

MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA

36. srečanje

HITRA HRANA IN ADHD

Raziskovalno področje: zdravstvo

Raziskovalna naloga

Avtor: MARTINA KOLARIČ, PIA JARC

Mentor: EVA STERNAD

Šola: OŠ SLAVE KLAVORE MARIBOR

Število točk: 130

Mesto: 4

Priznanje: bronasto

Maribor, februar 2019

POVZETEK

Dejstvo je, da že dojenčki razlikujejo sladek okus od grenkega. Ob sladkem pokažejo, da jim je ugodno. To pradačno željo po sladkem s pridom izkorišča živilska industrija, ki nam ponuja vedno bolj sladka živila. Podobno velja za sol in maščobe. Uživanje takšne hrane vodi v čezmerno težo in debelost.

Potem, pa je še tukaj ADHD. Mnogo ljudi sploh ne ve kaj ta kratica pomeni, še manj, ljudi pa ve kako to zdravimo, kateri so vzroki, ali katera hrana je za to 'bolezen' primerna.

V raziskovalni nalogi smo s pomočjo anket, ki smo jih izvedli v dveh vrtcih in na dveh osnovnih šolah ugotavljali kako se prehranjujejo predšolski otroci in osnovnošolski otroci od 1. do 9. razreda in koliko so telesno aktivni.

Pri prehrani smo se osredotočili predvsem na hitro hrano, kot je: pizza, hamburger, pomfrit, burek, kebab, čokolino, grisolino, čokolešnik, zmrznjena hrana in peciva, kosmiči.

Pri telesni aktivnosti smo dale poudarek na izven šolske športne dejavnosti.

Pregledali smo prehranske tabele na embalažah največkrat uporabljene hitre hrane pri anketirancih in glavne hranilne snovi vnesli v prehranski semafor.

V zaključku lahko podamo različne trditve, ne moramo pa za gotovo trditi, da je sladka hitra hrana glavni vzrok pojava ADHD-ja med otroci in mladostniki.

Glede na prebrano literaturo lahko sklepamo, da je nezdrava prehrana eden izmed vzrokov za ADHD nismo pa uspeli izslediti članka ali trditve v literaturi, ki poudarja ADHD in hitro sladko hrano.

KAZALO

1. UVOD.....	8
1.1. Kaj je AD/HD?.....	8
1.2. AD/HD in simptomi	8
1.3. AD/HD in sedanjost.....	9
1.4. Pristopi k obravnavi otroka z AD/HD.....	9
1.5. Hitra, sladka hrana.....	11
1.6. ITM – indeks telesne mase.....	11
2. EMPIRIČNI DEL.....	12
2.1. Predstavitev rezultatov anket vrtca Tezno.....	12
2.2. Predstavitev rezultatov anket obeh osnovnih šol.....	16
2.2.1. Analiza odgovorov prve triade.....	21
2.2.2. Analiza anket druge triade.....	32
2.2.3. Analiza anket tretje triade.....	45
2.3. Metode dela.....	45
2.4. Razprava o dobljenih rezultatih v anketah.....	45
3. ZAKLJUČEK.....	46
4. DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	47
5. VIRI.....	48
6. PRILOGE.....	48

KAZALO TABEL

Tabela 1.....	11
---------------	----

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Ali doma večinoma kuhate ali kupujete že pripravljeno hrano?.....	12
Graf 2: Ali vašemu otroku za zajtrk in večerjo velikokrat pripravite čokolino, čokolešnik, grisolino, kosmiče?.....	13
Graf 3: Če ste na drugo vprašanje odgovorili z da, katero od naštetih živil večinoma kupujete?.....	13
Graf 4: Ali greste velikokrat v MCdonalds, na pizzo, hamburger, pomfrit, burek, izdelke iz bele moke v pekarnah?.....	14
Graf 5: Ali lahko vaš otrok med obrokom sedi mirno in tiho ali potrebuje veliko gibanja in je na stolu nemiren?.....	14
Graf 6: Ali je vaš otrok vključen v katero športno aktivnost v popoldanskem času ali v času vrtca?.....	15
Graf 7: Če ste na 7. vprašanje odgovorili z da, katero?.....	15
Graf 8: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	16
Graf 9: Ali s starši velikokrat greste na hitro hrano?.....	16
Graf 10: Ali lahko pri miru na stolu sediš eno šolsko uro?.....	17
Graf 11: Ali kaj treniraš?.....	17
Graf 12: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	18
Graf 13: Ali s starši velikokrat greste na hitro hrano?.....	18
Graf 14: Ali lahko pri miru sediš eno šolsko uro?.....	19
Graf 15: Ali kaj treniraš?.....	19
Graf 16: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	20
Graf 17: Ali s starši velikokrat greste na hitro hrano?.....	20

Graf 18: Ali lahko pri miru sediš eno šolsko uro?.....	21
Graf 19: Ali kaj treniraš?.....	21
Graf 20: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	22
Graf 21: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?.....	22
Graf 22: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene izdelke?.....	23
Graf 23: Katero zamrznjeno hrano si najraje pripraviš?.....	23
Graf 24: Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?.....	24
Graf 25: Ali imaš težave s sledenjem pouka?.....	24
Graf 26: Ali kaj treniraš?.....	25
Graf 27: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	25
Graf 28: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?.....	26
Graf 29: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?.....	26
Graf 30: Katero zmrznjeno hrano si najraje pripraviš?.....	27
Graf 31: Ali lahko pri miru sediš na stolu eno šolsko uro?.....	27
Graf 32: Ali imaš težave s sledenjem pouka?.....	28
Graf 33: Ali kaj treniraš?.....	28
Graf 34: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	29
Graf 35: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?.....	29
Graf 36: Ali doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?.....	30
Graf 37: Katero zmrznjeno hrano si najraje pripraviš?.....	30
Graf 38: Ali lahko pri miru sediš eno šolsko uro?.....	31
Graf 39: Ali imaš težave s sledenjem pouka?.....	31
Graf 40: Ali kaj treniraš?.....	32

Graf 41: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	33
Graf 42: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?.....	33
Graf 43: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?.....	34
Graf 44: Katero zmrznjeno hrano si najraje pripraviš?.....	34
Graf 45: Ali lahko pri miru sediš eno šolsko uro?.....	35
Graf 46: Ali imaš težave s sledenjem pouka?.....	35
Graf 47: Ali kaj treniraš?.....	36
Graf 48: Katero hrano si najraje pripraviš po treningu?.....	36
Graf 49: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	37
Graf 50: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?.....	37
Graf 51: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?.....	38
Graf 52: Katero zmrznjeno hrano si najraje pripraviš?.....	38
Graf 53: Ali lahko pri miru sediš eno šolsko uro?.....	39
Graf 54: Ali imaš težave s sledenjem pouka?.....	39
Graf 55: Ali kaj treniraš?.....	40
Graf 56: Katero hrano si najraje pripraviš po treningu?.....	40
Graf 57: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?.....	41
Graf 58: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?.....	41
Graf 59: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?.....	42
Graf 60: Katero zmrznjeno hrano si najraje pripraviš?.....	42
Graf 61: Ali lahko pri miru sediš eno šolsko uro?.....	43
Graf 62: Ali imaš težave s sledenjem pouka?.....	43
Graf 63: Ali kaj treniraš?.....	44

Graf 64: Katero hrano si najraje pripraviš po treningu?.....44

1. UVOD

Starši otrok, ki imajo diagnozo AD/HD se pogosto znajdejo sami ali pa v poplavi prevelikih informacij. V seminarski nalogi smo želeli predstaviti kako je možno, da prehrana posameznika lahko vpliva na pojav dotične motnje.

1.1. Kaj je AD/HD?

AD/HD izhaja iz angleškega naziva Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in je mednarodno prepoznavna tako v strokovno kot laični javnosti.

Po slovensko primanjkljaj pozornosti in motnja hiperaktivnosti, sodi v skupino vedenjskih in čustvenih motenj. Ta motnja se po navadi pojavi v otroštvu in mladosti. V Sloveniji pogosto uporabljamo izraz hiperkinetična motnja.

1.2. AD/HD in simptomi

Simptomi AD/HD se kvalificirajo v tri kategorije:

1. nepozornost: oseba se hitro zmede, izgubi pozornost, ima slabo koncentracijo in organizacijske zmožnosti
2. impulzivnost: oseba je nagnjena k tveganju, ima zmanjšano možnost obvladovanja same sebe
3. hiperaktivnost: oseba je nemirna, se težko ustavi; veliko in nepretrgano govori; težko ostane fokusirana na eno nalogo.

Osebe, ki trpijo zaradi AD/HD motnje, porabljajo več energije za izpolnjevanje dnevnih nalog. Zaradi povečane senzibilnosti se pogosteje spopadajo s stresnimi situacijami, težje se umirijo in največkrat imajo kronične težave s spancam. S pomočjo biofeedback metode se uporabniki naučijo pridobiti in zadržati lastno energijo, tako se pomembno izboljša splošno počutje ter posledično imunski odziv. Oseba pridobi znanje o kontroli in obvladovanju stresnih situacij in Vzpostavi zmožnost sprostitve v izbranem trenutku.

1.3. AD/HD in sedanjost

Zadnje čase se vse več govori o hiperaktivnosti. Nekateri menijo, da starši s hiperaktivnostjo zgolj opravičujejo slabše šolske dosežke ali neprimerno vedenje otroka. Drugi so prepričani, da preveč otrok dobi to diagnozo in da zdravniki prehitro predpišejo zdravila za nadzorovanje vedenja.

ADHD prej ni bil tako pogost zdaj pa se pojavlja vedno pogosteje. Večina strokovnjakov se strinja, da tovrstne težave pestijo od 3 do 5 odstotkov otrok. Motnja ni novost, saj jo pediatri, psihologi, specialni pedagogi in nevrologi poznajo že vrsto let. Pogostejša je pri dečkih, pri deklicah pa jo običajno odkrijejo pozneje, saj se izraža v manj moteči in milejši obliki.

Ker starši največkrat prepozno odkrijejo, da ima otrok težave, morajo biti na znake ADHD še posebno pozorni učitelji. Tak otrok se pogosto pritožuje, da se v šoli dolgočasi, in brez vzroka izostaja od pouka. Šolske ocene se slabšajo, otrok se ne zanima za šolske naloge. Pri šolskem delu je počasnejši, do učiteljev je zamerljiv. Pogosto pozablja šolske potrebščine. Naloge opravi brez zanimanja ali napačno, pravi, da mu je vseeno za šolo. Takšen otrok ima slabšo samopodobo in kratkotrajno pozornost. Le stežka dokonča domačo nalogo. Je motorično nemiren, pogosto se družijo z mlajšimi ali manj sposobnimi od sebe in večkrat izostaja od pouka.

V veliki večini primerov je motnja podedovana, torej obstaja večja verjetnost, da se bo izrazila pri otrocih, katerih starši so imeli v otroštvu podobne težave, vendar to ni nujno. Motnja je lahko posledica neustreznega razvoja ploda med nosečnostjo in zapletov med porodom. Povzročijo jo lahko tudi težja oblika katere od otroških bolezni, poškodba glave (padci, prometne nesreče, dušitev ...) ali izpostavljenost nekaterim strupenim snovem.

1.4. Pristopi k obravnavi otroka z AD/HD

Preden obiščete strokovnjaka (psihiater, nevrolog, psiholog, specialni pedagog in pedopsihiater) se spoprimate z vsakdanjim življenjem že doma sami, tako da :

- vzpostavljate zdrave družinske odnose,
- motivirajte svojega otroka, da bo delal domače naloge,
- spoznajte in uveljavite svoje pravice v šoli in v službi,

- organizirajte se na delovnem mestu
- poskrbite za zdravo in uravnoteženo prehrano svojega otroka in sebe,
- cilje si zadajajte postopoma.

Ko stopimo v stik s strokovnjakom imamo na voljo več različnih možnosti, ki nam lahko olajšajo pot do lažjega razumevanja in življenja.

Načine pomoči lahko razdelimo v več kategorij:

- zdravila,
- svetovanje in psihoterapija,
- učenje in razvijanje različnih spretnosti,
- obvladovanje vedenja,
- urjenje v socialnih veščinah,
- prehrana in dodatki k prehrani,
- urjenje možganov,
- vzpostavljanje ravnovesja v živčnem sistemu.

Največkrat uporabljena načina obravnave sta zdravljenje z zdravili in modifikacija vedenja.

1.5. Hitra, sladka hrana

Hitra, sladka hrana je vrsta masovno proizvedene hrane, namenjene za komercialno nadaljnjo predajo z močno prednostjo 'hitrostne storitve' v primerjavi z drugimi ustreznimi dejavniki, ki sodelujejo v kulinarčni znanosti.

Hitra, sladka hrana spada med živila, ki vsebujejo veliko število kalorij iz sladkorja ali maščob z malo prehranskih vlaknin, beljakovin, vitaminov ali mineralov. Temu slabšalno rečemo 'Junk food'. Pogosto se med to vrsto hrane štejejo samo pizze, hamburgerji in ocvrti krompirček, vendar bomo v nadaljevanju raziskovalne naloge ugotovili, da k temu lahko prištejemo tudi več druge hrane.

Hitra hrana vsebuje prazne kalorije, kar pomeni, da energijska vsebina ni dopolnjena s proteini in lipidi, ki so potrebni za hranljivo prehrano.

1.6. ITM – indeks telesne mase

Indeks telesne mase ITM je mera, ki je definirana kot telesna masa v kilogramih, deljena z kvadratom telesne višine v metrih.

Tabela 1

ITM	Klasifikacija
Manj kot 18.50	Podhranjenost
18.50-24.99	Normalna telesna teža
25-29.99	Povišana telesna teža
Več kot 30	Debelost

(Lasten vir)

2. EMPIRIČNI DEL

Teorijo, ki smo jo predstavile, smo preverile s pomočjo anket v dveh predšolskih enotah vrtca Tezno in na dveh osnovnih šolah od 1. do 9. razreda.

Ankete, ki smo jih izvedle v vrtcu so reševali starši otrok. Ankete, ki smo jih izvedle na osnovnih šolah pa so izpolnjevali učenci druge in tretje triade sami. Učencem prve triade, je bilo potrebno prebrati in zapisovati odgovore. Učenci so odgovarjali ustno ali z dvigom rok.

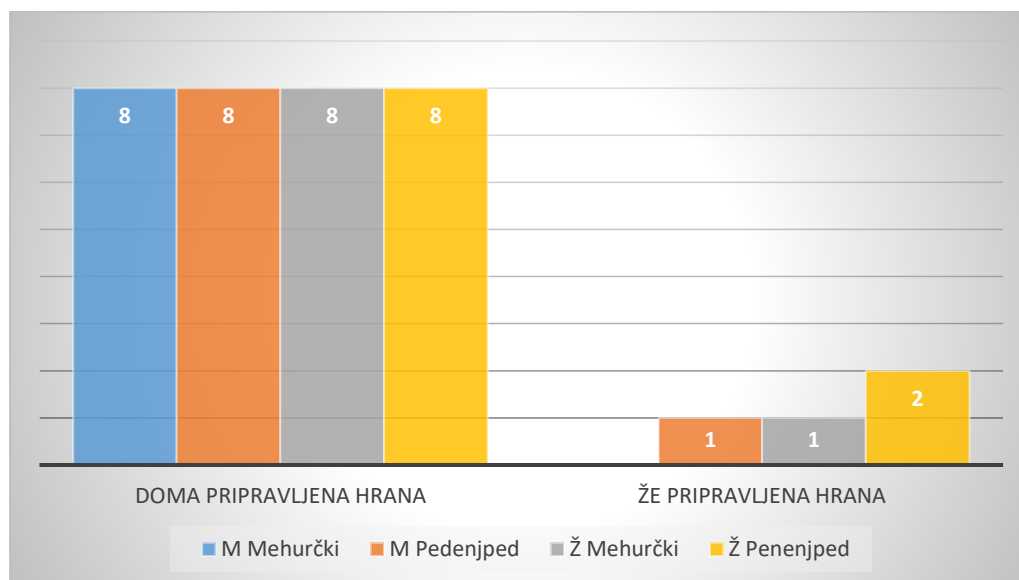
Ankete v vrtcu smo oddali meseca decembra 2018 in jih še isti mesec prejeli nazaj.

Na obeh šolah smo sami izvedli ankete meseca januarja 2018.

2.1. Predstavitev rezultatov anket vrtca Tezno

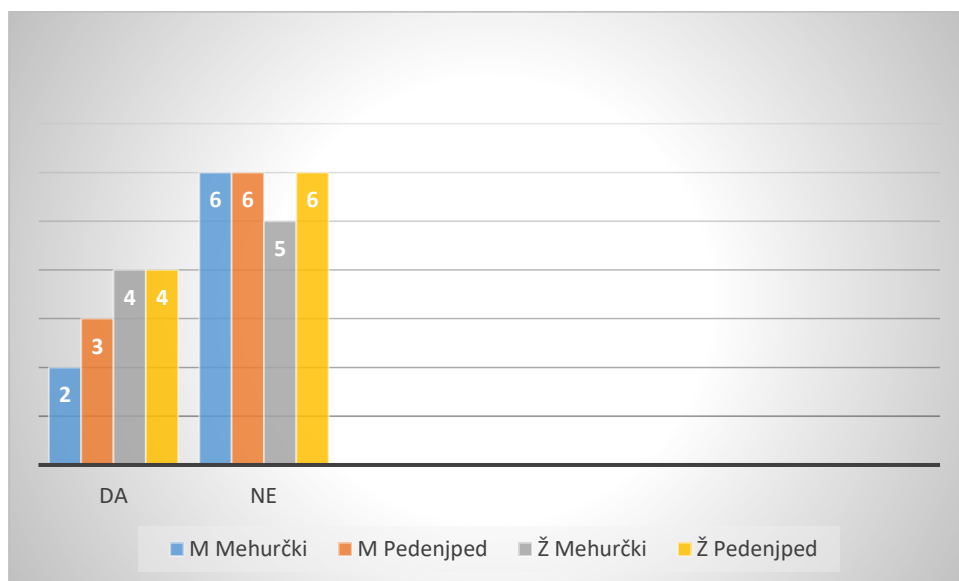
V anketi je sodelovalo 36 staršev predšolskih otrok.

Graf 1: Ali doma večinoma kuhate ali kupujete že pripravljeno hrano?



