

»Mladi za napredek Maribora 2013«

30. srečanje

PREHRANJEVALNE NAVADE OSNOVNOŠOLCEV 3. TRIADE

Sociologija

Raziskovalna naloga

Če d | k Š E U C A U U Ö ≠ P G

T ^ } d | k Š E U Š C C A U W Ü Ö C R

¥ [| a U ¥ A Š C E T P Ö C E

Januar 2013

»Mladi za napredek Maribora 2013«

30. srečanje

PREHRANJEVALNE NAVADE OSNOVNOŠOLCEV 3. TRIADE

Sociologija

Raziskovalna naloga



Januar 2013

“Jesti je nuja, jesti pametno pa je umetnost.”

La Rochefoucauld

Zahvala:

Zahvaljujem se mentorici za strokovno pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge. Prav tako se zahvaljujem ravnateljem, ravnateljicam ter učiteljicam osnovnih šol, ki so omogočili anketiranje osnovnošolcev. Seveda se zahvaljujem tudi intervjuvancem za njihov čas in vsem ostalim, ki so na kakršenkoli način sodelovali. Na koncu gre moja zahvala še moji celotni družini in prijateljem, saj so mi pomagali ter stali ob strani in me spodbujali.

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	1
ABSTRACT	2
1 UVOD	3
1.1 Predvideno novo spoznanje naloge	5
2 METODOLOGIJA DELA	6
3 TEORETIČNI DEL.....	8
3.1 Kaj so zdrave prehranjevalne navade?.....	8
3.2 Pomen in posledice zdravih prehranjevalnih navad	10
3.2.1 Zdravstveno stanje in samoocena zdravja	12
3.2.2 Indeks telesne mase	13
3.2.3 Duševno zdravje	14
3.3 Dejavniki zdravega prehranjevanja	15
3.3.1 Sociodemografski dejavniki.....	17
3.3.1.1 Izobrazba in dohodek staršev oz. socioekonomski status (SES).....	17
3.3.1.2 Spol	18
3.3.1.3 Starost	19
3.3.1.4 Kraj bivanja	20
3.3.2 Šolski uspeh	22
3.3.3 Vloga staršev	23
3.3.4 Pogostost uporabe medijev (TV, računalnik, elektronska komunikacija)	24
3.3.5 Vpliv vrstnikov	26
3.3.6 Pogostost telesne aktivnosti	28
3.3.7 Znanje o zdravi prehrani.....	30

4	EMPIRIČNI DEL.....	32
4.1	Rezultati.....	32
4.1.1	Opisna statistika	32
4.1.2	Analiza hipotez	34
5	RAZPRAVA	54
6	SKLEP	60
7	DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	61
8	LITERATURA IN VIRI	63
9	PRILOGE.....	69
9.1	Anketni vprašalnik	69
9.2	Intervju	74

KAZALO SLIK

Slika 1: Zajtrkovanje v šoli.	9
Slika 2: Slan prigrizek (čips) ali sadje?	10
Slika 3: »Evolucija človeštva«.	11
Slika 4: Motnja hranjenja: bulimija.....	12
Slika 5: Zdravo prehranjevanje vpliva na zdravje in na primerno telesno težo.	13
Slika 6: Meje med različnimi vrednosti ITM-ja.	14
Slika 7: Shema sociodemografskih vplivov na prehransko vedenje mladostnikov.	17
Slika 8: Hranjenost mladih glede na indeks telesne mase po spolu, izbrane raziskave.	19
Slika 9: Primerjava mesta (hitra hrana) z vasjo (sveža hrana).	20
Slika 10: Hranjenost mladih glede na indeks telesne mase po velikosti naselja.....	21
Slika 11: Učenje.	22
Slika 12: Starši in mediji otroke učijo kako zdrava in pomembna je zelenjava.	24
Slika 13: Reklama za Coca-Colo, ki nagovarja ljudi, da je voda »smrtonosna«.	26
Slika 14: Otrok s prekomerno telesno težo obdan z nezdravo hrano pred TV sprejemnikom.	28
Slika 15: Piramida telesnih dejavnosti.....	29
Slika 16: Vplivi na prehranjevalno vedenje.	31
Slika 17: Deklica pije vodo.	48
Slika 18: Fantek in deklica pijeta vodo v pitniku (fontani).	48

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Pogostost gledanja televizije in prehranjevalne navade.....	35
Grafikon 2: Pogostost uporabe računalnika in prehranjevalne navade.....	36
Grafikon 3: Pogostost branja revij in prehranjevalne navade.....	38
Grafikon 4: SES družine in prehranjevalne navade.	39
Grafikon 5: Šolski uspeh in prehranjevalne navade	40
Grafikon 6: Pogovarjanje z očetom in prehranjevalne navade.	42
Grafikon 7: Pogovarjanje z mamo in prehranjevalne navade.	43
Grafikon 8: Primerjava prehranjevalnih navad z vrstniki.	44
Grafikon 9: Občutki depresivnosti in prehranjevalne navade.....	45
Grafikon 10: Prekomerna telesna teža na podeželju in v mestu.	46
Grafikon 11: Indeks telesne mase in prehranjevalne navade.	50
Grafikon 12: Pogostost telesne aktivnosti in ITM.	51
Grafikon 13: Spol in prehranjevalne navade.....	52
Grafikon 14: Starost in prehranjevalne navade.	53

KAZALO ANALIZIRANIH HIPOTEZ

Hipoteza 1: Mladi, ki pogosteje spremljajo TV in pogosteje uporabljajo računalnik, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.....	34
Hipoteza 2: Na nezdrave prehranjevalne navade ima uporaba računalnika večji vpliv kot gledanje televizije in branje revij za mlade.....	37
Hipoteza 3: Mladi, ki izhajajo iz družin z nižjim SES, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.....	39
Hipoteza 4: Učenci z višjim šolskim uspehom imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.	40
Hipoteza 5: Osnovnošolci, ki imajo s starši bolj kvalitetne medsebojne odnose, imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.....	41
Hipoteza 6: Večina osnovnošolcev meni, da se prehranjuje enako zdravo kot njihovi vrstniki.	44
Hipoteza 7: Osnovnošolci, ki poročajo občutke depresivnosti, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.....	45
Hipoteza 8: Odstotek učencev s prekomerno težo je večji na podeželju kot v mestu.	46
Hipoteza 9: Mladi pogosteje posegajo po različnih sladkih gaziranih pijačah kot po vodi.....	47
Hipoteza 10: V mladosti pridobljene prehranjevalne navade se prenašajo v kasnejše življenje.....	48
Hipoteza 11: Učenci, ki se bolj zdravo prehranjujejo, imajo nižji ITM.	50
Hipoteza 12: Učenci, ki so pogosteje telesno aktivni, imajo nižji ITM.	51
Hipoteza 13: Dekleta imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.	52
Hipoteza 14: Starejši osnovnošolci imajo manj zdrave prehranjevalne navade.....	52

POVZETEK

Hrana je eden osrednjih elementov življenja, zdravo prehranjevanje pa predstavlja temelje dobrega zdravja in je pomemben dejavnik posameznikovega razvoja v vseh življenjskih obdobjih. V kombinaciji z drugimi zdravju blagodejnimi navadami, zdravo prehranjevanje v veliki meri prispeva k zmanjševanju tveganja za nastanek številnih kroničnih bolezni. Osrednji namen moje raziskave je bil ugotoviti ali so prehranjevalne navade osnovnošolcev v povprečju nezdrave, na kar sicer nakazujejo pretekle raziskave mladih v Sloveniji in v svetu. V raziskovalni nalogi sem poleg prehranjevalnih navad osnovnošolcev preučila tudi dejavnike prehranjevalnih navad in posledice prehranjevalnih navad. Poleg analize znanstvene literature sem v raziskavi analizirala anketne podatke, ki sem jih pridobila med učenci 7. in 9. razredov v dveh mestnih in dveh podeželskih šolah, za globlji vpogled v prehranjevalne navade osnovnošolcev pa sem izvedla še osem delno strukturiranih intervjujev. Rezultati so pokazali, da so prehranjevalne navade osnovnošolcev relativno nezdrave; uživajo premalo sadja in zelenjave (po priporočilih medicinske stroke naj bi zaužili pet porcij sadja in zelenjave dnevno), prepogosto pa uživajo sladkarije in sladkane pijače. Rezultati so še pokazali, da na bolj zdrave prehranjevalne navade vplivajo višji socioekonomski status družine, ženski spol, redkejša uporaba elektronskih medijev, kvalitetnejši odnosi s starši in višji šolski uspeh. Naloga kaže, da je problematika prehranjevalnih navad v Sloveniji aktualna in terja nadaljnjo pozornost. Na koncu podam tudi nekatera priporočila ukrepov, ki bi lahko pozitivno vplivali na izboljšanje prehranjevalnih navad mladih v Sloveniji.

ABSTRACT

Food is one of the central elements of life; a healthy diet is a basis of good health and an important factor of human development throughout the lifespan. In combination with other beneficial health habits, healthy eating contributes significantly to reducing the risk of many chronic diseases. The main purpose of my study was to determine whether the eating habits of Slovenian pupils are on average unhealthy, which is suggested by previous research among young people and adults in Slovenia and abroad. In addition to examining eating habits of primary school pupils, I analyzed factors determining eating habits and their consequences. I reviewed scientific literature and I also analyzed survey data of pupils in 7th and 9th grade in two urban and two rural schools. For deeper insight into the pupils' eating habits I conducted eight semi-structured interviews. The results showed that pupils' eating habits are relatively unhealthy; they do not consume fruit and vegetables often enough (health-care professionals recommend eating five portions of fruit and vegetables a day), and they too often consume sweets and sweetened drinks. The study results have shown that the more healthy eating habits are found among pupils with higher family socioeconomic status, females, those who use electronic media less often, have higher quality relationships with their parents and have higher academic achievement. My study indicates that the problem of eating habits is very important and merits further attention. In the final part I make some recommendations of potential measures that could have a positive impact on improving the eating habits of young people in Slovenia.

1 UVOD

Zdrava prehrana je del zdravega življenjskega sloga (Turconi idr., 2008; Gabrijelčič Blenkuš, 2005: 21). Še več, v današnji (post)modernej družbi je prehranjevanje eno izmed pomembnejših načel zdravega življenjskega sloga, katerega pa kvaliteta vedno bolj upada. Skozi t.i. globalizacijo pa tudi zdravo prehranjevanje izgublja svoj pomen in vrednost.

Otroci, predvsem mladostniki uporabljajo hrano za vzpostavljanje osebne avtonomije, svoje individualnosti, kot sredstvo upora proti avtoriteti in kot prepoznavno sredstvo z vrstniki (Tivadar, 1998: 59; povz. po Bedenik, 2006: 13). Oblike upora so debelost, motnje v prehranjevanju, poskušanje različnih diet, tudi vegetarijanstvo ter uživanje nezdrave hrane in hitre hrane, tako imenovane *junk food* (Mennell, 1992: 59; Tivadar, 1998: 59-60; Tivadar, 2001: 69-79; povz. po Bedenik, 2006: 13).

Poleg uživanja hitre hrane je za najstniške prehranjevalne vzorce značilno tudi pogosto uživanje slanih in sladkih prigrizkov in gaziranih brezalkoholnih pijač ter izpuščanje obrokov (Tivadar, 2001: 95; povz. po Bedenik, 2006: 13).

Raziskave med šolskimi otroci in mladostniki v Sloveniji kažejo, da se le-ti glede izbire živil prehranjujejo pretežno nezdravo, uživajo premalo sadja in zelenjave, prav tako sadja in zelenjave ne uživajo vsak dan. Glede na leto 2002 se je v letu 2006 nekoliko povečal odstotek tistih, ki redno segajo po sadju. So pa rezultati glede uživanja zelenjave manj zadovoljivi. Čeprav otroci in mladostniki uživajo sladkarije in sladkane pijače manj pogosto kot leta 2002, je še vedno četrtnina takih v letu 2006, ki to počno vsak dan. Zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega in se prehranjujejo neredno. Najpogosteje opuščajo zajtrk, nekaj manj pogosto večerjo, oboje bolj pogosto opuščajo dekleta (Strel idr., 2008; Gregorič idr., 2009; Završnik in Pišot, 2005: 96; Brcar idr., 2005: 120).

Glede na zgoraj povedano je cilj oz. namen moje raziskovalne naloge ugotoviti več o zdravih prehranjevalnih navadah. Raziskovalno vprašanje se je glasilo: ali so prehranjevalne navade mojih vrstnikov v povprečju nezdrave, na kar nakazujejo pretekle raziskave v Sloveniji in po svetu. Z raziskavo sem se dotaknila sodobnih in vsakdanjih družbenih problemov, ki ne zadevajo zgolj posameznikov, ki imajo nezdrave prehranjevalne navade, temveč celotno

družbo, saj imajo prehranjevalne navade posameznika vpliv ne le na njega in njegovo zdravje, temveč tudi na njegove bližnje, okolico in družbo oz. državo. Družbo sestavljamo vsi njeni člani in drug drugemu dajemo vzgled, tako pozitivni kot negativni.

V tej raziskovalni nalogi zdrave prehranjevalne navade skladno s preučeno literaturo obravnavam kot pogosto uživanje sadja in zelenjave ter redko uživanje sladkarij, sladkih gaziranih pijač in energijskih pijač.

Glede na zgornje cilje in raziskovalno vprašanje sem zastavila hipoteze, ki sem jih izpeljala literature (teoretičnega dela):

Hipoteza 1: Mladi, ki pogosteje spremljajo TV in pogosteje uporabljajo računalnik, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 2: Na nezdrave prehranjevalne navade ima uporaba računalnika večji vpliv kot gledanje televizije in branje revij za mlade.

Hipoteza 3: Mladi, ki izhajajo iz družin z nižjim SES, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 4: Učenci z višjim šolskim uspehom imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 5: Osnovnošolci, ki imajo s starši bolj kvalitetne medsebojne odnose, imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 6: Večina osnovnošolcev meni, da se prehranjuje enako zdravo kot njihovi vrstniki.

Hipoteza 7: Osnovnošolci, ki poročajo občutke depresivnosti, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 8: Odstotek učencev s prekomerno težo je večji na podeželju kot v mestu.

Hipoteza 9: Mladi pogosteje posegajo po raznih sladkih gaziranih pijačah kot po vodi.

Hipoteza 10: V mladosti pridobljene prehranjevalne navade se prenašajo v kasnejše življenje.

Hipoteza 11: Učenci, ki se bolj zdravo prehranjujejo, imajo nižji ITM.

Hipoteza 12: Učenci, ki so pogosteje telesno aktivni, imajo nižji ITM.

Hipoteza 13: Dekleta imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 14: Starejši osnovnošolci imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

1.1 Predvideno novo spoznanje

Preučila bom ali imajo tudi osnovnošolci v štajerski regiji relativno nezdrave prehranjevalne navade, kot izhaja iz preteklih tujih in vseslovenskih raziskav in iz znanstvene literature. Prav tako bom ugotavljala pomen zdravih prehranjevalnih navad (npr. zdravje mladostnikov, indeks telesne mase) in analizirala številne dejavnike prehranjevalnih navad: še posebej me bo zanimal vpliv socioekonomskega statusa družine, šolskega uspeha učencev, uporaba elektronskih medijev, odnosi s starši, duševno zdravje, pogostost telesne aktivnosti in lokacija bivanja (naselje in mesto). Pomembno se mi zdi preučiti širok nabor dejavnikov, saj bom s tem dobila jasnejšo sliko elementov, ki vplivajo na prehranjevalne navade mladostnikov. Pričakujem, da bom do poglobljenih novih spoznanj prišla tudi z uporabo kombinacije kvantitativne in kvalitativne metode raziskovanja.

2 METODOLOGIJA DELA

Raziskovalna naloga temelji na različnih metodah znanstveno-raziskovalnega dela. S pomočjo znanstvene literature in spletnih strani sem najprej teoretično opredelila osnovne pojme. Preučila in analizirala sem slovenske in tuje raziskave, ki se ukvarjajo s problematiko prehranjevanja osnovnošolcev, mladih, pa tudi odraslih.

Na podlagi znanstvene literature, cilja naloge in raziskovalnega vprašanja sem izpeljala osnovne predpostavke raziskave. Izhajajoč iz hipotez sem izdelala anketni vprašalnik, ki je bil v večini vprašanj zaprtega tipa. Vprašanja 3 in 4 (višina in teža anketirancev; gl. vprašalnik v prilogi) sta bili odprtega tipa. Pri vprašanju 19 sem uporabila tip kombinacije, kjer sem predhodno navedla nekaj predvidenih odgovorov, anketiranci pa so samo vpisali svoj odgovor. Pri vprašanjih 52, 53 in 54 sem uporabila Likertovo lestvico strinjanja in nestrinjanja z zastavljenimi trditvami.

Anketiranje je bilo izvedeno v decembru 2012 ob pomoči učiteljev, ki so učencem razdelili vprašalnike in jih nato izpolnjene vrnili. Anketirani so bili učenci 7. in 9. razredov v dveh mestnih in dveh podeželskih osnovnih šolah. Anketiranci so vprašalnike izpolnjevali samostojno.

Vse zbrane podatke sem kvantitativno analizirala s pomočjo programa Excel in statističnega programa SPSS 19 (Statistical Package for the Social Sciences). Prikazala sem jih v tabelah in grafikonih v obliki frekvenčnih porazdelitev ter deležev. V nekaterih primerih sem navedla tudi koeficiente povezanosti med posameznimi spremenljivkami. Pri analizi odgovorov sem uporabila predvsem komparativno (primerjalno) metodo, saj sem primerjala prehranjevalne sloge različnih skupin osnovnošolcev glede na nekatere temeljne sociodemografske lastnosti, kot tudi druge karakteristike osnovnošolcev (lastnosti družine, vrstniki, uporabe medijev, idr.).

Za globlji vpogled v prehranjevalne navade osnovnošolcev sem izvedla štiri delno strukturirane intervjuje. Pred intervjuji sem določila cilje in okvirna vprašanja, s katerimi sem želela poglobiti ugotovitve pridobljene iz anketnih podatkov. Intervjuvala sem 2 učenca iz 7.

razreda in 2 učenca iz 9. razreda. Uporabila sem metodo dokumentiranja, saj sem intervjuje posnela in arhivirala, nato pa iz njih izluščila ključne ugotovitve.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 Kaj so zdrave prehranjevalne navade?

Dandanes je hrana dostopna na vsakem koraku, edini resnejši oviri pri izbiri sta denar (kar še posebej velja za nižje socioekonomske sloje) in pomanjkanje časa, ki pa ni izrazito vezano na posamezno populacijsko skupino. V današnji družbi smo spremenili ritem prehranjevanja, ki se ne prilagaja več fiziološkimi, temveč prvenstveno družbenim zahtevam. Zelo se je npr. zmanjšala energijska poraba povprečnega posameznika, saj prevladuje sedeč življenjski slog (Brcar, 2005: 19).

Ali kot pravi Maležičeva: »Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva.« (Maležič, 2009).

Zgoraj omenjeni avtorji znanstvene literature praviloma opisujejo zdrave prehranjevalne navade kot zaužitje zadostne količine sadja in zelenjave, redno uživanje zajtrka in izogibanje sladkarijam ter sladkanim pijačam. Prav tako je del zdrave prehrane redno zajtrkovanje in se šteje kot pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga.



Slika 1: Zajtrkovanje v šoli.

(Vir: <http://www.delo.si/novice/slovenija/otrokom-je-treba-zagotoviti-vsaj-en-obrok-v-soli.html> 3.2.2013).

Vida Fajdiga Turk iz raziskave Neenakosti v zdravju 2011 je npr. zapisala: »Podatki o pogostosti uživanja sadja in zelenjave nam dajejo vpogled v to, kako zdrave so mladostnikove prehranjevalne navade in kakšna je njihova kakovost. Pri tem nas je zanimala pred vsem tedenska pogostost uživanja sadja in zelenjave.«. Na drugi strani so bile v omenjeni raziskavi sladkane pijače in sladkarije ter energijske pijače izbrane kot pokazatelj uživanja manj zdrave prehrane (Fajdiga Turk, 2011: 130).

Matej Gregorič iz enake raziskave ugotavlja, da le 93 % mladostnikov zajtrkuje redno vseh sedem dni v tednu, kar predstavlja resen javno zdravstveni problem. Raziskave kažejo, da delež mladostnikov, ki redno zajtrkujejo s starostjo pada, kar velja za oba spola v večino držav. Raziskovalci so ugotovili pozitivne učinke na zdravje, že pri uživanju zajtrka štiri-do petkrat na teden (Gregorič, 2011: 144). Gregorič še omenja, da so za mladostnike, ki zajtrk opuščajo značilna različna tvegana vedenja, kot so kajenje, uživanje alkohola in sedeč življenjski slog, ki se po navadi izvaja pred televizijo ali računalnikom (Gregorič, 2011: 157).

Skladno z zgoraj omenjeno literaturo sem se odločila, da bom merila zdravost in nezdravost prehranjevalnih navad z dvema zdravima prehranjevalnima navadam (dnevno količino

zaužitega sadja in zelenjave) ter s tremi nezdravimi prehranjevalnimi navadami (pogostost uživanja sladkih pijač, sladkarij in sladkanih gaziranih pijač).



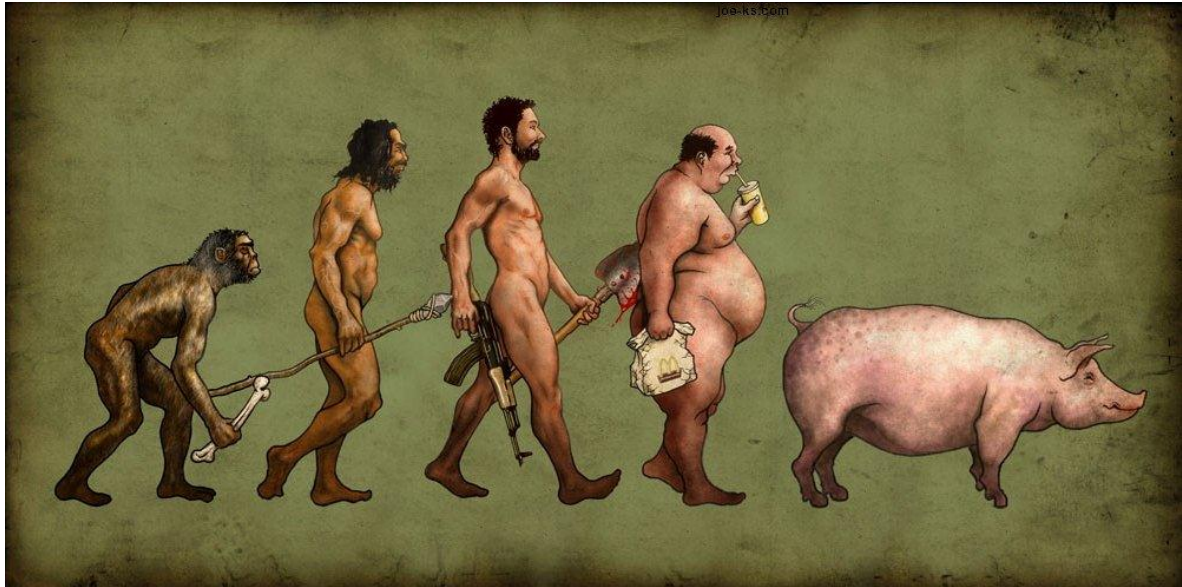
Slika 2: Slan prigrizek (čips) ali sadje?

(Vir: <http://cwnewssite.wordpress.com/2012/02/08/the-lure-of-junk-food/> 3.2.2013).

