

»Mladi za napredek Maribora 2019«

36. srečanje

ZAJTRKUJEŠ?

Raziskovalno področje: Prehrana, gospodinjstvo

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: BARBARA RIBIČ, ŽAK KRAVOS, ZOYA ČURIN

Mentor: BOJANA CINGERLI

Šola: OŠ MAKSA DURJAVE MARIBOR

Število točk: 143 / 170

Mesto: 3

Priznanje: srebrno

Maribor, februar 2019

»Mladi za napredek Maribora 2019«

36. srečanje

ZAJTRKUJEŠ?

Raziskovalno področje: Prehrana, gospodinjstvo

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2019

KAZALO

1. POVZETEK	4
2. ZAHVALA.....	5
3. UVOD	6
3.1. Hipoteze	6
3.2. Metode dela	6
4. TEORETIČNI DEL.....	7
4.1. Pomen zajtrka	7
4.2. Glikemični indeks.....	7
4.3. Zdrav zajtrk, ki nas nasiti	9
4.4. Intervju z Aleksandrom Reherjem	11
4.5. Intervju z Jasno Komerički.....	13
4.6. Primerjava odgovorov	15
5. ANKETA	16
5.1. Analiza odgovorov	16
5.2. Povzetek ankete.....	21
6. PRAKTIČNO DELO	22
6.1 Mafini	22
6.2 Smoothie.....	23
6.3 Umešana jajca	23
7. SKLEP.....	24
8. ZAKLJUČEK.....	25
9. DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	26
Viri in literatura.....	27

KAZALO GRAFOV:

Graf 1: Kako pomemben se ti zdi zajtrk?.....	16
Graf 2: Kako pogosto zajtrkuješ?.....	17
Graf 3: Če ste pri prejšnjem vprašanju obkrožili da nikoli ne zajtrkujete, označite vzrok?.....	17
Graf 4: Ali lahko zbrano sledite pouku do malice?.....	18
Graf 5: Ali lahko zbrano sledite pouku do malice?.....	18
Graf 6: Kaj najpogosteje zajtrkuješ?.....	19
Graf 7: Ali tvoj zajtrk vsebuje zelenjavo?.....	20
Graf 8: Ali tvoj zajtrk vsebuje sadje?.....	20
Graf 9: Kateri namaz ti je za zajtrk najljubši?.....	21

KAZALO SLIK:

Slika 1: Avtorica naloge pripravlja umešana jajca (Foto: avtor naloge).....	22
Slika 2: Avtorja naloge pri pripravi zajtrka (Foto: avtorica naloge).....	22
Slika 3: Mafini (Foto: avtor naloge).....	23
Slika 4: Smothie (Foto: avtor naloge).....	23
Slika 5: Umešana jajca so lahko dober zajtrk (Foto: avtorica naloge).....	24

KAZALO TABEL:

Tabela 1: Vrednost glikemičnega indeksa za posamezna živila.....	8
--	---

1. POVZETEK

Za raziskovanje dobrega zajtrka smo se odločili zato, ker smo tudi sami ugotovili, kako slabo in nezdravo jedo naši sovrstniki. Prav tako smo hoteli druge ozavestiti, kako pripraviti dober zajtrk. Zanimivo je, da veliko šolarjev sploh ne ve, kaj bi bilo zanje dobro oziroma zdravo, da pojedjo za zelo pomemben ali mogoče celo najpomembnejši obrok v dnevu. Za to raziskovalno nalogo smo uporabili več metod dela in ugotovili smo, kaj vse bi izboljšalo zajtrk naših vrstnikov. Sprva nas je celo presenetilo, kako okusen in predvsem zdrav zajtrk lahko pripravimo sami doma. Prav tako smo bili presenečeni, katere postavljene hipoteze so se potrdile in katere ne. Potrudili smo se, da smo našli ustrezne podatke s spleta in iz knjig. Opravili pa smo tudi dva intervjuja, in sicer z osebnim trenerjem in inženirko živilske tehnologij, ki imata veliko izkušenj pri svetovanju o prehrani.

2. ZAHVALA

Zahvaljujemo se Aleksandru Reherju in Jasni Komerički, ker sta si vzela čas in sta odgovorila na naša vprašanja.

3. UVOD

Vsi vemo, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Ampak, ali sploh vemo, kaj vsebuje hrana, ki jo pojemo za zajtrk? Mnogi se tega ne zavedajo. Žalostno pa je, da se nekateri ne morejo odreči neprimernemu zajtrku z velikimi količinami sladkorja. Mi smo našli dobre alternative, s katerimi smo dokazali, da obstajajo prav tako okusne jedi, ki ne vsebujejo toliko telesu škodljivih snovi, predvsem sladkorjev. Mnogi otroci oz. šolarji za zajtrk izberejo neprimerno hrano, ki vpliva tudi na njihovo počutje in delo v šoli. Predvsem se v njihovem zajtrku premnogo krat pojavi sladkor v različnih oblikah. Spoznali smo, da je pomen glikemičnega indeksa (GI) velik in prav tako vpliva na celoten dan. Ker ljudje o GI-ju še vedno vedo zelo malo, smo jih hoteli v tej nalogi o tem tudi bolj ozavestiti. Ali se zavedamo pomembnosti dobrega zajtrka? Kaj pa za zajtrk poje povprečen učenec, če sploh zajtrkuje? Takšna in podobna vprašanja smo raziskovali v tej nalogi. Zanimalo nas je, ali naši sošolci sploh zajtrkujejo in katere jedi izbirajo najpogosteje za zajtrk, pripravili smo tudi nekaj predlogov za okusen, zdrav zajtrk.

3.1. Hipoteze

Na začetku smo si postavili tri hipoteze, ki jih bomo na koncu potrdili ali ovrgli.

H1: Mladi ne zajtrkujejo redno.

H2: Tudi zdrav zajtrk je lahko dober in hitro pripravljen.

H3: Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva.

3.2. Metode dela

Za pisanje teoretičnega dela smo uporabili vire s spleta in iz knjig. Opravili smo intervju z osebnim trenerjem Aleksandrom Reherjem in Jasno Komerički, univ. dipl. ing. Z njuno pomočjo smo izvedeli veliko o pravilni izbiri živil za zajtrk. Podatke o zajtrkovalnih navadah naših sošolcev smo pridobili s pomočjo spletne ankete. Da pa bi to, o čemer smo prebrali ali slišali, še praktično preizkusili, smo tudi sami pripravili okusen zajtrk.

4. TEORETIČNI DEL

4.1. Pomen zajtrka

Zajtrk je pomemben obrok v dnevu. Da nam energijo, da lažje začnemo nov dan. Kljub temu marsikdo zaradi pomanjkanja časa in volje zajtrka sploh ne zaužije. Če nam zmanjkuje časa, si privoščimo vsaj kak zdrav prigrizek, da gremo v nov dan z dodatno energijo. Ko si pripravljamo zajtrk, se kdaj znajdemo tudi pred vprašanjem, kaj zaužiti. Mogoče sadje, marmelado na kruhu ali pa raje kosmiče v mleku?

