

OSNOVNA ŠOLA ŠOŠTANJ
Koroška c.7, 3325 Šoštanj
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

**ZADOVOLJSTVO UČENCEV NA OSNOVNI ŠOLI KARLA
DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ S PREHRAMBENIMI OBROKI**
RAZISKOVALNA NALOGA

Tematsko področje: PREHRANA (drugo)

Avtorica:

Tadeja Jamnikar, 9. razred

Mentorica:

Anja Bregar, univ. dipl. psih.

Šoštanj, 2013

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj.

Mentorica: Anja Bregar, univ. dipl. psih.

Datum predstavitve

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD	Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2012/2013
KG	šolska malica/ zadovoljstvo/ zdrava prehrana
AV	JAMNIKAR, Tadeja
SA	BREGAR, Anja
KZ	3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7
ZA	Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj
LI	2013
IN	ZADOVOLJSTVO UČENCEV NA OSNOVNI ŠOLI KARLA DESTOVNIKA-KAJUHA ŠOŠTANJ S PREHRAMBENIMI OBROKI
TD	Raziskovalna naloga
OP	VI, 39 strani, 4 tabele, 11 grafov, 1 slika, 3 priloge, 11 virov
IJ	SL
JI	sl / en
AI	

Med šolskim letom, večino delovnih dni, polovico dneva preživimo v šoli, zato je za nas učence še posebej pomembno, kakšno hrano v njej zaužijemo oziroma kakšno hrano nam šola ponudi. Hrana pripravljena v šoli mora biti načrtovana po določenih prehrabnenih merilih, mora pa biti tudi ponujena v zadostnih količinah. Zanimalo me je, ali prehrana na Osnovni šoli Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj ustreza merilom zdrave prehrane, kako poteka načrtovanje obrokov ter kakšno mnenje o različnih vidikih šolske malice imajo učenci. V ta namen sem izvedla analizo energetskih in hranilnih vrednosti obrokov malice. Opravila sem intervju z organizatoriko prehrane na naši šoli ter prehransko strokovnjakinjo iz Bolnišnice Topolšica. Anketirala sem tudi učence 5. in 9. razredov ter tako pridobila tudi njihovo mnenje o šolski malici. Tako sem dobila vpogled v to, kaj o malici menijo učenci, kako poteka načrtovanje obrokov, kaj o obrokih meni prehranska strokovnjakinja ter kakšne so osnovne hranilne vrednosti obrokov malice.

KEY WORDS DOCUMENTATION

- ND Primary school Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj, school year 2012/2013
- CX school lunch/ satisfaction/ healthy diet
- AU JAMNIKAR, Tadeja
- AA BREGAR, Anja
- PP 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7
- PB Primary school Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj
- PY 2013
- TI PUPILS' SATISFACTION WITH SCHOOL MEALS AT PRIMARY SCHOOL
KARL DESTOVNIK-KAJUH ŠOŠTANJ
- DT Research work
- NO VI, 39 pages, 4 Tables, 11 Graphs, 1 Picture, 3 Appendixes, 11 References
- LA SL
- AL sl / en
- AB

During the school year, the majority of our working days, we spend a better half of the day at school. That is why it is very important what kind of food we eat and what kind of food school offers. The food prepared at school needs to be carefully planned by the set food standards as well as it needs to be offered in appropriate quantities. I was interested whether the food at primary school Karl Destovnik – Kajuh Šoštanj fulfills the standards of a healthy meal and what is the pupils' opinion about the food that is served in the school.. For that reason I have conducted an analysis of energetic and nutrition value of school meals. In my research paper I have also made interview with our head of nutrition about how school meals are planned. I have also made and interview with nutrition specialist to gain more information about healthy food. Besides that I have also made a survey with pupils in fifth and ninth grade and collected their opinion about different aspects of school meals.

KAZALO

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA.....	III
KEY WORDS DOCUMENTATION	IV
KAZALO.....	V
KAZALO TABEL, GRAFOV, SLIK, PRILOG IN SEZNAM OKRAJŠAV	VII
1 UVOD.....	1
1.1 Hipoteze	2
2 PREGLED OBJAV	3
2.1 Zdrava prehrana	3
2.2 Piramida zdrave prehrane	3
2.3 Pomen zajtrkovalnih navad.....	5
2.4 Zdrava prehrana mladostnikov	6
2.5 Organizacija prehrane v šolah.....	6
2.5.1 Organizator šolske prehrane	7
3 METODOLOGIJA.....	10
3.1 Intervju.....	10
3.1.1 Udeleženci.....	10
3.1.2 Pripomočki	10
3.1.3 Postopek	10
3.2 Anketni vprašalnik.....	10
3.1.1 Udeleženci.....	10
3.1.2 Pripomočki	10
3.1.3 Postopek	11
3.3 Analiza hranilnih vrednosti malice z Odprto platformo za klinično prehrano	11
3.3.1 Pripomočki	11
3.3.2 Postopek	11
4 REZULTATI.....	12
4.3 Anketni vprašalnik	12
4.4 Intervju.....	18
4.5 Analiza energijskih in hranilnih vrednosti	21
5 RAZPRAVA	23
6 ZAKLJUČEK.....	31

7	POVZETEK	32
8	ZAHVALA	34
8	PRILOGE	35
	Priloga 1: Jedilnik šolskih malic za mesec januar 2013	35
	Priloga 2: Anketni vprašalnik	36
	Priloga 3: Izsek iz poročila analize hranilnih vrednosti	38
9	VIRI IN LITERATURA	39