3.2 Pomen in posledice zdravih prehranjevalnih navad

Nezdrava prehrana je lahko pomemben dejavnik tveganja za zdravje, povezana je z nastankom različnih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen ter tudi nekatere vrste raka in karies. Vse navedene bolezni je zaradi kakovosti človekovega življenja, smiselno predvsem preprečevati in ne zdraviti (Gabrijelčič Blenkuš, 2005: 19).

Da bi izboljšali svoje prehranjevalne navade, bi morali spremeniti tudi način priprave hrane in urnik prehranjevanja (pogostost uživanja hrane). Večino kalorij zaužijemo pozno popoldne in zvečer in nasploh je število zaužitih obrokov čez dan premajhno. Tudi energijsko je hrana prebogata, poraba le-te je z gibanjem premajhna, kar pa je posledica neprimerna telesna teža (Maležič, 2009).



Slika 3: »Evolucija človeštva«.

(Vir: <http://www.healthhabits.ca/2008/12/07/dr-dean-ornish-the-world-now-eats-and-dies-like-americans/> 03.02.2013).

Pomembna preventivna vidika, ki se povezujeta z zdravo prehrano in športno dejavnostjo, sta čezmerna teža in debelost. Musil je opisal, da imata več kot dve tretjini mladih v Sloveniji normalno telesno težo, glede na začetek desetletja, pa se povečuje delež pretežkih ali predebelih. Več pretežkih ali predebelih mladih, je med moškimi in na podeželju (Mladina 2010: 324).

Hafnerjeva (2005) navaja podatke, da so motnje hranjenja posledica različnih dejavnikov, pred vsem tudi slabih prehranjevalnih navad. Med motnje prehranjevanja štejemo izpuščanje obrokov, nadomeščanje rednih obrokov s prigrizki, poseganje le po eni vrsti hrane, pogoste shujševalne diete, kratka navade, ki so med našimi mladostniki (pa ne samo med njimi), zelo pogoste. Te motnje niso nujno znak duševne motnje, motnje hranjenja pa so bolezni in se kažejo kot globoke duševne in čustvene stiske ter ne sprejemanje samega sebe. K motnjam hranjenja pripomorejo tudi različni mediji z svojo idealno postavbo (Hafner, 2005: 38).



Slika 4: Motnja hranjenja: bulimija.

(Vir: http://saska-klub.blogspot.com/2008/07/motnje-hranjenja_07.html 3.2.2013).

3.2.1 Zdravstveno stanje in samoocena zdravja

Zdravje ni le vrednota odraslih ali starejših, kot bi morda pričakovali, ampak je tudi ena najpomembnejših vrednot mladih (Jeriček Klanšček, 2011: 71).

Mladostniki imajo specifične navade in razumevanje sveta, zdravja in vedenj, povezanih z zdravjem in dobrim počutjem, ki je lahko povsem drugačno kot pri odraslih. Zato moramo - če želimo razumeti mlajše generacije - vedno znova preverjati njihovo razumevanje in tudi doživljanje zdravja in dobrega počutja (Jeriček Klanšček, 2011: 71).

Številni avtorji se strinjajo, da je definiranje zdravja posameznikov relativno težavno. Definicija zdravja svetovne znanstvene organizacije SZO pravi, da zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč, da zdravje predstavlja zdravje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja posameznika (Završnik in Pišot, 2005: 93).

Eden izmed zanesljivih in veljavnih pokazateljev zdravja je tudi samoocena lastnega zdravja. Slovenska raziskava HBSC je leta 2006 pokazala, da velika večina mladih ocenjuje svoje zdravje kot dobro ali odlično. Enako ugotavlja raziskava Neenakosti v zdravju 2011 (Jeriček Klanšček, 2011: 72).

Podatki iz vprašanj, analiziranih v poglavju »Doživljanje zdravja«v raziskavi »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju«, kažejo, da se tisti mladi, ki svoje zdravje ocenjujejo

kot slabo ali še kar, dobro počutijo, ne spijo, so razdražljivi, nervozni, na tleh... in so nezadovoljni z svojim življenjem. Podobne razlike se kažejo tudi v preteklih raziskavah HBSC in drugih študijah (npr. Tomori idr. 1998; povz. po HBSC 2006: 29).

Jeriček Klanšček (2011) v raziskavi neenakosti v zdravju ugotavlja, da se samoocena zdravja osnovnošolcev razlikuje glede na starost, spol, socioekonomski status (SES) družine in mladostnikov osebni socialni položaj. V enaki raziskavi so dekleta slabše ocenjujejo svoje zdravje, doživljajo več psihosomatskih simptomov in so manj zadovoljna z življenjem v primerjavi s fanti (Jeriček Klanšček, 2011: 75).

Mladostniki z večjim tveganjem za slabše zdravje, nezadovoljstvo z življenjem in težave, prihajajo iz revnejših družin, imajo slabši šolski uspeh in manj prijateljev (Jeriček Klanšček, 2011: 84).



Slika 5: Zdravo prehranjevanje vpliva na zdravje in na primerno telesno težo.

(Vir: <http://www.thenutritionpost.com/eatright/how-to-develop-healthy-eating-habits-4.html> 3.2.2013).

3.2.2 Indeks telesne mase

Indeks telesne mase je eden izmed pomembnejših kazalnikov zdravja in obenem eden glavnih izzivov javnega zdravstva v 21. stoletju. Zgolj v Evropi je že več kot pet milijonov šolajočih se otrok predebelih, vsako leto pa se jim pridruži še 300 000 novih (Vertot, 2009: 105; povz. po Mladina 2010: 321).

Prekomerna telesna teža in debelost se lahko ocenita na več načinov. V svetu je v ta namen najpogosteje uporabljen indeks telesne mase (ITM) oz. Body mass index (BMI), ki predstavlja razmerje med telesno težo oz. optimalno telesno maso v kilogramih in kvadratom telesne višine v metrih (kg/m²). ITM je uporabljen predvsem za razvrščanje ljudi v skupine s prekomerno telesno težo in debelostjo, čeprav ne more natančno napovedati količine telesnega maščevja (Pietrobelli idr., 1999; povz. po Završnik in Pišot, 2005: 94).

Približno štiri petine otrok in mladostnikov ima priporočene vrednosti indeksa telesne mase, delež otrok in mladostnikov s povečano telesno težo v Sloveniji narašča, podobno pa kažejo tuji podatki za druge države. Obenem pa raziskovalci opažajo, da imajo nižje vrednosti ITM predvsem mladostnice, a so slednje tudi bistveno manj zadovoljne s svojo telesno težo, kot mladostniki. Skoraj dve tretjini si jih želi, da bi tehtale manj. Temu primerne so tudi njihove prehranske navade (Gabrijelčič Blenkuš, 2005: 21).

VREDNOSTI INDEKSA TELESNE MASE	
do 18,49	podhranjeni
18,5–24,9	normalno prehranjeni
25,0–29,9	čezmerno prehranjeni; debelost I. stopnje
30,0–39,9	debeli; debelost II. stopnje
40 in več	izredno debeli; debelost III. stopnje

Slika 6: Meje med različnimi vrednosti ITM-ja.

(Vir: http://www.finance.si/190819/Predsedni%20ke_volitve_2007_Kdo_je_najbolj_fit_kdo_je_najbolj_sit 3.2.2013).

3.2.3 Duševno zdravje

Raziskovalci vse večjo pozornost ne posvečajo zgolj (telesnemu) zdravju populacije, ampak vse bolj tudi duševnemu zdravju, ki bi naj zajemal prisotnost pozitivnega duševnega zdravja

(občutek dobrega počutja, optimizem, pozitivna samopodoba, občutek moči in sposobnost soočenja s težavami) kot odsotnost negativnega duševnega zdravja (npr. različne duševne motnje in težave). Duševno zdravje tako zajemajo številne dimenzije – od izgleda in vedenja, mišljenja in govora, do razpoloženja in čustvovanja; vse to v odnosu do sebe, drugi in sveta okoli nas (Marušič, 2005; povz. po Gabrijelčič Blenkuš, 2005: 21).

Delež ljudi z duševnimi težavami v zadnjih letih narašča. Poročilo Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2001 npr. ocenjuje, da danes okrog 450 milijonov ljudi trpi zaradi duševnih motenj, vedenja ali psihosocialnih problemov, kot so npr. problemi povezani z zlorabo alkohola in drog. Med otroki in mladostniki pa naj bi jih do 20 % trpelo zaradi neodkrite duševne težave ali motnje (http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/191/analitsko%20porocilo_ver280809.pdf)

Avtorji raziskave HBSC iz leta 2011 še ugotavljajo, da obstajajo med večino v raziskavi neodvisnih spremenljivk in vsebinskimi področji duševnega zdravja statistično pomembnih razlik. Razlike v z zdravjem povezani kvaliteti življenja in občutji depresivnosti so se potrdile glede na starost (slabše duševno zdravje pri starejših mladih), zaposlitveni status staršev (slabše duševno zdravje pri tistih, kjer sta nezaposlena eden ali oba starša) in šolski uspeh (slabše pri tistih z slabšim uspehom) (Jeriček Klanšček, 2011: 271).

3.3 Dejavniki zdravega prehranjevanja

Aličeva in Augustinovičeva (2007) sta dejavnike, ki vplivajo na posameznikove zdrave prehranjevalne navade, izoblikovali na spodbujevalne in zaviralne ter na individualne in skupinske.

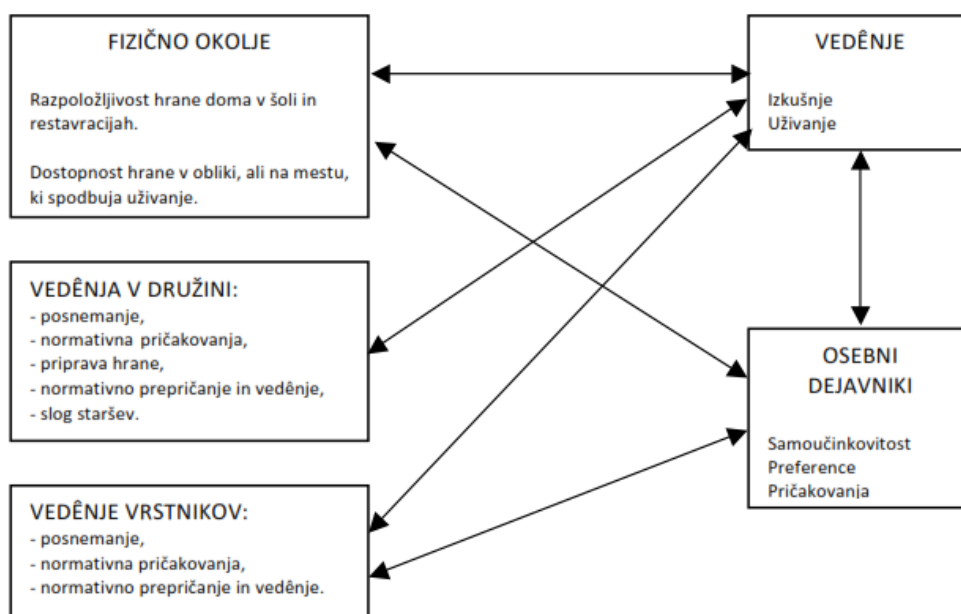
Pri spodbujevalnih dejavnikih zdravega prehranjevanja, gre za dobre prehranjevalne prakse, in sicer, ko se posameznik zaveda pomena zdrave prehrane za življenje. Pri zaviralnih pa gre za dejavnike, ki (in to kljub temu, da se tega zavedamo) zavirajo ali onemogočajo zdrav način prehranjevanja oziroma spodbujajo nezdravo prehranjevanje (to pove že samo ime) (Alič in Augustinovič, 2007).

Pri individualnih dejavnikih, ki določajo posameznikove zdrave prehranjevalne navade, gre za celovite odločitve posameznike, pri katerih igrajo pomembno vlogo tudi posameznikovo psihološko stanje, želja po določeni vrsti hrane, ter znanje o prehrani oziroma odnos do zdravega načina prehranjevanja. Razlaga, zakaj ljudje izberejo določeno vrsto hrane, se torej nahaja v vedenju posameznika, njegovi motivaciji, okusu in znanju (Alič in Augustinovič, 2007).

Zelo pomembni so tudi družbeni dejavniki, pri katerih pa gre za prepletanje medsebojnih odnosov, ki nastajajo med prijatelji, družinskimi člani ali znanci. Pomembno vlogo imajo še cenovna ter fizična dostopnost posameznega živila, izkušnje in znanje v zvezi z prehrano ter kulturno okolje (tukaj gre za vzorce prehranjevanja, ki so pogojeni z vzgojo in kulturo) ter socialni status posameznika (izobrazba, dohodek) ali njegovih skrbnikov (v primeru mladoletnega otroka/najstnika) (Alič in Augustinovič, 2007).

Nazadnje Alič in Augustinovič omenjata še politiko posamezne države. Kot vemo je vloga politike, ko gre za predstavitev prehranjevalnih navad zelo pomembna, saj ima že politika sama velik vpliv (Alič in Augustinovič, 2007).

Mojca Gabrijelčič Blenkuš poudarja, da so dejavniki zdravega prehranjevanja zelo prepleteni med seboj: »Posamezna determinanta zdravega prehranjevanja je lahko skupek podobnih dejavnikov, npr. samo dejavnikov iz naravnega okolja, lahko pa so med seboj prepleteni številni različni dejavniki.« (Gabrijelčič Blenkuš, 2010).



Slika 7: Shema sociodemografskih vplivov na prehransko vedenje mladostnikov.

(Vir: Cullen in dr., 2001; povz. po Kostanjevec, 2013: 28).

3.3.1 Sociodemografski dejavniki

3.3.1.1 Izobrazba in dohodek staršev oz. socioekonomski status (SES)

Cene živil se višajo, posledično pa se prehranjevalne navade, predvsem ljudi z nizkimi dohodki, slabšajo. Znano je, da je marsikatera hrana, katero spoznavamo kot zdravo, vedno dražja in posledično tudi težje dostopna. Vendar pa je potrebno ob tem dodati, da cena ni vedno pogoj za »zdravost«, ampak lahko gre za prepleteno kombinacijo med statusom, povpraševanjem in dostopnostjo. Tudi zveza med nezdravim prehranjevanjem in nižjim ekonomskim statusom je zapletena (O'Neill idr., 2004: 227; povz. po Gabrijelčič, 2009: 21).

Kot pravi Verena Koch (2008) je izobrazba pomemben dejavnik, ki zavira oz. spodbuja zdravo prehranjevanje. Veliko študij je namreč pokazalo, da so ljudje z visoko stopnjo izobrazbe, bolj ozaveščeni o zdravem načinu prehranjevanja ter imajo posledično tudi boljše prehranjevalne navade, a le če ne upoštevamo pomen okolja. Višje izobraženi bolj spremljajo sestavo živil in

ljudi ter poznajo priporočene vrednosti sestavin, ljudje z nižjo izobrazbo pa so bolj dovzetni za »paketna« priporočila (jedi, jedilniki) (Koch, 2008; povz. po Gabrijelčič, 2009: 21).

Med neenakosti, ki vplivajo na kvaliteto prehranjevanja, so avtorji raziskave Neenakosti v zdravju 2011 izpostavili predvsem nižji socioekonomski položaj družine in zaposlitveni status staršev. Finančne težave staršev so torej tudi finančne težave otrok, ki se odražajo na slabšem duševnem zdravju, slednje pa v veliki meri vpliva na prehranjevalne navade (Jeriček Klanšček, 2011: 113).

Otrok s povečano telesno težo je več v družinah z nižjimi prihodki, ti otroci pa zaužijejo manj sadja in preživijo več časa pred televizijo kot otroci iz družin z višjimi prihodki (Kostanjevec, 2013: 30).

Socioekonomsko blagostanje družine je pomemben napovednik zdravega prehranjevanja mladih. Visok socioekonomski položaj družine mladostnika je na splošno povezan z bolj pozitivnimi odnosi, boljšim zdravjem in bolj zdravimi prehranjevalnimi navadami in drugimi življenjskimi navadami (mednarodno poročilo SZO, 2010).

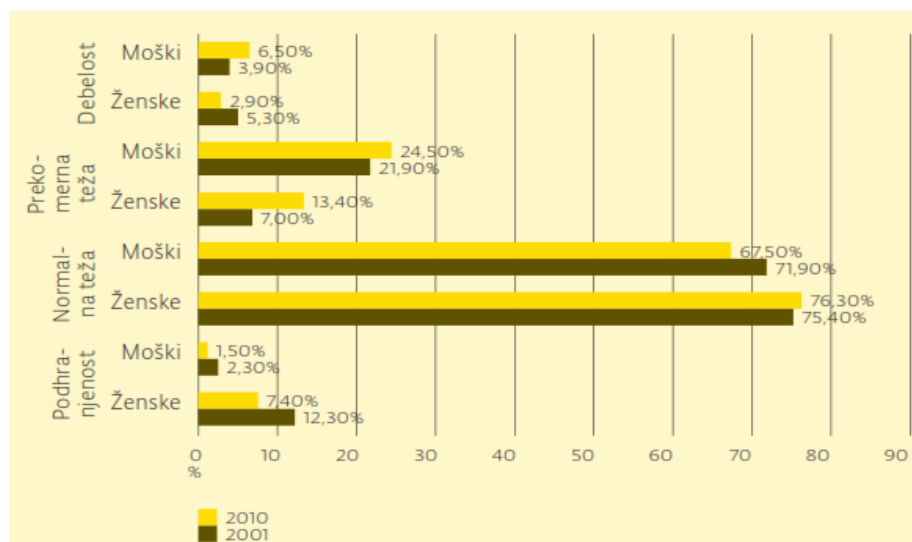
3.3.1.2 Spol

Razlike pri prehranjevalnih navadah se nanašajo predvsem na razlike med spoloma. Raziskave kažejo, da so med spoloma pomembne ponavljajoče se razlike, ki niso samo biološko ampak tudi družbeno pogojene, in na katere lahko vplivamo (Roškar, 2011: 113 in 119).

Matej Gregorič v raziskavi Neenakosti v zdravju poudarja, da je uživanje sladkih pijač pogostejše med fanti, medtem ko je uživanje sladkarij pogostejše pri dekletih (Gregorič, 2011: 146).

Tudi Musil v raziskavi Mladina 2010 sporoča, da so med spoloma razlike (grafikon spodaj). Precej več je pretežkih in manj podhranjenih med moškimi. Te razlike se v obdobju od 2001 do 2010 ohranjajo, s tem da se pri ženskah zmanjšuje odstotek podhranjenih in narašča

delež pretežkih, pri moških pa narašča delež pretežkih in predebelih. V omenjenem obdobju se je delež debelih žensk zmanjšal s 5,3 na 2,9 odstotka (Mladina 2010: 322).



Slika 8: Hranjenost mladih glede na indeks telesne mase po spolu, izbrane raziskave.

(Vir: Mladina 2010: 322).

3.3.1.3 Starost

Dva izmed dejavnikov, ki vplivata na razlike v zdravih prehranjevalnih navadah, sta zagotovo starost in spol. Bisegerjeva in sodelavci (2005) so ugotovili, da imajo mlajši otroci boljše z zdravjem povezano kvaliteto življenja, kot mladostniki. Z zdravjem povezana kvaliteta življenja namreč začne upadati po 12 letu starosti, kar je bolj izrazito pri dekletih kot pri fantih.

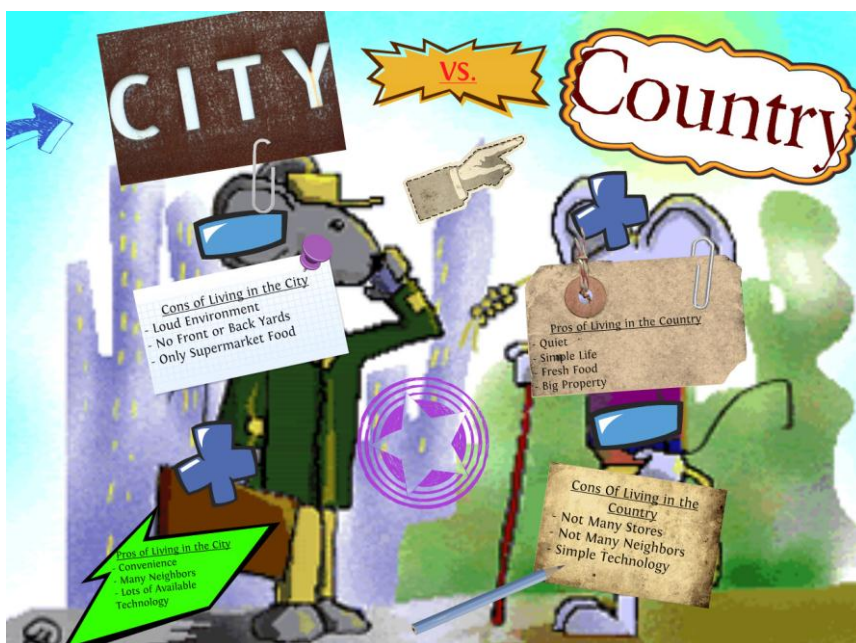
S starostjo in odraščanjem otrok se spreminjajo tudi njegovi vzorci in načini vedenja, življenjskega sloga in socialnega konteksta, poleg tega, se med starostnimi skupinami, pojavljajo tudi družbena, socialno in vzgojno pogojene razlike, ki niso v vseh kulturah enake (Jeriček Klanšček in Zupanič, 2011: 19).

Prehrambene navade in potrebe po hrani se pri ljudeh s staranjem spreminjajo. Pri starostnikih se posledice nezdravega prehranjevanja pokažejo prej in imajo večji vpliv na zdravje kot pri mladostnikih. Lahko bi rekli da starost spodbuja zdravo prehranjevanje saj je

zdrava prehrana najboljša preventiva za vse kronične bolezni in tudi najboljša popotnica za zdravo starost. Ko se ljudje starajo je verjetnost, da se bodo pojavile kronične bolezni, namreč večja kot v mladosti (Tivadar, 2001: 99).

Prehranjevanje v otroštvu pogosto vpliva na prehrabne navade v poznejšem življenju. Če se kot otroci prehranjujemo zdravo, obstaja večja verjetnost, da se bomo tako prehranjevali tudi v starosti. Vendar otroci sporočil glede njihovega zdravjem v prihodnosti ne jemljejo resno in se jim zdi, kot da jih navade ne zadevajo. Še več, teme, povezane z zdravim načinom prehranjevanja, jih prav nič ne zanimajo, kar je pravzaprav pričakovano, saj so prioritete otrok popolnoma drugačne (Tivadar, 1998: 53; povz. po Gabrijelčič, 2009: 42).

3.3.1.4 Kraj bivanja



Slika 9: Primerjava mesta (hitra hrana) z vasjo (sveža hrana).

(Vir: <http://www.glogster.com/adonatele2016/city-vs-country/g-6lspk9vtmco229gud7509a0> 3.2.2013).

