

»58. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2024«

Osnovna šola Janka Padežnika Maribor,

Iztokova 6, 2000 Maribor



PREHRANSKE NAVADE NAJSTNIKOV IN NJIHOVO POČUTJE

Raziskovalno področje: INTERDISCIPLINARNO
(prehrana - biologija)

RAZISKOVALNA NALOGA

Mentorici:

Vesna Ačko

Dragica Mlinarič

Avtorici:

Tara Farazin

Eva Horvat

Maribor, 2024

POVZETEK

Prehranjevalne navade se pričnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu, zato je ustrezna izbira živil v zgodnji mladosti izhodišče za optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj mladostnikov ter človekov razvoj skozi vsa življenjska obdobja. Ko se po zelo hitrem razvoju telesa v zgodnjem otroštvu, le-ta nekoliko umiri, se znova zelo okrepi v času pubertete.

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje raznovrstna hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da mladostnik dovolj je, pomembno je tudi, da je kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje. Vpliva lahko tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju.

Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke z veliko energije, ki imajo veliko sladkorjev in maščobe, manj pa hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, premajhne količine zaužite zelenjave in rib ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji, so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov.

“Moja filozofija o hrani je takale: če raste, jo jej; če ne raste, je ne jej. Sadje, zelenjava, orehi in žitarice rastejo. Slaščice in coca – cola ne rastejo.”

Louise Hay

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, nezdrava prehrana, prehranska piramida

ABSTRACT

Dietary habits begin to form in early childhood, making the appropriate choice of foods in early youth the foundation for optimal health, growth, and intellectual development in adolescents and throughout all the periods of life. After a rapid development in early childhood, the body's growth slows down in middle childhood, then strengthens itself again during puberty.

During growing up stages, nutrition is crucial as the body requires substances found in diverse foods for building bones, muscles, internal organs, and the proper functioning of the brain. It is not only important for adolescents to eat enough during this period; it is crucial that the food is of high quality, diverse, and healthy. Poor food choices and consumption can have lifelong consequences and may influence the development of dietary habits later in life.

Children and adolescents often consume snacks between main meals (breakfast, lunch, dinner) that are known for providing a significant amount of energy through sugars and fats, but lacking in essential nutrients that contribute to the body's immune system. Skipping breakfast, an irregular eating schedule with irregular meal timing throughout the day, insufficient consumption of vegetables and fish, and excessive intake of sugary beverages are risk factors that jeopardize the health of children and adolescents.

"My philosophy about food is: if it grows, eat it; if it doesn't grow, don't eat it. Fruits, vegetables, nuts, and grains grow. Sweets and cola do not grow."

Louise Hay

KEY WORDS: healthy diet, unhealthy diet, food pyramid

ZAHVALA

Zahvaljujema se mentoricama, saj sta nama veliko pomagali pri oblikovanju in obdelavi podatkov.

Zahvaljujema se tudi učiteljici, ki je nalogo lektorirala ter učiteljici, ki je prevedla povzetek v angleški jezik. Zahvala gre tudi naši šoli, ki je omogočila to raziskavo.

Hvala vsem učencem šole, ker so rešili anketo in nama s tem pomagali pri najini raziskavi.

Zahvaljujema se najinim staršem, da so nama stali ob strani pri tej raziskavi.

KAZALO

1 UVOD	7
2 CILJ RAZISKOVALNE NALOGE	9
2.1 Hipoteze raziskovalne naloge	9
3 TEORETIČNI DEL	10
3.1 Kaj pomeni zdrava prehrana?	10
3.2 Prehranska piramida	11
3.3 Smernice prehranjevanja	13
3.4 Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov	14
4 EMPIRIČNI DEL	16
4.1. Metodologija dela	16
4.1.1 Metoda preučevanja pisnih virov	16
4.1.2 Metoda anketiranja	16
4.1.3 Metoda analize podatkov in njihova interpretacija	16
4.1.4 Opis in interpretacija rezultatov	17
4.1.5 Razprava	23
5 ZAKLJUČEK	25
6 DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST IN NAPREDEK	26
7 VIRI IN LITERATURA	27
8 PRILOGE	28

KAZALO SLIK

1: Prehranska piramida NIJZ	12
2: Zdrav krožnik po priporočilih NIJZ	14

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Vzorec glede na spol	17
Graf 2: Vzorec glede na starost anketirancev	17
Graf 3: Ali meniš, da se zdravo prehranjuješ?	18
Graf 4: Kolikokrat ješ hitro hrano?	19
Graf 5: Ali zaužiješ veliko nezdravih prigrizkov?	20
Graf 6: Kaj piješ za žejo?.....	20
Graf 7: Ali se ti zdi, da prehrana vpliva na tvoje počutje?	22
Graf 8: Ali si bolj aktiven pri pouku, če zaužiješ zajtrk in malico?	23

KAZALO TABEL

Tabela 1: Katere obroke imate na dan?	18
Tabela 2: Kolikokrat na teden ješ?	19
Tabela 3: V kolikšni meri držijo naslednje trditve?.....	21
Tabela 4: Rezultati dečki.....	21
Tabela 5: Rezultati deklice.....	22

1 UVOD

V obdobju mladostništva mladi razvijajo svojo identiteto. To je čas intenzivnih sprememb, tako fizičnih kot psiholoških, ki neposredno vplivajo na prehranjevalne navade posameznikov. Medtem ko so prehranjevalne odločitve pomembne za vse mladostnike, je ključno prepoznati tudi razlike med dekleti in fanti ter razumeti, kako ti različni dejavniki vplivajo na njihove prehranjevalne vzorce.

Mladostništvo (adolescenca) je obdobje v človekovem razvoju med otroštvom in odraslostjo, ki traja od približno 11. do 24. leta starosti. Izraz adolescenca izhaja iz latinščine in pomeni dozorevati (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). Obdobje mladostništva predstavlja enega izmed ključnih življenjskih prehodov, ko prihaja do največjih sprememb. V tem času se povečajo zahteve iz zunanjega okolja, ki so pogojene z družbenimi, s kulturnimi in z ekonomskimi dejavniki, od katerih je odvisno tudi oblikovanje življenjskega sloga posameznika (Starč in Kovač, 2007). Življenjski slog je značilen način življenja, določen z nizom izstopajočih vedenjskih vzorcev, ki se pri posameznikih v določenem časovnem obdobju konsistentno pojavljajo (Škof in Stergar, 2010).

Odgovornost za svoje zdravje, prehranjevalne navade in obnašanje mladi prevzemajo v obdobju mladostništva. V tem obdobju si oblikujejo navade za vse življenje. Zelo pomembno je, da mladostniki v tem obdobju razvijejo prehranjevalne navade, ki so v skladu s priporočili. V tem obdobju se kaže uživanje nezdrave hrane, slabe prehranjevalne navade ter zmanjšana fizična aktivnost, ki lahko vodi v slabšo zdravstveno stanje in kasnejši razvoj bolezni (prekomerna teža, sladkorna bolezen ipd.). V kasnejšem obdobju na prehranjevalne navade vplivajo stroški hrane, udobje pri obrokih, okus hrane, skrb za telesno težo, odnosi in prepričanja do hrane ter družbeno okolje. S preventivnim programom v obdobju pubertete (Zdaj – Zdravje danes za jutri) pa lahko dejavnike tveganja zmanjšamo (Milosavljević in sod., 2012).

