

RAZISKOVALNA NALOGA

Osnovna šola Vojnik

ZAJTRK – ZDRAVA NAVADA OSNOVNOŠOLCA (ZDRAVSTVO)

Mentorica:

Polona Bastič, prof.

Avtorica:

Veronika Pirman

Lektorica:

Amalija Kožuh

Vojnik, 2010

KAZALO

POVZETEK.....	1
1 UVOD.....	4
1. 1 Namen raziskovalne naloge.....	5
1. 2 Hipoteze.....	6
1. 3 Metodologija dela.....	7
2 TEORETIČNI DEL.....	8
2. 1 Prehranske navade in prehranski status.....	8
2. 2 Zakaj je potreben red v prehrani.....	9
2. 3 Zajtrk je navada.....	11
2. 4 Zajtrkovalne navade osnovnošolcev v Sloveniji.....	13
2. 5 Porazdelitev celodnevnih priporočenih energijskih vnosov po..... posameznih obrokih.....	14
2. 6 Časovna razporeditev dnevnih obrokov.....	14
3 EKSPERIMENTALNI DEL.....	15
3. 1 Predstavitev ankete in metod izvedbe.....	15
3. 2 Obdelava anketnih vprašalnikov.....	16
3. 3 Koliko učencev zajtrkuje na naši šoli?.....	25
3. 4 Intervju.....	26
4 RAZPRAVA.....	28
5 ZAKLJUČEK.....	29
6 LITERATURA.....	30
7 PRILOGA.....	31

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Kako pogosto zajtrkuješ?	16
Graf 2: Ali si danes zajtrkoval/-a?	18
Graf 3: Zakaj danes nisi jedel/-a?	19
Graf 4: Kje si danes zajtrkoval/-a?	20
Graf 5: Kaj si danes pojedel/-a za zajtrk?	21
Graf 6: Kaj si danes popil/-a za zajtrk?	22
Graf 7: Kdo ti pripravlja zajtrk?	23
Graf 8: Kdaj običajno zajtrkuješ?	24
Graf 9: Pregled zajtrkov na Osnovni šoli Vojnik	25

KAZALO TABEL

Tabela 1: Kako pogosto zajtrkuješ?	16
Tabela 2: Ali si danes zajtrkoval/-a?	18
Tabela 3: Zakaj danes nisi jedel/jedla?	19
Tabela 4: Kje si danes zajtrkoval/-a?	20
Tabela 5: Kaj si danes pojedel/pojedla za zajtrk?	21
Tabela 6: Kaj si danes popil/-a za zajtrk?	22
Tabela 7: Kdo ti pripravlja zajtrk?	23
Tabela 8: Kdaj običajno zajtrkuješ?	24
Tabela 9: Pregled zajtrkov na Osnovni šoli Vojnik	25

KAZALO SLIK

Slika 1: Nivo krvnega sladkorja	9
Slika 2: Meja sitosti in meja lakote	9
Slika 3: Primerjava rezultatov glede uživanja zajtrka	13

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so mi pomagali pri izvedbi raziskovalne naloge. Posebej pa bi se rada iskreno zahvalila svoji mentorici gospe Poloni Bastič za pomoč in navodila pri izvajanju raziskovalne naloge. Zahvaljujem se učencem in zaposlenim OŠ Vojnik, ki so mi omogočili izvedbo ankete.

Hvala gospodu Gregorju Rojcu za angleški prevod povzetka naloge in gospe Amaliji Kožuh za lektoriranje naloge.

POVZETEK

ZDRAVSTVO

Naslov naloge:	Zajtrk – zdrava navada osnovnošolca
Avtorica:	Veronika Pirman
Mentorica:	Polona Bastič
Lektorica:	Amalija Kožuh
Šola:	OŠ Vojnik

Vse večkrat slišim pogovor med mojimi vrstniki: »Joj, kako sem lačen, danes zjutraj nisem nič jedel, kdaj bo končno malica.« Pa se vedno znova vprašam, ali izpuščanje zajtrka sodi k zdravemu načinu življenja.

Z raziskovalno nalogo sem želela raziskati zajtrkavalne navade učencev Osnovne šole Vojnik.

V teoretičnem delu je zajtrk opisan z vidika dosedanjih spoznanj in raziskav strokovnjakov s področja zdravega načina prehranjevanja.

Do podatkov v raziskovalnem delu sem prišla s pomočjo ankete, ki so jo izpolnili učenci od 1. do 9. razreda naše šole.

Vsak dan zajtrkuje 55,7 % anketiranih učencev, kar pomeni, da smo nad slovenskim povprečjem, ki kaže, da redno zajtrkuje le tretjina osnovnošolcev.

Za zajtrk učenci najpogosteje pojedjo različne vrste kruha in namazov, popijejo pa mleko. Žal zajtrk pri večini učencev ne vsebuje sadja in zelenjave.

Svoje mnenje je v intervjuju podala tudi mentorica, ki je vodja šolske prehrane.

Poleg tega, da zjutraj zajtrkujemo, je pomembno tudi, kaj zajtrkujemo. Velik vpliv na to imajo tudi naši starši.

Ključne besede: zajtrk, prehranske navade, zdrava prehrana, osnovna šola

ZAJTRK

(Viljem Gergolet – Sten Vilar – Boštjan Grabnar)

Zajtrk, zajtrk, zajtrk.

Marmelada, margarina,
joj, kako je sladka, fina,
malo kruha in salame,
malo meda in banane.

Zajtrkovati vsako jutro zdravo
in koristno je, za telo je energija, še želodčku smeje se.

Zajtrk, zajtrk, zajtrk.

Hvala jutru za dobrote,
sveže mleko, kruh, piškote,
hvala vodi za svežino,
hvala sončku, da živimo.

Zajtrkovati vsako jutro zdravo
in koristno je,
Za telo je energija, še želodčku smeje se,
smeje se.

Hvala vodi za svežino,
hvala sončku da, hvala sončku da,
hvala sončku, da živimo.

1 UVOD

Ste prebrali pesmico o zajtrku?

Zajtrk predstavlja enega temeljev zdravega prehranjevanja. Že zelo stara modrost pravi: zajtrkujmo kot kralji - zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok. Modrosti, ki jih tako rekoč danes zasledimo na vsakem koraku, v šoli, doma, v časopisu, na televiziji in še bi lahko naštevali. Vprašanje pa je, ali se zavedamo njenega pomena. Prepričana sem, da se moji vrstniki oziroma večina osnovnošolcev pomena modrosti, ki govori o zajtrku ne zaveda. Zajtrk vse prevečkrat izpuščamo, ko tečemo zadnji trenutek še napol zaspani v šolo. Zanj si ne vzamemo dovolj časa.

Sama sem velika zagovornica zdravega življenja, zato večkrat razmišljam, prebiram literaturo, sprašujem učitelje, izmenjavam mnenja s starši in razglabljam o zdravem načinu življenja.

Skupaj z mentorico sva se odločili, da bom raziskala, kakšne zajtrkovalne navade imajo učenci naše šole.

1. 1 Namen raziskovalne naloge

Glavni namen raziskovalne naloge je bil:

- spoznati pomen zajtrka v prehrani osnovnošolcev,
- zbrati podatke in ugotoviti, kakšne so zajtrkavalne navade učencev Osnovne šole Vojnik,
- ugotoviti ali je zajtrk učencev zdrav in raznolik ter kakšne so zajtrkavalne okoliščine,
- ozavestiti učence Osnovne šole Vojnik in jih prepričati, da je zajtrk najpomembnejši obrok.

1. 2 Hipoteze

Pred raziskovalnim delom sem si postavila naslednje hipoteze:

1. Vsak dan v povprečju zajtrkuje polovica učencev naše šole.
2. Kot vzrok, zakaj ta dan niso pojedli zajtrka jih bo največ navedlo, da raje dlje spijo, kot pa zajtrkujejo.
3. Večina učencev zaužije zajtrk doma, ob 7. uri, zajtrk pa si pripravijo sami.
4. Njihov zajtrk je sestavljen iz različnih vrst kruha, namazov in napitka.