(Zdrav zajtrk, ki nas nasiti. Pridobljeno 10. 12. 2018 iz: <https://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/230-zdrav-zajtrk-ki-nas-nasiti.html>)

4.2. Glikemični indeks

Glikemični indeks je število (običajno med 0 in 100), ki živila razvršča glede na to, kako zaužitje določenega živila vpliva na dvig krvnega sladkorja. Glikemična dieta ima zadnje čase vse več privrženecov, ampak je treba v vsakem primeru poznati prednosti in slabosti glikemičnega indeksa v hrani nasploh. Delovanje človeškega telesa je najboljšo oziroma najbolj optimalno, če so nihanja sladkorja v krvi čim manjša. Uživanje živil z nizkim glikemičnim indeksom onemogoča večja nihanja sladkorja v krvi in s tem tudi inzulina. Torej s tem preprečujemo tudi nihanja v našem počutju. Ko zaužijemo živila z višjim nivojem glikemičnega indeksa, se hitreje in v večji meri poveča glukoza (krvni sladkor) v krvi, s tem pa posledično naraste količina inzulina (hormon, ki skrbi za prenos sladkorja v celice). Dokler v krvi plava inzulin pa je delno onemogočeno delovanje nekaterih encimov, ki razgrajujejo maščobe. Zaradi tega so živila z višjim glikemičnim indeksom bolj redilna in obratno. Potemtakem ima glikemični indeks zelo velik vpliv na naše počutje in postavo. Pomembno se je veliko gibati, saj pri slednjem presnova deluje hitreje.

Raziskovalci so ugotavljali, kako hrana z nizkim glikemičnim indeksom vpliva na občutek lakote čez dan. Hrana, ki jo uživamo, ima v večji meri visok glikemični indeks (bela moka, sladkor, razni prigrizki ...), kar pomeni, da se v krvi prekomerno dvigne sladkor, telo nato pošlje inzulin, da to neravnovesje v krvi spravi v red. Vendar, ker je preveč sladkorja v

krvi, telo pošlje tudi preveč inzulina in s tem prekomerno zniža nivo sladkorja v krvi. Takrat se počutimo utrujene in brez energije. Tudi pravimo: »Cuker mi je padu.«

Prehranjevanje, ki upošteva glikemični indeks živil, temelji prav na tem spoznanju: spodbuja uživanje živil z nizkim glikemičnim indeksom in omejuje uživanja živil z visokim glikemičnim indeksom.

Vsa živila, ki imajo glikemični indeks nad 51, povečujejo telesno težo. Sem sodi: bel kruh, lepljiv bel riž, riževi kolački, pokovka, koruzni kosmiči, rozine, marmelada s sladkorjem ... Živila, ki imajo glikemični indeks med 35 in 50, preprečuje povečanje teže. Sem sodi rjavi riž, neobdelan basmati riž, polnozrnate testenine, beli špageti kuhani al dente, polnozrnati kruh, kivi, grozdje ... Živila z zelo nizkim glikemičnim indeksom zmanjšujejo težo. Sem sodi zelenjava, kot so zelje, cvetača, brokoli, bučke, jajčevci, špinača; sadje: breskve, češnje; žita in stročnice ... (Glikemični indeks. Pridobljeno 10. 12. 2017 iz: https://www.srecno-zivljenje.com/glikeniani_indeks.html)

Če uživamo živila, ki imajo GI nad 51, še ne pomeni, da bomo pridobili na teži, v kolikor jih uživamo v razumnih merah. Prav tako velja obratno, prekomerno uživanje živil z nizkim GI lahko pripelje do povečanja telesne teže. Glikemična obremenitev ocenjuje vpliv zaužitja ogljikovih hidratov (OH) na podlagi glikemičnega indeksa (GI), vendar upošteva tudi dejansko količino zaužitih OH. Npr. večja količina živila z določenim GI in nizko vsebnostjo OH ima enak učinke na krvni sladkor kot manjša količina živila z enakim GI, a z višjo vsebnostjo OH v 100 g živila. (Tabela za glikemični indeks in glukozno obremenitev. Pridobljeno 10. 12. 2018 iz: <https://sladkorna.si/ogljikovi-hidrati-v-zivilih/tabela-za-glikemicni-indeks-in-glukozno-obremenitev/>)

Tabela 1: Vrednost glikemičnega indeksa za posamezna živila

GI ≥ 79	GI med 55 in 79	GI ≤ 55
kruh beli	sadni kosmiči, rozine	slive, breskve
pšenica	ananas, banane	pomaranče
kuhan riž	med, dateljni	leča, fižol, zelena zelenjava
saharosa	korenček, rdeča pesa	mleko, jogurt
koruzni kosmiči	krompir, testo za pico	polnozrnati špageti
pečen krompir	krof	črni polnozrnati kruh
glukoza	pomarančni sok	mleko in mlečni izdelki

(Glikemični indeks. Pridobljeno 14. 12. 2018 iz: <https://www.preberite.si/wp-content/uploads/2017/01/glikemicni-indeks.jpg>)

4.3. Zdrav zajtrk, ki nas nasiti

Prava izbira živil za zajtrk vpliva na občutek lakote tekom celega dne. Raziskovalci pravijo, da uživanje živil z nizkim glikemičnim indeksom za zajtrk lahko prepreči skok sladkorja v krvi po zajtrku in po naslednjem obroku.

Raziskava v letu 2009 je pokazala, da se za zajtrk največ uživa žita (83 %) in jajca (71 %). Uživanje živil z nizkim glikemičnim indeksom za zajtrk lahko prepreči nihanje sladkorja v krvi zjutraj in po naslednjem obroku. Poleg tega naj bi vplivalo na občutek sitosti in polnosti tekom celega dne. Tako je tudi manj verjetno, da bi se tekom dneva prenajedali. V raziskavi so se osredotočili na uživanje mandljev, ki imajo nizek glikemični indeks. Ugotovili so, da je uživanje zajtrka s celimi mandlji dalo daljše občutke polnosti. Preiskovanci, ki so uživali cele mandlje, so imeli tudi nižje koncentracije glukoze v krvi po zajtrku in kosilu kot tisti, ki so uživali zajtrk z visokim glikemičnim indeksom. Če v prehrano dodamo živila z nizkim glikemičnim indeksom, naj bi samodejno jedli manj. Taka živila za zajtrk pomagajo tudi pri ohranjanju zdrave telesne teže.

Živila za zajtrk, ki so za potrošnika zanimiva, so okusna, primerna za na pot, prijetne teksture, hitro nasitljiva, cenovno dostopna za vsakodnevno uživanje ter so slastna, brez da bi pri uživanju imeli slab občutek. Izdelava takih živil predstavlja velik izziv za živilsko industrijo. Vendar bi bilo zaradi pogostosti sladkorne bolezni zaželeno, da bi na trgovinskih policah zasledili tudi take zdrave izdelke.

