

OSNOVNA ŠOLA LAVA CELJE

# **A ZDRAVO JEMO?**

raziskovalna naloga

Avtorici:

Tjaša Mazej, 8. b

Sarah Tkalec, 8. b

Mentorica:

Metka Lesjak, prof. RP

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2010

# 1 KAZALO

<b>1 KAZALO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 POVZETEK</b> .....	<b>2</b>
<b>3 UVOD</b> .....	<b>3</b>
3.1 NATANČNO POIMENOVAN IN PREDSTAVLJEN RAZISKOVALNI PROBLEM .....	3
3.2 HIPOTEZE .....	3
3.3 IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD .....	4
3.3.1 RAZGOVOR.....	4
3.3.2 ISKANJE ZNANSTVENIH INFORMACIJ .....	4
3.3.3 OBLIKOVANJE VPRAŠANJ IN IZDELAVA ANKETE.....	5
3.3.4 ANALIZA PODATKOV .....	5
<b>4 OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE</b> .....	<b>6</b>
4.1 PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA .....	6
4.2 PREDSTAVITEV REZULTATOV .....	8
4.2.1 ŽENSKI SPOL (25–60 let) .....	8
4.2.2 MOŠKI SPOL (25–60 let) .....	10
4.2.3 OBA SPOLA SKUPAJ (25–60 let) .....	13
4.2.4 DEKLETA (6–14 let).....	15
4.2.5 FANTJE (6–14 let).....	18
4.2.6 OBA SPOLA SKUPAJ (6–14 let) .....	20
4.2.7 ANALIZA GRAFOV .....	22
4.3 UPOŠTEVANJE SPOZNANJ, DO KATERIH SO PRIŠLI ŽE DRUGI RAZISKOVALCI.....	23
4.3.1 KAJ JE HRANA? ZAKAJ JEMO IN KAJ JEMO?.....	23
4.3.2 KAJ HRANA, KI JO UŽIVAMO, VSEBUJE? .....	25
4.3.2.1 Ogljikovi hidrati .....	25
4.3.2.2 Beljakovine .....	26
4.3.2.3 Maščobe .....	26
4.3.2.4 Vitamini .....	26
4.3.2.5 Aditivi .....	27
4.3.2.6 Sladkarije .....	27
4.3.2.7 Voda .....	28
4.3.3 KAJ PRIPOROČAJO STROKOVNJAKI? .....	29
4.3.4 TIPI PREHRANJEVANJA.....	32
4.3.4.1 Vegetarijanstvo .....	32
4.3.4.2 Presna prehrana: .....	33
4.3.5 ZAKAJ RAZLIČNA PRIPOROČILA? .....	33
4.3.6 POSLEDICE IN VZROKI NEPRIMERNEGA PREHRANJEVANJA! .....	33
4.3.7 POSLEDICE NEPRIMERNEGA ODNOSA DO HRANE .....	35
4.3.7.1 ANOREKSIIJA .....	36
4.3.7.2 BULIMIJA .....	37
4.3.8 KAJ PA GIBANJE? KAKO VPLIVA NA ZDRAVJE?.....	37
4.3.9 STA PREHRANJEVALNE NAVADE IN REKREACIJA POSAMEZNIKA POVEZANA? .....	38
<b>5 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>39</b>
5.1 ANALIZA HIPOTEZ .....	39
5.2 ZAKLJUČEK .....	39
<b>6 VIRI</b> .....	<b>41</b>
<b>7 PRILOGE</b> .....	<b>42</b>

## **2 POVZETEK**

Tempo današnjega življenja nas sili v hitro prehranjevanje, zato posegamo po nezdravo pripravljenih obrokih. Zelo smo obremenjeni in večina med nami se premalo giblje. Zaradi takšnega načina življenja pridobivamo odvečne kilograme, kar nas vsake toliko časa zaskrbi in začnemo posegati po dietah, ki ponavadi niso učinkovite. Tega se zavedamo, vendar ker bi bil vsakdo rad idealen, kot nam vsakodnevno prikazujejo mediji, se k tem dietam vseeno zatekamo. Predvsem najstniki so tisti, ki so zelo obsedeni z zunanjim izgledom, zato počasi, ne da bi se sploh zavedali, obolevajo za boleznimi prehranjevanja. Najpogostejši boleznici sta anoreksija, pri kateri stradamo in hiramo do smrti ter bulimija, pri kateri se prenažiramo in potem hrano izbruhamo.

Tako življenje živimo danes in bojiva se, da so pred nami še hujše preizkušnje. Večina med nami se sploh ne zaveda, kako si s takšnim načinom življenja škodujemo.

Meniva, da je čas za spremembe, zato sva se odločili raziskati te probleme ter predstaviti najine ugotovitve svojim vrstnikom, da bi vsi postali pozorni na to, kaj počnemo s svojimi telesi. Radi bi jih spomnili, da se mora vsak človek imeti rad in mora zato dobro skrbeti zase. Pomembno je, kaj jemo in pijemo pa tudi to, kako preživljamo dneve.

## 3 UVOD

### 3.1 NATANČNO POIMENOVAN IN PREDSTAVLJEN RAZISKOVALNI PROBLEM

Že nekaj časa ugotavljava, da je prehranjevanje ter preobremenjenost velik problem današnjega prebivalstva. Mediji sicer veliko poročajo o zdravem življenju, hkrati pa nas zavajajo z ideali o tem, kako bi morali izgledati. Zaznali sva, da imajo najini vrstniki na hrano različne poglede. Zavedava se, da nam osnovne življenjske navade privzgojijo starši, zato sva se odločili podrobneje raziskati ter dokazati, da najino opažanje ni zanemarljivo, ampak zaskrbljujoče.

Predvidevali sva, da prevečkrat posegamo po nezdravi hrani, se premalo gibljemo in zaužijemo premalo obrokov dnevno. Vse to naju je spodbudilo, da sva iskali podatke o tej temi, razmišljali in napisali raziskovalno nalogo.

Pri raziskovanju sva se veliko pogovarjali z vrstniki. Nekatera mnenja so naju pošteno presenetila, spet druga razveselila in misliva, da smo vsi skupaj izboljšali svoj odnos do prehrane ter lastnega telesa. Pri tem sva se naučili veliko novega in se neizmerno zabavali.

### 3.2 HIPOTEZE

#### 1.) Največ nezdrave hrane pojedjo osnovnošolci.

Na osnovi lastnih izkušenj sva sklepali, da to velja tudi za najine vrstnike, saj nas okus nezdrave hrane najbolj privlači. Hkrati se zavedava, da se mladi odločamo zanjo tudi zaradi različnih »najstniških muh«. Po sladkarijah in drugih prigrizkih ponavadi posežemo, da bi se pomirili, pa tudi iz navade in, ker nam je dolgčas.

#### 2.) Najmanj obrokov dnevno zaužijejo zaposleni starši.

Sklepali sva, da to drži, saj je njihov tempo življenja prehitro in velikokrat nimajo časa zaužiti dovolj obrokov dnevno. V pogovorih z vrstniki sva ugotovili, da je večina staršev čez dan v službi, kjer zaužijejo po en obrok, proti koncu dneva, ko se vrnejo domov, pa zaužijejo naslednjega. Redki so, ki po drugem obroku zaužijejo še tretjega, če pa ga že, je to ponavadi prepozno.

### 3.) Vsi se premalo gibajo (manj kot pol ure na dan).

Zaradi prenatrpanih urnikov ponavadi zmanjka časa za telesno aktivnost tako osnovnošolcev, kot tudi odraslih.

## 3.3 IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD

Kot sva že prej omenili, naju je izbrana tema zelo pritegnila, zato sva se najprej odločili, da poiščeva nekaj splošnih podatkov. Odšli sva v knjižnico ter se pogovorili z mentorico, ki nama je priporočila različno literaturo.

Kasneje je sledilo brskanje po strokovni literaturi in po spletu, s čimer sva pridobili dodatne vire informacij.

V nadaljevanju sva se pogovarjali z vrstniki ter glede na njihovo mišljenje sestavili anketna vprašanja, ki bi nama pomagala pri raziskovanju. Anketo sva namenili učencem osnovne šole ter aktivnemu delu prebivalstva (+19).

Sledila je obdelava podatkov, ki sva jih dobili ob pregledovanju anket in ugotavljanje pravilnosti najinih hipotez.

### 3.3.1 RAZGOVOR

Z idejo o raziskovalni nalogi sva najprej prišli k šolski knjižničarki Metki Lesjak. Bila je navdušena in obljubila je, da bo najina mentorica in da nama bo pomagala pri delu. Tudi raziskovalni problem ji je bil všeč.

Zanimivi so bili razgovori z najstniki, ki so naju privedli do ideje o raziskovalni nalogi. Ko sva pričeli razmišljati o hipotezah in metodah dela, sva imeli zbranih že precej mnenj in izkušenj. Vsekakor sva svojo raziskovalno pot pričeli z razgovori, ki so bili tudi vzrok za najino vedoželjnost.

### 3.3.2 ISKANJE ZNANSTVENIH INFORMACIJ

Podali sva se v knjižnice in na splet. Prebrskali sva šolsko knjižnico in Oddelek za študij v Osrednji knjižnici Celje. Opremljeni s celo goro literature sva preživeli jesenske počitnice

in pridno brali. Našli sva veliko informacij o prehranjevalnih navadah, prehranjevalnih napotkih in seveda tegobah, ki so povezane s prehranjevanjem. Informacije sva potem skupaj pregledali in primerjali. Poskušali sva jih urediti in izluščiti najpomembnejše.

### **3.3.3 OBLIKOVANJE VPRAŠANJ IN IZDELAVA ANKETE**

Na osnovi podatkov, ki sva jih zbrali, sva se odločili, da bova izdelali anketo, s pomočjo katere bova ugotovili, kakšno je stanje pri nas. Izbrali sva le štiri vprašanja, na katera so odgovarjali osnovnošolci in njihovi starši oz. stari starši.

### **3.3.4 ANALIZA PODATKOV**

Rešene ankete sva pregledali, razvrstili po spolu in starosti ter prešteli odgovore. Nekateri rezultati so naju tudi presenetili, saj nisva pričakovali takšnega izida.

## **4 OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE**

V življenju povprečnega Slovenca je prehrana eden pomembnejših dejavnikov, ki vplivajo na kakovost življenja. Za nas pomeni hrana predvsem zadovoljevanje potreb po dobrem in dišečem. Velikokrat namreč jemo zato, ker so lačne naše oči ali nos, ne pa želodec.

Tudi s pripravo hrane se veliko ukvarjamo. Povprečna slovenska gospodinja ima doma vsaj eno knjigo, s pomočjo katere si pomaga pri kuhanju. Tu so še razne revije in časopisi, ne smemo pa pozabiti na televizijo, kjer je vedno več oddaj, v katerih se kuha. Moderna gospodinja si pomaga tudi s spletom, kjer je moč najti precej spletnih strani z recepti ...

Pri izbiri hrane veliko ljudi gleda na izgled, ceno in lasten interes (kaj rad jem in česa ne maram). Pozabljamo pa na to, kaj je zdravo in kaj ne. Velikokrat poslušamo razna priporočila (strokovna ali popolnoma laična) o tem, kaj je zdravo in se po teh navodilih tudi držimo. Žal je tako, da ta priporočila ne držijo za vse ljudi, saj smo med seboj preveč različni, da bi se lahko vsi zdravo prehranjevali na enak način.

Zaradi čezmernega ukvarjanja s svojo zunanostjo in napačnih predstav o tem, kaj je v življenju pomembno, se med nami pojavlja vedno več takih, ki do hrane razvijejo napačen odnos. Tako pride do motenj hranjenja.

Midve sva želeli raziskati le-to, kako se prehranjujemo tako osnovnošolci, naši starši in stari starši. In prišli sva do zanimivih ugotovitev.

### **4.1 PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA**

Najprej sva o prehrani razmišljali in razpravljali sami. Nato sva v pogovor vključili vrstnike in ugotovili, da je to zanimiva tema za raziskovanje. Kljub temu, da sva o prehrani že veliko vedeli, se nama je zdelo, da bi morali še prebrskati, kaj o tem piše v različnih virih. V knjižnicah in starih revijah za mladostnike, ki sva jih imeli doma, sva našli veliko uporabnih informacij in jih s pridom uporabili.

Oboroženi z znanjem sva poskusili nadaljevati z delom. Gospa mentorica nama je predlagala, da s pomočjo ankete ugotoviva, kakšno je stanje med prebivalci našega mesta. Oblikovali sva anketo, kar seveda ni bilo lahko. Pri tem nama je pomagala najina mentorica. Razmišljali sva, komu bi bila anketa namenjena. Po premisleku sva se odločili, da bova anketirance razdelili v dve skupini. V prvi skupini so osnovnošolci, v drugi

skupini pa odrasli, ki so povečini končali šolanje, hodijo v službo in imajo svoje družine. Ti odrasli naj bi tudi predstavljali naše starše.

Ankete sva razdelili učencem treh osnovnih šol in seveda njihovim staršem. Nestrpno sva pričakovali njihove odgovore in jih nato hiteli analizirati. Pri analizi sva naleteli na cel kup težav, ki sva jih s pomočjo mentorice rešili. Tako sva lahko že po nekaj dneh ugotavljali, ali so najine hipoteze pravilne ali napačne.

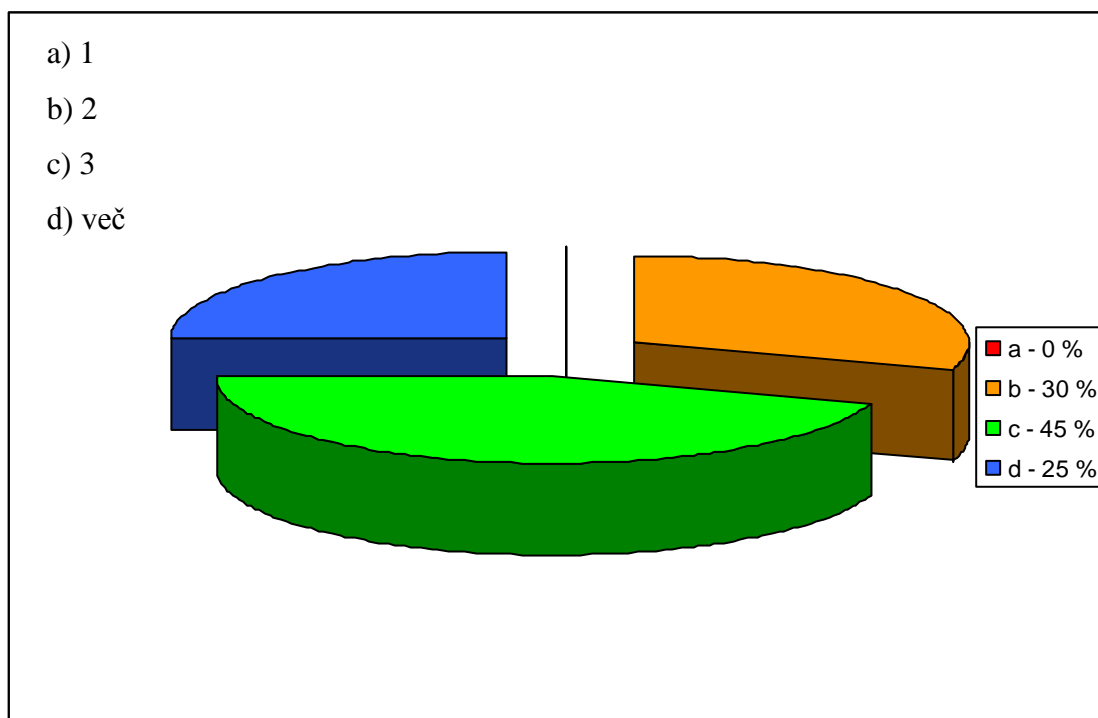
Reševalci so nama vrnilo 1568 rešenih anket. Od tega so osnovnošolci rešili 1143, odrasli pa 425 anket. Izbrali sva eno mestno, eno primestno in eno vaško šolo. Na ta način sva želeli dobiti vpogled v razmišljanje in navade povprečnega Slovenca. Glede na veliko število rešenih anket lahko tudi trdimo, da so rezultati raziskave natančni.



