

**»Mladi za napredek Maribora 2024«  
41. srečanje**

**MED SKRBJO ZA ŽIVALI IN LASTNIM ZDRAVJEM**

Raziskovalno področje: Prehrana, gospodinjstvo

Raziskovalna naloga

**Tadej Zorko**

**Tine Belšak  
Arne Hernah**

**Osnovna šola Janka Padežnika Maribor**



**Maribor, 2024**

## KAZALO VSEBINE

KAZALO SLIK .....	2
KAZALO PREGLEDNIC.....	2
POVZETEK.....	3
ABSTRACT.....	3
1 UVOD.....	4
1.1 Namen in cilj raziskovalne naloge .....	4
2 METODOLOGIJA DELA.....	5
2.1 Metoda proučevanja virov.....	5
2.2 Načrtovanje in izvedba raziskovalne naloge.....	5
3 TEORETIČNI DEL.....	6
3.1 Prehrana ljudi.....	6
3.1.1 Razvrščanje živil v skupine .....	7
3.1.2 Opredelitev nezdravega prehranjevanja.....	9
3.1.3 Ritem prehranjevanja.....	9
3.1.4 Način uživanja hrane .....	9
3.1.5 Porazdelitev dnevnih potreb energijskega vnosa.....	9
3.1.6 Sestava hrane.....	10
3.1.7 Način priprave hrane.....	10
3.2 Alternativne oblike prehrane .....	10
3.2.1 Naravna prehrana .....	11
3.2.2 Vegetarijanska prehrana .....	11
3.2.3 Hitra prehrana.....	12
3.2.4 Makrobiotika.....	12
3.3 Zdravje in dejavniki tveganja .....	13
3.3.1 Razširjenost nezdravega prehranjevanja v Sloveniji .....	13
3.3.2 Načini preprečevanja nezdravega načina prehranjevanja .....	14
3.3.3 Bolezni zaradi pomanjkanja hranilnih snovi .....	14
3.4 Dejavniki tveganja za pojav nezdravega načina prehranjevanja.....	17
3.5 Prehrana živali .....	17
3.6 Odnos posameznika do ljudi in živali .....	19
3.6.1 Večja pozornost zdravi prehrani domačih živali.....	19
3.6.2 Raziskava - ali ljudi bolj moti pasje ali človeško trpljenje?.....	20

3.7 Slovenski oglaševalski kodeks - SOK .....	20
4 RAZISKOVALNI DEL .....	22
4.1 Vzorec.....	22
4.2 Sestava vprašalnika .....	22
4.3 Analiza reklamnega gradiva .....	22
4.4 Analiza anketnega vprašalnika .....	27
4.5 Diskusija.....	32
5 ZAKLJUČEK.....	34
6 DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST IN NAPREDEK .....	35
7 VIRI IN LITERATURA .....	36
8 PRILOGE.....	37
8.1 Anketni vprašalnik.....	37

## KAZALO SLIK

Slika 1: Prehranska piramida.....	7
Slika 2: Prehranski krožnik.....	8
Slika 3: Ocena prevalence nezdravega načina prehranjevanja prebivalcev Slovenije .....	13
Slika 4: Priporočila za prehrano psov .....	18
Slika 5: Struktura osnovnošolcev po spolu.....	28
Slika 6: Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite tri .....	29
Slika 7: Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite dva .....	30
Slika 8: Kateri dogodek vas ob ogledu filma najbolj gane? Od štirih odgovorov izberite enega ...	31
Slika 9: Osnovnošolci kažejo višjo stopnjo sočutja do živali kot do ljudi.....	32

## KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 1: Analiza reklamnega gradiva za človeško hrano .....	23
Tabela 2: Analiza reklamnega gradiva za živalsko prehrano .....	25
Tabela 3: Katerega spola ste?.....	28
Tabela 4: Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite tri. ...	29
Tabela 5: Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite dva..	30
Tabela 6: Kateri dogodek vas ob ogledu filma najbolj gane? Od štirih odgovorov izberite enega.	31

## **POVZETEK**

Raziskovalna naloga obravnava zanimiv paradoks, kjer ljudje posvečajo več pozornosti kakovosti hrane za svoje hišne ljubljence kot lastni prehrani. Osnovni namen naloge je bil raziskati odnos posameznika do ljudi in domačih živali, s poudarkom na oglaševalskih praksah za človeško in živalsko hrano. Metodologija raziskave zajema pregled strokovne literature, analizo televizijskih oglasov ter izvedbo anketnega vprašalnika. Iz rezultatov lahko ugotovimo, da so osnovnošolci izkazali višjo stopnjo sočutja do živali kot do ljudi. Analiza reklam pa razkriva, da oglasi za živalsko hrano večinoma sledijo smernicam zdrave prehrane za živali, medtem ko so oglasi za človeško hrano večinoma zavajajoči in kršijo pravila oglaševalskega kodeksa. Naloga poudarja kompleksnost družbenih prioritete in spodbuja k uravnoteženemu pristopu k zdravemu načinu prehranjevanja za ljudi in živali.

**Ključne besede:** odnos do ljudi, odnos do živali, oglaševanje, prehrana

## **ABSTRACT**

The research thesis addresses an interesting paradox, where humans pay more attention to the quality of food for their pet rather than their own. The main purpose of the thesis was the research of the relationship of an individual attitude towards people and pets with a focus on advertising practices for human and animal food. The research methodology encompasses an overview of a scientific literature, an analysis of television advertisements and a questionnaire survey. The results show that primary school students show higher levels of compassion towards animals than towards humans. However, the analysis of the advertisements reveals that animal food advertisements mostly follow the guidelines of healthy diets for animals, while advertisements for human food are mostly misleading and violate the rules of advertising codex. The thesis emphasizes the complexity of societal priorities and encourage a balanced approach to healthy diets for humans and animals.

**Keywords:** advertising, animal relationship, diet, human relationship

# 1 UVOD

V 21. stoletju, kjer se zdravje in dobro počutje štejeta za eno najpomembnejših vrednot, opažamo zanimiv paradoks: ljudje vse več pozornosti namenjajo kakovosti hrane, ki jo nudijo svojim hišnim ljubljencem, medtem ko lastno prehrano včasih zanemarjajo. Ta pojav postavlja v ospredje številna vprašanja o naših prioritetah, ozaveščenosti in razmerjih med nami in našimi živalmi. Zato smo v raziskovalni nalogi raziskovali in ugotavljali odnos posameznika do ljudi in domačih živali.

## 1.1 Namen in cilj raziskovalne naloge

Ob spremljanju reklamnih sporočil po televiziji in spletu smo opazili, da je bolj izrazita skrb za zdravje živali kot za človeka. Ta izrazita skrb se kaže predvsem na področju zdrave prehrane. Zanimalo nas je, ali je v reklamah za živalsko prehrano področje zdravja bolj izpostavljeno, kot v oglasih za človeško hrano. Zato smo za namen raziskave določeni televizijski oglas opazovali in analizirali z vidika zdravih prehranjevalnih navad in z vidika pravil, ki jih določa Slovenski oglaševalski kodeks. Pri analizi reklam smo se osredotočili tudi na to, kaj jim je skupno in v čem se razlikujejo. Prav tako smo opazovali, kako pogosto se opazovane lastnosti pojavijo in koliko časa posvetijo določeni lastnosti. Na koncu pa smo oblikovali še kratek anketni vprašalnik, s katerim smo želeli ugotoviti rezultate raziskav, ki proučujejo človekov odnos do ljudi in živali, še dodatno raziskati.

Razumevanje paradoksa, ki smo ga predstavili v raziskovalni nalogi, je ključnega pomena za spodbujanje uravnoveženega pristopa k zdravemu načinu prehranjevanja, tako za ljudi, kot za živali. V raziskovalni nalogi smo želeli opozoriti na kompleksnost sodobne družbe, kjer se ljudje prepogosto zavzemajo za najboljšo prehrano za svoje živali, vendar pogosto pozabijo nase.

## **2 METODOLOGIJA DELA**

Aktivnosti raziskovalne naloge so potekale v treh fazah.

V prvi fazi smo pregledali strokovno literaturo s področja prehrane ljudi in živali, oglaševanja ter odnosa posameznika do ljudi in domačih živali, kar je predstavljeno v teoretičnem delu raziskovalne naloge.

V drugi fazi smo analizirali televizijske oglase. Analize smo se lotili na naslednji način: najprej smo zbirali reklamno gradivo, nato pa smo ga z vidika zdravih prehranjevalnih navad in Slovenskega oglaševalskega kodeksa analizirali v tabeli (tabela 1 in tabela 2). Pri analizi reklam smo se osredotočili tudi na to, kaj jim je skupno in v čem se razlikujejo. Prav tako smo opazovali, kako pogosto se opazovane lastnosti pojavijo in koliko časa posvetijo določeni lastnosti.

V zadnji fazi pa smo uporabili anketni vprašalnik, s katerim smo ugotavljali odnos človeka do živali in ljudi. Za namen raziskave smo anketirali osnovnošolce stare med 11 in 15 let (anketiranje je potekalo na odprtokodni aplikaciji 1KA), zbrane podatke pa statistično obdelali s pomočjo programa Microsoft Excel.

