

RAZISKOVALNA NALOGA  
OSNOVNA ŠOLA VOJNIK

**PREHRANA UČENCEV TRETJE TRIADE OSNOVNE ŠOLE  
VOJNIK**

ZDRAVSTVO

Mentor: Rebeka Žagar  
Lektor: Gregor Palčnik

Avtorji: Timea Štravs, 1999  
Karin Rajh, 1999

Vojnik, 2012

## **ZAHVALA**

Zahvaljujeva se najinima družinama, ker sta nama stali ob strani in nama pomagali.

Hvala vsem anketiranim učencem naše šole, ker so rešili anketo.

Zahvaljujeva se tudi gospodu Gregorju Palčniku, ki je nalogo lektoriral, in gospe Nataši Kobula za pomoč pri prevodu povzetka v angleški jezik.

Še posebej pa se zahvaljujeva najini mentorici, gospe Rebeki Žagar, saj nama je veliko pomagala pri oblikovanju in obdelavi podatkov najine raziskovalne naloge.

## **POVZETEK**

**NASLOV NALOGE:** *PREHRANA UČENCEV TRETJE TIRADE OSNOVNE ŠOLE VOJNIK*  
Avtorji: Timea Štravs, Karin Rajh  
Mentorica: Rebeka Žagar  
Lektor: Gregor Palčnik  
Šola: Vojnik

Z raziskovalno nalogo smo želeli ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade učencev tretje triade OŠ Vojnik. Predvsem nas je zanimalo, ali se učenci prehranjujejo dovolj zdravo ter kakšna je razlika med prehranjevalnimi navadami deklet in fantov. V zadnjem delu ankete smo učence povprašali tudi o tem, če menijo, da se zdravo prehranjujejo. Pri raziskovalnem delu nam je bila pri zbiranju podatkov v pomoč anketa, ki smo jo v januarju 2012 razdelili med učence in učenke tretje triade OŠ Vojnik. Ustrezno izpolnjenih je bilo sto anket. Ugotovili smo, da se anketiranci prehranjujejo dokaj zdravo. Večina jih ima tri ali štiri dnevne obroke. Zajtrk kot najpomembnejši obrok dneva je vključen v prehrano anketirancev v večini primerov. Zjutraj najpogosteje zaužijejo kosmiče in mleko. Za kosilo največkrat uživajo meso, priloge in zelenjavo, za večerjo pa mlečne izdelke, sendvič ali sadje. Med tednom anketiranci občasno uživajo sadje in zelenjavo, odžejajo pa se najpogosteje z vodo ali s sokovi. Dekleta večkrat posežejo po sadju, zelenjavi in vodi. Večina anketirancev meni, da se prehranjuje zdravo.

Ključne besede: zdrava prehrana, obroki, živila, anketa, osnovnošolci

## SUMMARY

**TITLE:** *EATING HABITS OF PUPILS OF THE THIRD TRIAD PRIMARY SCHOOL VOJNIK*  
**Authors:** Timea Štravs, Karin Rajh  
**Mentor:** Rebeka Žagar  
**Lectorship:** Gregor Palčnik  
**School:** Vojnik

With the research task we want to find out what are the eating habits of pupils of the third triads primary school Vojnik. In particular, we were interested in whether students eat enough healthy and what is the difference between the eating habits of girls and boys. In the last part of the survey the pupils were also asked whether they maintain a healthy diet. In the research work we were in the collecting of data to help survey, which we split it between pupils of third triad primary school Vojnik in January 2012. Duly completed was a hundred of polls. We found that the pupils have a quite healthy diet. Most of them have three or four regular daily food intakes. Breakfast as the most important meal of the day is included in the diet of pupils in most cases. In the morning, they most frequently eat cereal and milk. For lunch they have meat, side dish and vegetables, and this is followed by dairy products as well as sandwich and fruit for dinner. During the week, the respondents occasionally consume fruit and vegetables, and they quench their thirst with water or juice. Girls often reach for fruit, vegetables and water. Most pupils think they eat healthily.

Keywords: healthy eating, meals, food, survey, primary school children

# KAZALO VSEBINE

<b>1 UVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>1.1 Namen</b> .....	<b>10</b>
<b>1.2 Hipoteze</b> .....	<b>10</b>
<b>2 TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Prehrana</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Bolezni, povezane z neustrezno prehrano .....	12
<b>2.2 Prehranska piramida</b> .....	<b>13</b>
2.2.1 Ogljikovi hidrati .....	15
2.2.1.1 Enostavni ogljikovi hidrati.....	15
2.2.1.2 Sestavljeni ogljikovi hidrati .....	15
2.2.1.3 Rastlinske vlaknine .....	16
2.2.2 Vitamini in minerali .....	16
2.2.2.1 Minerali .....	16
2.2.2.2 Vitamini .....	16
2.2.3 Beljakovine .....	17
2.2.4 Maščobe .....	17
2.2.4.1 Nenasičene maščobne kisline.....	17
2.2.4.2 Nasičene maščobne kisline .....	17
2.2.5 Voda.....	18
<b>2.3 Prehranski obroki</b> .....	<b>18</b>
2.3.1 Zajtrk.....	18
2.3.2 Kosilo.....	20
2.3.3 Večerja .....	20
2.3.4 Malice .....	20
<b>2.4 Dosedanje raziskave</b> .....	<b>20</b>
<b>3 EKSPERIMENTALNI DEL</b> .....	<b>22</b>
<b>3.1 Potek in metode dela</b> .....	<b>22</b>
<b>3.2 Prikaz in analiza ankete</b> .....	<b>23</b>
3.2.1 Spol anketiranih oseb .....	23
3.2.2 Dnevno zaužiti obroki anketirancev.....	23
3.2.2.1 Anketiranci, ki dnevno zaužijejo štiri obroke.....	24
3.2.2.2 Anketiranci, ki dnevno zaužijejo tri obroke.....	25
3.2.2.3 Anketiranci, ki dnevno zaužijejo manj kot tri obroke.....	25
3.2.3 Uživanje zajtrka anketirancev .....	26
3.2.4 Najpogostejše jedi anketirancev za zajtrk .....	26
3.2.5 Najpogostejša živila anketirancev za kosilo.....	27
3.2.6 Najpogostejše jedi anketirancev za večerjo.....	28
3.2.7 Pogostnost uživanja sadja anketirancev med tednom.....	28
3.2.8 Pogostnost uživanja zelenjave anketirancev med tednom.....	29
3.2.9 Vrsta pijače, po kateri anketiranci najpogosteje posežejo .....	30
3.2.10 Mnenja anketirancev o tem, ali je njihov način prehranjevanja zdrav .....	31
<b>4 RAZPRAVA</b> .....	<b>32</b>
<b>5 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>36</b>
<b>6 LITERATURA</b> .....	<b>37</b>

## **KAZALO PREGLEDNIC**

Preglednica 1: Anketiranci, ki dnevno zaužijejo manj kot tri obroke.....	25
--	----

## KAZALO SLIK

Slika 1:	Piramida zdrave prehrane .....	14
Slika 2:	T. i. moja piramida.....	14
Slika 3:	Živila, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov .....	15
Slika 4:	Živila, ki vsebujejo veliko vitaminov in mineralov .....	16
Slika 5:	Tradicionalni slovenski zajtrk.....	19
Slika 6:	Tradicionalni angleški zajtrk .....	19

## KAZALO GRAFOV

Graf 1:	Spol anketiranih oseb.....	23
Graf 2:	Dnevno zaužiti obroki anketirancev .....	23
Graf 3:	Anketiranci, ki dnevno zaužijejo štiri obroke.....	24
Graf 4:	Anketiranci, ki dnevno zaužijejo tri obroke.....	25
Graf 5:	Uživanje zajtrka anketirancev.....	26
Graf 6:	Najpogostejše jedi anketirancev za zajtrk.....	26
Graf 7:	Najpogostejša živila anketirancev za kosilo .....	27
Graf 8:	Najpogostejše jedi anketirancev za večerjo .....	28
Graf 9:	Pogostnost uživanja sadja anketirancev med tednom.....	28
Graf 10:	Pogostnost uživanja zelenjave anketirancev med tednom.....	29
Graf 11:	Vrsta pijače, po kateri anketiranci najpogosteje posežejo .....	30
Graf 12:	Mnenja anketirancev o tem, ali je njihov način prehranjevanja zdrav.....	31



## **KAZALO PRILOG**

Priloga    Anketa

# 1 UVOD

Hrana v življenju ljudi ter predvsem najstnikov predstavlja dvoje: energijo in sestavine, ki jih telo potrebuje za vsakdanje delovanje in rast, ki je v času najstništva intenzivna. Energijo, ki jo pridobimo s hrano, porabimo za svoje vsakdanje aktivnosti, kot so hoja, tek, ples in podobno, prav tako pa je energija potrebna za dihanje, bitje srca ... Prehrana, ki jo uživamo, mora biti raznolika, saj bomo le tako dobili dovolj hranilnih snovi za rast in normalno delovanje našega organizma. Naše telo potrebuje ustrezno količino beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov. Dnevno so priporočljivi najmanj trije glavni obroki, to so zajtrk, kosilo in večerja, med katere dodamo še eno do dve malici. Zlasti pomemben obrok je zajtrk, ki ga večina ljudi ne uživa.

## 1. 1 Namen

Namen naše raziskovalne naloge je bil raziskati, kakšna je prehrana učencev tretje triade OŠ Vojnik. Zanimalo nas je predvsem, kakšne so njihove prehranske navade ter razlika med prehranjevalnimi navadami deklet in fantov.

## 1. 2 Hipoteze

Pred raziskovalnim delom smo si postavili naslednje hipoteze.

