



# **POMEN ZAJTRKA V PREHRANI UČENCEV OSNOVNE ŠOLE FRANA KRANJCA CELJE**

**Avtorici:**  
**NUŠA KRAJNC, 8. b**  
**ALJA LAPAN, 8. b**

**Mentorica:**  
**ALEKSANDRA VELENŠEK,**  
**profesorica ang. in nem.**

Mestna občina Celje, Mladi za Celje  
Celje 2010

# KAZALO

	STRAN
KAZALO	2
SEZNAM SLIK	4
SEZNAM TABEL	4
SEZNAM GRAFOV	5
POVZETEK	6
<b>1. UVOD</b>	<b>7</b>
1. 1. NAMEN NALOGE	8
1. 2. HIPOTEZE	8
1. 3. METODE DE LA	9
<b>2. TEORETIČNI DEL</b>	<b>10</b>
2. 1. ZDRAVO PREHRANJEVANJE	10
2. 1. 1. ZAKAJ JEMO?	10
2. 1. 2. IZBIRA DOLOČENIH ŽIVIL	11
2. 1. 3. KOLIKO OBROKOV NA DAN JE ZDRAVO POJESTI?	11
2. 1. 4. PREHRANSKE NAVADE	12
2. 1. 5. ENERGIJSKE POTREBE MLADOSTNIKA IN NAČRTOVANJE JEDILNIKOV	12
2. 1. 6. PREHRANA V ŠOLI	13
2. 1. 7. NAČRTOVANJE IN SESTAVA ŠOLSKIH JEDILNIKOV	14
2. 1. 8. KULTURA PREHRANJEVANJA	14
2. 2. ZAJTRK	14
2. 2. 1. ZDRAVSTVENE POSLEDICE OPUŠČANJA ZAJTRKA	15
2. 2. 2. KAKŠEN NAJ BO ZAJTRK?	15
2. 2. 3. IDEALEN ZAJTRK	17
2. 3. SHEMA ŠOLSKEGA SADJA NA NAŠI ŠOLI	19
2. 4. ZDRAV ZAJTRK NA NAŠI ŠOLI	20
2. 5. ZAJTRK V ŠOLI ZA UČENCE JUTRANJEGA VARSTVA	22
<b>3. RAZISKOVALNI DEL</b>	<b>25</b>
3.1. PREDSTAVITEV IN ANALIZA ANKET UČENCEV NAŠE ŠOLE	25
3. 2. POGOVOR Z VODJO PREHRANE NA NAŠI ŠOLI (gospa Marta Bregar)	36

<b>4. DISKUSIJA</b>	<b>39</b>
<b>5. ZAKLJUČEK</b>	<b>41</b>
<b>6. ZAHVALA</b>	<b>42</b>
<b>7. SEZNAM UPORABLJENIH VIROV IN LITERATURE</b>	<b>43</b>
7. 1. ELEKTRONSKI VIRI	43
7. 2. KNJIGE	43
7. 3. ČLANKI V REVIJAH	43
7. 4. USTNI VIRI	43
<b>8. PRILOGA</b>	<b>44</b>
8. 1. ANKETNI VPRAŠALNIK	44

## SEZNAM SLIK

<b>Slika</b>	<b>Naslov</b>	<b>Stran</b>
<b>Slika 1</b>	Prehranska piramida	11
<b>Slika 2</b>	Zdrav zajtrk – müsli	18
<b>Slika 3</b>	Zdrav kotiček kot del sheme šolskega sadja na naši šoli	20
<b>Slika 4</b>	Okusen, zdrav zajtrk	21
<b>Slika 5</b>	Razstava v avli šole ob Sv. Dnevu zdravja	22
<b>Slika 6</b>	Dežurni učenec prinese v razred pladenj z zdravim zajtrkom	22
<b>Slika 7</b>	Med pogovorom o pomenu zdravega zajtrka pojemo okusen obrok	23
<b>Slika 8</b>	Učenci 1. razreda pri zajtrku v šolski jedilnici	24
<b>Slika 9</b>	Hrana je pestra, vsak dan drugačna	24
<b>Slika 10</b>	Vodja prehrane na naši šoli, gospa Marta Bregar z raziskovalko Nušo Krajnc.	37

## SEZNAM TABEL

<b>Tabela</b>	<b>Naslov</b>	<b>Stran</b>
<b>Tabela 1</b>	Število anketiranih učencev po razredih	25
<b>Tabela 2</b>	Število učencev po triletjih	25

<b>Tabela 3</b>	Čas, ki ga učenci namenijo zajtrku po triletjih	32
-----------------	---	----

<b>Tabela 4</b>	Najpomembnejši obrok po triadah	36
-----------------	---------------------------------	----

#### **SEZNAM GRAFOV**

<b>Graf</b>	<b>Naslov</b>	<b>Stran</b>
<b>Graf 1</b>	Število učencev po triletjih	26
<b>Graf 2</b>	Število učencev po spolu	26
<b>Graf 3</b>	Zajtrk – da ali ne?	27
<b>Graf 4</b>	Zajtrk – da ali ne po triadah	28
<b>Graf 5</b>	Pogostost zajtrkovanja med vsemi učenci	29
<b>Graf 6</b>	Pogostost zajtrkovanja med učenci po triadah	29
<b>Graf 7</b>	Pomembnost zajtrka po mnenju učencev	30
<b>Graf 8</b>	Pom. zajtrka po mnenju učencev po triadah	30
<b>Graf 9</b>	Čas, ki ga učenci namenijo zajtrku	31
<b>Graf 10</b>	Zdrav zajtrk – da ali ne?	32
<b>Graf 11</b>	Koncentracija – da ali ne?	33
<b>Graf 12</b>	Dovolj energije – da ali ne?	34
<b>Graf 13</b>	Lažja ali težja izguba teže?	34
<b>Graf 14</b>	Lažja ali težja izguba teže? – po triadah	35
<b>Graf 15</b>	Najpomembnejši obrok	35

## POVZETEK

»Po jutru se dan pozna«. Le kdo ne pozna tega pregovora? V vsakdanjem življenju povsod slišimo informacije o tem, kako pomembno je zdravo prehranjevanje in predvsem, kako pomemben je zajtrk. Kljub vsemu pa v pogovorih z vrstniki opažava, da o tej temi veliko vemo, realno stanje pa je marsikdaj drugače. Zato sva se odločili raziskati to temo tako teoretično kot praktično.

Na začetku smo skupaj z mentorico izdelale načrt raziskovanja. V teoretičnem delu sva se osredotočili na temelje zdravega prehranjevanja ter konkretno na pomen zajtrka v prehrani osnovnošolcev. Ker naju je zanimalo, kakšno je stanje na naši šoli, sva izvedli anketo, katero sva do podrobnosti analizirale ter tako prišle do zanimivih odkritij. Izvedli sva tudi intervju z vodjo prehrane na naši šoli ter izvedeli marsikaj zanimivega.

Dotaknili sva se tudi jutranjega zajtrka na šoli za učence jutranjega varstva, sheme šolskega sadja ter zdravega zajtrka, ki ga enkrat letno izvedemo na šoli. Meniva, da vse to in še druga prizadevanja vseh na šoli veliko pripomorejo k ozaveščanju učencev o tej temi. Prav tako upava, da bo najina raziskovalna naloga spremenila slabe prehranjevalne navade katerega izmed učencev.

## 1. UVOD

Sva Nuša in Alja, učenki 8. razreda. V času, v katerem živimo, je vsepovsod polno informacij o zdravem prehranjevanju ter tudi o temi, katero sva se lotili midve, o pomenu zajtrka. Že od majhnih nog poslušamo od staršev, kako pomemben je zajtrk za rast in razvoj ter normalen potek dneva. Vendar – ali smo res dovolj ozaveščeni in če smo, ali to samo vemo ali se tega tudi držimo? Veliko je vprašanj, ki so se nama pojavili, zato sva želeli to področje posebej raziskati. Pouk gospodinjstva naju zelo zanima, prav tako obiskujeva izbirni predmet »Načini prehranjevanja«, kjer zvemo veliko teoretičnih in praktičnih dejstev o prehranjevanju.

Velikokrat slišiva sošolce, da nimajo časa zajtrkovati, ker raje spijo ali pa sošolke, da nočejo zajtrkovati, ker menijo, da se bodo zredile. Seveda sva vedeli, da to ne drži, a sva vseeno želeli pobrskati po literaturi in o tem zvedeti kaj več. Prav tako sva želeli ugotoviti dejansko stanje učencev naše šole, zato sva se odločili opraviti anketni vprašalnik.

Najprej sva se odpravili v knjižnico in brskali po literaturi, poiskali sva članke iz revij in izdelali teoretični del. Tako sva izoblikovali hipoteze, ki jih bova v zaključku potrdili ali ovrgli. Izvedli sva anketo in intervju z vodjo prehrane na naši šoli. Pri teoretičnem delu se nama je zdelo pomembno, da preučiva zdravo prehranjevanje na splošno, ne samo zajtrk, saj je le-ta sestavni del celotnega prehranjevanja.

