

Mladi za napredek Maribora 2014

31. srečanje

PREHRAMBNE IN SPALNE NAVADE OTROK

Šport

Raziskovalna naloga

0ēđ !kÁ Q QZÁ ÚÒÔÊRCSUÓÄUŠQ ≠ òS

T ^} đ !KÜÖŦQ QZÖUÖÖÔÁ SUÚ Q

¥[|akU ¥ ŠWÖXCSQÁŠQÖÜ ¥ SCÁ QÛÓUÜ

Maribor, 2014

KAZALO

POVZETEK	5
1 UVOD	6
1.1 HIPOTEZE	6
2 VSEBINA	7
2.1 PREHRAMBNE NAVADE	7
2.1.1 HRANILNE SNOVI	7
2.1.1.1 OGLJIKOVI HIDRATI	7
2.1.1.2 BELJAKOVINE	8
2.1.1.3 MAŠČOBE	8
2.1.1.4 VITAMINI IN MINERALI	9
2.1.1.5 RIBE IN ŠKOLJKE	9
2.1.1.6 ŽITA IN KOSMIČI	10
2.1.1.7 SADJE IN ZELENJAVA	10
2.1.1.8 OREŠČKI IN SEMENA	10
2.1.1.9 STROČJI FIŽOL, STROČNICE IN LEČA	11
2.1.1.10 MLEČNI PROIZVODI	11
2.1.1.11 JAJCA	11
2.1.1.12 MESO IN PERUTNINA	11
2.1.1.13 VODA	11
2.1.1.14 SLADKOR	12
2.1.1.15 KOFEIN	12
2.1.1.16 GAZIRANE PIJAČE	12
2.1.2 DEBELOST	13
2.2 SPALNE NAVADE	14
2.2.1 ZDRAVO SPANJE	14
2.2.2 FAZE SPANJA	15
2.2.3 ZAKAJ JE SPANJE POTREBNO?	16
2.2.4 MOTNJE SPANJA	16
2.2.4.1 NESPEČNOST	17
2.2.4.2 MOTNJE DIHANJA V SPANJU	18
2.2.4.3 MOTNJE CIRKADIANEGA RITMA	18

2.2.4.4 PARASOMNIJE	18
2.2.4.5 MOTNJE GIBANJA V SPANJU	19
2.2.4.6 NARKOLEPSIJA	19
3 METODE DE LA	20
3.1 VSEBINA	20
3.2 ANKETA	20
4 REZULTATI ANKETE	21
4.1 OSNOVNI PODATKI O ANKETIRANCIH	21
4.2 SPOLNA STRUKTURA ANKETIRANCEV	22
4.3 AKTIVNO UKVARJANJE S ŠPORTOM	23
4.4 URE AKTIVNOSTI	24
4.5 SPANJE ČEZ TEDEN	25
4.5.1 TRAJANJE SPANJA GLEDE NA AKTIVNOST	26
4.6 SPANJE ČEZ VIKEND	27
4.6.1 TRAJANJE SPANJA ČEZ VIKEND GLEDE NA AKTIVNOST	28
4.7 URA PRIČETKA SPANJA	29
4.7.1 URA PRIČETKA SPANJA GLEDE NA AKTIVNOST	30
4.8 URA PRIČETKA SPANJA ČEZ VIKEND	31
4.8.1 URA PRIČETKA SPANJA ČEZ VIKEND GLEDE NA AKTIVNOST	32
4.9 URA ZBUJANJA ČEZ TEDEN	33
4.9.1 URA ZBUJANJA GLEDE NA AKTIVNOST	34
4.10 URA ZBUJANJA ČEZ VIKEND	35
4.10.1 URA ZBUJANJA ČEZ VIKEND GLEDE NA AKTIVNOST	36
4.11 UŽIVANJE MESA	37
4.11.1 UŽIVANJE MESA GLEDE NA AKTIVNOST	38
4.12 UŽIVANJE SLANIH/SLADKIH IZDELKOV	39
4.12.1 UŽIVANJE SLANIH/SLADKIH IZDELKOV GLEDE NA AKTIVNOST	40
4.13 UŽIVANJE ZELENJAVE	41
4.13.1 UŽIVANJE ZELENJAVE GLEDE NA AKTIVNOST	42
4.14 UŽIVANJE SADJA	43
4.14.1 UŽIVANJE SADJA GLEDE NA AKTIVNOST	44
4.15 UŽIVANJE PIJAČ	45
4.15.1 UŽIVANJE PIJAČ GLEDE NA AKTIVNOST	46

4.16 PITJE VODE.....	47
4.16.1 PITJE VODE GLEDE NA AKTIVNOST.....	48
4.17 PITJE PIJAČ MED AKTIVNOSTJO	49
4.17.1 PITJE MED ŠPORTOM GLEDE NA AKTIVNOST.....	50
4.18 UŽIVANJE ČOKOLADE	51
4.18.1 UŽIVANJE ČOKOLADE GLEDE NA AKTIVNOST	52
4.19 UŽIVANJE BOMBONOV.....	53
4.19.1 UŽIVANJE BOMBONOV GLEDE NA AKTIVNOST.....	54
4.20 UŽIVANJE KEKSOV	55
4.20.1 UŽIVANJE KEKSOV GLEDE NA AKTIVNOST.....	56
4.21 IZBIRA ZAJTRKA.....	57
4.21.1 IZBIRA ZAJTRKA GLEDE NA AKTIVNOST.....	58
4.22 IZBIRA KOSILA	59
4.22.1 IZBIRA KOSILA GLEDE NA AKTIVNOST	60
5 ZAKLJUČEK	61
6 LITERATURA	63
7 PRILOGE	64
7.1 ANKETA.....	64

POVZETEK

Prehrambene in spalne navade otrok sedanjega časa so slabe. To se kaže že na prekomerni teži (debelost). Z najino nalogo sva poskušala to hipotezo potrditi in ugotoviti tudi nekaj novega o navadah prehranjevanja in spanja otrok najine starosti.

Naloga je sestavljena iz:

- vsebinskega dela, v katerem sva napisala nekaj o prehrani in spanju na splošno;
- dela, v katerem grafično prikaževa rezultate ankete in jih potem tudi analizirava.

Izpoljenih je bilo 87 anket.

1 UVOD

Dandanes vidimo vse več osnovnošolcev s prekomerno oziroma premajhno telesno težo. Vsi ti dejavniki so odvisni od prehrabnih navad. Veliko otrok tudi pravi, da hodijo spat ob zelo poznih urah, zjutraj pa se morajo zbuditi zgodaj zaradi odhoda v šolo. Nekateri pravijo, da ne morejo spati in zato bedijo do jutranjih ur. Veliko otrok se zaradi slabih spalnih navad med dnem težko zbere in posluša v šoli.

V tej raziskovalni nalogi se bova bolj poglobila v prehrabne in spalne navade otrok in z anketiranjem ugotovila, ali so te dobre ali slabe.

1.1 HIPOTEZE

Zastavljene hipoteze so sledeče:

- Prehranjevalne navade učencev so nezdrave.
- Veliko učencev naše šole se aktivno ukvarja s športom.
- Spalne navade učencev so slabe.
- Učenci se prepozno odpravljajo spat.
- Veliko učencev naše šole se aktivno ukvarja s športom.
- Športno aktivni učenci imajo boljše spalne navade.

2 VSEBINA

2.1 PREHRAMBNE NAVADE

Uživanje prave hrane in izogibanje nezdravi prehrani je prvi pomemben korak za zagotavljanje hranil, ki ji možgani potrebujejo za svoje normalno delovanje.

Sadje in zelenjava sta odločilna za dobro zdravje in počutje, poleg tega pa sta vir življenjsko pomembnih vitaminov in mineralov, ki jih potrebujejo možgani. (1)

2.1.1 HRANILNE SNOVI

2.1.1.1 Ogljikovi hidrati

Hrana, bogata z ogljikovimi hidrati, je bogat vir in naj bi predstavljala tretjino otrokove prehrane. Nепrečiščeni OH so boljši od prečiščenih, ker vsebujejo več hranljivih sestavin in vlaknin, in so odločilnega pomena za možgane. Prispevajo k uravnoteženemu nivoju sladkorja v krvi in na ta način dolgoročno zagotavljajo oskrbo z energijo. Prečiščeni sladkorji v hrani povzročajo neuravnoteženost sladkorja v krvi, kar se bo kazalo kot pojemanje zbranosti in pozornosti vašega otroka ter v utrujenosti. Ogljikovi hidrati so količinsko najpomembnejši vir energije v prehrani ljudi in so odločilni za nemoteno delovanje centralnega živčnega sistema (glukoza). Zagotavljajo polnjenje energijskih rezerv (glikogen) v jetrih in mišicah, kar je še posebej pomembno v športu. Če je količina OH v prehrani prevelika, se ti lahko spremenijo v maščobo (podkožno maščevje). Primerna količina ogljikohidratne hrane oskrbi organizem z energijo in hkrati varuje (vzdržuje) tkivne beljakovine. (1)

Energijska vrednost ogljikovih hidratov: 1 g ogljikovih hidratov = 4 kcal.

Glede na sestavo jih delimo na enostavne in sestavljene ogljikove hidrate. Med enostavne spadajo monosaharidi in disaharidi, med sestavljene pa polisaharidi.

Enostavni OH (sladkorji) so sestavljeni iz ene ali dveh molekul:

- monosaharidi (glukoza, fruktoza, galaktoza),
- disaharidi (saharoza, maltoza, laktoza).

Sestavljeni OH so sestavljeni iz velikega števila molekul monosaharidov:

- polisaharidi (škrob, glikogen, vlaknine - celuloza, hemiceluloza, pektini). (2)

2.1.1.2 Beljakovine

Ljudje potrebujemo relativno majhne količine beljakovin (otroci, stari od 4 do 10 let, jih potrebujejo od 15 do 28 gramov dnevno). Da bi dobili ves spekter različnih hranil, ki jih najdemo v hrani, bogati z beljakovinami, pa je pomembna raznolikost v prehrani. Beljakovine najdemo v živalskih (meso, perutnina, jajca in mlečni proizvodi) in rastlinskih živilih (fižol, leča, oreščki, semena). (2) Beljakovine so zgrajene iz 22 aminokislin, od teh jih je osem esencialnih, ki jih naše telo ne proizvaja in jih je potrebno zaužiti. Beljakovine nasitijo za dalj časa kot ogljikovi hidrati, ki pa zagotavljajo energijo za daljše časovno obdobje. Mnoga hranila so kombinacija beljakovin in ogljikovih hidratov. (1)

2.1.1.3 Maščobe

Možgani vsebujejo 60 % maščob, ki jih dobijo iz prehrane. Maščobe so pomembne za razvoj otroških možganov in omogočajo otroku razmišljati, shranjevati podatke in jih ponovno priklicati. Najkoristnejša skupina maščob za funkcije možganov in oči so dolgoveržne večkrat maščobne kisline, omega 3, DHA (dokozaheksaenojska kislina) in EPA (eikozapentaenojska kislina). Pomanjkanje maščobne kisline omega 3 naj bi bilo med glavnimi vzroki za večino degenerativnih bolezni in upad delovanja možganov. Najbogatejše z maščobno kislino omega 3 so mastne ribe, najdemo jo pa tudi v jajcih in nekateri rastlinski hrani. Kljub temu v drugih živilih ni enako močna kot v ribjem olju. Naslednja pomembna maščobna kislina je omega 6, ki jo najdemo v rastlinski prehrani, kot so oreščki in semena, koruza, barvilni rumenik in sončnična olja. Fosfolipidi, druge maščobno-kislinske substance, ki jih najdemo predvsem v jajcih, ribah in soji, so nujno potrebni za obnavljanje možganske celične membrane in prenos električnih živčnih impulzov. Slabe maščobe, vključno z nasičenimi in hidrogeniranimi maščobami, imajo negativen učinek na možgane. Ko hidrogenirana maščoba prodre v stene celice, preprečuje asimilacijo hranil in rezultat tega je tvorba toksinov. Žal, otroci radi uživajo preveč »slabih maščob«, še posebej če njihova prehrana temelji na predelani ali hitri hrani. Hidrogenirane maščobe najdemo v mnogih proizvodih, v margarini, klobasah, solatnih prelivih, pitah, piškotih in tortah. (1)

2.1.1.4 Vitamini in minerali

Vitamini in minerali so pomembni za nastajanje energije, krepitev imunskega in živčnega sistema ter praktično vseh procesov v telesu. Vitamini A, C in E so antioksidanti, ki varujejo možgane in telo pred toksini in onesnaženjem. Vitamin C je še posebej pomemben za zdrav imunski sistem ter spreminjanje hrane v mentalno in fizično energijo, pomaga pa tudi pri absorpciji železa. Vitamini iz skupine B so nujno potrebni za delovanje možganov, zdrav živčni sistem in metabolizem. Prav tako so pomembni pri tvorbi možganskih nevrotansmitterjev (prenosnikov) dopamina, adrenalina, noradrenalina in serotonina. Znaki pomanjkanja teh vitaminov so slaba zbranost in spomin, pomanjkanje energije, nespečnost in razdražljivost. Kalcij in magnezij sta znana kot naravni pomirili, saj sproščata živčne in mišične celice. Zaradi pomanjkanja teh mineralov so lahko otroci nervozni, razdražljivi in agresivni. Pomanjkanje holina, vitaminom podobne substance, povezujejo s poslabšanjem spomina in razmišljanja. Skupaj z lecitinom in skupino vitaminov B holin omogoča telesu, da lahko proizvaja acetilholin, ki prenaša električne impulze do možganov in živčnega sistema. Cink je nujen za dober spomin in delovanje možganov. Menijo tudi, da je pomemben za sintezo serotonina, kemijske substance, ki pomirjevalno vpliva na možgane. Element bor naj bi pomagal spominu, izboljšal pozornost in mentalno zbranost, nujen pa je tudi za metabolizem. Železo ima v telesu mnoge funkcije. Ena izmed njih je prenos kisika v krvi. Pomanjkanje železa povzroča pri otrocih utrujenost in razdražljivost ter zmanjšano sposobnost zbranosti, vpliva pa tudi na razvoj v splošnem. (1) Številne raziskave so odkrile, da veliko število otrok (in odraslih) po vsem svetu trpi za pomanjkanjem tega vitalnega možganskega hranila. Povečanje uživanja železa vpliva na boljše razpoloženje in zmanjša jezo. Krom pomaga nadzorovati količino glukoze v krvi. (2)

2.1.1.5 Ribe in školjke (1)

Nedavne raziskave so tudi potrdile, da uživanje ribjega olja povečuje nivo IQ-ja celo pred rojstvom. Ribe in školjke vsebujejo koristne in nujne maščobne kisline, omega 3, vitamine, minerale in aminokisline. Mastne ribe so bogat vir omega 3 maščobnih kislin DHA in EPA, ki koristno vplivajo na zdravje in razvoj živcev, oči in delovanje možganov. Teh maščobnih kislin naše telo ne proizvaja, torej jih moramo vnašati s prehrano. Otroci še posebno potrebujejo maščobne kisline omega 3 za hiter razvoj možganov, oči in živcev. Dokazano je, da omega 3 izboljša razpoloženje in pomaga proti depresivnemu počutju. Ribe v konzervi so, kljub manjši vsebnosti omega 3 kot sveže ribe, prav tako koristne. Ribe so tudi odličen vir holina – hranila, ki je potrebno (skupaj z lecitinom in vitamini skupine B) za tvorbo spojine acetilholina v možganih, ki je vitalnega pomena za hitro delovanje spomina in izboljšanje učnih sposobnosti. Školjke so odličen vir cinka, ki je odločilnega pomena za spomin in zbranost.

Morski sadeži vsebujejo tudi aminokislino tirozin, ki jo povezujemo s povečano umsko zmožnostjo in pozornostjo, skupaj s koristnimi vitamini skupine B, ki so vitalnega pomena za tvorbo energije.

2.1.1.6 Žita in kosmiči (1)

Otroci so še posebej občutljivi na učinke nihanja sladkorja v krvi. Pretirani viški in padci lahko vodijo v občutke strahu, lahkomiselnosti, razdražljivosti, slabo zbranost in izgubo spomina. Polnovredna žita so najboljša izbira in kot kompleksni ogljikovi hidrati so tudi glavni vir neprekinjene energije za vse telo. Prav tako so tudi odličen vir vseh za možgane ključnih vitaminov in mineralov, kot so vitamini skupine B, cink, magnezij, folna kislina, železo, selen in vitamin E. Kompleksni OH zvišujejo stopnjo serotonina, kemične spojine, ki pomirja in uravnava počutje. Obrok, sestavljen iz testenin, riža, rezancev ali kuskusa, pomaga otrokom, da se umirijo in je idealen ob koncu dneva ali ko je otrok zelo aktiven ali slabo spi.

2.1.1.7 Sadje in zelenjava

Sadje in zelenjava vsebujeta obilico hranil za možgane, še posebej antioksidante in fitokemikalije, to je skupina naravnih substanc, ki imajo celo vrsto zdravilnih učinkov. Sadje in zelenjava prav tako vsebujeta celo vrsto vitaminov in mineralov. Priporočljivi so trije obroki sadja in dva obroka zelenjave dnevno (kozarec svežega pomarančnega soka ali skodelica fižola štejeta kot en obrok). (2) Sadje je odličen vir vitamina C, bora, selena in karotina, zelenjava pa zagotavlja dovolj železa, vitamina C, kalcija, selena, vitaminov skupine B, magnezija, cinka in bora. Številne študije so pokazale, da večina otrok ne uživa dovolj svežega sadja in zelenjave. (1)

2.1.1.8 Oreščki in semena (1)

Že pest oreščkov in semen poveča količino vitaminov B, železa, magnezija, kalcija, vitamina E, selena, kalcija, cinka in pomembnih maščobnih kislin omega 6 – vseh pomembnih hranil za delovanje možganov in tvorbo energije. Otroci, ki jim primanjkuje vitaminov B, se počutijo utrujeni, zaspani in imajo težave z zbranostjo. Oreščki in semena so tudi odličen vir beljakovin; nekateri, kot npr. arašidi, vsebujejo tudi veliko nasičenih maščob in jih je treba uživati zmerno. Ne le, da so oreščki odlični kot hranilni prigrizki, uporabimo jih lahko tudi kot zdravo dopolnilo enolončnicam ali obaram ter v sladica in tortah.

