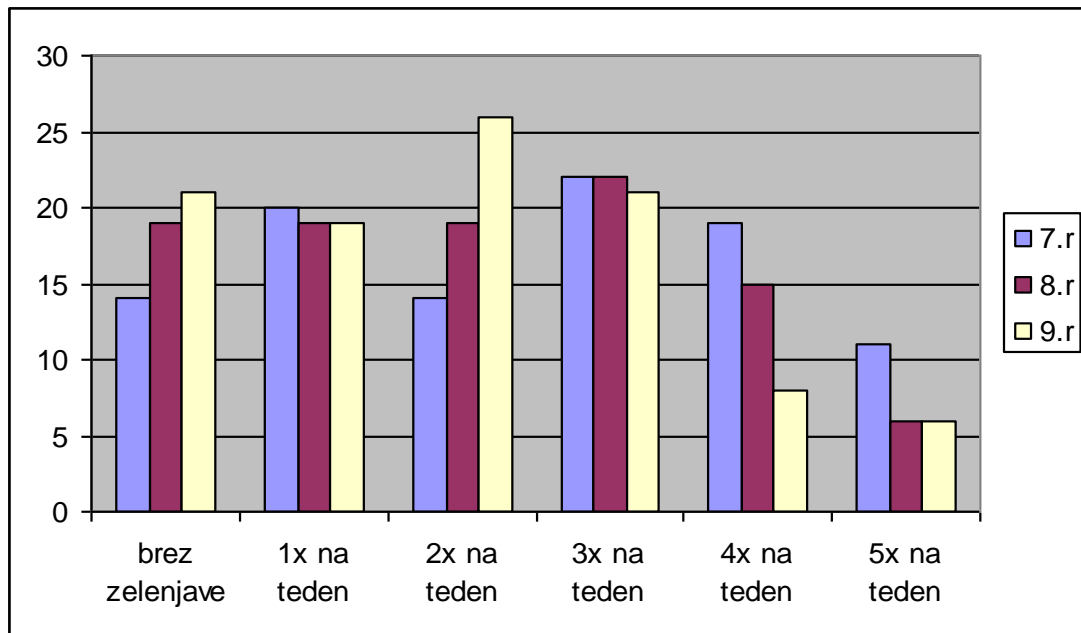
Tabela 10: Zelenjava med 8. razredi

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
brez zelenjave	6	19
enkrat na teden	6	19
dvakrat na teden	6	19
trikrat na teden	7	22
štirikrat na teden	5	15
petkrat na teden	2	6
<b>Skupaj</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabela 11: Zelenjava med 9. razredi

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
brez zelenjave	8	21
enkrat na teden	7	19
dvakrat na teden	10	26
trikrat na teden	8	21
štirikrat na teden	3	8
petkrat na teden	2	6
<b>Skupaj</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Graf 1: Zelenjava



Pri analizi slednjega vprašanja smo kot zelenjavo upoštevale tudi solato, saj učenci druge zelenjave skoraj niso dodajali. Za zelenjavo so se med anketiranimi razredi najpogosteje odločali učenci sedmih razredov, saj je polovica vprašanih zelenjavo uvrstila na jedilnik tri do petkrat na teden. V osmih razredih je bilo takšnih učencev 43 odstotkov, v devetih pa le 35 odstotkov vprašanih. Tretja hipoteza, ki pravi, da bo na večini jedilnikov zelo malo zelenjave, se je potrdila, saj se je zelenjava pri kosilih pojavljala le kot različne solate oz. juhe. Tudi solate veliko učencev ni uvrstilo na jedilnik, ali so se zanjo odločili le enkrat oziroma največ dvakrat na teden.

## 2. Kolikokrat na teden naj bo na jedilniku sladica?

Tabela 12: Sladica po kosilu v 7.r

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
brez sladice	4	11
enkrat na teden	5	14
dvakrat na teden	6	17
trikrat na teden	5	14
štirikrat na teden	6	17
petkrat na teden	10	27
<b>Skupaj</b>	<b>36</b>	<b>100</b>