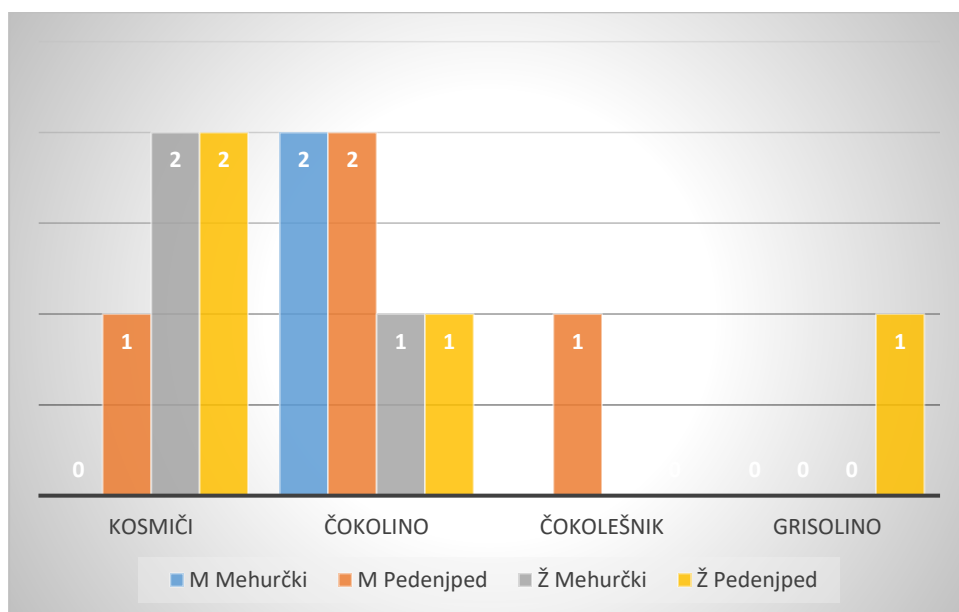
Večina staršev hrano pripravi doma, le štirje od staršev pogosto kupujejo že vnaprej pripravljeno hrano.

Graf 2: Ali vašemu otroku za zajtrk in večerjo velikokrat pripravite čokolino, čokolešnik, grisolino, kosmiče?



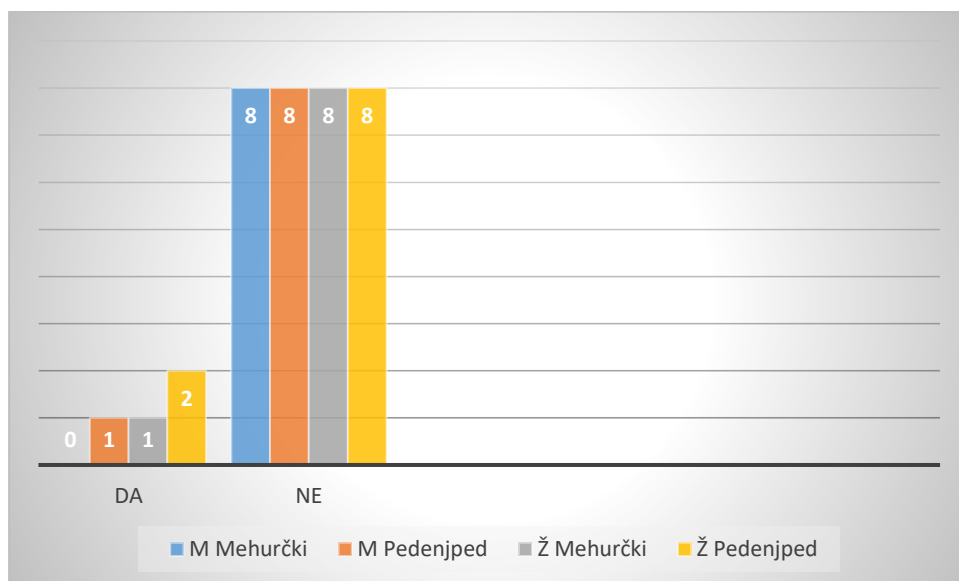
Več kot polovica staršev otrokom ne pripravi za zajtrk zgoraj navedenih živil.

Graf 3: Če ste na drugo vprašanje odgovorili z da, katero od naštetih živil večinoma kupujete?



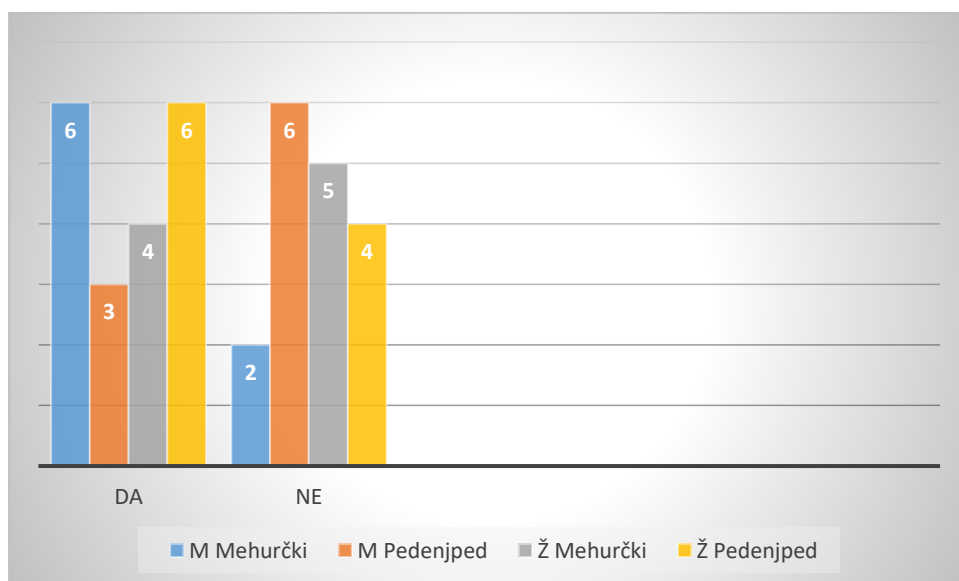
Kljub temu, da večina staršev za zajtrk ne posega po kosmičih, čokolinu, čokolešniku ali grisolinu pa lahko vidimo, da najraje pripravijo otrokom čokolino ali kosmiče.

Graf 4: Ali greste velikokrat v MCdonalds, na pizzo, hamburger, pomfrit, burek, izdelke iz bele moke v pekarnah?



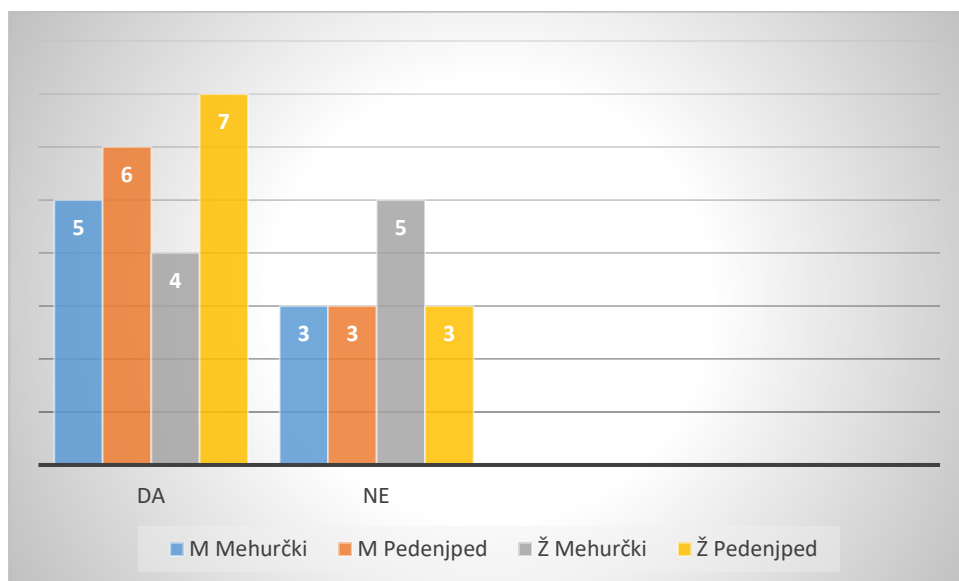
Kljub govoricam, da se otroci v predšolskem obdobju navajeni na hitro in sladko hrano nas ta graf pozitivno preseneti.

Graf 5: Ali lahko vaš otrok med obrokom sedi mirno in tiho ali potrebuje veliko gibanja in je na stolu nemiren?



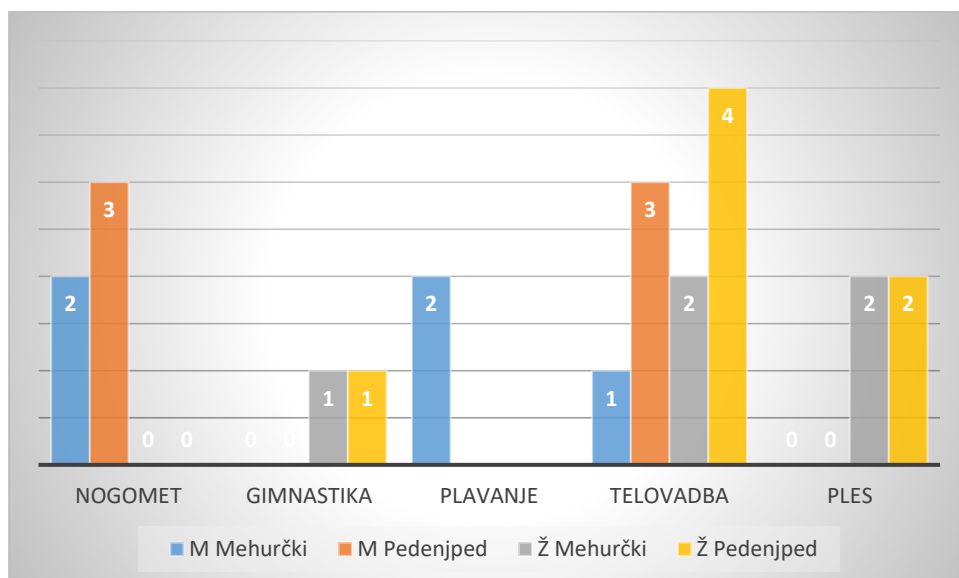
Rezultat, je primerljiv z javnimi razpravami.

Graf 6: Ali je vaš otrok vključen v katero športno aktivnost v popoldanskem času ali v času vrtca?



Graf dokazuje vključevanje otrok v športne aktivnosti. Zajete so bile lažje aktivnosti, sprehodi in resni treningi.

Graf 7: Če ste na 7. vprašanje odgovorili z da, katero?



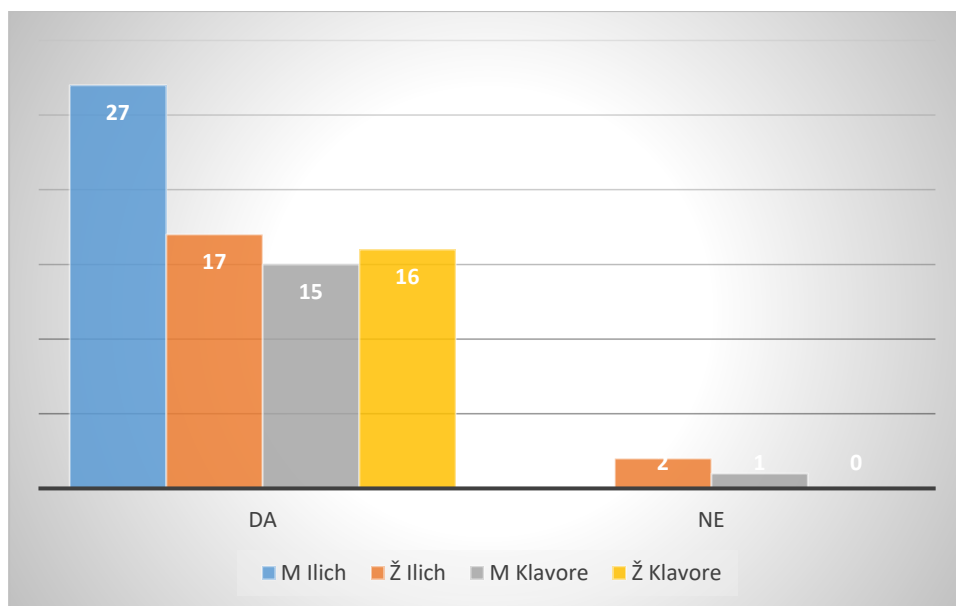
Graf prikazuje, da se otroci vključujejo v različne športne aktivnosti.

2.2. Predstavitev rezultatov anket obeh osnovnih šol

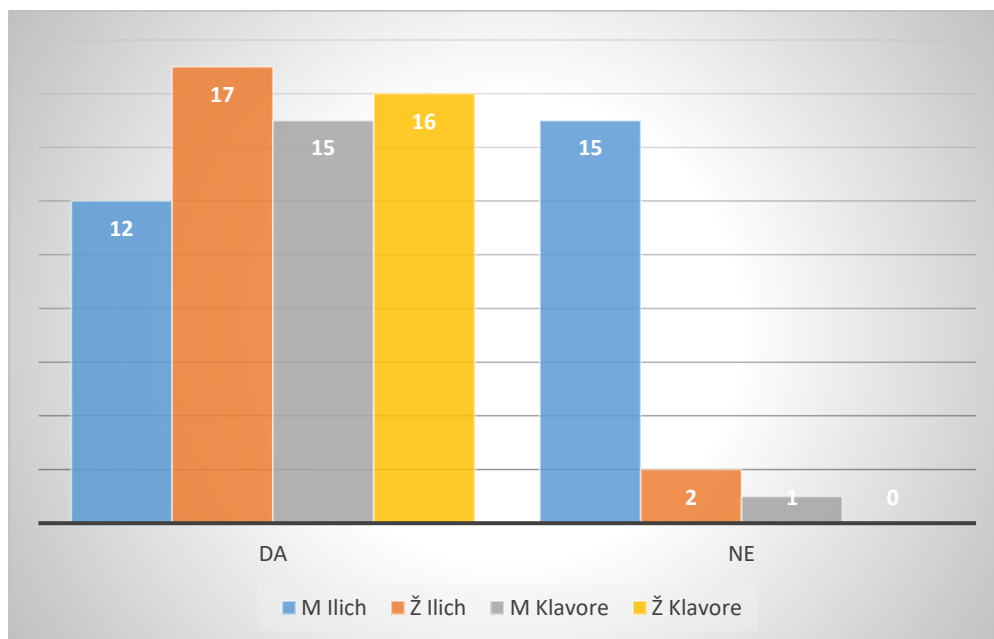
V anketi je sodelovalo 912 učencev.

1. razred

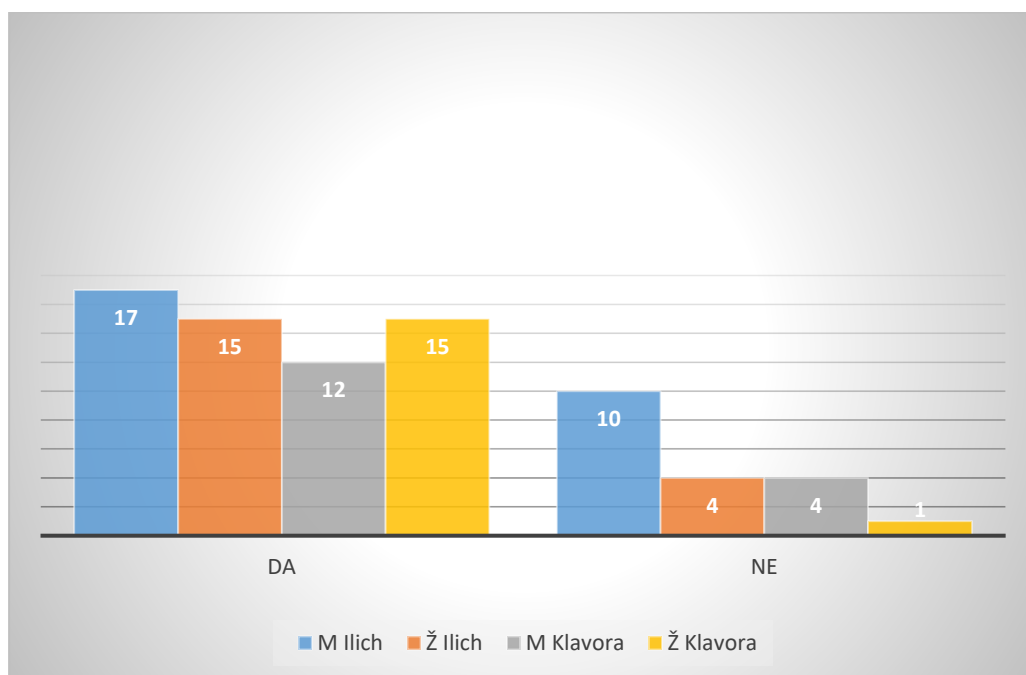
Graf 8: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



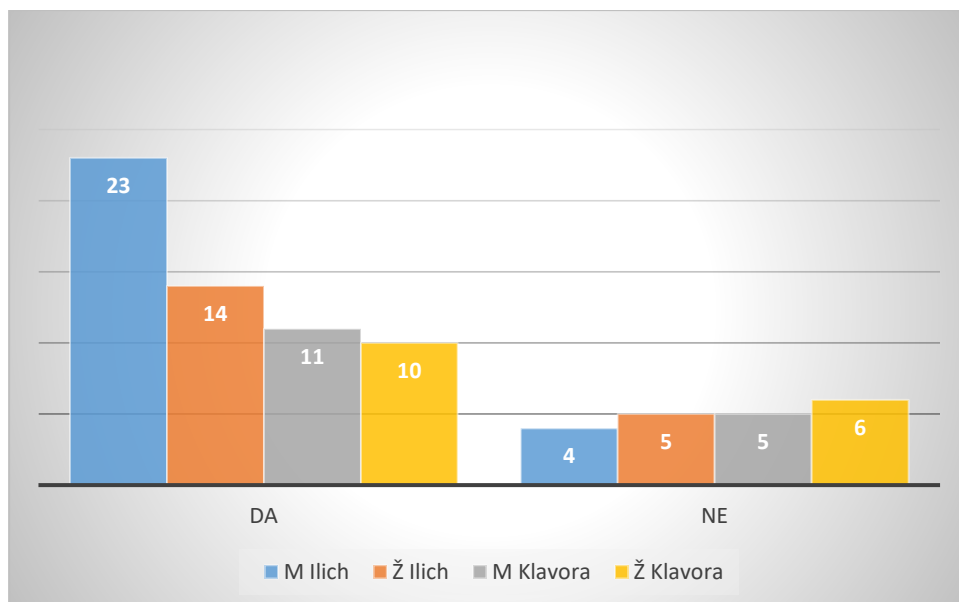
Graf 9: Ali s starši velikokrat greste na hitro hrano?



Graf 10: Ali lahko pri miru na stolu sediš eno šolsko uro?