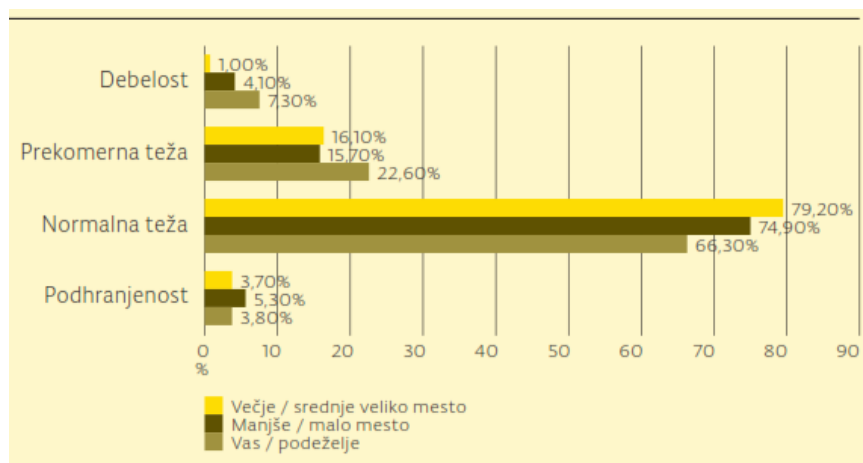
Gabrijelčičeva je izpostavila dejavnike iz okolja oz. t.i. okoljske determinante, kot so na primer kakovosten zrak, varna in zdrava hrana in pitna voda, varno in zdravo bivalno okolje,

vsi prispevajo k dobrim prehranjevalnim navadam in s tem tudi k boljšemu zdravju, oziroma v nasprotnem primeru h globalnemu bremenu bolezni (Gabrijelčič Blenkuš, 2010).

Večina kmečkega prebivalstva, vključenega v raziskavo leta 1991, je menila, da so otroci s podeželja v primerjavi z mestnimi otroki prikrajšani. Podeželski otroci naj bi imeli slabše možnosti za zunajšolske dejavnosti, slabše možnosti za izobraževanje, manj prostega časa, več dela, nižjo življenjsko raven, bili naj bi manj samostojni, primanjkovalo naj bi jim samozavesti, deležni bi naj bili manj pozornosti staršev, ipd. (Barbič, 2005: 260-261).

Vendar pa življenje na podeželju le ni tako slabo. Otroci s podeželja imajo namreč večjo svobodo, sproščenost, več prostora za gibanje, ves čas so v stiku z naravo in živalmi, živijo v relativno čistem okolju, dihajo čistejši zrak kot otroci v mestu in jedo veliko več domače hrane, ki je brez konzervansov, in so zato bolj zdravi (Barbič, 2005: 263).

Musil ugotavlja, da so tudi glede na velikosti naselja določene razlike, saj je pretežkih in predebelih na podeželju 29,9 %, v manjših mestih jih je 19,8 %, v večjih mestih pa 17,1 % (Mladina 2010: 324).



Slika 10: Hranjenost mladih glede na indeks telesne mase po velikosti naselja.

(Vir: Mladina 2010: 324).

3.3.2 Šolski uspeh

Čas, ki ga učenci preživijo v šoli predvsem pa dožemanje šole in izkušnje z njo, pomembno vplivajo na njihovo samopodobo, sprejemanje sebe, vedenje v zvezi z zdravjem in odnos do življenja. Šola je lahko dejavnik tveganja ali pa vir pozitivnih dejavnikov za razvoj vedenja v zvezi z zdravjem. Pri učencih, ki redno zajtrkujejo so ugotovili boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo seveda pa je ta učinek odvisen od količine in vrste živil, ki tvorijo zajtrk (Samdal in sodelavci, 1989; povz. po HBSC 2006: 95).

Ugotovitev raziskovalcev raziskave Neenakosti v zdravju 2011, da imajo mladostniki s povprečnim šolskim uspehom slabše prehranjevalne navade, ni presenetljiva. Seveda, da pa je iz vidika neenakosti zanimivo vprašanje, ali je slabši šolski uspeh posledica nezdravega prehranjevanja ali njen vzrok (Rožkar, 2011: 112).

Tudi Andreja Širca Čampa poudarja, da šolski uspeh ni odvisen samo od otrokovega znanja. Pravi, da je odvisen tudi od dobrih prehranjevalnih in gibalnih navad (<http://www.ospreska.si/prehrana/Prehrana%20in%20olarjevo%20zdravje/Domov.aspx>).



Slika 11: Učenje.

(Vir: Brcar, 2005: 115-121).

Raziskovalci IVZ so v naslednjih stavkih opredelili šolski uspeh kot posledica zdravih prehranjevalnih navad: »Z dostopom do zdravih prehranskih izbir v času šolanja ne vplivamo le na dobro prehranjenost za optimalno rast in razvoj ter osvajanje zdravih prehranjevalnih navad, temveč lahko vplivamo tudi na boljši učni uspeh ter celovito doseganje kakovostnega znanja in izobraženosti učencev.« (http://www.ivz.si/mediji/sporocila_za_javnost?pi=21&_21_view=item&_21_newsid=2128&pl=85-21.0.; http://www.zzv-go.si/fileadmin/pdfdoc2012/85_pomen.pdf).

3.3.3 Vloga staršev

Pri prehranjevalnih navadah šoloobveznih otrok in mladostnikov je najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade. Največkrat je za nezdrave prehranjevalne navade odgovorna družina s svojimi slabimi zgledi. Otroci in mladostniki se tako ne prehranjujejo pravilno, ker se tudi odrasli ne prehranjujejo zdravo. Da ima družina pomemben vpliv pričajo raziskave, ki kažejo, da je družina na vrhu vrednot med mladimi v Sloveniji. Starši največkrat vedo, kakšno hrano imajo njihovi otroci radi in jim to tudi največkrat omogočijo (največkrat gre za nezdrave izbire) (<http://www.nezasvojen.si/motnje-naravnih-potreb/hrana/vzgoja-in-prehranjevalne-navade/>; Kostanjevec, 2013).

»Za najstnike je značilno, da se pogosto prehranjujejo nezdravo, zato je vloga staršev pri njihovem prehranjevanju zelo pomembna. Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje pri otrocih in najstnikih je v domeni družine in je povezano z navadami, ki so v veljavi doma.« (Mennel idr., 1993: 59; povz. po Gabrijelčič, 2009: 45).

Starši pogosto upravljajo z vedenjem otrok tako, da jih s priljubljeno hrano pomirijo, zamotijo, preženejo dolgčas, spodbujajo k učenju ali nagrajujejo za zaželeno vedenje. Tako se lahko že zelo zgodaj naučijo, da si lahko s sladkarijami oz. s hrano zadovoljijo čustvene potrebe in uravnavajo medsebojne odnose. Starši pogosto ne sledijo načelom zdravega prehranjevanja, zato pa toliko bolj radi spodbujajo svoje otroke k zdravemu prehranjevanju in zdravim izbaram in tako povzročajo zmedo (<http://www.nezasvojen.si/motnje-naravnih-potreb/hrana/vzgoja-in-prehranjevalne-navade>).

Osrednja naloga staršev je, da otroka naučijo pravilnega prehranjevanja, pravilnega vedenja pri prehranjevanju in da svojemu otroku pokažejo pomen skupnih družinskih obrokov. V družini si civiliziramo tek; zvemo kako združevati živila, osvojimo znanje o ločevanju med neužitnim in užitnim, okusov in vonjev, seznanimo se s pravilnim zaporedjem jedi v obroku, dopustnim in sprejemljivim videzom jedi. Hrana je prav tako nosilec pozitivnega in negativnega čustvenega naboja. Je znak materinske ljubezni in truda za doseg zdravlja zadovoljstva otroka (Tivadar, 1998: 55-57; Tivadar, 2001: 95; Mennell, 1992: 57-60; povz. po Bedenik, 2008: 12).



Slika 12: Starši in mediji otroke učijo kako zdrava in pomembna je zelenjava.

(Vir: http://www.os-lipnica.si/?page_id=290 3.2.2013).

3.3.4 Pogostost uporabe medijev (TV, računalnik, elektronska komunikacija)

Mediji postajajo socialno okolje vseh generacij, toda mladostnikom predstavljajo še posebej pomembno socializacijsko okolje. Za mlade danes ni mogoče reči, da zgolj uporabljajo moderno tehnologijo, ampak živijo z njo. Pogosta uporaba medijev, kot je npr. večurno sedenje za računalnikom ali pred televizorjem, ima lahko posledice na prehranjevalnih navadah in s tem tudi na zdravju (manj fizične aktivnosti itd..). Prekomerna uporaba medijev pomeni, da mladostniki niso toliko aktivni v socialnih interakcijah, jim vsiljujejo lepotne ideale ter umetne potrošniške želje (<http://svetovalnicakameleon.si/odrasli/kaksen-vpliv-imajo-sodobne-tehnologije-in-mediji-na-mladostnike>).

Med dejavniki, ki vplivajo na razvoj nezdravih prehranskih navad in s tem tudi na debelost, je poleg uporabe medijev zagotovo eden od najpomembnejših tudi trženje nezdrave hrane otrokom in osnovnošolcem. Ker je na otroke mogoče zlahka vplivati, so v tem kontekstu ena izmed najbolj ranljivih skupin. Proizvajalci poleg klasičnih medijev uporabljajo tudi druge oblike oglaševanja, in sicer mobilno telefonijo in spletne strani. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) ugotavlja, da trženje nezdrave hrane omogoča otrokom in mladostnikom široko izbiro nezdrave hrane in jih celo spodbuja k uživanju le-te. To pa ima lahko dolgoročno slabe posledice ne le na njihove prehranjevalne navade, ampak tudi na njihovo zdravje (Gregorič in Fajdiga Turk, 2008).

Televizijsko oglaševanje ostaja ena ime najvplivnejših metod oglaševanja nezdrave hrane, narašča pa tudi oglaševanje le-te po šolah. Vedno pomembneje pa v današnjem času postaja oglaševanje preko interneta. O internetnem oglaševanju sicer ni veliko podatkov, pa vendar agresivne oglaševalske strategije preko iger in drugih programov usmerjajo otroke k povezavam do strani prodajalcev najrazličnejših v »priboljškov«, ki jih praviloma uvrščamo med nezdravo hrano. Otroci postajajo zasvojeni z »surfanjem« (deskanjem) po internetu, kar je za oglaševalce vsekakor ugodno. Mediji lahko namreč s svojim vplivom »umestijo« zdravje ter probleme povezane s tem med ključne javne teme – spodbujajo ljudi k sprejemanju dodatnih informacij o zdravstvenih temah in podobno (Kamin, 2006: 113).

V letih med 1900 in 1940 je prevladovala ideja o vsemogočnosti medijev. Mediji imajo torej neznansko moč in prepričanje članov občinstev. Poleg tega pa imajo mediji tudi moč spreminjati življenjske navade ter prilagoditi vedenje prejemnikov sporočil volji tistih, ki nadzorujejo medije in vsebine objavljene v njih (McQuail, 1994: 328; povz. po Zemljič, 2011: 18-19).

Turconijeva in sodelavci (2008) opozarjajo, da mladostniki vedno bolj kažejo, sedeči način življenja, z višjim deležem med ženskami. Tako je tipično vedenje mladostnikov sestavljeno iz uporabe različnih medijev (sedenje pred televizorjem, računalnikom, branje časopisov, poslušanje glasbe, branje knjig, revij in časopisov itd.).



Slika 13: Reklama za Coca-Colo, ki nagovarja ljudi, da je voda »smrtonosna«.

(Vir: <http://www.funnyjunk.com/channel/funny/Water%20vs%20Coca%20Cola/cBejGpO/> 3.2.2013).

3.3.5 Vpliv vrstnikov

V obdobju mladostništva se v socialnem življenju fantov in deklet zgodijo pomembne spremembe – med drugim tudi dejstvo, da mnogo časa, ki so ga kot otroci preživeli s starši, sedaj preživijo z vrstniki ali sami (Hočevar, 2011: 38).

Na splošno lahko rečemo, da ljudje, bolj kot znanstvenikom, največkrat zaupajo ljudem iz svojega socialnega okolja. Tako npr. veliko bolj upoštevajo nasvete svojih bližnjih kot nasvete formalnih avtoritet (Kamin in Tivadar, 2005: 9; povz. po Gabrijelčič, 2009: 27).

Tudi prijateljstva so v tem obdobju čustveno zelo intenzivna in intimna, temeljijo na večji medsebojni odprtosti, odkritosti, zaupanju in vzajemnosti. Dekliška prijateljstva so bolj intimna in vzajemna kot fantovska, ki pa jih je več (HBSC 2006: 107).

Kot pomemben dejavnik razlik se je pokazalo tudi število prijateljev, saj je delež mladostnikov z slabimi prehranjevalnimi navadami največji med tistimi, ki nimajo nobenega prijatelja (Jeriček Klanšček, 2011: 109).

Določena vrsta hrane je sredstvo, s pomočjo katerega se identificirajo z vrstniki, poleg tega pa jim predstavlja tudi sredstvo odpora proti avtoriteti odraslih, z njo pa poudarjajo lastno individualnost (Tivadar, 1998: 59).

V to skupino spada tudi hitra hrana, ti. *junk food*, ki jim predstavlja užitek, zabavo, dobro razpoloženje ter druženje s vrstniki. Raziskava, ki sta jo med najstnicami v Kanadi opravila Champan in Maclean, je pokazala, da mladi hitro hrano povezujejo z odraslostjo na eni in adolescentsko identiteto na drugi strani (Lupton, 1996: 58; povz. po Bedenik, 2006: 13).

Mladostniki preživijo veliko časa s svojimi vrstniki. Prehrana predstavlja del druženja in preko izbora ter sprejemljivosti določene hrane, ki jo uživajo člani skupine oziroma vrstniki, vpliva tudi na proces socializacije. Prehrana lahko postane determinanta skupine vrstnikov, s katero se posameznik identificira (Story idr., 2002; povz. po Kostanjevec, 2013: 32).

Birch (1980) ugotavlja, da se pri otrocih, ki pri hranjenju opazujejo svoje vrstnike, poveča verjetnost, da bodo hrano, ki jo uživajo vrstniki, uživali tudi sami in da socialno učenje vpliva na preferenco do določene vrste hrane pri predšolskih otrocih (Kostanjevec, 2013: 32).

Woodward in sodelavci (1996) ugotavljajo, da prijatelji v starost od 12 do 16 let lahko pomembno vplivajo na uživanje nezdrave hrane. Mladostniki so se v raziskavi strinjali, da uživanje zelenjave in hrane z manj maščobe lahko izzove negativne komentarje njihovih prijateljev. Podobne rezultate so v svoji študiji predstavili tudi Cullen in sodelavci (1998), ki so proučevali uživanje sadja, sadnega soka in zelenjave med mladostniki. Tudi uživanje sadja, sadnega soka in zelenjave lahko sproža negativne pripombe vrstnikov. Avtor ugotavlja, da pripombe prijateljev niso imele neposrednega vpliva na uživanje teh živil. Na to bi lahko vplivala razpoložljivost in dostopnost sadja, zelenjave, sadnega soka in živil z manjšo vsebnostjo maščobe v šoli in v drugih okoljih kakor tudi osebna preferenca posameznika do določene hrane (Kostanjevec, 2013: 32).



Slika 14: Otrok s prekomerno telesno težno obdan z nezdravo hrano pred TV sprejemnikom.

(Vir: <http://www.nezasvojen.si/motnje-naravnih-potreb/hrana/vzgoja-in-prehranjevalne-navade/> 8.2.2013).

3.3.6 Pogostost telesne aktivnosti

Telesna dejavnost blagodejno vpliva na zdravje mladih in izboljša njihovo kakovost življenja, ki se kaže kot dobro duševno počutje in vključenost v številne aktivnosti. Smernice svetovne znanstvene organizacije o telesni dejavnosti mladostnikov priporočajo vsaj 60 minut zmerne telesne dejavnosti na dan, izvaja pa se večino dni ali vse dni v tednu. Raziskava med slovenskimi 15-letniki je pokazala, da je 5 ali več dni v tednu eno uro na dan aktivnih le slaba tretjina, poleg tega se stanje z leti slabša. Tudi s starostjo delež telesno aktivnih upada. Fantje so bolj telesno dejavni, kot dekleta, med tistimi, ki se redno rekreirajo, pa je več mladostnikov iz visokega socioekonomskega razreda (Jeriček idr., 2007). Eden od vzrokov, zakaj telesna dejavnost med mladostniki upada, je morda, da so zabava, razvedrilo in sprostitve vse redkeje razlog za telesno dejavnost, vse pogosteje pa telesni videz in kondicija (Završnik in Pišot, 2005; povz. po Brcar, 2005: 106-107).

Raziskave kažejo, da so mladostniki veliko bolj fizično aktivni kot pa odrasli ljudje. Tudi med dekleti in fanti so velike razlike, saj so fantje precej bolj fizično aktivni. Dekleta nadzorujejo svojo težo predvsem z omejevanjem vnosa hrane, ne pa z večjo porabo energije (http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/532-Gradivo.pdf 3.1.2013).

Podatkov o telesni dejavnosti pri mladih v Sloveniji ni veliko. Izsledkov Slovenskih raziskav ni mogoče enostavno primerjati v izsledki raziskav iz drugih držav, saj se raziskave med seboj razlikujejo. Mednarodna raziskava »Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju« pa nam vendarle daje možnost primerjave obsega telesne dejavnosti pri 15-letnikih v Slo s tistimi v drugih Evropskih državah. Tudi v ZDA in Kanadi (Koprivnikar, 2005: 50).

Na obseg gibanja lahko vplivajo tudi načini potovanja v šolo in domov, prisotnost in dostopnost športnih centrov ter splošna popularnost športov in športnih dosežkov (Koprivnikar, 2005: 50).

Pri telesni aktivnosti (športu) značilno, da se ljudje, ki so fizično dejavni, praviloma bolj zdravo prehranjujejo. Seveda, pa to ne velja vedno za vsakega posameznika, ki se v prostem času ukvarja z športom (Rotovnik Kozjek, 2007; povz. po Gabrijelčič, 2009: 36).



Slika 15: Piramida telesnih dejavnosti.

(Vir: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/567/detail.html> 3.2.2013).

Opombe: Zelena barva predstavlja vsakodnevno gibanje, ki je za vsakega posameznika najbolj koristno, sledi gibanje v okviru treniranja (rumena barva), na vrhu v rdeči barvi pa je sedenje pred računalnikom in druge podobne dejavnost, ki pa se v zadnjih desetletjih povečuje.

3.3.7 Znanje o zdravi prehrani

Prehranska priporočila za otroke in mladostnike, so natančno opisana v smernicah zdravega prehranjevanja za vrtce in šole, ki so izšli v letu 2005. Priporočeno je uživanje štirih do petih obrokov na dan. Uspešen dan začnemo z zajtrkom, saj raziskave kažejo, da opuščanje zajtrka med drugim zmanjša sposobnost za reševanje problemskih nalog. Prav tako je pomembno dnevno uživanje sadja in zelenjave, ter izogibanje sladkarijam in sladkanim pijačam (Gabrijelčič Blenkuš, 2005: 22-23).

Pomanjkanja znanja ljudi o zdravi prehrani, ni glavni zaviralni dejavnik zdravega prehranjevanja, pa vendar je zelo pomemben. Problemi nastajajo pri razumevanju oznak na embalažah (kaj je porcija, iz česa je sestavljen izdelek itd.), težava pa je tudi v tem, da ljudje največkrat sploh ne ločijo med dobrimi in slabimi sestavinami (Kamin in Tivadar, 2004: 67; povz. po Gabrijelčič, 2009: 23).

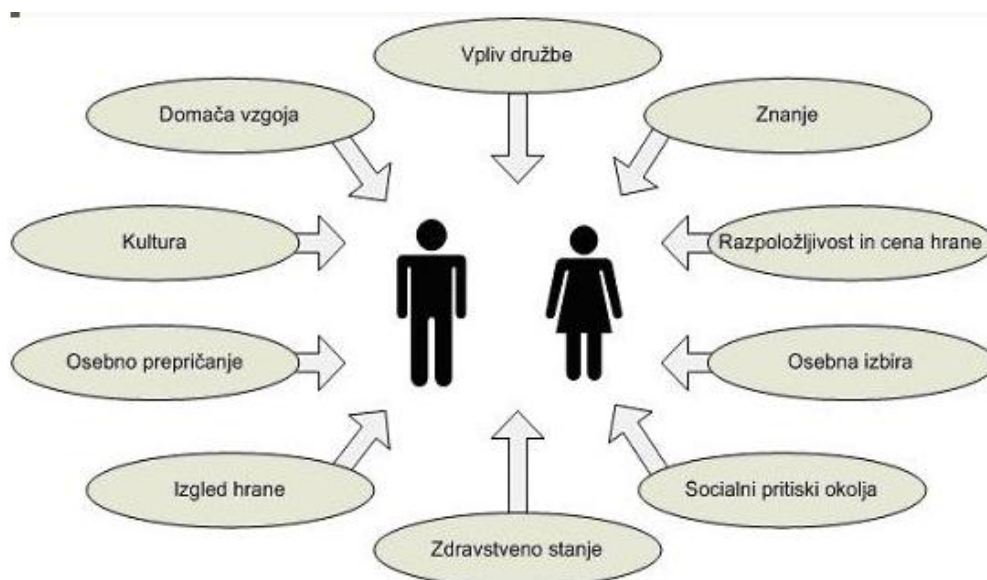
Tudi Worsley (2002) ugotavlja, da je prehransko izobraževanje potrebno, vendar opozarja, da to nikakor ni zadosten dejavnik, s katerim bi lahko spreminjali prehransko vedenje posameznika (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.14406047.11.supp3.7.x/abstract> 28.1.2013).

Turconijeva in sodelavci (2008) ugotavljajo, da ima večina anketirancev dobro in zadostno znanje o zdravem prehranjevanju. Se pa opazijo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami, morda zato, ker so bolj vključene v pripravo hrane, saj bolj skrbijo za svoj videz. Enaki avtorji še ugotavljajo, da pomanjkanje znanja o zdravi prehrani, po mnenju mnogih ni bil izbran za pomembno oviro zdravega prehranjevanja. Za mlade anketirance so bili bolj pomembni čas in drugi dejavniki (Turconi idr., 2008).

Omenjeni rezultati so v skladu z drugimi raziskavami, npr. raziskavo Wardla in sodelavcev, ki je pokazala, da je za ženske zdravo prehranjevanje večjega pomena, saj zraven videza pazijo tudi na težo (Wardle idr., 2004: 107– 116).

Räsänen (2002) je raziskovala povezanost med prehranskim znanjem ter uživanjem hrane pri sedemletnih otrocih in prehranskim znanjem njihovih staršev. Raziskava je pokazala, da

obstaja povezava med prehranskim znanjem otrok in prehranskim znanjem njihovih staršev tako pri skupini otrok, katerih starši so bili vključeni v posebno prehransko izobraževanje, kot tudi pri skupini otrok iz kontrolne skupine. Primerjava prehranskega znanja otrok obeh skupin je pokazala, da ne obstaja statistično značilna razlika, kar kaže na to, da se staršem, ki so bili vključeni v proces izobraževanja, ne zdi pomembno, da bi informacije o zdravi prehrani prenašali na svoje otroke, ampak pričakujejo, da bodo otroci usvojili zdrave prehranjevalne navade z opazovanjem. Otroci, ki so bili vključeni v proces izobraževanja, so v primerjavi s kontrolno skupino otrok, ki se ni posebej izobraževala, uživali bolj zdravo hrano (povz. po Kostanjevec, 2013: 33).



Slika 16: Vplivi na prehranjevalno vedenje.

(Vir: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=172&Itemid=71 8.2.2013).

4 EMPIRIČNI DEL

Kot že omenjeno v poglavju Metodologija dela, je bilo anketiranje izvedeno v decembru 2012 ob pomoči učiteljev, ki so učencem razdelili vprašalnike in jih nato izpolnjene vrnili. Anketirani so bili učenci 7. in 9. razredov v dveh mestnih in dveh podeželskih osnovnih šol. Anketiranci so vprašalnike izpolnjevali samostojno. Za globlji vpogled v prehranjevalne navade osnovnošolcev sem izvedla štiri delno strukturirane intervjuje. Pred intervjuji sem določila cilje in okvirna vprašanja, s katerimi sem želela poglobiti ugotovitve pridobljene iz anketnih podatkov. V nadaljevanju prikazujemo Rezultate, najprej opisno statistiko oz. opis vzorca, nato pa analizo hipotez.