Večino dejavnikov tveganj za naše zdravje lahko spremenimo. Hrana je postala težava, vendar je pravzaprav lahko tudi rešitev za naše zdravje. Povsem od nas je odvisno, koliko nam je do dobrega počutja.

Primer dobrega zajtrka so polnozrnat palačinke. Za namaz zmešamo domače jagode, borovnice ali ribez z navadnim jogurtom. Namaz si lahko pripravimo tudi npr. z avokadom. Zraven postrežemo skodelico toplega mleka.

Pri visokih poletnih temperaturah velikokrat najbolj ustreza sveže sadje. Tako si lahko pripravimo pravo sadno solato iz pomaranč, nektarin, breskev, hrušk, grenivk ali ribeza. Sadje lahko tudi zmiksamo. Pripravljen obrok, pa naj bo to sadna solata ali zmiksano sadje, lahko potresemo z mandlji, lešniki ali orehi.

(Izbira živil za zajtrk. Pridobljeno 14. 12. 2017 iz: <https://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/230-zdrav-zajtrk-ki-nas-nasiti.html>)

Kar velja za majhne otroke, velja tudi za šolarje, bodisi v prvih razredih bodisi tik pred vstopom v srednjo šolo. Pri njih nastaja več prostih radikalov kot posledica povečane presnove in tudi zaradi stresnih trenutkov, ki so jim pogosto izpostavljeni.

Na prehrano šolarja moramo biti še posebej pozorni, če želimo, da bomo šoli uspešni, polni energije in želje po novem znanju. Veliko pozornosti moramo nameniti vsem obrokom, vključno z zajtrkom. Velja, da tisti šolarji, ki zajtrkujemo v šoli, veliko bolje sodelujemo.

(Viri: Merljak, Marija in Koman, Mojca: Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba, 2008)

4.4. Intervju z Aleksandrom Reherjem

Za mnenje o prednostih zajtrka in primernih jedeh za zajtrk smo povprašali osebnega trenerja Aleksandra Reherja, ki ima dolgoletne izkušnje na področju svetovanja o prehrani. Svoje znanje nenehno izpopolnjuje na izobraževanjih doma in v tujini. Postavili smo mu devet vprašanj.

1. KAKŠNE SO PREDNOSTI ZAJTRKA IN KAKŠNE SO POSLEDICE IZPUŠČANJA ZAJTRKA? Za starejše mogoče zajtrk ni tako pomemben, medtem ko za šolsko mladino, otroke in mladostnike je pomemben. V odraščanju ste, rabite konstantno energijo za rast in razvoj, zajtrk pa to omogoča. Pomembno je, da po obdobju postenja (med spanjem) dobite energijo za rast, razvoj in miselne procese v šoli. Ker če je krvni sladkor zelo nizko oziroma ste lačni, možgani ne bodo delovali zelo dobro, zaradi pomanjkanja glukoze. Posledice spuščanja zajtrka so slabše kognitivne sposobnosti, slabša koncentracija. Nizek krvni sladkor nas lahko naredi malo omotične. Vse to se torej lahko zgodi, če zajtrk nadomestimo z maslenim rogljičkom ali pa s hranili, ki vsebujejo veliko hidratov, veliko maščob in malo beljakovin. Te zadeve niso najbolj primerne za zajtrk.

2. KAKŠEN ZAJTRK PRIPOROČATE ZA ZAJTRK ŠOLSKE MLADINE? Priporočam kvalitetne maščobe in beljakovine, ne v obliki razno raznih Nutel ... Čim več nepredelane hrane. Mogoče kakšni ovseni kosmiči, grški jogurt, zraven jagodičevje, mleti ali celi lešniki, mandlji ali pekan orehi. Za tiste, ki ne marajo oreščkov ali so nanje alergični, bi predlagal kakšna kvalitetna olja, mesne različice, kakšna piščančja prsa, kuhana jajca, nemastne sire ... Jajca vsebujejo veliko kvalitetne maščobe in druga koristna hranila. Izogibal bi se hitre prehrane, raznih, pizza štručk ... Dobro bi bilo, da bi zajtrk vseboval sadje in zelenjavo.

3. ALI JE PRI ZAJTRKU POMEMBNO RAZMERJE MED BELJAKOVINAMI, OGLJIKOVIMI HIDRATI IN MAŠČOBAMI?

Kombinacija nekje eno pest ogljikovimi hidrati, eno pest beljakovin, dve do tri prste maščob. To je kombinacija okoli 2:2:1. Glavno, da ni enostranska prehrana, recimo samo ogljikovi hidrati. Maščobe je bolje držati malo nižje, ogljikove hidrate pa nekje ekvivalentno v glavnem približno tretjino, maščob pa polovico manj.

4. JE PRIMERNO IZPUŠČANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV PRI ŠOLSKI MLADINI?

Pri šolski mladini ne bi izpuščal ogljikovih hidratov, bi pa se izogibal ogljikovim hidratom z visokim glikemičnim indeksom, ker krvni sladkor preveč niha in nas naredi še bolj lačne, zaradi česar prej posežemo po drugi hrani. Izogibal bi se komercialnim sadnim sokovom, ker gre predvsem za sladkor z umetnim okusom. Bolje je popiti naravni sadni sok brez dodanega sladkorja. Ogljikovih hidratov torej ne bi izpuščal, ker rabimo dovolj glukoze, da nam možgani v šoli dobro delajo.

5. KOLIKO OBROKOV NA DAN PRIPOROČATE ZA ŠOLSKO MLADINO IN KOLIKO ZA ŠPORTNIKA?

Če boste imeli tri kvalitetne obroke dnevno, zajtrk, kosilo in večerjo, ter zraven še kakšno malico s sadjem in mlečnimi izdelki. Za športnike pa priporočam štiri do pet obrokov dnevno. Če imajo veliko porabo, je potrebno prehrano posebej prilagajati, za tiste, ki so v šoli in veliko trenirajo, da ne izgubljajo telesne teže in vnesejo dovolj kalorij. Če to ne gre s štirimi obroki, poskušajte dodati kakšnega zraven. Pod tri obroke pa naj se ne bi spuščali.

6. KAKŠNO JE VAŠE MNENJE O ČOKOLEŠNIKI, KUPLJENIH MÜSLIJ, KORUZNIH KOSMIČIH?

Čokolešnik, če ga jeste le občasno, ni napačen, če so zraven kvalitetne beljakovine, da bi pa to bila edina jed za zajtrk pa ni optimalno. Vsekakor pa naj bi jedli čim manj predelane hrane. Tudi kupljeni müsliji in še posebej chruncy variante imajo še veliko maščob, so pa še vedno boljše kot pizza štručke in ostala hitra hrana iz pekarn ali pa stojnice s hitro prehrano.

