



# Prehranjevalne navade trzinskih osnovnošolcev

PODROČJE: SOCIOLOGIJA

Avtorici: Pina Pernuš in Ula Supej, 6.a  
Mentorica: Slavka Kozel  
Osnovna šola Trzin, Mengeška 7b

Trzin, marec, 2020

## Kazalo vsebine

POVZETEK.....	2
I UVOD .....	2
II TEORETIČNI DEL.....	3
II 1 POMEN HRANE ZA NAŠE TELO .....	3
II 2 SLADKOR – SKRITI SOVRAŽNIK.....	3
II 3 SLADKORJI V ŽIVILIH.....	4
II 4 VPLIV SLADKORJA NA NAŠE TELO .....	4
II 5 SPREHOD SKOZI ZGODOVINO SLADKORJA.....	5
III EKSPERIMENTALNI DEL .....	6
III 1. HIPOTEZE.....	6
III 2. PRIDOBIVANJE PODATKOV .....	6
III 3. PRIKAZ PODATKOV .....	7
III 4. PREVERJANJE HIPOTEZ.....	18
IV ZAKLJUČEK .....	19
V LITERATURA .....	20
VI PRILOGA.....	21

## POVZETEK

Ko sva se odločili za raziskovanje, sva poiskali in pregledali literaturo.

Ugotovili sva, da je sladkor navzoč povsod, ne le v hrani, ki je očitno sladka: sladkih prigrizkih, piškotih, marmeladah... solatnih prelivih, kečapu, omakah za žar, salamah, čipsu, špagetih, kruhu...

Z anketami sva še ugotovili, da se učenci pretežno nezdravo prehranjujejo, se ne ozirajo na zaužite sestavine v prigrizkih in pijačah, ter zaužijejo preveč sladkorja. Predlagava, da bi bilo učence potrebno bolj izobraziti o zdravi prehrani in posledicah nezdrave prehrane. S tem bi se lahko izboljšalo zdravje osnovnošolcev.

## I UVOD

Pogosto videvava najine sošolke in sošolce, kako imajo skoraj vsak dan pri sebi sladke ter slane prigrizke, ter jih bolj ali manj neprestano jedo (včasih tudi med poukom). Redko se tudi najde kakšen dan, ko ne vidiva nikogar iz najinega razreda nakupovati prigrizkov v bližnji trgovini (Spar).

Zanimalo naju je, če se vrsta in količina prigrizkov s starostjo spreminja, zato sva se odločili, da bova raziskali, kako zdravo se prehranjujejo učenci na naši šoli.

## II TEORETIČNI DEL

### II 1 POMEN HRANE ZA NAŠE TELO

Energijo naše telo pridobiva iz hrane. Hrana je najrazličnejših vrst. Telesnim celicam zagotavlja energijo, organom in tkivom pa surovine za rast, obnavljanje in ohranjanje.

Snovi, ki opravljajo ti dve nalogi, imenujemo hranila. Ogljikovi hidrati in maščobe predstavljajo poglobitni vir energije, beljakovine gradbeni material organov in drugih delov telesa. Vitamini poskrbijo za boljši imunski sistem, vlaknine pa za boljšo prebavo. Priporočljivo je, da na dan pojemo do pet obrokov, ki morajo vsebovati snovi iz vseh skupin.

### II 2 SLADKOR – SKRITI SOVRAŽNIK

Še nedolgo nazaj smo mislili, da so maščobe tiste, ki so vzrok mnogim hudim boleznim. Maščobe so bile na vrhu prehranske piramide. A s pomočjo mnogih raziskav, smo ugotovili, da se po maščobah lahko nasitiš. Ugotovili smo tudi, da je uživanje „dobrih“ maščob zdravo, pomembno za telo in celo malo pomaga shujšati. To dokazuje, da smo se motili.



Ko zaužijemo hrano, se molekule ujamejo s hormonom za tek (kortizol). Ko jih pojemo dovolj, hormoni sporočijo možganom, da smo siti in nam ni treba več jesti, saj je naše telo zasnovano tako, da pojemo samo toliko kot potrebujemo.

Slika 1: Omejimo uporabo sladkorja

Ko uživamo sladkor (naš sovražnik je fruktoza, ne sladkor sam po sebi), pa naš organizem tega sploh ne zazna, zato lahko jemo in jemo pa sploh nimamo občutka, da smo siti. Sladkor zmeša naš hormonski sistem in vodi do silne želje po sladkorju.

## II 3 SLADKORJI V ŽIVILIH

Sladkor je navzoč povsod. Najdemo ga v hrani, ki je očitno sladka: sladkih prigrizkih, piškotih, marmeladah... solatnih prelivih, kečapu, pa tudi v omakah za žar, salamah, čipsu, špagetih, kruhu...

Poznamo več vrst sladkorjev (fruktoza, glukoza, laktoza..). Proizvajalci morajo na deklaracijo živil navesti vse sestavine. Pri označbi sladkorji so zajeti vsi sladkorji, zato moramo biti pozorni na mesto, na katerem se sladkorji pojavljajo. Če je sladkor naveden na prvem ali drugem mestu pomeni, da ga je veliko, saj se na začetku nahajajo snovi, ki jih je v živilu največ.

V prehranski industriji so iz sladkih prigrizkov odstranili maščobe, dodali pa sladkor, tako da so postali zdravi.

## II 4 VPLIV SLADKORJA NA NAŠE TELO

V času jamskega človeka so ljudje redko našli in jedli sadje – sladkor. Le sem in tja so si privoščili jagodičevje. Zato se v človeškem telesu ni razvilo varovalo, ki bi nam sporočalo, kdaj je sladkorja dovolj. V tistem času to ni bila velika težava, saj so se, kot rečeno, le redkokdaj posladkali z jagodičevjem in ostalimi sladkimi plodovi, ki so bili težko dostopni in jih je bilo mukoma nabirati.