### **2.1 Metoda proučevanja virov**

V začetni fazi smo pregledali strokovno literaturo s področja prehrane ljudi in živali, oglaševanja ter odnosa posameznika do ljudi in domačih živali. Zbrano gradivo smo prebrali, proučili in ga predstavili v teoretičnem delu raziskovalne naloge.

### **2.2 Načrtovanje in izvedba raziskovalne naloge**

Po pregledu strokovne literature smo se lotili primerjave oglaševalskega gradiva za človeško in živalsko prehrano ter oblikovali kratek anketni vprašalnik, s katerim smo želeli ugotoviti raziskav, ki proučujejo človekov odnos do ljudi in živali, še dodatno raziskati.

## 3 TEORETIČNI DEL

### 3.1 Prehrana ljudi

Vsesplošno je znano, da ob nezdravem prehranjevanju naše zdravje trpi. Pri posameznikih, ki se neustrezno prehranjujejo se začnejo pojavljati razne kronične nenalezljive bolezni, kot so na primer rak, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa II in debelost. Ker se v modernem svetu napačno prehranjuje veliko ljudi, jih letno tudi kar precej umre, približno 137.000 ljudi na leto.

Leta 1997 je švedski nacionalni inštitut za javno zdravje objavil raziskavo, ki je pokazala, da lahko nepravilni prehrani pripišemo 4,6 % DALY, (DALY je mera za breme bolezni v populaciji) telesni nedejavnosti pa 1,4 % DALY. Sledi kajenje z 9 % DALY in uživanje alkohola z 8,4 % DALY. Kljub temu, da nezdrava prehrana predstavlja manj kot 5 % DALY, pa avtorji raziskave opozarjajo, da takšne prehranske navade vplivajo tudi na druge stvari, kar pomeni, da je njihov pomen mnogo večji kot se zdi. To pomeni, da lahko mnogo kroničnih bolezni preprečimo že samo z izboljšanjem naših prehranskih navad. Te ugotovitve podpirajo tudi druge raziskave. Ker ima prehranjevanje velik pomen pri ohranjanju dobrega zdravja v vseh obdobjih našega življenja, ima v preventivni dejavnosti eno izmed najpomembnejših vlog. Dejstvo je, da so moderni prehranjevalni vzorci, na katere močno vpliva živilska industrija, prenosljivi iz ene populacije v drugo. Izrazito velik problem pa pri tem predstavljajo prehranjevalni vzorci, ki niso zdravi, torej hitra hrana in uživanje hrane, ki ima s prostornino sorazmerno veliko energijsko vrednost.

Na pozitivni strani lahko mnogo kroničnih bolezni preprečimo, tako da spreminjamo prehranske navade. Spreminjanje prehranskih navad ima poleg dolgoročnih tudi kratkoročne učinke. Kljub odločilnemu vplivu prehranskih navad pri zdravju pa se moramo zavedati, da so za zdrav življenjski slog potrebni tudi drugi elementi, kot so fizična aktivnost in omejevanje in opuščanje razvad, kot so uživanje alkohola in kajenje (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### 3.1.1 Razvrščanje živil v skupine

Pri uvrščanju živil v skupine si lahko pomagamo z različnimi shemami. Najbolj osnovna izmed teh je prehranska piramida, ki nam pokaže, katera živila bi naj uživali manj in katera naj bi uživali več.



Slika 1: Prehranska piramida (Kostanjevec, 2016).

#### Živila z več ogljikovimi hidrati

Živila z več ogljikovimi hidrati so vir energije, vitaminov in mineralov, vsebujejo pa tudi škrob in prehranske vlaknine. Te se ne prebavljajo, so pa pomembne, ker nam dajejo občutek sitosti, preprečujejo kronične bolezni in spodbujajo izločanje strupenih snovi iz telesa (Kostanjevec, 2016).

#### Živila z več vitamini in minerali

Sadje so plodovi različnih vrst sadnega drevja in rastlin. Ker je pomemben vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin, bi ga naj uživali vsak dan. Zelenjava so razni deli rastlin in



njihovi plodovi, ki so prav tako pomembni kot vir vitaminov, mineralnih snovi in prehranskih vlaknin (Kostanjevec, 2016).

### Živila z več beljakovinami

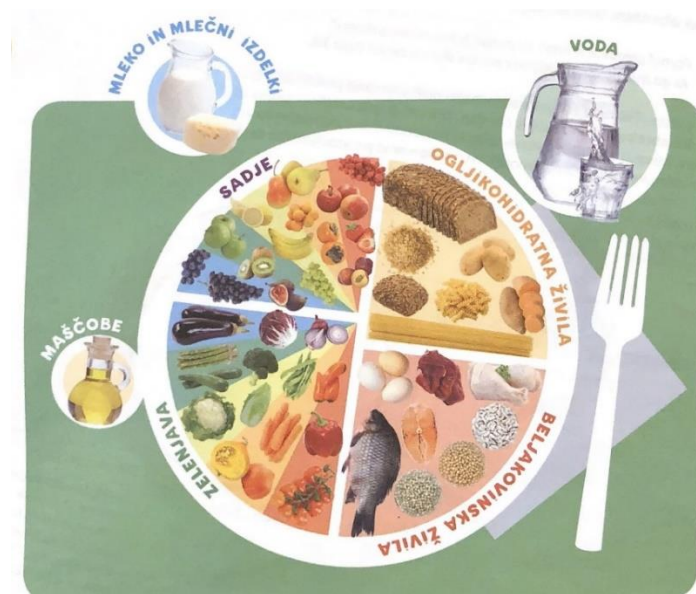
Živila z več beljakovinami so živila, ki nam omogočajo gradnjo mišične mase. Najdemo jih v mesu raznih živali, mlečnih izdelkih in raznih oreščkih (Kostanjevec, 2016).

### Živila z več maščobami

Živila z več maščobami so izjemno pomembna za naš organizem, saj predstavljajo zalogo energije v telesu in uravnavajo delovanje hormonov, so pa tudi izjemno energijsko bogata. Najdemo jih v živalskih izdelkih in oreščkih (Kostanjevec, 2016).

### Prehranski krožnik

Poleg prehranske piramide poznamo še ostale sheme, ki nam pomagajo razumeti, kaj pomeni pojem zdrava prehrana in so vodilo za zdrave prehranske navade. Polovico dnevne hrane naj bi predstavljala sadje in zelenjava, drugo polovico pa ostala makrohranila (Kostanjevec, 2016).



Slika 2: Prehranski krožnik (Kostanjevec, 2016).

### **3.1.2 Opredelitev nezdravega prehranjevanja**

Pod pojmom nezdravega prehranjevanja govorimo o neustreznih hranilih in energijske vrednosti zaužite hrane, pa tudi o nepravilnih načinih priprave in nepravilnem ritmu dnevnega uživanja hrane. Poznamo več komponent prehranjevanja (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### **3.1.3 Ritem prehranjevanja**

Dnevno naj bi imeli tri večje in enega do tri manjše/dopolnilne obroke. Ti obroki naj ne bi bili preveliki, saj z uživanjem manjših podaljšamo čas vsrkavanja hranil v telo in znižujejo hormon inzulin. Optimalno je, da imajo obroki med seboj tri do štiri urni presledek in da ne jemo takoj pred spanjem. Če teh usmeritev ne upoštevamo, tvegamo pojavljanje kroničnih bolezni, slabega počutja in manjše produktivnosti čez dan (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### **3.1.4 Način uživanja hrane**

Ko jemo, bi naj hrano temeljito prežvečili in za večje obroke bi si naj vzeli 20–30 minut, za manjše pa 10 minut (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### **3.1.5 Porazdelitev dnevnih potreb energijskega vnosa**

Kar se tiče energijskega vnosa, bi naj pri treh obrokih dnevno zajtrk in kosilo predstavljala 40, večerja pa 20 odstotkov dnevnega energijskega vnosa. Pri petih obrokih dnevno pa naj bi zajtrk predstavljal 25, dopoldanska malica 15, kosilo 30, popoldanska malica 10 in večerja 20 odstotkov (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### **3.1.6 Sestava hrane**

Živila sestavljajo makrohranila (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, voda) in mikrohranila (vitamini, mineralne snovi ...). Poleg drugih delitev lahko hranila delimo tudi glede na vodilno hranilo in glede na sestavo živila. Ko govorimo o delitvi glede na hranila, govorimo o ogljikohidratnih, beljakovinskih in maščobnih živilih. Pravilno prehranjevanje bi moralo vsebovati živila vseh teh skupin in sicer bi naj ogljikovi hidrati predstavljali 50–75 odstotkov dnevnega energijskega vnosa, maščobe 15–30, beljakovine pa 10–15 odstotkov dnevnih energijskih potreb. Pri delitvi glede na sestavo, pa gre za živila, ki pripomorejo k ohranjanju človekovega zdravja (varovalna živila). Taka živila vsebujejo malo (nasičenih) maščob, malo sladkorja in pa veliko živil, ki imajo dosti prehranskih vlaknin, mineralnih snovi in živil z antioksidacijskim učinkom (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### **3.1.7 Način priprave hrane**