Tabela 13: Sladica po kosilu v 8.r

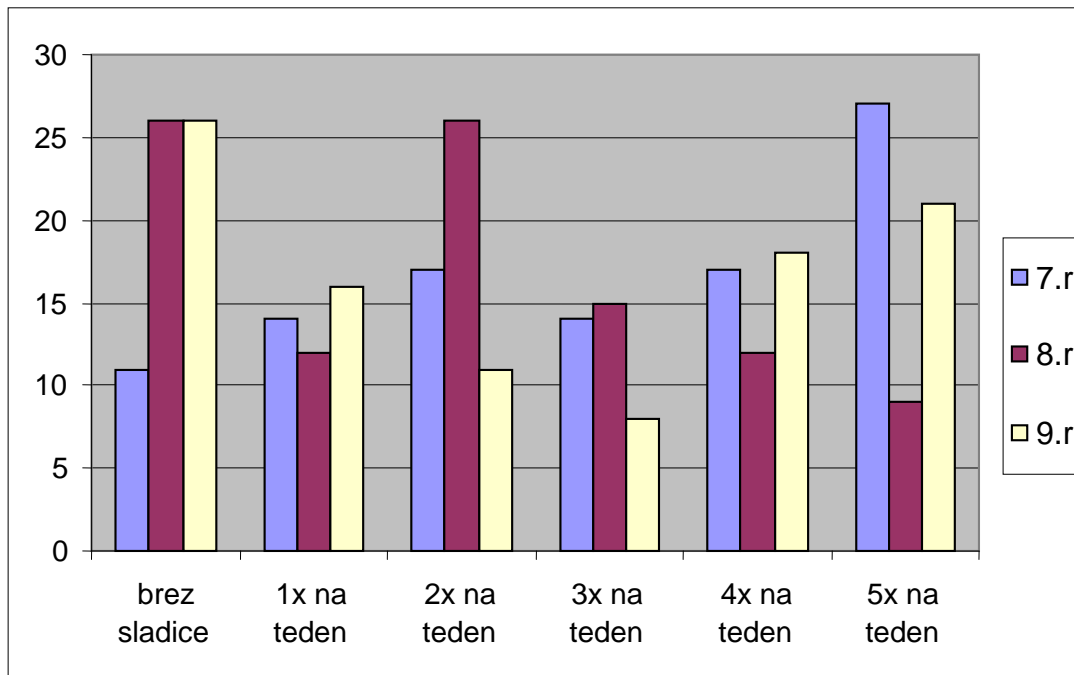
ODGOVORI	ŠTEVILO	%
brez sladice	8	26
enkrat na teden	4	12
dvakrat na teden	8	26
trikrat na teden	5	15
štirikrat na teden	4	12
petkrat na teden	3	9
<b>Skupaj</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabela 14: Sladica po kosilu v 9.r

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
brez sladice	10	26
enkrat na teden	6	16
dvakrat na teden	4	11
trikrat na teden	3	8
štirikrat na teden	7	18
petkrat na teden	8	21
<b>Skupaj</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Sladica le ni tako »popularna« med učenci 7., 8. in 9. razredov, saj je naša četrta hipoteza vzdržala le pri sedmošolcih. Pri 58 odstotkih sedmošolcev se je sladica pojavljala na tedenskih jedilnikih tri in večkrat na teden. Med osmošolci se je za sladico tri in večkrat na teden odločili le 36 odstotkov, prav tako pa med devetošolci le 47 odstotkov. Četrto hipotezo smo z rezultati le delno potrdile. Zelo veliko učencev na tedenski jedilnik ni uvrstilo sladice. Glede na to, da so sladice v prehranski piramidi narisane v samem vrhu, so rezultati zadovoljivi.

Graf 2: Sladice



### 3. Kako pogosto naj bo na jedilniku juha?

Tabela 15: Priljubljenost juhe v 7.r

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
brez juhe	2	5
enkrat na teden	5	14
dvakrat na teden	7	19
trikrat na teden	10	28
štirikrat na teden	6	17
petkrat na teden	6	17
<b>Skupaj</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