Najnovejše raziskave kažejo, da je glavni krivec za srčno žilne bolezni sladkor in ne maščobe, kot je veljalo do tedaj. (članek v eni najuglednejših znanstveno medicinskih revij)

Kako sladkor vpliva na naše telo:

- zavira imunski sistem,
- poruši ravnovesje mineralov,
- slabo vpliva na plodnost,
- pospešuje staranje,
- lahko povzroči razvoj rakavih obolenj, depresije, demence,
- povzroča zakisanost prebavil in telesa,



Slika 2: Debelost

- manjša zbranost,
- prekomerna teža,
- srčno žilne bolezni,
- prekomerno razraščanje kandidate,
- karies,
- nihanje krvnega sladkorja vodi v diabetes,
- zamaščena jetra,
- trebušna slinavka...

Dokazana je povezava med pojavom novodobnih bolezni (bolezni srca in ožilja, diabetes,...) pri plemenih na odročnih delih sveta, odmaknjenih od civilizacije (področje Amazonije, otoki v Tihem oceanu,...) in prihodom „civilizirane“ - nezdrave hrane.

## II 5 SPREHOD SKOZI ZGODOVINO SLADKORJA

Sladkorni trs, iz katerega pridobivamo sladkor, ima korenine v Novi Gvineji (pred deset tisoč let), od koder se je razširil v Indijo, na Kitajsko, Filipine in Indonezijo ter Sredozemlje.

Sladkor – belo zlato - je bil med 17. in 19. stoletjem tako pomemben, kot nafta - črno zlato - v 20. stoletju.

Sprva se je širil kot zdravilo (osvežil je utrujene in dajal moč šibkim), okras, začimba in sredstvo za konzerviranje. Ko je cena padla, so ga začeli uporabljati za slajenje in hrano.

V sredini 19. stoletja so se pojavile industrije izdelave sladkarij, čokolade sladoleda, gaziranih pijač pa ob koncu 19.st.

Sadni sokovi, športni napitki in žitarice, ki jih jemo za zajtrk, so se pojavili v desetletjih po drugi svetovni vojni.



Slika 3 ,4, 5: Sladkarije

## III EKSPERIMENTALNI DEL

### III 1. HIPOTEZE

Po pregledu literature sva postavili 6 hipotez:

H<sub>1</sub>: Večina učencev doma zaužije nezdrav zajtrk.

H<sub>2</sub>: Glavni obrok večini učencev je med tednom šolsko kosilo.

H<sub>3</sub>: Med vikendi starši sami pripravijo kosilo.

H<sub>4</sub>: Mlajši učenci za žejo večinoma pijejo vodo, starejši pa imajo rajši sladke pijače.

H<sub>5</sub>: Učenci jedo veliko sladkih prigrizkov.

H<sub>6</sub>: Pri nakupu prigrizkov in pijač učenci niso pozorni, katere snovi vsebujejo.

### III 2. PRIDOBIVANJE PODATKOV

Pripravili sva anketni vprašalnik (priloga) in ga razdelili učencem 3., 5. in 7. razreda OŠ Trzin. Število anketirancev po razredih je bilo različno, skupaj pa je sodelovalo 57 učencev.

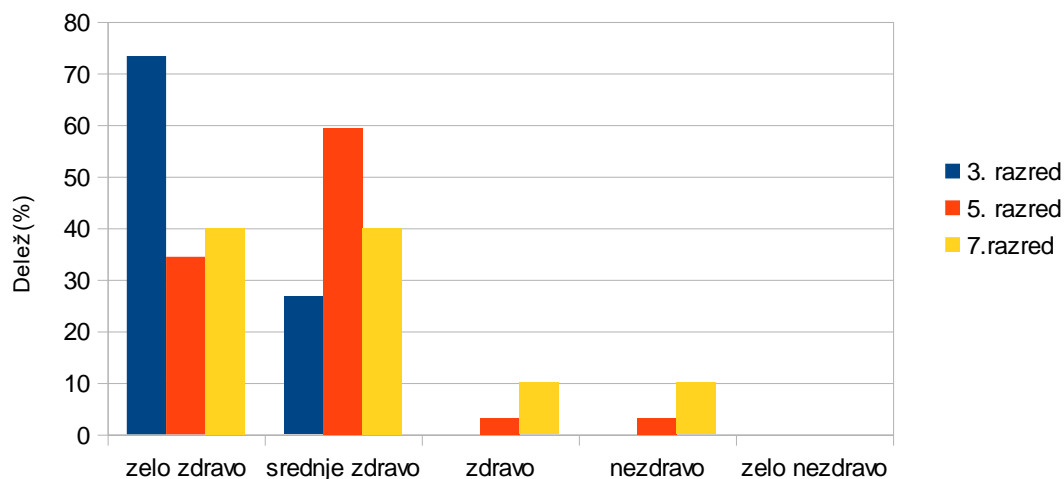
Pregledali sva dobljene podatke, jih uredili v tabele in prikazali z grafi. Preverili sva veljavnost najinih hipotez in zapisali zaključke.

### III 3. PRIKAZ PODATKOV

#### 1. Se ti zdi, da se zdravo prehranjuješ?

razred izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a	11	73,3	11	34,4	4	40
b	4	26,7	19	59,4	4	40
c			1	3,1	1	10
d			1	3,1	1	10
e						

#### Kako zdravo se prehranjuješ?



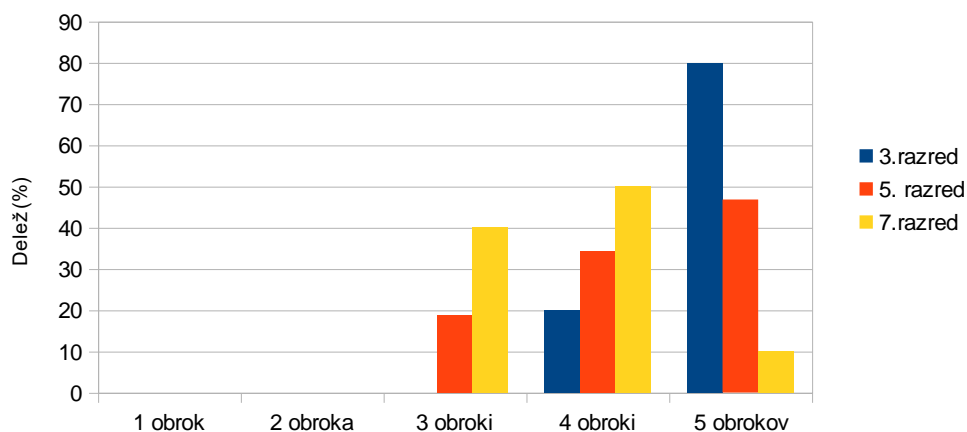
Večina anketirancev meni, da se zdravo in srednje zdravo prehranjuje. S starostjo se povečuje odstotek odgovorov, ki kažejo, da se dobro mnenje o zdravem prehranjevanju manjša.

