

Rezultati prehranskih anket na OŠ Rodica

Raziskovalna naloga z drugih področij (gospodinjstvo)



Avtorici: Livia Pavlič in Manca Pirnat, 9. razred

Mentorici: Danica Volčini in Željka Tušek Fendre

Domžale, marec 2024

KAZALO

UVOD	4
Cilji raziskovalne naloge.....	4
Metode dela	4
Hipoteze	5
TEORETIČNI DEL.....	6
Iz literature	6
RAZISKOVALNI DEL	6
Rezultati	9
Rezultati ankete o zdravi prehrani osnovnošolcev	9
Rezultati ankete o zadovoljstvu učencev s šolsko prehrano	12
RAZPRAVA	16
Preverjanje hipotez.....	17
LITERATURA.....	18

Slika na naslovni strani povzeta po: Free Photos <https://www.pexels.com/photo/red-apple-fruit2837005/> (5. 3. 2024).

POVZETEK

Cilj najine raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali se učenci prehranjujejo zdravo in kakšno je njihovo mnenje o šolski prehrani. Da bi ugotovili, kako zdravo se prehranjujejo, sva anketirali 112 učencev 4., 6. in 9. razreda, anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano pa je izpolnilo 198 učencev in staršev. Rezultati anketiranja učencev so pokazali, da več 35 % anketiranih učencev 4. razreda, 21 % učencev 6. razreda in 32 % učencev 9. razreda sladkarije uživa vsak dan. Kljub tej slabi navadi pa ima večina učencev tudi dobre navade, saj vsak dan uživajo sadje in zelenjavo. Takšnih je 96 % anketiranih šestošolcev, 84 % četrtošolcev in 85 % devetošolcev. Ena tretjina jih celo meni, da v šoli ni zadosti sadja, ena petina pa, da ni zadosti zelenjave. V bližini šole so trgovine s hitro hrano, ki vsak teden privabijo 20 % anketiranih učencev 4. razreda in 22 % učencev 9. razreda k uživanju hitre hrane, med anketiranimi učenci 6. razreda pa je takšnih le 4 %. Več kot dve tretjini anketiranih učencev in staršev je s šolsko malico zelo ali srednje zadovoljnih. Z okusom hrane je zelo ali srednje zadovoljnih 79 % anketiranih, z videzom hrane 70 % in s sestavo hrane pa 72 %. Rezultati o zadovoljstvu s kosilom v šoli kažejo, da je večina anketiranih srednje zadovoljnih. 96 % anketiranih doma pije vodo, 33 % pa tudi čaj, manjši delež pa še druge pijače.

KLJUČNE BESEDE: zadovoljstvo s šolsko prehrano, sladkarije, energijske in gazirane pijače, hitra hrana, procesirana hrana, sadje in zelenjava, domači napitki

UVOD

Med zdrave načine prehranjevanja sodi redno uživanje hrane in zdrava, kakovostna prehrana. Večina ljudi se zaveda, da so dejavniki tveganja pri prehrani pogosto prisotni. To so pomanjkanje časa, ozaveščenosti, želja po zadovoljitvi energijskih potreb, hitri zadovoljitvi lakote, tako se lahko zgodi, da nam zmanjka časa in volje (lahko tudi prostora in opreme) za pripravo zdrave hrane. (Šolska prehrana, 2024).

Čeprav imamo v šoli na voljo dovolj obrokov, učenci tretje triade zahajajo v bližnji McDonalda in Tuš trgovino. Na šolsko kosilo je skupaj prijavljenih 515 učencev Osnovne šole Rodica, od tega 317 učencev od 1. do 5. razreda in 198 učencev od 6. do 9. razreda.

Cilji raziskovalne naloge

V naši osnovni šoli stremimo k boljši in primernejši prehrani v skladu s predpisi in zadovoljitvi prehranskih potreb vseh skupin učencev.

Naša raziskava temelji na naslednjih vprašanjih:

1. Kako zdravo se prehranjujejo osnovnošolci na naši OŠ?
2. Kakšno mnenje imajo učenci na naši OŠ o šolski prehrani?

Metode dela

V raziskovalnem delu smo uporabili kvantitativen raziskovalni pristop. Za pridobivanje podatkov sva uporabili:

Anketo o zdravi prehrani osnovnošolcev:

Najprej sva se odločili, kakšna vprašanja bova postavili učencem v anketi, nato pa sva začeli izdelovati celotno anketo. 21. in 22. novembra 2023 sva prostovoljnimi udeležencem - učencem četrtega in šestega razreda razdelili ankete. Za pridobitev podatkov od učencev devetega razreda sva prosili učiteljico, da jim razdeli ankete med urami. Ko sva pridobili vse podatke, sva jih razvrstili po tabelah, nato sva jih vstavili v grafe.

Uporabili sva anketo, ki sva jo razdelili med 112 učencev Osnovne šole Rodica. Ankete sva razdelili med četrte, šeste in devete razrede. Anketa vsebuje pet vprašanj. Navezujejo se na prehrano osnovnošolcev.

Anketa o zadovoljstvu s šolsko prehrano:

Anketna raziskava (1ka.naketa.arnes) je potekala od 16. januarja 2024 do 2. februarja 2024. V raziskavi so sodelovali prostovoljni udeleženci: nekateri oddelki učencev OŠ Rodica. Udeležencem anketiranja je bila zagotovljena anonimnost.

Za pridobivanje podatkov o zadovoljstvu vprašanih s šolsko prehrano smo uporabili spletno anketo (1ka.naketa.arnes), ki jo je izpolnilo 198 učencev. Anketo smo dopolnili z dvema vprašanjema, na katera je odgovorilo 58 učencev.

Empirični del temelji na raziskavi, ki je opravljena s pomočjo metode anketiranja v obliki spletnega vprašalnika. Vprašalnik je sestavljen iz trinajstih vprašanj, od tega sta dve vprašanji odprtega tipa. Anketiranci so podali podatke o poznavanju strokovnih prehranskih priporočil, zadovoljstvu s prehrano v osnovni šoli in prehranskih navadah.