1. Večina učencev dnevno zaužije štiri obroke.
2. Večina učencev zajtrkuje vsak dan.
3. Dekleta se prehranjujejo bolj zdravo kot fantje.
4. Večina učencev uživa sadje vsak dan.
5. Večina učencev uživa zelenjavo občasno.
6. Izmed pijač učenci najpogosteje izberejo sok.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Prehrana

Prehrana je zelo širok pojem, saj zajema dejavnosti od načina prehranjevanja, prebave do izkoriščanja hranil [12]. Po vsem svetu se ni razvijala enako in istočasno, saj je bila odvisna od družbenega in ekonomskega razvoja. Nekoč je bila v prehrani prebivalcev zelo pomembna količina živil. Najpomembnejše merilo za pravilno prehrano je bila njena energijska vrednost. Kar razmeroma zgodaj pa so znanstveniki spoznali, da za človeško zdravje ni pomembna samo količina hrane, ampak tudi sestavine hrane. Danes vemo, da moramo v svoj organizem s hrano redno dovajati posamezne hranilne snovi v določenih količinah, če želimo biti zdravi ter tako ohraniti svoje telo sposobno za delo in ostale aktivnosti [10].

Zdrava prehrana mora biti uravnotežena, saj da le tako telesu dovolj energije ter vse potrebne hranilne in zaščitne snovi. Prav tako pa mora biti prehrana varovalna (varuje pred nastankom bolezni) in varna (dovoljene količine aditivov in kontaminantov v hrani) [12]. Priporoča se pestra mešana hrana, ki naj vsebuje:

- veliko sadja in zelenjave (priporočljivo od štiri do pet porcij dnevno),
- veliko kompleksnih ogljikovih hidratov (najdemo jih v izdelkih iz žit),
- različne vire beljakovin,
- zmerno količino maščob,
- dovolj tekočine [2].

Pozorni moramo biti tudi na količino hrane, saj nismo vsi ljudje enako aktivni. Svoj energijski vnos moramo uskladiti s svojo porabo energije, starostjo, svojim spolom, svojo vrsto dela, športno aktivnostjo, svojim zdravstvenim stanjem in z letnim časom [12].

Pri izbiri prehrane se moramo izogibati presoljeni hrani, mastni hrani, koncentriranim sladkorjem in živilom, ki vsebujejo veliko holesterola [1].

Prav tako pa je zdrava prehrana tudi pravilno pripravljena prehrana. Strokovnjaki predvsem svetujejo:

- kuhanje nad soparo,
- kuhanje v majhni količini vode,
- kuhanje v aluminijasti foliji,
- kuhanje pod zvišanim pritiskom,
- dušenje v lastnem soku,
- pečenje v posebni foliji,
- pečenje v aluminijasti foliji,
- pečenje z majhno količino dodanega olja in
- začinjaje hrane [1].

Pri uživanju hrane je pomembno tudi okolje in naše razpoloženje. Ko se prehranjujemo, je najbolje, če je naša okolica umirjena, če smo dobro razpoloženi in je miza ustrezno ter lepo pogrnjena. Za vsak obrok je treba zagotoviti ustrezen čas. Jesti moramo počasi in hrano dobro prežvečiti. Za žejo je najboljša voda ali nesladkan čaj.

Omenili smo, da moramo svoj energijski vnos uskladiti s svojo porabo energije (telesna dejavnost). Poleg zdrave prehrane se je nujno potrebno gibati. Od tega je odvisen razvoj našega celotnega telesa. Če se premalo gibamo, lahko to vpliva na nastanek bolezni [2].

Zdrava prehrana je posebej pomembna v obdobju odraščanja. Otroci si v tem obdobju pridobijo prehranjevalne navade, ki vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju. Posledično pa vplivajo tudi na zdravje v odrasli dobi. Še posebej v mladostniškem obdobju ima hrana tudi psihološki pomen [7].

### 2. 1. 1 Bolezni, povezane z neustrezno prehrano

Zelo razširjena bolezen, za katero lahko zbolimo že v otroški dobi, je debelost. Raziskave navajajo, da ima v Sloveniji 38 % odraslih prebivalcev povečano telesno težo, 15 % pa je že debelih. Dandanes otroci veliko časa preživijo za računalnikom in televizorjem ter ob tem uživajo veliko nezdrave hrane (sladkorji, maščobe) in tako tvegajo, da bodo postali debeli, saj se bo količina maščob v njihovem telesu preveč povečala [6]. Ljudje s prekomerno težo v kasnejšem življenjskem obdobju lahko zbolijo za sladkorno boleznijo, srčnim infarkt, možgansko kapjo, zvišanim krvnim tlakom,

nekaterimi vrstami raka, bolečinami v križu, obrabo kolkov in kolen ter drugimi. Posledice prenizke telesne teže pa so bleda in suha koža, znižana imunska odpornost in zmanjšana telesna zmogljivost [8].

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti odraslih ljudi v Sloveniji. Do tega privede nezdravo prehranjevanje, predvsem velike količine maščob v posameznikovi prehrani [6].

V obdobju odraščanja se največkrat pojavijo motnje hranjenja, za katerimi zbolijo več deklet kot fantov. Najpogostejša je anoreksija nervoza, pri kateri oboleli odločno zavračajo hrano, saj jih je strah, da se bodo zredili. Svoje telo takšni bolniki vidijo vedno debelo, čeprav je lahko že zelo suho. Motnja lahko vodi do smrti. Druga motnja hranjenja, tudi poznana, pa je bulimija, za katero je značilno, da bolnik zaužije ogromno količino hrane v kratkem času, nato pa zaradi strahu, da bi se zredil, izzove bruhanje [6].

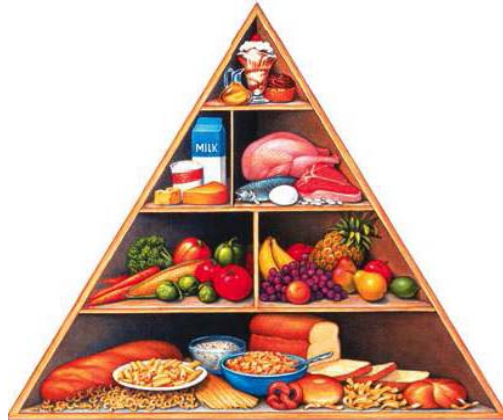
## **2. 2 Prehranska piramida**

Vsako posamezno živilo vsebuje hranilne snovi, ki naše telo oskrbujejo z energijo, hkrati pa tudi omogočajo, da telo raste in se razvija. Te hranilne snovi delimo v pet skupin: beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini in mineralne snovi.

V vseh živilih je večina hranilnih snovi, le da je v nekaterih živilih posameznih hranilnih snovi manj, v drugih pa več in zaradi tega moramo uživati različna živila [6].

Prehranska piramida (slika 1) je lik, ki ponazarja, kaj in koliko naj bi vsak dan jedli. Večji, kot je prostor v piramidi, večkrat in v večjih količinah posegamo po določeni skupini živil. Na najnižjem in najširšem delu piramide so žita in žitni izdelki, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov, nato sledi prostor, kjer najdemo zelenjavo in sadje. Ta živila so zelo bogata z vitamini in minerali. Naslednji del piramide, ki je še manjši od prvih dveh, predstavljajo meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, ribe, jajca in stročnice, ki so bogati z beljakovinami. Na najvišji in najmanjši polici pa so živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev [6].

Poleg vsega naštetega pa je življenjsko pomembna tudi voda, saj sodeluje pri procesih, ki potekajo v našem telesu. Uživamo jo samostojno ali kot sestavino pijač, napitkov in jedi [6].



Slika 1: Piramida zdrave prehrane (vir: <http://www.google.si/imgres?q=piramida+zdrave+prehrane&um>)

V ZDA je poznana tudi t. i. moja piramida (slika 2), ki simbolizira osebni pristop k zdravemu prehranjevanju in fizični aktivnosti. Bolj kot je oseba vsakodnevno fizično aktivna, več hrane lahko zaužije. Šest barv, ki imajo izhodišče v vrhu piramide in se širijo proti dnu, je osnova te prehranske piramide. Oranžna barva označuje žitarice, zelena zelenjavo, rdeča sadje, rumena olja, modra je namenjena mleku in mlečnim izdelkom, vijoličasta barva pa označuje meso in fižol. Širina teh slojev predlaga, koliko hranil je priporočljivih, da jih posameznik zaužije vsak dan. S stopnicami in osebo, ki jih premaga, je predstavljena fizična aktivnost. Bolj kot je površina stopnice široka, več je vsakodnevne fizične aktivnosti in posledično lahko oseba zaužije več hrane [14].



Slika 2: T. i. moja piramida (vir: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/MiniPoster.pdf>)

## 2. 2. 1 Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati (slika 3) so največji vir energije za naše telo, zato naj predstavljajo večino energijskega vnosa. Ločimo lahko tri glavne skupine ogljikovih hidratov: enostavni ogljikovi hidrati, sestavljeni ogljikovi hidrati in rastlinske vlaknine [4]. Pokrijejo naj 50–70 % dnevnih energijskih potreb [12].



Slika 3: Živila, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov  
(vir: <http://www.google.si/imgres?q=ogljikovi+hidrati&um>)

### 2. 2. 1. 1 Enostavni ogljikovi hidrati

Enostavni ogljikov hidrat je sladkor. Telo ga razgradi zelo hitro in posledično da našemu telesu v kratkem času največ energije. Obstaja veliko različnih vrst sladkorjev. Enemu od njih pravimo glukoza, ki jo najdemo v sadju. Energija, ki jo telo dobi iz glukoze, se takoj sprošča. Ostale vrste sladkorjev se morajo najprej spremeniti, šele nato jih lahko telo porabi [4].

### 2. 2. 1. 2 Sestavljeni ogljikovi hidrati

Sestavljeni ogljikov hidrat je škrob, ki ga naše telo prebavi postopoma. Energija, ki jo škrob vsebuje, se zato sprošča počasi in se ohranja na isti ravni. Škrob najdemo predvsem v kruhu, testeninah in rižu [4].