Če želimo ohraniti zdravje, moramo hrano pripravljati na mehanski in termični način, da se čim bolj ohrani kakovost vitaminov, mineralov in antioksidantskih snovi v živilih. Pri tem moramo paziti, da uporabimo čim manj energijsko bogatih dodatkov, kot je sladkor in maščoba. Se pravi, soparjenje, dušenje, kuhanje v majhni količini vode, pečenje brez odvečne maščobe ... Paziti je treba tudi na količino dodane kuhinjske soli (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

## **3.2 Alternativne oblike prehrane**

Velikokrat se vprašamo, kateri način prehrane naj izvajamo ali bi ga radi osvojili. Za večino ljudi je osnovno merilo prehrane zdravje. Zdravje pa si zagotovimo, če našemu telesu nudimo hrano, vodo in zrak v ustreznih količinah. Dobro je, da vse druge načine prehranjevanja presojamo z vidika, kaj nam ti drugačni načini prehranjevanja prispevajo pri ohranjanju zdravja. Skušajmo osvojiti pozitivne strani alternativnih načinov prehranjevanja, da si bomo izboljšali pogoje za kakovostno življenje (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

### **3.2.1 Naravna prehrana**

Uporaba naravnih živil, ki so bila proizvedena brez kemikalij, je temelj naravne prehrane. Pri proizvodnji takšnih živil uporabljajo le naravna gnojila, kot so hlevski gnoj ali kompost. Hrana naj bo pretežno mlečno-rastlinska. Prednost imajo pšenica, oves, ajda, ječmen in tudi druga žita. Pomembna je tudi sveža zelenjava in sadje, mleko in mlečni izdelki, ki so narejeni iz mleka krav in koz, ki so bile vzgojene in rejene v naravnem in prostem okolju. Priprava hrane naj bo čim krajša, jedi se pripravljajo samo in le s kuhanjem, dušenjem ali pečenjem brez odvečne maščobe. Za maščobe, ki so potrebne pri pripravi hrane uporabljamo le olja. Izogibajmo se sladkorju in sladil, bele moke in izdelkov iz bele moke ter soli. Če je le mogoče, se izogibamo uživanju konzervirane hrane (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

### **3.2.2 Vegetarijanska prehrana**

Vegetarijanstvo ni le prehranjevanje, ampak tudi način življenja in razmišljanja, ki vzpodbuja človekov stik z naravo, ki naj bi izboljšal kvaliteto življenja in zdravje človeka. Vegetarijanci odklanjajo živalsko hrano, ponekod to prepoveduje veroizpoved (muslimani ne jedo svinjskega, Indijci ne jedo goveda). Poznamo več tipov vegetarijanske prehrane. Najbolj strog režim vegetarijanske prehrane je "vegans", v katerem je dovoljeno uživanje le rastlinske prehrane, ki je nepredelana. "Lakto-vegetarijanska" prehrana poleg rastlinskih živil vključuje še uživanje mleka in mlečnih izdelkov. Vegetarijanski tip prehrane, ki temelji na uživanju rastlinske hrane in jajc se imenuje "ovo-vegetarijanski". Med najbolj nenavadne spada "frutarijanska" prehrana, ki se omejuje le na uživanje sadja, orehov, olivnega olja ter medu. Poznamo še en tip vegetarijanske prehrane, ki so jo prvič uvedli Kartuzijanci. Njihov tip prehrane temelji na uživanju rastlinske hrane, jajc, mleka in rib. Vegetarijanska prehrana vsebuje manj energije, beljakovin, maščob in natrija. Vsebuje pa več nenasičenih maščobnih kislin in balastnih snovi. Ključna hranila za uravnoteženost pri takšni prehrani so beljakovine. Pri uživanju samo rastlinske prehrane lahko pride do pomanjkanja aminokislin, kar lahko vodi do nekaterih boleznih. Železo se iz rastlinske hrane zelo težko resorbira, zato je pri vegetarijancih pogostejše pomanjkanje železa v krvi. Prav tako sta pomembna vitamin B12 in kalcij. Vegetarijanci, ki izključujejo alge iz svoje prehrane, ju ne dobijo dovolj. Volumen

vegetarijanske prehrane je večji, kar je lahko problem pri ljudeh, ki imajo manjši želodec. Dolgotrajne študije o vegetarijanski prehrani so pokazale, da imajo vegetarijanci manjšo povprečno telesno maso kot jedci mešane hrane, nižji holesterol in trigliceride v krvi, pa tudi nižji hemoglobin. Študije so pokazale tudi to, da je stopnja obolevnosti za koronarnimi in srčnimi boleznimi, raka na pljučih, raka debelega črevesja, raka dojk in prostate, žolčnih in ledvičnih kamnov ter diabetesa tipa II manjša. Vegetarijanska prehrana pa lahko povzroča tudi prehranske rizike. Vegetarijanska prehrana ni priporočena nosečnicam, bolnikom in otrokom. V raziskavi, kjer so otrokom prilagodili prehrano na vegetarijansko, so ugotovili, da so ti otroci shodili šele 3 mesece kasneje kot njihovi vrstniki (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

### **3.2.3 Hitra prehrana**

V svetu, ki gre "hitro naprej" se je težko prilagoditi na vseh področjih vsakdanjega življenja, zato je potrebno poiskati hitro in cenovno dostopno hrano. Ljudje se vse pogosteje poslužujejo rabe restavracij hitre prehrane. Pod te restavracije spadajo picerije, prodajalne hamburgerjev, lokali z jedmi iz testenin, bistroji in snack bari, stojnice za hot doge, stojnice za ocvrti krompirček, palačinke, kebabi ... Najbolj priljubljeni menu med mladostniki je hamburger ter ocvrt krompirček s kokakolo, le-ta ima energijsko vrednost od 3093 kJ do 3450 kJ ali 740 kcal. Vsebuje zelo malo mineralov in vitaminov, visoko vsebnost sladkorjev. Takšne obroke, ki imajo visoko vrednost energije imenujemo tudi "energijska bomba". Energija v takšnih obrokih izvira predvsem iz maščob in beljakovin in le delno iz ogljikovih hidratov. Veliko bolje je če si takšen obrok doma naredimo sami (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

### **3.2.4 Makrobiotika**

Gre za veččino, kako živeti v harmoniji z naravo. Ustanovitelj je svoje učenje makrobiotike zasnoval na zen-budistični filozofiji Daljnega vzhoda, na konceptu kozmičnih energij, ki so jih poimenovali JIN in JANG. To sta sili nasprotja. Makrobiotika tako kot vegetarijanstvo ni samo način prehranjevanja, temveč tudi naravni način življenja, oblačenje iz naravnih materialov (npr. bombaž), uporaba naravnih živil (npr. pranje perila v lugu iz kostanja) (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

### 3.3 Zdravje in dejavniki tveganja

Nezdravo prehranjevanje povzroča bolezni srca in ožilja, diabetes tipa II, debelost in druge bolezni ter motnje. Vse te bolezni so nenalezljive in kronične, a v sodobnem svetu vse hitreje naraščajo in so vse pogostejši vzrok za smrt. Do večjega tveganja za te bolezni pride predvsem zaradi nerednega načina prehranjevanja in uživanja hrane s previsoko vsebnostjo maščobe in sladkorja. Slabo vpliva tudi prekomeren vnos energije in prevelika uporaba kuhinjske soli v obrokih. Če pa nasprotno uživamo sadje, zelenjavo in hrano iz kompleksnih ogljikovih hidratov ter prehranskih vlaknin, tveganje za razne kronične bolezni znižujemo (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

#### 3.3.1 Razširjenost nezdravega prehranjevanja v Sloveniji

	Populacijska skupina	Prevalenca (%)
skupaj		46,5
spol	moški	57,8
	ženske	37,1
starost (v letih)	25–29	48,6
	30–39	51,1
	40–49	49,4
	50–59	41,5
	60–64	34,8
izobrazba	nedokončana osnovna šola	56,6
	dokončana osnovna šola	48,1
	2-/3-letna poklicna šola	52,7
	4-letna srednja šola/gimnazija	43,9
	višja šola	41
	visoka šola	35
aktivna zaposlitev	ne	39,8
	da	49
družbeni sloj	čisto spodnji	57,4
	delavski	52,5
	srednji	44,6
	višji srednji	36,2
	zgornji	31,6
	neopredeljen	44,4
bivalno okolje	mestno	44,3
	primestno	43,6
	vaško	49,8
geografsko območje	Zahodna Slovenija	40,9
	Osrednja Slovenija	44
	Vzhodna Slovenija	50,8

Slika 3: Ocena prevalence nezdravega načina prehranjevanja na splošno v različnih populacijskih skupinah odraslih prebivalcev (v starosti od 25 do 64 let) Slovenije (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### **3.3.2 Načini preprečevanja nezdravega načina prehranjevanja**

#### Prehranska politika

Prehranska politika na ravni držav je sinhrono načrtovanje dejavnosti pristojnih ministrstev in izvajanje ukrepov za zagotavljanje potrebnih količin varne hrane, ki ustreza priporočilom za prehranjevanje in je dobra za izboljšanje in ohranjanje zdravih prehranskih navad raznih skupin prebivalcev s ciljem, da se okrepi in obvaruje zdravje ljudi. Vse dejavnosti naj bi se izvajale v skladu s stroko in s sodelovanjem širše javnosti (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