1. 3 Metodologija dela

Moja raziskovalna naloga je potekala na naslednji način:

- zbiranje gradiva (iskanje in prebiranje ustrezne literature);
- sestava anonimnega anketnega vprašalnika;
- postavitve hipoteze;
- izvajanje ankete (vprašalnike sem razdelila med učence naše šole, od prvega do devetega razreda);
- obdelava ankete (pripravila sem grafe ter preglednice in ovrgla oziroma potrdila postavljene hipoteze)
- v šolski kuhinji sem dobila podatke o številu učencev, ki zajtrkujejo v šoli;
- z mentorico, ki je vodja šolske prehrane, sem opravila intervju o pomenu zajtrka za osnovnošolce.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Prehranske navade in prehranski status

Zdrava in uravnotežena prehrana otrok in mladostnikov je eden varovalnih dejavnikov zdravja. V fazi rasti in razvoja energijska in hranilna vrednost živil namreč nista samo energija za vsakdanje delo, ampak tudi nujno potrebna energija in gradivo za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj.

Hrana ima poleg biološkega torej tudi psihološki in socialni pomen. Mladostniki povezujejo razvoj svojega telesa z vrsto skrbi, pozornosti, pričakovanj in bojazni, kar se odraža tudi v njihovem odnosu do hrane, telesa in njihovih prehranjevalnih navad.

Pomembno je, da otroci razvijejo zdrave prehranjevalne navade že v otroštvu in mladostništvu, saj so možnosti, da se bodo zdravo prehranjevali kot odrasli, tako mnogo večje. Prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, se prenašajo tudi na kasnejše življenje. Po 12. letu starosti je možnost vplivanja na otrokove prehranjevalne navade in na njegovo izbiro živil bistveno manjša kot v mlajšem starostnem obdobju.

Neprimerna prehrana je eden ključnih dejavnikov tveganja za zdravje v otroštvu in mladostništvu ter posledično v odrasli dobi, saj vpliva na globalno naraščanje čezmerne telesne teže in debelosti v populaciji. Povečana telesna teža zmanjšuje kakovost življenja ter povečuje obolevnost.

Današnji glavni prehranski dejavniki varovanja zdravja so:

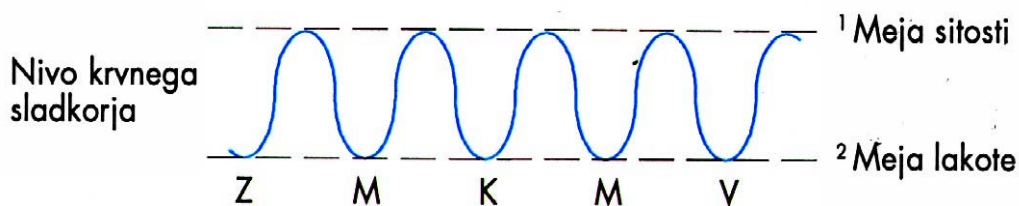
1. zadosten vnos zelenjave in sadja, ki zagotavlja tudi dovolj visok vnos prehranskih vlaknin;
2. omejevanje pogostnosti in količine vnosa energijsko goste in hranilno revne hrane, kamor spadajo tudi sladkarije in sladkane pijače;
3. redno uživanje treh do petih dnevnih obrokov s posebnim poudarkom na zajtrku;
4. zadostna razpoložljivost živil kot vira energije in hranil, potrebnih za rast in razvoj, kar opredeljujejo tudi razvojni cilji za človeštvo, ki so jih na prelomu tisočletja postavili Združeni narodi. [3]

2. 2 Zakaj je potreben red v prehrani

Normalno vsebuje 1l naše krvi od 0,5 do 1g sladkorja. Sladkor je potreben celicam – posebej živčnim, kot vir energije za opravljanje njihovega dela.

Za uravnovešeno delovanje telesa je nujno, da je naša krvna slika čim bolj stabilna.

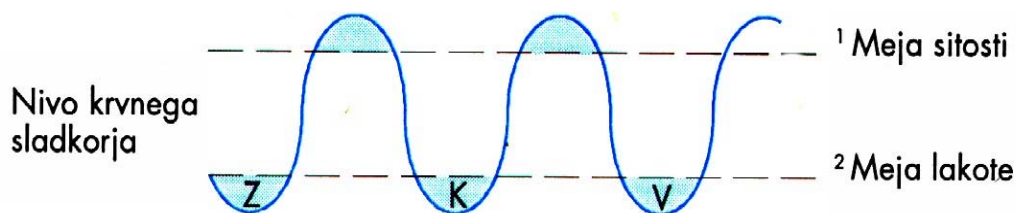
Hrana povzroča nihanje sladkorja med mejo sitosti in mejo lakote.



Slika 1: Nivo krvnega sladkorja

Vir: Hrovatin, M., Gantar, V. 1996. Zajtrki. Ljubljana: Založba Domus

Pri petih manjših dnevnih obrokih hrane niha višina krvnega sladkorja ves dan približno enako, telo je sposobno za delo, prebavila so enakomerno obremenjena.



Slika 2: Meja sitosti in meja lakote

Vir: Hrovatin, M., Gantar, V. 1996. Zajtrki. Ljubljana: Založba Domus

Pri treh ali manj obrokih hrane na dan je nihanje krvnega sladkorja večje, prebavila so občasno preobremenjena in se zato hranljive snovi slabše izkoristijo.

Če je nihanje sladkorja prek meje sitosti, smo utrujeni in zato manj sposobni za delo, predvsem pa se v tem času telo obloga z odvečnimi maščobami (neizrabljena energija se

spreminja v maščobne obloge). Če pa je nihanje sladkorja prek meje lakote, čutimo zaspanost, zmanjšanje koncentracije, zmanjšanje delovne sposobnosti.

Če torej želimo biti ves dan ustrezno aktivni, uživajmo več manjših obrokov hrane, idealno je tri večje in dva manjša obroka. Prebavila so tako prek dneva enakomerno obremenjena, psihična in telesna zmogljivost ostaja nespremenjena, v telesu se ne kopičijo odvečne maščobe. Siti smo, če so prebavila ustrezno zaposlena s prebavljanjem in je v telesu hrana z ustreznim volumnom. Lakota je neprijeten občutek pomanjkanja energije in hranljivih snovi (hrane) in želja po slaščicah. [2]

2. 3 Zajtrk je navada

Redno uživanje zajtrka pri otrocih posledično zmanjša uživanje sladkorja in zviša vnos prehranskih vlaknin, izboljša pa tudi preskrbljenost z nekaterimi vitamini in elementi. Raziskava med slovenskimi srednješolci je pokazala, da dijaki z zajtrkom izboljšajo preskrbljenost zlasti z vitamini B1, B2, B3, kalijem, fosforjem, kalcijem in cinkom.

Poleg tega sta opuščanje zajtrka ali pa neustrezen zajtrk dejavnika, ki bistveno prispevata k slabi učinkovitosti v šoli. Opuščanje zajtrka ima lahko za posledico slabši učni uspeh zaradi slabših spominskih funkcij. Nasprotno pa redno uživanje zajtrka pri šolskih otrocih znatno izboljša kognitivne funkcije, kar je še zlasti pomembno pri slabo hranjenih otrocih. Opuščanje zajtrka je povezano tudi z izbiro manj kakovostnih živil čez dan, dolgoročno pa tudi s povišanim tveganjem za razvoj debelosti.

Zajtrkovalne navade pa se pomembno razlikujejo tudi glede na socialno-demografske značilnosti, kot so starost, narodnost in stopnja izobrazbe. To je še posebej zaskrbljujoče, če sklepamo, da se prehranjevalne navade oblikujejo v družini.

