

## **ŠOLSKA MALICA V PRIHODNOSTI**

### **Kako šolsko malico narediti bolj zdravo?**

Raziskovalna naloga s področja Aplikativni inovacijski predlogi



Avtorici: Anamarija Mušič in Nika Stanič, 9. a

Mentorici: Danica Volčini in Vilma Vrtačnik Merčun

Domžale, april 2023

## KAZALO

	Stran
<b>POVZETEK</b> .....	3
<b>1 UVOD</b> .....	4
1.1 Raziskovalno vprašanje in cilji raziskovalne naloge .....	4
1.2 Potek in metode raziskovalnega dela .....	4
1.3 Hipotezi .....	5
<b>2 TEORETIČNI DEL</b> .....	5
<b>3 RAZISKOVALNI DEL</b> .....	11
3.1 Prvo vprašanje: Kakšna se ti zdi šolska malica? .....	11
3.2 Drugo vprašanje: Kaj bi izboljšal/a pri malici? .....	13
3.3 Tretje vprašanje: Ali poješ vso malico, ki ti pripada? .....	14
3.4 Četrto vprašanje: Ali pospraviš za seboj? .....	15
3.5 Vprašanje 5: Katero jed bi izbral za malico, če upoštevaš zdravo prehrano? .....	15
<b>4 RAZPRAVA</b> .....	17
4.1 Ugotovitve raziskave .....	17
4.2 Aplikativni predlogi jedilnika za šolske malice .....	18
4.3 Preverjanje hipotez .....	23
<b>5 ZAKLJUČEK</b> .....	24
<b>6 LITERATURA IN VIRI</b> .....	25
<b>7 PRILOGA: ANKETA</b> .....	26

Naslovna fotografija:

[https://pixabay.com/photos/search/children%20at%20school%20meal/?manual\\_search=1](https://pixabay.com/photos/search/children%20at%20school%20meal/?manual_search=1) (30. 1. 2023).

## **POVZETEK**

V raziskovalni nalogi se ukvarjava z vprašanjem, kakšna bi bila idealna šolska malica, ki bi ustrezala izbirčnim okusom učencev in bi omogočala odlično zdravstveno stanje vseh učencev. Sestavili sva anketo, ki jo je rešilo 78 učencev 6. in 8. razreda OŠ Rodica. Z zvezdicami so ocenjevali šolsko malico in pisali predloge za njeno izboljšanje. Največ anketirancev je šolsko malico ocenilo z eno ali dvema zvezdicama (55 %), kar kaže na njihovo precejšnje nezadovoljstvo, slaba petina učencev jo je ocenila s tremi zvezdicami (19 %), samo dva učenca (3 %) pa z vsemi možnimi zvezdicami. Učenci 6. razreda so šolsko malico ocenili boljše kot učenci 8. razreda. Navedli so 86 predlogov za šolsko malico, ki bi si jo želeli imeti. Predloge sva združili v 21 vrst živil. Ocenjujeva, da je večina (75 %) predlogov pogojno primernih in sicer le v primeru, da bi bila živila pripravljena na zdrav način. Predloge učencev sva predstavili v skladu s priporočili stroke. Osnovno izhodišče je bilo, da mora biti šolska malica sestavljena iz živil rastlinskega izvora, saj le ta nimajo negativnih učinkov na zdravje (pod pogojem, da so ekološko pridelana). V šolski malici prihodnosti bi bilo veliko sadja in zelenjave, polnozrnati kruh in kosmiči, mafini, polnozrnate palačinke, pica bi bila posuta z rastlinskim sirom, občasno bi imeli hot dog iz pšeničnega mesa, hamburger z zelenjavnim polpetom, večkrat pa bi bili na voljo razni beljakovinski namazi (npr. grahov, čičerikin, lečin itd.) z rezinami zelenjave. Nutello bi nadomestilo arašidovo maslo s kakavom, v katerem ni mlečnih sestavin. Pripravili sva tudi tedenski predlog jedilnika zdravih šolskih malic.

**KLJUČNE BESEDE:** šolska malica, smernice zdrave prehrane, prehranska priporočila, sadje in zelenjava, rastlinska hrana, živalske beljakovine, živalske maščobe, sir

## **ZAHVALA**

Vsem učencem 6. in 8. razreda se zahvaljujemo za sodelovanje v raziskavi. Hvala tudi mentoricama za vse nasvete in knjižničarki Tjaši Medved za lektorski pregled naloge.

## **1 UVOD**

V našem razredu opažava vedno več pritožb glede šolske prehrane. Malica se zdi sošolcem količinsko premajhna in premalo okusna. Nekateri sošolci in sošolke hrane ne spoštujejo in z njo grdo ravnaajo, posebej takrat, ko ni po njihovem okusu. Meniva, da do tega prihaja zato, ker imajo doma hrane v izobilju in je zato ne cenijo dovolj. Meniva tudi, da so starši v današnjem času vedno bolj popustljivi, zaradi česar otroci postanejo izbirčni in premalo spoštljivi do hrane. Vse to so razlogi, da je šolska malica postala tema najine raziskovalne naloge.

### **1.1 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE IN CILJI RAZISKAVE**

Najino raziskovalno vprašanje se glasi: Ali imamo na Osnovni šoli Rodica kvalitetno šolsko malico ali bi jo bilo mogoče izboljšati? **Kakšna bi bila idealna šolska malica v prihodnosti – malica, ki bi ustrezala izbirčnim okusom učencev in bi bila obenem zdrava hrana, ki bi omogočala odlično zdravstveno stanje vseh učencev?**

Da bi odgovorili na zastavljena vprašanja, sva najprej sestavili anketo in izbrali ciljno skupino za raziskovanje, to so bili učenci 6. in 8. razreda. Postavili sva jim naslednja vprašanja:

- Kakšna se vam zdi šolska malica? (Ocenili so jo z zvezdicami.)
- Kaj bi izboljšali pri malici?
- Ali pojedete vso malico, ki vam pripada?
- Ali po malici pospravite za seboj?
- Kako bi sami (v skladu s smernicami zdrave prehrane) izboljšali malico?

### **1.2 POTEK IN METODE RAZISKOVALNEGA DELA**

Raziskavo sva opravili s pomočjo ene izmed metod spraševanja, natančneje z anketiranjem. V raziskavi je sodelovalo 44 šestošolcev (56 %) in 34 osmošolcev (44 %), skupaj 78 učencev. Anketiranje je potekalo od 6. do 9. decembra 2022 na OŠ Rodica.

Po opravljenem anketiranju sva zbrali odgovore in jih grafično prikazali. Sledila je analiza, dodatno preučevanje literature in pisanje razprave, kjer sva presojali predloge učencev za izboljšanje šolske malice.

## 1.3 HIPOTEZI

Postavili sva naslednji dve hipotezi:

**Hipoteza 1:** Učenci 6. razreda so bolj zadovoljni s šolsko malico kot učenci 8. razreda.

**Hipoteza 2:** Večina učencev bo za izboljšavo šolske malice predlagala živila, ki niso del zdrave prehrane. Hipoteza temelji na predpostavki, da učenci še niso dovolj poučeni o zdravi prehrani.

## 2 TEORETIČNI DEL

Pregledali sva strokovno literaturo o zdravi prehrani, predvsem pa sva preučili smernice zdrave prehrane, ki jih priporoča Nacionalni inštitut za zdravje (NIJZ).

»Dopoldanska malica predstavlja pri režimu prehrane, ki vključuje zajtrk, kosilo in večerjo, lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom. Malice naj bodo sestavljene pestro in naj se ne ponavljajo prepogosto, sestavni del malic naj bosta sadje in zelenjava.«<sup>1</sup>

Preden izpostaviva usmeritve v smernicah zdrave prehrane, naj predstaviva še nekaj drugih ugotovitev iz prebrane literature. V javnosti se v zadnjem času veliko govori o nujnosti sprememb smernic zdravega prehranjevanja predvsem v smeri zmanjševanja uživanja mesa in mesnih izdelkov, a do uradnih sprememb še ni prišlo. O škodljivosti uživanja mesa je najprej govorila *Kitajska študija*, knjiga, ki sta jo na osnovi raziskav na Kitajskem objavila dr. T. Colin Campbell in Thomas M. Campbell. »Knjiga T. Colina Campbella in njegovega sina Thomasa je rezultat njune življenjske poti pri razkrivanju vpliva prehrane na zdravje ljudi. Naše vsakdanje aktivnosti ali razvade življenja in hranjenja lahko na zdravje vplivajo katastrofalno ali pa odrešujoče.«<sup>2</sup>

Ena izmed številnih ugotovitev *Kitajske študije* je: »Otroci z rakom jeter so bili tisti, ki so živeli v družinah bogatejših prebivalcev in so imeli najboljšo prehrano. Družine, ki so imele največ denarja, so jedle hrano, ki so jo imele za najbolj kakovostno. Porabile so več beljakovin kot kdor koli drug v državi (visoko kakovostne beljakovine živalskega izvora) in kljub temu so bili otroci teh družin tisti, ki so zboleli za rakom jeter.«<sup>3</sup>

»Dr. T. Colin Campbell je vodilni ameriški nutricionist, ki že več kot 50 let raziskuje učinke prehrane na zdravje ljudi in je ena največjih znanstvenih avtoritet na svetu. Nihče ni imel vpliva na njegove raziskave: ne industrija, ne oblast in ne lastne finančne koristi. Njegovo temeljno vodilo je iskanje resnice. Čeprav je dr. T. Colin Campbell avtor več kot 350 strokovnih in znanstveno-raziskovalnih člankov, je pri nas najbolj znan po knjigi *Kitajska študija*, ki jo je leta

<sup>1</sup> Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, Ljubljana, julij 2010, str. 18-19, dostopno na: smernice za prehranjevanje (gov.si) (30. 12. 2022).

<sup>2</sup> Tanja Turnšek: *Kitajska študija*, dostopno na: Kitajska študija - Tanja Turnšek, Funkcionalna medicina, avtoimune bolezni, zdravje (tanjaturnek.si) (30. 12. 2022).

<sup>3</sup> Campbell, T. Colin, Campbell II, Thomas M.: *Kitajska študija*, Maribor, Sitis, 2011, str. 41.

