

»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2017«

**34. SREČANJE**

**VEGETARIJANSTVO - da ali ne**

Področje: prehrana

Avtor: LUKA LJEVAR  
Mentor: IRENA KAMPLET  
Šola: OŠ SLAVE KLAVORE MARIBOR

Maribor, februar 2017

**»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2017«**

**34. SREČANJE**

**VEGETARIJANSTVO - da ali ne**

Področje: prehrana

Maribor, februar 2017

## **1 POVZETEK**

Nekateri ljudje se odločijo, da mesa in mesnih izdelkov ne bodo več uživali. Nekateri zaradi zdravja, drugim se smilijo živali. V raziskovalni nalogi bom raziskal, kaj je boljše za zdravje. Prav tako me zanima, ali ima vegetarijanstvo različen vpliv na osebe različnih razvojnih stopenj (otrok, mladostnikov, odraslih) in pri ljudeh z zdravstvenimi težavami. Raziskal bom tudi kakšne so slabosti prehrane z mesom in tudi prehrane brez mesa ter s čim vegetarijanci nadomeščajo hranilne snovi iz mesa. Tako bom dobil odgovor, ali je vegetarijanstvo dobro za človeka in njegovo zdravje ali ne. Pri raziskovanju si nameravam pomagati z anketo ter s tiskano ter spletno literaturo.

## 2 KAZALO

1	POVZETEK.....	2
3	KAZALO SLIK, TABEL IN GRAFOV .....	4
4	UVOD.....	5
5	VEGETARIJANSTVO.....	6
6	KDO SO VEGETARIJANCI? .....	7
7	OBLIKE VEGETARIJANSTVA .....	8
7.1	Veganstvo.....	8
7.2	Presnojedci.....	9
7.3	Laktovegetarijanci.....	9
7.4	Ovovegetarijanci .....	10
8	HRANILNI NADOMESTKI MESA .....	10
8.1	Kvinoja.....	10
8.2	Vegiburger.....	10
8.3	Tempeh .....	11
8.4	Stročnice .....	11
8.5	Tofu .....	12
9	PREDNOSTI IN SLABOSTI VEGETARIJANSKE PREHRANE.....	12
10	VEGETARIJANSKA PREHRANA ZA OTROKE.....	13
10.1	Prva hrana .....	14
10.2	Alergije .....	15
10.3	Živila, pri katerih naj bodo vegetarijanci pozorni.....	15
11	METODA RAZISKAVE .....	17
12	REZULTATI ANKETE .....	18
13	RAZPRAVA .....	27
14	ZAKLJUČEK.....	28
15	DRUŽBENA ODGOVORNOST .....	29
16	VIRI IN LITERATURA.....	30
17	PRILOGA - ANKETA.....	31

### 3 KAZALO SLIK, TABEL IN GRAFOV

Slika 1: Laktovegetarijanska prehrana (5) .....	9
Slika 2: Ovovegetarijanska prehrana (6).....	10
Slika 3: Kvinoja (7).....	10
Slika 4: Vegiburger (8) .....	11
Slika 5: Tempeh (9) .....	11
Slika 6: Stročnice (11) .....	12
Slika 7: Tofu (10).....	12
Tabela 1: Starost .....	18
Tabela 2: Spol .....	19
Tabela 3: Glavni razlogi za vegetarijanstvo.....	20
Tabela 4: Koliko časa so že vegetarijanci.....	21
Tabela 5: Spodbuda za vegetarijanstvo.....	22
Tabela 6: Hrana, ki je uživajo največ.....	23
Tabela 7: Hrana, ki se ji izogibajo .....	24
Tabela 8: Zdravje in počutje .....	25
Tabela 9: Vegetarijanski sorodniki .....	26
Graf 1: Spol.....	19
Graf 2: Glavni razlogi za vegetarijanstvo .....	20
Graf 3: Koliko časa so že vegetarijanci .....	21
Graf 4: Spodbuda za vegetarijanstvo .....	22
Graf 5: Hrana, ki je uživajo največ .....	23
Graf 6: Hrana, ki se ji izogibajo.....	24
Graf 7: Zdravje in počutje.....	25
Graf 8: Vegetarijanski sorodniki.....	26

## 4 UVOD

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, zakaj se ljudje odločajo za vegetarijanstvo, kako to vpliva na njihovo zdravje in počutje, ali so tudi njihovi sorodniki vegetarijanci, katere hrane uživajo največ, kateri hrani se izogibajo itd. Za začetek raziskovanja sem si zastavil nekaj hipotez:

**H1:** Večina vegetarijancev se za to obliko prehrane odloči zaradi zdravja oz. zdravstvenih težav.

**H2:** Večina anketirancev se je za vegetarijanstvo odločila na pobudo znancev.

**H3:** Vegetarijanstvo pozitivno vpliva na človekovo zdravje in počutje.

**H4:** Vegetarijanci imajo običajno vegetarijanske sorodnike.

**H5:** Med vegetarijanci je več žensk, kot moških.

## 5 VEGETARIJANSTVO

Vegetarijanci se ločijo glede na življenjski slog, izbor hrane in svetovne nazore. Vzroki, zakaj se nekdo odloči za vegetarijanstvo, pa so lahko popolnoma različni. Lahko gre za etični, zdravstveni, ekonomski, filozofski ali verski vzrok. (1)

V preteklosti so ljudje postali vegetarijanci predvsem zaradi verskih razlogov, danes pa se za to obliko življenja odločajo predvsem zaradi različnih bolezni, povezanih z mesno prehrano, zaradi neodgovornega načina ravnanja z živalmi, zaradi vse večje obremenjenosti okolja in zaradi bolj zdravega načina življenja. Vegetarijanske diete v splošnem vsebujejo veliko količino oreščkov, stročnic, žitaric, sadja, zelenjave. Te diete so bogate z ogljikovimi hidrati, vlakninami, folno kislino, maščobnimi kisljinami, magnezijem ter vitaminoma C in E. Dokaj nizka pa je vrednost beljakovin. Res je, da je prehrana večinoma stvar navade, a le redko kdo se odloča, kaj bo jedel. Večina ljudi je tisto, kar skuhamo tete, babice, mame, ali pa kar jim postrežejo v restavracijah. Navade je dokaj težko spremeniti, saj se organizem navadi na določene okuse, ki mu sčasoma začnejo manjkati. (1)

Vegetarijanci lahko tako kot vegani, ob organizirani prehrani, v telo prejmejo vse potrebne hranljive snovi. Kako je videti zdravo vegetarijanstvo: (1)

- Izbira zdrave, okusne in ekološke prehrane naj bo zavestna.
- Stare navade velja postopoma spremeniti – ne naredite preobrata v samo enem dnevu!
- Vsakdanji jedilnik je potrebno popestriti in obogatiti.
- Raziskujte nove okuse, naučite se novih kuharskih veščin.
- Bodite strpnji, razumevajoči in spoštujte drugačnost.