#### 2. Koliko obrokov na dan zaužiješ?

razred izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a						
b						
c			6	18,8	4	40
d	3	20	11	34,4	5	50
e	12	80	15	46,8	1	10



## Koliko obrokov hrane zaužiješ dnevno?

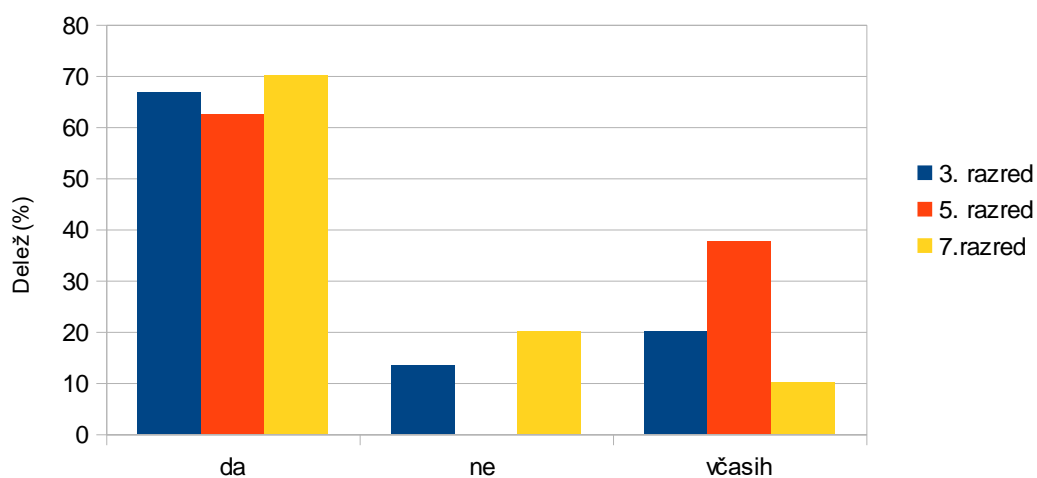


Večina tretješolcev in petošolcev zaužije 5 obrokov na dan, sedmošolcev pa 4 obroke. Rezultati kažejo, da se s starostjo število obrokov zmanjšuje.

## 3. Ali ješ zajtrk?

razred / izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a	10	66,7	20	62,5	7	70
b	2	13,3			2	20
c	3	20	12	37,5	1	10

## Ali ješ zajtrk?



Večina anketirancev redno zajtrkuje.

## 4. Kaj najbolj pogosto ješ za zajtrk?

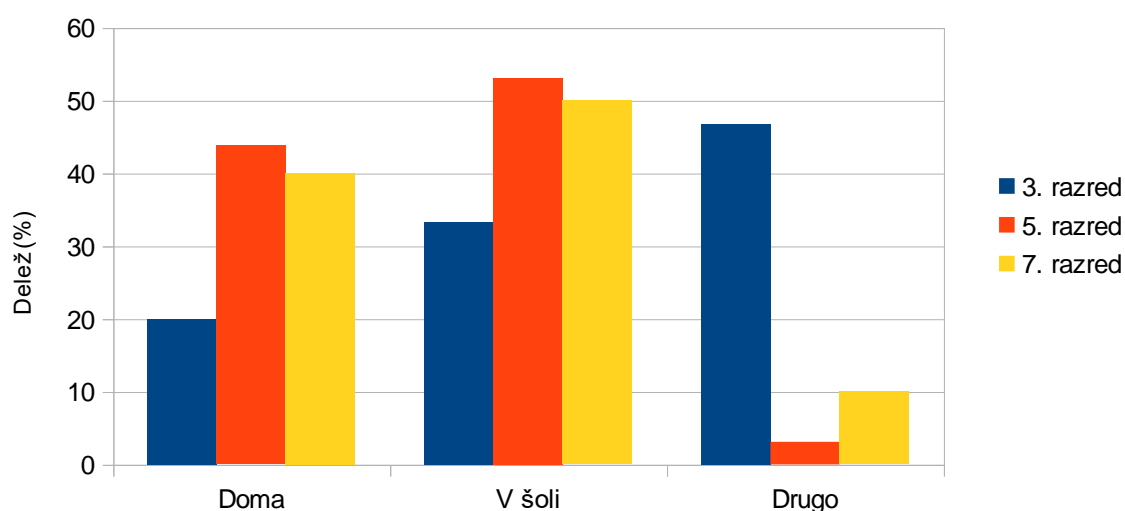
razred / izbira		3. razred	5. razred	7. razred	skupaj	
		število	število	število	število	%
a	bel	11	18	4	33	57,9
	črn	1	2	1	4	7
	polnozrnat	1	3	1	6	10,5
	drugo	0	2	2	4	7
	nič	1	8	1	10	17,5
b	mesni	0	0	0	0	0
	čokoladni	5	12	3	20	35
	marmelada	3	4	0	7	12,3
	med	0	1	1	2	3,5
	maslo	4	4	1	9	15,8
	jajčni	2	1	0	3	5,3
	drugo	0	3	2	5	8,8
	nič	3	10	2	15	26,3
c	čokoladni	1	11	1	13	22,8
	koruzni	3	6	1	10	17,5
	ovseni	0	2	2	4	7
	mleko	1	5	2	8	14
	navadni jog.	1	3	1	5	8,8
	sadni jog.	2	1	1	4	7
	nič	8	9	2	19	33,3
d	mleko	1	4	2	7	12,2
	sladkan čaj	1	1	1	3	5,2
	nesladkan čaj	1	4	0	5	8,8
	kakav	3	6	0	9	15,8
	limonada	0	1	0	1	1,8
	voda	7	12	1	20	35
	drugo	1	2	1	4	7
e	sadje	mandarina, jagode, borovnice...				
f	zelenjava	korenje, paprika, kumare..				