2005 izdal skupaj s svojim sinom Thomasom Campbellom II., dr. med. Medtem, ko se je v *Kitajski študiji* osredotočil na dokaze, ki govorijo o tem, da je prehrana s celovito rastlinsko hrano najbolj zdrava za ljudi, pa se v knjigi *Celota* osredotoča na razloge, zakaj je te dokaze tako težko obelodaniti. Dr. T. Colin Campbell je o idealni človeški prehrani zapisal: »Idealna človeška prehrana je videti takole: uživajte rastlinsko hrano v oblikah, ki so čim bližje njenemu naravnemu stanju (»celovito« hrano). Jejite različno zelenjavo, sadje, surove oreščke in semena, fižol in druge stročnice ter polno zrnje. Izogibajte se močno predelani hrani in izdelkom živalskega izvora. Ne dodajajte soli, olja in sladkorja. Stremite k prejemanju 80 odstotkov vaših kalorij iz ogljikovih hidratov, 10 odstotkov iz maščob in 10 odstotkov iz beljakovin.«<sup>4</sup>

Garth Davis, dr. med. je v svoji knjigi *Proteinoholik* zapisal: »Obstajajo mnogi, ki verjamejo, da jih bo uživanje beljakovin naredilo bolj zdrave in bodo zaradi njih živeli dlje. In zdi se, da čisto vsi verjamejo, da nas beljakovine napolnijo z energijo. Istočasno vam bo vsak, ki pozna osnove biokemije ali fiziologije, povedal, da so vir energije ogljikovi hidrati, ne beljakovine. /.../ Beljakovine so povsod. Kje je torej problem? /.../ V vseh letih, ki sem jih preživel v zdravstvu, nisem še nikoli videl pacienta, ki bi trpel za pomanjkanjem beljakovin. /.../ Povedano drugače: precej prepričan sem, da pomanjkanje beljakovin pri ljudeh, ki zaužijejo dovolj kalorij, ne obstaja. /.../ Beljakovine niso ključ do uspešnega hujšanja – še več, živalske beljakovine so eden največjih razlogov za epidemijo debelosti.«<sup>5</sup> »Uživanje živalskih beljakovin je povezano s kroničnimi boleznimi in prezgodnjo smrtjo. Prehrana z veliko sadja, zelenjave, polnovrednih žitaric in stročnic je povezana z dobrim zdravjem.«<sup>6</sup> Zdravnik dr. Garth Davis priporoča, da pojedemo pet ali več porcij sadja in zelenjave na dan. »Če upoštevate vsa tri priporočila (opomba: 5 ali več porcij sadja in zelenjave na dan, ne kadite, ste redno telesno aktivni), boste svojemu življenju dodali 10 zdravih let. Če počnete vse troje in hkrati ne uživete alkohola, boste svojemu življenju dodali kar 14 zdravih aktivnih let.«<sup>7</sup>

»EPIC raziskava iz leta 2013 je od 10 do 18 let sledila skoraj pol milijona Evropejcem. **Pokazala je, da je uživanje sadja in zelenjave neodvisno povezano z manjšo smrtnostjo.** Nenazadnje sta sadje in zelenjava polna vlaknin, antioksidantov in fitohranil. Prav tako nevtralizirata kisline v telesu. Logično je pričakovati, da izboljšujeta zdravje. /.../ Raziskovalci so izpostavili, da vlaknine iz žitaric dejansko zmanjšujejo stopnjo vnetnih procesov.«<sup>8</sup>

Zdravnik dr. Neal D. Barnard v knjigi *Zdravi brez mleka in sira*<sup>9</sup> opisuje, kako nas sir ohranja zasvojene in kako uživanje mleka in sira vpliva na alergije. Navaja veliko raziskav in konkretnih primerov. Priporoča živila, ki koristijo zdravju in te razdeli v štiri skupine: zelenjava, sadje, polnovredna žita in stročnice.

<sup>4</sup> Dr. T. Colin Campbell in dr. Howard Jacobson: *Celota*, Ponovni premislek o znanosti o prehrani, Maribor, založba Sitis, 2014.

<sup>5</sup> Garth Davis, dr. med.: *Proteinoholik*, *Kako nas obsedenost z živalskimi beljakovinami ubija in kaj lahko storimo*, Škorja Loka, Založba Planet, 2017, str. 10-11.

<sup>6</sup> Garth Davis, dr. med.: *Proteinoholik*, 2017, str. 14.

<sup>7</sup> Garth Davis, dr. med.: *Proteinoholik*, 2017, str. 280.

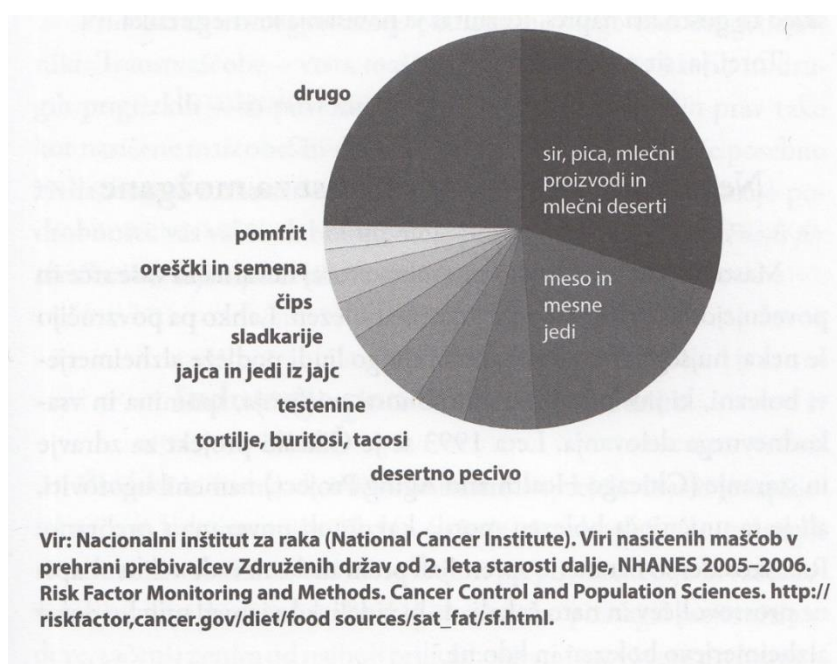
<sup>8</sup> Garth Davis, dr. med.: *Proteinoholik*, 2017, str. 288.

<sup>9</sup> Neal D. Barnard, dr. med.: *Zdravi brez mleka in sira*, Škofja Loka, Založba Planet, 2018.



Slika 1: Zdrav krožnik, dr. Neal D. Barnard, dr. med, 2018, str. 157.

V knjigi pojasnjuje povezanost uživanja mlečnih izdelkov in mastnih živil s posameznimi boleznimi. »Sir je natrpno poln maščob in holesterola ter prežet z natrijem, torej gre za hudo nezdravo živilo. Ker povzroča **zasvojenost**, ostajate v njegovem primežu, pa čeprav vam širi pas in škodi vašemu zdravju.«<sup>10</sup> V poglavju *Sir in bolezen srca*, piše: »A ključno je tole: naše telo proizvede ves holesterol, ki ga potrebujemo. Če uživamo hrano, ki vsebuje holesterol, ali maščobe, ki povečajo količino holesterola v krvnem obtoku, bomo imeli v krvi več holesterola, kot ga potrebujemo, kar poveča tveganje zdravstvenih težav.«<sup>11</sup>



Slika 2: Viri nasičenih maščob v prehrani prebivalcev Združenih držav od 2. leta dalje, Nacionalni inštitut za raka (National Cancer Institute), NHANES 2005-2006. Risk Factor Monitoring and Methods. Cancer Control and Population Sciences.<sup>12</sup> Verjetno bi bila slika virov nasičenih maščob v prehrani prebivalcev Slovenije zelo podobna.

<sup>10</sup> Neal D. Barnard, dr. med., 2018, str. 15-16.

<sup>11</sup> Neal D. Barnard, dr. med., 2018, str. 110.

<sup>12</sup> Neal D. Barnard, dr. med., 2018, str. 111.

V omenjeni knjigi je posebej zanimivo tudi poglavje o zasvojenosti s sirom: »Zakaj je torej pica na vrhu seznama? Zakaj nas tako pogosto premami, da si jo privoščimo in je pojemo preveč? Razlogi so trije: sol, maščoba in opiat. /.../ Opiati v mlečnih izdelkih? Morda se sprašujete, kaj za vruga počnejo tam. No, pomislite, kaj bi bilo, če se teliček ne bi hotel dojiti ali če človeški dojenček ne bi kazal zanimanja za dojenje. To se za njiju ne bi dobro končalo. Zato mleko poleg beljakovin, maščob, sladkorja in malce hormonov vsebuje tudi opiate, s katerimi je dojenček nagrajen za dojenje. /.../ Opiati imajo pomirjajoč učinek, povzročijo pa tudi, da možgani sproščajo **dopamin**, kar vzbudi občutek nagrade in užitka. Skodelica mleka vsebuje približno 7,7 gramov beljakovin in približno 80 % predstavlja kazein. Ko iz njega naredimo čedar<sup>13</sup>, se vsebnost beljakovin sedemkrat poveča - na 56 gramov.«<sup>14</sup> Povzetek knjige je zapisan kar na zadnji platnici: »Mleko je hrana za teličke. Zato tudi mlečni izdelki, zlasti sir, ne sodijo v zdrav jedilnik.«

Podobne ugotovitve bereva v knjigi Johna A. McDougalla: »Škrob vsepovsod igra osrednjo vlogo. Skozi zgodovino človeštva je predstavljal bistveno hranilo, vsebovano v temeljnih tradicionalnih živilih - rižu v Aziji, krompirju v Južni Ameriki, pšenici v Evropi in fižolu, prosu, batati (sladkem krompirju) ter ječmenu po vsem svetu.« Nadalje razlaga, kaj škrob je, kakšna je njegova kemična sestava in še dodaja: »Škrob, ki ga celice proizvajajo, rastline skladiščijo v koreninah, koreniki, steblih, listih, cvetovih, semenih in plodovih. Skladiščeni škrob je njihov vir rezervne energije, ki jo potrebujejo pozimi in za razmnoževanje v spomladanskem času. Prav zato so vrste škrobne zelenjave, stročnice in žita izjemno zdrava živila. Visoka vsebnost ogljikovih hidratov vzdržuje rastline in obenem **oskrbuje človeški organizem z življenjsko pomembno energijo**. Škrob bi moral biti naš primarni vir lahko prebavljivih ogljikovih hidratov.«<sup>15</sup>