Prehranjevalne navade slovenskih srednješolcev so slabše od navad osnovnošolcev. Raziskave so pokazale, da redno zajtrkuje 40 % slovenskih osnovnošolcev, 25 % pa enkrat ali nikoli v tednu.

Kot možen vzrok za opuščanje zajtrka pri šolskih otrocih se navaja tudi neprespanost in podaljšano spanje do zadnjega trenutka.

Vzroke je potrebno iskati ponekod tudi v slabi organizaciji šolske prehrane, neurejenem subvencioniranju javne prehrane, neprilagojenih šolskih urnikih, priporočanemu ritmu prehranjevanja, slabi ponudbi hrane in neozaveščenosti posameznika, družine in družbe o pomenu zdrave prehrane za rast in razvoj otrok in mladostnikov.

Neustrezne prehranjevalne navade oziroma razširjenost opuščanja zajtrka pri šolskih otrocih kaže na resnost javnozdravstvenega problema.

Z zajtrkovalnimi navadami šolskih otrok ne moremo biti povsem zadovoljni, saj med tednom zajtrk opušča dobra tretjina, medtem ko jih redno zajtrkuje prav tako tretjina. Vzorec zajtrkovanja se ob koncu tedna vidno izboljša. Dekleta opuščajo zajtrk pogosteje kot fantje.

Zanimivo je, da zajtrk najpogosteje opuščajo trinajstletniki glede na njihove starejše in mlajše vrstnike. Omenjene razlike ni lahko pojasniti, najpogosteje pa so povečane z njihovo povečano obremenitvijo ob zaključku osnovne šole ali pa z večjo potrebo po zajtrku zaradi spremenjenih urnikov ob prehodu v srednjo šolo.

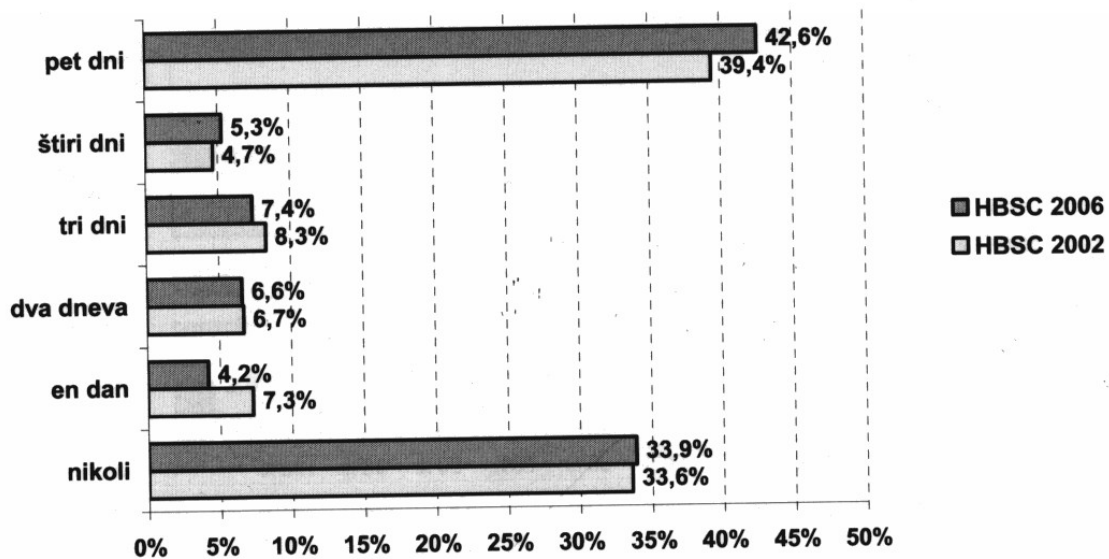
Prehrambne navade se zrcalijo tudi v socialno-ekonomskem položaju družin, iz katerih otroci izhajajo. Najpogosteje najdemo tako opuščanje zajtrka med otroki, ki sodijo v skupino z najnižjim socioekonomskim statusom.

Raziskave pa kažejo, da so se zajtrkovalne navade glede na rezultate iz leta 2002 izboljšale tako med tednom kot ob koncu tedna. Raziskovalci predvidevajo, da se s sistematičnim izobraževanjem učinkovito povečuje raven prehranskega znanja učencev in dijakov, kar vpliva na razvoj njihovih boljših prehranjevalnih navad. Treba pa bo še izboljšati možnosti za redno zajtrkovanje tudi v šolskem okolju. [3]

2. 4 Zajtrkovalne navade osnovnošolcev v Sloveniji

V obsežni raziskavi HBSC – Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (2002, 2006) se je eno izmed vprašanj nanašalo na pogostost uživanja zajtrka.

Rezultati oz. primerjava med letoma 2002 in 2006 je zanimiva in prikazana na spodnji sliki.



Slika 3: Primerjava rezultatov glede uživanja zajtrka

Vir: Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., HBSC Slovenije 2006, Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS

Razveseljivo je, da se je v štirih letih povečal delež otrok, ki med tednom redno zajtrkujejo za 3,2 %.

Za leto 2006 veljajo še naslednje ugotovitve.

Med tednom redno zajtrkuje 44,4 % fantov in 40,8% deklet, nikoli ne zajtrkuje 35,4 % deklet in 32,5 % fantov. Pogosteje opuščajo zajtrk dekleta.

Statistično značilne razlike so se pokazale med različnimi starostnimi skupinami otrok. Redno zajtrkuje največ enajstletnikov (51,2 %), sledijo petnajstletniki (39,5 %), najmanj pa je trinajstletnikov (37,2 %). Nikoli ne zajtrkuje največ trinajstletnikov (38,9 %), sledijo petnajstletniki (35,4 %), najmanj pa je enajstletnikov (27,2 %). [3]

2. 5 Porazdelitev celodnevni priporočenih energijskih vnosov po posameznih obrokih

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

- zajtrk: 18 – 22 % celodnevnega energijskega obroka,
- dopoldanska malica: 10 – 15 % celodnevnega energijskega obroka,
- kosilo: 35 – 40 % celodnevnega energijskega obroka,
- popoldanska malica: 10 – 15 % celodnevnega energijskega obroka,
- večerja: 15 – 20 % celodnevnega energijskega obroka.

[1]

Kot je razvidno iz zgornjih podatkov je zelo pomembno, da zajtrka osnovnošolci ne izpustijo, saj predstavlja kar petino dnevnega vnosa energije.

2. 6 Časovna razporeditev dnevnih obrokov

Priporočeni čas za posamezne obroke glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva je:

- zajtrk: 7.00 – 7.30 ure,
- dopoldanska malica: 9.30 – 10.00 ure,
- kosilo: 12.30 – 13.00 ure,
- popoldanska malica: 15.00 – 15.30 ure,
- večerja: 18.00 – 19.00 ure.

[1]

Iz zgornjega podatka lahko razberemo, da je priporočen zajtrkovalni čas za šoloobvezne otroke med 7. in 7.30 uro.

3 EKSPERIMENTALNI DEL

3.1 Predstavitev ankete in metod izvedbe

Anketa je bila anonimna, sestavljena iz 7 vprašanj. V prvem delu se je anketa navezovala na vprašanja, kako so učenci redni glede zajtrka in ali so na dan anketiranja zajtrkovali. Sledil je del, ki se je predvsem nanašal na okoliščine zajtrka in na njegovo sestavo. Tako so učenci morali navesti, v kakšnih okoliščinah so zajtrkovali in kako je bil njihov zajtrk sestavljen.

Anketo sem izvedla 15. 12. 2009, učenci pa so jo reševali v času pouka. Med učence centralne šole, od prvega do devetega razreda, sem razdelila 527 anket.