Za zajtrk večina anketirancev zaužije bel kruh (58%) s sladkimi namazi (čokolada -20%, marmelada-7%). Pogosto zajtrkujejo tudi kosmiče. Prevladujejo čokoladni (13%) in koruzni (7) preliti z mlekom (8%). Najpogosteje ob zajtrku pijejo vodo.

## 5. Kje med tednom večinoma ješ kosilo?

razred / izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a	4	20	14	43,8	4	40
b	5	33,3	17	53,1	5	50
c	7	46,7	1	3,1	1	10

## Kje med tednom večinoma ješ kosilo?

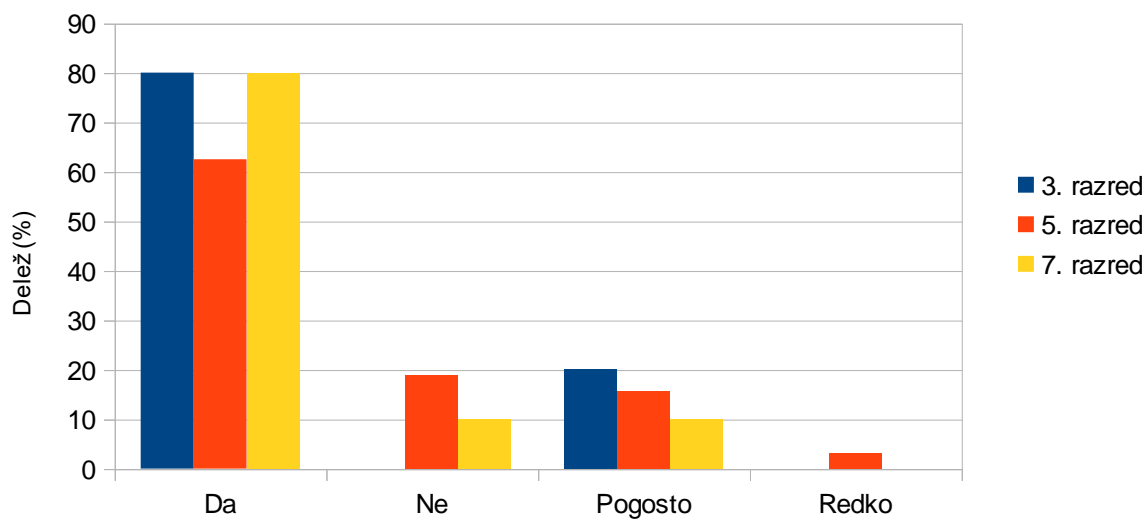


Večina tretješolcev med tednom je kosilo kar dvakrat in sicer v šoli in doma. Glavni obrok ostalih učencev je med tednom šolsko kosilo.

## 6. Ali med vikendom ješ doma pripravljeno hrano?

razred / izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a	12	80	20	62,5	8	80
b	0	0	6	18,8	1	10
c	3	20	5	15,6	1	10
d	0	0	1	3,1	0	0
e						

## Ali med vikendom ješ doma pripravljeno hrano?

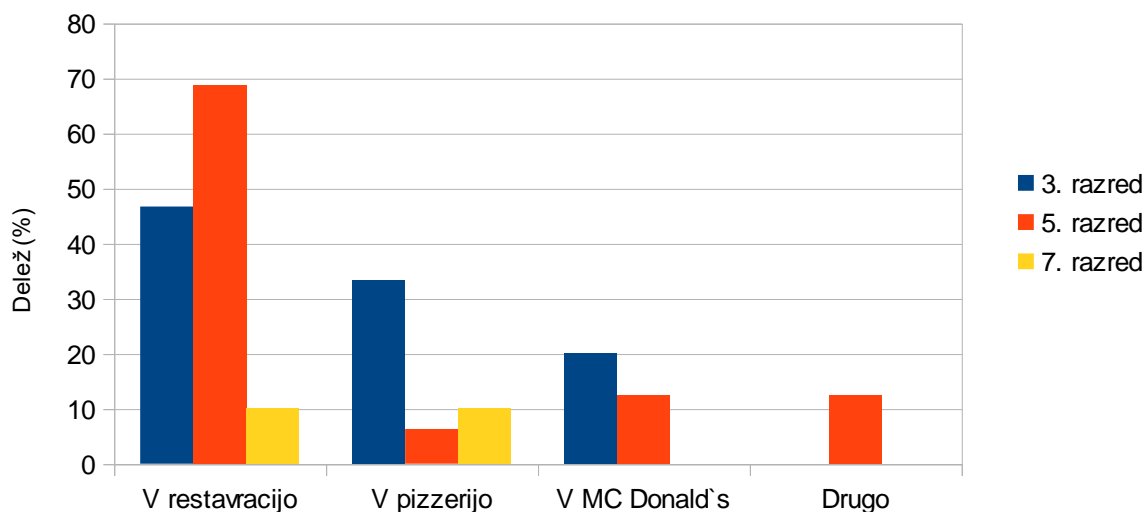


Večina učencev med vikendom je doma pripravljeno hrano.

7. Kadar med vikendom ne ješ doma pripravljene hrane, kam greš na kosilo?

razred izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a	7	46,7	22	68,7	1	10
b	5	33,3	2	6,3	1	10
c	3	20	4	12,5		
d			4	12,5		
e						