Maučec Zakotnik in sodelavci (2012) pravijo, da prehranjevalna navada pomeni način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino živil ali hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva. Na prehranjevalne navade posameznika, skupin in tudi naroda, vplivajo socialne, ekonomske, družbene, etnične in kulturne danosti okolja. Velik vpliv nanje imajo tudi izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane. Avtorji poudarjajo, da si Svetovna zdravstvena

organizacija (v nadaljevanju SZO) prizadeva, da bi vsaka država oblikovala in izvajala zdravo prehranjevalno politiko, ki vključuje pridelavo, predelavo in ponudbo cenovno dostopne zdrave hrane vsem družbenim skupinam prebivalcev, tudi socialno ogroženim, ter ustrezno izobraževanje celotnega prebivalstva o zdravi prehrani. V raziskovalni nalogi bomo raziskali načine prehranjevanja mladostnikov naše šole. Osredotočili se bomo na identifikacijo in razumevanje razlik v prehranjevalnih vzorcih med dekleti in fanti v mladostniški dobi. S tem bomo prispevali k razumevanju prehranjevalnih navad učencev naše šole in v prihodnosti oblikovali različne ciljno usmerjene ukrepe in programe, ki bodo upoštevali specifične potrebe vsakega spola ter spodbujali zdrav življenjski slog med mladostniki.

2 CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Cilj naše raziskovalne naloge je bil raziskati, kakšna je prehrana učencev tretje triade naše šole. Zanimalo nas je predvsem, kakšne so njihove prehranjevalne navade, ali se prehranjujejo zdravo ali pogosto posegajo po nezdravi hrani.

Na podlagi anketnih vprašalnikov, ki smo jih razdelili med učence naše šole, smo pridobili odgovore, ki so nam pomagali razumeti prehranjevalne navade učencev naše šole.

2.1 Hipoteze raziskovalne naloge

Glede na cilj naše raziskovalne naloge smo si postavili štiri glavne hipoteze, ki so bile naše vodilo skozi nalogo.

HIPOTEZA 1: Večina fantov in deklet prične dan z dopoldansko malico.

HIPOTEZA 2: Menimo, da večina fantov in deklet je sadje več kot petkrat tedensko, zelenjavo pa manj kot petkrat tedensko.

HIPOTEZA 3: Dečki jedo hitro hrano večkrat tedensko kot deklice.

HIPOTEZA 4: Večina učencev meni, da se prehranjuje zdravo.

HIPOTEZA 5: Učenci naše šole se počutijo boljše, če se zdravo prehranjujejo.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 Kaj pomeni zdrava prehrana?

Prehrana, prehranjevanje pomenita uživanje živil in/ali hranil, ki jih človek potrebuje za zadovoljevanje fizioloških potreb organizma (rast, razvoj in delo). Prehrana pomeni tudi vedo o živilih (hrani), hranilih in drugih snoveh, ki jih vsebujejo živila, njihovem delovanju, medsebojni odvisnosti in ravnotežju, ki vpliva na zdravje in pojav bolezni. Prav tako pomeni proces uživanja, proces prebave, presnove in izločanja snovi.

Zdrava prehrana, zdravo prehranjevanje, uravnotežena prehrana, priporočena prehrana so pojmi, ki celostno zajemajo temeljna priporočila o fizioloških potrebah organizma po energiji in posameznih hranilih glede na starost, spol in delo, ki ga človek opravlja. Govorijo o živilih, ki vsebujejo ta hranila in o priporočenem ritmu prehranjevanja z namenom preprečevanja obolenj in stanj, ki jih lahko povzroči nezdrava prehrana (nezdravo prehranjevanje).

Nezdrava prehrana, nezdravo prehranjevanje sta pojma, ki celostno zajemata več komponent prehranjevanja. Pod tema pojmomoma je mišljena neustrezna hranljiva in energijska vrednost zaužite hrane, uporaba neustreznih ali celo nepravilnih načinov njene priprave in tudi nepravilen ritem uživanja hrane, kar vpliva na zdravje človeka.

Prehranjevalna navada, prehranjevalni vzorec pomenita način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Vključujeta izbor in količino živil, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov preko dneva. Na prehranjevalne navade vplivajo socialne, ekonomske, etnične in kulturne danosti okolja, pa tudi izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane. Pravilne prehranjevalne navade so tiste, ki omogočajo, da je prehrana posameznika, neke skupine ali družbe kot celote, ob upoštevanju vseh zgoraj navedenih vplivov, skladna priporočilom za zdravo prehrano.

Hrana/živilo je vsaka snov ali izdelek, vključno s pitno vodo in pijačami, v predelani in delno predelani ali nepredelani obliki, ki jo bodo uživali ljudje. Vsebuje vodo, hranila, druge sestavine, ki nimajo fiziološkega učinka ter vse snovi, ki so namenoma vgrajene v živilo med izdelavo, pripravo ali obdelavo živila.

Hranilo, hranljiva snov sta snovi, ki jo telo potrebuje za pridobivanje energije (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe), za rast in obnovo tkiv (beljakovine, minerali, vitamini, voda) in za uravnavanje življenjskih procesov (beljakovine, minerali, vitamini, voda, prehranska vlaknina, antioksidanti in druge aktivne snovi, ki jih vsebuje rastlinska hrana). Hranila dobi človek iz živil. Posamezne skupine živil vsebujejo hranila v različnih količinah in kombinacijah, ki vplivajo tudi na potrebne količine posameznih hranil in njihovo učinkovitost v telesu. Hranila, ki jih človek za svoje zdravje nujno potrebuje, ne more pa jih tvoriti sam in jih lahko dobi samo iz hrane, imenujemo esencialna (telesu nujno potrebna) (Resolucija o nacionalnem prehranskem programu politike 2005–2010).

3.2 Prehranska piramida

Prehranska piramida prikazuje slikovni izbor in vrste živil, ki naj bi jih zaužili vsak dan. Prikaz obsega šest skupin živil: vodo, zelenjavo in sadje, žitarice, meso, ribe in mlečne izdelke, maščobe in maščobna živila ter sladkor.

»Strokovnjaki za prehrano so že na začetku dvajsetega stoletja združevali živila v skupine in oblikovali priporočila za zdravo prehranjevanje. Način prehranjevanja ljudi se nenehno spreminja, z razvojem družbe in tehnologije se razvija tudi kultura prehranjevanja (Radivo 2011a, str. 133).

»Sprememba nove prehranske piramide je ta, da se skupina živil sadja in zelenjave premakne za eno stopnjo nižje od ogljikohidratnih (škrobnih) živil, saj ugotavljamo, da predvsem zelenjave, kot vira zaščitnih snovi in prehranskih vlaknin, v Sloveniji zaužijemo premalo. Pomemben premik je bil narejen tudi pri uporabi kakovostnih maščob (prim. oljčnega olja) in maščobnih živil (semena in oreški ...), ki se seli iz najvišjega dela piramide za eno stopnjo nižje. V samem vrhu piramide ostajajo živila, ki so vir dodatnega sladkorja (slaščice, sladke pijače, konditorski izdelki ...) in umetnih dodatkov« (Šolski lonec, 2014).

Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA

ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO REDKO

Sladkor, kava, sladka smetana, marmelada, prigrivi, palačite, žokolata, kekci, sladkolef, peciva ...



ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJŠIH KOLIČINAH

Oreški, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj, surovo maslo, mehka margarina, oljke, semena ...



Meso, ribe in zamenjave

Tedensko

Od 2 do 3 enote na dan

Ena enota je 1 sendvič, pol srednje velike poštrvi, pol manjšega zrezka, 2 do 3 rezine posušenih nemasnih mesnih izdelkov le občasno (šunka, piščančje / puranje prsi), 4 rezine prištata, 1 celo jajca, 4 žlice kuhanega fižola, bob, leča, soja, čičerika.