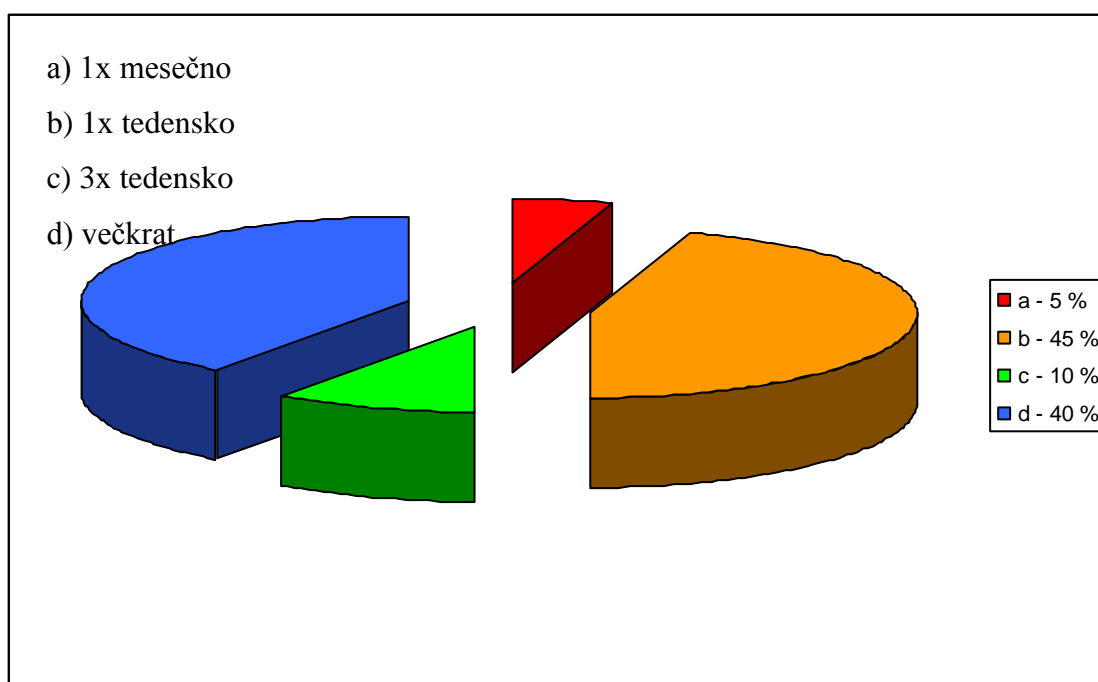
## 4.2 PREDSTAVITEV REZULTATOV

### 4.2.1 ŽENSKI SPOL (25–60 let)

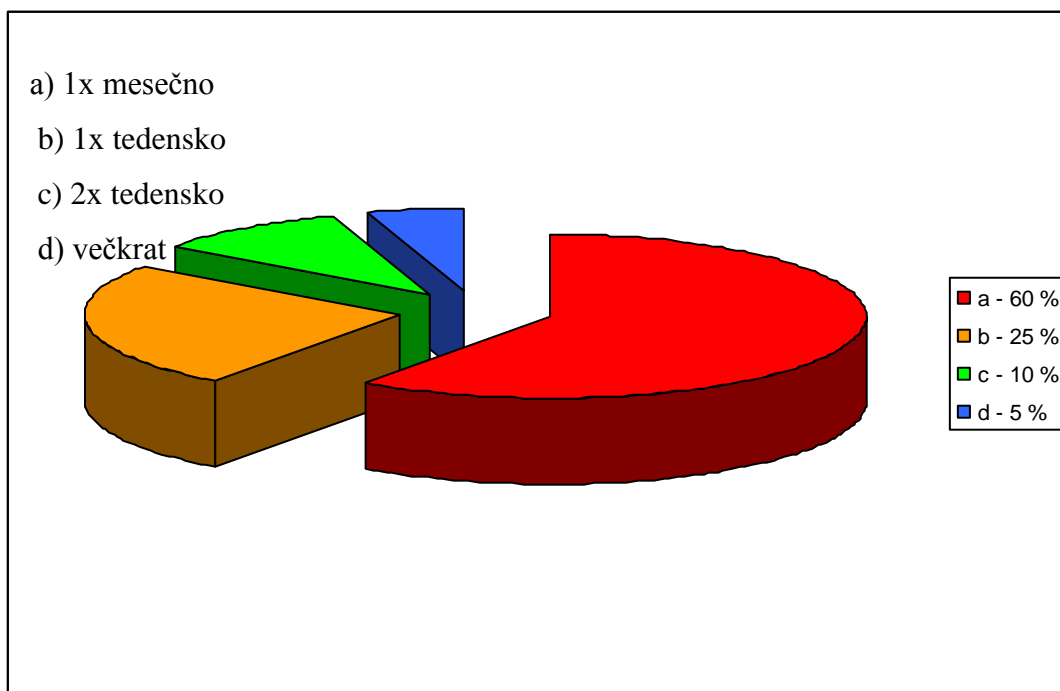
KOLIKO OBROKOV UŽIVATE DNEVNO?



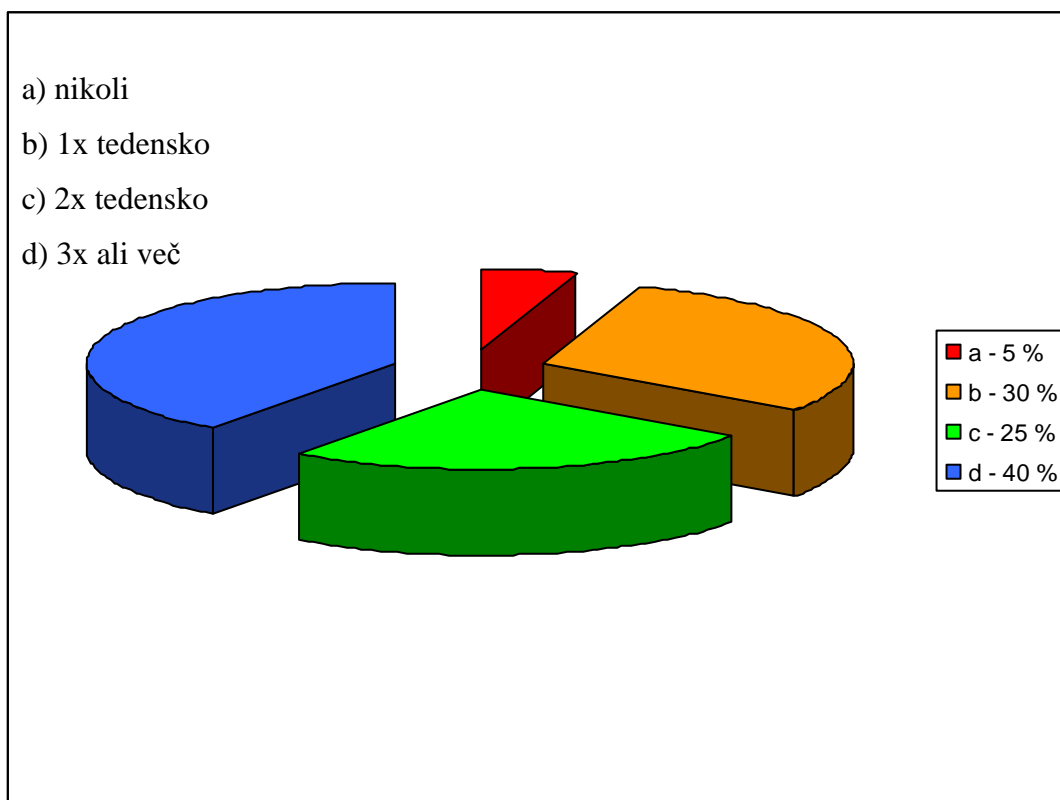
KOLIKOKRAT UŽIVATE SLADKARIJE?



### KOLIKOKRAT UŽIVATE HITRO PRIPRAVLJENO HRANO?



### KOLIKOKRAT TEDENSKO SE UKVARJATE S TELESNO DEJAVNOSTJO?



Komentar:

**Graf 1:** Predstavnice ženskega spola večinoma uživajo tri obroke dnevno. Je pa tudi veliko takšnih, ki na dan uživajo več oziroma manj kot dva obroka.

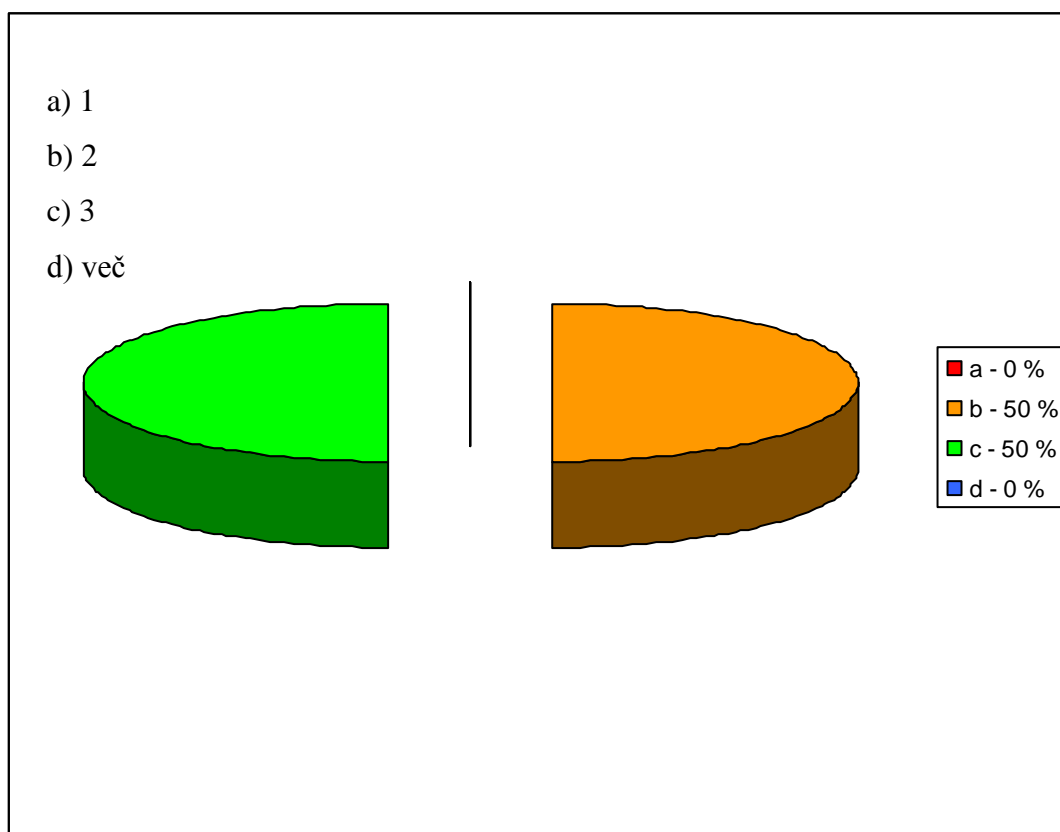
**Graf 2:** Ugotovili sva, da je med nami precej takšnih žensk, ki sladkarije uživajo zmerno, so pa tudi takšne, ki pri uživanju sladkarij ne poznajo meja.

**Graf 3:** Predstavnice ženskega spola redko uživajo hitro pripravljeno hrano.

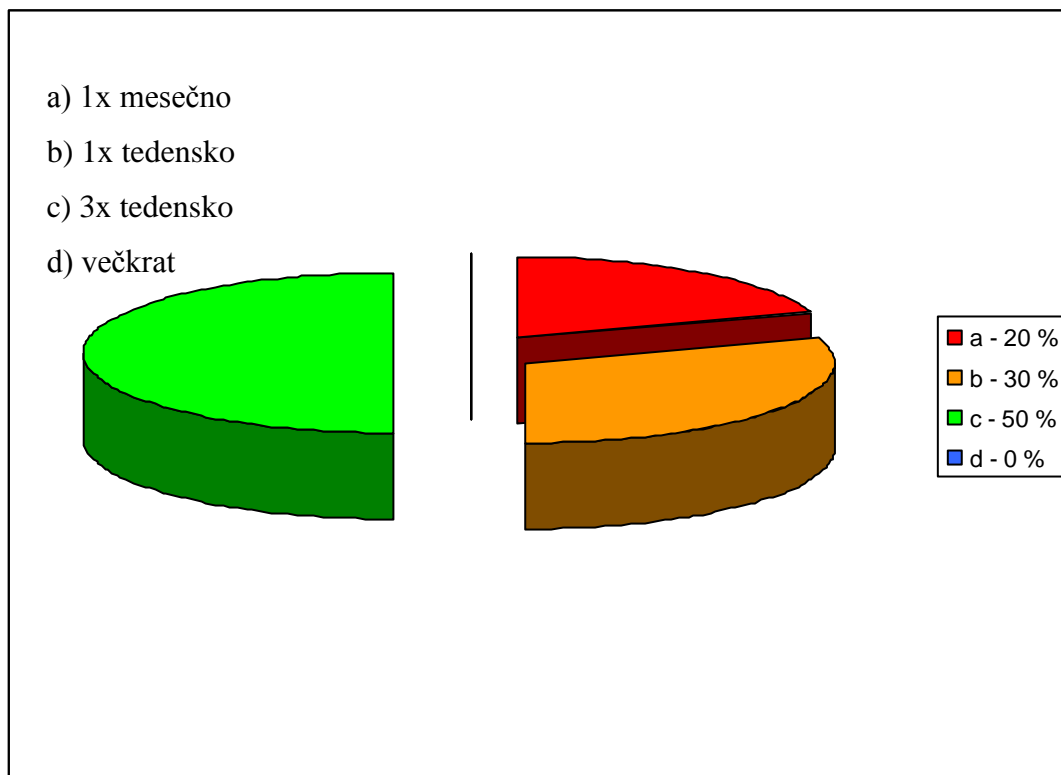
**Graf 4:** Polovica anketiranih žensk se s telesno dejavnostjo pogosto ukvarja.

