

**Mestna občina Celje, Mladi za Celje**

**KOSILA UČENCEV NA NAŠI ŠOLI**  
**RAZISKOVALNA NALOGA**



**ŠIFRA: KUHANJE**

**Celje, marec 2013**

---

**KAZALO**

	<b>STRAN</b>
<b><i>POVZETEK</i></b>	<b>2</b>
<b><i>I. UVOD</i></b>	<b>3</b>
<b><i>II. TEORETIČNA IZHODIŠČA</i></b>	<b>4</b>
<b><i>III. METODE DE LA</i></b>	<b>12</b>
<b><i>IV. ANALIZA ANKETE</i></b>	<b>13</b>
<b><i>V. DISKUSIJA</i></b>	<b>29</b>
<b><i>VI. ZAKLJUČEK</i></b>	<b>30</b>
<b><i>VII. VIRI, LITERATURA</i></b>	<b>31</b>
<b><i>VIII. PRILOGA</i></b>	<b>32</b>

## **POVZETEK**

Kosilo je eden od glavnih obrokov, ko naj bi otroci, po priporočilih strokovnjakov, zaužili od 35 % do 40 % dnevnega vnosa energije. Kosilo je običajno tudi edini topel obrok v dnevu. To je tudi čas za druženje in povezovanje družine. Strokovnjaki ugotavljajo, da so družine, ki jedo več obrokov skupaj, bolj povezane. Zanimalo nas je ali imajo učenci naše šole vsak dan kosilo, ali jedo kosilo v šoli ali doma, kdo v družini pripravlja kosilo, ali otroci pomagajo staršem pri pripravi kosila?

Sestavile smo anketo, ki so jo izpolnjevali učenci od šestega do devetega razreda. Ugotovile smo, da ima 93 % naših učencev vsak dan kosilo. Večina učencev je kosilo doma. Kuhajo ga običajno mame, pri tem jim pomaga več deklet kot fantov.

V šoli je kosilo vsak dan približno dve tretjini učencev naše šole. Število teh učencev se v zadnjih štirih letih ni opazno spremenil. Število se je povečalo s februarjem 2013, ko je država omogočila 79 učencem ta obrok brezplačno. Upamo, da bo zakon veljal tudi v prihodnje in bo čim več učencem omogočal kvalitetno prehrano.

## I. UVOD

K izdelavi raziskovalne naloge so nas vzpodbudili članki v časopisih in prispevki na radiu ter televiziji. Z letošnjim šolskim letom se je spremenila zakonodaja. Mnogi otroci, ki so imeli brezplačno prehrano v šoli, morajo le to sedaj plačati. V časopisih smo lahko prebrali veliko podobnih zgodb: *“Komaj čakam, da s sestrico Urško narediva osnovno šolo. Poiskala si bova službo, da bova pomagala staršem. Doma nimamo denarja za veliko stvari. Zdaj smo že en teden brez elektrike in tople vode. Tako je mrzlo ... Mami ne more zares prati perila in z Urško morava hodit v šolo v umazanih oblekah. Sošolci se nama smejejo in grejo stran od naju. V šoli nama ne dajejo malice ali kosila. Zelo sva lačna ves dan. Obema gre močno na jok, a vem, da morava biti močna. Če bi naju mami videla, da se jokava, bi bila še bolj žalostna. Urški pomagam, da je močna in jo močno objamem in tolažim, ko se joka. Komaj čakam, da končam osnovno šolo in lahko začnem delati!”* To je le ena od resničnih zgodb socialno ogroženih otrok, ki so ostali brez prehrane v šoli. <sup>Žalostna</sup> zgodba, kajne? In ob misli, da je takšnih otrok še več, otrok, ki jim ta obrok pomeni vse, medtem ko se drugi ne zavedamo naše sreče, nas je zanimalo kako je na naši šoli. Ali se je število kosil zelo zmanjšalo? Ali je kateri učenec naše šole ostal zaradi neplačanih položnic brez malice? Ali imajo vsi učenci naše šole vsak dan kosilo? Ali imajo družine še skupni čas za kosilo?

Postavile smo hipoteze:

- **učenci naše šole imajo vsak dan kosilo,**
- **večina učencev je kosilo doma skupaj z družino,**
- **v večini družin kuhajo mame,**
- **pri pripravi kosila bolj pomagajo dekleta kot fantje,**
- **posodo pomivajo vsi člani družine,**
- **večina naših družin je ob nedeljah tipično slovensko kosilo (goveja juga, meso, pražen krompir in solata) .**

Hipoteze smo preverjale s pomočjo ankete, ki so jo izpolnjevali vsi učenci od petega do devetega razreda. V raziskavi smo upoštevale 217 anket.

<sup>1</sup> <http://razkrito.net/sramota-v-soli-nama-ne-dajejo-malice-ali-kosila/>

---

## II. TEORIJA

### II.1 PRIPOROČENI DNEVNI OBROKI

#### Zajtrk

Čas prvega obroka v dnevu, t. i. tudi najpomembnejšega obroka, se giblje med 7. in 8. uro zjutraj. Zdrav zajtrk naj bo pretežno sestavljen iz hrane, ki vsebuje veliko sestavljenih ogljikovih hidratov kot so: kosmiči, muesliji, žita, polnozrnat kruh, sadje in zelenjava. Vaši možgani potrebujejo za normalno delovanje ogljikove hidrate, zato jim jih z zajtrkom morate zagotoviti.<sup>1</sup>

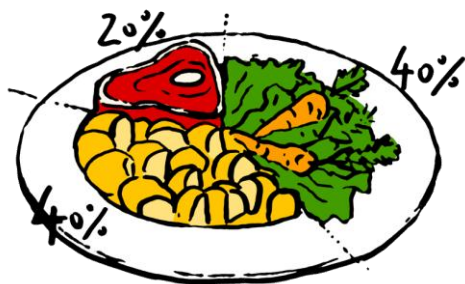
#### Malica

Prva malica se priporoča nekje dve do tri ure po zaužitju zajtrka. In kaj si privoščiti za malico? Hrano, ki jo imate radi, ki ima malo maščob in ki vsebuje veliko hranljivih snovi: solate, ki jih pripravite s prelivom iz manj mastnega jogurta,

- sadje, sadni sokovi,
- jogurti, siri in mleko z manj maščob
- polnozrnat kruh, žemljice ali štručke
- če ne morete mimo klasičnega sendviča, mu dodajte različno zelenjavo. Na koncu se posladkajte s kosom sadja.<sup>2</sup>

#### Kosilo

Za kosilo pravijo, da je poleg zajtrka drugi najpomembnejši obrok v dnevu. Zato se priporoča, da je kakovosten in sestavljen iz vseh potrebnih sestavin. Kosilo je skorajda edini dnevni topli obrok. Kosilo uživamo med dvanajsto in štirinajsto uro. Kosilo in večerjo sestavljamo na krožniku tako, da je na krožniku 2/5 zelenjavne priloge, 2/5 priloge iz sestavljenih ogljikovih hidratov in le 1/5 mesa ali zamenjav, (to je zdrav krožnik). Dodamo še juho in skodelo solate. Če smo aktivni športniki, lahko dodamo še rezino polnozrnatega kruha ali povečamo obrok z dodatkom manj mastnega sira ali puste šunke.<sup>3</sup>



- Zelenjavne prikuhe ali solat naj bo 40%,
- Priloge iz krompirja, testenin, riža ali kaš prav tako 40%,
- Mesa in njegovih zamenjav za 20%.

Zdravi krožnik (<http://www.tosemjaz.net/si/clanki/591/detail.html>)

## Popoldanska malica

Popoldanska malica, če ste se držali nasvetov glede časovne razporeditve dnevnih obrokov, je po navadi okoli 15. do 16. ure. Popoldanska malica naj bo 2 do 3 ur po kosilu. Njen namen je, da z njo telesu dodamo potrebno energijo za preostanek dneva.

## Večerja

Za večerjo velja, da je tako rekoč zadnji obrok v dnevu. Zaužijemo jo 2 do 3 ure pred spanjem. Večerja je lahko tudi hladna. Zadostuje velika skleda sestavljene solate, ki jo pripravimo iz zelene solate, radiča, paradižnika, koruze, tune iz konzerve ali trdo kuhanega jajca. Pojemo še polnozrnat kruh, sadje ali sadni sok. Za večerjo lahko zaužijete tudi pečeno jajce. Zraven pojedete nekaj svežega paradižnika ali paprike, rezino polnozrnatega kruha in sadje za poobedek.<sup>4</sup>

---

<sup>1, 2, 3, 4</sup> <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/591/detail.html>

## II.2 POMEN SKUPNIH OBROKOV ZA DRUŽINO

Svetovni dan družine, 15. maj, je leta 1993 Generalna skupščina Združenih narodov razglasila za mednarodni dan družine. Eden od temeljnih običajev družine je skupno prehranjevanje. V namen počastitve svetovnega dneva družine, pa je Unilever v okviru znamke Knorr, predstavil izsledke raziskave o moči skupnih obrokov »Power of mealtimes«. Raziskava je bila izvedena v 12 državah, na vzorcu 6000 intervjuvancev. Del raziskave pa je bil januarja 2009 izveden tudi v Sloveniji, na vzorcu petstotih intervjuvancev, starih med 18 in 64 let.