7. ALI JE ZAJTRKOVANJE MESA ZDRAVO?

Seveda je zajtrkovanje mesa zdravo. Tisi, ki ga lahko jeste zjutraj, ga kar jejte. Meso samo po sebi ima slab sloves, še posebej pri starših, ker so mnenja, da če bomo jedli veliko mesa, bomo imeli težave z ledvicami in jetri. Nobena študija do sedaj ni pokazala, da bi do tega dejansko prišlo. Kvalitetne beljakovine, ki so v mesu, so zelo pomembne za vašo rast in razvoj, zato mesa ne izpuščat iz prehrane. Torej tudi za zajtrk je meso optimalno, če ga le lahko pojedete.

8. ZA ZAJTRK SMO PRIPRAVILI MAFINE, UMEŠANA JAJCA IN SMOOTHIE. ZA MAFINE SMO UPORABILI JAJCA, PIŠČANČJO KLOBASO, PARADIŽNIK, MALO SIRA, PAPRIKO, OVSENO MOKO, IZ OSTALIH SESTAVIN PA SMO NAREDILI OMLETO. V SMOOTHIE SMO DALI BOROVNICE, GRŠKI JOGURT, MALO OVSENE MOKE. ALI BI BIL TO DOBER ZAJTRK?

To bi bil kar soliden zajtrk. Vprašanje pa je, kakšna klobasa je bila, kakšen je bil sir, če so bile to nemastne izvedbe. Potrebno je paziti, da živilo ne vsebuje preveč maščob. V osnovi je to kar soliden zajtrk, sploh če je bilo v tej jedi dovolj zelenjave. Tudi v umešanih jajcih z zelenjavo je dobro, da zelenjavo prej prekuhamo oziroma toplotno obdelamo. Tako dobimo zdravo omleto.

9. IMATE KAKŠEN PRILJUBLJEN RECEPT, KI BI GA PRIPOROČALI ZA ZAJTRK?

Jaz najraje za zajtrk pojem grški jogurt, kakršnokoli sadje. To so borovnice, gozdni sadeži, maline, jagode, robide ... Dober zajtrk so tudi kakšne češnje ali jabolka s cimetom in grškim jogurtom. Priporočljivi so tudi indijski oreščki, mandlji, lešniki v kakršnikoli obliki oziroma kakor vam ustreza.

4. 5. Intervju z Jasno Komerički

Da bi dobili mnenje še iz živilske stroke, smo enaka vprašanja postavili Jasni Komerički, univ. dipl. ing. živilske tehnologije iz Izobraževalnega centra Piramida Maribor.

1. KAKŠNE SO PREDNOSTI ZAJTRKA IN KAKŠNE SO POSLEDICE IZPUŠČANJA ZAJRTKA?

Z zajtrkom dobimo potrebno energijo za dober začetek dneva in normalno delovanje našega telesa.

Zajtrk ugodno vpliva na naš imunski sistem, psihično in fizično stanje (na pomnjenje, reševanje zapletenih nalog, logično sklepanje, zbranost; tisti, ki zajtrkujejo, so bolj aktivni in imajo čez dan več energije). Otroci in mladostniki, ki uživajo zajtrk, naj bi imeli manj problemov z debelostjo.

Če pa zajtrk izpustimo, telo zazna to kot pomanjkanje in začne ob naslednjem obroku skladiščiti maščobo kot vir energije. Zato čez dan običajno tisti občutijo večjo potrebo po

mastni hrani, sladkorju in ogljikovih hidratih ter imajo večji apetit. Raziskave kažejo, da če izpustimo zajtrk, energijo nadoknadimo tako, da več pojemo za malico oziroma kosilo.

2. KAKŠEN ZAJTRK PRIPOROČATE ZA ZAJTRK ŠOLSKE MLADINE?

Dobra izbira živil za zajtrk so polnozrnati žitni izdelki (polnozrnati kruh, kaše, kosmiči), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi v kombinaciji z beljakovinskimi živili (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelki, jajca), kar še izboljša zmožnost pomnjenja, zbranosti in razpoloženje. Z dodatkom zelenjave in sadja izboljšamo delovanje telesa ter povečamo njegovo odpornost.

3. ALI JE PRI ZAJTRKU POMEMBNO RAZMERJE MED BELJAKOVINAMI, OGLJIKOVIMI HIDRATI IN MAŠČOBAMI?

Tako kot pri ostalih obrokih je tudi pri zajtrku pomembno razmerje med energijskimi hranilnimi snovmi.

4. JE PRIMERNO IZPUŠČANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV PRI ŠOLSKI MLADINI?

Ker telo potrebuje za normalno delovanje tudi ogljikove hidrate, to ni dobro.

5. KOLIKO OBROKOV NA DAN PRIPOROČATE ZA ŠOLSKO MLADINO IN KOLIKO ZA ŠPORTNIKA?

Osnova prehrane športnika je zdrava prehrana, torej se priporoča tudi podoben režim prehranjevanja (3 glavni obroki in 2 premostitvena obroka – malica). Upoštevati je potrebno prehranska priporočila in prilagoditi prehrano glede na posameznika. Optimalna športna prehrana pokrije potrebe po energiji in hranilnih snoveh. Razlikuje se glede na vrsto športa, intenzivnost, čas trajanja ... Večji obrok hrane naj športnik zaužije najmanj dve do tri ure pred večjo obremenitvijo.

6. KAKŠNO JE VAŠE MNENJE O ČOKOLEŠNIKI, KUPLJENIH MÜSLIJ, KORUZNIH KOSMIČI?

Običajno imajo ta živila veliko dodanega sladkorja, lahko vsebujejo aditive. Pomembno je prebranje deklaracije, ki vsebuje tudi podatke o sestavinah in hranilni vrednosti izdelka in s tem tudi količini sladkorja. Sami si lahko pripravimo zelo dobre müslije brez sladkorja (uporabimo pirine, ovsene, ržene ... kosmiče, suho in sveže sadje, oreške, semena ...).

7. ALI JE ZAJTRKOVANJE MESA ZDRAVO?

Meso spada v skupino beljakovinskih živil, ki naj bi tudi bila vključena v zajtrk (poleg mleka in mlečnih izdelkov, jajc) in imajo svoj pomen (kar je navedeno pri 2. vprašanju). Od mesa in mesnih izdelkov lahko izberemo na primer pršut, ribji namaz, ribe, nemasten kos perutnine, hrenovko, nemastno šunko, vendar ne vsak dan.

8. ZA ZAJTRK SMO PRIPRAVILI MAFINE, UMEŠANA JAJCA IN SMOOTHIE. ZA MAFINE SMO UPORABILI JAJCA, PIŠČANČJO KLOBASO, PARADIŽNIK, MALO SIRA, PAPRIKO, OVSENO MOKO, IZ OSTALIH SESTAVIN PA SMO NAREDILI OMLETO. V SMOOTHIE SMO DALI BOROVNICE, GRŠKI JOGURT, MALO OVSENE MOKE. ALI BI BIL TO DOBER ZAJTRK?

