

»Mladi za napredek Maribora 2016«
33. srečanje

PROBLEM PREHRANJEVANJA MLADIH

Področje: Prehrana (gospodinjstvo)
Raziskovalna naloga

Avtor: JAQUELINE DOMINKO
Mentor: PETRA OREŠIČ
Šola: OŠ LEONA ŠTUKLJA MARIBOR

Maribor, 2016

»Mladi za napredek Maribora 2016«
33. srečanje

PROBLEM PREHRANJEVANJA MLADIH

Področje: Prehrana (gospodinjstvo)
Raziskovalna naloga

Maribor, 2016

Kazalo

Kazalo	3
1 Povzetek.....	5
2 Uvod - opredelitev naloge.....	6
2.1 Metoda.....	7
3 Človek nekoč in danes	8
3.1 Človek nekoč	8
3.2 Človek danes.....	8
3.3 Uravnotežena prehrana	9
3.4 Ritem prehranjevanja.....	10
3.5 Prehrambne navade.....	11
3.6 Priporočila za zdravo prehranjevanje	12
4 Zajtrk.....	13
4.1 Zakaj je zajtrk tako zelo pomemben?	14
4.2 Kakšne so posledice izpuščanja zajtrka?	14
4.3 Kar se Janezek nauči, to Janezek zna	15
5 Pomen sadja in zelenjave v vsakodnevni prehrani mladostnika.....	16
6 Hitra hrana	17
6.1 Kaj je hitra prehrana?	17
6.2 Zakaj je slabo jesti hitro?.....	18
7 Sladkarije	19
7.1 Kaj pa sladkarije?	19
7.2 Koliko sladkorja na dan naj zaužijemo?.....	19
8 Empirični del.....	20
8.1 Rezultati ankete	20
9 Razprava in zaključek	26
10 Viri in uporabljena literatura	27
11 Viri slik.....	28
12 Priloge	29

Kazalo slik

Slika 1: Sadje in donat.....	7
Slika 2: Prehrambna piramida	9
Slika 3: Ritem in dnevni obroki.....	10
Slika 4: Prehrambne navade.....	11
Slika 5: Zdrav zajtrk.....	13
Slika 6: Družina pri zajtrku	15
Slika 7: Sadje in zelenjava	16
Slika 8: Hamburger s pomfrijem	17

1 Povzetek

Cilj raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali se osnovnošolci prehranjujejo zdravo oz. nezdravo in ali se zavedajo posledic, ki nas vodijo do tako imenovanih »civilizacijskih bolezni«, kot so diabetes, debelost, bolezni srca in ožilja.

Pri tem sem si pomagala s knjižnim gradivom in spletnimi stranmi, kjer sem našla prav zanimive teme in podatke.

Za raziskavo o problemu prehranjevanja mladih sem uporabila metodo dela z anketnim vprašalnikom. V anketnem vprašalniku sem uporabila vprašanja, ki so se mi pojavila ob branju strokovne literature in ob lastnih izkušnjah, ki sem jih pridobila iz razgovorov s sošolci.

V teoretičnem delu predstavljam pomembnost rednih obrokov pri mladih v razvoju ter zdrav način prehranjevanja s poudarkom na sadju in zelenjavi, ki so v vsakodnevni prehrani mladih premalo cenjeni.

V empiričnem delu naloge pa sem s pomočjo anketnega vprašalnika dobila odgovore na vprašanja in postavljene hipoteze.

2 Uvod - opredelitev naloge

O pomenu zdrave prehrane je v današnjih časih veliko napisanega, predstavljenih je veliko načinov prehranjevanja in vsak zagovarja svoj način kot najbolj zdrav.

Žal pa vsi ti novi načini premalo upoštevajo uravnoveženost prehrane, še manj pa je le ta prisotna na naših mizah.

Mnogi menijo, da vedo, kaj je zdrava prehrana, vendar pa se načinov pravilnega prehranjevanja le redko držijo.

V raziskavi sem zastavila naslednje hipoteze.

Hipoteza 1: Mladi danes ne zajtrkujejo.

Hipoteza 2: Mladostniki jedo hitro hrano vsaj enkrat na teden.

