

**Osnovna šola Rodica**  
Domžale, Kettejeva ulica 13

# **ALI JEMO ZDRAVO?**

## **Prehranjevanje mojih sošolcev na OŠ Rodica**

Gibanje znanost mladini  
Raziskovalna naloga s področja biologije



Avtorica: **Maša Krpič Korošec, 6. A**

Mentorici: **Vilma Vrtačnik Merčun, prof. geogr. in soc,**  
**Meta Maček, prof. gosp. in. biol.**

Domžale, marec 2013

## KAZALO

	<i>Stran</i>
Povzetek .....	3
Zahvala .....	3
1. Uvod: cilji raziskave, metode dela, hipoteze .....	4
2. Kakšna je zdrava prehrana? .....	6
3. Rezultati anketiranja .....	7
4. Ugotovitve .....	31
5. Zaključek .....	33
6. Literatura in viri .....	33

*Slika na naslovni strani: Šolsko kosilo 4. marca 2013.*

## **POVZETEK**

V raziskovalni nalogi se ukvarjam z vprašanjem prehranjevanja mojih sošolcev tako v šoli kot doma. Na podlagi anketiranja sošolcev sem prišla do ugotovitve, da pri prehranjevanju premalo upoštevamo priporočljivo prehranjevalno piramido. Sošolcem so vseč malice, ki vsebujejo veliko sladkorja in maščob ter ostalih zdravju nezaželenih snovi. Na srečo so »nezdrave« malice na jedilniku bolj poredko. Najljubša pijača fantov so mineralna voda, ledeni čaj, kokakola, za dekleta pa je izrazito najljubša kokakola. Vse izbrane pijače, razen mineralne vode in jagodnega soka, vsebujejo velike količine dodanega sladkorja in ostalih dodatkov. Fantje zaužijejo premalo sadja, jedo pa zelenjavo malo pogosteje od deklet. Vsi imajo od sladkarij najraje čokolado, čeprav so fantje zapisali več izbir. Tako fantje kot dekleta so iz skupine sestavljenih ogljikovih hidratov izbrali testenine, krompir in kruh. Kaše in stročnice so najmanj priljubljene. Dekleta imajo najraje pire in pečen krompir, fantje pa poleg tega še ocvrt krompir. Ocvrtih jedi bi se morali bolj izogibati, saj so zelo mastne. Dekleta imajo od stročnic najpogosteje na jedilniku fižol, fantje pa poleg tega še grah. Stročnice so v naši prehrani premalokrat. Vsi fantje radi jedo meso in večinoma tudi dekleta. Fantje jedo meso pogosteje kot dekleta, 11 % deklet nikoli ne je mesa. Večinoma vsi radi jedo mesne izdelke, kar ni dobro, saj ti izdelki vsebujejo veliko škodljivih dodatkov. Tako pri dekletih kot pri fantih obstaja brezmesni dan, kar je dobro, saj preveč mesa in mesnih izdelkov škodljivo vpliva za naše zdravje.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentoricama, saj brez njune pomoči te raziskovalne naloge ne bi bilo.

## 1 UVOD

Lansko šolsko leto, v petem razredu, sva se z mentorico Vilmo Vrtačnik Merčun srečevali v podaljšanem bivanju, v okviru katerega smo s sošolci vsak dan stali v vrsti za kosilo in skupaj jedli popoldansko malico. Zato sem prišla na idejo, da bi raziskala, če moji sošolci jedo zdravo. Velikokrat sem opazila, da določenih jedi pri kosilu ne jedo. Zanimalo me je, zakaj je tako. Ali je to posledica njihove izbirčnosti ali so vegetarijanci ali je vzrok v čem drugem. Vse to in še več sem skušala ugotoviti v svoji letošnji raziskovalni nalogi.



Slika 1: Šolska jedilnica v času kosila, 4. marca 2013.

### OPREDELITEV PROBLEMA – RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

Cilji raziskovalne naloge so bili naslednji:

- ugotoviti, kaj učenci 5. a razreda najraje jedo doma in v šoli; katera je njihova najljubša jed in najljubša pijača,
- katero šolsko kosilo in šolska malica jim je najbolj všeč,
- ali poznajo prehranjevalno piramido in ali jo upoštevajo pri prehranjevanju,
- kako pogosto jedo sadje, ki ga je tudi v šoli na pretek,
- katere sladkarije imajo najraje,
- koliko kruha pojedjo in katere vrste,
- kako pogosto jedo meso in mesne izdelke,
- od kod dobijo hrano v njihovem gospodinjstvu in
- kako ravnajo z ostanki hrane v njihovem gospodinjstvu.



## **METODE DELA**

Postopki dela so bili naslednji:

- iskanje gradiva o zdravi prehrani,
- anketiranje petošolcev,
- obdelava ankete,
- ugotavljanje rezultatov raziskovalne naloge in
- ovrednotenje rezultatov.

## **HIPOTEZE**

Pred raziskovanjem sem predvidevala naslednje:

- Njihova najljubša jed je pica, pijača pa kokakola.
- V šoli je njihova najboljša malica: pica in jabolčni sok, najboljše kosilo pa tortelini s smetanovo omako in sok gozdnih sadežev.
- Sošolci večinoma poznajo prehranjevalno piramido, a je ne upoštevajo.
- Sadje jedo večinoma vsak dan.
- Od sladkarij imajo najraje čokolado.
- Povprečno pojedjo po več kosov kruha na dan (tri do pet).
- Meso in mesne izdelke jedo večinoma vsak dan.
- V njihovem gospodinjstvu del živil pridelajo na vrtu.
- Ostanke hrane ustrezno odlagajo v zabojnike za biološke odpadke.

## 2 KAKŠNA JE ZDRAVA PREHRANA?

Na spletnih straneh sem poiskala nekaj osnovnih dejstev o zdravi prehrani.

»Zdrava prehrana mora vsebovati:<sup>1</sup>

- čim več žit in žitnih izdelkov (40 %), torej črnega kruha, testenin, riža, kašnatih jedi;
- sadje in zelenjavo (35 %), najmanj ena tretjina naj bo svežega sadja in svežih solat (300 do 400 g na dan);
- mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali itd. (20 % oz. ne več kot 100 g pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav)
- čim manj slaščic, maščob in sladkorjev (največ 5 % na dan).«

»Zakaj je tako pomembno, da se najstniki prehranjujete zdravo?<sup>2</sup>

- zaradi hitre rasti in razvoja vseh vaših organov,
- brez zajtrka imate zmanjšano sposobnost za reševanje zahtevnejših nalog, z njim v želodcu pa bolj zlahka sledite pouku,
- da je koža bolj zdrava in sijoča,
- da boste bolj odporni proti virusom in bakterijam, ki vas obdajajo,
- da ste bolj »fit«, v boljši telesni kondiciji,
- da boste bolj zdravi kasneje, ko boste odrasli,
- in manj bolni, ko boste čuvali vnuke,
- mladostnice boste kot prihodnje mamice vplivale na zdravje otrok. Če bodo vaša telesa zelo zdrava, bodo takšne tudi prihodnje generacije,
- fantje prispevate k zdravju svojih otrok z genetskim materialom in tudi to ni zanemarljivo.«

»PREHRANSKE NAVADE SLOVENCEV:

- Spremeniti bi morali tudi način priprave hrane in urnik prehranjevanja (pogostost uživanja hrane).
- Število zaužitih obrokov je premajhno, večino kalorij zaužijemo pozno popoldne in zvečer.
- Energijsko je hrana prebogata, poraba z gibanjem premajhna, posledica neprimerna telesna teža.«<sup>3</sup>

»PREHRANA:<sup>4</sup>

- Prehrana je tisti dejavnik, ki z vidika posameznika in naroda pomembno vpliva na zdravje.
- Z zdravim prehranjevanjem zdravje varujemo in sočasno preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek bolezni.«

<sup>1</sup> <http://www.ezdravje.com/si/prebavila/prehrana/>, december 2012.

<sup>2</sup> <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/586/detail.html>, december 2012.

<sup>3</sup> <http://lu-kocevje.madd.si/portal/images/stories/doc/gradiva%20izvajalcev%20TVZU%20-%20sept09/Pomen%20zdrave%20prehrane%20za%20zdravje.pdf>, december 2012.

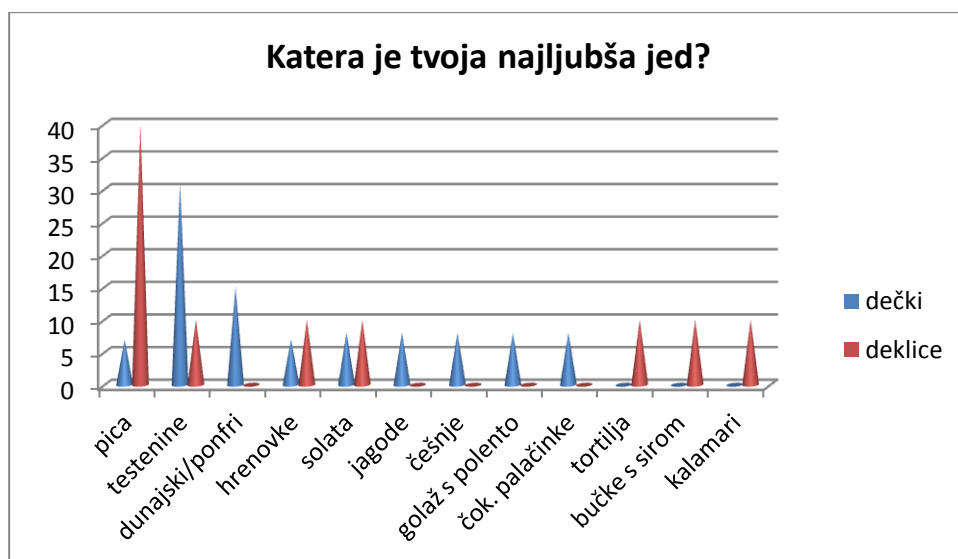
<sup>4</sup> <http://lu-kocevje.madd.si/portal/images/stories/doc/gradiva%20izvajalcev%20TVZU%20-%20sept09/Pomen%20zdrave%20prehrane%20za%20zdravje.pdf>, december 2012.

### 3 REZULTATI ANKETIRANJA

V aprilu 2012 sem sošolcem razdelila anketo, ki sem jo sama sestavila glede na to, kar me je zanimalo o njihovem prehranjevanju. V našem razredu je 24 učencev, od katerih mi je anketo vrnilo 9 deklic in 10 dečkov. Podatke anket sem zbrala v zbirnike, ki so bili osnova za preglednice in grafične prikaze, ki sledijo. Zavedam se, da sem obdelala premalo anket, da bi predstavljale splošno veljaven vzorec. Prav gotovo pa veljajo za moj razred. Zaradi lažje primerjave odgovorom dečkov in deklic vse rezultate prikazujem v odstotkih.