KAZALO TABEL, GRAFOV, SLIK, PRILOG IN SEZNAM OKRAJŠAV

Kazalo slik

Slika 1: Slika 1: Piramida zdrave prehrane.....	8
---	---

Kazalo grafov

Graf 1: Zadovoljstvo učencev s šolsko malico.....	12
Graf 2: Stopnja raznolikosti obrokov šolske malice.....	12
Graf 3: Ocena učencev, ali malica ustreza načelom zdrave prehrane.	13
Graf 4: Pogostost zajtrkovanja pred odhodom v šolo.	14
Graf 5: Pogostost posluževanja sadja znotraj Sheme šolskega sadja.	14
Graf 6: Prikaz želje učencev glede vsakodnevne dostopnosti sadja.....	15
Graf 7: Povprečni rang različnih vrst kruha glede na priljubljenost med učenci.	15
Graf 8: Kako pogosto učenci pri uživanju ali pripravi hrani upoštevajo načela zdrave prehrane.	16
Graf 9: Število obrokov, ki jih na dan zaužijejo učenci.	16
Graf 10: Najpogostejši viri informacij o zdravi prehrani.	17
Graf 11: Priljubljenost različne vrste hrane med anketiranci.	17

Kazalo tabel

Tabela 1: Pogostost pojavljanja posameznih živil na jedilniku šolskih malic za mesec januar 2013.	21
Tabela 2: Prikaz povprečne kalorijske vrednosti malice in primerjava s potrebami skupin učencev.	21
Tabela 3: Primerjava priporočenega razmerja med hranilnimi vrednostmi in povprečnim razmerjem malic.....	22
Tabela 4: Seznam predlaganih živil za umestitev na jedilnik.....	22

Kazalo prilog

Priloga 1: Jedilnik šolskih malic za mesec januar 2013.....	35
Priloga 2: Anketni vprašalnik za učence.....	36
Priloga 3: Izsek poročila o hranilnih vrednostih.....	38

Seznam okrajšav

IVZ	Inštitut za varovanje zdravja
kcal	kalorije
m.m.	Mlečna maščoba

1 UVOD

Zadnje čase je veliko govora o zdravi hrani in zdravem načinu življenja. Naše telo je pokazatelj tega kar pojemo. Prav zato je za nas mlade še posebej pomembno kaj pojemo. Jesti moramo zdravo, kakovostno in polnovredno hrano, ker je to pomembno za našo rast in razvoj. Kaj pojemo pa vpliva tudi na naše počutje, posledično pa tudi na učinkovitost razmišljanja. To ne velja le za nas, ampak za vsakega posameznika.

Za nas učence, ki smo še v šoli je pomembno da so okoli nas ljudje, ki so nam lahko za vzgled. Kar pomeni, da morajo biti učitelji, starši in drugi takšni da se lahko po njih zgledujemo, nas učijo, kaj je za nas zdravo in kaj ne, kaj moramo delati da bomo zdravi, kakšne so posledice nezdrave hrane. Posebno vlogo ima hrana, ki jo zaužijemo v šoli. Ta mora biti pripravljena po merilih, ki so določena za šolske jedilnike. Verjamem pa tudi, da si navade priučimo že kot otroci, zato je pomembno, da jemo zdravo hrano, kajti, če se bomo tega naučili sedaj in že zdaj začeli živeti zdravo, bo to pomenilo zelo dragoceno naložbo v naše zdravje v prihodnosti.

Ravno zato sem se odločila narediti raziskovalno nalogo, saj šolska malica predstavlja pomemben del našega vsakdana v šoli. V nalogi sem raziskala, kaj si o šolski malici mislijo učenci, kako se načrtujejo obroki, ali malica ustreza načelom zdrave prehrane, pridobila pa sem tudi mnenje prehranske strokovnjakinje.

Zadovoljstvo s prehrano so šole po Zakonu o šolski prehrani dolžne meriti enkrat na leto. Nam žal podatki o rezultatih teh anket niso bili dostopni.

V naši raziskovalni nalogi sem skušala zajeti predvsem tiste vidike, ki jih šolska anketa ne meri.

1.1 Hipoteze

Pri delu raziskovalne naloge, kjer sem uporabila anketni vprašalnik, sem si zastavila tudi naslednje hipoteze.

Hipoteza 1:

Učenci so s šolsko malico zadovoljni. Zdi se jim raznolika, ocenjujejo, da malica ustreza načelom zdrave prehrane.

Hipoteza 2:

Predvidevam, da obrok malice ne zadostuje za starejšo triado. Fantom se bodo zdeli obroki malice premajhni.

Hipoteza 3:

Večina učencev redko zajtrkuje (1-2 na mesec.)

Hipoteza 4:

Sheme šolskega sadja se poslužujejo v polovici primerov. Učenci bi si sadje želeli imeti ves teden oz vsak dan.

Hipoteza 5:

Učenci najraje jedo orehov kruh in bel kruh. Najmanj jim bo všeč ajdov kruh.

Hipoteza 6:

Učenci pri uživanju ali pripravi hrani včasih upoštevajo načela zdrave prehrane. Učenci v povprečju užijejo 4 obroke na dan. Največ informacij o zdravi prehrani učenci dobijo od staršev.

Hipoteza 7:

Učenci bodo kot najljubše jedi izbrali že pripravljeno hrano (pica, hamburgerji...).

2 PREGLED OBJAV

2.1 Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je tesno povezana z zdravjem ljudi, saj z njo lahko ohranjamo ali krepimo zdravje, preprečujemo obolenja in izboljšamo ali celo pozdravimo bolezensko stanje. Omogoča nam optimalno psihofizični razvoj, intelektualno sposobnost, vitalnost in zorenje, poveča odpornost in delovno storilnost.

K zdravi prehrani spadajo tudi zdrave prehrabnene navade:

- Uživanje hrane sede, počasi, v mirnem in sproščenem okolju,
- Redna prehrana (zajtrk, kosilo, večerja, ena ali dve malici)
- Uživanje čim pestrejše in ne preobilne hrane,
- Uživanje malo mastne hrane ter veliko sadja in zelenjave.