## 4.2.2 MOŠKI SPOL (25–60 let)

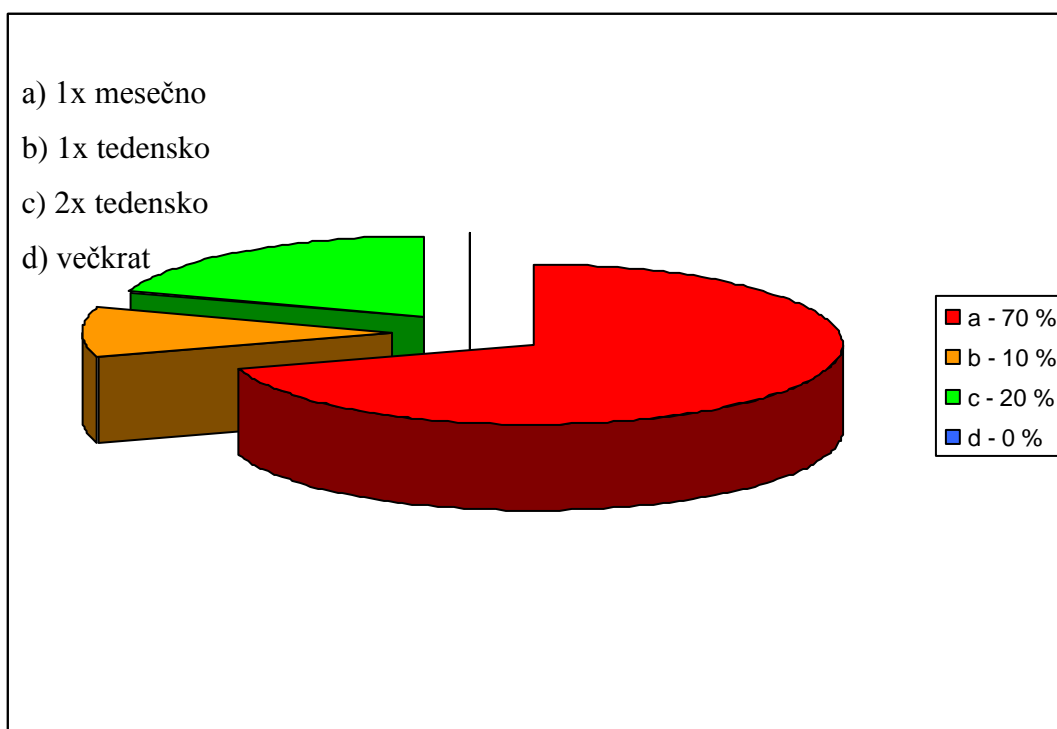
KOLIKO OBROKOV UŽIVATE DNEVNO?



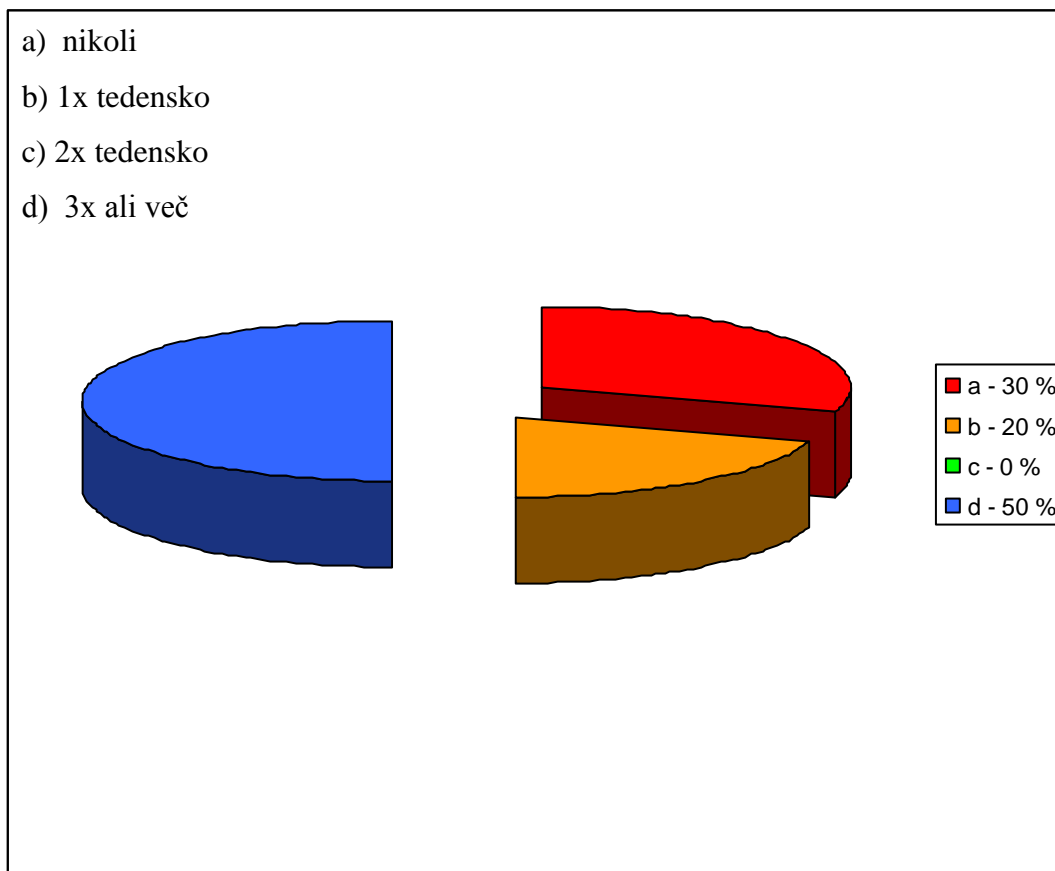
### KOLIKOKRAT UŽIVATE SLADKARIJE?



### KOLIKOKRAT UŽIVATE HITRO PRIPRAVLJENO HRANO?



## KOLIKOKRAT TEDENSKO SE UKVARJATE S TELESNO DEJAVNOSTJO?



Komentar:

**Graf 1:** Od anketiranih predstavnikov moškega spola jih polovica poje le dva obroka na dan, druga polovica pa tri.

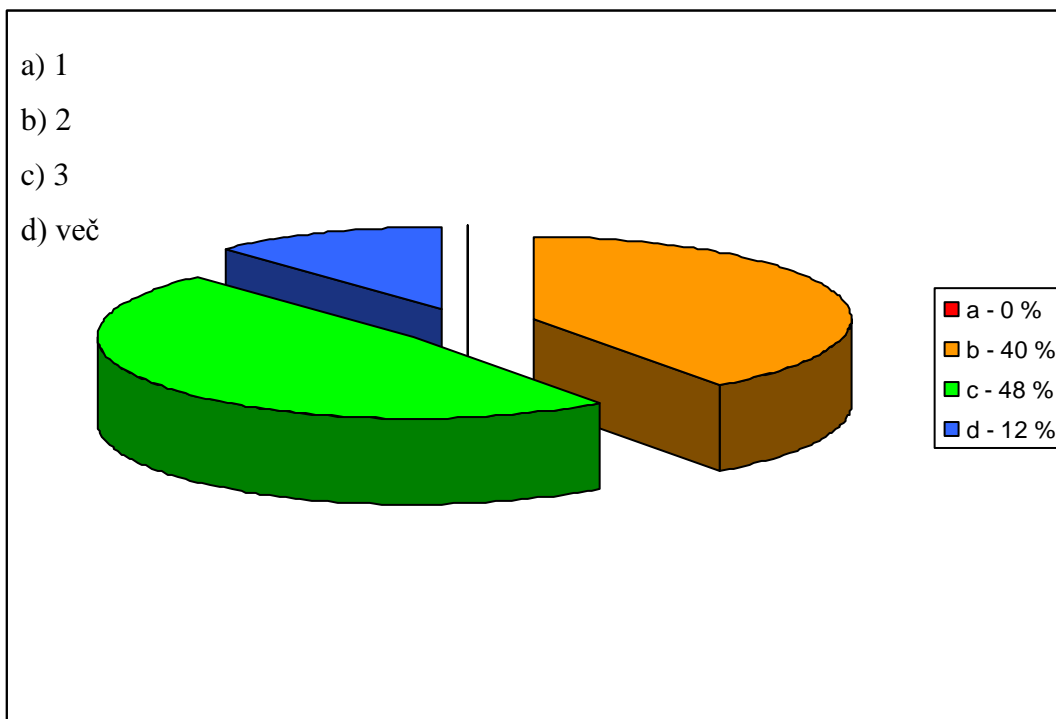
**Graf 2:** Graf prikazuje, da so moški precej manj sladkosnedi kot ženske.

**Graf 3:** Veliko predstavnikov moškega spola skoraj nikoli ne uživa hitre hrane. Pohvalno.

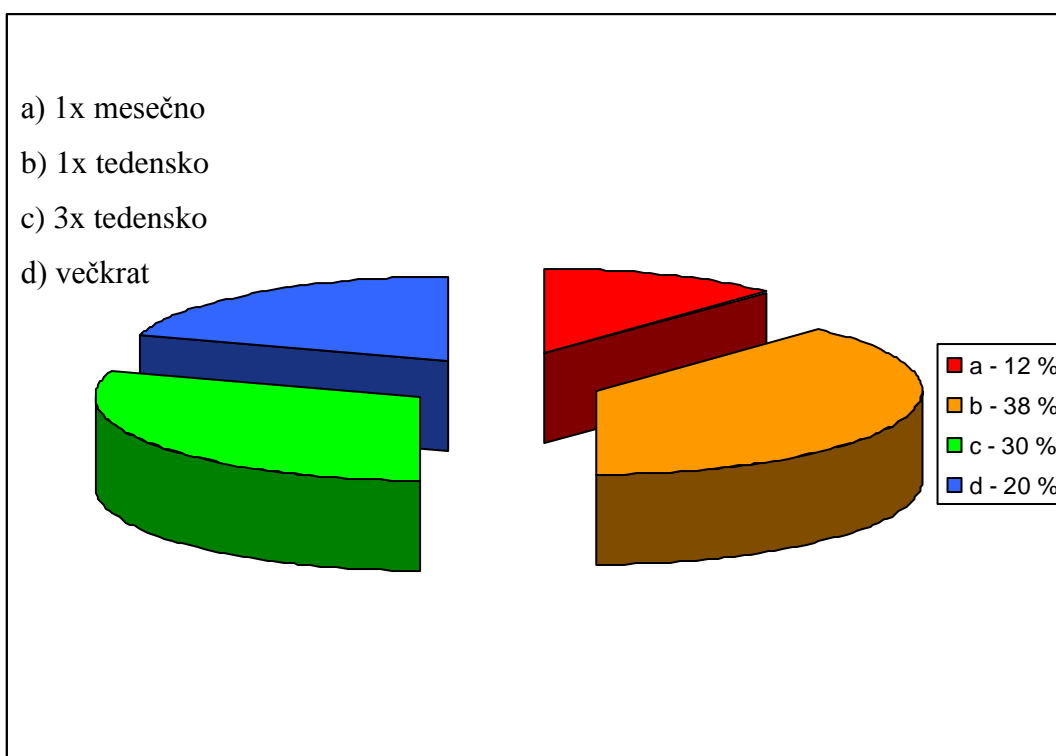
**Graf 4:** Predstavniki moškega spola najdejo veliko časa za ukvarjanje s telesno dejavnostjo.

### 4.2.3 OBA SPOLA SKUPAJ (25–60 let)

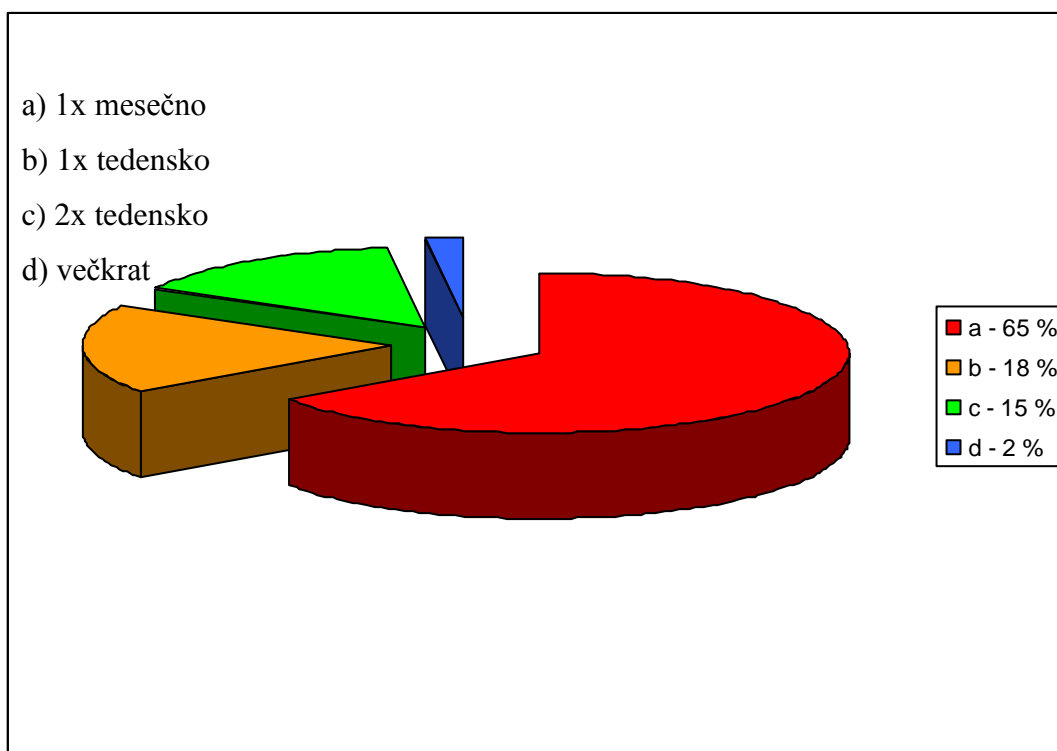
KOLIKO OBROKOV UŽIVATE DNEVNO?



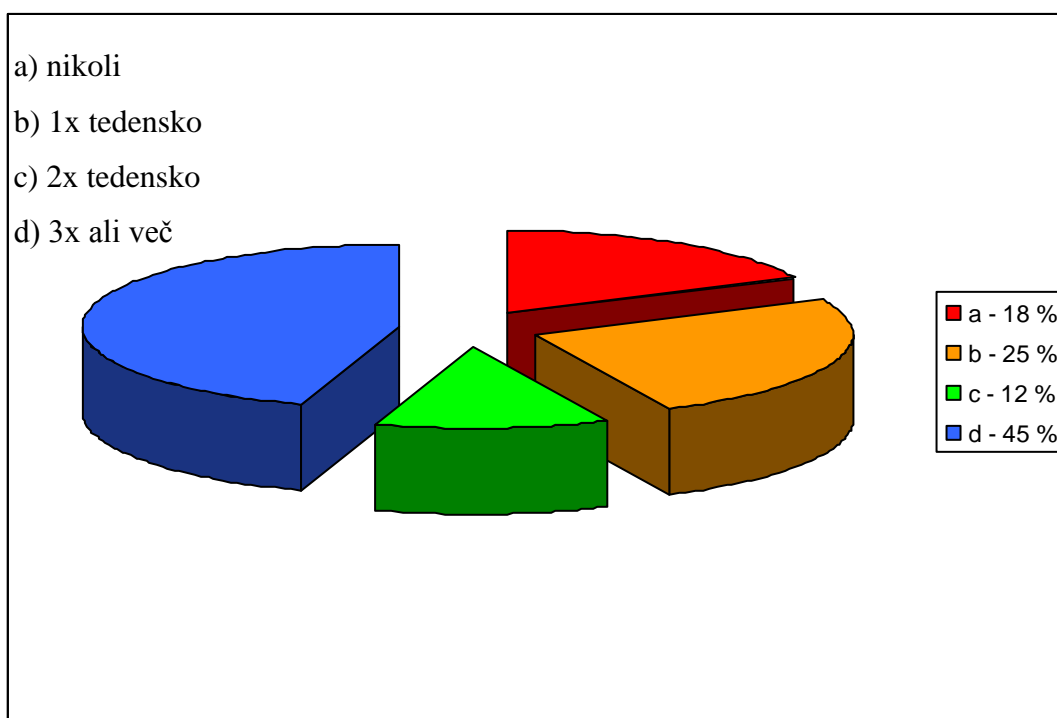
KOLIKOKRAT UŽIVATE SLADKARIJE?