Najino delo je bilo zelo zanimivo in meniva, da bo v pomoč pri ozaveščanju osnovnošolcev.

## 1. 1. OPREDELITEV NALOGE

Predmet raziskovalne naloge je ugotoviti, kakšen pomen ima zajtrk v prehrani učencev naše šole. Ali učenci sploh jedo zajtrk? Kaj jedo za zajtrk? Kaj menijo, kateri je najpomembnejši obrok?

## 1. 2. HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovanja teme, ki sva si jo izbrali in naju je zelo zanimala, sva postavili naslednje hipoteze, ki jih bova na podlagi analize anketnega vprašalnika in pogovora z vodjo prehrane na naši šoli ter na podlagi literature potrdile ali ovrgle.

**1. hipoteza:** Predvidevava, da večina učencev naše šole zjutraj zajtrkuje. Meniva, da večje število mlajših učencev zjutraj zajtrkuje.

**2. hipoteza:** Predvidevava, da si učenci zjutraj ne vzamejo dovolj časa za zajtrk in pojedjo le nekaj majhnega, kot npr. jogurt, jabolko, kosmiči ali kruh z namazom. Seveda pa ne sklepava, da to ni nezdravo.

**3. hipoteza:** Predvidevava, da učenci naše šole zjutraj zajtrkujejo, vendar ne vedno.

**4. hipoteza:** Predvidevava, da učenci naše šole ne vedo, da lahko z rednim zajtrkom lažje izgubijo težo.

**5. hipoteza:** Predvidevava, da večina učencev ne ve, da se v šoli lažje zberemo, če zjutraj redno zajtrkujemo.

**6. hipoteza:** Predvidevava, da je kosilo najpomembnejši obrok učencev naše šole.

**7. hipoteza:** Predvidevava, da fantje v 3. triadi pogosteje zajtrkujejo kot dekleta. V 1. in 2. triadi pa meniva, da ni bistvenih razlik med spoloma.



### 1. 3. METODE DE LA

Raziskovalna naloga »Pomen zajtrka v prehrani učencev Osnovne šole Frana Kranjca Celje« temelji na teoretičnem in raziskovalnem delu.

V teoretičnem delu sva ugotavljali, kaj sploh je zdravo prehranjevanje, kako pomemben je zajtrk v primerjavi z drugimi obroki, zakaj je sploh pomembno, da izbiramo pravilna živila itd. Najin teoretični del je temeljil na brskanju po različni literaturi.

V raziskovalnem delu pa sva izbrali 2 metodi:

- anketiranje učencev ter
- pogovor z vodjo prehrane na naši šoli.

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2. 1. ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Sodobni ritem življenja pogosto prinaša nezdravo življenje in slabe prehranske navade. Zato moramo za zdravo življenje in zdravo ter varno prehrano poskrbeti, preden imamo zdravstvene težave. V vsakdanji prehrani so se uveljavila preprosta prehranska načela za uravnoteženo prehrano. Najpomembnejše in osnovno je pestra prehrana ali pa "vsega po malem".

Evropski prebivalci se nezdravo prehranjujejo, saj je v Evropi predebelih že okoli 15 milijonov ljudi. Nekatere države so že sprožile reševalne akcije. Prek televizije, radia, interneta in panojev na cesti ljudi nagovarjajo, naj se začnejo ukvarjati s športom in se prehranjevati z več sadja in zelenjave.

#### 2. 1. 1. ZAKAJ JEMO?

Dokazano je, da mnoga živila zaradi vsebnosti določenih učinkovin lahko preprečijo nastanek različnih motenj in zdravstvenih težav.

Hrana za naše telo predstavlja:

##### 1. gradbeni material

V času najstništva hitro rastemo. Zato v obdobju najstništva potrebujemo zadostne količine kakovostne hrane in ni vseeno, kaj jemo.

##### 2. energijo

Energijo potrebujemo za to, da lahko počnemo karkoli – dihamo, plešemo, se smejemo, razmišljamo. Za vse to potrebujemo energijo, ki jo v obliki hrane in pijače pojemo in popijemo vsak dan. Izredno pomembno je, da svoj energijski vnos uskladimo s svojo porabo energije. Če namreč pojemo več hrane, kot jo bomo porabili, se bomo zredili, če je pojemo manj, kot je bomo porabili, pa bomo shujšali.

## 2. 1. 2. IZBIRA DOLOČENIH ŽIVIL

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan.



Slika 1: Prehranska piramida (vir: Internet, dne 12. 1. 2010)

Prehrana piramida mora imeti uravnoteženo količino oziroma energijski delež hranil, ki so vir energije, nekatere pa so tudi življenjskega pomena.

## 2. 1. 3. KOLIKO OBROKOV NA DAN JE ZDRAVO POJESTI?

Naše telo stalno porablja energijo. Na srečo je narava razvila mehanizem, ki nam zagotavljanje energije olajšajo. Imamo želodec, ki je nekakšna zaloga hrane, iz katere se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi. Problem nastane, če je želodec prazen. Zdravo je torej jesti toliko obrokov, da imamo stalno ravno prav poln želodec. Priporočajo se trije glavni dnevni obroki: zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa še ena ali dve malici. Redno uživanje glavnih obrokov je torej temelj zdrave prehrane, saj pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje nastanek bolezni srca in ožilja. Še zlasti je

potreben zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembnejše izboljša njihove kognitivne funkcije. Za zajtrk so najbolj primerna ogljikohidratna živila, ki počasi in zmerno dvignejo raven glukoze v krvi. Možgani namreč za svoje delovanje nujno potrebujejo glukozo in dokazano je, da se ob normalnem dvigu glukoze v krvi izboljšajo spominske zmožnosti, reakcijski čas, pozornost in tudi aritmetične zmožnosti.

Dopoldanska malica predstavlja pri režimu prehrane, ki vključuje zajtrk, kosilo in večerjo, lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom. Popoldanska malica poveča psihično in fizično zmožnost otrok in mladostnikov. Sestavljena naj bo predvsem iz sadja ali zelenjave, mleka ali mlečnih izdelkov ter oreščkov in suhega sadja, z dodatkom živil iz žitnih izdelkov.. večerja naj bo pestro sestavljen lahko prebavljiv obrok, postrežena do 19. ure, da prebava in presnova bistveno ne motita nočnega počitka.

#### 2. 1. 4. PREHRANSKE NAVADE

Pomemben je tudi način uživanja hrane: hrano uživamo sede in počasi. Ena največjih napak, ki jo delamo danes pri prehranjevanju je, da jemo na hitro, kar tja v en dan, ne da bi se zavedali, da smo pravzaprav jedli. Raziskave kažejo, da je pomembno, da se pri obroku usedemo in počasi jemo. To tudi pomeni, da bomo hrano dobro prežvečili.

Glede na organiziranost prehrane v šolah naj se za uživanje malice nameni najmanj 15 minut, medtem ko naj se za uživanje kosila pusti najmanj 30 minut. Na naši šoli imamo za malico 20 minut ter za kosilo vsaj 30 minut, kar je idealno. Na kosilo ne čakamo dolgo, saj se po triletjih razvrstimo na kosilo.

#### 2. 1. 5. ENERGIJSKE POTREBE MLADOSTNIKA IN NAČRTOVANJE JEDILNIKOV

Dnevne energijske potrebe so razen od osnovnih fizioloških potreb odvisne tudi od telesne dejavnosti in drugih zunanjih dejavnikov. poleg tega je treba v obdobju rasti upoštevati tudi potrebe po energiji in hranilih za razvoj telesne mase.

Priporočene celodnevne energijske vnose je potrebno porazdeliti po posameznih obrokih tako, da predstavlja:

- zajtrk 18-22% celodnevnega energijskega vnosa
- dopoldanska malica 10-15% celodnevnega energijskega vnosa
- kosilo 35-40% celodnevnega energijskega vnosa
- popoldanska malice 10-15% celodnevnega energijskega vnosa
- večerja 15-20% celodnevnega energijskega vnosa

Ker zajtrk predstavlja tako velik delež celodnevnega energijskega vnosa (takoj za kosilom), se nama je res zdelo pomembno, da raziščeva to področje.

## 2. 1. 6. PREHRANA V ŠOLI

Šolska prehrana postaja vedno pomembnejša za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, za njihovo psihofizično kondicijo kakor tudi za prehrabeno in zdravstveno vzgojo. Slovenija je ena izmed redkih evropskih držav, ki ima organiziran sistem prehrane otrok in mladostnikov.