#### 3.1 Katera je tvoja najljubša jed?

Najljubša hrana	dečki	deklice
pica	7	40
testenine	31	10
dunajski/ponfri	15	0
hrenovke	7	10
solata	8	10
jagode	8	0
češnje	8	0
golaž s polento	8	0
čok. palačinke	8	0
tortilja	0	10
bučke s sirom	0	10
kalamari	0	10
skupaj	100	100

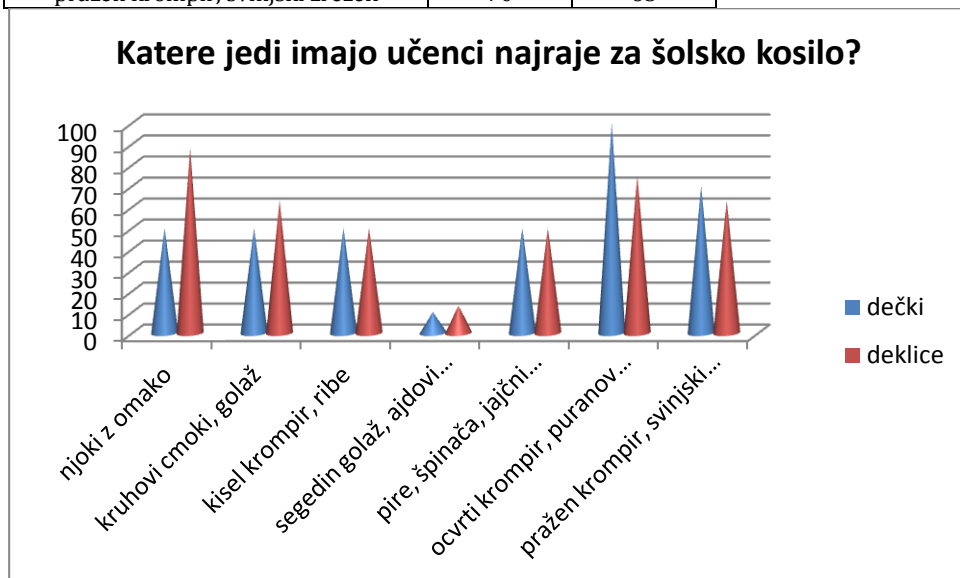


Dekleta so izbrala za najboljšo jed pico, fantje pa testenine. Večina so izbrali jedi, ki so redilne, z veliko maščobami in soli. Dobro je, da so nekateri učenci izbrali sadje in zelenjavo.



### 3.2 Katere jedi so učencem najbolj všeč za kosilo?

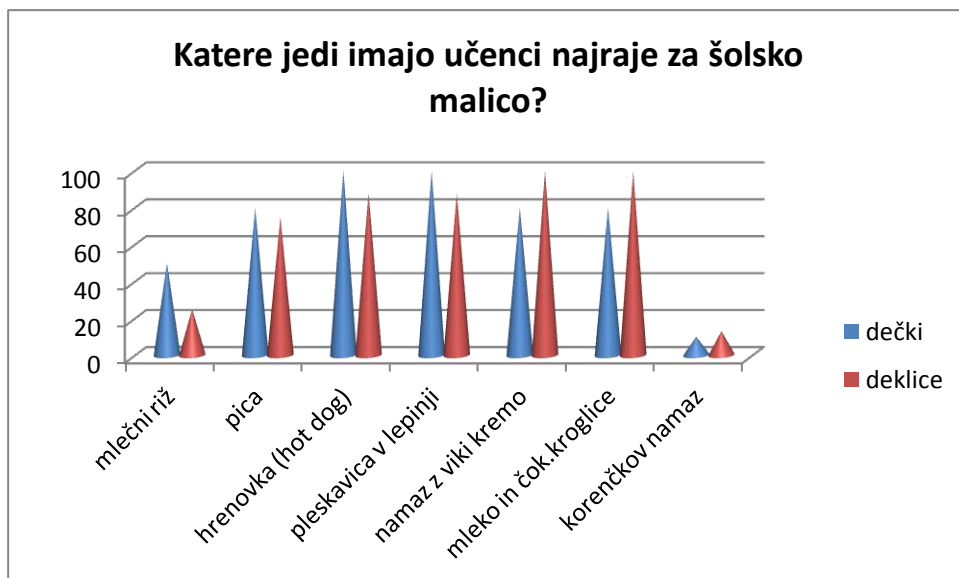
Kosilo	dečki	deklice
njoki z omako	50	88
kruhovi cmoki, golaž	50	63
kisel krompir, ribe	50	50
segedin golaž, ajdovi žganci	10	13
pire, špinača, jajčni praženec	50	50
ocvrti krompir, puranov zrezek	100	75
pražen krompir, svinjski zrezek	70	63



Za kosilo imajo dekleta najraje njoke z omako, kruhove cmoke z golažem in ocvrt krompir in puranovo meso. Prvi dve jedi sta bolj primerni, zadnja pa je precej mastna, vendar pa je zelo redko na jedilniku. Najbrž jo imajo dekleta rajši doma. Fantje imajo za kosilo najraje ocvrt krompir, puranji zrezek, najbrž iz istega razloga. Večina so učenci izbrali »nezdrave« oziroma redilne jedi z veliko maščob, edino kisel krompir in ribe so še kar zdrave.

### 3.3 Katere jedi imajo učenci najraje za šolsko malico?

Malica	dečki	deklice
mlečni riž	50	25
pica	80	75
hrenovka (hot dog)	100	88
pleskavica v lepinji	100	88
namaz z viki kremo	80	100
mleko in čok.kroglice	80	100
korenčkov namaz	10	13



Za šolsko malico imajo fantje najraje mesne jedi: hot dog in pleskavico, dekleta pa čokoladne jedi: čokoladni namaz in čokoladne kroglice. Hrana sodi med odsvetovane, zato so te jedi na jedilniku zelo poredko. Vsebujejo veliko sladkorja in maščob ter ostalih zdravju nezaželenih snovi.

### 3.4 Katera je tvoja najljubša pijača?

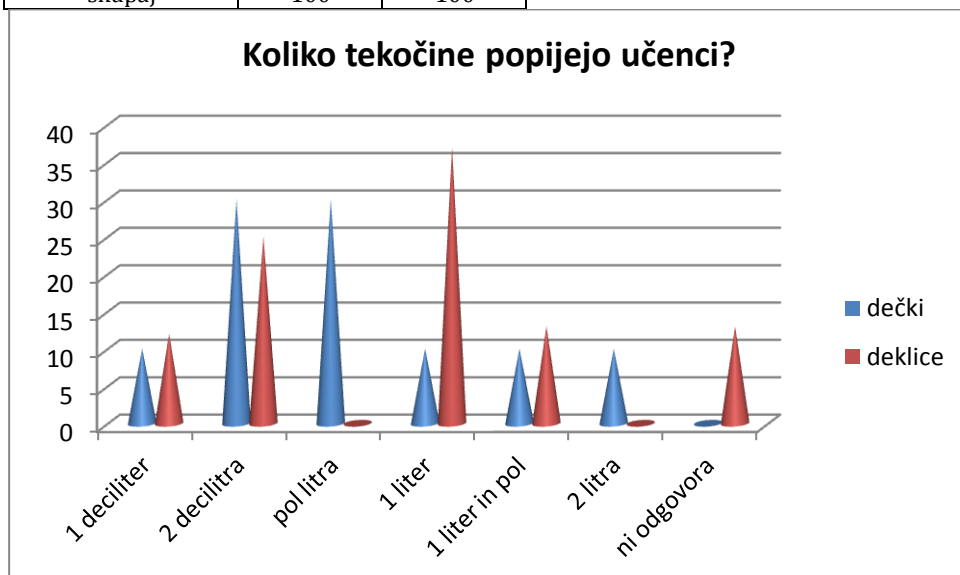
Najljubša pijača	dečki	deklice
mineralna voda	30	0
ledeni čaj	30	12
kokakola	30	37
pijača z mehurčki	10	25
cedevita	0	13
jagodni sok	0	13
skupaj	100	100



Najljubša pijača fantov so mineralna voda, ledeni čaj, kokakola, za dekleta pa je izrazito najljubša kokakola. Vse izbrane pijače, razen mineralne vode in jagodnega soka, vsebujejo velike količine dodanega sladkorja in ostalih dodatkov. Zaskrbljujoče je, da nihče ni izbral vode. Voda ni oglaševana (razen v plastenkah), največkrat je oglaševana kokakola, kar očitno zelo vpliva na moje sošolce.

### 3.5 Koliko tekočine učenci popijejo do 12. ure?

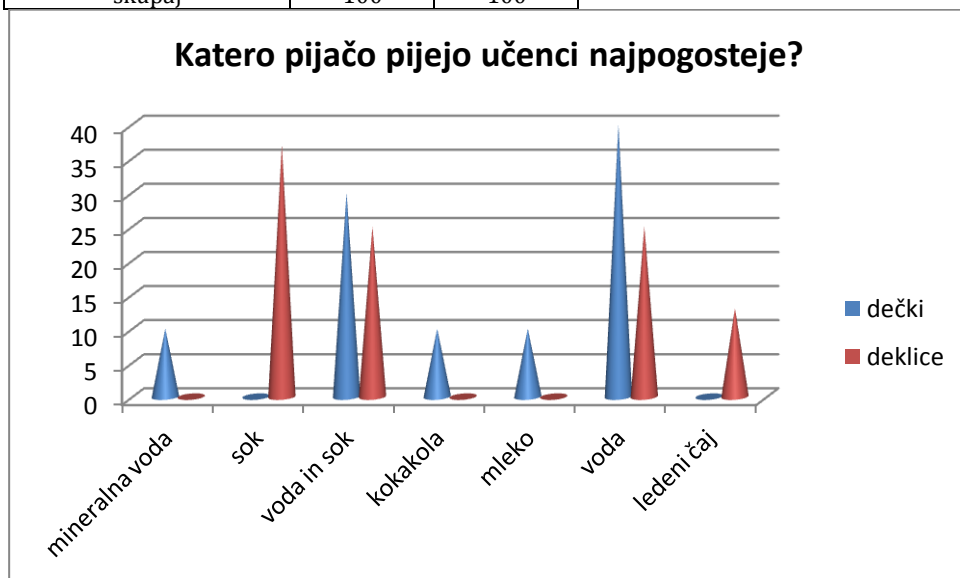
Količina tekočine	dečki	deklice
1 deciliter	10	12
2 decilitra	30	25
pol litra	30	0
1 liter	10	37
1 liter in pol	10	13
2 litra	10	0
ni odgovora	0	13
skupaj	100	100



Dekleta popijejo veliko tekočine: 35 % po en liter in 25 % po dva decilitra. Fantje pa popijejo večinoma od dva do pet decilitrov tekočine. Zanimivo je, da 13 % deklet ni odgovorilo na to vprašanje. Možni razlogi za to so, da nočejo razkriti podatkov, da ni bila podana prava mera ali da ne popijejo vsak dan enako.