### KOLIKOKRAT UŽIVATE HITRO PRIPRAVLJENO HRANO?



### KOLIKOKRAT TEDENSKO SE UKVARJATE S TELESNO DEJAVNOSTJO?



**Komentar:**

Graf 1: Predstavniki obeh spolov »aktivnega prebivalstva« po večini uživajo tri obroke dnevno, kar naju je presenetilo.

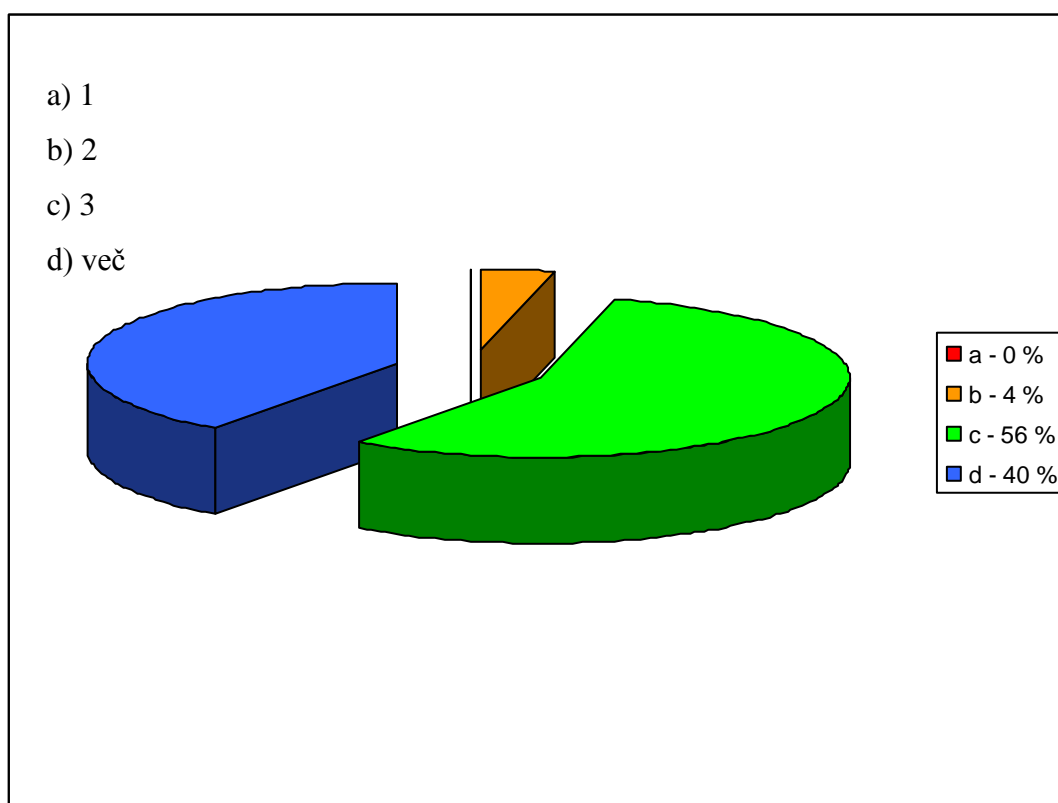
Graf 2: Odgovori o tem, kako pogosto uživajo sladkarije, so približno enakomerno razporejeni med vse štiri možne odgovore.

Graf 3: Hitro pripravljeno hrano predstavniki »aktivnega prebivalstva« redko uživajo.

Graf 4: Za telesno dejavnost najdejo dovolj časa.

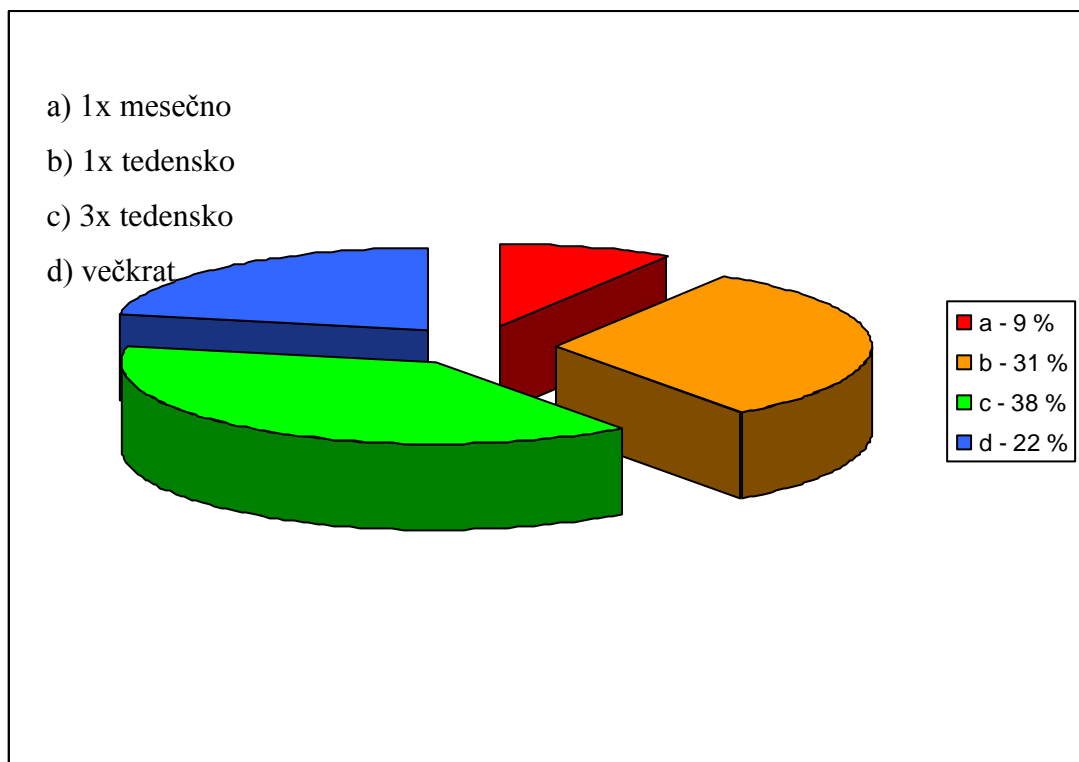
### 4.2.4 DEKLETA (6–14 let)

#### KOLIKO OBROKOV UŽIVATE DNEVNO?

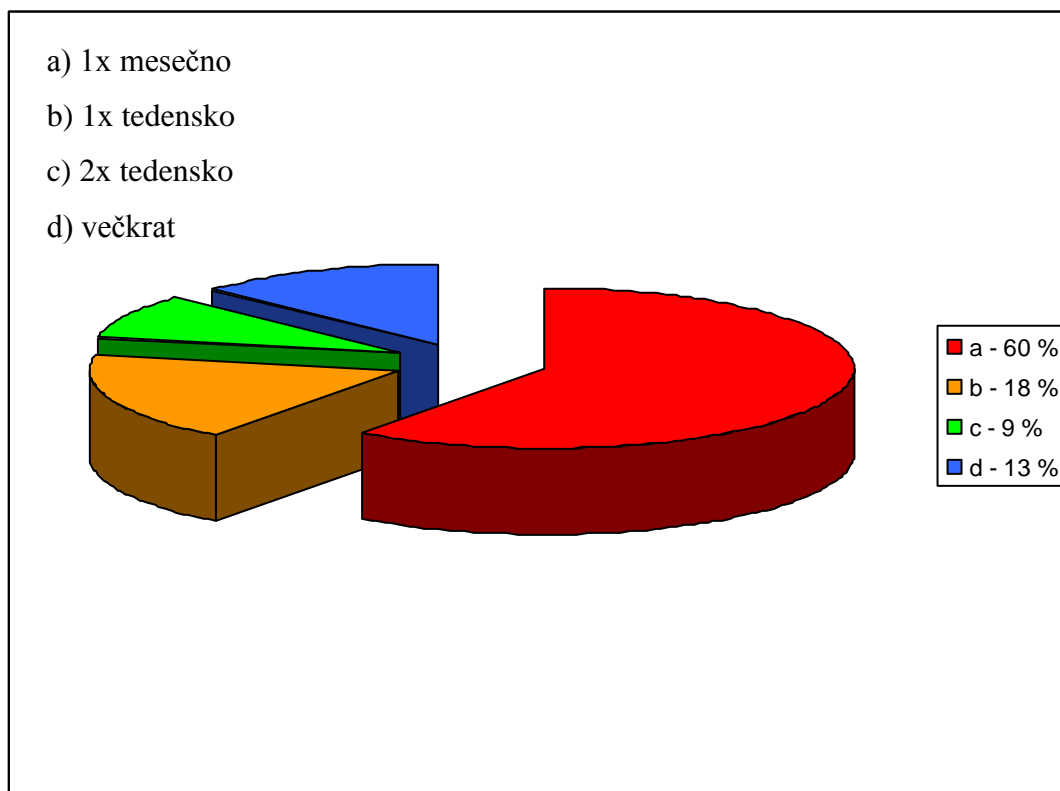




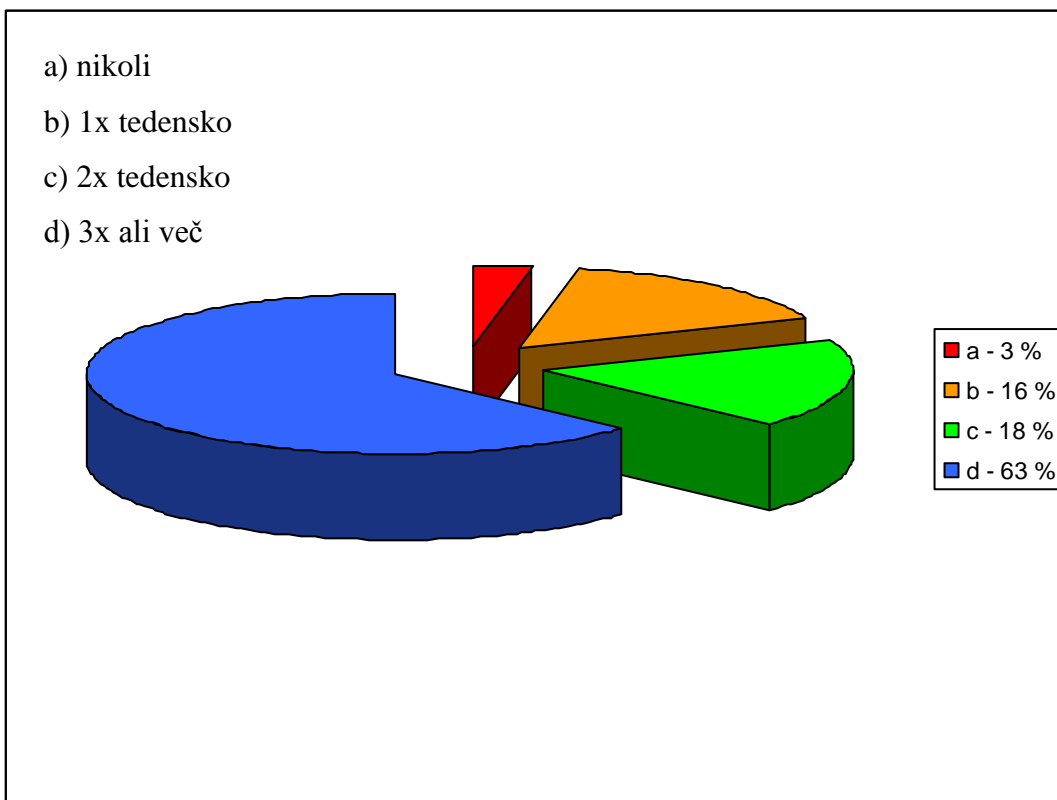
### KOLIKOKRAT UŽIVATE SLADKARIJE?



### KOLIKOKRAT UŽIVATE HITRO PRIPRAVLJENO HRANO?



## KOLIKOKRAT TEDENSKO SE UKVARJATE S TELESNO DEJAVNOSTJO?



### Komentar

**Graf 1:** Dekleta po večini zaužijejo dnevno vsaj tri ali pa celo več obrokov.

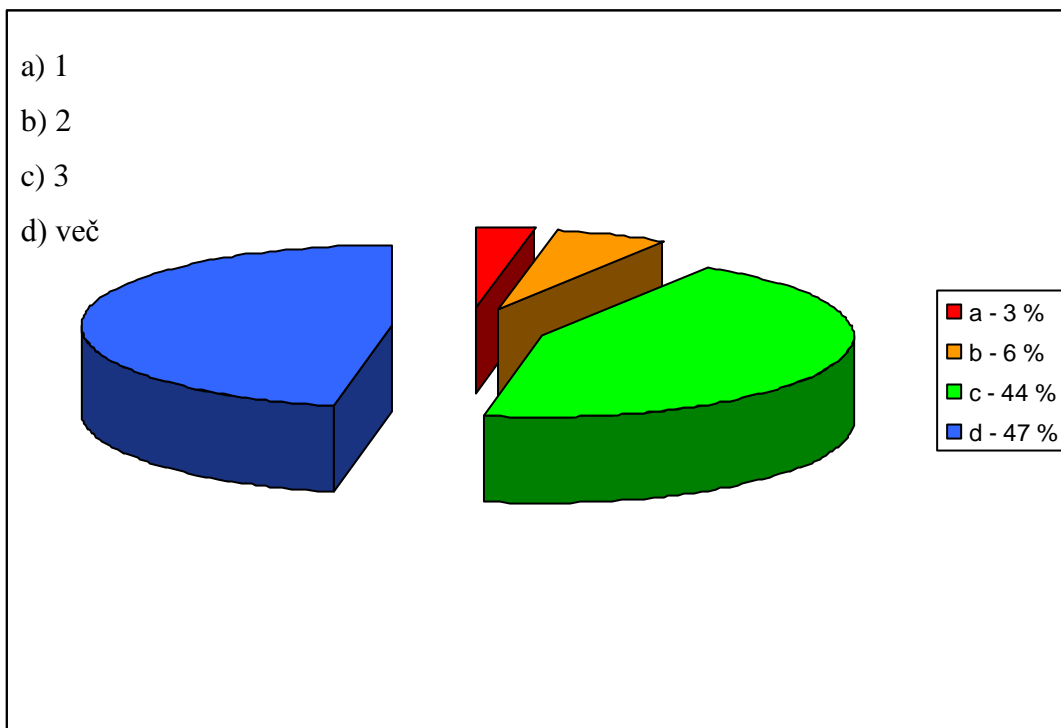
**Graf 2:** Anketa je pokazala, da smo dekleta – po vseh pričakovanjih – precej sladkosneda.