#### Promocija zdravega načina prehranjevanja

S širjenjem ideje o zdravem življenjskem slogu, lahko učinkovito zaustavimo kronične nenalezljive bolezni. Za takšno ozaveščanje lahko uporabimo razne projekte/programme (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### **3. 3. 3 Bolezni zaradi pomanjkanja hranilnih snovi**

#### Podhranjenost

Podhranjenosti je največ v ekonomsko nerazvitih deželah, prav tako pa je lahko posledica neprimernih shujševalnih diet. Težki primeri podhranjenosti so znani tudi iz vojnega obdobja, kjer ni bilo zalog hrane. Pomanjkanje ogljikovih hidratov in maščob sta najpogostejša vzroka podhranjenosti. Včasih se znaki podhranjenosti kažejo tudi v pomanjkanju beljakovin, vitaminov in mineralov. Ko hranilnih snovi primanjkuje, telo začne porabljati telesne rezerve, kot so na primer: glikogen, maščobe in beljakovine (predvsem iz mišic) - organizem hujša. Poleg izgubljanja telesne mase nastopi tudi pogosta vrtoglavica, hitra utrujenost pri delu, občutek lakote, psihične motnje ali depresije ter zmanjšanje odpornosti proti raznim infekcijam. V kolikor pride do infekcije lahko pride tudi do smrti. Zelo težka oblika podhranjenosti nastopi, ko telesna masa pade pod 25 % običajne telesne mase. Takšno obliko podhranjenosti je zelo težko ozdraviti, saj je telo že zelo izčrpano oziroma "izpraznjeno". Pri otrocih je podhranjenost toliko hujša, saj ni prizadet le telesni razvoj, temveč tudi duševni ali psihični razvoj. Lažjo obliko podhranjenosti zdravimo tako, da bolniku omogočamo zadostno količino energijskih snovi in beljakovin (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

## Rahitis

Pri otrocih se rahitis pojavlja zaradi pomanjkanja vitamina D v zaužiti hrani, nezadostnega sončenja, gibanja v naravi, zaradi pomanjkanja kalcija in fosforja - kosti so premalo čvrste in se pod telesno maso začnejo kriviti. Najpogosteje se deformirajo kosti prsnega koša, okončin, glave in hrbtenice. Zmanjša se obrambna sposobnost organizma proti infekcijam, posebno proti tuberkulozi. Otroku moramo omogočiti zadostne količine mleka, jeter in ribjega olja v hrani ter gibanje na prostem pod soncem (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

## Beriberi

Zelo težko obolenje živčevja, ki povzroča ohromitve in se velikokrat konča s smrtjo. V Evropi se ta bolezen ni pojavila, pač pa se je pojavila predvsem v deželah, kjer je riž ena izmed glavnih jedi. Riž sam ni bil problem, glavni problem je bil, da so riž začeli strojno luščiti, kar je odstranilo alevronsko plast, ki ima veliko vitaminov in mineralov, še posebej tiamina. Brez slednjega možgani, živci in mišice, ne morejo delovati pravilno. Beriberi je kompleksna avitaminoza, ki nastane predvsem zaradi pomanjkanja vitamina B1. V Evropi je bolj znano delno primanjčevanje vitamina B1, ki se kaže v hujšanju, slabosti mišic, utrujenosti, slabši koncentraciji in depresiji. Takšni bolezenski znaki se pri nas kar pogosto kažejo; saj tudi v naši prehrani prevladujejo žita, ki smo jih z odstranitvijo otrobov, ki so najpogostejši vir vitamina B, osiromašili. Zelo bogat in tudi zelo pomemben vir vitaminov B so kvas, neoluščena žita, stročnice ... Tudi pri alkoholikih je pomanjkanje vitamina B pogost pojav, saj se zaradi okvarjenih jeter vitamin B1 ne koristi (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

## Zobna gniloba

Je najpogostejša bolezen v razvitem svetu. Kot zanimivost lahko povemo, da so pri nas v Sloveniji znanstveniki naredili poskus, v katerem je samo 4 do 5 % testiranih moških imelo zdrave zobe, medtem ko ni bilo niti ene ženske, ki ne bi imela vsaj enega plombiranega, nagnitega ali izpuljenega zoba. Razlogov za zobno gnilobo je več, a vsi so bolj ali manj povezani



z nezdravo prehrano ali slabo ustno higieno. Do zobne gnilobe pride, ko zobje niso dovolj odporni. To pa se pa zgodi takrat, ko nam primanjkuje kalcija ali fosforja, vitamina D, A in C in fluora. Prekomerno uživanje sladkorja se pod vplivom mikroorganizmov v naši ustni votlini razkraja v kisline, ki nam razžrejo zobno sklenino. Naša hrana je toplotno obdelana, zaradi česar je pogosto tudi mehka, po navadi pa je tudi preveč mleta ali zrezana. Naši predniki, tisti, ki so še jedli surovo hrano, so uporabljali svoje zobe, da so pregriznili in prežvečili surovo meso. Dandanes pa zobje več ne opravljajo svoje osnovne naloge – grizenja in žvečenja. Organ, ki ne opravlja svojega dela, pa postopoma začne propadati (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

### Debelost

Kljub temu, da ogromno ljudi trpi predvsem zaradi podhranjenosti in pomanjkanja hrane, pa je na svetu tudi veliko ljudi, ki se najedajo preobilno. Na svetu je ogromno predebelih odraslih, kar je pa hujše, pa je to, da je predebelih tudi vedno več mladostnikov. O lažji debelosti govorimo, ko se zaradi kopičenja maščob telesna masa poveča za več kot 10 % normalne telesne mase določenega posameznika. Maščobe se kopičijo v podkožnem tkivu, okrog notranjih organov in v stenah žil. Odvečna maščoba ovira organizem, še posebej srce, saj je velika razlika, če organizem tehta 90 kilogramov ali 60 kilogramov. Zaradi preobilne prehrane, ki vsebuje preveč maščob in sladkorja, se v krvi poveča holesterol, ki se odlaga na stenah žil, kar lahko privede do zamašitev žil ali krvnih strdkov. Mašijo se predvsem žile v okončinah (tromboza). Lahko se zamašijo tudi žile, ki srcu ali možganom dovajajo kisik in hrano (možganska ali srčna kap).

Debeli ljudje se lažje poškodujejo in imajo večjo možnost, da zbolijo za sladkorno boleznijo tipa II. Eden izmed glavnih razlogov za debelost je zmanjšanja telesna aktivnosti. Če organizem zaužije več energije kot je porabi se razvije debelost (Kodele, Suwa - Stanojević in Gliha, 1997).

### **3.4 Dejavniki tveganja za pojav nezdravega načina prehranjevanja.**

Na prehranske navade ljudi vplivajo v prvi vrsti socioekonomski in kulturni dejavniki.

Socioekonomski položaj prebivalcev zelo močno vpliva na njihove prehranske navade. Po navadi imajo revnejši prebivalci slabše prehranjevalne navade kot premožnejši. Sicer pa ni bilo vedno tako. Včasih se je revščino zaradi pomanjkanja živil povezovalo s podhranjenostjo, zdaj pa se revščino povezuje s povišano telesno težo, saj je nezdrava, energijsko bogata hrana cenejša in lažje dostopna kot hranilna, zdrava, z vitamini in minerali bogata hrana. Mnogi se v stresnih situacijah tudi zanašajo na sladkorno-maščobni način prehranjevanja. Socialne neenakosti ločimo na:

- socialne neenakosti zaradi izobrazbe, obveščeniosti,
- socialne neenakosti zaradi (ne) dostopnosti do različnih živil in
- socialne neenakosti zaradi ekonomskih stresov (posledično tolaženje s prej omenjenim sladkorno-maščobnim načinom prehranjevanja (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

Na prehranjevanje mnogih vplivajo tudi mediji.

Kultura ima v prehranjevalnih navadah ljudi ključen pomen. Pogosto na te navade močno vpliva okolje, v katerem živimo, pa tudi razne tradicije in družina - na prehranjevalne navade mnogih vplivajo tudi tiste, pridobljene v otroštvu. Včasih na prehranjevanje ljudi vpliva tudi simbolika. Francoski sociolog Bourdeau je namreč ugotovil, da nekateri delavci ne jedo stvari, ki veljajo za šibke, jedo pa stvari, ki simbolizirajo moškost. Nekateri, tako imenovani, intelektualci jedo samo „zdravo hrano“ (Zaletel–Kragelj in drugi, 2006).

### **3.5 Prehrana živali**

Tako kot ljudje, tudi psi za življenje poleg vode potrebujejo tudi makrohranila (beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate) in mikrohranila (vitamine in minerale). Izmed makrohranil so beljakovine najbolj pomembne za pse in naj bi predstavljale največji delež dnevnega energijskega vnosa (Platinum, 2024).

## Priprava briketov

Ko govorimo o komercialni pasji hrani, gre za zelo predelano hrano, kjer beljakovine ne izvirajo iz mesa, ampak iz raznih mok, žit in stranskih proizvodov.