Hipoteza 3: Večina mladostnikov vsak dan je sladkarije.

Hipoteza 4: Osnovnošolci jedo premalo sadja in zelenjave.

Hipoteza 5: Učenci se zavedajo nepravilnega prehranjevanja.

2.1 Metoda

Pri raziskovanju problematike prehranjevanja mladih sem uporabila anketni vprašalnik. Omejila sem se na osnovnošolsko populacijo, in sicer sem anketirala učence od 5. do 9. razreda.

S pomočjo anketnega vprašalnika sem prišla do podatkov, s katerimi sem lahko potrdila oziroma ovrgla zgoraj postavljene hipoteze.

Anketirala sem 97 učencev.



Slika 1: Sadje in donat

https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbm=isch&q=sadje

https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbm=isch&q=donat+mc+donald

3 Človek nekoč in danes

3.1 Človek nekoč

Planet Zemlja obstaja že milijone let. To je obdobje, katerega si nihče izmed nas ne zna predstavljati. Takrat je homo sapiens živel v neizmerni harmoniji z naravo. Pred 5000 leti še ni nihče vedel ničesar o beljakovinah, vitaminih in mineralih, vendar je na svoj način razumel začetek življenja v kalečem zrnju in si s to življenjsko energijo poživil svoje telo. Človek se je v začetku prehranjeval le s surovo hrano. Ker drugačne niso poznali, so takšno surovo hrano sprejeli za svojo kot užitno in okusno. Hrana je dobila boljši okus šele, ko so iznašli ogenj in ob enem je bila lažje prebavljiva.

Vsak narod si je skozi stoletja in tisočletja ustvaril svojo ljudsko prehrano, to je lastne prehranske navade pri izbiri dosegljivih pridelkov. Danes lahko zagotovo rečemo, da je človek od najstarejših časov pa do danes vsejed, kar pomeni, da uživa tako rastlinsko kot tudi mesno hrano.

3.2 Človek danes

V človekovem življenju je hrana že od nekdaj igrala pomembno vlogo. Hrana ni le osnovni pogoj za rast in razvoj, ampak je tesno povezana z našimi občutji, z našim razpoloženjem, z vzgojo, z družinskimi navadami in z okoljem, iz katerega prihajamo.

Včasih ne jemo, ker smo siti, včasih pa ne jemo zato, ker smo žalostni. Na to kaj, kako, koliko in kdaj bomo jedli, vpliva veliko dejavnikov. Pomemben dejavnik pri izbiri hrane je cena. Pomembno je, kdo nam pripravlja hrano in kdo nam jo ponudi. Izbor hrane je odvisen od letnega časa, kraja in kulturnega prostora, kjer živimo, od starosti, spola, telesnega ustroja, načina, kako naše telo presnavlja določeno hrano in od našega notranjega čustvenega sveta.

3.3 Uravnotežena prehrana

Telo ne more dobiti vseh potrebnih hranilnih snovi le iz ene vrst živil, zato je potrebno uživati raznovrstno hrano, seveda v primernih količinah.

Torej naša hrana mora biti mešana, kar pomeni, da vsebuje živila rastlinskega in živalskega izvora, saj si le tako lahko zagotovimo uravnoteženo prehrano. Najlepše pa je to razvidno iz prehranjevalne piramide.



Slika 2: Prehranska piramida

https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=prehranjevalna+piramida&imgrc=M6Syz3qDSKkySM%3A

3.4 Ritem prehranjevanja

Ko naše telo porabi hranilne snovi, se prične oglašati občutek lakote in žeje. Opozarja nas na ponovno potrebo po hrani in vodi. Občutek lakote se lahko pojavlja pogosteje ali pa redkeje, kot to zahteva naše telo, posledica tega pa je lahko previsoka ali pa prenizka telesna teža.

Ločimo glavne, vmesne in dopolnilne obroke. Število obrokov je odvisno od časovnega presledka med njimi. Za zdrav način prehranjevanja moramo imeti 3 – 4 redne dnevne obroke, glavne in vmesne.