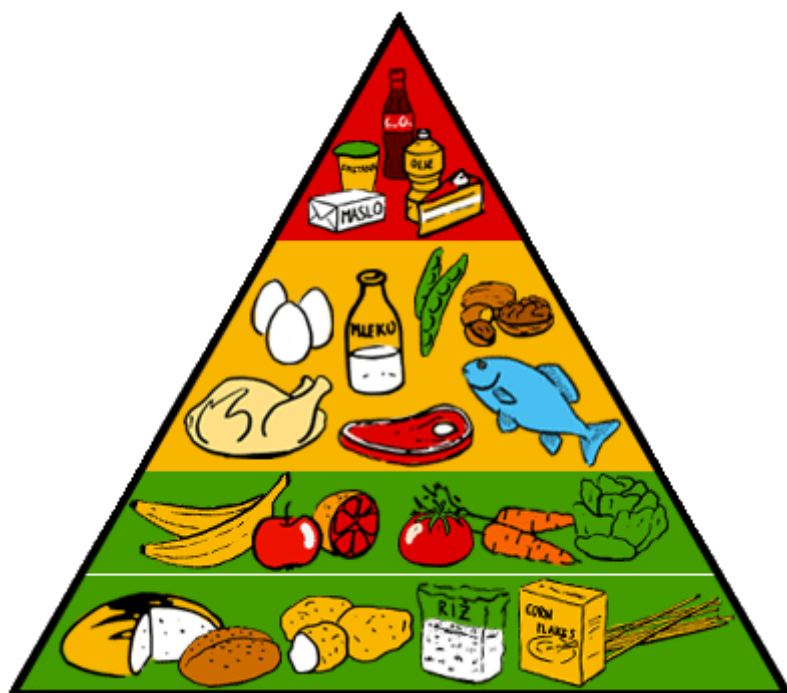
Pri uživanju hrane so pomembni tudi okolje, razpoloženje in čas. Da bo zaužita hrana res v korist in bo krepila naše zdravje, so potrebni: umirjenost, urejeno okolje, lepo pogrnjena miza in dobro razpoloženje pri mizi. Hrano je potrebno uživati v prijetni atmosferi in jo dobro prežvečiti, kajti na ta način se bo hrana prebavila in izkoristila (Pokorn, 2003).

S prehrano moramo zagotoviti našemu telesu vsa potrebna hranila, zato je želeno uživanje raznovrstne hrane (Brcar, 2005).

2.2 Piramida zdrave prehrane

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki naj jih jemo vsak dan. Ni zapoved, ampak priporočilo, ki nam pomaga izbrati tisto hrano, ki je zdrava in primerna za nas. Piramida spodbuja uživanje pestre hrane, s katero dobimo potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezno količino kalorij. Piramida je sestavljena tako, da največ živil izberemo iz najnižje poličke, ter zmanjšujemo njihovo količino proti vrhu piramide. Torej, čim manjše polje je na piramidi, tem manjša količina živil s tega polja naj bo na krožniku.

Da bo še bolj jasno, so posamezna polja pobarvana kot luči na semaforju (Govc Eržen, 2012).



Slika 1: Piramida zdrave prehrane (Govc Eržen, 2012).

Prehranska piramida prikazuje uživanje iz petih poglavitnih prehranskih skupin. Vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih telo potrebuje. Prav tako živila in ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine, saj nobena skupina živil ni pomembnejša od druge. Za dobro zdravje potrebujemo živila iz vseh skupin (Lukman, 2009).

Kruh žitni izdelki, testenine in krompir se nahajajo na spodnjem, najširšem delu piramide in s tem predstavljajo njeno bazo oziroma osnovo naše prehrane. Prednost imajo izdelki iz polno mletih žit, kot so izdelki iz ovsene moke, polnozrnat in rženi kruh ter rjavi riž. Ta živila vsebujejo škrob, ki je pomemben vir energije in vsebuje pomembne hranilne snovi: ogljikove hidrate, vitamin B kompleks, kalcij, železo in prehranske vitamine.

Sadje in zelenjava predstavljata drugo poličko piramide zdrave prehrane in s tem 35% delež dnevne prehrane. So zdravju najbolj koristna živila, saj varujejo pred rakom, boleznimi srca in ožilja, sivo mreno in staranjem. Zaradi velike vsebnosti vode, je sadje nizkokalorično in osvežilno. Poleg že omenjenih vlaknin in mineralov vsebuje sadje tudi veliko vitamina C, E in provitamina A.

Na tretji polički zdrave prehrane, ki je manjša od prejšnjih dveh, sta dve skupini živil, ki sta pretežno živalskega izvora: mleko in mlečni izdelki ter meso in zamenjave. Živila iz te skupine naj bodo bolj pusta ali posneta.

Na vrhu piramide se nahajajo maščobe, olja in slaščice, ki v zdravi prehrani predstavljajo najmanjši delež. Sem sodijo olja, mast, maslo, majoneza, solatni prelive, margarina, sladkorji, sladkane pijače, bonboni, med, med, marmelade, sirupi, pudingi, čokolade, pecivo. Za ta živila je značilno, da imajo veliko kalorično vrednost in le malo hranilnih snovi (Lukman, 2009).

Omenimo, da je uravnotežena prehrana zdravih posameznikov v veliki meri sestavljena iz:

- živalskih in rastlinskih beljakovin v deležu med 10 in 15 % dnevnih energijskih potreb
- maščob v deležu med 20 in do največ 35 % dnevnih energijskih potreb
- ogljikovih hidratov v deležu med 50 in 55 % dnevnih energijskih potreb.

2.3 Pomen zajtrkovalnih navad

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Raziskovalci so ugotovili pozitivne učinke na zdravje že pri uživanju zajtrka 4 do 5 krat na teden.

Iz prehrabnenega vidika se izboljšata zlasti kakovost in količina dnevnega prehranskega vnosa, zmanjša pa se tudi tveganje za pomanjkanje nekaterih pomembnih hranil v prehrani. Z razvojno-psihološkega vidika pa so raziskovalci pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljše miselne in spominske zmožnosti ter boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo (IVZ, 2012).

Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki tvorijo zajtrk.

Spodbudno je, da glede na pretekla leta vse več mladostnikov zajtrkuje. Z raziskavo HBSC v letu 2010 je bilo ugotovljeno, da v Sloveniji le 39% mladostnikov zajtrkuje redno vseh sedem dni v tednu, medtem ko jih med tednom nikoli ne zajtrkuje kar tretjina.