## 6 KDO SO VEGETARIJANCI?

Vegetarijanci so ljudje, ki ne jedo mesa. Vzroki za vegetarijanstvo se od posameznika do posameznika razlikujejo; lahko so zdravstveni, etnični, ekonomski itd. V sodobnem času vse več ljudi zagovarja vegetarijanski način življenja. (2)

Vegetarijanstvo je zdrav način življenja in prehrane, s čimer se strinja tudi Mojca Cepuš, strokovnjakinja za zdravo prehrano in hujšanje, certificirana nutricionistka, vendar opozarja, da mora biti vegetarijanstvo pravilno. To pomeni, da morajo vegetarijanci zaužiti dovolj beljakovin, vitamina B12, železa in cinka. (2)

Polona Kovič pojasnjuje, da je pogost razlog, da se ljudje odločajo za vegetarijanstvo tudi zaradi velike onesnaženosti mesa in mesnih izdelkov. Pomemben onesnaževalec je hormon adrenalin, ki ga žival izloči pred zakolom, drug vzrok so kemične snovi, s katerimi spodbujajo rast živali, poleg tega pa je meso lahko gojišče baterij. (3)

Rip Esselstyn trdi, da je najboljše vrste beljakovin moč dobiti zgolj iz rastlinske prehrane, enako trdi tudi za železo in vitamin B12. Po njegovem mnenju rastline preprečujejo prekomerno telesno težo, diabetes, bolezni srca in ožilja, hkrati pa zagotavljajo dobro prebavo in močne kosti. (4)

"Seveda bi bilo najbolje izbirati hrano, ki je predelana brez kemičnih sredstev, vendar to na žalost ni vedno mogoče." (3)



## 7 OBLIKE VEGETARIJANSTVA

### 7.1 Veganstvo

Veganstvo ni navada, ampak način življenja nekaterih ljudi. Nekateri ga označujejo tudi kot brezpogojno ljubezen do živali, ljudi, narave, okolja in konec koncev tudi do samega sebe. Vegani v svoji prehrani, oblačilih in drugje ne uporabljajo nobenega dela živali ali živalskega proizvoda. Tako njihova prehrana ne vsebuje rib, morskih plodov, mesa, mleka in mlečnih izdelkov ter jajc. Poleg tega pa vegani ne uživajo niti medu ali vitaminov, ki jih prodajajo v želatinskih kapsulah s stearinsko kislino. Zakaj? Stearinska kislina se pridobiva v klavnicah in zato takšen odpor. (1)

Z oblačili je tako, da izbirajo samo takšne kose oblačila, kjer škode ni utrpela nobena žival. Tako vegani ne nosijo svile ali umetne svile, volne, krzna, perja, usnja, koral in podobno. Tudi pri kozmetiki so pazljivi na njeno poreklo in način pridobivanja – uporabljajo namreč samo kozmetiko, ki je naravno pridobljena in ni bila preizkušana na živalih ter ne vsebuje živalskih sestavin. Večina veganov je usmerjena k domači, ekološki pridelavi hrane, med katero prevladuje sadje in zelenjava. Vendar tudi zelenjava ni vsa ustrezna – skrajni vegani se namreč izogibajo uživanju krompirja, paprike, paradižnika in jajčevcev. Med prepovedanimi živili so tudi alkohol (nekatero vrste), cigarete, kofein in umetna sladila. (1)

- Vegani ne uživajo mesa, niti ne drugih izdelkov, ki so živalskega izvora, torej jajc, mleka in mlečnih izdelkov, med le občasno itd.
- Vegani se trudijo, da bi uživali domačo ali ekološko pridelano hrano ter čim več sadja in zelenjave.
- Veliko veganov se izogiba izdelkom, testiranim na živalih.
- Manjša vsebnost holesterola in masti je še ena prednost veganske prehrane v primerjavi z običajno.
- Ekološki vidik pri veganstvu: mesna industrija je glavni onesnaževalec zraka, zemlje in vode. (1)

Veganska prehrana temelji na žitih, zelenjavi, stročnicah in sadju. Če je vegansko prehranjevanje dobro načrtovano, lahko zadovolji vse potrebe organizma. Pri pomanjkljivem uživanju veganske prehrane pa lahko pride do pomanjkanja kalcija, joda, železa in različnih vitaminov, predvsem B12. Temeljna razlika med veganstvom in vegetarijanstvom je ta, da je pri prvih njihova hrana izključno rastlinskega izvora, medtem ko vegetarijanci jedo nekatere proizvode, ki so živalskega porekla, le da pri tem žival ni ubita, npr. jajca, mleko, med, mlečni izdelki. (1)

## 7.2 Presnojedci

- Ne uživajo mesa, rib, jajc, mleka, medu in ničesar kuhanega. Uživajo le surovo hrano.
- Hrana, ki ni toplotno obdelana, še vedno vsebuje pomembne encime, ki se pri kuhanju lahko uničijo.
- Prednosti presnojedske prehrane: Presnojedci poročajo o več energije, kot so jo imeli ob drugačnem prehranjevanju (ohranja se namreč energija, ki bi jo telo porabilo za proizvodnjo encimov), boljša odpornost (krepitev imunskega sistema) in boljša prebava (v telo se s tako prehrano vnaša več vlaknin, ki pripomorejo k boljšemu prebavljanju). (1)

## 7.3 Laktovegetarijanci

Uživajo mlečne izdelke ter hrano rastlinskega izvora, ne uživajo mesa, rib niti jajc. (1)



Slika 1: Laktovegetarijanska prehrana (5)

## 7.4 Ovovegetarijanci

Poleg hrane rastlinskega izvora uživajo tudi jajca. (1)



Slika 2: Ovovegetarijanska prehrana (6)

## 8 HRANILNI NADOMESTKI MESA

### 8.1 Kvinoja

Je starodavna žitarica in je zdrav nadomestek mesa, saj vsebuje visoko količino kakovostnih beljakovin ter veliko železa. Kvinojo lahko poskusite skupaj z zelenjavo, uporabite jo lahko kot dodatek v solati, poleg tega pa lahko pripravite tudi testenine s kvinojo.