V večjih skupnostih je mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka, kot v družini, ker imajo otroci različen tek in ker se lahko le v omejenem obsegu upoštevajo želje. Vse oblike organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so usklajene z načeli zdrave prehrane:

- Jedilniki so usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vsake starostne skupine otrok, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno telesno dejavnost.
- Energijski vnos in poraba morata biti v ravnovesju, kar lahko uravnavamo z zadostno telesno dejavnostjo otrok in mladostnikov. Zato šole spodbujajo starše, da otrokom in mladostnikom poleg športne vzgoje zagotovijo še vsaj eno uro telesne dejavnosti dnevno.
- Pripravljeni obroki so sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil in vseh vrst živil, kar ob ustreznem energijskem vnosu zagotovi zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast in razvoj delovanju organizma.

- V vsak obrok se vključi sadje ali zelenjava, ki prispeva k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.

Pri obrokih ali med obroki naj otrok ali mladoletnik užije zadostne količine pijač ali ustrezne pitne vode. Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti pripravljene na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.

## 2. 1. 7. NAČRTOVANJE IN SESTAVA ŠOLSKIH JEDILNIKOV

Osnova za izračun količinskih normativov živil v obrokih hrane so priporočeni dnevni energijski in hranilni vnosi za otroke in mladostnike, ločeno za posamezne starostne skupine, ob upoštevanju energijskih in hranilnih lastnosti živil. Na podlagi tega se določi količinske normative živil v obrokih hrane.

## 2. 1. 8. KULTURA PREHRANJEVANJA

Za vsak organiziran obrok je treba zagotoviti ustrezen čas, da otroci in mladostniki ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Učitelji in drugo osebje so mladostnikom vzor pri prehranjevanju in jih poučijo o kulturi lepega vedenja pri mizi. Z rokami se pogosto prenašajo številne nalezljive bolezni. Zato je pomembno, da si otroci in mladostniki temeljito umivajo roke pred jedjo, takoj po uporabi sanitarij in po vsakem umazanem delu. Za sušenje rok je treba uporabljati papirnate brisače za enkratno uporabo.

## 2. 2. ZAJTRK

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva in predstavlja osnovo zdravega prehranjevanja. Kljub temu pa veliko ljudi zajtrk enostavno preskoči iz zelo različnih razlogov: ker so preveč zaspani, da bi jedli, ker zjutraj ne morejo jesti, ali pa zato, ker si enostavno ne vzamejo časa za zajtrk, saj se jim ne zdi posebno pomemben.

Obstaja tudi kar velika skupina ljudi, ki zjutraj le pokadijo cigareto in popijejo kavo, s smetano ali brez nje. A ker naši možgani delujejo na glukozo, te pa nimamo pri roki oziroma v krvi, če zjutraj nismo ničesar jedli, v bistvu začnemo dan v »minusu«.

Tak začetek dneva je za telo torej precej naporen in res ni čudno, če smo že zjutraj zlovoljni in neprijazni. Še večje težave povzroča jutro brez zajtrka, če dan namenimo fizičnem delu. Fizični delavci in športniki na ta način dobesedno kanibalizirajo lastne mišice.

### 2. 2. 1. ZDRAVSTVENE POSLEDICE OPUŠČANJA ZAJTRKA

Študije so pokazale, da je izpuščanje zajtrka pomemben razlog za razvoj debelosti in tako pogosto posreden dejavnik, ki spodbuja nastanek bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in povečanih količin maščob v krvi. Glavni mehanizem te debelosti je, da stradanje na začetku dneva vodi v prenašanje v preostalem delu dneva, zlasti zvečer. Z jutranjim stradanjem si tudi zmanjšamo odpornost za vplive okolja, kot so temperaturne razlike, in odpornost proti infekcijam – okužbam.

Z izogibanjem zajtrku si torej nakopljemo več težav:

- naše telo je samo sebe, in to ravno tiste svoje dele, ki so za zdravje pomembni,
- povečamo tveganje neželenega pridobivanja telesne teže in
- oslabimo svoj imunski sistem.

Od zajtrka je torej močno odvisno, ali je naša teža normalna ali pa smo pretežki, ali smo zjutraj zaspani in brez volje, ali pa se budni in z veseljem lotimo dela.

### 2. 2. 2. KAKŠEN NAJ BO ZAJTRK?

Zdrav zajtrk naj bi bil čim bolj raznovrsten, da bi telo že v začetku dneva oskrbeli s čim več različnimi hranili. Vsebuje naj zdrav vir beljakovin, sladkorjev in maščob, vitamine, minerale, vlaknine in fitokemikalije. Zelo dobra kombinacija so mlečni izdelki, polnovredne žitarice in sadni sok, popijemo pa lahko tudi zeleni čaj ali žitno kavo. Vsekakor pa se je pri zajtrku treba izogibati premastni in energetske gosti hrani, ki ima prazne kalorije.

Uporabimo lahko pregovor, ki pravi da prazna vreča ne stoji pokonci in da se po zajtrku dan pozna. Zajtrk je pomemben predvsem zato, da že zjutraj ne začnemo živeti na rezervo.

Kadar dan začnemo na tešče, smo okoli opoldneva že kar šibki in po navadi že tudi slabe volje. Naši možgani se hranijo precej s sladkorji in če jih nimajo dovolj, težko delujejo. Otroci, ki ne jedo zajtrka, se težje zberejo in so manj uspešni v šoli.

V številnih raziskavah so potrdili ugodne učinke zajtrka za naše zdravje. Torej je zajtrk res namenjen temu, da že na začetku dneva podpremo delovanje našega telesa in ne začnemo dneva na kredit.

Osnova zdravega zajtrka je mešana in kakovostna hrana. Pripravljena je po načelih zdrave hrane. V zajtrku naj bodo zastopana vsa tri glavna hranila:

- sladkorji,
- beljakovine in
- maščobe.

Hrana naj bo kakovostna, vsebuje naj tudi minerale in vitamine. Za zajtrk so pomembni: žitarice, mleko in mlečni izdelki, sadje in tudi jajca. Če za zajtrk res nimamo časa, si lahko pomagamo s hitrimi oblikami. Popijemo npr. kozarec mleka in na poti pojemo kos sadja. Tako si lahko vsak vzame tisto minutko časa zjutraj in to pripravi.

V primerjavi z enako kaloričnim zajtrkom iz drugih živil, zajtrk z jajci vzbudi večji občutek sitosti. Jajca imajo 50% večji indeks sitosti, kot denimo žitarice. Jajca imajo veliko vsebnost hranil: beljakovine, cink, železo in vitaminov: A, D, E, B12. Eno jajce pa ima 85 kalorij.

Več slovenskih pregovorov govori o tem, da je jutranji obrok hrane najpomembnejši. Pri ostalih pa moramo biti bolj previdni in zvečer zaužiti najmanj hrane. Ameriška znanstvenica je ugotavljala, kako bogat zajtrk vpliva na težo posameznika. Odkrila je, da so bolj shujšale tiste prostovoljke, ki so zaužile pošten zajtrk in težo tudi lažje obdržale.



Zajtrk je tisti, s pomočjo katerega se bo naš dan začel veliko lepše. Zato ga s svojega jedilnika nikakor ne smemo črtati. Od vseh petih obrokov na dan, ki bi jih morali imeti, zajtrk je in ostaja najpomembnejši obrok dneva.

Zajtrk je prvi obrok, ki ga zaužijemo po približno osmih urah spanja. Nivo sladkorja v krvi je nizko. Telo potrebuje obrok, s katerim bo dobil potrebno glukozo.

Če zajtrk izpustimo, nekaterih prehrabnih elementov, kot so železo, kalcij in vlaknine, ne moremo v celoti nadomestiti z poznejšimi obroki. Zato je nujno, da namesto po prigrizkih, postrežeš po zdravem zajtrku. Jutranji obrok nam pomaga pri boljši koncentraciji v šoli in pri učenju. Znano je namreč, da tisti otroci, ki zajtrka ne jedo, pogosto izgubijo pozornost, so nemirni in nekoliko brez energije.

Ker moramo z enim obrokom zaužiti prav vse potrebne snovi, ki nam bodo prišle pav tekom dneva, je smiselno, da se na našem krožniku znajde pisan obrok. Pregovor, ki pravi: » Zajtrk pojey sam, kosilo podeli s prijateljem in večerjo daj sovražnikom«, je še kako resničen. Meniva, da se večina strinja, da je zajtrk naš najpomembnejši obrok.

Tradicionalna Kitajska medicina že tisočletja ve, da želodec najbolje deluje med sedmo in deveto uro zjutraj. Vse, kar pride kasneje v želodec, že predstavlja napor za našo presnovo. Hrana, ki jo zaužijemo po 18. uri, bo ostala neprebavljena. Zajtrk naj bi bil obrok, med katerim telo napolnimo z gorivom, ki bo poganjalo naše mišice in možgane, ter nam dalo občutek, da smo dan začeli zavestno in po svoji volji. Zato ni vseeno, kaj bomo dali vase.