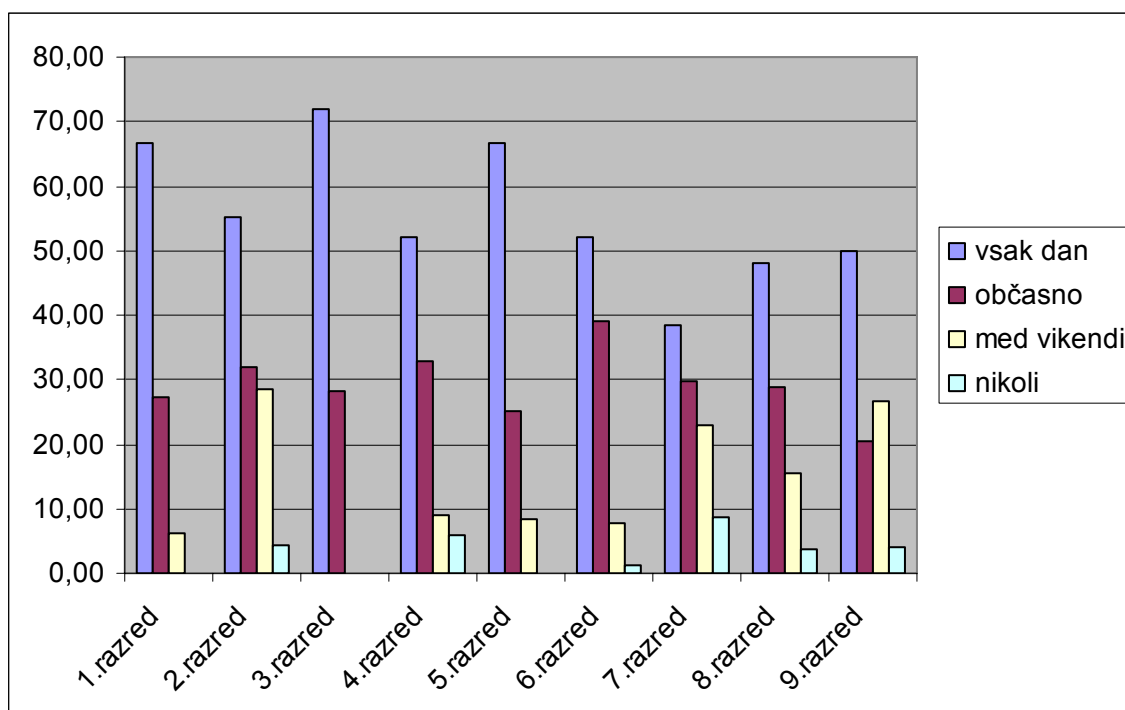
Ker je bilo nekaj učencev na dan anketiranja odsotnih, nekaj anket pa neveljavnih, sem na koncu zbrala in obdelala 456 pravilno izpolnjenih vprašalnikov.

3. 2 Obdelava anketnih vprašalnikov

1. vprašanje: Kako pogosto zajtrkuješ?

	vsak dan (%)	občasno (%)	med vikendi (%)	nikoli (%)
1. razred	66,67	27,27	6,06	0,00
2. razred	55,32	31,91	28,51	4,26
3. razred	71,79	28,21	0,00	0,00
4. razred	52,24	32,83	8,96	5,97
5. razred	66,67	25,00	8,33	0,00
6. razred	51,95	38,96	7,79	1,30
7. razred	38,60	29,82	22,81	8,77
8. razred	48,08	28,85	15,38	3,85
9. razred	49,98	20,41	26,53	4,08

Tabela 1: Kako pogosto zajtrkuješ?



Graf 1: Kako pogosto zajtrkuješ?

Iz grafa je razvidno, da so glede zajtrka najbolj vestni učenci razredne stopnje (1. do 5. razreda). Delež učencev, ki zajtrkujejo vsak dan, vidno pade v 7. razredu, poveča pa se število učencev, ki ne zajtrkujejo nikoli.

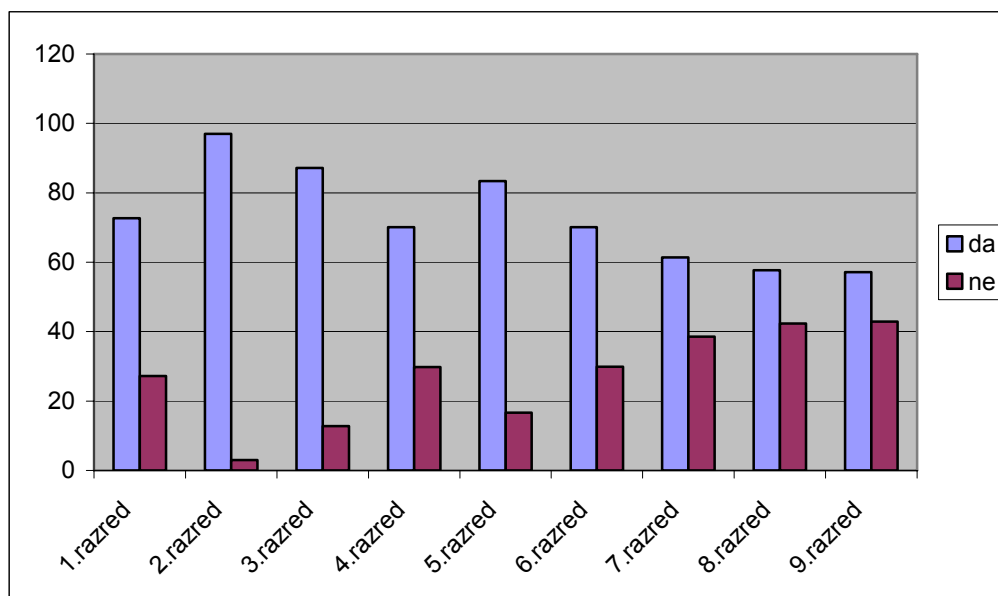
Največji odstotek teh je v 7. razredu, sledijo učenci 4. in 2. razreda. To je presenetljivo, hkrati zaskrbljujoče, saj obstaja verjetnost, da bodo ti učenci še v naprej izpuščali zajtrk. To je slaba prehranjevalna navada, ki lahko vpliva na njihovo zbranost in dobro počutje v šoli.

V povprečju vsak dan od 1. do 9. razreda zajtrkuje 55,7 %, nikoli pa 3,1 % vseh učencev naše šole.

2. vprašanje: Ali si danes zajtrkoval/-a?

	da (%)	ne (%)
1. razred	72,73	27,27
2. razred	96,96	3,04
3. razred	87,18	12,82
4. razred	70,15	29,85
5. razred	83,33	16,67
6. razred	70,13	29,87
7. razred	61,40	38,60
8. razred	57,69	42,31
9. razred	57,14	42,86

Tabela 2: Ali si danes zajtrkoval/-a?



Graf 2: Ali si danes zajtrkoval/-a?