2.1.1.9 Stročji fižol, stročnice in leča (1)

Stročji fižol, stročnice in leča so odlična kombinacija beljakovin in OH. Zagotavljajo tudi dobro mešanico mineralov, ki spodbujajo možgane in spomin, vključno z vitamini skupine B, kalcijem, železom, magnezijem, manganom in cinkom. Raziskave so pokazale, da otroci, ki zaužijejo zadostne količine vitaminov B, bolje opravijo spominske teste.

2.1.1.10 Mlečni proizvodi (1)

Sir, mleko, jogurt in jajca so osnovna beljakovinska hrana. Sestavljajo jo številne aminokislino, ki so steber dobrega zdravja in umskih sposobnosti. Kljub temu se priporoča zmerno uživanje sira in masla, ker vsebujeta nasičene maščobe. Dolgoročno gledano bi pretirano uživanje sira in masla povzročilo zamašitev arterij, ki prehranjujejo možgane. Mlečni proizvodi so odličen vir kalcija in vitaminov A in B. Tirozin, aminokislino, ki spodbuja delovanje možganov in se spremeni v noradrenalin in dopamin, najdemo v mleku in siru. Dokazali so, da zvišuje mentalne sposobnosti in motivacijo.

2.1.1.11 Jajca (1)

Jajca so hranljivo in uporabno živilo. Vsebujejo lecitin, vitamine skupine B, železo in cink, kar je močna kombinacija za delovanje možganov. V trgovinah ponujajo tudi jajca, ki so obogatena z maščobnimi kislinami omega 3, kar je odlična rešitev, če vaš otrok ne mara rib.

2.1.1.12 Meso in perutnina

Živalske beljakovine so klasificirane kot popolne beljakovine, kar pomeni, da vsebujejo vse pomembne aminokislino. Aminokislino imajo pomembno vlogo pri tvorbi nevrottransmitterjev v možganih, ki so odgovorni za jasnost razmišljanja, zbranost in vitalnost. (1) Rdeče meso je odličen vir železa in raziskave so potrdile, da mnogo otrokom primanjkuje tega pomembnega minerala, kar se odraža tudi v njihovem vedenju in razvoju. (2)

2.1.1.13 Voda

Izbirate lahko med filtrirano ali ustekleničeno vodo, sveže iztisnjenim sadnim sokom ali mlekom, izogibajte pa se sladkim gaziranim pijačam. Količina tekočine, ki jo potrebuje otrok, je odvisna od starosti in telesne teže. Površna ocena bi bila, da naj povprečen 46-letnik popije približno pet kozarcev pijače dnevno, 7-10 letnik pa šest. (1)

Otrok, ki pije premalo, lahko trpi zaradi glavobolov, zaspanosti, slabe zbranosti in zaprtja. Dehidracija vpliva tudi na telesno sposobnost prenosa osnovnih hranil po telesu in možganih.
(2)

2.1.1.14 Sladkor (1)

Prečiščen sladkor je med najhujšimi krivci v hrani, ki utruja možgane. Najdemo ga povsod: v sladkarijah, tortah, piškotih ter oslajenih kosmičih in žitaricah. Prečiščen sladkor ima majhno ali nično hranilno vrednost, odkrili pa so tudi, da v velikih količinah zamegli razmišljanje. Prav tako povzroča zobno gnilobo in prekomerno telesno težo. Nihanje sladkorja v krvi slabo vpliva na telo in možgane. Uživanje hrane, ki vsebuje veliko sladkorja, povzroči hipno spreminjanje krvnega sladkorja. Rezultat se kaže v navalu energije, temu pa kmalu sledi nagel padec krvnega sladkorja. Tako valovanje povzroča nestalen dovod energije v možgane, kar povzroča slabo zbranost in pozornost, razdražljivost in utrujenost.

2.1.1.15 Kofein (1)

Kofein najdemo v kavi in čaju, prav tako pa tudi v čokoladi in nekaterih gaziranih pijačah, na primer v različnih kolah. Kofein je poživilo in diuretik ter lahko povzroča spremembe razpoloženja, saj vpliva na sposobnost telesa, da bi nadziralo količino sladkorja v krvi. Znanstveniki z univerze v Bristolu so v raziskavi potrdili, da dolgoročno gledano kofein ne koristi umskim procesom. Osnovnošolci, ki so vsako jutro redno popili skodelico čaja, so se začeli zbujati omotični in utrujeni, na splošno so bili počasnejši in so počasi potrebovali skodelico čaja zjutraj, da bi se počutili telesno in umsko bolj prebujeni ter pripravljeni za nov dan.

2.1.1.16 Gazirane pijače (1)

Poraba sladkih, gaziranih pijač se je zelo povečala, čeprav o večini od njih ne moremo reči prav nič pozitivnega, saj vsebujejo dodan sladkor, barvila, sladila, kofein in konzervanse. Najnovejše raziskave v Veliki Britaniji so pokazale, da 21 odstotkov 7-10 letnikov popije skoraj deset pločevink takih pijač tedensko. Gazirane pijače vsebujejo tudi veliko fosforja, ki preprečuje absorpcijo kalcija. Kalcij pa je vitalnega pomena za možganske prenosnike, neurotransmiterje, za katere se domneva, da vplivajo na čustva.

2.1.2 DEBELOST

Debelost je zdravstveno stanje, pri katerem se je presežek telesne maščobe nakopičil do tolikšne mere, da bi lahko imel negativen učinek na zdravje, ki vodi do zmanjšane pričakovane življenjske dobe in povečanih težav z zdravjem. Ljudje se štejejo kot debeli, če njihov indeks telesne mase (ITM – razmerje med maso v kg in kvadratom telesne višine v m) presega 30 kg/m².

Debelost povečuje verjetnost raznih bolezni, zlasti bolezni srca, sladkorne bolezni tipa 2, obstruktivne apneje med spanjem, nekaterih vrst raka in osteoartritisa. Debelost je najpogosteje posledica kombinacije prevelike količine užite hrane, pomanjkanja telesne dejavnosti in genetske dovzetnosti, čeprav obstajajo primeri, katerih vzrok so predvsem genetske in endokrine motnje, zdravila ali duševne motnje. Dokazi za teorijo, da nekateri debeli ljudje jedo sicer malo, vendar se redijo zaradi počasne presnove, so omejeni; v povprečju potrebujejo debeli ljudje več energije kot suhi, saj jo potrebujejo za ohranjanje zvišane telesne mase.

Dieta in telesna aktivnost sta stebra pri zdravljenju debelosti. Kakovost prehrane je mogoče izboljšati tako, da se zmanjša uživanje energijsko bogatih živil, kot so živila z visoko vsebnostjo maščob in sladkorjev, in da se poveča uživanje vlaknin v prehrani. Debeli ljudje lahko jemljejo zdravila proti debelosti, ki v kombinaciji z ustrežnejšo prehrano zmanjšajo apetit in absorpcijo maščob. Če prehrana, telesna dejavnost in zdravila ne učinkujejo, lahko balon v želodcu pomaga pri izgubi teže, lahko se opravi bariatrična kirurgija, s katero se zmanjša prostornina želodca in/ali dolžina črevesja, tako da je prizadeta oseba hitreje sita in tako zmanjša možnost, da telo iz hrane absorbira hranilne snovi. (8)

Debelost je vodilni preprečljivi vzrok smrti po vsem svetu, njena razširjenost pri odraslih in otrocih se povečuje (zadnji podatki za Slovenijo iz leta 2013 sicer kažejo na stabilizacijo odstotka, zlasti pri otrocih). Za zdravstvene organe je eden najresnejših javnozdravstvenih problemov 21. stoletja. Debelost je dandanes v veliki meri stigmatizirana (predvsem v zahodnem svetu), čeprav je nekdaj predstavljala, v nekaterih delih sveta pa še vedno predstavlja, simbol bogastva in plodnosti. Leta 2013 je Ameriško zdravstveno združenje debelost razvrstilo med bolezni. (9)

2.2 SPALNE NAVADE

Spanje je čas, v katerem se telo obnavlja, utrjuje spomine in kopiči energijo. Med spanjem v telesu potekajo številni procesi, ki so nujni za normalno delovanje. Spanje ohranja zdravje in ravnovesje telesa, uma in duha. (3) Spanje vpliva na dobro počutje človeka in brez njega ne moremo funkcionirati. Pomembno je, da je naš spanec krepčilen in osvežujoč, da se zjutraj zbudimo spočiti in tako polni energije stopimo v nov dan. V povprečju prespimo od 6 do 9 ur na noč, kar pomeni približno tretjino svojega življenja! (7)

2.2.1 ZRAVO SPANJE (3)

Zdravo spanje je mirno spanje, ki nam daje potrebno življenjsko energijo, veselje in občutek spočitosti. Za zagotovitev zdravega spanca moramo poskrbeti za ustrezno ležišče in dodatke, primerno spalno okolje, zadostno količino spanca in sprostitvev pred spanjem.

Lahko bi rekli, da ima največji vpliv na zdravo spanje postelja, v kateri spimo. Zelo pomembno je, da nam postelja nudi dobro podporo in da se v njej počutimo udobno. Ker smo ljudje med seboj različni, bi pravzaprav vsak potreboval drugačno ležišče. Temu kriteriju najbolj ustrezajo vodne postelje, saj se vodna postelja prilagaja vsakemu posamezniku in njegovi telesni konstituciji. Najbolj idealno podporo telesu nudijo vodne postelje, saj telo enakomerno podprejo, s tem pa se izognemo motečim točkastim obremenitvam. Poleg ustreznega ležišča so za zdravo spanje pomembni tudi ustrezni posteljni dodatki (vzglavnik, odeja in rjuhe). Pomembno pa je tudi, da poskrbimo za primerno spalno okolje. V prostoru, v katerem spimo, moramo poskrbeti za primerno temperaturo in svež zrak. Odstraniti moramo motečo svetlobo in hrup, ki nas med spanjem motita.

Ko poskrbimo za primerno spalno okolje, pa je za zdravo spanje pomembna sprostitvev. Načinov za sproščanje pred spanjem je veliko. Bistveno je, da se znebimo skrbi in neprijetnih misli. Kar se tiče količine potrebne za zdravo spanje, se ta razlikuje od posameznika do posameznika. Pri določanju časa, ki ga potrebujemo za spanje, je najbolj pomembno, da poslušamo lastno telo. Številni strokovnjaki priporočajo, da se držite ustaljenega ritma spanja in si oblikujete svoj ritual pred spanjem. To pomeni, da skrbimo za higieno spanja: tik pred spanjem se izogibamo športnim aktivnostim, hrani, eno uro pred spanjem ne gledamo televizije in uporabljamo računalnika ter spalnico uporabljamo le za spanje.

2.2.2 FAZE SPANJA (4)

V času spanja gremo skozi štiri ali pet ciklov spanja, od katerih vsak traja približno devetdeset minut. Vsak cikel je razdeljen na naslednje faze: dremavost, rahlo spanje, dve stopnji globokega spanja in spanec REM.

1. faza: dremavost

To je čas prehoda iz budnega stanja v spanje. Možganski valovi in mišična dejavnost se začnejo upočasnjevati, značilni pa so tudi nenadni mišični krči ali občutek padanja.

2. faza: obdobje rahlega spanca

V tej fazi se očesno gibanje ustavi, možganski valovi pa se upočasnijo. Srčni utrip se upočasni in telesna temperatura se zniža.

3. in 4. faza: obdobje globljega oziroma valovitega spanca

V tej fazi krvi pritisk pade, dihanje se upočasni in telesna temperatura se še bolj zniža. To je faza globokega in krepčilnega spanca. Primanjkljaj te faze spanja povzroči zaspanost sledeči dan.

5. faza: spanje REM

To je dejavna faza spanja, za katero je značilna intenzivna možganska aktivnost. Možganski valovi so hitri in neusklajeni, dihanje postane hitrejše in plitko, srčni utrip se pospeši in krvni pritisk naraste. To je faza, v kateri se pojavlja največ sanj.

2.2.3 ZAKAJ JE SPANJE POTREBNO? (5)

Spanje je dinamična dejavnost, v kateri potekajo številni procesi, ki so nujni za dobro počutje. Spanje je nujno potrebno za normalno delovanje hormonskega in imunskega sistema, pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spominov ter pomembno vpliva na učenje.

Spanje je aktiven proces, pri katerem so možgani lahko celo aktivnejši kot med stanjem budnosti. Raziskave so pokazale, da je spanje pomaga pri določenih vrstah spomina in učenja. Spanje zagotovo prispeva k utrjevanju proceduralnega spomina, ki ljudem omogoča učenje različnih spretnosti in veščin. Poleg tega pa dobro spanje dvigne našo storilnost, koncentracijo in delovno sposobnost. Spanje je zato nujna osnova za učinkovito delo.

Tudi sami ste se verjetno kdaj zbudili neprespani in nespočiti. Vaša napetost, razdražljivost in prepirljivost so negativno vplivali tudi na ljudi okrog vas. Naše slabo počutje zaradi pomanjkanja spanja lahko torej vpliva tudi na slabo počutje ljudi okrog nas. Spanec je pomembnejši, kot misli večina ljudi. Prav tako kot za naše telo skrbimo s pravilno prehrano in telesno vadbo, bi morali svojo pozornost posvetiti tudi zdravemu in krepčilnemu spancu.

Posledice slabega spanja ali motenj spanja so različne: nezmožnost koncentracije, glavoboli, slaba koncentracija, slabo razpoloženje, razdražljivost, pozabljivost, prepirljivost, omotičnost. Poleg tega je prekomerna dnevna zaspanost večkrat kriva tudi za nesreče na delovnem mestu in prometne nesreče. Pomanjkanje spanja pa ima lahko tudi številne negativne posledice na zdravje. Zaradi pomanjkanja spanja se poveča tveganje za nastanek diabetesa, visokega krvnega tlaka in srčno-žilnih obolenj, poveča se tudi tveganje za debelost.

2.2.4 MOTNJE SPANJA (6)

Danes kar tretjina ljudi trpi za različnimi motnjami spanja. Pogosto se jih niti sami ne zavedajo, saj mislijo, da gre le za utrujenost. Ker na naše spanje vplivajo številni psihični dejavniki in dejavniki iz okolja, je včasih težko najti tisti pravi vzrok za slabo spanje.

Najpogostejše motnje spanja so:

- nespečnost,
- motnje dihanja v spanju,
- motnje cirkadianega ritma,
- parasomnije (hoja v spanju, nočne more),
- motnje gibanja v spanju.

2.2.4.1 Nespečnost (6)

Za nespečnost so značilne težave ob uspavanju, prebujanje med spanjem in rahel, neosvežujoč spanec. Vendar pa o nespečnosti kot o motnji spanja govorimo šele, če je oseba prej vedno lahko normalno zaspala, sedaj pa je že nekaj tednov nezmožna zaspali. Najpogostejša je psihofiziološka ali pogojena nespečnost, ki jo sproži določen (negativen) dogodek - izguba službe, bolezen ali smrt bližnjega ... Zaskrbljenost v zvezi s spanjem nespečnost še poslabša. Bolj kot se trudimo zaspali, bolj smo zaradi tega vznemirjeni, s tem pa zmanjšamo možnost, da bi lahko zaspali. Nekateri strokovnjaki predlagajo preureditev spalnice ali pa celo selitev postelje v drug prostor. Ker za ljudi s psihofiziološko nespečnostjo spalnica pomeni borbo z željo po spanju, lahko sprememba prostora nanje pozitivno vpliva.

Ena izmed tehnik za pomoč pri nespečnosti je tudi Bootzinov postopek nadzora nad dražljaji, ki ga sestavlja 6 korakov.

- Ko postanete zaspani, pojdite v posteljo.
- Vaša postelja naj bo namenjena samo spanju in spolnim odnosom.
- Če po 20 minutah še niste zaspali, vstanite in počnite kaj drugega.
- Ko zopet postanete zaspani, se vrnite v posteljo.
- Vstanite vsak dan ob isti uri. Če vas zbudi budilka, vstanite ob zvonjenju in ne zaspate nazaj.
- Čez dan ne dremajte.

Druga vrsta nespečnosti je primarna nespečnost. Ta nastane zaradi nepravilnega delovanja možganskih središč za spanje in budnost. Pojavi se v otroštvu in traja vse življenje. Ljudje s tako motnjo si lahko pomagajo z različnimi tehnikami za globlji spanec (meditacija, joga), vseeno pa morajo uživati zdravila.

Tretja vrsta nespečnosti (napačno dojetanje spanja) se kaže tako, da elektroencefalogram (aparatus, ki spremlja in grafično prikazuje električne tokove v možganih) sicer kaže, da oseba spi, čeprav ta trdi, da je bila v tem času budna.

Pri vseh vrstah nespečnosti si lahko pomagata s pisanjem spalnega dnevnika. Dnevnik budnosti in spanja vam pomaga razkriti vaš cirkadiani ritem in pokaže na morebitne motnje v njegovem delovanju.

2.2.4.2 Motnje dihanja v spanju (6)

Do dušenja v spanju pride, kadar se mehke stene dihalnih poti približajo. Pretok krvi se ustavi in dihanje se prekine. Ker možgani zaznajo, da v pljuča ni prišlo nič zraka, pošlje dihalnim mišicam signal, naj se bolj potrudijo. Človek ponavadi glasno zasmrči, zračne poti se sprostijo in v tem trenutno se oseba za kratek trenutek prebudi. Ker se tak zastoj pri dihanju lahko pojavi tudi več stokrat na noč, oseba z apnejo zelo slabo spi, zjutraj pa se zbuja razdražljiva, nespočita in utrujena.

Obstaja nekaj načinov, kako si lahko (podobno kot pri smrčanju) pomagata sami.

- Redno izvajajte dihalne vaje, ki vam bodo pomagale k pravilnejšem dihanju.
- Vzglavje ali blazino nekoliko privzdignite in se potrudite spati na boku.
- Redno telovadite (vendar več kot tri ure pred spanjem), izogibajte se alkoholu in nikotinu.
- Poskusite z nosnim raztezalnikom.