Pri postopku priprave pasjih briketov se pred predelane sestavine zmeljejo, pri tem pa so izpostavljene visokemu pritisku in vročini. Za tem je hrana posušena v vroči pečici in obdana z različnimi dodatki, ki žival privabijo. Ko je vse to storjeno, je hrana zapakirana in poslana v trgovino. Večkratno segrevanje uniči vse pomembne vitamine, minerale in aminokisliline v hrani. Pomanjkanje teh snovi pa lahko pri psih vodi do bolezni jeter, ledvic, srca in ostalih organov (Platinum, 2024).

## Priprava naravne hrane za pse

Če želimo pripraviti zdravo, naravno hrano za pse, moramo uporabiti dosti svežega mesa, nekaj zelenjave in ogljikovih hidratov. Te sestavine moramo nežno kuhati v lastnem soku in jih po kuhi preliti s hladno stiskanimi olji. Tako ustvarimo naraven obrok, ki je odličen za zdravje psa (Platinum, 2024).

### **Kaj je v tvoji pasji hrani?**



Slika 4: Priporočila za prehrano psov (Platinum, 2024).

### **3.6 Odnos posameznika do ljudi in živali**

V zadnjem desetletju smo priča izjemnemu porastu povpraševanja po specializirani hrani za hišne ljubljence (Smith, 2020).

Statistike nakazujejo, da lastniki živali ne le izbirajo najboljšo hrano, temveč so tudi pripravljeni plačati več za visokokakovostne izdelke (Peterson & Miller, 2019).

#### **3.6.1 Večja pozornost zdravi prehrani domačih živali**

V nadaljevanju navajamo nekaj ključnih razlogov, zakaj ljudje namenjajo večjo pozornost zdravi prehrani svojih hišnih ljubljencev.

##### Odgovornost do živali

Lastniki živali čutijo odgovornost za dobro počutje svojih hišnih ljubljencev. Ker so živali odvisne od svojih skrbnikov za vse njihove potrebe, vključno s prehrano, se lastniki počutijo dolžni nuditi najboljše (Johnson, 2022).

##### Omejena možnost izbire

Živali ne morejo same izbirati hrane in so popolnoma odvisne od tega, kar jim lastniki ponudijo. Lastniki se zavedajo, da je njihova odločitev o prehrani neposredno povezana z zdravjem in vitalnostjo njihovih živali (Garcia in Martinez, 2021).

##### Hrana in zdravje

Zavedanje o tem, kako hrana vpliva na zdravje živali, je prisotno zaradi vidnih rezultatov (sijoč kožuh, živahnost, zdrav videz so neposredno povezani s kakovostjo prehrane). Lastniki so motivirani, da izberejo hrano, ki bo podpirala optimalno zdravje svojih ljubljencev (Taylor, 2018).

## Povezanost

Lastniki živali pogosto razvijejo globoko čustveno povezanost s svojimi ljubljenci. Ta povezanost pogosto želijo po skrbni za živali na najvišji ravni, vključno s prehrano, ki jo dojemajo kot izraz ljubezni in skrbi (Clark in drugi, 2020).

### **3.6.2 Raziskava - ali ljudi bolj moti pasje ali človeško trpljenje?**

V raziskavi, so Levin, Arluke in Irvine (2017) ugotavljali odnos 256 dodiplomskih študentov do brutalno pretepenega odraslega človeka ali otroka v primerjavi z odraslim psom ali kužkom. Vsak od udeležencev je dobil isto sporočilo, pri čemer je bila žrtev bodisi enoletni dojenček, 30-letna odrasla oseba, mladiček ali šestletni pes. Nato so jih vprašali, kako se počutijo in kasneje izmerili njihovo stopnjo empatije. Skupina je domnevala, da bo ranljivost žrtev - določena glede na starost in ne glede na vrsto - najpomembnejši dejavnik pri stopnjah stiske in zaskrbljenosti udeležencev. Pravzaprav pa so bile stopnje empatije do kužka, starejšega psa in dojenčka na podobni ravni, medtem ko je bila odrasla oseba zadnja. Odrasel pes je prejel le nižje ocene empatije v primerjavi z mlado človeško žrtvijo. "Preiskovanci na svoje pse niso gledali kot na živali, ampak bolj kot družinske člane" so zaključili raziskovalci in pokazali, kako ljudje pogosto mislijo na svoje ljubljence kot na del svoje družine.

### **3.7 Slovenski oglaševalski kodeks - SOK**

Slovenski oglaševalski kodeks ali SOK je pravni vir Slovenske oglaševalne zbornice SOZ, namenjen presoji oglaševanja v pomenu in obsegu. SOK ne posega na področje zakonodajnega urejanja. SOK in zakon delujeta vzporedno, kjer se zapolnjujejo vrzeli, do katerih zakon ne seže. Pogosto omogoča lažje reševanje sporov v primerjavi s pravnim postopkom ali kazenskim pregonom. SOK ni vladna organizacija in nima zakonske moči, lahko pa presoja o kršitvah. SOK je predvsem orodje, katerega lahko sodišče uporablja kot referenčni dokument v okviru veljavne zakonodaje. Cilj Slovenskega oglaševalskega kodeksa je to, da bo oglaševanje neomejeno v svoji konstruktivni ustvarjalni svobodi, a bo hkrati upoštevalo pravice drugih oseb (da je oglaševanje

moralno ter z načeli vrednosti, poštenosti in odgovornosti do posameznika, skupin oziroma neke družbe).

Oglaševanje mora biti skladno s temeljnimi načeli konkurenčnosti. Ena izmed bolj pomembnih pravil SOK-a je tudi to, da mora oglas oziroma reklama spoštovati slovenski jezik. Slovenski oglaševalski kodeks ima tudi tri vrste pravil oglaševanja. Ta pravila se delijo na:

- temeljna pravila (zakonitost, dostojnost, poštenost, resničnost dokazljivost, prepoznavanje, odgovornost do družbe in posameznikov, zasebnost, dobro ime in posnemanje ter omalovaževanje),
- splošna pravila (pričevanja in sklicevanja, oglaševanje z navedbo cen in jamstva, nakup na obroke ali kredit, razpoložljivost izdelkov, primerjalno oglaševanje ter okoljevarstvena argumentacija) in
- posebna pravila (otroci in mladostniki, alkoholne pijače, tobak in tobačni izdelki, zdravila in medicinski pripomočki, hrana in brezalkoholne pijače, lepota in zdravje, igre na srečo, politično oglaševanje in oglaševanje motornih vozil) (SOK, 2009).

V naši raziskovalni nalogi bomo posebno pozornost posvetili predvsem oglaševanju hrane in brezalkoholnih pijač. Hrana in brezalkoholne pijače spadajo pod 22. člen Slovenskega oglaševalskega kodeksa. Sam člen pa se deli na 5 podčlenov:

1. Oglaševanje hrane in brezalkoholnih pijač ne sme podcenjevati pomena zdravega načina življenja in aktivnega življenjskega sloga.
2. V oglaševanju hrane in brezalkoholnih pijač morajo biti trditve o prehranjevanju in morebitnih koristih za zdravje znanstveno utemeljene, verodostojne, dokazljive in zasnovane tako, da jih potrošnik lahko razume.
3. Oglaševanje hrane in brezalkoholnih pijač ne sme spodbujati čezmernega uživanja oglaševanega izdelka.
4. Oglaševanje hrane in brezalkoholnih pijač ne sme vsebovati trditve ali motivov, ki bi lahko zavajali potrošnike glede datuma izdelave izdelka, njegove energijske vrednosti, načina uporabe ali količine. Snovne lastnosti hrane in pijače morajo biti natančno navedene in ne smejo biti zavajajoče.
5. Oglaševanje ne sme zlorabljati izidov raziskav ali navedb iz znanstvenih in strokovnih publikacij. Potrošnikovih preferenc (npr. glede okusa) v oglasih ni dovoljeno uporabiti na način, ki bi namigoval na statistično veljavnost izidov, če ta ni resnična (SOK, 2009).

## **4 RAZISKOVALNI DEL**

### **4.1 Vzorec**

V raziskavo smo vključili 134 osnovnošolcev starih med 11 in 15 let. Za pridobitev podatkov smo uporabili spletni vprašalnik, anketiranje je potekalo v odprtokodni aplikaciji 1KA ([www.1ka.si](http://www.1ka.si)). Odgovore smo zbirali v obdobju med 8. 1. 2024 in 19. 1. 2024. Raziskava je bila anonimnega značaja, kar povečuje njeno objektivnost in nepristranskost. Zagotovili smo varstvo in zaupnost podatkov.

### **4.2 Sestava vprašalnika**

Anketni vprašalnik je priložen v poglavju Priloge (Anketni vprašalnik), tvorijo ga štiri vprašanja. Na začetku vprašalnika je postavljeno vprašanje, ki je demografske narave, nato pa sledi trojica vsebinskih vprašanj. Z vprašanji smo ugotavljali odnos posameznika do ljudi in domačih živali. S trojico vprašanj smo z načinom postopnega izločanja želeli ugotoviti, kako posameznik vrednoti življenje kužka (mlada domača žival), otroka (mlad človek), psa (odrasla domača žival) in odraslega (odrasel človek). Vprašalnik je sestavljen iz vprašanj zaprtega tipa.