### 2. 2. 3. IDEALEN ZAJTRK

Žita v obliki kosmičev so veliko bolj zdrava od izdelkov na osnovi moke. Potrebne maščobe dobimo iz jedrc. Suho sadje razkisa organizem in zmanjša potrebo po dodanem sladkorju. Tako je nastal müsli. Dandanes police z žitaricami za zajtrk zavzemajo največ prostora v supermarketih.

Če se poglobimo v deklaracije, najprej opazimo ogromne razlike v sestavi. Sadni müsliji lahko vsebujejo 7, 10, 20, 30 ali 40 % suhega sadja. Izdelki, v katerih je dekstroza, koruzni

slad ali grozdni sladkor imajo najvišji glikemični indeks in zato ustvarjajo najhitrejši skok sladkorja v krvi. Če izbiramo müsli, moramo vedeti, da najboljši niso cenejši, zato moramo vedno prebrati, kaj kupujemo.

Müsli je torej najcenejši, najhitrejši in najbolj zdrav zajtrk, ki ga lahko izberemo. Poleg tega je lahko vedno pri roki ali ga lahko hranimo v predalu pisalne mize, za zdravo in hitro malico.

Izumitelj müslija Bircher je žitarice vedno prelil z mlekom. Zelo okusne müslije lahko pripravimo z mandljevim, riževim ali ovsenim mlekom. Odlična kombinacija so sveže stisnjeni sokovi, s katerim prelijemo müsli. Müsli lahko pripravimo tudi z jogurtom ali kislim mlekom. Če ga prelijemo že zvečer, bomo zajtrkovali kremast in okusen müsli. Če ne maramo preveč mehkega müslija, ki je dolgo stal, mu lahko tik pred zajtrkom dodamo nekaj svežih koruznih kosmičev ali pa napihnen riž.



Slika 2: zdrav zajtrk – müsli (Vir: Internet, dne 24. 2. 2010)

## 2. 3. SHEMA ŠOLSKEGA SADJA NA NAŠI ŠOLI

Naša šola se je začela ukvarjati s projektom "Shema šolskega sadja", ki ga finančno podpira Evropska skupnost. V sklopu načrta smo si zadali cilje, ki nam bodo omogočili uresničitev tega projekta.

Najpomembnejši cilj je, da bi otroci spoznali in začeli uživati čim več različnih vrst sadja in zelenjave, ki so bistvenega pomena za zdravo življenje.

Delo je bilo razdeljeno med:

- učitelje, ki so nas poučili kako uživati in pripraviti sadje in zelenjavo;
- kuhinjski osebje, ki je poskrbelo za higieno, shranjevanje ter naročanje živil;
- učenci smo poskrbeli, da bomo kulturno jedli sadje in zelenjavo;
- starši pa bodo tisti, ki nas bodo spodbujali k uživanju zdrave hrane in bodo do konca leta sodelovali pri evalvaciji projekta.

Predvsem smo skrb namenili higieni in odpadkom, za katere naj bi poskrbel dežurni učenec. Določili smo, da bosta sadje in zelenjava na voljo vsem učencem od prihoda do odhoda iz šole. Za učence od 1. do 5. razreda v njihovi učilnici in za učence od 6. do 9. razreda pa v košari v "Zdravem kotičku" vsak četrtek.

Za spodbujanje uživanja sadja in zelenjave imamo na naši šoli še dodatne aktivnosti, ki so vključene v pouk, interesne dejavnosti in razrednim uram.



Slika 3: Zdrav kotichek kot del sheme šolskega sadja na naši šoli (Vir: fotografija, posneta 11. 3. 2010)

## 2. 4. ZDRAV ZAJTRK NA NAŠI ŠOLI

16.10. vsako leto obeležimo Svetovni dan hrane. Na šoli ta dan vsako leto namenimo zdravemu zajtrku.

Sestavljen je iz različnih vrst sadja:

- banan,
- jabolk,
- pomaranč,
- grozdja,
- ananasa,
- nektarin,
- melon ...



Slika 4: Okusen zdrav zajtrk (Vir: fotografija, posneta 16. 10. 2009)

Poteka pa tako: zjutraj, na začetku prve šolske ure gredo dežurni učenci v jedilnico po pladenj in ga prinesejo v razred ter si sadje razdelimo. Takrat si vzamemo čas in se z učitelji pogovorimo o pomenu zajtrka, zdravega zajtrka ter sadja. Ta dan nam je zelo všeč, saj imamo veliko izbiro sadja in si lahko vzamemo čas ter v miru pojemo kvaliteten obrok. Želiva si, da bi zdrav zajtrk izvedli večkrat letno in meniva, da bo projekt Shema šolskega sadja k temu pripomogla.

V avli šole ob pomoči učiteljic učenci pripravimo tudi razstavo na to temo.



Slika 5: Razstava v avli šole ob Svetovnem dnevu zdravja (Vir: fotografija, posneta 16. 10. 2009)



Slika 6: Dežurni učenec prinese v razred pladenj z zdravim zajtrkom (Vir: fotografija, posneta 16. 10. 2009)





Slika 7: Med pogovorom o pomenu zdravega zajtrka pojedemo okusen obrok (Vir: fotografija, posneta 16. 10. 2009)

## 2. 5. ZAJTRK V ŠOLI ZA UČENCE JUTRANJEGA VARSTVA

Na šoli imamo organizirano jutranje varstvo za učence prvih razredov. Jutranje varstvo poteka med 6. in 8. uro zjutraj. V okviru varstva imajo učenci tudi zajtrk, saj verjetno doma nimajo časa pozajtrkovati oziroma ne morejo zajtrkovati tako zgodaj. Zajtrk poteka ob 7. uri v jedilnici šole.

Za zajtrk učenci največkrat dobijo topel napitek, kot na primer čaj, mleko ali kakav. Zraven pojedjo kruh z namazom, rogljiček ali kaj podobnega.

Zajtrk je zelo pomemben obrok, še posebej za najmlajše, kajti s polnim želodcem otroci lažje razmišljamo in imamo tudi manj zdravstvenih težav, kot na primer glavobol ali slabost. Obiskali sva učence jutranjega varstva in se z njimi odpravili na zajtrk, da sva videli, kako leta poteka. Tako je nastala tudi naslednja fotografija.



Slika 8: Učenci 1. razreda pri zajtrku v šolski jedilnici (Vir: fotografija, posneta 11. 3. 2010)



Slika 9: Hrana je pestra, vsak dan drugačna. (Vir: fotografija, posneta 11. 3. 2010)



### 3. RAZISKOVALNI DEL

#### 3. 1. PREDSTAVITEV IN ANALIZA ANKET UČENCEV NAŠE ŠOLE

Anketne vprašalnike sva razdelili sistematično, ker naju je zanimalo, ali so kakšne razlike v prehranjevalnih navadah učencev po triadah, zato sva vprašalnike razdelile v 2 razreda 1. triletja, 2 razreda 2. triletja ter 2 razreda 3. triletja.

#### ŠTEVILO UČENCEV

RAZRED	ŠTEVILO UČENCEV
2. a	19
3. a	16
4. a	27
6. b	19
8. a	15
9. a	12

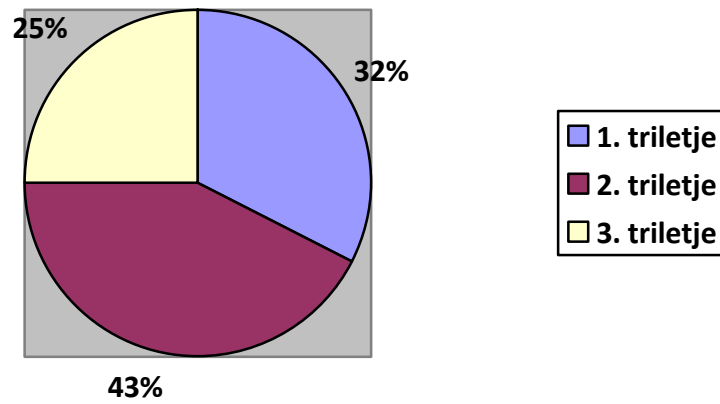
Tabela 1: število anketiranih učencev po razredih

Skupno število učencev, ki so sodelovali v anketi, je bilo 108, kar predstavlja več kot tretjino učencev naše šole, zato meniva, da sva izbrali dovolj velik vzorec za kvalitetno raziskavo.