2.2.4.3 Motnje cirkadianega ritma (6)

To so motnje spanja, ki se pojavijo glede na 24-urni cikel. Poznamo motnje prehitevanja in zaostajanja cirkadianega ritma. Lahko jih povzroči prečkanje časovnih pasov ali pa delo v izmenah.

2.2.4.4 Parasomnije (6)

Parasomnije se pojavljajo med spanjem (kot nočne more ali nočni strah) ali pa kot obdobja budnosti med spanjem (hoja ali govor med spanjem). Ljudje, ki hodijo v spanju (imenujemo jih tudi mesečniki) se ponavadi svojih nočnih pohodov ne spominjajo. Ker je hojo v snu težko preprečiti, lahko poskrbimo le za varnost mesečnika (odstranimo ostre predmete in ovire na tleh). Ena izmed tehnik, ki se je izkazala za zelo učinkovito pa je, da ugotovimo, česa se mesečnik boji. Če se na primer boji pajkov, mu ob izhodu namestite plastične pajkce in ne bo zapustil spalnice.

Medtem ko se nočne more pojavijo med spancem REM, se nočni strah pojavi v fazi globokega spanca. Nočni strah se kaže kot predirljiv krik, ki ga spremljajo pospešeno bitje srca in znojenje. Tako nočne more kot nočni strah se najpogosteje pojavijo pri otrocih. Te

težave ne vplivajo na naše duševno ali telesno počutje (otroci se nočnega strahu ponavadi zjutraj sploh ne spomnijo), zato se zaradi njih ni potrebno posebej vznemirjati.

2.2.4.5 Motnje gibanja v spanju (6)

To so motorične motnje v spanju, ki se najpogosteje kažejo kot sindrom nemirnih nog ali kot periodični gibi udov. Pojavita se kot neprijeten občutek gomazenja in občutenje nujne potrebe po premiku nog. Med motnje gibanja v spanju sodi tudi škrtanje z zobmi in občasno trzanje udov. Motnje sicer same po sebi niso škodljive, vendar pa lahko povzročijo slabo spanje in celo vodijo v nespečnost.

2.2.4.6 Narkolepsija (6)

Za to motnjo spanja je značilna prekomerna dnevna zaspanost. Gre za občutenje nevzdržne potrebe po spanju, pri kateri bolnik ne more ostati buden. Poleg močne utrujenosti čez dan pa je za narkolepsijo značilna tudi katapleksija. To je nenadna, kratkotrajna izguba mišične moči, ki se ponavadi pojavi ob čustvenem dogodku. Ostali simptomi so še pogosto prebujanje ponoči, nenadna nezmožnost gibanja ali govorjenja in prividi ali prisluhi v času uspavanja ali prebujanja.

3 METODE DELA

3.1 VSEBINA

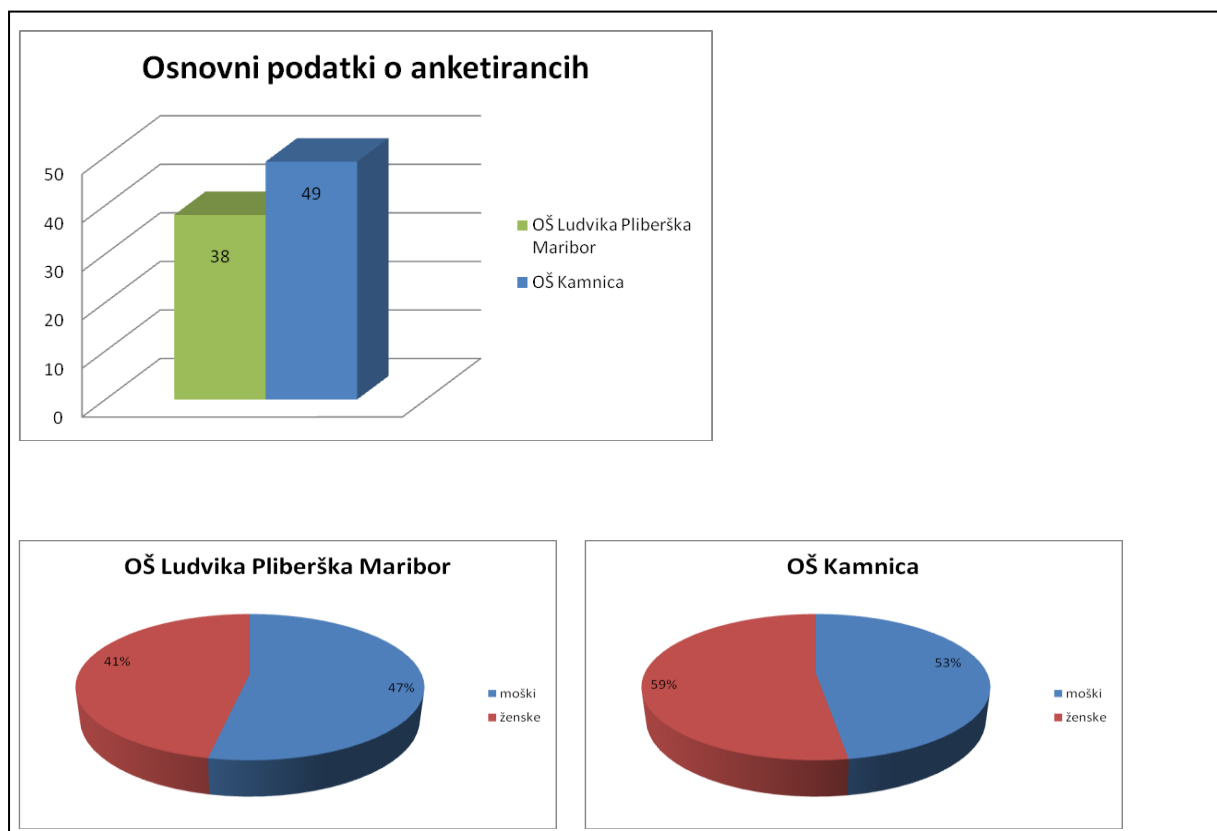
Podatke, zapisane v vsebini, sva zbrala tako, da sva jih najprej izpisala iz knjig oz. interneta, nato sva jih uredila in navedla literaturo.

3.2 ANKETA

Za pridobitev podatkov o prehrabnih in spalnih navadah učencev iz 9., 8. in 7. razredov iz dveh različnih šol sva razdelila 100 anonimnih anket. Te so vsebovale podatke o spolu, starosti in 20 vprašanj. Anketiranci so anketo izpolnili decembra 2013, njihova starosti so od 13 do 15 let. Sodelovalo je 43 fantov in 44 punc.

4 REZULTATI ANKETE

4.1 Osnovni podatki o anketirancih

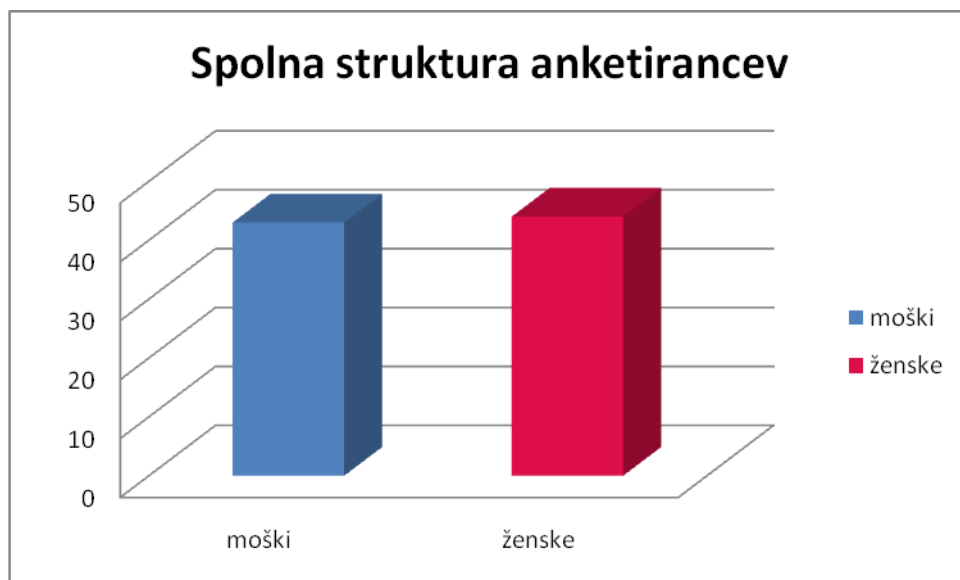


	Šola	
	OŠ Ludvika Pliberška	OŠ Kamnica
moški	20 (47%)	23 (53%)
ženske	18 (41%)	26 (59%)
skupaj	38 (44%)	49 (56%)

Slika 1. Struktura anketiranih učencev iz obeh šol.

Prikazano je število anketiranih učencev iz obeh šol. Spolna struktura anketiranih učencev je v obeh šolah primerljiva.

4.2 Spolna struktura anketirancev

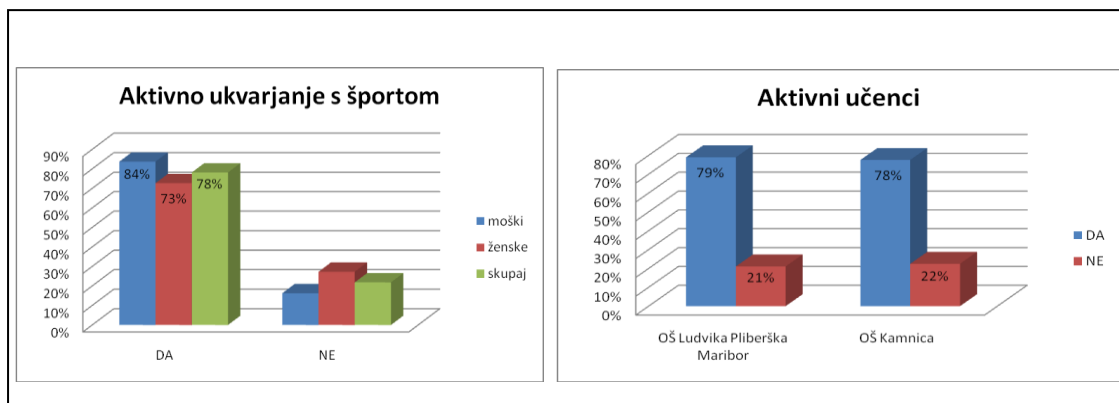


Spol	
<i>moški</i>	<i>ženske</i>
43	44

Slika 2: Spolna struktura anketirancev.

Vidimo, da je bilo v anketo vključenih praktično enako število deklet in fantov. Kasnejša analiza razlik med spoloma je tako lahko izvedena. Povprečna starost anketirancev je bila 13,5 let.

4.3 Aktivno ukvarjanje s športom



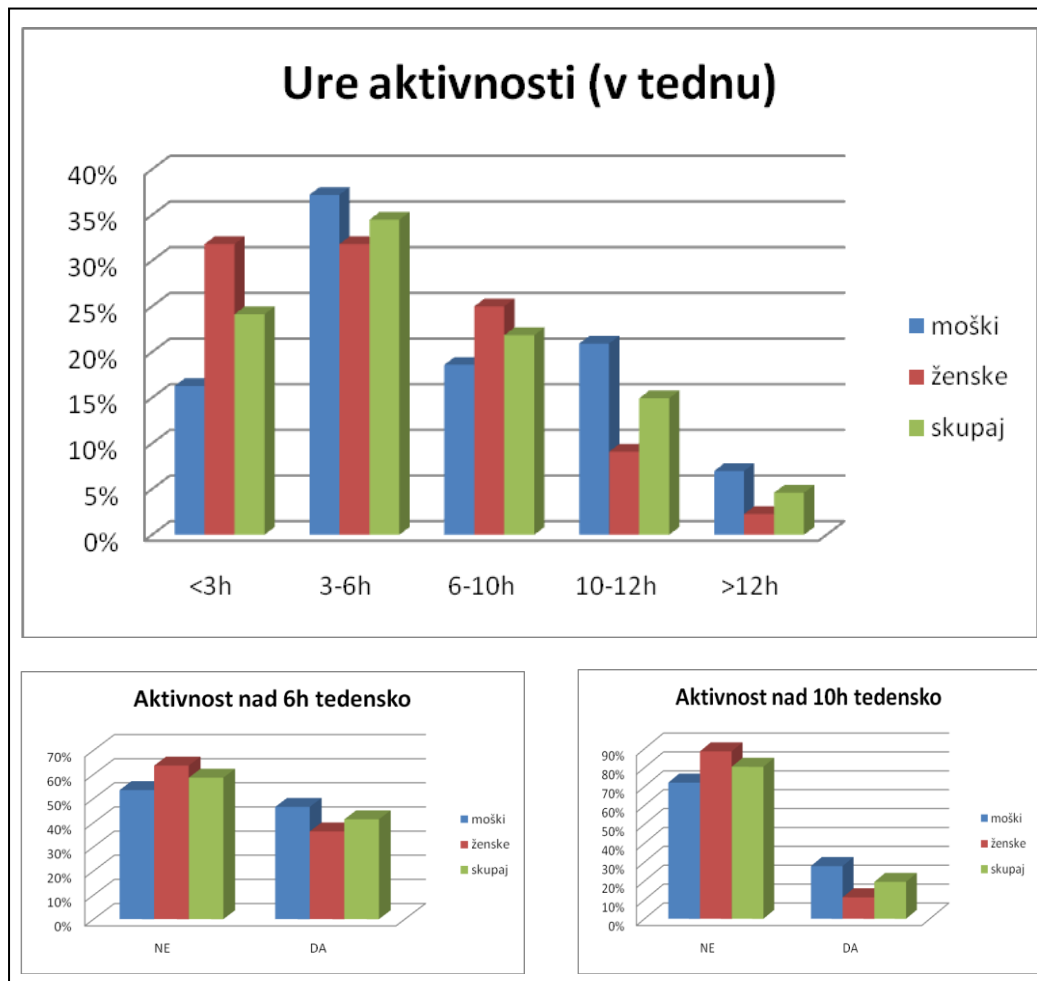
Aktivno ukvarjanje s športom		
	DA	NE
moški	36 (84 %)	7 (16 %)
ženske	32 (73 %)	12 (27 %)
skupaj	68 (78 %)	19 (22 %)

Slika 3: Število aktivnih učencev.

Videti je, da se fantje pogosteje aktivno ukvarjajo s športom kot dekleta. Prav tako pa je moč razbrati, da je število športno aktivnih učencev zelo veliko in dosega skoraj 80%. To je celo v nasprotju z nekaterimi podatki, ki jih je mogoče zaslediti v medijih, da se otroci vse manj ukvarjajo s športom.

Prikazano je tudi število anketiranih učencev iz obeh šol, ki so športno aktivni. Videti je, da je število aktivnih učencev na obeh šolah primerljivo.

4.4 Ure aktivnosti

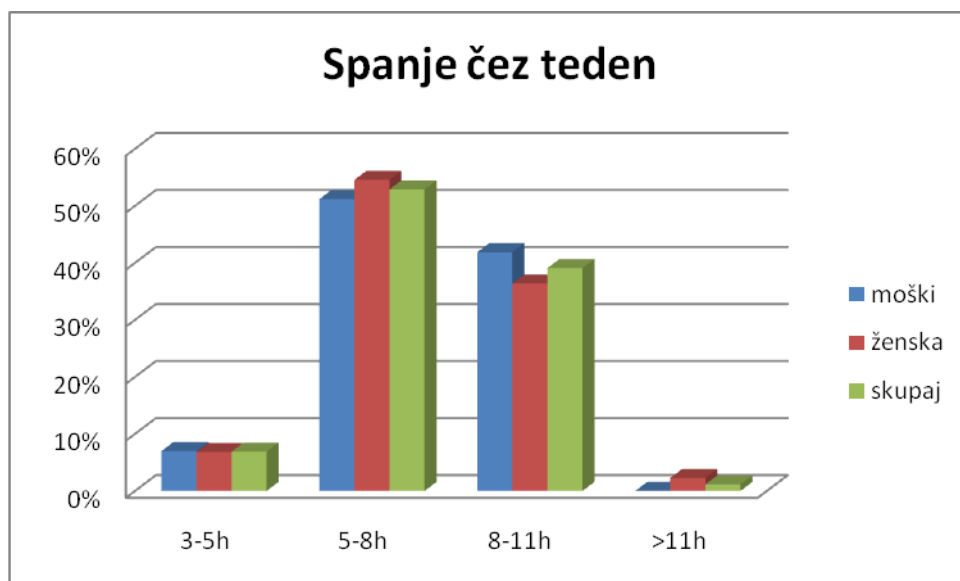


	Tedensko ukvarjanje s športom (v urah)		
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<3h	7 (16 %)	14 (32 %)	21 (24 %)
3-6h	16 (37 %)	14 (32 %)	30 (34 %)
6-10h	8 (19 %)	11 (25 %)	19 (22 %)
10-12h	9 (21 %)	4 (9 %)	13 (15 %)
>12h	3 (7 %)	1 (2 %)	4 (5 %)

Slika 4: Število ur aktivnosti v tednu dni.

Videti je, da so dekleta v povprečju nekoliko manj aktivna kot fantje. Najbolj izražene so razlike pri aktivnostih, ki trajajo več kot 10 ur. Videti je, da se fantje pogosteje aktivno ukvarjajo s športom več kot 6 ur tedensko kot dekleta. Ko primerjamo fante in dekleta, ki se aktivno ukvarjajo s športom več kot 10 ur je ta razlika še očitnejša.

