

RAZISKOVALNA NALOGA

OŠ Gustava Šiliha Laporje

**BOLJE VEČKRAT PO MALO,
KOT ENKRAT NA FUL**

Raziskovalno področje: Biologija

Mentorica:

Alenka Fidler

Lektorica:

Albina Avsec

Avtorici:

Lucija Leskovar,

Ana Šela

Laporje, marec 2006

Raziskovalna naloga: **Bolje večkrat po malo, kot enkrat na ful**

Področje: **Biologija**

OŠ Gustava Šiliha Laporje, Laporje 31, 2318 Laporje

Avtorici: **Lucija Leskovar, Ana Šela**

Mentorica: **Alenka Fidler**

Lektorica: **Albina Avsec**

POVZETEK

Danes je nesporno, da je uravnotežena prehrana pomembna osnova za zdravje, dobro počutje ter telesno in duševno zmogljivost. Z nepravilnim načinom prehranjevanja so povezane številne bolezni, kot so obolenja srca in ožilja, motnje pri presnovi maščob, sladkorna bolezen, visok krvni tlak idr.

Prehranjevalne navade so vse tiste navade, ki so povezane s prehrano, posredno pa tudi z zdravjem. Sem ne sodi le obnašanje pri jedi, temveč tudi poseganje po določeni vrsti hrane, ritem prehranjevanja ter način priprave hrane. Nanje vplivajo družina, širše okolje, denar, ki ga imamo na razpolago za nakup živil, kultura in vera, naše razpoloženje ter znanje o prehrani. Prehranjevalne navade se začnejo oblikovati že v otroštvu, zato je zelo pomembno, da se o zdravih prehranjevalnih navadah poučimo že v času šolanja.

Da bi organizmu zagotovili enakomerno dovajanje energije in hrane, je pomembno, da celotne hrane ne zaužijemo naenkrat, temveč da jo uživamo v več dnevni obrokih – bolje večkrat po malo, kot enkrat na ful. Naše telo namreč nenehno porablja energijo. Strokovnjaki priporočajo, da zaužijemo tri glavne obroke: zajtrk, kosilo in večerjo, vmes pa dodamo še eno do dve malici. Tako pojemo več manjših dnevnih obrokov, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni dejavnosti. To pomeni, da sledimo svojim občutkom sitosti in lakote, ki se menjavajo v časovnem intervalu od treh do petih ur. Toliko časa namreč traja običajna prebava in presnova primerno izbranega obroka.

Raziskava je pokazala, da ima večina učencev 4 do 5 obrokov dnevno. Izmed teh obrokov bi moral biti zajtrk najpomembnejši, saj nam da energijo za delo. Zato je zelo pomembno, da ga uživa čim več učencev, še posebej zato, ker potrebujejo energijo za šolsko delo. Raziskava je

pokazala, da zajtrkuje samo dobra polovica učencev, veseli pa naju, da zajtrkuje več mlajših učencev, saj je večja verjetnost, da bodo to navado ohranili tudi kasneje.

S svojo postavo je zadovoljnih 65,3 % anketiranih, pričakovano več moških kot žensk. S starostjo število nezadovoljnih s svojo postavo narašča. To je najverjetneje posledica pubertete. Mladostniki namreč postanejo v obdobju pubertete veliko bolj kritični do svoje postave.

Anoreksijo in bulimijo pozna več starejših učencev, ki so se o teh dveh boleznih seznanili v okviru pouka ali iz mladinskih revij, vendar pa je glede na nevarnost teh dveh bolezni njuno poznavanje premalo obsežno.

ZAHVALA

Zahvaljujema se mentorici Alenki Fidler, ki naju je usmerjala in vzpodbujala pri delu ter nama dajala koristne napotke.

Zahvaljujema se tudi Albini Avsec za lektoriranje naloge.

Prav tako se zahvaljujema učencem šole, ki so nama razkrili svoje vsakodnevne prehrambene navade.

POVZETEK

Danes je nesporno, da je uravnotežena prehrana pomembna osnova za zdravje, dobro počutje ter telesno in duševno zmogljivost. Z nepravilnim načinom prehranjevanja so povezane številne bolezni, kot so obolenja srca in ožilja, motnje pri presnovi maščob, sladkorna bolezen, visok krvni tlak idr.

Prehranjevalne navade so vse tiste navade, ki so povezane s prehrano, posredno pa tudi z zdravjem. Sem ne sodi le obnašanje pri jedi, temveč tudi poseganje po določeni vrsti hrane, ritem prehranjevanja ter način priprave hrane. Nanje vplivajo družina, širše okolje, denar, ki ga imamo na razpolago za nakup živil, kultura in vera, naše razpoloženje ter znanje o prehrani. Prehranjevalne navade se začnejo oblikovati že v otroštvu, zato je zelo pomembno, da se o zdravih prehranjevalnih navadah poučimo že v času šolanja.

Da bi organizmu zagotovili enakomerno dovajanje energije in hrane, je pomembno, da celotne hrane ne zaužijemo naenkrat, temveč da jo uživamo v več dnevni obrokih – bolje večkrat po malo, kot enkrat na ful. Naše telo namreč nenehno porablja energijo. Strokovnjaki priporočajo, da zaužijemo tri glavne obroke: zajtrk, kosilo in večerjo, vmes pa dodamo še eno do dve malici. Tako pojemo več manjših dnevni obrokov, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni dejavnosti. To pomeni, da sledimo svojim občutkom sitosti in lakote, ki se menjavajo v časovnem intervalu od treh do petih ur. Toliko časa namreč traja običajna prebava in presnova primerno izbranega obroka.

Raziskava je pokazala, da ima večina učencev 4 do 5 obrokov dnevno. Izmed teh obrokov bi moral biti zajtrk najpomembnejši, saj nam da energijo za delo. Zato je zelo pomembno, da ga uživa čim več učencev, še posebej zato, ker potrebujejo energijo za šolsko delo. Raziskava je pokazala, da zajtrkuje samo dobra polovica učencev, veseli pa naju, da zajtrkuje več mlajših učencev, saj je večja verjetnost, da bodo to navado ohranili tudi kasneje.

S svojo postavo je zadovoljnih 65,3 % anketiranih, pričakovano več moških kot žensk. S starostjo število nezadovoljnih s svojo postavo narašča. To je najverjetneje posledica pubertete. Mladostniki namreč postanejo v obdobju pubertete veliko bolj kritični do svoje postave.

Anoreksijo in bulimijo pozna več starejših učencev, ki so se o teh dveh boleznih seznanili v okviru pouka ali iz mladinskih revij, vendar pa je glede na nevarnost teh dveh bolezni njuno poznavanje premalo obsežno.

KAZALO

I UVOD	6
II TEORETIČNI DEL	8
1 HRANILNE SNOVI	8
1. 1 MAKROHRANILA	9
1. 1. 1 Ogljikovi hidrati	9
1. 1. 2 Beljakovine	10
1. 1. 3 Maščobe	11
1. 2 MIKROHRANILA	13
1. 2. 1 Vitamini	13
1. 2. 2 Minerali	14
1. 3 VODA	15
2 ZDRAVO PREHRANJEVANJE	16
2. 1 PREHRANSKA PIRAMIDA	17
2. 2 NAČELA ZDRAVE PREHRANE	18
2. 2. 1 Hitra prehrana	18
2. 2. 2 Kruh	19
2. 3 BOLEZNI, POVEZANE S PREHRANO	20
2. 3. 1 Debelost	20
2. 3. 2 Motnje hranjenja	21
2. 3. 2. 1 Anoreksija	21
2. 3. 2. 2 Bulimija	22
3 PREHRANJEVALNE NAVADE	23
3. 1 PREHRANJEVALNE NAVADE V SLOVENIJI	23
3. 2 BIOLOŠKI RITEM PREHRANJEVANJA	24
3. 3 ČASOVNI PRESLEDKI MED OBROKI	25
4 POMEN ZAJTRKA ZA ZDRAVJE	25
5 POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE	26
6 NAMEN RAZISKAVE	27
7 HIPOTEZE	27
8 METODOLOGIJA	28
8. 1 RAZISKOVALNI VZOREC	28
8. 2 POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV	29
8. 3 OBDELAVA PODATKOV	29
9 REZULTATI	29
10 RAZPRAVA	37
11 ZAKLJUČEK	41
12 IZHODIŠČA ZA NADALJNJE RAZISKAVE	42
13 LITERATURA	43
14 PRILOGA	43

I UVOD

Ljudje se vseskozi sprašujemo, kako naj si organiziramo aktivnosti in naš življenjski stil, da bi bili zdravi, da bi se čim bolje počutili, da bi imeli kar se da veliko energije in da bi dosegli lep ter zdrav videz. Vedno več se nas zaveda, da k temu najbolj pripomoreta zdrava prehrana in dovolj gibanja.

Z zdravim prehranjevanjem in gibanjem varujemo zdravje in hkrati preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek različnih bolezni. To je bil tudi razlog, da sva se odločili raziskati, kakšne so prehranjevalne navade učencev OŠ Gustava Šiliha Laporje.

Ko sva iskali literaturo s tega področja, sva zasledili, kako pomembno je, da je vnos energije razporejen čez cel dan. Zato sva se odločili, da bo naslov najine raziskovalne naloge: Bolje večkrat po malo, kot enkrat na ful. Če pojemo več manjših obrokov dnevno, se izognemo možnosti, da bi pojedli preveč za en obrok. Raziskave so namreč pokazale [1], da manjkajoči obroki pravzaprav povzročijo, da pri naslednjem obroku pojemo več. Ko obrok izpustimo, telo izgubo energije zaradi izpuščenega obroka nadomesti s shranjevanjem vsega, kar pojemo pri naslednjem obroku. Zdravo prehranjevanje tako priporoča tri do pet manjših obrokov dnevno.

Z empirično raziskavo sva želel ugotoviti:

- katere obroke hrane uživajo naši učenci;
- kako pogosto uživajo sadje, zelenjavo, ribe in sladkarije;
- ali je med učenci naše šole kakšen vegetarijanec;
- v koliki meri učenci skrbijo za zdravo prehrano;
- kakšno telesno samopodobo imajo;
- koliko poznajo anoreksijo in bulimijo.

Pri tem so naju zanimale razlike glede na spol in starost.

Postavili sva številne hipoteze, ki sva jih zaradi preglednosti razdelili na več sklopov.

SKLOP 1: HIPOTEZE, VEZANE NA DNEVNE OBROKE HRANE**Predvidevava, da:**

- manj kot polovica učencev uživa zajtrk (hipoteza A);
- vsi anketirani vsak dan zaužijejo kosilo (hipoteza B);
- večerja več kot polovica anketiranih oseb (hipoteza C);
- ima vsak dan več kot polovica učencev dopoldansko malico (hipoteza D);
- vsak dan zaužije popoldansko malico manj kot polovica anketiranih (hipoteza E);
- vmesne sladke grizljaje uživajo vsi anketirani (hipoteza F).

SKLOP 2: HIPOTEZE, VEZANE NA UŽIVANJE SLADKARIJ, SADJA, ZELENJAVE, RIB, MESA, KRUHA IN HITRE PREHRANE**Predvidevava, da:**

- ima več kot polovica anketiranih oseb sadje na jedilniku več kot trikrat na teden (hipoteza G);
- učenci zelenjave ne marajo – zelenjavo več kot trikrat na teden uživa manj kot polovica učencev (hipoteza H);
- le nekaj učencev uživa ribe vsak teden (hipoteza I);
- med anketiranimi ni vegetarijancev (hipoteza J);
- več kot polovica učencev uživa sladkarije več kot trikrat na teden (hipoteza K);
- imajo učenci najraje beli kruh (hipoteza L);
- bi hitro prehrano uživali učenci večkrat tedensko (hipoteza M).

SKLOP 3: HIPOTEZE, VEZANE NA TELESNO SAMOPODOBO

Predvidevava, da so učenci do svoje postave zelo kritični (hipoteza N).

SKLOP 4: HIPOTEZE, VEZANE NA POZNAVANJE ANOREKSIJE IN BULIMIJE

Predvidevava, da je poznavanje bolezni, povezanih s prehrano, slabo (hipoteza O).

II TEORETIČNI DEL

1 HRANILNE SNOVI

Hrana zagotavlja organizmu potrebne snovi, tj. snovi, ki jih organizem potrebuje za delovanje, rast, razvoj in obrambo pred boleznimi. Najpomembnejše sestavine naše hrane so živila – naravne dobrine živalskega in rastlinskega izvora.