### 2. 2. 1. 3 Rastlinske vlaknine

Tudi vlaknine so ogljikovi hidrati. Balastne snovi rečemo netopnim vlakninam. Le-te so v listih zelenjave in lupinah raznih plodov. Ugodno vplivajo na delovanje črevesja. Obstaja pa še ena vrsta vlaknin, ki se imenuje topne vlaknine. Te najdemo v večini sadja in zelenjave, ovsenih kosmičih, ječmenu in še nekaterih. Znižujejo holesterol v krvi [4].

### 2. 2. 2 Vitamini in minerali

Sadje in zelenjava vsebujeta veliko mineralnih snovi in vitaminov (slika 4), ki jih telo ne potrebuje v velikih količinah, ampak vseeno imajo pomembno nalogo. Povečujejo našo odpornost in pomagajo zagotavljati, da procesi v telesu delujejo brezhibno [4].

#### 2. 2. 2. 1 Minerali

Mineralne snovi so zelo potrebne za delovanje našega telesa. Ključnega pomena v obdobju rasti in razvoja sta predvsem železo in kalcij, pomemben pa je tudi vnos ostalih mineralov. Nekateri tudi izboljšujejo imunsko odpornost telesa [4]. Vir kalcija so mleko in mlečni izdelki, železo pa se nahaja v suhem sadju, rdečem mesu ter svežem sadju in zelenjavi [12].

#### 2. 2. 2. 2 Vitamini

Vitamini imajo zelo pomembno varovalno vlogo. Tu bi izpostavili predvsem vitamin C, ki krepi naš imunski sistem. Tega najdemo v znatnejših količinah v zeleni zelenjavi, kot sta na primer špinata in zelje, ter v citrusih. Pomembno pa je, da s hrano zaužijemo tudi preostale vitamine, ki jih telo potrebuje za pravilno delovanje [4].



Slika 4: Živila, ki vsebujejo veliko vitaminov in mineralov (vir: <http://www.google.si/search?q=sadje&hl>)



### 2. 2. 3 Beljakovine

Beljakovine so pomembni gradniki telesa. Potrebujemo jih za rast, obnovo in preprečevanje okužb. Med prebavo se razgradijo na posamezne aminokislino, ki se nato uporabijo za izgradnjo telesa lastnih beljakovin. Nekatere aminokislino lahko naše telo tvori samo, druge pa so takšne, ki jih lahko dobimo samo s hrano. Veliko beljakovin vsebujejo živila živalskega izvora (mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki ter ribe), živila rastlinskega izvora, ki so bogata z beljakovinami, pa so stročnice, predvsem soja [4]. Beljakovinska živila naj pokrijejo 10–15 % dnevni energetski potreb [12].

### 2. 2. 4 Maščobe

Maščobe imajo veliko energijsko vrednost. Pomembne so za zgradbo in presnovo ter kot topilo za nekatere vitamine. Brez maščob naše telo teh vitaminov ne bi moglo sprejemati. Hrana ima zaradi maščob boljši okus in vonj. Sestavni deli maščob so maščobne kisline. Delimo jih v nenasičene in nasičene maščobne kisline. Nekaterih maščobnih kislin naše telo ne more tvoriti samo [4]. 15–30 % dnevni energijski potreb naj pokrijejo maščobe [12].

#### *2. 2. 4. 1 Nenasičene maščobne kisline*

Nenasičene maščobne kisline so v presnovnem procesu zelo dejavne. Nekateri jim pravijo tudi dobre maščobne kisline, saj pomagajo ohranjati zdravo srce in zmanjšujejo raven holesterola v krvi. Najdemo jih v oljih rastlinskega izvora, nekaterih semenih in oreščkih rastlin, ki so bogate z maščobami in v morskih ribah [4].

#### *2. 2. 4. 2 Nasičene maščobne kisline*

Nasičene maščobne kisline presnovno niso dejavne. Pravijo jim tudi slabe maščobne kisline. Najdemo jih predvsem v maščobah živalskega izvora, kot so maslo, sir, klobase in ostalo mastno meso. Nahajajo pa se tudi v hitro pripravljene hrani, slaščicah in raznih prigrizkih. Če uživamo veliko nasičenih maščobnih kislin, se povečuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja [4].

## 2. 2. 5 Voda

Voda je pomembna sestavina človeškega telesa. V njej potekajo vsi presnovni procesi. Priporočljiv dnevni vnos vode je vsaj 1,5–2 l dnevno, pri čemer omejimo pitje alkoholnih, gaziranih in drugih umetnih pijač. Če smo aktivni, je treba popiti več tekočine. Za žejo je najboljša čista voda [12]. V prehrani najstnikov ima poseben pomen mleko z mlečnimi izdelki [2].

## 2. 3 Prehranski obroki

Temelj zdrave prehrane je, poleg pravilne sestave prehrane, tudi ustrezen ritem prehranjevanja. Priporoča se uživanje od treh do petih obrokov dnevno z razmaki 3–4 ure.

Energijska razporeditev dnevnih obrokov:

- zajtrk – 25 %,
- dopoldanska malica – 15 %,
- kosilo – 30 %,
- popoldanska malica – 10 % in
- večerja – 20 % [12].

Če jemo večkrat in v manjših količinah, ugodno vplivamo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost. Obroki morajo biti primerno razporejeni prek celotnega dneva [1]. Tako se tudi izognemo možnosti, da bi pojedli preveč za en obrok. Raziskave so namreč pokazale, da obroki, ki jih izpustimo, povzročijo, da pri naslednjem obroku pojemo več [2].

### 2. 3. 1 Zajtrk

Zajtrk prištevamo k najpomembnejšemu obroku dneva. Predvsem pri otrocih in mladostnikih lahko izboljša njihove kognitivne funkcije pri prvih šolskih urah. Prav tako je pomemben za telesni razvoj [12].

Najprimernejša za zajtrk so živila, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov, saj ta počasi dvignejo raven glukoze v krvi. Dodamo lahko tudi beljakovinsko živilo. Nekatere raziskave so pokazale, da se učenci, katerih zajtrk je bogat s hranljivimi sestavinami, med poukom lažje koncentrirajo. Zaradi tega so posamezne šole uvedle zajtrke z žitaricami in s toastom pred začetkom pouka [13].

18. novembra 2011 se je tudi na naši šoli prvič udeležil projekt Tradicionalni slovenski zajtrk (slika 5). Vsi učenci OŠ Vojnik smo ob osmi uri zajtrkovali črni kruh, maslo, med, mleko in jabolko. Izdelki, ki smo jih zaužili, so bili domačega izvora.



Slika 5: Tradicionalni slovenski zajtrk (vir: <http://www.tradicionalni-zajtrk.si/>)

Za primerjavo navajamo še nekaj o tradicionalnem angleškem zajtrku (slika 6), ki pa se od našega precej razlikuje. Angleži za zajtrk zelo veliko pojedjo. Zajtrkujejo med osmo in deveto zjutraj. Pojedjo prekajeno slanino, jajca na oko, klobase, paradižnik, gobe, pečen fižol in opečen kruh.



Slika 6: Tradicionalni angleški zajtrk (vir: <http://www.google.si/imgres?q=angleški+zajtrk&num>)

### 2. 3. 2 Kosilo

Kosilo je eden izmed glavnih obrokov dneva. Najbolje je, če je vedno sestavljen iz vseh skupin živil. Ob nedeljah ima večina Slovencev približno enako kosilo. To je goveja juha z govedino, pražen krompir, solata in kakšna sladica.

### 2. 3. 3 Večerja

Večerjo je potrebno zaužiti vsaj dve do tri uri pred spanjem. Priporočeno je, da jo pojemo tja do 19. ure. Sestavljena naj bo iz lahko prebavljivih snovi. Primerne so mlečne, sadne, zelenjavne večerje. Pravimo, da pojemo nekaj lahkega.

Slovenski rek pravi: »Zajtrkuj kot kralj, kosi kot princ in večerjaj kot revež.«

### 2. 3. 4 Malice

Malice predstavljajo premostitvene obroke med posameznimi glavnimi obroki. Naše telo in možgani so tako v popolni pripravljenosti in delujejo pravilno. Živila, ki jih uživamo med malico, se ne smejo ponavljati prepogosto, in skoraj vedno naj bosta sestavni del malice sadje in zelenjava. Najbolje je, če posežemo po sadju, zelenjavi, jogurtih, žemljicah, sirih in različnih namazih.

## 2. 4 Dosedanje raziskave

**Vogrin in Štumberger:** Avtorici sta leta 2009 s svojo raziskovalno nalogo Debelost, nočna mora današnjih najstnikov, ki sta jo opravili na OŠ Ludvika Pliberška Maribor, želeli ugotoviti, v kolikšni meri pesti debelost učence njihove šole. Med učence tretje triade sta razdelili anketo o prehranjevalnih navadah in aktivnostih. Ugotovili sta, da le 20 % učencev uživa 5 obrokov dnevno. Predvsem sta bili zaskrbljeni zaradi podatka, da nekaj učencev zaužije samo do dva obroka dnevno. Na podlagi tega sta sklepali, da so ti učenci zdravstveno ogroženi. Manj kot polovica učencev redno zajtrkuje. Najpogosteje zajtrkujejo kosmiče, kruh z namazi ter mleko in mlečne izdelke. Za kosilo najraje posegajo po juhi, mesu, prilogah in nekateri tudi po zelenjavi. Več kot 20 % učencev izpusti popoldansko malico. Približno 40 % učencev vsak dan uživa sadje in zelenjavo. Izmed pijač najraje izbirajo različne sokove in vodo. Skoraj 70 % učencev meni, da se prehranjujejo pravilno [16].

**Podobnikar:** V letu 2011 je Podobnikarjeva v svojem diplomskem delu izvedla raziskavo o prehranjevalnih navadah otrok na OŠ Vrhovci. Rezultati so pokazali, da učenci v določenih pogledih sledijo zdravemu načinu prehranjevanja [9].