### 3.6 Katero tekočino piješ najpogosteje?

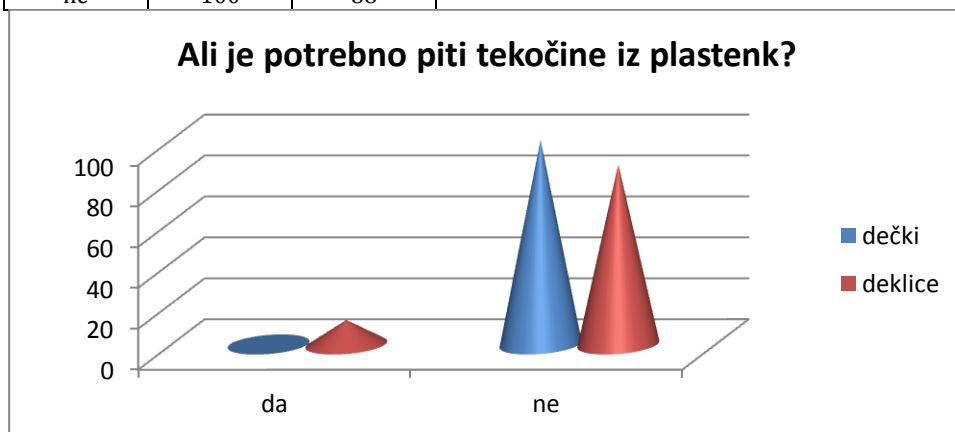
Najpogostejša pijača	dečki	deklice
mineralna voda	10	0
sok	0	37
voda in sok	30	25
kokakola	10	0
mleko	10	0
voda	40	25
ledeni čaj	0	13
skupaj	100	100



Dekleta največkrat pijejo sok, sok z vodo ter vodo, fantje pa vodo in sok z vodo. To niso njihove najljubše pijače, ampak tiste, do katerih imajo najbrž najlažji dostop. To je dobro, ker ne škodujejo zdravju.

### 3.7 Ali je potrebno piti tekočine iz plastenk? Zakaj so plastenke problematične?

Plastenke	dečki	deklice
da	0	12
ne	100	88



Razveseljivo je, da vsi dečki in večina deklic meni, da ni potrebno piti vode iz plastenk. Navedeni so razlogi, zakaj ne.

Dečki in deklice so svoj odgovor pojasnili na naslednje načine:

- ker se plastika ne razgrajuje,
- zaradi različnih strupov, ker vsebujejo zdravju škodljive snovi,
- ker se potem nabere veliko nepotrebne embalaže, veliko odpadkov, ki onesnažuje okolje,
- ker se v plastenki nabere plesen.

### 3.8 Kako je razvrščena potreba po hrani v prehranjevalni piramidi?

Klasično razporeditev potreb po hrani nam prikazuje spodnja prehranjevalna piramida.



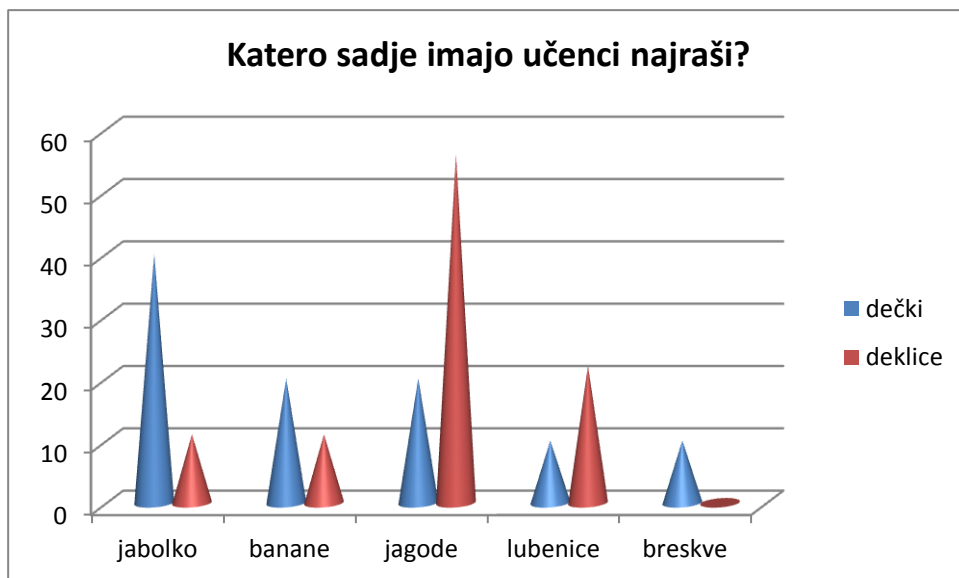
Vir: <http://www.presnisvet.net/viewtopic.php?t=599>, januar 2013.

Iz odgovorov učencev ugotavljam, da vsi učenci poznajo priporočljivo prehranjevalno piramido zdravega prehranjevanja. Razlika med odgovori je bila le v tem, da so nekateri naštevili vrste hrane od vrha prehranjevalne piramide navzdol, drugi pa obratno.

## SADJE IN ZELENJAVA

### 3.9 Katero sadje imaš najraje? Koliko kosov sadja poješ na dan?

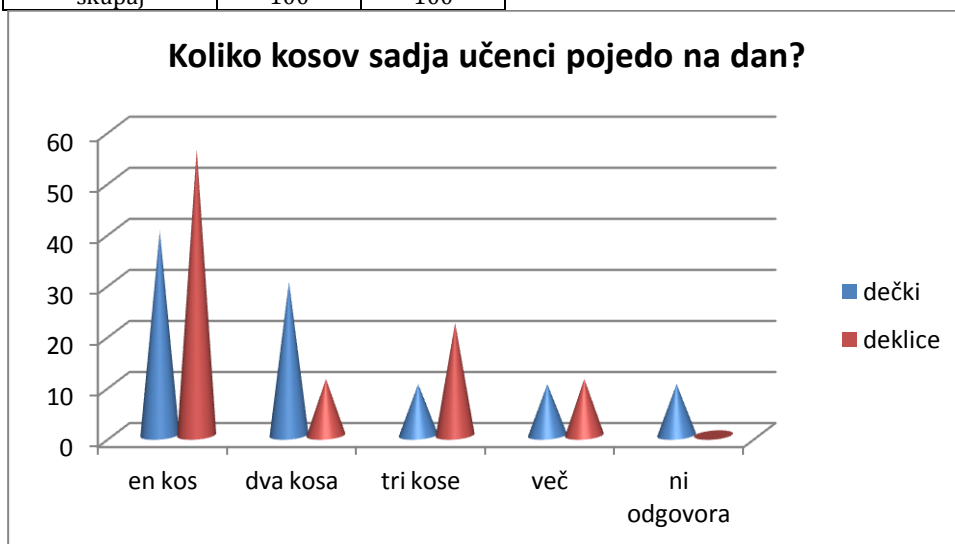
Najljubše sadje	dečki	deklice
jabolko	40	11
banane	20	11
jagode	20	56
lubenice	10	22
breskve	10	0
skupaj	100	100



Učenci so imeli možnost izbire sadja in dekleta so izbrala jagode za svoje najljubše sadje. Poleg tega so omenila še jabolka in lubenice. Fantje so izbrali jabolka, banane in jagode.

### 3.10 Koliko kosov sadja učenci pojedjo na dan?

Kosov na dan	dečki	deklince
en kos	40	56
dva kosa	30	11
tri kose	10	22
več	10	11
ni odgovora	10	0
skupaj	100	100



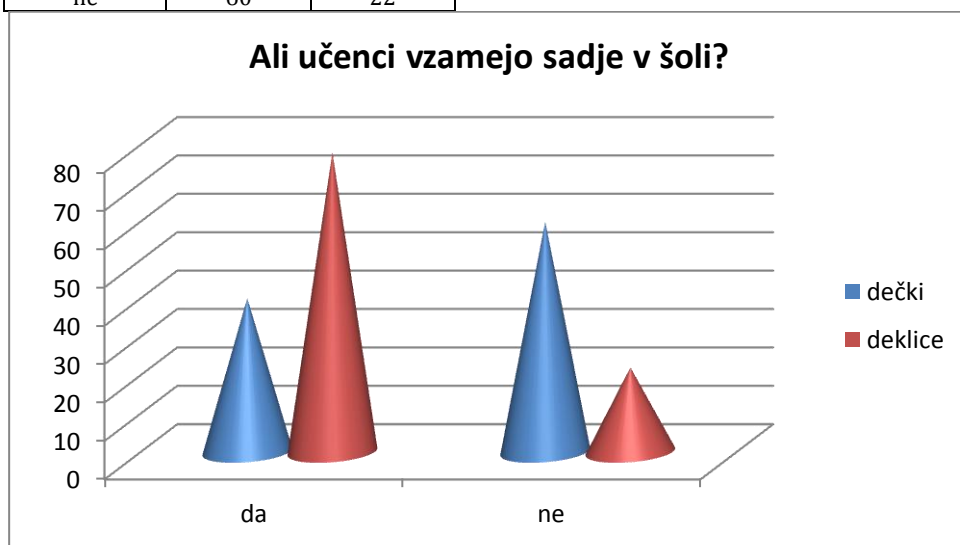
Dekleta največkrat zaužijejo en kos sadja na dan, enako fantje. 10 % fantov ni povedalo odgovora. Možni razlogi so:

- ni navedbe njihovega odgovora,
- količine se dnevno razlikujejo,
- zasebnost.

Količina pojedenega sadja je premajhna, saj samo 10 % fantov in 11 % deklet zaužije več kot tri sadeže dnevno.

### 3.11 Ali v šoli vzameš sadje (v sadnem kotičku ali pri redni malici) ali ne?

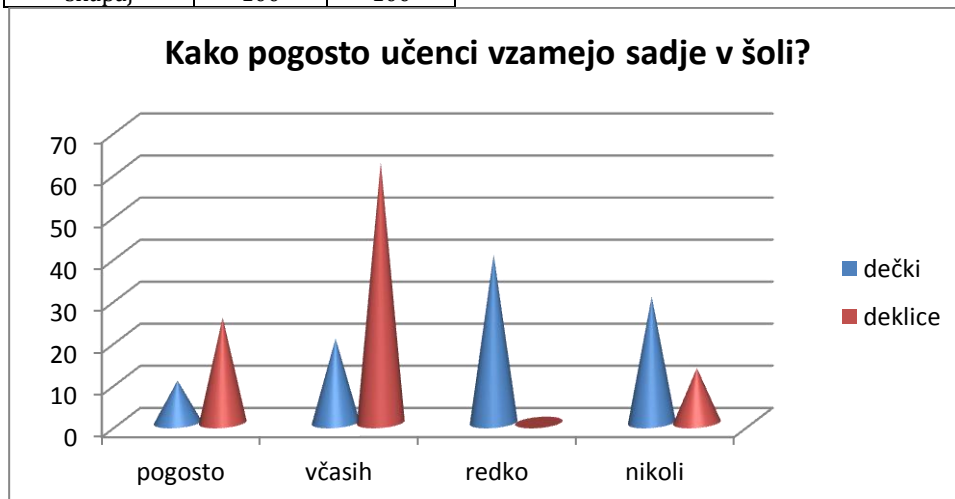
Sadje v šoli	dečki	deklice
da	40	78
ne	60	22



80 % deklet vzame sadje v šoli, fantje pa samo polovično. Fantje zaužijejo veliko premalo sadja.