**Graf 3:** Hitro pripravljeno hrano dekleta redko uživajo.

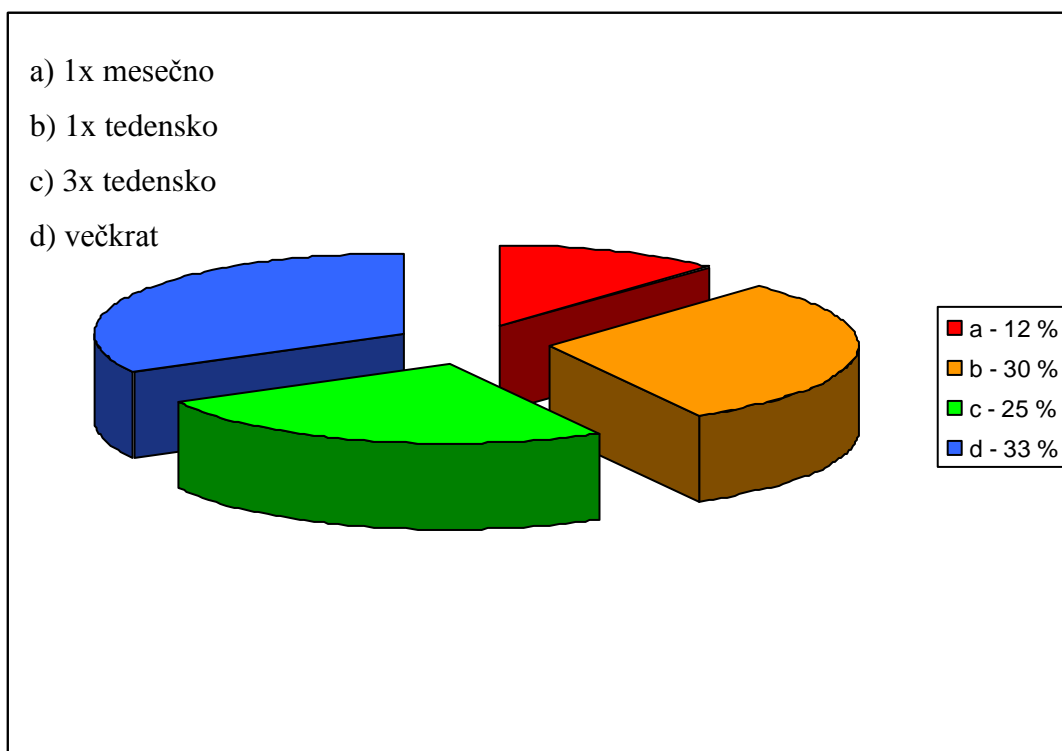
**Graf 4:** S telesno dejavnostjo se ukvarjajo zelo pogosto.

### 4.2.5 FANTJE (6–14 let)

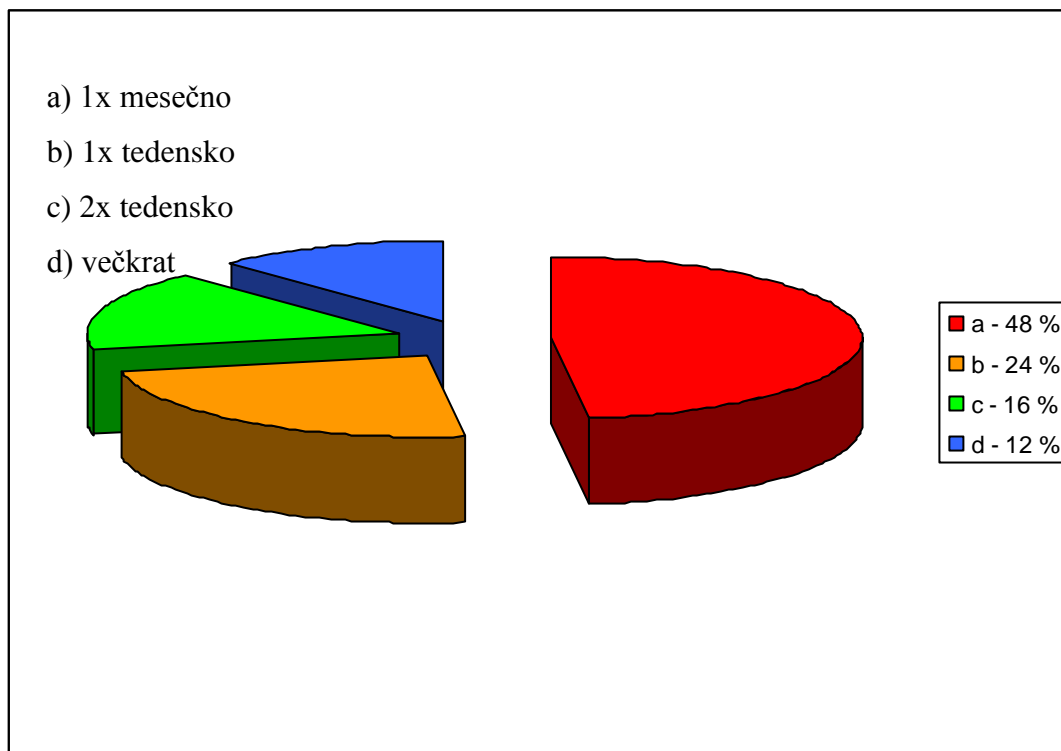
KOLIKO OBROKOV UŽIVATE DNEVNO?



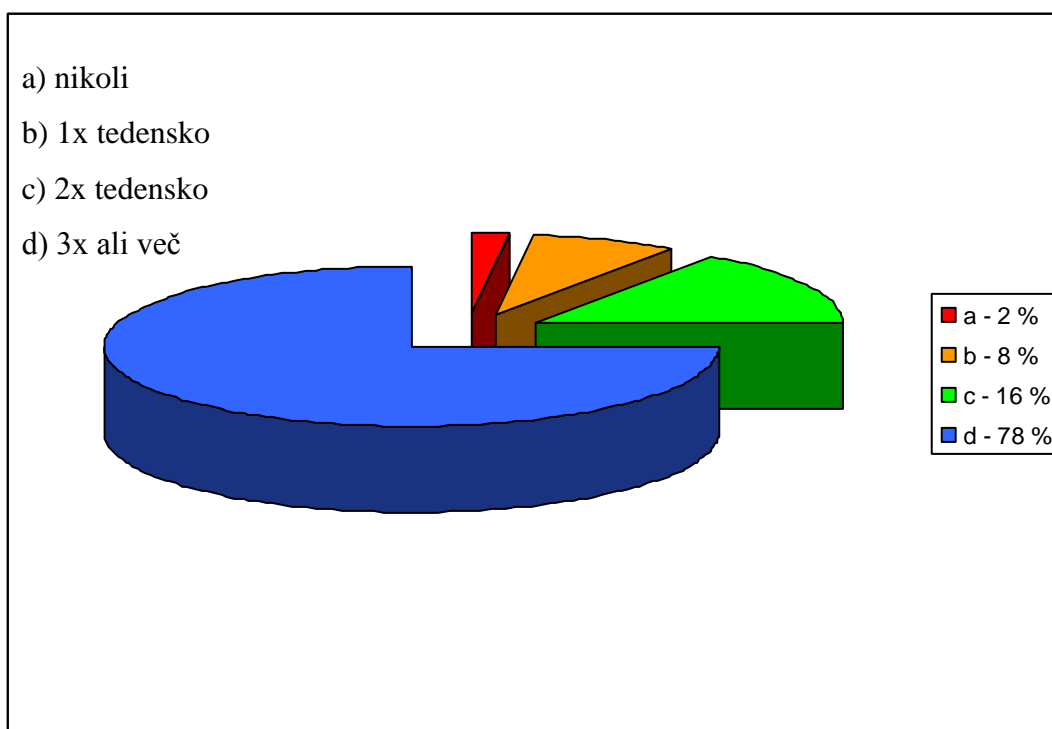
KOLIKOKRAT UŽIVATE SLADKARIJE?



### KOLIKOKRAT UŽIVATE HITRO PRIPRAVLJENO HRANO?



### KOLIKOKRAT TEDENSKO SE UKVARJATE S TELESNO DEJAVNOSTJO?



**Komentar:**

Graf 1: Tudi fantje uživajo tri ali več obrokov dnevno.

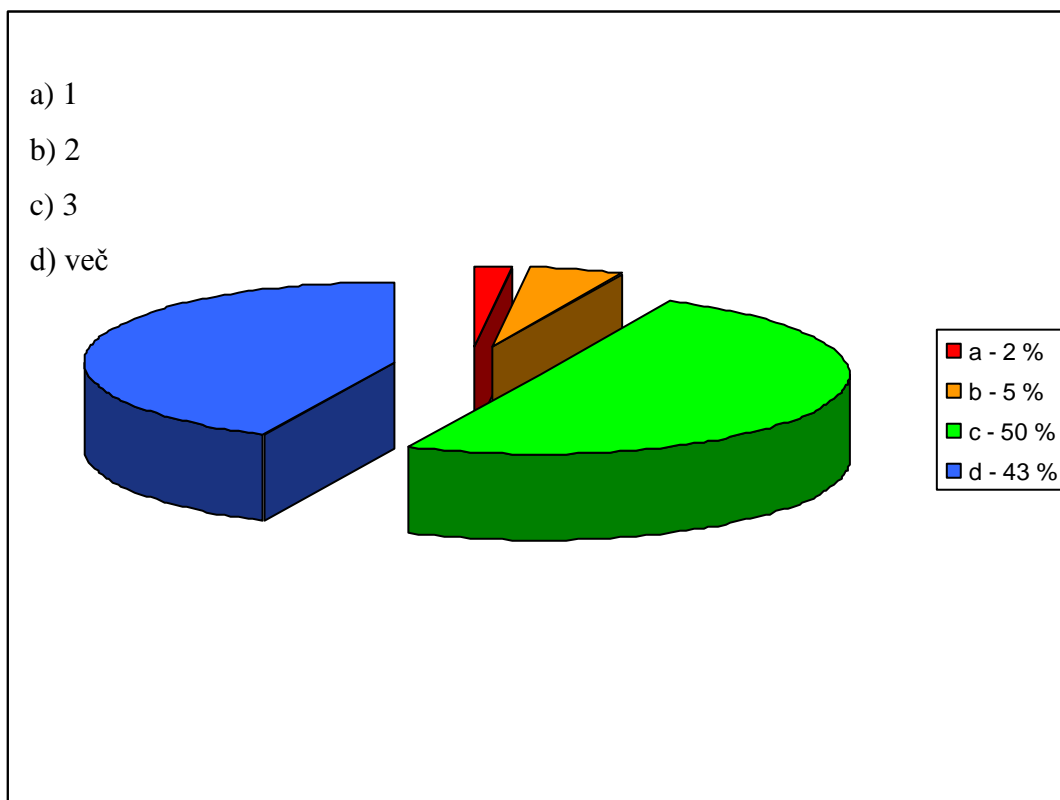
Graf 2: Fantje so v mladosti zelo sladkosnedi, a še vedno ne tako kot dekleta.

Graf 3: Fantje zelo redko uživajo hitro hrano.

Graf 4: Fantje se redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo.

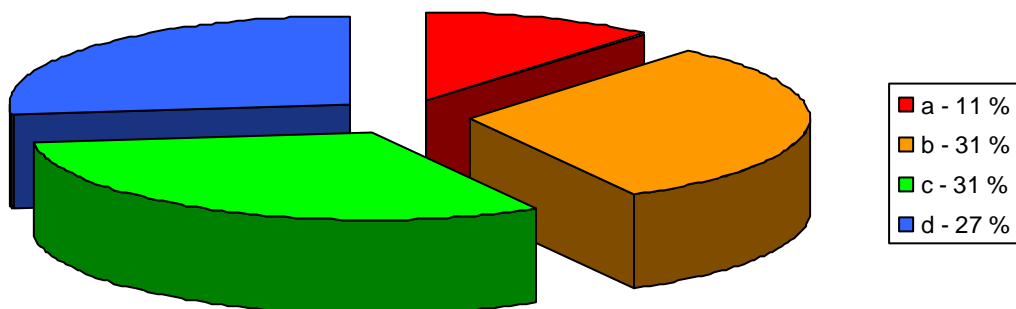
### 4.2.6 OBA SPOLA SKUPAJ (6–14 let)

KOLIKO OBROKOV UŽIVATE DNEVNO?



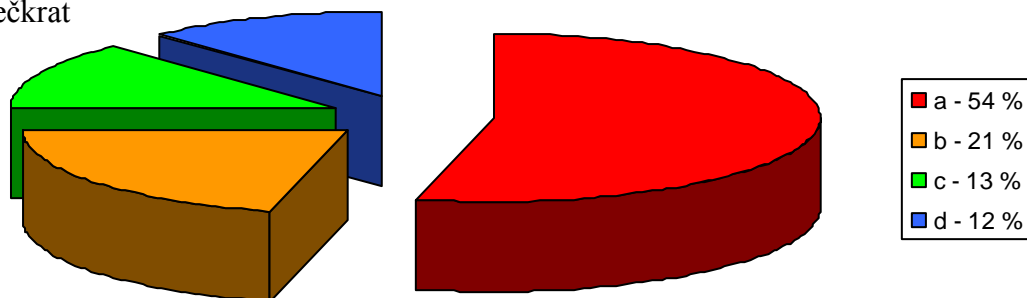
### KOLIKOKRAT UŽIVATE SLADKARIJE?

- a) 1x mesečno
- b) 1x tedensko
- c) 3x tedensko
- d) večkrat



### KOLIKOKRAT UŽIVATE HITRO PRIPRAVLJENO HRANO?

- a) 1x mesečno
- b) 1x tedensko
- c) 2x tedensko
- d) večkrat



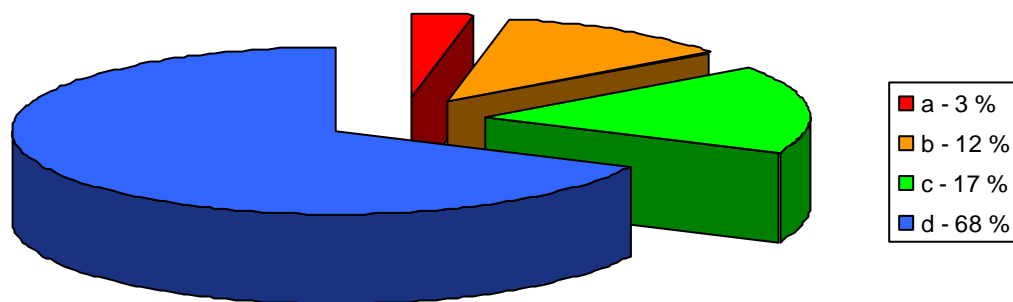
## KOLIKOKRAT TEDENSKO SE UKVARJATE S TELESNO DEJAVNOSTJO?

a) nikoli

b) 1x tedensko

c) 2x tedensko

d) 3x ali več



Komentar:

**Graf 1:** Fantje in dekleta zaužijejo dovolj obrokov dnevno, saj jedo najmanj tri ali večkrat na dan.

**Graf 2:** Vsi osnovnošolci se pre pogosto predajamo užitek pri sladkanju s sladkarijami.

**Graf 3:** Šolarji, glede na anketo, uživajo hitro pripravljeno hrano redkeje, kot sva pričakovali.

**Graf 4:** Oba spola skupaj se redno ukvarjata s telesno dejavnostjo.

### 4.2.7 ANALIZA GRAFOV

Po obdelavi ankete sva ugotovili, da nas večina živi zdravo. Zavedamo se, da moramo na dan pojesti vsaj tri obroke, da nam prevelika mera sladkarij škodi, da hitra prehrana ni zdrava in da je potrebno tudi kdaj vstati izpred televizije in oditi na kakšen sprehod.

Od vseh anketiranih se s telesno aktivnostjo najmanj ukvarjajo ravno tisti, ki bi se morali gibati največ, torej tisti, ki živijo že popolnoma samostojno življenje – moški in ženske

med petindvajsetim in šestdesetim letom starosti. Anketa je namreč pokazala, da se s telesno aktivnostjo redno ukvarja polovica aktivnega prebivalstva, druga polovica pa pri tej dejavnosti ni redna.