**Koch in Kostanjevec:** V raziskavi Analiza stanja organiziranosti prehrane v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah iz leta 2003 sta avtorja preučevala prehranjevalne navade srednješolcev. Rezultati so pokazali, da so prehranjevalne navade mladostnikov slabe, saj se neredno prehranjujejo in uživajo manj obrokov, kot je priporočeno. Mnogo strokovnjakov meni, da dopoldanska malica nadomešča najpomembnejši obrok dneva, zajtrk. Mladostniki se tudi glede izbire živil prehranjujejo precej nezdravo. Na njihovih jedilnikih je premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta pa tudi preredko posegajo po mleku in mlečnih izdelkih ter mesu, pogosto pa uživajo slaščice in razne prigrizke ter gazirane pijače [5].

**Vidrih:** Avtorica je z raziskavo, ki jo je izvedla v šolskem letu 2004/05, želela prikazati navade uživanja tekočin in prav tako poznavanje področja tekočin med slovenskimi srednješolci iz 11 slovenskih regij. Rezultati so pokazali, da se navade uživanja tekočin po spolu, izobraževalnem programu in prehranskem stanju razlikujejo. Okoli 70 % dijakov, med katerimi so predvsem fantje, poskrbi za ustrezno hidracijo svojega organizma. Uživajo manj zdrave pijače in napitke. Od zdravih pijač več kot 90 % anketirancev izbira vodo, ampak ne v ustreznih količinah. Vodi sledijo tudi naravni sokovi in čaji. Dijaki ne uživajo ustreznih količin mleka in mlečnih napitkov. Nekateri dijaki, predvsem fantje, pogosteje in v večjih količinah pijejo tudi alkohol [15].

## **3 EKSPERIMENTALNI DEL**

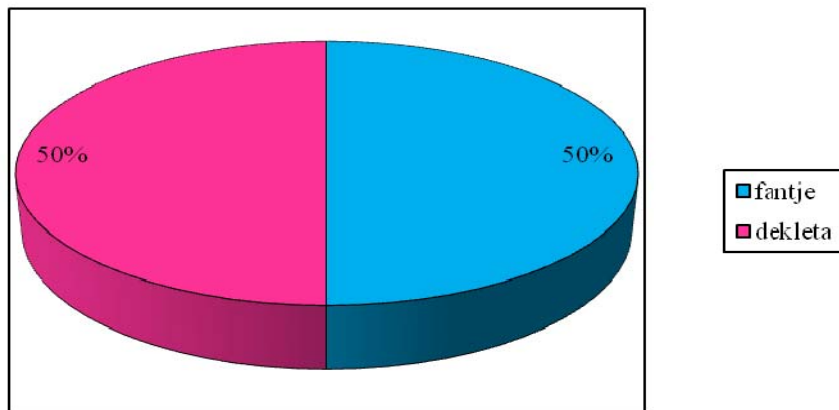
### **3. 1 Potek in metode dela**

Naše raziskovanje se je začelo z zbiranjem in s prebiranjem literature. Sledil je posvet z mentorico ter izdelava ankete, ki je zajemala vprašanja o spolu, številu dnevno zaužitih obrokov, uživanju zajtrka, šolske malice, kosila, popoldanske malice in večerje, uživanju sadja in zelenjave, vrsti pijače, po kateri anketiranci najpogosteje posežejo, ter vprašanje o tem, ali so mnenja, da se zdravo prehranjujejo. Anketo smo izvedli leta 2012, in sicer v mesecu januarju na OŠ Vojnik. Razdelili smo jo med učence tretje triade.

Dobili smo 100 pravilno izpolnjenih anket. Vse pridobljene podatke smo obdelali na računalniku HP 1,87 GHz, v programu Microsoft Excel 1997. Podatke smo prikazali s pomočjo grafov ter zapisali ugotovitve.

## 3. 2 Prikaz in analiza ankete

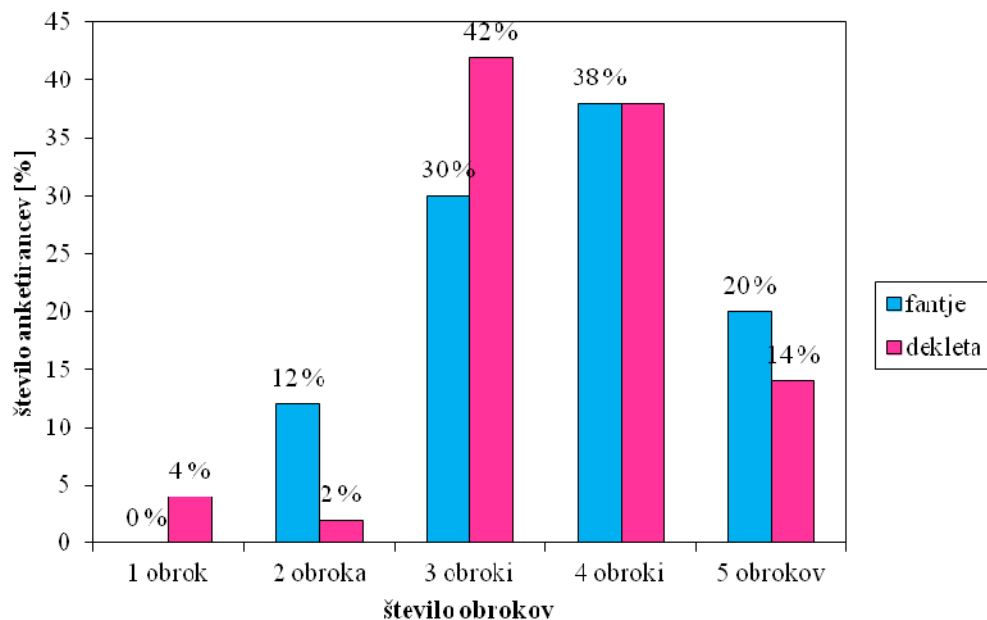
### 3. 2. 1 Spol anketiranih oseb



Graf 1: Spol anketiranih oseb

Med vsemi anketiranimi je bilo 50 fantov (50 %) in 50 deklet (50 %).

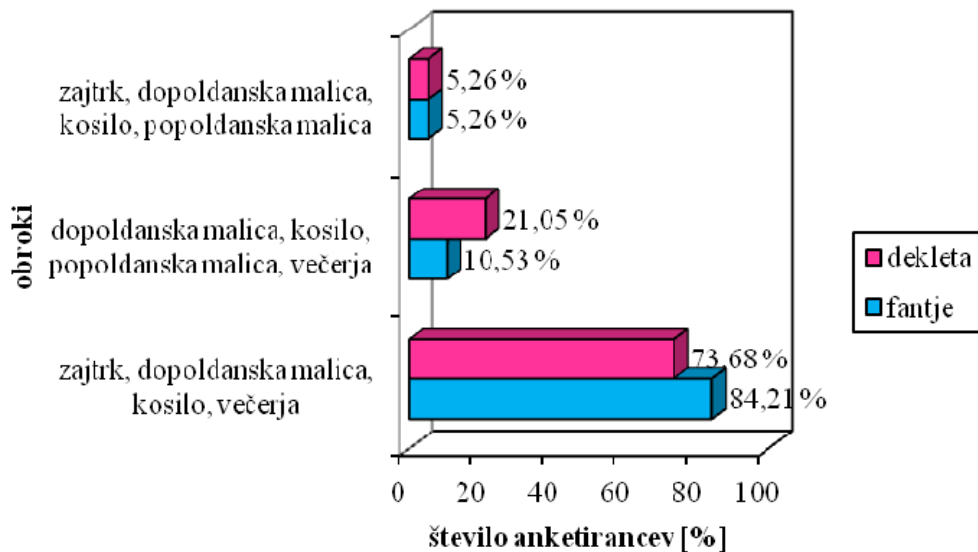
### 3. 2. 2 Dnevno zaužiti obroki anketirancev



Graf 2: Dnevno zaužiti obroki anketirancev

Iz grafa 2 je razvidno, da večina učencev poje 3 oz. 4 obroke na dan (68 % fantov in 80 % deklet). Vseh pet obrokov na dan, kar je priporočeno kot najbolj zdravo, pa ima le 20 % fantov in 14 % deklet. Nekaj deklet (6 %) in fantov (12 %) je tudi takšnih, ki dnevno uživajo samo dva ali en obrok, kar je zaskrbljujoče.

### 3. 2. 2. 1 Anketiranci, ki dnevno zaužijejo štiri obroke

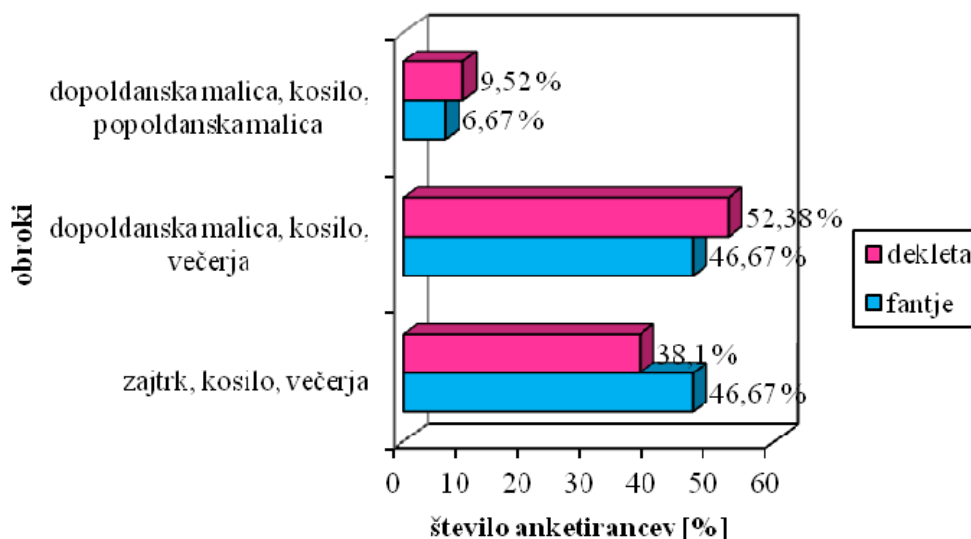


Graf 3: Anketiranci, ki dnevno zaužijejo štiri obroke

Tako fantje kot dekleta večinoma (84,21 % fantov; 73,68 % deklet) dnevno ne uživajo popoldanske malice. Zajtrk izpusti več deklet kot fantov. Le nekaj pa je tudi takšnih, ki ne uživajo dnevno večerje.