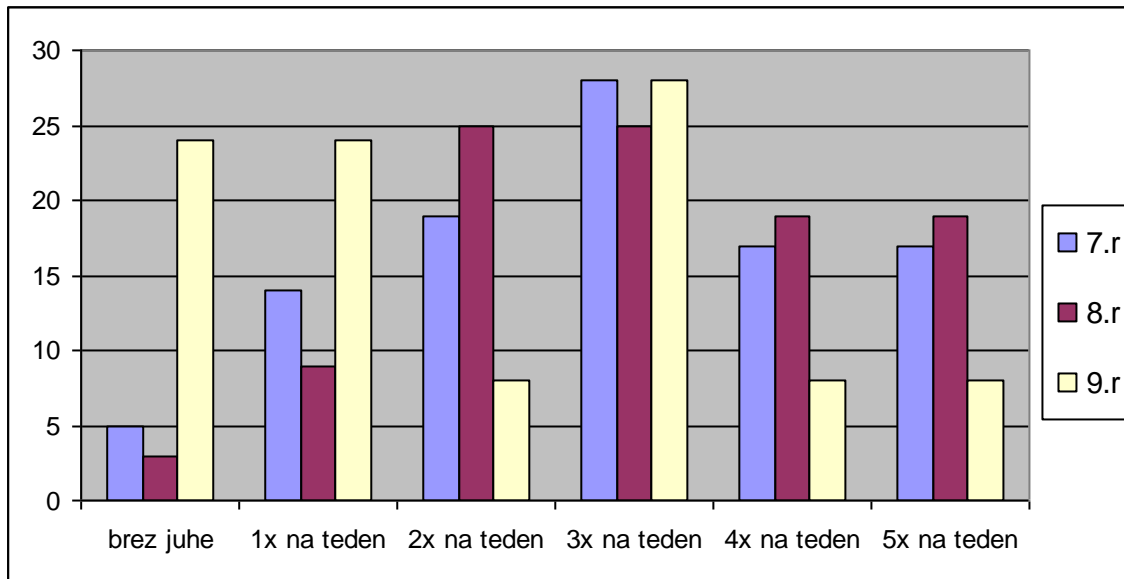
Tabela 16: Priljubljenost juhe v 8.r

<b>ODGOVORI</b>	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>
brez juhe	1	3
enkrat na teden	3	9
dvakrat na teden	8	25
trikrat na teden	8	25
štirikrat na teden	6	19
petkrat na teden	6	19
<b>Skupaj</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabela 17: Priljubljenost juhe v 9.r

<b>ODGOVORI</b>	<b>ŠTEVILO</b>	<b>%</b>
brez juhe	9	24
enkrat na teden	9	24
dvakrat na teden	3	8
trikrat na teden	11	28
štirikrat na teden	3	8
petkrat na teden	3	8
<b>Skupaj</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

## Graf 3: Juhe



Juha je ena izmed jedi, ki je priporočljiva in zdrava predjed. Polovica vprašanih učenci se je zanjo odločala v visokih odstotkih. V vseh razredih pa so juho v najvišjih odstotkih na jedilnik uvrstili trikrat na teden, kar pomeni, da smo potrdile še zadnjo hipotezo.

## **2.3 DISKUSIJA**

Ob zaključku raziskovalnega dela analiziramo kaj so pokazali rezultati, glede na zastavljene hipoteze.

S prvim raziskovalnim vprašanjem smo skušale ugotoviti najljubša kosila anketiranih razredov. Pri več kot polovici razredov je bilo najljubše kosilo ocvrta hrana, preostali trije razredi pa so izbrali druga kosila (testenine, kebab, čufte). Naša predvidevanja o popularnosti ocvrte hrane v vseh razredih se niso potrdila.

Kdo bo izbral bolj nezdrave tedenske jedilnike smo ugotovljale v drugem vprašanju. Večina tedenskih jedilnikov kosil ne bi bila primerna za šolski jedilnik, saj vsebujejo premalo zelenjave in preveč ocvrte hrane. Ne bi bili v skladu s potrebno prehransko uravnoteženostjo živil. Vseeno pa smo se na podlagi rezultatov odločile in s tem potrdile drugo hipotezo, da so učenci 8. in 9. razredov izbrali bolj nezdrave jedilnike, kot učenci 7. razredov. Med jedilniki smo izbrale tudi najbolj »zdrav« tedenski jedilnik, ki so ga sestavili učenci 7.a razreda.

Malo ali skoraj nič zelenjave na večini jedilnikov, in še ta v obliki solate ali juh, so bila naša predvidevanja v tretji hipotezi, ki se je tudi potrdila. Večina zelenjave se je na jedilnikih pojavljala kot solata, nekaj tudi med juhami. Sedmošolci so tisti, ki so se najpogosteje odločali za zelenjavo ( solate, kislja repa, zelenjavna enolončnica), tudi večkrat na teden.