Dr. Michael Greger v svoji knjigi *Kako ozdravimo s prehrano* opisuje vrsto bolezni, ki nastanejo zaradi nezdrave hrane in svetuje, kako s prehrano pri teh boleznih ozdraveti (oz. ne umreti). Navaja pa tudi splošno pravilo zdrave prehrane in sicer število enot posamezne vrste hrane na dan. Vsak dan naj bi zaužili 3 enote stročnic (različne vrste fižola, sojo, grah, čičeriko in lečo), 1 enoto jagodičevja (pol skodelice svežih ali zamrznjenih sadežev ali četrt skodelice posušenih, sem uvršča tudi rozine), 3 enote drugega sadja, 1 enoto križnic (kot je cvetača, brokoli, zelje in ohrovt), 2 enoti zelene listnate zelenjave, 2 enoti druge zelenjave, 1 enoto lanenih semen (eno žlico) poleg 1 enote oreščkov in drugih semen (četrt skodelice ali dve žlici masla iz oreščkov ali semen, vključno z arašidovim maslom). Priporoča tudi četrt čajne žličke kurkume na dan, skupaj s katerimikoli drugimi zelišči in začimbami (toda brez soli), 3 enote polnozrnatih žit (ena enota je pol skodelice vročih žit, kot so ovsena kaša, kuhan riž ali amarant, ajda, kvinoja, kuhane testenine ali ena tortilja ali rezina kruha, pol štručke ali angleški mafin ali tri skodelice pokovke), 5 enot pijače (3,5 decilitra, seveda poleg vode, ki jo dobimo v svoji prehrani). Svetuje tudi eno dnevno "enoto" telesne vadbe (90 minut zmerno intenzivne dejavnosti, kot je nagla hoja ali 40 minut intenzivne vadbe, kot je tek ali aktivni športi).<sup>16</sup>

<sup>13</sup> Čedar (ang. *Cheddar cheese*) je vrsta trdega sira, ki izvira iz jugozahodne Anglije. Pravi čedar izdelujejo iz surovega kravjega mleka, zorijo od 2 do 12 mesecev in vsebuje najmanj 48% maščobe v suhi snovi sira, 53% vode v nemaščobni snovi ter okoli 1,8% soli. Povzeto po: Čedar - Wikipedija, prosta enciklopedija (wikipedia.org).

<sup>14</sup> Neal D. Barnard, dr. med., 2018, str. 49-52.

<sup>15</sup> John A. McDougall, dr. med., in Mary McDougall: Škrob je rešitev, Jejite najboljšo hrano, povrnite si zdravje in shujšajte! Maribor, Založba Sitis, 2014, str. 4-5.

<sup>16</sup> Dr. Michael Greger, dr. med., v sodelovanju z Genom Stonom: *Kako ozdravimo s prehrano, Odkrijte živila zoper bolezni, ki terjajo največ življenj!* Ljubljana, Založba Ara, 2017, str. 400-402.



Poglejmo, kako se smernice zdravega prehranjevanja ujemajo z navedbami v omenjenih knjigah.

Na spletnih straneh Inštituta za nutricionistiko<sup>17</sup> lahko preberemo nekaj prehranskih priporočil.

- **»Posegajmo po živilih rastlinskega izvora**, saj so poleg vitaminov in mineralov bogata tudi s prehranskimi vlakninami in antioksidanti, ki varujejo organizem pred posledicami stresa in vplivov iz okolja.
- Izogibajmo se prečiščenemu (rafiniranemu) sladkorju, beli moki in vseh živilih bogatih z njo, oluščenemu rižu. Raje **posegajmo po polnozrnatih testeninah in kruhu**, nepredelanih kosmičih, rjavemu rižu.
- **Uživanje različnih vrst zelenjave in sadja je prav tako pomembno kot količina**, ki jo zaužijemo, saj ne moremo dobiti vseh potrebnih snovi samo iz ene vrste zelenjave ali sadja. Posegajmo po sadju in zelenjavi različnih barv, saj je barva povezana z aktivnimi snovmi, ki jih vsebujejo. Priporočljivo je, da večji del sadja in zelenjave zaužijemo v presni (nekuhani) obliki. Prav tako zelenjave ne kuhajmo dlje časa kot je resnično potrebno, saj pri tem izgubi precej koristnih snovi.
- Po priporočilih naj bi z maščobami pokrili do 30 % energijskih potreb. Pri tem velja podobno kot pri prejšnjem priporočilu: pomembna ni samo količina, temveč tudi kakovost zaužitih maščob. Posegajmo torej po kvalitetnih oljih, bogatih z nenasičenimi maščobami, **izogibajmo se pretirani uporabi masla, masti, zaseke, ocvirkov, smetane.**«<sup>18</sup>

Na spletnem portalu Ministrstva za zdravje lahko preberemo: **»Otroci in mladostniki prinesejo prehranjevalne navade iz družine, zato je lahko uvedba oziroma ponudba zdrave prehrane in zdravega načina življenja preobrat za vsakega posameznika.** Učenci in dijaki potrebujejo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. Šola ima idealno oz. **pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane**, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja predvsem iz naslednjih razlogov: s področja prehrane in zdravega prehranjevanja **vzgaja in izobražuje** vse učence in dijake, v sklopu ponudbe šolske prehrane šola **omogoči uživanje zdravih obrokov** vsem učencem in dijakom.«<sup>19</sup>

V Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki jih je Ministrstvo za zdravje izdelalo leta 2005, pa so makrohranila opisana takole: **»Beljakovine** oskrbujejo organizem z aminokislinami, ki so pomembni gradniki telesa. ... Vnos beljakovin naj predstavlja od 10 do 15 % dnevnega energijskega vnosa glede na starostno skupino, toda ne več kot 20 % dnevnega energijskega vnosa. ... Prekomerno uživanje živalskih beljakovin je povezano tudi z večjim vnosom nasičenih maščob. Prekomeren delež beljakovin v prehrani lahko preobremenjuje presnovo in vpliva tudi na slabo izkoriščanje kalcija. Str. 21. **Nenasičene maščobne kisline**, med katere spadajo večkrat nenasičene in enkrat nenasičene maščobne kisline, zmanjšujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, zato naj predstavljajo 2/3 vseh vnesenih maščob in lahko dosežajo 20 % dnevnega

<sup>17</sup> Smernice zdrave prehrane, <https://nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html> (14. 1. 2023).

<sup>18</sup> Smernice zdrave prehrane, <https://nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html> (14. 1. 2023).

<sup>19</sup> Komisija za pripravo strokovnih podlag vezanih na Zakon o šolski prehrani: Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih Ljubljana, julij 2010, str. 7-8, . [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice\\_prehrana\\_2010.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice_prehrana_2010.pdf) (14. 1. 2023).

energijskega vnosa.

**Nasičene maščobe** se nahajajo predvsem v živilih živalskega izvora, s čimer je povezan tudi večji vnos holesterola. Delež nasičenih maščobnih kislin naj dosega največ 1/3 vseh vnesenih maščob ali manj kakor 10 % dnevnega energijskega vnosa.

**Ogljikovi hidrati** Ogljikovi hidrati so glavno energijsko hranilo in naj predstavljajo večino energijskega vnosa. Skupaj naj ogljikovi hidrati predstavljajo več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa.«<sup>20</sup>

Izbiro živil v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah najdemo v tabeli 5 na strani 32:

»**Ogljikovi hidrati**: Priporočljiva so zlasti živila (predvsem iz skupine kompleksnih ogljikovih hidratov), ki imajo več hranljivih snovi in vsebujejo **prehransko vlaknino**, zlasti **polnozrnat žitni izdelki** (različne vrste kruha in kaš ter kosmičev), sadje in korenasta zelenjava ter druga pretežno škrobna živila.

**Enostavni sladkorji**: Dodani sladkor in živila z veliko sladkorjev praviloma ne prispevajo k vnosu esencialnih hranljivih snovi, povečujejo pa energijsko gostoto hrane, zato jih je priporočljivo uporabljati občasno in v zmernih količinah.

**Beljakovine**: različne vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki so vir živalskih beljakovin, medtem ko so **dobri viri beljakovin rastlinskega izvora** stročnice in oreščki.

**Maščobe**: Maščobe so lahko v vidni obliki kot olja ali masti in kot del mesa ali mesnega izdelka ter nevidni (skriti) obliki kot del živila. **Manj zaželeno so nasičene maščobne kisline vsebujejo predvsem živila živalskega izvora**, zato je priporočljivo izbirati med pustimi vrstami mesa ter mesnimi in mlečnimi izdelki z manjšo vsebnostjo maščob. **Prednost imajo rastlinske maščobe**, zlasti priporočljiva so rastlinska olja.

**Večkrat nenasičene maščobne kisline**: nahajajo se predvsem v rastlinskih oljih ter orehovitih jedrcih, sezamovem semenu ter sončničnih peckah.

**Omega-6 maščobne kisline**: Nahajajo se pretežno v sončničnem, koruznem in sojinem olju.

**Omega-3 maščobne kisline**: Nahajajo se pretežno v ribah in njihovem olju ter repičnem in sojinem olju. Glede na dejstvo, da pri današnjem načinu prehrane **primanjkuje omega-3 maščobnih kislin**, priporočamo njihovo uporabo v priporočenih količinah, poleg tega pa je za otroke pomembno, da se navadijo na uživanje morskih rib v skladu s priporočili pogostosti.

**Enkrat nenasičene maščobne kisline**: nahajajo se predvsem v olivnem olju in repičnem olju ter v lešnikih, mandeljnih in zelenih olivah.

**Nasičene maščobne kisline**: nahajajo se predvsem v mastnih delih mesa in v mesnih izdelkih, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih ter v živilih, ki vsebujejo t. i. »skrite« nasičene maščobe, kakor so ocvrta živila, obarjene salame, klobase, smetana, majoneza, peciva itd. **Bolj primerni so izdelki z nižjo vrednostjo nasičenih maščob** in živila, ki jih predhodno odstranimo maščobe, sicer pa priporočamo njihovo občasno uporabo v zmernih količinah.

**Trans maščobne kisline**: vsebujejo jih uporabljene maščobe za cvrtje, nekateri namazi (npr. lešnikov namaz, normalna (trdna) margarina), pa tudi izdelki iz hidrogeniranih rastlinskih maščob, kakor npr. peciva, pekarski izdelki, industrijsko pripravljene juhe in jušni koncentracije ter omake. Bolj primerne so mehke dietne margarine, saj v primerjavi z navadnimi margarini vsebujejo manj trans maščobnih kislin.