### 3.12 Kako pogosto vzameš sadje v šoli?

Pogostost sadja	dečki	deklice
pogosto	10	25
včasih	20	62
redko	40	0
nikoli	30	13
skupaj	100	100



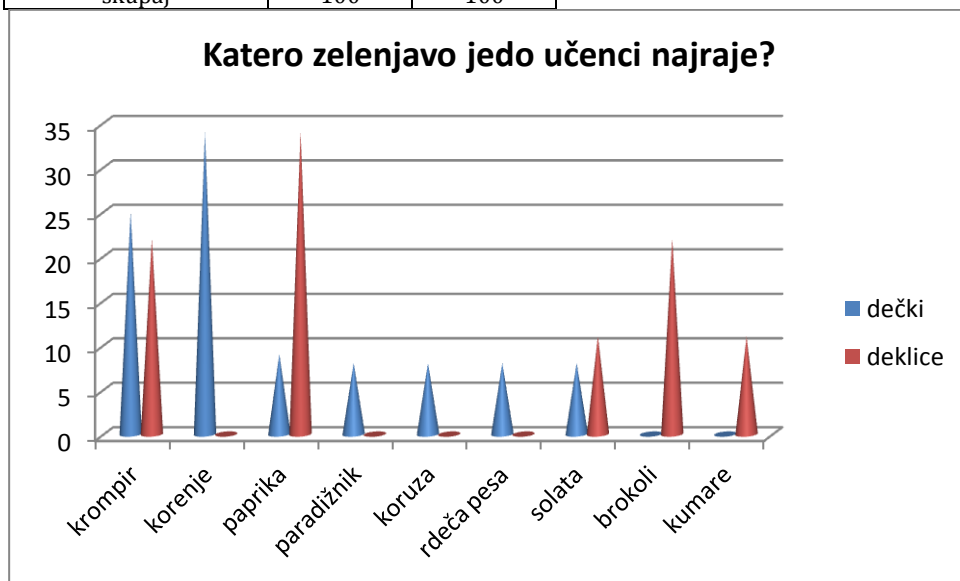
Dekleta sadje v šoli vzamejo včasih, fantje pa redko. Ti podatki se ujemajo s prejšnjimi ugotovitvami. Bolj natančne podatke bi dobila, če bi vprašanje zastavila bolj natančno:

- namesto pogosto – vsak dan večkrat
- namesto včasih – tri do pet na teden
- redko – enkrat na teden ali redkeje

Kar 30 % dečkov in 13 % deklic v šoli nikoli ne vzame sadja, kar se ujema s prejšnjimi ugotovitvami. Vzrok je lahko izbirčnost.

### 3.13 Katero zelenjavo ješ najraje?

Najljubša zelenjava	dečki	deklice
krompir	25	22
korenje	34	0
paprika	9	34
paradižnik	8	0
koruza	8	0
rdeča pesa	8	0
solata	8	11
brokoli	0	22
kumare	0	11
skupaj	100	100



Fantje imajo od zelenjave najraje korenje, dekleta pa papriko. Fantje so navedli še več vrst različne zelenjave, saj je bilo možno več odgovorov.



### 3.14 Kako pogosto ješ zelenjavo?

Pogostost/zelenjava	dečki	deklince
pogosto	70	62
včasih	10	38
redko	20	0
nikoli	0	0
skupaj	100	100

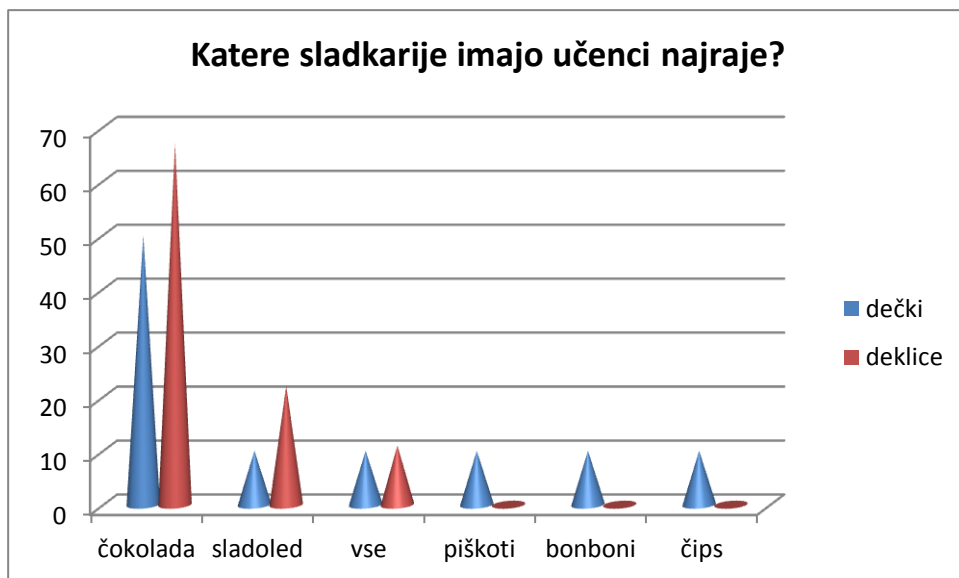


Učenci pogosto jejo zelenjavo, dečki pogosteje od deklic. Natančnejše podatke bi dobila, če bi anketirancem ponudila bolj podrobne odgovore.

### ENOSTAVNI OGLJIKOVI HIDRATI (SLADKARIJE, TUDI MAŠČOBE)

#### 3.15 Katero sladkarijo imaš najraje? Koliko sladkarij poješ na dan?

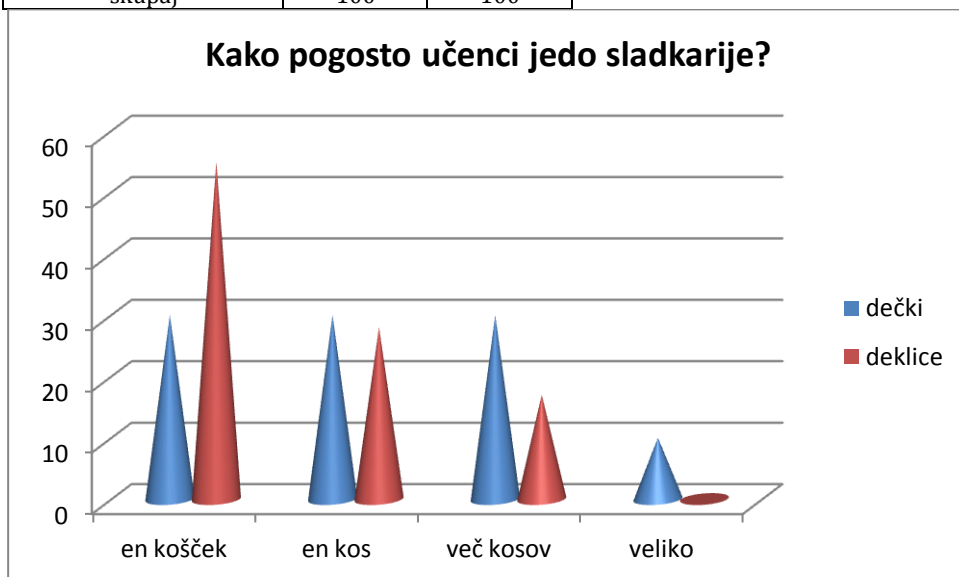
Najljubša sladkarija	dečki	deklince
čokolada	50	67
sladoled	10	22
vse	10	11
piškoti	10	0
bonboni	10	0
čips	10	0
skupaj	100	100



Fantje in dekleta imajo najraje čokolado, čeprav so fantje podali več izbir. Dekleta so očitno zelo sladkosneda, saj za 17 % presegajo fante pri izbiri čokolade.

### 3.16 Kako pogosto ješ sladkarije?

Pogostost/sladkarije	dečki	deklince
en košček	30	55
en kos	30	28
več kosov	30	17
veliko	10	0
skupaj	100	100



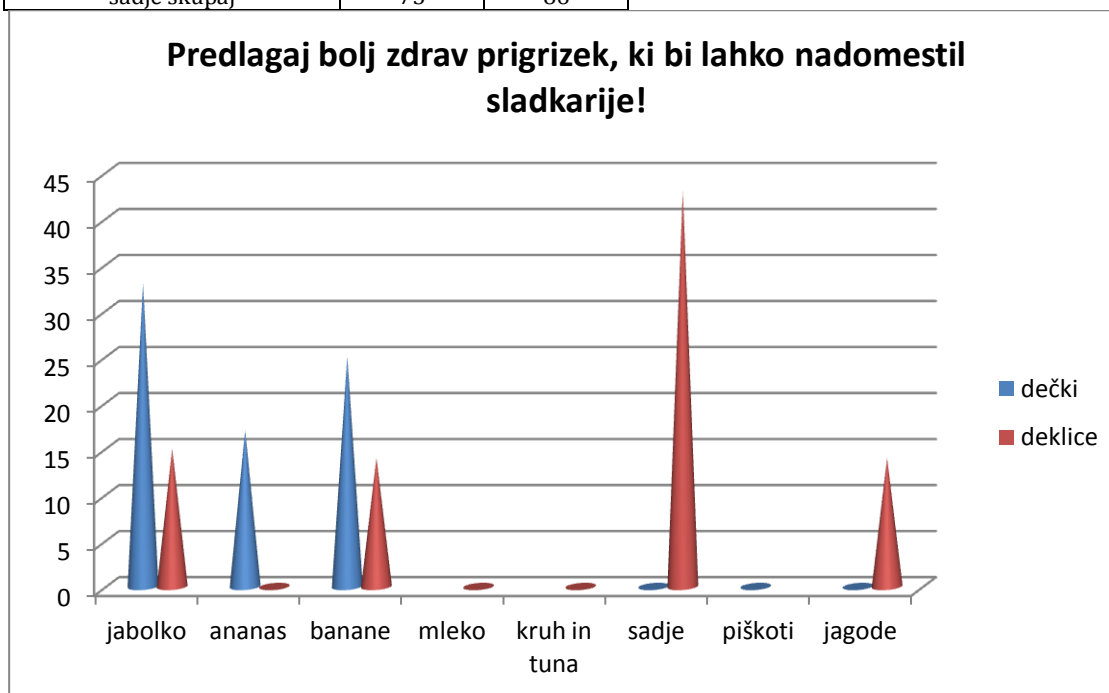
Dekleta najpogosteje zaužijejo en košček sladkarije na dan, fantje pa zelo različno (en kos, en košček, več kosov). Vprašanje bi lahko zastavila drugače: »Koliko sladkarij zaužiješ dnevno?« Koščki se nanašajo na čokolado.

### Zakaj rad oz. rada posegaš po sladkarijah?

Večina učencev je odgovorila, da zato, ker jih imajo radi, trije učenci pa so odgovorili, da razloga ne vedo.