»Naša vsakdanja hrana mora vsebovati vse vrste hranilnih snovi, čeprav ne vseh v enaki količini. Organizem namreč nekaterih potrebuje veliko, drugih pa zelo malo. Dnevno količino tistih snovi, ki jih potrebujemo več, merimo v gramih, tistih, ki nam zadostujejo v zelo majhni količini, pa v miligramih ali celo mikrogramih. Glede na to delimo hranilne snovi v dve skupini: makrohranila in mikrohranila.« [3, str. 5] Ne smemo pa pozabiti na vodo, brez katere ne moremo živeti.

Za vsako delo je potrebna energija. Porabljamo jo zato, da »lahko karkoli počnemo – dihamo, plešemo, se smejemo, razmišljamo, se kregamo, sklepamo prijateljstvo, vozimo kolo, skratka karkoli vam pade na pamet. Za vse to porabimo energijo, ki jo v obliki hrane in pijače pojemo in popijemo vsak dan. Koliko energije potrebujemo in jo moramo jesti, je odvisno od naše presnove, pri kateri porabljamo energijo za dihanje, črpanje krvi, prebavo, presnovo in podobno v mirovanju ter pri naših dnevni aktivnostih.« [1, str. 3]

Organizem dobi energijo z razgradnjo energijsko bogatih hranilnih snovi. Ogljikovi hidrati, maščobe in beljakovine v telesnih celicah oksidirajo, pri čemer se sprosti energija.

Dnevne potrebe po energiji so različne. Odvisne so od teže fizičnega dela, spola, starosti, telesne teže, zdravstvenega stanja, podnebnih razmer. Zaradi omenjenih vplivov na energijske in hranilne potrebe so te pri vsakem človeku drugačne [2].

»Izredno pomembno je, da svoj energijski vnos uskladimo s svojo porabo energije. Če namreč pojemo več hrane (energije), kot je bomo porabili, se bomo zredili, če je pojemo manj, kot je bomo porabili, pa bomo shujšali. Odstopanja – v eno ali drugo smer – odsvetujemo.« [1, str. 3]

1. 1 MAKROHRANILA

Hranilne snovi, ki jih telo potrebuje v večjih količinah, so makrohranila. Makrohranila telo uporabi kot gradivo ali gorivo. Makrohranila delimo na ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe.

Makrohranilo:	Dnevna potreba:
Ogljikovi hidrati	5 do 7 g na vsak kg telesne teže
Beljakovine	1 g na vsak kg telesne teže
Maščobe	0,8 g na vsak kg telesne teže

Tabela 1: Dnevna potreba odraslega človeka po makrohranilih [3]

1. 1. 1 OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati so organske spojine brez dušika. Glede na zgradbo jih delimo na enostavne, ki jih imenujemo monosaharidi, in sestavljene, od katerih so v naši prehrani pomembni disaharidi in polisaharidi [2].



Slika 1: Monosaharidna molekula [3, str. 7]

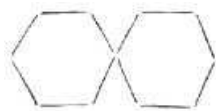
Monosaharidi so sestavljeni iz ene gradbene enote. Mednje štejemo:

- glukozo ali grozdni sladkor in
- fruktozo ali sadni sladkor.

Kemična formula glukoze je $C_6H_{12}O_6$. Najdemo jo v sladkih sadežih, medu in urinu sladkornih bolnikov. Glukoza je manj sladka od trsnega sladkorja. Uporabljamo jo v kletarstvu, pivovarstvu, prehrani in za umetno prehrano. [4]

Fruktozo najdemo v sokovih sladkega sadja in v medu.

Če se povežeta dva monosaharida, dobimo disaharide.



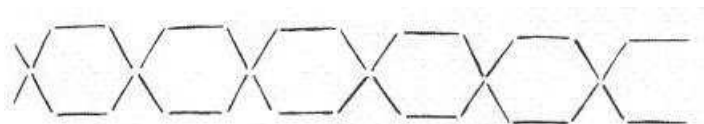
Slika 2: Disaharidna molekula [3, str. 7]

Med disaharidi so za našo prehrano pomembni:

- saharoza ali jedilni oziroma trsni sladkor,
- maltoza ali sladni sladkor,
- laktoza.

Saharoza je sestavljena iz glukoze in fruktoze. Pridobivajo jo iz sladkornega trsa ali sladkorne pese. Maltoza je sestavljena iz dveh molekul glukoze. Najdemo jo v rastlinskih kalčkih. Uporabljajo jo v pivovarstvu, slaščičarstvu in v proizvodnji kavnih nadomestkov. Laktoza je med disaharidi najmanj sladka. Sestavljena je iz glukoze in galaktoze. Nastaja v mlečnih žlezah in je sestavina mleka. [3]

Polisaharidi so sestavljeni iz številnih enot glukoze. Niso sladkega okusa in se ne topijo, temveč vežejo vodo nase ter nabreknejo.



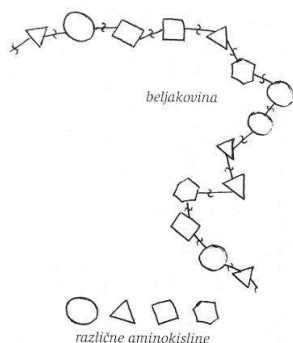
Slika 3: Polisaharidi [3, str. 8]

V prehrani so pomembni naslednji polisaharidi [3]:

- Škrob nastaja kot rezervna snov v rastlinah. Nahaja se predvsem v semenih in podzemnih delih rastlin, v naši prehrani pa je najpogostejši v žitih, krompirju in stročnicah.
- Glikogen nastaja v človeškem in živalskem organizmu in predstavlja glavno skladišče glukoze v človeških in živalskih celicah, predstavlja torej rezervno energijo.
- Celuloza sestavlja stene rastlinskih celic. Za našo prehrano nima hranilne vrednosti, saj je naše telo ne more razgraditi, je pa pomembna, saj uravnava pretok snovi skozi prebavila in veže nase črevesne strupe in snovi, ki jih v črevesju tvorijo gnilobne bakterije.
- Pektin se nahaja v mnogih vrstah sadja, uporabljamo pa ga za želiranje marmelade.

1. 1. 2 BELJAKOVINE

Beljakovine so organske kemijske spojine, sestavljene iz aminokislin, ki so povezane s peptidno vezjo v verigo. Včasih vsebujejo tudi fosfor in halogene elemente. Več različnih aminokislin predstavlja beljakovino [4]. Organizem porabi beljakovine predvsem za gradivo, med presnovo pa mu dajo tudi del energije. Z beljakovinami so povezani vsi življenjski procesi.



Slika 4: Različne aminokisliline in beljakovina [3, str. 11]

»Človeške beljakovine so sestavljene iz 20 različnih aminokislin. Človekov organizem lahko sam sestavi ali sintetizira deset od teh aminokislin, drugih deset pa mora nujno dobiti s hrano, zato jih imenujemo nenadomestljive ali esencialne beljakovine. V našem organizmu se zaužite beljakovine ob delovanju prebavnih encimov najprej razgradijo v aminokisliline, te pa se potem v novem zaporedju spojijo v take beljakovine, ki jih organizem lahko prebavi.« [3, str. 11]

Beljakovine so živalskega in rastlinskega izvora. Med seboj se razlikujejo po zgradbi, zato je njihova biološka vrednost različna. Živalske beljakovine vsebujejo več za človeka nujno potrebnih aminokislin, zato pravimo, da imajo v primerjavi z rastlinskimi večjo biološko vrednost [2]. Izvor rastlinskih beljakovin so stročnice, žita, testenine ter jedrca.

Lastnost beljakovin je, da pri segrevanju nad 60 °C ali pri stiku s kislinami, solmi, določenimi encimi in alkoholom zakrknjejo. »Zakrknjene beljakovine postanejo čvrste, njihova snovna sestava pa se ne spremeni. Če beljakovina zakrknje, je ni mogoče povrniti v prvotno stanje.« [3, str. 13] Nekatere beljakovine se v vodi topijo, druge ne. Netopne beljakovine vežejo nase vodo, nabreknejo – nastane gel, ki ga pri kuhanju uporabljamo za strjevanje jedi.

Beljakovin v hrani ne moremo nadomestiti z maščobami ali ogljikovimi hidrati. Premalo beljakovin v hrani povzroča slabokrvnost, v hujših oblikah atrofijo mišic ali celo smrt [2].

1. 1. 3 MAŠČOBE

Maščobe predstavljajo za organizem pomemben vir energije, oskrbujejo pa nas tudi z nekaterimi potrebnimi snovmi. V maščobah so topni nekateri vitamini. V hrani se pojavljajo čiste ali vidne maščobe (olja, maslo, svinjska mast, margarina) in nevidne maščobe. Vidne maščobe hrani dodajamo, nevidne pa so sestavni del živil.

Maščobe so zgrajene iz maščobnih kislin in alkohola, glicerola. Med seboj se razlikujejo po kemični zgradbi. Glede na to, ali se na maščobne kisline lahko vežejo nekatere snovi iz okolja ali ne, jih delimo na nasičene (snov iz okolja se nanje ne more vezati) in nenasičene (nanje se lahko veže snov iz okolja).

Nasičene maščobe so v živalskih in mlečnih izdelkih, in sicer v maslu, masti, svinjini, govedini, jajcih in neposnetem mleku. Povečujejo količino holesterola v krvi in na stenah krvnih žil, kar ovira pretok krvi, posledica pa je lahko obolenje srca. Če so dalj časa na vlažnem, se pokvarijo. Nenasičene maščobe najdemo predvsem v rastlinskih oljih, ribah in perutnini. Največkrat se kvarijo zaradi plesni. Ko se maščobe pokvarijo, pravimo, da so žarke.

Maščobe imajo manjšo gostoto kot voda, pravimo, da so lažje, zato plavajo na vodi.

Maščobe se presnavljajo v tankem črevesu, razen mlečne maščobe, ki se prebavi v želodcu. Kadar so zaužite količine maščob večje, kot jih telo potrebuje, se nakopičijo v podkožnem tkivu in mišičju, kar se odraža kot debelost. Preveč uživanja maščob je torej škodljivo, kar pa velja tudi za pomanjkanje maščob.

Pomen maščob za človekovo zdravje [2]:

- vsebujejo življenjsko pomembne maščobne kisline,
- povečujejo energijsko gostoto hrane,
- izboljšujejo okus hrani – mnogim ljudem se zdi prehrana, ki vsebuje manj kot 20 % maščob glede na dnevno zaužito energijo, neokusna,
- povečujejo nasitno vrednost hrane,
- so pomembne rezerve hrane v organizmu,
- v maščobah se topijo vitamini A, D, E in K, zato je pri dolgotrajnem pomanjkanju maščob v prehrani absorpcija vitaminov zelo majhna in lahko pride do pomanjkanja letih. Hkrati pa maščobe določeno količino vitaminov tudi vsebujejo.

Maščobe v krvi so holesterol in trigliceridi. Holesterol je pomembna sestavina celičnih membran. Nastaja pri presnovi maščob in jim je po zgradbi tudi zelo podoben. Trigliceridi so viri energije, ki jih dobimo s hrano, tvorijo pa se tudi v jetrih. Ker so holesterol in trigliceridi v vodi netopni, se morajo v krvi vezati na beljakovinske nosilce [3].

1. 2 MIKROHRANILA

Mikrohranila, kamor prištevamo vitamine in minerale, potrebuje telo v majhnih količinah. »Naše telo jih ne more tvoriti samo, zato je nujno, da jih dobimo s hrano. Skrbijo, da življenjski procesi v našem organizmu potekajo nemoteno in nas ščitijo pred različnimi obolenji. Zato jih imenujemo tudi zaščitne snovi« [3, str. 17]. Mikrohranila delujejo kot katalizatorji (pospeševalci kemijskih reakcij) pri izkoriščanju makrohranil.

1. 2. 1 VITAMINI

Vitamini so organske snovi, potrebne za:

- normalno delovanje telesa,
- uravnavanje presnovnih procesov,
- rast,
- razmnoževanje,
- delovanje tkiv in organov.

Kemično so različni in jih najdemo v zelo majhnih količinah v rastlinah, svežem sadju in semenih, kvasu, svežem mesu, mleku, rumenjaku itd. V navadni mešani hrani je dovolj vseh vitaminov. Treba je pogosto uživati sveže sadje in zelenjavo, dobro pa je, da uporabimo tudi vodo, v kateri kuhamo zelenjavo. Trajnejše pomanjkanje vitaminov povzroča avitaminoze [4].