Slika 3: Ritem in dnevni obroki

3.5 Prehrambne navade

Ob izrazu prehrambne navade najprej pomislimo na obnašanje pri jedi. To pa ni mišljeno tako. Nekateri jedo zelo hitro, drugi počasi. Večina vedno za mizo, nekateri najraje stoje. Mnogo je takih, ki vedno pojedjo vse, kar imajo na krožniku, nekateri pa vedno malo pustijo. Nekateri si jedi dosolijo, ne da bi hrano prej poskusili. Nekateri zelo radi jedo sadje in zelenjavo, spet drugi bodo bolj zadovoljni z mesom. Tudi ritem prehranjevanja je prehrambna navada.

Prehrambne navade so torej vse tiste navade, ki so povezane s hrano in prehranjevanjem. Strokovnjaki so jih razdelili na dobre in slabe.

PREHRAMBNE NAVADE	
DOBRE	SLABE
Uživanje pestre hrane.	Uživanje enolične hrane.
Ustrezna količina hrane.	Preveč ali premalo hrane.
Počasno uživanje hrane.	Hitro uživanje hrane.
Uživanje hrane sede.	Uživanje hrane v hrupu.
Vsaj trije redni obroki.	Manj kot trije obroki na dan.

Slika 4: Prehrambne navade

3.6 Priporočila za zdravo prehranjevanje

- V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
- Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov (dnevno priporočena količina mleka je od 4 do 6 dl oziroma primerne zamenjave za mleko (100 ml mleka vsebuje podobno količino kalcija kot 15 g trdega ali 30 g mehkega sira)).
- Jejte manj slano hrano.
- Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
- Zaužijte dovolj tekočine (telo potrebuje v povprečju od 1,5 do 3 l tekočine dnevno. Za nadomeščanje tekočine priporočamo le pijače brez dodanih sladkorjev: navadno vodo, mineralno vodo ali različne sadne in zeliščne čaje ter razredčene sveže sadne ali zelenjavne sokove v razmerju 1:1 (kot del obroka).
- Hrano pripravljajte zdravo in higiensko (pravilni postopki priprave so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in zaradi boljšega okusa, arome in videza živil. Priporočljivi postopki so: kuhanje v sopari, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode. Izogibajte pa se ocvrti hrani, pečeni z veliko maščobe in močno zapečenim živilom).
- Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

4 Zajtrk

Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač (ljudska modrost)

Zajtrk je prvi in eden od petih obrokov, ki naj bi jih zaužili preko celega dneva. Dan se konča z večerjo, kar pomeni, da so naši želodci več kot deset ur samevali. Zato so zjutraj naše energetske zaloge na zelo nizki ravni, dvignemo pa jih z zaužitjem kombinacije polnovrednih, zdravih živil. Z dobrim zajtrkom bomo poskrbeli za našo lažjo zbranost in večjo aktivnost pri vseh obveznostih, ki nas čakajo v šoli.



Slika 5: Zdrav zajtrk

https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=zdrav+zajtrk&imgrc=z6VYc0IsY_23BM%3A

4.1 Zakaj je zajtrk tako zelo pomemben?

Zajtrk je pomemben zato, ker zjutraj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi, pomemben pa je tudi zaradi vpliva na dnevni ritem prehranjevanja. Kajti tisti, ki zjutraj zajtrkujejo, se bolj redno in zdravo prehranjujejo čez dan. To pomeni, da pojedjo več manjših obrokov. Priporočamo od 3 do 5 obrokov na dan.

Tako telo dobi energijo in hranila enakomerno čez dan, zato se ne kopičijo maščobne zaloge, imamo boljšo presnovo in prebavo, preprečimo občutek utrujenosti in zaspanosti po hranjenju, izboljšajo se psihične sposobnosti in počutje.

4.2 Kakšne so posledice izpuščanja zajtrka?

Izpuščanje zajtrka vodi do utrujenosti ter vpliva na zbranost in učenje. Redno zajtrkovanje omogoča uspešno delo in dobro počutje ves dan. Tisti, ki zajtrk preskočijo, čez dan pojedjo več "prigrizkov", ki so energijsko bogati (vsebujejo več maščob ter sladkorja) in revni s hranili, ki jih telo potrebuje. Zato je tudi več možnosti, da se redimo.