Slika 3: Kvinoja (7)

### 8.2 Vegiburger

Je zelenjavna različica priljubljenega hamburgerja. Glede na želje in okuse lahko dodajate različno zelenjavo, pa tudi sir, tofu. Zagotavlja hranilen in poln obrok.



Slika 4: Vegiburger (8)

### 8.3 Tempeh

Sestavljen je iz fermentiranih sojinih zrn, ima visoko vsebnost beljakovin in nima vlaknin, poleg tega pa je precej bolj hranljiv (v primerjavi s tofujem ima več kalorij). Bogat je z beljakovinami, železom, kalijem in kalcijem ter je nadomestek mesa, ki je lažje prebavljiv kot npr. stročnice.



Slika 5: Tempeh (9)

### 8.4 Stročnice

So zelo nasitne, vsebujejo pa veliko beljakovin in vlaknin, magnezija in železa. So dober nadomestek mesa in pomemben del prehranjevanja pri boleznih, ki so povezane z uživanjem mesa.



Slika 6: Stročnice (11)

## 8.5 Tofu

Tofu je sestavljen iz soje, vode in sredstev za strjevanje. Je bogat vir beljakovin in kalcija in vsebuje malo maščob. Lahko ga obogatite z začimbami, saj z lahkoto prevzema okuse, poleg tega pa je tudi preprost za pripravo.



Slika 7: Tofu (10)

## 9 PREDNOSTI IN SLABOSTI VEGETARIJANSKE PREHRANE

Prednost vegetarijanske prehrane je manjše tveganje za nastanek civilizacijskih bolezni (sladkorna bolezen tipa 2, debelost, srčno žilne bolezni in rak). Vzrok za manjše pojavnosti tovrstnih bolezni ne leži zgolj v prehrani, pač pa tudi v načinu življenja, saj vegetarijanci v povprečju živijo bolj zdravo – zaužijejo manj alkohola in manj kadijo. (2)

Površna vegetarijanska prehrana lahko vodi do prenizkega vnosa esencialnih in ostalih hranil živalskega izvora ter do previsokega vnosa prehranskih vlaknin in maščob. Če se izogibate uživanju živalskih beljakovin, vam med drugim grozijo proteinsko-energijska podhranjenost, pomanjkanje železa, kalcija, cinka in vitaminov D in B12. Omenjen vitamin lahko najdemo predvsem v jajcih, mleku, siru in jogurtih. Tisti lakto-ovo-vegetarijanci, ki uživajo tudi živila živalskega izvora (mlečni izdelki in jajca), zaužijejo dovolj beljakovin visoke biološke vrednosti, drugi (npr. vegani) pa se lahko soočajo s pomanjkanjem beljakovin. (2)

Kalcij je med drugim zelo pomemben za krčenje mišic ter strjevanje krvi, prisoten pa je v mlečnih izdelkih, zeleni listnati zelenjavi, mandljih, v suhem sadju, tofuju, stročnicah in sojinem mleku. Vegetarijanska prehrana v osnovi vsebuje manj železa kot navadna, nezadosten vnos omenjenega pa vpliva na fizično zmogljivost, imunski sistem ter na termoregulacijo telesa. Vegetarijanci lahko železo dobijo z uživanjem stročnic, tofuja, oreščkov, suhega sadja in zelene listnate zelenjave. (2)

Pomanjkanje vitamina D, s posledicami zmanjšane moči mišic in mišičnega tonusa, je značilno za prehrano, ki ne vsebuje mleka in mlečnih izdelkov, zato je treba to obliko vitamina nadomestiti z živili, ki so z njim obogatena – sojino mleko ter obogatena žita. Hudo pomanjkanje cinka med drugim vodi do zmanjšanja možnosti okušanja ter do motenj pri moškem spolnem razvoju in reprodukcijskih funkcijah, vegetarijanci pa ga lahko zaužijejo z bučnimi semeni, stročnicami, sezamom in zeleno zelenjavo. (2)

## 10 VEGETARIJANSKA PREHRANA ZA OTROKE

Ključ do trdnega zdravja je uravnotežen jedilnik, sestavljen iz različnih vrst hrane. Temelj vegetarijanske prehrane otroka naj bo:

**Sadje in zelenjava:** Naj bosta sveža. Sadje in zelenjava sta bistveni del otrokove prehrane, saj priskrbita dragocene vitamine, minerale in vlaknine. Listnata zelena zelenjava je na primer dober vir železa in bi morala biti redno vključena v vegetarijanski jedilnik. Druga živila, bogata z železom, so jajca, dobljena s talno rejo, stročnice, obogateni kosmiči za zajtrk, izdelki iz polnovredne moke in suho sadje, zlasti marelice. Uživanje z vitaminom C bogate hrane pomaga pri absorpciji železa. (12)

**Žitarice:** So vir energije in dragocenih vitaminov, mineralov in vlaknin, zato naj bodo glavna sestavina obroka. Izdelki iz polnovredne moke in rjavi riž so najbogatejši vir hranilnih snovi, vendar jih zaradi velike vsebnosti vlaknin ni priporočljivo dajati otrokom, mlajšim od 5 let v večjih količinah. Dojenčki in otroci težko prebavijo velike količine balastnih snovi, saj lahko pride do želodčnih težav in izgube teka, zato bodite zmerni. (12)

**Jajca, fižol in oreški:** S tofujem, lečo in grahom so dober vir beljakovin, ki so nujno potrebni za rast, razvoj in okrevanje. Ker otroci hitro rastejo je pomembno, da vsak njihov obrok, vsebuje beljakovine, vendar v različnih oblikah. Jajca naj bodo po možnosti ekološka in trdo kuhana. Otroci, mlajši od 5 let naj jedo oreške zmlete ali sesekljane. (12)

**Maščobe:** Določena količina maščob je za otroke pomembna, saj poskrbi za koncentrirani vir energije, vendar pa obstajajo dobre in slabe maščobe: nasičene in strjene maščobe, ki jih najdemo v smetani, margarini, maslu in mnogih obdelanih živilih, je treba uživati le v majhnih količinah. Nenasičene maščobe so bolj priporočljive. Sov oreških, semenih, zelenjavi in olivnem olju. (12)

**Sol:** Soljenju hrane za otroke, mlajše od enega leta, se izogibajte, saj so njihove ledvice premalo razvite, da bi jo obvladale. Sol najdemo v večini predelane hrane, pogosto v presenetljivo velikih količinah, zato se ji skušajte izogniti ali pa kupovati različice z manj soli. (12)