Vitamine delimo na:

- vodotopne: vitamina B in C,
- topne v maščobah: vitamini A, D, E in K.

Z vsakodnevno prehrano moramo dobiti ustrezno količino vitaminov.

Vitamin	Pomen	Kje se nahaja?
Vitamin A- retinol	Pomanjkanje povzroča boleznj oči, nočno slepoto, zavira rast in znižuje odpornost proti infekcijam (vitamin namreč krepi imunski sistem).	Špinača, solata, zelje, paradižnik, jagode, češnje, mleko, rumenjaki, ribje olje.
Vitamin B ₁ – tiamin	Ima pomembno vlogo pri presnovi ogljikovih hidratov, pomanjkanje povzroča bolezen beriberi.	Kvas, jetra, rumenjaki, sveža zelenjava, pomaranče, koruzni kosmiči ...
Vitamin B ₂ – riboflavin	Pomaga pri ohranjanju zdrave kože, pripomore k zdravim nohtom.	Ovčja jetra, namaz s kvasom.
Vitamin B ₃ – nikotinamid	Pomaga pri znižanju ravni holesterola, zmanjšuje željo po alkoholu.	Jetra, pusto meso, kvas, ribe, žitni kalčki in kikiriki ...
Vitamin B ₅ (pantotenska kislina, pantenol)	Pripomore k hitrejšemu zdravljenju ran, boljše simptome artritisa.	Jetra, ledvica, rumenjaki in kvas.
Vitamin B ₆ (piridoksin)	Pomaga pri odpravljanju utrujenosti.	Pšenični kosmiči, goveja jetra ...
Vitamin C	Pomaga pri pospeševanju celjenja ran, upočasnjuje staranje.	Papaja, črni ribez, zelena paprika ...
Vitamin D	Pomaga pri luskavici, osteoporozi.	Ribje olje ...
Vitamin E	Vpliva na delovanje živčnega sistema in na plodnost.	Rastlinsko olje ...
Vitamin K (filokinom)	Pospešuje strjevanje krvi.	Rumenjaki, detelja, jetra ...
Vitamin H (biotin)	Preprečuje kožne bolezni.	Jetra, ledvica, kravje mleko, banane, kvas, krompirjeva moka ...

Tabela 2: Preglednica vitaminov [12]

1. 2. 2 MINERALI

Minerali so anorganske snovi. Našemu telesu so nujno potrebne, saj so sestavine kosti, zob, telesnih tekočin, mišic, živcev in drugih delov telesa. Minerali uravnavajo osmotski tlak v organizmu ter so pomembne zaščitne snovi.

Poznamo 50 do 60 različnih elementov, življenjsko pomembnih pa je le 16 oziroma 17, če prištejemo še žveplo.

Glede na dnevne potrebe delimo minerale na makroelemente (magnezij, kalcij, natrij itd.), ki jih telo potrebuje v večji meri, in mikroelemente (železo, cink itd.), ki jih telo potrebuje v manjši meri, a so enako pomembni [13]

Mineral	Pomen	Kje se nahaja?
Natrij	Uravnava osmotski tlak v organizmu, omogoča normalno delovanje mišic in živčevja.	Sol ...
Klor	Uravnava osmotski tlak v organizmu, vpliva na delovanje mišic in živčevja ter na delovanje srca.	Žito, sadje in zelenjava.
Kalij	Uravnava osmotski tlak, omogoča normalno delovanje mišic in živčevja.	Vsa živila živalskega izvora, zelenjava, kuhinjska sol ...
Magnezij	Sestavni del encimov, s kalcijem in fosforjem tvori kosti in zobovje.	Vsa zelena zelenjava, meso, mleko ...
Kalcij	Gradi kosti in zobovje, omogoča normalno delovanje srca.	Mleko in mlečni izdelki, jajca ...
Železo	Potrebno je za nastanek hemoglobina in mioglobina. Prvi prenaša kisik v rdečih krvnih celicah, drugi pa v mišičnih celicah.	Meso, jetra, temno sadje ...
Fosfor	Predvsem za gradnjo kosti, sodeluje pri presnovi ogljikovih hidratov in maščob.	Mleko in mlečni izdelki, fižol ...
Jod	Je sestavni del hormona žleze ščitnice, ki uravnava presnovo.	Morske ribe, jodirana sol, jajca, zelenjava ...
Baker	Uravnava encimsko dejavnost, ki spodbuja nastajanje veziva in barvil za zaščito kože.	V manjših količinah v vseh živilih.
Cink	Je sestavni del pomembnih encimov in je prisoten v vseh telesnih tkivih.	Mleko, jetra, stročnice ...
Selen	Spodbuja presnovo in ščiti telo pred škodljivim delovanjem prostih radikalov.	Morska hrana, ledvice, jetra, žitni kalčki, otrobi, tuna, čebula ...

Tabela 3: Preglednica mineralov [13]

1.3 VODA

Voda je najpomembnejša sestavina v telesu, saj sestavlja od 69 do 75 % človekovega telesa. Pri otrocih je ta delež nekoliko večji, pri starejših pa nekoliko manjši. Voda ima številne pomembne lastnosti in opravlja raznovrstne naloge.

Naše telo brez vode ne zdrži več kot tri dni, brez hrane pa lahko tudi do trideset dni [8].

Pomen vode [9]:

- Voda je sestavni del krvi, prebavnih sokov in telesnih celic. S krvjo vred kroži po telesu in prinaša posameznim organom hranilne snovi ter odnaša to, kar organizem izloči. Organizem izloči približno dva litra tekočine dnevno. Oddaja jo skozi kožo, s potenjem in sečem.

- Pri pripravi hrane je voda nenadomestljiva. Z njo čistimo živila, voda topi sladkor in rudninske snovi ter izločuje različne snovi. V vroči vodi se soli in sladkorji hitreje in bolje topijo, škrob v njej pokleji, beljakovine pa zakrknijo.
- Voda je imenitno zdravilo za različne bolezni in tudi lepotno sredstvo. Voda nas očisti od zunaj in od znotraj, telo krepi in mu vrača voljo do življenja. Voda oskrbuje telesne organe s potrebnimi snovmi in iz telesa odplakuje škodljive strupe.
- Kdor popije do dva litra vode na dan, poskrbi, da se telo znebi vseh škodljivih snovi, ki smo jih v telo vnesli s čezmerno ali napačno prehrano in pijačo. Več kot popijemo, toliko bolje delajo naši prebavni organi, ledvice, srce in krvni obtok.
- Voda ima zelo prijeten, nevtralen okus, kar zaznajo tudi živčni končiči na nebu ustne votline. Zanje je voda nekaj prijetnega,okusnega. Voda ima tudi to lastnost, da neprijeten okus, ki nam ostane po kakšni hrani, nevtralizira. Tako vpliva na vsa čutila za okus. Z njo lahko znova vzpostavimo laagodnejši občutek po zaužitju hrane neprijetnega okusa.
- Posebej pomembno je, da čez dan popijemo zadostno količino vode. S tem si namreč zboljšamo krvni obtok in delovanje drugih telesnih funkcij.

Voda, ki jo pijemo, mora biti čista in brez bolezenskih klic. Trda voda je za kuhanje manj primerna. Zato je priporočljivo, da trdo vodo najprej prevremo [12].

2 ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Danes je nesporno, da je uravnotežena prehrana pomembna osnova za zdravje, dobro počutje ter telesno in duševno zmogljivost. Z nepravilnim načinom prehranjevanja so povezane številne bolezni, kot so obolenja srca in ožilja, motnje pri presnovi maščob, sladkorna bolezen, visok krvni tlak idr. Naše prehranjevalne navade večinoma ne ustrezajo priporočilom medicinske stroke [14].

Nekaj pravil za zdravo prehranjevanje [21]:

- Pij veliko vode.
- Vsak dan pojej veliko sadja in zelenjave.
- Hrano dobro prežveči.
- Ko nisi več lačen, prenehaj jesti.
- Ne preskakuj obrokov.
- Jej čimbolj sveža živila.
- Ne jej "junk" hrane oziroma hitre hrane.

- Jej 4- do 6-krat na dan.
- Jej obroke ob približno istem času vsak dan.

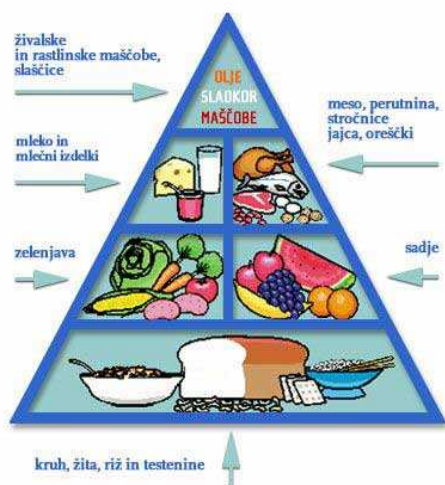
2. 1 PREHRANSKA PIRAMIDA

Zdravje je v veliki meri odvisno od sestave zaužite hrane. Osnova oziroma baza so živila, ki vsebujejo predvsem ogljikove hidrate in beljakovine, kot so žita, riž, testenine, stročnice, ješprenj. Ogljikovi hidrati predstavljajo 55–75 % dnevnega energijskega vnosa. V prehranski piramidi predstavljajo 40 % dnevne prehrane.

Živila, ki so v piramidi takoj nad prejšnjimi, sodijo k zelenjavi (75 %) in sadju (25 %). Vsebujejo vitamine, minerale in antioksidante. V prehranski piramidi predstavljajo 35 % dnevne prehrane.

Mleko, mlečni izdelki, meso, ribe in jajca vsebujejo predvsem beljakovine in maščobe. V tej skupini živil je še posebej pomembno, da so mesni obroki iz pustega mesa (puranje, piščančje meso, puste ribe), mlečni izdelki (sir, skuta, jogurt) pa naj imajo manjšo vsebnost maščob. Maslo, smetana in margarina naj se uporabljajo v prehrani čimbolj redko. Ta živila predstavljajo pomemben vir beljakovin. Glede na energijske priporočljive dnevne vrednosti naj obsegajo 10-15 % dnevne prehrane. Skupno predstavljajo ta živila 20 % delež v prehranski piramidi.

Na sam vrh piramide spadajo živila, ki vsebujejo maščobe in čiste sladkorje: slaščice, majoneza, smetana, olja. Zaželeno energijske vrednosti maščob v dnevni prehrani so 15–30 %. Maščobe imajo vpliv na okus ter omogočajo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (vitamini A, D, E in K). Ta živila predstavljajo 5 % delež v prehranski piramidi [14].



Slika 5: Prehranska piramida [14]

2. 2 NAČELA ZDRAVE PREHRANE

Prehrana mora biti pestro mešana in mora vsebovati [1]:

- veliko sadja in zelenjave (recimo vsaj tri, priporočljivo pa je štiri do pet obrokov dnevno), ki sta odličen vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknih;
- veliko kompleksnih ogljikovih hidratov, ki jih je največ v različnih izdelkih (po možnosti polnovrednih) iz žit, kot so kruh, pecivo, testenine, riž in podobno;
- različne vire beljakovin (nemastno meso in mesne izdelke, mleko in mlečne izdelke, jajca in ribe, pa tudi stročnice, kot so fižol, grah in soja);
- zmerno količino maščob, predvsem v obliki rastlinskih olj in mehkih margarin; izogibali naj bi se mastnim živilom;
- dovolj tekočine v različnih oblikah (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi, juhe, sveže sadje in zelenjava);
- zmerno količino soli.

Potrebna količina hrane in potreba po kalorijah je pri ljudeh različna, njeno potrebo pa določajo [11]:

- spol: ženske potrebujejo manj hrane kot moški;
- starost: starejši ljudje potrebujejo manj energije kot mladostniki;
- telesna teža: če je prekomerna in želimo doseči normalno telesno težo, bo dnevna energijska potreba zmanjšana;
- telesna dejavnost: bolj smo telesno aktivni, več energije potrebujemo.