Vlada Republike Slovenije se zaveda problema premajhnega uživanja kakovostnih sestavin in posledično hrane, zato sta ministrstvi, pristojni za šolstvo in zdravje, v letu 2005 sprejeli Smernice, ki predstavljajo priporočila za načrtovanje zdrave prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v Sloveniji. Smernice služijo kot izhodišče za načrtovanje jedilnikov v vzgojno izobraževalnih zavodih. Namen Smernic je poenotiti ter izboljšati sistem zagotavljanja prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih, zagotavljanje zdravih obrokov, ki bodo tako po vključenosti posameznih živil kot energijski vrednosti in sestavi ustrezali priporočilom. Šolsko prehrano v osnovni šoli organiziramo v skladu s Smernicami za prehranjevanje v vzgojnoizobraževalnih zavodih (Ministrstvo za zdravje, znanost in šport, 2021).

Učitelji, ki s svojimi učenci preživijo veliko časa, predstavljajo enega izmed številnih dejavnikov pomembnih za oblikovanje prehranskih navad otrok.

Hipoteze

Hipoteza 1: Mlajši anketirani učenci Osnovne šole Rodica se prehranjujejo z več zelenjave kot anketirani učenci šestih in devetih razredov.

Hipoteza 2: Več kot 50 % anketiranih učencev je sladkarije vsak dan.

Hipoteza 3: Anketirani učenci 9. razreda jejo največ hitre hrane od vseh anketiranih.

Hipoteza 4: Vsaj 50 % anketiranih učencev zaužije zelenjavo in sadje vsak dan.

Hipoteza 5: Glede načina prehranjevanja domnevava, da je vsaj en anketiranec vegetarijanec oziroma vegan.

Hipoteza 6: Domnevava, da vsak anketiranec poje vsaj 3 obroke dnevno.

Hipoteza 7: Domnevava, da najmanj četrtnina anketiranih učencev ni zadovoljna s količino zelenjave in sadja.

Hipoteza 8: Domnevava, da 33 % anketiranih učencev je zadovoljnih s kosilom.

TEORETIČNI DEL

Iz literature

Prehrana pomeni vse, kar se potrebuje zlasti za prehranjevanje ljudi, hrana.¹

O prehrani je bilo narejenih že veliko raziskav. V Osnovni šoli Ljubečna sta dve učenki izvedli širšo raziskavo o hrani osnovnošolcev in ugotovili, da jedo večina nezdravo hrano, kar predvidevava tudi midve. V šolo prinašajo sladkarije in gazirane pijače (Čepin N, Kožuh A, 2006).

Sladkarije škodujejo zdravju tudi dolgoročno, zato zaužitje večje količine sladkorja pri mladih letih lahko povzročajo bolezni kot diabetes. Energijske pijače pa vsebujejo visoke količine kofeina, kalorij, sladkorja in povzročajo tveganja za srčno-žilne bolezni (Cerjan M, 2013).

Osnovnošolci bi morali uživati veliko raznovrstnega sadja in zelenjave, zmanjšati uživanja prigrizkov, hitre hrane, sladkarij ... Izogibati se bi morali pijačam z dodanim sladkorjem (Ekošola, 2019).

Prehranske navade se oblikujejo skozi proces odraščanja in nato skozi celotno življenje. Na njihovo oblikovanje vplivajo številni dejavniki (Šolska prehrana, 2024).

RAZISKOVALNI DEL

Raziskovalno delo je sestavljeno iz dveh zaokroženih, med seboj dopolnjujočih celot - teoretičnega in empiričnega dela. V teoretičnem delu raziskovalnega dela smo proučili strokovno domačo in tujo literaturo o zdravi prehrani osnovnošolcev. Empirični del temelji na raziskavi, ki je opravljena s pomočjo metode anketiranja v obliki spletnega vprašalnika.

Anketa o zdravi prehrani:

1. Spol: Ž M

2. Starost: _____ let

3. Kolikokrat ješ sladkarije?
b) 2-3 krat na teden

a) Vsak dan

¹ Prehrana, <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=prehrana&hs=1> (1. 3. 2024).

- c) 4-5 krat na teden
 - d) Enkrat na teden
 - e) Nikoli
 - f) Drugo: _____
4. Kolikokrat piješ energijske/gazirane pijače?
- a) Vsak dan
 - b) 2-3 krat na teden
 - c) 4-5 krat na teden
 - d) Enkrat na teden
 - e) Nikoli
 - f) Drugo: _____
5. Ali ješ zelenjavo/sadje vsak dan?
- DA NE
6. Ali ješ hitro hrano (fast food) tedensko?
- a) Da b) Ne
 - c) Večkrat d) Nikoli
7. Ali ješ meso večkrat kot enkrat na teden
- DA NE NIKOLI
-

Anketa o zadovoljstvu s prehrano:

Q1 - Kateri razred obiskuješ? _____

Q2 - Ali poznaš smernice zdrave prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih?

Ki so osnova načrtovanja jedilnikov

Da

Ne

Q3 - Ali meniš, da v osnovni šoli nudimo dovolj sadja?

Da

Ne

Q4 - Ali meniš, da v osnovni šoli dovolj zelenjave?

Da

Ne

Q5 - Kakšno je tvoje zadovoljstvo prehrano v osnovni šoli? (malica)

	Zelo zadovoljen	Srednje zadovoljen	Ni zadovoljen
Okus jedi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videz hrane	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sestava jedi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q6 - Kakšno je tvoje zadovoljstvo s prehrano v osnovni šoli? (kosilo)

Možnih je več odgovorov

	Zadovoljen	Srednje zadovoljen	Ni zadovoljen
Okus jedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videz hrane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sestava jedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q7 - Katere napitke uživaš doma?

Možnih je več odgovorov

	Voda	Čaj	Naravni sok	Gazirane pijače	Drugo
Vsak dan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 - 3 x na teden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 - 3 x mesečno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q8 - Kako pogosto se poslužuješ procesirane in hitre hrane?

Možnih je več odgovorov

	Konzervirana	Zamrznjene	Prigrizki (čips, ipd.)	Hamburgerji, pizze	hrana gotove jedi	Drugo
Vsak dan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 - 3 x na teden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 - 3 x mesečno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nikoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q9 - Koliko obrokov dnevno uživaš? _____

Q10 - Ali meniš, da v osnovni šoli nudimo ustrezno dietno prehrano?