## 10.1 Prva hrana

Preden začne otrok uživati živila, kot ostali (pri 12 mesecih), je treba živila uvajati postopoma. Med 6. in 8. mesecem starosti postrezite s fino ali grobo pretlačeno ali mleto hrano. Živila, ki jih tedaj dodate otrokovemu jedilniku, so naslednja: mlečni izdelki, kot so jogurt, mlečni pudingi in sir, ki pa ga naj otrok sprva uživa le v majhnih količinah, kravje mleko, vendar le pri kuhi, pšenica, trdo kuhana jajca, tofu, leča, fižol, rahlo začinjena hrana, gladko kikirikijevo maslo in fino mleti oreški ter semena. Izogibajte se živilom, kot so: kravje mleko (kot pijača), mehki siri, siri s plesnijo, surova jajca, sol, pekoča paprika, med in sladkor. (12)

Med starostjo med osmimi meseci in enim letom postrezite s pretlačeno, mleto ali sesekljano hrano. Tedaj jedilniku dodajte sire, stročnice in fižol. Še vedno se izogibajte hrani, kot so mleko

(kot pijača), celim oreškom, mehkim sirom, sirom s plesnijo, soli, surovim jajcem, pekoči papriki in medu, sladkor lahko uživa, vendar v malih količinah. (12)

Ko otrok doseže starost enega leta, postrezite s sesekljano hrano. Otrok lahko uživa isto hrano kot ostali družinski člani, kakorkoli, še vedno se izogibajte celim oreškom, pekoči papriki in surovim jajcem. (12)

## **10.2 Alergije**

Alergije le redko ogrožajo življenje, vendar je vse več otrok na nekaj alergičnih, najpogosteje se pojavljajo alergije na kravje mleko, pšenico, jajca, paradižnik, jagode, citruse, oreščke, sladkor in umetna sladila. (12)

Če se v družini pojavlja alergija na določeno vrsto hrane, ali pa ste le zaskrbljeni, je najbolje, da se posvetujete s svojim zdravnikom. (12)

## **10.3 Živila, pri katerih naj bodo vegetarijanci pozorni.**

**Dodatki** - Pri nekaterih barvilih, stabilizatorjih in emulgatorjih, morda obstaja možnost, da niso vegetarijanski. Najpogostejša sta E120 (škrlatno barvilo) in E441 (želatina)

**Živalske maščobe** - Moč jih je najti v keksih, pripravljenih obrokih, pecivu, jušnih kockah, čipsu, margarini in sladoledu. Izraz za "užitne maščobe," lahko pomeni tudi živalske maščobe.

**Sir** - poiščite takšnega, z vegetarijansko oznako, saj so nekateri izdelani z živalskim siriščem (encim iz želodca teleta). Navadni sir se pogosto uporablja tudi v pestu, omakah in pripravljenih obrokih.

**Čokolada** - Lahko vsebuje emulgatorje in sirotko.

**Jajca** - Kupujte jajca, pridobljena s talno rejo, če je tako le mogoče. Nekatera živila, kot so majoneza in testenine, lahko vsebujejo jajca, pridobljena z rejo pod lučjo.

**Želeji** - Želatina je večinoma živalskega izvora. Dobijo se tudi izdelki na osnovi agarja.

**Margarina** - Lahko vsebuje živalske maščobe, sirotko, želatino in vitamin D3 živalskega porekla ter emulgatorje.



**Juhe in omake** - Bodite pozorni na jušne kocke na mesni osnovi.

**Sladice** - lahko vsebujejo želatino ali škrlatno barvilo.

**Worchesterska omaka** - Večina znamk vsebuje sardele, kljub temu pa obstajajo to vegetarijanske različice.

**Jogurt, skuta, sirni namazi ter sladoled** - Različice z manj maščobe lahko vsebujejo želatino.

(12)

## **11 METODA RAZISKAVE**

Anketni vprašalnik sem izdelal na spletu, v Googlovih obrazcih. Hiperpovezavo sem nato dal naprej, da so anketo lahko reševali na spletu. S pomočjo spleta sem našel vegansko društvo. Poslal sem jim pismo. Nato sem jim poslal hiperpovezavo do anketnega vprašalnika. To anketo so nato posredovali članom. Kar 458 ljudi se je odzvalo. Zaradi lažjega pregleda in računanja odstotkov sem vzel le vzorec, namreč prvih 100 anketirancev. Nato sem s pomočjo programa Microsoft Excel izdelal tabele in grafe za lažjo predstavitev podatkov, ki sem jih pridobil s pomočjo anketnega vprašalnika. Za anketni vprašalnik sem se odločil, ker so me zanimala mnenja in stanja različnih ljudi, da bi lahko prišel do nekega smiselnega zaključka.

## 12 REZULTATI ANKETE

### 1. Vprašanje: Starost v letih

starost	število anketirancev	starost	število anketirancev
16	1	31	3
17	4	32	4
18	7	33	1
19	1	34	1
20	8	35	5
21	11	36	1
22	6	37	3
23	3	38	2
24	11	40	1
25	1	41	3
26	2	42	1
27	6	43	1
28	4	45	1
29	3	47	1
30	3	58	1
		skupaj	100

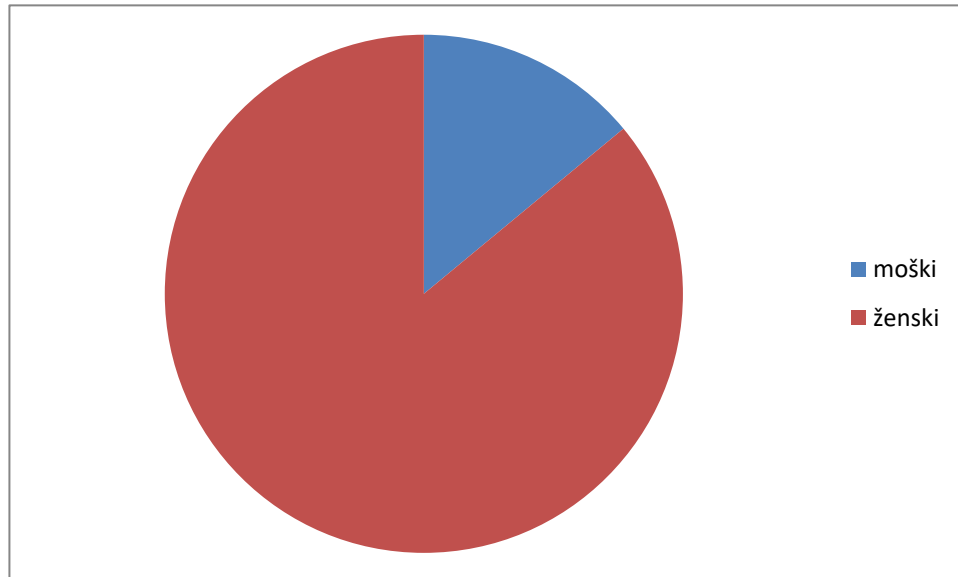
Tabela 1: Starost

Starost anketirancev je večinoma me 20 in 30 leti, starost anketirancev je nižja, kot sem pričakoval. Le nekaj jih je mlajših od 20 let, prav tako pa je tudi precej malo ljudi starejših od 40 let. Najnižja starost je 16 let, medtem ko je najvišja starost 58 let starosti.