Izsledke raziskave je interpretirala docentka dr. Metka Kuhar, raziskovalka v Centru za socialno psihologijo na Fakulteti za družbene vede. Izsledki raziskave so strnjeni v štiri glavne skupine ugotovitev, in sicer raziskava potrjuje naslednje trditve:

- 1. Sodoben način življenja ogroža skupne obroke.**
- 2. Skupni obroki so ključnega pomena za srečo in dobro počutje.**
- 3. Pomembno je, kje in kako ljudje jedo.**
- 4. Ljudje po svetu hrepenijo po več skupnih obrokih.**

Večina Slovencev ima pozitiven odnos do družinskih kosil. Kar 94 odstotkov jih je mnenja, da so družinski obroki dragocen običaj, ki ga je potrebno ohraniti, 90 odstotkov pa jih meni, da so družinski običaji skupnih obrokov pomembni za dobrobit celotne družbe. S trditvijo, da se otroci pri mizi naučijo veliko novih besed, se je strinjalo 41 odstotkov vprašanih.

Raziskava, ki je bila v okviru globalne raziskave izvedena v Sloveniji, kaže, da Slovenci kot največjo oviro skupnim obrokom vidijo različne urnike, zaradi katerih posamezniki jedo ob različnih urah (36 %). Kot ostale razloge Slovenci navajajo pomanjkanje časa (21 %) in delo do poznih ur (17 %).

Kar 91 odstotkov Slovencev, ki so sodelovali v raziskavi, meni, da so si ljudje danes odtujeni, 98 odstotkov jih meni, da si ljudje danes redko vzamejo čas za pogovor in deljenje svojih doživetij, 80 odstotkov vprašanih pa je mnenja, da pomanjkanje skupnih obrokov vodi v izgubo družinskega običaja.

Izsledki raziskave so pokazali tudi, da Slovenci hrepenijo po več skupnih obrokih. 86 odstotkov vprašanih si želi, da bi lahko vsak dan obrok zaužili v krogu svoje družine. 76 odstotkov si želi, da bi njihova družina več časa posvetila skupnim obrokom, 74 odstotkov vprašanih pa si želi več časa za pogovor z domačimi.

V sam projekt pa sta bili posredno (na ožji predstavitvi podatkov raziskave) vključeni tudi pevka Nuša Derenda z družino in Blažka Müller Pograjc, ki je dogodek povezovala. Nuša Derenda je na temo skupnega obedovanja v krogu njene družine poudarila: »V naši družini dajemo skupnim obrokom velik pomen, vendar se zaradi hitrega življenjskega tempa ti zgodijo predvsem ob koncih tedna in na praznične dni. Nedeljske in praznične obroke običajno pripravljam sama, v poletnih mesecih pa mi na pomoč priskočijo mož Frenk in otroka, ki se še posebej navdušujeta nad pikniki, ki jih pripravljamo na našem zunanjem ognjišču. Med tednom so skupni obroki redkejši, saj otroka kosita v šoli ali pri babici, zato običajno kuham samo zase in za moža.«

Blažka Müller Pograjc pa je komentirala: »Pri nas doma kuha oči, se pravi Matjaž. To je njegova vsakodnevna sprostitevna dejavnost, kuha, streže in pospravlja kuhinjo. Kuha vsak dan, vsaj kosilo, to mu pač omogoča delo v gledališču, hodi tudi v trgovino, jaz pa na tržnico po sveže sadje in zelenjavo. Sama nisem kaj prida kuharica, čeprav lahko skuham tudi kaj zelo dobrega. Vsaj tako pravita otroka. Smo družina, ki nikoli ne odhaja na nedeljska kosila v gostilno. Pri nas se v nedeljo kuha ali pa se odpravimo na piknik v naravo, velikokrat v našo lesenjačo na Gorenjskem. Otroka zelo rada jesta in nista izbirčna. Obožujeta zelenjavo, sadje, meso, juhe, testenine, le lepo vedenje ob mizi moramo nenehno ponavljati in utrjevati.«



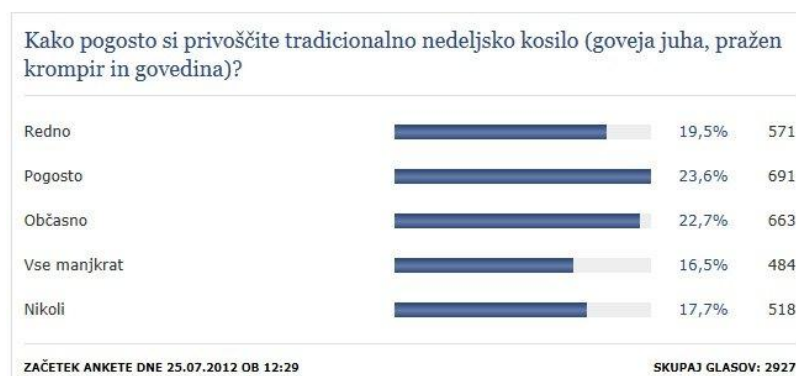


### II.3. TRADICIONALNO SLOVENSKO NEDELJSKO KOSILO

#### Goveja župca in pražen krompir – zmaga ali poguba?

Ali nedeljsko kosilo sestavlja dobrodejna kombinacija živil ali pa se ji je vendarle bolje izogniti? Preverili smo strokovno plat, mnenje znanih Slovencev ter izmerili utrip med našimi uporabniki. Marija Merljak: Tradicionalno nedeljsko kosilo je zdravo in uravnoteženo. Z vprašanji o učinkih nedeljskega kosila smo se najprej obrnili na univerzitetno diplomirano inženirko živilske tehnologije in prehransko strokovnjakinjo Marijo Merljak. Merljakova je prepričana, da je tradicionalno nedeljsko kosilo zdravo in uravnoteženo, a morajo za to biti uporabljene prave sestavine, ki s svojimi učinki zagotovijo prav to. Tako so na primer v goveji juhi raztopljeni minerali in nekateri vitamini, ki se tudi s toploto ne uničijo in so ravno zaradi raztopljenosti boljše in lažje izkoriščeni. Z uživanjem govedine telesu zagotovimo beljakovine, z zakuhanimi rezanci, zvezdicami in podobnim pa smo deležni tudi ogljikovih hidratov. Solata in hren imata pomembno vlogo pri dopolnitvi vitaminov, ki so se med kuhanjem juhe izgubili. "Aroma in okus nedeljskega kosila dajeta hitrejši občutek sitosti in ugodja. Če dodamo še druženje, smo zadeli v polno," pravi Merljakova.

#### Anketa



Tanja Žagar obožuje tradicionalno nedeljsko kosilo. Občasno ga pripravi tudi sama, kot pravi, je "lonec do zdaj vedno ostal prazen", a doda, je najboljšše ravno tisto, ki jo čaka pri starših doma. Spomni jo na otroške dni, ko je bil značilni nedeljski meni prav pri vrhu seznama njenih želja. Tanja pravi, da je ena od tistih, ki na tujem nadvse uživa v odkrivanju in poskušanju novih specialitet, a hkrati že razmišlja o mamini domači juhi. Kar zadeva kombiniranje živil, verjame, da je najbolj zdravo prav pestro prehranjevanje in da zaradi zmernosti tudi nedeljsko kosilo ne more škoditi. Lahko se pohvalimo, da imamo za vzgled tudi naše zvezdnike, ki vzpodbujajo k zdravi prehrani.

---

## II. 4. UREJENOST PREHRANE V ŠOLAH

Šolsko prehrano v osnovnih in srednjih šolah ureja Zakon o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 43/2010). Zakon o šolski prehrani ureja organizacijo šolske prehrane za učence in dijake, subvencioniranje šolske prehrane ter nadzor nad izvajanjem tega zakona. Šolska prehrana obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Za organizacijo šolske prehrane so odgovorne šole.

Slovenija je ena izmed držav v svetu, ki namenja šolski prehrani otrok posebno skrb. Temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike je pestra, kakovostna in raznolika prehrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje.

Neustrezne prehranjevalne navade v obdobju otroštva in mladostništva vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem povezanimi boleznimi. Nezdruge prehranjevalne navade pogosto vodijo do nepravilne izbire živil, neustreznega režima prehranjevanja, neustrezne kulture prehranjevanja, posledice tega pa so prekomerna prehranjenost, debelost, porast kroničnih nenalezljivih boleznimi.

Glede na organiziranost prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah naj se za uživanje malice nameni najmanj 15 minut, medtem ko naj se za uživanje kosila nameni najmanj 30 minut časa. Priporočeni čas za posamezne obroke glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva je:

zajtrk: 7.-7.30 ure

dopoldanska malica: 9.30-10. ure

kosilo: 12.30-13. ure

popoldanska malica: 15.-15.30 ure

večerja: 18. - 19. ure

Osnovne in srednje šole naj glede na čas pouka ponudijo dopoldansko malico, kosilo ter v primeru popoldanskega varstva, aktivnosti ali pouka tudi popoldansko malico. V primeru organiziranega jutranjega varstva ali večjega števila vozačev naj ponudijo tudi zajtrk.

## II. 5. ORGANIZIRANOST PREHRANE NA OŠ HUDINJA

### Časovni raspored obrokov prehrane:

Zajtrk	od 7.10 do 7.30	Zajtrk imajo vsi učenci, ki so vključeni v jutranje varstvo.
Malica	od 9.40 do 10.00	Malico imajo zagotovljeno vsi učenci.
Kosilo	od 11.30 do 14.30	Kosilo je za učence, ki ga naročajo.
Popoldanska malica	od 15.15 do 15.30	Za učence, ki so v OPB dalje kot do 15. ure.