4.1 Rezultati

4.1.1 Opisna statistika

Tabela 1: Opis obravnavanega vzorca po nekaterih ključnih sociodemografskih spremenljivkah.

Spol	
Dekleta	46,26 %
Fantje	53,74 %
Starost	
12 let	46,94%
14 let	53,06%
Vrsta šol	
Podeželske	53,74%
Mestne	46,26%
Šolski uspeh	
Odličen	34,69%
Prav dober	38,78%
Dober	22,45%
Zadosten	4,08%
Nezadosten	/

V vzorec raziskave je bilo vključenih 147 anketirancev. Od tega je bilo 79 fantov oziroma 53,7 % vseh anketirancev ter 68 deklet oziroma 46,7 % anketirancev. Največ, 78 anketirancev oz. 53,1 % je bilo starih 14 let, 12-letnikov pa je bilo 69 oziroma 46,9 %. Anketirancev iz podeželskih šol je bilo 79 oziroma 53,7 %, medtem ko jih je bilo učencev iz mestnih šol 68 oziroma 46,3 %. Večina anketiranih osnovnošolcev je imela v preteklem šolskem letu prav dober uspeh (38,8 %). Sledijo učenci z odličnim uspehom (34,7 %), dobrim (22,5 %) in zadostnim (4,1 %). Ne zadostnih učencev v vzorcu ni bilo.

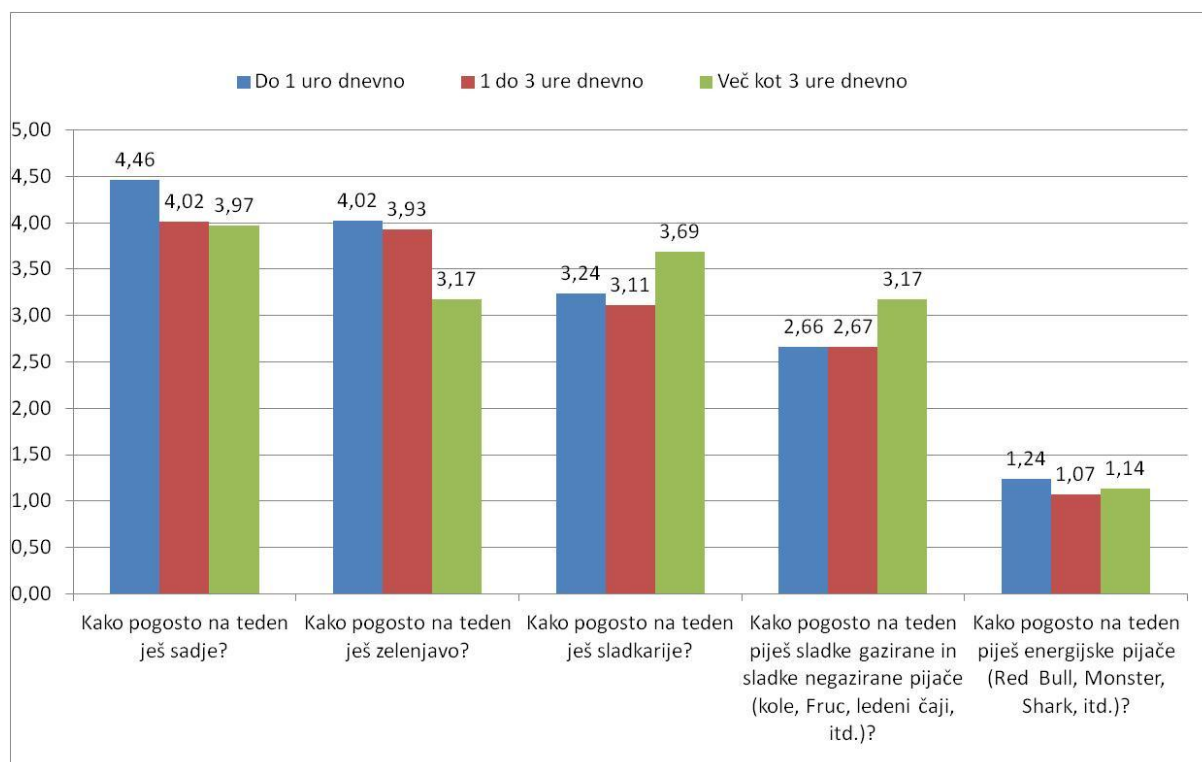
4.1.2 Analiza hipotez

Hipoteza 1: Mladi, ki pogosteje spremljajo TV in pogosteje uporabljajo računalnik, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Glede pogostosti uporabe televizije in računalnika v prostem času so anketiranci lahko izbrali¹ enega izmed enajstih možnih odgovorov (0 = ne gledam/ne uporabljam, 10 = gledam/uporabljam sedem ali več ur na dan). Zaradi lažje analize sem obe spremenljivki spremenila tako, da sem enajst vrednosti združila v tri odgovore oz. skupine (1 = gledam/uporabljam do 1 ure; 2 = gledam/uporabljam 1 do 3 ure; 3 = gledam/uporabljam več kot 3 ure). Nato sem pri vsaki izmed treh skupin anketirancev izračunala povprečno vrednost pri petih spremenljivkah prehranjevanja: dva zdrava načina prehranjevanja (pogostost uživanja sadja in zelenjave) ter tri nezdrave (pogostost uživanja sladkarije, pitja sladkih pijač in energijskih pijač). Pri teh spremenljivkah so anketiranci izrazili pogostost uživanja tipov živil na lestvici 0 (nikoli) do 6 (vsak dan, večkrat na dan). Povprečne vrednosti sem izračunala tako za tri skupine pogostosti gledanja televizije kot tudi za pogostost uporabe računalnika. Grafikon 1 prikazuje rezultate statistične analize za gledanje televizije, grafikon 2 pa za uporabo računalnika.

¹ Vprašanje se je glasilo: Koliko ur na dan med tednom v prostem času spremljaš naslednje medije? (obkroži). Št. 0 pomeni »Sploh ne gledam«, št. 10 pa »7 ali več ur na dan«. 25. Gledaš televizijo. 26. Uporabljaš računalnik, brskaš na spletu, Facebooku, itd.. 27. Bereš revije za mlade (Smrklja, Bravo, Cool, itd.). Merski instrument je bil zaradi zanesljivosti v veliki meri povzet po Jeriček Klanšček idr. (2011).

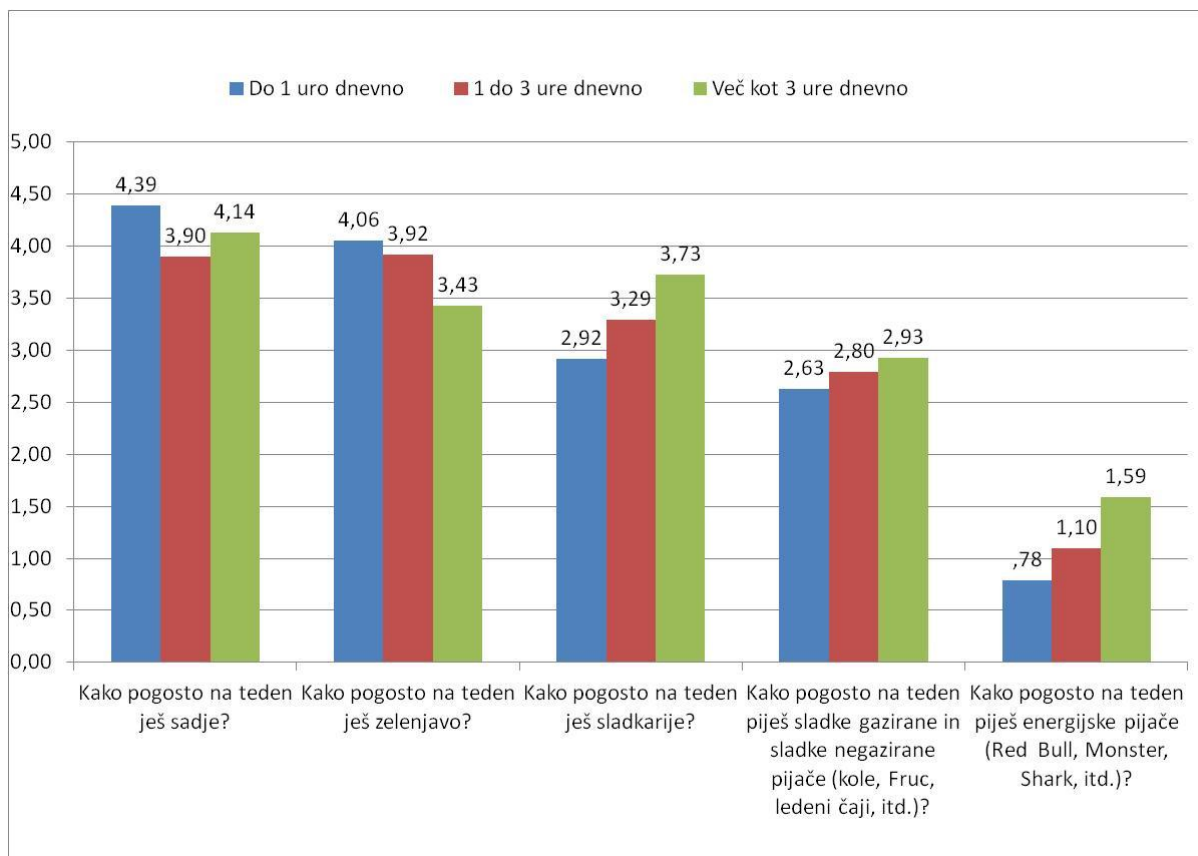
Grafikon 1: Pogostost gledanja televizije in prehranjevalne navade.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Povprečne vrednosti v grafikonu 1 kažejo, da osnovnošolci, ki gledajo televizijo do ene ure dnevno, najpogosteje uživajo sadje ($M = 4,46$), najredkeje pa osnovnošolci, ki gledajo televizijo več kot 3 ure dnevno ($M = 3,97$). Rezultati za zelenjavo so podobni. Nekoliko manj jasni so rezultati glede pogostosti uživanja sladkarij in pitja sladkih pijač, a kljub vsemu tudi ti dve skupini stolpcev kažeta, da najpogosteje uživajo sladkarije in pijejo sladke pijače osnovnošolci, ki gledajo televizijo najpogosteje. Izjema je le pitje energijskih pijač, ki jih najpogosteje pijejo tisti mladi, ki najredkeje gledajo televizijo.

Grafikon 2: Pogostost uporabe računalnika in prehranjevalne navade.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Povprečne vrednosti v grafikonu 2 kažejo, da osnovnošolci, ki uporabljajo računalnik do ene ure dnevno, najpogosteje uživajo sadje ($M = 4,39$), najredkeje pa osnovnošolci, ki gledajo televizijo 1 do 3 ure dnevno ($M = 3,90$). Rezultati glede uživanja zelenjave so še bolj zgovorni – najpogosteje jo uživajo mladi, ki najredkeje uporabljajo računalnik ($M = 4,06$). Enake rezultate vidimo glede nezdravih prehranjevalnih navad – vse tri nezdrave prehranjevalne navade imajo v največji meri mladi, ki najpogosteje uporabljajo računalnik.

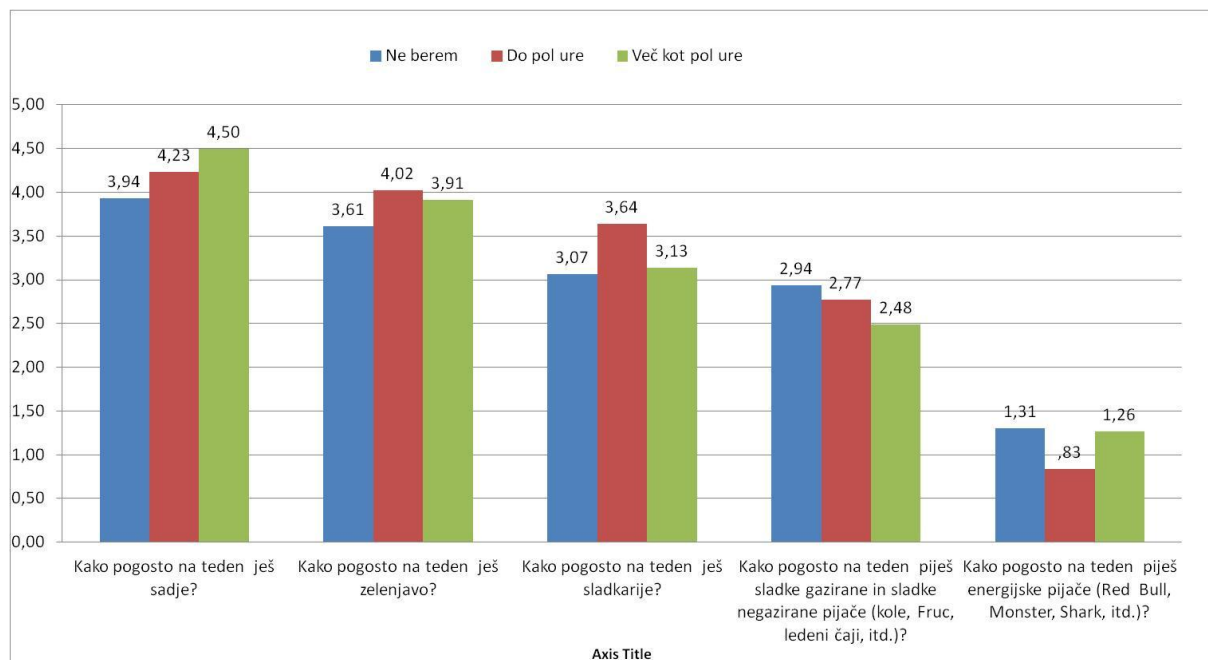
Kljub nekaterim izjemam pri gledanju televizije lahko hipotezo 1 potrdimo: Mladi, ki pogosteje spremljajo TV in pogosteje uporabljajo računalnik, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 2: Na nezdrave prehranjevalne navade ima uporaba računalnika večji vpliv kot gledanje televizije in branje revij za mlade.

Analizirala sem vprašanja 30, 31 in 32, kjer so respondenti nakazali pogostost uporabe računalnikov, televizije in branja revij. Ker je bilo v vsakem izmed njih možnih 11 odgovorov (0 = sploh ne gledam/ 10 = 7 ali več ur na dan), sem jih glede gledanja televizije in uporabljanja računalnika združila v 3 skupine (do 1 ure, od 1 do 3 ure ter več kot 3 ure). Pri branju revij pa sem naredila nekoliko drugačne skupine, saj je zelo malo anketirancev (34) obkrožilo več kot 15-30 minut na dan. Nove skupine so bile: mladi, ki revij ne berejo (43,1 %), ki jih berejo do pol ure na dan (33,3 %) in ki jih berejo več kot pol ure dnevno (23,6 %). Nato sem rezultate za vsak medij posebej primerjala z 2 zdravima in 3 nezdravimi načini prehranjevanja.

Kot rečeno, sem glede pogostosti gledanja televizije ugotovila (grafikon 1), da imajo osnovnošolci, ki gledajo televizijo več kot 3 ure na dan najslabše prehranjevalne navade. Sledijo osnovnošolci, ki gledajo televizijo od 1 do 3 ure, najbolj zdrave prehranjevalne navade pa imajo osnovnošolci, ki gledajo televizijo do 1 ure na dan. Iz grafikona 2 izhaja, da imajo najslabše prehranjevalne navade anketiranci, ki uporabljajo računalnik več kot 3 ure dnevno. Sledijo učenci, ki ga uporabljajo od 1 do 3 ure na dan, najbolj zdrave navade pa imajo učenci, ki računalnik uporabljajo do 1 ure na dan. Vzorec je zelo podoben kot pri televiziji.

Grafikon 3: Pogostost branja revij in prehranjevalne navade.



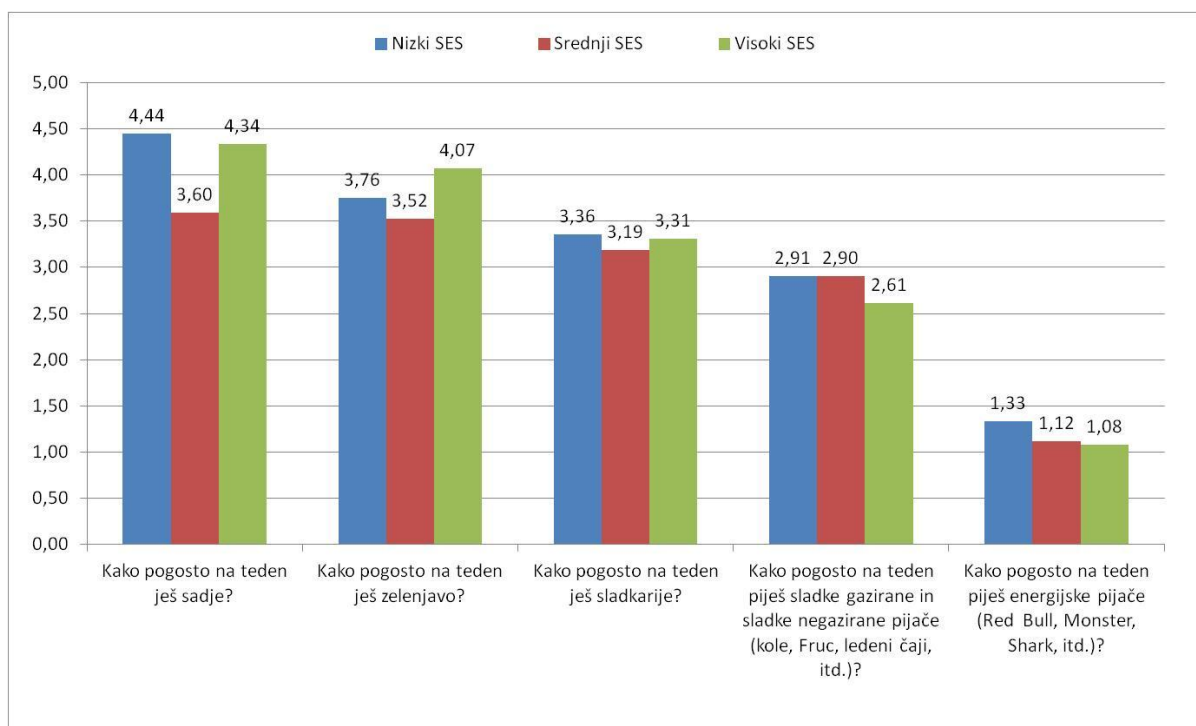
Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Glede branja revij (grafikon 3) je vzorec obraten. Najslabše prehranjevalne navade imajo osnovnošolci, ki revij sploh ne berejo. Za njimi so tisti, ki jih berejo do pol ure. Najbolj zdrave prehranjevalne navade imajo osnovnošolci, ki berejo revije več kot pol ure dnevno, kar je presenetljivo.

Glede na rezultate, ki sicer niso enoznačni, lahko hipotezo 2, da ima na prehranjevalne navade uporaba računalnika slabši vpliv kot gledanje televizije in branje revij za mlade, le delno potrdim. Prepogosta uporaba računalnika in televizije imata približno enako slab vpliv na prehranjevalne navade, medtem ko ima pogosto branje revij pozitiven vpliv na zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 3: Mladi, ki izhajajo iz družin z nižjim SES, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Grafikon 4: SES družine in prehranjevalne navade.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Kot smo videli v teoretičnem delu, na zdrave prehranjevalne navade osnovnošolcev v veliki meri vpliva socioekonomski status družine (SES). Zaradi številnih pokazateljev socioekonomskega statusa sem vprašanja o izobrazbi očeta in mame (vprašanja 7 in 8), zaposlitvenem statusu staršev (vprašanja 9 in 10) in subjektivni oceni denarnega položaja anketirančeve družine (vprašanje 11) združila v novo spremenljivko, tako da sem odgovore seštela in delila s številom spremenljivk, nato pa anketirance razdelila na tri skupine: 1 = nizki SES (n = 46), 2 = srednji SES (n = 42), 3 = visoki SES (n = 59).

Nato sem podobno kot zgoraj te tri skupine primerjala glede na njihovo povprečno vrednost pri petih spremenljivkah prehranjevanja. Grafikon 4 kaže, da sadje najpogosteje jedo osnovnošolci z nizkim socioekonomskim statusom (SES) (M = 4,44), sledijo učenci z visokim

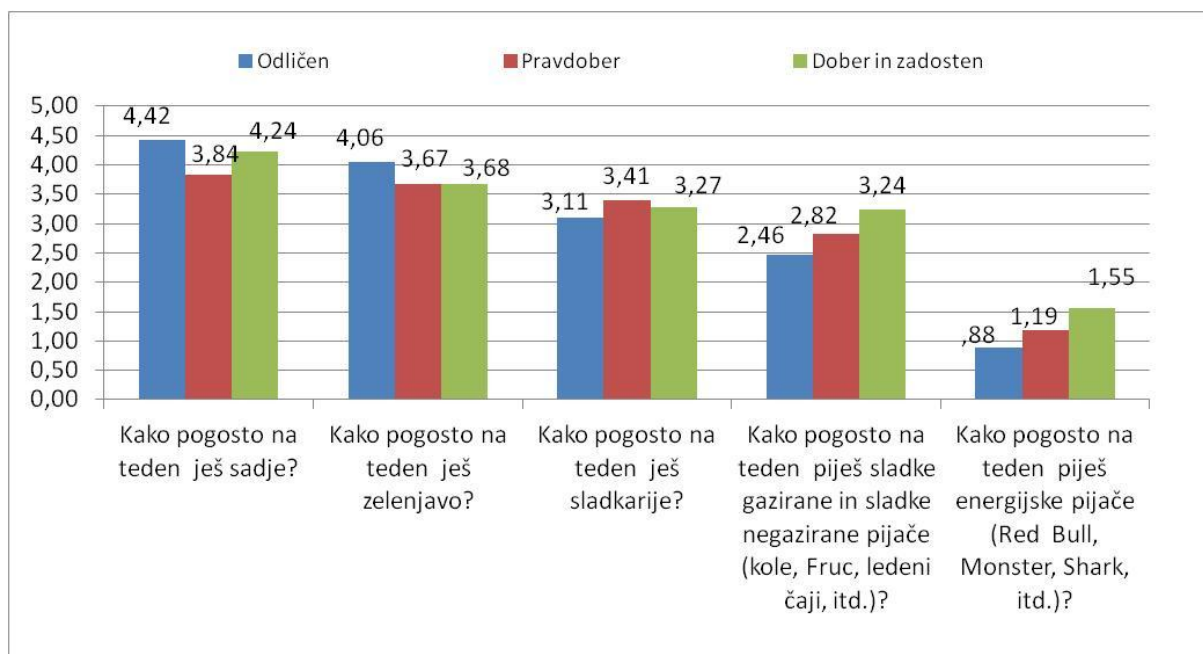
SES (M = 4,34) ter skupina s srednjim SES (M = 3,60). Zelenjavo najpogosteje uživajo osnovnošolci z visokim SES (M = 4,07), sledi skupina z nizkim SES (M = 3,67) in skupina s srednjim SES (M = 3,52).

Sladkarije najredkeje uživajo osnovnošolci iz družin s srednjim SES (M = 3,19), sledijo jim osnovnošolci iz družin z visokim SES (M = 3,31) in nato učenci iz družin z najnižjim SES. Sladke in energijske pijače najredkeje uživajo osnovnošolci iz družin z visokim SES, sledijo osnovnošolci s srednjim SES in nizkim SES. Sadje in zelenjavo najpogosteje jedo osnovnošolci z najnižjim SES, kljub temu pa tudi sladkarije, sladke pijače in energijske pijače jedo najpogosteje.