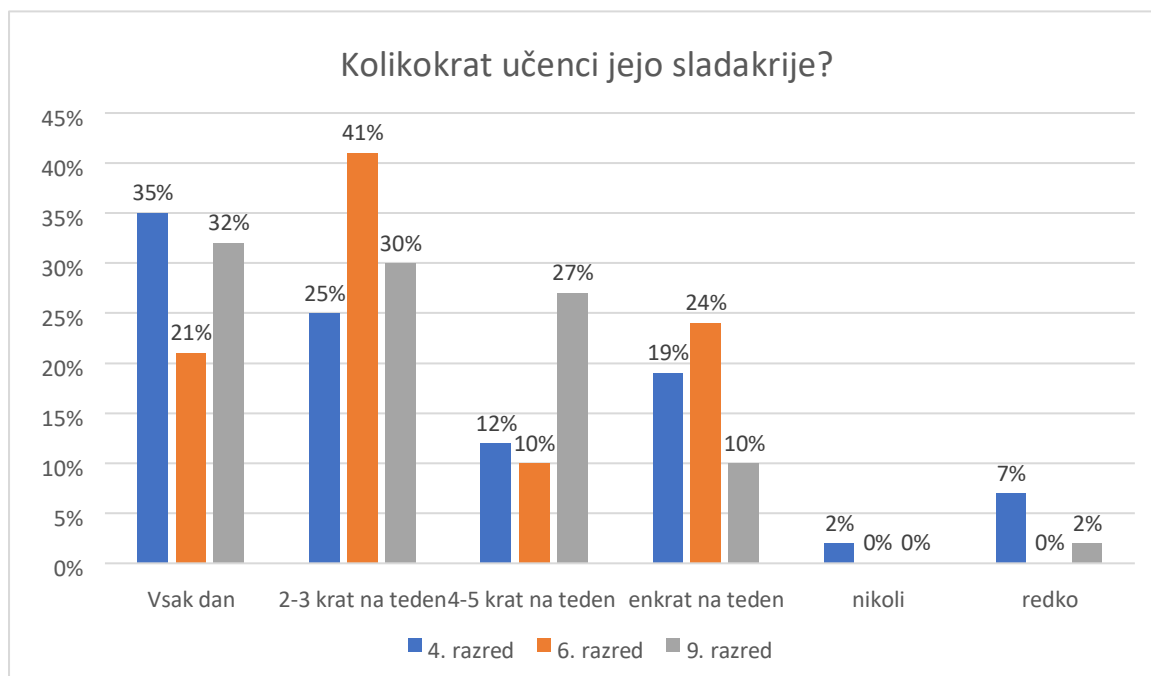
Za učence, ki imajo predpisano dietno prehrano

- Da
- Ne
- Ne potrebuje dietno prehrano

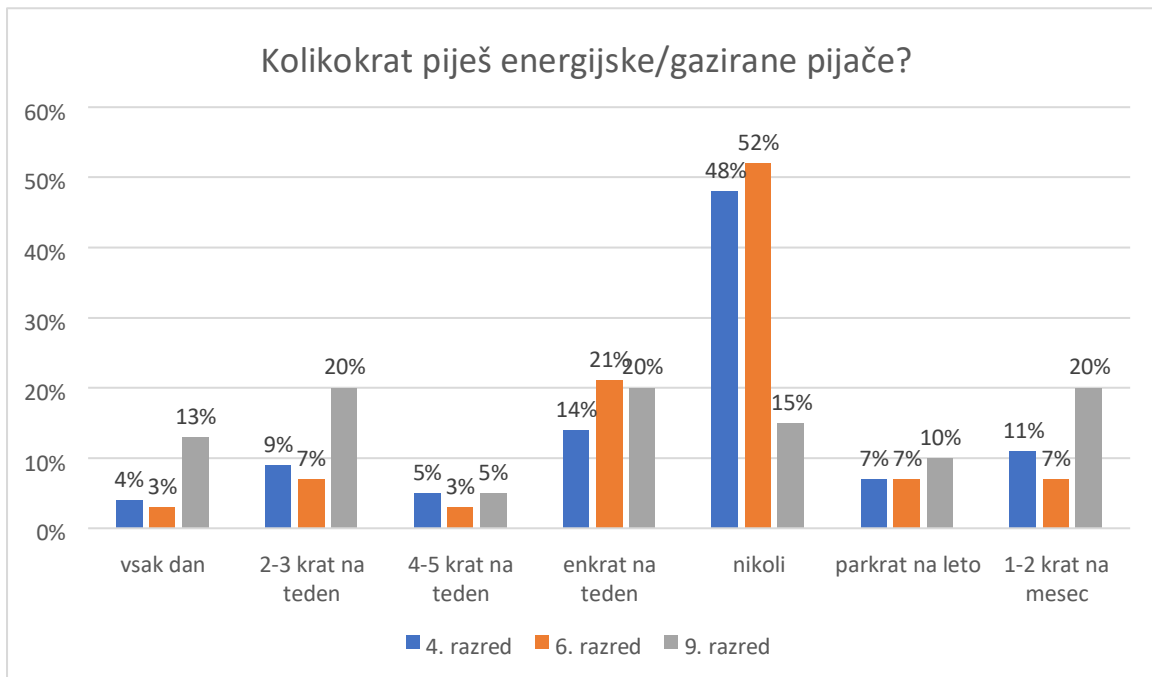
Rezultati anketiranja

Anketo je izpolnilo skupaj 368 prostovoljcev, učencev (N = 368) osnovne šole Rodica (OŠ). Vprašalnik je bil posredovan prostovoljnemu udeležencem ankete s pomočjo spletnega orodja 1ka.anketa.arnes.