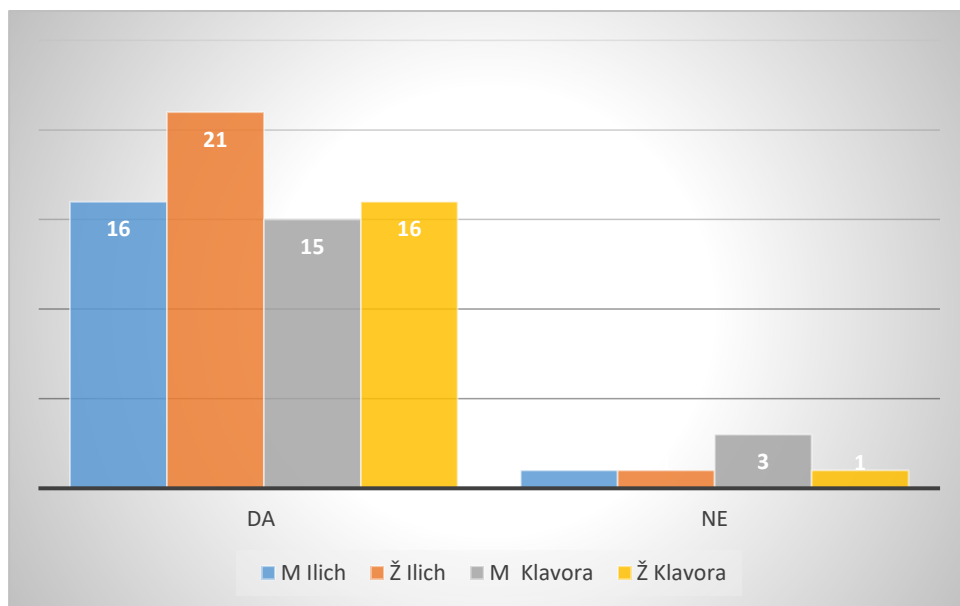


Graf 11: Ali kaj treniraš?

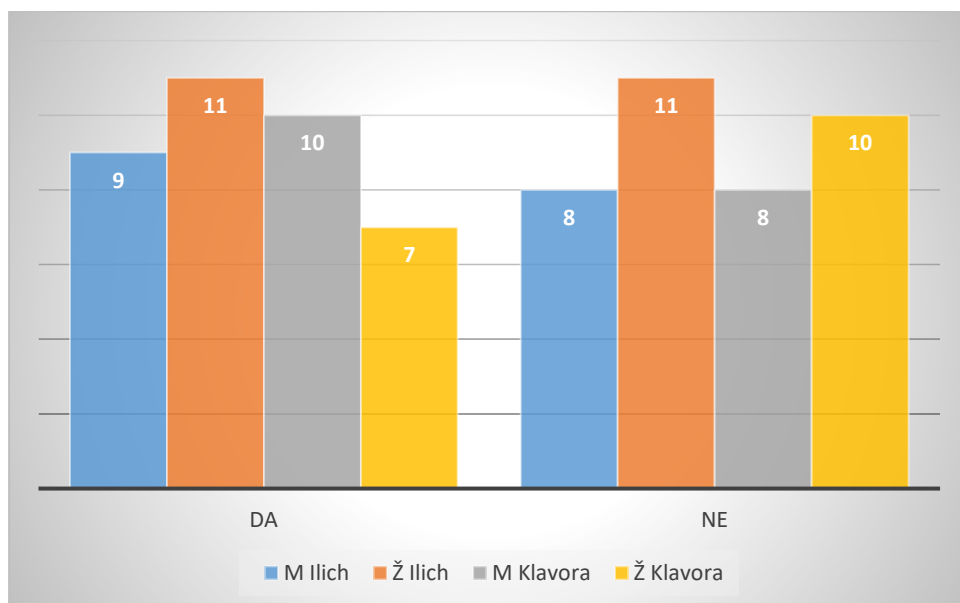


2. razred

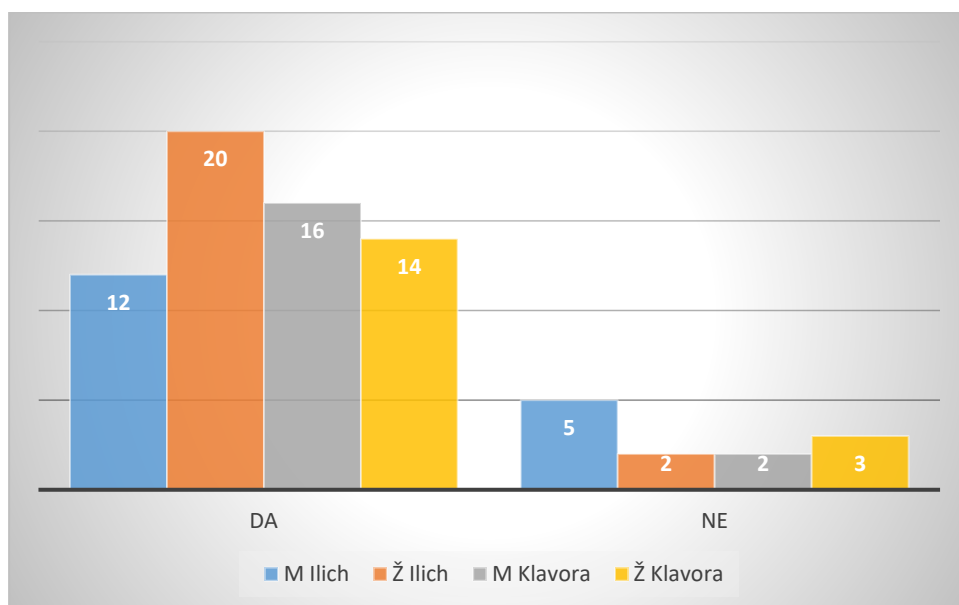
Graf 12: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



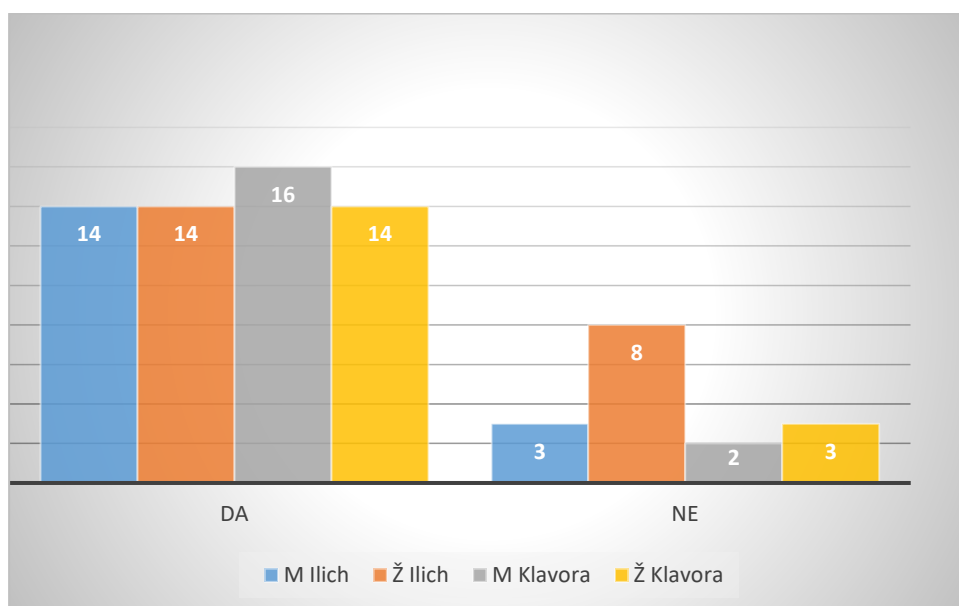
Graf 13: Ali s starši velikokrat greste na hitro hrano?



Graf 14: Ali lahko pri miru sedi eno šolsko uro?

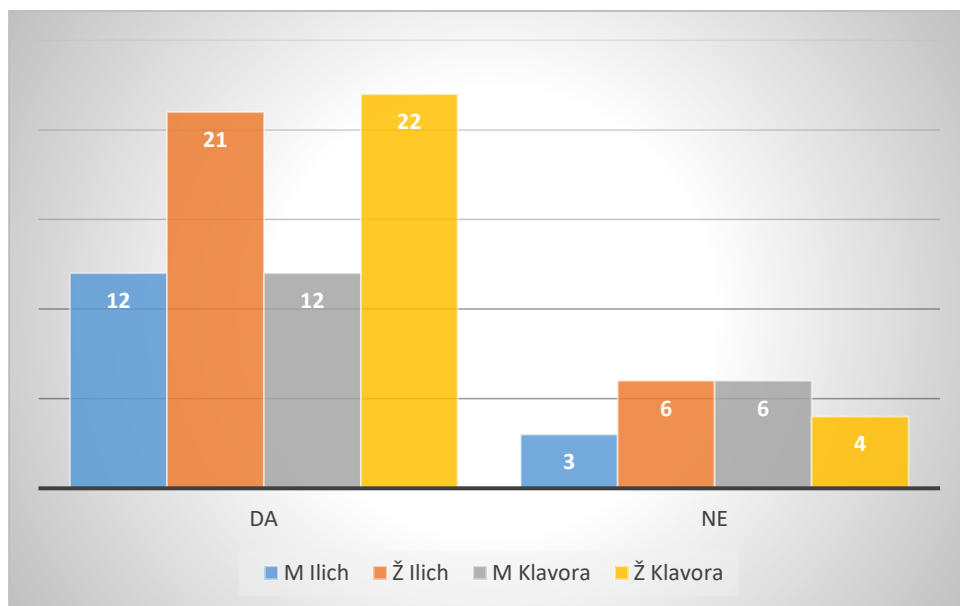


Graf 15: Ali kaj treniraš?

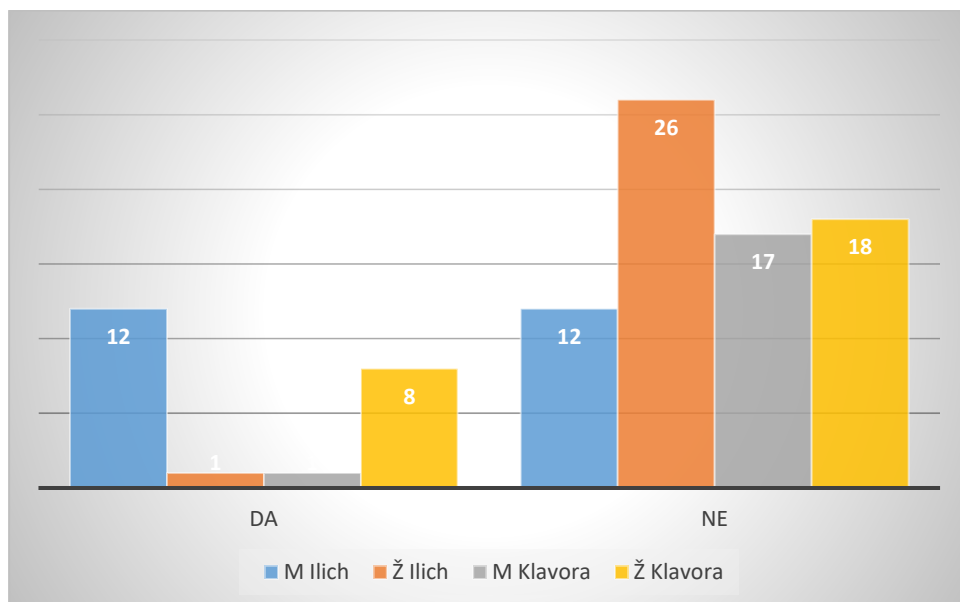


3. razred

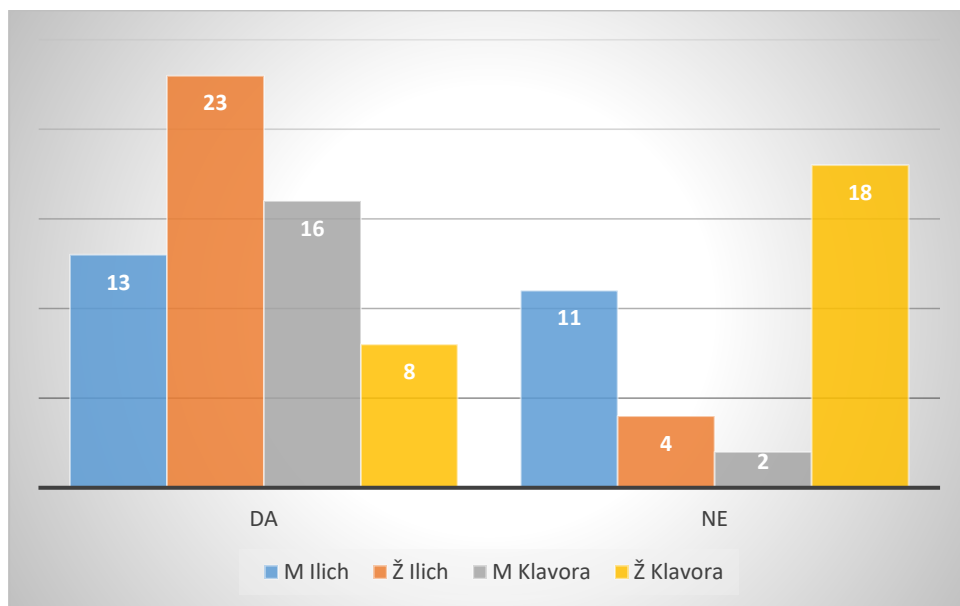
Graf 16: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



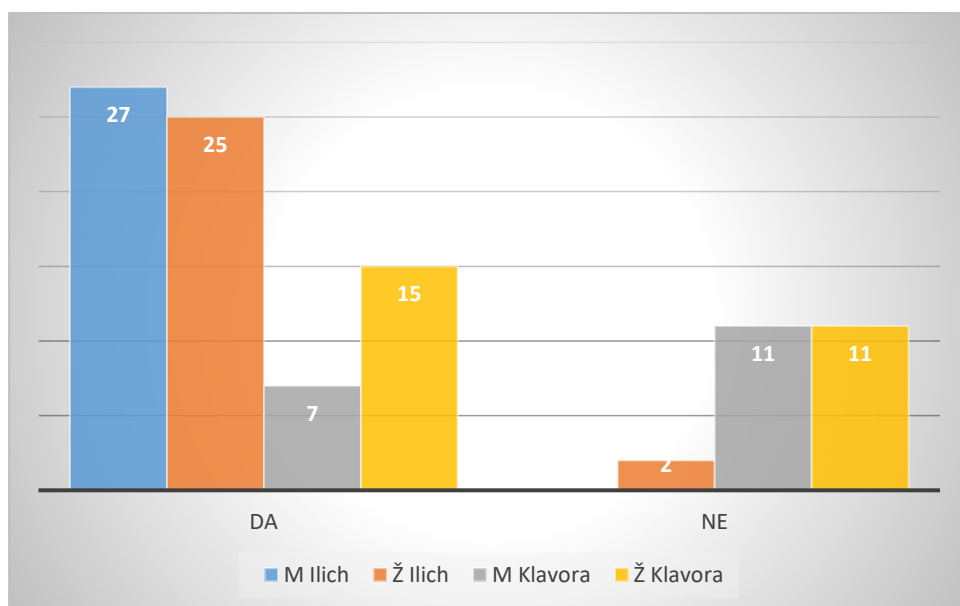
Graf 17: Ali s starši velikokrat greste na hitro hrano?



Graf 18: Ali lahko pri miru sedi eno šolsko uro?



Graf 19: Ali kaj treniraš?

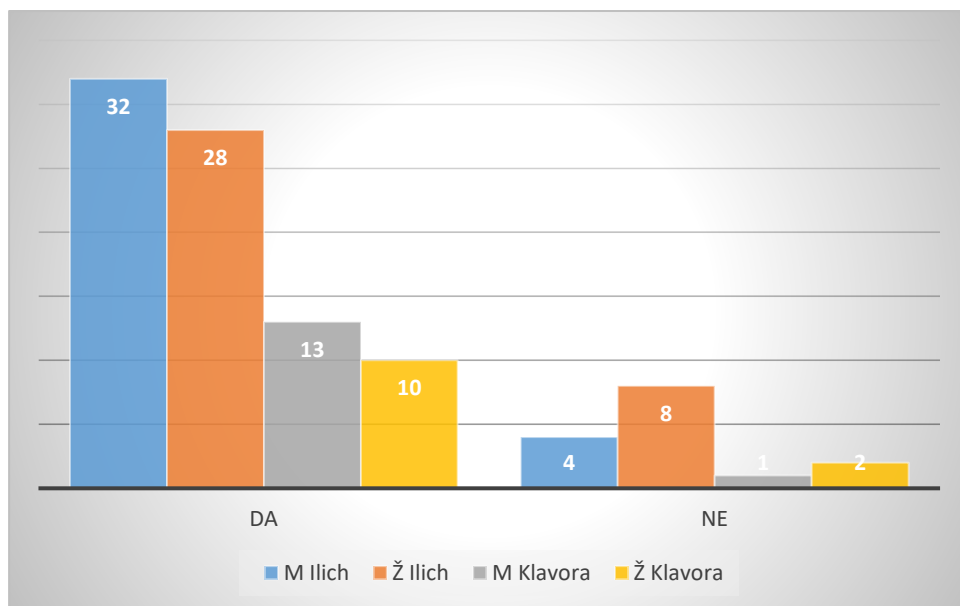


2.2.1. Analiza odgovorov prve triade

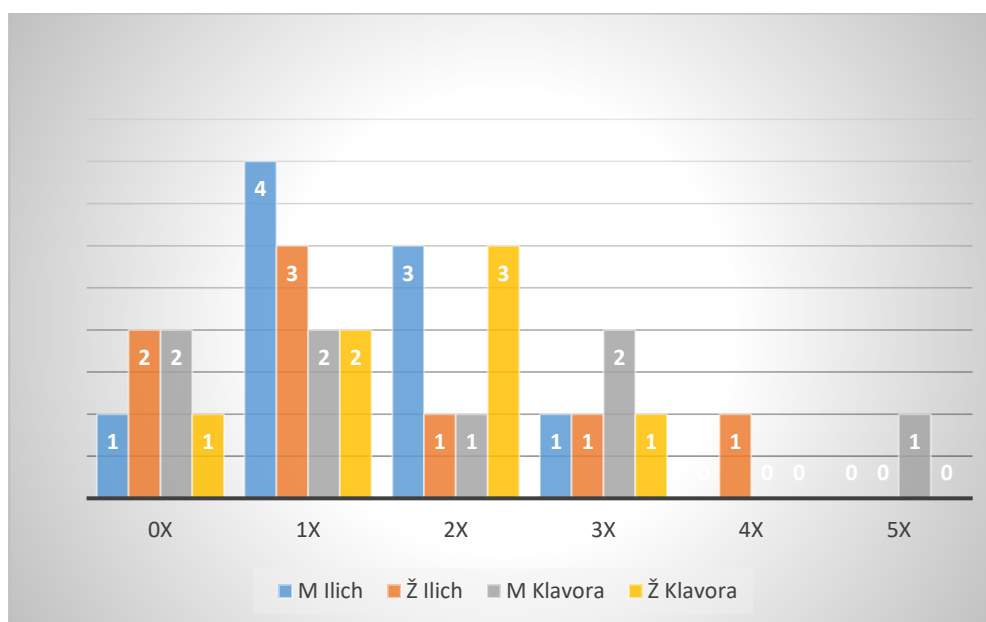
Od 246 učencev jih je 218 odgovorilo, da starši kuhajo doma, 128 da gredo pogosto v lokale s hitro prehrano ali si le to kupijo, 180 učencev ne mora mirno sedeti eno šolsko uro in 186 učencev se ukvarja po šoli s športom.