Tisti, ki uživajo štiri dnevne obroke, to je zajtrk, kosilo, večerjo in en premostitveni obrok (malico), imajo boljše delovanje telesne presnove in boljši občutek sitosti čez dan.

Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za dobro delo in igro ter učinkovito razmišljanje.

Zajtrk naj bi bil pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnati kruh, kaše..), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi; v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelek...), ter z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka (IVZ, 2012).

2.4 Zdrava prehrana mladostnikov

Za zdravo prehrano mladostnikov se danes priporoča pestro mešano prehrano, ki naj vsebuje (Gabrijelčič Blenkuš, 2000):

- veliko sadja in zelenjave (recimo vsaj tri, priporočljivo pa je štiri do pet porcij dnevno), ki sta odličen vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin;
- 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.

Zdravo je pojesti toliko obrokov, da imamo stalno ravno prav poln želodec. Priporočani so trije glavni dnevni obroki, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa naj bi mladostniki dodali še eno do dve malici (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

2.5 Organizacija prehrane v šolah

Slovenija je ena izmed redkih evropskih držav, ki ima sistemsko organiziran način prehrane otrok in mladostnikov, urejen na nivoju države in tudi uzakonjen.

Na vseh osnovnih šolah v Sloveniji imajo šolske kuhinje. V šolskih kuhinjah sami pripravljajo obroke hrane ali pa so to razdeljevalne kuhinje, kjer razdelijo pripeljano hrano. Razdeljevalne

kuhinje so največkrat na podružničnih šolah, kamor hrano pripeljejo iz centralne šolske kuhinje (Škerget, 2009).

Zaradi zagotavljanja uravnoteženih jedilnikov v osnovnih šolah je Ministrstvo za zdravje v letu 2005 sprejelo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, v letu 2008 pa tudi Praktikum zdravega prehranjevanja z jedilniki v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Smernice in Praktikum sta namenjena strokovnjakom, ki se pri svojem delu srečujejo z načrtovanjem prehrane in pripravo obrokov (Škerget, 2009).

2.5.1 Organizator šolske prehrane

Šolska kuhinja ima vodjo oz. organizatorja šolske prehrane, ki načrtuje prehrano, za kar mora biti strokovno usposobljen. Najprimernejši oziroma najustreznejši je učitelj oz. profesor gospodinjstva ali dipl. ing. živilske tehnologije.

Poleg drugih strokovnih nalog, ki jih opravlja organizator šolske prehrane, se povezuje tudi s svetovalno in zdravstveno službo, s strokovnimi službami, ki delujejo na področju šolske prehrane, ter s šolskim okolišem ter skrbi tudi za prehransko vzgojo staršev. Organizator šolske prehrane načrtuje prehranjevanje z zdravstvenega, ekonomskega, socialnega, vzgojnega in gastronomsko-kulinaričnega gledišča. Pri načrtovanju upošteva Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki ga je izdalo Ministrstvo za zdravje, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Praktikum zdravega prehranjevanja z jedilniki v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Simčič, 2007).

Organizator prehrane v osnovni šoli naj bi pri načrtovanju prehrane upošteval enaka načela, kot veljajo za otroke, ki se hranijo doma. Zato je zelo pomembno, da so obroki pravilno sestavljeni in da organizator prehrane, ki načrtuje in kuhar, ki pripravlja te obroke, poznata načela prehranske vede s posebnostmi otroške in mladinske prehrane.

V šoli (večja skupnost) je mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka, kot v družini, saj imajo otroci različen tek in ker se lahko le v omejenem obsegu upoštevajo želje posameznih šolarjev. Šolska malica oz. šolska prehrana ne more biti po okusu prav vseh otrok. Organizatorji – vodje šolske prehrane - v ta namen izvedejo ankete, da dobijo povratno informacijo o priljubljenosti jedi pri šolskih obrokih.

Tudi skrbno pripravljén, polnovreden obrok hrane ne izpolni svojega namena, če ga otrok odklanja. Prav zaradi tega sta psihološka in socialna naloga hrane enako pomembni kot fiziološka.

Organizator šolske prehrane mora biti pozoren tudi na otroke, ki so kronični bolniki in pri katerih morajo posebej skrbeti za prehrano. Šola otroku, ki potrebuje dietno prehrano, takšno tudi pripravi (Simčič, 2007).

Otrok s šolsko malico ne more pokriti dnevnih potreb po hranilnih in energijskih snoveh, saj je šolska malica samo eden izmed dnevnih obrokov in je le dopolnilo zajtrku.

Osnovna naloga organizatorja šolske prehrane in osebja v šolskih kuhinjah pa je, da ponujajo hrano po veljavnih strokovnih priporočilih (Simčič, 2007).

Osnovni kriteriji, ki morajo biti izpolnjeni, da govorimo o ustrezni kakovosti jedilnika, so :

- ustrezna vsebnost hranilnih snovi (delež beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, vitaminov in mineralov ter vode),
- vsebnost energijskih in balastnih snovi,
- higienska neoporečnost hrane.

Pri pripravi meril kakovosti in pripravi praktikuma z jedilniki so iz pridobljenih vzorčnih jedilnikov in receptur določili natančen seznam živil (po skupinah), ki so jim določili kakovostna merila. Merila kakovosti v priročniku so opredeljena po naslednjem vrstnem redu:

- meso in mesni izdelki,
- ribe in izdelki iz rib,
- jajca in izdelki iz jajc,
- mleko in mlečni izdelki,
- žita in mlevski izdelki,
- zelenjava in sadje,
- maščobna in sladka živila,
- napitki,
- pitna voda.

Priročnik ne vključuje meril kakovosti za živila, ki so uvrščena na seznam odsvetovanih živil. Skladno s smernicami gre za hranilno revna in energijsko bogata živila, ki vsebujejo visoke deleže maščob (predvsem z nasičenimi in trans-nenasičenimi maščobnimi kislinami), sladkorja, soli in aditivov.

V priročniku so upoštevane prednosti naročanja lokalno pridelanih in predelanih živil, predvsem lokalnega sadja in zelenjave pridelanega v okolju in na človeku prijazne in trajnostne načine.