4.5 Spanje čez teden

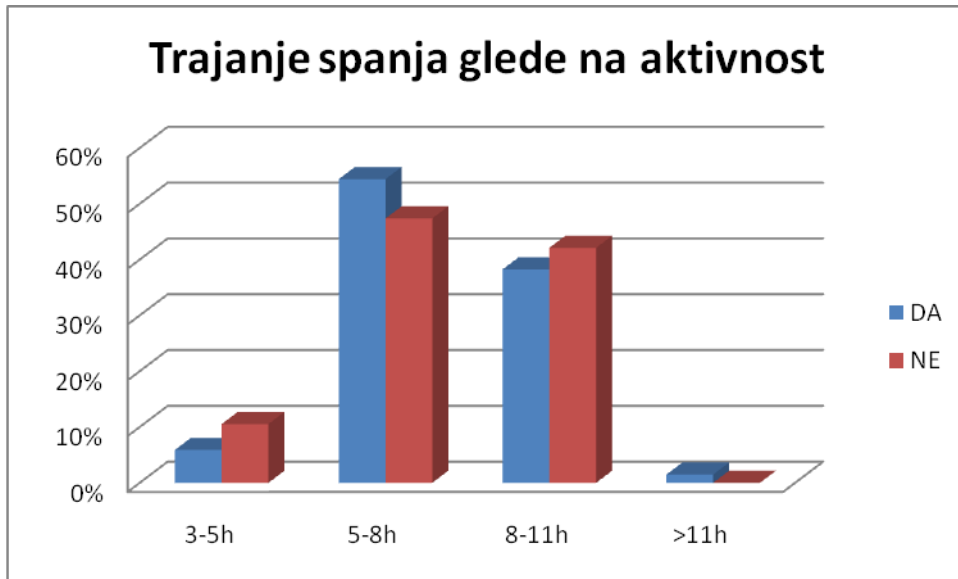


Trajanje spanja čez teden (v urah)			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>Skupaj</i>
3-5h	3 (7 %)	3 (7 %)	6 (7 %)
5-8h	22 (51 %)	24 (55 %)	46 (53 %)
8-11h	18 (42 %)	16 (36 %)	34 (39 %)
>11h	0 (0 %)	1 (2 %)	1 (1 %)

Slika 5: Povprečno trajanje spanja med tednom.

Videti je, da fantje povprečno spijo nekoliko dlje kot dekleta. Presentljiv je podatek, da več kot 5 % deklet in fantov spi 5 ur ali manj, kar je nedvomno premalo.

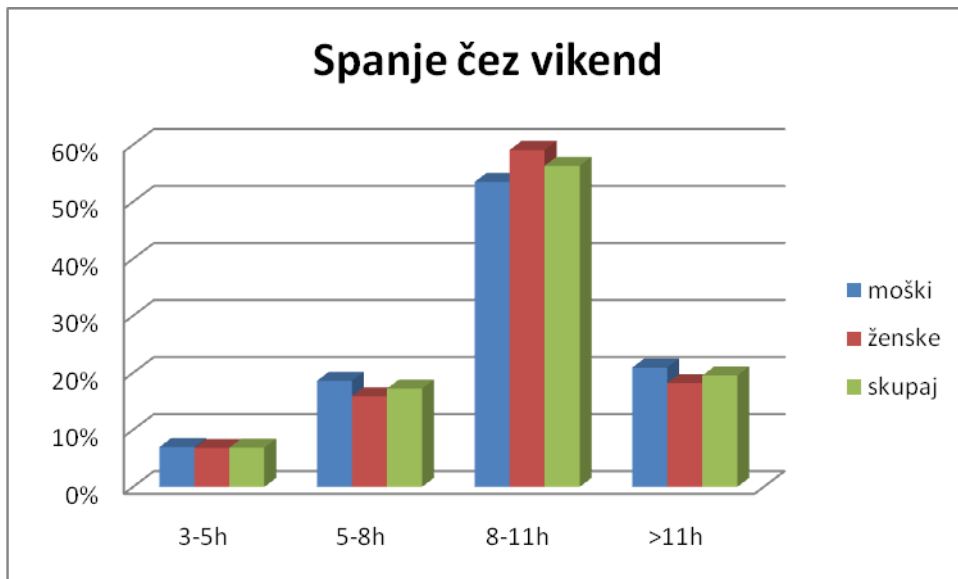
4.5.1 Trajanje spanja glede na aktivnost



Slika 6: Povprečno trajanje spanja med tednom glede na aktivnost učencev.

Videti je, da ni izrazitih razlik med tistimi učenci, ki so športno aktivni (DA) in tistimi, ki niso (NE).

4.6 Spanje čez vikend

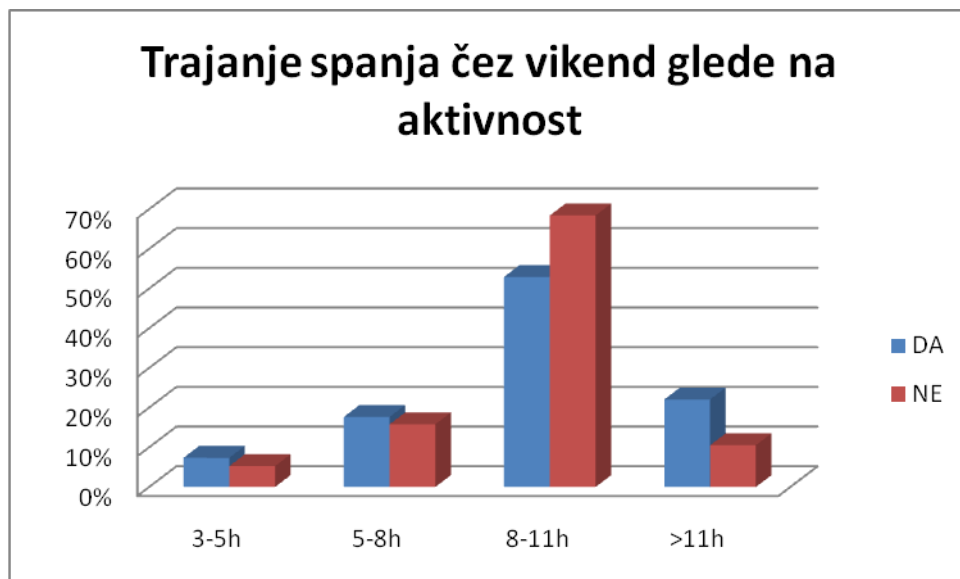


Trajanje spanja čez vikend (v urah)			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
3-5h	3 (7 %)	3 (7 %)	6 (7 %)
5-8h	8 (19 %)	7 (16 %)	15 (17 %)
8-11h	23 (53 %)	26 (59 %)	49 (56 %)
>11h	9 (21 %)	8 (18 %)	17 (20 %)

Slika 7: Povprečno trajanje spanja čez vikend.

Videti je, da fantje in dekleta čez vikend spijo bistveno dlje kot čez teden. Še naprej več kot 5 % deklet in fantov spi manj kot 5 ur ali manj, kar je premalo. Med dekleti in fanti razlike niso velike.

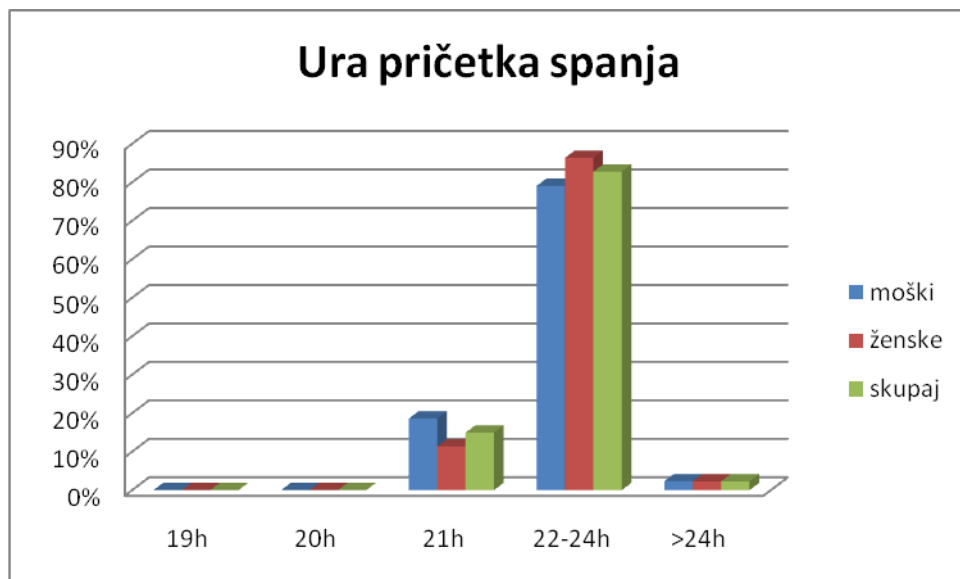
4.6.1 Trajanje spanja čez vikend glede na aktivnost



Slika 8: Povprečno trajanje spanja čez vikend glede na aktivnost učencev.

Videti je, da učenci, ki so športno aktivni (DA), čez vikend spijo bistveno dlje kot tisti, ki niso aktivni (NE).

4.7 Ura pričetka spanja

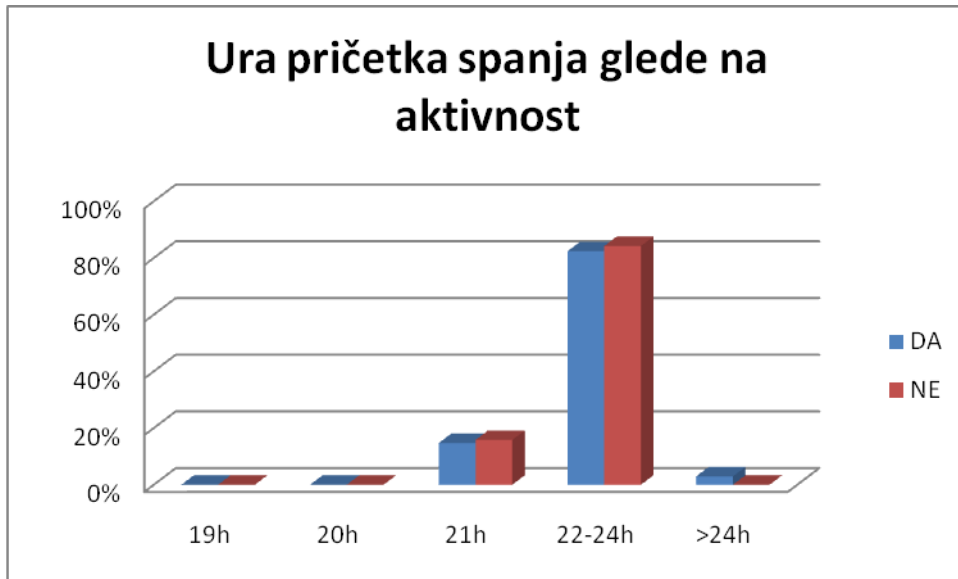


Ura pričetka spanja čez teden			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
19h	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
20h	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
21h	8 (19 %)	5 (11 %)	13 (15 %)
22-24h	34 (79 %)	38 (86 %)	72 (83 %)
>24h	1 (2 %)	1 (2 %)	2 (2 %)

Slika 9: Ura, ob kateri gredo učenci spat med tednom.

Videti je, da gredo fantje spati nekoliko prej kot dekleta. To je skladno s podatkom, da dekleta spijo nekoliko manj kot fantje.

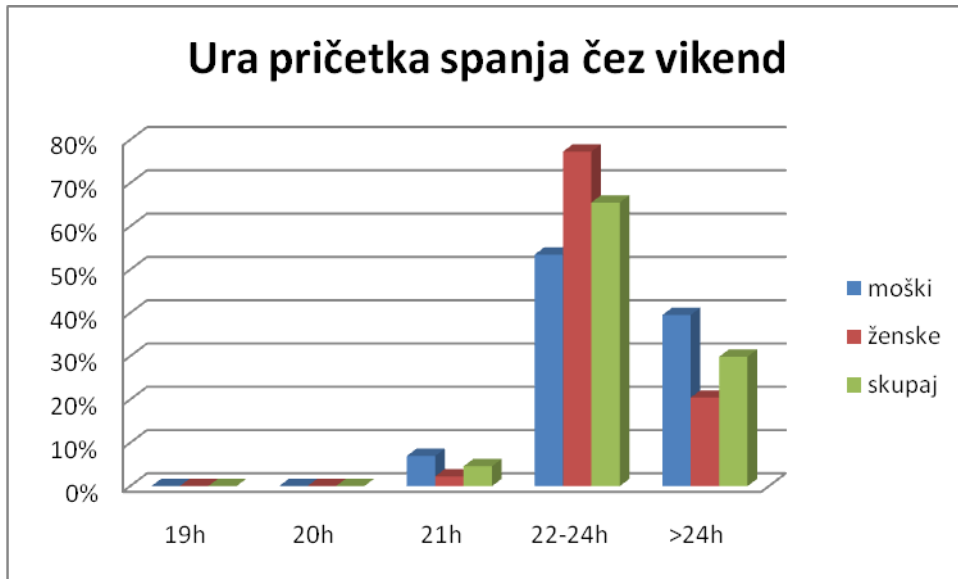
4.7.1 Ura pričetka spanja glede na aktivnost



Slika 10: Ura ob kateri gredo učenci spat med tednom glede na aktivnost učencev.

Videti je, da aktivni športniki (DA) gredo spati nekoliko kasneje kot neaktivni, vendar gre za zelo majhne razlike, ki niso pomembne.

4.8 Ura pričetka spanja čez vikend

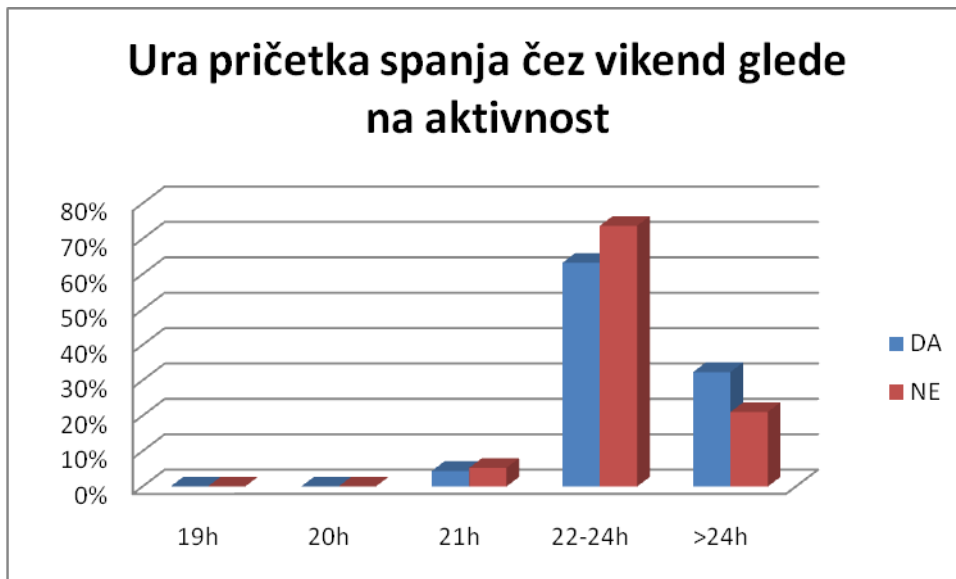


Ura pričetka spanja čez vikend			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
19h	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
20h	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
21h	3 (7 %)	1 (2 %)	4 (5 %)
22-24h	23 (53 %)	34 (77 %)	57 (66 %)
>24h	17 (40 %)	9 (20 %)	26 (30 %)

Slika 11: Ura, ob kateri gredo učenci spat čez vikend.

Videti je, da gredo čez vikend dekleta spati prej kot fantje. Zelo velik odstotek (40 %) fantov gre spati šele po 24h, kar je prepozno.

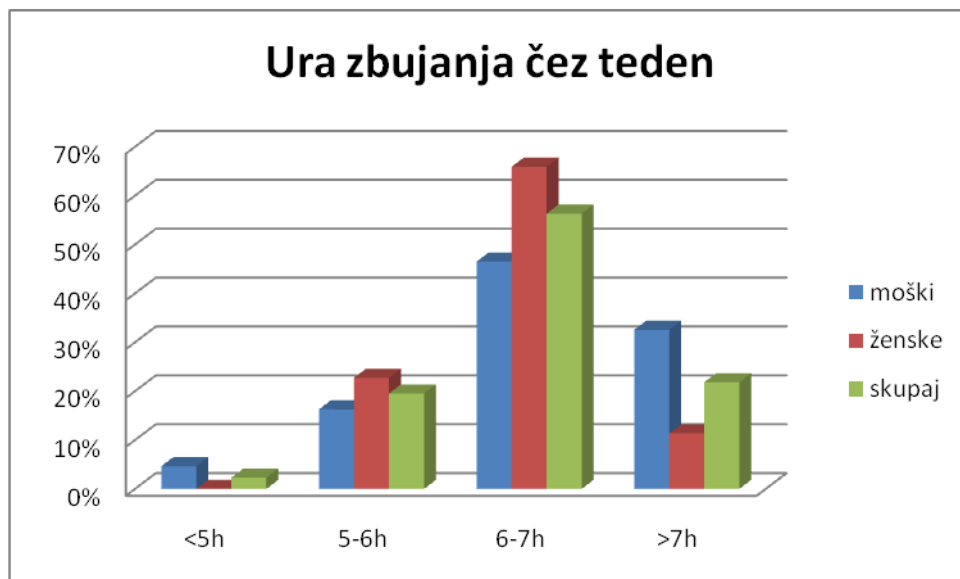
4.8.1 Ura pričetka spanja čez vikend glede na aktivnost



Slika 12: Ura, ob kateri gredo učenci spat čez vikend glede na aktivnost učencev.

Videti je, da gredo čez vikend učenci, ki so športno aktivnejši (DA), spat kasneje kot manj aktivni učenci (NE). To je presentljivo, saj bi pričakovali, da bodo čez vikend, ko so običajno tekmovalja, šli spat prej.