4. razred

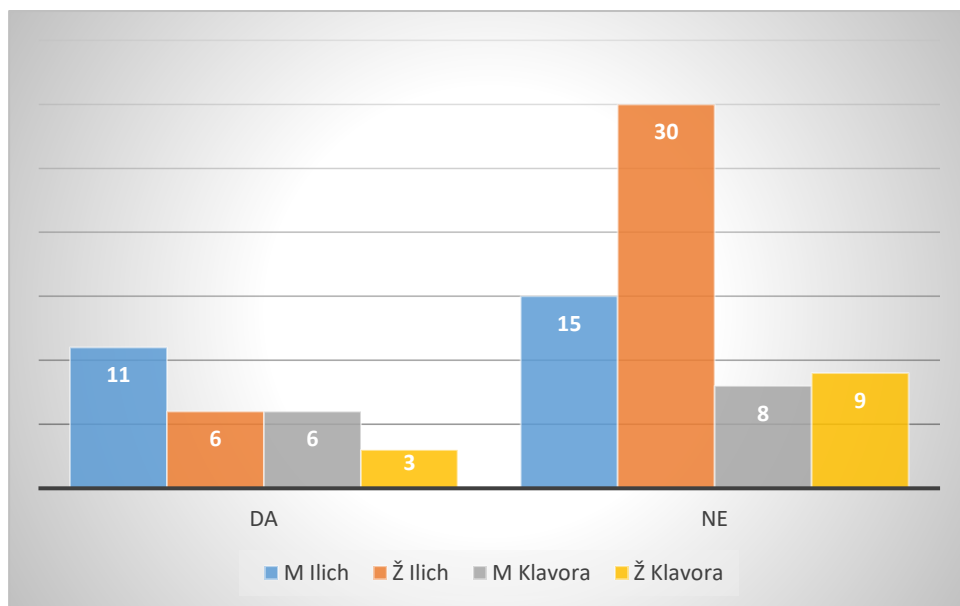
Graf 20: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



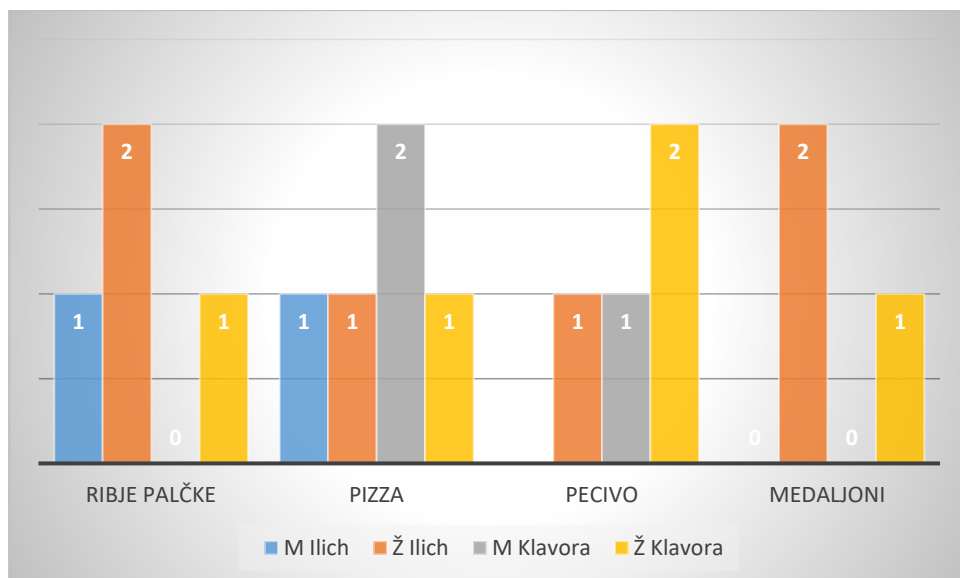
Graf 21: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?



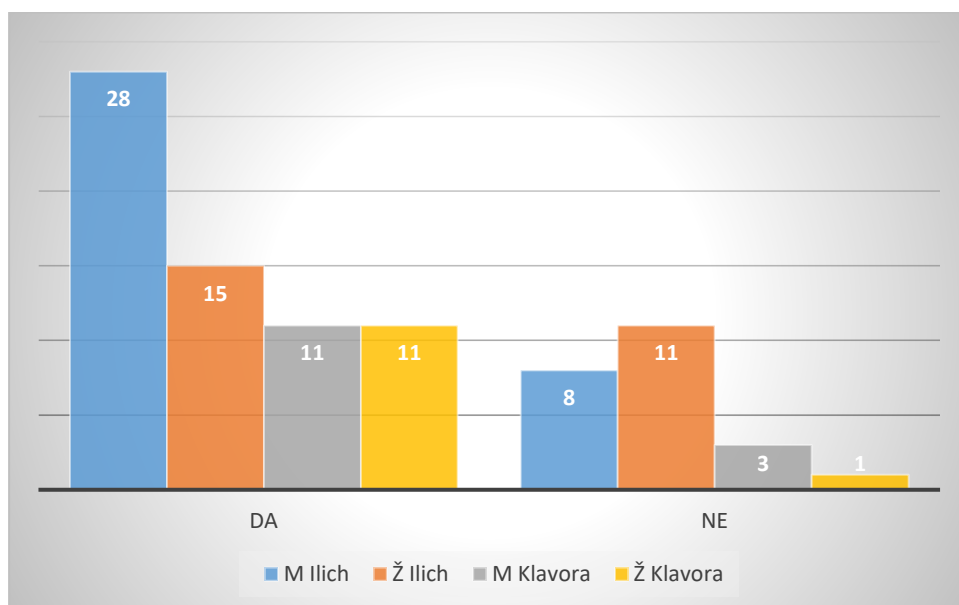
Graf 22: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene izdelke?



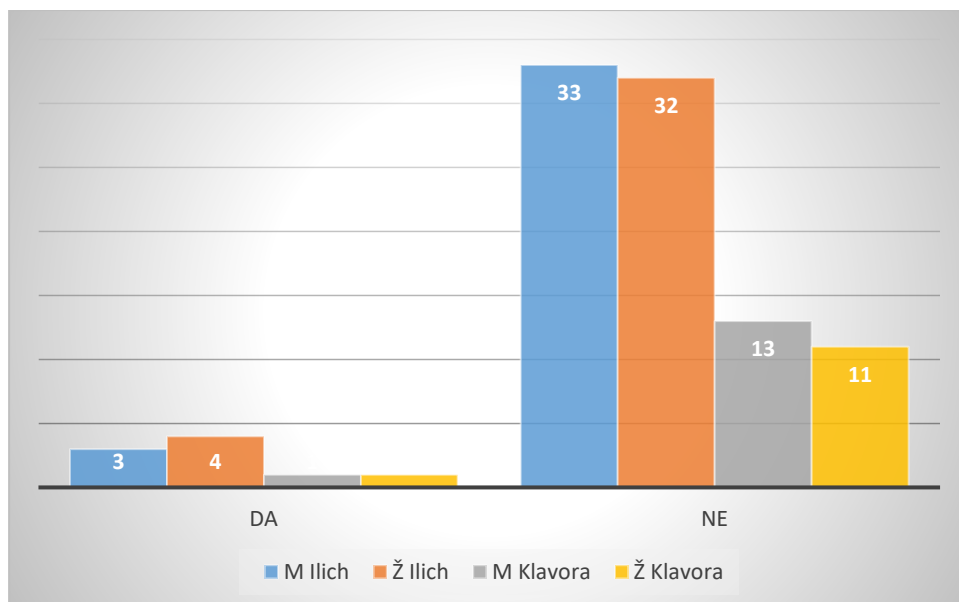
Graf 23: Katero zamrznjeno hrano si najraje pripraviš?



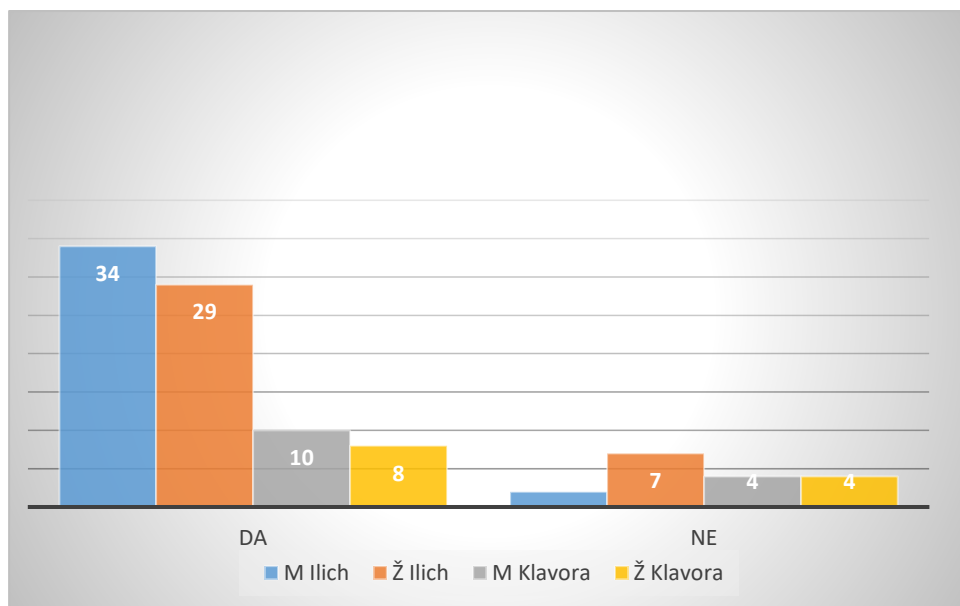
Graf 24: Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?



Graf 25: Ali imaš težave s sledenjem pouka?

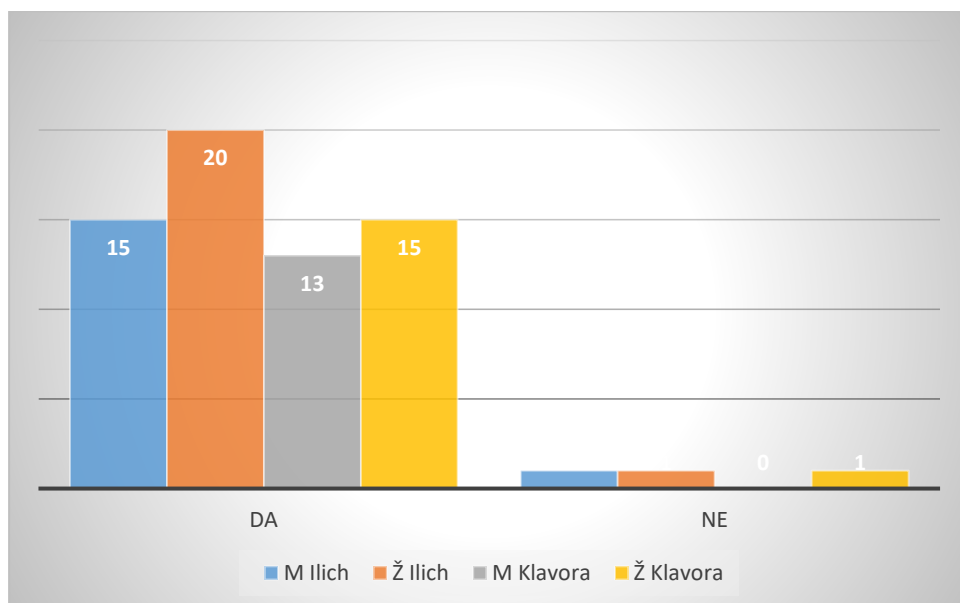


Graf 26: Ali kaj treniraš?

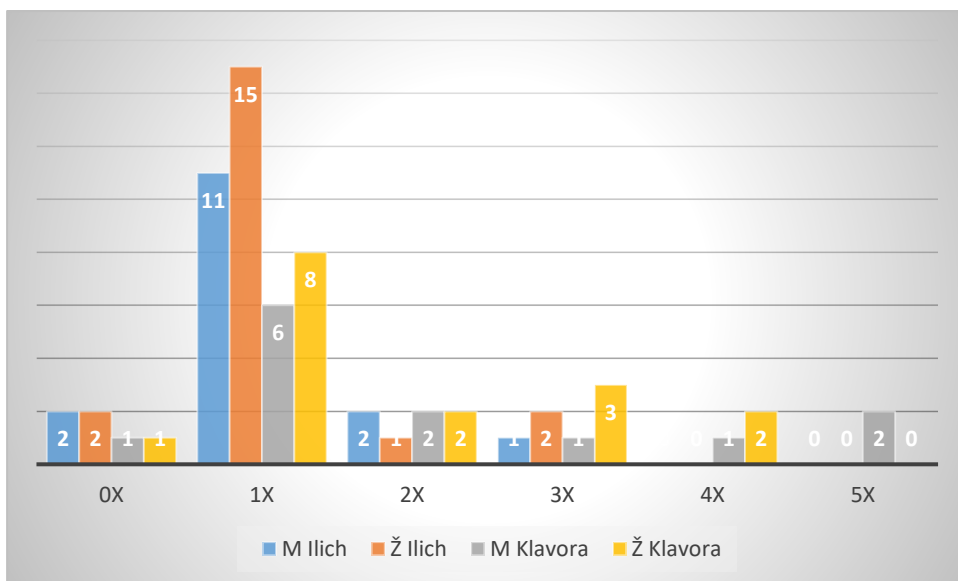


5. razred

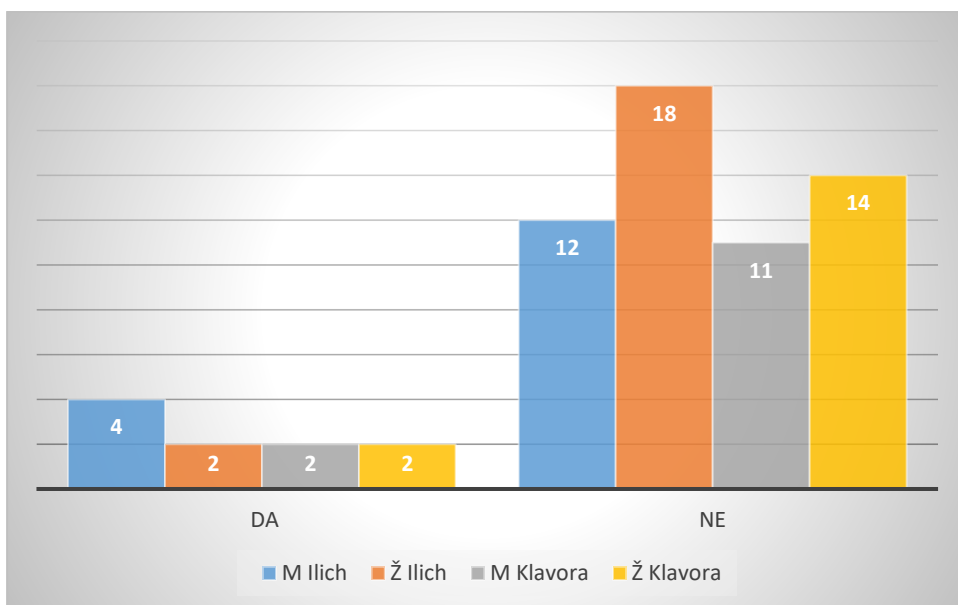
Graf 27: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



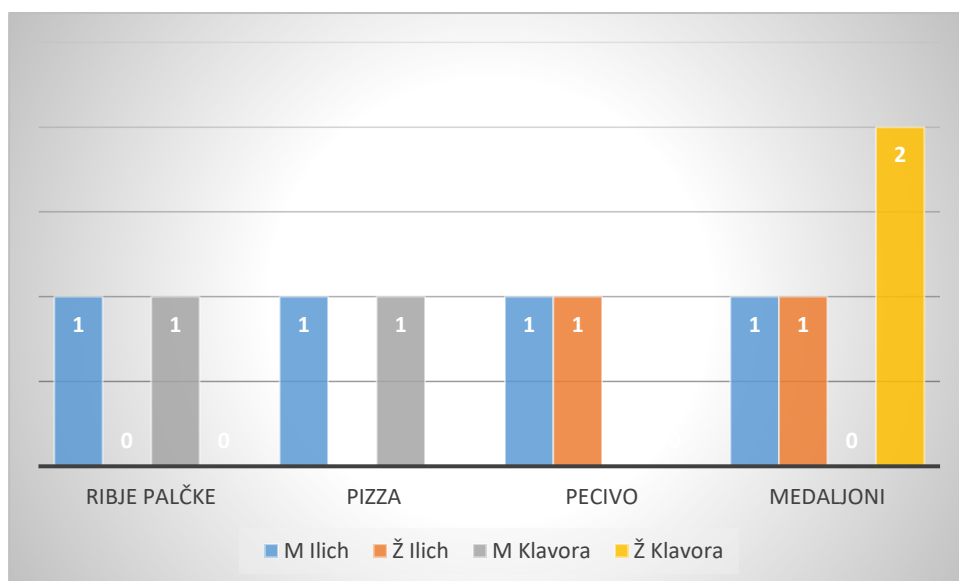
Graf 28: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?



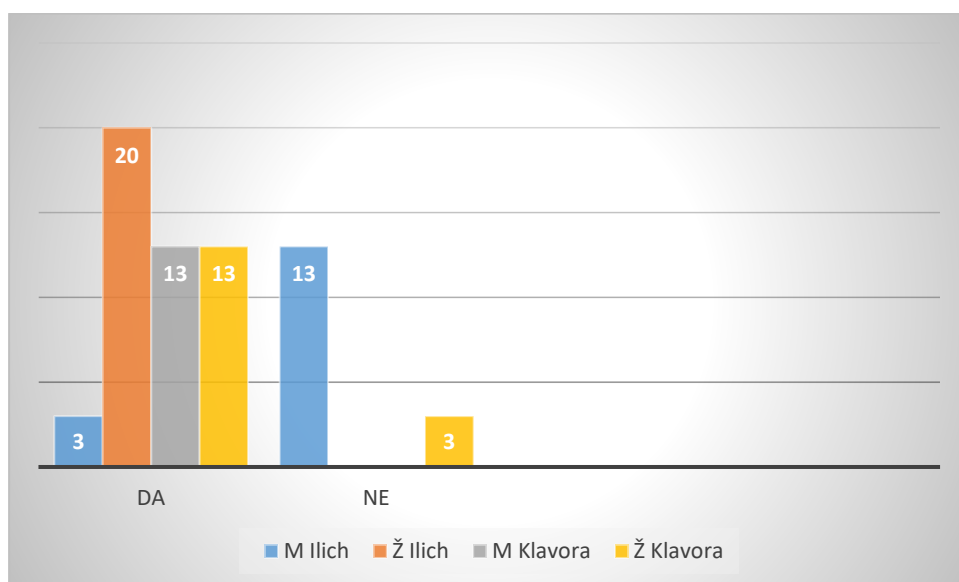
Graf 29: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?