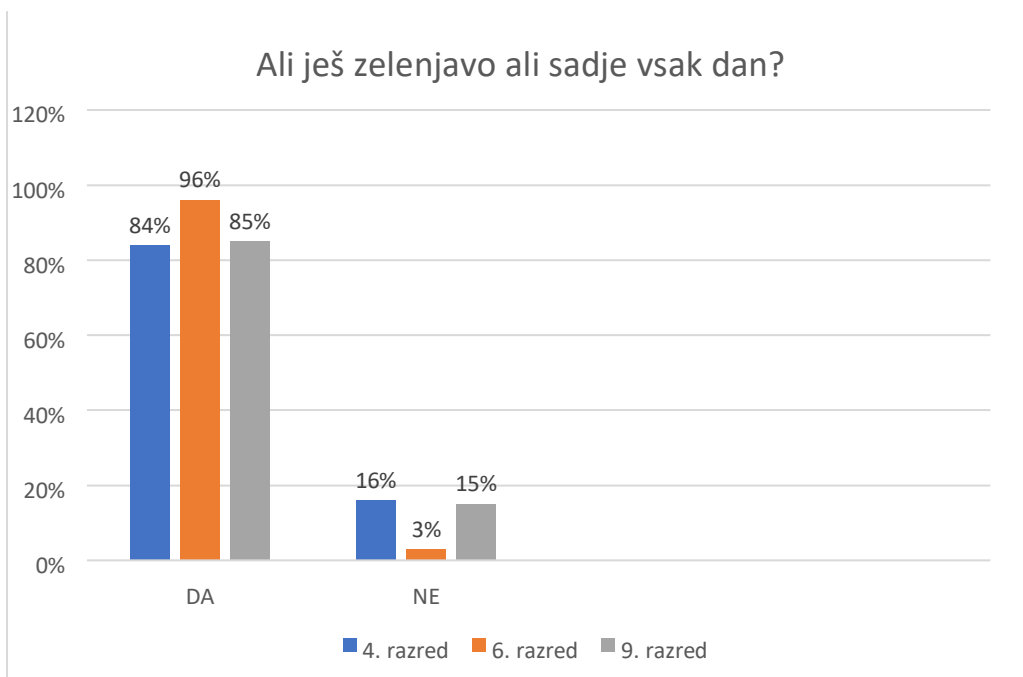
Rezultati ankete o zdravi prehrani osnovnošolcev



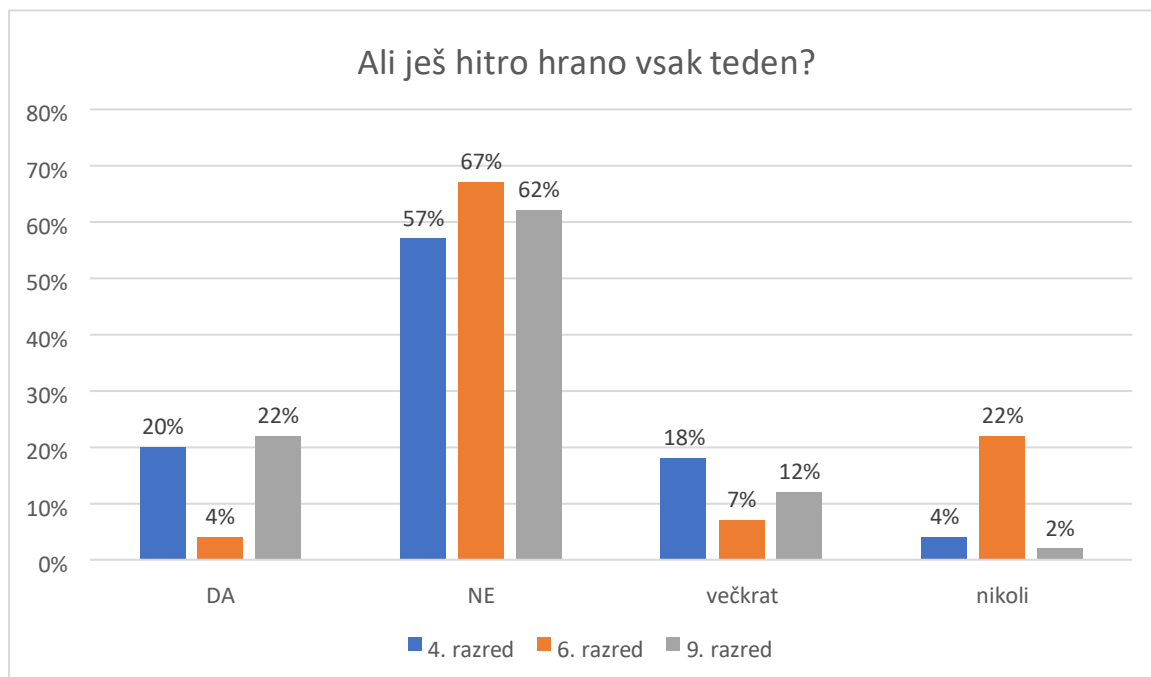
Rezultati anketiranja kažejo, da učenci četrtega razreda zaužijejo največ (35 % anketiranih učencev) sladkarij vsak dan, po drugi strani pa jih je tudi največ, ki jih nikoli ne zaužije (7 % anketiranih učencev). Najmanj sladkarij zaužijejo učenci šestega razreda, saj jih je sladkarije samo 20 % anketiranih učencev dnevno.



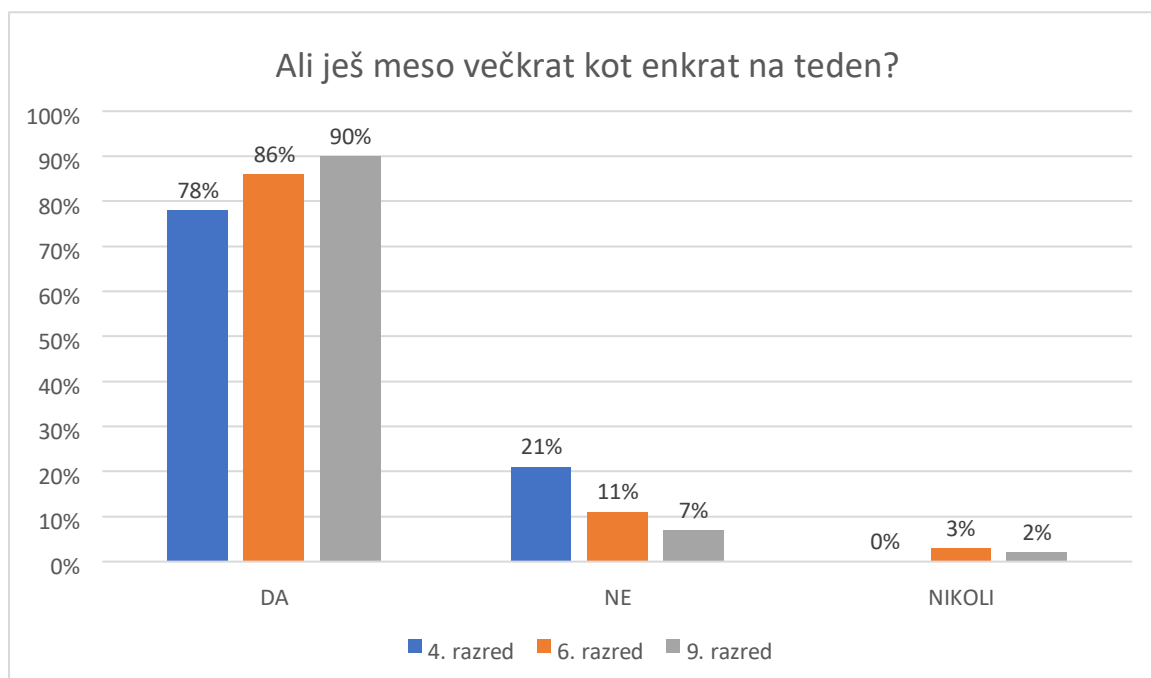
Rezultati anketiranja kažejo, da 13 % anketiranih učencev devetega razreda pije energijske pijače vsak dan, 15 % pa nikoli. Največ učencev, ki nikoli ne pijejo energijskih pijač, je iz šestega razreda (52 % anketiranih učencev), med četrtošolci je takšnih 48 %.