### 3.17 Predlagaj nadomestilo – bolj zdrav prigrizek!

Nadomestilo sladkarijam	dečki	deklince
jabolko	33	15
ananas	17	0
banane	25	14
mleko	17	0
kruh in tuna	8	0
sadje	0	43
piškoti	0	14
jagode	0	14
skupaj	100	100
sadje skupaj	75	86

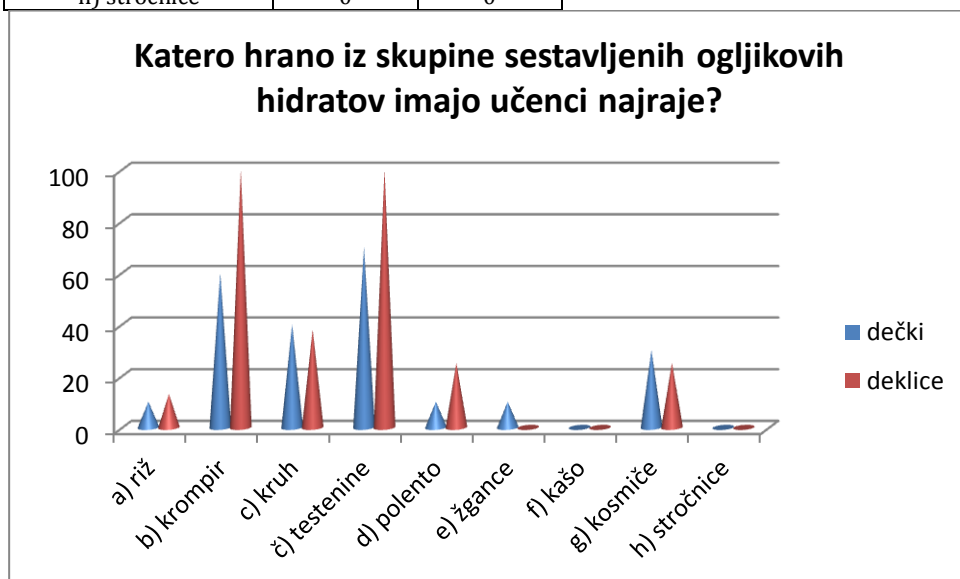


Dečki predlagajo za bolj zdrav prigrizek jabolko, banane in ananas, dekleta pa vse sadje. Jabolko, banane in jagode. To so dobre izbire. Dobro je tudi, da nobeden ni izbral piškotov ali čipsa.

## SESTAVLJENI OGLJIKOVI HIDRATI (ŠKOB, CELULOZA)

### 3.18 Katera živila iz skupine sestavljenih ogljikovih hidratov najraje ješ?

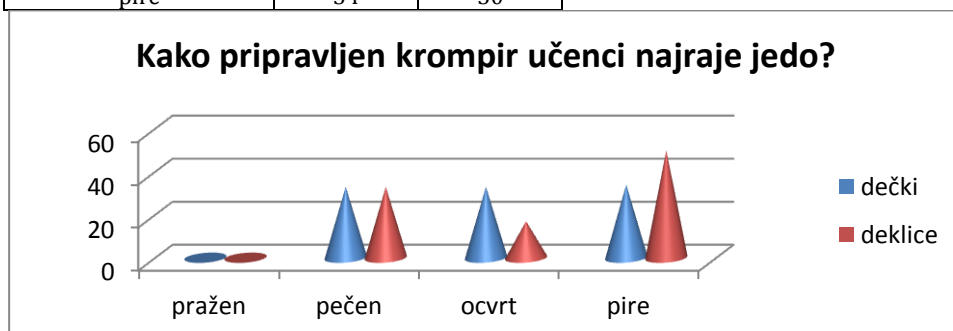
Sest. ogljikovi hidrati	dečki	dekllice
a) riž	10	13
b) krompir	60	100
c) kruh	40	38
č) testenine	70	100
d) polento	10	25
e) žgance	10	0
f) kašo	0	0
g) kosmiče	30	25
h) stročnice	0	0



Tako dekllice kot dečki so iz skupine sestavljenih ogljikovih hidratov izbrali testenine, krompir in kruh. Kaše in stročnice so najmanj priljubljene tako pri deklicah kot dečkih.

### 3.19 Kako pripravljen krompir ješ najraje?

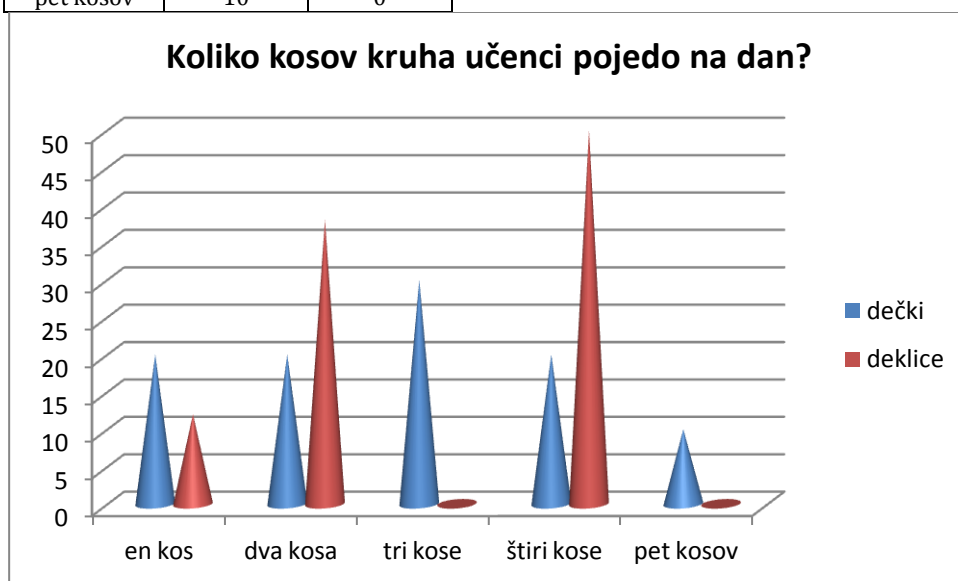
Krompir	dečki	dekllice
pražen	0	0
pečen	33	33
ocvrt	33	17
pire	34	50



Dekleta imajo najraje pire in pečen krompir, fantje pa poleg tega še ocvrt krompir. Ocvrtih jedi se raje izogibajmo, saj so zelo mastne.

### 3.20 Koliko kosov kruha poješ na dan?

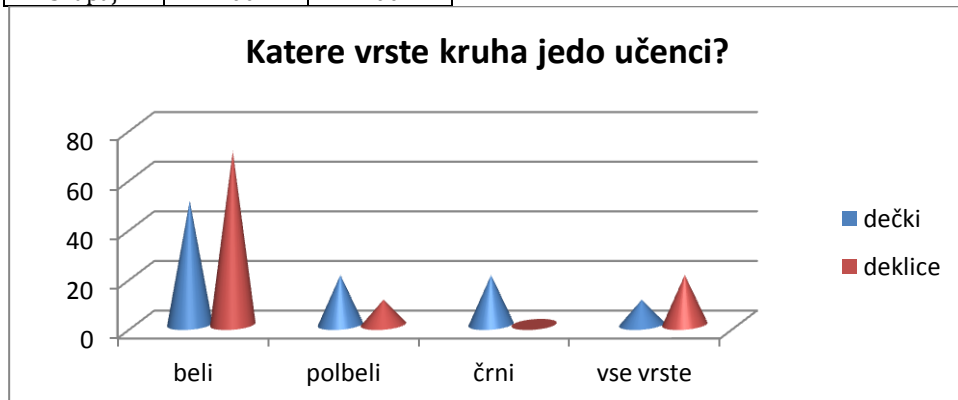
Kosi kruha	dečki	deklice
en kos	20	12
dva kosa	20	38
tri kose	30	0
štiri kose	20	50
pet kosov	10	0



Deklice pojejo na dan dva do štiri kose kruha, dečki pa večinoma tri in celo do pet.

### 3.21 Katere vrste kruha?

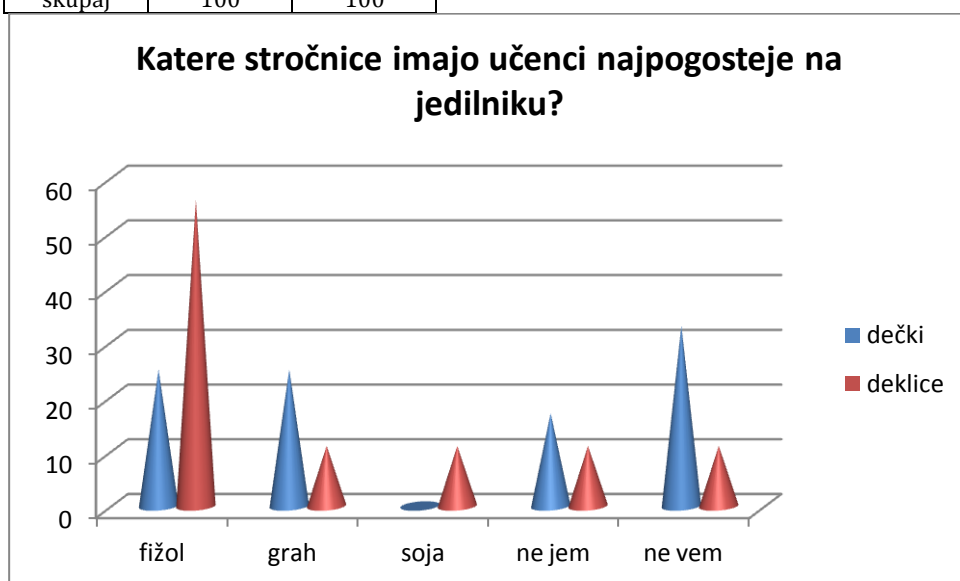
Vrste kruha	dečki	deklice
beli	50	70
polbeli	20	10
črni	20	0
vse vrste	10	20
skupaj	100	100



Deklice in dečki imajo najraje beli kruh, 20 % dečkov tudi črnega. Deklice pa črnega kruha sploh ne jedo. Beli kruh je najmanj priporočljiv, saj ne vsebuje ničesar razen škroba.

### 3.22 Katere stročnice so najpogosteje na tvojem jedilniku?

Stročnice	dečki	deklice
fižol	25	56
grah	25	11
soja	0	11
ne jem	17	11
ne vem	33	11
skupaj	100	100

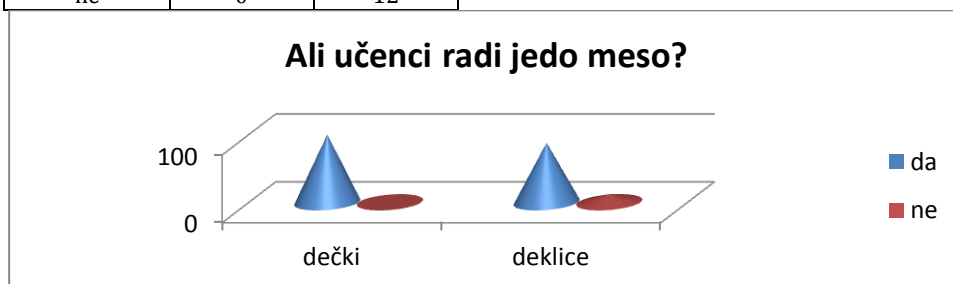


Deklice imajo od stročnic najpogosteje na jedilniku fižol, fantje pa ne vedo (ali pa ne poznajo stročnic), fižol in grah. Stročnice so v naši prehrani premalokrat.