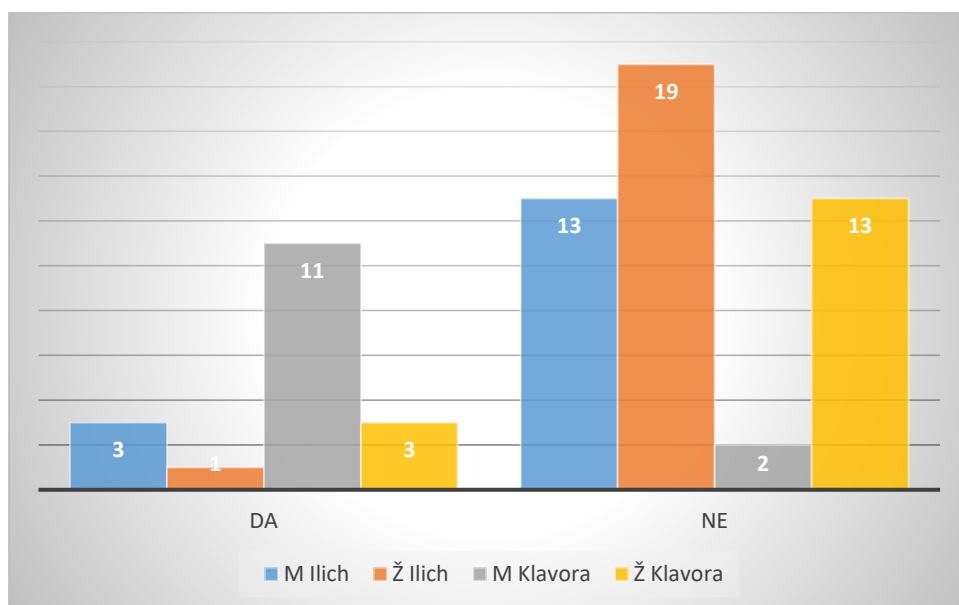
Graf 30: Katero zmrznjeno hrano si najraje pripraviš?



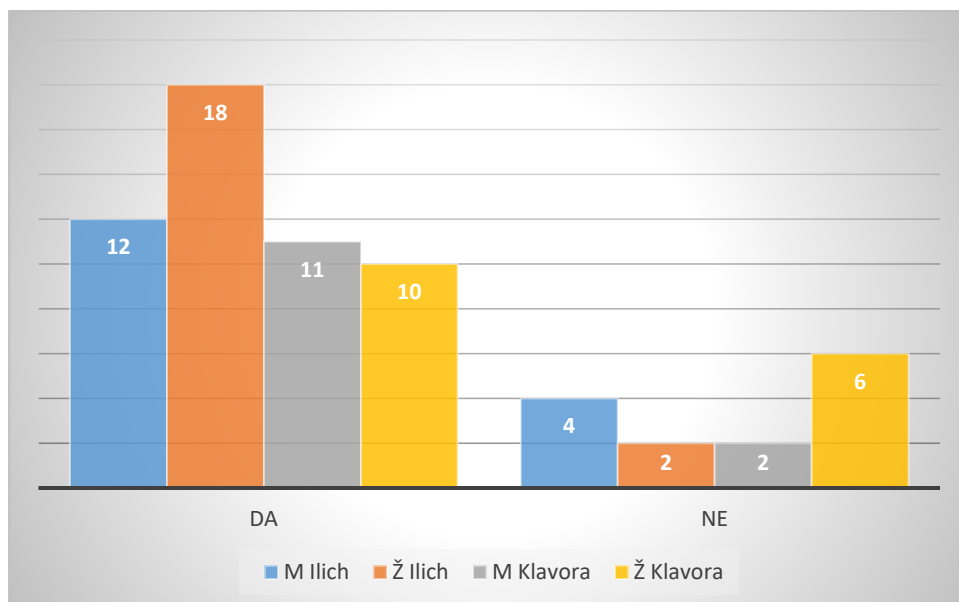
Graf 31: Ali lahko pri miru sediš na stolu eno šolsko uro?



Graf 32: Ali imaš težave s sledenjem pouka?

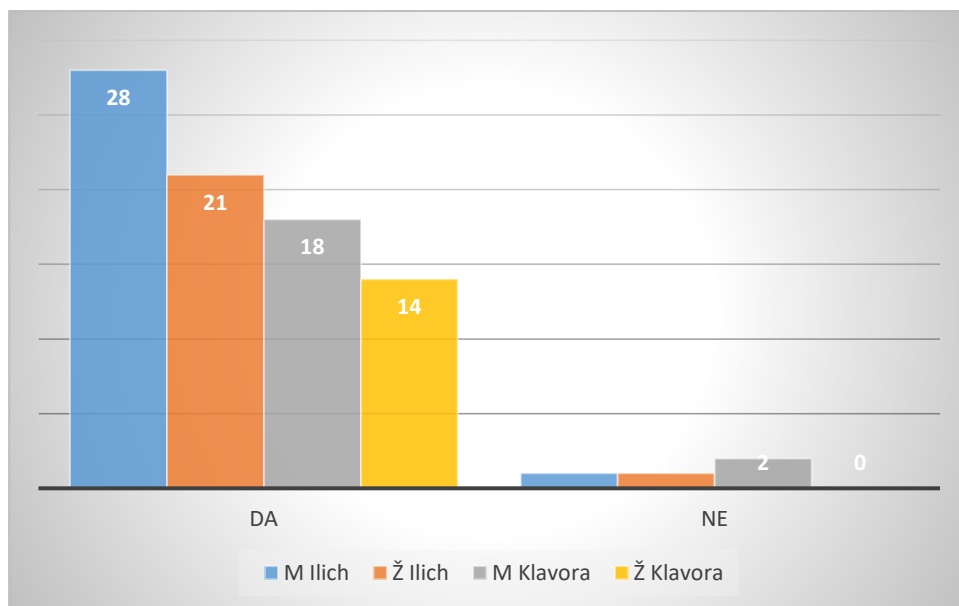


Graf 33: Ali kaj treniraš?

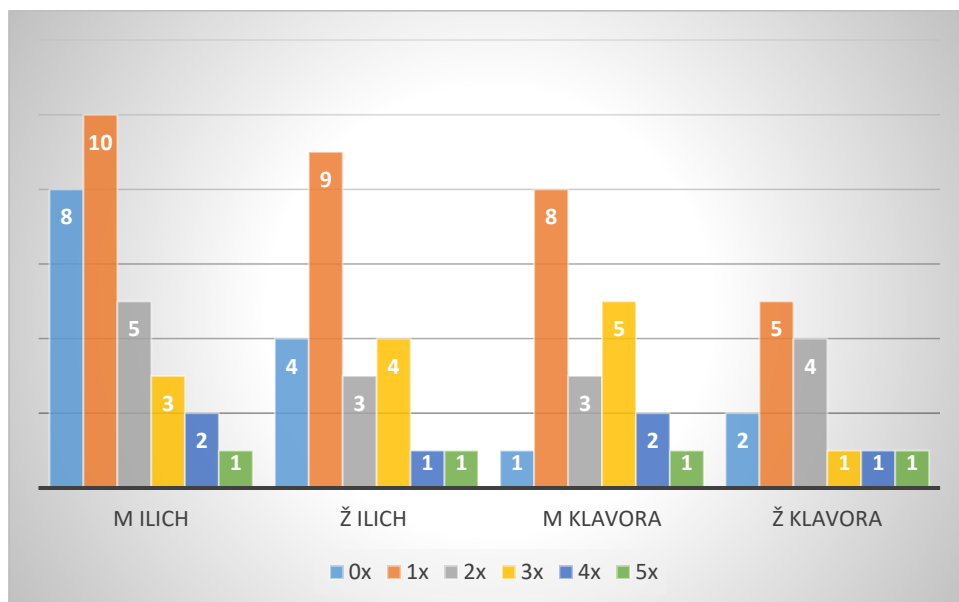


6. razred

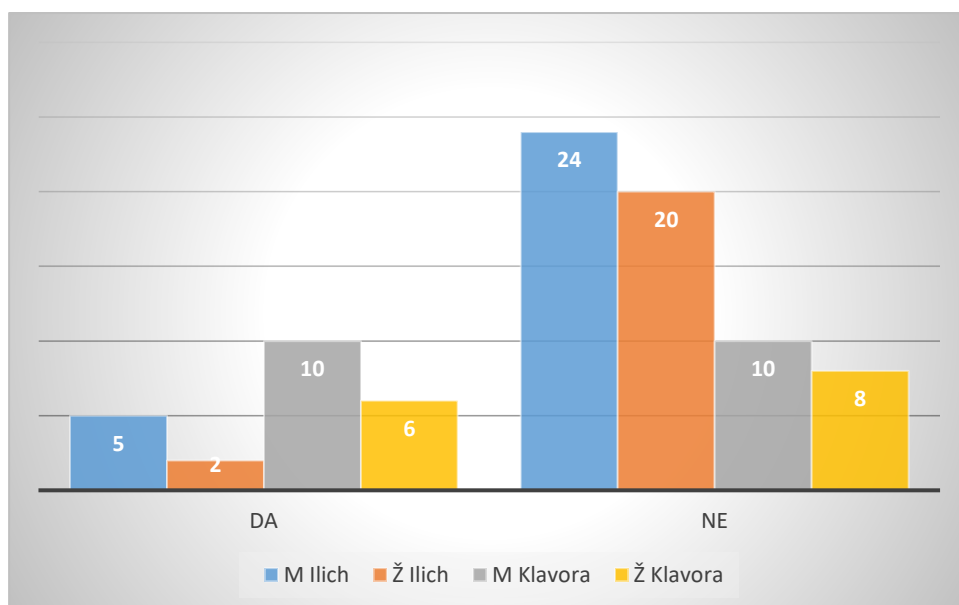
Graf 34: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



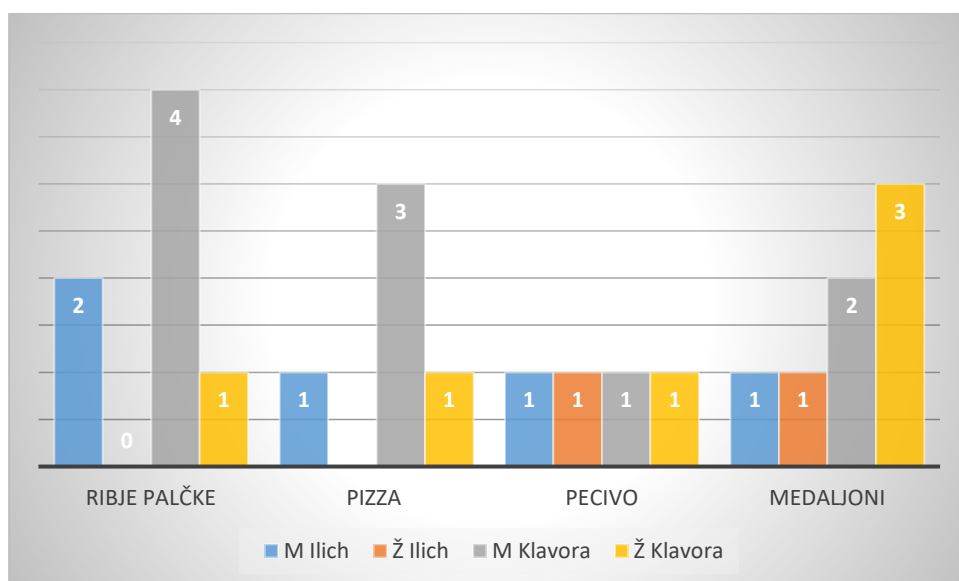
Graf 35: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?



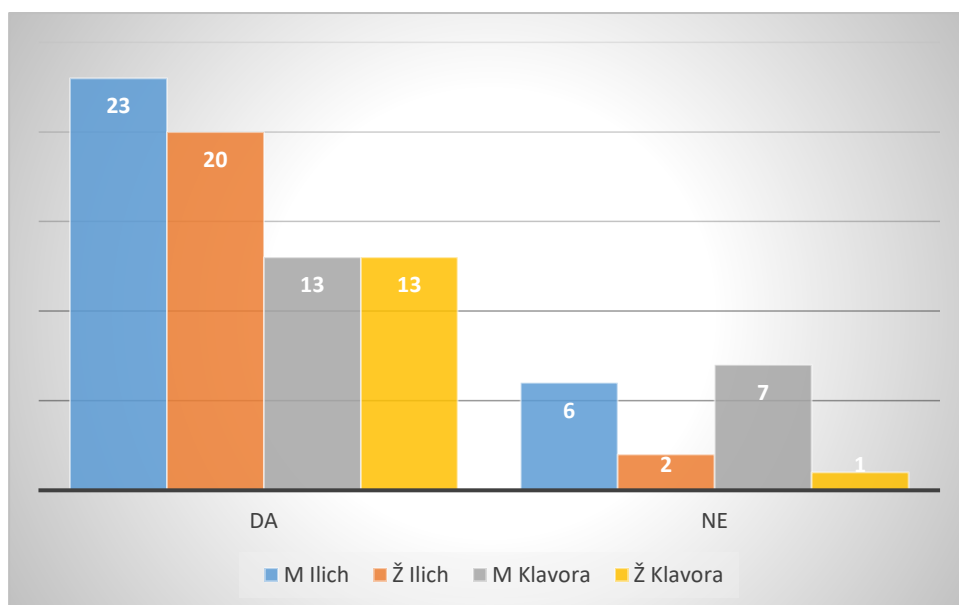
Graf 36: Ali doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?



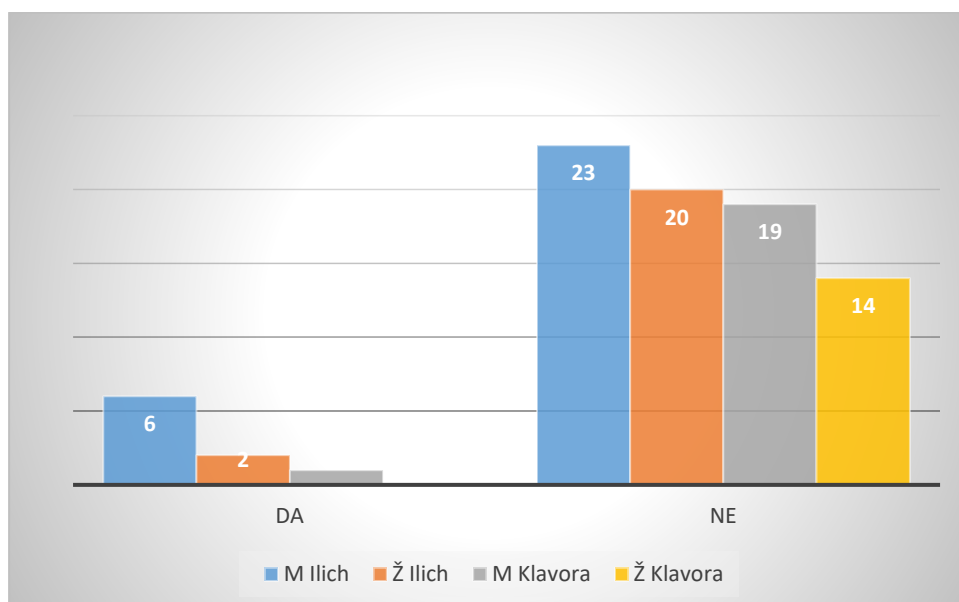
Graf 37: Katero zmrzjeno hrano si najraje pripraviš?



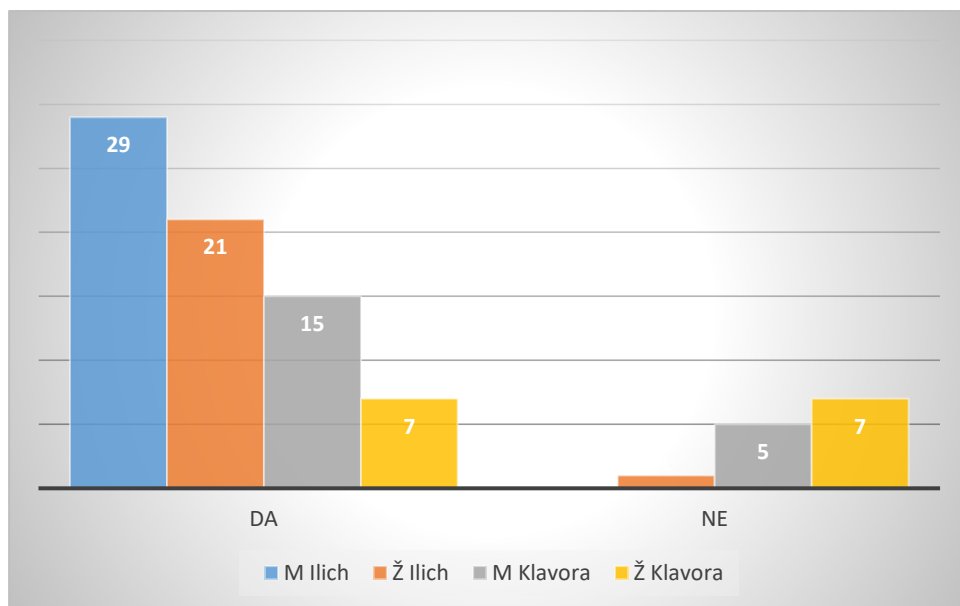
Graf 38: Ali lahko pri miru sediš eno šolsko uro?



Graf 39: Ali imaš težave s sledenjem pouka?



Graf 40: Ali kaj treniraš?