## 2. Vprašanje: Spol

spol	moški	ženski	skupaj
število	14	86	100

Tabela 2: Spol



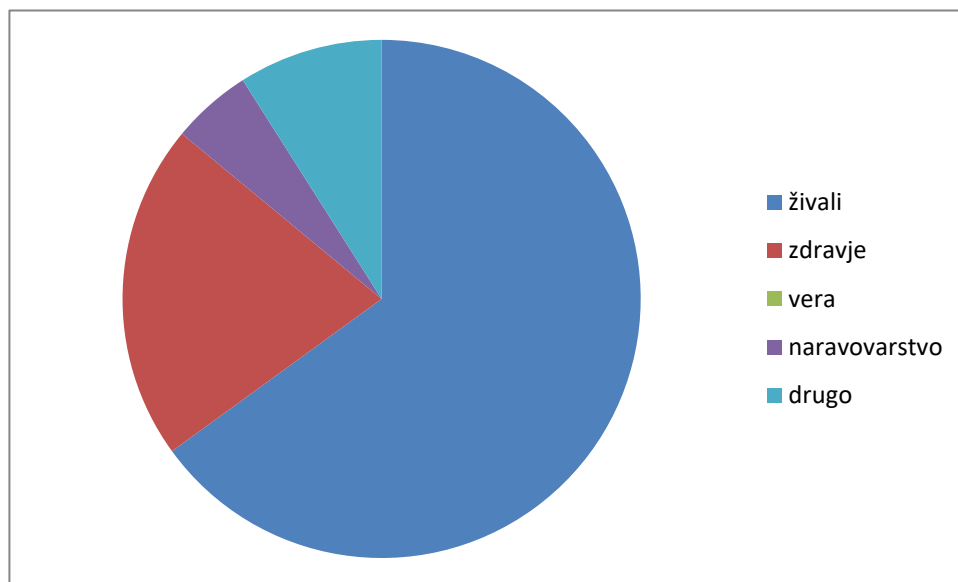
Graf 1: Spol

Med anketiranci je 14 moških, žensk pa 86. To je bilo v skladu za mojimi pričakovanji. S pomočjo tega vprašanja sem potrdil mojo hipotezo številka 5, saj je žensk res več kot moških.

### 3. Vprašanje: Kaj je glavni razlog, da ste se odločili postati vegetarijanec?

živali	65
zdravje	21
vera	0
naravovarstvo	5
drugo	9
skupaj	100

Tabela 3: Glavni razlogi za vegetarijanstvo



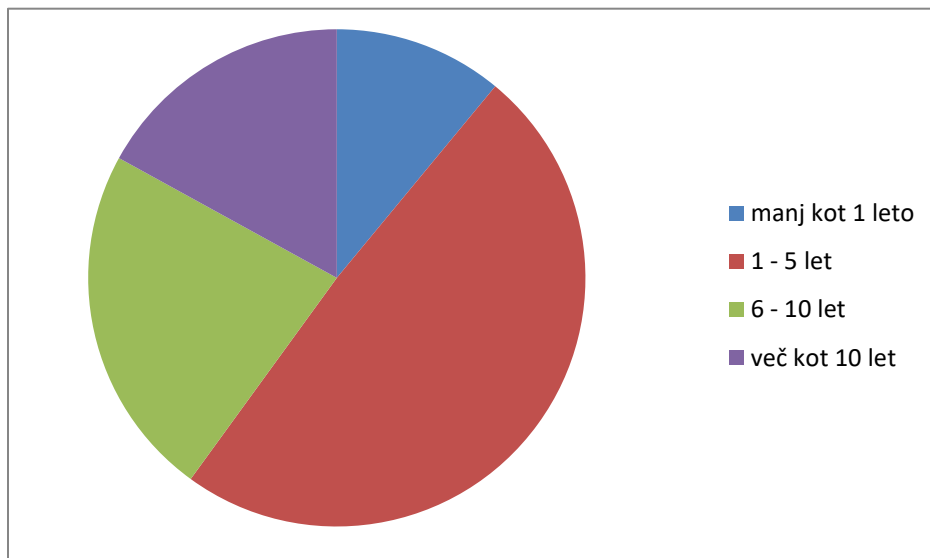
Graf 2: Glavni razlogi za vegetarijanstvo

S pomočjo tega grafa lahko ovržem hipotezo številka 1, saj se zaradi zdravja in zdravstvenih težav za vegetarijanstvo odloči 21, medtem ko se zaradi živali za vegetarijansko prehrano odloči kar 65 anketiranih. Pri tem vprašanju sem imel nekaj težav, saj so včasih navedli več, različnih razlogov. V takem primeru sem izbral le tisti razlog, ki so ga najbolj poudarili.

#### 4. Vprašanje: Koliko časa ste že vegetarijanec?

čas	število anketirancev
manj kot 1 leto	11
1 - 5 let	49
6 - 10 let	23
več kot 10 let	17
skupaj	100