**Voda in druge pijače**: za pitje priporočamo navadno, zdravstveno ustrezno pitno vodo. Poleg pitne vode priporočamo tudi mineralno vodo, nesladkan zeliščni ali sadni čaj in naravne sadne ali zelenjavne sokove brez dodanega sladkorja.

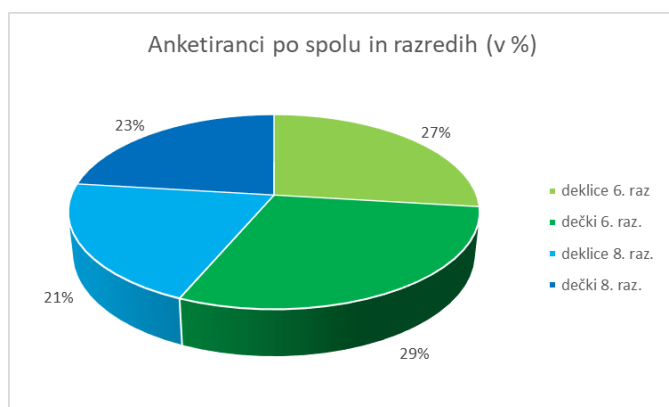
---

<sup>20</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 21-22, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

**Kuhinjska sol:** paziti je treba na zmeren vnos jodirane kuhinjske soli (NaCl), priporočamo zmerno soljenje vseh vrst živil in odsvetujemo dosoljevanje že pripravljene hrane po razdelitvi na porcije. Priporočamo, da med gotovimi in polgotovimi živili izbirate tiste z manjšo vsebnostjo soli.<sup>21</sup>

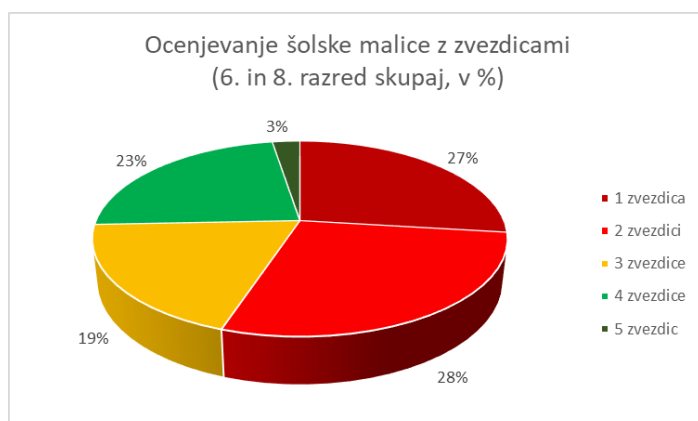
### 3 RAZISKOVALNI DEL

Anketirali sva 78 učencev 6. in 8. razreda. V 6. razredu je bilo anketiranih 44 učencev (21 deklic in 23 dečkov), v 8. razredu pa 34 (16 deklic in 18 dečkov).



V raziskavo je bilo vključenih 56 % učencev 6. razreda (na grafikonu obarvano s svetlo- in temnozeleno barvo) in 44 % učencev 8. razreda (obarvano s svetlo- in temnomodro barvo), od teh je bilo 48 % deklic in 52 % dečkov.

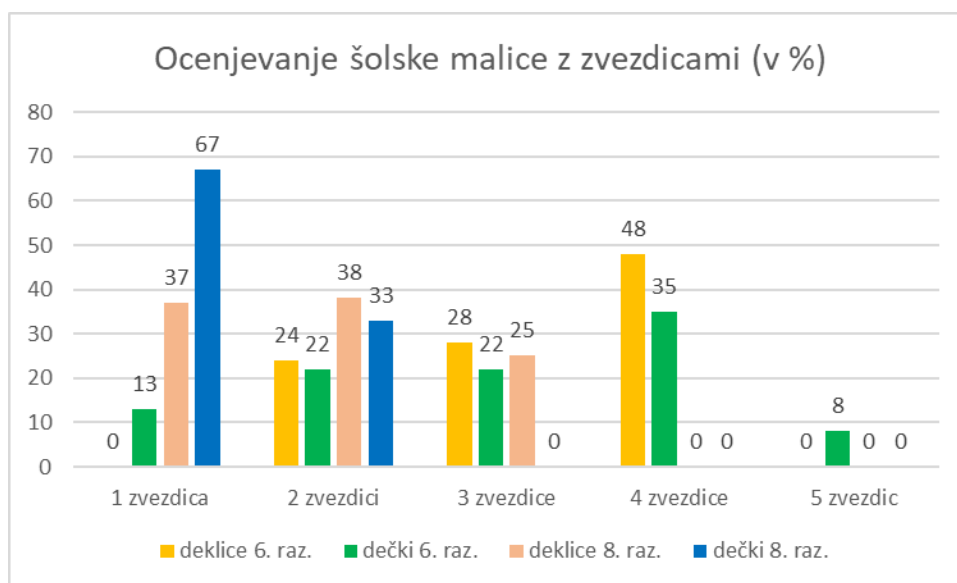
#### VPRAŠANJE 1: KAKŠNA SE TI ZDI ŠOLSKA MALICA?



<sup>21</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 32, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

Odgovori anketirancev so dali naslednje rezultate:

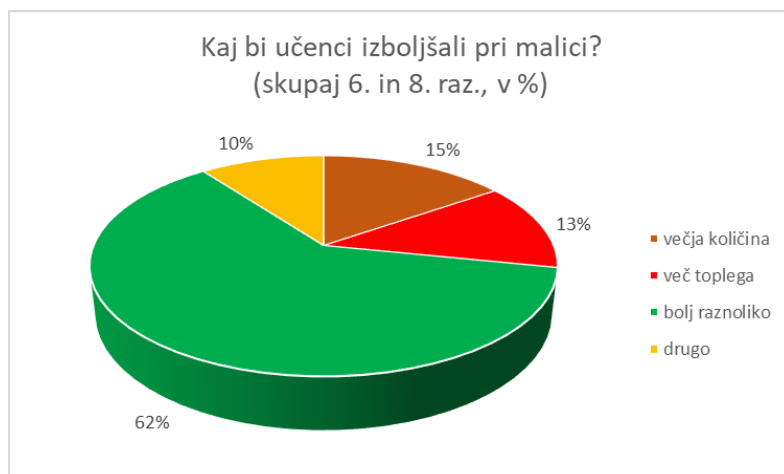
- Najslabše, z eno zvezdico, je šolsko malico ocenilo 27 % anketirancev.
- Z dvema zvezdicama je šolsko malico ocenilo 28 % anketirancev.
- S tremi zvezdicami je šolsko malico ocenilo 19 % anketirancev.
- S štirimi zvezdicami je šolsko malico ocenilo 27 % anketirancev, od teh jih je 8 ocenilo z oceno 3,5. Ker ta ocena ni bila predvidena, sva pri teh odgovorih upoštevali oceno 4.
- Samo dva učenca (3 %) sta šolsko malico ocenila z vsemi možnimi zvezdicami.



Ob pregledu rezultatov o oceni šolske malice glede na spol in starost učencev ugotovimo naslednje:

- Učenci 6. razreda so šolsko malico ocenili bolj kot učenci 8. razreda.
- Najbolje so šolsko malico ocenili dečki 6. razreda: 65 % jo je ocenilo s tremi ali več zvezdicami (8 % celo s petimi).
- Dokaj dobro so šolsko malico ocenile tudi deklice 6. razreda: 76 % s tremi ali več zvezdicami. Nobena pa je ni ocenila s petimi zvezdicami.
- Deklice 8. razreda so šolsko malico ocenile bolj kot dečki 8. razreda. 25 % deklic 8. razreda jo je ocenilo s tremi zvezdicami, 38 % z dvema in 37 %, z eno zvezdico.
- Najslabše so šolsko malico ocenili dečki 8. razreda. Kar 67 % jo je ocenilo z eno samo zvezdico, ostali pa z dvema zvezdicama. Nihče od njih je ni ocenil s tremi ali več zvezdicami.
- Glede na opisano lahko zaključiva, da so s šolsko malico najmanj zadovoljni dečki 8. razreda, najbolj pa dečki 6. razreda.

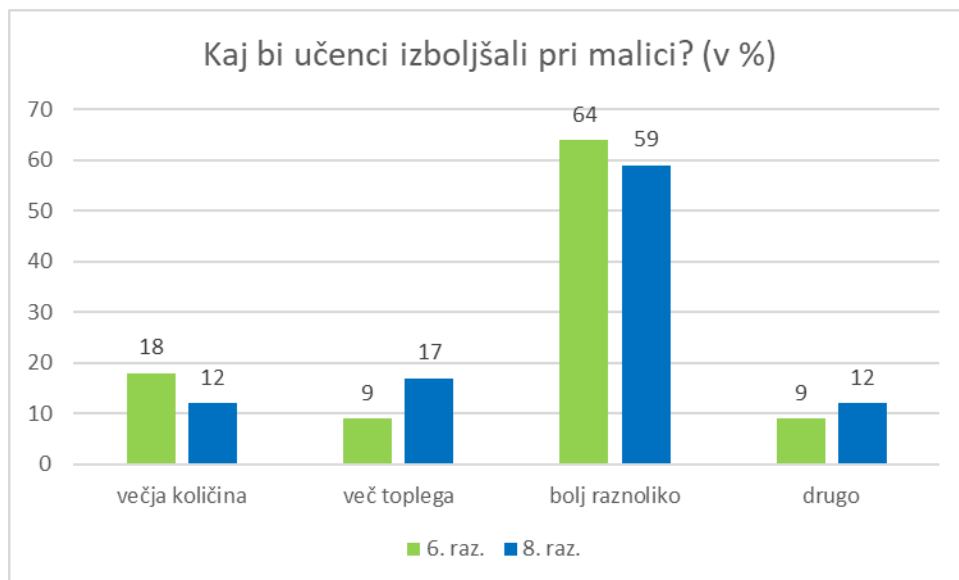
## VPRAŠANJE 2: KAJ BI IZBOLJŠAL/A PRI MALICI?



Pri drugem vprašanju sva želeli ugotoviti, kaj bi učenci izboljšali pri malici. Postavili sva ga, ker sva predvidevali, da bodo ocene malice slabe in sva želeli ugotoviti razloge za to.