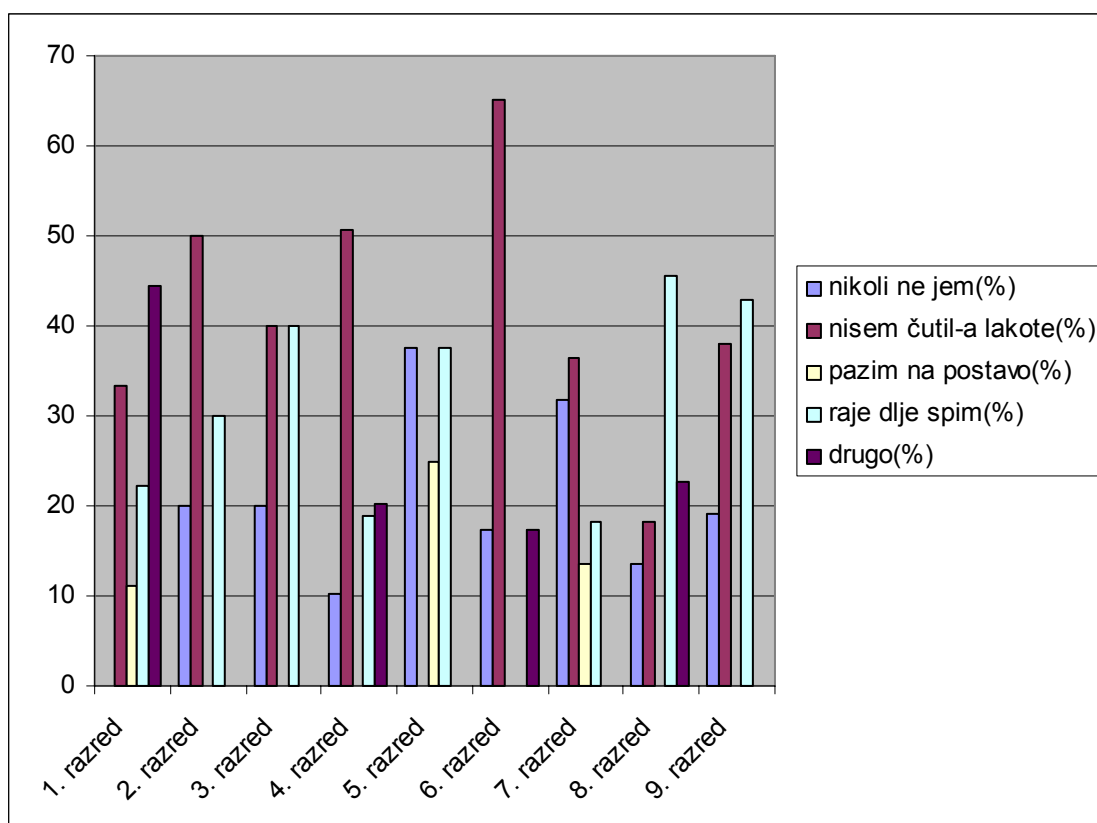
Rezultati so podobni kot pri prvem vprašanju in le še dodatna potrditev, da zajtrk pogosteje izpuščajo učenci, ki obiskujejo 7., 8. in 9. razred.

Najbolj vzorni na šoli so bili na dan anketiranja učenci 3. razredov, kjer je zajtrkovalo kar 96,96 % otrok. V povprečju od 1. do 9. razreda pa je zajtrkovalo 73 % učencev naše šole.

3. vprašanje: Zakaj danes nisi jedel/jedla?

	nikoli ne jem (%)	nisem čutil/-a lakote (%)	pazim na postavo (%)	raje dlje spim (%)	drugo(%)
1. razred	0	33,33	11,11	22,22	44,44
2. razred	20,00	50,00	0	30,00	0
3. razred	20,00	40,00	0	40,00	0
4. razred	10,14	50,73	0	18,85	20,28
5. razred	37,50	0	25,00	37,50	0
6. razred	17,39	65,22	0	0	17,39
7. razred	31,82	36,36	13,64	18,18	0
8. razred	13,64	18,18	0	45,45	22,73
9. razred	19,05	38,10	0	42,85	0

Tabela 3: Zakaj danes nisi jedel/jedla?



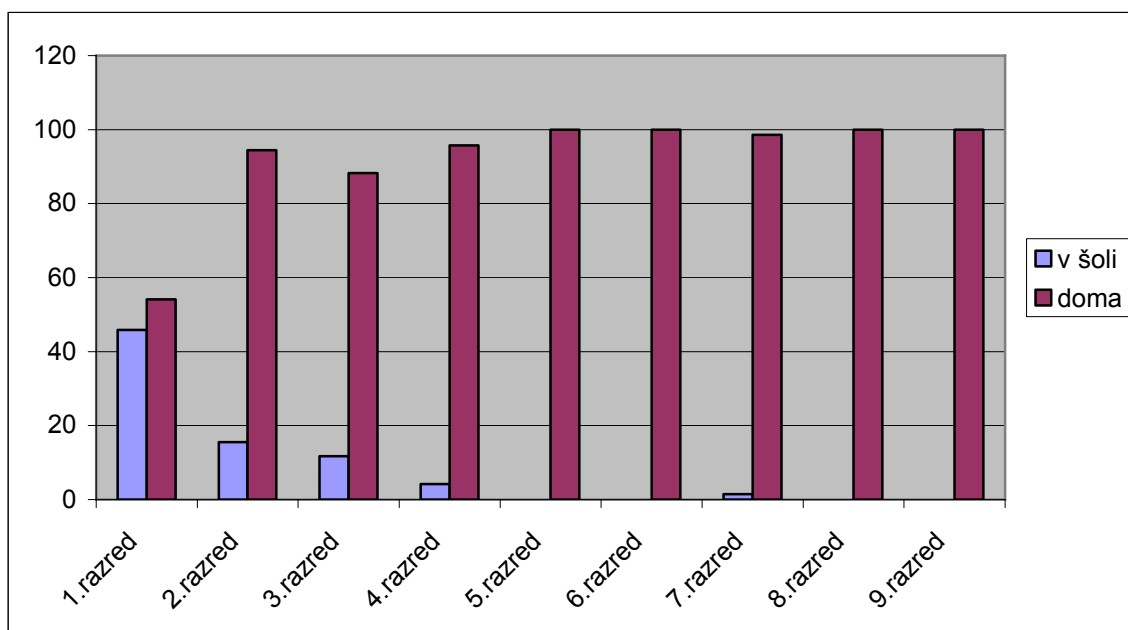
Graf 3: Zakaj danes nisi jedel/jedla?

Največkrat je bil vzrok za opustitev zajtrka podaljšan jutranji spanec, sledi odsotnost občutka lakote. Skrb vzbuja podatek, da nekaj učencev ne zajtrkuje, ker pazijo na svojo postavo.

3. vprašanje: Kje si danes zajtrkoval?

	v šoli (%)	doma (%)
1.razred	45,83	54,17
2.razred	15,53	84,47
3.razred	11,76	88,24
4.razred	4,26	95,74
5.razred	0	100
6.razred	0	100
7.razred	1,43	98,57
8.razred	0	100
9.razred	0	100

Tabela 4: Kje si danes zajtrkoval/-a?



Graf 4: Kje si danes zajtrkoval/-a?

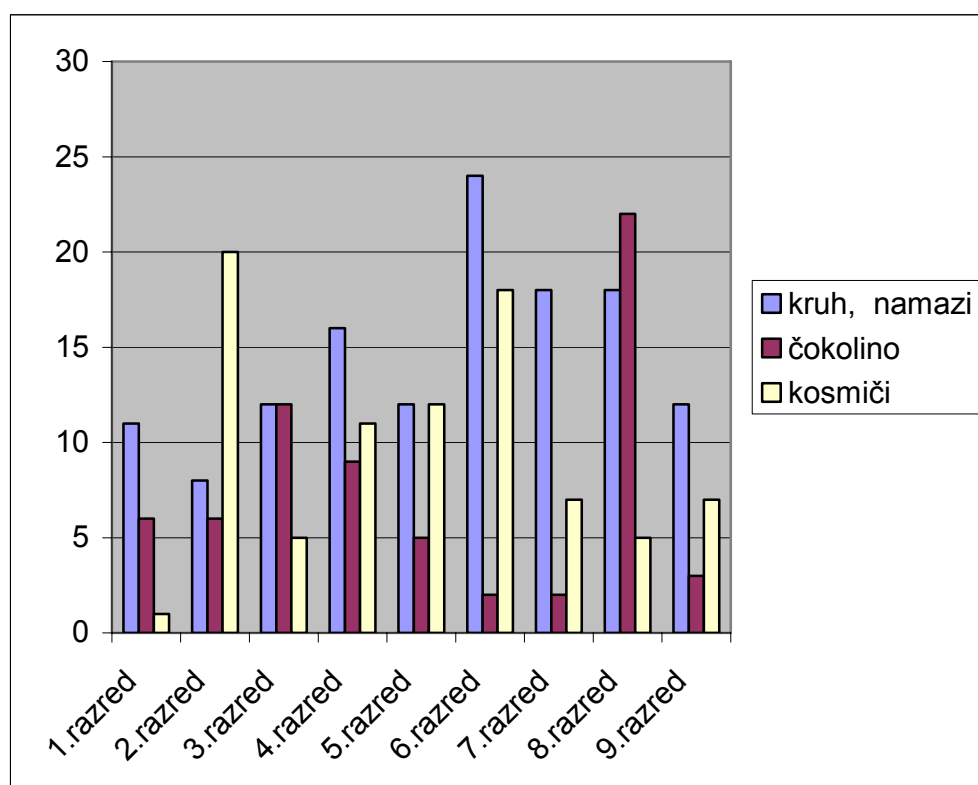
Kot sem predvidevala, večina otrok zajtrkuje doma. Iz grafa je razvidno, da imajo zajtrk v šoli učenci od 1. do 4. razreda, ki so hkrati vključeni še v jutranje varstvo med 6.00 in 7.50 uro.