## Kam greš greš na kosilo med vikendom?

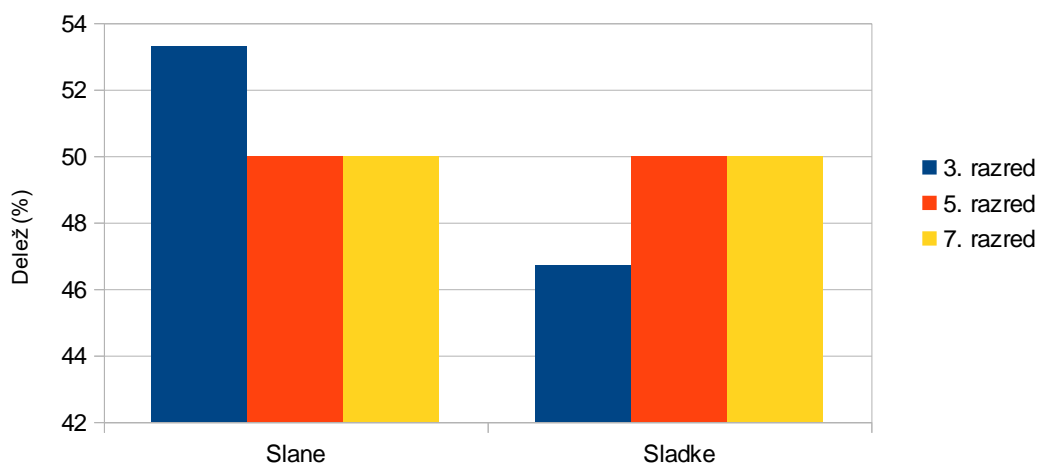


Večina učencev, ki med vikendom ne je doma, glavni obrok poje v restavracijah.

## 8. Katere prigrizke imaš raje?

razred / izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a	8	53,3	16	50	5	50
b	7	46,7	16	50	5	50

## Katere prigrizke imaš raje?

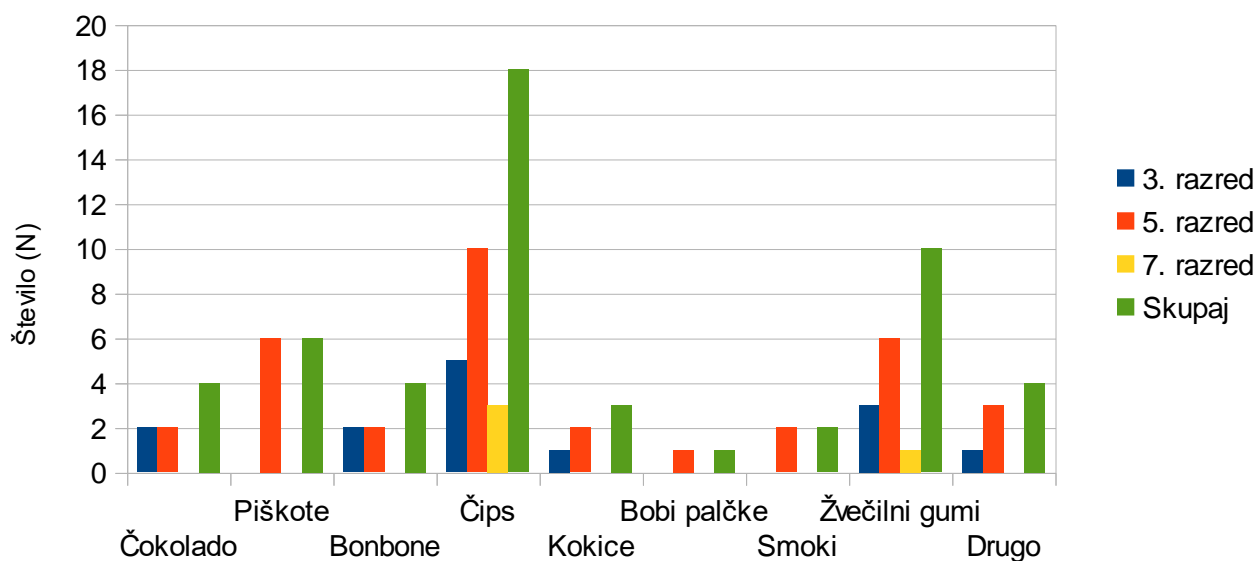


Rezultati ankete kažejo, da imajo učenci radi tako sladke kot slane prigrizke.

## 9. Katere prigrizke si privoščiš največkrat?

razred / zbiraj	3. razred	5. razred	7. razred	Skupaj
	število	število	število	Število
a	2	2		4
b	0	6	0	6
c	2	2	0	4
d	5	10	3	18
e	1	2	0	3
f	0	1	0	1
g	0	2	0	2
h	3	6	1	10
i	1	3	0	4

## Katere prigrizke si privoščiš največkrat?

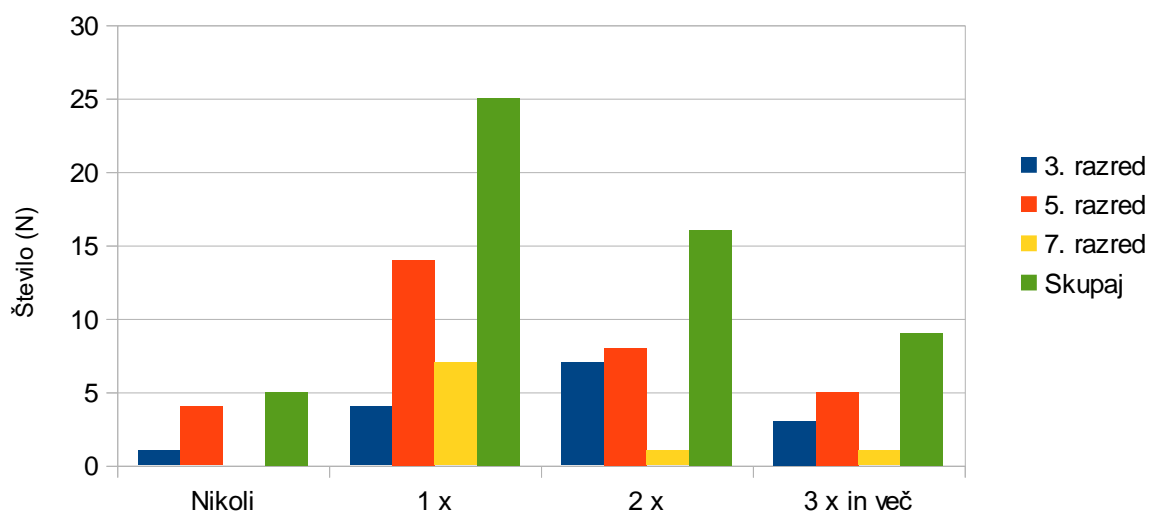


Med slanimi prigrizki je učencem najbolj všeč čips, med sladkimi pa piškoti. Velikemu številu učencev je všeč tudi žvečilni gumi.