Rezultati raziskave kažejo, da anketirani učenci šestega razreda jejo največ sadja in zelenjave vsak dan (96 %). Odstotek učencev četrtega in devetega razreda je nekoliko nižji, saj 16 % (4. razred) in 15 % (9. razred) učencev ne je sadja in zelenjave vsak dan.



Večina učencev hitre hrane ne je vsak teden. Največ hitre hrane vsak teden jedo anketirani učenci 9. razreda (22 %) in učenci 4. razreda (20 %). Anketirani učenci 6. razreda zaužijejo najmanj hitre hrane, 22 % teh učencev je ne je nikoli.



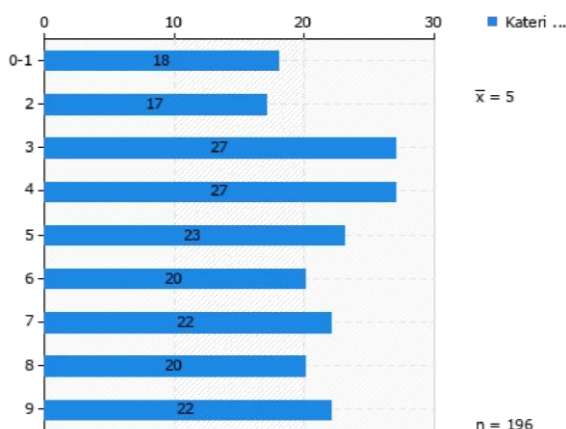
Večina učencev je meso večkrat na teden. Največ mesa jejo anketirani iz devetega razreda (90 %), najmanj pa anketirani četrtega razreda (78 %). Posamezni učenci nikoli ne jedo mesa, v četrtem razredu ni vegetarijanca ali vegana.

Rezultati ankete o zadovoljstvu učencev s šolsko prehrano

Anketo je izpolnilo 198 prostovoljcev, učencev (N = 198) Osnovne šole Rodica (OŠ). Vprašalnik je bil posredovan prostovoljnim udeležencem ankete s pomočjo spletnega orodja 1ka.anketa.arnes.

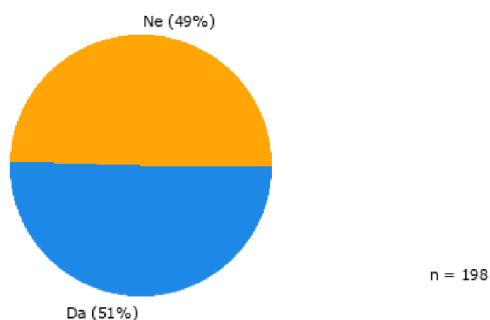
Prvi del ankete je bil sestavljen iz vprašanja, povezanega z demografskim podatkom o razredni stopnji, drugi del pa je vseboval vprašanje o poznavanju predpisov s področja osnovnošolske prehrane. Tretji del ankete se je nanašal na zadovoljstvo s prehrano v OŠ. V zadnji del ankete smo zajeli nekaj vprašanj o prehranjevalnih navadah učencev.

Kateri razred obiskuješ? (n = 196)



Največ anketiranih učencev je bilo iz tretjega in četrtega razreda, najmanj pa iz drugega razreda, kar deset manj.

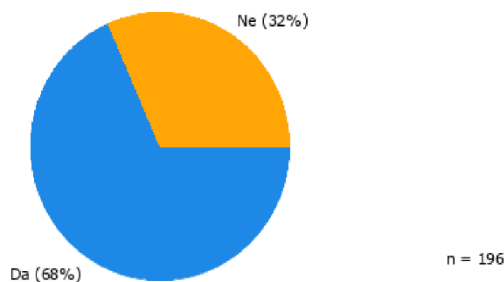
Ali poznaš Smernice zdrave prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih? (n = 198)



Rezultati anketiranja kažejo, da skoraj polovica anketiranih ne pozna Smernic zdrave prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih.

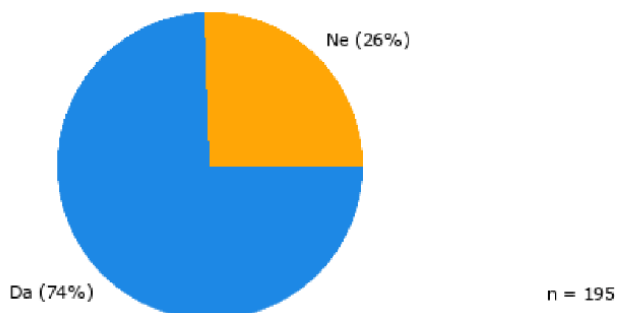
Meniva, da je dobro poznati smernice prehrane zato, da pri prehrani paziš na to, kaj ješ in kar je dobro zate. Najpomembneje pa je, da jih poznajo kuharji in organizator šolske prehrane.