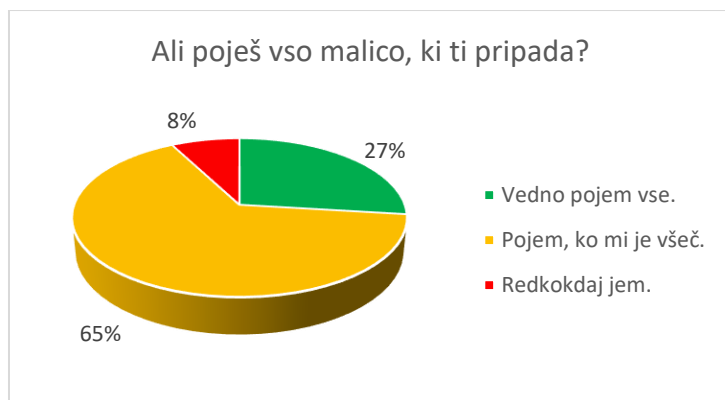
Ugotavljava, da si večina anketirancev želi bolj raznoliko šolsko malico (62 %), ostali pa si želijo večjo količino (15 %), več toplih obrokov (13 %) in drugo (10 %). Pod drugo so učenci navedli naslednje predloge:

- 6. razred: večje skodelice za pijačo, več toplih napitkov, brez sirovih burekov, boljša hrana.
- 8. razred: več sladke hrane, več sadja, manj kruha, boljša hrana.

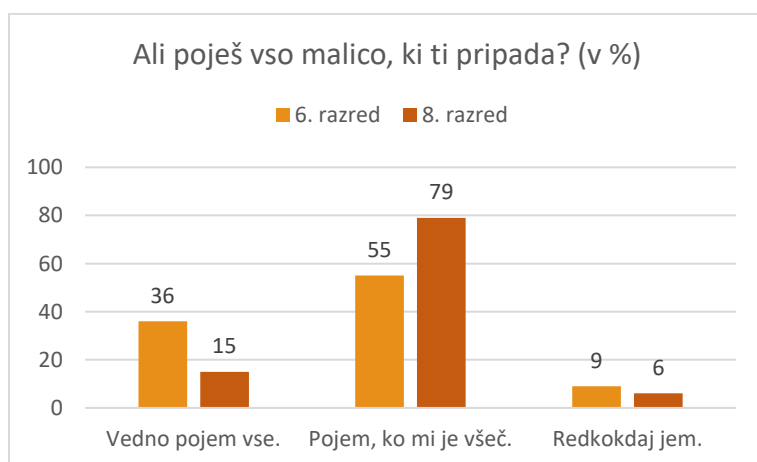


Če pogledava odgovore po razredih, ugotoviva, da so si odgovori učencev 6. in 8. razreda zelo podobni, med njimi opažava le manjše razlike. Med učenci 6. razreda je več takšnih, ki so jim obroki količinsko premajhni (18 %), med učenci 8. razreda pa si več učencev želi toplih obrokov. V obeh razredih prevladuje mnenje, da bi morala biti šolska malica bolj raznolika. Takšnega mnenja je 64 % učencev 6. razreda in 59 % učencev 8. razreda.

### VPRAŠANJE 3: ALI POJEŠ VSO MALICO, KI TI PRIPADA?

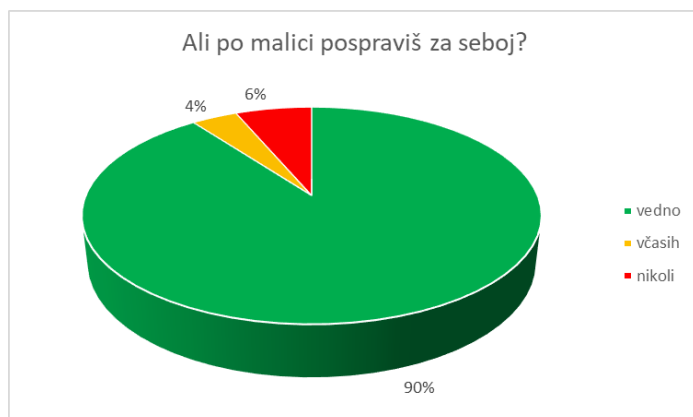


V šoli sva opazili, da veliko učencev ne poje vse hrane, ki jo dobi za malico, zato sva jim zastavili vprašanje, ali pojedjo vso malico, ki jim pripada. Ugotavljava, da večina učencev (65 %) poje vso malico samo takrat, ko jim je všeč. Dobra četrtina učencev (27 %) vedno poje vso malico, tudi če jim ta ni všeč. Slaba desetina učencev (8 %) redko poje vso malico, ker jim ta večinoma ni všeč.

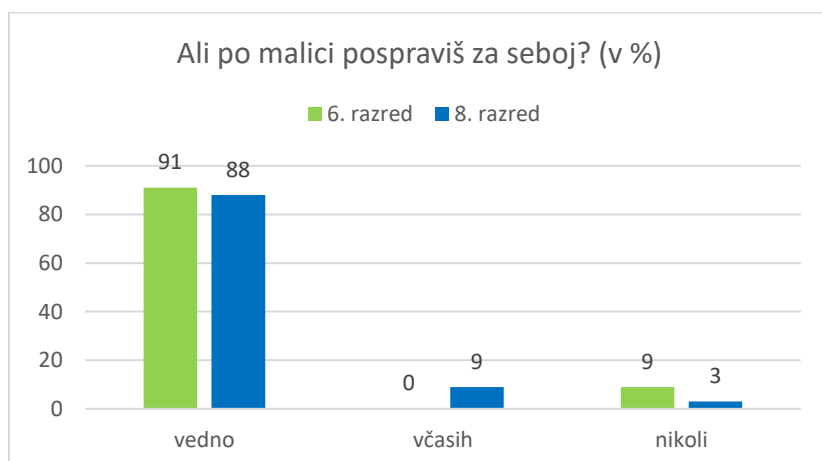


Odgovori kažejo, da so učenci 8. razreda bolj nezadovoljni z malico kot učenci 6. razreda. Kar dobra tretjina učencev 6. razreda (36 %) poje vso malico, četudi jim ta ni všeč, med osmošolci pa je takšnih le 15 % učencev. Več kot polovica šestošolcev (55 %) in velika večina osmošolcev (79 %) poje vso malico le takrat, ko jim je ta všeč, nekateri pa vso malico pojedjo le redko (9 % učencev v 6. razredu in 6 % učencev v 8. razredu). Glede na tak odnos do malice lahko sklepava, da pride do velike količine ostankov hrane.

#### VPRAŠANJE 4: ALI POSPRAVIŠ ZA SEBOJ?



90 % učencev je odgovorilo, da po malici vedno pospravijo za seboj, 4 % učencev za seboj pospravi včasih, 6 % pa nikoli, saj menijo, da so za to odgovorni reditelji. Verjetno bi bili rezultati drugačni, če bi o tem povprašali reditelje ali učitelje, ki jih spremljajo pri malici.



Pri odgovorih med razredoma ni bistvenih razlik. V 6. razredu je 9 % takšnih, ki za seboj nikoli ne pospravijo, v 8. razredu pa je 9 % takšnih, ki za seboj pospravijo le včasih.

#### VPRAŠANJE 5: KATERO JED BI IZBRAL ZA MALICO, ČE UPOŠTEVAŠ ZDRAVO PREHRANO?

Zadnje anketno vprašanje je bilo ključno za najino raziskavo. Zanimalo naju je, kaj si učenci želijo za malico. Dodali sva, da naj pri tem upoštevajo zdravo prehrano.

Odgovore učencev v nadaljevanju sva obarvali glede na kriterije zdrave prehrane:

- **zeleno** – zelo priporočljivo,
- vijolično – neprimerni predlogi,
- rjavo – škrobnata živila z namazi,
- modro – živilski izdelki z dodatkom sira,
- rumeno – sladice,
- rdeče – živilski izdelki z dodatkom mesnin.

<i>Predlogi za izboljšanje</i>	<i>št. učencev</i>
<b>sendvič</b>	13
<b>sadje (jagode, češnje, mandarine idr.)</b>	9
<b>kosmiči z mlekom/jogurtom</b>	6
<b>hot dog</b>	6
<b>pica</b>	6
<b>palačinke</b>	5
<b>sirov burek</b>	5
<b>sirova štručka</b>	5
<b>hamburger</b>	5
<b>rogljiček</b>	4
<b>medeno maslo</b>	4
<b>mafini</b>	3
<b>kruh z Nutello</b>	2
<b>jabolčni zavitek</b>	2
<b>baklava</b>	2
<b>sadna kupa</b>	2
<b>kruh s pašteto</b>	2
<b>Čokolino</b>	1
<b>sadni sok</b>	1
<b>potica</b>	1
<b>špageti</b>	1
<b>kitajska hrana</b>	1

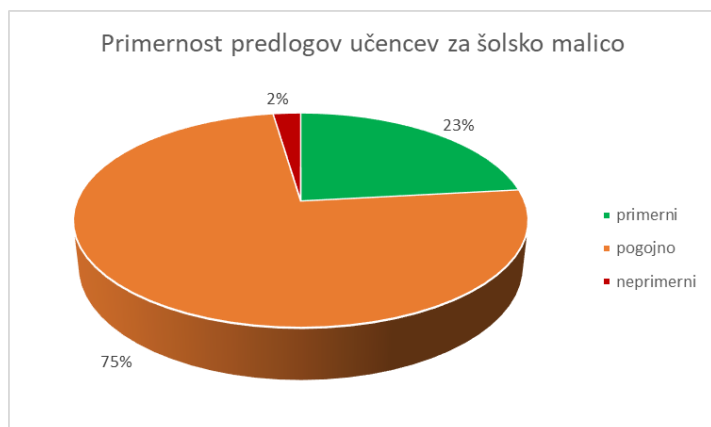
Vse predloge sva razvrstili med primerne za zdravo prehrano, med neprimerne in med pogojno primerne – primerne le v primeru, da bi bila živila pripravljena na zdrav način.

Predlogi, ki so **v okviru priporočil za zdravo prehrano**, se nanašajo na različno sadje, lahko tudi kot sadna kupa in sadni sok. Predvidevava, da bi bila sadna kupa pripravljena brez smetane in dodanega sladkorja, namesto tega bi bile lahko dodane rozine ali brusnice. Sem sva uvrstili tudi rogljiček, saj predvidevava, da bi bil narejen iz polnozrnat moke.

Med **neprimerna predloga** uvrščava špagete in kitajsko hrano, saj je malica opredeljena kot lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom. Med neprimerne predloge sva uvrstili tudi baklavo, ker vsebuje preveč sladkorja.

Vse ostale predloge živil uvrščava med **pogojno primerne**, saj je njihova primernost odvisna od tega, na kakšen način so živila pripravljena. V razpravi bova predstavili njihove zdrave različice.