## 10. Kolikokrat na dan si privoščiš prigrizke?

razred / zbir	3. razred	5. razred	7. razred	Skupaj
	število	število	število	Število
a	1	4	0	5
b	4	14	7	25
c	7	8	1	16
d	3	5	1	9

## Kolikrat na dan si privoščiš prigrizke?

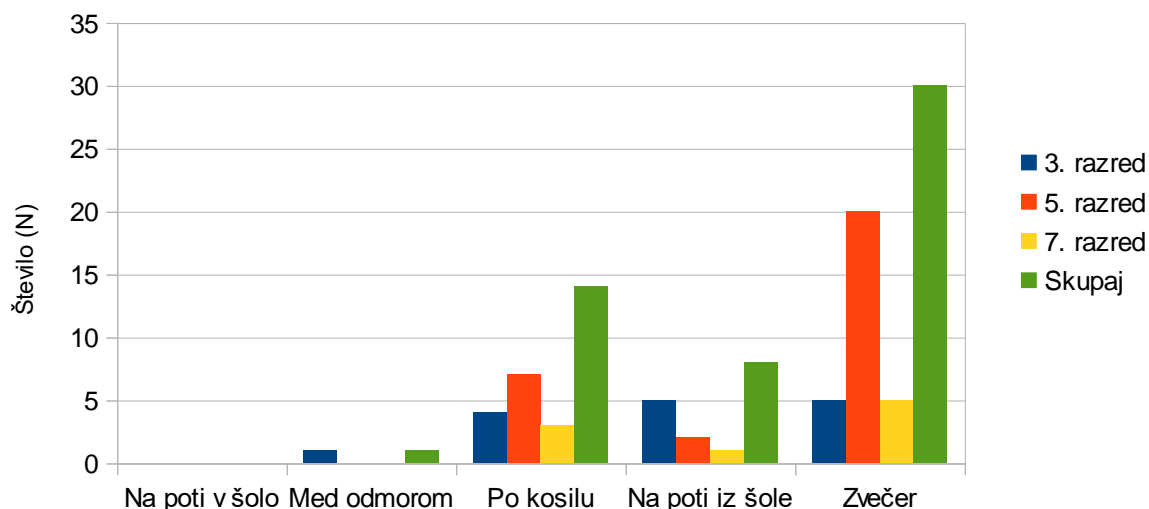


Večina učencev si prigrizke privošči enkrat na dan.

## 11. V katerem delu dneve največkrat uživaš prigrizke?

razred / zbir	3. razred	5. razred	7. razred	Skupaj
	število	število	število	Število
a	0	0	0	0
b	1	0	0	1
c	4	7	3	14
d	5	2	1	8
e	5	20	5	30

## V katerem delu dneva največkrat uživaš prigrizke?

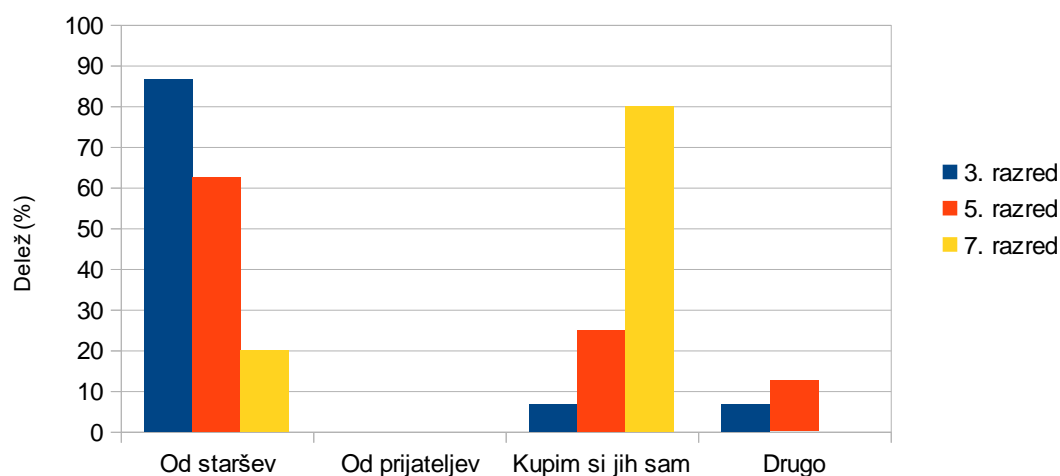


Največkrat si učenci prigrizke privoščijo zvečer ob gledanju TV in po kosilu.

## 12. Od koga največkrat dobiš prigrizke?

razred / izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a	13	86,6	20	62,5	2	20
b	0	0	0	0	0	0
c	1	6,7	8	25	8	80
d	1	6,7	4	12,5	0	0