Mleko in mlečni izdelki

Vsak dan

Od 2 do 4 enote na dan

Ena enota je 1 skodelica (2 dl) delno posnetega mleka, 1 lonček jogurta, pol rezine marg. mastnega sira, 3 velike žlice marg. mastne skute.



Žita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila

Vsak dan. Od 9 do 11 enot na dan

Ena enota je pol kosa kruha, pol male žemlje, 2 veliki žlici korenčevimuzijevih kuhane kožer, kuhane rižarjane testenine, 1 srednje velika kuhana krompir.



Zelenjava

Vsak dan (dvakrat na dan)

Od 3 do 5 enot na dan

Ena enota je 1 lonček kuhane brokolijske cvetoče/kisle repe/ kislega zelja/strčjega fižola, 1 skleda zelene solate, 1 velika korenje, 2 manjša paradižnika.



Sadje

Vsak dan (dvakrat na dan)

Od 2 do 4 enote na dan

Ena enota je 1 majhni plod, banane, 1 srednje velika breskva, 15 grozdnih jagod, 1 hruška, 1 srednje veliko jabolko, 1 rezina lubenice, 1 pomaranča.



Tekočina

Vsak dan

(vskrat na dan)

Voda, mineralna voda, nesladkani sadni in celični čaj ...



Bodite zmerno telesno dejavni (npr. hitra hoja, lahko kolesarjenje po ravnem terenu, počasno plavanje) vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali visoko intenzivno telesno dejavni (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis) vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.

Priporočljivo je sestavljati pestre obroke iz živil vseh skupin, hkrati pa upoštevati uravnoteženost obrokov glede hranil in energijske vrednosti.

Slika 1: Prehranska piramida NIJZ

Zdrava prehrana ni za vse enaka, odvisna je od posameznikove telesne aktivnosti, starosti in življenjskega stila. Zdravo pa je, da imamo od 3 do 5 obrokov na dan. Najpomembnejši obrok je zajtrk, bistveno je še, da pijemo dovolj tekočine.

3.3 Smernice prehranjevanja

Prehranska problematika se tudi v Sloveniji že nekaj časa predstavlja kot precej pereč problem zlasti pri otrocih in mladostnikih, zato je Državni zbor že leta 2005 sprejel prvi nacionalni program prehranske politike – Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike (Uradni list RS, št. 39/2005), katere osnovni cilj je izboljšati, varovati in ohranjati zdravje ter kakovost življenja prebivalcev Slovenije, ki ga lahko dosežejo le z izboljšanjem prehranjevalnih navad prebivalstva (Gabrijelčič Blenkuš, Pograjnc, Gregorič, Adamič in Čampa, 2005, str. 5).

Za pravilno prehrano moramo upoštevati nekaj predlogov:

- **ZMERNI IN REDNI OBROKI** – neredni obroki povzročajo nezaželena nihanja krvnega sladkorja, pomanjkanje energije in prenajedanje pri naslednjem obroku. Ko preskočimo obrok, zmotimo metabolizem in s tem hitreje pridobivamo telesno težo.
- **BREZ PRENAJEDANJA** – količine hrane morajo biti prilagojene porabi energije.
- **HRANA NAJ BO BOGATA S HRANILI** – v obroke naj bi vključili vse prehranske skupine v ustrezni količini.
- **IZOGIBANJE INDUSTRIJSKO PREDELANIH, PROCESIRANIH ŽIVIL** – takšna hrana ni zdrava, ker vsebuje nasičene maščobe ter preproste ogljikove hidrate, ki so glavni krivec za kronična vnetja v telesu. Kronična vnetja pa so glavni krivec modernih bolezni kot so: srčno žilne bolezni, povišan holesterol, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost ...

Nekaj priporočil za sestavljanje dnevnih obrokov:

- Dan bi moral vključevati od 3 do 5 obrokov kot so zajtrk, malica, kosilo, malica in večerja.

Malica je vmesni obrok, ki ga lahko tudi izpustimo. Če pa redno uživamo malico, naj bo to lažji obrok, ki nam pomaga, da lahko zdržimo do glavnih obrokov.

- Hrana, ki jo zaužijemo dnevno, naj bo pestra in vključuje živila iz vseh vrst kot so škrobna živila, beljakovinska živila, kakovostne maščobe, zelenjava, sadje.
- Glavni dnevni obrok naj bo kosilo, ki naj bo po količini hrane tudi največji dnevni obrok.
- Večerja naj bo za polovico manjša kot je bilo kosilo.
- Sladica ni obvezna, lahko jo nadomestimo s sadeži ali sadnim sokom.
- Čez dan moramo popiti zadostno količino tekočine. Priporočljiva je voda.

Za zdrave obroke mora krožnik vsebovati:

- $\frac{1}{2}$ zelenjave in sadja,
- $\frac{1}{4}$ beljakovin,
- $\frac{1}{4}$ ogljikovih hidratov,
- veliko vode.



Slika 2: Zdrav krožnik po priporočilih NIJZ

3.4 Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov

Prehranjevalne navade se začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu. V prvem letu za otrokov prehranjevalni koncept skrbijo starši. Potem sta, na oblikovanje prehranskih navad, vse bolj vpeti in s svojim vplivom odgovorni instituciji vrtec in šola. V predšolskem obdobju otrok že sodeluje pri izbiri hrane. Razvijati začne lastni okus, značilna je spremenljivost apetita, zanimanje za sladko hrano in pojavijo se znaki zavračanja določene hrane. Dolžnost staršev in tudi vzgojiteljev je, da otroku ponudijo raznolike obroke zdrave hrane, ga naučijo kulture

prehranjevanja in ga navajajo na zdrave prehranske navade. Posledice neustrezne prehrane in slabih prehranskih navad se kasneje v mladostništvu kažejo v obliki slabše psihofizične sposobnosti, pogostega obolenja zaradi zmanjšane odpornosti organizma ali pa se pojavijo težave s telesno maso kot sta debelost in anoreksija (Radivo, 2011 b, str. 12).

Za izboljšanje prehranjevalnih navad je pomembno, da otroke in mladostnike, že od samega začetka, seznanjamo s pastmi nezdravega prehranjevanja. Jih spodbujamo, da se prehranjujejo zdravo in čim manj posegajo po nezdravi, hitri hrani ter po nezdravih in sladkih pijačah.

»Zdravo prehranjevanje je še posebej pomembno v dobi odraščanja. Zdrava prehrana je v otroštvu in mladostništvu bistveno pomembnejša kot v odrasli dobi, saj ni le izvor energije za delo in učenje, temveč v tem obdobju zagotavlja energijo za rast in razvoj« (Radivo, 2011 b, str. 14).

Kochova in Kostanjevec (2004, str. 12) navajata naslednje kriterije zdrave prehrane in prehranjevalnih navad mladostnikov:

- vsaj trije redni dnevni obroki,
- vsak obrok naj vsebuje sadje in/ali zelenjavo,
- vsak dnevni obrok naj vsebuje živilo živalskega izvora,
- dnevna prehrana naj vsebuje tudi mleko oziroma mlečni izdelek,
- zaradi pomena, ki ga ima kalcij pri zdravem razvoju mladostnika,
- posebej se je treba posvetiti pravilni in uravnoteženi sestavi vegetarijanskih obrokov.