2. 2. 1 HITRA PREHRANA

»Hitra hrana je v bistvu vsaka vrsta hrane, ki jo lahko na hitro poješ – kjer koli in ob katerem koli času, in ne pomeni le različnih »burgerjev« ali ocvrtega krompirčka. Problem, ki se pojavlja pri hitri prehrani, je, da so postopki priprave pogosto manj zdravi (npr. cvrenje), obenem je hranilno redka in energijsko bogata.« [1, str. 6]

Hitra prehrana je sestavljena pretežno iz prečiščenih živil in vsebuje veliko kalorij ter malo za telo potrebnih snovi. »Če jo redčimo s (surovim) sadjem, zelenjavo in napitki (pitna voda, naravni sadni sokovi, mleko), se tema slabostma hitre hrane lahko učinkovito izognemo, saj tako energijsko gostoto razredčimo, dodamo pa esencialne hranilne snovi. Če je hitra hrana pravilno vključena v energijsko in hranilno uravnotežen celodnevni obrok in je ne jemo prepogosto, lahko popestri naše jedilnike.« [1, str. 7]

2. 2. 2 KRUH

Kruh je najpomembnejši žitni izdelek. Danes trg nudi ogromno paleto kruha. Povprečen prebivalec naših krajev pokrije s kruhom 20–25 % potreb po energiji. Tradicionalno ga pripravljamo iz moke, soli, vode in kvasa. Vrste kruha se razlikujejo po moki (mešanici moke), ki smo jo uporabili, in dodatkih k testu.

Glede na vrsto moke, iz katere pripravimo pekovske izdelke, jih delimo na pšenične (kupci jih poznajo kot beli, polbeli in črni kruh ali pekovsko pecivo) in ržene, koruzne, ajdove, ječmenove, prosene, soržične, ovsene in pekovsko pecivo. Razen rženega je ves preostali kruh pripravljen z dodatkom pšenične moke.

Z osnovnimi sestavinami in različnimi dodatki torej dobimo mnogo vrst kruha in peciva z različno energetske vrednostjo ter z različno vsebnostjo hranilnih snovi, vitaminov, mineralov, balastnih snovi in tudi z različno prebavljivostjo.

Polnozrnati kruh je iz polnozrnate moke. V primerjavi z belim kruhom vsebuje več hranljivih snovi (vitaminov, mineralov in balastnih snovi), zato je tudi bolj nasiten. Te snovi se v največji količini nahajajo v žitnem zrnju tik pod ovojnico. Moka ima tem nižjo hranilno vrednost, čim več ovojnice se med mletjem izloči. Bela moka tipa 400 tako ne vsebuje nič ovojnice, medtem ko sta moki tipa 850 in 1600 mnogo bolj polnovredni. Tudi spodbujanje prebave je večje, kot pri uživanju belega kruha. Polnozrnata moka je zato v primerjavi z belo bolj zdrava.

Beli kruh – podobno kot kolači in sladkarije – povzroča debelost. Vsebuje namreč čiste ogljikove hidrate, ki telo ob prekomernem uživanju hitro preplavijo z energijo. Odvečna energija se najprej v jetrih in mišicah pretvori v glikogen, ostanek pa se uskladišči v maščevju. Kdor želi vzdrževati normalno težo, mora omejiti uživanje belega kruha in kolačev iz bele moke, lahko pa jih uživa ob povečani telesni dejavnosti.

Črni kruh je bil stoletja hrana siromašnih. Bogat je z vlakninami, minerali, beljakovinami in ima manjšo energetske vrednost, a daje občutek sitosti [10].

Nekoč je bila peka kruha pravcati družinski praznik. Bajtarji so pekli kruh iz črne moke, včasih so mu dodali otrobe in krompir, gruntarji pa kruh iz bele moke, ki so ji po potrebi dodajali suho sadje ali orehe. Danes vemo, da je črni kruh bolj zdrav in ni v trgovinah nič cenejši od belega [18].

2. 3 BOLEZNI, POVEZANE S PREHRANO

Z vrsto hrane, ki jo uživamo, in našimi prehrabnenimi navadami so povezane številne bolezni, kot so: debelost, slabokrvnost, sladkorna bolezen, anoreksija, bulimija, bolezni srca in ožilja ...

2. 3. 1 DEBELOST

Debelost je kompleksna bolezen in je najbolj množična bolezen moderne dobe. Vzroki zanjo so:

- povečan vnos hrane,
- zmanjšanje telesne aktivnosti,
- genetski vzroki.

Debelost pomeni čezmerno količino tolšče na telesu. Debelost ni povsem isto kot čezmerna telesna teža: o debelosti navadno govorimo šele, če posameznikova telesna teža presega njegovo najvišjo sprejemljivo težo (glede na velikost za 20 ali več %) [6, str. 190].

Nadzor telesne teže temelji na nadzoru kalorij. Čeprav se tako kulturne kot znanstvene definicije debelosti s časom spreminjajo, je splošno sprejeto, da prekomerna telesna teža povečuje verjetnost resnih bolezni. Pri debelih ljudeh obstaja velika verjetnost visokega krvnega tlaka, možganske kapi, koronarne srčne bolezni, sladkorne bolezni, dodatna telesna teža nepotrebno obremenjuje kolke, kolena in sklepe v hrbtu [6, str. 190]. Za zmanjšanje tega tveganja se pogosto priporoča zmanjšanje telesne teže, ki sovпада z različnimi dietami, v zelo kritičnih primerih pa tudi z operativnimi posegi [22].

Človek vse manj fizično dela in se tudi vse manj giblje. Povprečen Američan, tudi mladostnik, prebije pred televizorjem od 2 do 4 ure dnevno, kar pravzaprav skorajda velja tudi za povprečnega Slovenca. Paradokсно se ob zmanjšani telesni aktivnosti poveča apetit, nanj pa seveda vpliva tudi ponudba najrazličnejše hrane, s katero nas »bombardirajo« vsi mediji in stimulirajo preobložene police v trgovinah [17].

Pomembno vlogo pri nastanku debelosti ima dednost, vendar lahko na našo telesno težo vplivamo tudi sami, predvsem z načinom življenja. »Najlažje uspemo, če se odpovemo sedečemu načinu življenja (omejimo čas pred televizorjem ali računalnikom, namesto dvigala uporabimo stopnice, v šolo se peljemo s kolesom ali gremo vsaj del poti peš, po

opravkih gremo peš ipd.) in si omislimo še kakšen šport, ki nam je všeč in se ga lahko lotimo postopoma.« [1, str. 17]

Danes primernost telesne teže ocenjujemo z izračunom razmerja med telesno maso in kvadratom telesne višine. Temu razmerju rečemo indeks telesne mase (ITM), ki ga izračunamo tako, da telesno maso v kg delimo s telesno višino. Naša telesna teža je primerna, če indeks telesne mase znaša od 18,5 do 25. Vrednost 18,5 velja za odrasle, pri mlajših mladostnikih je lahko tudi nekoliko nižja, vendar ne pod 17,5. Vrednosti pod 18,5 pomenijo, da imamo nizko telesno težo. Vrednosti nad 25 pa pomenijo, da imamo povečano telesno težo. O debelosti govorimo pri vrednostih indeksa telesne mase nad 30, ki so že neugodne za zdravje. Niso pa te vrednosti zlato pravilo. Če je na primer kdo od fantov zelo mišičast in ima močne kosti, lahko ima za svojo višino po teh kriterijih povečano telesno težo [1].

2. 3. 2 MOTNJE HRANJENJA

»Motnje hranjenja so znamenje čustvene prizadetosti ter nesprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane poskus osvoboditve bolečin in neprepoznanih notranjih čustev.« [5, str. 20]

Motnje hranjenja se pojavljajo v vseh okoljih in nimajo kulturnih meja. Ogroženi so vsi, ne glede na starost in spol, čeprav se motnje pogosteje pojavljajo pri mladostnicah in mladih ženskah med 15. in 25. letom starosti. Zadnja leta se starostna meja močno niža. Med anoreksičnimi in bulimičnimi osebami je le 10 % moških. »Razlika v številu prizadetih oseb zrcali različna pričakovanja sociokulturnega okolja, vezana na spol. Moški naj bi bili čvrsti in močni, ženske pa drobne, vitke, ženstvene.« [5, str. 20]

2. 3. 2. 1 ANOREKSIJA

Anoreksija je medicinski izraz za izgubo apetita. Motnja hranjenja, za katero so značilni izguba teže, uporno izogibanje hrani, čezmerna aktivnost in obsedeno treniranje, izjemna izbirčnost pri hrani, občasne »požrtije« in strah pred debelostjo, se imenuje anoreksija nervosa. (Smith, 1992, str. 98) Ponavadi gre za začasno bolezen, ki je lahko posledica čustvenih motenj ali pa lažjih vročinskih bolezni [5, str. 22].

Za anoreksijo največkrat obolijo najstnice in mlajše odrasle ženske. Bolezen se pojavi pri eni od 100.000 žensk. Pogostejša je med mladimi manekenkami, baletkami, plesalkami in telovadkami. Pri moških je ta motnja redka [6, str. 98].

Najbolj očiten znak je hujšanje (izjemna suhost). Prizadeti izgubijo eno tretjino ali celo več telesne teže. Z zniževanjem telesne teže bolniki postanejo utrujeni in oslabei. Bolniki imajo o sebi napačno predstavo o svojem telesu in mislijo, da so bolj debeli, kot v resnici so. Da ima bolnik spet normalno težo, je velikokrat potreben zdravljenja v bolnišnici. Zdravljenje po navadi temelji na strogo nadziranem dodatnem hranjenju, zraven pa sodita še individualna psihoterapija ali družinska terapija [6].

Poznamo dva tipa anoreksije [20]:

- restriktivni tip: hranjenje je močno omejeno, prenajedanje in bruhanje sta redka;
- purgativni tip: poleg omejitve hrane je pogosto tudi prenajedanje, kateremu sledi vedenje, ki preprečuje povečanje telesne teže (samopovzročeno bruhanje, zloraba odvajal, čezmerna telovadba).

2. 3. 2. 2 BULIMIJA

Bulimija je bolezen, za katero so značilna obdobja pretiranega prehranjevanja, po katerem bolnik po navadi sam sproži bruhanje. To pogosto dela na skrivaj, zato pogostost bolezn ni točno znana, vendar se večinoma pojavlja pri dekletih in ženskah med 15. in 30. letom starosti [6, str. 161].

Bulimija je pogosto, čeprav ne vedno, različica bolezn anoreksija nervoza. Pri obeh motnjah se prizadeta oseba bolešno boji debelosti. Po mesecih ali letih pičlega prehranjevanja se lahko pri osebi z anoreksijo nervozo pojavi nenehna želja po hrani, tako da začne pretirano jesti – vendar strah pred debelostjo ostane, zato sama sproži bruhanje. Včasih poleg tega (ali namesto tega) jemlje tudi velike odmerke odvajal, da bi čimprej izločila zaužito hrano [6, str. 161].

Poznamo dva tipa bulimije:

- purgativni tip, pri katerem se bolnik zaužite hrane znebi z bruhanjem ali jemanjem odvajal;
- nepurgativni tip, ko bulimična oseba hrano omejuje ali pa med epizodami prenajedanja pretirano telovadi; bruhanje in jemanje odvajal sta omejena.

Najpogostejši simptom bulimije je nekontrolirano prenajedanje, čemur sledi vedenje, s katerim skuša bolnik preprečiti porast telesne teže (jemanje odvajal, bruhanje ...). Osnova zdravljenja je psihoterapevtski pristop. Zelo pomembno je, da je bolezen zgodaj prepoznana in zdravljena. Prepoznavanje bulimije je težavno, ker jo bolnik skriva. Zelo pomembno vlogo pri zgodnjem odkrivanju bolezni ima zobozdravnik, saj ga morajo bolniki obiskati zaradi zobnih bolečin.

3 PREHRANJEVALNE NAVADE

Prehranjevalne navade so vse tiste navade, ki so povezane s prehrano, posredno pa tudi z zdravjem. Oblikovati se začnejo že v otroštvu. Nanje vplivajo [3]:

- družina, ki nas pravzaprav vzgaja;
- širše okolje, v katerem preživljamo večino časa;
- denar, ki ga imamo na razpolago za nakup živil;
- kultura in vera, kateri pripadamo;
- naše razpoloženje in
- znanje o prehrani.

»Med prehranjevalne navade ne sodi le obnašanje pri jedi, temveč tudi poseganje po določeni vrsti hrane, ritem prehranjevanja ter način priprave hrane. Prehranske navade vplivajo na zdravje« [3, str. 37].

Ločimo dobre in slabe prehranjevalne navade.

Dobre prehranjevalne navade	Slabe prehranjevalne navade
▪ uživanje pestre hrane,	▪ uživanje enolične hrane,
▪ ustrezna količina hrane,	▪ preveč ali premalo hrane,
▪ uživanje hrane sede,	▪ hitro uživanje hrane,
▪ uživanje hrane v mirnem in sproščenem okolju,	▪ uživanje hrane v hrupu,
▪ vsaj trije redni obroki na dan.	▪ manj kot trije redni obroki na dan.