## MESO IN MESNI IZDELKI

### 3.23 Ali rad-a ješ meso?

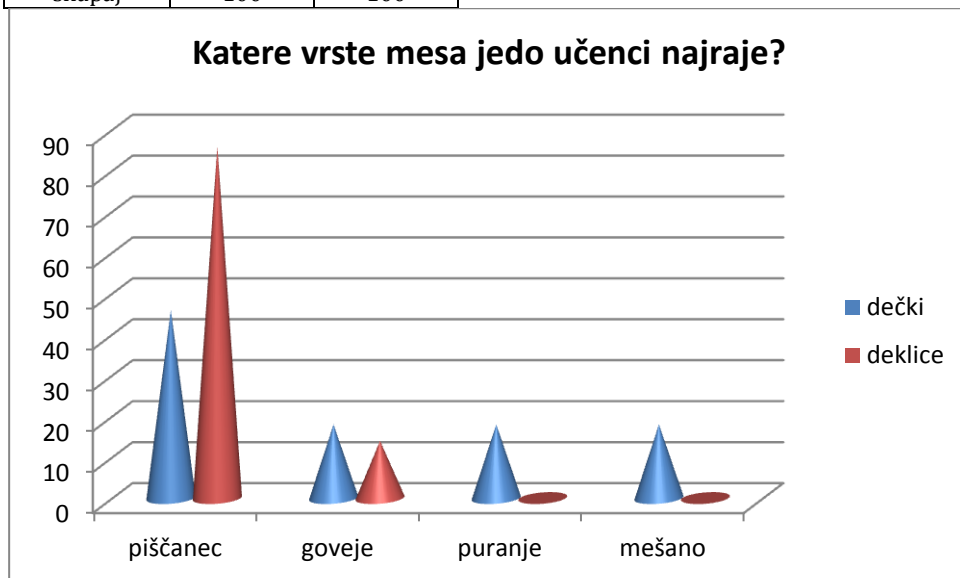
Meso	dečki	deklice
da	100	88
ne	0	12



Vsi dečki radi jedo meso in večinoma tudi deklice.

### 3.23 Katere vrste mesa imaš najraje?

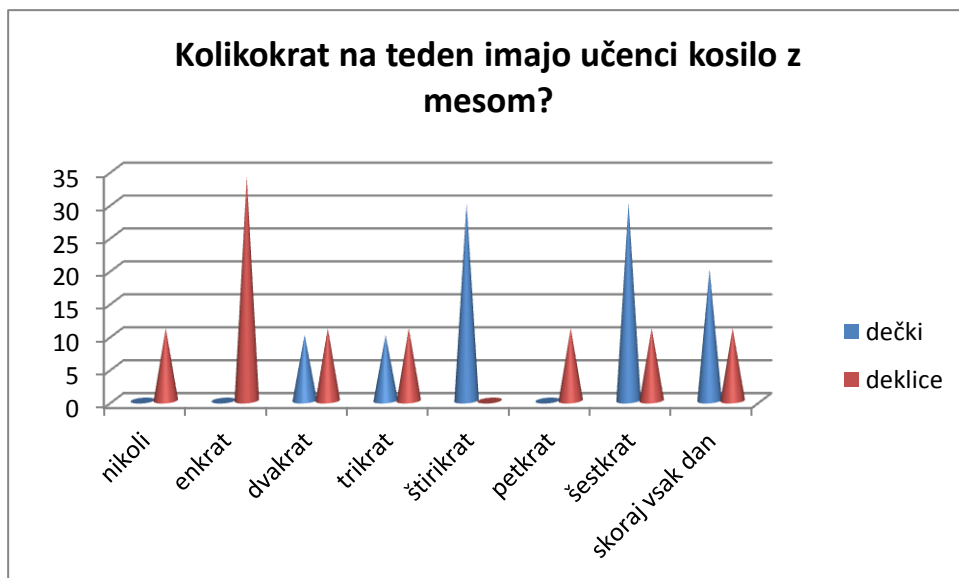
Vrsta mesa	dečki	deklice
piščanec	46	86
goveje	18	14
puranje	18	0
mešano	18	0
skupaj	100	100



Fantje in dekleta imajo najraje piščančje meso, fantje nekoliko manj. Poleg tega imajo radi goveje in puranje meso. Učenci so izbire pisali sami.

### 3.24 Kolikokrat na teden pri kosilu ješ meso?

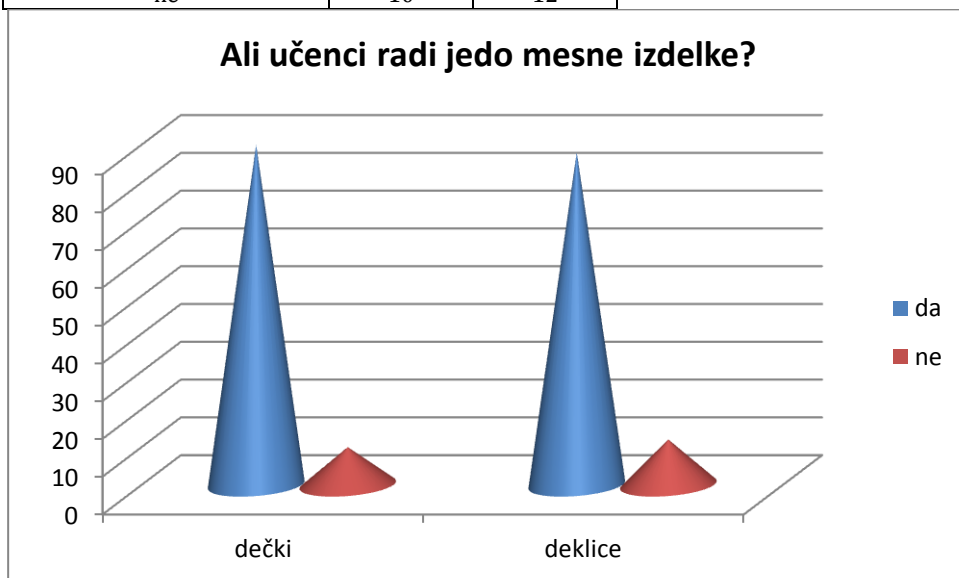
Kosila z mesom	dečki	deklice
nikoli	0	11
enkrat	0	34
dvakrat	10	11
Trikrat	10	11
Štirikrat	30	0
petkrat	0	11
šestkrat	30	11
skoraj vsak dan	20	11
skupaj	100	100



Fantje jejo meso najpogosteje in sicer vsak dan, štirikrat ali šestkrat na teden, tretjina deklet pa enkrat na teden. 11 % deklic nikoli ne je mesa, prav tako 11 % pa ga je skoraj vsak dan. Pri fantih pa ni nikogar, ki mesa ne bi jedel, skoraj vsak daj pa ga je 20 %. Meso v naši prehrani ni potrebno jesti vsak dan.

### 3.25 Ali rad ješ salamo in mesne izdelke?

Mesni izdelki	dečki	deklice
da	90	88
ne	10	12

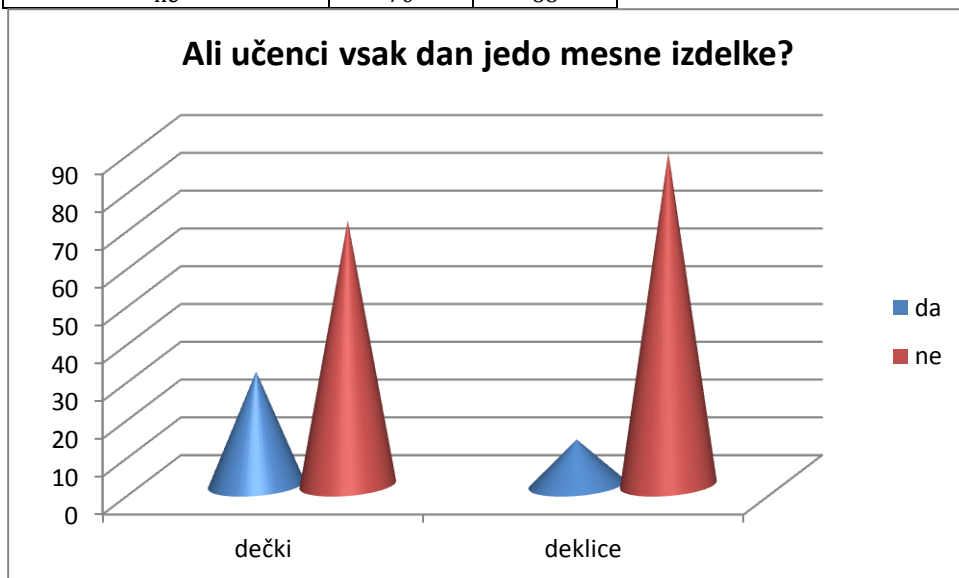


Deklice in dečki večinoma radi jedo mesne izdelke.



### 3.26 Če DA, ali jih ješ vsak dan?

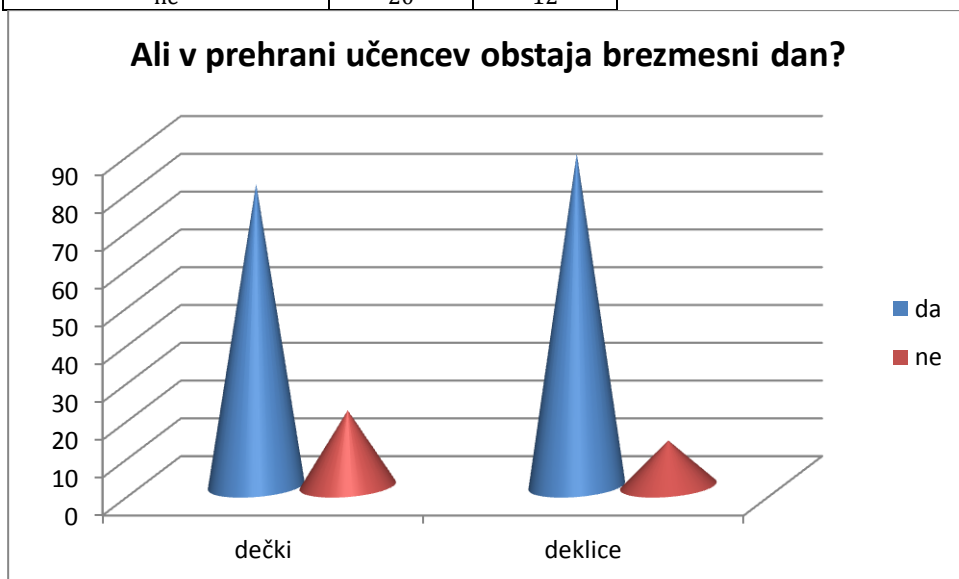
Vsak dan/mesni izdelki	dečki	deklice
da	30	12
ne	70	88



Slaba tretjina dečkov (30 %) je mesne izdelke vsak dan, takih je tudi 12 % deklic. Mesni izdelki vsebujejo veliko škodljivih dodatkov, zato se jih raje izogibajmo.

### 3.27 Ali v tvoji prehrani v enem tednu obstaja brezmesni dan? Pojasni odgovor.

Brezmesni dan	dečki	deklice
da	80	88
ne	20	12



Tako pri dekletih kot pri fantih obstaja brezmesni dan. To je dobro, ker je preveč mesa in mesnih izdelkov škodljivo za naše zdravje.