4 EMPIRIČNI DEL

4.1 Metodologija dela

Za raziskovanje izbrane problematike in testiranje postavljenih hipotez, smo uporabili naslednje metode dela:

- metoda preučevanja pisnih virov,
- metoda anketiranja,
- metoda analize podatkov in interpretacije.

4.1.1 Metoda preučevanja pisnih virov

Najprej smo izbrali temo raziskovanja, potem smo izbirali in prebirali literaturo. V šolski knjižnici smo našli nekaj primerne literature. Knjižničarka nam je svetovala, da literaturo poiščemo v Univerzitetni knjižnici Maribor, kjer smo našli večino literature. Teorijo smo pridobili tudi s pomočjo seminarских in raziskovalnih nalog ter diplomskih in magistrskih del. Pozorni smo bili na to, da so članki, najdeni na spletu, verodostojni. Sledila je izdelava ankete.

4.1.2 Metoda anketiranja

Oblikovali smo anketni vprašalnik za učence od 6. do 9. razreda naše šole. Ankete smo v fizični obliki razdelili po razredih decembra 2023. Anketa je zajemala vprašanja o številu dnevno zaužitih obrokov, o vrsti hrane, ki jo zaužijejo ter vprašanja o tem ali so učenci mnenja, da se zdravo prehranjujejo.

Pridobili smo podatke za 174 učencev in s tem pridobili reprezentativen vzorec. Anketa je vsebovala vprašanja zaprtega tipa in vprašanja odprtega tipa. Nahaja se v poglavju Priloge.

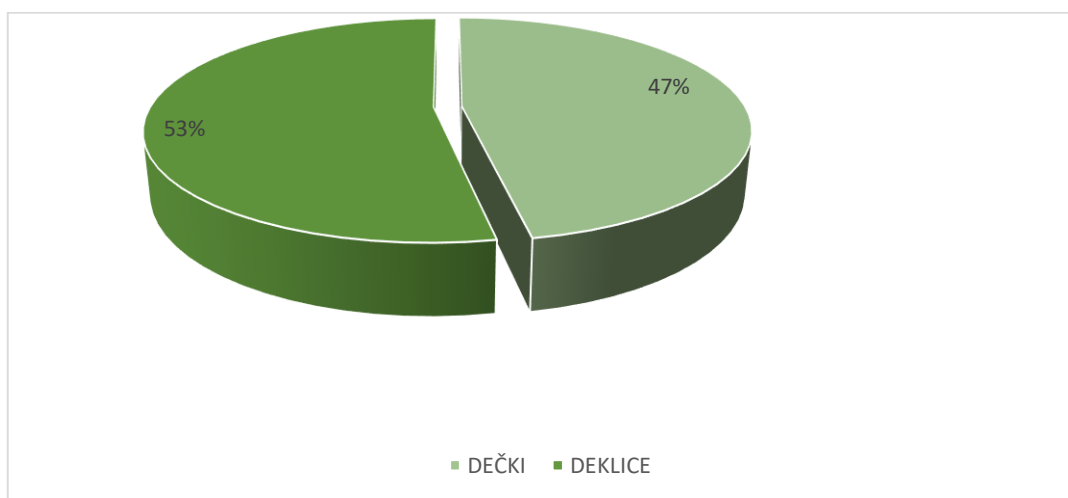
4.1.3 Metoda analize podatkov in njihova interpretacija

Zbrane anketne vprašalnike smo pregledali in analizirali. Pri grafični upodobitvi podatkov smo si pomagali s programom Microsoft Word in Microsoft Excel. Zbrane podatke smo primerjali z zastavljenimi hipotezami in podali ugotovitve.

4.1.4 Opis in interpretacija rezultatov

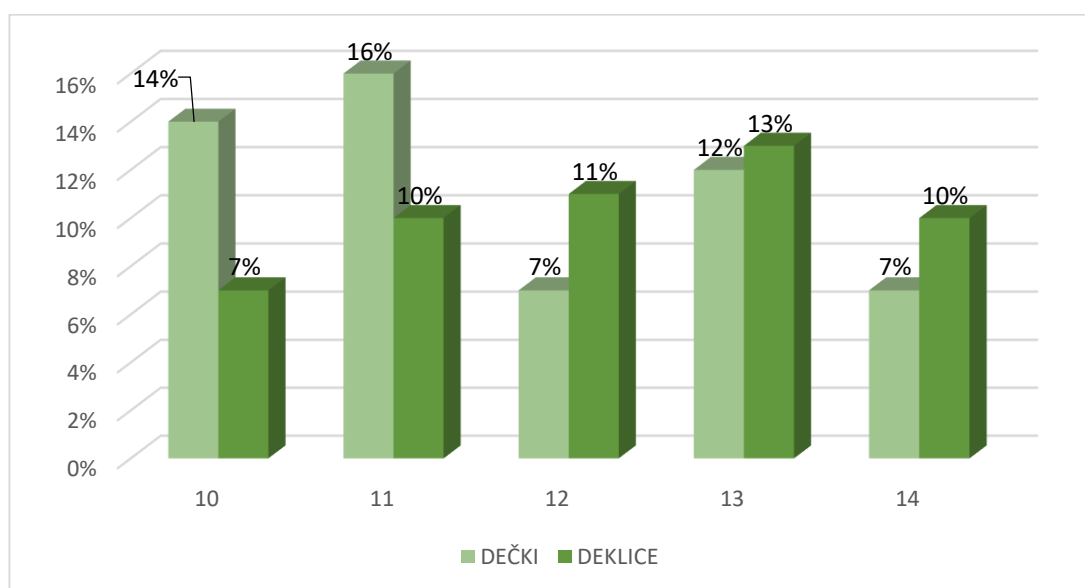
Vse podatke smo obdelali s programom Microsoft Excel. Pridobljene podatke smo prikazali s pomočjo grafov, tortnega prikaza ter zapisali ugotovitve.

Graf 1: Vzorec glede na spol



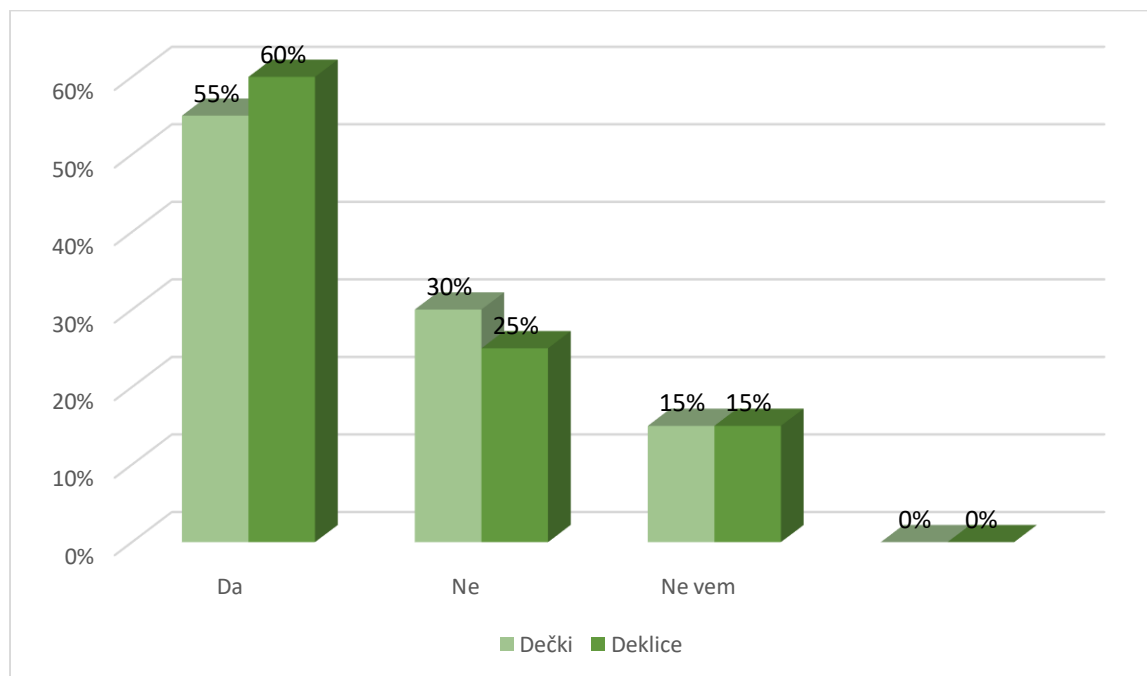
Anketirali smo 174 učencev. Od tega je anketo reševalo 53 % deklic in 47 % dečkov. Vzorec zajema učence naše šole od 6. do 9. razreda, stare od 10 do 14 let.