Tabela 4: Dobre in slabe prehranske navade [3, str. 34]

3.1 PREHRANJEVALNE NAVADE V SLOVENIJI

Slovenci se ne prehranjujemo zdravo. Posledica tega je tudi večje obolenje in umiranje za civilizacijskimi boleznimi v primerjavi z nekaterimi razvitimi zahodnimi državami. V Sloveniji obstajajo razlike v prehranske navadah po regijah in spolu ter v različnih socialnih, poklicnih in starostnih skupinah. Da bi Slovenci živeli bolj zdravo, bi morali poleg večje telesne aktivnosti povečati delež zaužite zelenjave in sadja ter zmanjšati

povprečni delež skupnih maščob. S temi ukrepi bi se izboljšala tudi ostala kvaliteta prehrane glede manjkajočih vitaminov (vitamina C in folne kisline), mineralov (kalcija) ter vlaknin [16].

3. 2 BIOLOŠKI RITEM PREHRANJEVANJA

Ko naše telo porabi hranilne snovi, postanemo lačni in žejni. Opozarja nas, da potrebujemo energijo. To je osnovni ritem. Lačni smo lahko pogostokrat ali pa tudi ne. Posledica tega je lahko prenizka ali previsoka telesna masa. Na spremembe ritma prehranjevanja lahko vpliva tudi privzet način ali vrsta hrane [3].

Da bi organizmu zagotovili enakomerno dovajanje energije in hrane, je pomembno, da celotne hrane ne zaužijemo naenkrat, temveč da jo uživamo v več dnevni obrokih. Naše telo namreč nenehno porablja energijo. To pomeni, da bi morali neprestano jesti, da bi telesnim celicam zagotavljali stalen dotok energije. Na srečo je narava razvila mehanizme, ki nam zagotavljanje energije olajšajo. Imamo želodec, ki je nekakšna vrečka za zalogo hrane, iz katere se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi. Problem seveda nastane, če je želodec prazen. [1].

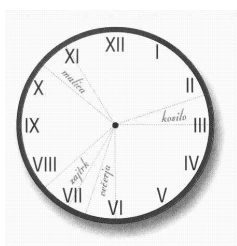
Zdravo je pojesti toliko vmesnih obrokov, da imamo vselej ravno prav poln želodec. Strokovnjaki priporočajo tri glavne obroke – zajtrk, kosilo in večerjo, vmes pa dodamo še eno do dve malici. Tako pojemo več manjših dnevni obrokov, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni dejavnosti. »S tem ritmom hranjenja sledimo biološkemu izmenjavanju hranilnega (ko se najemo in smo siti) in nehranilnega (ko postanemo oziroma smo lačni) stanja presnove. To pomeni, da sledimo svojim občutkom sitosti in lakote, ki se menjavajo od tri do pet ur. Toliko časa normalno traja prebava in presnova primerno izbranega obroka [1].

Poznamo torej:

- glavne obroke: zajtrk, kosilo in večerjo;
- vmesna obroka: dopoldanska in popoldanska malica (uživati ju moramo, če je časovno presledek med glavnima obrokoma daljši od 6 ur);
- dopolnilne obroke – potrebujejo jih ljudje, ki med glavnimi in vmesnimi obroki ne morejo zaužiti dovolj velike količine hrane, zlasti majhni otroci, starejši ljudje in bolniki.

3.3 ČASOVNI PRESLEDKI MED OBROKI

Časovni presledki med obroki določajo raven energije, ki jo dobimo iz hrane pri vsakem obroku. Ker maščoba izgoreva največ časa – v telesu se popolnoma predela v šestih urah - presledek med obroki ne sme biti daljši od šestih ur. To pomeni naslednje: če jeste zajtrk ob sedmih zjutraj, morate poskrbeti, da kosila ne boste jedli šele po eni uri popoldne, večerjo pa lahko zaužijete najpozneje ob sedmih zvečer. Pri načrtovanju svoje diete z izgorevanjem boste morali računati tudi na energijo, ki jo bo zahtevala vaša načrtovana telesna vadba [7].



Slika 6: Časovni presledki med obroki [3, str. 33]

4 POMEN ZAJTRKA ZA ZDRAVJE

Dobro počutje in zagon svojega organizma dosežemo s primernim zajtrkom, saj je zjutraj raven krvnega sladkorja na zelo nizki ravni, kar nas dela zaspane [19].

Jutra so najpomembnejši del dneva, ko si lahko zagotovimo energijo. Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih. Če želimo, da bodo naši možgani v vrhunski formi, moramo zajtrkovati. Po podatkih raziskav zajtrk vpliva na procese formiranja spomina in ponovnega priklica informacij v spomin.

Najboljši je uravnotežen zajtrk, sestavljen iz ogljikovih hidratov, ki jih vsebujejo sokovi, sadje, žitarice in polnozrnat kruh, in beljakovinsko bogatih živil, kot so sir, skuta, nemastni jogurt in sojini izdelki.

5 POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE

Za zdravje se poleg zdrave prehrane, neuživanja tobaka, alkohola in ilegalnih drog, obvladovanja stresa, zdrave spolnosti in skrbi za varnost priporoča tudi dnevna telesna dejavnost oziroma gibanje. »Premalo se zavedamo, da je naše telo ustvarjeno za gibanje, mi pa povsod veliko sedimo (v šoli, doma pred televizorjem, pri domačih nalogah, za računalnikom ipd.). Od tega, koliko smo telesno dejavni, je odvisen razvoj celotnega telesa, predvsem pa kosti in mišic.« [1, str. 14]

Pomanjkanje gibanja je pogost vzrok za smrt, bolezni in druge prizadetosti. Približno dva milijona smrti letno v svetu pripisujemo ravno temu. Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrt in prizadetosti na svetu. Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se pomemben delež odraslih in mladih premalo giblje in ukvarja s športom [15].

Redno gibanje in ukvarjanje s športom prinaša mnoge koristi, saj [15]:

- zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt;
- zmanjšuje tveganje za srčne bolezni, raka debelega črevesa, sladkorno bolezen, osteoporozo, visok krvni tlak;
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta;
- spodbuja duševno blaginjo, zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- pomaga preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot je na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih in mladostnikih;
- pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost;
- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe ter poveča energijo ljudem s kroničnimi boleznimi;
- ljudem lahko pomaga shajati z bolečinami, kot na primer z bolečinami v hrbtu ali v kolenih.

Gibanje in šport bi morali vsi vključiti v naš vsakdanjik, četudi nam primanjkuje časa. Za izboljšanje in ohranitev zdravja strokovnjaki priporočajo vsaj 30 minut gibanja zmerne intenzivnosti na dan [15].

III EKSPERIMENTALNI DEL

6 NAMEN RAZISKAVE

Z empirično raziskavo sva želel ugotoviti:

- katere obroke hrane uživajo naši učenci;
- kako pogosto uživajo sadje, zelenjavo, ribe in sladkarije;
- ali je med učenci naše šole kakšen vegetarijanec;
- v koliki meri učenci skrbijo za zdravo prehrano;
- kakšno telesno samopodobo imajo;
- koliko poznajo anoreksijo in bulimijo.

Pri tem so naju zanimale razlike glede na spol in starost.

7 HIPOTEZE

Postavili sva številne hipoteze, ki sva jih zaradi preglednosti razdelili na več sklopov.

SKLOP 1: HIPOTEZE, VEZANE NA DNEVNE OBROKE HRANE

Predvidevava, da:

- manj kot polovica učencev uživa zajtrk (hipoteza A);
- vsi anketirani vsak dan zaužijejo kosilo (hipoteza B);
- večerja več kot polovica anketiranih oseb (hipoteza C);
- ima vsak dan več kot polovica učencev dopoldansko malico (hipoteza D);
- vsak dan zaužije popoldansko malico manj kot polovica anketiranih (hipoteza E);
- vmesne sladke grizljaje uživajo vsi anketirani (hipoteza F).

SKLOP 2: HIPOTEZE, VEZANE NA UŽIVANJE SLADKARIJ, SADJA, ZELENJAVE, RIB, MESA, KRUHA IN HITRE PREHRANE

Predvidevava, da:

- ima več kot polovica anketiranih oseb sadje na jedilniku več kot trikrat na teden (hipoteza G);
- učenci zelenjave ne marajo – zelenjavo več kot trikrat na teden uživa manj kot polovica učencev (hipoteza H);
- le nekaj učencev uživa ribe vsak teden (hipoteza I);
- med anketiranimi ni vegetarijancev (hipoteza J);

- več kot polovica učencev uživa sladkarije več kot trikrat na teden (hipoteza K);
- imajo učenci najraje beli kruh (hipoteza L);
- bi hitro prehrano uživali učenci večkrat tedensko (hipoteza M).

SKLOP 3: HIPOTEZE, VEZANE NA TELESNO SAMOPODOBO

Predvidevava, da so učenci do svoje postave zelo kritični (hipoteza N).

SKLOP 4: HIPOTEZE, VEZANE NA POZNAVANJE ANOREKSIJE IN BULIMIJE

Predvidevava, da je poznavanje bolezni, povezanih s prehrano, slabo (hipoteza O).

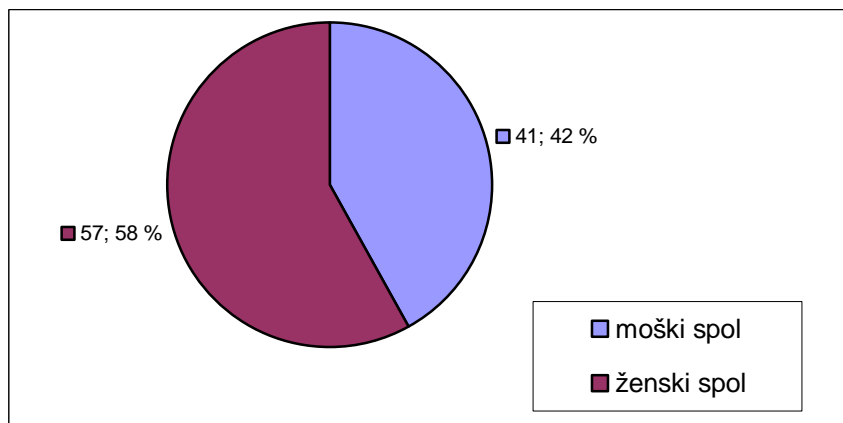
8 METODOLOGIJA

V raziskavi sva uporabili metodo anketiranja.

8.1 RAZISKOVALNI VZOREC

Anketni vprašalnik so izpolnjevali učenci določenih razredov OŠ Gustava Šiliha Laporje. Vprašalnik je izpolnilo 98 oseb.

Graf 1: Vzorec anketiranih oseb – glede na spol



Med anketiranimi osebami je nekoliko več oseb ženskega spola (58 %).

Tabela 5: Vzorec anketiranih oseb – glede na starost

Starost	f	f %
9 let	22	22,4
10 let	9	9,2
11 let	15	15,3
12 let	18	18,4
13 let	18	18,4
14 let	16	16,3
Skupaj	98	100,0

Največ anketiranih je starih 9 let, najmanj 10 let, ostale starosti so zastopane v dokaj enaki meri.

Za vzorec lahko rečeva, da je tako po spolu kot po starosti dokaj uravnotežen.

8. 2 POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV

Za zbiranje podatkov sva uporabili anketni vprašalnik. Anketiranje sva izvedli na OŠ Gustava Šiliha Laporje v mesecu januarju leta 2006, in sicer med učenci od 4. razreda do 9. razreda devetletne osnovne šole.

8. 3 OBDELAVA PODATKOV

Podatke sva obdelali s statističnim programom SPSS.

9 REZULTATI

SKLOP 1

Tabela 6: Koliko obrokov dnevno učenci menijo, da je dobro imeti, glede na starost?

Starost	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
1	1	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1,0
3	7	31,8	2	22,2	7	46,7	2	11,1	2	11,1	2	12,5	22	22,4
4	7	31,8	0	0	6	40,0	5	27,8	4	22,2	2	13,5	24	24,5
5	4	18,2	7	77,8	2	13,4	11	61,1	12	66,7	11	68,8	47	48,0
6	3	13,6	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6,3	4	4,1
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100	98	100

Večina učencev meni (48 %), da je dobro imeti pet obrokov dnevno, štirje učenci pa celo, da je potrebnih šest dnevnih obrokov. Nekoliko manj je takšnih (24,5 %), ki menijo, da so dovolj štirje oziroma trije (22,4 %) obroki dnevno. Pri odgovorih izstopa učenec star devet let, ki meni, da je en obrok dnevno dovolj. Meniva, da vprašanja ta učenec ni dobro razumel.