Imamo pa na šoli sedmošolko, ki prihaja zelo zgodaj in ima zato v šoli naročen zajtrk.

5. vprašanje: Kaj si danes pojedel/pojedla za zajtrk?

	kruh, namazi (št. učencev)	čokolino (št. učencev)	kosmiči (št. učencev)
1. razred	11	6	1
2. razred	8	6	20
3. razred	12	12	5
4. razred	16	9	11
5. razred	12	5	12
6. razred	24	2	18
7. razred	18	2	7
8. razred	18	22	5
9. razred	12	3	7

Tabela 5: Kaj si danes pojedel/pojedla za zajtrk?



Graf 5: Kaj si danes pojedel/pojedla za zajtrk?

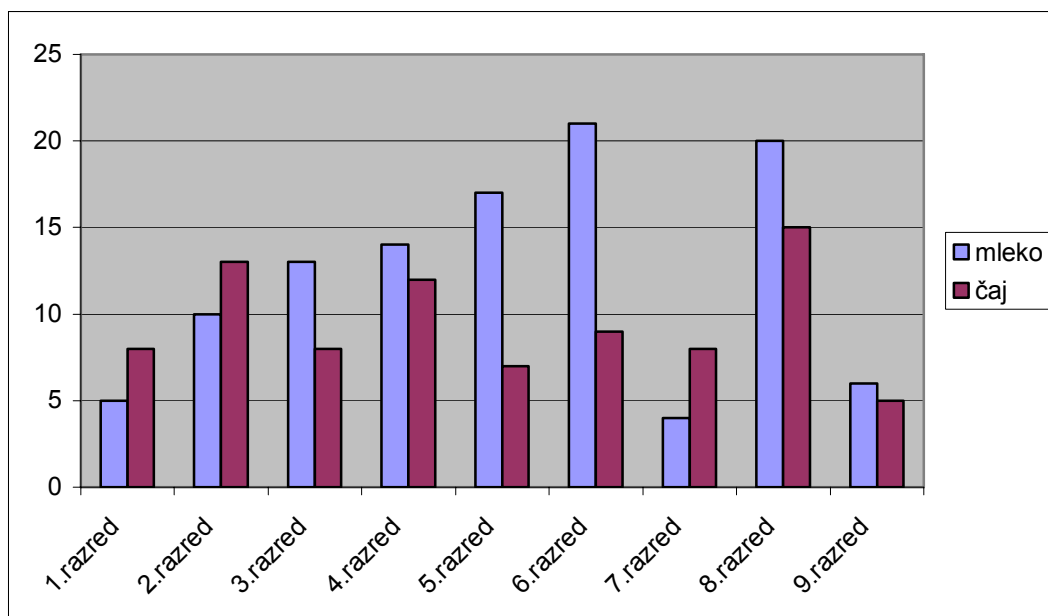
Ker so bili odgovori zelo raznoliki, sem izbrala tri največkrat navedene zajtrke. To so bili: kruh z namazom, čokolino in kosmiči.

Ugotovila sem, da je kruh z namazom najbolj priljubljen med šestošolci, kosmiči med učenci drugega razreda, čokolino pa je na dan anketiranja pojedlo največ osmošolcev.

Kaj si danes popil/-a pri zajtrku?

	mleko (št. učencev)	čaj (št. učencev)
1. razred	5	8
2. razred	10	13
3. razred	13	8
4. razred	14	12
5. razred	17	7
6. razred	21	9
7. razred	4	8
8. razred	20	15
9. razred	6	5

Tabela 6: Kaj si danes popil/-a za zajtrk?



Graf 6: Kaj si danes popil/-a za zajtrk?

Učenci so kot napitek pri zajtrku največkrat navedli mleko oziroma čaj.

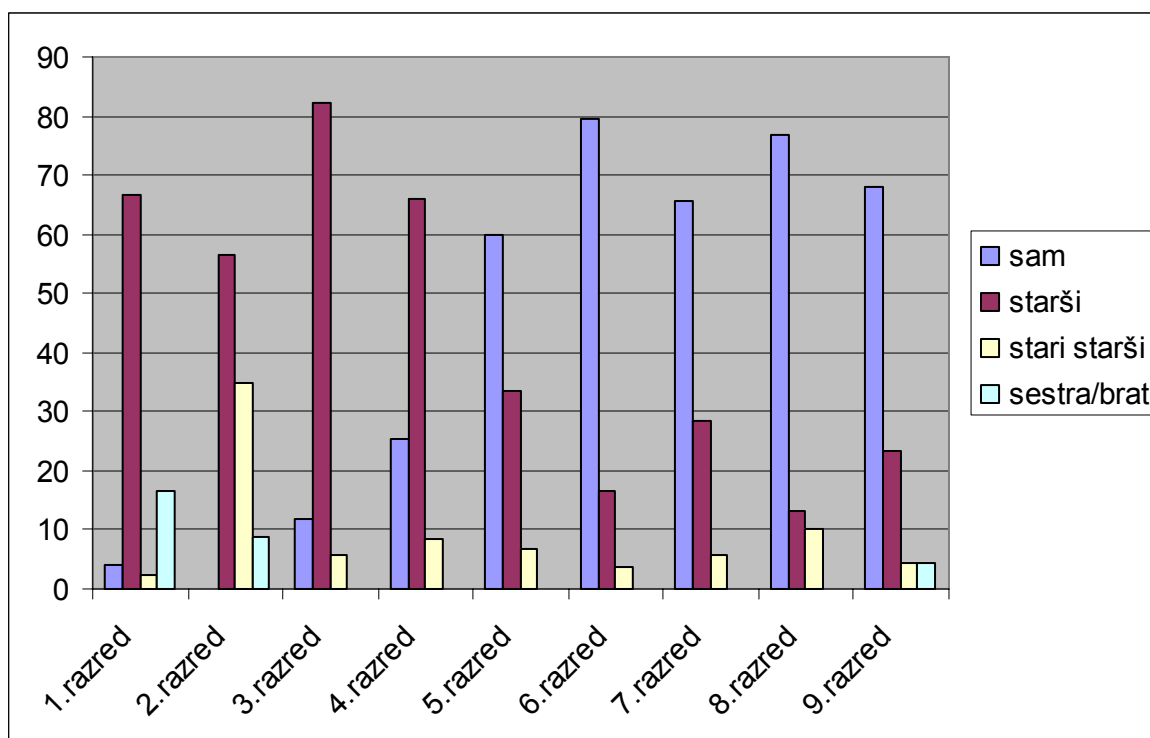
Iz grafa lahko razberemo, da število otrok, ki zjutraj pijejo mleko narašča od prvega do šestega razreda.

Število otrok, ki zjutraj popijejo čaj, niha. Največkrat so čaj popili učenci šestega razreda.

6. vprašanje: Kdo ti pripravlja zajtrk?

	sam (%)	starši (%)	stari starši (%)	sestra/brat (%)
1.razred	4,17	66,67	2,5	16,66
2.razred	0	56,52	34,78	8,70
3.razred	11,76	82,35	5,88	0
4.razred	25,35	65,96	8,51	0
5.razred	60,00	33,33	6,67	0
6.razred	79,63	16,67	3,70	0
7.razred	65,72	28,57	5,71	0
8.razred	76,67	13,33	10,00	0
9.razred	68,08	23,40	4,26	4,26

Tabela 7: Kdo ti pripravlja zajtrk?