### Pojasnila odgovora:

DA, ker mesa nikoli ne jem. (1x)

DA, ker je včasih na jedilniku zelenjava. 2x

DA, ker včasih jemo njoke in smetanovo omako, polento in mleko.

DA, ko ne jem določenega mesa.

DA, ob petkih ali sobotah.

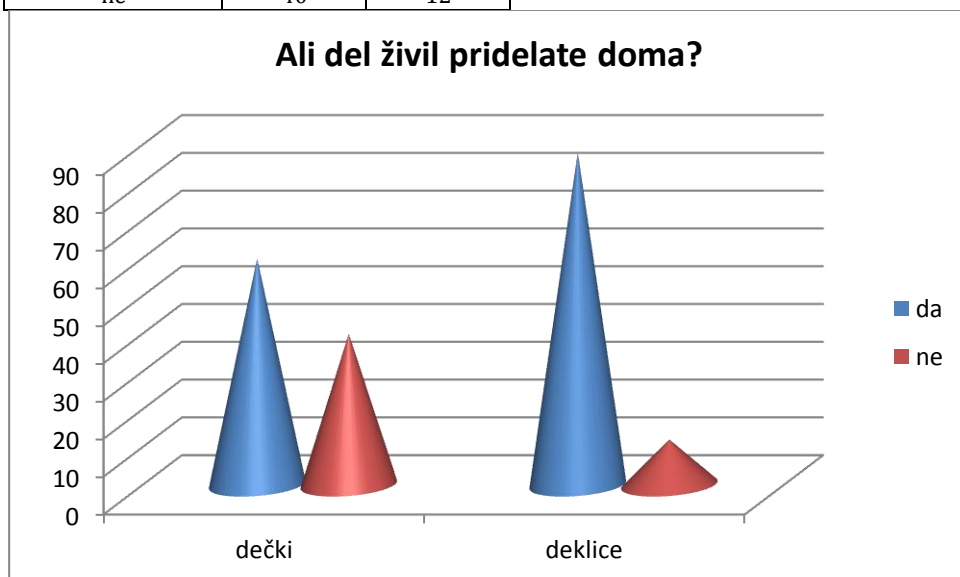
DA, ker doma ne jemo mesa.

NE, ker vsak dan jem meso (za energijo).

### OSKRBA S HRANO

#### 3. 28 Ali v vašem gospodinjstvu kaj hrane pridelate sami, na vrtu, na njivi ali v sadovnjaku?

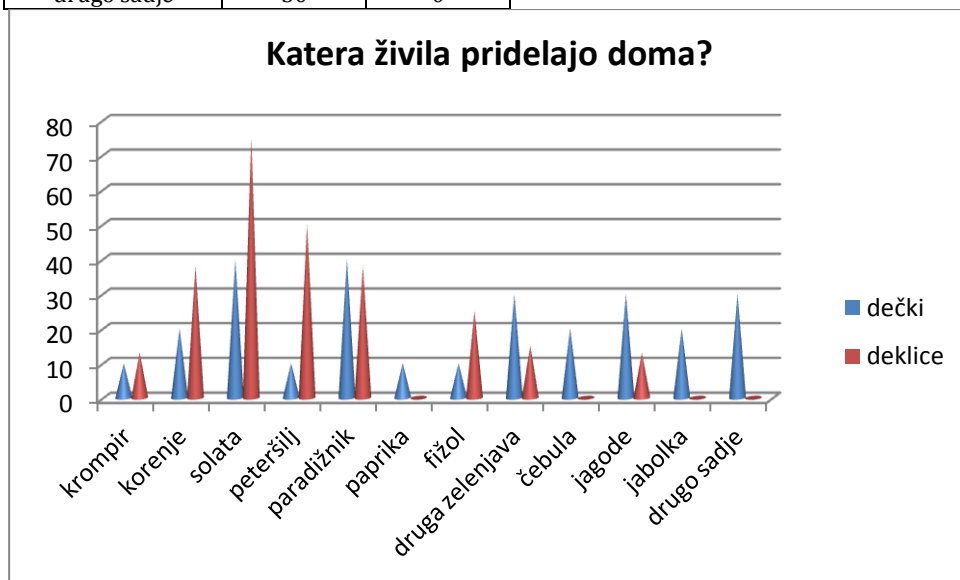
Pridelava doma	dečki	deklice
da	60	88
ne	40	12



Večina gospodinjstev, iz katerih izhajajo učenci, del hrane pridelajo doma. Takšnih je 60 % gospodinjstev dečkov in 88 % gospodinjstev deklet.

### 3.29 Če DA, katere pridelke pridelati sami?

Pridelava doma	dečki	deklice
krompir	10	13
korenje	20	38
solata	40	75
peteršilj	10	50
paradižnik	40	38
paprika	10	0
fižol	10	25
druga zelenjava	30	15
čebula	20	0
jagode	30	13
jabolka	20	0
drugo sadje	30	0



Večinoma pridelujejo doma zelenjavo in sadje, ki so značilne vrtnine v naših vrtovih in sadovnjakih. Doma ne pridelujejo vrtnin in sadja večinoma tista gospodinjstva, ki se nahajajo v mestu.

### Če NE, zakaj ne?

NE, ker živimo v mestu; ker nimamo zemlje; ker živimo v bloku. (4x)

NE, ker drevesa še niso zrela.

### 3.30 Če pridelate hrano sami, ali uporabljate kemična sredstva za zatiranje škodljivcev?

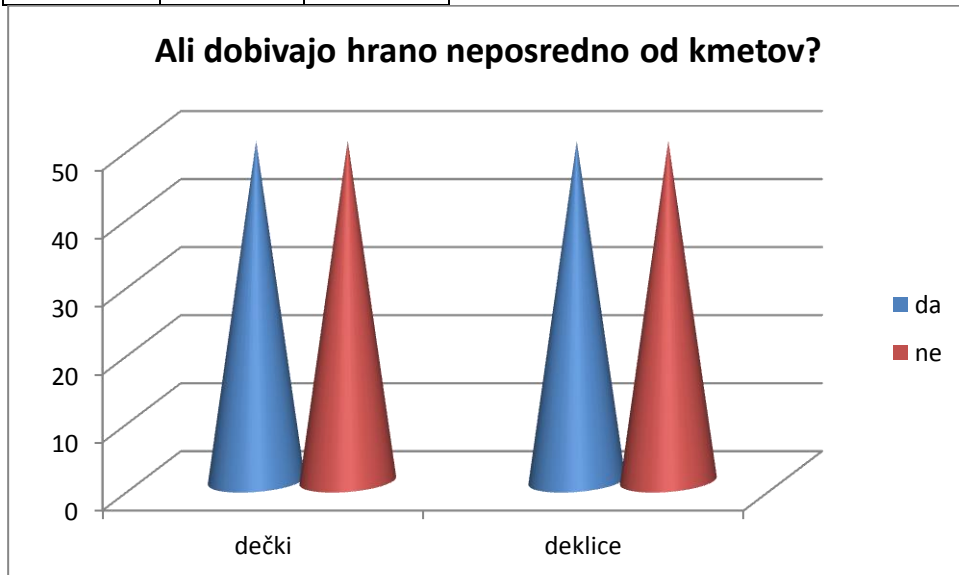
Kemična sredstva	dečki	deklice
da	11	12
ne	89	88



Večina gospodinjstev pri pridelavi živil ne uporablja kemičnih sredstev. To kaže na to, da so ozaveščeni, da kemična sredstva za zatiranje škodljivcev pomenijo nezdrave plodove, ki škodujejo našemu zdravju.

### 3.31 Ali dobite kakšno živilo direktno od kmetov? Če DA, katero?

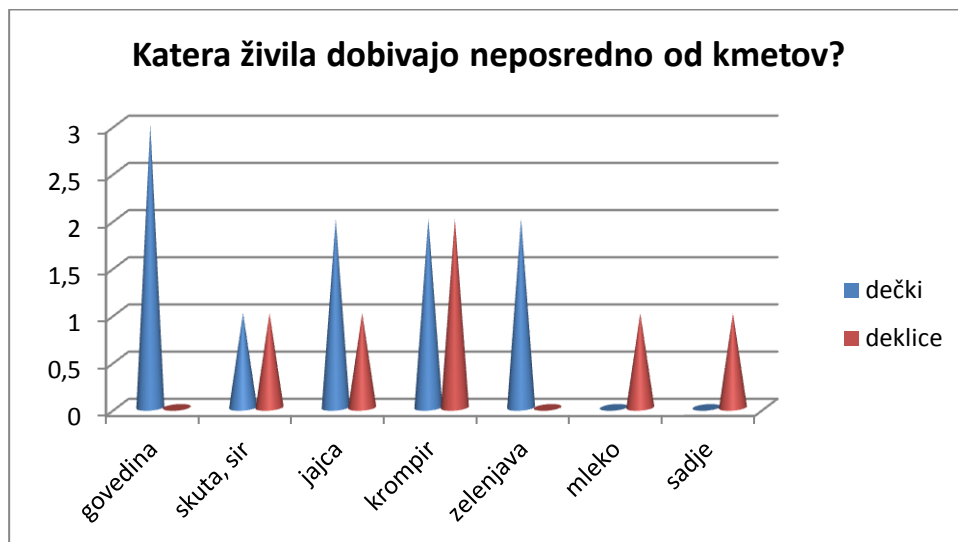
Od kmetov	dečki	deklince
da	50	50
ne	50	50



Polovico učencev dobiva hrano tudi neposredno od kmetov. To je dobro, saj je takšna hrana običajno kvalitetnejša, manj prevoza hrane pa pomeni manj dodatkov za ohranjanje svežine sadja in zelenjave in nižjo ceno.

### 3.32 Katera živila dobite direktno od kmetov?

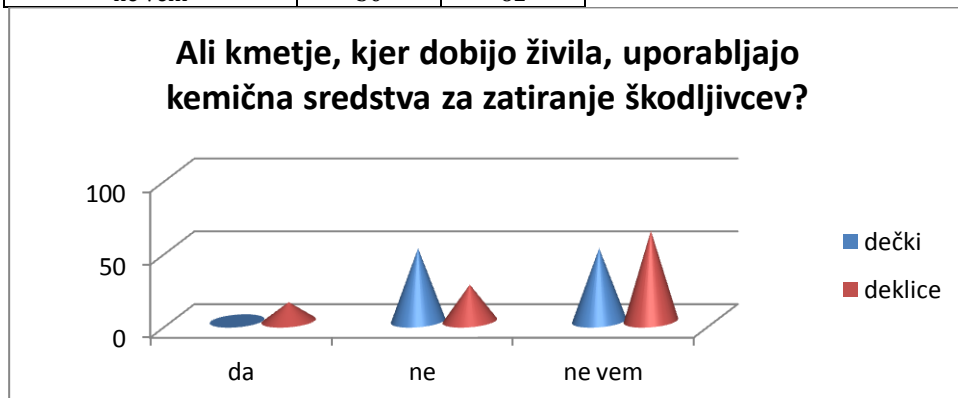
Od kmetov	dečki	deklice
govedina	3	0
skuta, sir	1	1
jajca	2	1
krompir	2	2
zelenjava	2	0
mleko	0	1
sadje	0	1



Glede na odgovore učencev o tem, katera živila dobivajo neposredno od kmetov, sklepamo, da so kmetije v naši bližini usmerjene v poljedelstvo, v mlečno in mesno živinorejo.