### Šola je vključena tudi v shema šolskega sadja.

OŠ Hudinja je vključena v Shema šolskega sadja. To je ukrep skupne kmetijske politike EU v sektorju sadja in zelenjave, njegov namen pa je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave in hkrati omejiti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih. Slednja namreč povečuje tveganje za nastanek številnih bolezni sodobnega časa. Evropska komisija je po obsežni študiji ugotovila, da je Shema šolskega sadja eden od ukrepov, ki bi lahko dolgoročno pripomogel k izboljšanju trenutnega stanja. V ta namen je Evropska unija Državam članicam namenila določeno finančno pomoč za brezplačno razdeljevanje sadja in zelenjave učencem. Naši učenci tako, poleg rednega obroka sadja, ki ga vsak dan dobijo za malico, dvakrat na teden dobijo še dodaten obrok druge vrste sadja ali zelenjave. Prednost dajemo sezonskemu sadju iz integrirane pridelave domačih pridelovalcev.



Vir: <http://www.hudinja.si/>

## II.6. GIBANJE ŠTEVILA KOSIL NA OŠ HUDINJA OD ŠOLSKEGA LETA 2009 DO 2013

Šolsko leto	Število učencev na šoli	Število kosil	Delež učencev, ki jedo kosilo v šoli (%)
2009/2010	442	292	66
2010/2011	464	289	62
2011/2012	468	298	64
2012 /2013	472	343	73

Tabela 1: Gibanje števila kosil na OŠ Hudinja v letih 2009-2013

Delež učencev, ki imajo kosilo na naši šoli se v zadnjih štirih letih ni bistveno spremenil. Večji je od letošnjega februarja, ko je s spremembo zakonodaje dobilo brezplačno kosilo 79 naših učencev.



### III. METODE DE LA

Uporabile smo naslednje metode:

#### 1. Metoda dela z literaturo

V knjižnici in na svetovnem spletu smo iskale podatke o prehrani osnovnošolcev.

#### 2. Anketiranje

Decembra smo izvedle anketo med vsemi učenci naše šole od petega do devetega razreda. Ankete je izpolnjevalo 222 učencev. V analizi smo upoštevale le 217 anket. Pet smo jih izločile, ker so bile izpolnjene tako, da so bili obkroženi vsi odgovori ali pa so bili na njih namesto odgovorov neprimerne pripombe. Učenci, ki so sodelovali v anketi so bili razdeljeni tako:

<i>RAZRED</i>	<i>SPOL</i>		<i>SKUPAJ</i>	
	<i>ŽENSKI</i>	<i>MOŠKI</i>	<i>ŠTEVILO</i>	<i>%</i>
<b>5.</b>	16	17	33	<b>15</b>
<b>6.</b>	26	20	46	<b>21</b>
<b>7.</b>	20	20	40	<b>18</b>
<b>8.</b>	32	28	60	<b>28</b>
<b>9.</b>	20	18	38	<b>18</b>
<b>SKUPAJ</b>	<b>114</b>	<b>103</b>	<b>217</b>	<b>100</b>

Tabela 2: Razporeditev anketirancev po razredih in spolu

#### 3. Analiza rezultatov ankete in njihova predstavitev

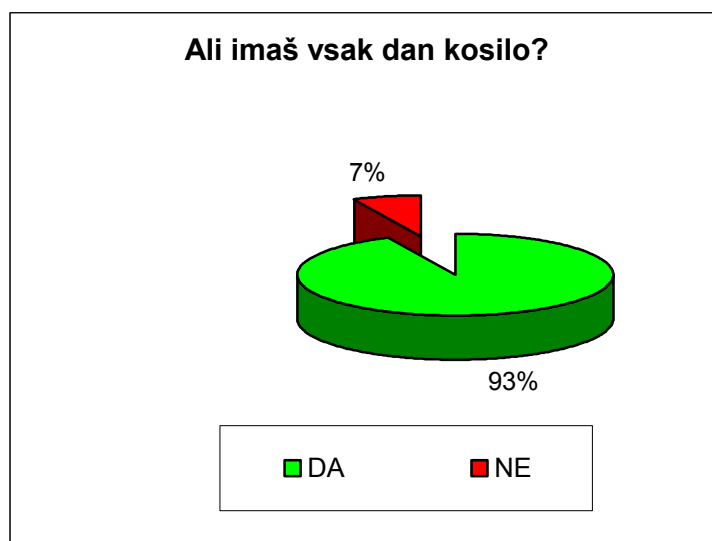
Ker so razlike v številu učencev v posameznih razredih velike, smo rezultate prikazali v odstotkih. S tem so dobljeni rezultati bolj primerljivi. Pri nekaterih vprašanjih nas je zanimalo alia o razlike po razredih in spolu, zato smo rezultate prikazale na tak način.

## IV. ANALIZA ANKETE

### 1. Ali imaš vsak dan kosilo?

<i>Razred</i>	<i>DA</i>			<i>NE</i>		
	<i>Ž</i> (%)	<i>M</i> (%)	<i>Skupaj</i> (%)	<i>Ž</i> (%)	<i>M</i> (%)	<i>Skupaj</i> (%)
<b>5.</b>	94	94	<b>94</b>	6	6	<b>6</b>
<b>6.</b>	100	90	<b>96</b>	0	10	<b>4</b>
<b>7.</b>	90	80	<b>85</b>	10	20	<b>15</b>
<b>8.</b>	97	96	<b>97</b>	3	4	<b>3</b>
<b>9.</b>	96	94	<b>95</b>	4	6	<b>5</b>
<b>Skupaj</b>	<b>95</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>

Tabela 3: Vsakodnevno kosilo

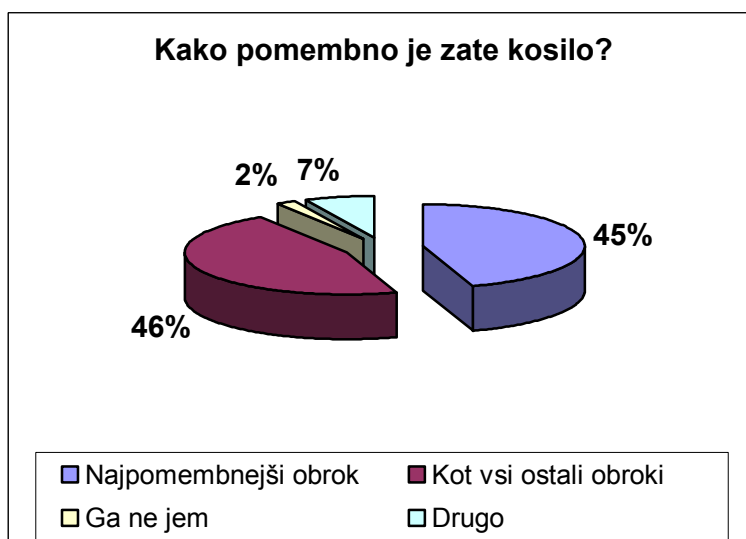


93 % učencev je odgovorilo, da imajo vsak dan kosilo. Da so obkrožile vse deklice iz šestega razreda in samo 80 % fantov iz sedmega razreda.

## 2. Kako pomembno je po tvoje kosilo?

Razred	Je najpomembnejši obrok			Kot vsi ostali obroki			Ga ne jem			Drugo		
	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)
5.	50	0	24	50	88	68	0	6	4	0	6	4
6.	77	40	60	23	40	30	0	10	5	0	10	5
7.	50	50	50	50	40	45	0	5	3	0	5	2
8.	44	57	50	44	39	42	0	0	0	12	4	8
9.	53	39	46	42	53	48	0	0	0	5	8	6
<b>Skupaj</b>	<b>52</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>

Tabela 4: Kako pomemben obrok je kosilo



45 % vprašanih meni, da je kosilo najpomembnejši obrok. Med temi je več deklet ( 52 %). Fantov, ki so obkrožili ta odgovor je 40 %. Ta odgovor ni izbral nihče od fantov iz petega razreda.

46 % jih je izbralo odgovor, da je kosilo enako pomembno kot ostali obroki. Med njimi je 43% deklet in 51 % fantov.

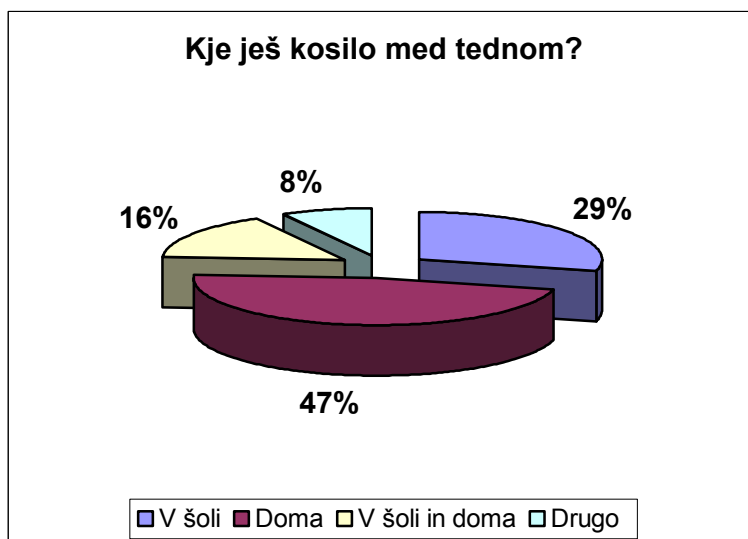
Da ne jedo kosila, so izbrali fantje iz petih, šestih in sedmih razredov. To so fantje, ki so izbrali odgovor, da nimajo vsak dan kosila.

7 % učencev je izbralo odgovor drugo. Večina ni nič napisala. Nekaj odgovorov je bilo: jem, če sem lačen, če je kaj dobrega pojem.

### 3. Kje ješ kosilo med tednom?

Razred	V šoli			Doma			V šoli in doma			Drugo		
	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)
5.	25	41	31	31	24	27	19	18	18	25	17	22
6.	19	50	35	66	30	48	8	10	9	7	10	8
7.	60	20	40	20	65	43	15	10	12	5	5	5
8.	25	21	23	53	57	55	16	21	18	6	0	4
9.	28	30	29	44	50	47	16	15	16	11	8	9
<b>Skupaj</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

Tabela 5: Kje ješ kosilo med tednom?