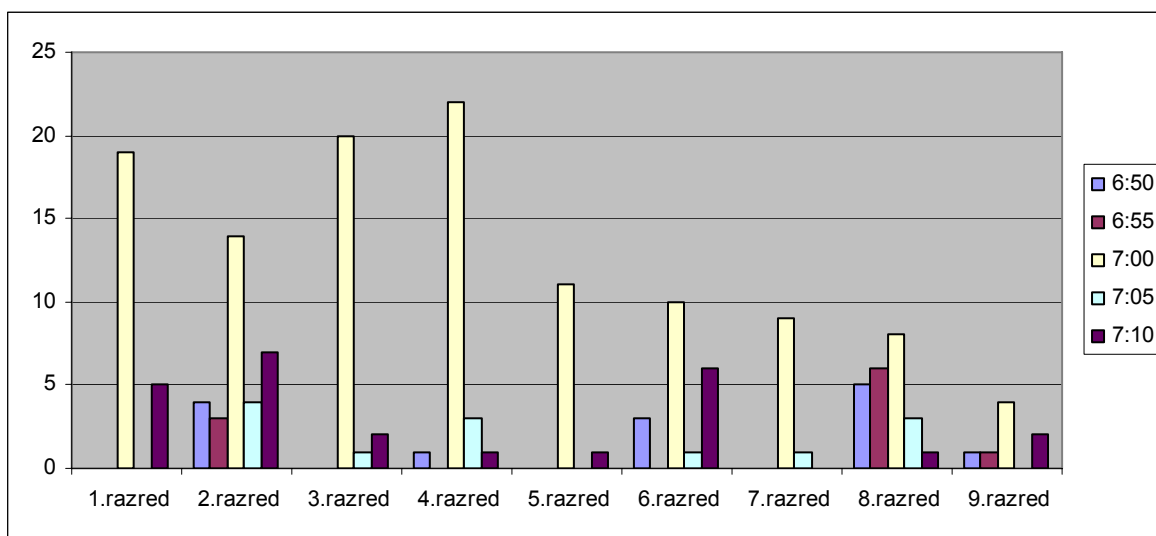
Graf 7: Kdo ti pripravlja zajtrk?

Iz grafa je razvidno, da samostojnost učencev pri pripravi zajtrka s starostjo narašča. Učencem od 1. do 4. razreda največkrat pripravijo zajtrk starši. Majhen pa je odstotek tistih, ki jim zajtrk pripravijo sestre oz. bratje in stari starši.

7. vprašanje: Kdaj običajno zajtrkuješ?

ura zajtrka	6:50 (št.učencev)	6:55 (št.učencev)	7:00 (št.učencev)	7:05 (št.učencev)	7:10 (št.učencev)
1.razred	0	0	19	0	5
2.razred	4	3	14	4	7
3.razred	0	0	20	1	2
4.razred	1	0	22	3	1
5.razred	0	0	11	0	1
6.razred	3	0	10	1	6
7.razred	0	0	9	1	0
8.razred	5	6	8	3	1
9.razred	1	1	4	0	2

Tabela 8: Kdaj običajno zajtrkuješ?



Graf 8: Kdaj običajno zajtrkuješ?

Iz grafa je razvidno, da največ učencev naše šole zajtrkuje ob 7.00 uri, kar je ustrezno glede na šolsko malico, ki jo pojedjo ob 9.35 uri.

3. 3 Koliko učencev zajtrkuje na naši šoli?

Podatke o učencih, ki želijo naročiti zajtrk, zberemo ob začetku šolskega leta, običajno pa se med šolskim letom spremenijo. V spodnji tabeli so zbrani podatki štirih let, iz dokumentacije šolske kuhinje.

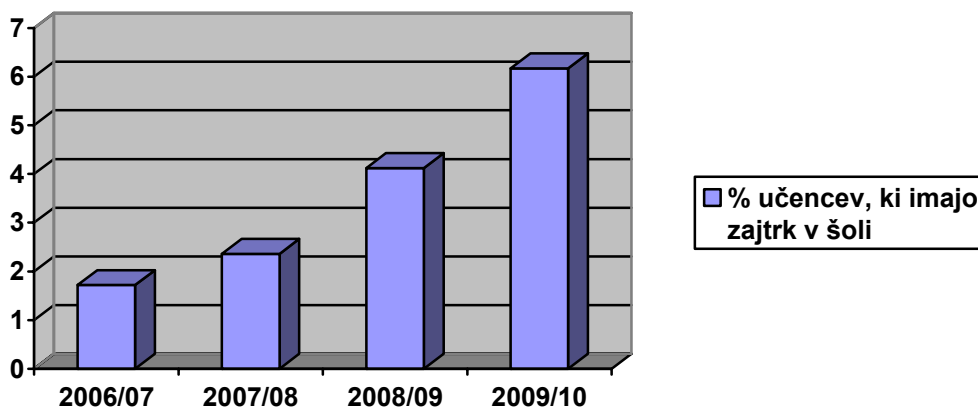
Šolsko leto	2006/07	2007/08	2008/09	2009/10
Št. zajtrkov	12	16	28	41
%	1,72	2,36	4,12	6,17
Vsi učenci	698	677	678	665

Tabela 9: Pregled zajtrkov na Osnovni šoli Vojnik

Po vnosu podatkov v tabelo sem ugotovila, da se število zajtrkov iz leta v leto povečuje. Tako je bilo npr. leta 2006/07 na šoli 12 učencev naročenih na zajtrk, v letošnjem letu pa je takšnih že 41.

To sem želela prikazati še bolj nazorno. Izračunala sem odstotek učencev, ki zajtrkujejo v šoli v primerjavi s številom vseh učencev šole v posameznem šolskem letu.

Vsako leto je na šoli manj učencev, število tistih, ki imajo zajtrk, pa se zvišuje.



Graf 9: Pregled zajtrkov na Osnovni šoli Vojnik

Zajtrk pripravijo učencem v šolski kuhinji ob 7.00 uri, večina otrok pa ga zaužije do 7.30 ure.

3.4 Intervju

Pri izdelavi raziskovalne naloge sem si pomagala tudi z mnenjem, ene od strokovnjakinj, na področju prehranjevanja. Na temo zajtrka sem sestavila vprašanja za intervju in ga opravila kar z mojo mentorico, go. Polono Bastič, ki na naši šoli poučuje biologijo ter gospodinjstvo in je hkrati vodja šolske prehrane.

Posredovala mi je zanimive odgovore.

1. Ali se vam zdi, da so otroci na naši šoli vestni glede zajtrka?

V zadnjih petih letih se število zajtrkov v šolski kuhinji povečuje. Še vedno pa je to majhen delež vseh na šoli. V tem šolskem letu je to 41 otrok, kar znaša 6,17 vseh učencev na naši šoli.

2. Bi znali približno oceniti, koliko odstotkov otrok na naši šoli zajtrkuje?

Imam občutek, da zajtrkuje večina otrok, do vključno 5.razreda. Ti prinesejo to dobro prehranjevalno navado iz vrtca, kjer je zajtrk vključen v celodnevno oskrbo vseh otrok. Na predmetni stopnji (6. do 9. razred) pa zajtrkuje le še polovica učencev.

3. Menite, da mediji dosti opozarjajo na pomembnost najpomembnejšega obroka?

V medijih, ki so namenjeni širši javnosti, zadnje čase nisem zasledila nobene reklame. Prispevki ali članki na to temo, pa so občasno objavljeni v revijah namenjenim vzgoji in negi otrok.