Kljub nekoliko različnim ugotovitvam, prevladujejo rezultati, zaradi katerih lahko hipotezo 3 potrdim. Mladi, ki izhajajo iz družin z nižjim SES imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Hipoteza 4: Učenci z višjim šolskim uspehom imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.

Grafikon 5: Šolski uspeh in prehranjevalne navade



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Kot sem omenila, sem anketirance vprašala tudi po njihovem šolskem uspehu (Grafikon 5). Izbrali so enega izmed petih možnih odgovorov (1 = odličen, 5 = nezadosten). Zaradi lažje analize sem združila delež zadostnih in dobrih, saj je bilo zadostnih učencev in učenk samo 6. Nezadostnih učencev ni bilo. Tako sem oblikovala tri skupine (1 = odlični uspeh; 2 = prav dober uspeh; 3 = dober in zadosten uspeh). Nato sem podobno kot pri drugih hipotezah, pri vsaki izmed treh skupin anketirancev izračunala povprečno vrednost pri petih spremenljivkah prehranjevanja.

Sadje najpogosteje jedo učenci z odličnim šolskim uspehom ($M = 4,42$), sledijo dobri in zadostni ($M = 4,2$) in nato prav dobri učenci. Enak vzorec se pokaže tudi pri pogostosti prehranjevanja z zelenjavo (odlični: $M = 4,06$; dobri in zadostni: $M = 3,68$; prav dobri: $M = 3,67$). Če pogledamo razliko med uživanjem sadja in zelenjave, lahko opazimo, da je pri vseh treh tipih uživanje sadja večje, kar pa potrjujejo tudi intervjuji.

Rezultati glede pogostosti uživanja sladkarij, sladkih gaziranih in negaziranih pijačah energijskih pijač so podobni. Odličnjaki sladkarije zaužijejo najredkeje ($M = 3,11$), sledijo jim dobri in zadostni ($M = 3,27$) in nato še prav dobri ($M = 3,41$). Pri uživanju sladkih gaziranih in negaziranih pijač pa so rezultati nekoliko drugačni. Pijače najredkeje sicer uživajo odlični ($M = 2,46$), a jim sledijo prav dobri ($M = 2,82$) ter dobri in zadostni ($M = 3,24$). Pri energijskih pijačah je enako. Najredkeje jih uživajo odličnjaki ($M = 0,88$), sledijo prav dobri ($M = 1,19$), najpogosteje pa jih uživajo dobri in zadostni ($M = 1,55$). Iz grafikona 5 je še razvidno, da izmed petih skupin živil mladi najpogosteje uživajo sadje, najredkeje pa energijske pijače.

Glede na rezultate lahko hipotezo 4 potrdim: Učenci z višjim šolskim uspehom imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.

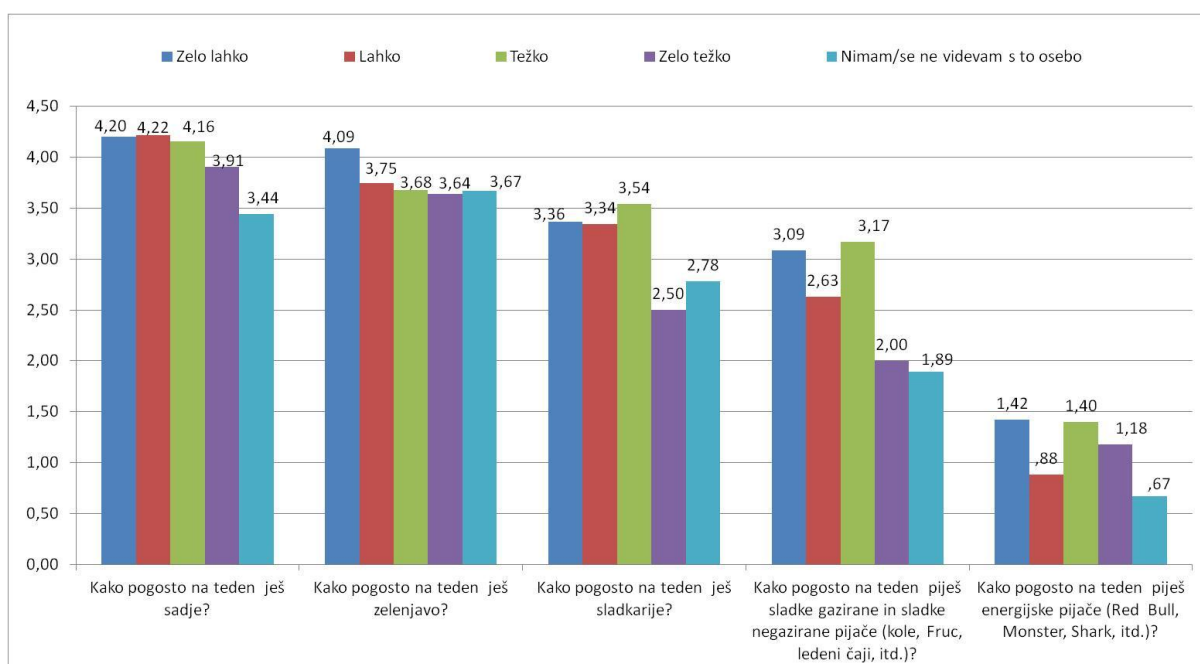
Hipoteza 5: Osnovnošolci, ki imajo s starši bolj kvalitetne medsebojne odnose, imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.

Anketirance sem povprašala kako lahko se s starši pogovarjajo o stvareh, ki jih resnično zanimajo, in tako merila kvaliteto odnosom med anketiranci in njihovimi starši. To vprašanje kaže na kvaliteto odnosov anketiranca s svojima staršema. Anketiranci so izbirali med petimi možnimi odgovori glede pogovarjanja s starši (1 = zelo lahko se pogovarjam, 4 = zelo težko se

pogovarjam, 5 = Nimam/se ne videvam s to osebo). Prav tako so lahko obkrožili, da nimajo stikov oz. se ne videvam s to osebo (materjo ali očetom).

Grafikona 6 in 7 prikazujeta pogostost zdravih in nezdravih prehranjevalnih navad glede na odnose (pogovarjanje) med anketiranci in starši.

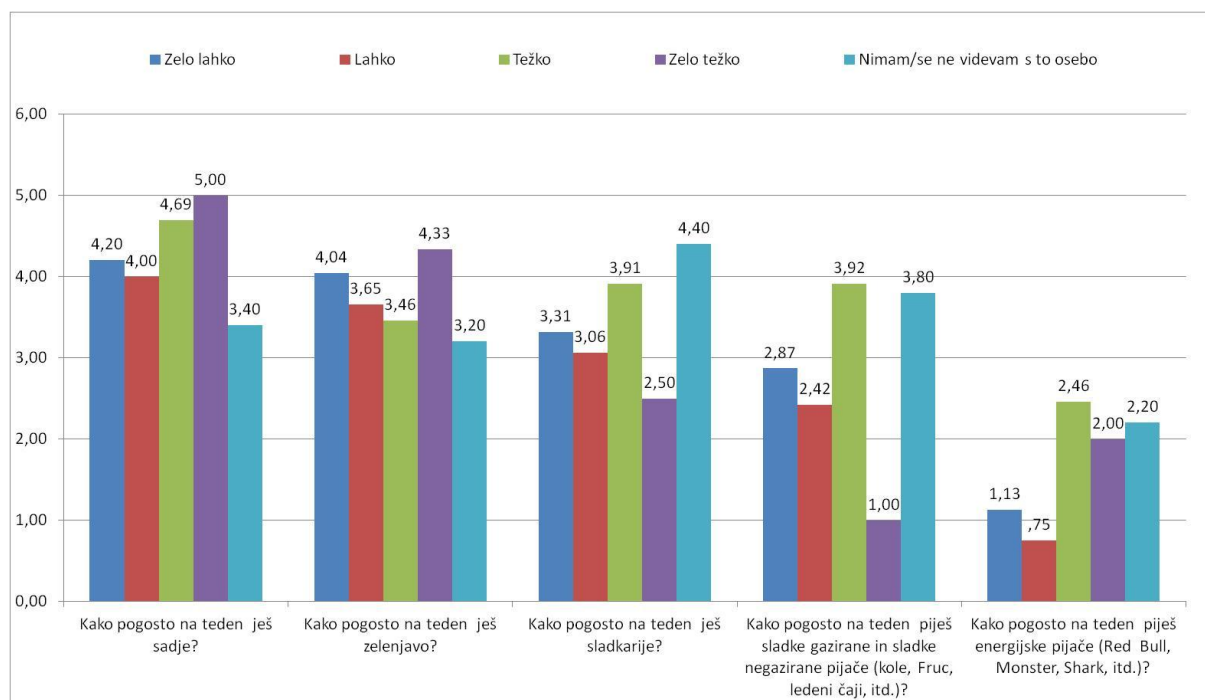
Grafikon 6: Pogovarjanje z očetom in prehranjevalne navade.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Grafikon 6 kaže, da najpogosteje jedo sadje in zelenjavo osnovnošolci, ki imajo z očetom kvalitetne odnose (se z njimi lahko pogovarjajo o stvareh, ki jih zanimajo), najredkeje pa tisti, ki se z njimi težko ali zelo težko pogovarjajo, ter tisti, ki se z njimi ne videvajo. Glede treh nezdravih navad ni mogoče izpeljati jasnega sklepa, saj se povprečne vrednosti med skupinami razlikujejo brez nekega jasnega vzorca.

Grafikon 7: Pogovarjanje z mamo in prehranjevalne navade.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Grafikon 7 podobno kaže, da imajo nezdrave prehranjevalne navade (pogosto uživanja sladkarij, sladkih pijač in gaziranih pijač) učenci, ki se s svojimi mamami ne videvajo oz. z njimi nimajo stika ter tisti, ki se z njimi težko pogovarjajo. Po drugi strani pa sadje in zelenjavo najpogosteje uživajo anketiranci, ki se z mamo zelo težko pogovarjajo. Trend torej ni jasen.

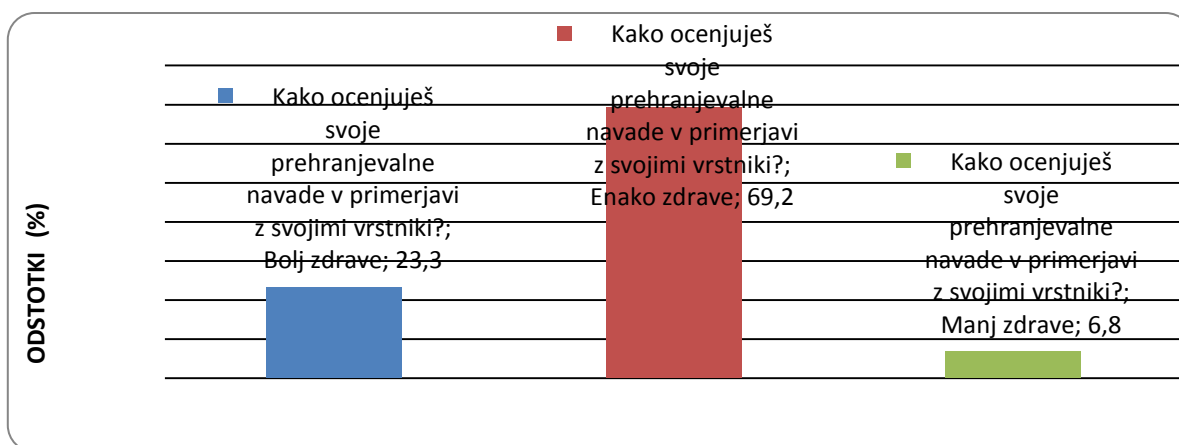
Če primerjamo osnovnošolce, ki se ne videvajo z mamo (grafikon 7) ali očetom (grafikon 6), lahko ugotovimo, da imajo osnovnošolci, ki se ne videvajo z mamo, slabše prehranjevalne navade, kot osnovnošolci, ki se ne videvajo z očetom. To so potrdili tudi intervjuji, saj je večina intervjuvancev (6) odgovorilo, da jih mama bolj podpira k zdravemu načinu prehranjevanja kot oče.

Glede na rezultate lahko hipotezo 5 delno potrdim: Osnovnošolci, ki imajo s starši, predvsem z mamo, bolj kvalitetne medsebojne odnose, imajo nekoliko bolj zdrave prehranjevalne navade. Najslabše prehranjevalne navade imajo osnovnošolci, ki se z mamo

ne videvajo oz. z njo nimajo stika. Po drugi strani pa lažje pogovarjanje s staršema (kadar jih učenec oz. učenka imata) po mojih podatkih ne vplivata na boljše prehranjevalne navade.

Hipoteza 6: Večina osnovnošolcev meni, da se prehranjuje enako zdravo kot njihovi vrstniki.

Grafikon 8: Primerjava prehranjevalnih navad z vrstniki.

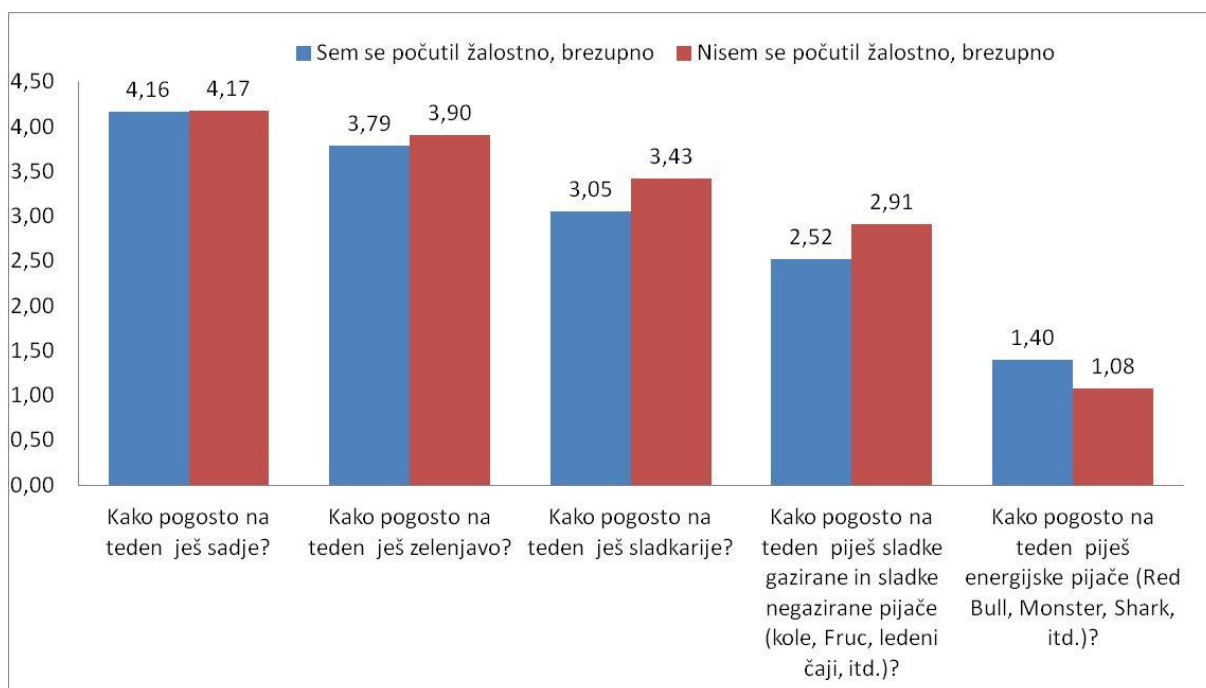


Hipotezo 6 sem preverjala glede na odgovore anketirancev na vprašanje 20: »Kako ocenjuješ svoje prehranjevalne navade v primerjavi s svojimi vrstniki?«. Na grafikonu 8 vidimo, da več kot dve tretjini (69,2 %) anketirancev ocenjuje, da imajo enako zdrave prehranjevalne navade kot njihovi vrstniki. 23,3 % vprašanih jih meni, da imajo bolj zdrave navade kot vrstniki, le 6,8 % pa jih ocenjuje, da imajo manj zdrave navade.

Hipotezo 6 lahko potrdim: Osnovnošolci v povprečju ocenjujejo svoje prehranjevalne navade enako zdrave kot prehranjevalne navade svojih vrstnikov.

Hipoteza 7: Osnovnošolci, ki poročajo občutke depresivnosti, imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Grafikon 9: Občutki depresivnosti in prehranjevalne navade.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Depresijo sem v skladu z raziskavo HBSC (2010) merila z vprašanjem št. 24: Ali si imel/a v zadnjem letu obdobje, v katerem si se dva ali več tednov zapored počutil/a žalostno ali brezupno, da si zaradi tega prenehal/a početi stvari, ki si jih počel/a sicer? (1 = da, 2 = ne).

Med skupino anketirancev, ki poročajo o občutkih depresivnosti in skupine, ki občutkov ne poroča, so glede pogostosti uživanja sadja minimalne razlike, kar kaže grafikon 9. Zelenjavo nekoliko pogosteje uživajo anketiranci, ki občutkov depresivnosti ne poročajo ($M = 3,90$) v primerjavi z mladimi, ki jo ($M = 3,79$).

Zanimivo je, da sladkarije nekoliko pogosteje uživajo osnovnošolci, ki ne poročajo občutkov depresivnosti ($M = 3,43$), kot tisti, ki jo ($M = 3,05$), podobno pa je tudi glede uživanja sladkih

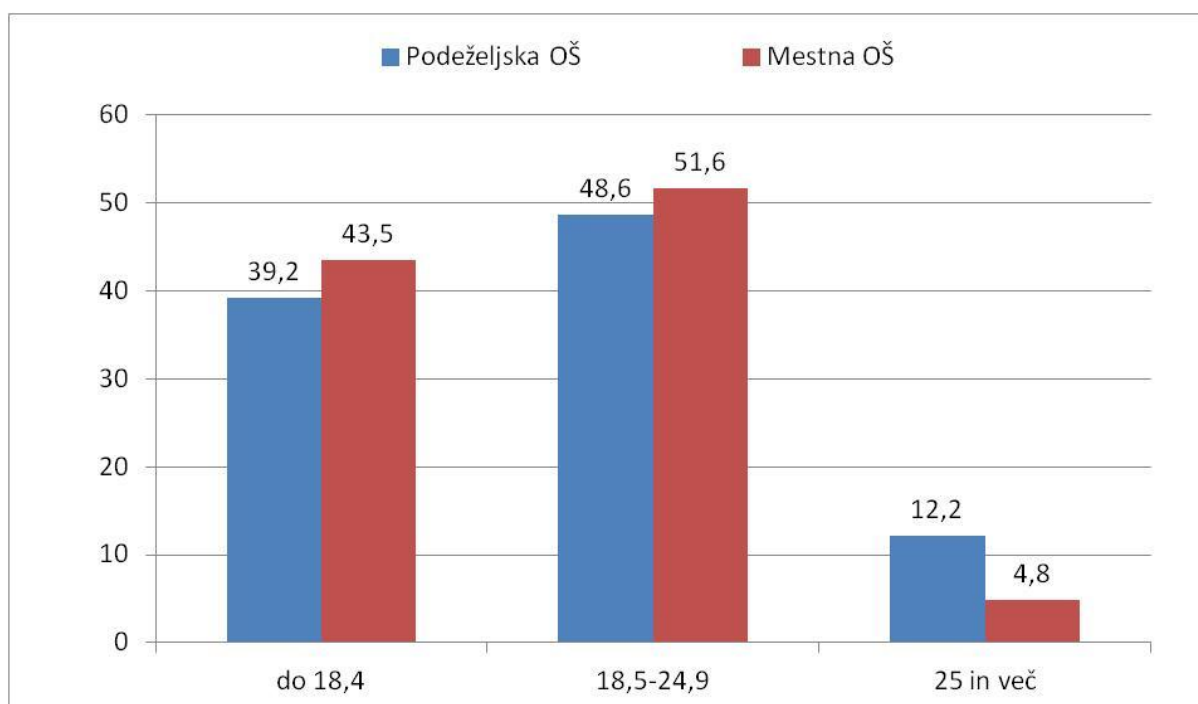
pijač. Energijske pijače pogosteje uživajo osnovnošolci, ki poročajo občutke depresivnosti ($M = 1,40$) kot tisti, ki je ne ($M = 1,08$).

Glede na rezultate, ki sicer niso enoznačni, lahko hipotezo 7 glede slabših prehranjevalnih navad mladih soočenih z občutki depresije le delno potrdim.

Hipoteza 8: Odstotek učencev s prekomerno težo je večji na podeželju kot v mestu.

Grafikon 10 prikazuje delež podhranjenih (ITM do 18,4), pretežkih in predebelih (ITM 25 in več) ter delež osnovnošolcev z normalno prehranjenostjo oz. normalnim indeksom telesne mase ($18,5 < \text{ITM} < 24,9$).

Grafikon 10: Prekomerna telesna teža na podeželju in v mestu.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Prekomerno telesno težo sem merila preko indeksa telesne mase (ITM). V raziskovalno nalogo sem vključila vprašanja o višini in teži posameznika, iz katerih lahko izračunamo indeks telesne mase s pomočjo enačbe kg/m^2 . ITM torej predstavlja količnik med telesno težo (kg) in kvadratom telesne višine (m). Nato sem anketirance glede na rezultate razdelila v

tri skupine ITM: do 1 = 18,4; 2 = 18,5–24,9; 3 = 25 in več, saj so to meje med podhranjenostjo, normalno prehranjenostjo in čezmerne prehranjenosti ali debelosti (mlade z ITM nad 25 se klasificira kot čezmerno prehranjene, tiste z ITM nad 30 kg/m² pa kot debele) (Mladina 2010, 321-322; Završnik in Pišot: str. 93-94).

Zaradi lažje analize sem vse štiri osnovne šole uvrstila v dve skupini oz. dva tipa: dve mestni osnovni šoli spadata v skupino »mestna osnovna šola«, dve podeželski pa v skupino »podeželska osnovna šola«.

Iz grafikona 10 je razvidno, da je med osnovnošolci podeželskih osnovnih šol 12,2 % prekomerno težkih in debelih, v mestnih osnovnih šolah pa 4,8 %.

Glede na rezultate lahko hipotezo 8 potrdim: Delež učencev s prekomerno težo je večji na podeželju kot v mestu.

Hipoteza 9: Mladi pogosteje posegajo po raznih sladkih gaziranih pijačah kot po vodi.

To hipotezo sem testirala z intervjuji. Kot sem že povedala, sem intervjuvala 8 učencev iz 7. in 9. razreda (4 intervjuji v 7. razredu in 4 intervjuji v 9. razredu). Naj omenim, da sta le ena intervjuvanka in en intervjuvanec odgovorila, da raje kot sladke gazirane pijače pijeta vodo.

Ti rezultati so skladni z ugotovitvami avtorice Polone Brcar v raziskavi Otroci in mladina v prehodni družbi, kjer pravi: »Mladi raje posegajo po raznih sladkih in gaziranih napitkih kot po vodi. Vzrokov za to je več, kot na primer: pitje vode pri Slovencih ni v navadi, celo med telesno dejavnostjo mladi ne pijejo vode; vpliv reklam in avtomati za pijačo, postavljeni celo v šolah, ponujajo nezdrave napitke, voda za pitje je pogosto dostopna le v sanitarijah... Zato bi bilo potrebno postavljati pitnike (fontane) v šolah, na športnih površinah, na javnih mestih.« (Brcar, 2005: 115 in 116)

Hipotezo 9 lahko torej potrdim: Mladi pogosteje posegajo po raznih sladkih gaziranih pijačah kot po vodi.



Slika 17: Deklica pije vodo.