29 % anketiranih učencev je kosilo samo v šoli, med njimi je 60 % sedmošolk in 21 % osmošolcev.

47 % učencev je kosilo samo doma. Med njimi je največ šestošolk (66 %) in najmanj sedmošolk (20 %).

16 % jih je obkrožilo v šoli in doma. Nekateri so dopisali, da jedo najprej v šoli potem pa še pozno popoldne doma.

8% jih je obkrožilo drugo. Večina jih je dopisala, da nekajkrat jedo v šoli in nekajkrat doma. Trije odgovori so bili pri babici.



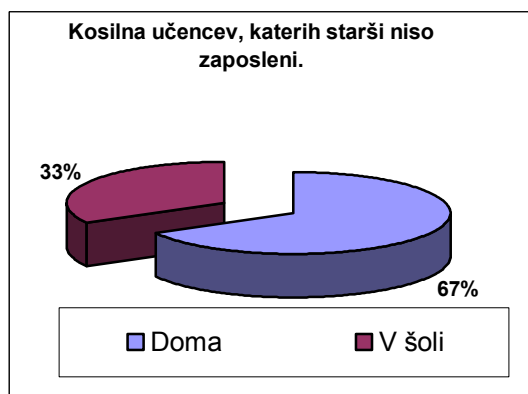
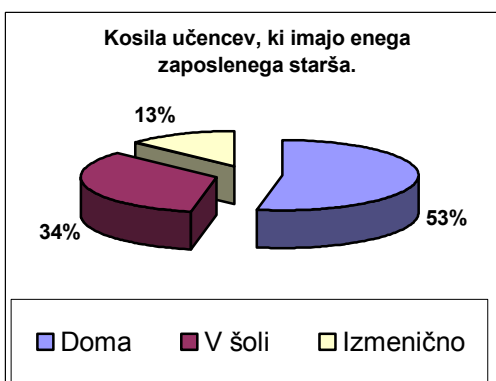
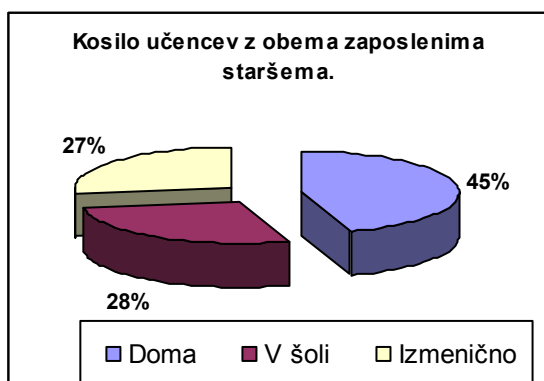
Zanimalo nas je ali zaposlenost staršev vpliva na to ali jedo učenci v šoli ali doma.

Razred	Oba starša sta zaposlena		Eden od staršev je zaposlen		Trenutno starši niso zaposleni	
	Število	%	Število	%	Število	%
Skupaj	161	74	44	20	12	6

Tabela 6: Zaposlenost staršev anketiranih učencev

	Oba starša sta zaposlena		Eden od staršev je zaposlen		Trenutno starši niso zaposleni	
	število	%	število	%	število	%
Kosilo jem doma	72	45	23	53	8	67
Kosilo jem v šoli	45	28	15	34	4	33
Drugo (občasno doma, občasno v šoli)	44	27	6	13	0	0
Skupaj	161	100	44	100	12	100

Tabela 7: Vpliv zaposlenosti staršev na kosilo otrok



Opazile smo, da v družinah z obema zaposlenima staršema je kosilo samo doma 45 %, pri enem zaposlenem staršu je takih 53 %. V družinah kjer starši niso zaposleni pa je kosilo doma 67 % učencev.

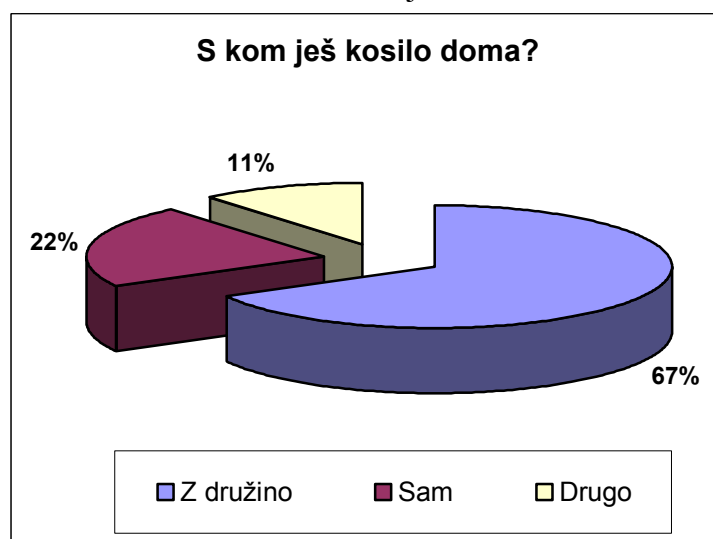
4. Ali ješ kosilo skupaj z družino ali sam? Na vprašanje so odgovarjali le učenci, ki jedo kosilo doma. Tiste, ki so odgovarjali smo prikazale v naslednji tabeli.

Razred	SPOL		SKUPAJ
	ŽENSKI	MOŠKI	ŠTEVILO
5.	5	4	9
6.	17	6	23
7.	4	12	16
8.	16	16	32
9.	10	11	21
<b>SKUPAJ</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>101</b>

Tabela 8: Učenci, ki jedo kosilo med tednom vedno doma.

Razred	Z družino			Sam			Drugo		
	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)
5.	80	75	78	20	25	22	0	0	0
6.	90	33	62	0	33	17	10	34	21
7.	75	50	63	25	42	33	0	8	4
8.	63	69	66	13	19	16	24	12	18
9.	76	59	67	18	32	25	6	9	8
<b>Skupaj</b>	<b>77</b>	<b>57</b>	<b>67</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>11</b>

Tabela 9: S kom ješ kosilo?



67 % odgovorov je bilo, da jedo skupaj z družino. Skupaj z družino je 90 % šestošolk in 33 % šestošolcev.

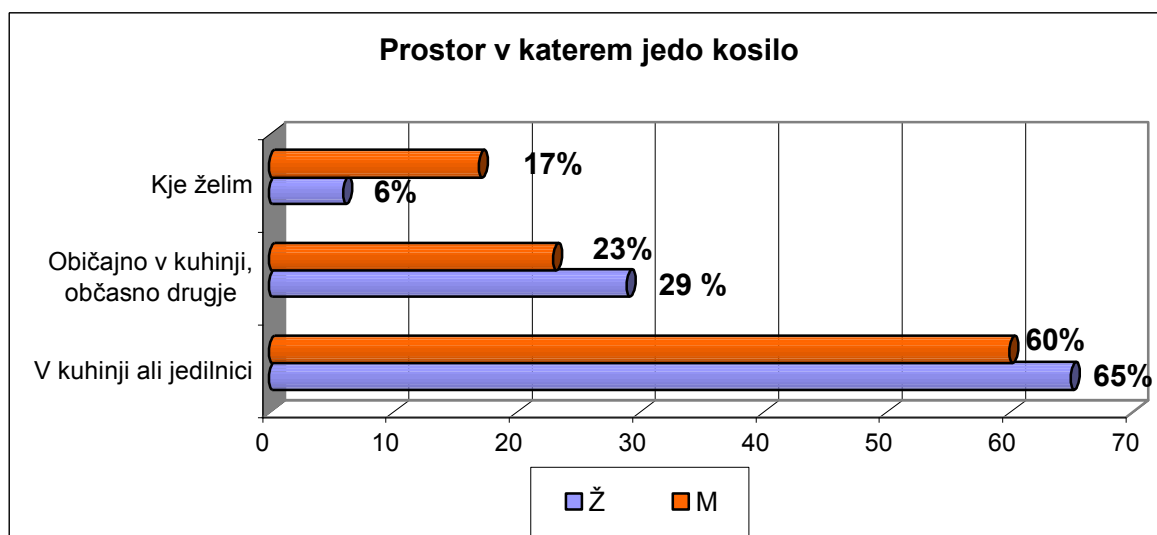
22 % jih je samih.

11 % je izbralo odgovor drugo. Večina ni zapisala s kom.

## 5. Kje doma ješ kosilo?

Razred	V kuhinji ali jedilnici			Najpogosteje v kuhinji, občasno v drugi sobi			Kje želim		
	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)
5.	81	88	85	19	12	15	0	0	0
6.	77	60	70	23	30	26	0	10	4
7.	55	60	58	40	20	30	5	20	12
8.	53	46	50	34	18	27	13	36	23
9.	60	47	54	28	35	33	12	18	13
<b>Skupaj</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>11</b>

Tabela 10: Prostor v katerem jedo kosilo



## Primerjava med dekleti in fanti

63 % jih je kosilo samo v kuhinji ali jedilnici. Ta odgovor je izbralo 88 % fantov iz petih razredov in 46 % fantov iz osmih razredov.