Ali meniš, da v osnovni šoli nudimo dovolj sadja? (n = 196)



Rezultati anketiranja kažejo, da večina (68 %) anketiranih učencev Osnovne šole Rodica meni, da imamo v šoli na voljo dovolj sadja. Vseeno pa jih 32 % meni, da sadja ni dovolj. Meniva, da na delež zadovoljnih učencev vpliva to, da v vsakem primeru nekateri učenci OŠ Rodica ne jejo sadja oziroma ga ne marajo. Po drugi strani je sadje izjemno zdravo in je pomembno, da ga zauživamo.

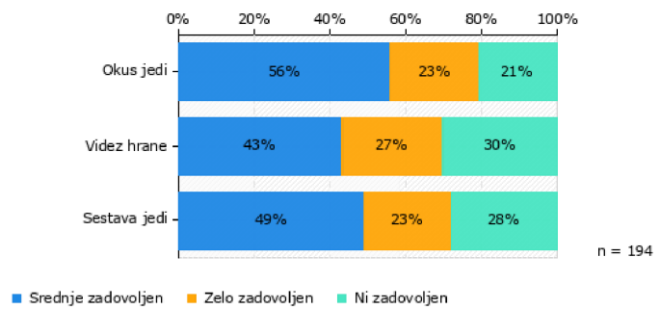
Ali meniš, da v osnovni šoli nudimo dovolj zelenjave? (n = 195)



Rezultati kažejo, da 74 % anketiranih učencev OŠ Rodica meni, da imamo v šoli na voljo dovolj zelenjave, 26 % pa meni, da nimamo na voljo dovolj zelenjave.

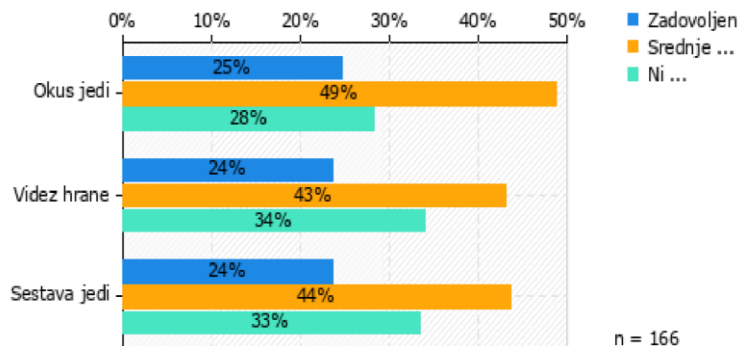
Meniva, da je pomembno, da v šoli ponujajo dovolj zelenjave, saj jo potrebujemo zaradi vitaminov in mineralov. Zelenjava je tudi pomembna, ker smo učenci v obdobju hitre rasti.

Kakšno je tvoje zadovoljstvo s prehrano v osnovni šoli? (malica) (n = 194)



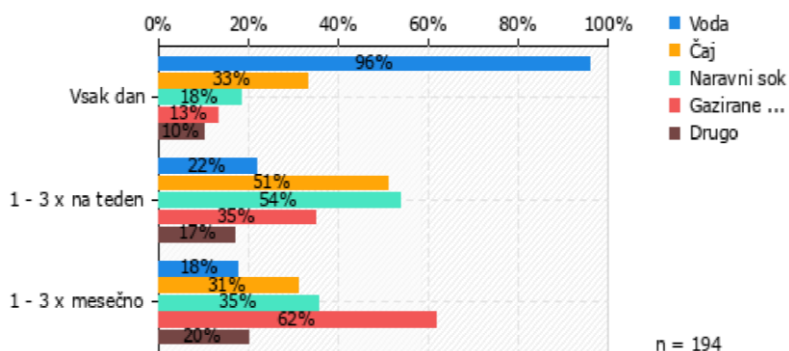
Rezultati anketiranja kažejo, da je večina učencev Osnovne šole Rodica z okusom jedi pri malici srednje zadovoljnih (56 % anketiranih učencev), z videzom hrane 43 % in s sestavo jedi 49 % anketiranih učencev. Vseeno pa veliko učencev z malico zadovoljnih. Z okusom jedi ni zadovoljnih 21 % anketiranih učencev, z videzom hrane 30 % in s sestavo jedi 28 % učencev. Z okusom hrane je zelo zadovoljnih 23 % anketiranih učencev, 27 % z videzom hrane in 23 % s sestavo hrane.

Kakšno je tvoje zadovoljstvo s prehrano v osnovni šoli? (kosilo) (n = 166)



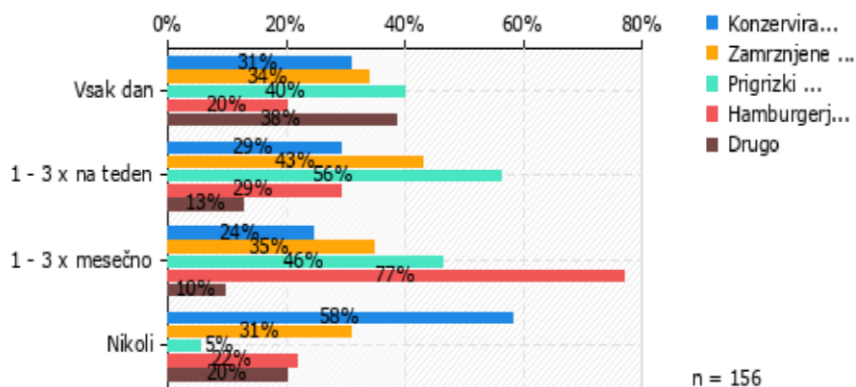
Rezultati o zadovoljstvu s kosilom v šoli kažejo, da je manjši del anketiranih učencev Osnovne šole Rodica zadovoljnih kot nezadovoljnih. Z okusom kosila je zadovoljnih 25 % anketiranih učencev, 24 % anketiranih učencev je zadovoljnih z videzom hrane in 24 % učencev s sestavo jedi. Največ učencev je srednje zadovoljnih. 49 % anketiranih učencev je z okusom kosila srednje zadovoljnih, 43 % z videzom in 44 % s sestavo kosila. Veliko učencev s hrano ni zadovoljnih, torej 28 % anketiranih učencev z okusom jedi ni zadovoljnih, 34 % z videzom hrane in 33 % s sestavo jedi.