(Vir: <http://www.nezasvojen.si/motnje-naravnih-potreb/hrana/vzgoja-in-prehranjevalne-navade/>
- 3.2.2013)



Slika 18: Fantek in deklica pijeta vodo v pitniku (fontani).

(Vir: www.bambino.si - 2.3.2013).

Hipoteza 10: V mladosti pridobljene prehranjevalne navade se prenašajo v kasnejše življenje.

To hipotezo sem preverjala z znanstveno literaturo in članki. Številni avtorji so pokazali, da so prehranjevalne navade v mladosti pomembne ne le zaradi zdravja otrok in mladostnikov,

temveč tudi zato, ker se prehranjevalne navade prenašajo v odraslost (Brcar, 2005: 9, 115; Tomori, 2008; Shepherd idr., 2006: 239; Modic idr., 2011: 20).

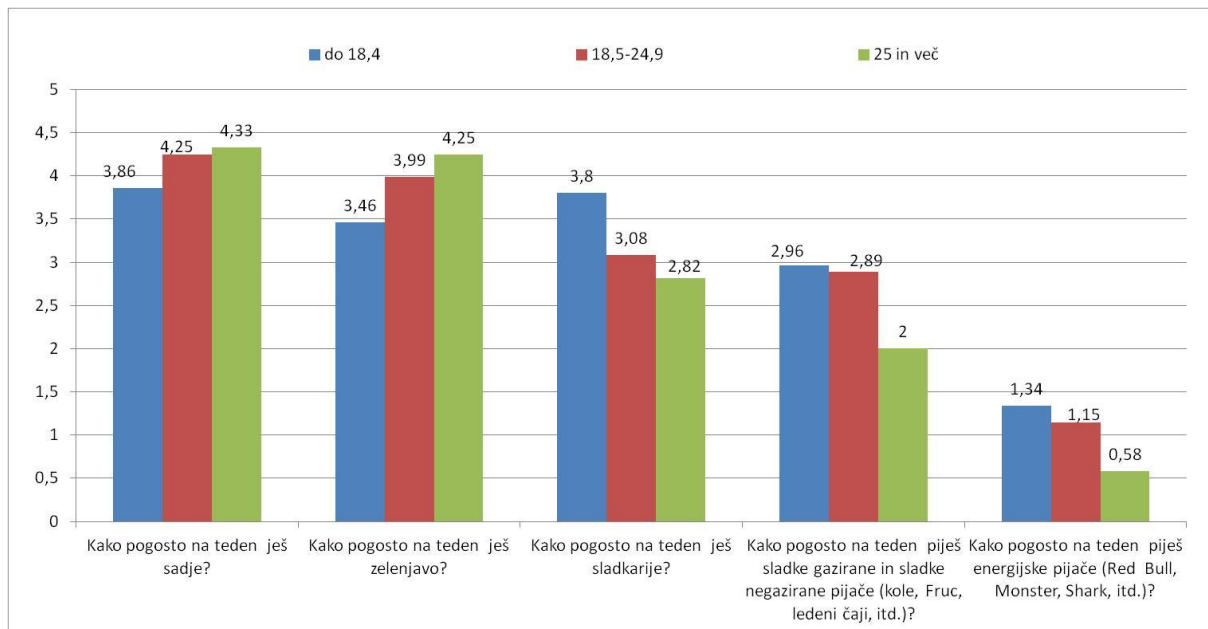
Neustrezno prehransko vedenje v mladosti lahko povzroča številne zdravstvene zaplete v odrasli dobi. Pojav bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni je pri skupini odraslih, ki so imeli razvito debelost že v mladosti, značilno pogostejša kot v skupini odraslih, ki v mladosti niso bili debeli (Dietz, 1998). Viner in Cole (2006) sta v longitudinalni študiji ugotovila, da je bilo 60,7 % mladostnikov, ki so bili debeli pri šestnajstih letih, debelih tudi pri tridesetih (Kostanjevec, 2013: 34).

Prehranjevanje v otroštvu pogosto vpliva na prehranske navade v poznejšem življenju. Če se kot otroci prehranjemo zdravo, obstaja večja verjetnost, da se bomo tako prehranjevali tudi v starosti. Vendar otroci sporočil glede njihovega zdravja v prihodnosti ne jemljejo resno in se jim zdi, kot da jih navade ne zadevajo (Tivadar, 1998: 53; povz. po Gabrijelčič, 2009: 42).

Na podlagi preučene literature lahko hipotezo 10 potrdim: V mladosti pridobljene prehranjevalne navade se prenašajo v kasnejše življenje.

Hipoteza 11: Učenci, ki se bolj zdravo prehranjujejo, imajo nižji ITM.

Grafikon 11: Indeks telesne mase in prehranjevalne navade.



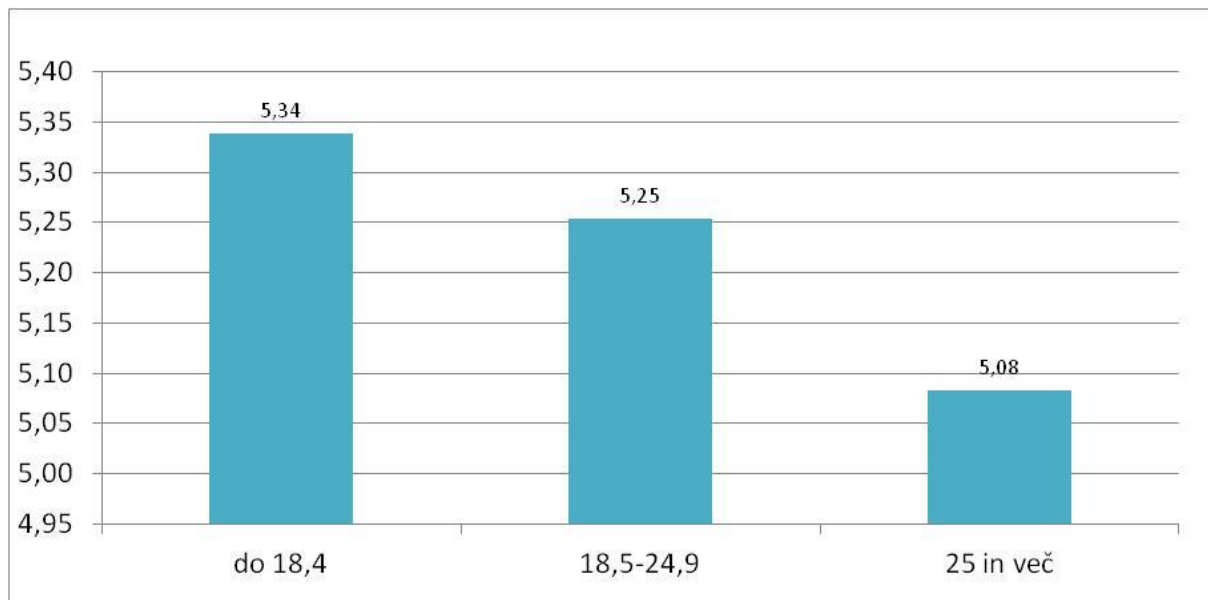
Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Iz grafikona 11 je razvidno, da sadje in zelenjavo najpogosteje uživajo osnovnošolci s prekomernim indeksom telesne mase (nad 25), sledijo jim tisti z normalnim indeksom telesne mase (18,5-24,9) in na koncu še tisti z najnižjim oz. prenizkim indeksom (do 18,4). Pri pogostosti uživanja sladkarij, pitja sladkih pijač in energijskih pijač je obratno. Vse troje najpogosteje pijejo osnovnošolci z najnižjim indeksom (do 18,4), sledijo jim tisti z normalnim indeksom telesne mase (18,5-24,9) in na koncu še osnovnošolci s prekomernim indeksom telesne mase (nad 25).

Rezultati torej ne potrjujejo hipoteze 11: Na mojem vzorcu se je izkazalo, da imajo osnovnošolci s prekomernim indeksom telesne mase bolj zdrave prehranjevalne navade. O možnih razlogih presenetljivih rezultatov razpravljam v delu naloge Razprava.

Hipoteza 12: Učenci, ki so pogosteje telesno aktivni, imajo nižji ITM.

Grafikon 12: Pogostost telesne aktivnosti in ITM.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Pogostost telesne aktivnosti sem merila z vprašanjem št. 23: Pomisli na zadnjih sedem dni. Koliko dni si bil/a telesno dejaven/a vsaj 60 min skupaj na dan? (1 = 0 dni; 8 = 7 dni).

Grafikon 12 kaže, da se vse tri skupine osnovnošolcev gibljejo približno štiri dni v tednu (vrednost 5 namreč predstavlja odgovor 4 dni). Med skupinami so tudi določene minimalne razlike. Osnovnošolci z najnižjim ITM (do 18,4) se najpogosteje gibljejo ($M = 5,34$), sledijo osnovnošolci z normalnim ITM (18,5-24,9) ($M = 5,25$), najredkeje pa so telesno aktivni učenci s prekomernim indeksom telesne mase (nad 25) ($M = 5,08$).

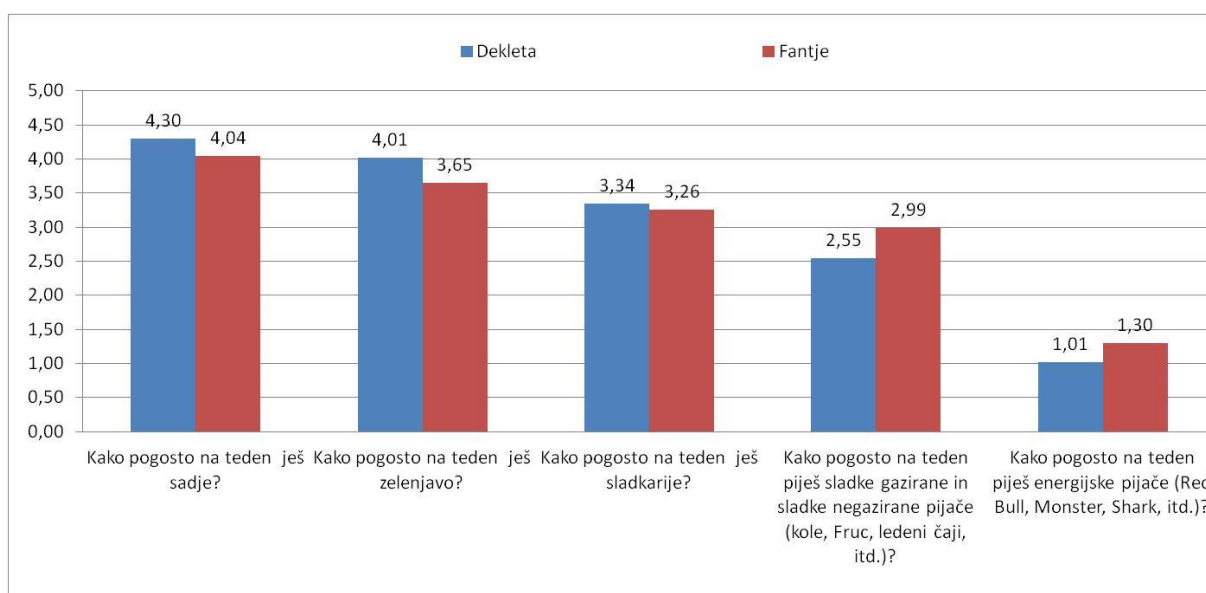
Glede na rezultate lahko hipotezo 12 potrdim: Učenci, ki so pogosteje telesno aktivni, imajo nižji ITM.

Hipoteza 13: Dekleta imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.

Grafikon 13 kaže, da pri uživanju sadja in zelenjave ni velikih razlik med spoloma, vendarle pa oboje pogosteje uživajo dekleta. Na drugi strani pa gazirane pijače in energijske pijače pogosteje uživajo fantje. Le ena spremenljivka ni v prid hipotezi (sladkarije nekoliko pogosteje uživajo dekleta), ostale štiri pa so skladne s hipotezo.

Glede na rezultate lahko hipotezo 13 potrdim: Dekleta imajo bolj zdrave prehranjevalne navade.

Grafikon 13: Spol in prehranjevalne navade.



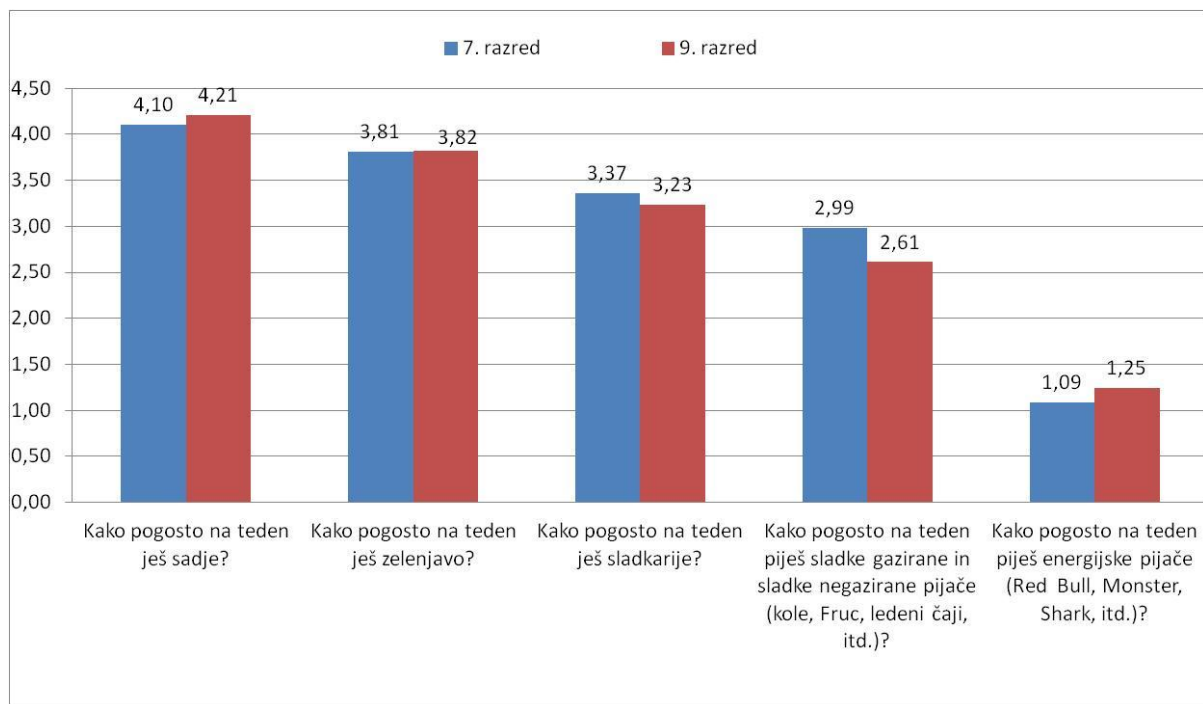
Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

Hipoteza 14: Starejši osnovnošolci imajo manj zdrave prehranjevalne navade.

Nazadnje si pogledjmo še razlike v prehranjevalnih navadah glede na starost osnovnošolcev. V grafikonu 14 vidimo, da so razlike v prehranjevalnih navadah med učenci 7. razreda in 9. razreda minimalne, a nekoliko bolj zdrave prehranjevalne navade imajo devetošolci.

Glede na rezultate hipoteze 14 ne morem potrditi: Starost bistveno ne vpliva na prehranjevalne navade.

Grafikon 14: Starost in prehranjevalne navade.



Opomba: V grafikonu so prikazane povprečne vrednosti na lestvici od 0 (nikoli ne jem tega tipa živil) do 6 (živilo jem vsak dan, večkrat na dan).

5 RAZPRAVA

Osrednji namen moje raziskave je bil preučiti ali so prehranjevalne navade slovenskih osnovnošolcev nezdrave, saj večina raziskav nakazuje na takšno stanje. V raziskovalni nalogi sem poleg prehranjevalnih navad osnovnošolcev preučila tudi dejavnike prehranjevalnih navad (spol, starost, socioekonomski status družin, uporaba medijev) in posledice prehranjevalnih navad (indeks telesne mase).

Ugotovila sem, da je eden od pomembnejših demografskih dejavnikov, ki vpliva na prehranjevalne navade, spol. Rezultati so skladni z zastavljeno hipotezo (da imajo fantje manj zdrave prehranjevalne navade), prav tako pa so skladni s preteklimi raziskavami. Raziskava iz leta 2002 (Stergar idr., 2006) in tudi številne druge študije v Sloveniji (HBSC 2006; Neenakosti v zdravju, 2011). V omenjenih raziskavah ugotavljajo, da se dekleta bistveno bolj izogibajo pitju sladkanih ter energijskih pijač (HBSC 2006: 48; HBSC 2011: 153).

Za razliko od pričakovanih ugotovitev glede spola, pa glede starosti nisem potrdila hipoteze. Če namreč primerjam svoje ugotovitve z ugotovitvami raziskave HBSC (2006) in Neenakosti v zdravju (2011), slednje kažejo, da s starostjo delež mladostnikov, ki uživajo sadje in zelenjavo vsaj enkrat na dan, pada, medtem ko se v moji raziskavi niso pokazale bistvene razlike. Moje ugotovitve lahko kažejo, da imajo letošnje generacije 7. razreda (2006–2015) slabše prehranjevalne navade kot prejšnje generacije (npr. tiste, ki so bile analizirane leta 2011). Glede na to, da so še leta 2011 sedmošolci imeli boljše prehranjevalne navade kot devetošolci, se je to v slabih dveh letih morda spremenilo. Če to drži tudi za raven celotne slovenske osnovnošolske populacije, je to seveda zaskrbljujoče, še posebej v primeru, da bi se takšen trend nadaljeval. Zato se že veselim prihodnjih raziskav na to temo. Čez dve leti nameravam raziskavo ponoviti na enakem vzorcu šol. Šele s tako, longitudinalno analizo, se bo lahko ugotavljal dolgoročni trend. Trenutno tovrstnih podatkov nimam na voljo.

Glede na vpliv nezdrave prehrane na zdravje naj omenim, da v teh dneh vlada napoveduje nove ukrepe za izboljšanje prehranjevalnih navad v Sloveniji. Napoveduje se zvišanje davkov na sladke pijače (<http://tehnica.wordpress.com/2013/02/03/v-sladkorju-je-denar/>). Na podlagi primerov iz Danske, Francije in Madžarske, je Nacionalni forum za srce v Veliki

Britaniji izdelal priporočilo za obdavčitev »nezdrave hrane« z namenom, da bi zmanjšali porabo tovrstne hrane. Vsekakor je dobro, da se naši politiki zgledujejo po drugih (naprednejših) državah, v katerih so se takšni ukrepi izkazali za uspešne.

Obenem pa je glede na rezultate v moji raziskovalni nalogi takšna obdavčitev lahko tudi nepravilna. Kot sem ugotovila, imajo manj zdrave prehranjevalne navade osnovnošolci, ki prihajajo iz socialno slabše stoječih družin. To se je še posebej izkazalo glede pitja sladkanih pijač. Tako bo napovedana obdavčitev prizadela predvsem nižje sloje, ki so že tako ali tako v težjem socialnem položaju. Zato bi namesto obdavčitve bilo potrebno razmisliti tudi o drugih ukrepih: lahko bi se npr. okrepilo seznanjanje mladih, še posebej iz socialno ogroženih družin, z negativnimi posledicami nezdrave prehrane. To bi se lahko počelo v okviru šole, pa tudi v okviru medijskih vsebin.

Moje ugotovitve glede vpliva SES na prehranjevalne navade se skladajo z ugotovitvami Kochove, ki pravi, da so ljudje z višjo stopnjo izobrazbe bolj ozaveščeni o pomenu zdravega prehranjevanja ter imajo tudi boljše prehranjevalne navade (Koch, 2008; povz. po Gabrijelčič, 2009: 23). Tudi raziskava HBSC (2006) kaže, da so med skupinami z različnim SES statistično značilne razlike. Enkrat ali večkrat dnevno uživa sadje in zelenjavo največ otrok iz skupine z višjim SES, najmanj pogosto pa uživajo sadje in zelenjavo učenci iz nižjega SES.

Zelo pomembna ugotovitev v moji nalogi je tudi, da se v mladosti pridobljene prehranjevalne navade prenašajo v kasnejše življenje. To kažejo številne raziskave, posledično pa prenašanje slabih zdravstvenih navad iz otroštva v mladost in odraslost postaja vedno večji javnozdravstveni problem. Lahko se vprašamo, kakšne prehranjevalne navade bodo imeli sedanji osnovnošolci, ki se že praviloma sedaj ne prehranjujejo zdravo, v odraslosti. Pri tem je še potrebno omeniti, da dandanes poleg slabih prehranjevalnih navad prevladuje tudi sedeč življenjski slog, skupaj pa ta dva dejavnika povzročata ne le prekomerno telesno težo, ampak tudi številne kronične bolezni.

Nadalje, pri analizi deleža učencev s prekomerno telesno težo sem ugotovila, da je več mladih s prekomerno telesno težo na podeželju (12,2 %), manj pa v mestu (4,8 %). Tudi v raziskavi Mladina 2010 so avtorji poročali o podobnih ugotovitvah. Natančneje, več kot dve

tretjini mladih v Sloveniji ima normalno težo, glede na začetek desetletja pa se povečuje delež pretežkih ali predebelih. Več pretežkih ali predelih mladih je med moškimi in na podeželju. Tudi Kochova (2008) je v svoji raziskavi povedala sledeče: »Pomemben vpliv ima tudi okolje v katerem ljudje živijo – tisti v mestnem tipu naselja imajo boljše prehranjevalne navade, verjetno zaradi boljše obveščenosti.«. Naše ugotovitve so glede tega torej skladne s preteklimi raziskavami.

Na mojem vzorcu se je presenetljivo izkazalo, da imajo osnovnošolci z višjim ITM nekoliko manj zdrave prehranjevalne navade. To je vsekakor presenetljivo. Možnih razlogov je več. Najprej, vzorec v moji raziskavi ni bil reprezentativen za celotno slovensko mladino. Posledično je bilo v vzorcu mladih s prekomerno telesno težo zelo malo. Zaradi tega rezultati glede ITM in prehranjevalnih navad niso nujno zanesljivi. Druga možnost je, da so anketiranci, ki imajo višji ITM, na to konstantno opozorjeni s strani staršev ali zdravnikov. Posledično so lahko zaradi tega spremenili svoje prehranjevalne navade in tako manj pogosto uživajo sladkarije in sladke pijače, pogosteje pa jedo sadje in zelenjavo. Vsekakor je v prihodnjih raziskavah potrebno preučiti ali ta trditev drži za slovensko mladino. Avtorji Mladine 2010 npr. ugotavljajo, da sta poglavitna razloga prekomernega ITM (prevelike teže) spremenjene prehranjevalne navade mladih (hitra prehrana) in povečana nedejavnost mladih, ki je povezana s spremembami prostega časa.

Prav tako sem potrdila hipotezo, da imajo mladi, ki so pogosteje telesno aktivni, nižji ITM. Skozi intervjuje sem ugotovila, da bi bilo bolje, če bi postavila glede pogostosti telesne aktivnosti natančnejše vprašanje. V intervjujih je namreč več kot polovica intervjuvancev povedala, da je bila telesno aktivna predvsem zaradi ur športne vzgoje. Naši rezultati torej potrjujejo tezo, da je redna telesna aktivnost temeljna sestavina zdravega načina življenja. Skupaj z uravnoteženo prehrano prispeva k vzdrževanju primerne telesne teže (<http://www.jedel.bi/articles/view/vsakodnevo-gibanje-uravnotezena-prehrana-in-primerna-tesna-teza-za-zascito-pred-rakom>). Glede na to, da so mnogi mladi telesno aktivni predvsem v okviru športne vzgoje, bi bilo morda potrebno povečati število ur športne vzgoje v osnovni šoli.