Glede na vrste živil, ki ste jih uporabili, bi to bil primeren zajtrk, vendar je pomembna tudi količina posameznih živil.

9. IMATE KAKŠEN PRILJUBLJEN RECEPT, KI BI GA PRIPOROČALI ZA ZAJTRK?

Dobra izbira za zajtrk je recimo mlečna prosena kaša (stara slovenska jed), ki ji lahko dodamo še suhe slive; domač müsli s proseno kašo v kombinaciji z jogurtom (sestavljeno iz prosene kaše, suhega in svežega sadja, oreškov ...).

4.6. Primerjava odgovorov

Oba intervjuvanca menita, da je zajtrk zelo pomemben, saj nam daje energijo za nov začetek dneva. Zajtrk omogoča rast, razvoj in miselne procese v šoli. Posledice spuščanja zajtrka so slabše kognitivne sposobnosti, slabša koncentracija, zbranost.

Za zdrav zajtrk šolske mladine oba priporočata kvalitetne maščobe in beljakovine, polnozrnat žitne izdelke, saj vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi, razno zelenjavo in sadje. Obema se zdi v zajtrku pomembno razmerje med beljakovinami, ogljikovimi hidrati in maščobami. Priporočata manj maščob, ogljikovih hidratov pa nekje enako kot beljakovin. Ne priporočata izpuščanje ogljikovih hidratov, vendar izogibanje ogljikovim hidratom z visokim glikemičnim indeksom.

Priporočata 3–4 obroke dnevno, odvisno od aktivnosti, za športnike pa 4–5 obrokov dnevno.

Jasna Komerički priporoča izogibanje vnaprej pripravljene hrani, kot so čokolešniki, kupljeni müsliji ... medtem ko pa Aleksander Reher trdi, da jih lahko zaužijemo občasno, vsekakor pa priporoča več nepredelane hrane.

Priporočata zajtrkovanje mesa, saj vsebuje kvalitetne beljakovine, ki so zelo pomembne za rast in razvoj.

Menita, da je naš zajtrk primeren, vendar je pomembna tudi količina posameznih živil. Potrebno pa je tudi paziti, da živilo ne vsebuje preveč maščob.

Za zajtrk Jasna Komerički priporoča kakšno proseno kašo, domače müslije in seveda tudi jogurt. Aleksander Reher priporoča grški jogurt s sadjem mogoče tudi oreščke, kakšne češnje ali jabolka s cimetom in grškim jogurtom.

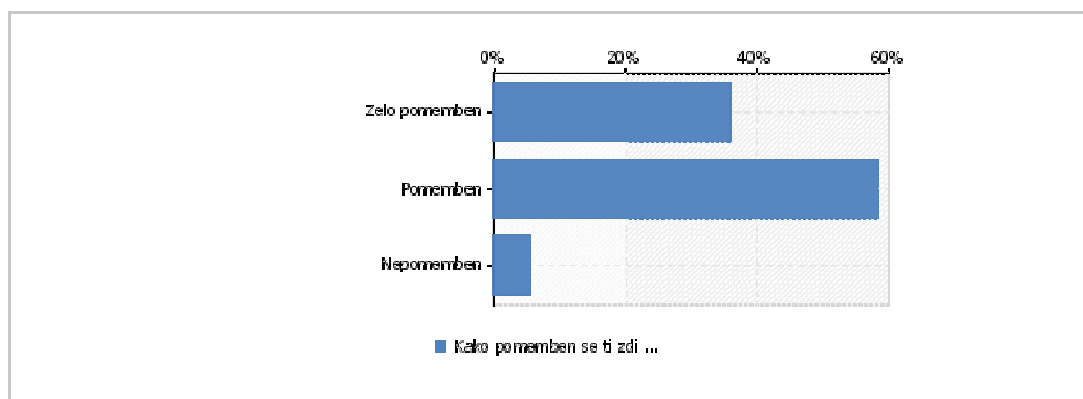
5. ANKETA

Zanimalo nas je, kakšne so zajtrkavalne navade učencev naše šole. V ta namen smo izdelali spletno anketo. Anketo so izpolnjevali učenci od 6. do 9. razreda naše šole. Anketiranci so morali odgovoriti na devet vprašanj.

5.1. Analiza odgovorov

1. Kako pomemben se ti zdi zajtrk?

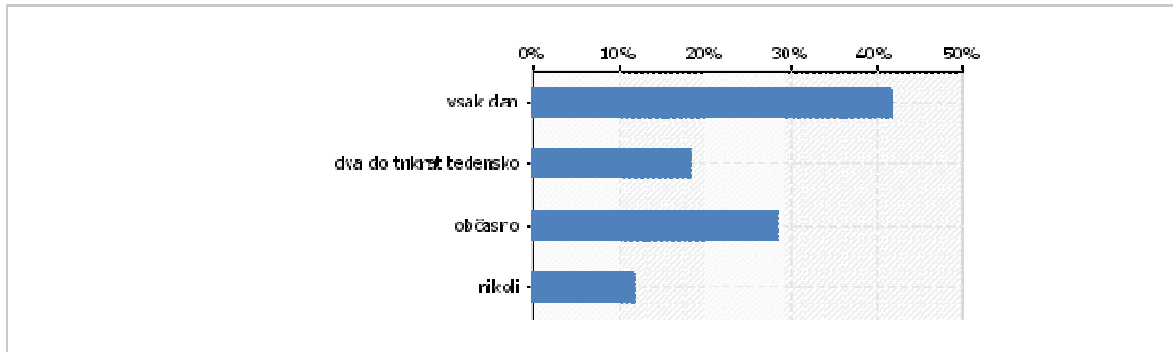
Graf 1: Kako pomemben se ti zdi zajtrk?



36 % učencem se zdi zajtrk zelo pomemben, 58 % učencem se zdi zajtrk pomemben, medtem ko 6 % učencev meni, da zajtrk ni pomemben.

2. Kako pogosto zajtrkuješ?

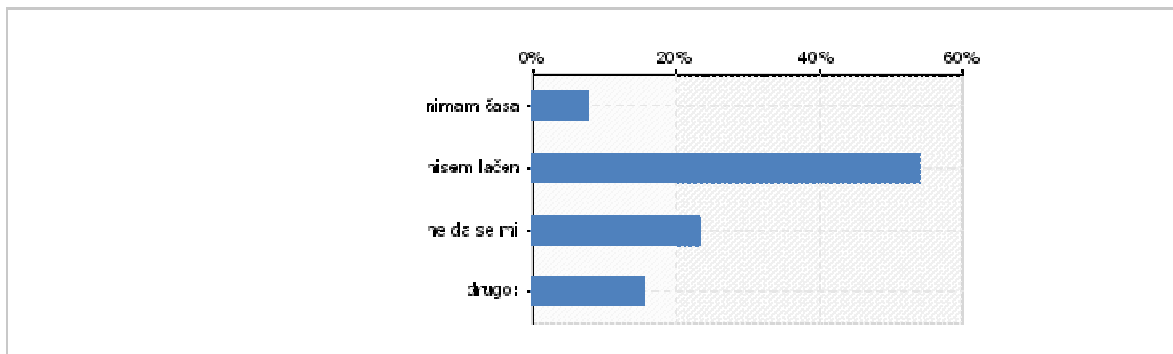
Graf 2: Kako pogosto zajtrkuješ?