Prav tako priročnik ne predstavlja končni nabor živil, ki jih uporabljamo pri pripravi jedilnikov. Vsak organizator prehrane si mora sam dokončno oblikovati nabor, ki ustreza jedilnikom in bo zadovoljil energijske in hranilne potrebe otrok. Nekatera določila so v merilih postavljena široko in predstavljajo razpon sprejemljivega.

Pristojne inšpekcijske službe s svojimi rednimi in izrednimi pregledi na vseh osnovnih šolah (Zavod za zdravstveno varstvo) vršijo nadzor nad ustrezno kakovostjo šolskega jedilnika. V primeru, da kakovost jedilnikov ni zadovoljiva glede omenjenih parametrov, tudi ustrezno ukrepajo.

Osnove za zdravo, pravilno in priporočeno prehrano naj bi otroci dobili v družini, šele nato sledita vzgoja v vrtcih in osnovnih šolah (šolskih kuhinjah). Velik vpliv na način in kakovost prehranjevanja imajo tudi javni mediji kot na primer: razne strokovne (nestrokovne) revije, časopisi, radio, televizija (pozitivne in negativne reklame) in podobno.

V šoli ponudbo hrane oziroma obrokov prilagodijo načelom pravilne prehrane ter omogočajo:

- uživanje hrane v mirnem, sproščenem in prijetnem okolju,
- uživanje hrane sede,
- učencu-otroku dovolj časa, da uživa v hrani, da je počasi in hrano dobro prežveči,
- tembolj raznovrstno, pravilno in okusno pripravljeno hrano,
- energijsko in hranilno vrednost prilagojeno potrebam otrok,
- zaužitje znižanih količin nasičenih maščob,
- zaužitje povečanih količin zaščitnih snovi v dnevni prehrani,
- zmanjšanje količin soli v pripravi hrane.

S šolsko prehrano je potrebno zajeti vse učence osnovnih šol, kar pomeni, da naj bi vsak učenec dobil v šoli vsaj en obrok hrane dnevno (Simčič, 2007).

3 METODOLOGIJA

V okviru svoje raziskovalne naloge sem uporabila tri različne metode in sicer: intervju, anketni vprašalnik ter analizo energetskih in hranilnih vrednosti.

3.1 Intervju

3.1.1 Udeleženci

Izvedla sem intervju z gospo Danico Švarc, ki je na naši šoli že več let organizatorica šolske prehrane.

Prav tako sem intervjuvala gospo Ireno Volk, prehrabneno strokovnjakinjo, ki je zaposlena v Bolnišnici Topolšica.

3.1.2 Pripomočki

Za vsak intervju sem vnaprej sestavila seznam vprašanj, ki so me zanimala.

3.1.3 Postopek

Z gospo Danico sem intervju opravila v šoli. Najprej je intervju potekal ustno, nato pa mi ga izročila tudi pisne odgovore, ki sem jih pretipkala.

Z gospo Ireno Volk sem se za odgovore na vprašanja dogovorila po elektronski pošti.

3.2 Anketni vprašalnik

3.1.1 Udeleženci

Ankete sem razdelila v dveh petih in dveh devetih razredih. Ankete je izpolnilo 81 učencev, od tega 41 fantov in 40 deklet.

3.1.2 Pripomočki

Sestavila sem anketni vprašalnik s 15 vprašanji.

3.1.3 Postopek

Ankete sem po predhodnem dogovoru z učitelji v vsakem razredu posebej. Med časom reševanja sem bila prisotna v razredu in odgovarja na zastavljena vprašanja, če so pojavile kakšne nejasnosti. Učenci so odgovarjanje na anketo porabili približno 15 minut.

Ankete sem nato zbrala ter odgovore vnesla v računalniški program Microsoft Excel, kjer sem jih tudi statistično obdelala.

3.3 Analiza hranilnih vrednosti obrokov malice z Odprto platformo za klinično prehrano

3.3.1 Pripomočki

Kot pripomoček sem uporabila jedilnik malic za mesec januar 2013. Moj osrednji pripomoček pa je bila Odprta platforma za klinično prehrano, ki je dosegljiva na spletnem naslovu <http://opkp.si/>.

3.3.2 Postopek

Pri platformi je bila najprej potrebna registracija z uporabniškim imenom in geslom. Nato sem lahko dostopala do osrednjega menija. Med ponujenimi možnostmi sem izbrala funkcijo Načrtovanje prehrane. Nato sem za vsak dan po datumu pod dopoldanska malica vnesla živila iz jedilnika ter njihovo približno količino. Ko sem vnesla vse obroke malice iz jedilnika, sem uporabila možnost Podroben XLS. V program Excel se je izvozilo podrobno mesečno poročilo z različnimi vidiki povprečnih vrednosti malice.

Iz mesečne analize ob strani sem in tortnega grafa lahko odčitala razmerje med beljakovinami, ogljikovimi hidrati in maščobami.

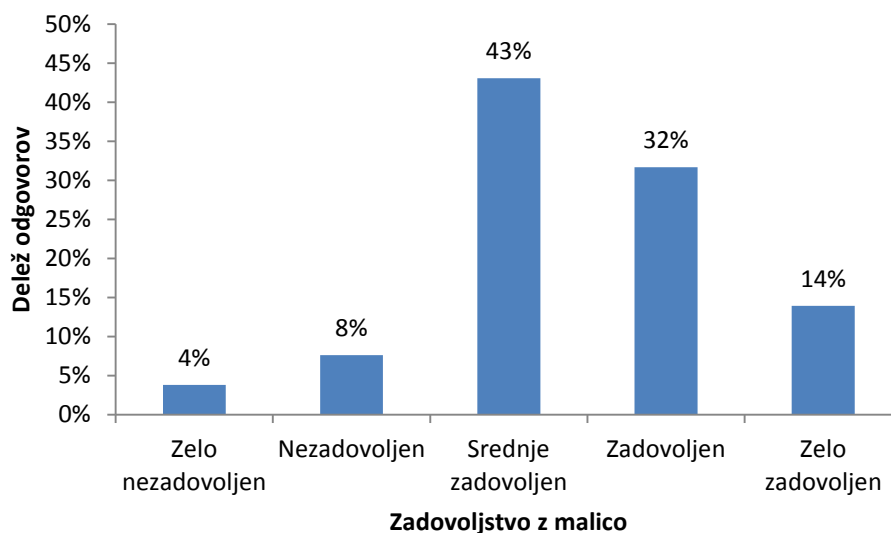
Ob spreminjanju nastavitev v profilu sem lahko pridobila izračune glede na spol in različne starostne skupine.