Tabela 7: Kako pogosto učenci zajtrkujejo glede na spol?

Spol Odgovori	Moški		Ženski		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan	30	73,2	25	43,9	55	56,1
3–4 x tedensko	1	2,4	9	15,8	10	10,2
Do 2 x tedensko	3	7,3	11	19,3	14	14,3
Nikoli	7	17,1	12	21,1	19	19,4
Skupaj	41	100	57	100	98	100

Vsak dan zajtrkuje veliko več oseb moškega spola (73,2 %) v primerjavi z osebami ženskega spola (43,9 %). Do 2-krat tedensko ali nikoli ne zajtrkuje več oseb ženskega spola (40,4 %) v primerjavi z moškimi osebami (24,4 %).

Tabela 8: Kako pogosto učenci zajtrkujejo glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan	16	72,7	4	44,4	10	66,7	10	55,6	10	55,6	5	31,3	55	56,1
3–4 x tedensko	3	13,6	1	11,1	2	13,3	2	11,1	2	11,1	0	0	10	10,2
Do 2 x tedensko	1	4,5	2	22,2	2	13,3	2	11,1	2	11,1	5	31,5	14	14,3
Nikoli	2	9,1	2	22,2	1	6,7	4	22,2	4	22,2	6	73,5	19	19,4
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100	98	100

Iz tabele je razvidno, da zajtrkuje manj (68,8 %) štirinajstletnikov kot devetletnikov (13,6 %). S starostjo se število tistih, ki zajtrkujejo, manjša.

Tabela 9: Ali učenci uživajo dopoldansko malico glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Da	9	40,9	1	11,1	11	73,3	13	72,2	16	88,9	15	93,8	65	66,3
Ne	13	59,1	8	88,9	4	26,7	5	27,8	2	11,1	1	6,3	33	33,7
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100	98	100

Dopoldansko malico uživa več starejših učencev (dvanajstletnikov 72,2 %, trinajstletnikov 88,8 % in štirinajstletnikov 93,8 %) v primerjavi z mlajšimi (40,9 % devetletnikov in 11,1 % desetletnikov).

Tabela 10: Ali učenci uživajo kosilo glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Da	21	95,5	7	77,8	15	100	18	100	18	100	16	100	95	96,9
Ne	1	4,5	2	22,2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3,1
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100	98	100

Kosilo imajo skorajda vsi učenci (96,9 %).

Tabela 11: Ali učenci uživajo popoldansko malico glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Da	5	22,7	1	11,1	2	13,3	8	44,4	4	22,2	5	31,3	25	25,5
Ne	17	77,3	8	88,9	13	86,7	10	55,6	14	77,8	11	68,8	73	74,5
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100	98	100

Samo 25,5 % učencev uživa tudi popoldansko malico.

Tabela 12: Ali učenci uživajo večerjo glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Da	16	72,7	2	22,2	12	80,0	15	83,3	16	88,9	11	68,8	72	73,5
Ne	6	27,3	7	77,8	3	20,0	3	16,7	2	11,1	5	31,3	26	26,5
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100	98	100

73,5 % učencev večerja. Med njimi izstopajo desetletniki, saj jih večerjo uživa le 22,2 % vprašanih.

Tabela 13: Ali učenci čez dan uživajo vmesne sladke grizljaje glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Da	6	27,3	1	11,1	4	26,7	9	50,0	15	83,3	9	56,3	44	44,9
Ne	16	72,7	8	88,9	11	73,3	9	50,0	3	16,7	7	43,8	54	55,1
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100	98	100

Med starejšimi anketiranimi osebami je več tistih, ki tekom dneva uživajo tudi vmesne sladke grizljaje (83,3 % trinajstletnikov in 56,3 % štirinajstletnikov). Pri mlajših učencih je več tistih, ki vmesnih sladkih grizljajev ne uživajo.

SKLOP 2

Tabela 14: Kako pogosto učenci uživajo sadje glede na spol?

Odgovori	Spol	Moški		Ženski		Skupaj	
		f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan		23	56,1	36	63,2	59	60,2
3–4 x tedensko		11	26,8	15	26,3	26	26,5
Do 2 x tedensko		3	7,3	4	7,0	7	7,1
Manj kot 2 x tedensko		3	7,3	2	3,5	5	5,1
Nikoli		1	2,4	0	0	1	1,0
Skupaj		41	100	57	100	98	100

Več kot polovica učencev uživa sadje vsak dan (60,2 %), več kot 3-krat tedensko pa kar 76,7 % vprašanih. Nekoliko več oseb ženskega spola (89,5 %) uživa sadje pogosteje v primerjavi z osebami moškega spola (82,9 %).

Tabela 15: Kako pogosto učenci uživajo sadje glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan	16	72,7	5	55,6	8	53,3	9	50,0	13	72,2	8	50,0
3–4 x tedensko	2	9,1	3	33,3	5	33,3	5	27,8	4	22,2	7	43,8
Do 2 x tedensko	2	9,1	1	11,1	1	6,7	3	16,7	0	0	0	0
Manj kot 2 x na teden	2	9,1	0	0	1	6,7	1	6,7	0	0	0	0
Nikoli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6,3
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100

Devetletniki in trinajstletniki sadje najpogosteje uživajo (72,7 % oziroma 72,2 %).

Tabela 16: Kako pogosto učenci uživajo zelenjavo glede na spol?

Spol Odgovori	Moški		Ženski		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan	14	34,1	17	29,8	31	31,6
3–4 x tedensko	12	29,3	26	45,6	38	38,8
Do 2 x tedensko	4	9,8	6	10,5	10	10,2
Manj kot 2 x tedensko	4	9,8	6	10,5	10	10,2
Nikoli	7	17,1	2	3,5	9	9,2
Skupaj	41	100	57	100	98	100

70,4 % vprašanih uživa zelenjavo pogosteje kot 3-krat tedensko. Nekoliko pogosteje uživajo zelenjavo osebe ženskega spola (74,14 %) v primerjavi z moškim spolom (63,4 %).

Tabela 17: Kako pogosto učenci uživajo zelenjavo glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan	5	22,7	3	33,3	2	13,3	9	50,0	9	50,0	3	18,8
3–4 x tedensko	5	22,7	2	22,2	9	60,0	7	38,9	7	38,9	8	50,0
Do 2 x tedensko	6	27,3	2	22,2	1	6,7	0	0	0	0	1	6,3
Manj kot 2 x na teden	2	9,1	0	0	2	13,3	2	11,1	2	11,1	2	12,5
Nikoli	4	18,2	2	22,2	1	6,7	0	0	0	0	2	12,5
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100

S starostjo narašča uživanje zelenjave. 3–4-krat tedensko ali pogosteje uživa zelenjavo samo 44,14 % devetletnikov, 55,5 % desetletnikov, 73,3 % enajstletnikov, 88,9 % dvanajstletnikov in trinajstletnikov ter 68,8 % štirinajstletnikov.

Tabela 18: Kako pogosto učenci uživajo ribe glede na spol?

Odgovori	Spol	Moški		Ženski		Skupaj	
		f	f %	f	f %	f	f %
Več kot 5 x na mesec		6	14,6	4	7,0	10	10,2
3–5 x na mesec		3	7,3	7	12,3	10	10,2
1–3 x na mesec		26	63,4	38	66,7	64	65,3
Nikoli		6	14,6	8	14,0	14	14,3
Skupaj		41	100	57	100	98	100

Ribe so na jedilniku večine anketiranih oseb (65,3 %) 1–3-krat na mesec. Med moškim in ženskim spolom glede uživanja rib ni razlik.

Tabela 19: Kako pogosto učenci uživajo ribe glede na starost?

Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Več kot 5 x na mesec	4	18,2	1	11,1	4	26,7	0	0	1	5,6	0	0
3–5 x na mesec	0	0	0	0	1	6,7	2	11,1	4	22,2	3	18,8
1–3 x na mesec	14	63,6	4	44,4	7	46,7	16	88,9	11	61,1	12	75,0
Nikoli	4	18,2	4	44,4	3	20,0	0	0	2	11,1	1	6,3
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100

Iz tabele je razvidno, da mlajši učenci uživajo ribe pogosteje v primerjavi s starejšimi, čeprav je med mlajšimi učenci tudi več tistih, ki nima rib nikoli na jedilniku.

Tabela 20: Kako pogosto učenci uživajo sladkarije glede na spol?

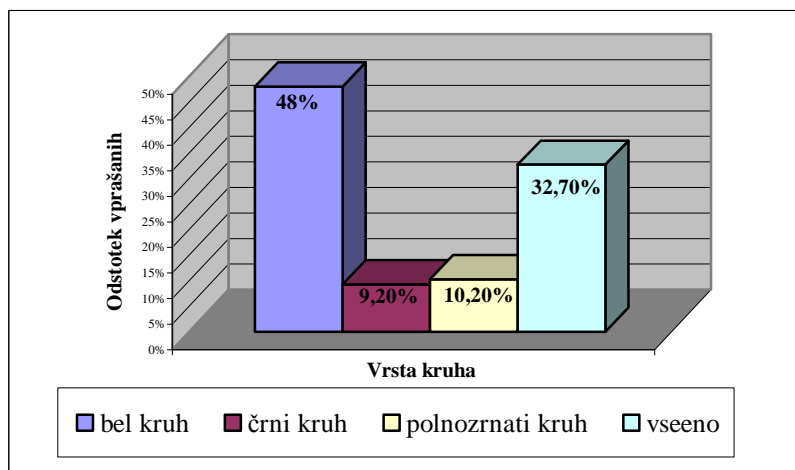
Odgovori	Spol	Moški		Ženski		Skupaj	
		f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan		8	19,5	19	33,3	27	27,6
3–4 x tedensko		13	31,7	10	17,5	23	23,5
Do 2 x tedensko		14	34,1	14	24,6	28	28,6
Manj kot 2 x tedensko		5	12,2	13	22,8	18	18,4
Nikoli		1	2,4	1	1,8	2	2,0
Skupaj		41	100	57	100	98	100

Osebe ženskega spola so tiste, ki v veliko večji meri (33,3 %) uživajo sladkarije vsak dan v primerjavi z moškimi osebami (19,5 %).

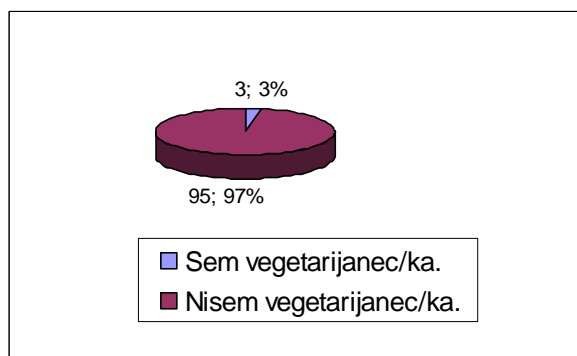
Tabela 21: Kako pogosto učenci uživajo sladkarije glede na starost?

Starost	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan	3	13,6	2	22,2	1	6,7	2	11,1	9	50,0	10	62,5
3–4 x tedensko	2	9,1	2	22,2	7	46,7	4	22,2	5	27,8	3	18,8
Do 2 x tedensko	9	40,9	3	33,3	4	26,7	8	44,4	3	16,7	1	6,3
Manj kot 2 x na teden	8	36,4	1	11,1	3	20,0	4	22,2	1	5,6	1	6,3
Nikoli	0	0	1	11,1	0	0	0	0	0	0	1	6,3
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100

3–4-krat na teden ali pogosteje sladkarije uživa kar 81,3 % štirinajstletnikov, 77,8 % trinajstletnikov in samo 44,4 % desetletnikov ter 22,7 % devetletnikov. S starostjo število tistih, ki uživajo sladkarije, narašča.

Graf 2: Kakšen kruh imajo učenci najraje?

Učenci imajo najraje beli kruh – 48 %; 32,7 % učencem je vseeno, kakšen kruh uživajo; le 9,20 % oziroma 10,20 % učencev ima raje bolj zdrav, črni oziroma polnozrnati kruh.

Graf 3: Koliko učencev je vegetarijancev?