4.3 Kar se Janezek nauči, to Janezek zna ...

Zelo pomembno je, da si že otrok in mladostnik pridobi zdrave prehranjevalne navade in redno zajtrkuje, saj to pomembno vpliva na prehranjevanje v odraslem obdobju in s tem na zdravje. Seveda je zato treba vstati malce prej, da v miru pozajtrkujemo. Zajtrk naj nam bo v užitek. Družina in okolje, v katero so otroci in mladostniki vključeni, imata izredno pomemben vpliv na oblikovanje življenjskega sloga te populacije.



Slika 6: Družina pri zajtrku

https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUKGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=dru%C5%BEina+pri+zajtrku&imgsrc=Y_6P9YGQ_WN80RM%3A

5 Pomen sadja in zelenjave v vsakodnevni prehrani mladostnika

V obdobju odraščanja je uravnoteženo prehranjevanje pomembno, ker omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj otrok in mladostnikov, pri katerih preprečuje tudi zdravstvene probleme, kot so prenizka telesna teža, prekomerna telesna teža, debelost, nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi. Sadje in zelenjava sta nepogrešljivi del uravnotežene prehrane in ju uvrščamo med biološko visoko vredna živila. Vsebudeta majhno količino energije, vendar nas vseeno nasitita za dalj časa, vsebudeta veliko prehranskih vlaknin, zaradi katerih naša prebavila optimalno delujejo, ter veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov ter drugih bioloških zaščitnih snovi, ki so nujni za dobro počutje in zdravje.

Priporočljivo je, da ju vključimo v zajtrk, malico, kosilo in večerjo.

Najstniki, "veliki uporniki", so prehransko najbolj ogrožena skupina. Na prehrano najstnika vplivajo telesni, duševni in čustveni stresi in napetosti, modna hrana ter "nemogoči starši, učitelji in okolica" s svojimi zahtevami in prepovedmi, a kljub vsemu tudi najstniki širijo svoja obzorja. Velika zahvala gre seveda "nemogočim staršem, učiteljem in okolici". Na šoli imamo med odmori učenci na voljo vsak dan sadje. Pri kosilu pa solatni bar. Šola pa je tudi vključena v projekt *Shema šolskega sadja in zelenjave*.



Slika 7: Sadje in zelenjava

https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbm=isch&q=sadje+in+zelenjava&imgsrc=Kj5DKK-IKpitKM%3A

6 Hitra hrana

6.1 Kaj je hitra prehrana?

K hitri prehrani ne prištevamo samo ponudbe hitrih restavracij, pač pa tudi vnaprej pripravljeno, zamrznjeno hrano, ki jo lahko kupite v trgovinah. Razen res redkih svetlih izjem večina teh izdelkov vsebuje veliko nasičenih maščob, sladkorjev in soli, pa tudi precej drugih dodatkov (barvila, ojačevalce okusa), ki sicer nudijo okus, a hkrati škodujejo zdravju. Gre za hrano, ki ne potrebuje nobene predpriprave in je običajno narejena tako, da jo po potrebi pripravimo že zgolj s pomočjo mikrovalovne pečice. Poleg velikih količin soli in maščob je slabost hitre prehrane tudi majhna hranilna vrednost. Večina hitre hrane namreč vsebuje malo ali nič vitaminov, mineralov in drugih hranilnih snovi.



Slika 8: Hamburger s pomfrijem

https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=hamburger+s+pomfrijem&imgsrc=1bhFRcmF5d69pM%3A