### **4.3 Analiza reklamnega gradiva**



Za lažjo primerjavo oglaševalskega gradiva za človeško (tabela 1) in živalsko prehrano (tabela 2) smo izdelali tabelo, v kateri smo določeno televizijsko reklamo opazovali in analizirali z vidika zdravih prehranjevalnih navad in z vidika pravil, ki jih določa Slovenski oglaševalski kodeks. Pri analizi reklam smo se osredotočili tudi na to, kaj jim je skupno in v čem se razlikujejo. Prav tako smo opazovali, kako pogosto se opazovane lastnosti pojavijo in koliko časa posvetijo določeni lastnosti.

Reklame za človeško hrano smo opazovali in beležili v nedeljo, 26. 11. 2023, ob 20.00 (POP TV – Slovenija ima talent). Reklame za živalsko hrano pa smo opazovali in beležili v soboto, 14. 10. 2023, ob 16.25 (Planet TV – Pasja sreča) in soboto, 25. 11. 2023, ob 13.25 (TV SLO 1 – O živalih in ljudeh).

Tabela 1: Analiza reklamnega gradiva za človeško hrano (lasten vir).

Zaslonska slika reklamnega gradiva za človeško prehrano	Analiza z vidika zdravih prehranjevalnih navad	Analiza z vidika Slovenskega oglaševalskega kodeksa
 <p>McPlant z rastlinskim zrezkom</p> <p>BEYOND MEAT</p>	<p>Če je nekaj vegetarijansko, še ne pomeni, da je zdravo. V reklami je predstavljen vegetarijanski hamburger, ki pa kljub temu, da ne vsebuje mesa, še vedno vsebuje močno predelane sestavine kot so predelana olja in sladkor. Hamburger iz reklame je tudi izjemno kalorično bogat.</p>	<p>Reklama je zavajajoča, saj potrošnik dobi predstavo, da je takšen hamburger zdrav (oglaševanje hrane in brezalkoholnih pijač ne sme podcenjevati pomena zdravega načina življenja in aktivnega življenjskega sloga).</p>
 <p>Red Bull ti da kriila.</p>	<p>Pijača vsebuje umetne arome, veliko sladkorja in kofeina. Te sestavine, predvsem v večjih količinah, slabo vplivajo na človeški organizem. Pogosto uživanje pijače bi močno povišalo tveganje za mnoge kronične bolezni.</p>	<p>Z vidika Slovenskega oglaševalskega kodeksa je prekršeno pravilo poštenosti, resničnosti in dokazljivosti. To se lahko razbere iz reklame, ko je v njej navedeno, da ti Red Bull da krila.</p>



		<p>Oglas podcenjuje pomen zdravega načina življenja in aktivnega življenjskega sloga.</p>
	<p>Piškotki vsebujejo ogromno sladkorja in palmovega olja. Ti sestavini zelo negativno vplivata na človeški organizem in močno povečujeta tveganje za kronične bolezni.</p>	<p>Oglaševanje hrane in brezalkoholnih pijač ne sme podcenjevati pomena zdravega načina življenja in aktivnega življenjskega sloga.</p>
	<p>Izdelek vsebuje veliko nezdravih (nasičenih) maščob in sladkorja, ki slabo vplivajo na človeški organizem in povečujejo možnosti za nastanek kroničnih bolezni.</p>	<p>V reklami je kršeno pravilo poštenosti, resničnosti in dokazljivosti ("žametno mlečna čokolada" in "nežna lešnikova krema", sta primer pretiravanja in izmišljevanja). Oglaševanje hrane in brezalkoholnih pijač ne sme podcenjevati pomena zdravega načina življenja in aktivnega življenjskega sloga.</p>



	<p>Pijača vsebuje visoke vrednosti sladkorja, ki slabo vpliva na človeško zdravje in povzroča kronične bolezni.</p>	<p>Oglas podcenjuje pomen zdravega načina življenja in aktivnega življenjskega sloga. V reklami je kršeno pravilo poštenosti, resničnosti in dokazljivosti (oglas trdi, da pijača krepi odpornost organizma).</p>
<p><b>Kaj je reklamam skupno in v čem se razlikujejo?</b></p>		
<p>Reklame propagirajo izdelke z visoko vsebnostjo sladkorja in maščob, ki povečujejo verjetnost za razvoj civilizacijskih bolezni (debelost, sladkorna bolezen tipa II, srčno-žilne bolezni ...). Vsi oglasi so zavajajoči in kršijo pravila SOK-a.</p>		
<p><b>Pogostost pojavljanja določene lastnosti in čas, ki ga reklama posveti tej lastnosti</b></p>		
<p>Oglasi poudarjajo prijeten okus izdelka in zamolčijo negativne značilnosti izdelkov. Reklame nikakor ne podpirajo zdravega življenjskega sloga.</p>		

Tabela 2: Analiza reklamnega gradiva za živalsko prehrano (lasten vir).

Zaslonska slika reklamnega gradiva za človeško prehrano	Analiza z vidika zdravih prehranjevalnih navad	Analiza z vidika Slovenskega oglaševalskega kodeksa
	<p>Hrana, ki je predstavljena v oglasu sledi smernicam zdrave prehrane psov.</p>	<p>Oglas upošteva načela SOK-a (oglaševanje hrane ne sme vsebovati trditev ali motivov, ki bi lahko zavajali potrošnike</p>

		glede načina uporabe ali količine).
 <p>Znanstveno dokazano pomaga pri čiščenju zob.*</p> <p>Pedigree Hranite dobro.™</p>	Psi morajo za oralno zdravje veliko gristi. Izdelek slednje omogoča, hkrati pa ne vsebuje škodljivih snovi.	V reklami so navedeni resnični in preverljivi podatki.
 <p>CLINICALLY PROVEN NUTRITION!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>REDUCES BODY WEIGHT BY 13% IN 60 DAYS*</li> <li>IMPROVES MOBILITY IN AS LITTLE AS 21 DAYS*</li> </ul>	Hrana, ki je predstavljena v oglasu sledi smernicam zdrave prehrane psov.	Reklama je zavajajoča, saj oglaševanje hrane ne sme vsebovati trditev ali motivov, ki bi lahko zavajali potrošnike glede načina uporabe ali količine, snovne lastnosti hrane pa morajo biti natančno navedene in ne smejo biti zavajajoče.
 <p>Do naslednjega meseca... *Do naslednjega meseca... *Do naslednjega meseca...</p>	Hrana, ki je predstavljena v oglasu sledi smernicam zdrave prehrane psov.	V reklami so navedeni resnični in preverljivi podatki.

	<p>Hrana, ki je predstavljena v oglasu, sledi smernicam zdrave prehrane.</p>	<p>V reklami je kršeno pravilo poštenosti, resničnosti in dokazljivosti (oglas trdi, da je hrana namenjena le mačkam s "prefinjenim" okusom).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kaj je reklamam skupno in v čem se razlikujejo?</b></p> <p>Vsi oglasi reklamirajo izdelek, ki naj bi (po)skrbel za zdravje živali. Vsi izdelki sledijo smernicam zdrave prehrane za živali (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati). Nekatere reklame so zavajajoče in kršijo pravila SOK-a, druge pa so primerne.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Pogostost pojavljanja določene lastnosti in čas, ki ga reklama posveti tej lastnosti</b></p> <p>Reklame večino časa govorijo predvsem o tem, kako izdelek vpliva na zdravje žival.</p>		

#### 4.4 Analiza anketnega vprašalnika

Z vprašanji smo ugotavljali odnos posameznika do ljudi in domačih živali. S trojico vprašanj smo z načinom postopnega izločanja želeli ugotoviti, kako posameznik vrednoti življenje kužka (mlada domača žival), otroka (mlad človek), psa (odrasla domača žival) in odraslega (odrasel človek).

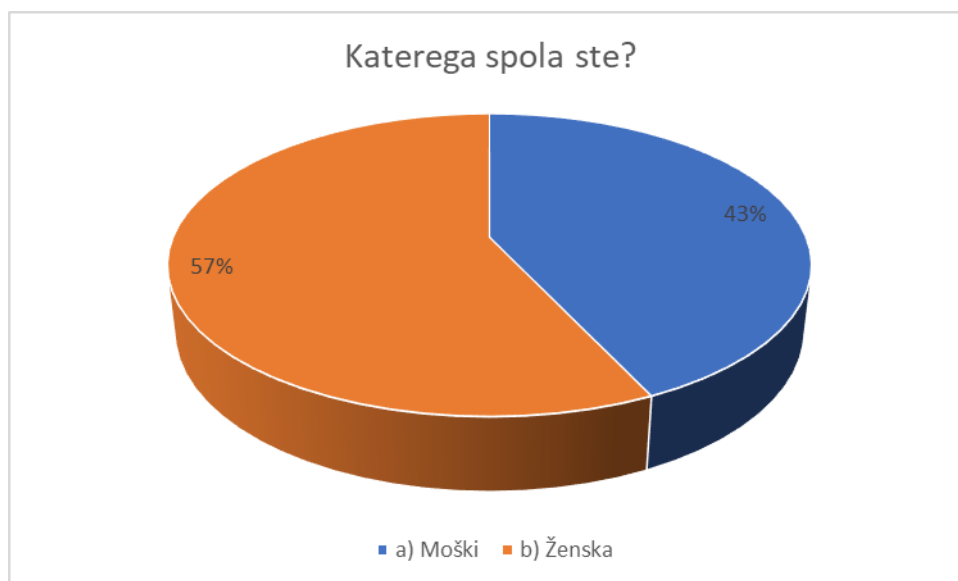
Analiza podatkov temelji na 134 ustrezno izpolnjenih vprašalnikih.