Tabela 4: Koliko časa so že vegetarijanci



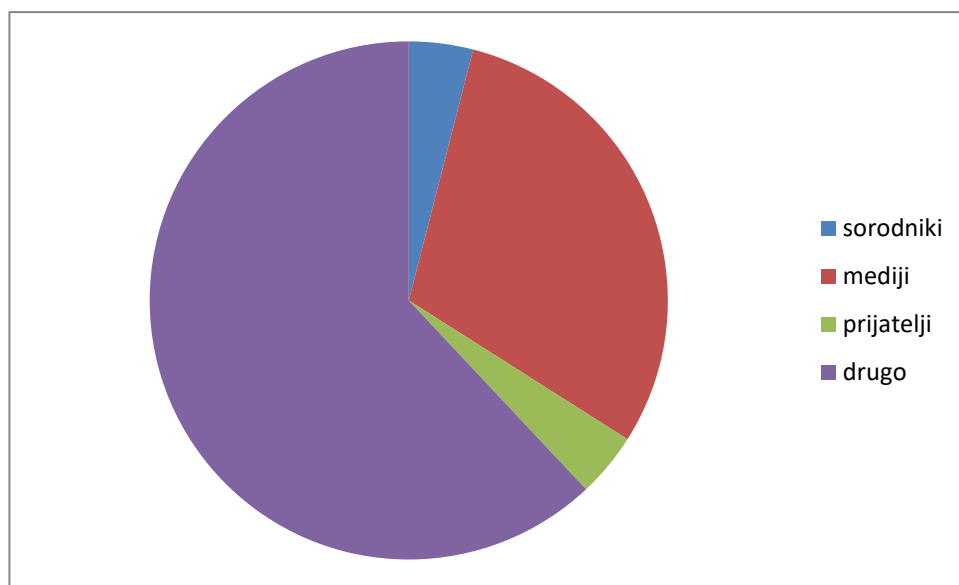
Graf 3: Koliko časa so že vegetarijanci

Največ anketiranih je vegetarijancev že od enega do petih let (49), nato sledijo tisti, ki so vegetarijanci od 6 do 10 let (23), nato so tisti, ki so vegetarijanci že več kot 10 let (17). Nekateri so vegetarijanci že celo življenje, teh, ki so vegetarijanci manj kot eno leto, pa je 11.

## 5. Vprašanje: Kdo vas je prepričal, da postanete vegetarijanec?

kdo/kaj	število anketirancev
sorodniki	4
mediji	30
prijatelji	4
drugo	62
skupaj	100

Tabela 5: Spodbuda za vegetarijanstvo



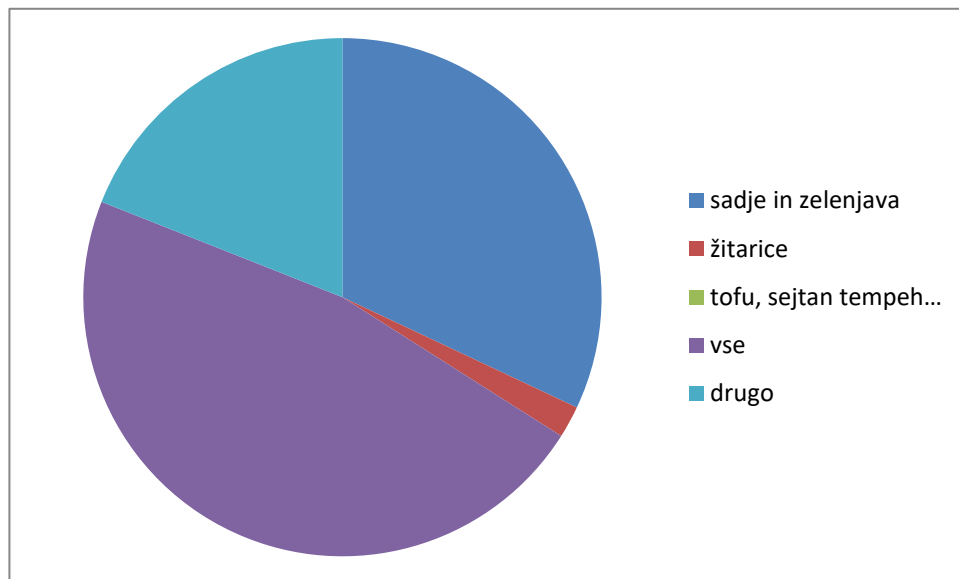
Graf 4: Spodbuda za vegetarijanstvo

Največ izmed anketiranih so se za vegetarijanstvo odločila iz drugih razlogov (62), po večini so napisali, da jih ni nobeden posebej prepričeval, namreč so se za to odločili sami. Pri medijih so dostikrat omenili, da so videli, kakšne posnetke na YouTube, oziroma so prebrali kakšne knjige ali pa ogledali dokumentarce na to temo. Na pobudo sorodnikov oziroma prijateljev se je za vegetarijanstvo vse skupaj odločilo 8 anketirancev. Tako lahko ovržem 2. hipotezo, saj se večina anketiranih za vegetarijanstvo ni odločila na pobudo znancev.

## 6. Vprašanje: Katere hrane uživete največ?

sadje ali zelenjava	32
žitarice	2
tofu, sejtan, tempeh	0
vse	47
drugo	19
skupaj	100

Tabela 6: Hrana, ki je uživajo največ



Graf 5: Hrana, ki je uživajo največ

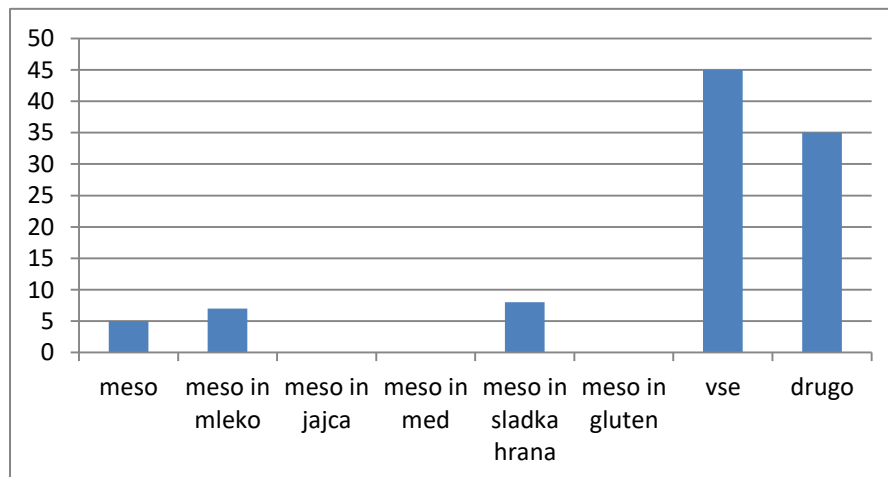
47 jih je povedlo, da se prehranjujejo s precej raznolikimi živili, sadje in / ali zelenjava sta najbolj uporabljena živila 32 anketirancev, poleg raznolike prehrane jih 19 anketirancev veliko uživa tudi druga živila, preostala 2 anketiranci se prehranjujeta predvsem z žitracami, medtem ko prehrana nobenega izmed teh ne vsebuje samo tofuja, sejtana in drugih nadomestkov mesa.