6.2 Zakaj je slabo jesti hitro?

Princip hitre prehrane že sam po sebi krši kar nekaj pravil zdravega prehranjevanja. Prvič: hitra hrana naj bi bila zaužita mimogrede, na hitro, kar je samo po sebi v popolnem nasprotju z zdravimi prehranjevalnimi navadami. Proces prebavljanja se namreč prične že v ustih; kadar jeste prehitro, ne prežvečite hrane do konca, zaradi česar želodec ne more dobro prebaviti hrane. Poleg tega hitro prehranjevanje napolni želodec, še preden pride informacija o sitosti do možganov. Kadar jeste hitro, pojedete več, kot telo dejansko potrebuje. Možgani za to, da se zavejo sitosti, potrebujejo približno 20 minut. Rezultat prehitrega prehranjevanja so motnje v prebavnem sistemu, dolgoročna posledica pa je lahko oslabitev imunskega sistema. Uživanje hrane v neprimernem okolju in prehranjevanje, ob katerem posvetimo pozornost nečemu drugemu (npr. ko beremo ali gledamo televizijo), kar pogosto prakticiramo, kadar je na krožniku obrok hitre prehrane, sta prav tako izjemno nezdravi navadi. Zdravo prehranjevanje vključuje popolno pozornost, ki jo posvečamo hrani. Hrana, ki jo bomo gledali, vonjali in okušali, nas bo hitreje nasitila, poleg tega pa jo bomo popolnoma avtomatično jedli počasneje.

7 Sladkarije

7.1 Kaj pa sladkarije?

Odgovor je; RAJE NE!

Zavedati se moramo, da je sladki okus hrane prvi, s katerim se v življenju srečamo. Sladka hrana daje zadovoljstvo. Majhne količine »zdrave« sladke hrane, kot je sveže in suho sadje, sadne sladice z integralno moko in čim manj dodanega sladkorja, naravni sokovi brez dodanega sladkorja in podobno so lahko del zdravega obroka. Ob posebnih priložnostih pa lahko zaužijemo majhne količine »slastnih in mastnih« sladic. Nekoč smo jih uživali le nekajkrat na leto, ob praznikih seveda. Tako je tudi prav.

7.2 Koliko sladkorja na dan naj zaužijemo?

Meja dnevno zaužitega sladkorja je 10 odstotkov dnevne energije. Če človek porabi 2000 kalorij na dan, naj bi pojedel za 200 kalorij sladkorjev.

Ljudje zelo hitro zaužijemo preveč sladkorja, še posebej s sladkimi pijačami. Žal so slabo nasitne in prav zaradi tega jih velikokrat zaužijemo več. Drugi vir prekomerno zaužitega sladkorja so slaščice, ki običajno prav tako vsebujejo sladkor, in če jih pojemo več, smo storili podobno napako kot pri uživanju sladkanih pijač. Lahko smo po obedu že siti, pa še vedno kaj spijemo, nekaj sladkega pojemo, na primer čokolado, piškot ali dva. Tako hitro zaužijemo preveč sladkorja. »Sladke pijače in slaščice predstavljajo glavni vir preveč zaužitih sladkorjev.

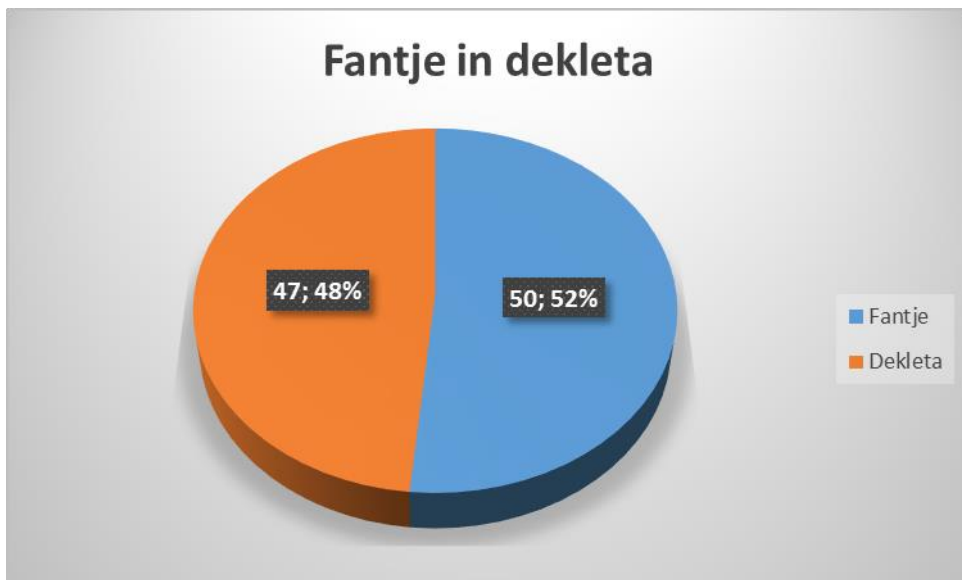
8 Empirični del

8.1 Rezultati ankete

Uporabila sem anketni vprašalnik, ki sem ga razdelila med učence od petega do devetega razreda.