Ker sva izbrali po 2 razreda iz vsakega triletja, sva približno enakomerno porazdelili učence vseh triletij:

TRILETJE	ŠTEVILO UČENCEV
1. triletje	35
2. triletje	46
3. triletje	27

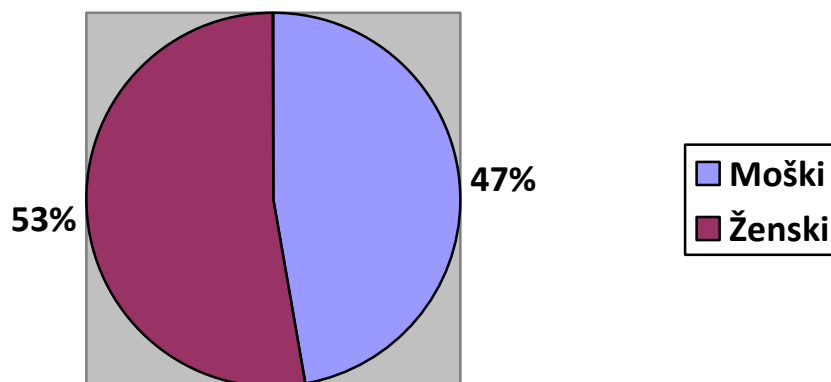
Tabela 2: število učencev po triletjih



Graf 1: število učencev po triletjih

SPOL

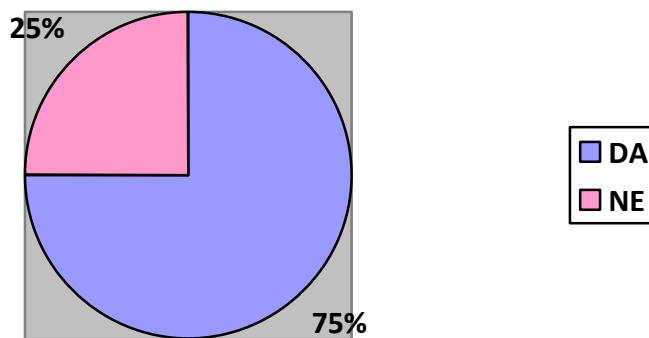
Med vsemi anketiranimi učenci je bilo takšno razmerje med ženskim in moškim spolom:



Graf 2: število učencev po spolu

Zanimivo bi bilo tudi narediti analizo ankete po vprašanih po spolu, da bi ugotavljale razliko med prehranjevalnimi navadami fantov in deklet, ker meniva, da bi se pojavljale bistvene razlike.

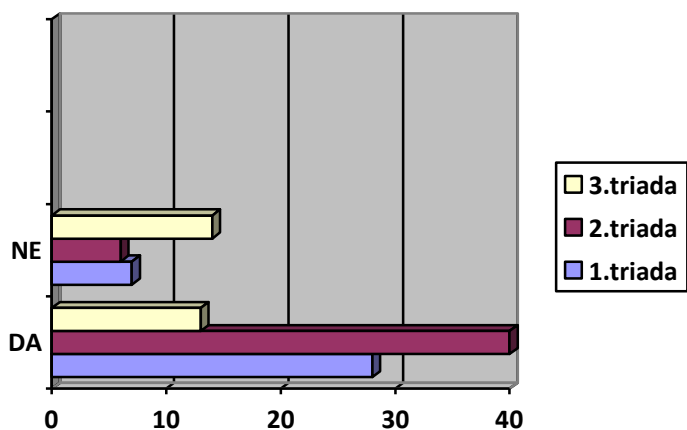
### **1. vprašanje: Ali zajtrkuješ zjutraj med tednom?**



Graf 3: Zajtrk – da ali ne?

Osredotočili sva se na pomembnost zajtrka med tednom, od ponedeljka do petka, saj meniva, da čez vikend večina zajtrkuje, ker jih spodbudijo starši oziroma imajo več časa. Prav zanimivo je bilo, da sva ugotovili, da tri četrtine učencev zjutraj je zajtrk in le ena četrtina ne zajtrkuje. Pričakovali sva večje število učencev, ki ne zajtrkujejo.

Zanimalo naju je, ali obstaja razlika med učenci po triletjih, zato sva naredili tudi ta zbirnik.



Graf 4: Zajtrk – da ali ne po triadah.

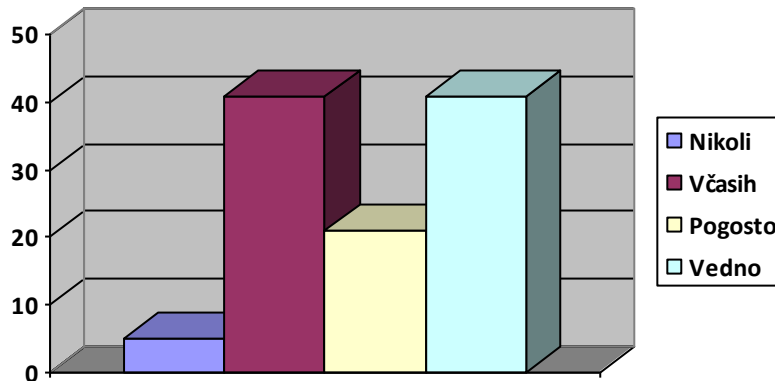
Tukaj sva prišli do presenetljivih rezultatov, ki sva jih predvidevali že na začetku: v 3. triadi več učencev ne zajtrkuje kot zajtrkuje. Najbolj pridni so učenci 2. triade.

## **2. vprašanje: Kaj običajno ješ za zajtrk?**

Pri tem vprašanju sva dobili množico različnih odgovorov in prav zanimivo je bilo narediti zbirnik le-teh. Tukaj so najpogostejši rezultati:

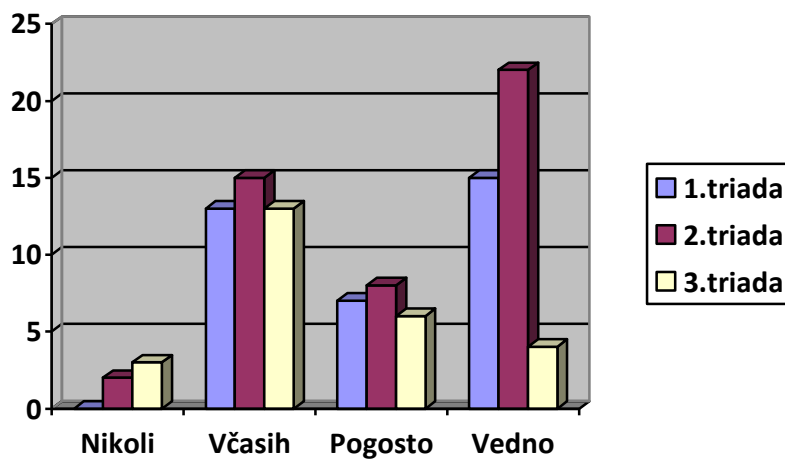
- Kosmiči;
- Jogurt;
- Čokolino;
- Kruh z marmelado in maslom;
- Kruh s pašteto;
- Sendvič.

### 3. Kako pogosto zajtrkuješ?



Graf 5: pogostost zajtrkovanja med vsemi učenci.

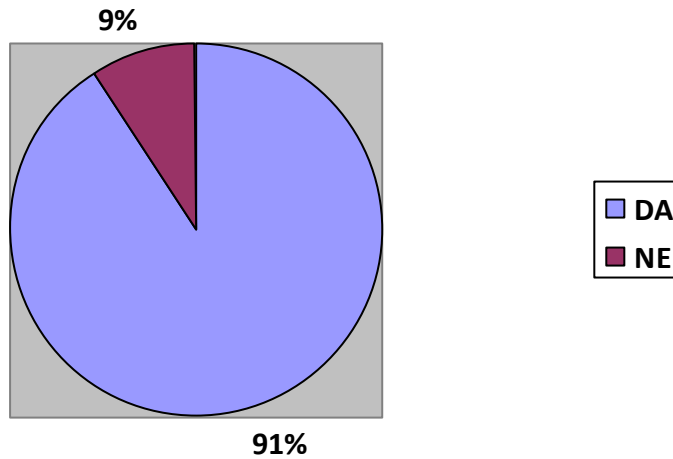
Tukaj naju je zanimalo, ali je kakšna razlika v pogostosti zajtrkovanja med učenci po triadah, zato sva naredili še to analizo.



Graf 6: pogostost zajtrkovanja med učenci po triadah.

Ugotovili sva, da so najbolj pridni učenci 2. triletja, ki najbolj pogosto zajtrkujejo, sledijo jim učenci 1. triletja, zelo malo učencev 3. triletja pa vedno zajtrkuje, kar sva predvidevali že na začetku. Starejši učenci si preprosto ne vzamejo časa ali se jim zajtrk ne zdi dovolj pomemben oziroma mislijo, da tako pazijo na težo (dekleta), v bistvu pa je ravno nasprotno.

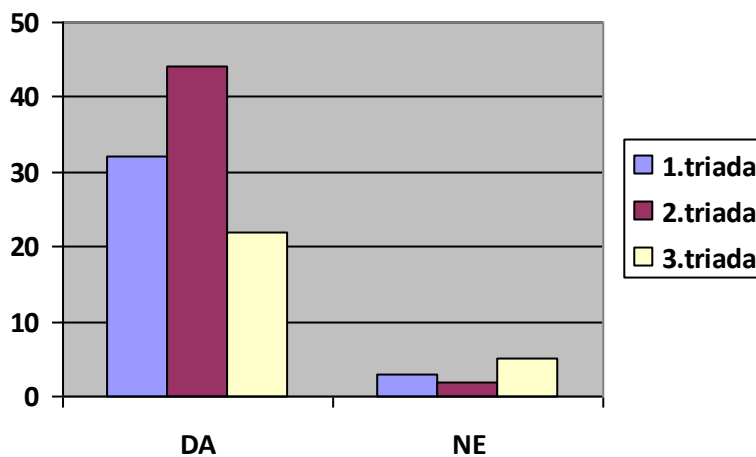
#### 4. Ali meniš, da je zajtrk pomemben obrok?