Katere napitke uživaš doma? (n = 194)



Rezultati raziskave kažejo, da 96 % anketiranih učencev OŠ Rodica vsak dan pije vodo. To dokazuje, da so bolj nagnjeni k pitju vode, kar ocenjujeva kot zelo dobro. Meniva, da je pitje vode zelo pomembno za delovanje telesa. 33 % anketiranih vsak dan pije čaj, 18 % naravni čaj, 13 % gazirane pijače. Kljub temu, da pijejo tudi druge pijače, pa je pomembno, da poleg teh pijejo tudi vodo, kar je pokazal prvi odgovor.

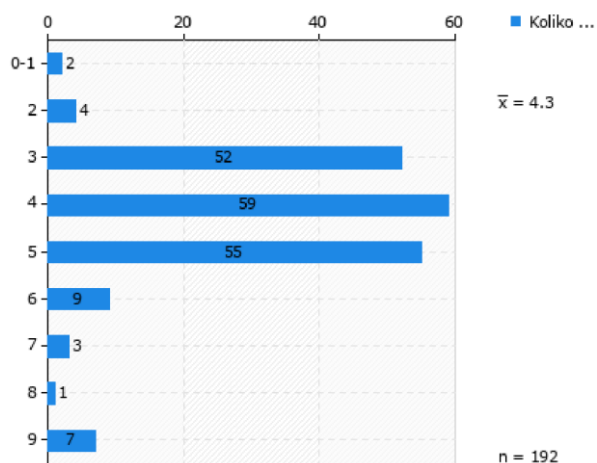
Kako pogosto se poslužuješ procesirane in hitre hrane? (n = 156)



Rezultati kažejo, da 40 % anketiranih učencev OŠ Rodica uživa prigrizke vsak dan. Tisti, ki uživajo procesirano hrano 1 do 3-krat na teden jih največ (kar 56 %) uživa prigrizke. Tisti, ki uživajo procesirano hrano 1 do 3-krat mesečno, se največ poslužujejo hamburgerjev (77 %). Največ (58 %) anketiranih učencev se nikoli ne poslužuje konzervirane hrane. Tukaj vidimo, da so prigrizki pogosti del procesirane hrane, saj so prigrizki, na primer čips, smokiji, bonboni itd., že vnaprej pripravljeni, zato jih lahko pojemo tudi, kadar se nam mudi. Po drugi strani pa imamo obroke, ki nam vzamejo veliko časa pri pripravi, zato jih velikokrat nadomestimo z že vnaprej pripravljeno procesirano hrano.

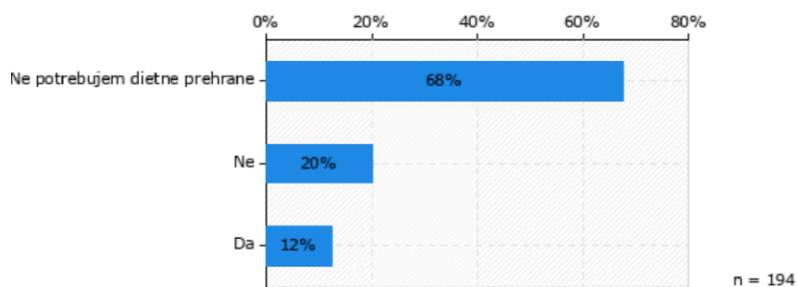
Koliko obrokov dnevno uživaš? (n = 192)

Rezultati prehranskih anket na OŠ Rodica



Rezultati kažejo, da največ anketiranih (59) uživa štiri obroke dnevno, 55 pa ima pet obrokov dnevno. To je več kot povprečna odrasla oseba, saj so anketirani osnovnošolci, ki še rastejo.

Ali meniš, da v osnovni šoli nudimo ustrezno dietno prehrano? (n = 194)



Tukaj lahko vidimo, da tisti anketirani učenci, ki imajo dietno prehrano, s hrano v šoli niso zadovoljni. Vidimo pa tudi, da veliko (68 %) anketiranih ne potrebujejo dietne prehrane.

RAZPRAVA

Anketa o zdravi prehrani

Ugotovili sva, da je šesti razred od vseh anketiranih najbolj zdrav, saj jejo najmanj hitre hrane, jejo največ zelenjave oziroma sadja, jejo najmanj sladkarij. Presenetilo naju je, da anketirani učenci četrtega razreda uživajo tako veliko nezdrave hrane. Mogoče je to zato, ker so mlajši in se ne zavedajo pomena zdrave prehrane in da jim to lahko škoduje. Meniva, da se učenci 6. razreda bolj zdravo prehranjujejo, ker so dovolj stari, da vejo, zakaj je pomembno jesti zdravo hrano, niso pa še dovolj stari, da se bi upirali staršem, kot večina učencev 9. razreda.

Anketa o zadovoljstvu učencev s šolsko prehrano

Rezultati anketiranja, povezanega s splošnimi prehranskimi navadami, so pokazali, da polovica vprašanih pozna smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (51 %), poznajo zdrav življenjski slog v smislu treh do petih obrokov dnevno (iz odgovorov staršev: 4,4 obroki; iz odgovorov učencev: 3,1 obroke). Iz odgovorov učencev sva ugotovili, da vsakodnevno najraje pijejo vodo (96 %). Dnevno se manj kot polovica anketiranih prehranjuje nepriporočljivo, saj se poslužuje hitre hrane. Več kot polovica vprašanih učencev (67 %) uživa zajtrk.

Preverjanje hipotez

Hipoteza 1: Mlajši anketirani učenci Osnovne šole Rodica se prehranjujejo z več zelenjave kot anketirani učenci šestih in devetih razredov.

Hipoteza 1 je ovržena, saj učenci 4. razreda jejo manj zelenjave in sadja kot učenci 6. razreda. Vsak dan največ sadja in zelenjave jedo učenci 6. razreda (96 %), 16 % četrtošolcev in 15 % devetošolcev pa sadja in zelenjave ne je vsak dan.

Hipoteza 2: Več kot 50 % anketiranih učencev je sladkarije vsak dan.

Hipoteza 2 je ovržena, saj sladkarije vsak dan zaužije od 21 % do 35 % učencev vsakega razreda.