Graf 2: Vzorec glede na starost anketirancev



Iz grafa je razvidna starost učencev po letih, ki so sodelovali v naši raziskavi. Primerjali smo starost anketirancev med spoli od 10. do 14. leta starosti. Anketirali smo učence od 6. do 9. razreda.

Graf 3: Ali meniš, da se zdravo prehranjuješ?



Na vprašanje, ali se učenci zdravo prehranjujejo, je 60 % deklic odgovorilo, pritrdilno in prav tako 55 % dečkov. 30 % dečkov je odgovorilo, da se ne prehranjujejo zdravo in 25 % deklic prav tako ne. Pri dečkih in deklicah jih je 15 % odgovorilo, da ne vedo

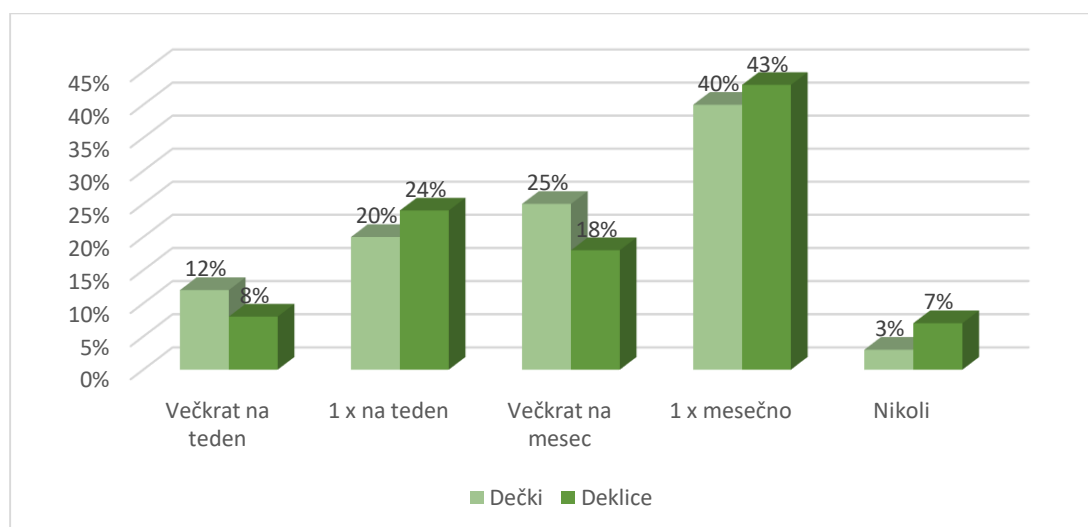
Tabela 1: Katere obroke imate na dan?

OBROK	VEDNO		VČASIH		NIKOLI	
	Dečki	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Deklice
ZAJTRK	54 %	45 %	34 %	29 %	12 %	26 %
DOPOLDANSKA MALICA	85 %	75 %	13 %	17 %	2 %	8 %
KOSILO	95 %	89 %	5 %	11 %	0 %	0 %
POPOLDANSKA MALICA	61 %	58 %	35 %	18 %	4 %	24 %
VEČERJA	79 %	66 %	14 %	26 %	7 %	8 %

Tabela 2: Kolikokrat na teden ješ?

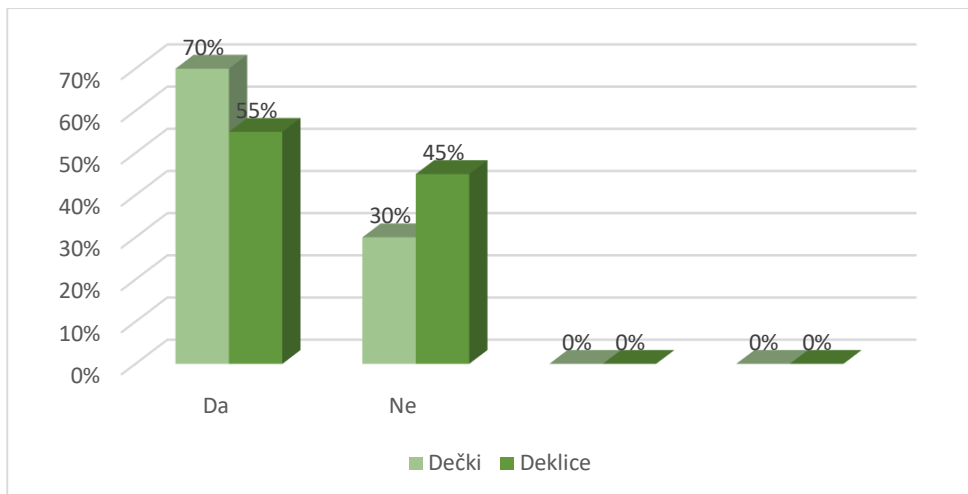
	NIKOLI		1-2X		3-4X		5 IN VEČKRAT	
	Dečki	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Deklice	Dečki	Deklice
ZELENJAVO	5 %	2 %	15 %	20 %	45 %	30 %	35 %	48 %
SADJE	1 %	3 %	30 %	15 %	41 %	45 %	28 %	37 %
MESO	6 %	11 %	15 %	18 %	58 %	58 %	21 %	13 %
RIBE	6 %	8 %	73 %	75 %	16 %	11 %	5 %	6 %
MLEKO IN MLEČNE IZDELKE	3 %	9 %	46 %	41 %	28 %	34 %	23 %	16 %
ŽITO IN ŽITNE IZDELKE	6 %	10 %	3 %	1 %	4 %	14 %	87 %	75 %
JAJCA (kot samostojna jed)	9 %	14 %	34 %	45 %	35 %	26 %	22 %	15 %
GAZIRANE PIJAČE	6 %	21 %	46 %	38 %	33 %	29 %	15 %	12 %
SADNE SOKOVE	1 %	6 %	24 %	34 %	30 %	29 %	45 %	31 %
VODO	0 %	0 %	2 %	1 %	7 %	4 %	91 %	95 %

Graf 4: Kolikokrat ješ hitro hrano?