Ob kliku na možnost Predlogi za izboljšanje jedilnika sem dobila na vpogled predlagan nabor živil po različnih podskupinah.

Pri ugotavljanju pogostosti živil na jedilniku, sem uporabila podskupine živil po Praktikumu. Nato sem vsako živilo pri posameznem obroku malice prištela v ustrezno kategorijo. Nato sem seštela, kako pogosto se pojavljajo posamezne kategorije.

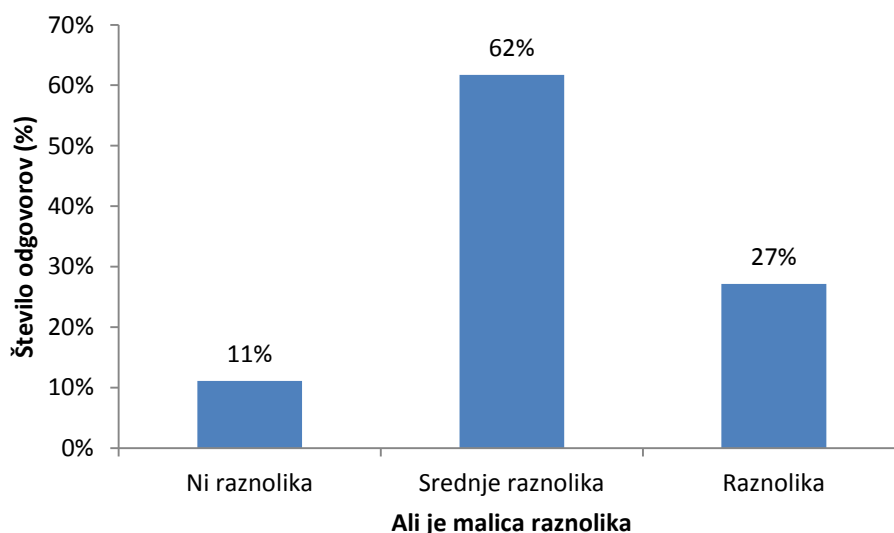
4 REZULTATI

4.3 Anketni vprašalnik



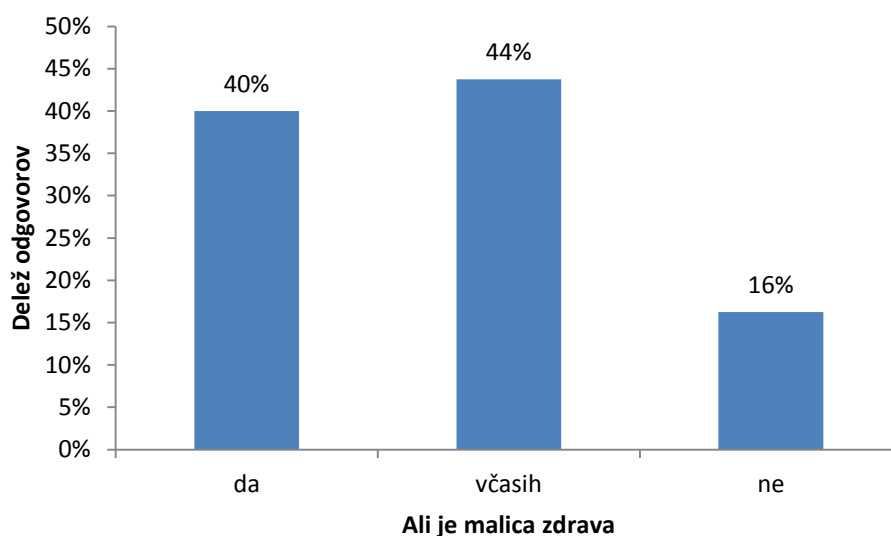
Graf 1: Zadovoljstvo učencev s šolsko malico.

Na grafu je prikazano, da je kar 43% anketirancev srednje zadovoljnih z šolsko malico. 32% je z malico zadovoljnih, zelo zadovoljnih jih je 14%. Nezadovoljnih 8% ter zelo nezadovoljnih 4% učencev.



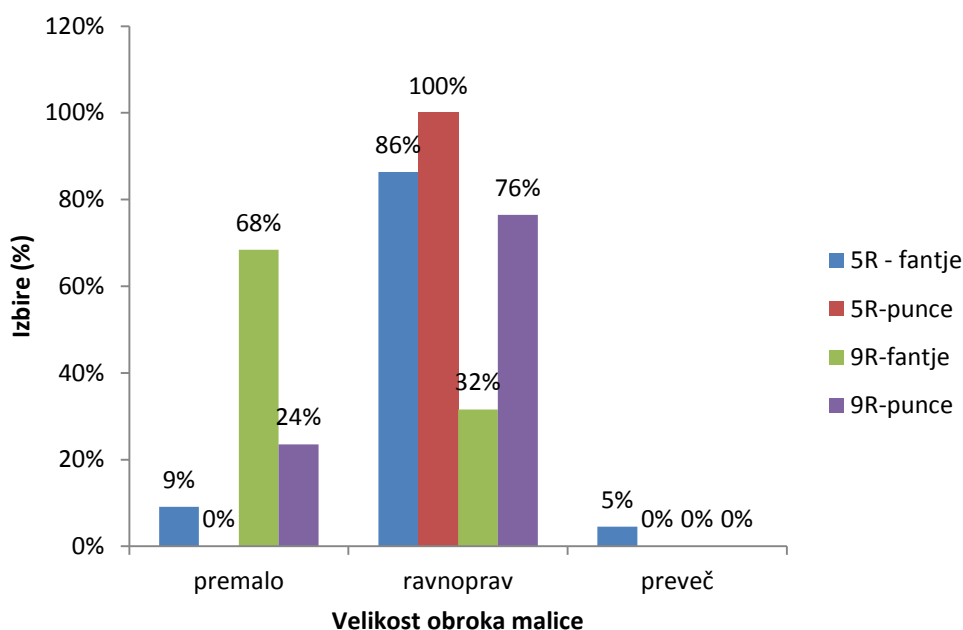
Graf 2: Stopnja raznolikosti obrokov šolske malice.