4.9 Ura zbujanja čez teden

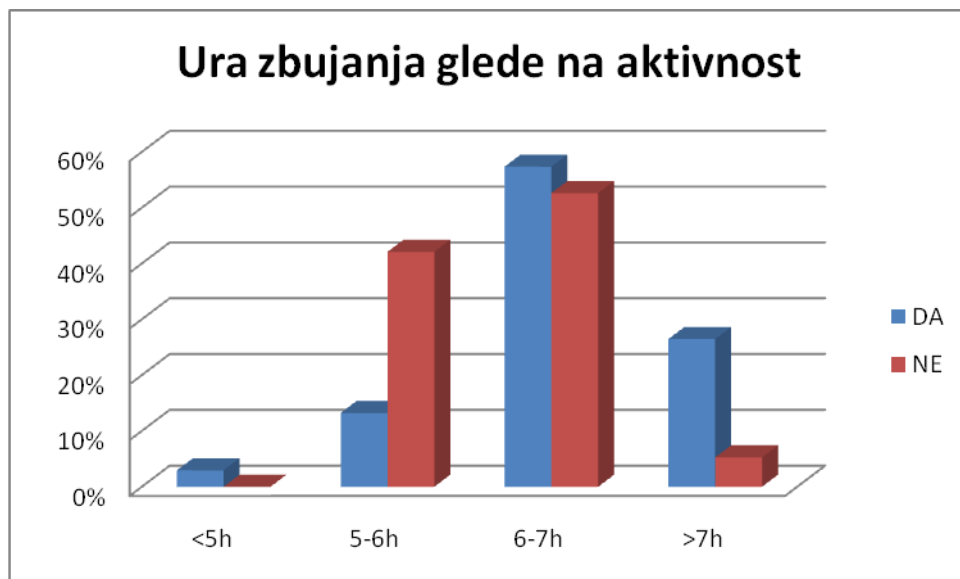


Ura zbujanja čez teden			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<5h	2 (5 %)	0 (0 %)	2 (2 %)
5-6h	7 (16 %)	10 (23 %)	17 (20 %)
6-7h	20 (47 %)	29 (66 %)	49 (56 %)
>7h	14 (33 %)	5 (11 %)	19 (22 %)

Slika 13: Ura, ob kateri se učenci zbujaajo med tednom.

Videti je, da se fantje mnogo pogosteje zbujaajo kasneje kot dekleta.

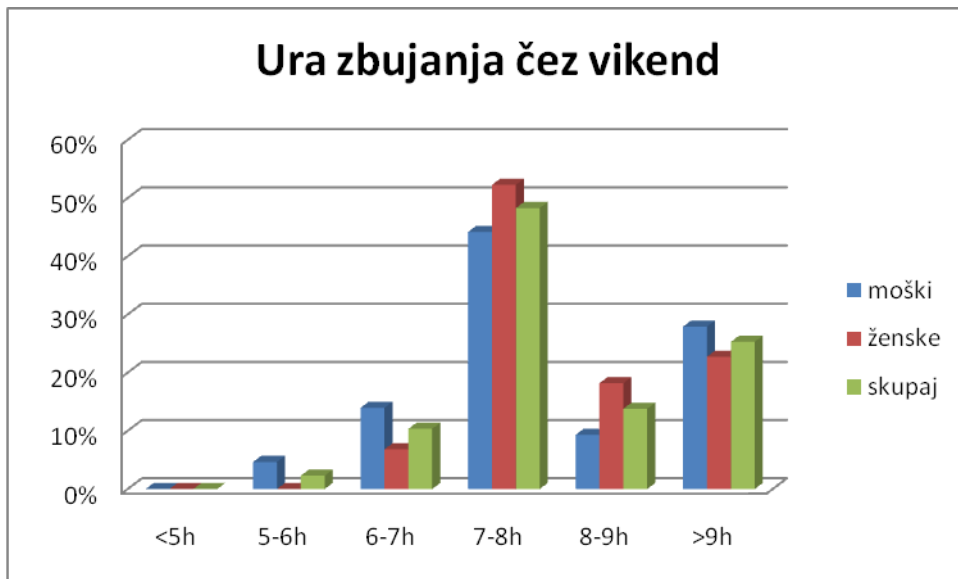
4.9.1 Ura zbujanja glede na aktivnost



Slika 14: Ura, ob kateri se učenci zbujaajo med tednom glede na aktivnost učencev.

Videti je, da se športno aktivni učenci (DA) zbujaajo mnogo kasneje kot učenci, ki so manj aktivni (NE).

4.10 Ura zbujanja čez vikend

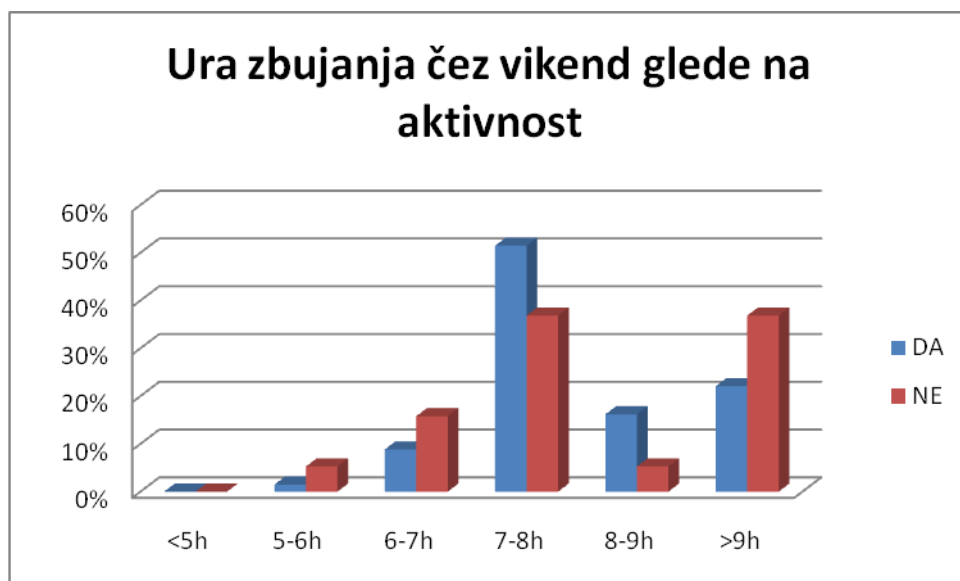


Ura zbujanja čez vikend			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<5h	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
5-6h	2 (5 %)	0 (0 %)	2 (2 %)
6-7h	6 (14 %)	3 (7 %)	9 (10 %)
7-8h	19 (44 %)	23 (52 %)	42 (48 %)
8-9h	4 (9 %)	8 (18 %)	12 (14 %)
>9h	12 (28 %)	10 (23 %)	22 (25 %)

Slika 15: Ura, ob kateri se zbujujejo učenci čez vikend.

Videti je, da se čez vikend učenci zbujujejo kasneje kot med tednom. Več fantov se sicer zbuja kasneje kot dekleta, vendar se nekateri zbujujejo dokaj zgodaj.

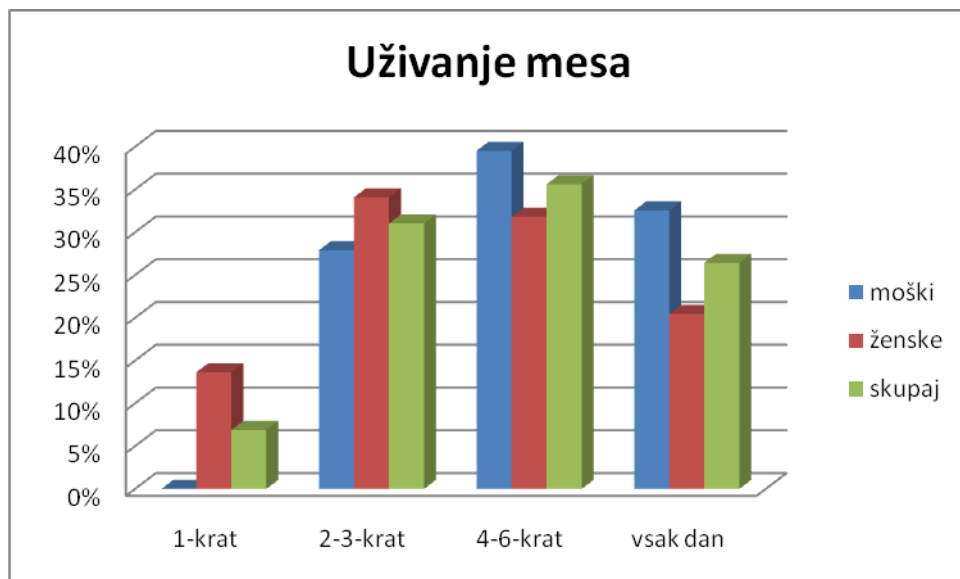
4.10.1 Ura zbujanja čez vikend glede na aktivnost



Slika 16: Ura, ob kateri se zbuja učenci čez vikend glede na aktivnost učencev.

Videti je, da se čez vikend učenci, ki so športno aktivni (DA,) zbuja nekoliko prej kot učenci, ki so manj aktivni (NE).

4.11 Uživanje mesa

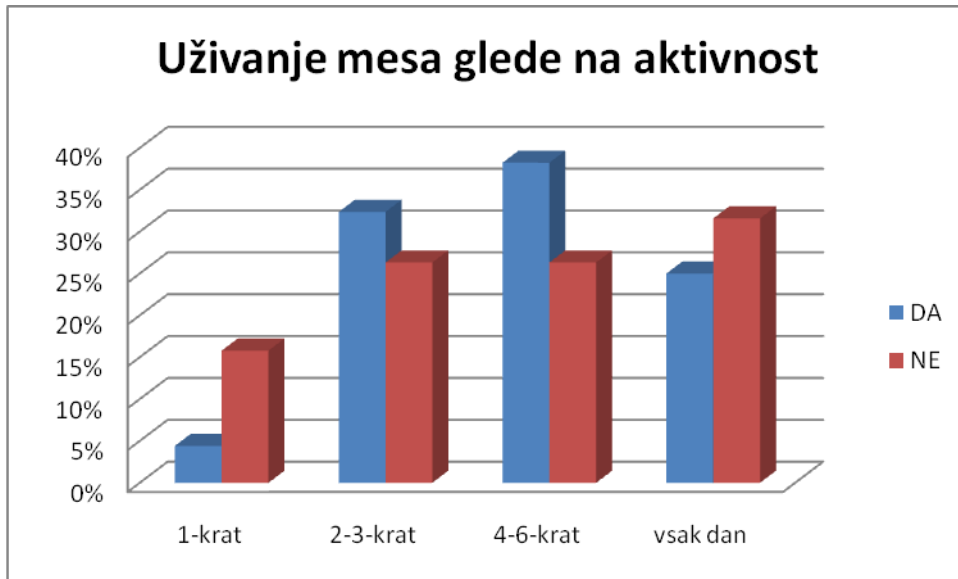


Uživanje mesa			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
1 krat	0 (0 %)	6 (14 %)	6 (7 %)
2-3 krat	12 (28 %)	15 (34 %)	27 (31 %)
4-6 krat	17 (40 %)	14 (32 %)	31 (36 %)
vsak dan	14 (33 %)	9 (20 %)	23 (26 %)

Slika 17: Pogostost uživanja mesa.

Videti je, da fantje pogosteje uživajo meso kot dekleta in ga v visokem odstotku uživajo vsakodnevno. Redki so učenci, ki ga uživajo manj kot dvakrat tedensko.

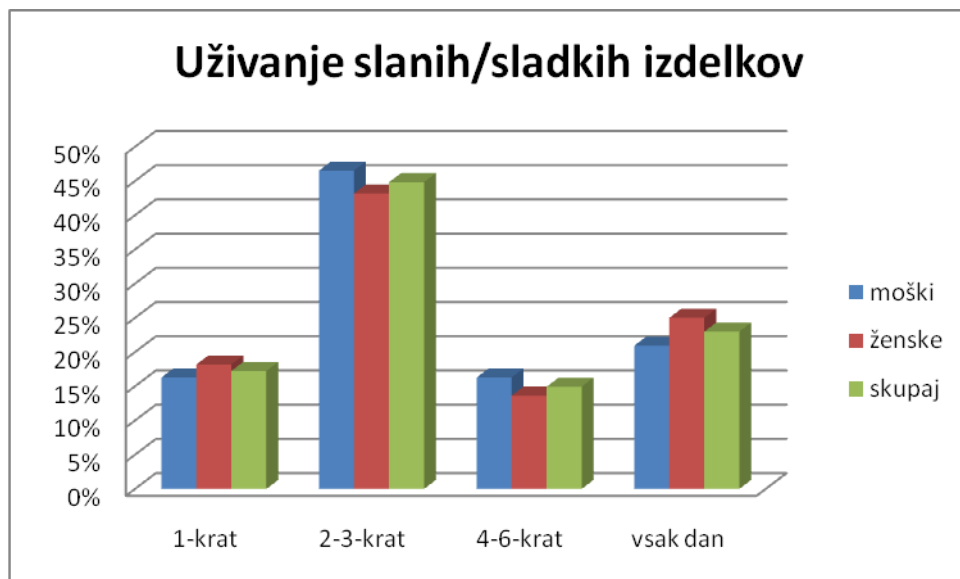
4.11.1 Uživanje mesa glede na aktivnost



Slika 18: Pogostost uživanja mesa glede na aktivnost učencev.

Videti je, da učenci, ki so manj športno aktivni (NE) pogosteje uživajo meso kot učenci, ki so bolj aktivni. Hkrati pa so manj aktivni učenci pogosto tisti, ki meso zelo redko uživajo.

4.12 Uživanje slanih/sladkih izdelkov

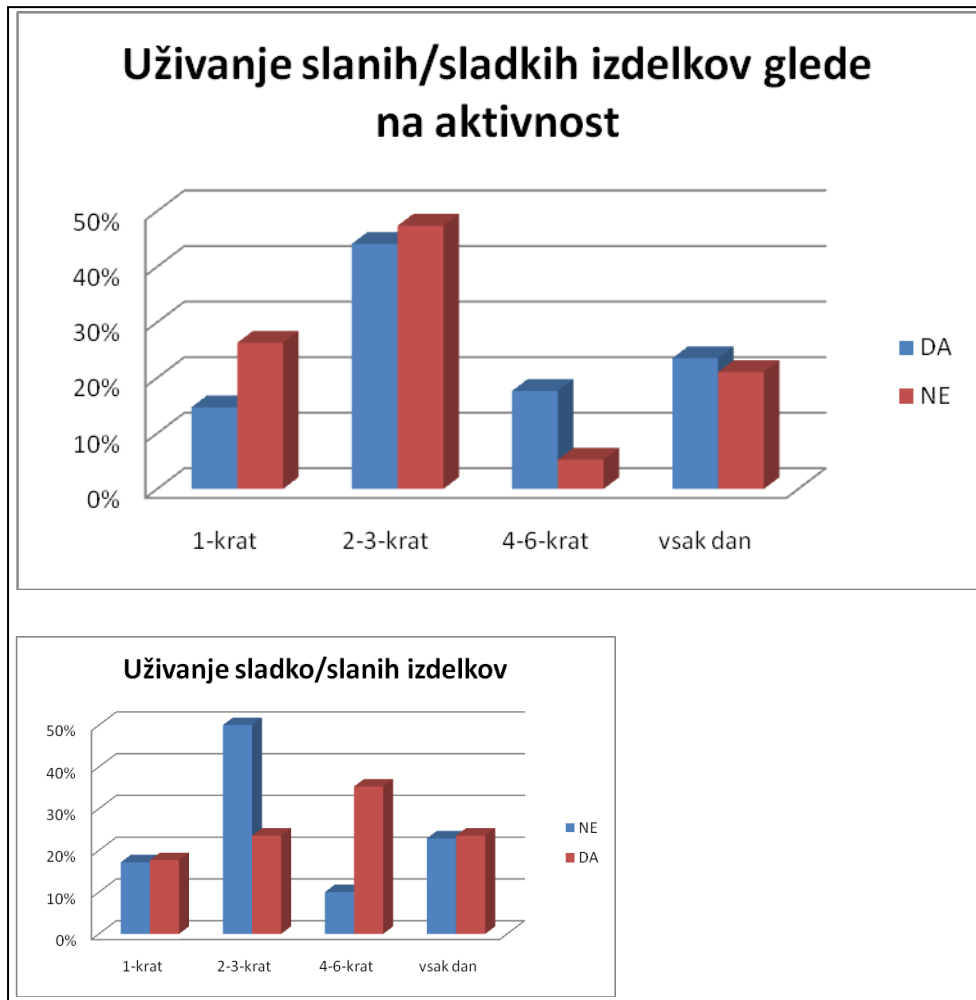


Uživanje slanih/sladkih izdelkov			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
1 krat	7 (16 %)	8 (18 %)	15 (17 %)
2-3 krat	20 (47 %)	19 (43 %)	39 (45 %)
4-6 krat	7 (16 %)	6 (14 %)	13 (15 %)
vsak dan	9 (21 %)	11 (25 %)	20 (23 %)

Slika 19: Pogostost uživanja slanih in sladkih izdelkov.

Videti je, da ni pomembnih razlik med fanti in dekleti gled uživanja slanih/sladkih izdelkov.

4.12.1 Uživanje slanih/sladkih izdelkov glede na aktivnost

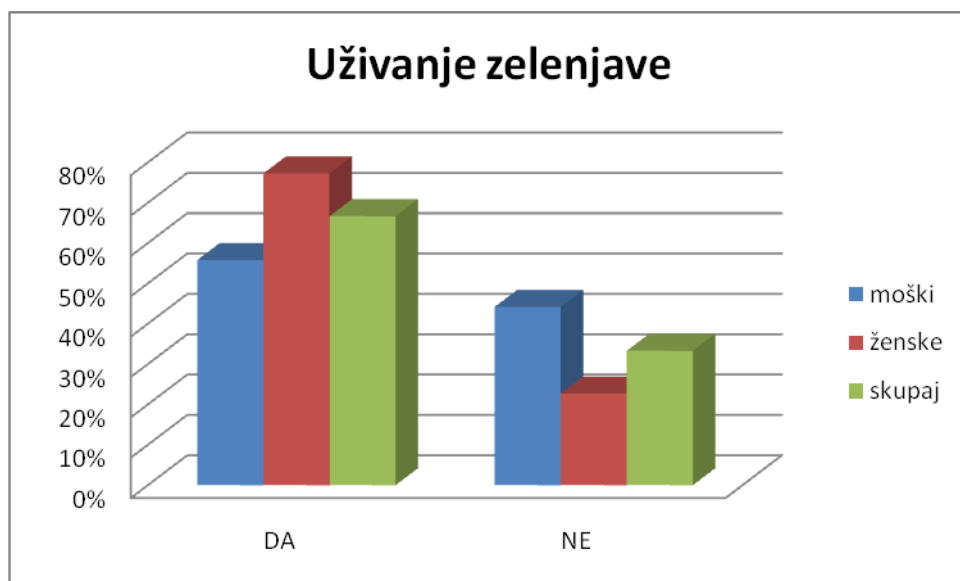


Slika 20: Pogostost uživanja slanih in sladkih izdelkov glede na aktivnost učencev.