Pri 8. in 9. razredih z veseljem ovržemo četrto hipotezo, saj se sladica na njihovih jedilnikih ne pojavlja najpogosteje tri in večkrat na teden. Pri nekaterih razredih se je celo najvišji odstotek učencev odločal za kosila brez sladice. Je pa slednja hipoteza potrjena s strani sedmošolcev, tako da smo to hipotezo le delno pravilno zastavile. Glede na to, da so sladice v samem vrhu prehranske piramide in so priporočljive le občasno, smo z rezultati zadovoljne.

Juha se bo najpogosteje pojavljala na jedilnikih trikrat na teden, je zadnja od zastavljenih hipotez, ki se je z rezultati tudi potrdila. V vseh razredih je najvišji odstotek učencev juho uvrstilo na jedilnik trikrat na teden.

### 3 ZAKLJUČEK

Hrana je za človeka vir energije. Seveda pa ni vseeno kaj jemo, koliko in kako pripravimo to hrano. Za vse to pri šolski prehrani poskrbi strokovno usposobljena oseba, ki sestavlja šolske jedilnike. Pri sestavi jedilnikov mora upoštevati normative, ki vključujejo energijske potrebe ter delež posameznih hranilnih snovi v obroku. Upoštevane so tudi prehranske navade oziroma želje otrok.

V naši raziskovalni nalogi opazamo, da so želje po ocvrti hrani in sladicah velike. Ravno pravšnje so tudi želje po juhah, kar pa ne bi mogli reči za zelenjavo. Zelenjave ob kosilu si učenci ne zaželi pogosto, niso pa čisto pozabili nanjo. Strinjale smo se tudi, da večina učencev med sestavo tedenskih jedilnikov ni mislila na uravnoteženo prehrano, ampak na hrano, ki jo z užitkom pojedjo. Zato so bili rezultati ankete tudi temu primerni. Vseeno pa opazamo, da je večina učencev naštevala kosila iz šolskih jedilnikov, kar pomeni, da so zadovoljni s šolsko prehrano.

Rezultate naše raziskovalne naloge bomo predstavile učencem predmetne stopnje in vodji šolske prehrane, najbolj zdrav predlagani tedenski jedilnik glede na prehransko piramido pa bomo uvrstili na enega izmed naslednjih mesečnih jedilnikov.

# 4 VIRI IN LITERATURA

## 4.1 LITERATURA

1. Marjana D., Helena F., Anamarija M., Mitja S., Andreja Š.: Gospodinjstvo za šestošolce, učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu devetletnega izobraževanja, Planet znanja, Ljubljana, 2008.
2. Andrej Trček: Jedilniki za učence celodnevni osnovnih šol ter šol s podaljšanim bivanjem, Centralni zavod za napredek gospodinjstva, Ljubljana, 1983.
3. Jožica M., dr. Cirila H., dr. Barbara K., prof.dr. Dražigost P.: Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v VIU, Ministrstvo za zdravje in zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2008.
4. Emilija Pavlič: Za otroke kuhajmo zdravo, Koper, 1998.

## 4.2 SPLETNI VIRI

5. Prehranska piramida.(Elektronski).Mercator.(Navedeno:16.3.2009).  
<http://5nadan.mercator.si/predstavitev/index.html>.

## 4.3 VIRI SLIK

Slika v raziskovalni nalogi je povzeta iz zgoraj navedenega spletnega vira.

## **PRILOGA**

### **ANKETNI VPRAŠALNIK**

Hvala ker si boš vzel/a čas, da izpolniš tedenski jedilnik po tvojem izboru. Vaši odgovori nam bodo v pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge, ki bo govorila o jedilnikih po izboru osnovnošolcev.

Že vnaprej se vam zahvaljujemo za vašo pomoč.

Spol:  Ž       M

Razred: \_\_\_\_\_

#### **TEDENSKI JEDILNIK po tvojem izboru**

<b>DAN</b>	<b>KOSILO( vpišite tudi vrsto juhe, priloge, mesa, solate, sladice)</b>
<b>PONEDELJEK</b>	
<b>TOREK</b>	
<b>SREDA</b>	
<b>ČETRTEK</b>	
<b>PETEK</b>	



## **IZJAVA**

Mentorica Lidija Voršič, v skladu z 2. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Kosila po izboru učencev, katere avtorice so Eva Kovačič, Andrejka Pukl in Marija Maslar:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje, ki je hranjeno v šolskem arhivu,
- da Osrednja knjižnica Celje sme objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabljati za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in konkretnem citiranju.

Celje, 20 marec 2009

Podpis mentorja