Učenci z višjim šolskim uspehom imajo bolj zdrave prehranjevalne navade, saj sem ugotovila, da imajo odličnjaki najboljše prehranjevalne navade. Sledijo jim učenci s prav dobrim uspehom, ki pa sadje in zelenjavo kljub temu jedo redkeje kot učenci z dobrim in zadostnim uspehom, vendar si drugo mesto prislužijo z redkejšim uživanjem sladkarij, sladkanih in energijskih pijač. Tako imajo najslabše prehranjevalne navade dobri in zadostni učenci. Tudi skozi intervjuje sem to hipotezo potrdila, saj so se pokazale velike razlike med prav dobrimi in odličnimi učenci. Je pa zaskrbljujoče, da imajo tudi odlični učenci razmeroma slabe prehranjevalne navade (to so prav tako potrdili intervjuji), čeprav, kot rečeno, boljše kot dobri in zadostni. Rezultati moje raziskave se skladajo z rezultati Roškarjeve in raziskave Neenakosti v zdravju (2011): Delež mladostnikov, ki dosegajo priporočila, se statistično značilno razlikuje glede na šolski uspeh pri 11 letnikih in 13 letnikih ter glede na vrsto šolskega programa pri 15 letnikih. Najvišji je pri tistih, ki imajo boljši šolski uspeh oziroma obiskujejo zahtevnejše šolske programe (str. 132).

Prav tako sem delno potrdila hipotezo o vplivu, ki ga imajo na prehranjevalne navade osnovnošolcev njihovi odnosi s starši. Najslabše prehranjevalne navade imajo osnovnošolci, ki se ne videvajo oz. nimajo stikov z mamami. Zanimivo je, da lahko delno potrdim tudi hipotezo glede občutkov depresivnosti in prehranjevalnih navadah, saj sladkarije in sladkane pijače nekoliko pogosteje uživajo osnovnošolci, ki ne poročajo občutkov depresivnosti. V tem primeru, sadje ni bila dovolj dobra prehranjevalna navada, ki bi lahko ločevala med zdravim in nezdravim. Natančnejšo sliko bi lahko dobila, če bi anketirancem postavila več vprašanj o depresiji, katera pa ne bi bila sestavljena tako očitno (kajti to vprašanje je dobesedno zajemalo besedo depresija ipd.), saj menim, da nekateri anketiranci niso natančno vedeli, če so občutili depresijo, ali pa morda tega samemu sebi niso hoteli priznati. To se je izkazalo tudi v izvedenih intervjujih.

Rezultati v moji raziskovalni nalogi so pokazali tudi, da mladi zase menijo, da imajo enako zdrave prehranjevalne navade kot njihovi vrstniki. Tukaj moram poudariti zanimive ugotovitve, do katerih sem prišla s pomočjo intervjujev, kar pa nisem izvedela iz anketnih podatkov, saj so bila vprašanja predvsem zaprtega tipa. V intervjujih je namreč polovica (4 od 8) intervjuvancev na vprašanje »Ali si želiš, da bi imel bolj zdrave navade kot tvoji

vrstniki?«, odgovorilo, da »Ne, saj ne želijo izstopati«. Tukaj torej vidimo pomemben vpliv vrstnikov na prehranjevalne navade anketirancev. To je po eni strani problematično, po drugo strani pa tudi vzpodbudno: če bi zdrave prehranjevalne navade prevzeli nekateri osnovnošolci, bi ti lahko s svojo ozaveščenostjo in vedenjem lahko pozitivno vplivali na svoje vrstnike.

Kot zadnji pomemben dejavnik prehranjevalni navad naj omenim še medije. Iz rezultatov moje raziskave izhaja, da imajo mladi, ki pogosteje spremljajo TV in pogosteje uporabljajo računalnik, manj zdrave prehranjevalne navade. Glede gledanja televizije in uporabe računalnika sem ugotovila, da imajo najboljše prehranjevalne navade mladi, ki gledajo televizijo do ene ure na dan, najslabše pa mladi, ki gledajo televizijo več kot tri ure dnevno. Enake ugotovitve veljajo tudi za uporabo računalnika. Obenem pa imajo tisti, ki gledajo televizijo več kot tri ure dnevno, slabše prehranjevalne navade, kot tisti, ki uporabljajo računalnik več kot tri ure na dan. Iz te analize izhaja torej sklep, da ima gledanje televizije slabši vpliv na prehranjevalne navade kot pa uporaba računalnika. Kako to razložiti? Skleпам, da je možen razlog, da se lahko računalniške vsebine zelo razlikujejo. Mladi npr. lahko poleg običajnih spletnih dejavnosti (elektronska sporočila, socialna spletna omrežja, itd.) na spletu iščejo in berejo tudi informativne vsebine. Po drugi strani pa je glede TV mnogo manj izbire; TV gledalci smo predvsem prejemniki TV vsebin, ki so praviloma zabavne narave (manj je informativnih vsebin), poleg tega pa po televiziji pogosto spremljamo tudi številne reklame in oglasna sporočila, ki med drugim oglašujejo predvsem nezdravo prehrano (sladkarije, slane prigrizke, sladke pijače, ipd.). Tako so številne raziskave pokazale, da televizijsko oglaševanje in spremljanje televizije na sploh močno vpliva na pogosto uživanja kaloričnih, sladkih in slanih prigrizkov, ki so osrednji dejavnik prekomerne telesne teže. Po drugi strani pa rezultati v moji raziskavi kažejo, da imajo mladi, ki najpogosteje berejo revije za mlade, bolj zdrave prehranjevalne navade. Morda gre to pripisati manj vsebinam v revijah, več pa temu, da mladi, ki radi pogosto berejo revije za mlade, nasploh radi berejo. Morebiti si takšni mladi pogosteje izberejo vsebine, ki govorijo o zdravi prehrani. Druga možnost je, da se v revijah za mlade že pojavljajo članki o pomenu zdrave prehrane. V prihodnjih raziskavah bi vsekakor bilo potrebno podrobneje preučiti vpliv različnih medijskih oblik in vsebin na prehranjevalne navade mladostnikov.

Naj omenim še nekatere pomanjkljivosti moje raziskave. Analizirala sem pet oblik prehranjevalnih navad. Te so sicer najširše sprejete v znanstveni javnosti, a bi v prihodnjih raziskavah bilo potrebno razširiti nabor pokazateljev zdravih in nezdravih prehranjevalnih navad. Prav tako je pomembno, da je v prihodnje raziskave vključeno večje število respondentov (večje število mladostnikov iz več osnovnih šol ter različnih krajev po Sloveniji). Prav tako je možno zastaviti vprašanja še bolj specifično (v anketi sem mladostnike spraševala »Kolikokrat na teden ješ sadje?«, lahko pa bi jih tudi »Koliko sadja poješ na dan?«. Vprašala sem jih npr. tudi »Koliko dni si bil/a telesno dejaven/a vsaj 60 minut skupaj na dan?«, lahko pa bi jih »Koliko dni si bil/a telesno dejaven/a vsaj 60 minut skupaj na dan, če pri tem ne upoštevaš ur športne vzgoje v šoli?«. Na srečo sem takšen tip vprašanja postavila intervjuvancem, pri katerih pa sem ugotovila, da so bili telesno dejavni predvsem zaradi športne vzgoje, treningov ali želje po hujšanju. Prav tako je še razlog za nekatere nepotrjene hipoteze ta, da sem v anketnem vprašalniku uporabila le vprašanja zaprtega tipa. Skozi vnašanje podatkov v program sem opazila, da je nekaj anketirancev zraven obkroženega odgovora podalo svojo obrazložitev.

Zaradi teh pomanjkljivosti sem po pridobljenih anketnih rezultatih izvedla delno strukturiran intervju, kateri je v nekaterih primerih potrdil rezultate anket. Seveda bi lahko uporabila še kakšne dodatne metodološke pristope, kot npr. opazovanje z udeležbo. Na podlagi vseh zgoraj naštetih načinov bi lahko dobila nekoliko natančnejšo sliko.

6 SKLEP

Raziskave na področju prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov kažejo, da so njihove navade neustrezne (Belović, 2004: 57; povz. po Bedenik, 2006). Podobno ugotavlja tudi raziskava IVZ (2001) ter Gabrijelčič-Blenkuševa (2004) ki pravita, da se mladostniki glede izbire živil prehranjujejo nezdravo; uživajo premalo sadja (po priporočilih naj bi zaužili pet porcij sadja in zelenjave dnevno) in zelenjave. Tudi Kamin in Tivadar (2005), ugotavljata da so prehranske navade osnovnošolcev nezdrave, primanjkuje jim telesne dejavnosti, imajo slabo samopodobo, nimajo ustreznega znanja o zdravem načinu prehranjevanja, zgledi avtoritet so slabi.

Torej, ali tudi iz moje raziskovalne naloge izhaja, da imajo osnovnošolci nezdrave prehranjevalne navade? Kot so pokazali grafikoni, osnovnošolci v povprečju ne jedo sadja in zelenjave vsak dan, pogosteje kot vodo pa uživajo sladkane pijače in gazirane pijače. Glede dejavnikov prehranjevalnih navad se je izkazalo, da na bolj zdrave prehranjevalne navade vplivajo višji SES, višji šolski uspeh, redkejša uporaba elektronskih medijev, kvalitetnejši odnosi s starši, odsotnost občutkov depresije in življenje v mestnih naseljih. Navedeno kaže, da je problematika prehranjevalnih navad v Sloveniji aktualna in terja nadaljnjo pozornost.

7 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Na srečanju Mladi za napredek Maribora sodelujem že drugo leto. Sodelovanje je vzpodbudilo moje zanimanje za raziskovanje, prav tako pa mi je raziskovanje postalo velik izziv. O pomenu zdravega prehranjevanja skušamo na naši šoli govoriti pri različnih predmetih, predvsem pa o tem govorimo pri predmetu »Rastline in človek«, ki me je tudi navdihnil k izdelavi raziskovalne naloge na to temo.

Mislím, da je moja raziskovalna naloga družbeno odgovorna, saj sem z njo želela ponazoriti bistvo in pomen zdravega prehranjevanja za naše življenje in bralke ter bralce moje naloge opomniti, kako pomembna je pravilna izbira prehrane, še posebej, ker zdravo prehranjevanje v današnji družbi upada. Naloga je prav tako dostopna širši javnosti in je v prvi vrsti namenjena osnovnošolcem ter tudi njihovim staršem in drugim odraslim. Iz nje bodo lahko pridobili veliko koristnih informacij in se mogoče zamislili nad nekaterimi dejavniki zdravega prehranjevanja, prav tako pa se bodo vprašali o svojih lastnih prehranjevalnih navadah.

Prav tako je anketa, ki sem jo izvedla med 147 osnovnošolci, dala anketirancem ob reševanju misliti o njihovih prehranjevalnih navadah. Verjetno so tudi intervjuvanci o svojih prehranjevalnih navadah razmišljali nekoliko več, saj smo ob pogovoru po intervjujih debatirali, in so skozi pogovor intervjuvanci razmišljali, ali se prehranjujejo zdravo ter kako vpeljati spremembe v prehranjevalne vzorce, ki lahko bistveno vplivajo na njihovo zdravje in zdravje njihovih staršev in sorodnikov.

To je po mojem mnenju tudi uporabna vrednost moje raziskovalne naloge. Ena izmed pomembnih posledic mojega raziskovanja je tudi ta, da se je ob nastajanju te naloge precej spremenil moj pogled na pomen prehranjevanja. O prehrani so se tudi spremenila mnenja in ozaveščenost članov moje družine in prijateljev, saj smo se o tem veliko pogovarjali. Tako sem in bom še naprej prenašala in poglobila pridobljeno znanje.

Menim, da moja naloga kaže, da je potrebno upoštevati tudi osrednji vpliv družbenih dejavnikov na zdravo prehranjevanje. Četudi je npr. mladostnik dobro osveščen s pravilih zdrave prehrane in obvladuje potrebne veščine priprave hrane, pa se morda kljub temu ne zmore prehranjevati zdravo, ker mu živila niso dostopna: na primer zaradi pomanjkanja

finančnih sredstev skrbnikov ali visokih cen sadja in zelenjave; ali zato, ker niso vedno dosegljiva (na primer prehranjevanje v šoli, če zdravo pripravljena hrana ni dosegljiva); ali ker za pripravo in uživanje zdrave prehrane nima ustreznih možnosti (na primer šolski urniki, med katerimi ni časa za zdrav obrok, izmenično delo v različnih časovnih intervalih, bivalni pogoji, ki tega ne omogočajo, in podobno) (WHO, 2004; cit. po Turk in Gabrijelčič Blenkuš, 2009: 105). Glede zgornjih dejavnikov so posebej izpostavljeni prebivalci iz nižjih socioekonomskih skupin.

Za konec še omenim nazorne besede avtorja Langerholca z mariborske Fakultete za kmetijstvo in biosistemske vede: »V litru in pol sladke pijače je lahko tudi do 150 gramov sladkorja. Primerjajte to s sladkorjem, ki vam ga priložijo h kavi. V eni od tistih vrečic ga je 5 gramov. Torej z litrom pojedete 30 takšnih vrečic, kar je ogromno« (http://web.vecер.com/portali/vecер/v1/default.asp?kaj=3&id=2013_020205880453).

8 LITERATURA IN VIRI

ALIČ, Vesna, AUGUSTINOVIČ, Željka. 2007. Vpliv kmetijstva na izboljšanje prehranskih navad Slovencev. Konferenca DAES. Moravske toplice. Način dostopa: <http://www.daes.si/Konf07/Alic%20Augustinovic%20daes.pdf> (3.2.2013).

BARBIČ, Ana. 2005. Izzivi in priložnosti podeželja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede Ljubljana.

BEDENIK, Lidija. 2006. Prehranjevalni vzorci/navade mladostnikov. Magistrsko delo. Ljubljana. Način dostopa (URL): http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_bedenik-lidija.pdf (3.2.2013).

BELOVIĆ, Branislava. 2004. Praktični pristopi k vzgoji za zdravo prehranjevanje srednješolcev. V: VOMBERGAR Blanka in NIDORFER Mirko: Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. Januar 2004. Zbornik. Maribor: Živilska šola Maribor. Str: 56-59.

BELOVIĆ, Branislava. 2004. Praktični pristopi k vzgoji za zdravo prehranjevanje srednješolcev. V: VOMBERGAR Blanka in NIDORFER Mirko: Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. Januar 2004. Zbornik. Maribor: Živilska šola Maribor. Str: 56-59.

BRCAR, Polona. 2005. Zdravje otrok, mladostnic in mladostnikov. V: Otroci in mladina v prehodni družbi. Maribor. Ministrstvo za šolstvo in šport - urad RS za mladino. Str: 115-121.

BRCAR, Polona. 2005. Zdravje mladostnikov. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priložnik za učitelje. KOSTANJEVEC S., TORKAR G., GREGORIČ M., GABRIJELČIČ BLENKUŠ M. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Str: 7-12.

DEBELJAK, Bernarda. 1999. Šolska prehrana osnovnošolcev. V: URDIH Tanja. Zdravstveno varstvo, letnik 38, št. 7,8. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Str: 281-288.

FAJDIGA TURK, Vida, GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. 2009. Posamezne prehranske navade in prehranski status. V: GABRIJELČIČ BLENKUŠ Mojca. Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije. Str: 103-124.

FAJDIGA TURK, Vida. 2011. Uživanje sadja in zelenjave. V: Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 129-142.

GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. 2010. Dejavniki, povezani z zdravjem (determinante zdravja). Ljubljana.

GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. 2004. Primerjava med prehranjevalnimi navadami odraslih in mladostnikov. V: VOMBERGAR Blanka in NIDORFER Mirko: Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. Januar 2004. Zbornik. Maribor: Živilska šola Maribor. Str: 24-26.

GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. 2005. Prehrana mladostnika. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje. KOSTANJEVEC S., TORKAR G., GREGORIČ M., GABRIJELČIČ BLENKUŠ M. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Str: 19-24

GABRIJELČIČ, Katja. 2009. Zaviralni in spodbujevalni dejavniki zdravega prehranjevanja. Diplomsko delo. Ljubljana. Način dostopa (URL): <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/gabrijelcic-katja.pdf> (3.2.2013).

GREGORIČ, Matej. 2011. Uživanje sladkarij in sladkanih pijač. V: Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 143-156.

GREGORIČ, Matej. 2011. Zajtrkovanje. V: Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 157-173.

GREGORIČ, Matej. et al. 2009. Analiza prehranske kakovosti osnovnošolskih malic po posameznih regijah v Sloveniji. Ljubljana: inštitut za varovanje zdravja RS.

GREGORIČ, Matej, FAJDIGA TURK, Vida. 2008. Mednarodni kodeks za zaščito otrok pred oglaševanjem nezdrave hrane. Dostopno na URL naslovu: <http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=8&pi=5&id=851&PageIndex=4&groupId=176&newsCategory=&action=ShowNewsFull&pl=8-5.0> (30.12.2012).

GREGORIČ, Matej, FAJDIGA TURK, Vida., GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. Prehranske navade in prehranski status. V: Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 31-52.

GREGORIČ, Matej, FAJDIGA TURK, Vida., GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. Pomen šolske prehrane – zdravstveni vidik. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Način dostopa (URL): http://www.zzv-go.si/fileadmin/pdfdoc2012/85_pomen.pdf (3.2.2013).

GREGORIČ, Matej, GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. 2010. Zdrava prehrana v šoli. Način dostopa (URL): http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=172&Itemid=71 (3.2.2013).

HAFNER, Alenka. 2005. Zdravje mladostnikov. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 38-42.

HOČEVAR, Tadeja. 2011. Druženje z vrstniki V: Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 38-54.

JERIČEK KLANŠČEK, Helena, et al. 2011. Vzgoja za zdravje. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS.

JERIČEK KLANŠČEK, et al. 2011. Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS.

JERIČEK KLANŠČEK, Helena, ZUPANIČ, Tina. 2011. Raziskava o neenakostih v zdravju in vedenjih povezanih z zdravjem. V: Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 15-23.

JERIČEK KLANŠČEK, Helena. 2007. Doživljanje zdravja. V: Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 19-30.

KAMIN, Tanja, TIVADAR, Blanka. 2003. Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. Način dostopa (URL): <http://dk.fdv.uni-lj.si/db/pdfs/tip20035KaminTivadar.pdf> (3.2.2013).

KAMIN, Tanja, TIVADAR, Blanka. 2004. Mora biti dober državljan tudi zdrav? Način dostopa (URL): http://www.javnost-thepublic.org/media/datoteke/07_kamin-tivadar_novi.pdf (3.2.2013).

KAMIN, Tanja, TIVADAR, Blanka. 2005. Razvoj pristopov za spodbujanje zdrave prehrane in gibanja v srednjih šolah. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.

KAMIN, Tanja. 2006. Zdravje na barikadah: dileme promocije zdravja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

KOCH, Verena, KOSTANJEVEC, Stojan. 2004. Poznavanje prehranjevalnih navad slovenskih srednješolcev in analiza stanja organiziranosti šolske prehrane v Sloveniji. V: VOMBERGAR Blanka in NIDORFER Mirko: Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. Januar 2004. Zbornik. Maribor: Živilska šola Maribor. Str: 11-23.

KOCH, Verena. 2008. Intervju z avtorjem. Kulinarika in zdravje. Način dostopa (URL): <http://med.over.net/clanek/i14215/> (3.2.2013).

KOSTANJEVEC Stojan, KOCH Verena. 2007. Prehransko znanje otrok in njihov odnos do zdravega načina prehranjevanja. Način dostopa (URL): http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/hrana2007/12_Kostanjevec.pdf (3.2.2013).

KOSTANJEVEC, Stojan. 2013. Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok . Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani. Način dostopa (URL): http://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/e-publikacije/Prehransko_znanje_Kostanjevec.pdf (3.2.2013).

LUPTON, Deborah. 1996. Food, the Body and the Self. London: Sage Publications.

MALEŽIČ, Majda. 2009. Pomen zdrave prehrane za zdravje. Dostopno na URL naslovu: <http://lukocevje.madd.si/portal/images/stories/doc/gradiva%20izvajalcev%20TVZU%20-%20sept09/Pomen%20zdrave%20prehrane%20za%20zdravje.pdf> (3.2.2013).

MCQUAIL, Denis. 1994. Mass Communication Theory. An introduction. London: Sage Publications.

MENNEL, J. Stephen et al. 1992. The sociology of food. London: Sage Publications.

MENNEL, J. Stephen et al. 1993. The sociology of food. London: Sage Publications.

MIHEVC PONIKVAR, Barbara, ROK SIMON, Mateja. 2009. Zdravje mladostnikov in mlajših odraslih. V: Med otroštvom in odraslostjo. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport – Urad RS za mladino. Str: 105- 108

MODIC, Jerneja, BERGLEZ, Sara, BEOČANIN, Tadej. 2011. Programski dokument Mladinskega sveta Slovenije »ZDRAVJE MLADIH«. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za mladino. Način dostopa (URL): http://www.mss.si/datoteke/dokumenti/zdravje_mladih_web.pdf (3.2.2013).

MUSIL, Bojan. 2011. Zdravje in dobro počutje. V: Mladina 2010. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport – Urad RS za mladino. Str: 307- 328.

O'NEILL, Martin. et al. 2004. Barriers to healthier eating in a disadvantaged community. Health Education Journal 63. Str: 220-228.

PAVČIČ Maruša, HLASTAN RIBIČ Cirila. 2004. Prehrana srednješolcev v prehranski politiki. V: Prehrana mladostnikov – srednješolcev: strokovni seminar, 27. januar 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur.). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 27-32.

POKORN, Dražigost. 1999. Debelost v Sloveniji. V: Zbornik referatov s seminarja Socialno medicinski vidiki debelosti, Ljubljana, 4. Junij 1999. Ljubljana: Inštitut za higieno Medicinske fakultete v Ljubljani: 27-40.

ROŠKAR, Saška. 2011. Prednosti in slabosti različnih vidikov duševnega zdravja. V: Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 115-121.

ROŠKAR, Saška. 2011. Z zdravjem povezana kvaliteta življenja. V: Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS. Str: 105-114.

ROTOVNIK KOZJEK, Nada. 2007. Povzetek osnov Športne prehrane. Način dostopa (URL): http://atv.hamradio.si/photo_album/Climbing_and_Mountaineering/pdf_climbing/Splosno/Sportna_prehrana.pdf (3.2.2013).

SHEPHERD, Jonathan, et al. 2006. Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. Način dostopa (URL): <http://her.oxfordjournals.org/content/21/2/239.full.pdf> (3.2.2013).

STORY, Mary, et al. 2002. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. Journal of the American Dietetic Association, 102, 3, Suppl. 1: S40–S51.

Svetovni dan hrane 2012: Povezovanje različnih sektorjev omogoča učinkovite ukrepe za krepitev javnega zdravja pri otrocih in mladostnikih. 2012. IVZ : način dostopa (URL):

http://www.ivz.si/mediji/sporocila_za_javnost?pi=21&_21_view=item&_21_newsId=2128&pl=85-21.0 (3.2.2013).

ŠIRCA ČAMPA, Andreja. 2012. Prehrana in šolarjevo zdravje. Način dostopa: <http://www.ospreska.si/prehrana/Prehrana%20in%20olarjevo%20zdravje/Domov.aspx> (3.2.2013).

ŠULEK, Katarina. 2013: V sladkorju je denar: <http://web.vecer.com/portali/vecer/v1/default.asp?kaj=3&id=2013020205880453> in <http://tehtnica.wordpress.com/2013/02/03/v-sladkorju-je-denar/> (3.2.2013).

TIVADAR, Blanka. 1998. Meso in čokolada – socialne hierarhije prehranjevalnih praks. Časopis za kritiko znanosti 26 (189). Str: 63-84.