Videti je, da športno aktivnejši učenci (DA) pogosteje uživajo slane/sladke izdelke kot učenci, ki so manj aktivni. To je v nasprotju s pričakovanji, saj bi pričakovali, da bodo športno aktivnejši učenci manj pogosto posegali po »sladkarijah« in se bolj zavedali pomena zdrave prehrane.

V manjšem okvirčku je videti količino zažitih izdelkov pri učencih, ki se s športom ukvarjajo več kot 10 ur tedensko. Videti je, da ti učenci (DA) pogosteje posegajo po sladko/slanih izdelkih, kot tisti, ki se s športom ukvarjajo manj časa.

4.13 Uživanje zelenjave

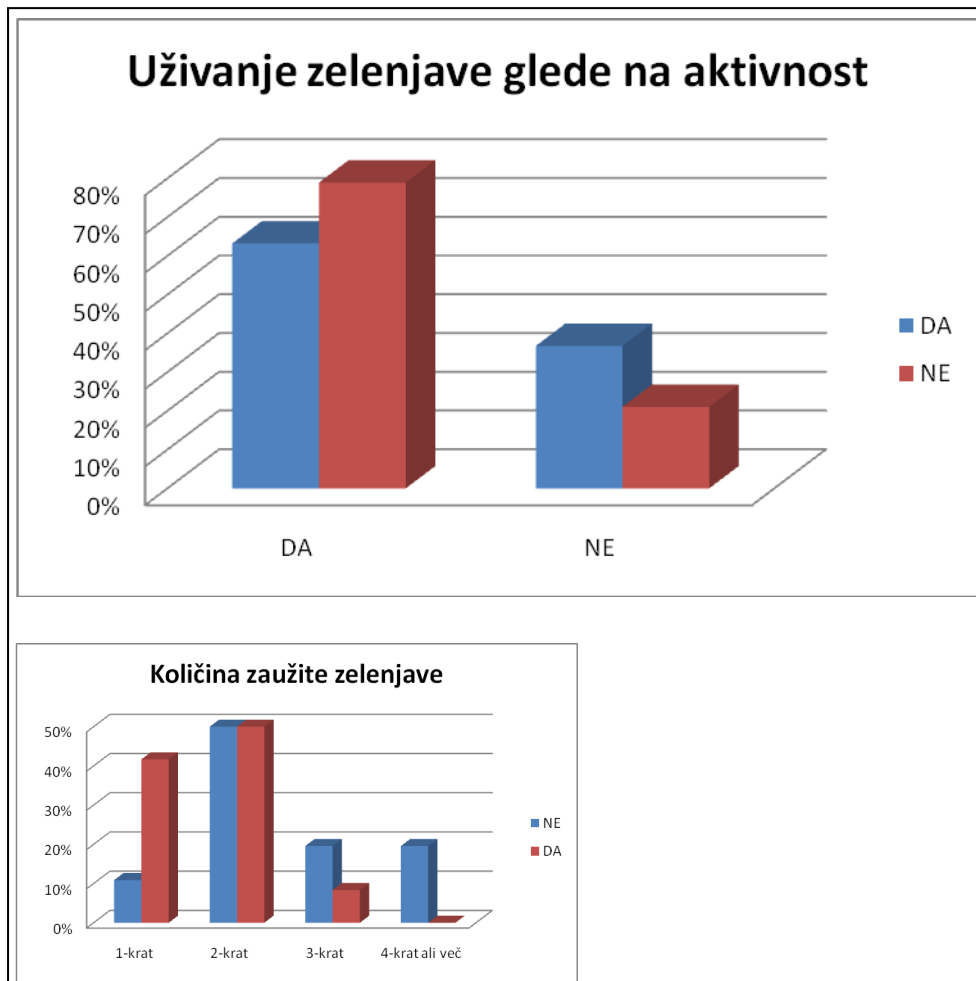


Uživanje zelenjave		
	DA	NE
moški	24 (56 %)	19 (44 %)
ženske	34 (77 %)	10 (23 %)
skupaj	58 (67 %)	29 (33 %)

Slika 21: Uživanje zelenjave med učenci.

Videti je, da dekleta pogosteje uživajo zelenjavo vsak dan kot fantje. Presenetljivo je, da več kot 40 % fantov zelenjave ne uživa vsakodnevno. Pa tudi sicer je podatek, da samo 2/3 učencev uživa zelenjavo vsak dan, relativno neugoden.

4.13.1 Uživanje zelenjave glede na aktivnost

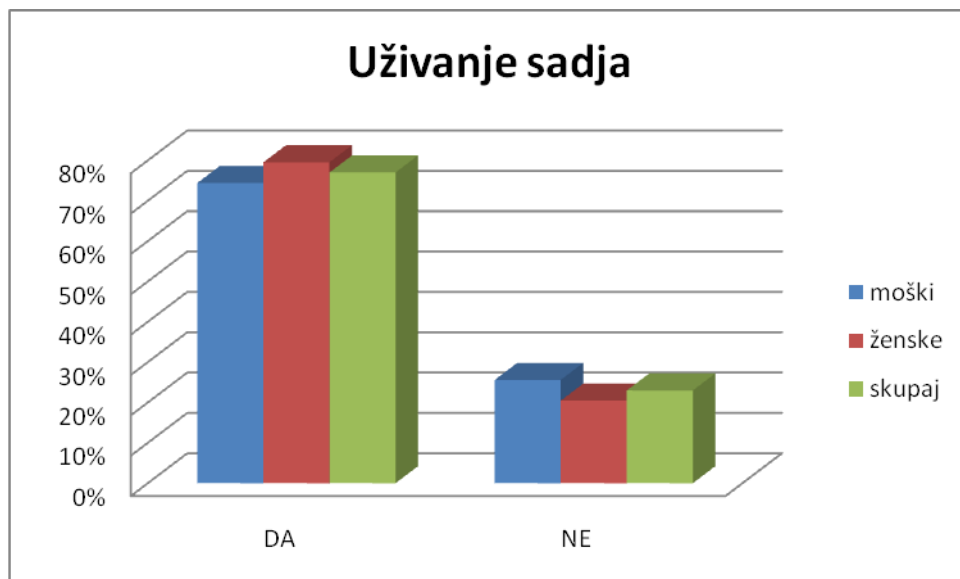


Slika 22: Uživanje zelenjave med učenci glede na aktivnost učencev.

Videti je, da učenci, ki so bolj športno aktivni (DA) redkeje od manj aktivnih učencev (NE) dnevno uživajo zelenjavo. To je presenetljivo, saj bi se morali učenci, ki so športno aktivni, bolj pogosto prehranjevati z zelenjavo.

V manjšem okvirčku je videti količino zažitih izdelkov pri učencih, ki se s športom ukvarjajo več kot 10 ur tedensko. Videti je, da ti učenci (DA), uživajo zelenjavo redkeje, kot tisti, ki se s športom ukvarjajo manj časa.

4.14 Uživanje sadja

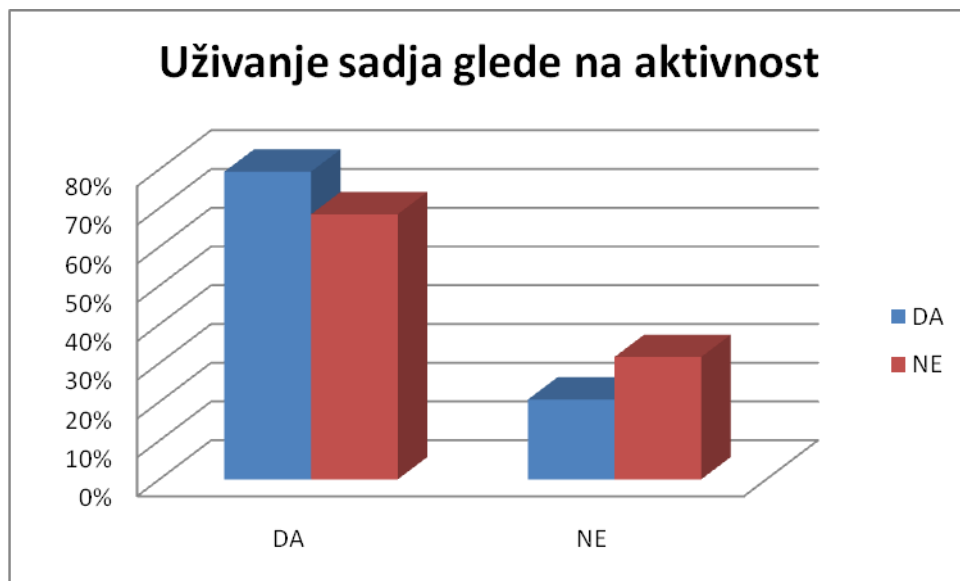


Uživanje sadja		
	DA	NE
<i>moški</i>	32 (74 %)	11 (26 %)
<i>ženske</i>	35 (80 %)	9 (20 %)
<i>skupaj</i>	67 (77 %)	20 (23 %)

Slika 23: Uživanje zelenjave med učenci.

Videti je, da dekleta nekoliko pogosteje uživajo sadje vsak dan kot fantje. Razlika ni tako očitna kot pri zelenjavi. Neugodno je, da skoraj četrtina učencev ne uživa sadja vsak dan.

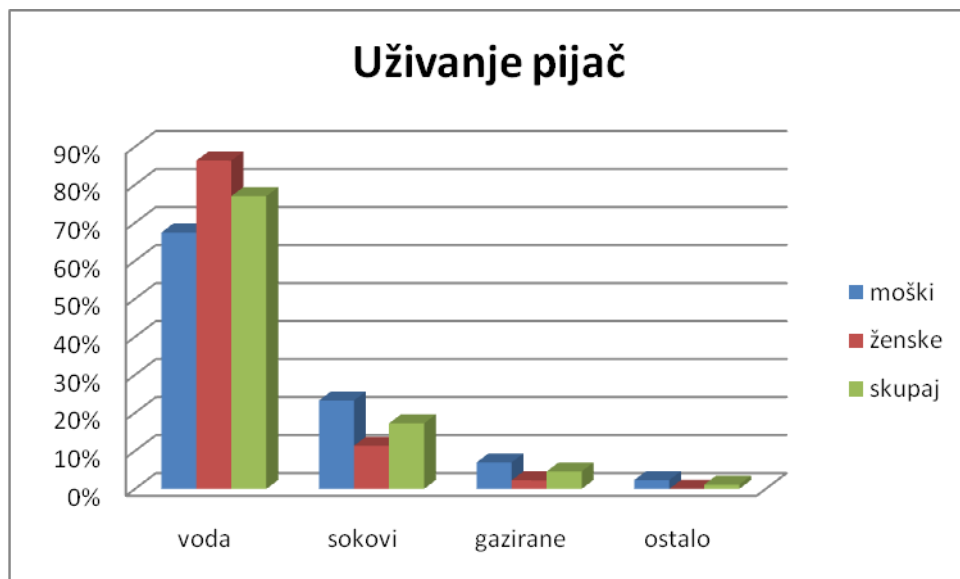
4.14.1 Uživaje sadja glede na aktivnost



Slika 24: Uživanje sadja med učenci glede na aktivnost učencev.

Videti je, da športno aktivni učenci pogosteje uživajo sadje vsak dan, vendar še vedno ostaja število športno aktivnih učencev, ki sadja ne uživajo vsakodnevno (21 %).

4.15 Uživanje pijač

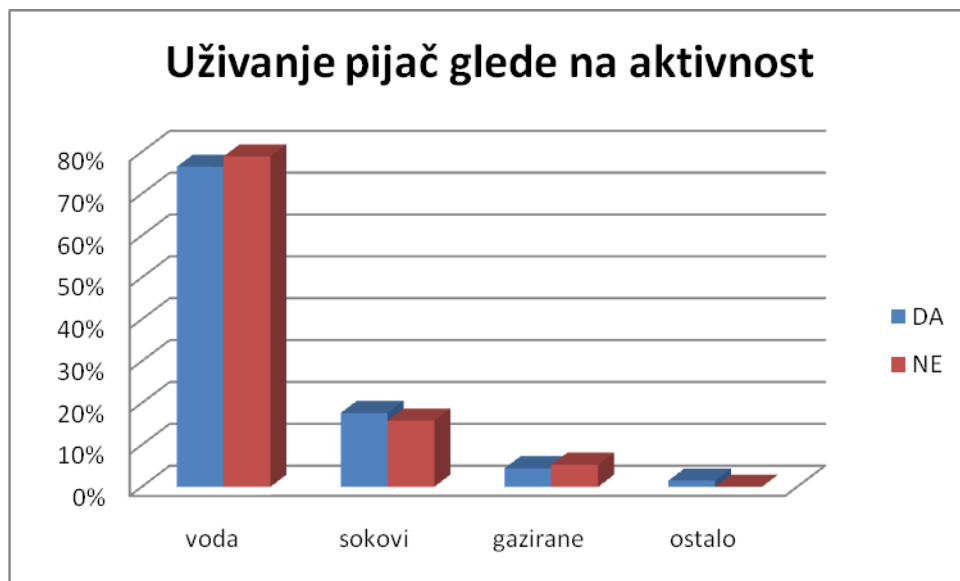


Uživanje pijač			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<i>voda</i>	29 (67 %)	38 (86 %)	67 (77 %)
<i>sokovi</i>	10 (23 %)	5 (11 %)	15 (17 %)
<i>gazirane</i>	3 (7 %)	1 (2 %)	4 (5 %)
<i>ostalo</i>	1 (2 %)	0 (0 %)	1 (1 %)

Slika 25: Pogostost uživanja raznih pijač ob žeji.

Videti je, da večina učencev ob žeji najpogosteje pije vodo. Delež popitih sokov in gaziranih pijač je majhen. Pri tem je videti, da po teh pijačah pogosteje posegajo fantje kot dekleta.

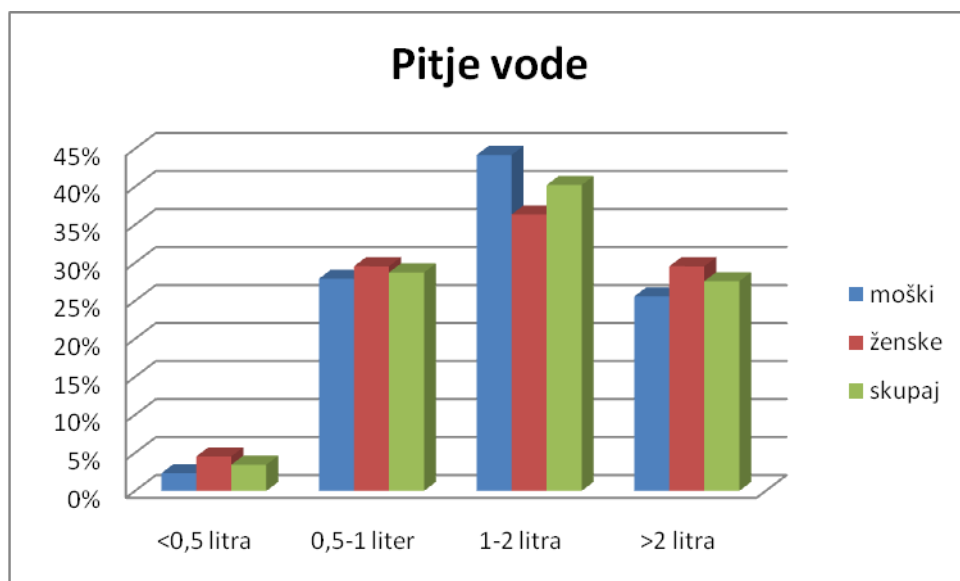
4.15.1 Uživanje pijač glede na aktivnost



Slika 26: Pogostost uživanja raznih pijač ob žjeji glede na aktivnost učencev.

Videti je, da ni pomembnih razlik med učenci glede na to, ali so aktivni ali ne. Morda bolj aktivni učenci popijejo nekoliko več sadnih sokov.

4.16 Pitje vode

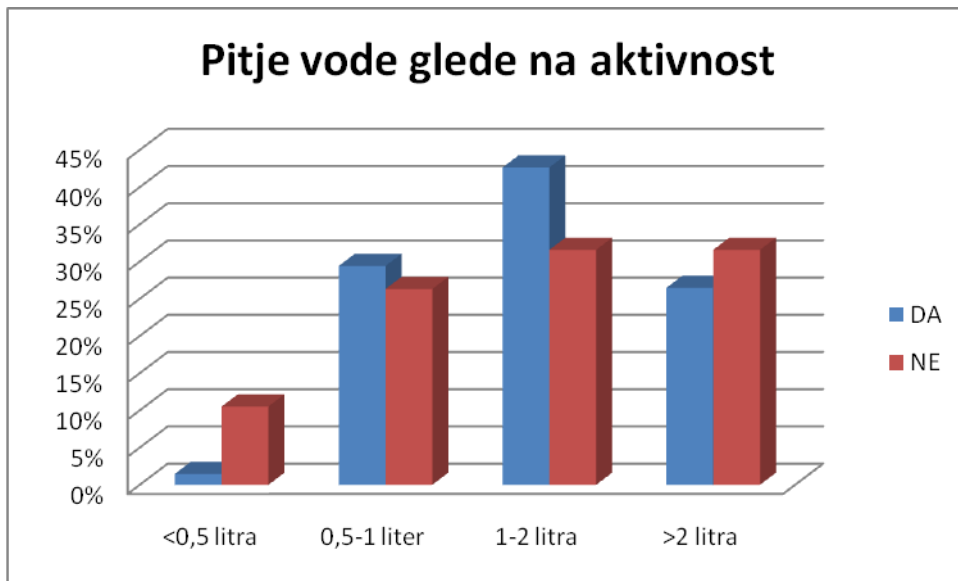


Uživanje vode			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<0,5 l	1 (2 %)	2 (5 %)	3 (3 %)
0,5-1 l	12 (28 %)	13 (30 %)	25 (29 %)
1-2 l	19 (44 %)	16 (36 %)	35 (40 %)
>2 l	11 (26 %)	13 (30 %)	24 (28 %)

Slika 27: Količina zaužite vode.

Videti je, da večina učencev (68 %) popije več kot liter vode dnevno in več kot četrtnina celo več kot dva litra. Pri tem so sicer opazne manjše razlike med fanti in dekleti, ki pa niso izrazite.