62% učencem se zdi šolska malica srednje raznolika, raznolika se zdi 27% učencem, neraznolika pa se zdi najmanj (11%) učencem.



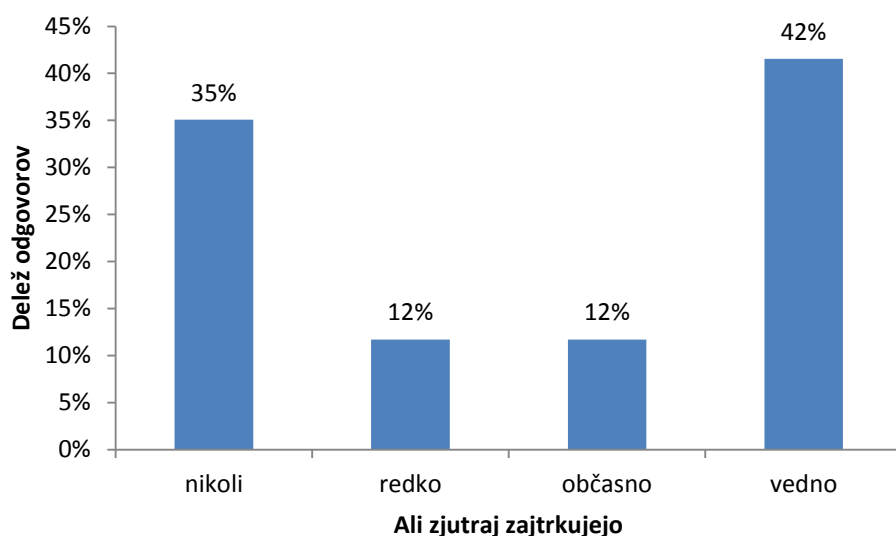
Graf 3: Ocena učencev, ali malica ustreza načelom zdrave prehrane.

Malica se zdi zdrava 40% učencem, malo več učencem (44%) se zdi malica zdrava včasih, šolske malice pa k zdravi prehrani ne pripisuje 16% učencev.



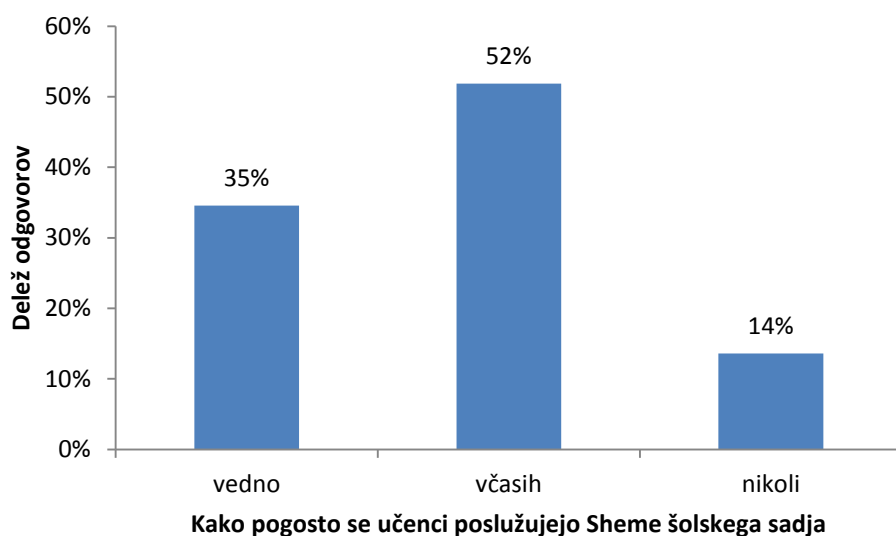
Graf 3: Ustreznost velikosti obroka šolske malice glede na spol in starostni skupini.

Vsem deklicam v nižji triadi se obroki zdijo ravno prav veliki. 86% fantom iz nižje triade se zdi obrok ravno pravnji, 5% pa se zdi da je malica prevelika. Če primerjamo nižjo in višjo triado vidimo očitno razliko, saj se malica v 9. razredu zdi premajhna 68% fantov in 24% punc. Velikost malice se zdi ravnopravnja je 32 % fantom in kar 76% puncam višje triade.



Graf 4: Pogostost zajtrkovanja pred odhodom v šolo.

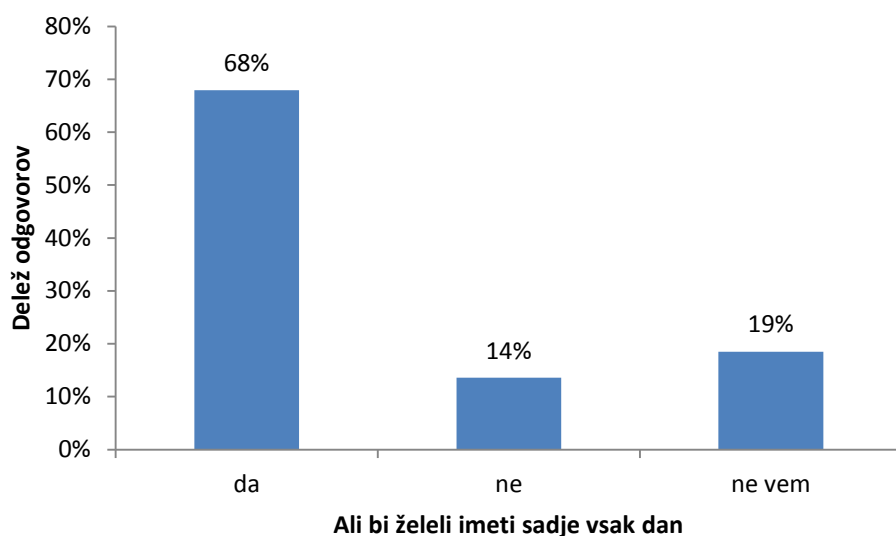
Iz grafa je razvidno, da 42% anketirancev vedno zajtrkuje, medtem ko jih 35% nikoli ne je zajtrka. Redko jih zajtrkuje 12% prav toliko pa jih zajtrkuje tudi občasno.