Graf 7: pomembnost zajtrka po mnenju učencev.

Kar 91 odstotkov učencev meni, da je zajtrk pomemben obrok, vendar jih dosti manj redno zajtrkuje.

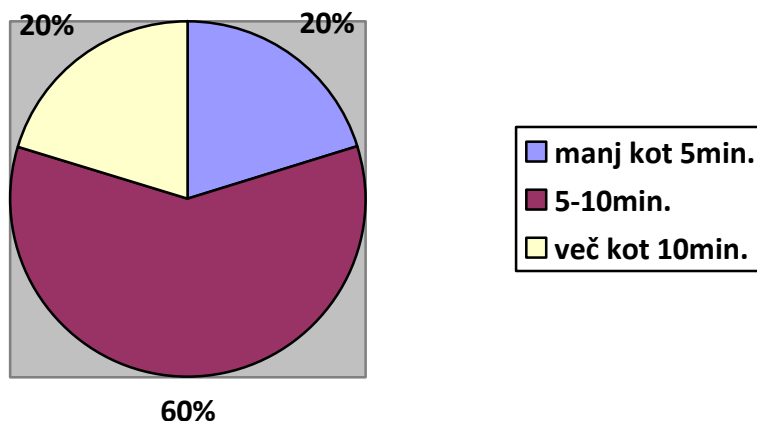
Tudi tukaj se nama zdi pomembno ugotoviti razliko po triadah, ker meniva, da so učenci 2. in 3. triade bolj ozaveščeni, seveda pa to ne pomeni, da jedo zajtrk bolj pogosto. O pomembnosti zajtrka se učijo pri predmetih gospodinjstvo, naravoslovje, biologija ter izbirnih predmetih »Sodobna priprava hrane« in »Načini prehranjevanja«.



Graf 8: pomembnost zajtrka po mnenju učencev po triadah.

Tukaj nisva ugotovili bistvenih razlik v mnenju učencev po triletjih oziroma sva bili malenkost presenečeni, da so učenci 3. triletja največkrat odgovorili z NE, glede na to, da sva predvidevali, da oni največ vedo o pomenu zajtrka. Upava, da bo najina raziskovalna naloga pomagala pri ozaveščanju učencev.

### 5. Koliko časa nameniš zajtrku?



Graf 9: Čas, ki ga učenci namenijo zajtrku.

Največ učencev nameni zajtrku 5 do 10 minut, kar je dokaj dovolj, enako število učencev pa zajtrku nameni manj kot 5 minut, kar je bistveno premalo ter več kot 10 minut, kar bi bilo idealno za kvaliteten obrok in čas, ki ga namenimo uživanju hrane, saj je bistveno, da hrano zaužijemo počasi.

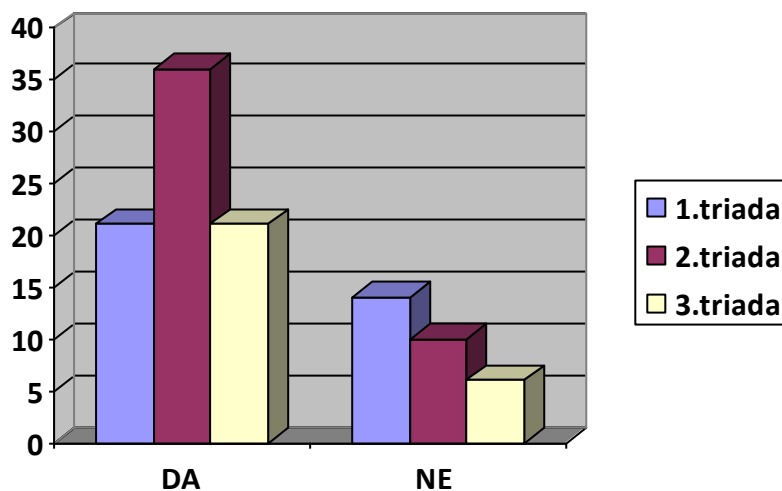
Najina hipoteza v uvodu je bila, da učenci 1. in mogoče tudi 2. triade namenijo več časa zajtrku. Rezultati po triadah so prav zanimivi:

	MANJ KOT 5 MINUT	5 – 10 MINUT	VEČ KOT 10 MINUT
1. TRILETJE	5	17	13
2. TRILETJE	9	31	7
3. TRILETJE	8	16	2

Tabela 3: Čas, ki ga učenci namenijo zajtrku po triletjih.

Seveda se je potrdilo, da najdlje zajtrkujejo učenci 1. triletja, ker jih na to navajajo starši oziroma so tudi bolj počasni. Najbolj vestni so spet učenci 2. triletja, ki namenijo zajtrku primerno količino časa, starejšim učencem pa se spet bolj mudi.

#### **6. Ali meniš, da zdravo zajtrkuješ?**



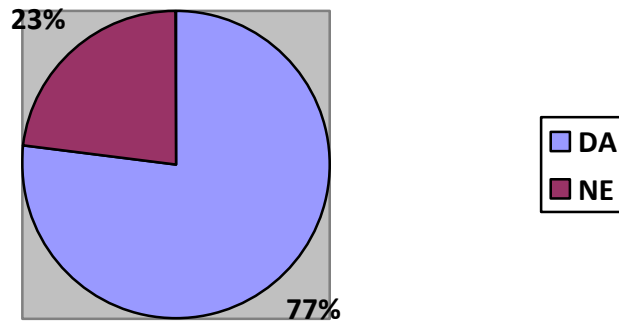
Graf 10: Zdrav zajtrk – da ali ne?

Tudi tukaj sva naredili zbirnik po triletjih in iz njega je razvidno, da učenci 2. triletja najbolj zdravo jedo. Starejši učenci pa so spet tisti, ki jih morava malo pograjati, saj o tej temi (zdrav zajtrk) največ vedo, pa vseeno niso najbolj vestni pri uživanju zdravih zajtrkov. Mogoče



razmišljajo, da zjutraj lahko pojemo tudi kaj manj zdravega oziroma bolj kaloričnega, da imamo moč za čez dan.

### **7. Ali meniš, da ti zajtrk pomaga pri koncentraciji v šoli?**



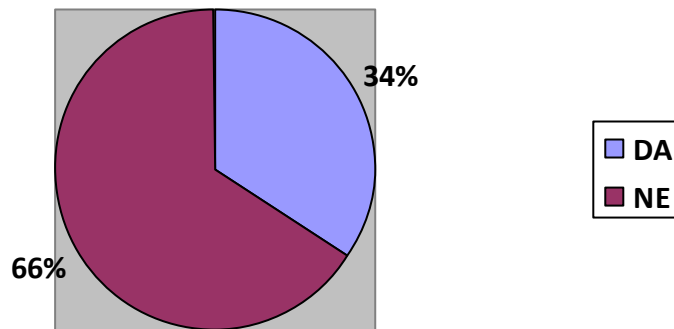
Graf 11: Koncentracija-da ali ne ?

Zanimalo naju je tudi, zakaj menijo, da jim zajtrk pomaga pri koncentraciji v šoli. Njihovi najpogostejši odgovori so bili:

- Da se lažje učim
- Da se lažje zberem
- Da mi da energijo

Zanimiv je bil odgovor NE (ker mislimo z možgani in ne z želodcem).

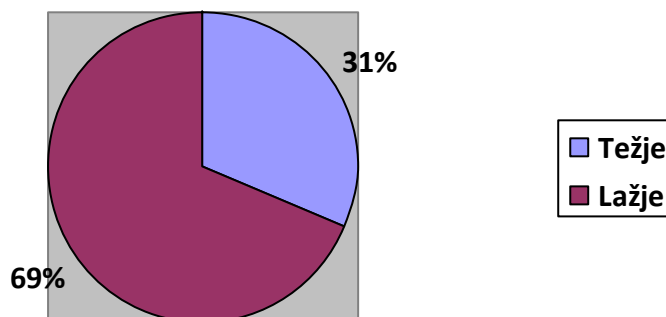
### 8. Ali meniš, da ti zajtrk da dovolj energije za ves dan?



Graf 12: Dovolj energije - da ali ne ?