Anketiranci so navedli 86 predlogov za šolsko malico po svojem okusu. Po najini delitvi jih je 23 % primernih, 75 % pogojno primernih (če bi bili obroki pripravljene na zdrav način) in 2 % neprimernih. Pri navedenih predlogih bi pogosto nastopil problem, da bi cena malice preseгла vrednost 0,90 evra. Ker pa naj bi bil interes države, da so otroci (in drugi državljani) čim bolj zdravi, bi preostali znesek lahko subvencionirala država. Z dobrim zdravjem državljanov bi država veliko prihranila pri stroških za zdravstvo.

## 4 RAZPRAVA

### 4.1 UGOTOVITVE RAZISKAVE

#### Zadovoljstvo učencev s šolsko malico

Največ anketirancev je šolsko malico ocenilo z eno ali dvema zvezdicama (55 % oziroma 27 % z eno in 28 % z dvema), kar kaže na njihovo nezadovoljstvo. Slaba petina učencev je malico ocenila s tremi zvezdicami (19 %), samo dva učenca (3 %) pa z vsemi možnimi zvezdicami. Učenci 6. razreda so šolski malici dodelili več zvezdic kot učenci 8. razreda. Najbolje so šolsko malico ocenili dečki 6. razreda: 65 % jo je ocenilo s tremi ali več zvezdicami (8 % celo s petimi). 76 % deklic 6. razreda je šolsko malico ocenilo s tremi ali več zvezdicami, vendar je nobena ni ocenila s petimi zvezdicami.

V 8. razredu so deklice šolsko malico ocenile bolj kot dečki, vendar vseeno slabše kot učenci 6. razreda. Z eno ali dvema zvezdicama je šolsko malico ocenilo 75 % deklic 8. razreda (37 % z eno in 38 % z dvema), s tremi zvezdicami pa ena četrtina. Najslabše so šolsko malico ocenili dečki 8. razreda, saj so ji vsi dodelili le eno ali dve zvezdici (67 % eno, ostali pa dve), kar kaže na to, da so s šolsko malico najbolj nezadovoljni prav dečki 8. razreda.

#### Kaj učence pri šolski malici najbolj moti?

Večina učencev meni, da je šolska malica premalo raznolika (62 %), ostali pa si želijo večjo količino hrane (15 %), več toplih obrokov (13 %) in drugo (10 %). Odgovori učencev 6. in 8. razreda so si pri tem vprašanju podobni.

#### Ali učenci pojedjo vso malico, ki jim pripada?

Ugotavlja, da večina učencev (65 %) vso malico poje samo takrat, ko jim je ta vseč. Dobra četrtina učencev (27 %) vedno poje vso malico, tudi če jim ta ni vseč (verjetno zaradi lakote). Slaba desetina učencev (8 %) pa redko poje vso malico, ker jim ta večinoma ni vseč. Najmanj

»jedcev«, ki pojedjo vse, kar jim pripada, je po pričakovanjih v 8. razredu (15 %). 79 % osmošolcev malico v celoti poje le, ko jim je ta všeč, nekaj posameznikov pa jo v celoti poje redko (6 %), ker jim ta večinoma ni všeč. Glede na to lahko sklepava, da po malici pride do velike količine ostankov hrane.



Slika 3: Zdrava šolska malica.<sup>22</sup>

## 4.2 APLIKATIVNI PREDLOGI JEDILNIKA ZA ŠOLSKE MALICE

»Applikativen« po slovarju tujk pomeni uporaben ali praktičen.<sup>23</sup> V tem poglavju bova razmišljali o tem, kakšna bi bila v praksi idealna šolska malica – malica, ki bi ustrezala izbirčnim okusom učencev in bi bila obenem zdrava hrana, ki bi omogočala odlično zdravstveno stanje vseh učencev.

Učenci so navedli 86 predlogov za šolsko malico po njihovih željah. Predloge sva združili v 21 vrst živil. Po analizi predlogov ocenjujemo, da je večina (75 %) predlogov pogojno primernih in sicer le v primeru, da bi bila živila pripravljena na zdrav način.

Ker je najina raziskovalna naloga usmerjena v prihodnost, bova predloge učencev spremenili v skladu s priporočili stroke. Osnovno teoretično izhodišče je, da mora biti šolska malica sestavljena **iz živil rastlinskega izvora**, saj ta nimajo negativnih učinkov na zdravje (s pogojem, da so rastlinske sestavine pridelane na ekološki način). Naslanjava se na trditve, ki sva jih prebrali v literaturi, npr. dr. T. Colin Campbella in dr. Howard Jacobsona: »Idealna človeška prehrana je videti takole: **uživajte rastlinsko hrano v oblikah**, ki so čim bližje njenemu naravnemu stanju (»celovito« hrano). Jejite različno zelenjavo, sadje, surove oreščke in semena, fižol in druge stročnice ter polno zrnje. Izogibajte se močno predelani hrani in izdelkom živalskega izvora.«<sup>24</sup> Podobno trditev najdemo tudi na portalu Zdrava prehrana Inštituta za nutricionistiko: »**Posegajmo po živilih rastlinskega izvora**, saj so poleg vitaminov

<sup>22</sup> Zdrava šolska malica, slika povzeta po:

[https://pixabay.com/photos/search/children%20at%20school%20meal/?manual\\_search=1](https://pixabay.com/photos/search/children%20at%20school%20meal/?manual_search=1) (30. 1. 2023).

<sup>23</sup> Veliki slovar tujk, Ljubljana, Cankarjeva založba, 2006, str. 60.

<sup>24</sup> Dr. T. Colin Campbell in dr. Howard Jacobson: *Celota*, Ponovni premislek o znanosti o prehrani, Maribor, založba Sitis, 2014.

in mineralov bogata tudi s prehranskimi vlakninami in antioksidanti, ki varujejo organizem pred posledicami stresa in vplivov iz okolja.<sup>25</sup>

## PREDLOGI UČENCEV V LUČI ZDRAVE PREHRANE

### 1. SVEŽE SADJE:

Učenci so predlagali različno sveže sadje, npr. jagode, češnje, mandarine, jabolka itd. Za šolsko malico so primerni tako sadeži kot tudi sadna kupa iz svežega sadja ali sveže iztisnjen sadni sok. Sadje in zelenjava bi bila del vsake šolske malice. To se sklada tudi s priporočili v Smernicah iz leta 2010, ki pravijo: »Malice naj bodo sestavljene pestro in naj se ne ponavljajo prepogosto, sestavni del malic naj bosta sadje in zelenjava.«<sup>26</sup>

Koristnost uživanja sadja poudarja vsa uporabljena literatura, npr. »EPIC raziskava iz leta 2013 je od 10 do 18 let sledila skoraj pol milijona Evropejcem. Pokazala je, da je uživanje sadja in zelenjave neodvisno povezano z manjšo smrtnostjo. Nenazadnje sta sadje in zelenjava polna vlaknin, antioksidantov in fitohranil. Prav tako nevtralizirata kisline v telesu. Logično je pričakovati, da izboljšujeta zdravje.«<sup>27</sup>

Sezonsko sadje naj bi bilo učencem na voljo ves čas v t. i. sadnih kotičkih (predvsem jabolka), kar je v preteklosti že bila praksa na naši šoli v okviru šolskega projekta Shema šolskega sadja in zelenjave.

### 2. JEDI S SIROM:

Učenci so predlagali kar nekaj živil, ki vsebujejo **sir**, npr. **pica, sirova štručka in sirov burek**. V literaturi sva prebrali: »Sir je natrpano poln maščob in holesterola ter prežet z natrijem, torej gre za hudo nezdravo živilo.«<sup>28</sup> Zaradi tega meniva, da bi ga morali pri malici nadomestiti z bolj zdravimi izbiri, npr. z rastlinskimi nadomestki sira, »sirov« burek pa bi bil lahko pripravljen iz tofuja.<sup>29</sup> Kljub temu naj to ne bi bila hrana, ki bi jo učenci jedli pogosto.

Slovenske Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih sira ne prepovedujejo, pač pa le odsvetujejo. To sklepava iz naslednjega priporočila: »Manj zaželeno so nasičene maščobne kisline vsebujejo predvsem **živila živalskega izvora**, zato je priporočljivo izbirati med pustimi vrstami mesa ter mesnimi in mlečnimi izdelki z manjšo vsebnostjo maščob. Prednost imajo rastlinske maščobe, zlasti priporočljiva so rastlinska olja. Nasičene maščobne kisline: nahajajo se predvsem v mastnih delih mesa in v mesnih izdelkih, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih ter v živilih, ki vsebujejo t. i. »skrite« nasičene maščobe, kakor so ocvrta živila, obarjene salame, klobase, smetana, majoneza, peciva itd.«<sup>30</sup>

<sup>25</sup> Smernice zdrave prehrane, <https://nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html> (14. 1. 2023).

<sup>26</sup> Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, Ljubljana, julij 2010, str. 18-19, dostopno na: smernice za prehranjevanje (gov.si) (30. 12. 2022).

<sup>27</sup> Garth Davis, dr. med.: *Proteinoholik*, 2017, str. 288.

<sup>28</sup> Neal D. Barnard, dr. med., 2018. str. 15-16.

<sup>29</sup> »Tofu je kremast, visoko beljakovinski, nizkomastni sojini izdelek, ki se običajno prodaja v blokkih. Tofu vsebuje veliko kalcija in železa. Narejen je iz soje, vode, koagulant in absorbira okuse začimb, omak in marinad.« <https://www.thespruceeats.com/what-is-tofu-definition-and-recipes-3376822> (3. 2. 2023).