### 3. 2. 2 Anketiranci, ki dnevno zaužijejo tri obroke



Graf 4: Anketiranci, ki dnevno zaužijejo tri obroke

Tako fantje kot dekleta večinoma (90,48 % deklet in 93,34 % fantov) dnevno izpuščajo popoldansko malico. Zelo velik delež anketirancev izpušča zajtrk (61,9 % deklet in 53,34 % fantov). Dekleta v večinskem deležu (52,38 %) dnevno ne uživajo zajtrka in popoldanske malice, enak pa je delež fantov (46,67 %), ki dnevno ne uživajo dopoldanske in popoldanske malice ter zajtrka in popoldanske malice.

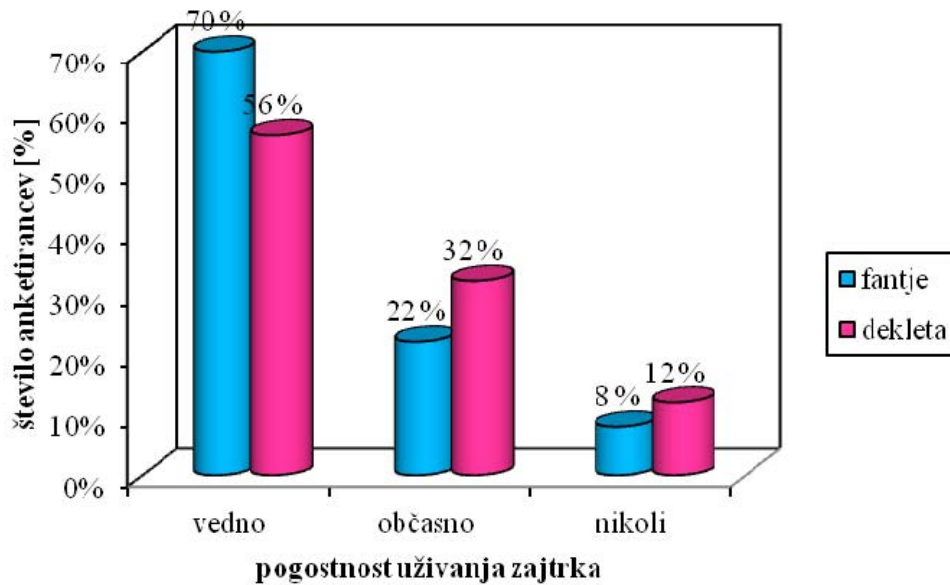
### 3. 2. 2. 3 Anketiranci, ki dnevno zaužijejo manj kot tri obroke

Preglednica 1: Anketiranci, ki dnevno zaužijejo manj kot tri obroke

	2 obroka		1 obrok	skupaj
	kosilo, večerja	dopoldanska malica, kosilo	kosilo	
fantje	33,33%	66,67%	0,00%	100,00%
dekleta	0,00%	33,33%	66,67%	100,00%

Med dekleti je veliko (66,67 %) tistih, ki dnevno uživajo samo kosilo, nekatera pa jedo poleg kosila še dopoldansko malico. Fantje v večini (66,67 %) uživajo dopoldansko malico in kosilo, nekaj pa je takšnih, ki jedo poleg kosila še večerjo.

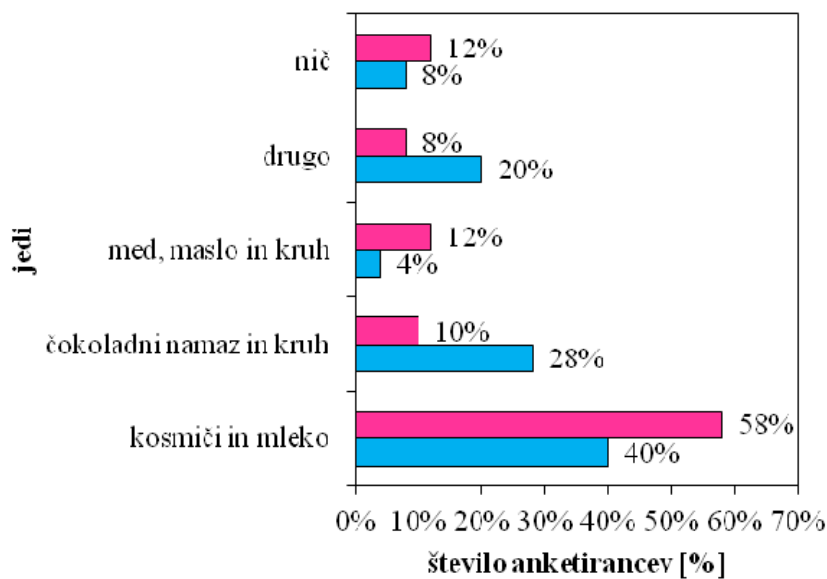
### 3. 2. 3 Uživanje zajtrka anketirancev



Graf 5: Uživanje zajtrka anketirancev

Zajtrk vsak dan uživa 56 % deklet in 70 % fantov. Občasno zajtrkuje 32 % deklet in 22 % fantov. 12 % deklet in 8 % fantov ne zajtrkuje. Na vprašanje, zakaj ne zajtrkujejo, so v večini odgovorili, da nimajo časa ali da nimajo apetita.

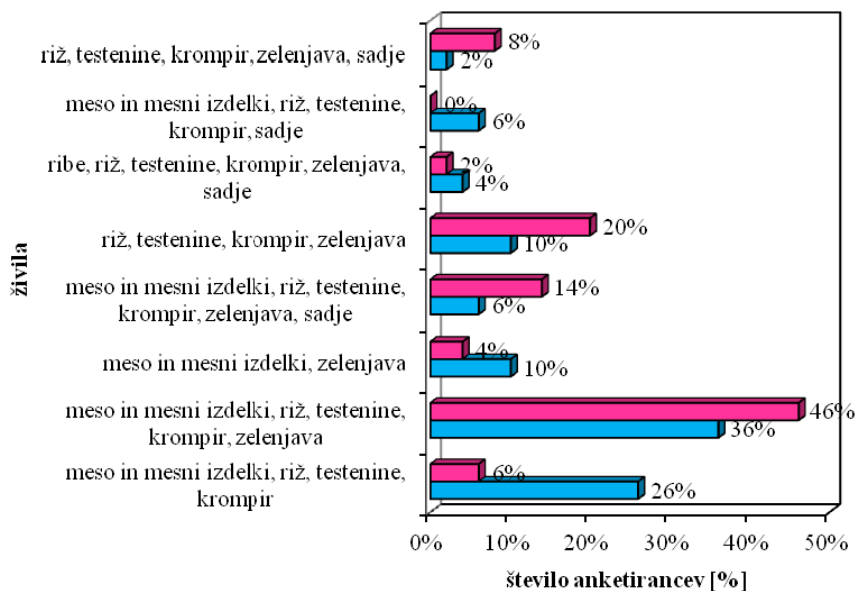
### 3. 2. 4 Najpogostejše jedi anketirancev za zajtrk



Graf 6: Najpogostejše jedi anketirancev za zajtrk

Za zajtrk večina anketirancev (58 % deklet in 40 % fantov) najpogosteje uživa kosmiče in mleko, kar je razveseljiv podatek, saj so ogljikohidratna in beljakovinska živila za jutranji obrok najbolj priporočljiva. 12 % deklet za zajtrk najpogosteje posega po medu in maslu ter kruhu, medtem ko ima 28 % fantov raje čokoladni namaz. Samo 4 % fantov uživa med in maslo na kruhu, le 10 % deklet pa najpogosteje uživa za zajtrk čokoladni namaz. Pod drugo je 20 % fantov navedlo palačinke, kruh in mleko ali kakav, kruh in salamo, čokolino ter pomarančo. 8 % deklet je navedlo sirni namaz, jabolko in jogurt. 8 % fantov in 12 % deklet za zajtrk ne uživa ničesar, saj nikoli ne zajtrkujejo.

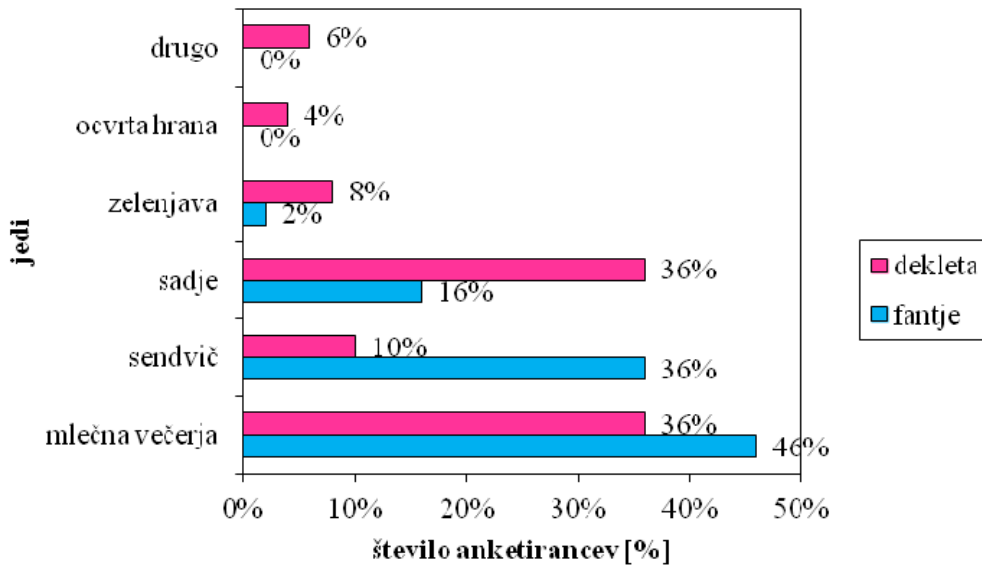
### 3. 2. 5 Najpogostejša živila anketirancev za kosilo



Graf 7: Najpogostejša živila anketirancev za kosilo

Za kosilo največ deklet (46 %) in fantov (36 %) uživa meso in mesne izdelke, priloge ter zelenjavo. 26 % fantov najpogosteje za kosilo poje meso in mesne izdelke ter priloge, medtem ko 20 % deklet raje uživa priloge in zelenjavo. Manjši delež je tudi tistih fantov in deklet, ki za kosilo najpogosteje pojedjo ribe, priloge, zelenjavo in sadje, ter tistih, ki jedo samo priloge, zelenjavo in sadje. 6 % fantov najpogosteje uživa meso in mesne izdelke, priloge in sadje, medtem ko 14 % deklet zraven poje še zelenjavo.