Kot sva predvidevali, večina učencev uživa vso vrsto hrane, trije učenci pa so takšni, ki ne uživajo mesa.

Tabela 22: Kakšno je stališče učencev o hitri prehrani glede na spol?

Odgovori	Spol		Moški		Ženski		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Jedel bi jo vsak dan.	3	7,3	3	5,3	6	6,1		
Jedel bi jo večkrat tedensko.	19	46,3	17	29,8	36	36,7		
Izogibam se je, čeprav jo imam rad.	16	39,0	33	57,9	49	50,0		
Ne maram je.	3	7,3	4	7,0	7	7,1		
Skupaj	41	100	57	100	98	100		

Polovica učencev se hitri hrani izogiba, čeprav jo ima rada. Osebe moškega spola (46,3 %) bi hitro hrano uživale večkrat tedensko kot osebe ženskega spola (29,8 %). Več žensk kot moških se je izogiba.

Tabela 23: Kakšno je stališče učencev o hitri prehrani glede na starost?

Starost Odgovori	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Jedel bi jo vsak dan.	3	13,6	0	0	1	6,7	0	0	1	5,6	1	6,3
Jedel bi jo večkrat tedensko.	9	40,9	5	55,6	4	26,7	2	11,1	12	66,7	4	25,0
Izogibam se je, čeprav jo imam rad.	9	40,9	4	44,4	9	60,0	15	83,3	5	27,8	7	43,8
Ne maram je.	1	4,5	0	0	1	6,7	1	5,6	0	0	4	25,0
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100

Enajst-, dvanajst- in štirinajstletniki se hitri vrsti prehrane izogibajo, čeprav jo imajo radi. Večkrat tedensko ali vsak dan bi se s takšno vrsto prehrane prehranjevalo kar 72,3 % trinajstletnikov in 54,5 % devetletnikov. Razlike med razredi so torej velike.

SKLOP 3

Tabela 24: Kakšno mnenje imajo učenci o sebi glede na spol?

Odgovori	Spol		Moški		Ženski		Skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Sem predebel/-a.	3	7,3	21	36,8	24	24,4		
Sem presuh/-a.	7	17,1	2	3,5	9	9,2		
Moja postava je dobra.	31	75,6	33	57,9	64	65,3		
Skupaj	41	100	57	100	98	100		

Pričakovano več oseb ženskega spola meni, da je predebelih (36,8 % – v primerjavi z moškim spolom: 7,3 %). Nekoliko več oseb moškega spola pa meni, da so presuhi. S svojo postavo je zadovoljnih več oseb moškega spola v primerjavi z ženskim spolom.

Tabela 25: Kakšno mnenje imajo učenci o sebi glede na starost?

Starost	9 let		10 let		11 let		12 let		13 let		14 let	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Sem predebel/-a.	5	22,7	1	11,1	1	6,7	7	38,9	5	27,8	5	31,3
Sem presuh/-a.	1	4,5	1	11,1	2	13,3	1	5,6	3	16,7	1	6,3
Moja postava je dobra.	16	72,7	7	77,8	11	73,3	10	55,6	10	55,6	10	62,5
Ni odgovora.	0	0	0	0	1	6,7	0	0	0	0	0	0
Skupaj	22	100	9	100	15	100	18	100	18	100	16	100

65,3 % učencev je s svojo postavo zadovoljnih, med njimi je več mlajših učencev. Kar 38,9 % dvanajstletnikov, 27,8 % trinajstletnikov in 31,3 % štirinajstletnikov meni, da je predebelih.

SKLOP 4

Tabela 26: Poznavanje bulimije glede na starost .

Odgovori	Starost	Število posameznih odgovorov					
		9 let	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let
O tej bolezni vem vse.					1	1	4
O tej bolezni ne vem ničesar.		21	6	8	3	1	
Bolniki se preveč najejo in potem vso hrano na silo izbruhajo.					10	8	12
Prenajedanje s hrano.					3		
Ljudje s to boleznijo odvrtačajo hrano in izgubljajo težo.					1		
To so suhi ljudje, ki mislijo, da so debeli.			2				
Bulimija pomeni, da si zelo suh.			1	1			1
To pomeni, da si predebel.				2			
Ni odgovora.		1		4			

Bulimija je opisana v poglavju 2. 3. 2. 2. Pravilne in delno pravilne trditve so potemnjene. Veliko anketiranih o tej bolezni ne ve ničesar. Pri neznanju prevladujejo mlajši učenci – s starostjo torej poznavanje bolezni narašča.

Tabela 27: Poznavanje anoreksije glede na starost.

Odgovori	Starost	Število posameznih odgovorov					
		9 let	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let
O tej bolezni ne vem ničesar.		21	8	8	3	1	7
Sem že slišal.				2	1	1	6
Ta bolezen pomeni, da si preveč suh.			1				
Vem, da jo lahko dobiš med 16. in 24. letom.		1					
Da hočeš biti suh.				4			
Na silo bruhaš.					3		
To je bolezen, ko se preveč naješ, vse izbruhaš in to postane navada.				1			
Odklanjanje hrane. Skoraj nič ne ješ. Se izogibaš hrani in hujšaš.					6	5	
To se dogaja manekenkam, ki so zelo suhe.					1		
Anoreksija je bolezen, pri kateri ljudje hujšajo in ne jedo nič ter mislijo, da so debeli.					1		
Bolezen, pri kateri stradaš.					3		4
To je bolezen, ko misliš, da si debel, ampak si suh.						1	
Bolezen, pri kateri hujšaš, čeprav si že suh, potem pa s hujšanjem ne moreš prenehati.						2	

Anoreksija je opisana v poglavju 2. 3. 2. 1. Pravilne in delno pravilne trditve so potemnjene. Po pričakovanjih s starostjo narašča poznavanje bolezni.

10 RAZPRAVA

SKLOP 1: HIPOTEZE, VEZANE NA DNEVNE OBROKE HRANE

Raziskava je pokazala, da je odstotek tistih, ki menijo, da je dobro imeti 3, 4 ali 5 dnevni obrokov, kar 94,9 % vprašanih. Štirje so celo mnenja, da je dobro imeti 6 obrokov dnevno. Zdrav način prehrane, kot smo zasledili v literaturi [1], vsebuje tri do pet obrokov dnevno. To pravilo torej pozna skorajda večina naših učencev. Ali se učenci prehranjujejo v skladu s tem pravilom? Raziskava je pokazala naslednji odstotek uživanja posameznih obrokov:

Glavni obroki:	Dopolnilni obroki:
zajtrk: 56,1 % (tabeli 7, 8)	dopoldanska malica: 66,3 % (tabela 9)
kosilo: 96,9 % (tabela 10)	popoldanska malica: 25,5 % (tabela 11)
večerja: 73,5 % (tabela 12)	sladki vmesni grižljaji: 44,9 % (tabela 13)

Hipoteza A: Predvidevava, da manj kot polovica učencev uživa zajtrk.

Hipotezo A zavrneva, saj zajtrk uživa nekaj več kot polovica učencev. Ta odstotek je še vedno premajhen, saj naše telo potrebuje energijo predvsem zjutraj. »Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih.« [1, str. 12] Torej polovica naših učencev do dopoldanske

malice ne zaužije ničesar. Glede na teorijo tako skoraj polovica učencev nima energije za šolsko delo.

Razlike pri uživanju zajtrka so vidne tudi med fanti in dekleti. Pričakovali sva, da bo zajtrk uživalo več oseb ženskega spola, vendar je raziskava pokazala ravno nasprotno. Morda so takšni rezultati posledica tega, da želijo biti dekleta bolj urejena in za urejanje porabijo ves jutranji čas.

Mlajši kot so učenci, več jih zajtrkuje. Morda na to vpliva vedno večje zavedanje o pomembnosti zajtrka.

Hipoteza B: Predvidevava, da vsi anketirani vsak dan zaužijejo kosilo.

Hipotezo B potrdiva, saj imajo skorajda vsi učenci naše šole kosilo. Kosilo v Sloveniji vendarle predstavlja glavni obrok hrane. Tukaj se kaže vpliv kulture na prehranjevalne navade ljudi.

Hipoteza C: Predvidevava, da večerja več kot polovica anketiranih oseb.

Hipotezo C potrdiva. Več kot polovica učencev večerja, kar je dobro, saj spada ob zajtrku in kosilu večerja med glavne dnevne obroke. Seveda pa je pomembno, da večerja ni preobilna in da se ne večerja prepozno.

Hipoteza D: Predvidevava, da ima vsak dan več kot polovica učencev dopoldansko malico.

Hipotezo D potrdiva. Ker je dopoldanska malica organizirana v šoli, sva predvidevali, da ima dopoldansko malico tudi ob koncu tedna večina učencev. Organizem se namreč navadi na določen ritem prehranjevanja. Če se navadimo obedovati ob določenem času, se nam takrat, ko ta čas zamudimo, prikrade občutek lakote. In res je tako.

Hipoteza E: Predvidevava, da vsak dan zaužije popoldansko malico manj kot polovica anketiranih.

Hipotezo E potrdiva. Popoldanska malica v šoli ni organizirana, zato sva predvidevali, da ima popoldansko malico manj učencev kot dopoldansko. Popoldansko malico resnično uživa le 25,5 % anketiranih.

Hipoteza F: Predvidevava, da vmesne sladke grižljaje uživajo vsi anketirani.

Hipotezo F ovrževa. Vmesne sladke grižljaje ima le 44,9 % anketiranih, česar nisva pričakovali. Menili sva namreč, da je večina učencev zelo sladkosnedih in se ne more ubraniti dobrotam. Čokoladi se je namreč, vsaj nama, zelo težko upreti.

SKLOP 2: HIPOTEZE, VEZANE NA UŽIVANJE SLADKARIJ, SADJA, ZELENJAVE, RIB, MESA, KRUHA IN HITRE PREHRANE

Hipoteza G: Predvidevava, da ima več kot polovica anketiranih oseb sadje na jedilniku več kot trikrat na teden.

Hipoteza G je potrjena. Kar 86,7 % anketiranih ima sadje na jedilniku več kot trikrat tedensko (tabeli 18, 19). Osebe ženskega spola uživajo sadje nekoliko pogosteje kot osebe moškega spola. Takšne rezultate sva pričakovali, saj je splošno znano, da sadje ne redi, dekleta pa želijo imeti lepo postavo.

Hipoteza H: Predvidevava, da učenci zelenjave ne marajo – zelenjavo več kot trikrat na teden uživa manj kot polovica učencev.

Hipotezo H ovrževa, saj zelenjavo več kot trikrat tedensko uživa kar 70,4 % anketiranih (tabeli 16, 17). Tudi zelenjavo uživajo dekleta pogosteje kot fanti, vzroki za to pa so po najinem mnenju enaki kot pri uživanju sadja.

Uživanje zelenjave s starostjo narašča. Morda je razlog v tem, da bolj ko odraščamo, bolj vemo, kako pomembna je zelenjava za naše zdravje in da jo je torej zdravo uživati.

Hipoteza I: Predvidevava, da le nekaj učencev uživa ribe vsak teden.

Raziskava je pokazala, da večina učencev uživa ribe do 3-krat mesečno, zato hipotezo I potrdiva. Strokovnjaki trdijo, da je potrebno uživati ribe vsaj enkrat tedensko, saj se v ribah nahajajo zelo hranilne snovi. Morda je za redko uživanje rib treba iskati vzroke v tem, da v Slovenski Bistrici nimamo ribarnice. Sveže ribe lahko kupimo samo ob četrtek in sobotah v določenem času, sicer pa lahko kupimo le zamrznjene. Verjetno je vzrok tudi to, da nekateri učenci nimajo radi rib ali drugih morskih sadežev.

Mlajši učenci uživajo ribe pogosteje kot starejši. Morda na to vpliva vedno več oglasov v medijih.

Hipoteza J: Predvidevava, da med anketiranimi ni vegetarijancev.

Raziskava je pokazala, da 3 anketirani učenci ne uživajo mesa – so vegetarijanci. Kljub temu, da se število vegetarijancev v Sloveniji zvišuje, sva menili, da so le-ti na podeželju redki, kar je raziskava tudi potrdila.

Hipoteza K: Predvidevava, da več kot polovica učencev uživa sladkarije več kot trikrat na teden.

51,1 % anketiranih (tabeli 20, 21) uživa sladkarije vsak dan oziroma 3–4-krat tedensko. Hipotezo K potrdiva. Več sladkarij uživajo ženske. Slednjega nisva pričakovali, saj je za dekleta značilno, da se ukvarjajo s svojo postavo več časa kot fantje in se sladkarijam izogibajo.