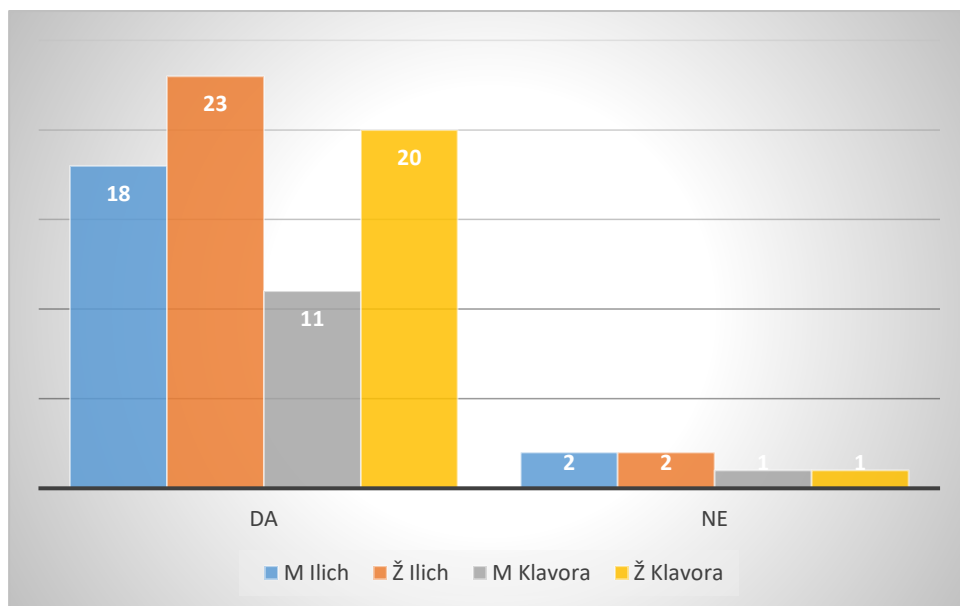


2.2.2. Analiza anket druge triade

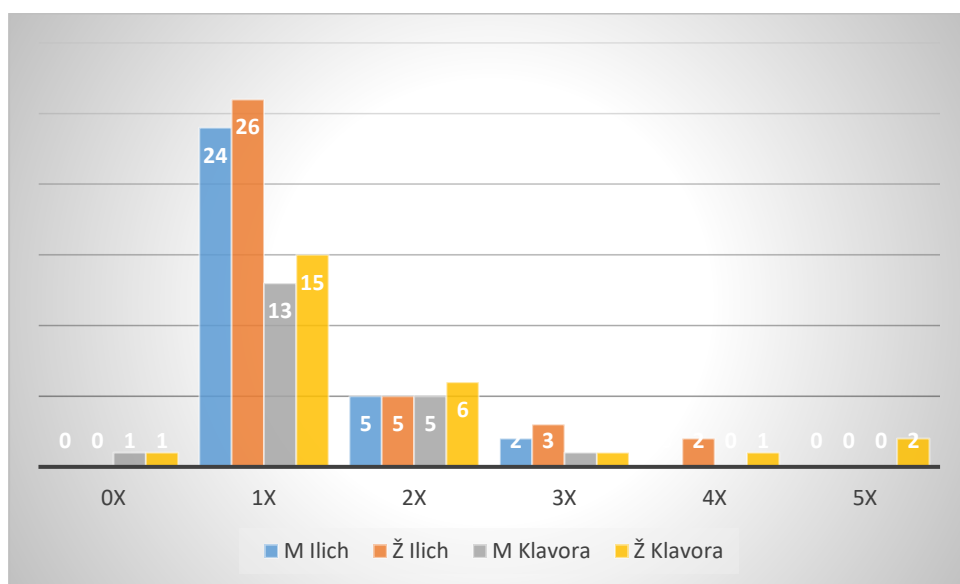
Od 243 učencev jih 211 je doma pripravljeno hrano, 83 otrok gre vsaj 1x na mesec na hitro hrano, 59 učencev si doma pripravi že vnaprej pripravljeno zamrznjeno hrano, največkrat izberejo piščančje medaljone, ribje palčke, pizzo in pecivo. 188 učencev lahko sedi mirno eno šolsko uro, težave s sledenjem pouka ima 36 učencev, dodatno se ukvarja s športom 189 učencev.

7. razred

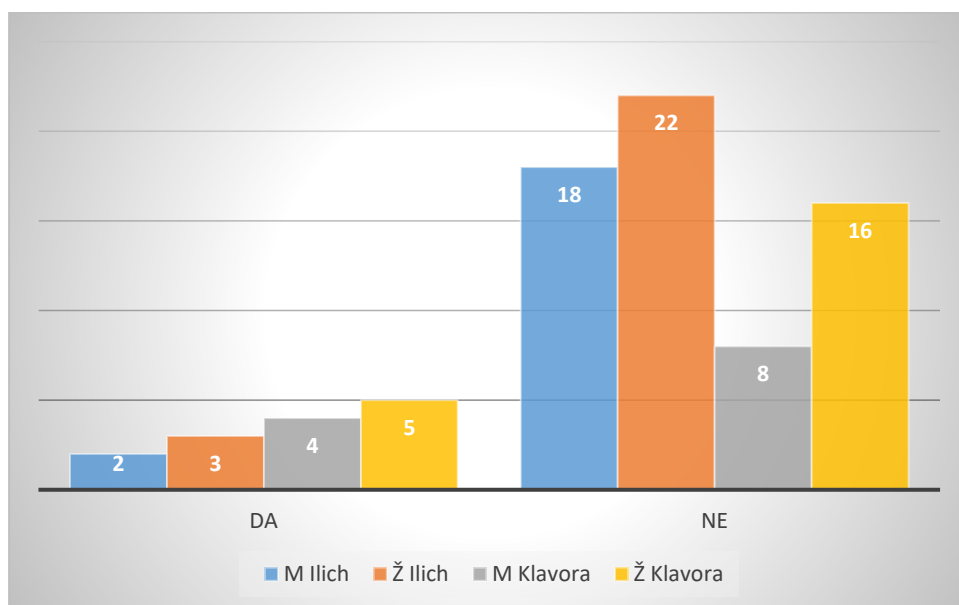
Graf 41: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



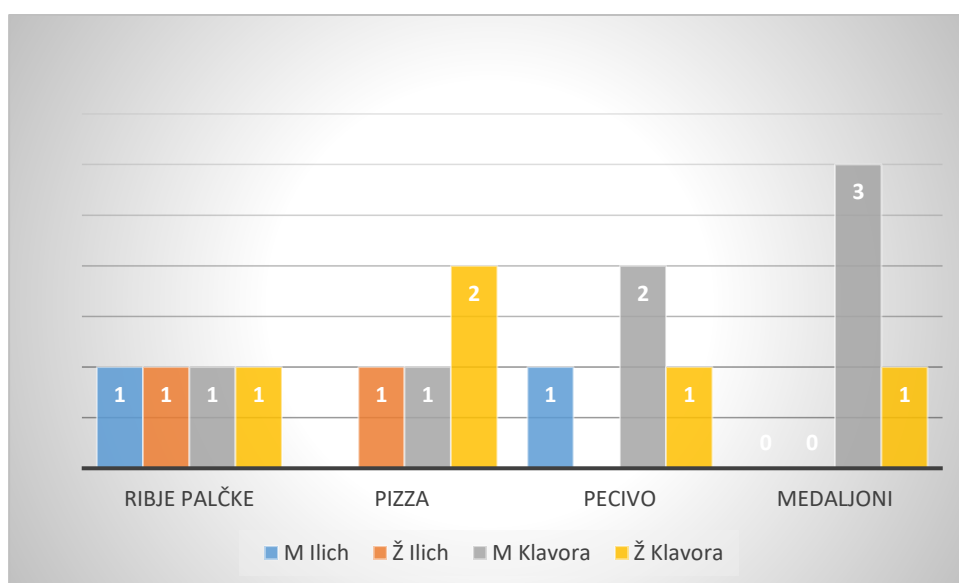
Graf 42: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?



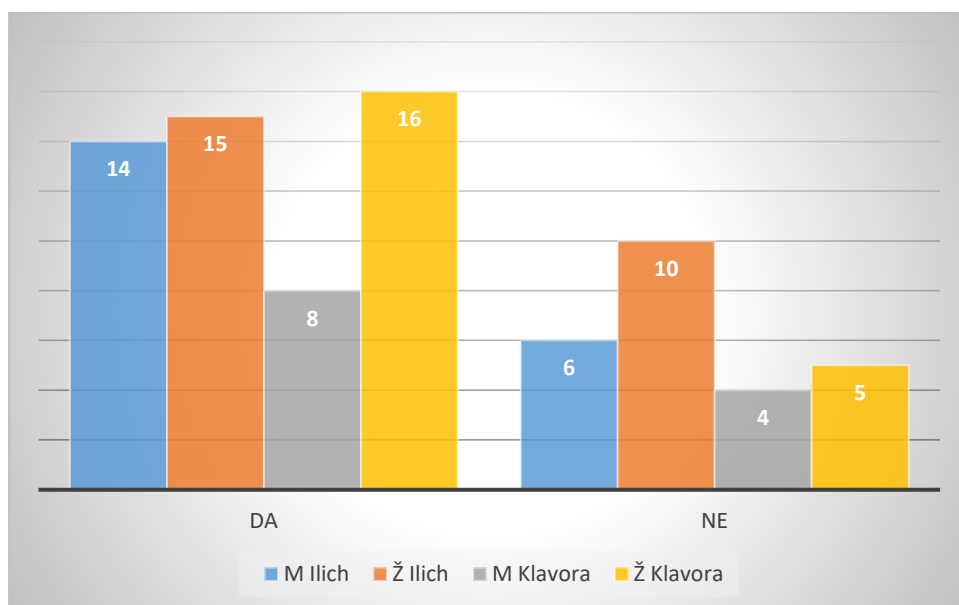
Graf 43: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?



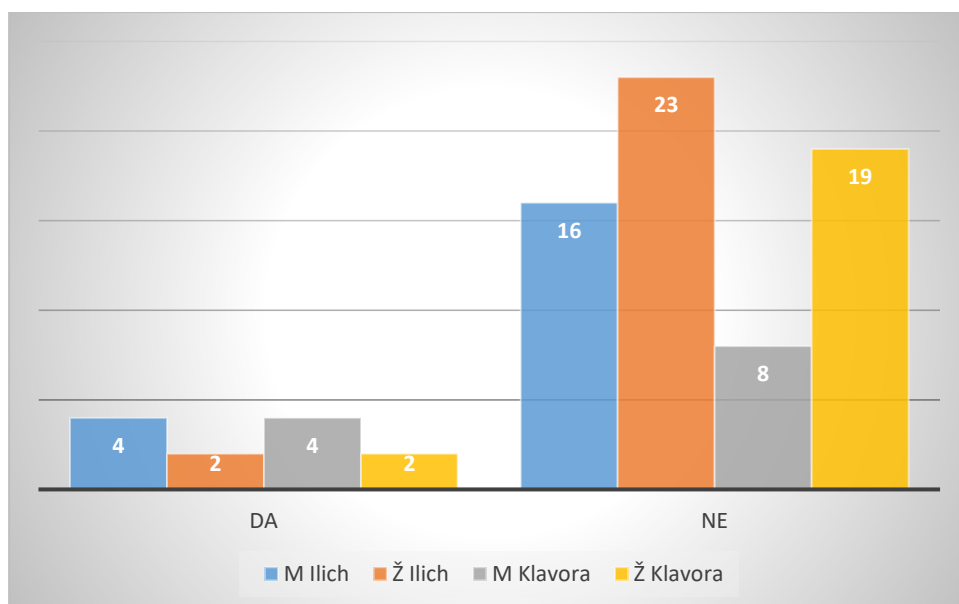
Graf 44: Katero zmrznjeno hrano si najraje pripraviš?



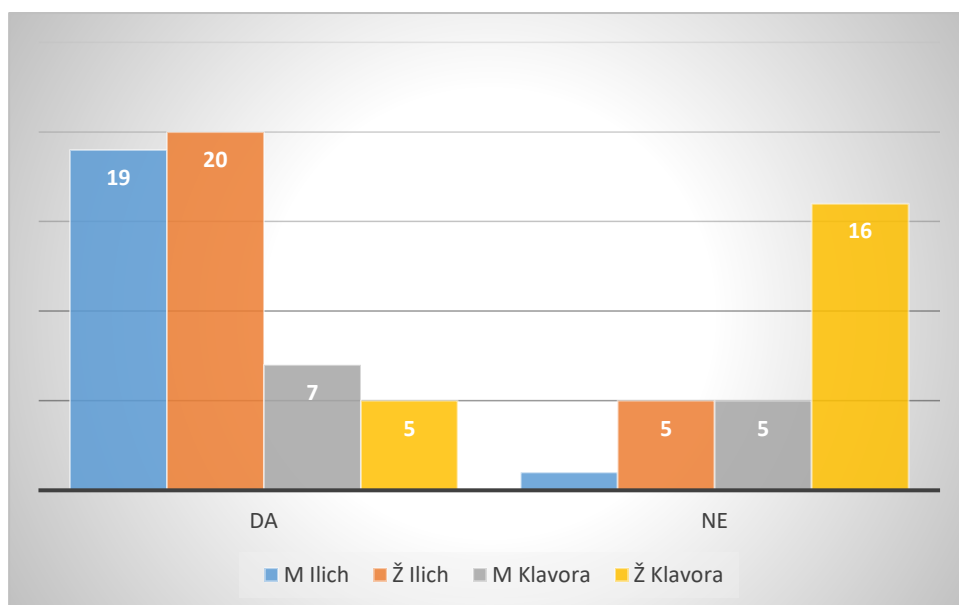
Graf 45: Ali lahko pri miru sedi eno šolsko uro?



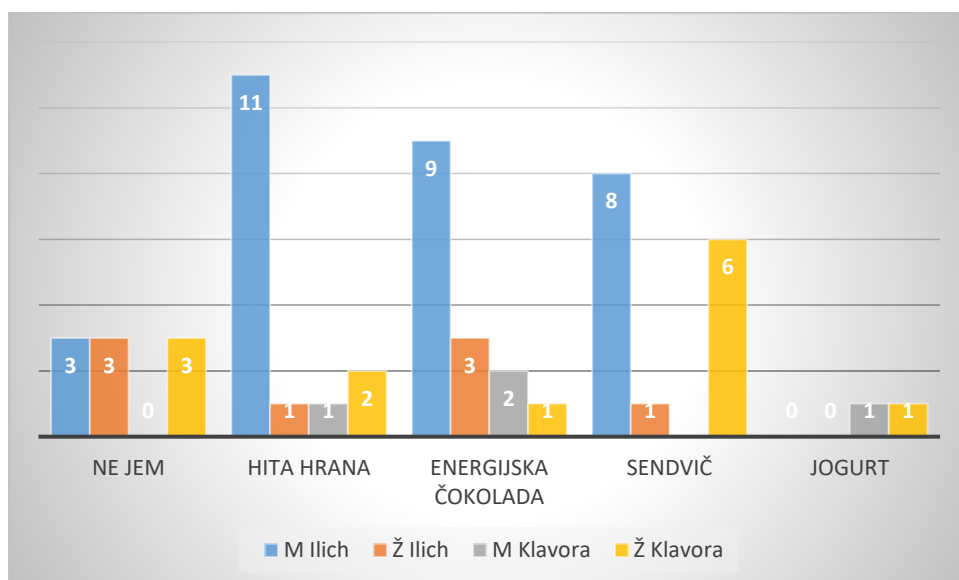
Graf 46: Ali imaš težave s sledenjem pouka?



Graf 47: Ali kaj treniraš?

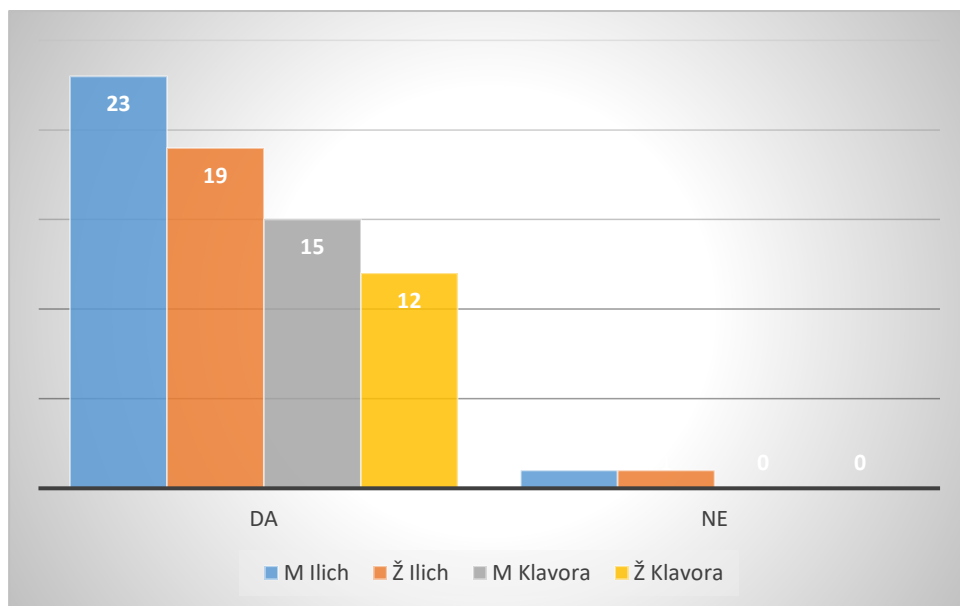


Graf 48: Katero hrano si najraje pripraviš po treningu?

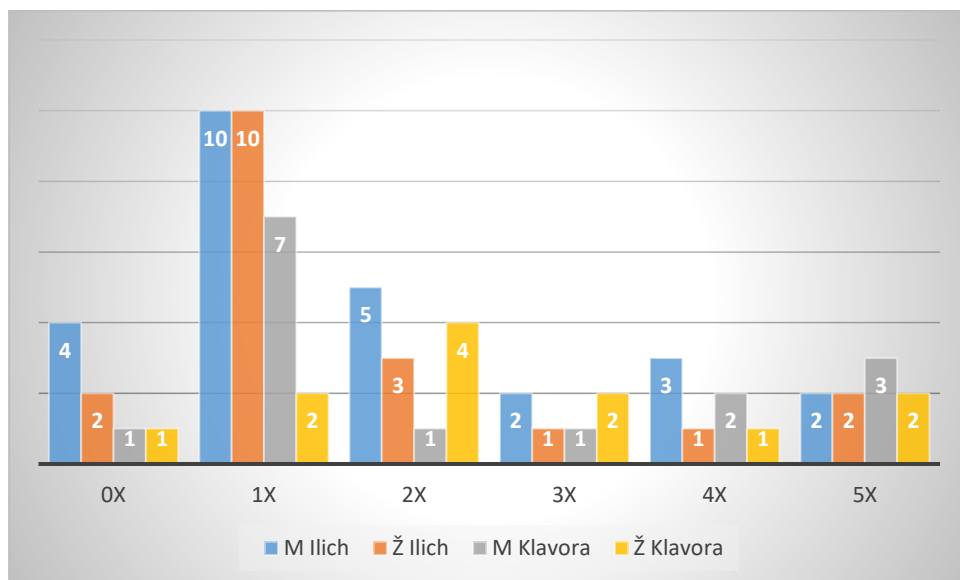


8. razred

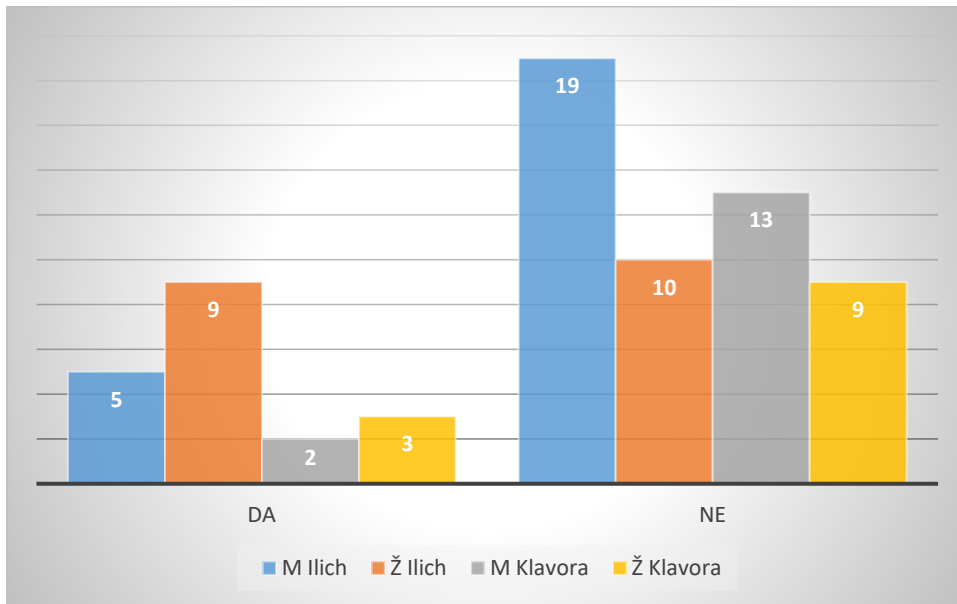
Graf 49: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



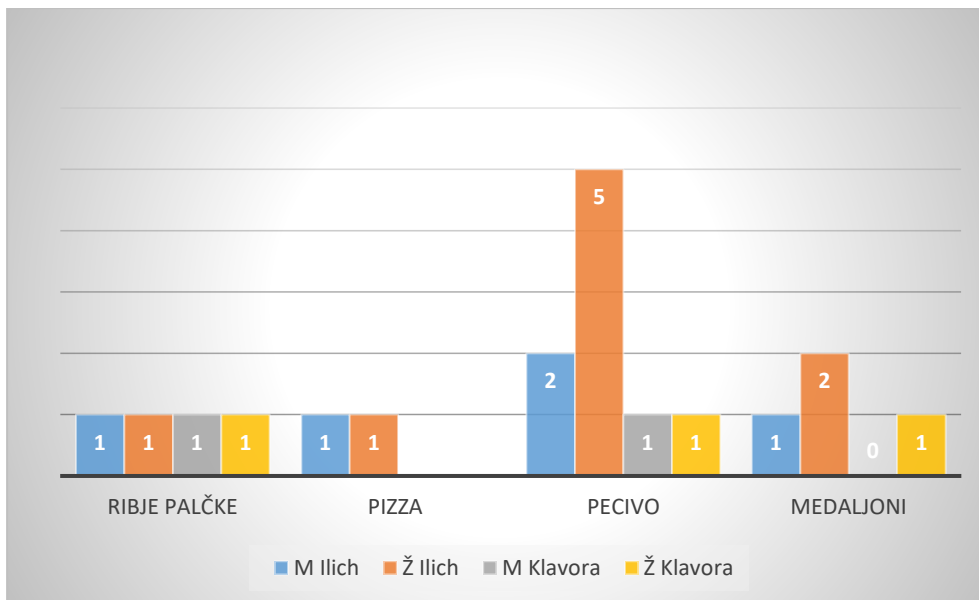
Graf 50: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?