## 7. Vprašanje: Kateri hrani se izogibate?

meso	5
meso in mleko	7
meso in jajca	0
meso in med	0
meso in sladka hrana	8
meso in gluten	0
Vse od navedenega	45
drugo	35
skupaj	100

Tabela 7: Hrana, ki se ji izogibajo



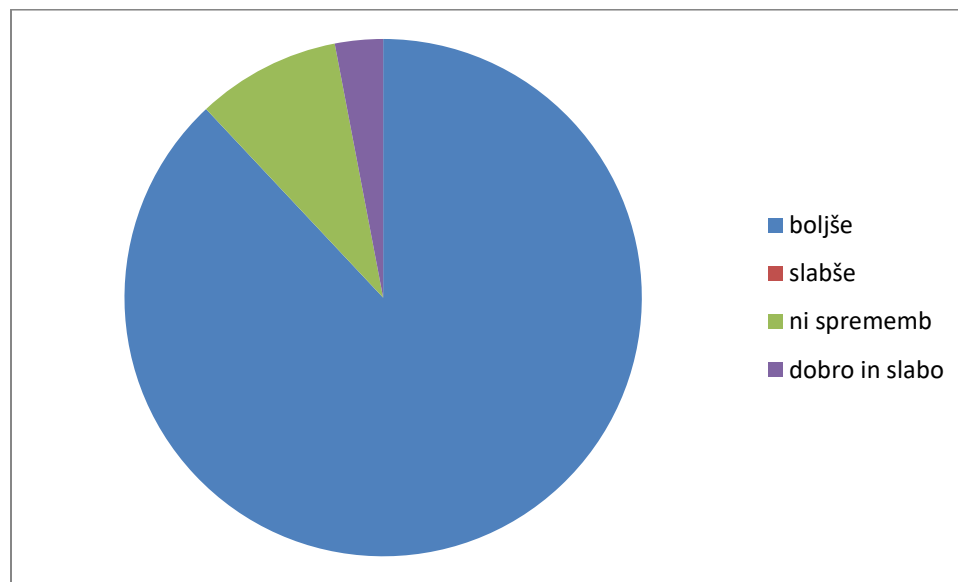
Graf 6: Hrana, ki se ji izogibajo

Največ se jih izogiba vsej hrani, ki je živalskega izvora, nekateri se izogibajo tudi glutenu, nato sledijo tisti, ki se izogibajo tudi drugim stvarem. Najbolj so poudarili, da se izogibajo mastni hrani, kar nekaj se jih izogiba tudi sladki hrani, medtem ko se nobeden ne izogiba samo medu in mesu oziroma samo jajcem in mesu, 5 anketirancev pa se izogiba le mesu.

**8. Vprašanje: Ali opazate, da vegetarijanstvo kako vpliva na Vaše zdravje in počutje? Kako vpliva?**

boljše	slabše	ni sprememb	dobro in slabo	skupaj
88	0	9	3	100

Tabela 8: Zdravje in počutje



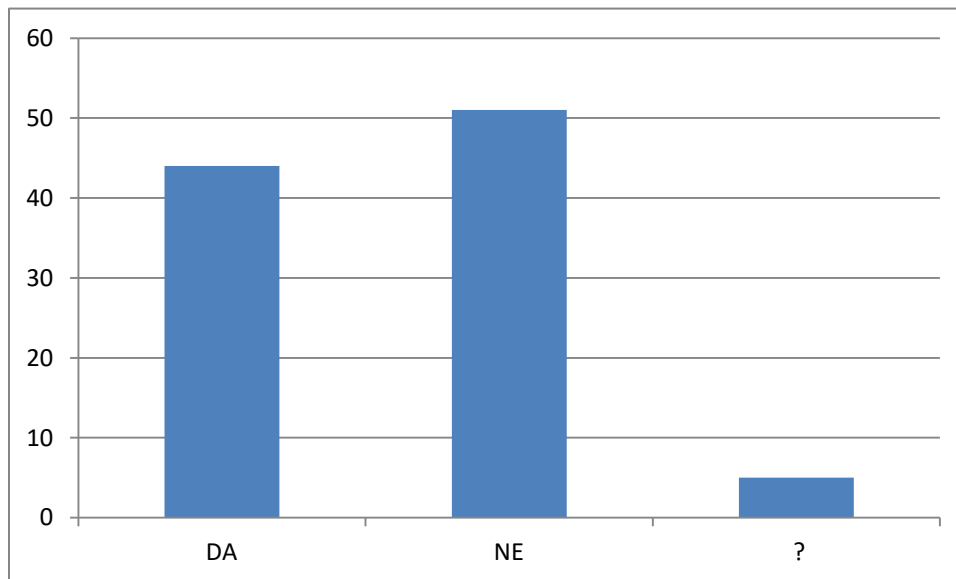
Graf 7: Zdravje in počutje

Veliko se jih po prehodu na vegetarijansko prehrano počuti bolje, kar potrjuje 3. hipotezo, kjer sem napisal, da vegetarijanstvo pozitivno vpliva na človekovo zdravje in počutje. Nobeden ne opaža samo negativnih učinkov vegetarijanske prehrane, nekateri ne opažajo sprememb; med njimi so tudi taki, ki sprememb ne opažajo, ker so vegetarijanci že od rojstva. Nekateri poleg dobrih učinkov opažajo nekaj slabih (pomanjkanje moči), kar pa ninujno, da je 100 odstotno povezano s prehrano.

### 9. Vprašanje: Ali je še kdo v vaši družini vegetarijanec?

DA	NE	?	skupaj
44	51	5	100

Tabela 9: Vegetarijanski sorodniki



Graf 8: Vegetarijanski sorodniki

51 anketiranih nima nobenega vegetarijanskega sorodnika, kar zavrača 4. hipotezo, da ima večina anketirancev vegetarijanske sorodnike. 41 pa jih ima vegetarijanske sorodnike. Pod znak "?" sem dal tiste, ki sicer nimajo vegetarijanskih sorodnikov, ampak imajo vegetarijance prijatelje oziroma fanta ali dekle.

## 13 RAZPRAVA

S pomočjo ankete sem tako potrdil oziroma zavrgel moje hipoteze.

**H1:** Večina vegetarijancev se za to obliko prehrane odloči zaradi zdravja oz. zdravstvenih težav.

Hipotezo 1 sem mogel ovreči, saj se je zaradi zdravja oziroma zdravstvenih težav za vegetarijanstvo odločilo 21 anketirancev, kar je mnogo manj kot se jih za vegetarijanstvo odloči zaradi živali (65 anketirancev).