Da je hitra prehrana slaba za nas, se zavedamo anketiranci vseh starosti in spolov, je pa potrebno priznati, da vse občasno premami zapeljiv videz hitre hrane. Včasih pomeni uživanje hitro pripravljene hrane izhod v časovni stiski, ko nam za pripravo zdrave hrane zmanjka časa.

Kar se tiče sladkarij, pa jih nekateri sploh ne jedo veliko ali pa zanje ne najdejo časa. Spet drugi posežejo po njih večkrat, kot bi bilo dobro zanje. Odgovori o tem, koliko sladkarij pojemo, so bili skoraj pri vseh približno enakovredno razporejeni.

Večinoma se tudi vsi zavedamo, koliko obrokov je treba dnevno jesti, le predstavniki t. i. dejavnega prebivalstva za to nimajo dovolj časa.

## **4.3 UPOŠTEVANJE SPOZNANJ, DO KATERIH SO PRIŠLI ŽE DRUGI RAZISKOVALCI**

### **4.3.1 KAJ JE HRANA? ZAKAJ JEMO IN KAJ JEMO?**

Hrana je nujno potrebna za življenje. Je vir energije in hranil, ki jih naše telo potrebuje za rast in razvoj ter za gibanje, delo, igro, razmišljanje in učenje. V preteklosti sta iskanje in priprava hrane pomenila le zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb, danes pa je marsikaj drugače.

Danes hrana prispeva k življenjskemu ugodju, ko jo uživamo pri skupnem obedu z družino ali prijatelji. Hkrati ima pomembno vlogo pri različnih družabnih dogodkih in praznovanjih.

Ponavadi jemo zato, ker smo lačni. A marsikdo od nas si polni svoj želodček tudi takrat, ko je že zdavnaj sit. Hrana pogosto ne predstavlja le vira za preživetje, ampak mnogo več. Za primer vzemimo mamo in dojenčka. Drži ga v naročju, ga ljubeče gleda v oči ter se mu nasmiha. Tako otročiček skupaj z mlekom dobiva tudi mamino ljubezen in toplino ter se v njenem naročju počuti varno. Če pa je mama pri hranjenju svojega otročička osredotočena na druge stvari, bo otrok najverjetneje jokal in zahteval pozornost ter ljubezen in toplino. Po drugi strani se mnogi starši na otrokov jok odzovejo, da ga še bolj začnejo »pitati« s hrano in sploh ne pomislijo, da ga mogoče kaj boli ali pa preprosto išče toplino. Tako se



otrok nauči, da je hrana rešitev v situacijah, ko se počuti slabo ali ko potrebuje občutek ljubezni in ta povezava med hrano in ljubeznijo ostane, ko odrastemo.

Kadar smo žalostni in si zaželim, da bi nas kdo »pocrkljal« se pogosto zatečemo k hrani. Hrano vidimo kot rešitev iz različnih težav. A ni prav prijeten občutek, ko zaužijemo tablico čokolade, skledo sladoleda in nekaj zelo odrešujočega ter tolažilnega? Tudi v raznih filmih so prikazani prizori, ko dekle zapusti fant in se le-ta spravi nad hladilnik. Pa se potem počuti kaj bolje? Najbrž ne; žalosti se pridružijo občutki prepolnega želodca. Ampak res je, da ni nič narobe, če se od časa do časa zatečeš k priboljškom. Težave se začnejo šele takrat, ko tega ne moreš več kontrolirati in ko začne hrana v tebi vzbujati občutek, da nisi v redu.

Zdrav otrok, ki se razvije v zdravega odraslega človeka, je cilj sleherne družbe. Primarna cilja sta čim bolj zmanjšati obolevnost in preprečiti nastanek trajnih posledic za zdravje.

Tudi ko gre za prehranjevanje, se dobre in slabe navade oblikujejo v mladosti. Dobre navade, ki jih je človek sprejel v otroštvu in mladosti, najpogosteje ohrani, tudi ko odraste. To je navadno tudi lažja pot kot pa pridobivanje dobrih navad v kasnejših letih. Slabih navad oziroma razvad, pridobljenih v družini in v mladosti, se človek le težko znebi. Vendar nikoli ni prepozno!

Mamino mleko je najboljša hrana, saj je prilagojeno potrebam novorojenčka (po vsebini in količini) ob rojstvu in po njem. Kljub naporom narediti dobro umetno mleko še vedno velja dejstvo, da je mamino mleko najboljše prebavljivo in najprimernejše za novorojenčka.

Po prvem letu življenja sprejema otrok prehranjevalne navade okolja, v katerem živi in je hrano, kakršno jedo njegovi domači. Pomembno je čim prej omogočiti otroku, da je samostojno in na njemu lasten način (najprej z rokami, nato z žličko in kasneje s celotnim jedilnim priborom). Vrtec je edinstvena priložnost, da spozna otrok zdrava in raznovrstna živila. S tem dobi možnost, da pri jedi raziskuje svet okoli sebe in odkriva zadovoljstva jemanja hrane.

Otrok potrebuje hrano, ki mu omogoča rast in razvoj, obnavljanje organizma in opravljanje njegovih funkcij. Ustrezna varovalna prehrana mora biti kalorična, hranilna in biološko polnovredna, enakomerno porazdeljena čez dan, imeti mora pravilno nasitno vrednost in nuditi zadostno količino balastnih snovi. Načrtovana prehrana mora vsebovati energijska in za življenje nujna hranila, upoštevati pa mora tudi prehranjevalne navade in potrebe posameznega otroka. Pomanjkanje vitaminov, mineralov in balastnih snovi

povzroča poslabšanje psihične aktivnosti, raztresenost, slab spomin, utrujenost, slabšo koncentracijo, nespečnost, razdražljivost ...

Ozaveščenost in znanje posameznika sta v prvi vrsti odvisna od prehranske vzgoje ter kasneje od osebnega zanimanja za pravilno prehranjevanje in zdravo pripravo hrane. Šolska prehrana, ki lahko uspešno nadomesti prehranjevanje otrok v času bivanja zunaj doma, vpliva na spremembe prehranjevalnega vzorca šolarjev in sprejemanje načel zdrave prehrane.

Za mladostno dobo je značilna želja po prostosti v vseh segmentih in tako tudi pri prehranjevanju. Poleg tega so mladostniki izjemno dovzetni za vplive okolja in medijev.

Dobre dedne osnove in zdravo okolje brez vsakdanjih stresov so ob zdravi prehrani ključ do dobrega, zdravega in dolgega življenja.

### **4.3.2 KAJ HRANA, KI JO UŽIVAMO, VSEBUJE?**

Hrano razvrščamo po različnih kriterijih. Če izberemo kriterij zdravje, jo lahko delimo na dve skupini:

- zdrava hrana,
- nezdrava hrana.

Zaradi današnjega ritma življenja, se je razvilo več oblik nezdravega prehranjevanja oz. nezdravega načina priprave hrane. Pri odločanju, kaj bomo jedli, le redkokdaj pomislimo, da različne vrste hrane vsebujejo različne snovi. Glede na sestavine razvrščamo hrano v štiri velike skupine. V prvo skupino sodi hrana, ki vsebuje ogljikove hidrate, nato beljakovinska hrana, sledi skupina živil, ki vsebujejo maščobe in hrana, ki vsebuje vitamine. Vse te snovi so pomembne za naše telo in so za normalno delovanje nujno potrebne, paziti moramo le na to, da posamezne skupine hrane vnašamo v telo toliko, kot je za naše telo to potrebno. Seveda se potrebe po določeni vrsti hrane od človeka do človeka spreminjajo, saj so količine odvisne tako od spola kot tudi od starosti in od telesnih aktivnosti posameznika. Pomembno pa je tudi zdravstveno stanje.

#### **4.3.2.1 Ogljikovi hidrati**

Ogljikovi hidrati so edina prehranska skupina, ki jo sestavlja sladkor. Telesu zagotavljajo energijo. Poznamo dobre in slabe ogljikove hidrate. Slabi so tisti, ki hitro zvišajo nivo sladkorja v krvi in povzročijo, da nivo sladkorja tudi hitro pade. Zato postanemo po takem obroku hitro lačni in začutimo željo po sladkem. Ogljikovi hidrati, ki povzročijo močno in

hitro zvišanje, se nahajajo v krompirju, belemu kruhu, belemu rižu in ostalih predelanih živilih.

Dobri ogljikovi hidrati, ki sproščajo malo glukoze, le malo vplivajo na krvni sladkor. To so različne vrste sadja, zelenjave in polnovrednih žit. Priporočljivo je jesti čim več dobrih ogljikovih hidratov.

#### 4.3.2.2 Beljakovine

Beljakovine so najpomembnejši element telesnih celic, varujejo telo pred okužbami, prenašajo po njem različne snovi, poleg tega pa imajo veliko vlogo pri hujšanju. Ko telo presnavlja beljakovine, porabi veliko več energije kot pri presnovi maščob in ogljikovih hidratov. Beljakovine dajejo občutek sitosti, zato tudi ne dobimo želje po sladkem.

Beljakovinska živila: ribe, perutnina, govedina, svinjina, siri, mleko ter drugi mlečni izdelki. Najboljši vir beljakovin so: nemastni siri, jajca, ribe in perutnina. Na dan telo potrebuje približno 1g beljakovin na kilogram telesne teže. (primer: 60 kg = 60 g beljakovin).

#### 4.3.2.3 Maščobe

Maščobe imajo nalogo, da shranjujejo energijo za poznejši čas. Razvrščamo jih v dve skupini:

- maščobe živalskega izvora (nasičene) so v mesu, ribah, siru, maslu, smetani ...
- maščobe rastlinskega izvora (polinenasičene, mononenasičene) pa v oljih in margarinah.

Maščobe, ki vsebujejo vitamine A, D, E in K so za zdravo prehrano nujno potrebne. Potrebno jih je uživati zmerno.

Človek za vsakodnevno preživetje in zdravje potrebuje vir osnovnih maščobnih kislin. Pravo razmerje med maščobami in olji je med 25 in 30 odstotki dnevno zaužitih kalorij. Večji del razvitega zahodnega sveta poje 40 odstotkov in več iz teh virov. Ti ljudje so v veliki nevarnosti, da zbolijo za rakom in boleznimi srca in ožilja.

#### 4.3.2.4 Vitamini

Za učinkovito delovanje imunskega sistema niso pomembni le antioksidanti, temveč tudi vitamin B, saj sodeluje pri razmnoževanju imunskih celic.

Vitamin C najdemo v zelenjavi in sadju: grenivkah, pomarančah, limonah, ananasu, kokosu, kiviju, rdeči pesi, špinači, repi, artičokah, redkvicah ...

### 4.3.2.5 Aditivi

Za daljši obstoj, boljši okus in barvo jedi so hrani dodani tudi razni dodatki, ki jim pravimo aditivi. V reviji Smrklja sva našli naslednjo razpredelnico:

	Izredno škodljivi	Škodljivi	Pogojno škodljivi	Manj škodljivi
Umetna barvila (E 100–E 181)	E 102, E 110, E 131, E 132, E 173 Med drugim povzročajo alergije, migrene, srbečico, hiperaktivnost, kožne izpuščaje, želodčne težave, težave pri dihanju in drugo.	E 122, E 123, E 127 Med drugim povzročajo kožne izpuščaje, astmo, hiperaktivnost in drugo.	E 100, E 104, E 107, E 124, E 129, E 155, E 174, E 180 Med drugim povzročajo alergijske reakcije, okvaro ledvic, preobčutljivost kože in drugo.	E 120, E 128, E 133, E 151, E 153, E 154, E 160 Med drugim povzročajo hiperaktivnost, alergijske reakcije in drugo.
Konzervansi (E 200–E 290)	E 249, E 250 Dodatka sta dokazano rakotvorna, povzročata pa tudi hiperaktivnost, glavobol, težave pri dihanju in omotico.	E 235, E 251, E 252 Med drugim povzročajo slabost, anoreksijo, slabokrvnost, omotico in drugo.	E 210, E 211, E 212, E 213 Med drugim povzročajo kožne izpuščaje, astmo, želodčne težave, hiperaktivnost in drugo.	E 216, E 218, E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 225, E 228, E 264 Med drugim povzročajo hiperaktivnost, alergijske reakcije, slabost, bruhanje in drugo.
Antioksidanti in sredstva za uravnavanje kislosti (E296–E385)	E 310, E 311, E 312 Med drugim povzročajo vzdraženje želodca ali kože, krvne motnje, potencialno so tudi rakotvorni.	E 320, E 321 Povzročata alergijske reakcije in hiperaktivnost, potencialno sta tudi rakotvorna.		E 319, E 334 Povzročata slabost in bruhanje.
Zgoščevalci, emulgatorji in stabilizatorji (E400–E496)		E 407, E 421 Potencialno rakotvorna, povzročata motnje v delovanju ledvic, slabost, bruhanje in drugo.		E 412, E 420, E 422, E 440, E 441 Med drugim povzročajo slabost, krče, glavobol, vetrove in drugo.
Ssredstva proti zgoščevanju in zlepljanju (E500–E585)		E 508, E 553 Povzročata obolenje prebavil.		E 503 Draži sluznico.
Umetne arome oziroma umetni ojačevalci vonjav (E620–E640)	E 620, E 621, E 622 Med drugim povzročajo glavobol, omotico, trebušne krče in drugo.		E 635 Povzroča kožne izpuščaje.	E 626, E 627, E 629, E 633 Lahko povzročajo protin.
Umetna sladila in glazure (E900–E1520)	E 950, E 951, E 952, E 954, E 924 Med drugim povzročajo glavobole, slabost, vrtoglavico, depresijo, potencialno so tudi rakotvorni.			E 925, E 926, E 967 Med drugim uničujejo hranljive snovi, E 925 in E 926 sta tudi rakotvorna.

### 4.3.2.6 Sladkarije

Pa še nekaj o sladkarijah. Tu so vsi strokovnjaki enotni, saj vsi trdijo, da so sladkarije nepotrebne in celo škodljive za naše telo. Vendar jih vsi, no, skoraj vsi, uživamo. Nekateri več, drugi manj. V otroštvu jih včasih uživamo na skrivaj, ko pa odrastemo, imamo včasih slabo vest, ker smo zaužili sladkarije in če pri tem pretiravamo, se kmalu začnejo kazati posledice, saj lahko sladkarije načnejo naše zdravje in tudi naš izgled.

Izjema med sladkarijami je čokolada, o kateri krožijo različne teorije, vendar so vsi enotni, da je med vsemi sladkimi pregrehami čokolada najmanj škodljiva, če že ni koristna. O dobrih lastnostih čokolade sva brali v različnih virih, vendar je prispevek v reviji Smrklja najbolj prepričljiv in sva podatke zato povzeli po njem:

***Čokolada je bolj zdrava, kot ostale sladkarije***

V čokoladi je več kot 400 različnih sestavin. Raziskave so pokazale, da so nekatere sestavine po kemični sestavi zelo podobne adrenalinu in amfetaminu, zato ne preseneča, da čokolada vpliva na naše razpoloženje. Košček čokolade nas pomiri, poveča koncentracijo in odžene utrujenost.

### ***Čokolada izboljšuje razpoloženje***

Sladkor v čokoladi ni tako škodljiv, kot v drugih slaščicah. Številne raziskave so pokazale, da ne zvišujejo stopnje slabega holesterola, pač pa zvišujejo stopnjo dobrega holesterola v krvi. Temna čokolada vsebuje veliko zdravju koristnih antioksidantov.