42 % učencev zajtrkuje vsak dan, 18 % jih zajtrkuje dva do trikrat tedensko, 28 % jih zajtrk je občasno. Nikoli pa ne zajtrkuje 12 %.

3. Če ste pri prejšnjem vprašanju obkrožili, da nikoli ne zajtrkujete, označite vzrok.

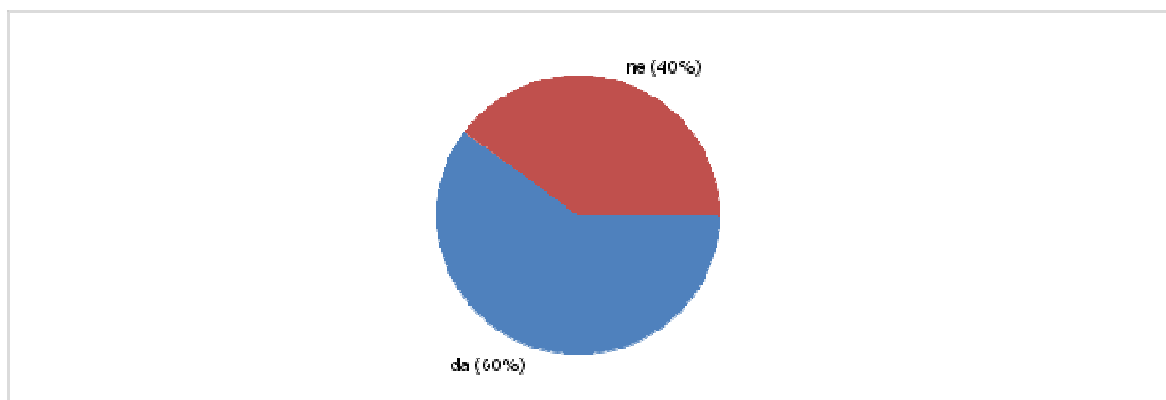
Graf 3: Če ste pri prejšnjem vprašanju obkrožili da nikoli ne zajtrkujete, označite vzrok?



Od tistih, ki ne zajtrkujejo, jih je največ kot glavni vzrok navedlo, da niso lačni. Na drugem mestu so navedli, da se jim ne da. In na tretjem mestu, da nimajo časa.

4. Če ste na drugo vprašanje odgovorili, da nikoli ne zajtrkujete, ali lahko lačni zbrano sledite pouku do malice?

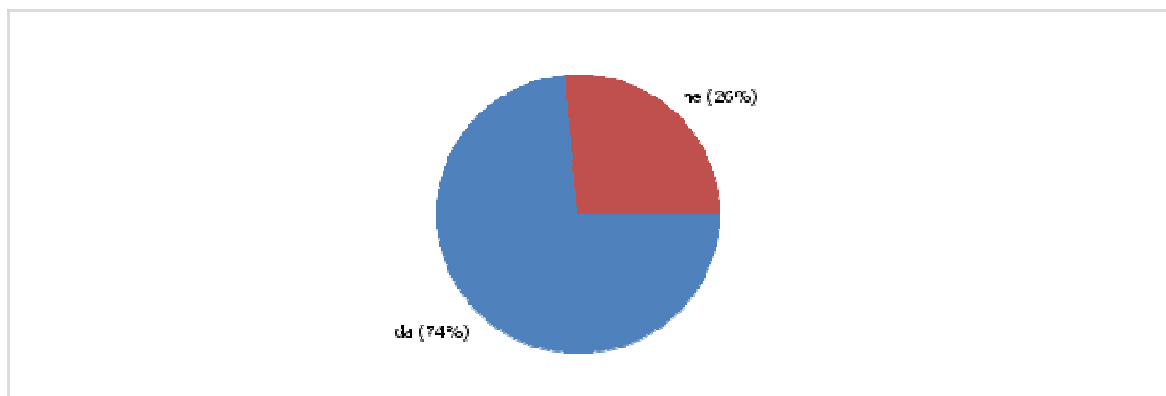
Graf 4: Ali lahko zbrano sledite pouku do malice?



Od tistih, ki so napisali da ne zajtrkujejo, jih je 60 % napisalo, da lahko zbrano zdržijo do malice, in 40 %, da ne morejo.

5. Če ste na drugo vprašanje odgovorili, da zajtrkujete, ali lahko zbrano sledite pouku do malice?

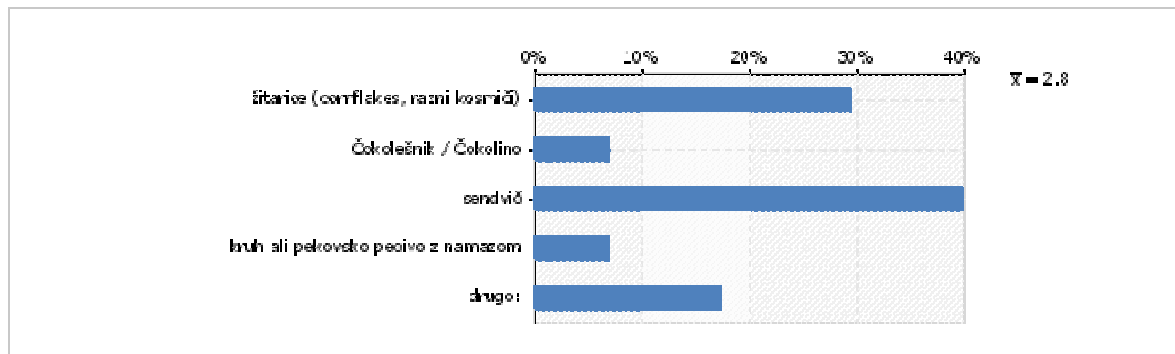
Graf 5: Ali lahko zbrano sledite pouku do malice?



Od tistih, ki so napisali da zajtrkujejo, jih je 74 % odgovorilo, da lahko zbrano sledijo pouku do malice, in samo 26 %, da pouku ne more slediti.

6. Kaj najpogosteje zajtrkuješ?

Graf 6: Kaj najpogosteje zajtrkuješ?