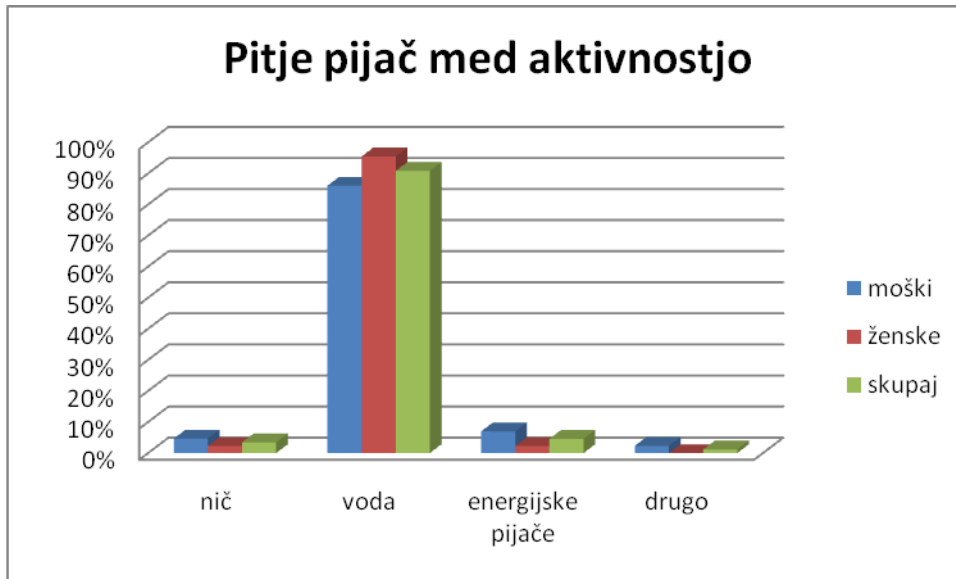
4.16.1 Pitje vode glede na aktivnost



Slika 28: Količina zaužite vode glede na aktivnost učencev.

Videti je, da večina učencev (68 %) popije več kot liter vode dnevno in več kot četrtnina celo več kot dva litra. Pri tem so sicer opazne manjše razlike med fanti in dekleti, ki pa niso izrazite.

4.17 Pitje pijač med aktivnostjo

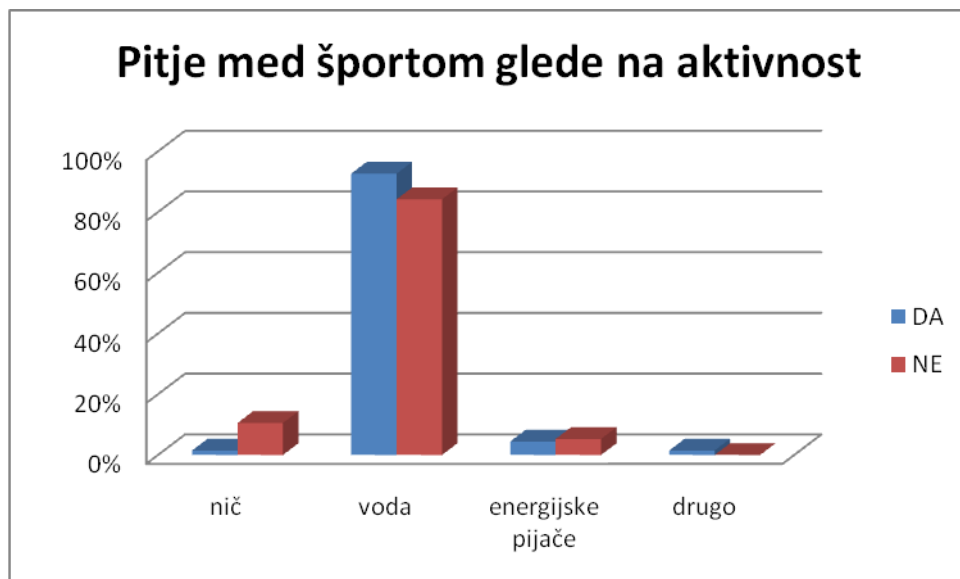


Uživanje pijač med aktivnostjo			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<i>nič</i>	2 (5 %)	1 (2 %)	3 (3 %)
<i>voda</i>	37 (86 %)	42 (95 %)	79 (91 %)
<i>energijske pijače</i>	3 (7 %)	1 (2 %)	4 (5 %)
<i>drugo</i>	1 (2 %)	0 (0 %)	1 (1 %)

Slika 29: Pitje pijač med športno aktivnostjo.

Videti je, da večina učencev (91 %) med športno aktivnostjo pije vodo. Redki pijejo energijske pijače ali pa sploh nič. Pomembne razlike med fanti in dekleti ni opaziti, čeprav se nakazuje, da fantje pogosteje posegajo po drugih pijačah.

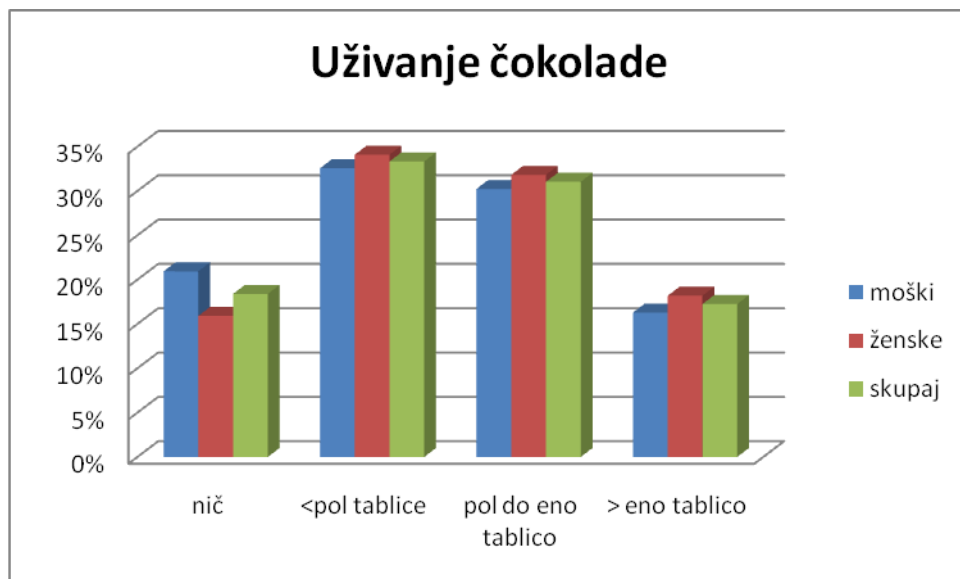
4.17.1 Pitje med športom glede na aktivnost



Slika 30: Pitje pijač med športno aktivnostjo glede na aktivnost učencev.

Videti je, da aktivni učenci (DA) v večji meri pijejo med aktivnostjo. Nekateri od učencev, ki se aktivno ne ukvarjajo s športom (NE), med športnimi aktivnostmi ne pije ničesar, kar ni ustrezno.

4.18 Uživanje čokolade

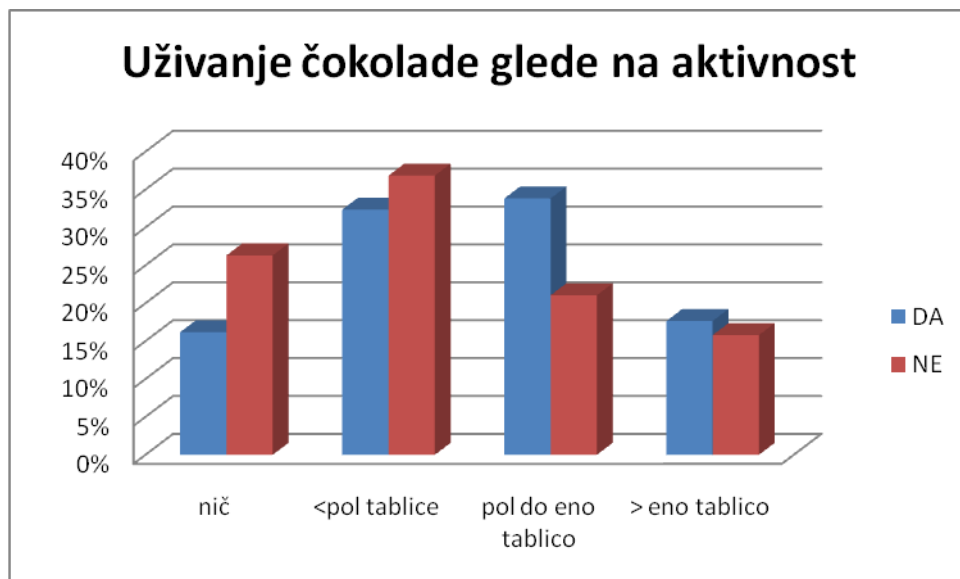


Uživanje čokolade			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<i>nič</i>	9 (21 %)	7 (16 %)	16 (18 %)
<i>pol tablice</i>	14 (33 %)	15 (34 %)	29 (33 %)
<i>pol do eno tablico</i>	13 (30 %)	14 (32 %)	27 (31 %)
<i>več kot eno tablico</i>	7 (16 %)	8 (18 %)	15 (17 %)

Slika 31: Uživanje čokolade.

Videti je, da učenci pogosto jedo čokolado. Pri tem je nakazano, da je fantje pojedjo nekoliko manj kot dekleta, vendar razlike niso velike.

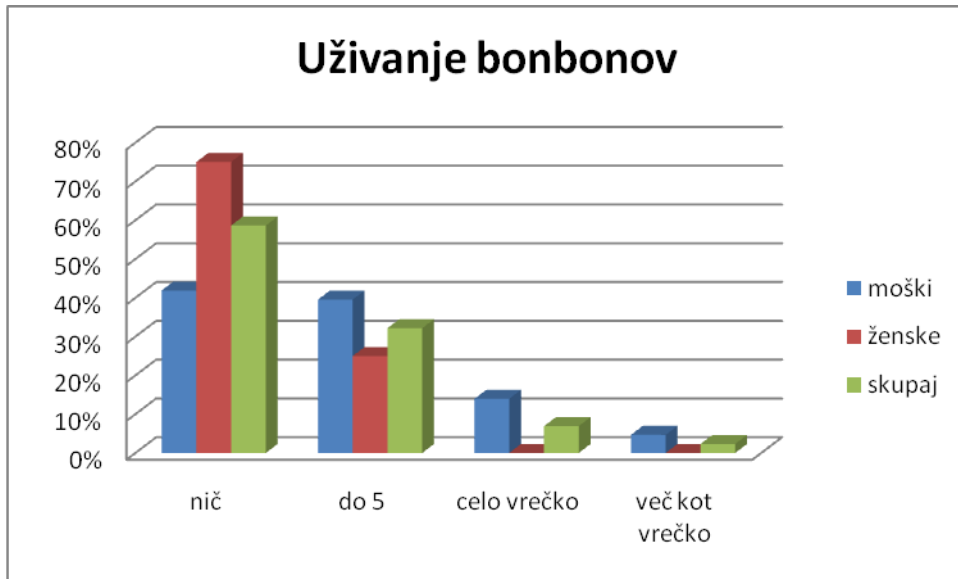
4.18.1 Uživanje čokolade glede na aktivnost



Slika 32: Uživanje čokolade glede na aktivnost učencev.

Videti je, aktivni učenci pojedjo več čokolade kot neaktivni. Športno aktivni učenci verjetno posežejo po čokoladi, ki je vir takojšnje energije.

4.19 Uživanje bonbonov

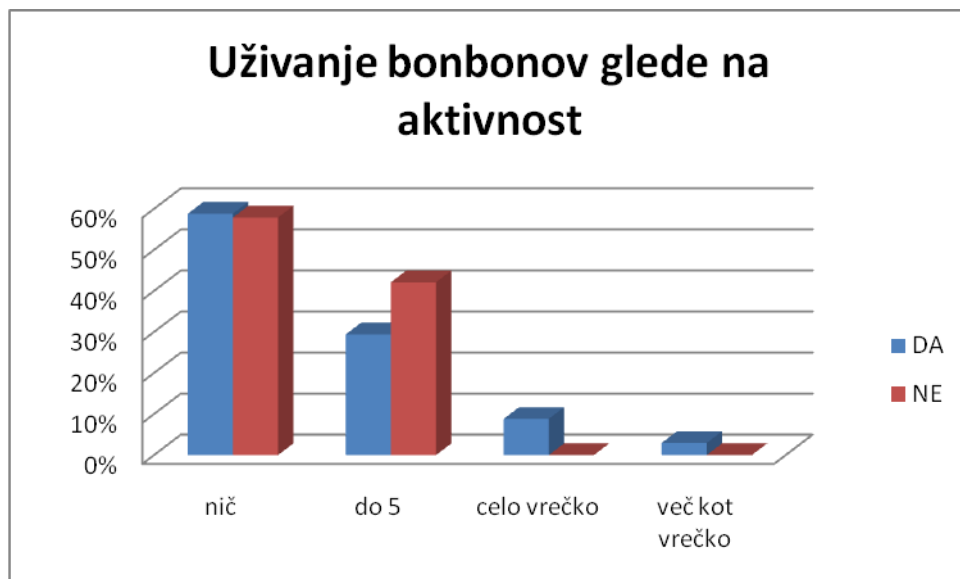


Uživanje bonbonov			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<i>nič</i>	18 (42 %)	33 (75 %)	51 (59 %)
<i>do 5</i>	17 (40 %)	11 (25 %)	28 (32 %)
<i>celo vrečko</i>	6 (14 %)	0 (0 %)	6 (7 %)
<i>več kot vrečko</i>	2 (5 %)	0 (0 %)	2 (2 %)

Slika 33: Uživanje bonbonov.

Videti je, da učenci jedo bonbone redkeje kot čokolado. Pri tem je očitno, da fantje pojedjo bistveno več bonbonov kot dekleta, ki v veliki meri (75 %) bonbonov sploh ne jedo.

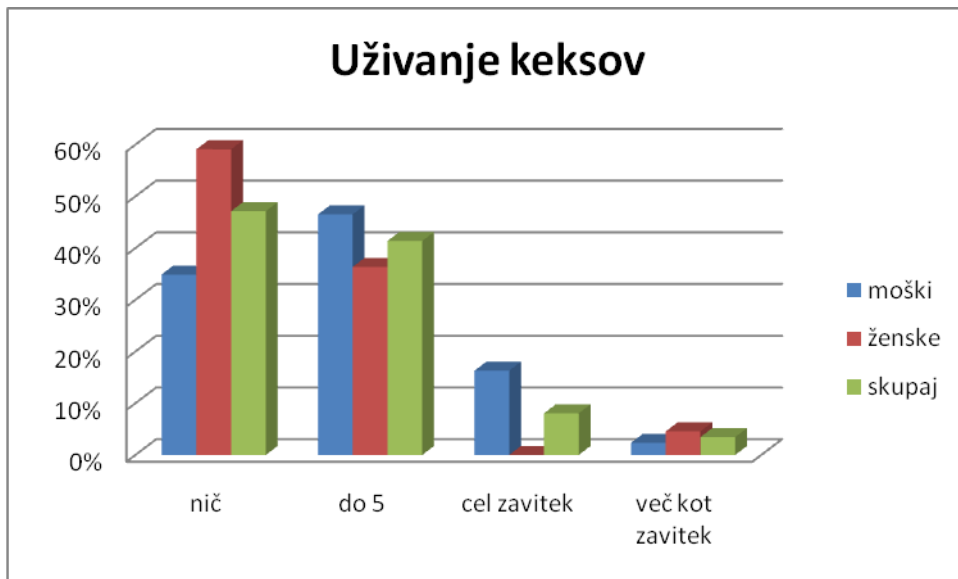
4.19.1 Uživanje bonbonov glede na aktivnost



Slika 34: Uživanje bonbonov glede na aktivnost učencev.

Videti je, da aktivni učenci pogosto zaužijejo večje količine bonbonov kot manj aktivni. Tudi tukaj je verjetno razlog v tem, da poskušajo hitro nadomestiti energijo s sladkorjem v bonbonih.

4.20 Uživanje keksov

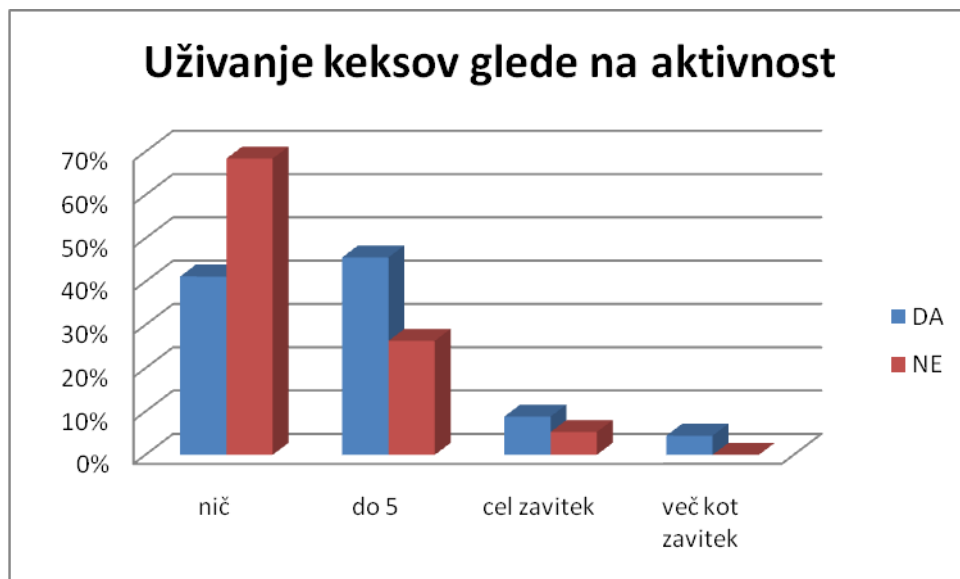


Uživanje keksov			
	<i>moški</i>	<i>ženske</i>	<i>skupaj</i>
<i>nič</i>	15 (35 %)	26 (59 %)	41 (47 %)
<i>do 5</i>	20 (47 %)	16 (36 %)	36 (41 %)
<i>cel zavitek</i>	7 (16 %)	0 (0 %)	7 (8 %)
<i>več kot zavitek</i>	1 (2 %)	2 (5 %)	3 (3 %)

Slika 35: Uživanje keksov.