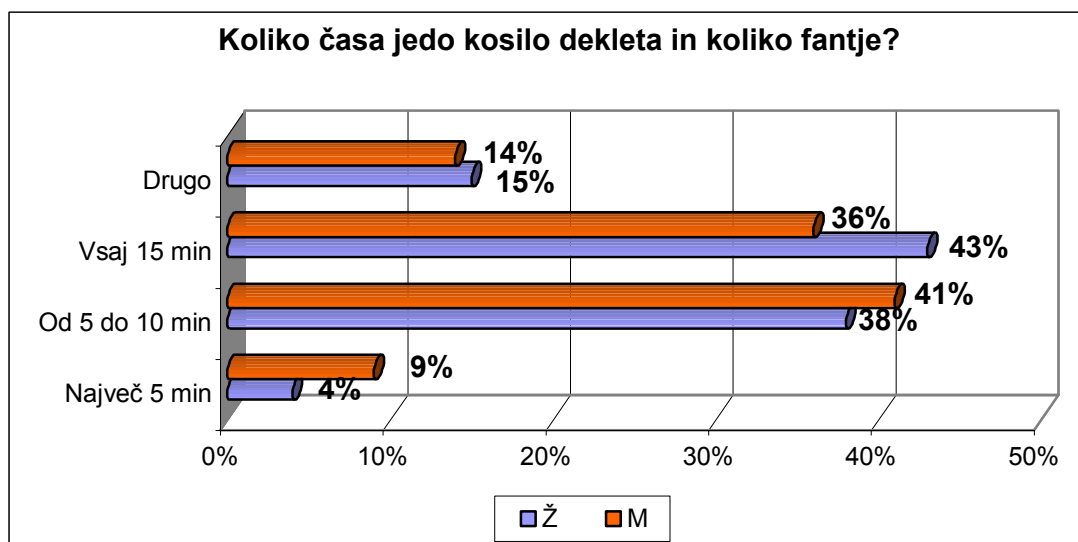
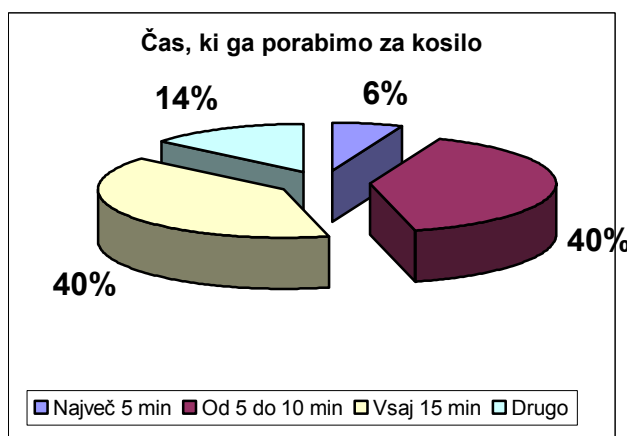
26 % odgovorov je bilo, da običajno jedo v kuhinji, občasno pa tudi v drugih prostorih.

11 % jih je izbralo odgovor, kje želim. Tega odgovora niso izbrali petošolci, izbralo ga je veliko več fantov kot deklet. Največ teh odgovorov so prispevali fantje iz osmih razredov.

## 6. Približno koliko časa ješ kosilo?

Razred	Največ 5 minut			Od 5 do 10 minut			Vsaj 15 minut			Drugo		
	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)
5.	13	12	12	38	41	40	38	35	36	11	12	12
6.	0	0	0	31	40	35	54	50	52	15	10	13
7.	5	10	8	35	50	42	50	25	38	10	15	12
8.	0	11	5	44	36	40	38	39	38	19	14	17
9.	5	10	7	37	43	41	44	35	39	14	12	13
Skupaj	4	9	6	38	41	40	43	36	40	15	14	14

Tabela 11: Čas, ki ga porabijo anketirani za kosilo



6 % anketiranih je odgovorilo, da jedo kosilo največ 5 minut. Med njimi je več deklet kot fantov. Ta odgovor niso izbrali šestošolci.

40 % je odgovorilo, da jedo kosilo 5 do 10 minut.

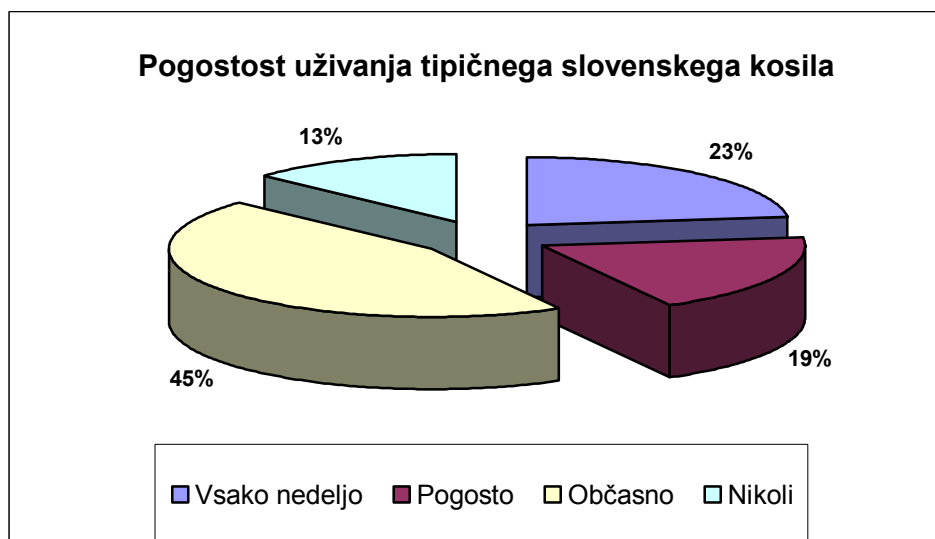
40 % jih porabi za kosilo vsaj 15 minut. Med njimi je največ šestošolcev in najmanj fantov iz sedmih razredov.

Drugo je izbralo 14 % učencev. Večina je odgovorila, da jedo kosilo 20 do 30 minut.

**7. Ali jeste ob nedeljah tipično slovensko kosilo (goveja juha, pražen krompir, meso in solata)?**

Razred	Vsako nedeljo			Pogosto			Občasno			Nikoli		
	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)	Ž (%)	M (%)	SKUPAJ (%)
5.	56	18	36	25	0	12	13	71	42	6	11	10
6.	23	10	17	8	30	18	54	50	52	15	10	13
7.	20	15	18	10	5	7	70	60	65	0	20	10
8.	16	29	22	31	36	33	31	29	30	22	7	15
9.	28	19	24	20	18	19	38	47	43	14	16	13
<b>Skupaj</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

Tabela 12: Pogostost uživanja tipičnega slovenskega kosila

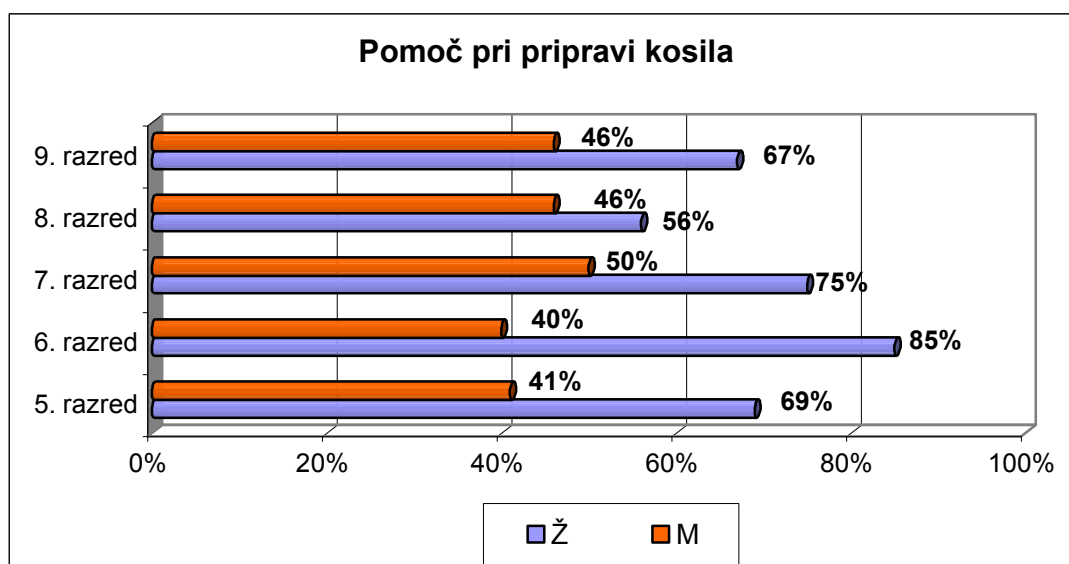


23 % anketiranih je odgovorilo, da jedo tipično slovenski kosilo vsako nedeljo, 19 % jih je odgovorilo, da ga jedo pogosto, 45 % ga uživa občasno in 13 % odgovorov je bilo nikoli.

## 8. Ali pomagaš pri pripravi kosila?

Razred	DA			NE		
	Ž (%)	M (%)	Skupaj (%)	Ž (%)	M (%)	Skupaj (%)
5.	69	41	55	31	59	45
6.	85	40	65	15	60	35
7.	75	50	63	25	50	37
8.	56	46	52	44	54	48
9.	67	46	56	33	54	44
<b>Skupaj</b>	<b>68</b>	<b>45</b>	<b>57</b>	<b>32</b>	<b>55</b>	<b>43</b>

Tabela 13: Pomoč učencev pri pripravi kosila



Pri pripravi kosila pomaga 57 %. Pri pripravi kosila pomaga 23 % več deklet kot fantov. Med dekleti pomaga največ šestošolk (85%) in najmanj šestošolcev (40%).