### 3.33 Če dobite hrano direktno od kmeta, ali ta kmet uporablja kemična sredstva za zatiranje škodljivcev?

Kem.sredstva/kmetje	dečki	deklice
da	0	13
ne	50	25
ne vem	50	62

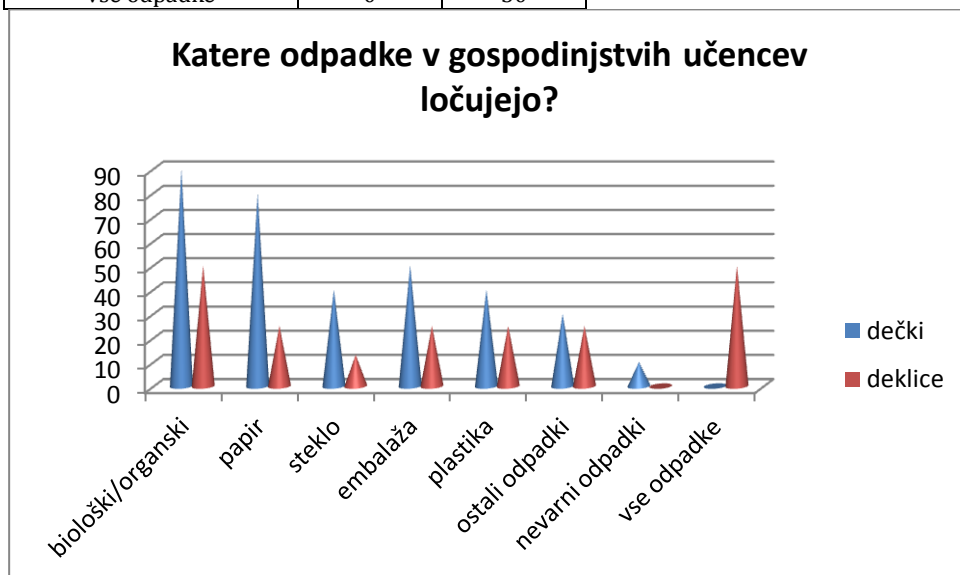


Večina učencev nima informacije o tem, ali kmetje, pri katerih dobivajo živila, uporabljajo kemična sredstva za zatiranje škodljivcev ali ne. Polovico dečkov pa meni, da ti kmetje ne uporabljajo kemičnih sredstev, saj verjetno prav zato pri njih nabavljajo kvalitetnejša živila.

## RAVNANJE Z ODPADKI V VAŠEM GOSPODINJSTVU

### 3.34 Katere odpadke v vašem gospodinjstvu ločujete?

Ločevanje odpadkov	dečki	deklice
biološki/organski	90	50
papir	80	25
steklo	40	13
embalaža	50	25
plastika	40	25
ostali odpadki	30	25
nevarni odpadki	10	0
vse odpadke	0	50



V vseh gospodinjstvih, iz katerih izhajajo učenci, odpadke ločujejo. Učenci so našeli, katere odpadke ločujejo, vendar je gotovo, da so bili nekateri pri tem bolj, drugi pa manj natančni. Glede na rezultate anketiranja o ločevanju odpadkov v gospodinjstvih sklepam, da imam ozaveščene sošolce.

### 3.35 Kam dajete ostanke hrane v vašem gospodinjstvu?

Organski odpadki	dečki	deklice
v rjav zabojnik	90	88
na kompost	10	0
damo živalim	0	12



Večina gospodinjstev odlaga biološke odpadke v rjavo zabojnik za organske odpadke, zelo malo pa jih ima na vrtovih kompostnike.

### 3.36 Če hrana ostane, ali jo znate preoblikovati v novo jed za naslednji dan?

Predelava hrane	dečki	deklince
da	50	63
ne	40	25
včasih	10	12



Znanja, kako preoblikovati ostanke hrane v novo jed za naslednji dan, ima slaba polovica anketirancev. Glede na to sklepam, da bi se v tem še dalo izboljšati naš odnos do ostankov hrane.

## 4 UGOTOVITVE IN PREVERJANJE HIPOTEZ

Moje ugotovitve so naslednje:

- Dekleta so izbrala za najboljšo jed pico, fantje pa testenine. Večina so izbrali jedi, ki so redilne, z veliko maščobami in soli. Dobro pa je, da so nekateri učenci izbrali sadje in zelenjavo.
- Za kosilo je večina učencev izbrala »nezdrave« oziroma redilne jedi z veliko maščob, edino kisel krompir in ribe so še kar zdrave.
- Za šolsko malico imajo fantje najraje mesne jedi: hot dog in pleskavico, dekleta pa čokoladne jedi. Hrana sodi med odsvetovane, zato so te jedi na jedilniku zelo poredko. Vsebujejo veliko sladkorja in maščob ter ostalih zdravju nezaželenih snovi.
- Najljubša pijača fantov so mineralna voda, ledeni čaj, kokakola, za dekleta pa je izrazito najljubša kokakola. Vse izbrane pijače, razen mineralne vode in jagodnega soka, vsebujejo velike količine dodanega sladkorja in ostalih dodatkov. Zaskrbljujoče je, da nihče ni izbral vode. Voda ni oglaševana (razen v plastenkah), največkrat je oglaševana kokakola, kar očitno zelo vpliva na moje sošolce.
- Dekleta popijejo veliko tekočine: 35 % po en liter in 25 % po dva decilitra. Fantje pa popijejo večinoma od dva do pet decilitrov tekočine. Dekleta največkrat pijejo sok, sok z vodo ter vodo, fantje pa vodo in sok z vodo. To niso njihove najljubše pijače, ampak tiste, do katerih imajo najbrž najlažji dostop. To je dobro, ker ne škodujejo zdravju. Razveseljivo je, da vsi dečki in večina deklic meni, da ni potrebno piti vode iz plastenk.
- Učenci večinoma poznajo priporočljivo prehranjevalno piramido zdravega prehranjevanja, a jo premalo upoštevajo.
- Najljubše sadje za dekleta so jagode, za fante jabolka, banane in jagode. Dekleta največkrat zaužijejo en kos sadja na dan, enako fantje. Količina pojedene sadja je premajhna, saj samo 10 % fantov in 11 % deklet zaužije več kot tri sadeže dnevno. 80 % deklet vzame sadje v šoli, fantje pa samo polovično. Fantje zaužijejo veliko premalo sadja. Kar 30 % dečkov in 13 % deklic v šoli nikoli ne vzame sadja.
- Fantje imajo od zelenjave najraje korenje, dekleta pa papriko. Dečki jedo zelenjavo pogosteje od deklic.
- Fantje in dekleta imajo od sladkarij najraje čokolado, čeprav so fantje podali več izbir. Dekleta so očitno zelo sladkosneda, saj za 17 % presegajo fante pri izbiri čokolade.
- Tako dečki kot deklice so iz skupine sestavljenih ogljikovih hidratov izbrali testenine, krompir in kruh. Kaše in stročnice so najmanj priljubljene tako pri



deklicah kot dečkih. Dekleta imajo najraje pire in pečen krompir, fantje pa poleg tega še ocvrt krompir. Ocvrtih jedi bi se morali izogibati, saj so zelo mastne.

- Deklice pojejo na dan dva do štiri kose kruha, dečki pa večinoma tri in celo do pet. Deklice in dečki imajo najraje beli kruh, 20 % dečkov tudi črnega. Deklice pa črnega kruha sploh ne jedo. Beli kruh je najmanj priporočljiv, saj ne vsebuje ničesar razen škroba.
- Deklice imajo od stročnic najpogosteje na jedilniku fižol, fantje fižol in grah (ali pa ne poznajo stročnic). Stročnice so v naši prehrani premalokrat.
- Vsi dečki radi jedo meso in večinoma tudi deklice. Fantje in dekleta imajo najraje piščančje meso, fantje nekoliko manj. Poleg tega imajo radi goveje in puranje meso. Fantje jejo meso najpogosteje in sicer vsak dan, štirikrat ali šestkrat na teden, tretjina deklet pa enkrat na teden. 11 % deklic nikoli ne je mesa, prav tako 11 % pa ga je skoraj vsak dan. Meso v naši prehrani ni potrebno jesti vsak dan. Deklice in dečki večinoma radi jedo mesne izdelke. Slaba tretjina dečkov (30 %) je mesne izdelke vsak dan, takih je tudi 12 % deklic. Mesni izdelki vsebujejo veliko škodljivih dodatkov, zato se jih raje izogibajmo. Tako pri dekletih kot pri fantih obstaja brezmesni dan. To je dobro, ker je preveč mesa in mesnih izdelkov škodljivo za naše zdravje.
- Večina gospodinjstev, iz katerih izhajajo učenci, del hrane pridelajo doma. Takšnih je 60 % gospodinjstev dečkov in 88 % gospodinjstev deklet. Večinoma pridelujejo doma zelenjavo in sadje, ki so značilne vrtnine v naših vrtovih in sadovnjakih. Doma ne pridelujejo vrtnin in sadja večinoma tista gospodinjstva, ki se nahajajo v mestu. Večina gospodinjstev pri pridelavi živil ne uporablja kemičnih sredstev. To kaže na to, da so ozaveščeni, da kemična sredstva za zatiranje škodljivcev pomenijo nezdrave plodove, ki škodujejo našemu zdravju.
- Polovico učencev dobiva hrano tudi neposredno od kmetov. To je dobro, saj je takšna hrana običajno kvalitetnejša, manj prevoza hrane pa pomeni manj dodatkov za ohranjanje svežine sadja in zelenjave in nižjo ceno.
- V vseh gospodinjstvih, iz katerih izhajajo učenci, odpadke ločujejo. Glede na rezultate anketiranja o ločevanju odpadkov v gospodinjstvih sklepam, da imam ozaveščene sošolce. Večina gospodinjstev odlaga biološke odpadke v rjavo zabojnik za organske odpadke, zelo malo pa jih ima na vrtovih kompostnike.
- Znanja, kako preoblikovati ostanke hrane v novo jed za naslednji dan, ima slaba polovica anketirancev. Glede na to sklepam, da bi se v tem še dalo izboljšati naš odnos do ostankov hrane.

## **5 ZAKLJUČEK**

S to raziskovalno nalogo sem se učila postopkov raziskovanja in oblikovanja ugotovitev. Raziskovanje bi lahko nadaljevala tako, da bi anketirala več učencev naše šole.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

### **LITERATURA:**

- <http://www.ezdravje.com/si/prebavila/prehrana/>, december 2012.
- <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/586/detail.html>, december 2012.
- <http://lu-kocevje.madd.si/portal/images/stories/doc/gradiva%20izvajalcev%20TVZU%20%20sept09/Pomen%20zdrave%20prehrane%20za%20zdravje.pdf>, december 2012.

### **USTNI VIRI**

Učenci 5. A v šolskem letu 2011/2012 oz. 6. A letos (ankete)