4. Se vam zdi, da učni načrt pri biologiji oz. gospodinjstvu namenja zajtrku dovolj pozornosti?

Pri gospodinjstvu je zajtrk kot obrok omenjen v 5. razredu. V 6. razredu pa učenci izvedo več o pomenu zajtrka v prehrani otrok in mladostnikov. S praktično vajo pa prikažemo kako si sami sestavimo zdrav zajtrk.

Pri biologiji v 9. razredu se z zajtrkom srečamo pri delu poglavja o prebavilih, ki je namenjen pravilni in zdravi prehrani.

5. Kakšen zajtrk pa je po vašem mnenju najprimernejši za otroka v fazi odraščanja?

Zajtrk mora zagotoviti energijo za začetek dneva. Vsebuje naj vse hranilne snovi, največ pa sestavljenih ogljikovih hidratov.

Primer: zeliščni čaj z medom in limono, ovseni kruh, polnomastni sir ter jabolko.

6. Slišala sem, da ste tudi vi mama. Zanima me, ali vaš otrok zjutraj zajtrkuje?

Da. To navado smo ohranili tudi po prehodu iz vrtca v osnovno šolo.

7. Mislite, da ga na pomembnost zajtrka sami dovolj opozarjate?

Nikoli ni dovolj. Verjamem, da bi to lahko vsako leto znova predavala učencem in njihovim staršem.

8. Pa na splošno, starši dovolj opozarjate svoje otroke na zajtrk?

Mislim, da ne. Verjetno si le malo družin vzame zjutraj nekaj minut za to, da vsako jutro skupaj pojedjo zajtrk.

9. Kako bi lahko izboljšali uživanje zajtrka med mladostniki?

Verjetno bi k temu pripomogel naravoslovni dan na to temo. Zagotovo pa bi jim bilo dobro predstaviti rezultate in ugotovitve te raziskovalne naloge.

4 RAZPRAVA

Na osnovi dobljenih podatkov lahko prikažemo nekaj zanimivih spoznanj o zajtrkovalnih navadah učencev naše šole.

Pri prvi hipotezi sem predvidevala, da vsak dan zajtrkuje polovica učencev naše šole. Dobljeni rezultati so pokazali, da 55,7 % anketiranih učencev zajtrkuje vsak dan in s tem mojo hipotezo potrdili.

Statistični podatki za slovenske osnovnošolske otroke kažejo, da redno opušča zajtrk dobra tretjina, medtem ko jih redno zajtrkuje vsak dan prav tako tretjina. Razširjenost opuščanja zajtrka pri šolskih otrocih kaže na resnost problema.

Na dan, ko sem izvedla anketo, je zajtrkovalo 73 % učencev. Rezultati na naši šoli so glede na slovensko povprečje spodbudni, vendar se verjetno ne bo nikoli zgodilo, da bi zajtrkovali vsi.

Pri drugi hipotezi sem menila, da otroci na dan anketiranja niso zajtrkovali, ker so raje dlje spali. Tudi ta hipoteza je bila potrjena, saj so učenci kot vzrok opustitve zajtrka tistega dne največkrat navedli, da so raje dlje spali. Teh je bilo v povprečju slaba tretjina (28,34 %).

Tretja hipoteza je bila, da so imeli učenci ta dan zajtrk doma, pripravili so si ga sami in ga pojedli ob 7.00 uri.

Večina otrok zajtrkuje doma. Da si zajtrk pripravijo sami, je odgovorilo 50,46 % otrok. 76,82% vseh učencev je zajtrkovalo ob 7.00 uri. Tako je bila v celoti potrjena tudi ta hipoteza.

Moja zadnja hipoteza pa se je nanašala na sestavo zajtrka. Ugotovila sem, da je največ učencev navedlo kruh z namazom, čokolino, kosmiče, od napitkov pa mleko in čaj.

Ta hipoteza je bila delno potrjena. Rezultat se je ujema s hipotezo pri različnih vrstah kruha z namazom, več učencev, kot sem predvidevala, pa je popilo mleko.

Pri odgovorih na to vprašanje nihče ni navedel, da je v svoj zajtrk vključil sadje ali zelenjavo. Podatek kaže, da se anketiranci slabo zavedajo pomembnosti zdravega zajtrka, da je poleg rednega uživanja zajtrka pomembno tudi, kako je sestavljen.

Zajtrk osnovnošolca mora biti zdrav. Dobro bi bilo zato običajnemu zajtrku dodati sveže sadje oziroma zelenjavo in tako vnesti vitamine ter minerale, ki so telesu potrebni za boljšo odpornost in zdrav razvoj.

5 ZAKLJUČEK

Raziskovalna naloga me je pripeljala, do številnih presenetljivih spoznanj. Skozi prebiranje literature sem prišla do številnih zanimivih podatkov, ki so mi potrdili, da je zajtrk res pomemben obrok.

Rezultati so pokazali, da so učenci naše šole nad slovenskim povprečjem glede rednega uživanja zajtrka. To je vzpodbudno, a še vedno menim, da se učenci premalo zavedajo pomena zajtrka. Predvsem tega, da ima opuščanje zajtrka lahko za posledico slabši učni uspeh zaradi slabših spominskih funkcij.

Ugotovila sem, da največkrat izpustijo zajtrk sedmošolci. Eden izmed vzrokov bi lahko bila puberteta in v tem obdobju izpostavljena skrb glede telesne teže.

Mislím, da bi k rednemu uživanju zajtrka pripomogli starši s svojim vzgledom, tako da bi, če jim to omogoča delovnik, zajtrkovali skupaj s svojimi otroki.

Na koncu želim dodati, da mi je bilo raziskovanje v veselje. Upam, da bodo rezultati koga spodbudili, da bo začel razmišljati o sebi, o svojem zdravju, da bo začel redno, predvsem pa zdravo zajtrkovati.

Tako sem se odločila, da rezultate predstavim vsem svojim vrstnikom, devetošolcem. Verjetno bom to storila pri uri biologije ali razredni uri.

6 LITERATURA

1. Gabrijelčič Blenkuš, M. idr. Standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih enotah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005. ISBN 961-6523-11-2.
2. Hrovatin, M. in Gantar, V. Zajtrki. Ljubljana: Založba Domus, 1996. ISBN 961-6170-15-5.
3. Jeriček, H. idr. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenije. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2006. ISBN 978-961-659-16-1.

7 PRILOGA

ANKETA

Sem učenka Veronika Pirman iz 9. c razreda. Letos sem se odločila narediti raziskovalno nalogo z naslovom Zajtrk v prehrani šolarja. Pred tabo je anonimni anketni vprašalnik, ki mi bo pri sami izdelavi naloge pomagal, zato prosim, da ga čitljivo izpolniš. Vedno izberi le en možen odgovor.

1. Kako pogosto zajtrkuješ?

- a) vsak dan
- b) občasno
- c) med vikendi
- d) nikoli

2. Ali si danes zjutraj zajtrkoval/-a?

- a) da
- b) ne

Če si odgovoril/-a z NE, navedi razlog.

3. Danes nisem jedel/-a zajtrka, zato ker:

- a) zajtrka nikoli ne jem
 - b) nisem čutil-a lakote
 - c) pazim na vitko postavo
 - d) zjutraj raje dlje spim, kot pa zajtrkujem
 - e) drugo: _____
- _____

Če si na vprašanje odgovoril/-a z DA, nadaljuj z odgovarjanjem.

4. Kje si danes zajtrkoval/-a?

- a) v šoli
- b) doma

5. Zaupaj mi, kako je bil sestavljen tvoj zajtrk (natančno napiši, kaj si pojedel/-a in popil/-a.)

6. Kdo ti pripravi zajtrk?

- a) sam
- b) starši (oče/mama)
- c) stari starši
- d) sestra/brat

7. Kdaj običajno zajtrkuješ? (Zapiši uro)

Tako to je vse. Z željo, da bi se tvoj dan vedno začel z zajtrkom, se ti zahvaljujem za sodelovanje.

Veronika Pirman