1. Katerega spola ste?

- a) Moški
- b) Ženska

Tabela 3: Katerega spola ste (lasten vir)?

Odgovor	Število odgovorov	Odstotek
a) Moški	58	43 %
b) Ženska	76	57 %
Skupaj	134	100 %



Slika 5: Struktura osnovnošolcev po spolu (lasten vir).

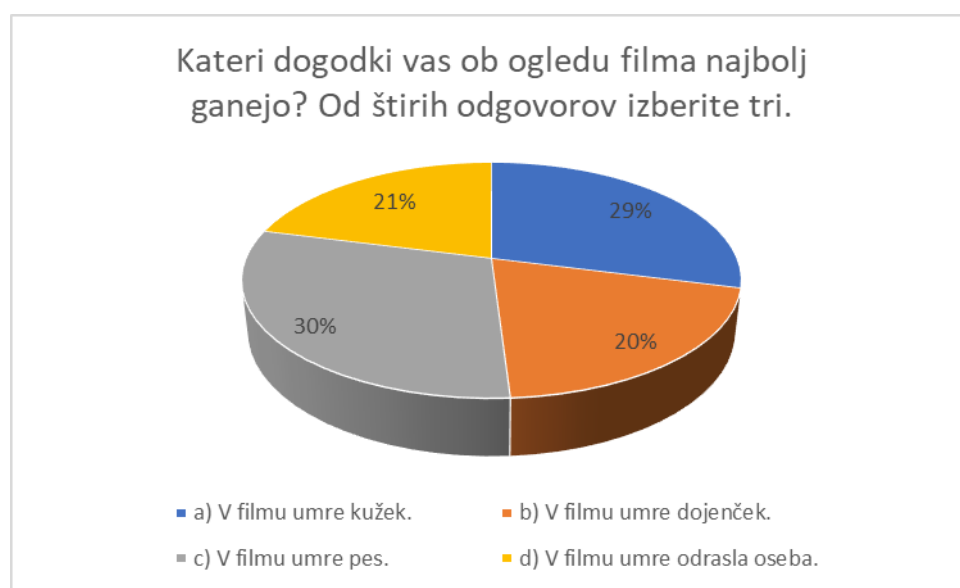
Na anketni vprašalnik je odgovorilo 58 moških (43 %) in 76 žensk (57 %).

2. Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite tri.

- a) V filmu umre kužek.
- b) V filmu umre dojenček.
- c) V filmu umre pes.
- d) V filmu umre odrasla oseba.

Tabela 4: Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite tri (lasten vir).

Odgovor	Število odgovorov	Odstotek
a) V filmu umre kužek.	117	29 %
b) V filmu umre dojenček.	80	20 %
c) V filmu umre pes.	121	30 %
d) V filmu umre odrasla oseba.	84	21 %
Skupaj	402	100 %



Slika 6: Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite tri (lasten vir).

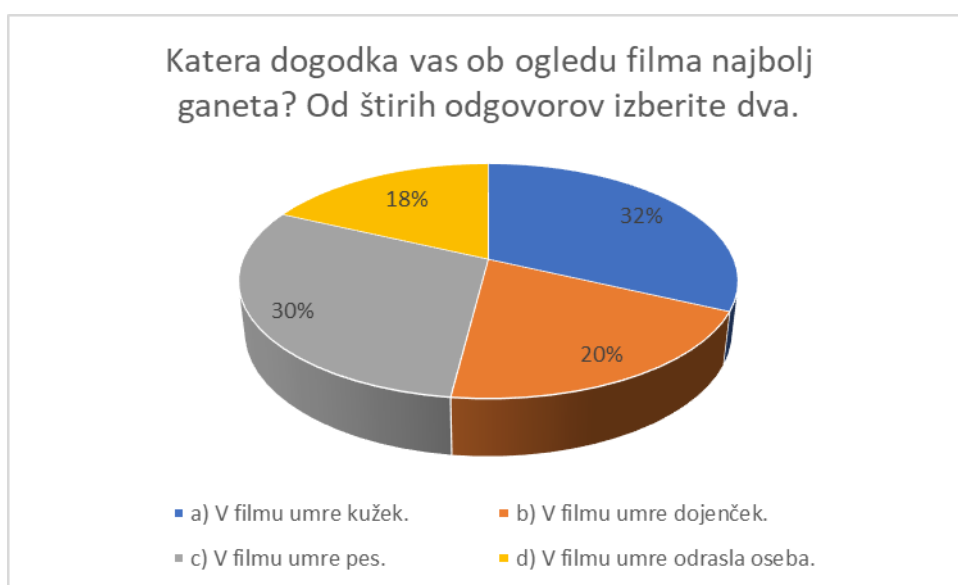
Osnovnošolci so glede na pomembnost življenja bitij (izbrali so lahko tri od štirih možnosti), leta ovrednotili v naslednjem vrstnem redu (od najbolj do najmanj pomembnega): pes (30 %), kužek (29 %), odrasla oseba (21 %) in dojenček (20 %).

3. Katera dogodka vas ob ogledu filma najbolj ganeta? Od štirih odgovorov izberite dva.

- a) V filmu umre kužek.
- b) V filmu umre dojenček.
- c) V filmu umre pes.
- d) V filmu umre odrasla oseba.

Tabela 5: Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite dva (lasten vir).

Odgovor	Število odgovorov	Odstotek
a) V filmu umre kužek.	86	32 %
b) V filmu umre dojenček.	54	20 %
c) V filmu umre pes.	80	30 %
d) V filmu umre odrasla oseba.	48	18 %
Skupaj	268	100 %



Slika 7: Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite dva (lasten vir).

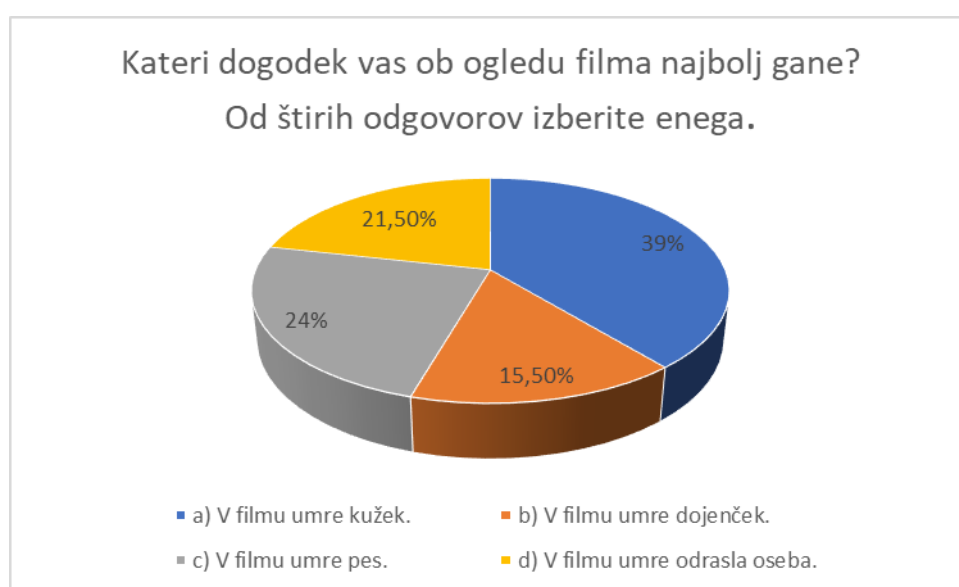
Osnovnošolci so glede na pomembnost življenja bitij (izbrali so lahko dve od štirih možnosti), le-ta ovrednotili v naslednjem vrstnem redu (od najbolj do najmanj pomembnega): kužek (32 %), pes (30 %), dojenček (20 %) in odrasla oseba (18 %).

4. Kateri dogodek vas ob ogledu filma najbolj gane? Od štirih odgovorov izberite enega.

- a) V filmu umre kužek.
- b) V filmu umre dojenček.
- c) V filmu umre pes.
- d) V filmu umre odrasla oseba.

Tabela 6: Kateri dogodek vas ob ogledu filma najbolj gane? Od štirih odgovorov izberite enega (lasten vir).

Odgovor	Število odgovorov	Odstotek
a) V filmu umre kužek.	52	39 %
b) V filmu umre dojenček.	21	15,5 %
c) V filmu umre pes.	32	24 %
d) V filmu umre odrasla oseba.	29	21,5 %
Skupaj	134	100 %



Slika 8: Kateri dogodek vas ob ogledu filma najbolj gane? Od štirih odgovorov izberite enega (lasten vir).

Osnovnošolci so glede na pomembnost življenja bitij (izbrali so lahko eno od štirih možnosti), le-ta ovrednotili v naslednjem vrstnem redu (od najbolj do najmanj pomembnega): kužek (39 %), pes (24 %), odrasla oseba (21,5 %) in dojenček (15,5 %).



## 4.5 Diskusija

Anketni vprašalnik je ustrezno izpolnilo 134 osnovnošolcev.