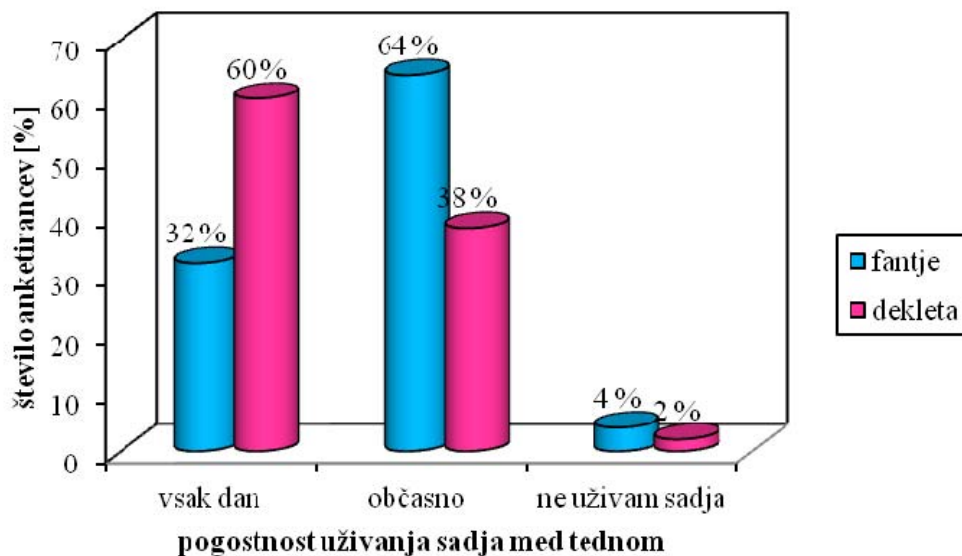
### 3. 2. 6 Najpogostejše jedi anketirancev za večerjo



Graf 8: Najpogostejše jedi anketirancev za večerjo

Graf 8 prikazuje, kaj anketiranci najpogosteje večerjajo. Večina anketirancev (46 % fantov in 36 % deklet) ima najpogosteje mlečno večerjo. 36 % fantov največkrat večerja sendvič, medtem ko enako število deklet raje uživa sadje. Nekatera dekleta zvečer jedo tudi zelenjavo, ocvrto hrano in drugo (namazi na kruhu).

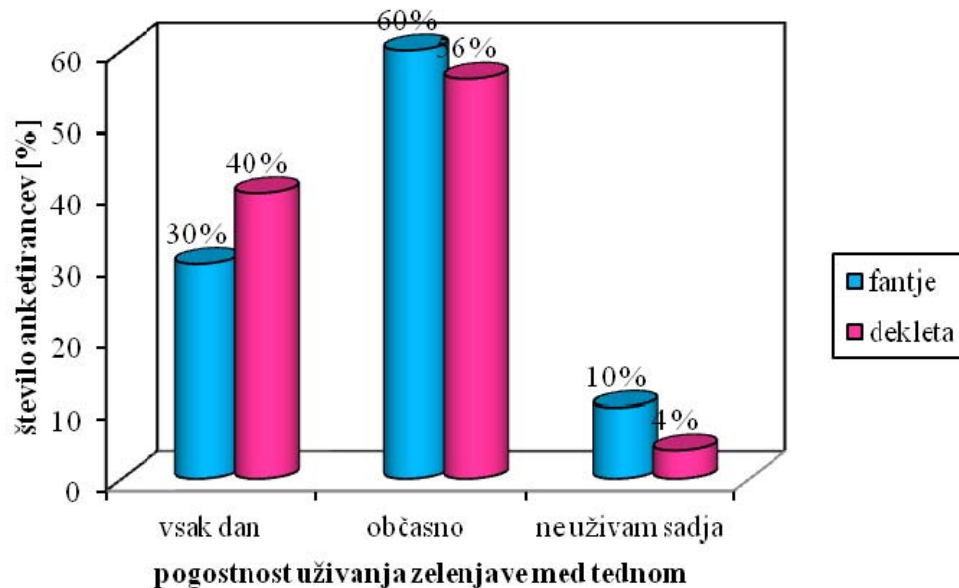
### 3. 2. 7 Pogostnost uživanja sadja anketirancev med tednom



Graf 9: Pogostnost uživanja sadja anketirancev med tednom

Na vprašanje, kolikokrat na teden zaužijejo sadje, je večina fantov (64 %) odgovorila, da uživajo sadje občasno, medtem ko večina deklet (60 %) uživa sadje vsak dan. Občasno uživa sadje 38 % deklet, podobno pa je tudi število fantov, ki uživajo sadje vsak dan. Sadja ne uživa 4 % fantov in 2 % deklet.

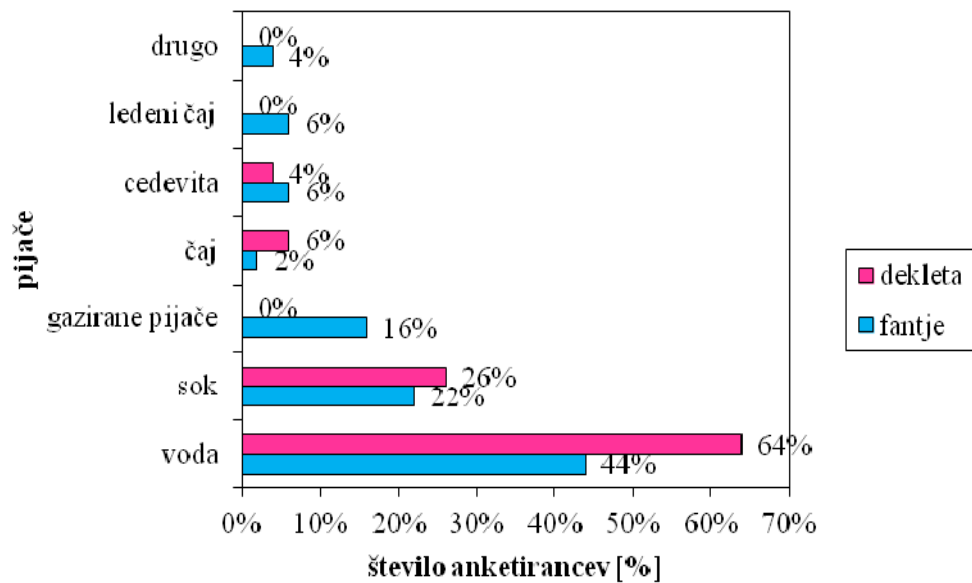
### 3. 2. 8 Pogostnost uživanja zelenjave anketirancev med tednom



Graf 10: Pogostnost uživanja zelenjave anketirancev med tednom

Na vprašanje, kolikokrat na teden jedo zelenjavo, je večina anketirancev (60 % fantov in 56 % deklet) odgovorilo, da zelenjavo uživajo občasno. Vsak dan raje uživajo zelenjavo dekleta (40 %). Če primerjamo fante in dekleta, ki ne uživajo zelenjave, je odstotek fantov višji.

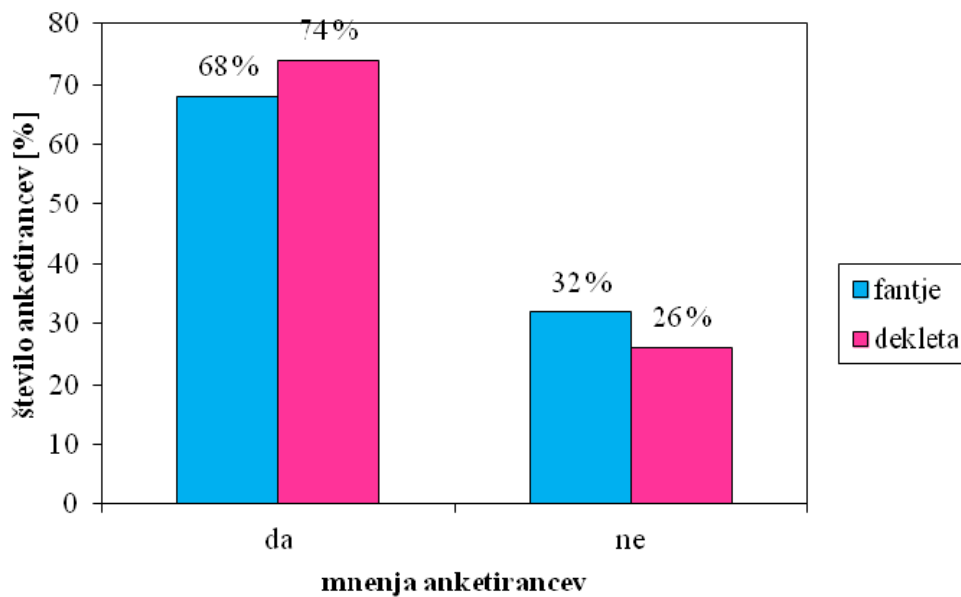
### 3. 2. 9 Vrsta pijače, po kateri anketiranci najpogosteje posežejo



Graf 11: Vrsta pijače, po kateri anketiranci najpogosteje posežejo

Največ deklet (64 %) in fantov (44 %) najpogosteje posega po vodi, kar je razveseljiv podatek. Sledi sok, ki ga uživa 26 % deklet in 22 % fantov. 16 % fantov najpogosteje poseže po gaziranih pijačah, ki jih dekleta ne uživajo. Manjši odstotek je tudi tistih anketirancev, ki uživajo čaj, cedevito ali ledeni čaj. 4 % fantov je pod drugo navedlo energijske pijače.