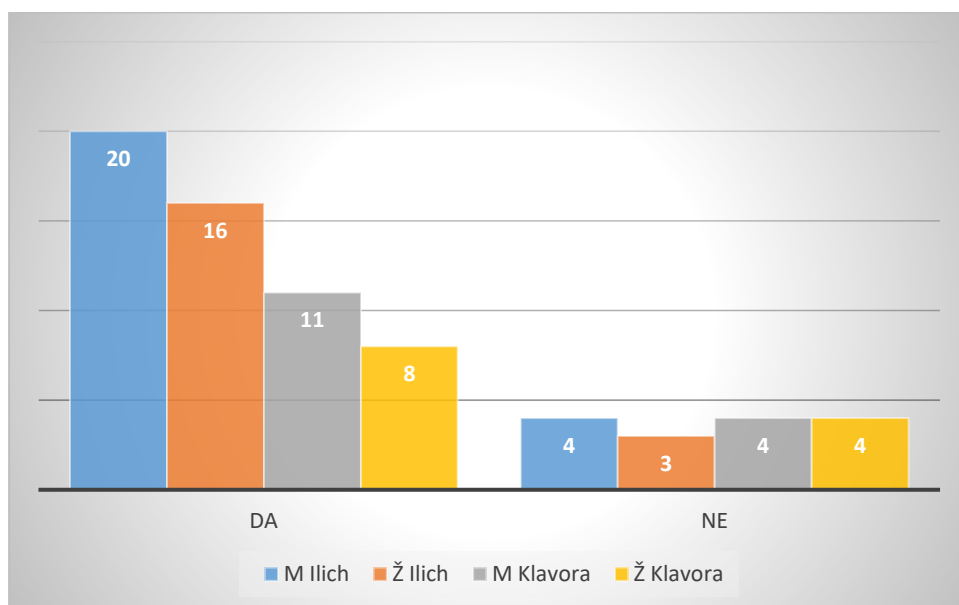
Graf 51: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?



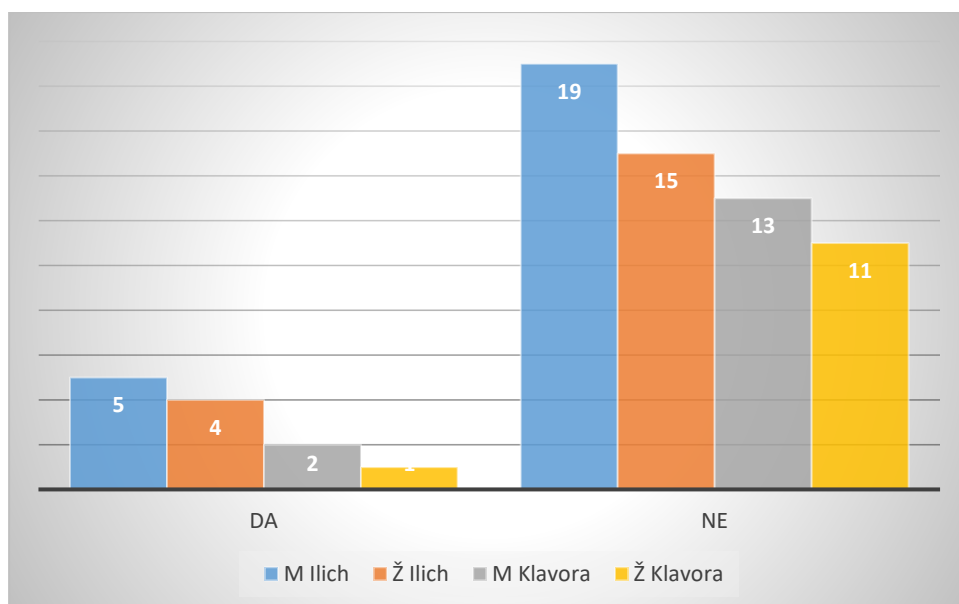
Graf 52: Katero zmrznjeno hrano si najraje pripraviš?



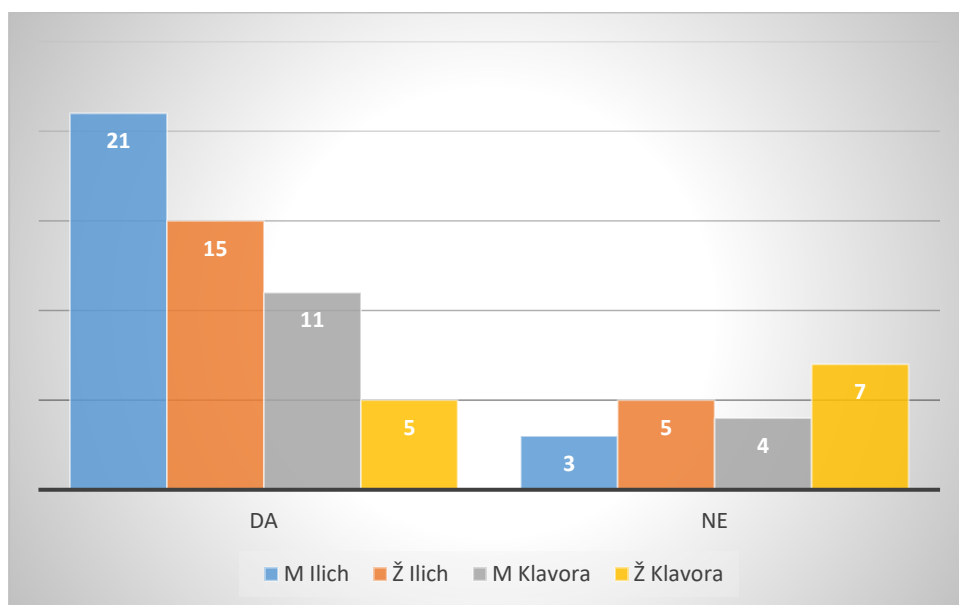
Graf 53: Ali lahko pri miru sedi eno šolsko uro?



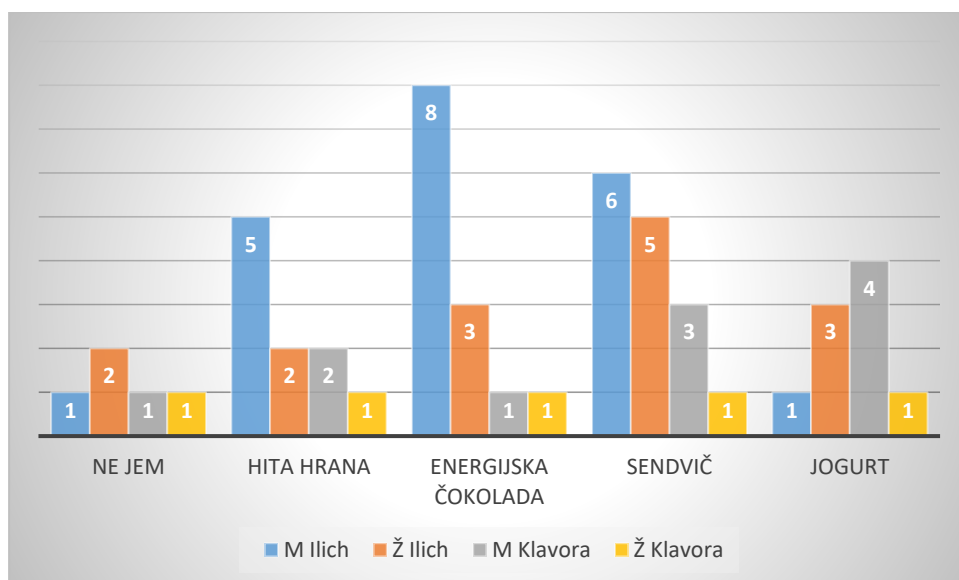
Graf 54: Ali imaš težave s sledenjem pouka?



Graf 55: Ali kaj treniraš?

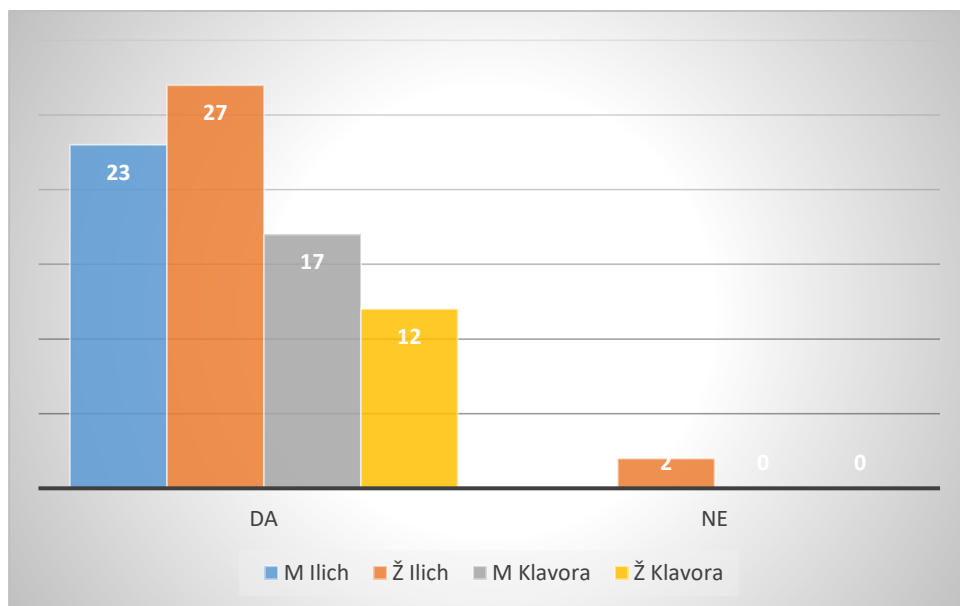


Graf 56: Katero hrano si najraje pripraviš po treningu?

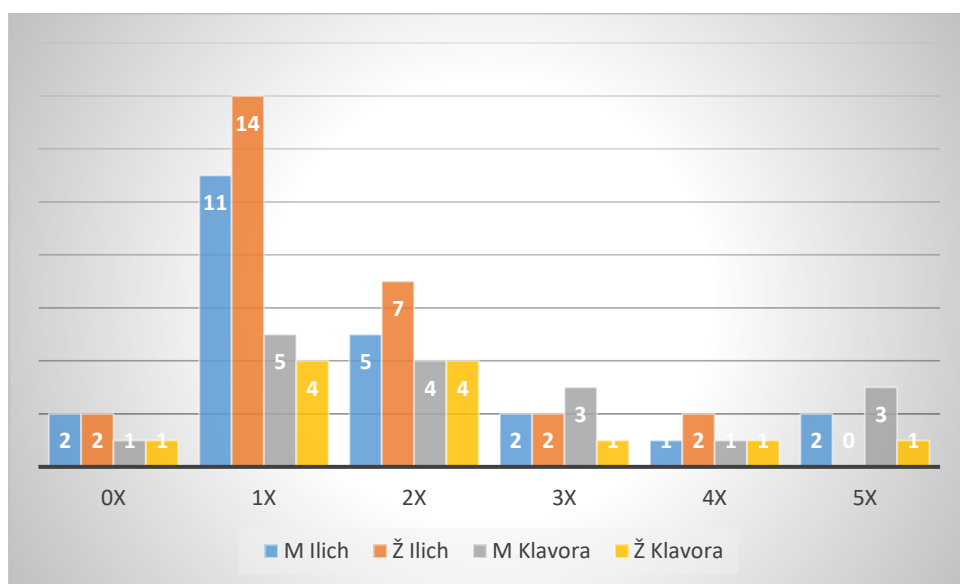


9. razred

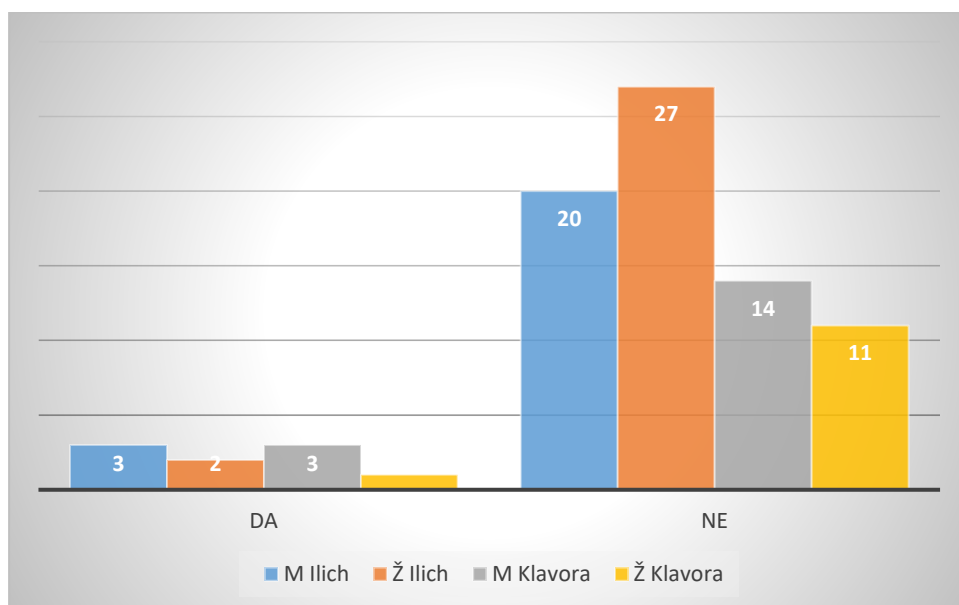
Graf 57: Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?



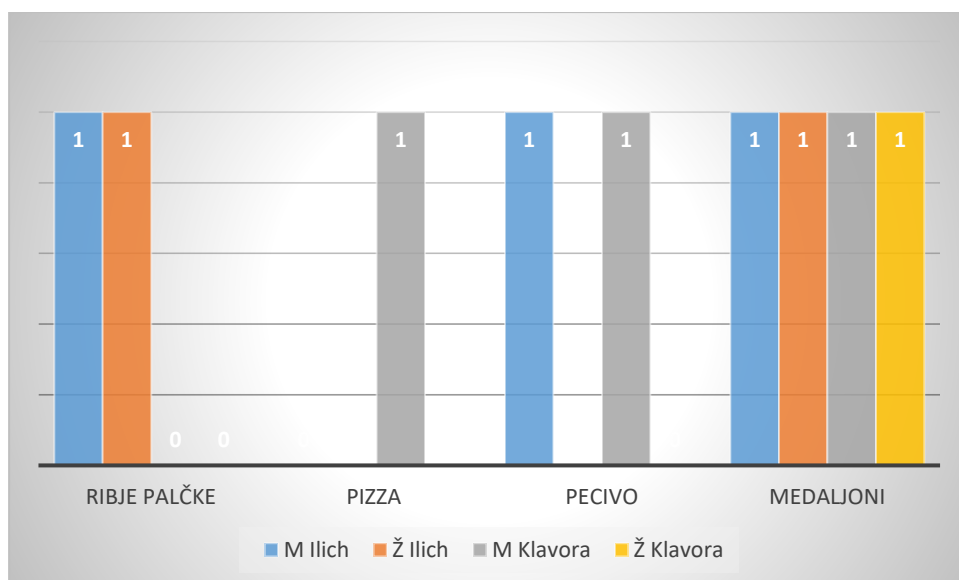
Graf 58: Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano?



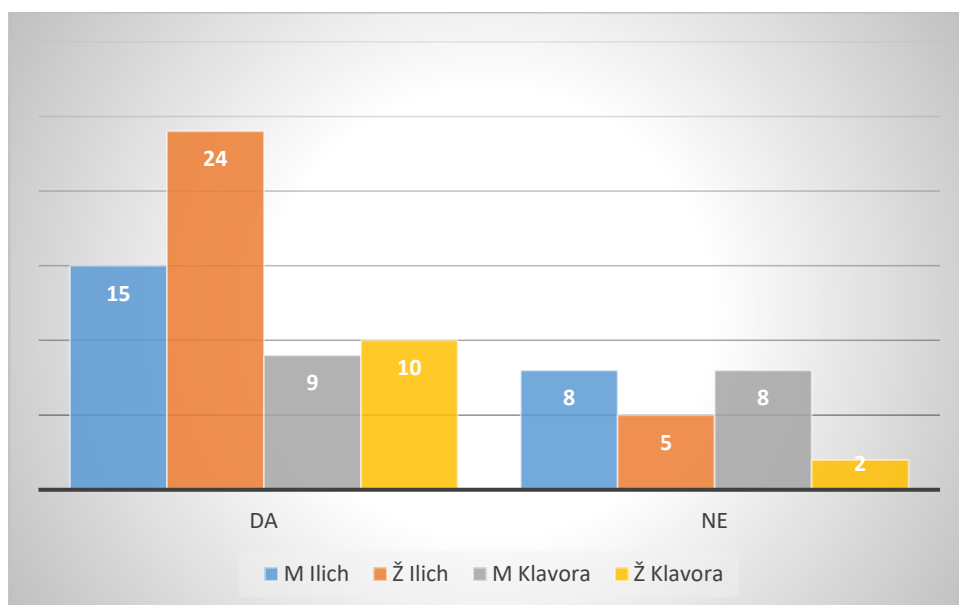
Graf 59: Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zmrznjene izdelke?