## Od koga največkrat dobiš prigrizke?



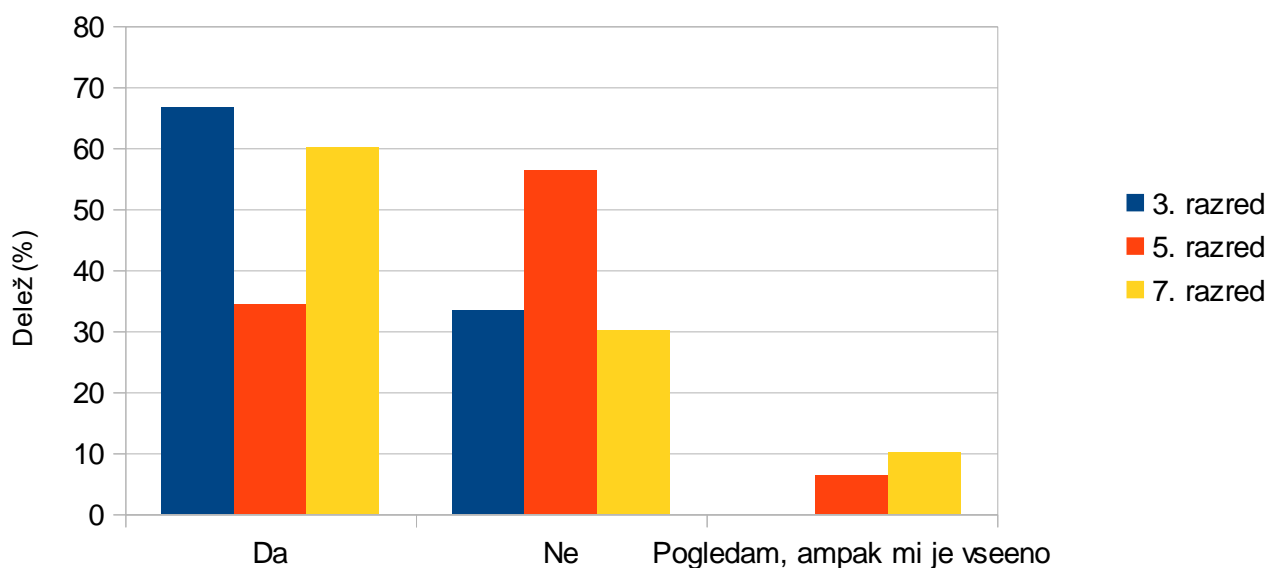


Učenci nižjih razredov prigrizke dobivajo od staršev, starejši učenci pa si jih večinoma kupujejo sami.

13. Ali pogledaš katere sestavine so v prigrizkih, ki jih zaužiješ?

razred izbira	3. razred		5. razred		7. razred	
	število	%	število	%	število	%
a	10	66,7	11	34,4	6	60
b	6	33,3	18	56,3	3	30
c	0	0	2	6,3	1	10
d						
e						

Ali pogledaš katere sestavine so v prigrizkih?

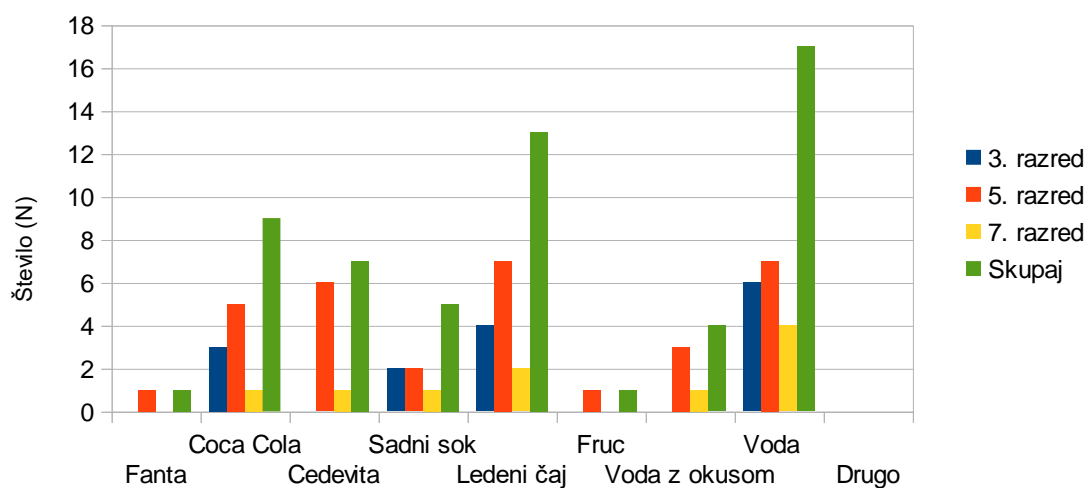


Večina učencev pogleda, kaj vsebujejo prigrizki. Veliko anketirancev pa to sploh ne zanima.

## 14. Katere od navedenih brezalkoholnih pijač največkrat uživaš?

razred / zbir	3. razred	5. razred	7. razred	Skupaj
	število	število	Število	Število
a	0	1	0	1
b	3	5	1	9
c	0	6	1	7
d	2	2	1	5
e	4	7	2	13
f	0	1	0	1
g	0	3	1	4
h	6	7	4	17
i	0	0	0	0

## Katero pijačo največkrat uživaš?

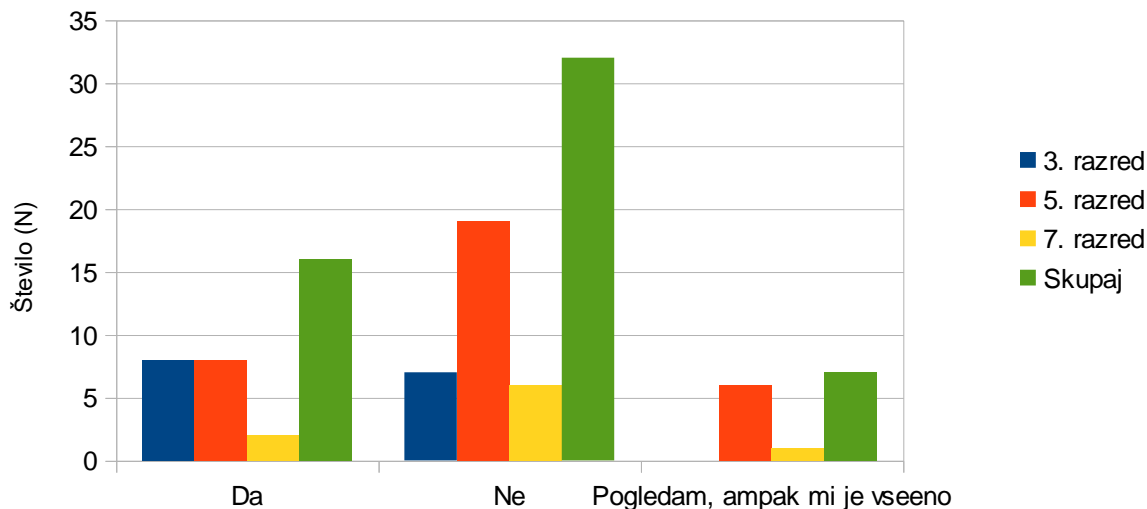


Največ anketirancev za žejo pije vodo. Na 2. mestu je ledeni čaj, na 3. pa coca cola, kar pa se nama ne zdi najbolj zdravo, saj te pijače vsebujejo veliko sladkorja.

## 15. Ali pogledaš, katere sestavine so v pijači, ki jo zaužiješ?

razred / zbir	3. razred	5. razred	7. razred	Skupaj
	število	število	Število	Število
a	8	8	2	16
b	7	19	6	32
c	0	6	1	7

## Ali pogledaš katere sestavine so v pijači?



Večina učencev ne pogleda, kaj vsebuje pijača, ki jo pijejo.