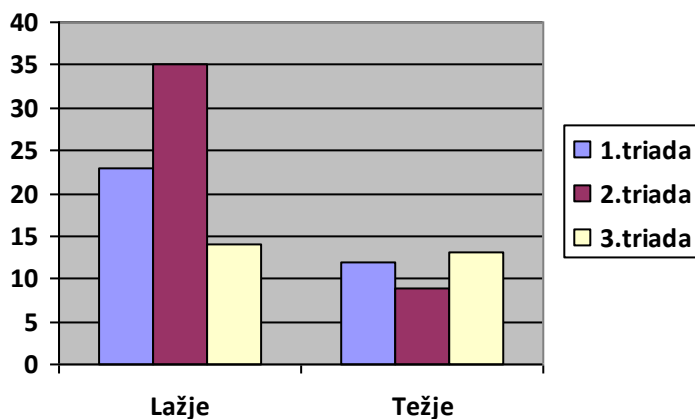
Tukaj sva razmišljali, da verjetno učenci niso razumeli vprašanja pravilno, saj predvidevava, da so mislili, da zajtrk ni dovolj velika količina hrane za ves dan, midve pa sva želeli preveriti, ali vedo, da če zajtrkujemo, pridobimo veliko energije, ki nas žene ves dan.

### 9. Ali meniš, da tisti, ki zajtrkujejo, lažje ali težje izgubijo težo?



Graf 13: Lažja ali težja izguba teže ?

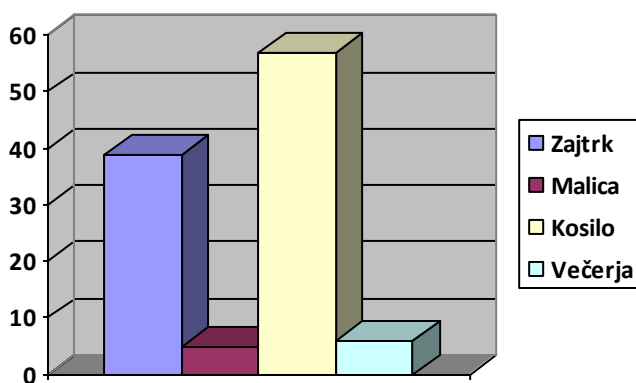
Očitno učenci vedo, da z zajtrkovanjem lažje izgubimo težo, kot kaže raziskava. Tudi tukaj je zanimivo ugotavljati, ali je razlika v mišljenju učencev 1., 2. in 3. triade, zato sva naredili še to analizo:



Graf 14: Lažja ali težja izguba teže?- po triadah

Zelo sva bili presenečeni, da učenci 3. triletja v enaki meri menijo, da z zajtrkom izgubimo težo lažje ali težje. Ravno oni so tisti, ki bi morali o tej temi vedeti največ. A ravno tukaj tiči ta vzrok, zakaj tudi ravno oni najmanj pogosto zajtrkujejo – očitno so (verjetno v večji meri prav dekleta) kljub raziskavam prepričani, da se bodo zredili, če bodo zajtrkovali.

### 10. Kateri obrok je zate najpomembnejši?



Graf 15: Najpomembnejši obrok

Pričakovali sva, da bo kosilo najpomembnejši obrok, takoj za njim sledi zajtrk, malica in večerja pa sta jim najmanj pomembna obroka.

Zanimalo naju je, ali je razlika v izbiri najpomembnejšega obroka po triadah, zato sva naredili še to preglednico:

	ZAJTRK	MALICA	KOSILO	VEČERJA
1.triada	13	4	14	4
2.triada	23	1	22	1
3.triada	3	1	21	1

Tabela 5: Najpomembnejši obrok po triadah

Rezultati so pričakovani, a vseeno presenetljivi. Pri mlajših učencih ni bistvenih odstopanj, starejši učenci pa zelo radi kosijo, neradi pa zajtrkujejo.

### 3. 2. POGOVIOR Z VODJO PREHRANE (gospa Marta Bregar)

Zdelo se nama je pomembno, da določene stvari v zvezi s prehrano in z zajtrkom vprašava osebo, ki o tem največ ve na šoli. Gospa Marta Bregar je kuharica, učiteljica gospodinjstva ter učiteljica izbirnih predmetov v zvezi s prehrano in tudi vodja prehrane na naši šoli. Torej je prava oseba, da z njo izvedeva intervju.

#### 1. Ali nam lahko razložite ,kako sestavite jedilnik za zajtrk učencev za jutranje varstvo?

Vedno je sestavljen iz toplega napitka(mleko, kakav, čaj) in ali iz :

-namaza (maslo, med, pašteta),

-salame, sira,

-kruha (različne vrste kruha ali pekovskega peciva (rogljički, makovke, žemljice),

-kornfleksi, čokolino, čokoladne kroglice – s toplim mlekom.

Vedno je zraven tudi sadje (jabolka, hruške) ter zelenjava (korenček). Radi imajo kombinirano - sadje, skupaj z zelenjavo.

## 2. Koliko časa porabite za sestavitev jedilnika?

Za tedenski jedilnik – od 10 do 15 minut.

## 3. Ali menite, da učenci, ki ne zajtrkujejo, lahko nadomestijo z šolsko malico?

Zajtrk je nujen, ker pouk začnemo ob osmih zjutraj. Predvsem pa je nekaterim učencem, ki ne zajtrkujejo, samo malica premalo.

## 4. Ali menite, da drži trditev, da tisti, ki redno zajtrkujejo, lažje izgubijo težo in zakaj?

Ja. Ker če zjutraj poješ vsaj nekaj, potem lažje zdržiš do naslednjega obroka. Tisti, ki pa ne zajtrkuje, ima kasneje preveliko potrebo po prehrani in si ne zna postaviti meje in potem bistveno več poje pri prvem obroku.

## 5. Ali menite, da učenci naše šole redno zajtrkujejo?

Zdi se mi, da še vedno premalo otrok (5. in 6. razred, ki jih redno preverjam pri uri gospodinjstva, jih manj kot polovica redno zjutraj zajtrkuje.).

Hvala za vaš čas in trud.



Slika 10: Vodja prehrane na naši šoli, gospa Marta Bregar z raziskovalko Nušo Krajnc. (Vir: fotografija, posneta 11. 3. 2010)

## 4. DISKUSIJA

Že naslov najine raziskovalne naloge pove, da naju tema prehranjevanja zelo zanima, letos sva se želeli osredotočiti na zajtrk, ker se nama še vedno zdi, da se premalo učencev zaveda pomena tega obroka.

Skozi celotno ustvarjanje raziskovalne naloge sva se ogromno naučili, pri prebiranju literature sva obnovili in razširili svoje znanje o tej temi, najbolj zanimiv pa je bil raziskovalni del, kjer sva izvedli anketo med učenci naše šole ter intervju z vodjo prehrane na naši šoli. Ko sva analizirali vprašalnike, sva ugotovili marsikaj zanimivega in novega in sedaj je čas, da zapiševa, katere hipoteze sva potrdili oziroma ovrgli.

Na začetku raziskovanja sva si postavili hipoteze, ki sva jih želeli potrditi ali ovreči.

**1. hipoteza: Predvidevava, da večina učencev naše šole zjutraj zajtrkuje. Meniva, da večje število mlajših učencev zjutraj zajtrkuje.**

To hipotezo lahko potrdiva. Tri četrtine učencev naše šole zajtrkuje, res pa je, da obstajajo ogromne razlike med mlajšimi in starejšimi učenci. Zato lahko potrdiva tudi drugi del hipoteze, da večje število mlajših učencev zjutraj zajtrkuje.

**2. hipoteza: Predvidevava, da si učenci zjutraj ne vzamejo dovolj časa za zajtrk in pojedjo le nekaj majhnega, kot npr. jogurt, jabolko, kosmiči ali kruh z namazom. Seveda pa ne sklepava, da to ni nezdravo.**

To hipotezo lahko delno potrdiva. Večina učencev je odgovorila, da si vzamejo za zajtrk 5 do 10 minut, kar pa je dosti več, kot sva predvidevali, če bi le vzeli kos sadja in odšli v šolo. Res pa je, da sva pravilno ugotovili, da je sadje ali kruh z namazom ter kosmiči najpogostejši zajtrk.

**3. hipoteza: Predvidevava, da učenci naše šole zjutraj zajtrkujejo, vendar ne vedno.**

To hipotezo lahko potrdiva. Bili sva kar presenečeni nad velikim številom učencev, ki vedno zajtrkujejo, res pa je, da jih največ zajtrkuje včasih. Tukaj prednjačijo učenci 2. triletja, ki so res najbolj vestni pri rednem zajtrku in bi morali biti vzor predvsem starejšim učencem, ki so najbolj neredni.

**4. hipoteza: Predvidevava, da učenci naše šole ne vedo, da lahko z rednim zajtrkom lažje izgubijo težo.**

To hipotezo sva morali ovreči. Kar 69 odstotkov učencev naše šole ve, da lažje izgubijo težo, če redno zajtrkujejo vendar sva bili neprijetno presenečeni nad starejšimi učenci, ki pa so to zanikali.