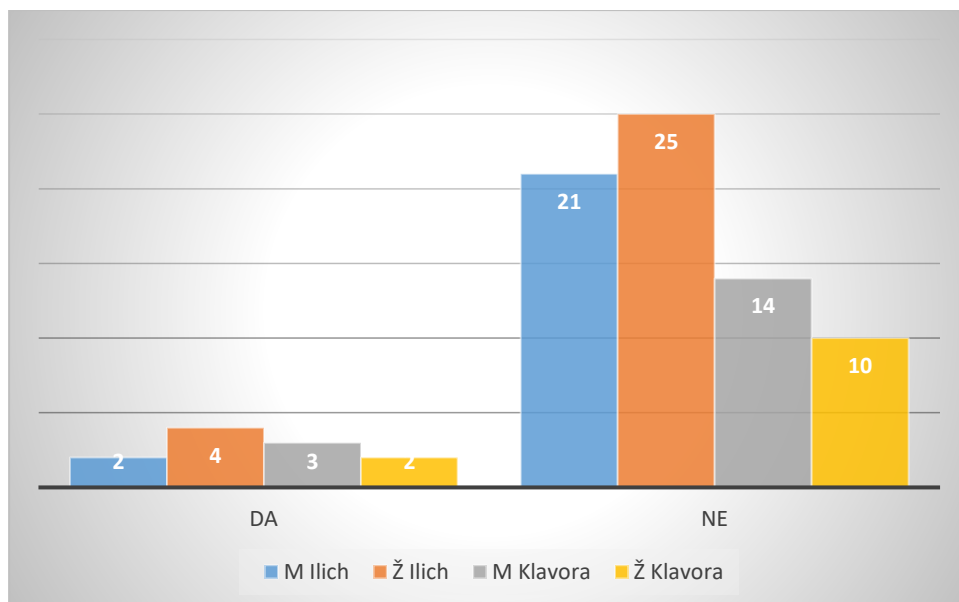
Graf 60: Katero zmrzjeno hrano si najraje pripraviš?



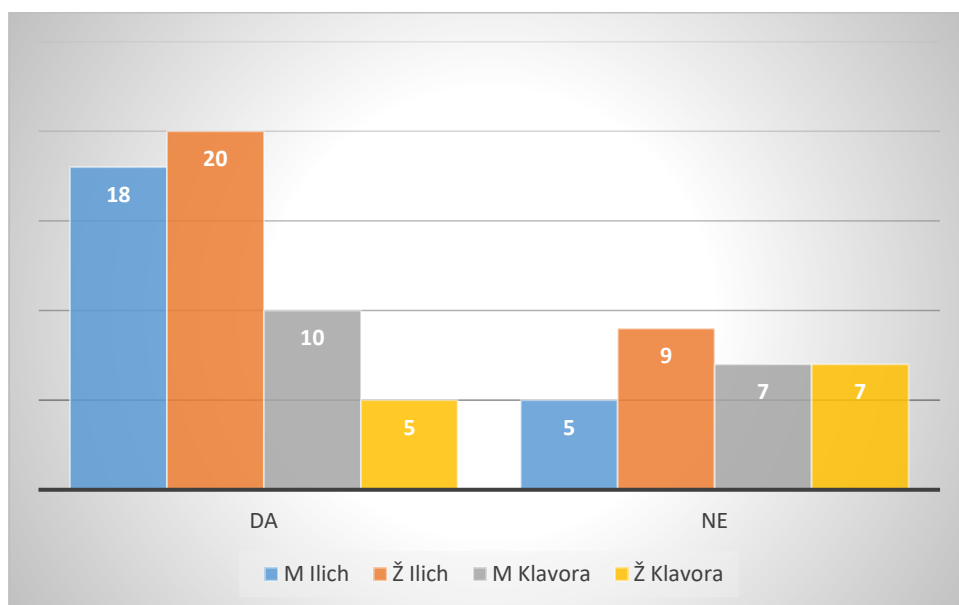
Graf 61: Ali lahko pri miru sedi eno šolsko uro?



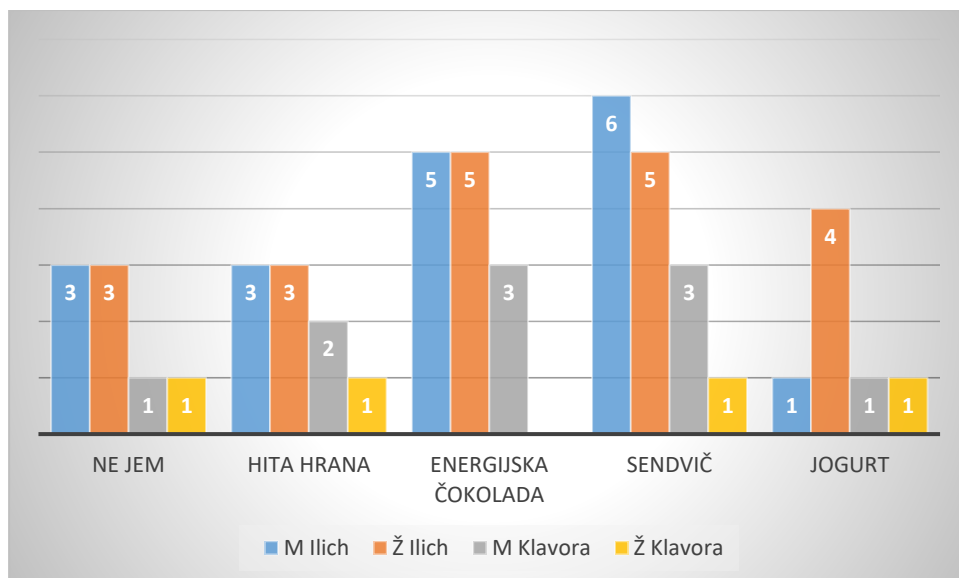
Graf 62: Ali imaš težave s sledenjem pouka?



Graf 63: Ali kaj treniraš?



Graf 64: Katero hrano si najraje pripraviš po treningu?



2.2.3. Analiza anket tretje triade

Od 220 učencev je 210 odgovorilo, da doma pripravljajo hrano, ki še ni v naprej pripravljena, 141 učencev je odgovorilo, da vsaj 1x na mesec gredo na hitro hrano, od tega najraje posežejo po pecivu, piščančjih medaljonih in pizzi. 147 učencev lahko mirno sedi eno šolsko uro, 35 učencev ima težave s sledenjem pouka in 146 učencev po šoli obiskuje športne dejavnosti. Po teh dejavnostih si najraje privoščijo sendvič, energijsko čokolado, hitro hrano ali pa sploh ne jedo.

2.3. Metode dela

Glavna oblika dela je bila v obliki ankete in pogovora z učenci prve triade.

Uporabili smo metodo dela s tekstom, kjer smo pregledovali strokovno in poljubno literaturo. Literaturo smo iskali po spletu, v knjigah in revijah/časopisih.

2.4. Razprava o dobljenih rezultatih v anketah

Za vrtec Tezno lahko povzamemo, da starši še velikokrat kuhajo doma in se hitre hrane ne poslužujejo tako pogosto. Otroci za zajtrk ne jedo hitro pripravljenih živil a se vseeno še pogosto najde na jedilniku Čokolino in kosmiči, za katere je bilo vidno iz anket, da so to kosmiči z večjo količino sladkorja. Rezultati anket so pokazali, da večina staršev dobro vpliva na prehrano otrok in se vsaj v določenih primerih izogiba hitri, sladki hrani saj so bili rezultati primerljivi z javnimi mnenji v Sloveniji.

Za obe osnovni šoli lahko zaključimo naslednje: v prvi triadi, tri četrt staršev kuha doma, a jih še vseeno polovica od anketiranih pogosto obiskuje lokale s hitro prehrano. Več kot polovica učencev ne mora mirno sedeti eno šolsko uro, a kljub temu športne dejavnosti po šoli obiskuje prav tako več kot polovica učencev.

V drugi triadi tri četrt staršev kuha doma, ena tretjina gre vsaj enkrat na mesec v lokale s hitro prehrano, ena četrtnina si doma pripravlja hitro pripravljeno zamrznjeno hrano. Težave s sledenjem pouka ima 36 učencev, 188 jih lahko mirno sedi eno šolsko uro. A kljub vsemu se še velika večina ukvarja s športom izven šole.

V tretji triadi skoraj vsi starši pripravljajo hrano doma a še vseeno dobra polovica učencev vsaj enkrat na mesec obiskuje lokale s hitro prehrano. Več kot polovica učencev lahko mirno sedi eno šolsko uro, ena sedmina ima težave s sledenjem pouka. Velika večina jih obiskuje

športne aktivnosti po šoli, a si po športu ne privoščijo ravno zdrave prehrane ali pa se sploh ne prehranjujejo.

Glede na rezultate anket in naše hipoteze lahko zaključimo naslednje. Starši imajo še vedno velik vpliv na prehrano predšolskih otrok in prav tako na otroke v osnovnošolskem obdobju. So pa otroci v tretji triadi večkrat sami doma in tako lahko posežejo po bolj nezdravi hitri prehrani, ki jo imajo doma v hladilniku ali se odpravijo v lokale s hitro prehrano.

Glede na to, da smo primerjali predel Tezno in center Maribora lahko zaključimo, da imajo vsi otroci možnost dostopa do lokalov s hitro prehrano.

Zelo pozitiven rezultat je tudi, da starši še kljub prezaposlenosti, še kar velikokrat kuhajo doma, torej se manj poslužujejo hitre hrane.

Kljub dietam, ki smo jih zasledili pa ne moramo z za gotovostjo trditi, da sladka hitra hrana neposredno vpliva na razvoj AD/HD.

3. ZAKLJUČEK

Spoznali smo, da bo na tem področju potrebno še veliko storiti. So literature, ki zagovarjajo AD/HD so pa avtorji, ki izključujejo AD/HD kot bolezen.

Otroci današnjega časa so podvrženi drugačnim stresnim situacijam, kot njihovi predhodniki. Informacije, ki so jih deležni vsak dan presegajo njihovo intelektualno sposobnost. Na vkljub vsemu pa je še tukaj prehrana, ki je velikokrat nezdrava in presladka, kljub temu, da so ankete včasih pokazale nasprotno.

Potrebno bi bilo našo nalogo podkrepiti s strokovnim mnenjem iz Zavoda za šolstvo in Pedopsihiatrije.

4. DRUŽBENA ODGOVORNOST

S seminarsko nalogo želimo približati odgovornost pri zdravi prehrani tako na starše predšolskih otrok kot na same osnovnošolce, ki bi lahko začeli drugače razmišljati in prevzemati odgovornost prehranjevanja.

Želimo spoznati in seznaniti širšo javnost s pojavom AD/HD, simptomi in vzroki. AD/HD je danes pogost pojav, zato bi želele preveriti in opozoriti, da aktivnost oziroma nezmožnost prisostvovati pouku še ni AD/HD, je pa potrebno, da poznamo simptome.

Ker danes veliko govorimo o zdravi in uravnoteženi prehrani želimo, da bi ljudje spoznali kako ključnega pomena je to za naše zdravje.

5. VIRI

1. Lee Carroll in Jan Tober, prevedla: Miriam Drev, Indigo otroci so med nami, založba Epta, Ljubljana, 2004.
2. Katarina Kesič Dimić, Adrenalinske deklice, hitri dečki, Svet otroka z AD/HD, založba Educa, Nova Gorica, Melior, 2009.
3. Jeff Strong, Michael O. Flanagan, prevod Ana Šorc, Motnje pozornosti/hiperaktivnosti za telebane, založba Pasadena d.o.o., junij 2011.
4. Spletni vir: <https://www.vitalabo.si/info/magazin/hitra-hrana-problem-21-stoletja>, oktober 2018.
5. Spletni vir: https://en.wikipedia.org/wiki/Fast_food, december 2018.
6. Spletni vir: <https://www.additudemag.com/adhd-diet-nutrition-sugar/>, december 2018.
7. Spletni vir: <https://mavricnibojevniki.org/si/adhd/prehrana/>, januar 2019.
8. Spletni vir: <https://www.adhd.si/adhd-prehrana-dieta/>, januar 2019.
9. Spletni vir: <https://www.center-motus.si/kaj-je-adhd-znaki/>, december 2018.
10. Spletni vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Motnja_aktivnosti_in_pozornosti, november 2018.

6. PRILOGE

1. Anketa za vrtec
2. Anketa za prvo triado
3. Anketa za drugo triado
4. Anketa za tretjo triado

ANKETNI VPRAŠALNIK- vrtec

Pozdravljeni, sva učenci 8. razreda osnovne šole in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas vljudno prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako rezultati realni.

Vljudno vas prosiva če lahko vprašalnike vrnete do 11.12.2018 v škatlo, ki bo nastavljena ob igralnici vašega otroka.

Spol vašega otroka (obkrožite): M Ž

1. Ali doma večinoma kuhate ali kupite že pripravljeno hrano(pizza, pomfriti, nugets, ribje palčke,...)?

DOMA PRIPRAVLJENA HRANA

ŽE PRIPRAVLJENA HRANA

2. Ali vaš otrok za zajtrk in večerjo velikokrat je čokolino, čokolešnik, grisolino, kosmiče? (vsaj 3x na teden ali več)

DA

NE

3. Če ste odgovorili z DA, katero od naštetih živil večinoma kupujete?

-
4. Ali greste velikokrat v MCDonalds, na pizzo, hamburger, pomfrit, burek, izdelke iz bele moke v pekarnah?

DA

NE

5. Ali lahko vaš otrok med obrokom sedi mirno in tiho ali potrebuje veliko gibanja?
-

6. Ali je vaš otrok vključen v katero športno aktivnost v popoldanskem času ali v času vrtca?

DA

NE

7. Če ste odgovorili z DA, prosim navedite katero in kdaj?
-

Iskrena hvala za vaš čas in sodelovanje!

ANKETNI VPRAŠALNIK 1.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEČKI

Razred: 1.A

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 1.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEKLICE

Razred: 1.A

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 1.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEKLICE

Razred: 1.B

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 1.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEČKI

Razred: 1.B

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 2.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEKLICE

Razred: 2.A

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 2.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEČKI

Razred: 2.A

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 2.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEKLICE

Razred: 2.B

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 2.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEČKI

Razred: 2.B

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 3.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEKLICE

Razred: 3.A

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 3.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEČKI

Razred: 3.A

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 3.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEKLICE

Razred: 3.B

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 3.RAZRED OŠ

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol: DEČKI

Razred: 3.B

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Ali s starši pogosto greste v MCdonalds, na pizzo, na burek ali na hamburger in pomfrit?

DA

NE

3. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

4. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 4.RAZRED

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol:

Razred:

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano (MCdonalds, pizza, burek, hamburger in pomfrit, kebab, hot dog?

3. Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zamrznjene izdelke (ribje palčke, puranji medaljoni, zamrznjena pizza, pripravljena peciva in torte)?

DA

NE

4. Če si odgovoril na tretje vprašanje z DA, zapiši katero zamrznjeno hrano si najraje pripraviš!

5. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

6. Ali imaš težave s sledenjem pouka?

DA

NE

7. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 5.RAZRED

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol:

Razred:

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano (MCdonalds, pizza, burek, hamburger in pomfrit, kebab, hot dog?

3. Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zamrznjene izdelke (ribje palčke, puranji medaljoni, zamrznjena pizza, pripravljena peciva in torte)?

DA

NE

4. Če si odgovoril na tretje vprašanje z DA, zapiši katero zamrznjeno hrano si najraje pripraviš!

5. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

6. Ali imaš težave s sledenjem pouka?

DA

NE

7. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 6.RAZRED

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol:

Razred:

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano (MCdonalds, pizza, burek, hamburger in pomfrit, kebab, hot dog?

3. Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zamrznjene izdelke (ribje palčke, puranji medaljoni, zamrznjena pizza, pripravljena peciva in torte)?

DA

NE

4. Če si odgovoril na tretje vprašanje z DA, zapiši katero zamrznjeno hrano si najraje pripraviš!

5. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

6. Ali imaš težave s sledenjem pouka?

DA

NE

7. Ali kaj treniraš?

DA

NE

ANKETNI VPRAŠALNIK 7.RAZRED

Pozdravljeni, sva učenki 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol:

Razred:

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano (MCdonalds, pizza, burek, hamburger in pomfrit, kebab, hot dog?

3. Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zamrznjene izdelke (ribje palčke, puranji medaljoni, zamrznjena pizza, pripravljena peciva in torte)?

DA

NE

4. Če si odgovoril na tretje vprašanje z DA, zapiši katero zamrznjeno hrano si najraje pripraviš!

5. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

6. Ali imaš težave s sledenjem pouka?

DA

NE

7. Ali kaj treniraš?

DA

NE

8. Če si na 6. vprašanje odgovoril/-a z »DA«, katero hrano si najraje privoščiš po treningu? (odgovor napiši na črto).

ANKETNI VPRAŠALNIK 8.RAZRED

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol:

Razred:

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano (MCdonalds, pizza, burek, hamburger in pomfrit, kebab, hot dog?

3. Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zamrznjene izdelke (ribje palčke, puranji medaljoni, zamrznjena pizza, pripravljena peciva in torte)?

DA

NE

4. Če si odgovoril na tretje vprašanje z DA, zapiši katero zamrznjeno hrano si najraje pripraviš!

5. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

6. Ali imaš težave s sledenjem pouka?

DA

NE

7. Ali kaj treniraš?

DA

NE

8. Če si na 6. vprašanje odgovoril/-a z »DA«, katero hrano si najraje privoščiš po treningu? (odgovor napiši na črto).

ANKETNI VPRAŠALNIK 9.RAZRED

Pozdravljeni, sva učenci 7. razreda in delava raziskovalno nalogo o hitri sladki hrani v povezavi s hiperaktivnostjo/ADHD.

Anketa je anonimna, zato vas prosiva, da odgovarjate iskreno, saj bodo le tako lahko rezultati realni.

Hvala za sodelovanje!

Spol:

Razred:

1. Ali tvoji starši velikokrat kuhajo doma?

DA

NE

2. Kolikokrat na mesec greste na hitro hrano (MCdonalds, pizza, burek, hamburger in pomfrit, kebab, hot dog?

3. Ali si doma velikokrat pripravite že pripravljene zamrznjene izdelke (ribje palčke, puranji medaljoni, zamrznjena pizza, pripravljena peciva in torte)?

DA

NE

4. Če si odgovoril na tretje vprašanje z DA, zapiši katero zamrznjeno hrano si najraje pripraviš!

5. Ali lahko mirno sediš na stolu eno šolsko uro?

DA

NE

6. Ali imaš težave s sledenjem pouka?

DA

NE

7. Ali kaj treniraš?

DA

NE

8. Če si na 6. vprašanje odgovoril/-a z »DA«, katero hrano si najraje privoščiš po treningu? (odgovor napiši na črto).