### 3. 2. 10 Mnenja anketirancev o tem, ali je njihov način prehranjevanja zdrav



Graf 12: Mnenja anketirancev o tem, ali je njihov način prehranjevanja zdrav

Večina anketirancev (74 % deklet in 68 % fantov) meni, da se prehranjuje zdravo. Do svoje prehrane so bolj kritični fantje, saj jih, v primerjavi z dekleti, več meni, da njihov način prehranjevanja ni zdrav.

## 4 RAZPRAVA

Ugotovitve, s katerimi smo potrdili ali ovrgli hipoteze, ki smo jih postavili na začetku raziskovanja.

### **1. Večina učencev dnevno zaužije štiri obroke**

Mišljeni štirje obroki so bili vsi trije glavni obroki (zajtrk, kosilo, večerja) in ena malica. 38 % deklet in 38 % fantov ima štiri obroke dnevno. Pri večini so ti obroki zajtrk, dopoldanska malica, kosilo in večerja. Nekateri izmed učencev, ki imajo štiri obroke dnevno, izpuščajo tudi zajtrk. Takšnih je več deklet. Le nekaj je tudi tistih, ki ne uživajo dnevno večerje. Velik delež (42 % deklet in 30 % fantov) je tudi tistih učencev, ki imajo na dan samo tri obroke. Večinoma so to trije glavni obroki (zajtrk, kosilo, večerja) ali pa imajo otroci dopoldansko malico, kosilo in večerjo. Tudi Skaza in soavtorice [11] so prišle v svojem raziskovalnem delu do ugotovitev, da ima največ učencev tri ali štiri obroke na dan [11]. Zaskrbljujoč je podatek, da ima kar 12 % fantov in 6 % punc dva ali en obrok na dan. Tudi Vogrinova in Štumbergerjeva [16] sta prišli do podobnih rezultatov, da namreč kar 8 % učencev zaužije en ali dva obroka dnevno. Obe menita, da so takšni učenci zdravstveno zelo ogroženi, podhranjeni in bi nujno potrebovali pomoč [16]. Tudi Koch in Kostanjevec [5] ugotavljata, da se mladostniki neredno prehranjujejo in uživajo manj obrokov, kot je priporočeno [5]. Ostali učenci vsakodnevno zaužijejo pet obrokov, kar je tudi priporočljivo, saj je tako raven glukoze v krvi čez celoten dan enakomerno razporejena.

Hipotezo smo potrdili, saj smo na podlagi rezultatov ugotovili, da večina učencev dnevno zaužije štiri obroke.

### **2. Večina učencev zajtrkuje vsak dan**

70 % fantov in 56 % deklet zajtrkuje vsak dan, občasno pa uživa zajtrk 22 % fantov in 32 % deklet. Nekaj odstotkov učencev je tistih, ki sploh ne zajtrkujejo. Podatki so zaskrbljujoči, čeprav večina učencev zajtrkuje vsak dan. Če namreč dodamo učencem, ki ne zajtrkujejo, še tiste, ki zajtrkujejo občasno, je to 44 % deklet in 30 % fantov. Zajtrk je namreč najpomembnejši obrok dneva, saj nam navsezgodaj priskrbi energijo, ki jo potrebujemo za nov začetek dneva. Predvsem pa je to pomembno za mladostnike, ki morajo biti med poukom zbrani in sposobni kar najbolje razmišljati. Otrokom, ki ne



uživajo zajtrka, se lahko delovna storilnost v primerjavi z vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 % [3]. Skaza in sodelavke [11] so v svoji raziskavi, ki je prav tako potekala na OŠ Vojnik, prišle do podobne ugotovitve kot mi. Večina učencev je v raziskavi leta 2007 zapisala, da vedno zajtrkujejo [11].

Hipotezo smo potrdili, saj večina učencev uživa zajtrk vsakodnevno.

Učenci najpogosteje zajtrkujejo kosmiče in mleko ter kruh s čokoladnim namazom, kar dodatno potrjuje tudi ena izmed raziskav, ki sta jo opravili Vogrinova in Štumbergerjeva [16]. Prav tako so namreč ugotovili, da učenci najpogosteje uživajo za zajtrk kosmiče in druge žitarice. Iz teh podatkov lahko sklepamo, da so zajtrki dokaj kvalitetni [16]. Večkrat smo tudi že slišali, da je priporočljivo za zajtrk uživati ogljikohidratna in beljakovinska živila.

### **3. Dekleta se prehranjujejo bolj zdravo kot fantje**

Dekleta v povprečju uživajo manj obrokov na dan kot fantje. 56 % deklet ne uživa vsak dan zajtrka, medtem ko znaša delež fantov, ki uživajo zajtrk vsak dan, 70 %. Glede na te rezultate lahko sklepamo, da se punce ne prehranjujejo bolj zdravo kot fantje, saj nekatera izmed deklet na dan pojedjo celo en sam obrok. Kot smo že prej omenili, je to zelo zaskrbljujoče. Zajtrk kot najpomembnejši obrok dneva pa moramo uživati redno. Še vedno pa lahko na podlagi ostalih rezultatov rečemo, da dekleta res ne uživajo ustreznega števila obrokov in vsak dan ne zajtrkujejo, pa vendar po drugi strani posegajo po ustrežnejših živilih. Dekleta najpogosteje zajtrkujejo kosmiče in mleko, v večjem številu kot fantje pa tudi posegajo po medu in maslu. Fantje v večjem deležu uživajo čokoladni namaz, posegajo pa tudi po čokolinu ter kruhu in salami. Za kosilo večina deklet vedno poje poleg mesa in mesnih izdelkov ter priloge še zelenjavo, kar pa fantje izpuščajo. Sklepamo, da jim zelenjava ne ugaja najbolj. Tako fantje kot dekleta imajo najpogosteje mlečno večerjo, vendar preostali fantje raje posegajo po sendvičih, dekleta pa pogosto večerjajo tudi sadje. Posledično so tudi rezultati vprašanj glede vsakodnevnega uživanja sadja in zelenjave podobni tem. Več deklet uživa sadje in zelenjavo vsak dan. Dekleta tudi bolj zdravo izbirajo napitke, saj je 64 % tistih, ki najpogosteje izberejo vodo. Tudi fantje sicer najraje izberejo vodo, vendar nekateri posegajo tudi po gaziranih pijačah in 4 % jih je celo dodalo, da najraje posegajo po energijskih napitkih.

Hipotezo smo delno ovrgli, delno potrdili, saj dekleta ne uživaj redno dnevnih obrokov in v večini izpuščajo zajtrk, vendar bolje izbirajo živila in napitke in večkrat posegajo po sadju in zelenjavi, ki jih je potrebno vsakodnevno uživati.

#### **4. Večina učencev uživa sadje vsak dan**

Vsak dan uživa sadje 60 % deklet in 32 % fantov, občasno pa uživa sadje večina učencev (64 % fantov in 38 % deklet). Presenetljiv je bil podatek, da nekateri izmed učencev sadja ne uživajo, saj imajo otroci po navadi radi sladko.

Hipotezo smo ovrgli, saj večina učencev uživa sadje občasno.

#### **5. Večina učencev uživa zelenjavo občasno**

40 % deklet in 30 % fantov uživa zelenjavo vsak dan. Veliko je deklet (56 %) in fantov (60 %), ki uživajo zelenjavo občasno. Zopet je bilo nekaj tistih učencev, ki zelenjave ne jedo.

Hipotezo smo potrdili, saj večina učencev uživa zelenjavo občasno.

Ti rezultati so zaskrbljujoči, saj je priporočeno uživati zelenjavo in sadje ne samo vsak dan, ampak pri skoraj vsakem obroku. Učenci, ki ne uživajo zelenjave in sadja, so tako bolj nagnjeni k raznim obolenjem, saj v njihovem telesu prihaja do pomanjkanja vitaminov in mineralov. Proces v telesu ne potekajo tako, kot bi morali. Številne raziskave so pokazale, da sta sadje in zelenjava pomembna za zdravje, ker vsebujeta številne snovi, nujno potrebne za normalno rast in razvoj. V prehranskem smislu so med drugim pomembna tudi zaradi tega, ker učinkovito redčijo energijsko gostoto sestavljenih obrokov [3].

Podatki o uživanju sadja in zelenjave so primerljivi s podatki, ki smo jih zasledili na eni izmed spletnih svetovalnic [17]. Zapisali so, da le 47 % slovenskih deklet in 34 % slovenskih fantov uživa sadje in zelenjavo vsak dan. Naši rezultati pa so pokazali, da zelenjavo uživa vsak dan 40 % deklet in 30 % fantov. 60 % deklet in 32 % fantov uživa vsak dan sadje. Nekoliko višji je samo delež tistih deklet, ki uživajo sadje vsak dan. Skladno s temi ugotovitvami je kot posledica v porastu sladkorna bolezen tipa 1, povečuje pa se tudi delež čezmerno težkih in debelih otrok. Učenci uživajo premalo sadja in zelenjave in preveč nezdravih maščob [17].