Na vprašanje, koliko krat ješ hitro hrano, izstopa odgovor pri deklicah 43 %, ki jedo le-to hrano samo 1-krat mesečno. 40 % dečkov je hitro hrano 1-krat mesečno. 12 % dečkov in 8 % deklic je hitro hrano večkrat na teden. 1-krat na teden jedo hitro hrano deklice, in sicer 24 % deklic, 20 % pa dečki. 25 % dečkov in 18 % deklic je hitro hrano večkrat na mesec. Hitre hrane nikoli ne je 3 % dečkov in 7 % deklic. Pri vprašanju pod drugo ni nihče napisal ničesar

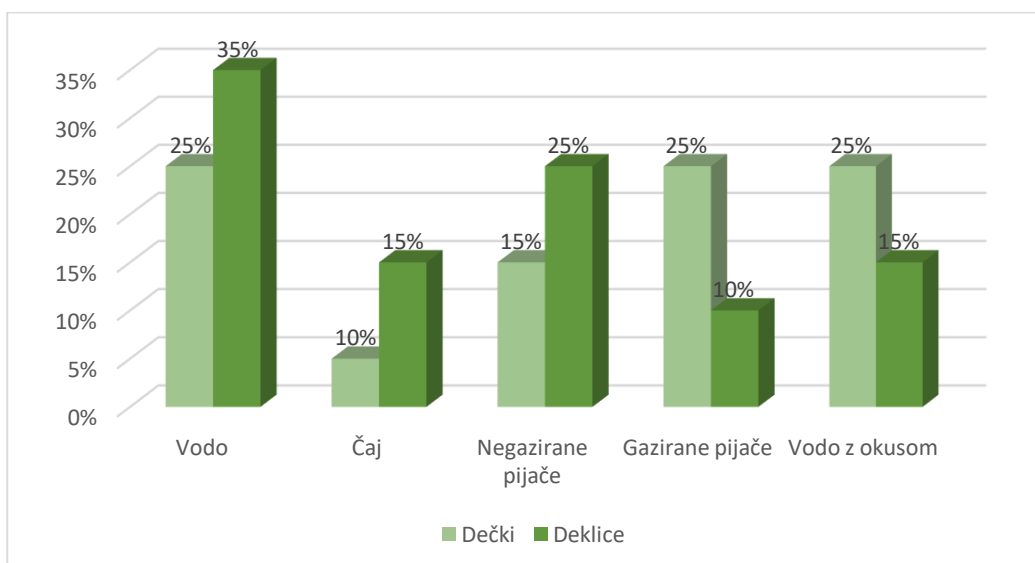
Graf 5: Ali zaužijete veliko nezdravih prigrizkov?



Na vprašanje zdravih prigrizkov so rezultati pokazali, da 70 % dečkov je zdrave prigrizke in 55 % deklic posega po zdravih prigrizkih.

Negativno pa je odgovorilo 45 % deklic in 30 % dečkov. Pri odgovoru, katere prigrizke jedo, jih je veliko odgovorilo, da jejo čips, kokice, smokije, bobi palčke.

Graf 6: Kaj pijete za žejo?



Na vprašanje, kaj pijte za žejo je bilo več možnih odgovorov, in sicer voda, čaj, negazirane in gazirane pijače, voda z okusom, imeli so možnost napisati še druge pijače.

Iz grafa je razvidno, da je na prvem mestu voda, ki jo pije 35 % deklic in 25 % dečkov. Čaj pije 15 % deklic in le 10 % dečkov. Negazirane pijače pije 25 % deklic in 15 % dečkov. Gazirane pijače pije več dečkov, in sicer 25 % in 10 % deklic. Vodo z okusom pije 25 % dečkov in 15 % deklic.

Pod drugo so napisali še energijske pijače, sladke sokove ...

Tabela 3: V kakšni meri držijo naslednje trditve

Pomembno je upoštevati priporočila zdravega prehranjevanja.	1	2	3	4	5
Jesti zdravo je dolgočasno.	1	2	3	4	5
Na dan je potrebno popiti vsaj 2-litra tekočine.	1	2	3	4	5
Hrano si rad privoščim in se vedno do sitega najem.	1	2	3	4	5
S hrano lahko potešimo, poleg lakote, tudi občutek jeze, dolgčasa ter druge čustvene potrebe.	1	2	3	4	5
Redna telesna vadba vpliva na zdravje.	1	2	3	4	5

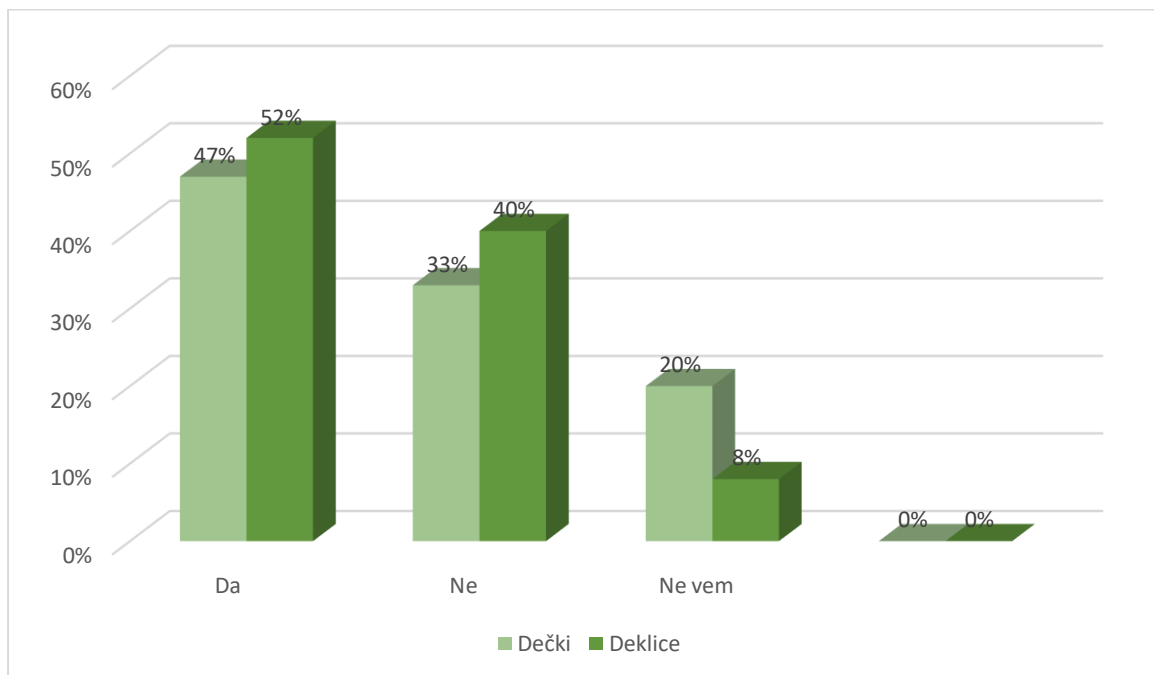
Tabela 4: Rezultati dečki

Pomembno je upoštevati priporočila zdravega prehranjevanja.	0 %	0 %	2 %	6 %	92 %
Jesti zdravo je dolgočasno.	0 %	1 %	2 %	8 %	89 %
Na dan je potrebno popiti vsaj 2-litra tekočine.	0 %	0 %	0 %	2 %	98 %
Hrano si rad privoščim in se vedno do sitega najem.	0 %	13 %	28 %	31 %	28 %
S hrano lahko potešimo, poleg lakote, tudi občutek jeze, dolgčasa ter druge čustvene potrebe.	3 %	12 %	55 %	18 %	12 %
Redna telesna vadba vpliva na zdravje.	0 %	1 %	3 %	9 %	87 %