### ***Škodljivi učinki čokolade na zdravje***

Uživanje čokolade pa ima lahko tudi »stranske učinke« na zdravje. Čokolada spodbuja izločanje želodčne kisline, lahko povzroči prebavne motnje, alergične reakcije, mozolje, karies ... Izogibati bi se ji morali zlasti tisti, ki trpijo zaradi migren. Čokolada namreč vsebuje tiramin, snov, ki lahko sproži migrenski glavobol. Strokovnjaki so prepričani, da je gibanje še vedno najboljše »zdravilo« za slabo razpoloženje in da čokolada ne bi smela biti stalnica na našem »jedilniku«.

### **4.3.2.7 Voda**

Za zdravo presnovo in dobro delovanje potrebuje naš organizem najmanj dva in pol litra vode na dan. Nekaj je dobimo s hrano, vsaj poldrugi liter pa moramo zagotoviti s pitjem vode. Večina ljudi, ki potrebuje pomoč pri uravnavanju telesne teže, je dehidrirana. Prav voda igra pri hujšanju izredno pomembno vlogo. Med drugim pri vadbi, ki se je loteva večina, ki si želi »zdravo hujšati«.

Šele ko spijemo dva litra, imamo nekaj rezerve za vroče dni, fizični napor ali zvišano telesno temperaturo. Nekaj vode telo tudi samo ustvari v presnovnih procesih in jo je mogoče znova uporabiti (oksidacijska voda).

Voda je najpomembnejša sestavina v telesu in sestavlja od 69 do 75 odstotkov človekovega telesa. Pri otrocih je ta delež nekoliko večji, pri starejših pa nekoliko manjši. Voda ima številne pomembne lastnosti in opravlja raznovrstne naloge.

Znanost ponuja povsem dovolj razlogov, da se začnemo zavedati pomena pitja vode. Meritve sestave telesa, ki jih opravljajo na Inštitutu za preventivno medicino, kažejo, da je večina ljudi, ki se zateče po pomoč zaradi uravnavanja telesne teže, dehidrirana. Kot je bilo že večkrat poudarjeno, voda uravnava vse telesne funkcije. Pomembna je torej tudi za hujšanje. To spoznanje ni samo temelj prihodnjega medicinskega raziskovanja, ampak

mora prodreti v zavest vsakogar, ki se loteva uravnavanja telesne teže. Usmerjanje pozornosti zgolj na izključevalne diete je dolgoročno žal obsojeno na neuspeh. Brez vode ni življenja in tudi učinkovitega hujšanja ne.

Kroženje vode v telesu

V enem dnevu vnesemo	V enem dnevu izločimo
0,3 litra oksidacijske vode	0,1 litra z blatom
0,9 litra s prehrano	0,5 litra z dihanjem
1,3 litra s pijačo	0,5 litra skozi kožo
	1,4 litra s sečem
Skupaj: približno 2,5 litra	Skupaj: približno 2,5 litra

### 4.3.3 KAJ PRIPOROČAJO STROKOVNJAKI?

PREHRANSKA PRIPOROČILA so zelo različna. Ljudje se s prehrano vedno več ukvarjajo. Hrana v civiliziranem svetu ne pomeni več le potrebe za preživetje ampak pomeni možnost za gurmanski užitek, druženje s prijatelji ali družinskimi člani, dokaz, da je gospodinja sposobna pripraviti pravo mojstrovino in seveda tolažnika v težkih trenutkih marsikaterega človeka.

Zato so tudi priporočila za zdravo prehranjevanje različna, saj avtorji teh seznamov in tabel upoštevajo različne vidike in spoznanja, na osnovi katerih oblikujejo svoje trditve.

Kako se naj odloči preprost človek?! Jej vse po malem in nikoli ni dobro iti v skrajnosti, saj lahko kaj hitro načnemo svoje zdravje v veri, da zanj delamo vse najboljše. Oglejmo si torej nekaj priporočil in jih primerjajmo med seboj.

Na spletni strani za vsakogar zdravje.com sva našli naslednja prehranska priporočila:

- V jedi uživaj!
- Jej pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora.
- Bodi vsak dan telesno dejaven in jej toliko, da bo tvoja teža normalna.
- Jej kolikor potrebuješ.
- Večkrat na dan jej kruh, žita, testenine, riž, krompir in izbiraj polnozrnat izdelke.
- Jej čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe.
- Enkrat ali večkrat na teden uvedi brezmesni dan.
- Jej pusto meso.



- Dnevno uživaj zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke.
- Čim redkeje uživaj slaščice in sladke pijače.
- Hrano soli čim manj.
- Hrano pripravljaj na zdrav način in higiensko neoporečno. Hrano duši, kuhaj ali peci, vendar je ne cvri. Dodajaj čim manj maščob, soli, sladkorja.
- Če piješ alkohol, ga pij malo in ne vsak dan.
- Dojenje je najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti.
- Za žejo pij vodo, nesladkane pijače, čaj, brezalkoholne pijače.

Na spletni strani, ki daje nasvete za zdravo prehrano sva prebrali:

- jej vsaj 40 % žit in žitnih izdelkov (črni kruh, testenine, riž);
- jej 35 % sadja in zelenjave, od tega naj bo najmanj ena tretjina svežega sadja in svežih solat (300 do 400 g na dan);
- jej 20 % mlečnih izdelkov, rib, jajc, perutnine, mesa klavnih živali, itd. (oz. ne več kot 100 g pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav);
- jej čim manj oz. največ 5 % na dan slaščic, maščob in sladkorjev.

V reviji Jana sva našli 10 nasvetov za zdravo poletno prehrano:

- 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.
- Ne pretiravajte s sadnimi sokovi, saj vsebujejo veliko sladkorja.
- Zagotovite telesu dovolj vlaknin, soli in maščob.
- Med hrano izberite tisto, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik).
- Poskrbite za svoje zdravje z rednim umivanjem rok, čistočo ter ustrezno pripravo in primerno shranjevanje jedi.
- Ne pozabite, da se bakterije najhitreje razmnožujejo v jedeh, ki jih hranite pri sobni temperaturi, zato temeljito skuhajte meso in operite sadje in zelenjavo.
- Namesto sladoleda si privoščite sorbet, ki ne vsebuje toliko mlečnih maščob.
- Hrano uživajte v več manjših obrokih na dan. Privoščite si lažjo hrano, npr. zelenjavne juhe in različne solate.

- Kupujte sveže in kakovostno sadje in zelenjavo, pri ostalih izdelkih pa bodite pozorni na rok trajanja.

Zapomnite si: Ne jejte čez dan v najhujši vročini, jejte predvsem, ko ste res lačni, in pijte dovolj tekočine ves dan, tudi če niste žejni!

Našli sva tudi primer zdravega jedilnika:

#### PRIMER ZDRAVEGA JEDILNIKA:

##### ZAJTRK:

Jabolko + banana (ali sadje po želji)  
Dve žlici ovsenih kosmičev  
1,5 dl navadnega jogurta z manj maščobe

##### DOPOLDANSKA MALICA:

Sadni jogurt ali sadje

##### KOSILO:

100 g polnozrnatih testenin  
tuna, česen, paradižnikova omaka  
kumarice v solati

##### POPOLDANSKA MALICA:

Navaden jogurt

##### VEČERJA:

Solata iz paradižnika, paprike, kockami nemastnega sira, zelene solate  
(dodaš lahko zelenjavo po želji)

Določene jedi lahko menjaš. Pomembno je le, da jedilnik res zajame vse hranilne snovi. Pomembno je tudi zadostno pitje. Tako telo razstrupiš in mu daš dovolj tekočine. Priporočljivi so nesladkani sadni sokovi, ki jih sama stisneš, nesladkani čaji – zelo zdrav je zeleni čaj, naravna limonada. Izogibaj se gaziranim pijačam, ki imajo ogromno količino sladkorja in umetnih barvil.

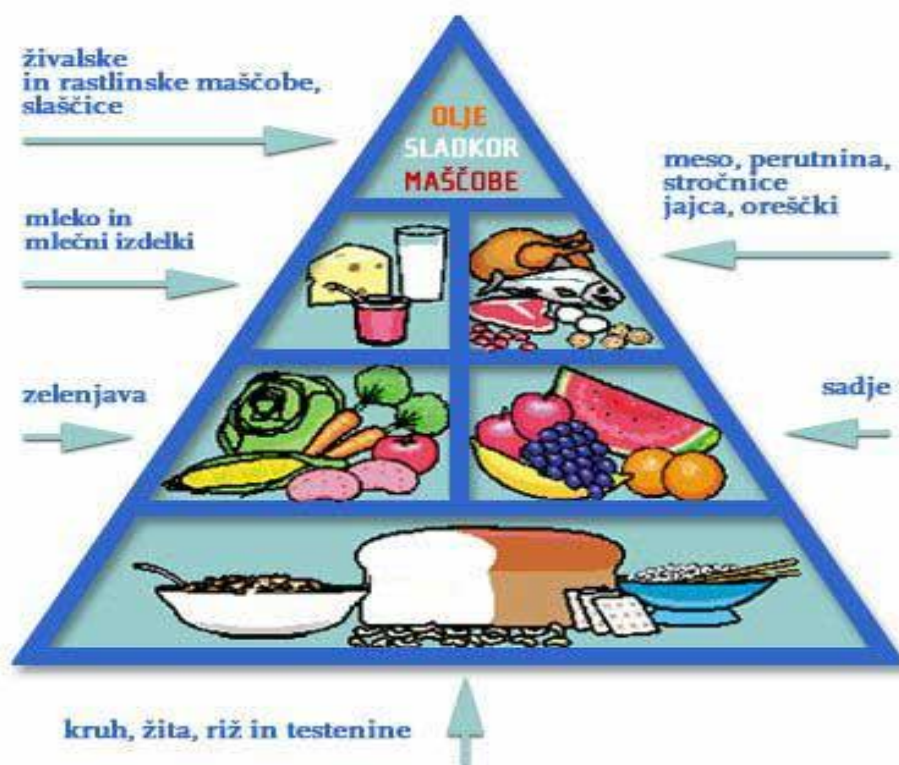
**anja kovačič, dipl. bab.**

*Piramida zdrave prehrane* se vsakih nekaj let spreminja, ker se spreminjajo potrebe sodobnega človeka. Pomaga nam izbrati zdravo hrano v skladu s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije. Čim manjše je polje na piramidi, tem manjša mora biti količina živil z določenega polja na vašem jedilniku. Piramida upošteva potrebe telesa po vitaminih in mineralih ter priporoča ustrezno količino kalorij za vzdrževanje zdrave telesne teže pri zdravem človeku.



Različne skupine ljudi imajo tudi različna prehranska priporočila. S tem misli na diabetike, žolčne bolnike, športnike, otroke, starejše ...

Preglednico, ki sledi, sva povzeli iz revije Smrklja za mlade:



#### 4.3.4 TIPI PREHRANJEVANJA

Tako kot smo si ljudje različni, je tudi hrana med seboj različna in posledično tudi prehranjevanje posameznikov. Poleg splošne mešane prehrane poznamo še vegetarijance ter presnojedce.

##### 4.3.4.1 Vegetarijanstvo

Najblažja oblika vegetarijanstva izključuje meso, dovoljene pa so ribe. Kljub temu pa obstaja več oblik vegetarijanstva.

**LAKTO VEGETARIJANSTVO** – Pri tej obliki je poleg hrane rastlinskega izvora dovoljeno jesti tudi mlečne izdelke.

**OVO VEGETARIJANSTVO** – Je tisto vegetarijanstvo, pri katerem lahko ljudje uživajo jajca, ne smejo pa uživati mlečnih izdelkov.

**LAKTO-OVO VEGETARIJANSTVO** – pristaši te teorije uživajo jajca in mlečne izdelke.

VEGANSTVO – je oblika vegetarijanstva, kjer meso, mleko in jajca vsekakor niso dovoljeni se pravi, da ni dovoljeno vse, kar je živalskega izvora; med je občasno dovoljen.

Vzroki za vegetarijansko prehranjevanje so zelo različni. Nekateri se odločijo preprosto zaradi etičnih norm, drugi zaradi okusa «mesa» spet tretji pa zaradi zdravstvenih razlogov. Vegetarijanska hrana ima slabosti ter pomanjkljivosti. Mnenje strokovnjakov je, da je zelo zdrava, vendar ji primanjkuje vitamina B in železa.

#### 4.3.4.2 Presna prehrana:

Presna prehrana je tista, pri kateri je dovoljeno uživati samo hrano, ki ni bila pogreta na več kot 48 °C. To pomeni, da presnojedci jedo večinoma nekuhano, surovo hrano. Edina izjema naj bi bil suši.

Vzroki za presno prehranjevanje so tako kot pri vegetarijanstvu zelo različni. Nekateri se odločijo zaradi zdravstvenih razlogov, znano pa je tudi, da po tej prehrani posegajo oboleli za rakom, saj naj bi ta hrana vsebovala veliko vitaminov ter encimov.

#### 4.3.5 ZAKAJ RAZLIČNA PRIPOROČILA?

Različna priporočila so zaradi tega, ker nimamo določenega sistema, po katerem bi deloval vsak človek. Vsak ima mogoče nekaj, kar mu ne ustreza iz osebnih ali zdravstvenih razlogov. Zato se specialisti hočejo opredeliti čim bolj nevtrarno, tako pa si vsak po svoje malo drugače zamisli priporočila.

#### 4.3.6 POSLEDICE IN VZROKI NEPRIMERNEGA PREHRANJEVANJA!

*Nezdrava prehrana nas nasiti le za kratek čas*

Ne glede na to, koliko ste stari, je učinek hitre prehrane na telo enak. Ta že sama po sebi predstavlja prehrano, ki škoduje zdravju, najpogosteje pa je sestavljena iz maščob, sladkorjev, soli in aditivov, zdravih hranljivih snovi pa je v njej pogosto le za vzorec. Čeprav vsebuje veliko kalorij, pa te telesu ne nudijo zadostne energije, zato nas še tako velik obrok pogosto nasiti le za kratek čas.

*Zlata jama holesterola*

Tisti, ki redno uživajo hitro prehrano, imajo pogosto težave s povišanim holesterolom, srcem, okvaro jeter in zamašenimi žilami. Nezdrava prehrana pa je pogosto krivec tudi za utrujenost.

#### *Hitra prehrana, prepovedana za otroke*

Čeprav so največji ljubitelji hitre prehrane prav otroci, pa uživanje takšne hrane še posebej ogroža njihovo zdravje. Ne le v Ameriki, ampak tudi pri nas je vse več otrok in mladostnikov predebelih, vzrok pa se skriva prav v prehrani – maščobe, sladkorji in sol so snovi, ki jih telo ne porabi in ne potrebuje, ampak jih kopiči v maščobne blazinice. Vse več otrok in mladostnikov trpi tudi zaradi sladkorne bolezni in visokega krvnega pritiska (predvsem zaradi povečane vsebnosti natrija). Znanstveniki pa so uživanje hitre prehrane povezali tudi s pojavom astme. Ugotovili so, da imajo otroci, ki vsaj enkrat na teden jedo hamburger, težave z dihanjem in kar 75 odstotkov več možnosti za pojav astme.

#### *Prepovedano najslajše*

Kot vedno je tudi tu prepovedano najslajše. Sladoled, mlečna čokolada, hamburgerji, krompirček, pica, sladke gazirane pijače in pripravljene šejki so tisto, kar nas najbolj privlači, a tudi najbolj ogroža naše zdravje. Poleg fizičnega zdravja imajo takšna živila negativne posledice tudi na naše psihično počutje – ljubitelji hitre prehrane pogosto trpijo zaradi nihanja razpoloženja in depresije.