Hipoteza 3: Anketirani učenci 9. razreda jejo največ hitre hrane od vseh anketiranih.

Hipoteza 3 je potrjena, saj 22 % učencev 9. razreda vsak teden uživa hitro hrano, v četrtem razredu je takih 20 %. Najmanj hitre hrane jedo učenci 6. razreda (4 % vsak teden).

Hipoteza 4: Vsaj 50 % anketiranih učencev zaužije zelenjavo ali sadje vsak dan.

Hipoteza 4 je potrjena, saj se več kot 84 % anketiranih učencev prehranjuje s sadjem ali zelenjavo vsak dan.

Hipoteza 5: V vsakem razredu je en anketiran učenec vegetarijanec ali vegan.

Hipoteza 5 je ovržena, saj med anketiranimi učenci 4. razreda ni nobenega vegetarijanca ali vegana.

Hipoteza 6: Vsak anketiran učenec ima vsaj 3 obroke dnevno.

Hipoteza 6 je ovržena, saj imata dva anketirana učenca samo en obrok dnevno in štirje anketirani učenci pa imajo samo dva obroka dnevno.

Hipoteza 7: Več kot četrtnina anketiranih učencev ni zadovoljna s količino zelenjave in sadja.

Hipoteza 7 je potrjena, saj s količino ponujene zelenjave ni zadovoljnih 26 % anketiranih učencev, s količino sadja pa 32 % anketiranih učencev.

Hipoteza 8: Manj kot 33 % anketiranih učencev je zadovoljnih s kosili.

Hipoteza 8 je ovržena, saj s šolskimi kosili ni zadovoljnih 25 % anketiranih učencev.

ZAKLJUČEK

Raziskovalno delo prikazuje, kakšne so prehranjevalne navade učencev na Osnovni šoli Rodica. Prikazali sva, katere vrste prehranjevalnih sestavin učenci najpogosteje uživajo in nakazali, katere hrane je potrebno uživati več in bolj pogosto ter kateri se je potrebno izogibati.

Ugotovili sva, da se učenci večinoma zavedajo pomena zdravega življenjskega sloga in pomembnosti oblikovanja zdravih prehranskih navad. Ključnega pomena je medsebojna komunikacija in sodelovanje med starši in učitelji, ki otroka poučujejo (Šumnik, 2016).

Lahko bi naredili še eno anketo in povprašali učence, kolikokrat na dan jedo topel obrok. Ali bi jedli manj sladkarij, če ne bi bilo v bližini šole trgovine Tuš? Lahko bi poizvedeli tudi, koliko obrokov imajo učenci različne starosti na naši šoli in še veliko drugega.

LITERATURA

1. Cerjan M., 2013. *Odnos slovenskih osnovnošolcev do osvežilnih brezalkoholnih pijač z dodanim sladkorjem*: Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.
2. Čepin N. Kožuh A., 2006. *Ali osnovnošolci jemo zdravo?*: Raziskovalna naloga. Ljubečna. Osnovna šola Ljubečna.
3. Drummond C., 2010. *Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating*. The Journal of Student Wellbeing, 4(2).

- <https://ojs.unisa.edu.au/index.php/JSW/article/view/724> (23. 12. 2023)
4. Ekošola, 2019. *Primeri dobrih praks OŠ v šolskem letu 2018/2019*.
https://ekosola.si/wpcontent/uploads/2019/05/Referati-O%C5%A0_MK-Radenci19.pdf
(4.3.2024)
 5. Fendre Ž., 2020. *Ribe v prehrani*: Magistrsko delo. Maribor. Univerza v Mariboru, Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede.
 6. Hart K. H., J. A. Bishop, et al., 2002. *An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition*. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 15(2), pp. 129-140.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-277X.2002.00343.x> (23. 12. 2023)
 7. Inštitut na nutriceionistiko: *Moja prehrana*. <https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-inmladostniki> (23. 12. 2023)
 8. Kigaru, D.M.D., Loechl, C. et al., 2015. *Nutrition knowledge, attitude and practices among urban primary school children in Nairobi City, Kenya. a KAP study*. *BMC Nutr*,1(44).
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40795-015-0040-8> (23. 12. 2023)
 9. Lang S. 2023. *Ozaveščenost osnovnošolskih učiteljev o alergeni v šolski prehrani*: Magistrsko delo. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=84763> (23. 12. 2023)
 10. Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, 2010. *Smernice za prehranjevanje v vzgojnoizobraževalnih zavodih*.
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovnasola/Smernice_prehrana_2010.pdf. (4.2.2024)
 11. Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, 2024. *Šolska prehrana*.
<https://www.gov.si/teme/solska-prehrana/> (4.2.2024)
 12. Mlakar T. 2016. *Kaj o zdravi prehrani vedo in kaj vedo učenci osnovne šole Janka Padežnika*: Diplomsko delo. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
<https://dk.um.si/Dokument.php?id=90911&lang=slv> (23. 12. 2023)

13. Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021. *Šolska prehrana v Sloveniji in v nekaterih evropskih državah*. <https://journals.um.si/index.php/anali-pazu/article/view/1914> (4.2.2024)
14. Pirc U. 2023. *Odnos učiteljev razrednega pouka do prehranske oskrbe otrok v osnovnih šolah*: Magistrsko delo. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
<https://repozitorij.unilj.si/Dokument.php?id=172812&lang=slv> (23. 12. 2023)
15. Stipeč V. 2009. *Vpliv prehrane na rast in razvoj šolskih otrok*: Diplomsko delo. Maribor. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
<https://dk.um.si/Dokument.php?id=8839&lang=slv> (23. 12. 2023)
16. Šumnik Š. 2016. *Kaj jedo in kaj vejo o zdravi prehrani učenci osnovne šole Prevalje*: Diplomsko delo. Maribor. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
<https://dk.um.si/Dokument.php?id=91125&lang=slv> (23. 12. 2023)
17. Taras H. 2009. *Nutrition and Student Performance at School*. *Journal of School Health*, 75(6), pp. 199-213. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.2005.tb06674.x> (23. 12. 2023)
18. *Zakon o šolski prehrani (ZŠolPre-1)*. Uradni list RS št. 43/10, 62/10 .
19. *Zakon o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev (ZUPJS)*. Uradni list RS, št. 14/13.