Tabela 5: Rezultati deklice

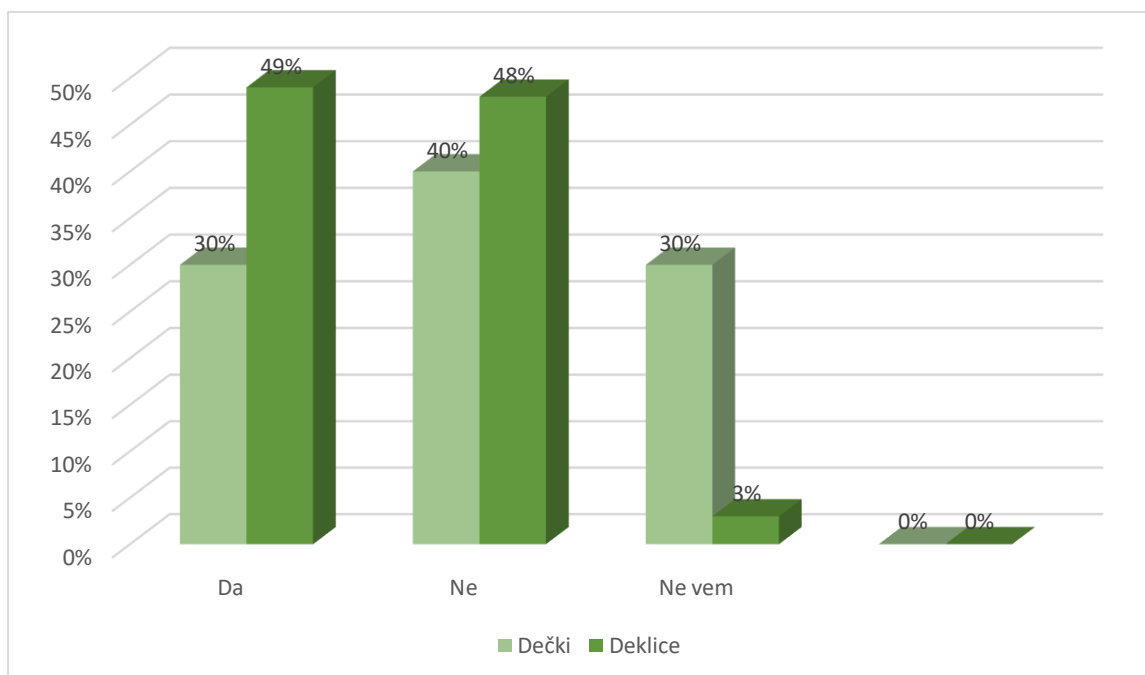
Pomembno je upoštevati priporočila zdravega prehranjevanja.	0 %	0 %	0 %	5 %	95 %
Jesti zdravo je dolgočasno.	0 %	1 %	3 %	5 %	91 %
Na dan je potrebno popiti vsaj 2-litra tekočine.	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %
Hrano si rad privoščim in se vedno do sitega najem.	6 %	14 %	28 %	27 %	25 %
S hrano lahko potešimo, poleg lakote, tudi občutek jeze, dolgčasa ter druge čustvene potrebe.	3 %	7 %	25 %	30 %	35 %
Redna telesna vadba vpliva na zdravje.	0 %	0 %	1 %	6 %	93 %

Graf 7: Ali se ti zdi, da prehrana vpliva na tvoje počutje?



Na vprašanje, ali prehrana vpliva na njihovo počutje je pritrdilno odgovorilo 52 % deklic in 47 % dečkov. Negativno je odgovorilo 40 % deklic in 33 % dečkov. 20 % dečkov tega ne ve in prav tako 8 % deklic ne.

Graf 8 : Ali si bolj aktiven pri pouku, če zaužiješ zajtrk in malico?



Na vprašanje, ali so bolj aktivni pri pouku, če zaužijejo zajtrk in malico, je pritrdilno odgovorilo 49 % deklic in 30 % dečkov. Da niso bolj aktivni pri pouku pravi 48 % deklic in 40 % dečkov. 30 % dečkov tega ne ve in le 3 % deklic tega ne ve.

4.1.5 Razprava

Na podlagi ugotovitev, pridobljenih z anketnim vprašalnikom in analize zastavljenih hipotez, smo lahko tri hipoteze v celoti potrdili, dve pa smo morali zavrniti.

HIPOTEZA 1: Večina fantov in deklet prične dan z dopoldansko malico.

Na podlagi rezultatov, pridobljenih skozi 3. vprašanje ankete, **potrjujemo** našo prvo hipotezo. Rezultati ankete so pokazali, da kar 85 % dečkov in 75 % deklic začne dan z dopoldansko malico, ki jim je prvi dnevni obrok.

HIPOTEZA 2: Menimo, da večina fantov in deklet je sadje več kot petkrat tedensko, zelenjavo pa manj kot petkrat na teden.

To hipotezo lahko **ovržemo** na podlagi 4. vprašanja. Rezultati ankete so pokazali ravno obratno. Da učenci pojedjo več zelenjave kot sadja, in sicer dečki pojedjo 35 % zelenjave in 28 % sadja, deklice pa 48 % zelenjave in 37 % sadja več kot petkrat tedensko. Naša pričakovanja so bila, da učenci jedo več sadja, kot zelenjave in so se izkazala za napačne.

HIPOTEZA 3: Dečki jedo hitro hrano večkrat tedensko kot deklice.

Hipotezo moramo **ovreči**, ker je raziskava pokazala, da učenci naše šole, tako dečki 40 % in 43 % deklic, zaužijejo hitro hrano 1-krat mesečno. Pričakovali smo nasproten rezultat, saj najstniki radi posegajo po hitri prehrani.

HIPOTEZA 4: Večina učencev meni, da se prehranjuje zdravo.

Na vprašanje o tem, če se učenci prehranjujejo zdravo, je 60 % deklic odgovorilo pritrdilno in prav tako 55 % dečkov. Hipotezo smo **potrdili** s prvim vprašanjem v anketnem vprašalniku.

HIPOTEZA 5: Učenci naše šole se počutijo boljše, če se zdravo prehranjujejo.

Hipotezo lahko **potrdimo**, saj je 52 % deklic in 47 % dečkov odgovorilo pritrdilno na deveto vprašanje v anketnem vprašalniku. Nihče od anketiranih učencev ni izbral odgovora, da ne ve. Če zaužijejo zdravo prehrano je počutje učencev zagotovo boljše in imajo več energije skozi cel dan.

5 ZAKLJUČEK

V raziskavi, ki je potekala v šolskem letu 2023/24, smo anketirali 174 učencev naše šole. Od tega je anketo reševalo 53 % deklic in 47 % dečkov. Raziskovalni vzorec je zajemal učence od 6. do 9. razreda, stare od deset do štirinajst let. Osredotočili smo se na prehrano, njihove prehranjevalne navade, počutje ter poznavanje in upoštevanje načel zdravega prehranjevanja in naredili primerjavo pridobljenih podatkov glede na spol.

Z raziskavo smo ugotovili, da so deklice nekoliko bolj ozaveščene in v večji meri izpolnjujejo priporočila zdravega prehranjevanja, kot mladostniki naše šole in posledično se prehranjujejo bolj zdravo kot dečki. Sklepamo lahko, da imajo mladostniki zelo dobro znanje o zdravi prehrani, vendar se pri tem še vedno najdejo pomanjkljivosti. Menimo, da bi morali še kaj postoriti v tej smeri, saj sta prehrana in zdravje močno povezana. Z še bolj intenzivnim osveščanjem otrok o zdravi prehrani bi lahko to razmerje obrnili v korist polnovredne zdrave prehrane, kar je pomembno za zdravje mladostnikov, saj lahko s prehranjevanjem zdravje varujemo in preprečujemo različne bolezni. Mladostnike je potrebno o zdravi prehrani poučiti. Potrebno jim je razložiti, kako hitra hrana vpliva na njihov razvoj in ni primerna izbira zanje. Nezdreave prehranjevalne navade mladostnikov, zlasti neprimerna izbira živil in neredno prehranjevanje, lahko povzročijo slabo počutje ter hkrati vplivajo na odpornost organizma. Menimo, da je pomembno strmeti k izboljšanju prehranjevalnih navad s sistemskim pristopom na državni ravni in upoštevati sodobne smernice za bolj zdravo ponudbo prehrane tem ciljnim skupinam.