## **6. Izmed pijač učenci najpogosteje izberejo sok**

Presenetil nas je podatek, da večina učencev najpogosteje poseže po vodi (64 % deklet in 44 % fantov). Iz tega sklepamo, da se najbrž tudi sami zavedajo, da se le z navadno vodo najbolj odžejajo. Tudi v šoli imajo vedno med odmori na voljo samo vodo.

Predvidevali smo namreč, da raje posegajo po sladkih sokovih, cedeviti in podobnem. So pa sokovi na drugem mestu, takoj za vodo. Nekateri fantje tudi zelo radi posegajo po gaziranih pijačah in celo energijskih napitkih, medtem ko ostala dekleta raje popijejo kakšen čaj. Vidrihova [15] je v svoji raziskavi ugotovila, da okoli 70 % dijakov, med katerimi so predvsem fantje, približno poskrbi za ustrezno hidracijo svojega organizma. Od zdravih pijač več kot 90 % anketirancev izbira vodo, ampak ne v ustreznih količinah. Vodi, podobno kot v naši raziskavi, sledijo sokovi [15].

Hipotezo smo ovrgli, saj učenci izmed pijač najpogosteje izberejo vodo.

Iz rezultatov, ki smo jih dobili, lahko sklepamo, da se učenci Osnovne šole Vojnik prehranjujejo dokaj zdravo. Že prej smo omenili, da uživajo večinoma štiri obroke na dan, največ učencev zajtrkuje vsak dan. Učenci izbirajo dokaj zdrava živila. Predvsem tu izstopajo dekleta, ki uživajo več sadja in zelenjave.

Na vprašanje, kakšno je njihovo mnenje o lastni prehrani, je večina učencev (74 % deklet in 68 % fantov) zapisala, da menijo, da se prehranjujejo zdravo. Do svoje prehrane je kritičnih več fantov kot deklet.

## 5 ZAKLJUČEK

Zdrava prehrana je eden od ključnih temeljev za zdravo in dolgo življenje v vseh obdobjih, skozi katera stopa človek. Če se prehranjujemo v skladu s predpisi o zdravi prehrani, imamo manj možnosti, da nas doleti katera od kroničnih bolezni, ki so v današnjem času močno razširjene. Še posebej pa je pomembno obdobje otroštva in mladostništva, v katerem se človek najintenzivneje razvija, raste in dozoreva na vseh področjih. V tem obdobju so potrebe po hrani višje kot kadarkoli v življenju, saj nam hrana daje sestavine, ki jih potrebujemo za ustrezno delovanje svojega telesa ter za rast, ki je prav v tem obdobju najbolj intenzivna. S hrano dobimo tudi potrebno energijo, da prebrodimo vse napore in dejavnosti, s katerimi se ukvarjamo.

Pomembno je, da otroci uživajo več manjših obrokov ter da pazijo na količino ter vrsto hrane, ki jo čez dan zaužijejo. Tisti, ki uživajo na dan samo dva obroka ali celo enega, in tisti, ki večinoma uživajo meso in mesne izdelke ter priloge, ne uživajo pa sadja in zelenjave, so zdravstveno ogroženi in nujno potrebujejo pomoč, da si pridobijo bolj zdrave prehranjevalne navade. Zajtrka kot najpomembnejšega obroka dneva ne bi smeli izpuščati, saj nam da vso potrebno energijo za začetek novega dne. Otroci, ki zajtrka ne zaužijejo, pri prvih urah pouka niso skoncentrirani. Dnevno si je treba privoščiti tudi dovolj tekočine. Najboljša za odžejanje je naravna voda.

Na področju prehrane je bilo opravljenih že veliko raziskav, vendar bi morali v prihodnosti vsekakor opraviti še več čim obsežnejših, saj bodo ti podatki pomembno prispevali k razumevanju pomena zdrave prehrane.

## 6 LITERATURA

1. Bizjak M., Verhovec M., Bulc M. 2008. *Zdrava prehrana pri zvišanem holesterolu*. Novo mesto, Krka. Str. 1–36.
2. Gabrijelčič Blenkuš M. 2005. *Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?* Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS. Str. 1–21.
3. Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič M., Čampa A. 2005. *Standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje. Str. 1–83.
4. Goodman A. 2006. *Prehrana in tvoje telo*. Ljubljana, Grlica. Str. 1–48.
5. Koch V., Kostanjevec S. 2004. Poznavanje prehranjevalnih navad slovenskih srednješolcev in analiza stanja organiziranosti šolske prehrane v Sloveniji. V: Vombergar B., Nidorfer N. (ur.): *Prehrana mladostnikov – srednješolcev*, strokovni seminar. Zbornik. Živilska šola Maribor, Maribor. Str. 11–24.
6. Kostanjevec S. 2008. *Gospodinjstvo 6*. Učbenik za 6. razred osnovne šole, 1. izdaja. Ljubljana, Rokus Klett. Str. 1–88.
7. Naik A. 2002. *Prehrana*. Ljubljana, Educy. Str. 1–135.
8. Podkrajšek D. 2004. *Telesna teža za mladostnike*. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS. Str. 1–12.
9. Podobnikar M. 2011. *Prehranjevalne navade nekoč in danes na osnovni šoli Vrhovci*. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk. Str. 1–132.
10. Simčič I. 1999. *Organizacija šolske prehrane z racionalizacijo stroškov*, 1. izdaja. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Str. 1–46.
11. Skaza B., Kroflič S., Vivod P. 2007. *Imam preveč ali premalo kilogramov?* Raziskovalna naloga. Vojnik, OŠ Vojnik. Str. 1–30.

12. Šarenac S. 2004. Zdrava prehrana mladostnikov. V: *Prehrana otroka*. Zbornik predavanj. Ljubljana, Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Pediatrična sekcija: Str. 30–34.
13. Škafar B. 2005. *Zdravo življenje. Pot k trajnostnemu načinu življenja*. Ljubljana, Zveza ekoloških gibanj, Murska Sobota, Pomurski ekološki center. Str. 1–36.
14. U. S. Department of Health and Human Services and U. S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans*. 2005. 6. izdaja, Washington, DC: U. S. Government Printing Office. Str. 1–84.
15. Vidrih T. 2007. *Kultura pitja slovenskih srednješolcev*. Magistrsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo. Str. 1–188.
16. Vogrin V., Štumberger N. 2009. *Debelost, nočna mora današnjih najstnikov?* Raziskovalna naloga. Maribor, OŠ Ludvika Pliberška. Str. 1–72.
17. Vzgoja in prehranjevalne navade. 2011. Spletna svetovalnica za starše [Online.] Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.nezasvojen.si/motnje-naravnih-potreb/hrana/vzgoja-in-prehranjevalne-navade/>>. [Citirano 12. 2. 2012.]

Slike dostopne na:

- <<http://www.google.si/imgres?q=piramida+zdrave+prehrane&um>> [Citirano 20. 2. 2012.]
- <<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/MiniPoster.pdf>> [Citirano 20. 2. 2012.]
- <<http://www.google.si/imgres?q=ogljikovi+hidrati&um>> [Citirano 20. 2. 2012.]
- <<http://www.google.si/search?q=sadje&hl>> [Citirano 20. 2. 2012.]
- <<http://www.tradicionalni-zajtrk.si/>> [Citirano 20. 2. 2012.]
- <<http://www.google.si/imgres?q=angleški+zajtrk&num>> [Citirano 20. 2. 2012.]

# PRILOGA

## ANKETA

Pozdravljeni! Sva Timea Štravs in Karin Rajh, učenki 7. razreda in pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom Prehrana učencev tretje triade OŠ Vojnik. Pred vami je anketni list in na vas se obračava s prošnjo, da ga izpolnite in nama tako pomagate proučevanju najine tematike. Naj omeniva, da je anketni list anonimen, nanj se ne podpisujte. Rezultati bodo porabljeni izključno za namene najine raziskovalne naloge. Odgovarjajte tako, da obkrožite črko pred odgovorom, ki je najbolj primeren za vas in v določene rubrike vpišete podatke, ki veljajo za vas. Pri vprašanjih št. 2 in 7 je možnih več odgovorov.

1. Spol:

- a) Ž      b) M

2. Katere obroke dnevno zaužiješ?

- a) zajtrk   b) dopoldanska malica   c) kosilo   d) popoldanska malica   e) večerja  
f) drugo: \_\_\_\_\_

3. Kako pogosto zajtrkuješ?

- a) vedno   b) občasno   c) nikoli

Če si obkrožil odgovor c), napiši, zakaj ne: \_\_\_\_\_

4. Kaj najpogosteje zajtrkuješ?

- a) kosmiče in mleko   b) čokoladni namaz in kruh   c) med in maslo na kruhu  
d) drugo: \_\_\_\_\_

5. Kaj najpogosteje zaužiješ za kosilo?

- a) meso, mesni izdelki   c) ribe   d) riž, testenine, krompir   e) zelenjava  
f) sadje   h) drugo: \_\_\_\_\_

6. Kaj najpogosteje večerjaš?

- a) mlečna večerja
- b) sadje
- c) zelenjava
- d) ocvrta hrana
- e) sendvič
- f) drugo: \_\_\_\_\_

7. Kolikokrat na teden zaužiješ sadje?

- a) vsak dan
- b) občasno
- c) ne uživam sadja

8. Kolikokrat na teden zaužiješ zelenjavo?

- a) vsak dan
- b) občasno
- c) ne uživam zelenjave

9. Po kateri vrsti pijače najpogosteje posežeš?

- a) sok
- b) voda
- c) čaj
- d) gazirana pijača
- e) ledeni čaj
- f) cedevita
- g) drugo: \_\_\_\_\_

10. Ali meniš, da se zdravo prehranjuješ?

- a) da
- b) ne

Na koncu se ti iskreno zahvaljujemo, da si izpolnil/a anketni list in te lepo pozdravljava!