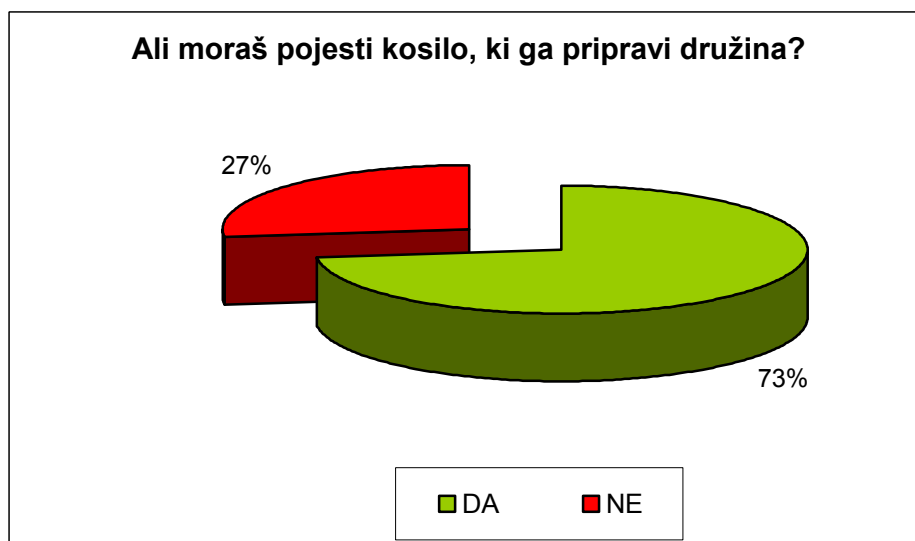
	Dekleta		Fantje		Skupaj	
	Število	%	Število	%	Število	%
Lupljenje, rezanje, mešanje	27	35	13	28	40	32
Priprava oz. pospravljanje mize	26	33	13	28	39	31
Razna opravila	12	15	6	13	18	15
Brez odgovora	2	3	11	24	13	11
Pominanje posode	3	4	3	7	6	5
Priprava solate	5	6	0	0	5	4
Priprava sladice	3	4	0	0	3	2
<b>Skupaj</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>124</b>	<b>100</b>

Tabela 14: Kako pomagaš pri pripravi kosila?

## 9. Ali moraš jesti kosilo, ki ga pripravi družina?

<i>Razred</i>	<i>DA</i>			<i>NE</i>		
	<i>Ž</i> (%)	<i>M</i> (%)	<i>Skupaj</i> (%)	<i>Ž</i> (%)	<i>M</i> (%)	<i>Skupaj</i> (%)
5.	63	71	67	37	29	33
6.	85	90	87	15	10	13
7.	80	74	77	20	26	23
8.	65	71	68	35	29	32
9.	73	75	74	27	25	26
<i>Skupaj</i>	72	74	73	28	26	27

Tabela 15: Ali moraš jesti kosilo, ki ga pripravi družina?

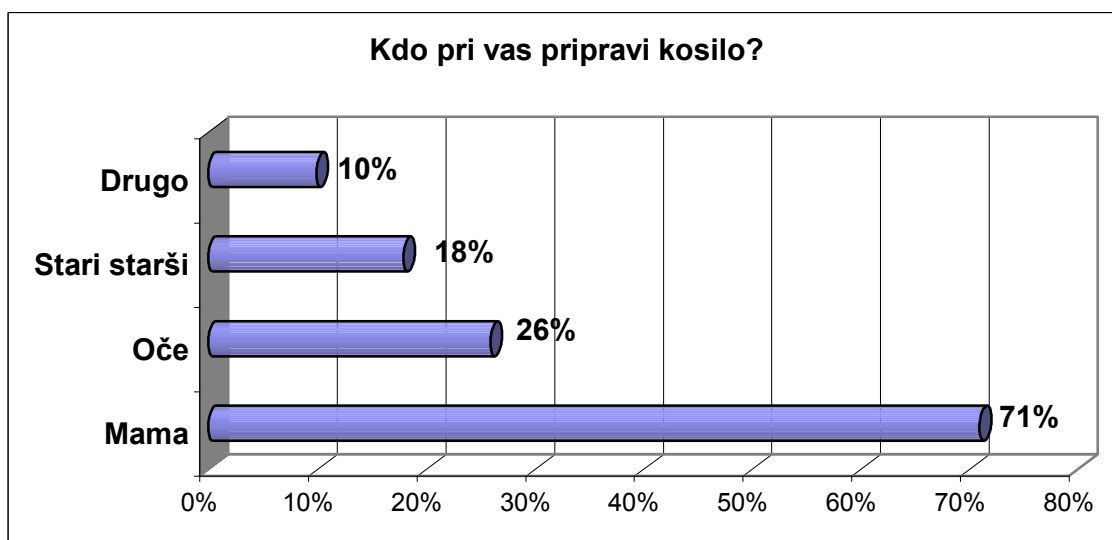


73 % anketiranih je odgovorilo, da morajo pojesti kosilo, 27 % je odgovorilo, da jim ni potrebno.

### 10. Kdo pri vas običajno pripravi kosilo?

	<i>Mama</i>	<i>Oče</i>	<i>Stari starši (stara mama)</i>	<i>Drugo</i>
<i>Število odgovorov</i>	<i>154</i>	<i>56</i>	<i>39</i>	<i>22</i>
<i>Odstotek</i>	<i>71 %</i>	<i>26 %</i>	<i>18 %</i>	<i>10 %</i>

Tabela 16: Osebe, ki doma pripravljajo kosilo



Nekateri učenci so izbrali več odgovorov. Najpogosteje sta bila hkrati obkrožena mama in oče.

Odgovor mama je izbralo 71 % učencev, ki so izpolnili anketo.

Očeta je obkrožilo 26 % učencev.

18 % je izbralo odgovor, da kosilo pripravijo stari starši. K tem smo prišteli tudi tiste, ki so pod drugo zapisali, da je to stara mama.

Drugo je izbralo 10 % učencev. Drugi odgovori so bili: vsi, sestre, jaz, izmenično, oba starša skupaj in različno.



## 11. Zapiši svoje najljubše kosilo.

## Dekleta

	Število	%
<i>Špageti ali makaroni</i>	23	20
<i>Brez odgovora</i>	19	17
<i>Dunajski in krompir (pire ali pomfri)</i>	14	12
<i>Pica</i>	7	6
<i>Rižota</i>	6	5
<i>Nedeljsko kosilo</i>	6	5
<i>Čufti in pire krompir</i>	6	5
<i>Solata</i>	5	4
<i>Krompir in meso</i>	5	4
<i>Riž in meso</i>	5	4
<i>Jem vse</i>	2	2
<i>Špinača, pire krompir, bučke</i>	2	2
<i>Kebab</i>	2	2
<i>Juha in cmoki</i>	2	2
<i>Njoki in meso</i>	2	2
<i>Hamburger</i>	1	1
<i>Puranji zrezek</i>	1	1
<i>Lazanje</i>	1	1
<i>Hamburger</i>	1	1
<i>Špinača</i>	1	1
<i>Omleta</i>	1	1
<i>Škampi</i>	1	1
<i>Musaka</i>	1	1
<i>Skupaj</i>	114	100

Tabela 17: Najljubše kosilo deklet

## Fantje

	Število	%
<i>Brez odgovora</i>	19	18
<i>Dunajski in krompir (pire ali pomfri)</i>	13	13
<i>Pica</i>	10	10
<i>Špageti ali makaroni</i>	8	7
<i>Nedeljsko kosilo</i>	8	7
<i>Čufti in pire krompir</i>	4	4
<i>Zrezki</i>	4	4
<i>Kebab</i>	3	3
<i>Pečen krompir</i>	3	3
<i>Pomfri</i>	3	3
<i>Špinača in hrenovke</i>	3	3
<i>Hamburger</i>	2	2
<i>Lazanje</i>	2	2
<i>Hamburger</i>	2	2
<i>Zelje in pire krompir</i>	2	2
<i>Špinača</i>	1	1
<i>Škampi</i>	1	1
<i>Kaneloni</i>	1	1
<i>Pečene perutničke in zelje</i>	1	1
<i>Pečen zajec</i>	1	1
<i>Rižota</i>	1	1
<i>Stročni fižol</i>	1	1
<i>Juha</i>	1	1
<i>Kitajska juha</i>	1	1
<i>Polenta in solata</i>	1	1
<i>Nageci, riž in solata</i>	1	1
<i>Svaljki</i>	1	1
<i>Piščanec in štiri vrste sira</i>	1	1
<i>Palačinke</i>	1	1
<i>Ocvrti sir</i>	1	1
<i>Prebranac</i>	1	1
<i>Pljeskavica</i>	1	1
<i>Skupaj</i>	103	100

Tabela 18: Najljubše kosilo fantov

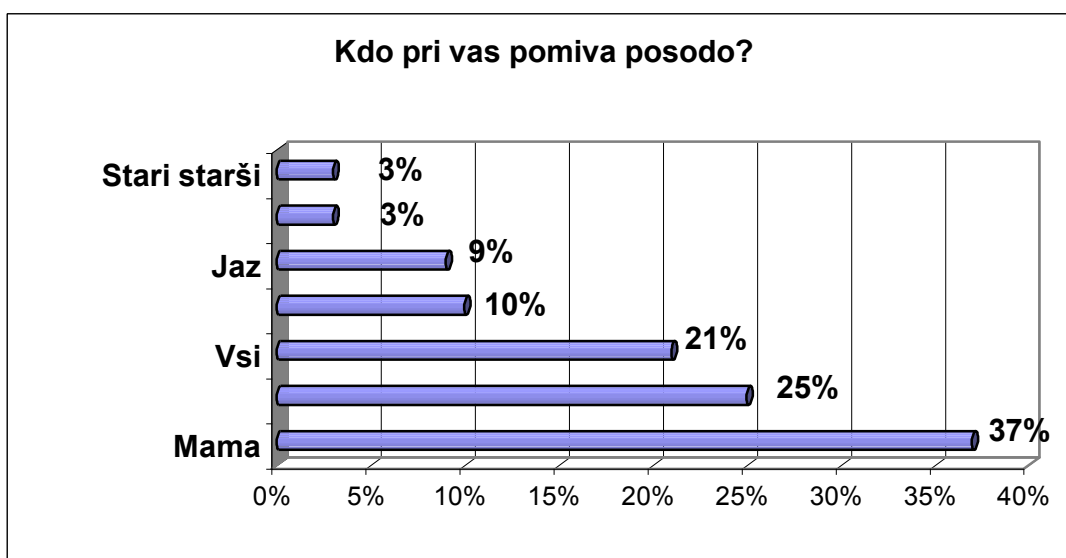
Izstopalo je veliko anket brez odgovora. Večina odgovorov niso bila kosila ampak le ena jed. Med dekletimi in fanti pa so zasedla prva tri mesta:

1. Dunajski in krompir
2. Testenine
3. Pica

## 12. Kdo pri vas pomiva posodo po kosilu?

	<i>Število</i>	<i>%</i>
<i>Mama</i>	<i>80</i>	<i>37</i>
<i>Pomivalni stroj</i>	<i>54</i>	<i>25</i>
<i>Vsi</i>	<i>45</i>	<i>21</i>
<i>Oče</i>	<i>22</i>	<i>10</i>
<i>Jaz</i>	<i>19</i>	<i>9</i>
<i>Stari starši</i>	<i>7</i>	<i>3</i>
<i>Izmenično</i>	<i>7</i>	<i>3</i>

Tabela 19: Kdo pomiva posodo?



Nekateri so obkrožili več odgovorov, zato skupni odstotek ni 100%.

37 % jih je obkrožilo, da posodo pomiva mama.

25 % odgovorov je bilo, da posodo pomiva pomivalni stroj.

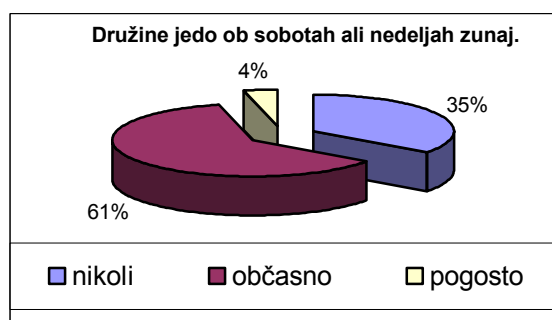
21 % jih je zapisalo, da posodo pomivajo vsi.

10 % jih je izbralo odgovor oče.

## 13. Ali ob sobotah in nedeljah hodite na kosilo v restavracije?

	Število	Odstotek (%)
<i>Nikoli ne jemo zunaj ob sobotah ali nedeljah</i>	<b>76</b>	<b>35</b>
<i>Občasno jemo zunaj ob sobotah ali nedeljah</i>	<b>132</b>	<b>61</b>
<i>Pogosto jemo zunaj ob sobotah ali nedeljah</i>	<b>9</b>	<b>4</b>

Tabela 20: Kako pogosto jeste ob sobotah in nedeljah zunaj?



35 % odgovorov je bilo, da ob vikendih nikoli ne jedo zunaj.

61 % jih je odgovorilo, da jedo občasno ob sobotah in nedeljah zunaj.

4 % jih je zunaj pogosto.

	<i>Nikoli ne jemo zunaj ob sobotah ali nedeljah</i>	<i>Občasno jemo zunaj ob sobotah ali nedeljah</i>	<i>Pogosto jemo zunaj ob sobotah ali nedeljah</i>
<i>Starši ne delajo ob sobotah in nedeljah.</i>	<b>29 %</b>	<b>69 %</b>	<b>2 %</b>
<i>Starši občasno delajo ob sobotah in nedeljah.</i>	<b>36 %</b>	<b>59 %</b>	<b>5 %</b>
<i>Starši pogosto delajo ob sobotah in nedeljah.</i>	<b>44 %</b>	<b>44 %</b>	<b>12 %</b>

Tabela 21: Povezava med tem ali starši ob vikendih delajo ali ne in tem ali družine ob vikendih jedo zunaj

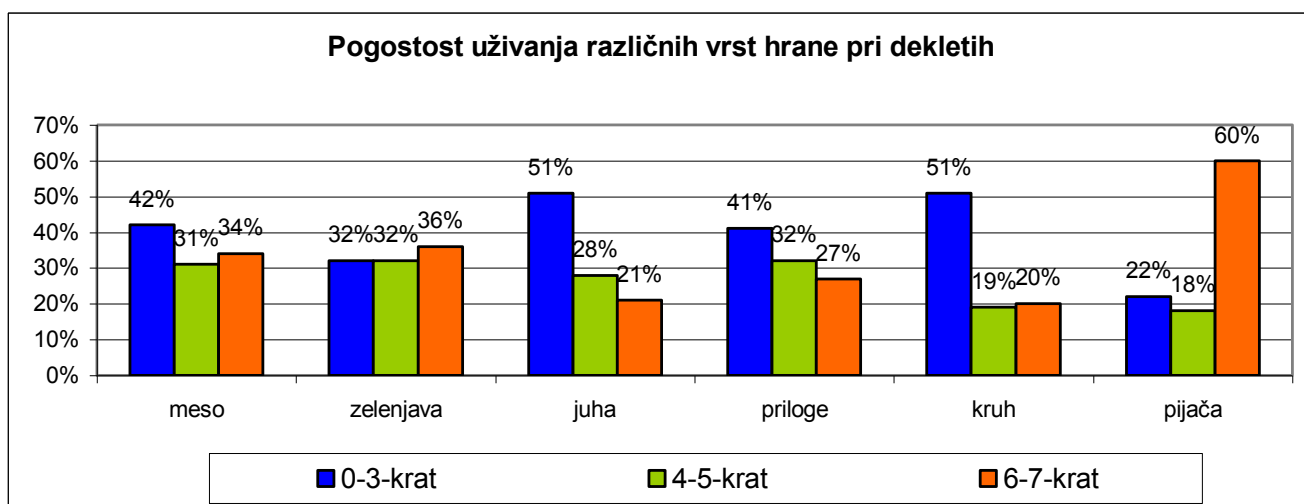
Opazile smo le, da družine v katerih delajo starši pogosto ob sobotah in nedeljah, jedo bolj pogosto ob teh dnevih zunaj. To je verjetno zato, ker jim primanjkuje časa za kuhanje.

## 14. Kolikokrat tedensko ješ za kosilo?

### Dekleta

	<i>Nikoli (%)</i>	<i>Enkrat (%)</i>	<i>Dvakrat (%)</i>	<i>Trikrat (%)</i>	<i>Štirikrat (%)</i>	<i>Petkrat (%)</i>	<i>Šestkrat (%)</i>	<i>Sedemkrat (%)</i>
<i>Meso</i>	3	4	13	15	24	7	25	9
<i>Zelenjavo</i>	1	8	5	18	13	19	12	24
<i>Juho</i>	1	8	20	22	17	11	6	15
<i>Priloge</i>	5	11	12	13	14	18	12	15
<i>Kruh</i>	7	14	17	13	11	8	7	23
<i>Piješ pijačo med kosilom</i>	4	6	6	6	4	14	4	56

Tabela 22: Pogostost uživanja posameznih vrst hrane pri dekletih



Skoraj vsak dan je zelenjavo 36 %, meso 34 %, priloge 27 %, juho 21 % deklet.

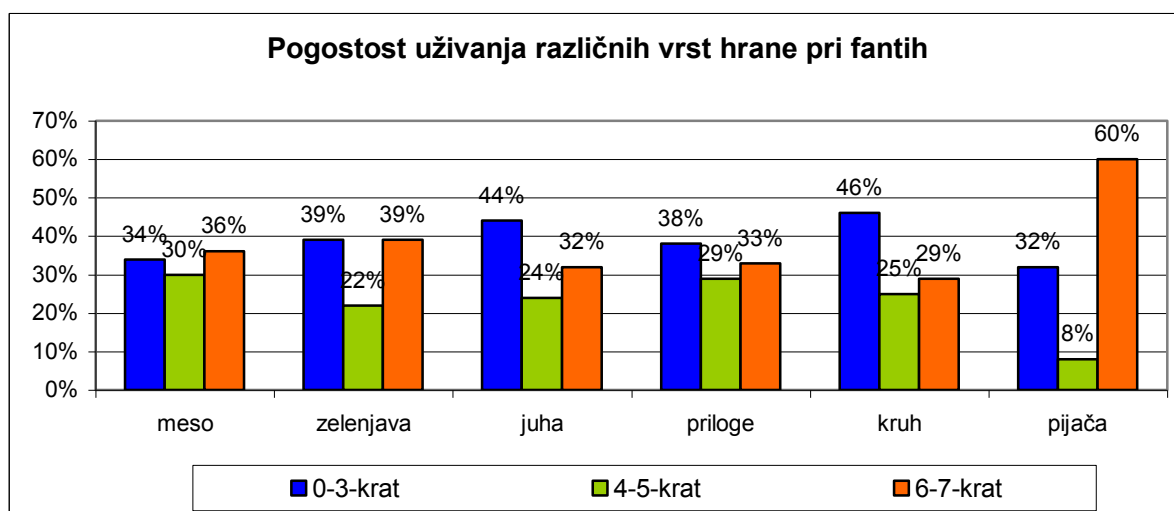
Štiri do petkrat tedensko je zelenjavo in priloge 32 %, meso 31 % in juho 28 % deklet.

Le do trikrat na teden je juho 51%, meso 42%, priloge 41% in zelenjavo 32 % deklet.