**5. hipoteza: Predvidevava, da večina učencev ne ve, da se v šoli lažje zberemo, če zjutraj redno zajtrkujemo.**

To hipotezo lahko potrdiva. Več kot tri četrtine učencev ve, da se v šoli lažje zberemo, če zjutraj redno zajtrkujemo, verjetno po zaslugi ozaveščanja v šoli in po zaslugi staršev.

**6. hipoteza: Predvidevava, da je kosilo najpomembnejši obrok učencev naše šole.**

To hipotezo lahko potrdiva. Kosilo je najpomembnejši obrok učencev naše šole, za njim sledi zajtrk, večerja in malica pa sta zastopani najmanjkrat kot najpomembnejši obrok. Seveda pa bi po mnenju znanstvenikov zajtrk moral biti najpomembnejši obrok, kosilo pa naslednji.

**7. hipoteza: Predvidevava, da fantje v 3. triadi pogosteje zajtrkujejo kot dekleta. V 1. in 2. triadi pa meniva, da ni bistvenih razlik med spoloma.**

To hipotezo lahko delno potrdiva. Po analizi vprašalnikov je večje število fantov, vendar ne bistveno. Meniva, da so oboji zelo neredni pri zajtrkovanju, pri mlajših učencih pa ni bistvenih odstopanj in so vestni pri zajtrkovanju.



## 5. ZAKLJUČEK

Ob koncu raziskovalne naloge sva ugotovili, koliko novega sva se naučili in upava, da bo najina raziskovalna res v pomoč marsikomu. Raziskovanja problema prehrane in s tem konkretno zajtrka sva se lotili zato, da dokaževa, da je stanje kar dobro predvsem med mlajšimi učenci, starejši učenci pa, kljub temu da o tem vedo največ, ne poskrbijo dovolj zase. Meniva, da smo za takšno stanje odgovorni vsi, tako otroci kot učitelji, predvsem pa starši. Pomembno je, da se problema zavedamo in nanj reagiramo. Nič še ni prepozno, le ukrepati moramo.

Meniva, da na naši šoli vsi zaposleni naredijo ogromno za ozaveščanje o tej temi, a očitno nam mladim to ni dovolj. Pristopiti bodo morali starši in skupaj bomo morali razmisliti o tem. Vsak zase, vsak v skrbi za svoje zdravje. Zase veva, da paziva na prehrano. Sedaj tudi veva, kakšni so izsledki najine raziskave in poskusili bova narediti vse, da bova pomagali ostalim učencem, predvsem učencem 3. triletja. V dogovoru z učitelji bova na razrednih urah predstavili najino raziskovalno nalogo in s tem izpolnili svoj namen in cilj – OZAVEŠČANJE UČENCEV O POMENU PRAVILNEGA PREHRANJEVANJA IN PREDVSEM O POMENU ZAJTRKA NA PREHRANO OSNOVNOŠOLCEV. Mladi smo, razvijamo se še in rastemo, potrebujemo energijo in moč, zato je sedaj zadnji trenutek, da spremenimo svoje prehranjevalne navade, če jih do sedaj še nismo.

## **6. ZAHVALA**

Ob koncu raziskovalne naloge bi se radi zahvalili vsem, ki so nama kakorkoli pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge. Najprej bi se radi zahvalili mentorici Aleksandri Velenšek, ki nama je bila vedno v oporo in nama dajala navodila ter naju poučila o izdelavi raziskovalne naloge.

Hvala tudi gospe Marti Bregar, ki je dovolila, da z njo izvedeva intervju in nama tako pomagala pri izdelavi raziskovalne naloge. Na tem mestu bi se radi zahvalili tudi učencem, ki so sodelovali pri anketnem vprašalniku, ker brez njih ne bi mogli izvesti raziskovalnega dela.

## 7. SEZNAM UPORABLJENIH VIROV IN LITERATURE

### 7 1. ELEKTRONSKI VIRI

1. [http://images.google.si/imgres?imgurl=http://www.v-rogaska.ce.edus.si/slike/piramida\\_nova\\_001.jpg&imgrefurl](http://images.google.si/imgres?imgurl=http://www.v-rogaska.ce.edus.si/slike/piramida_nova_001.jpg&imgrefurl) (12. 1. 2010)
2. [http://i.telegraph.co.uk/telegraph/multimedia/archive/01057/wine-graphics-2007\\_1057989a.jpg](http://i.telegraph.co.uk/telegraph/multimedia/archive/01057/wine-graphics-2007_1057989a.jpg) (24. 2. 2010)
3. <http://www.viva.si/clanek.asp?ID=5363> (25. 2. 2010)

### 7. 2. KNJIGE

4. Brežnik Vesna, Gosnik Mojca, Kumer Vesna, Oset Sara, ŽITNI KOSMIČI; ZDRAV ZAJTRK ZA DOBER ZAČETEK DNEVA, Osnovna šola Hudinja (raziskovalna naloga), Celje, marec 2002
5. Grudnik Nataša, Železnik Barbara, Šolar Rafaela, Šuligoj Mateja, ZAČNIMO DAN Z ZAJTRKOM, Srednja šola za gostinstvo in turizem (raziskovalna naloga), Celje, marec 1997
6. Hrovatin Marta, Gantar Vera, ZAJTRKI, Domus, Ljubljana, 1996
7. Pavlič Emilija, ZA OTROKE KUHAJMO ZDRAVO, Samozaložba, Koper, 1998

### 7. 3. ČLANKI V STROKOVNIH REVIJAH

8. Dečman Štefka, PREHRANA OSNOVNOŠOLCA, Letnik XV – številka 30, Združenje za ekonomiko gospodinjstva, Ljubljana, oktober, 2000, strani 234 - 237

### 7. 4. USTNI VIRI

9. Marta Bregar, vodja prehrane, Celje, 10. 3. 2010, ustni vir.

## 8. PRILOGA

### 8. 1. ANKETNI VPRAŠALNIK

# ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva Nuša Krajnc in Alja Lapan, učenki 8.b razreda. Delava raziskovalno nalogo z naslovom »POMEN ZAJTRKA V PREHRANI UČENCEV NAŠE ŠOLE«. Prosiva vas, da na vprašanja odgovorite iskreno.

SPOL : a) Moški  
b) Ženski

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

1. Ali zajtrkuješ zjutraj med tednom?

DA NE

2. Kaj običajno ješ za zajtrk?

---

---

---

3. Kako pogosto zajtrkuješ?

a) NIKOLI b) VČASIH c) POGOSTO d) VEDNO

4. Ali meniš, da je zajtrk pomemben obrok?

DA NE

Zakaj?

---

---

---

5. Koliko časa nameniš zajtrku?

a) MANJ KOT 5 MIN. b) 5-10 MIN. c) VEČ KOT 10 MIN.

6. Ali meniš, da zdravo zajtrkuješ?

DA NE

7. Ali meniš, da ti zajtrk pomaga pri koncentraciji v šoli?

DA NE

Zakaj?

---

---

---

8. Ali meniš, da ti zajtrk da dovolj energije za ves dan ?  
DA NE
9. Ali meniš, da tisti ki zajtrkujejo, lažje ali težje izgubijo težo?  
a) LAŽJE b) TEŽJE
10. Kateri obrok je zate najpomembnejši?  
a) ZAJTRK b) MALICA c) KOSILO d) VEČERJA

Zahvaljujeva se ti za sodelovanje.

## IZJAVA\*

Mentor (-ica) , ALEKSANDRA VELENŠEK, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne

dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi naslovom POMEN ZAJTRKA V PREHRANI UČENCEV OSNOVNE ŠOLE FRANA KRANJCA, katere avtorji (-ice) so NUŠA KRAJNC in ALJA LAPAN:

- 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 in je hranjeno v šolskem arhivu;
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, \_\_\_\_\_ žig šole Šola

Podpis mentorja(-ice)

Podpis odgovorne osebe

DOVOLJENJE ZA OBJAVO AVTORSKE FOTOGRAFIJE V RAZISKOVALNI  
NALOGI\*

Podpisani, NUŠA KRAJNC, izjavljam, da sem avtor(-ica) fotografskega gradiva navedenega v priloženem seznamu in dovoljujem v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, da se lahko uporabi pri pripravi raziskovalne naloge pod mentorstvom ALEKSANDRE VELENŠEK

z naslovom POMEN ZAJTRKA V PREHRANI UČENCEV OSNOVNE ŠOLE FRANA  
KRANJCA CELJE,

katere avtorji (-ice ) so NUŠA KRAJNC in ALJA LAPAN :

Dovoljujem, da sme Osrednja knjižnica Celje v raziskovalno nalogo vključeno fotografsko gradivo objaviti na spletnih portalih z navedbo avtorstva v skladu s standardi bibliografske obdelave.

Celje, \_\_\_\_\_

Podpis avtorja:

Priloga:

- seznam fotografskega gradiva (po kazalu)