Videti je, da učenci jedo kekse redkeje kot čokolado in nekoliko pogosteje kot bonbone. Pri tem je očitno, da fantje pojedjo bistveno več keksov kot dekleta, ki v veliki meri (59 %) keksov sploh ne jedo.

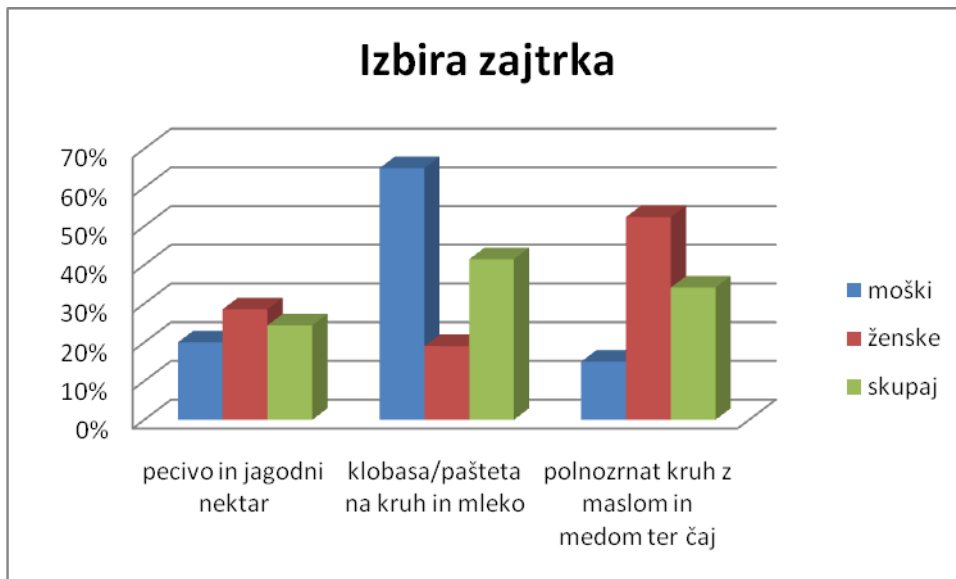
4.20.1 Uživanje keksov glede na aktivnost



Slika 36: Uživanje keksov glede na aktivnost učencev.

Videti je, da učenci, ki so aktivni, pojedjo več keksov, kot tisti, ki so manj aktivni. Verjetna razlaga je podobna kot pri čokoladi in bonbonih, kjer aktivni učenci pogosteje poskušajo nadomestiti energijo s hrano, bogato s sladkorjem.

4.21 Izbira zajtrka

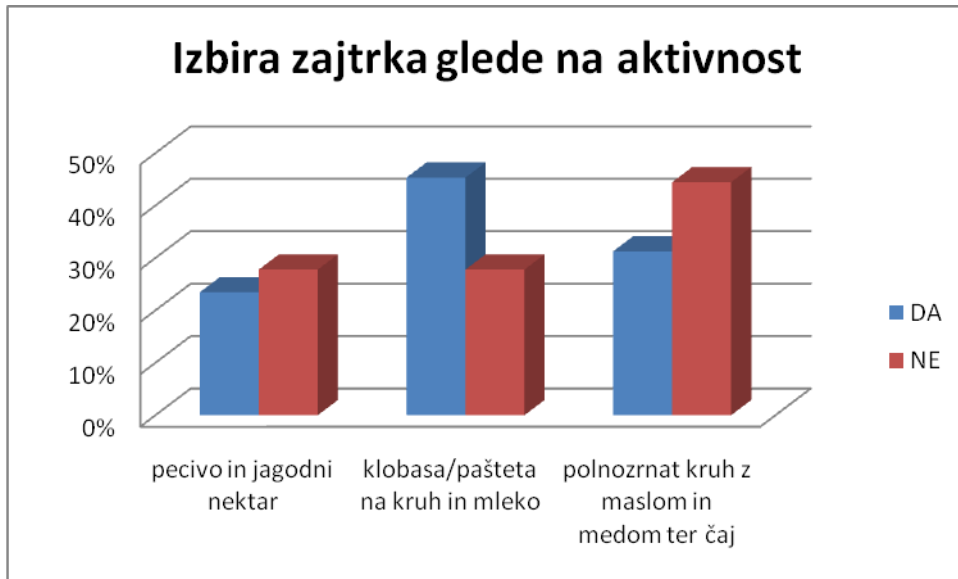


	Izbira zajtrka		
	moški	ženske	skupaj
pecivo	8 (20 %)	12 (29 %)	20 (24 %)
klobasa	26 (65 %)	8 (19 %)	34 (41 %)
polnozrnat	6 (15 %)	22 (52 %)	28 (34 %)

Slika 37: Izbira zajtrka.

Videti je, da fantje v največji meri izbirajo zajtrk, ki vsebuje mesne izdelke. Dekleta po drugi strani bistveno pogosteje posegajo po »zdravem« zajtrku. To kaže na veliko ozaveščenost deklet. Hkrati je opaziti, da 5 učencev sploh ne je zajtrka.

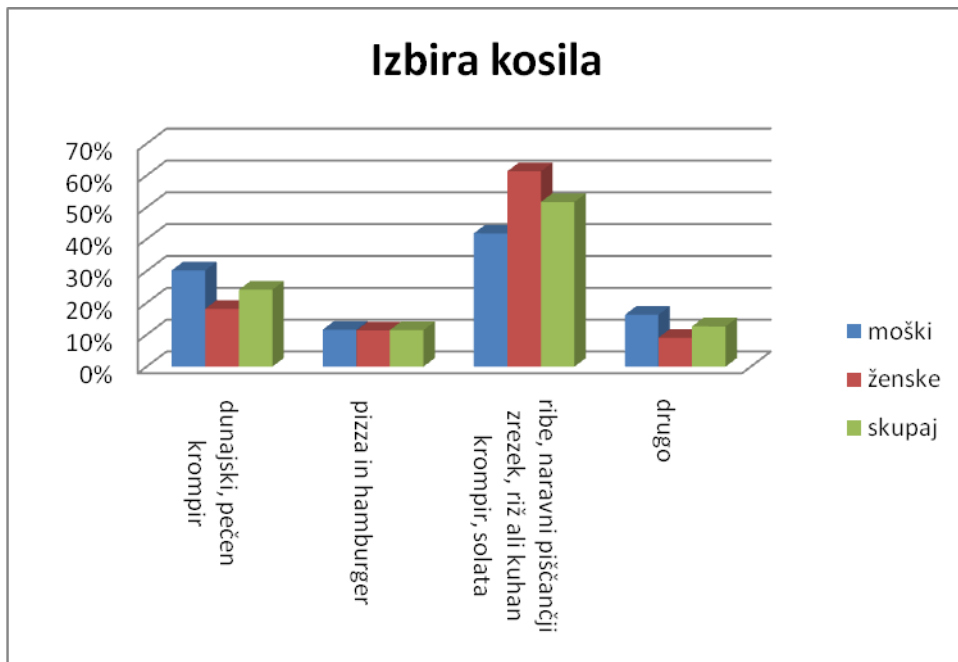
4.21.1 Izbira zajtrka glede na aktivnost



Slika 38: Izbira kosila glede na aktivnost učencev.

Videti je, da aktivni učenci pogosteje izbirajo zajtrk, ki vsebuje mesne izdelke. Manj aktivni učenci pogosteje izberejo bolj »zdrav« zajtrk, kar je presenetljivo.

4.22 Izbira kosila

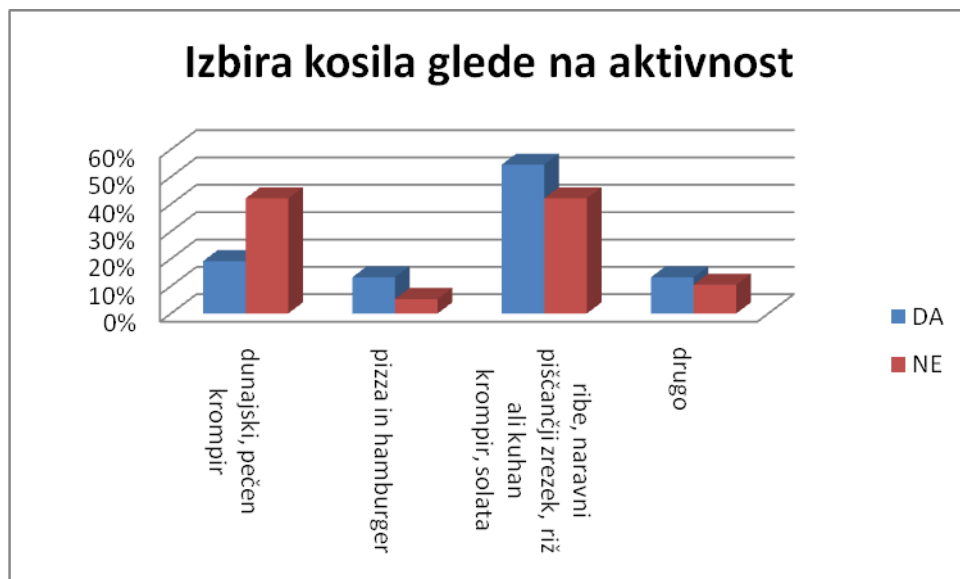


	Izbira kosila		
	moški	ženske	skupaj
dunajski	13 (30 %)	8 (18 %)	21 (24 %)
pizza	5 (12 %)	5 (11 %)	10 (11 %)
ribe	18 (42 %)	27 (61 %)	45 (52 %)
drugo	7 (16 %)	4 (9 %)	11 (13 %)

Slika 39: Izbira kosila.

Videti je, da učenci v precejšnji meri izbirajo kosilo, ki je bolj primerno, saj vsebuje varovalna živila. Pri tem so dekleta bistveno bolj osveščena kot fantje.

4.22.1 Izbira kosila glede na aktivnost



Slika 40: Izbira kosila glede na aktivnost učencev.

Videti je, da aktivni učenci pogosteje izbirajo kosilo, ki je bolj primerno, saj vsebuje varovalna živila. Neaktivni učenci v preveliki meri izbirajo manj zdravo kosilo.

5 ZAKLJUČEK

Uživanje prave hrane in izogibanje nezdravi prehrani je pomemben korak za zagotavljanje hranil, ki ji možgani potrebujejo za svoje normalno delovanje.

Prav tako ima za delovanje organizma spanje velik pomen.

Z najino raziskovalno nalogo sva želela opredeliti, kakšne so spalne in prehranjevalne navade osnovnošolcev v dveh osnovnih šolah v Mariboru.

Ukvarjanje s športom je izrednega pomena za zdravje in ustrezen telesni in duševni razvoj otrok. V osnovni šoli se otroci pogosto odločajo za športne aktivnosti in nekateri trenirajo tudi večkrat tedensko. Vendar pa so rezultati ankete pokazali, da se največ učencev ukvarja s športom le od 3 do 6 ur tedensko, kar je pravzarprav premalo. Pričakovali bi, da bodo ti učenci zelo dobro poučeni o zdravih prehranskih navadah in o pomenu spanja za zdravo življenje in za doseganejš športnih uspehov

S tem namenom sva si tudi zastavila najine hipoteze, ki pa jih nisva uspela v celoti potrditi:

Zavrgla sva **prvo hipotezo**: prehranjevalne navade učencev so precej dobre. Anketa pokaže, da se približno 60 % učencev skozi cel dan prehranjuje pravilno, približno 10 % učencev pa se prehranjuje zelo slabo.

Drugo hipotezo sva **potrdila**: anketa kaže, da se približno 80 % učencev aktivno ukvarja s športom.

Tretja hipoteza je bila **zavrjnena**: čeprav se večina učencev odpravlja spat ob poznejših urah, spijo povprečno dovolj časa na dan.

Četrto hipotezo sva **potrdila**: anketa kaže, da se več kot 80 % učencev odpravlja spat ob prepoznih urah, in sicer od 22. do 24. ure.

Potrdila sva tudi **peto hipotezo**: skoraj 80% anketiranih učencev se aktivno ukvarja s športom.

Šesto in tudi zadnjo hipotezo sva **zavrgla**: anketa pokaže, da med učenci, ki se aktivno ukvarjajo s športom in med tistimi, ki se ne, praktično ni razlike.

Skozi raziskovalno nalogo sva prišla do ugotovitev, ki sva jih delno že razložila. Na splošno pa sva prišla do zaključka, da se večina vrstnikov pravilno prehranjuje ter se ukvarja s športom in da so tudi njihove spalne navade precej dobre.

Hkrati pa sva presenečena, saj sva pričakovala boljše rezultate pri učencih, ki se aktivno ukvarjajo s športom, kar pa se ni izkazalo. Verjetno se zdrave navade pri športnikih v tej starosti šele razvijajo in so bolj odvisne od zrelosti učencev in od ozaveščenosti staršev in trenerjev.

Popolnoma drug problem je seveda debelost pri otrocih, ki je v svetu vse večja težava, in jo bo težko rešiti, tako kot bo težko rešiti problem lakote po svetu. Letno gredo ogromne količine hrane v smeti. Če bi to hrano uporabili v druge namene, npr. poslali revnim otrokom, bi se ta problem hitro rešil.

6 LITERATURA

- (1) Graimes, N. Prava hrana za otroške možgane. Prva izdaja. Ljubljana: Založba Meander, 2005. (11.1.2014)
- (2) Dervišević, E. Vodič športne prehrane. Prva izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 2011. (11.1.2014)
- (3) <http://www.naspi.se/spanje/zdravo-spanje.html> (12.1.2014)
- (4) <http://www.naspi.se/spanje/faze-spanje.html> (12.1.2014)
- (5) <http://www.naspi.se/spanje/zakaj-potrebujemo-spanje.html> (12.1.2014)
- (6) <http://www.naspi.se/spanje/motnje-spanje.html> (12.1.2014)
- (7) <http://sl.wikipedia.org/wiki/Spanje> (15.1.2014)
- (8) <http://sl.wikipedia.org/wiki/Debelost> (16.1.2014)
- (9) <http://www.viva.si/Huj%C5%A1anje-in-diete/432/Debelost-je-bolezen> (16.1.2014)

7 PRILOGE

7.1 ANKETA

PREHRAMBNE IN SPALNE NAVADE OTROK

1. Koliko let si star?

_____ let

2. Spol? (obkroži)

M Ž

3. Se aktivno ukvarjaš s športom? (obkroži)

DA NE

4. Koliko ur na teden se ukvarjaš s športom (treningi, tekmovanja, rekreacija, športna vzgoja)?

A manj kot 3 ure

B 3-6 ur

C 6-10 ur

D 10-12 ur

E več kot 12 ur

5. Koliko ur na dan povprečno spiš?

A 3-5 ur

B 5-8 ur

C 8-11 ur

D 11 ur ali več

6. Koliko ur na dan med vikendom spiš (povprečno)? (obkroži črko)

A 3-5 ur

B 5-8 ur

C 8-11 ur

D 11 ur ali več

7. Ob kateri uri povprečno hodiš spat?

- A ob 19. uri
- B ob 20. uri
- C ob 21. uri
- D od 22. do 24. ure
- E od 1 ure zjutraj naprej

8. Ob kateri uri hodiš spat med vikendom? (obkroži črko)

- A ob 19. uri
- B ob 20. uri
- C ob 21. uri
- D od 22. do 24. ure
- E od 1 ure zjutraj naprej

9. Ob kateri uri povprečno se zbujaš?

- A ob 5. ali prej
- B ob 6.
- C ob 7.
- D ob 8. ali pozneje

10. Ob kateri uri se zbujaš med vikendom? (obkroži črko)

- A ob 5. ali prej
- B ob 6.
- C ob 7.
- D ob 8. ali pozneje

11. Kolikokrat na teden ješ meso? (obkroži črko)

- A 1x
- B 2-3x
- C 4-6x
- D vsak dan

12. Kolikokrat na teden ješ slane oz. sladke izdelke? (obkroži črko)

- A 1x
- B 2-3x
- C 4-6x
- D vsak dan

13. Ali ješ zelenjavo vsak dan? (obkroži)

DA NE

Če DA, kolikokrat? (obkroži črko)

- A 1x
- B 2x
- C 3x
- D 4x ali več

14. Ali ješ sadje vsak dan? (obkroži)

DA NE

Če DA, kolikokrat? (obkroži črko)

- A 1x
- B 2x
- C 3x
- D 4x ali več

15. Kaj ponavadi piješ za žejo? (obkroži črko)

- A vodo
- B sokove
- C gazirane pijače
- D ostalo

16. Koliko vode na dan spiješ?

- A manj kot pol litra
- B 0,5-1 liter
- C 1-2 litra
- D več kot 2 litra

17. Kaj piješ med športom?

- A nič
- B vodo
- C energijske pijače
- D drugo

18. Kakšno hrano in pijačo običajno zaužiješ do 2 uri pred treningom? (obkroži)

- sendvič
- sladkarije ali slani prigrizki
- špageti, riž, krompir
- zelenjava ali sadje
- voda
- sladke pijače

- meso

19. V kateri obliki najpogosteje ješ naslednja živila? (podčrtaj)

- Krompir: ocvrt, pečen, kuhan, pire.
- Meso: ocvrto (dunajski zrezek in podobno), pečeno, kuhano.
- Kruh: bel, mešan, črn, polnozrnat.

20. Obkroži, katere in koliko sladkarij na dan ješ v povprečju.

A Čokolada

- Nič.
- Manj kot pol tablice.
- Pol do 1 tablico.
- Več kot eno tablico.

B Bonboni

- Nič.
- Do pet bonbonov.
- Celo vrečko.
- Več kot eno vrečko.

C Keksi

- Nič.
- Do pet keksov.
- Cel zavitek/škatlo.
- Več kot en zavitek.

21. Kateri zajtrk bi ti bil najljubši?

- A Pecivo in jagodni nektar.
- B Klobasa/pašteta na kruhu in mleko.
- C Polnozrnat kruh z maslom in medom ter čaj.

22. Kaj najpogosteje ješ za kosilo?

- A Dunajski zrezek, pečen krompir.
- B Pizza, hamburger.
- C Ribe, naravni piščančji zrezek, riž ali kuhan krompir, solata.

HVALA ZA SODELOVANJE.