Za zajtrk učenci najpogosteje izberejo sendviče. Na drugem mestu so razne žitarice, sledijo jim čokolešnik/čokolino in kruh ali pekovsko pecivo z namazom. Posamezni odgovori so bili jogurt, jajce itd.

7. (drugo:)

jajce

jogurt in jagodičevje

kruh z maslom ali pa drugim namazom

jogurt

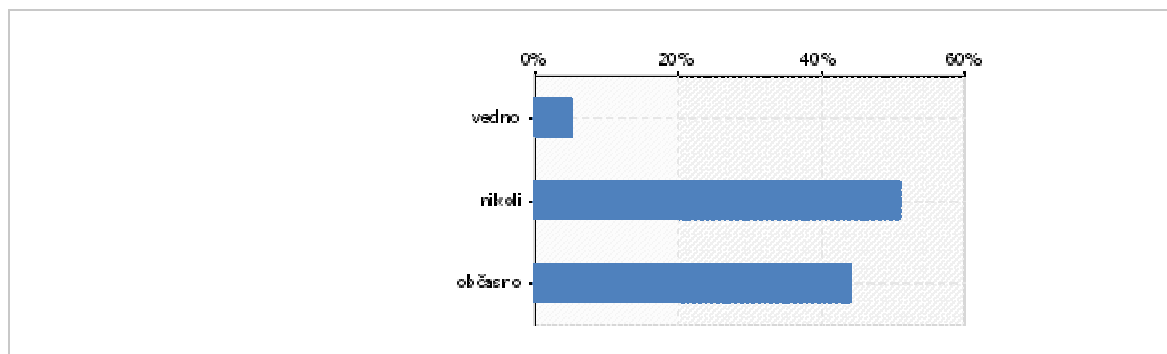
sadje in čaj

jogurt, kruh, kefir

meso, riž, jajca

8. Ali tvoj zajtrk vsebuje zelenjavo?

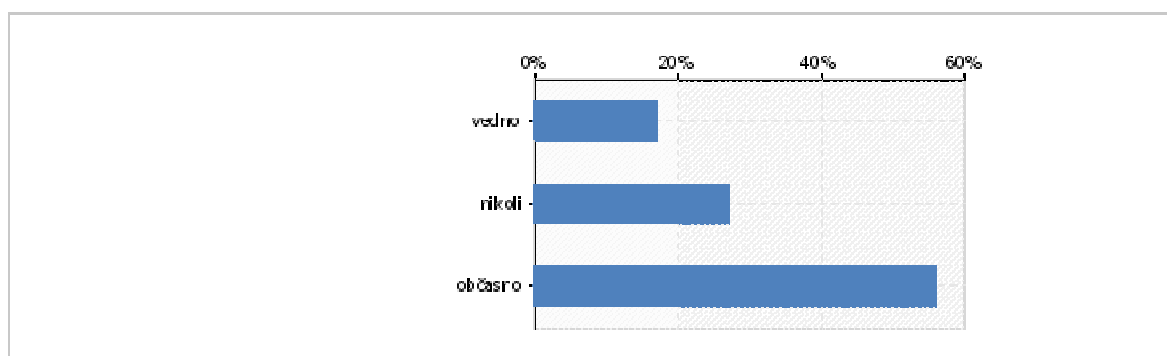
Graf 7: Ali tvoj zajtrk vsebuje zelenjavo?



Dobra polovica učencev je napisala, da njihov zajtrk nikoli ne vsebuje zelenjave. 44 % jih je napisalo, da občasno zajtrkuje zelenjavo, in samo 5 % zmeraj uživa zelenjavo za zajtrk.

9. Ali tvoj zajtrk vsebuje sadje?

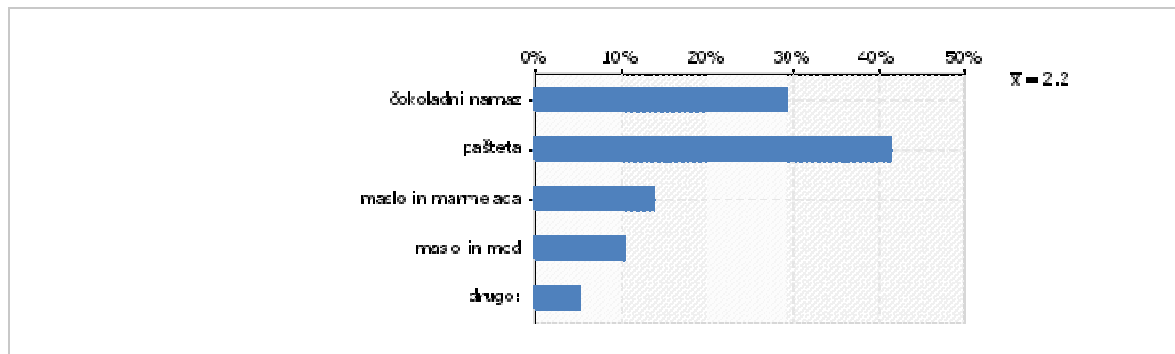
Graf 8: Ali tvoj zajtrk vsebuje sadje?



56 % učencev je odgovorilo, da občasno zajtrkujejo sadje, 27 %, da sadja nikoli ne zajtrkuje in le 17 % sadje zajtrkuje vsak dan.

10. Kateri namaz ti je za zajtrk najljubši?

Graf 9: Kateri namaz ti je za zajtrk najljubši?



Najbolj priljubljena je pašteta, sledijo ji čokoladni namaz, maslo in marmelada ter maslo in med.

5.2. Povzetek ankete

V tej anketi smo ugotovili veliko o zajtrkovalnih navadah naših sošolcev. Ugotovili smo, da je za večino šolarjev zajtrk pomemben obrok v dnevu (58 %). Zanimivo je tudi, da samo 42 % vseh anketirancev zjutraj zajtrkuje. To pomeni, da zajtrk zjutraj poje sorazmerno malo šolarjev. Ampak na srečo jih kar 60 % od teh kasneje lahko zbrano zdrži do malice, ki je po navadi ob deseti uri. Medtem ko je 74 % učencev, ki zajtrkujejo, odgovorilo, da lahko zbrano sledijo do malice. Ti za zajtrk najpogosteje jedo sendvič, žitarice in kruh. Presenetljivo veliko šolarjev za zajtrk sploh ne je zelenjave, ampak jo jedo le občasno. Prav tako je bilo zanimivo izvedeti, koliko anketirancev za zajtrk poje vsaj nekaj sadja. Ugotovili smo, da sadje za zajtrk je samo 17 % šolarjev. Večina (54 %) sadje je samo občasno. Ker pa veliko ljudi za zajtrk poje kakšen kos kruha, smo jih povprašali, kaj si sploh namažejo nanj. Največ anketirancem ustreza pašteta ali čokoladni namaz, medtem ko zelo malo šolarjev za namaz oziroma dodatek k kruhu izbere najbolj zdravo maslo ali med.