Vseh anketirancev je bilo 97 v petih starostnih skupinah, od tega 50 fantov in 47 deklet.

Graf 1: Število anketirancev po spolu



Anketirancem sem zastavila naslednja vprašanja:

1. Ali zajtrkuješ vsak dan?

Odgovor:

32 anketirancev je odgovorilo z DA

65 anketirancev je odgovorilo z NE

Iz odgovorov sem razbrala, da 67% naših osnovnošolcev ne zajtrkuje.

Graf 1: Graf nam pove, koliko otrok poje zjutraj zajtrk in koliko ne.



2. Kolikokrat ješ hitro hrano?

Odgovor:

62 anketirancev je odgovorilo, da je hitro hrano vsaj enkrat na teden ali večkrat.

35 anketirancev je odgovorilo, da je hitro hrano enkrat na mesec ali nikoli.

64% anketirancev vsaj 1x na teden je hitro hrano.

Menim, da do tega prihaja tudi zaradi preobremenjenosti sodobnih družin, ki veliko časa preživijo zdoma in zato na hitro nekaj pojedjo.

Način prehranjevanja staršev se je najverjetneje prenesel na njihove otroke.

Graf 1: Graf nam pove, koliko otrok poje zjutraj zajtrk in koliko ne.



3. Ali vsak dan ješ sladkarije?

Odgovor:

55 anketirancev je odgovorilo, da vsak dan je sladkarije.

42 anketirancev je odgovorilo, da ne je vsak dan sladkarij.

Več kot polovica učencev naše šole je vsaki dan sladkarije. Glede na ugotovitev je to vsekakor nezdravo, ne le zaradi povzročanja tako imenovanih sodobnih bolezni, temveč zaradi zbranosti in koncentracije za šolsko delo in učenje.

Graf 1: Graf nam pove, koliko otrok je sladkarije vsak dan in koliko občasno.



4. Kolikokrat na teden ješ sadje in zelenjavo?

Odgovor:

79 anketirancev je odgovorilo, da je vsak dan sadje in zelenjavo.

10 anketirancev je odgovorilo, da je sadje in zelenjavo 1-krat, 2-krat, 3-krat na teden.

Presenečena sem bila nad rezultatom, ki sem ga dobila glede prehranjevanja s sadjem in zelenjavo, saj sem ugotovila, da kar 80% naših učencev je sadje in zelenjavo vsak dan.

Kljub vsakodnevnemu prehranjevanju s sadjem in zelenjavo me skrbi, če so te količine zadostne.

Mogoče k temu pripomore tudi to, da imamo učenci naše šole vsak dan na razpolago v jedilnici dve vrsti sadja.

Graf 1: Graf nam pove, koliko otrok je sladkarije vsak dan in koliko občasno.



5. Se ti zdi tvoje prehranjevanje pravilno ali nepravilno?

Odgovor:

29 anketirancev je odgovorilo, da se nepravilno prehranjuje.

68 anketirancev je odgovorilo, da se pravilno prehranjuje.

Glede na dobljene rezultate se sprašujem, ali se naši učenci sploh zavedajo, kaj pomeni, da se pravilno prehranjujejo, saj je ta odgovor v neskladju z nekaterimi prejšnjimi odgovori.

Graf 1: Graf nam pove, koliko otrok se prehranjuje pravilno in koliko ne.



9 Razprava in zaključek

Menim, da bi bilo zaključke, ki ste jih zasledili v moji raziskovalni nalogi, pametno upoštevati in vzeti za svoje. Tako bi se zagotovo bolje počutili in se mnogokrat izognili sodobnim boleznim, ki pretresajo današnji čas.

Jejmo počasi, z veseljem in dostojanstvom. Vedimo, da je to nuja za naše telo. Hrano sprejmimo torej kot življenjskega sopotnika, ki je nujen, da lahko obstajamo in se razvijamo.

Menim, da se mladi kljub vsemu dobro zavedamo problema zdrave prehrane.