<sup>30</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 32, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

### 3. ŽITNI KOSMIČI

Učenci so predlagali tudi kosmiče z mlekom ali jogurtom. Predlog je vsekakor dobrodošel, saj v literaturi poudarjajo, da so ogljikovi hidrati vir energije, npr.: »Visoka vsebnost ogljikovih hidratov vzdržuje rastline in obenem oskrbuje človeški organizem z življenjsko pomembno energijo. Škrob bi moral biti naš primarni vir lahko prebavljivih ogljikovih hidratov.«<sup>31</sup> Predlog je tudi v skladu s slovenskimi Smernicami, ki pravijo: »Priporočljiva so zlasti živila (predvsem iz skupine kompleksnih ogljikovih hidratov), ki imajo več hranljivih snovi in vsebujejo prehransko vlaknino, zlasti **polnozrnat žitni izdelki** (različne vrste kruha, kaš in kosmičev), sadje in korenasta zelenjava ter druga pretežno škrobna živila.«<sup>32</sup> »Raziskovalci so izpostavili, da vlaknine iz žitaric dejansko zmanjšujejo stopnjo vnetnih procesov.«<sup>33</sup>

Kosmiči bi zato morali biti polnozrnat (ovseni, koruzni, pirini itd.), jedli pa bi jih z rastlinskim mlekom (napitkom iz riža, ovsa ali mandljev) ali rastlinskim jogurtom (kokosovim, ovsenim, sojinim, riževim itd.). Mlečne izdelke slovenske Smernice ne prepovedujejo, pač pa jih omenjajo pri manj zdravih maščobah in beljakovinah, npr. »**Beljakovine**: različne vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki so vir živalskih beljakovin, medtem ko so **dobri viri beljakovin rastlinskega izvora** stročnice in oreščki. /.../ **Nasičene maščobne kisline**: nahajajo se predvsem v mastnih delih mesa in v mesnih izdelkih, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih ter v živilih, ki vsebujejo t. i. »skrite« nasičene maščobe, kakor so ocvrta živila, obarjene salame, klobase, smetana, majoneza, peciva itd. **Bolj primerni so izdelki z nižjo vrednostjo nasičenih maščob** in živila, ki jih predhodno odstranimo maščobe, sicer pa priporočamo njihovo občasno uporabo v zmernih količinah.«<sup>34</sup>

Glede na to, da so učenci navajeni uživati kravje mleko, npr. s kakavom, bi moralo biti to posneto (brez maščob), še bolje pa bi bilo, da bi ga postopoma nadomestili s čokoladnim riževim ali ovsenim mlekom, ki je prav tako zelo okusno in bi se ga učenci hitreje navadili. Tako bi se tudi bolj približali zdravi prehrani, ki je povzeta v naslednjem citatu: »Uživanje živalskih beljakovin je povezano s kroničnimi boleznimi in prezgodnjo smrtjo. Prehrana z veliko sadja, zelenjave, polnovrednih žitaric in stročnic je povezana z dobrim zdravjem.«<sup>35</sup>

Namesto sladkorja bi kosmičem dodali suho sadje. Čokolino bi nadomestili z ajdovimi, ovsenimi ali pirinimi kosmiči, ki bi jim dodali kakav. Kruh bi bil vedno polnozrnat, lahko tudi s semeni in orehi, vendar iz zelo različnih vrst polnozrnatih moke.

### 4. SLADICE

Učenci so predlagali sladice, kot so mafini, potica, palačinke in jabolčni zavitek. Pri vseh sladicah so uporabljene sestavine zelo pomembne, saj so sladice lahko zelo okusne, čeprav vsebujejo veliko skritih nezdravih maščob in prečiščenega sladkorja. Na portalu Zdrava prehrana poudarjajo: »Izogibajmo se prečiščenemu (rafiniranemu) sladkorju, beli moki in vseh

---

<sup>31</sup> John A. McDougall, dr. med., in Mary McDougall, 2014, str. 4.

<sup>32</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 32, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

<sup>33</sup> Garth Davis, dr. med.: *Proteinoholik*, 2017, str. 288.

<sup>34</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 32, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

<sup>35</sup> Garth Davis, dr. med., 2017, str. 14.

živilih bogatih z njo, oluščnemu rižu. Raje **posegajmo po polnozrnatih testeninah in kruhu**, nepredelanih kosmičih, rjavemu rižu.«<sup>36</sup>

Da bi se sladice, kot so mafini, potice in palačinke, čim bolj približale zdravi prehrani, bi jih pripravili z rastlinskimi sestavinami, kot so rastlinsko mleko, kokosovo ali kakšno drugo rastlinsko maslo, brez jajc ali z rastlinskim nadomestkom jajc. Jajca lahko nadomestijo tudi banane ali lanena semena, ki vsebujejo zelo zaželene omega-3 maščobne kisline.<sup>37</sup> Palačinke bi bile namazane z manj sladko marmelado ali s čokoladnim namazom iz masla zdravih oreščkov. Jabolčni zavitek bi bil pripravljen brez dodanih maščob in sladkorja (sladkan bi bil le z rozinami ali brusnicami). Vsa peciva bi morala biti pripravljena iz polnozrnatih moke, ki vsebuje veliko zelo koristnih prehranskih vlaknin in mineralov.

Tako bi se izognili enostavnim sladkorjem in nasičenim maščobam, ki so v polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih (npr. v maslu iz kravjega mleka) ter trans maščobnim kislinam: »**Trans maščobne kisline**: vsebujejo jih uporabljene maščobe za cvrtje, nekateri namazi (npr. normalna, trdna margarina), pa tudi izdelki iz hidrogeniranih rastlinskih maščob, kakor npr. peciva, pekarski izdelki, industrijsko pripravljene juhe in jušni koncentracije ter omake. Bolj primerne so mehke dietne margarine, saj v primerjavi z navadnimi margarinami vsebujejo manj trans maščobnih kislin.«<sup>38</sup>

Z uporabo polnozrnatih moke pa bi zadostili priporočilom v literaturi in tudi v Smernicah: »**Ogljikovi hidrati**: Priporočljiva so zlasti živila (predvsem iz skupine kompleksnih ogljikovih hidratov), ki imajo več hranljivih snovi in vsebujejo prehransko vlaknino, zlasti polnozrnatih žitnih izdelki (različne vrste kruha in kaš ter kosmičev), sadje in korenasta zelenjava ter druga pretežno škrobna živila.«<sup>39</sup>

## 5. JEDI Z MESNINAMI

Učenci so predlagali še **hot dog, hamburger in namaz s pašteto**. Glede na to, da nas literatura opozarja pred živalskimi beljakovinami in maščobami kot nezdravimi, bi se jim skušali čim bolj izogibati. Takšne ugotovitve v literaturi so npr.: »Otroci z rakom jeter so bili tisti, ki so živeli v družinah bogatejših prebivalcev in so imeli najboljšo prehrano. Družine, ki so imele največ denarja, so jedle hrano, ki so jo imele za najbolj kakovostno. Porabile so več beljakovin kot kdor koli drug v državi (visoko kakovostne beljakovine živalskega izvora) in kljub temu so bili otroci teh družin tisti, ki so zboleli za rakom jeter.«<sup>40</sup> »Beljakovine niso ključ do uspešnega hujšanja – še več, živalske beljakovine so eden največjih razlogov za epidemijo debelosti.«<sup>41</sup> »Uživanje živalskih beljakovin je povezano s kroničnimi boleznimi in prezgodnjo smrtjo. Prehrana z veliko sadja, zelenjave, polnovrednih žitaric in stročnic je povezana z dobrim zdravjem.«<sup>42</sup> »Prekomerno uživanje živalskih beljakovin je povezano tudi z večjim vnosom

<sup>36</sup> Smernice zdrave prehrane, <https://nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html> (14. 1. 2023).

<sup>37</sup> Sabina Podjed: Lanena semena: Koristna za zdravje in dobro prebavo, <https://www.bodieko.si/lanena-semena-za-sreco-in-zdravje> (14. 1. 2023)

<sup>38</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 32, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

<sup>39</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 32, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

<sup>40</sup> Campbel, T. Colin, Campbell II, Thomas M.: *Kitajska študija*, Maribor, Sitis, 2011, str. 41.

<sup>41</sup> Garth Davis, dr. med.: *Proteinoholik, Kako nas obsedenost z živalskimi beljakovinami ubija in kaj lahko storimo*, Škorja Loka, Založba Planet, 2017, str. 10-11.

<sup>42</sup> Garth Davis, dr. med.: *Proteinoholik*, 2017, str. 14.

nasičenih maščob. Prekomeren delež beljakovin v prehrani lahko preobremenjuje presnovo in vpliva tudi na slabo izkoriščanje kalcija.«<sup>43</sup>

Smernice v tej smeri kot vire beljakovin omenjajo »različne vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki so vir živalskih beljakovin, medtem ko so **dobri viri beljakovin rastlinskega izvora** stročnice in oreščki.« Čeprav direktno ne povedo, da različne vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki, niso zdravi, pa v nadaljevanju poudarijo dobre vire beljakovin rastlinskega izvora. Podobno je pri virih za maščobe: »Manj zaželeno nasičene maščobne kisline vsebujejo predvsem živila živalskega izvora, zato je priporočljivo izbirati med pustimi vrstami mesa ter mesnimi in mlečnimi izdelki z manjšo vsebnostjo maščob. **Prednost imajo rastlinske maščobe**, zlasti priporočljiva so rastlinska olja.«<sup>44</sup>

Dr. Michael Greger v svoji knjigi *Kako ozdravimo s prehrano* navaja živila, ki naj bi zadostila vsem dnevnim potrebam človeka po hrani.<sup>45</sup> Med navedenimi živila ne najdemo mesnin, mleka, mlečnih izdelkov ali jajc, pa kljub temu zadostijo vsem potrebam človeka po hranilih. Slabost slovenskih smernic zdrave prehrane je prav v tem, da ne navaja mnogih zdravih virov rastlinskih virov beljakovin in maščob, ki nam jim ponuja narava. Kakor podrobno opisuje dr. Michael Greger v svoji knjigi, ne gre le za zdravo hrano, ampak za prehrano, ki nas ozdravi mnogih hudih bolezni, ki so lahko za marsikoga usodne.

Zato bi vse jedi z mesninami, ki so jih predlagali učenci, spremenili v bolj zdrava, čeprav gre pri hot dogu za zelo predelano hrano, ki je v nobenem primeru ne bi jedli prav pogosto. Uporabili bi hot dog iz pšeničnega mesa (sejtana),<sup>46</sup> hamburger pa bi imel v sredini zelenjavni polpet (npr. iz stročnic, zelenjave in žit, npr. iz graha, špinače in kvinoje). Namesto namaza s pašteto bi uporabili številne druge rastlinske namaze iz stročnic, na primer namaz iz čičerike, soje, graha, leče, fižola in drugih, ki bi jim dodali še nekaj rezin sveže zelenjave, npr. rezine korenčka, kumare, paprike itd.