**H2:** Večina anketirancev se je za vegetarijanstvo odločila na pobudo znancev.

Hipotezo 2 sem prav tako ovrnil, saj se jih je na pobudo znancev odločilo 8, medtem ko se je iz drugih razlogov za vegetarijanstvo odločilo 62 anketirancev, med drugim razlogi so največkrat napisali, da jih ni nobeden posebej prepričeval, namreč so se za to odločili sami.

**H3:** Vegetarijanstvo pozitivno vpliva na človekovo zdravje in počutje.

Hipotezo 3 sem potrdil, saj namreč 88 anketirancev trdi, da na njihovo zdravje in počutje vegetarijanstvo vpliva mnogo boljše od običajne prehrane.

**H4:** Vegetarijanci imajo običajno vegetarijanske sorodnike.

Hipotezo 4 sem ovrnil, saj jih le 44 ima v družini vegetarijance, medtem ko jih 5 ima vegetarijance, ki niso njihovi sorodniki, ampak so jim kljub temu blizu

**H5:** Med vegetarijanci je več žensk kot moških.

Hipotezo številka 5 sem potrdil, saj je med 100 anketiranimi bilo le 14 moških.

## 14 ZAKLJUČEK

Ob koncu raziskave sem si zamislil možnosti za nadaljnje raziskave glede vegetarijanstva. Preko e-pošte sem si pisal z veganskim društvom. Ponudili so mi pomoč pri gradivu in navezovanju stikov s strokovnjaki s tega področja. Prosil sem jih, da bi mi poslali kakšne stike, vendar do tega še ni prišlo. Možnost za nadaljnjo raziskavo je tako tudi, da bi uporabil kakšne podatke s strani strokovnjakov.

Naslednja možnost je, da, bi raziskal, koliko stane vegetarijanska in koliko mesna prehrana in podatke primerjal.

Še ena možnost je, da bi raziskoval vegetarijanstvo po svetu; v katerih državah je vegetarijancev veliko, v katerih ne.

Menim, da bi bilo zelo zanimivo tudi raziskati povprečno življenjsko dobo vegetarijancev in nevegetarijancev ter to primerjati.

Zavedam se, da je pri moji raziskavi nekaj slabosti.

Anketo, bi lahko oblikoval tako, da bi bilo čim več vprašanj za obkrožanje. Tako bi lažje pregledal in analiziral rezultate ter bi lahko uporabil večji vzorec anketirancev.

Kot cilj sem si na začetku zastavil tudi, da bom poiskal še kakšne strokovnjake in jih povprašal za mnenje, vendar tega nisem uspel narediti.

Lahko bi tudi razložil prednosti vegetarijanstva in slabosti površne vegetarijanske prehrane tako, da bi več razložil, kaj se dogaja znotraj našega telesa v zvezi s prehrano.

## 15 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Menim, da moja raziskovalna naloga na družbo vpliva na naslednje načine:

- Pove, zakaj se ljudje odločajo za vegetarijanstvo in svetuje tudi, kakšno naj bo zdravo vegetarijanstvo.
- Tisti, ki bi si želeli postati vegetarijanci, najdejo dodatno motivacijo.
- Razisšče vpliv vegetarijanske prehrane na človekovo zdravje in počutje.
- Spodbuja k razumevanju in strpnosti.
- Daje nasvete glede vegetarijanstva pri otrocih.
- Priporoča rastlinske nadomestke mesa.
- Našteje prednosti vegetarijanske prehrane, a hkrati opozori na slabosti, ki jih prinese površna vegetarijanska prehrana.

## 16 VIRI IN LITERATURA

1. **Argos Media d.o.o.** Veganstvo in vegetarijanstvo. *Bodieko.si*. [Online] [Cited: 12 01, 2016.] <https://www.bodieko.si/veganstvo-in-vegetarijanstvo> .
2. **Uredništvo MestoMladih.si**. Mesto mladih. *vegetarijanstvo in nadomestki mesa*. [Online] [Cited: 12 1, 2016.] <http://www.mestomladih.si/dijaski-os/clanki/vegetarijanstvo-in-nadomestki-mesa/>.
3. **Kovič, Polona**. *Alternativna kuhinja*. Ljubljana : Založba Quatro d.o.o., 2004.
4. **Esselstyn, Rip**. *Meso je problem*. Škofja Loka : Založba Planet, 2014.
5. Soy whey protein diet. *Wikipedia*. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] Vir: [goo.gl/RwrHuN](http://goo.gl/RwrHuN) .
6. **24ur.com**. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] [goo.gl/xSKGrF](http://goo.gl/xSKGrF) .
7. **bodieko.si**. Bodi Eko. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] <https://www.bodieko.si/wp-content/uploads/2013/01/kvinoja2.jpg>.
8. Milkbar.in. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] [goo.gl/8vfHlr](http://goo.gl/8vfHlr) .
9. xc. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] [www.xc/wp-content/uploads/2016/06/Tempeh-2.jpg](http://www.xc/wp-content/uploads/2016/06/Tempeh-2.jpg).
10. pcrm.org. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] [goo.gl/W2y3yP](http://goo.gl/W2y3yP) .
11. revija-liza.si. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] [goo.gl/0zrZmd](http://goo.gl/0zrZmd).
12. **Graimes, Nicola**. *Vegetarijanska prehrana za otroke*. Tržič : Učila International, 2003.
13. **Bodieko.si**. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] [goo.gl/KboRhq](http://goo.gl/KboRhq) .
14. eagerforlife.com.au. [Online] [Cited: 02 05, 2017.] [goo.gl/n0K6pF](http://goo.gl/n0K6pF) .

## 17 PRILOGA - ANKETA

Sem osnovnošolec in delam raziskovalno nalogo na temo "Vegetarijanstvo - da ali ne". Prosim, da odgovorite na spodnja vprašanja. Pišite s tiskanimi črkami. Anketa je anonimna.

Starost: \_\_\_\_\_

Spol: \_\_\_\_\_

**A:** Kaj je glavni razlog, da ste se odločili postati vegetarijanec?

---

**B:** Koliko časa ste že vegetarijanec?

---

**C:** Kdo Vas je prepričal, da postanete vegetarijanec?

---

**D:** Katere hrane uživate največ?

---

**E:** Kateri hrani se izogibate?

---

**F:** Ali opažate, da vegetarijanstvo kako vpliva na vaše zdravje in počutje? Kako vpliva?

---

**G:** Ali je še kdo v vaši družini vegetarijanec?

---