Z izsledki raziskave smo želeli prispevati k razumevanju prehranjevalnih navad učencev naše šole. S pomočjo dobljenih rezultatov, bomo v prihodnosti oblikovali različne ciljno usmerjene ukrepe in programe, ki bodo upoštevali specifične potrebe vsakega spola ter spodbujali zdrav življenjski slog med mladostniki.

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST IN NAPREDEK

V prehranjevanju mladostnikov so – družbena odgovornost, trajnost in napredek – pomembne teme našega časa, ker združujejo zdravje in dobro počutje vsakega posameznika. S tem združujemo tudi družbene vrednote.

Celosten pristop, ki združuje družbeno odgovornost, trajnost in napredek v prehranjevanju mladostnikov, ima velik pomen za oblikovanje zdrave in trajnostne prihodnosti.

Družbena odgovornost. Organizacije, šole in skupnosti lahko izvedejo izobraževalne programe, ki spodbujajo zdrav način življenja. Prav tako lahko vlade, šole in organizacije sprejmejo ukrepe za spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad med mladostniki. Posledično učencem in zaposlenim zagotovijo možnost zdrave prehrane in organizirajo predavanja o ozaveščanju pomena uravnotežene prehrane. Družbena odgovornost je prav tako podpreti programe, ki omogočajo vsem mladostnikom enako kakovostno hrano, tudi v socialno ogroženih skupnostih.

Trajnost. Mladostniki se lahko izobražujejo o konceptu trajnostne prehrane, ki vključuje uporabo lokalnih in sezonskih živil. Organizacije, šole in skupnosti naj spodbujajo lokalne pridelovalce hrane in nakupujejo proizvode pri njih. Tako se zmanjša potreba po dolgem prevozu hrane. Prav je tudi, da mladostnike izobražujemo o pomenu zmanjševanja odpadkov.

Napredek. K napredku lahko prispevamo z uporabo tehnologije. S pomočjo iger, aplikacij in drugih interaktivnih oblik vsebin in tako mlade ozaveščamo o prehrani, trajnostni in družbeni odgovornosti.

5 VIRI IN LITERATURA

SPLETNI VIRI

- <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO38>
Resolucija o nacionalnem prehranskem programu politike, 2005–2010 (14.12. 2023).
- <https://www.solskilonec.si/prehranske-smernice/smernice-za-prehranjevanje-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih/>
Šolski lonec, 2014 (18.12. 2023).
- [file:///C:/Users/Padeznik6_2024/Downloads/revija_jhs_2016_v3n2_www-69-82%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Padeznik6_2024/Downloads/revija_jhs_2016_v3n2_www-69-82%20(1).pdf)
Odziv na stress in prehranske navade mladostnikov (10. 12. 2023).

KNJIŽNI VIRI

- Radivo Manica, 2011. Prehrana in dietetika. 1. Del. Kranj: Konzorcij šolskih centrov, str. 133.
- Maučec Zakotnik, J. in sod., 2012. Manj maščobe, več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. 2. izd. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, str. 2–6.
- Milosavljević, D., Mandić, M. L. in Banjari, I., 2012. Nutritional knowledge and dietary habits survey in high school population. Collegium Antropologicum, letn. 15, št. 39, 101–107.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M., 2009. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Starc, G. in Kovač, M. (2007). Življenjski slogi otrok in mladine med izbiro in določenostjo. V: Kovač, M. in Starc, G. (ur.). Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologinjo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 29–33.
- Škof, B. in Stergar, E. (2010). Izrazoslovje – pojasnitev nekaterih pojmov, povezanih s športno dejavnostjo. V: Škof, B. (ur.). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 25–43

6 PRILOGE

8.1 ANKETA

Pozdravljeni. Sva sedmošolki in pripravljava raziskovalno nalogo na področju gospodinjstva o tem, kako se prehranjujejo mladostniki. Zelo bi nama pomagali vaši odgovori, zato vas prosiva, da izpolnite ta anketni vprašalnik. Vprašalnik je popolnoma anonimen. Za vašo pomoč pri raziskavi se vam iskreno zahvaljujema. Vaši odgovori bodo pomagali pri razumevanju prehranjevalnih navad mladostnikov na naši šol.

Obkrožite

Spol: M Ž

Starost: 10 11 12 13 14

1. Ali meniš, da se zdravo prehranjuješ?

- Da.
- Ne.
- Ne vem.

2. Koliko obrokov poješ na dan?

1 2 3 4 5 več

3. Katere obroke imate na dan? Označi z X.

OBROK	VEDNO	VČASIH	NIKOLI
ZAJTRK			
DOPOLDANSKA MALICA			
KOSILO			
POPOLDANSKA MALICA			
VEČERJA			

4. Kolikokrat na teden zaužiješ spodaj navedeno hrano in pijačo? Označi z X.

	NIKOLI	1 x–2 x	3 x–4 x	5 x IN VEČKRAT
ZELENJAVO				
SADJE				
MESO IN MLEČNE IZDELKE				
RIBE				
MLEKO IN MLEČNE IZDELKE				
ŽITO IN ŽITNE IZDELKE				
JAJCA (kot samostojna jed)				
GAZIRANE PIJAČE				
SADNE SOKOVE				
VODO				

5. Kolikokrat ješ hitro hrano?

- Večkrat na teden.
- Enkrat tedensko.
- Večkrat na mesec.
- Enkrat mesečno.
- Nikoli.
- Drugo_____.

6. Ali zaužijete veliko nezdravih prigrizkov? Obkrožite en odgovor in odgovorite na vprašanje.

- Da.
- Ne.

Katere?_____.

7. Kaj piješ za žejo?

- Vodo.

- Čaj.
- Negazirane pijače.
- Gazirane pijače.
- Vodo z okusom.
- Drugo_____.

8. Navedenih je nekaj trditev. Prosim, da pri vsaki označiš, v kolikšni meri se s trditvijo (ne)strinjaš, pri čemer pomeni:

1 – sploh se ne strinjam

5 – popolnoma se strinjam

Pomembno je upoštevati priporočila zdravega prehranjevanja.	1	2	3	4	5
Jesti zdravo je dolgočasno.	1	2	3	4	5
Na dan je potrebno popiti vsaj 2-litra tekočine.	1	2	3	4	5
Hrano si rad privoščim in se vedno do sitega najem.	1	2	3	4	5
S hrano lahko potešimo, poleg lakote, tudi občutek jeze, dolgčasa ter druge čustvene potrebe.	1	2	3	4	5
Redna telesna vadba vpliva na zdravje.	1	2	3	4	5

9. Ali se ti zdi, da prehrana vpliva na tvoje počutje?

- Da.
- Ne.
- Ne vem.

10. Ali si bolj aktiven pri pouku, če zaužiješ zajtrk in malico?

- Da.
- Ne.
- Ne vem.

HVALA ZA SODELOVANJE!