Raziskava je pokazala, da s starostjo število tistih, ki uživajo sladkarije, narašča. Znano je, da je uživanje sladkarij povezano s stresom. Ko smo pod pritiskom, velikokrat posežemo po sladkarijah. Predvidevava, da so takšni rezultati posledica tega, da so učenci višjih razredov bolj obremenjeni – so pod večjim stresom.

Hipoteza L: Predvidevava, da imajo učenci najraje beli kruh.

Beli kruh imajo učenci najraje (48 %; graf 2). Če tistih, ki jim je vseeno, kakšen kruh jedo, ne upoštevava, hipotezo L potrdiva. Samo 10 % anketiranim je všeč polnozrnat kruh, ki je po mnenju strokovnjakov bolj zdrav, saj vsebuje veliko več hranilnih snovi (vitaminov, mineralov in balastnih snovi) v primerjavi s hranljivo osiromašenim belim kruhom. Je pa beli kruh mehkejši in se bolj topi v ustih, zato ga imamo tudi raje.

Hipoteza M: Predvidevava, da bi hitro prehrano uživali učenci večkrat tedensko.

Polovica učencev se kljub temu, da imajo radi hitro prehrano, takšni prehrani izogiba. Hipotezo M ovrže. Nisva namreč pričakovali, da bodo učenci ob hitri prehrani pomislili, da hitra hrana ni zdrava, da redi ipd. Menili sva, da je hitra prehrana na podeželju manj dostopna, še posebej učencem, ki niso pogosto v mestu. Tisto, kar jemo samo ob posebnih priložnostih, pa je toliko slajše. Glede na rezultate se učenci najverjetneje zavedajo, da je v hitri prehrani veliko maščob, ki se jim po načelih zdrave prehrane izognejo.

SKLOP 3: HIPOTEZE, VEZANE NA TELESNO SAMOPODOBO

Hipoteza N: Predvidevava, da so učenci do svoje postave zelo kritični.

Hipotezo N ovrže. Raziskava je pokazala, da je s svojo postavo zadovoljnih 65,3 % anketiranih. Pričakovano več oseb ženskega spola v primerjavi z moškim spolom s svojo postavo ni zadovoljnih. Meniva, da na to vpliva predvsem moda in seveda modna industrija, ki v medijih predstavlja le suhe manekenke in fotomodele.

S starostjo število nezadovoljnih s svojo postavo narašča. To je najverjetneje posledica pubertete. Mladostniki postanemo v obdobju pubertete veliko bolj kritični do svoje postave.

SKLOP 4: HIPOTEZE, VEZANE NA POZNAVANJE ANOREKSIJE IN BULIMIJE

Hipoteza O: Predvidevava, da je poznavanje bolezni, povezanih s prehrano, slabo. Hipotezo O potrdiva. Po pričakovanjih ve o anoreksiji in bulimiji v primerjavi z mlajšimi več starejših učencev. Predvsem mlajši učenci torej o anoreksiji in bulimiji ne vedo nič. Te bolezni so predstavljene v revijah za mladostnike, ki jih devetletniki še ne kupujejo. Devetletniki in desetletniki prav tako še nimajo pouka gospodinjstva, kjer smo se pogovarjali o teh boleznih. Misliva, da bi osveščenost morala biti večja. Poudarek bi moral biti na posledicah teh bolezni, saj vedno več deklet zboli za njimi. Če bi bila osveščenost večja, se to ne bi tako pogosto dogajalo.

11 ZAKLJUČEK

Prehranjevalne navade so zelo pomembne za naše zdravje. Bolj zdravo ješ oziroma piješ, dlje boš živel, pravijo. Prehranjevalne navade se začnejo oblikovati v otroštvu, zato je zelo pomembno, da se že otroci navajajo na zdrav način prehranjevanja. Čim prej morajo spoznati načela zdrave prehrane in se seznaniti s škodljivostjo prevelikega uživanja sladkarij, maščob ipd. Tudi o anoreksiji in bulimiji se morajo čim bolj podučiti, saj lahko le tako preprečijo, da tudi sami zbolijo za katero od teh dveh bolezni.

K dobri postavi največ pripomorejo dobre prehranjevalne navade in kakovost hrane. Pri prehranjevanju se je potrebno držati načel zdrave prehrane.

Raziskava je pokazala, da ima večina učencev dnevno 4-5 obrokov, izmed glavnih obrokov ima največ učencev kosilo in večerjo, le dobra polovica pa zajtrk. Na to vpliva predvsem vzgoja v družini, saj se tam prehranjevalne navade najbolj oblikujejo, kosilo pa velja v Sloveniji za najpomembnejši obrok. Zajtrk predstavlja osnovni vir energije, zato je zelo pomembno, da ga uživa čim več učencev, še posebno, ko rabijo energijo za šolsko delo. Čeprav je raziskava pokazala, da zajtrkuje samo dobra polovica učencev, naju veseli, da zajtrkuje več mlajših učencev. Večja verjetnost je namreč, da bodo to navado ohranili tudi kasneje.

Pri izbiri prehrane je dobro upoštevati prehrambeno piramido. Na dnu piramide so žita in žitni izdelki, kjer najpomembnejši vir hranilnih snovi predstavljajo polnovredni izdelki. Učenci najraje posegajo po belem kruhu, ki je veliko bolj osiromašen v primerjavi s polnozrnatim.

Višje v piramidi sta sadje in zelenjava, ki ju učenci uživajo zelo pogosto, dekleta pogosteje kot fantje. Najverjetneje je to povezano z željo imeti lepo postavo. Ribe je potrebno uživati vsaj enkrat tedensko, saj se v njih nahajajo zelo pomembne hranilne snovi. Raziskava je pokazala, da največ učencev ribe uživa do trikrat mesečno, kar je premalo.

Po načelih zdrave prehrane lahko uživamo zelo malo sladkarij. Raziskava je pokazala, da dnevno vmesne sladke grizljaje uživa skoraj polovica anketiranih. S starostjo uživanje sladkarij celo narašča.

S svojo postavo je zadovoljnih 65,3 % anketiranih, pričakovano več moških kot žensk. S starostjo število nezadovoljnih s svojo postavo narašča. To je najverjetneje posledica pubertete. Mladostniki postanejo v obdobju pubertete veliko bolj kritični do svoje postave.

Anoreksijo in bulimijo pozna več starejših učencev, ki so se o teh dveh boleznih seznanili v okviru pouka ali iz mladinskih revij, glede na nevarnost teh dveh bolezni pa je njuno poznavanje še vedno premalo obsežno.

12 IZHODIŠČA ZA NADALJNJE RAZISKAVE

Zdrava prehrana je zelo široka tema, ki sva se je v najini raziskavi samo dotaknili. Veliko je še stvari, ki bi se jih dalo raziskati. Na podlagi dobljenih rezultatov meniva, da bi bilo dobro raziskati tudi:

- koliko učencev se je že srečalo z različnimi vrstami diet, ki so danes zelo popularne,
- ali se učenci zavedajo, kako zelo pomembna je zdrava prehrana in kakšne posledice ima nezdrava prehrana,
- ali mediji vplivajo na to, kakšno mnenje imajo učenci o svoji postavi.

13 LITERATURA

1. Gabrijelčič Blenkuš, M. (2003): Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
2. Grum, A. (ur.), M. Prašnikar, P. Levstek, M. Rapoc, M. Šlajmer (1986): Velika kuharica, Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
3. Koch, V. (2000): Sodobna priprava hrane: učbenik za izbirni predmet od 7. do 9. razreda devetletne osnovne šole. Ljubljana: Modrijan.
4. Leksikon Cankarjeve založbe. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1988.
5. Reljič Prinčič A. (2003): Motnje prehranjevanja. V Vzgoja, št. 17 (junij 2003), str. 20–24.
6. Smith, T. (ur.) (1992): Družinska zdravstvena enciklopedija. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
7. http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/februar04/nactujmo_hujsanje.php
8. http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/clanki05/voda.php
9. http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/starejsi/zp_voda.php
10. http://www.coolinarika.com/zdravlje/nutricionizam/kruh_i_zdravlje/bijeli_i_crni_kruh/
11. http://www.enter-sp.si/kroznik/prehranska_piramida.htm
12. <http://www.ezdravje.com/si/lasje/vitmin/>
13. <http://www.ezdravje.com/si/vitmin/minerali/>
14. <http://www.ezdravje.com/si/prebavila/piramida>
15. http://www.ivz.si/ivz/novica.php?ivz_id=117
16. <http://www.kulinarika.net/clanki/pokorn.asp>
17. <http://www.mf.uni-lj.si/jama/jama00-2/html/uvodnik.html>
18. http://www.pogrejinpojej.si/sl/informacija_tiskaj.asp?id_meta_type=3&id_informacija=410&tiskaj=da
19. http://www.rtv slo.si/zabava/modload.php?&c_mod=rnews&op=sections&func=read&c_menu=4&c_id=11431
20. http://www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba_3
21. <http://www.taerobika.com/Prehrana/pravila.htm>
22. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Debelost>

14 PRILOGA

Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva Ana Šela in Lucija Leskovar, učenki 9. a razreda, in delava raziskovalno nalogo o prehranjevalnih navadah učencev OŠ Gustava Šiliha Laporje. Prosiva te, da izpolniš vprašalnik. Na vprašalnik se ni treba podpisati. Hvala!

1. Koliko si star/-a? (Obkroži.)

- | | |
|-----------|-----------|
| a. 9 let | d. 12 let |
| b. 10 let | e. 13 let |
| c. 11 let | f. 14 let |

2. Obkroži spol.

- a. Moški. b. Ženski.

3. Kako pogosto zajtrkuješ? (Obkroži en odgovor.)

- a. Vsak dan.
- b. Več kot 3 x na teden.
- c. Do 2 x na teden.
- d. Nikoli.

4. Kako pogosto ješ sladkarije (čokolado, bonbone, pecivo ...)? (Obkroži en odgovor.)

- a. Vsak dan.
- b. Več kot 3 x na teden.
- c. Do 2 x na teden.
- d. Manj kot 2 x na teden.
- e. Nikoli.

5. Kako pogosto ješ sadje? (Obkroži en odgovor.)

- a. Vsak dan.
- b. Več kot 3 x na teden.
- c. Do 2 x na teden.
- d. Manj kot 2 x na teden.
- e. Nikoli.

6. Kako pogosto ješ zelenjavo? (Obkroži en odgovor.)

- a. Vsak dan.
- b. Več kot 3 x na teden.
- c. Do 2 x na teden.
- d. Manj kot 2 x na teden.
- e. Nikoli.

7. Kako pogosto ješ ribe? (Obkroži en odgovor.)

- a. Več kot 5 x na mesec.
- b. 3–5 x na mesec.
- c. 1–3 x na mesec.
- d. Nikoli.

8. Katere obroke imaš čez dan? (Obkroži več odgovorov.)

- a. Zajtrk.
- b. Dopoldansko malico.
- c. Kosilo.
- d. Popoldansko malico.
- e. Večerjo.
- f. Vmesne sladke grižljaje.

9. Koliko obrokov dnevno meniš, da je zdravo imeti? (Obkroži en odgovor.)

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5
- f. 6
- g. 7
- h. 8

10. Si vegetarijanec/-ka (ne ješ mesa)? (Obkroži en odgovor.)

- a. Da.
- b. Ne.

11. Kateri kruh imaš najraje? (Obkroži en odgovor.)

- a. Beli.
- b. Črni.
- c. Polnozrnati.
- d. Vseeno mi je.

12. Kaj meniš o hitro pripravljeni hrani (fast foodu: hamburgerjih, hot dogu ...)?

Tako vrsto hrane: (Obkroži en odgovor.)

- a. Imam zelo rad/-a, zato bi jo jedel/jedla vsak dan.
- b. Imam jo rad/-a, jedel/jedla bi jo večkrat tedensko.
- c. Imam jo rad/-a, a se je izogibam.
- d. Ne maram je.

13. Kaj meniš o sebi? (Obkroži en odgovor.)

- a. Sem predebel/-a.
- b. Sem presuh/-a.
- c. Moja postava je dobra.

14. Si že slišal/-a za bulimijo? Zapiši, kaj veš o tej bolezni.

15. Si že slišal/-a za anoreksijo? Zapiši, kaj veš o tej bolezni.

Najlepša hvala.