#### *Hiter učinek*

Škodljivost hitre prehrane so hoteli dokazati tudi švedski znanstveniki, ki so se osredotočili predvsem na to, kako hitre posledice imajo na telo živila v restavracijah s hitro prehrano. V raziskavi je sodelovalo 18 zdravih študentov prostovoljcev, ki so se en mesec vsaj dvakrat na dan prehranjevali v restavracijah s hitro prehrano, odrekli pa so se tudi telesni aktivnosti. In rezultati? Študentje so pridobili od pet do 15 odstotkov lastne telesne teže – povprečno so bili težji za sedem kilogramov, obseg trebuha se jim je povečal za pet centimetrov, delež telesnih maščob pa za 3,7 odstotka.

Nezdravo prehranjevanje in nezadostna telesna dejavnost sta značilnosti nezdravega življenjskega sloga, h kateremu prispevata tudi kajenje in uživanje alkoholnih pijač. Dokazano je, da ti dejavniki sodijo med ključne pri nastanku in napredovanju kroničnih nenalezljivih bolezni ter pojavljanju zapletov pri njih. Bolezni srca in ožilja ter kasnejši

infarkt, ki jih zasledimo pri odraslih, so poleg neizogibnih dednih dejavnikov prav tako posledica slabega načina prehranjevanja od zgodnjega otroštva dalje. Pogost problem v razvitem svetu je debelost, ki je posledica neustreznega načina prehranjevanja. Znano je, da debelost večkratno poveča tveganje za razvoj sladkorne bolezni pri odraslih. Proti sladkorni bolezni in vsem njenim zapletom se najuspešneje lahko borimo predvsem na treh področjih: z zdravo prehrano, z normalizacijo telesne teže in z redno telesno dejavnostjo.

Glede prehrane pri sladkorni bolezni veljajo prav enaka priporočila kot za preprečevanje bolezni srca in ožilja na sploh; torej čim manj maščob, malo soli, veliko nepredelanih živil, kot nam jih ponuja narava sama (sadje, zelenjava, stročnice, le neoluščena žita). S takšno prehrano je tudi lažje vzdrževati primerno telesno težo.

Ena izmed bolezni, ki je posledica pomanjkanja kalcija v prehrani in o kateri se zadnja leta veliko govori, je osteoporoza. Prizadene predvsem starejše ljudi, zlasti ženske po menopavzi, lahko pa se pojavi tudi veliko prej. V času adolescence, ko je ustvarjanje kosti najintenzivnejše, je mogoče veliko storiti za preprečevanje te bolezni.

### **4.3.7 POSLEDICE NEPRIMERNEGA ODNOSA DO HRANE**

Ker pa danes zaradi hitrega tempa življenja ter dobrega okusa uživamo vedno več nezdrave škodljive hrane (»fast food«), pridobimo tudi kakšen odvečni kilogram. Tega bi morali porabiti na zdrav način z gibanjem in uživanjem zdrave hrane z manj maščob. Nekateri pa radi posegajo po različnih dietah na kratki rok; hitro in učinkovito, vendar ne za dolgo. Zato počasi nekateri zapadejo v stradanje ali bruhanje, kar vodi v obolenje za boleznimi, kot so motnje hranjenja.

#### *Motnje hranjenja*

Ljudje v današnjem času vse pogosteje posegamo po nezdravi hrani bodisi zaradi njenega privlačnega okusa bodisi današnjega hitrega tempa življenja. Seveda s tem vsakdo pridobi odvečne kilograme. Nekateri se izgubljanja teh kilogramov lotijo napačno ali s prekomernim stradanjem in prenaporno telovadbo ali s prenažiranjem ter nato bruhanjem. Takšni načini hujšanja vodijo do obolenja za motnjami hranjenja, to pa sta bulimija ali anoreksija.

*Najprej nekaj o motnjah hranjenja na splošno:*

Motnje hranjenja obravnavamo kot bolezensko entiteto šele zadnjih 50 let, čeprav so bili že pred tem znani številni opisi bolezni, ki bi jih danes uvrstili med motnje hranjenja.

Antropologi in sociologi danes motnje hranjenja uvrščajo med etične bolezni. To so bolezni, kjer ni moč zanikati povezave med osebnostnimi značilnostmi posameznika in širšim družbeno socialnim in ekonomskim sistemom, v katerem živi. Tako v bogatih sredinah velja izrek: «Nikoli nisi dovolj bogat in nikoli preveč suh!»

Motnje hranjenja uvrščamo med duševne motnje. Čeprav je povprečna starost ob pojavu motnje 16–17 let, za motnjami hranjenja vse pogosteje obolevajo tudi otroci.

Motnje hranjenja pogosto predstavljajo kot bolezen žensk, vendar vemo, da vsaj desetino obolelih predstavljajo tudi moški.

Manj izražene oblike motenj hranjenja povzročajo stisko, telesno, duševno in prizadetost ter pojavljanje duševnih motenj, predvsem depresij. Hujše oblike vodijo v kronično obolevnost, zmanjšano sposobnost in tudi v smrt. Anoreksija nervoza spada med duševne motnje z najvišjo smrtnostjo.

#### 4.3.7.1 ANOREKSIIJA

a) Kaj je anoreksija?

Motnja hranjenja, pri kateri oseba strada in telovadi do onemoglosti.

b) Zakaj anoreksija nastane?

Zaradi strahu pred debelostjo, slabe samopodobe, krize ali stresa in vpliva družbe.

c) Kdo zboli za anoreksijo nervozo?

Anoreksija lahko prizadene ljudi vseh starosti, moške in ženske, fante in dekleta. Sicer je pogosteje, da za to boleznijo zbolijo ženske in dekleta, vendar lahko zbolijo tudi dečki in mlajši moški. Poznajo jo vse etične skupine in vsi družbeni razredi.

d) Zakaj se sploh razvije?

O vzrokih anoreksije obstaja ogromno teorij in strokovnjaki so posvetili veliko časa iskanju in proučevanju pravega »vzroka«. Raziskave so pokazale, da anoreksija ne

nastane zaradi enega samega vzroka. Dejavniki, ki povzročijo razvoj anoreksije, se lahko od posameznika do posameznika zelo razlikujejo.

e) Znaki anoreksije:

- nenadna izguba telesne teže,
- prekomerno gibanje,
- zmanjševanje obrokov,
- izguba menstruacije,
- mrazenje in omotičnost,
- zatečeni gležnji in roke, hladne dlani in stopala.

f) Kako ozdraviti to bolezen?

Z lastno motivacijo, s spodbujanjem vrstnikov in na splošno oseb iz posameznikovega okolja, z iskanjem pomoči strokovnjakov (zdravniki, psihologi), z obrnitvijo na ustanove.

#### 4.3.7.2 BULIMIJA

Bulimija je oblika motnje hranjenja, pri kateri se oseba prenažira in kasneje bruha zaradi slabe vesti.

*Znaki:*

- slabi zobje,
- uničeni nohti,
- poškodovana koža na prstih ter
- razpokana usta.

#### 4.3.8 KAJ PA GIBANJE? KAKO VPLIVA NA ZDRAVJE?

Tisti, ki se udeležujejo gibalnih dejavnosti, navadno živijo tako, da izločajo dejavnike tveganja srčne bolezni in s tem ugodno vplivajo na zdravje. S treningom je mogoče napredovati v katerikoli življenjski dobi. Splošen zdravstveni nasvet je: »Delaj tisto, kar zmoreš in kar delaš rad, vendar v mejah, ki jih določajo znamenja pretiranega stresa.«

### 4.3.9 STA PREHRANJEVALNE NAVADE IN REKREACIJA POSAMEZNIKA POVEZANA?

Indeks telesne mase (ITM) izračunamo s pomočjo spodnje formule:

$$\text{indeks telesne mase} = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Stanje prehranjenosti
do 18,99	podhranjenost
19–24,99	normalno telesna teža (prehranjenost)
25–29,99	zmerna debelost (čezmerna prehranjenost)
30 in več	debelost (čezmerna prehranjenost)

Debelost ogroža srce in ožilje. ITM med 25 in 28 predstavlja kar od 50 do 70 odstotkov večjo nevarnost za srčni infarkt.

## 5 ZAKLJUČEK

### 5.1 ANALIZA HIPOTEZ

#### 1) Največ nezdrave hrane pojedjo osnovnošolci.

Rezultati najine ankete so pokazali, da ta hipoteza drži. Vendar je potrebno poudariti, da jo večina uživa približno enkrat na mesec, kar naju je zelo razveselilo. Meniva, da bi bili rezultati ankete še slabši, če bi anketiranci šteli za hitro prehrano tudi tisto hrano, ki jo na hitro pripravijo doma. S tem misliva na ocvrto hrano, predpripravljeno hrano in razne obloge za kruh (sendviči), ki si jih pripravijo doma.

#### 2) Najmanj obrokov dnevno imajo zaposleni starši.

Tudi ta hipoteza drži. Večina odraslih uživa dva do tri obroke dnevno, res pa je, da je precej tudi takšnih, ki uživajo več kot tri obroke dnevno. Upava, da se bo v naslednjih letih to izboljšalo in bodo tudi zaposleni našli več časa za svojo prehrano. Takšen način prehranjevanja je posledica delovnih obveznosti posameznika.

#### 3) Vsi se gibajo premalo (manj kot pol ure na dan).

Ta hipoteza se je izkazala za napačno. Večina osnovnošolcev se ukvarja s telesno dejavnostjo tudi do trikrat ali več na teden. Zaposleni del prebivalstva bi lahko delili na tri skupine: tiste, ki se s telesno dejavnostjo ukvarjajo več kot trikrat na teden, tisti, ki se s telesno dejavnostjo ukvarjajo le od dva do trikrat na teden in tiste, ki se s telesno dejavnostjo sploh ne ukvarjajo. Potrebno je tudi povedati, da je zaposleni del prebivalstva po teh skupinah približno enakovredno razporejen.

Zato ponovno poudarjava, naj si zaposleni ljudje vzamejo več časa zase in tako poskrbijo, da so venomer v formi, saj jim bo to le koristilo.

### 5.2 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sva spoznali, da ljudje vemo, kako zdravo živeti in da se tega tudi v veliki meri držimo. Zavedamo se, koliko obrokov na dan je zdravo uživati in da je hitra prehrana pregreha, ki se ji poskušamo izogniti.



Zavedamo se, da nam sladkarije škodijo, vendar se jim zelo težko upremo.

Za ukvarjanje s telesno aktivnostjo pa bi lahko rekli, da se z njo osnovnošolci pogosto ukvarjajo, zaposleno prebivalstvo si za redno ukvarjanje s telesno aktivnostjo ne vzame dovolj časa.

Ob raziskovanju sva neizmerno uživali. Pri samem procesu raziskovanja sva spoznali, da smo generacija otrok, ki se že zaveda pomena prehrane za naše zdravje. To se kaže v našem načinu razmišljanja in življenja. Razvade, ki so pestile otroke prejšnjih generacij, nas skoraj ne pestijo več.

Upava, da se bo v bližnji prihodnosti stanje še izboljšalo. Skrbi naju le odnos do hranjenja in bolezni, ki so povezane s tem. Dejstvo je namreč, da so bolezni z motnjami hranjenja v porastu in da se starost otrok s takšnimi obolenji naglo znižuje, kar pomeni, da je vedno več otrok s temi obolenji in da so otroci, ki zbolevalo vedno mlajši.

Meniva, da so te bolezni posledica razprav in oblikovanj norm o idealnem telesu. Razprave o tem, kaj je lepo in kaj ni ter kako doseči idealno lepoto, so nepotrebne, saj ljudi vodijo v nesprejemljiva dejanja. Medve se tega zavedava in bova svoja vedenja širili naprej.

Ob ustvarjanju te naloge sva ugotovili, da bi si morali mladi izmisliti slogan za zdravo življenje in po njem svoje življenje tudi uravnati. Tako bi mogoče našli pot iz začaranega kroga, v katerem smo se znašli. Mogoče bo to najina naslednja raziskovalna naloga.

## 6 VIRI

- Alexander, J. 5 minut za lepši dan : vodnik za vitalnost, zdravje in energijo ves dan, vsak dan. Radovljica : Didakta, 2000
- Mazel, J. Zdrava vitkost za vse življenje : najnovejša odkritja o premišljenem izbiranju hrane, načinu hujšanja in ohranjanju vitkosti. Tržič : Učila, 2000
- Pokorn, D. Prehrana v starejšem obdobju. Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2000
- Seidman, D. Izviri vitalnega življenja : najnovejša dognanja o ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2000
- Katarina. Različni tipi prehranjevanja. Smrklja, 1 (2008), str. 42 – 43
- Tjaša. Koliko kalorij potrebuje tvoje telo? Smrklja, 5 (2008), str. 36 – 37
- Hafner ,Mateja. dr.med. Telo trpi brez vode. (objavljeno 15.09.2007)  
<http://med.over.net/prehrana/index.php?k=48&p=182&n=13472&stran=1>  
(uporabljeno 1.3. 2010)
- Krka, d. d., Novo mesto. Zdrava prehrana. (objavljeno 5.9.2008 )  
<http://www.ezdravje.com/si/prebavila/prehrana/> (uporabljeno 1. 3. 2010)
- Avtor neznan. Čokolada. (objavljeno 3.12.2008) <http://www.vitamin.si/cokolada.html>  
(uporabljeno 4. 2. 2010)
- M., B. Kako škodljiva je hitra prehrana? (objavljeno 18.02.2009)  
<http://www.zurnal24.si/huj sajtezdravo/kako-zdrava-je-hitra-prehrana-131771>  
(uporabljeno 1. 3. 2010)
- Mazi, Nina. dr. med. Življenjski slog za zdravje srca in žilja (objavljeno 27.6.2009)  
<http://www.ezdravje.com/si/srce/zdravo/#3> (uporabljeno 10. 9. 2009)
- Skrbnik. Prehrana. (objavljeno 12. 9. 2008) [http://www.zzv-ravne.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67&Itemid=71](http://www.zzv-ravne.si/index.php?option=com_content&view=article&id=67&Itemid=71)  
(porabljeno 19. 10. 2009)

## **7 PRILOGE**

Priloga št. 1: anketni list



## Anketa

Sva učenki 8. b razreda na OŠ Lava in pod vodstvom prof. Metke Lesjak pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom **A zdravo jemo?**. Prosiva vas, da izpolnite anketo in nama s tem omogočite delo.  
Hvala za razumevanje!

Sarah Tkalec in Tjaša Mazej

Najprej vas prosiva za nekaj osnovnih podatkov:

SPOL: M Ž

STAROST: 6 – 14            25 – 60

Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom!

### 1. Koliko obrokov uživata dnevno?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) Več

### 2. Kolikokrat uživata sladkarije?

- a) 1x mesečno
- b) 1x tedensko
- c) 3x tedensko
- d) večkrat

### 3. Kolikokrat mesečno uživata »fast food« ?

- a) 1x mesečno
- b) 1x tedensko
- c) 2x tedensko
- d) večkrat

### 4. Kolikokrat tedensko se ukvarjata s telesno dejavnostjo?

- a) nikoli
- a) 1-krat tedensko
- b) 2-krat tedensko
- c) 3-krat ali več

Hvala, za vaš čas.

Lep pozdrav!