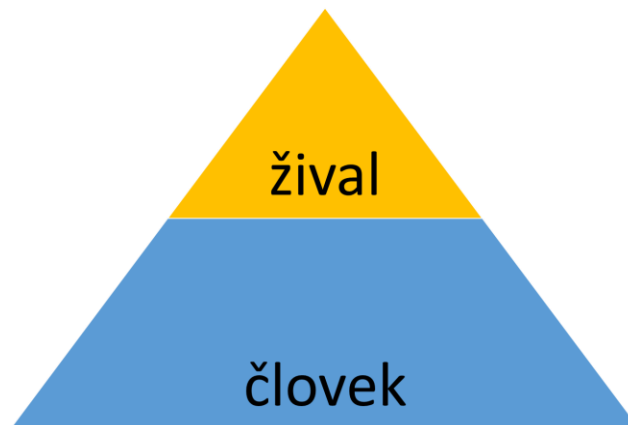
Z analizo rezultatov smo ugotovili, da se odnos osnovnošolcev do ljudi in domačih živali bistveno ne razlikuje glede število podanih odgovorov.

V primeru, ko so anketiranci lahko izbrali:

- tri možnosti je bil vrsti red naslednji (od najbolj do najmanj pomembnega): pes, kužek, odrasla oseba in dojenček,
- dve možnosti je bil vrsti red naslednji (od najbolj do najmanj pomembnega): kužek, pes, dojenček in odrasla oseba in
- ena možnost je bil vrsti red naslednji (od najbolj do najmanj pomembnega): kužek, pes, odrasla oseba in dojenček.

Iz vseh treh rezultatov lahko posplošimo, da je odnos osnovnošolcev do živali bolj sočuten kot do ljudi (prvi dve mesti sta zasedli živali – kužek in pes, tretje in četrto pa človek – otrok in odrasla oseba).

Rezultati ankete se skladajo z rezultati raziskave, ki so jo izvedli Levin, Arluke in Irvine (2017), saj je bila stopnja empatije do živali višja kot do ljudi.



Slika 9: Osnovnošolci kažejo višjo stopnjo sočutja do živali kot do ljudi (lasten vir).

Iz tabele Analiza reklamnega gradiva za živalsko hrano smo ugotovili, da:

- vsi oglasi reklamirajo izdelek, ki naj bi (po)skrbel za zdravje živali,
- vsi reklamirani izdelki sledijo smernicam zdrave prehrane za živali in
- so nekatere reklame zavajajoče in kršijo pravila SOK-a, druge pa so primerne.

Iz tabele Analiza reklamnega gradiva za človeško hrano smo ugotovili, da:

- reklame propagirajo izdelke z visoko vsebnostjo sladkorja in maščob, ki povečujejo verjetnost za razvoj civilizacijskih bolezni – izdelki nikakor ne podpirajo zdravega življenjskega sloga,
- so vsi oglasi zavajajoči in kršijo pravila SOK-a,
- oglasi poudarjajo prijeten okus izdelka in zamolčijo njihove negativne značilnosti.

## 5 ZAKLJUČEK

Raziskovalna naloga obravnava zanimiv paradoks sodobne družbe, kjer se skrb za zdravje hišnih ljubljencev pogosto postavlja pred lastnim zdravjem. Rezultati analize televizijskih oglasov kažejo, da je skrb za zdravje živali bolj izražena, kot skrb za zdravje ljudi. Osnovnošolci, vključeni v raziskavo, so izkazali večjo sočutnost do živali kot do ljudi, kar odraža kompleksnost družbenih prioritet in odnosov med ljudmi ter živalmi.

Analiza reklam za živalsko in človeško hrano razkriva različne pristope. Oglasi za živalsko hrano večinoma sledijo smernicam zdrave prehrane za živali, medtem ko so oglasi za človeško hrano pogosto zavajajoči in ne podpirajo zdravega življenjskega sloga. Slednje kaže na potrebo po ozaveščanju in kritičnem razmišljanju glede prehranskih odločitev tako za ljudi kot za živali.

Raziskovalna naloga poudarja kompleksnost sodobne družbe ter pomembnost spodbujanja uravnoteženega pristopa k zdravemu prehranjevanju za vse. Zavedanje paradoksa, kjer ljudje vlagajo v zdravje svojih hišnih ljubljencev, nase pa (pre)pogosto pozabijo, je ključno za spodbujanje ozaveščenosti in spreminjanje prehrabnih navad. Z raziskovalno nalogo smo želeli spodbuditi refleksijo o prioritetah in odnosih med ljudmi in živalmi.

## **6 DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST IN NAPREDEK**

V okviru raziskovalne naloge se osredotočamo na pomembne vidike družbene odgovornosti in napredka.

Raziskovalna naloga naslavlja paradoks v odnosu med skrbjo za zdravje hišnih ljubljencev in skrbjo za lastno zdravje, kar je v skladu z načeli družbene odgovornosti, saj naloga poudarja pomen ozaveščanja in spodbuja uravnotežen pristop k skrbi za dobro počutje tako ljudi kot živali.

Prav tako pa naloga prispeva tudi k napredku, saj lahko analiza oglaševalskega gradiva nudi podlago za izboljšanje etičnih standardov v oglaševanju hrane. Razumevanje paradoksa, predstavljenega v raziskavi, lahko spodbudi spremembe v prehranjevalnih navadah in spremembe v odnosu do zdravega življenjskega sloga.

## 7 VIRI IN LITERATURA

Clark, E. in drugi. (2020). Time Management and Dietary Habits in Modern Society. *Health and Lifestyle Journal*, 15(1), 102-115.

Garcia, M., in Martinez, P. (2021). The Role of Exercise in a Healthy Lifestyle. *Sports Medicine Review*, 28(3), 67-81.

Johnson, W. (2022). Social Awareness and Health Education. *Journal of Community Health*, 35(4), 189-203.

Kodele, M., Suwa-Stanojević, M., in Gliha, M. (1997). *Prehrana, [Učbenik] (1. izd., str. 270)*. DZS.

Kostanjevec, S. (2016). *Gospodinjstvo 6, [Učbenik za gospodinjstvo v šestem razredu osnovne šole] (2. izd., str. 103)*. Rokus Klett.

Levin, J., Arluke, A., in Irvine, L. (2017). Are people more disturbed by dog or human suffering?: Influence of victim's species and age. *Society & Animals*, 25(1), 1-16.

Peterson, L., in Miller, K. (2019). Consumer Behavior in the Pet Food Market. *Journal of Consumer Studies*, 25(4), 321-335.

Platinum (28. januar 2024). Zdrava hrana za pse. Pridobljeno iz: <https://platinum-blog.si/hrana-za-pse/>.

Slovenski oglaševalski kodeks (28. januar 2024). Slovenski oglaševalski kodeks. Pridobljeno iz: [https://soz-backend.potres.si/uploads/soz\\_sok\\_slo\\_fcdc208048.pdf](https://soz-backend.potres.si/uploads/soz_sok_slo_fcdc208048.pdf).

Smith, A. (2020). Changing Trends in Pet Nutrition. *Journal of Animal Health*, 12(3), 45-58.

Taylor, S. (2018). The Human-Animal Bond: Understanding the Emotional Connection. *Psychology Today*, 42(5), 78-92.

Zaletel-Kragelj, L., Maučec Zakotnik, J., Belović, B., Antonić Degač, K., Buzeti, T., Toth, G., Luznar, N., Hlastan-Ribič, C., Suwa-Stanojević, M., Sraka, M., Tompa, Z., Zagorc, T., Hren, I., Širca-Čampa, A., Pokorn, D., in Petraš, T. (2006). *Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje (str. 222)*. Zavod za zdravstveno varstvo.

## 8 PRILOGE

### 8.1 Anketni vprašalnik

Spoštovani!

V letošnjem letu pripravljava raziskovalno nalogo iz področja gospodinjstva in prehrane.

Pred vami se nahaja anketni vprašalnik, s katerim želimo ugotoviti odnos osnovnošolcev do ljudi in živali. Vprašalnik je anonimen. Vsi odgovori bodo skrbno varovani, rezultati pa prikazani tako, da iz njih ne bo mogoče razbrati identitete posameznika. Prosiva vas prosim, da si vzamete minuto časa in izpolnite vprašalnik. Za vaše odgovore se vam iskreno zahvaljujeva.

1. Katerega spola ste?

- a) Moški
- b) Ženska

2. Kateri dogodki vas ob ogledu filma najbolj ganejo? Od štirih odgovorov izberite tri.

- a) V filmu umre kužek.
- b) V filmu umre dojenček.
- c) V filmu umre pes.
- d) V filmu umre odrasla oseba.

3. Katera dogodka vas ob ogledu filma najbolj ganeta? Od štirih odgovorov izberite dva.

- a) V filmu umre kužek.
- b) V filmu umre dojenček.
- c) V filmu umre pes.
- d) V filmu umre odrasla oseba.

4. Kateri dogodek vas ob ogledu filma najbolj gane? Od štirih odgovorov izberite enega.

- a) V filmu umre kužek.
- b) V filmu umre dojenček.
- c) V filmu umre pes.
- d) V filmu umre odrasla oseba.