TIVADAR, Blanka. 2001. Družbeno strukturiranje prehranjevalnih vzorcev. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

TIVADAR, Blanka. 2004. Zaviralni dejavniki zdravega prehranjevanja mladih. V: VOMBERGAR Blanka in NIDORFER Mirko: Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. Januar 2004. Zbornik. Maribor: Živilska šola Maribor. Str: 36-40.

TOMORI, Martina. 1983. Pot k odraslosti – kaj je in kaj ni motnja v otrokovem duševnem razvoju. Ljubljana: Cankarjeva založba

TOMORI, Martina. 2005. Zdravje mladostnikov. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

TURCONI, Giovanna, et al. 2008. Eating Habits and Behaviors, Physical Activity, Nutritional and Food Safety Knowledge and Beliefs in an Adolescent Italian Population. Journal of the American College of Nutrition, 27(1): 31–43. Način dostopa: <http://www.jacn.org/content/27/1/31.full> (3.2.2013).

ULE, Mirjana, et al. 2002. Mladina 2000. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport – Urad RS za mladino. Inštitut za varovanje zdravja RS.

VERTOT, Nelka. 2009. Mladi v Sloveniji. Ljubljana: Statistični urad RS.

Vpliv sodobne tehnologije na mladostnike. 2012: Način dostopa: <http://svetovalnicakameleon.si/odrasli/kaksen-vpliv-imajo-sodobne-tehnologije-in-mediji-na-mladostnike> (3.2.2013).

Vzgoja in prehranjevalne navade. 2011: Način dostopa: <http://www.nezasvojen.si/motnje-naravnih-potreb/hrana/vzgoja-in-prehranjevalne-navade/> (3.2.2013).

WARDLE Jane, et al. 2004. Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. Annals of Behavioral Medicine, 27(2): 107–116.

ZAVRŠNIK, Jernej, PIŠOT, Rado. 2005. Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

9 PRILOGE

9.1 Anketni vprašalnik

Pozdravljen/-a!

Sem osnovnošolka in pripravljam raziskovalno nalogo, s katero želim med drugim raziskati tudi prehranjevalne navade osnovnošolcev. Zato potrebujem tvojo pomoč pri izpolnjevanju spodnjega vprašalnika. Prosim te, da na vprašanja odgovarjaš sam in da se pri posameznem vprašanju ne ustavljaš predolgo; želim namreč tvoje prve reakcije in ne predolgega premišljevanja. Rezultati raziskave bodo na voljo v letu 2013. Anketni vprašalnik je anonimen, odgovori pa bodo uporabljeni zgolj za analizo rezultatov. Vnaprej hvala za tvoje sodelovanje.

1. Spol (obkroži):
 - a.) Ženski
 - b.) Moški
2. Kakšen šolski uspeh si dosegel v prejšnjem šolskem letu? (obkroži)
 - a) Odličen
 - b) Prav dober
 - c) Dober
 - d) Zadosten
 - e) Ne zadosten
3. Koliko tehtaš brez obleke? (Vpiši kg)

_____ kg
4. Koliko si visok brez čevljev? (Vpiši cm)

_____ cm
5. Kateri razred obiskuješ? (obkroži)
 - a) 7. razred
 - b) 9. razred
6. Kje si preživel/a večji del svojega življenja? (obkroži)
 - a.) V mestu
 - b.) V vasi/v podeželskem naselju

Kakšno izobrazbo imajo tvoji starši (obkroži ustrezno številko) :

	Osnovna šola	Dve- ali tri-letna srednja šola	Štiriletna srednja šola	Visoka šola ali fakulteta
7. Mama	1	2	3	4
8. Oče	1	2	3	4

9. Ali ima tvoj oče službo? (obkroži)

- a.) Ne
- b.) Da
- c.) Ne vem

10. Ali ima tvoja mama službo? (obkroži)

- a.) Ne
- b.) Da
- c.) Ne vem

11. Kaj meniš, kako dobro (denarno) gre tvoji družini? (obkroži)

- a.) Zelo dobro
- b.) Še kar dobro
- c.) Povprečno
- d.) Ne preveč dobro
- e.) Sploh ne dobro

12. V kakšni družini živiš? (obkroži)

- a.) Klasična družina (v njej živita oba starša in otrok/ci),
- b.) Enostarševska družina (v njej živi en starš in otrok/ci),
- c.) Nadomestna družina (skrbniki posvojijo otroka/e),
- d.) Institucionalna družina (otrok živi brez staršev v domu za otroke in mladostnike)

13. Na lestvici od 1 do 5 oceni, kako zdravo zase meniš, da se prehranjuješ, pri čemer 1 pomeni »nezdravo«, 5 »zdravo«, 3 pa »ne zdravo ne nezdravo«.

	Nezdravo		Niti zdravo, niti nezdravo		Zdravo
Mislím, da se prehranjujem...	1	2	3	4	5

Čigavo mnenje o prehrani je v tvojem okolju zate najpomembnejše? Čigav nasvet bi upošteval? Pri čemer št. 1 pomeni »sploh ni pomembno«, št. 5 pa »zelo pomembno«.

	Sploh ni pomembno	Ni pomembno	Niti pomembno, niti nepomembno	Pomembno	Zelo pomembno
14. Staršev	1	2	3	4	5
15. Sošolcev	1	2	3	4	5
16. Medijev (revije, televizija, računalnike)	1	2	3	4	5
17. Prijateljev	1	2	3	4	5
18. Zdravnikov	1	2	3	4	5
19. Drugih: (prosim vpiši _____)	1	2	3	4	5

20. Kako ocenjuješ svoje prehranjevalne navade v primerjavi s svojimi vrstniki? (obkroži)
- Bolj zdrave.
 - Enako zdrave.
 - Manj zdrave.
21. Kakšno se ti zdi tvoje zdravje? (obkroži)
- Zelo dobro
 - Dobro
 - Zadovoljivo
 - Slabo
 - Zelo slabo
22. Kakšno meniš, da je tvoje teló? (obkroži)
- Mnogo presuho
 - Malce presuho
 - Ravno prav
 - Malce predebelo
 - Mnogo predebelo
23. Pomisli na zadnjih sedem dni. Koliko dni si bil/a telesno dejaven/a vsaj 60 min skupaj na dan? (obkroži)
- 1.) 0 dni 2) 1 dan 3) 2 dni 4) 3 dni 5) 4 dni 6) 5 dni 7) 6 dni 8) 7 dni
24. Ali si imel/a v zadnjem letu obdobje, v katerem si se dva ali več tednov zapored skoraj vsak dan počutil/a tako žalostno ali brezupno, da si zaradi tega prenehal/a početi stvar, ki jih počneš sicer? (obkroži)
- 1) Da 2) Ne

Kako pogosto uživaš spodaj navedene obroke med tednom (obkroži):

	Nikoli	En dan v tednu	Dva dni v tednu	Tri dni v tednu	Štiri dni v tednu	Pet dni v tednu
25. Zajtrk	0	1	2	3	4	5
26. Šolska malica	0	1	2	3	4	5
27. Kosilo	0	1	2	3	4	5
28. Popoldanska malica	0	1	2	3	4	5
29. Večerja	0	1	2	3	4	5

Koliko ur na dan med tednom navadno v prostem času spremljaš naslednje medije? (obkroži). Št. 0 pomeni »Sploh ne gledam«, št. 10 pa »7 ali več ur na dan«.

	Sploh ne gledam	Do 15 minut na dan	15-30 minut na dan	30 minut do 1 uro na dan	1 do 2 uri na dan	2 do 3 ure na dan	3 do 4 ure na dan	4 do 5 ure na dan	5 do 6 ur na dan	6 ur do 7 ur na dan	7 ali več ur na dan
30. Gledaš televizijo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

31. Uporabljaš računalnik, brskaš na spletu, Facebooku, itd.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Bereš revije za mlade (Smrklja, Bravo, Cool, itd.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kako pogosto na teden ješ / piješ (obkroži)? Št. 0 pomeni »Nikoli«, št. 6 pa »Več kot enkrat na dan«.

	Nikoli	Manj kot enkrat na teden	Enkrat na teden	2-4 dni na teden	5-6 dni na teden	Vsak dan, enkrat na dan	Vsak dan, več kot enkrat na dan
33. Sadje	0	1	2	3	4	5	6
34. Zelenjava	0	1	2	3	4	5	6
35. Sladkarije	0	1	2	3	4	5	6
36. Sladke gazirane in sladke negazirane pijače (kole, Fruc, ledeni čaji, itd.)	0	1	2	3	4	5	6
37. Enegijske pijače (Red Bull, Monster, Shark, itd.)	0	1	2	3	4	5	6
38. Meso in mesni izdelki (klobase, paštete, itd.)	0	1	2	3	4	5	6
39. Mleko in mlečni izdelki (siri, sirni namazi, itd.)	0	1	2	3	4	5	6
40. Kokošja jajca	0	1	2	3	4	5	6

Koliko pa meniš, da je uživanje spodnjih živil zdravo/nezdravo za posameznika? Št. 1 pomeni »sploh ni zdravo«, št. 10 pa »zelo zdravo« (obkroži).

	Sploh ni zdravo									Popolnoma zdravo
41. Sadje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42. Zelenjava	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43. Sladkarije	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44. Sladke gazirane in sladke negazirane pijače (kole, Fruci, ledeni čaj, itd.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45. Enegijske pijače (Red Bull, Monster,	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Shark, itd.)										
46. Meso in mesni izdelki (klobase, paštete, itd.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47. Mleko in mlečni izdelki (siri, sirni namazi, itd.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48. Kokošja jajca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kako se lahko z očetom ali mamom pogovarjaš o stvareh, ki te resnično zanimajo (obkroži)?

	Zelo lahko	Lahko	Težko	Zelo težko	Nimam/se ne videvam s to osebo
49. Z očetom	1	2	3	4	5
50. Z mamom	1	2	3	4	5

51. Koliko zares dobrih prijateljev imaš sedaj? (obkroži)

- 1) Nobenega 2) Enega 3) Dva 4) Tri ali več

52. Koliko se strinjaš oz. ne strinjaš z naslednjo trditvijo: »S sošolkami/sošolci smo radi skupaj.« (obkroži)

- a) Močno se strinjam
b) Strinjam se
c) Niti se strinjam niti ne strinjam
d) Ne strinjam se
e) Močno se ne strinjam

53. Koliko se strinjaš oz. ne strinjaš z naslednjo trditvijo: »Drugi otroci me zafrkavajo ali me ustrahujejo.« (obkroži)

- 1) Ni res 2) Nekoliko res 3) Zagotovo res

54. Koliko se strinjaš oz. ne strinjaš z naslednjo trditvijo: »Pogosto sem nesrečen/na, potrta ali žalosten/na.« (obkroži)

- 1) Ni res 2) Nekoliko res 3) Zagotovo res

55. Kako pogosto si umivaš zobe? (obkroži)

1. Nikoli
2. Manj kot enkrat na teden
3. Vsaj enkrat na teden, a ne vsak dan
4. Enkrat na dan
5. Več kot enkrat na dan

**Hvala za tvoje sodelovanje. Želim ti lep dan še naprej.
Maribor, december 2012**

9.2 Intervju

Za potrebe raziskave sem izvedla tudi štiri intervjuje, s katerimi sem želela podkrepiti znanstvene podatke. Štirim osnovnošolcem iz 7. in štirim iz 9. razreda sem zastavila različna vprašanja z nekaterimi podvprašanji, ki so se skozi intervju oblikovala nestrukturirano. Spodaj se nahajajo odgovori na njih. Zaradi omejitve s prostorom navajam le odgovore intervjuvanca št. 1.

Podatki o intervjuvancu 1:

Spol: Moški

Razred: 7. razred

Datum intervjuja: 11. 01. 2013.

Kakšen šolski uspeh si dosegel v prejšnjem šolskem letu? Odličen.

Koliko tehtaš brez obleke? 50 kg.

Koliko si visok brez čevljev? 169 cm.

Kje si preživel večji del svojega življenja? V vasi/v podeželskem naselju.

Kakšno izobrazbo imajo tvoji starši? Mama je opravila štiriletno srednjo šolo, oče pa mislim, da tudi fakulteto.

Ali ima tvoj oče službo? Da.

Ali ima tvoja mama službo? Da.

Kaj meniš kako dobro (denarno) gre tvoji družini? Menim, da gre moji družini še kar dobro.

Zakaj tako meniš? Ker nismo tako revni, da si ne bi mogli kupiti hrane ali si privoščiti kakšnega dopusta in niti nismo tako bogati, da bi doma imeli ne vem kakšno vilo.

Si želiš da bi vam denarno šlo bolje ali si s tem »stanjem« zadovoljen? Sem zadovoljen z našim stanjem in si ne želim, da bi nam denarno šlo bolje.

Kaj misliš kakšno povezavo pa ima vaš denarni status z zdravimi prehranjevalnimi navadami? Ne vidim velike povezave med denarnim statusom in zdravimi prehranjevalnimi navadami.

V kakšni družini živiš? Živim v klasični družini.

Kakšne so prednosti oz. slabosti tega tipa? Mislim, da ima takšen tip družine samo prednosti in ne slabosti. Zdi se mi, da je ta tip družine najboljši tip glede na vrsto družine.

Bi raje živel v kakšni drugi družini? Ne.

Zakaj? Zato, ker imam ob sebi starša, ki se dobro razumeta in me imata rada. Prav tako sem vesel, da lahko živim skupaj z mlajšim bratcem in mlajšo sestrico.

Kdo pri vas doma hodi po nakupih? Po nakupih hodi mama.

Kako zdravo bi od 1-5 ocenil hrano, ki jo mama prinese iz trgovine? Moja mama zelo vzpodbuja zdravo prehranjevanje, zato bi hrano, ki jo prinese iz trgovine ocenil s čisto petko.

Kako se lahko z očetom ali mamo pogovarjaš o stvareh, ki te resnično zanimajo? Z očetom in mamo se lahko zelo lahko pogovarjam o stvareh, ki me resnično zanimajo.

Zakaj? Zato, ker mi vedno prisluhmeta.

Katere stvari te pa zanimajo? Šport, glasba, šola (ocene), prijatelji, odraščanje.

Kaj vpliva na to? Na to vpliva da, zelo dobro razumemo in smo družina, ki je zelo povezana.

Ali so kakšni večji problemi v družini? Ne.

Ali si starši vzamejo čas zate? Vedno. Le mogoče oče malo redkeje.

Ali te starši vzpodbujajo k zdravemu načinu prehranjevanja? Oče niti ne, mama pa še preveč.

Kako dobro se starša po tvojem mnenju razumeta? Po moje se ne bi mogla bolje razumeti.

Koliko se strinjaš oz. ne strinjaš z naslednjo trditvijo: »pogosto sem nesrečen, potrten ali žalosten«? S to trditvijo se ne strinjam.

Zakaj? Ker sem večino vesel in nasmejan. Seveda pa pride tudi do takšnih trenutkov. Če pride, pride zaradi ocen.

Kadar si potrten ali slabe volje ali posežeš po kakšni hrani? Ne. Nisem oseba, ki bi zaradi stresnih situacij posegala po kakšni dodatni hrani.

Ali si imel v zadnjem letu obdobje, v katerem si se dva ali več tednov zapored skoraj vsak dan počutil tako žalostno ali brezupno, da si zaredi tega prenehal početi stvari, ki jih počneš sicer? Ne. Sicer so prišli takšni dnevi, kot sem povedal ampak, nikoli do sedaj še ni bilo nič hujšega.

Koliko zares dobrih prijateljev imaš sedaj? Sedaj imam tri ali več dobrih prijateljev.

Kaj sploh so zate zares dobri prijatelji? Zame so dobri prijatelji, tisti, ki te vzpodbujajo in se z njimi vedno lahko veseliš.

Ali se lahko res zanesesh na vse izmed njih? Da.

Koliko se strinjaš oz. ne strinjaš z naslednjo trditvijo: »s sošolkami/sošolci smo radi skupaj«? Se strinjam.

Ali sošolci in sošolke z svojim mnenjem veliko vplivajo nate? Nekoliko pa res, vendar ne vsi.

Koliko se strinjaš oz. ne strinjaš z naslednjo trditvijo: »Drugi otroci me zafrkavajo ali me ustrahujejo«? Nekoliko res.

Zakaj tako misliš? Mogoče včasih zaradi kakšne simpatije.

Ali imaš kakšno idejo kako to urediti? Te to zelo prizadene? Pravzaprav je to samo hec, brez katerega pa v šoli ne gre.

Kako pogosto uživaš spodaj navedene obroke med tednom? Imaš kosilo/malico v šoli? Ti v šoli kosilo/malica nista dobra? Ješ doma? Obroke zajtrk, šolska malica, kosilo in večerja uživam pet dni v tednu, samo popoldanske malice sploh ne uživam. Tudi kosilo in malico kdaj pa kdaj izpustim, saj ju jem v šoli in mi ni vedno preveč dobro.

Zakaj ne uživaš popoldanske malice? Ker pozabim.

Ob kateri uri ješ večerjo? Ob 20.00 uri.

Kateri izmed njih se ti zdijo najbolj pomembnejši? Kosilo.

Kako ocenjuješ svoje prehranjevalne navade v primerjavi z svojimi vrstniki? Enako zdrave.

Zakaj? Ker se manj zdravo nikakor ne prehranjujem, bolj zdravo pa od nekaterih tudi ne.

Ali si želiš, da bi bile tvoje navade še bolj zdrave? Ne, sem čisto zadovoljen, saj nočem izstopati med vrstniki.

Na lestvici od 1 do 5 oceni, kako zdravo zase meniš, da se prehranjuješ, pri čemer 1 pomeni »nezdravo«, 5 »zdravo«, 3 pa »ne zdravo ne nezdravo«. Zase menim, da se ne prehranjujem niti zdravo niti nezdravo torej 3.

Zakaj tako meniš? Ker spijem ogromno coca cole in pojem ogromno dunajskih ter preveč krat posežem po kokicah. Pojem pa tudi veliko več sadja kot zelenjave.

Se želiš prehranjevat zdravo, ali to ni pomembno? Seveda se želim prehranjevat zdravo saj se mi zdi to pomembno za zdravje.

Kaj pa ti še manjka do zdravega prehranjevanja? Manjka mi to, da opustim zgoraj navedeno nezdravo hrano.

Čigavo mnenje o prehrani je v tvojem okolju zate najpomembnejše? Čigav nasvet bi upošteval? Zagotovo bi upošteval nasvet zdravnikov, saj se mi tudi njihovo mnenje zdi najpomembnejše, ker so zagotovo najbolj poučeni.

Sedaj mi prosim pojasni tvoje odgovore. Mnenje staršev se mi ne zdi pomembno, saj mama velikokrat pretirava pri zdravem prehranjevanju. Verjetno, bi bolj upošteval nasvet očeta kot nasvet mame. Tudi mnenje sošolcev in prijateljev se mi ne zdi pomembno. Njihovega nasveta ne bi ravno upošteval. Nasvet in mnenje medijev (revije, televizija, računalnik) se mi ne zdi niti pomembno niti nepomembno. Mnenje in nasveti drugih mi sploh niso pomembni.

Kakšno se ti zdi tvoje zdravje? Moje zdravje se mi zdi dobro.

Zakaj pa ne zelo dobro? Ker sem velikokrat bolan.

Kakšno meniš, da je tvoje telo? Nekoč je bilo moje telo mnogo presuho, sedaj pa z veseljem povem, da sem mi zdi moje telo ravno prav.

Pomisli na zadnjih sedem dni. Koliko dni si bil telesno dejaven, vsaj 60 min skupaj na dan? Vsaj 60 minut sem bil aktiven v zadnjih sedmih dneh.

Zakaj? Ali je bila ta dejavnost povezana s kakšnim treningom, hujšanjem, pridobitvijo kondicije? Zaradi treningov, družinskega smučanja in športne vzgoje, nikakor pa ne zaradi hujšanja in želje po pridobitvi kondicije.

Koliko ur na dan med tednom navadno v prostem času spremljaš medije (televizijo, računalnik in najstniške revije)? Televizijo gledam od 30 min do 1 uro na dan, računalnik uporabljam od 1 do 2 uri na dan, najstniške revije pa berem do približno 15 min na dan.

Kaj in kdaj pa po navadi gledaš po televiziji? Po navadi gledam komedije, filme, z mamo pa redno spremljava ameriško nanizanko.

Ko si na računalniku si večinoma na FB-ju ali urejaš stvari za šolo? Večino časa sem na FB-ju, igram igre in preko Youtube-a poslušam glasbo. Tudi za šolo urejam nekaj stvari .

Ali se ti je že kdaj zgodilo da si zaradi računalnika ali televizije pozabil jesti ali pa si tako »na hitro« nekaj pojedel? Nikoli še nisem pozabil jesti, se pa mi je že velikokrat zgodilo, da sem nekaj na hitro pojedel.

Kaj npr.? Toast s šunko in sirom, mini pizzo in podobno.

Preko katerega medija pa si pridobiš največ informacij o prehranjevanju? Preko televizije.

Jih upoštevaš? Zagotovo manj kot starše, ker vseeno več vedo.

Koliko pa meniš, da je uživanje spodnjih živil zdravo/nezdravo za posameznika? Sadje in zelenjava se mi zdita popolnoma zdrava, sladkarije bi ocenil s št. 2, sladke gazirane in sladke negazirane pijače (kole, fruci, ledeni čaj, itd.) bi ocenil s številko 5, energijske pijače bi ocenil s številko 8, meso in mesne izdelke ter mleko in mlečne izdelke pa bi ocenil z številko 10. Kokošja jajca pa s številko 9.

Ali misliš, da imaš dovolj znanja o zdravem prehranjevanju? Mogoče malo premalo, vendar vseeno dovolj.

Kako pogosto na teden po navadi ješ sadje, zelenjavo, sladkarije, mesne in mlečne izdelke ter jajca in kako pogosto na teden piješ sladke gazirane in sladke negazirane pijače, energijske pijače? Sadje uživam pet do šest dni na teden, zelenjavo dva do štiri dni na teden, sladke gazirane in negazirane pijače pet do šest dni na teden, energijske pijače manj kot enkrat na teden, meso in mesne izdelke vsak dan ali več kot enkrat na dan, kokošja jajca pa pet do šest dni na teden. Sladkarije jem dva do štiri dni na teden.

Zakaj pa ješ tako pogosto sladkarije in piješ tako pogosto gazirane pijače? Zato, ker mi je dobro.

Se zavedaš kako je to škodljivo za naše telo? Ne zdi se mi tako zelo škodljivo.

Ali misliš da se bi moral pogostost nekaterih živil zmanjšati/povečati? Zakaj ne? Mogoče, bi moral manj pogosto jesti dunajski zrezek, ampak enostavno ne morem živeti brez njega. Ker me dunajski zrezek spominja na McDonald's, katerega obožujem, vendar ga običnem zelo redko.

Ali misliš da se tvoje dnevno uživanje teh jedi (sestavin) sklada z načeli zdravega prehranjevanja? Pravzaprav, bi najprej moral ta načela zelo dobro poznati, kar se tiče sadja in zelenjave se mi zdi, da jih uživam dovolj ostalo pa ne. Vem, da sta najbolj zdrava sadje in zelenjava, vendar pa premalo poznam ostala načela zdravega prehranjevanja.

Če bi ti sedaj na primer testi pokazali, da se prehranjuješ slabo, kakšna bi bila tvoja reakcija? Bil bi malce razočaran, vendar bi to lahko pričakoval.

Kaj bi spremenil (če seveda sploh kaj bi)? Pravzaprav bi spremenil zelo malo, saj mi je ta način prehranjevanja všeč, čeprav vem, da ni najbolj zdrav.