6. PRAKTIČNO DELO

Kot praktični del naše raziskovalne naloge smo izdelali tri zajtrke, in sicer mafine, smoothie in iz tega, kar je ostalo, pa smo pripravili umešana jajca.



Slika 1: Avtorica naloge pripravlja umešana jajca (Foto: avtor naloge)



Slika 2: Avtorja naloge pri pripravi zajtrka (Foto: avtorica naloge)

6.1 Mafini

Najprej smo naredili mafine. Vanje so dali jajce, češnjeve paradižnike, papriko, piščančjo klobaso in pa malo sira, nato pa vse to popekli v pečici. Pečene smo postavili na krožnike in jih ponudili našim sošolcem. Večina jih ni želela poskusiti zaradi izgleda, tistim, ki pa so jih poizkusili, so bili všeč in si jih je večina vzela še več.



Slika 3: Mafini (Foto: avtor naloge)

6.2 Smoothie

Kot drugo jed smo naredili smoothie. Vanj smo dali borovnice, grški jogurt, banano, malo zmletih ovsenih kosmičev ... Vse to smo zmiksali in lepo servirali. Te pa so učenci poskusili veliko raje kakor ostalo, prav tako pa jim je bil okus precej všeč.



Slika 4: Smoothie (Foto: avtor naloge)

6.3 Umešana jajca

Pri pripravi mafinov nam je ostalo precej zelenjave in nekaj piščančje klobase. Da ne bi teh surovin zavrgli, smo dobili idejo, da bi iz njih pripravili umešana jajca. Ta so lahko odlična izbira za zdrav zajtrk, saj vsebujejo beljakovine, dobre maščobe in zelenjavo. Priprava te

jedi je enostavna in hitra. Odzivi naših sošolcev so bili mešani. Nekaterim se je zdelo okusno, nekaterim, ki so vajeni sladkega zajtrka (marmelada, čokoladni namazi, čokolino ...), pa jed ni bila všeč.



Slika 5: Umešana jajca so lahko dober zajtrk (Foto: avtorica naloge)

7. SKLEP

Zajtrk je izredno pomemben obrok dneva. Da nam energijo, da lahko začnemo svoj dan, kar se da dobro. Seveda pa ni vseeno, kaj zaužijemo. Za najboljši učinek mora biti zajtrk primeren. Priporočljiva so živila z nizkim glikemičnim indeksom, z malo sladkorja. Priporočljiva so nepredelana živila, veliko zelenjave pa tudi meso. Najbolj nas nasiti zajtrk, ki vsebuje beljakovine, npr. jajca, mlečne izdelke in meso. Tudi zdrav zajtrk lahko pripravimo hitro in enostavno, kar smo dokazali tudi sami, ko smo pripravili mafine, smoothie in umešana jajca.

H1: Mladi ne zajtrkujejo redno.

To hipotezo lahko potrdimo, kajti samo 42 % vseh anketirancev zajtrkuje vsak dan, večina, torej ostalih 58 % anketirancev pa zajtrkuje samo občasno oziroma ne redno. Navedeni podatki so se nam zdeli zelo presenetljivi, saj smo pričakovali, da vsaj večina šolarjev zajtrkuje vsak dan. Poleg tega so nas presenetili tudi vzroki, zakaj nekateri sploh ne zajtrkujejo. Kot glavni razlog, da zjutraj zajtrka ne jedo, so anketiranci omenili, da niso lačni, velik del učencev pa ne poje zajtrka preprosto zato, ker nimajo časa oziroma se jim

jesti niti ne da. Nasploh zajtrkuje sorazmerno majhen delež šolarjev, ampak jim to, kot so tudi sami omenili, pretirano ne ovira sposobnosti koncentracije in mišljenja, ki jih potrebujejo pri pouku.

H2: Tudi zdrav zajtrk je lahko dober in hitro pripravljen.

Hipotezo lahko potrdimo, saj ni nujno, da zdrave jedi niso dobre. To smo dokazali, ko smo sami pripravili zdrav zajtrk. Bil je zelo okusen in pripravljen dokaj hitro.

H3: Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva .

Hipotezo lahko potrdimo, saj smo v anketi in po svojih izkušnjah ugotovili, da se med poukom učenci, ki ne zajtrkujejo, ne morejo zbrati. Zajtrk nam da energijo, s katero lažje začnemo nov dan. Enako sta tudi potrdila oba vprašana. Prav tako to tudi potrjujejo avtorji člankov, uporabili smo jih v teoretičnem delu. 36 % učencem se zajtrk zdi zelo pomemben, 58 % se pa zdi pomemben.

8. ZAKLJUČEK

Zajtrk je zelo pomemben obrok, od katerega je odvisna naša zbranost in delovanje skozi celoten dan. Zato je zelo pomembno, kaj pojemo za zajtrk. V prehrano je potrebno vnesti čim več sadja in zelenjave, pri vnosu drugih izdelkov, torej mlečnih, mesnih, žitnih izdelkov itd., pa se je treba nekaterih živil še posebej izogibati. V anketi smo ugotovili, da je največja težava prav v tem, da šolarji za zajtrk ne pojedjo dovolj sadja in zelenjave in prepogosto uživajo razne žitne izdelke, ki niso priporočljivi. Ugotovili smo, da obstaja veliko jedi, ki bi lahko tako po okusu kot po hitrosti priprave nadomestile tiste "nezdrave", ki jih najbolj pogosto uživajo otroci. Pri zajtrku je prav tako pomemben glikemični indeks živil in posledično tudi nivo inzulina in sladkorja v krvi. Vse naštetu pa vpliva na naše razpoloženje in dejavnost oziroma voljo. Kot rečeno, je zajtrk izrednega pomena tako za otroke kot za odrasle, zato je treba dan vedno začeti z zdravim inokusnim zajtrkom.

9. DRUŽBENA ODGOVORNOST

S preudarno izbiro jedi za zajtrk prevzamemo odgovornost za zdravo življenje. Dober zajtrk in izbrana živila vplivajo na koncentracijo in zbranost pri šolskem delu, na počutje ter seveda na zdravje.

Viri in literatura

- Merljak, Marija in Koman, Mojca: Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba, 2008.
- Spletna stran: Zdrava prehrana, <https://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/230-zdrav-zajtrk-ki-nas-nasiti.html>. Pridobljeno 10. 12. 2018 in 14. 12. 2018
- Spletna stran: Glikemični indeks, https://www.srecno-zivljenje.com//glikemiani_indeks.html. Pridobljeno: 10. 12. 2018
- Spletna stran: Sladkorna bolezen, <https://sladkorna.si/ogljikovi-hidrati-v-zivilih/>. Pridobljeno 10. 12. 2018
- Spletna stran: Preberite.si, <https://www.preberite.si/sprememba-zivljenjskega-stila-ne-hujsanje/glikemicni-indeks/>. Pridobljeno: 14. 12. 2018