### III 4. PREVERJANJE HIPOTEZ

Z najinim raziskovanjem sva potrdili polovico hipotez.

H1. Večina učencev doma zaužije nezdrav zajtrk.

Rezultati, ki sva jih dobili, so najino hipotezo potrdili, saj večina učencev za zajtrk je bel kruh, sladke namaze in sladke kosmiče.

H2. Glavni obrok večini učencev je med tednom šolsko kosilo.

Med tednom večina učencev 5. in 7. razreda zaužije v šoli glavni dnevni obrok. Največji delež učencev 3. razreda kosilo zaužije kar 2krat, v šoli in doma. Najina hipoteza je potrjena.

H3. Med vikendi starši sami pripravijo kosilo.

Tudi to hipotezo so dobljeni rezultati potrdili.

H4. Mlajši učenci za žejo večinoma pijejo vodo, starejši pa imajo rajši sladke pijače.

Hipoteza ni potrjena, saj je delež vseh učencev, ki pijejo vodo brez okusa manjši kot delež pijač, ki vsebujejo sladkor.

H5. Učenci jedo veliko sladkih prigrizkov.

Ta hipoteza se pri raziskovanju ni potrdila, saj ima polovica učencev raje sladke, polovica pa slane prigrizke.

H6. Pri nakupu prigrizkov in pijač učenci niso pozorni, katere snovi vsebujejo.

Najina hipoteza se je delno potrdila. Večina tretješolcev in sedmošolcev pogleda sestavine, ki jih vsebujejo prigrizki, petošolcev pa to ne zanima. Hipoteza je potrjena pri pijači, saj večina anketirancev ne pogleda sestavin pijač, ki jih uživajo.

## IV ZAKLJUČEK

Ugotovili sva, da večina učencev je nezdrav zajtrk, saj zajtrkuje bel kruh, sladke namaze in kosmiče. Med tednom učenci večinoma jedo kosilo v šoli, kar je dobro, saj obroke sestavlja strokovnjak in vključuje živila vseh prehranskih skupin. Za vikend glavni obrok pripravijo starši, kar je bolje, kot če bi se prehranjevali v obratih hitre prehrane, saj je sveže pripravljen, ni preveč začinjen....

Večina učencev pije sladke pijače ter poje veliko sladkih prigrizkov. Zanimivo je, da petošolci ne preverjajo sestavin prigrizkov, njihovi tako starejši kot tudi mlajši vrstniki pa sestavine sicer preverijo. Nihče od njih pa ne preverja sestavin pijač.

Predlagava, da bi bilo učence potrebno bolj izobraziti o pomenu zdrave prehrane in posledicami nezdrave prehrane. S tem bi postali bolj pozorni na sestavine prigrizkov in pijač, ki jih zaužijejo ter bi se najverjetneje posledično bolje prehranjevali. Pričakovali bi, da bi se s tem izboljšal najprej zdravstveni status osnovnošolcev, v bodoče pa tudi odraslih.

## V LITERATURA

Rary Taubes: Dosje sladkor. Ljubljana: Modrijan, 2019.

Sarah Wilson: Adijo, sladkor. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2013.

Luca Speciani: Pomagaj si sam. Revija Medija: 2018, št. 34, str. 9.

Promo LD: Promocijska darila – potiskana sladka darila,  
<https://www.promocijski-bonboni.si/ponudba/>, marec 2020

Sugar: How Bad Are Sweets for Your Kids?,  
<https://health.clevelandclinic.org/sugar-how-bad-are-sweets-for-your-kids/> , 4.1.2018

Asyikin Md Isa: Piramid Makanan, Kimi Diganti Dengan »My plate«,  
<https://hellodokter.com/gaya-hidup-sihat/pemakanan/piramid-makanan-kini-diganti-myplate/attachment/piramid-makanan-panduan-penjagaan-kesihatan/> , 5.1.2020



6. Kje med tednom večinoma ješ kosilo?  
a) Doma.      b) V šoli.      c) Drugo: \_\_\_\_\_
7. Ali med vikendom ješ doma pripravljeno hrano?  
a) Da.      b) Ne.      c) Pogosto.      d) Redko.
8. Kadar med vikendom ne ješ doma pripravljene hrane, kam greš na kosilo?  
a) V restavracijo.      b) V pizzerijo.  
c) V MC Donald's.      d) Drugo: \_\_\_\_\_
9. Katere prigrizke imaš raje?  
a) Slane.      b) Sladke.
10. Katere prigrizke si privoščiš največkrat?  
a) Čokolado.      b) Piškote.      c) Bonbone.  
d) Čips.      e) Kokice.      f) Bobi palčke.  
g) Smoki.      h) Žvečilni gumi.      i) Drugo: \_\_\_\_\_
11. Kolikokrat na dan si privoščiš prigrizke?  
a) Ne jem prigrizkov.      b) 1x.      c) 2x.      d) 3x in več.
12. V katerem delu dneva največkrat uživaš prigrizke?  
a) Pred poukom na poti v šolo.  
b) Med odmorom.  
c) Po kosilu.  
d) Na poti iz šole.  
e) Zvečer ob gledanju TV in ob računalniku.
13. Kje največkrat dobiš prigrizke?  
a) Od staršev.  
b) Od prijateljev, sošolcev.  
c) Kupim si jih sam.  
d) Drugo: \_\_\_\_\_

14. Ali pogledaš, katere sestavine so v prigrizkih, ki jih zaužiješ?

- a) Da.                      b) Ne.                      c) Pogledam, a mi je vseeno.

15. Katere od navedenih brezalkoholnih pijač največkrat uživaš?

- a) Fanta.
- b) Coca Cola.
- c) Cedevita.
- d) Sadni sok.
- e) Ledeni čaj.
- f) Fruc.
- g) Voda z okusom.
- h) Voda brez okusa.
- i) Drugo: \_\_\_\_\_

16. Ali pogledaš, katere sestavine so v pijači, ki jo zaužiješ?

- a) Da.                      b) Ne.                      c) Pogledam, a mi je vseeno.