**Fantje**

	<i>Nikoli (%)</i>	<i>Enkrat (%)</i>	<i>Dvakrat (%)</i>	<i>Trikrat (%)</i>	<i>Štirikrat (%)</i>	<i>Petkrat (%)</i>	<i>Šestkrat (%)</i>	<i>Sedemkrat (%)</i>
<b>Meso</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
<b>Zelenjavo</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>31</b>
<b>Juho</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
<b>Priloge</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>25</b>
<b>Kruh</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>22</b>
<b>Piješ pijačo med kosilom</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>56</b>

Tabela 23: Pogostost uživanja posameznih vrst hrane pri fantih



Skoraj vsak dan je zelenjavo 39 %, meso 36 %, priloge 33 %, juho 32 % fantov.

Štiri do petkrat tedensko je meso 30 %, priloge 29 %, juho 24 % in zelenjavo 22% fantov.

Le do trikrat na teden je juho 44 %, zelenjavo 39 %, priloge 38 % in meso 34 % deklet.

Kakšnih pomembnejših razlik med priljubljenostjo posameznih jedi med dekleti in fanti nismo opazile.

## V. DISKUSIJA

Hipotezo, da imajo učenci vsak dan kosilo, smo potrdile. 97 % anketiranih učencev je odgovorilo da, 7 % pa ne.

Hipotezo, da večina učencev je kosilo doma, smo potrdile. Da jedo kosilo doma, je odgovorilo 47 % učencev. 16 % jih je odgovorilo, da jedo v šoli in doma. 8 % jih je izbralo odgovor drugo in večina le teh je zapisala, da jedo izmenično v šoli in doma. 67 % učencev je kosilo skupaj z družino. Kot smo prebrale v literaturi je uživanje skupnih obrokov zelo pomembno za vzdušje v družini. Družine, ki imajo več skupnih obrokov so bolj povezane.

Hipotezo, da v večini družin kuhajo mame, smo potrdile. Mame kuhajo v 71 % družin naših učencev.

Hipotezo, da dekleta bolj pomagajo pri pripravi kosila, smo potrdile. Pri pripravi kosila pomaga 68 % deklet in 45 % fantov. Najpogostejša pomoč je lupljenje, rezanje in mešanje. Sledi pripravljajanje in pospravljanje mize. Nekaj učencev pa je navedlo, da pripravljajo solato oz. sladico. Po našem mnenju je vključevanje otrok v pripravo obrokov zelo pomembno. S tem se krepi povezanost med družinskimi člani, otroci pa si pridobijo veščine, ki jih bodo nujno potrebovali v življenju.

Hipotezo, da posodo pomivajo vsi člani družine, smo potrdile. Odgovori so bili: mama (37%), pomivalni stroj (25 %), vsi (21 %), oče (10 %), jaz (9 %).

Hipotezo, da ob nedeljah večina družin je govejo juho, meso pražen krompir in solato, smo deloma potrdile. Vsako nedeljo jedo tako kosilo v 23 % družinah, pogosto v 19 %, občasno pa ga je 45 % družin. Podatki, ki smo jih me dobile, so podobni podatkom, ki smo jih našle na internetu.

## VI. ZAKLJUČEK

Kosilo je običajno edini topel obrok, ki ga zaužijemo. Skupno družinsko kosilo vsak dan so za nekatere družine samo sanje. Delavnik ne traja več do štirinajste ure, ampak se raztegne do šestnajste, sedemnajste... Dnevi, ko skupaj sedemo k mizi so običajno le sobota in nedelja.

Med tednom je pogosto edina rešitev za družino kosilo otrok v šoli. Na naši šoli ima v zadnjih štirih letih vsakodnevno kosilo na šoli približno dve tretjini učencev. Število je nekoliko večje od februarja letos, ko je do brezplačnega kosila upravičeno veliko več učencev. Do sedaj je bilo takih učencev le nekaj, po novem pravilniku pa jih je na naši šoli 79. Na naši šoli doslej nismo nobenemu učencu odvzeli malico zato, ker starši niso plačali položnic. Staršem, ki ne morejo plačati položnic pomagamo preko šolskega sklada. Imamo tudi nekaj donatorjev, ki vsak mesec plačujejo prehrano za učence, ki jim starši le te ne morejo plačati.

Pri raziskovanju nas je zanimalo ali se po domovih še kuha vsak dan in če imajo družine še skupni čas za kosilo. Ugotovile smo, da večina družin vsak dan kuha. Več kot polovica učencev tudi pomaga pri pripravi kosila.

Vsi učenci naše šole imajo na šoli malico. V odmorih imamo na hodniki na voljo sadje. Po enajsti uri imamo v posodah na hodniku tudi kruh. Menimo, da izjave, da so otroci v šolah lačni, ne veljajo za našo šolo.

Raziskovanje je bilo zanimivo in naporno. Spoznale smo veliko novega. Gotovo bomo raziskovale tudi v prihodnje.



## VII. LITERATURA

### Pisni vir

1. Gabrijelčič Blenkuš, M.: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta naprej), Ministrstvo za zdravje, Ljubljana, 2005, str. 1-28.

### Spletni viri

1. SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH:  
[http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice\\_pr\\_ehrana\\_2010.pdf](http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_pr_ehrana_2010.pdf) (14. 2. 2013)

2. *Sramota: V šoli nama ne dajo malice ali kosila!*, (Članek): Dostopno na:  
<http://razkrito.net/sramota-v-soli-nama-ne-dajejo-malice-ali-kosila/> (14. 2. 2013)

3. Prim. asist. Jana Govc Eržen, dr. med, (članek):  
<http://www.tosemjaz.net/si/clanki/591/detail.html> (14. 2. 2013)

4. Irena Krajnc, Ob svetovnem dnevu družine o moči skupnih obrokov v družini:  
<http://www.pozitivke.net/article.php/20090515215045237/print> (14. 2. 2013)

5. Alenka Teran Košir, Goveja župca in pražen krompir – zmaga ali poguba?:  
[http://www.siol.net/trendi/kulinarika/novice/2012/07/nedeljsko\\_kosilo.aspx](http://www.siol.net/trendi/kulinarika/novice/2012/07/nedeljsko_kosilo.aspx) (14. 2. 2013)

### Viri slik

<http://www.tosemjaz.net/si/clanki/591/detail.html> (14. 3. 2013)  
[https://www.google.si/search?hl=sl&gs\\_rn=5&gs\\_ri=psy-ab&tok=OJSQvNp7MH-frWNxhCoYjQ&cp=5&gs\\_id=95&xhr=t&q=kosilo&bav=on.2,or.r\\_gc.r\\_pw.r\\_cp.r\\_qf.&bvm=bv.43287494,d.Yms&biw=1680&bih=863&um=1&ie=UTF-8&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=X9w4Uc7REMSr4AStlYDADQ#um=1&hl=sl&tbm=isch&q=dru%C5%BEinsko+kosilo&revid=102763500&sa=X&ei=a-E4Udb\\_CqaI4gTFt4GQCg&ved=0CF8QgxY&bav=on.2,or.r\\_gc.r\\_pw.r\\_cp.r\\_qf.&fp=6aa283c561bba8b9&biw=1680&bih=863](https://www.google.si/search?hl=sl&gs_rn=5&gs_ri=psy-ab&tok=OJSQvNp7MH-frWNxhCoYjQ&cp=5&gs_id=95&xhr=t&q=kosilo&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_cp.r_qf.&bvm=bv.43287494,d.Yms&biw=1680&bih=863&um=1&ie=UTF-8&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=X9w4Uc7REMSr4AStlYDADQ#um=1&hl=sl&tbm=isch&q=dru%C5%BEinsko+kosilo&revid=102763500&sa=X&ei=a-E4Udb_CqaI4gTFt4GQCg&ved=0CF8QgxY&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_cp.r_qf.&fp=6aa283c561bba8b9&biw=1680&bih=863)

<http://www.hudinja.si/> (14. 3. 2013)



## VIII. PRILOGA

### ANKETA-KOSILA UČENCEV NA OŠ HUDINJA

Pozdravljeni!

Smo Ana, Maja in Karmen. Želele smo vam postaviti nekaj vprašanj za raziskovalno nalogo. Za tvoje odgovore se ti vljudno zahvaljujemo.

**Razred:** b) 5.r c) 6.r č) 7.r d) 8.r e) 9.r

**Spol:** a) moški b) ženski

**Ali starši delajo tudi ob sobotah in nedeljah?**

A) Nikoli B) Občasno C) Pogosto Č) Drugo: \_\_\_\_\_

**Ali so tvoji starši trenutno zaposleni?**

A) Oba sta zaposlena  
 B) Zaposlen je le eden od staršev  
 C) Trenutno niso zaposleni  
 Č) Drugo: \_\_\_\_\_

**1. Ali imaš vsak dan kosilo?** a) DA b) NE

**2. Kako pomembno je po tvojem mnenju kosilo?**

A) Je najpomembnejši obrok  
 B) Kot vsi ostali obroki  
 C) Ga ne jem  
 Č) Drugo: \_\_\_\_\_

**3. Kje ješ med tednom kosilo?**

a) V šoli b) Doma c) Drugo: \_\_\_\_\_

**4. (Odgovorijo tisti, ki med tednom jedo doma) Ali kosiš skupaj z družino ali sam?**

a) Z družino b) Z brati ali sestrami c) Sam d) Drugo: \_\_\_\_\_

**5. Kje ješ kosilo?**

a) Samo v kuhinji  
 b) Najpogosteje v kuhinji in občasno v drugi sobi  
 c) Kjer želim  
 č) V svoji sobi  
 d) Drugo

**6. Približno koliko časa ješ kosilo?**

A) Največ 5 minut B) 5-10 minut C) Vsaj 15 minut Č) Drugo: \_\_\_\_\_