Tudi na naši šoli skrbimo, da bi se učenci spoznali z zdravim načinom prehranjevanja. Vsak dan imamo na izbiro dve vrsti sadja in pri kosilu ponudbo vsaj šestih različnih vrst solat.

V okviru projekta *Shema šolskega sadja in zelenjave*, v katerega smo vključeni, pa še dodatno spodbujamo ozaveščenost mladih o pomenu zdravega prehranjevanja in spodbujamo prehranjevanje z lokalno predelano hrano.

V empiričnem delu raziskovalne naloge sem prišla do ugotovitev, s katerimi lahko moje hipoteze potrdim oziroma ovržem.

- 1. Hipotezo potrjujem: osnovnošolci se ne zavedamo pomembnosti jutranjega obroka.
- 2. Hipotezo potrjujem: večina mladostnikov vsaj enkrat na teden je hitro hrano.
- 3. Hipotezo potrjujem: osnovnošolci pojemo preveč sladkarij.
- 4. Hipotezo ovržem: 80% učencev je navedlo, da je sadje in zelenjavo vsak dan.
- 5. Hipotezo ovržem: učenci so v svojih odgovorih navajali, da se pravilno prehranjujejo. Glede na njihove prejšnje odgovore (hitra hrana, sladkarije) tega ne potrjujejo. Lahko sklepam, da ne poznajo pravil prehranjevanja.

10 Viri in uporabljena literatura

- <http://www.bodieko.si/zdrava-prehrana-mladostniki>
 - <http://govori.se/zanimivosti/zdrava-hrana-kaj-jesti-manj-in-cesa-jesti-vec-za-popolno-zdravje/>
 - <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/87-zakaj-moramo-jesti-sadje-in-zelenjavo.html>
1. Cooper Alison: Prehrana in tvoje telo, založba Grlica, leto 2005
 2. Dr. Mindell Earl: Otroška vitaminska biblija, založba Mladinska knjiga, leto 2000
 3. Koch Verena: Sodobna priprava hrane, založba Modrijan, leto 2000
 4. Končnik Nataša: Moj otrok odrasča, založba Mladinska knjiga, leto 2004
 5. Omaher Marija: Bio hrana- zdrava hrana, Založba ARA, Ljubljana, leto 1998
 6. Sterle Mako: Jestu modro – naravno življenje diete, opredelitev, Založba Domus, Ljubljana, Leto 2000

11 Viri slik

- https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=sadje
- https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=donat+mc+donald
- https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=prehranjevalna+piramida&imgrc=M6Syz3qDSKKySM%3A
- https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=zdrav+zajtrk&imgrc=z6VYc0IsY_23BM%3A
- https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=dru%C5%BEina+pri+zajtrku&imgrc=Y_6P9YGQWN80RM%3A
- https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=sadje+in+zelenjava&imgrc=Kj5DKK-IKpitKM%3A
- https://www.google.si/search?q=sadje+in+donat&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS46_8hcjKAhXF3SwKHUkGDQoQ_AUIBygB&biw=1745&bih=868#tbn=isch&q=hamburger+s+pomfrijem&imgrc=1bhFRcmF5d69pM%3A

12 Priloge

- Anketni vprašalnik

ANKETA O PREHRANI

Sem osmošolka in pripravila sem anketni vprašalnik, kateri mi bo pomagal pri raziskovalni nalogi »Problem prehranjevanja mladih«. Zato vas prosim, da si vzamete minutko časa in odgovorite na naslednja vprašanja.

Starost: let **Spol:** moški ženski

1. Ali zajtrkuješ vsak dan?
 - a) Da
 - b) Ne

2. Kolikokrat ješ hitro hrano?
 - a) Enkrat ali večkrat na teden.
 - b) Enkrat na mesec ali nikoli.

3. Ali vsak dan ješ sladkarije?
 - a) Da
 - b) Ne

4. Kolikokrat na teden ješ sadje in zelenjavo?
 - a) 1-krat, 2-krat, 3-krat na teden
 - b) Vsak dan

5. Se ti zdi tvoje prehranjevanje pravilno ali nepravilno?
 - a) Pravilno
 - b) Nepravilno

Hvala!