## 6. SLADKI NAMAZI

Učenci so predlagali namaz z Nutello, ki vsebuje sladkor, palmino olje, lešniki 13,00 %, manjmasten kakav v prahu 7,40 %, **posneto mleko v prahu 6,60 %**, **sirotka v prahu**, emulgator sojin lecitin, vanilin.<sup>47</sup> Glede na to, da vsebuje mlečne sestavine, bi jo lahko zamenjali z **arašidovim maslom** ali katerimkoli drugim maslom, narejenim iz oreščkov (npr. tahini – iz sezama, maslo iz mandljev, brazilskih oreščkov, indijskih oreščkov, lešnikov ali orehov), ki bi bil brez mlečnih sestavin. Da bi dobili čokoladni okus, bi mu dodali kakav. Tudi medeno maslo bi nadomestili tako, da bi namesto masla iz kravjega mleka uporabili maslo iz oreščkov, ki bi ga začinili s cimetom in vaniljo. Rastlinsko maslo in sladice bi kuharji v šolski kuhinji pripravljali sami. Namesto sladkorja bi lahko uporabljali tudi datljevo pasto (mlete datlje), javorjev ali agavin sirup.

<sup>43</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 21, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

<sup>44</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 32, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

<sup>45</sup> Dr. Michael Greger, dr. med., v sodelovanju z Genom Stonom: *Kako ozdravimo s prehrano, Odkrijte živila zoper bolezni, ki terjajo največ življenj!* Ljubljana, Založba Ara, 2017, str. 400-402.

<sup>46</sup> Sejtana ali seitan (poznano tudi kot "pšenično meso") je narejen iz pšenične moke, bogat z beljakovinami. Gre za pšenični gluten, ki se dobi z izpiranjem škroba iz testa. Vir: Sejtana, odlična zamenjava za meso, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/sejtana> (3. 2. 2023).

<sup>47</sup> Nutella namaz, <https://www.spar.si/online/nutella-ferrero-400g/p/21327> (14. 1. 2023).

## 7. PIJAČE

Učenci niso predlagali drugih pijač, razen sadnega soka. Smernice glede tega ponujajo zdrave izbire: »Voda in druge pijače: za pitje priporočamo navadno, zdravstveno ustrezno pitno vodo. Poleg pitne vode priporočamo tudi mineralno vodo, **nesladkan zeliščni ali sadni čaj in naravne sadne ali zelenjavne sokove brez dodanega sladkorja.**«<sup>48</sup>

## TEDENSKI PREDLOG ZDRAVE ŠOLSKE MALICE

Na osnovi predlogov učencev in strokovnih priporočil sva oblikovali primer tedenskega jedilnika za šolsko malico:

- **Ponedeljek:** prosena kaša (kuhana v ovsenem ali sojinem mleku) s suhim sadjem, voda.
- **Torek:** polnozrnat sendvič (zelenjavni polpet, humus, korenček in paprika), sadni sok.
- **Sreda:** smuti iz malin, banan, borovnic in ovsenega mleka, polnozrnata štručka s semeni.
- **Četrtek:** bananin kruh ali mafin, jabolko ali hruška, sadni čaj.
- **Petek:** polnozrnate ameriške palačinke z arašidovim maslom in borovnicami, manj sladek kompot.

## 4.3 PREVERJANJE HIPOTEZ

**Hipoteza 1:** Učenci 6. razreda so bolj zadovoljni s šolsko malico kot učenci 8. razreda.

**Hipoteza se je potrdila.** Učenci 8. razreda so šolski malici dodelili slabšo oceno kot učenci 6. razreda. Z najslabšima možnima ocenama – z eno ali dvema zvezdicama je šolsko malico ocenilo 100 % dečkov 8. razreda, 75 % deklic 8. razreda, 35 % dečkov 6. razreda in 24 % deklic 6. razreda. Raziskava je pokazala, da večina učencev pogreša bolj raznoliko malico (62 %), nekaterim pa količinsko ni zadostna (15 %) ali pa si želijo več toplih obrokov (13 %).

**Hipoteza 2:** Večina učencev bo za izboljšavo šolske malice predlagala živila, ki niso del zdrave prehrane. Hipoteza temelji na predpostavki, da učenci še niso dovolj poučeni o zdravi prehrani.

**Hipoteza se je deloma potrdila.** Izmed 86-ih predlogov za malico po okusu učencev 6. in 8. razreda je bilo samo 23 % primernih predlogov, večina (75 %) pa je bila pogojno primerna – primerna le, če bi bila pripravljena na zdrav način. Meniva, da bi bilo dobro pri učencih preveriti tudi poznavanje zdrave prehrane.

---

<sup>48</sup> Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, str. 32, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_v\\_viu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf) (14. 1. 2023).

V zvezi s tem sva na spletnem portalu Ministrstva za zdravje prebrali: »Otroci in mladostniki prinesejo prehranjevalne navade iz družine, zato je lahko uvedba oziroma ponudba zdrave prehrane in zdravega načina življenja **preobrat za vsakega posameznika**. Učenci in dijaki potrebujejo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. Šola ima idealno oz. pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja predvsem iz naslednjih razlogov: s področja prehrane in zdravega prehranjevanja vzgaja in izobražuje vse učence in dijake, v sklopu ponudbe šolske prehrane šola omogoči uživanje zdravih obrokov vsem učencem in dijakom.«<sup>49</sup>

## 5 ZAKLJUČEK

Z raziskavo sva ugotovili, da veliko nezdravih živil lahko zamenjamo ali nadomestimo z zdravimi. Ugotavljava, da veliko ljudi sploh ne ve, s kakšno hrano se prehranjuje. V to se ne poglobljajo, ker so zadovoljni z okusom, na katerega so navajeni že od malega.

Šola ima zelo pomembno vlogo pri tem, da se učenci izobrazijo na tem področju in se navadijo uživati bolj zdravo prehrano. Slednje bi v šoli uvajali postopno, da bi se učenci navadili na nove okuse. Obenem bi okuse prilagajali učencem tako, da velikih sprememb sploh ne bi opazili.

Z raziskavo sva tudi sami spoznali veliko novega o zdravi prehrani. Posebej so naju presenetile informacije o siru, ki ga vsi zelo radi jemo, a zdaj veva, da to ni zdravo živilo in da obstajajo bolj zdrave alternative.

Meniva, da je ta tema zelo široka in se da o njej še marsikaj odkriti. Zanimivo bi bilo razdeliti enako anketo osmošolcem in šestošolcem čez 10 let. S primerjavo rezultatov obeh anket bi lahko ugotovili, kako se je spremenil njihov izbor zelenih živil za šolsko malico. Raziskavo bi nadaljevali tako, da bi dali učencem preizkusiti zdrave različice živil, ne da bi jim povedali, kaj jedo oziroma okušajo. Tako bi preprečili odpor do novih jedi in okusov.

---

<sup>49</sup> Komisija za pripravo strokovnih podlag vezanih na Zakon o šolski prehrani: Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih Ljubljana, julij 2010, str. 7-8, [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice\\_prehrana\\_2010.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice_prehrana_2010.pdf) (14. 1. 2023).



## 6 VIRI IN LITERATURA

- Barnard, Neal D., dr. med.: *Zdravi brez mleka in sira*, Škofja Loka, Založba Planet, 2018.
- Campbel, T. Colin, Campbell II, Thomas M.: *Kitajska študija*, Maribor, Sitis, 2011.
- Campbell, T. Colin, dr., Jacobson, Howard, dr.: *Celota, Ponovni premislek o znanosti o prehrani*, Maribor, založba Sitis, 2014.
- Davis, Garth, dr. med.: *Proteinoholik, Kako nas obsedenost z živalskimi beljakovinami ubija in kaj lahko storimo*, Škofja Loka, Založba Planet, 2017.
- Greger, Michael, dr. med., v sodelovanju z Genom Stonom: *Kako ozdravimo s prehrano, Odkrijte živila zoper bolezni, ki terjajo največ življenj!* Ljubljana, Založba Ara, 2017.
- McDougall, John A., dr. med., in Mary McDougall: *Škrob je rešitev, Jejite najboljšo hrano, povrnite si zdravje in shujšajte!* Maribor, Založba Sitis, 2014.
- Veliki slovar tujk, Ljubljana, Cankarjeva založba, 2006.

### Elektronski viri in literatura:

- Čedar, <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cedar> (3. 2. 2023).
- Nutella namaz, <https://www.spar.si/online/nutella-ferrero-400g/p/21327> (14. 1. 2023).
- Podjed, Sabina: Lanena semena: Koristna za zdravje in dobro prebavo, <https://www.bodieko.si/lanena-semena-za-sreco-in-zdravje> (14. 1. 2023).
- Sejtan, odlična zamenjava za meso, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/sejtan> (3. 2. 2023).
- Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, Ljubljana, julij 2010, dostopno na: [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice\\_prehrana\\_2010.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice_prehrana_2010.pdf) (30. 12. 2022).
- Smernice zdrave prehrane, <https://nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html> (14. 1. 2023).
- Šolska prehrana, dostopno na: <https://www.gov.si/teme/solska-prehrana/> (30.12. 2022).
- Tanja Turnšek: *Kitajska študija*, <https://tanjaturrnsek.si/literatua/kitajska-studija/> (3. 2. 2023).
- Tofu, <https://www.thespruceeats.com/what-is-tofu-definition-and-recipes-3376822> (3. 2. 2023).

## 7 PRILOGA

### ANKETA

Pozdravljeni. Sva Anamarija in Nika iz 9. razreda in pripravljava raziskovalno nalogo o šolski malici. Zanima naju, kakšen je vaš pogled na šolsko malico, zato prosiva, da si vzamete nekaj minut časa in rešite to anketo. Anketa je anonimna, zato se na njo ne podpisujte. Hvala že vnaprej!

RAZRED: 6. 8.

SPOL: M Ž

1. KAKŠNA SE TI ZDI ŠOLSKA MALICA? Označi na zvezdicah.



2. KAJ BI IZBOLJŠAL/A PRI MALICI?

- večja količina hrane
- več toplih obrokov
- bolj raznolika hrana
- drugo: \_\_\_\_\_

3. ALI POJEŠ VSO MALICO, KI TI PRIPADA?

- vedno pojem vse, tudi ko ni po mojem okusu
- jem samo takrat, ko mi je všeč
- redkokdaj jem, saj mi skoraj nikoli ni všeč

4. ALI POSPRAVIŠ ZA SEBOJ?

- vedno
- včasih
- nikoli, saj je to delo rediteljev

5. NAVEDI JED V VREDNOSTI 0,90 EVRA, KI SI JO NAJBOLJ ŽELIŠ ZA MALICO, ČE UPOŠTEVAŠ ZDRAVO PREHRANO:

\_\_\_\_\_