Graf 5: Pogostost posluževanja sadja znotraj Sheme šolskega sadja.

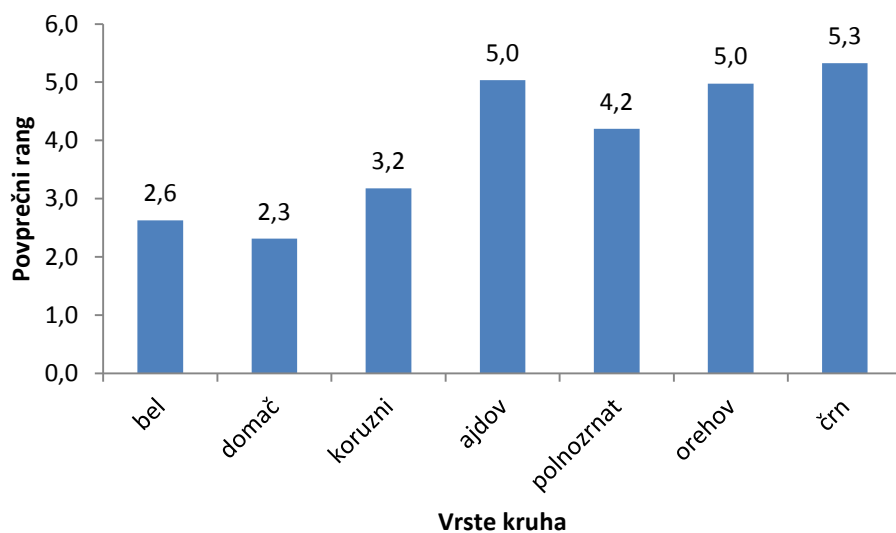
Vsi anketirani učenci poznali projekt Shema šolskega sadja.

35% anketiranih otrok vzame sadje vedno ko je na voljo, 52% ga vzame včasih, 14% učencev pa ga ne vzame nikoli.



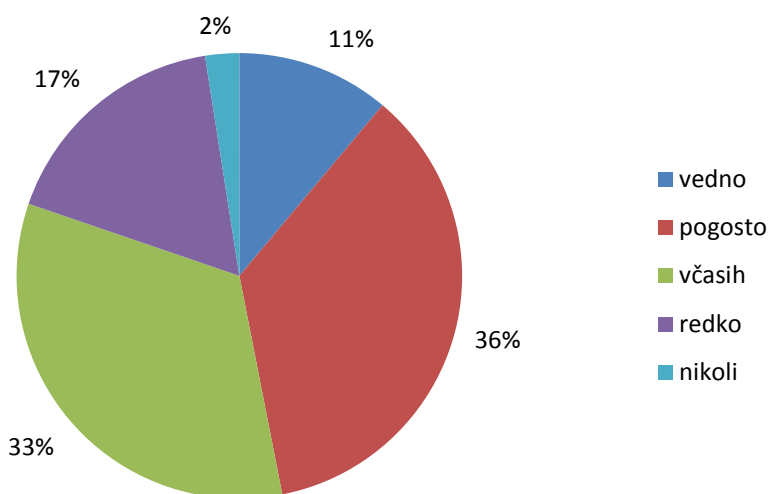
Graf 6: Prikaz želje učencev glede vsakodnevne dostopnosti sadja.

Vidimo lahko da bi 68% učencev želelo imeti sadje na voljo vsak dan. 14% anketirancev ne želi imeti sadja vsak dan, 19% pa jih je neodločenih.



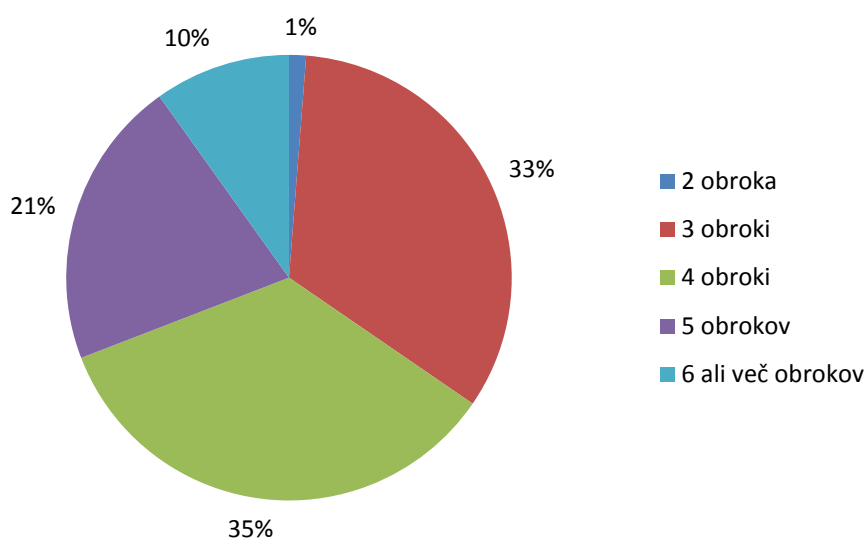
Graf 7: Povprečni rang različnih vrst kruha glede na priljubljenost med učenci.

Razvidno je da imajo učenci najraje domač kruh s povprečno oceno 2.3, nato bel kruh s povprečjem 2.6, za njim koruzni z oceno 3.2, polnozrnat 4.2, sledita mu ajdov in orehov s povprečjem 5.0 in na zadnjem mestu je še črn kruh z oceno 5.3.



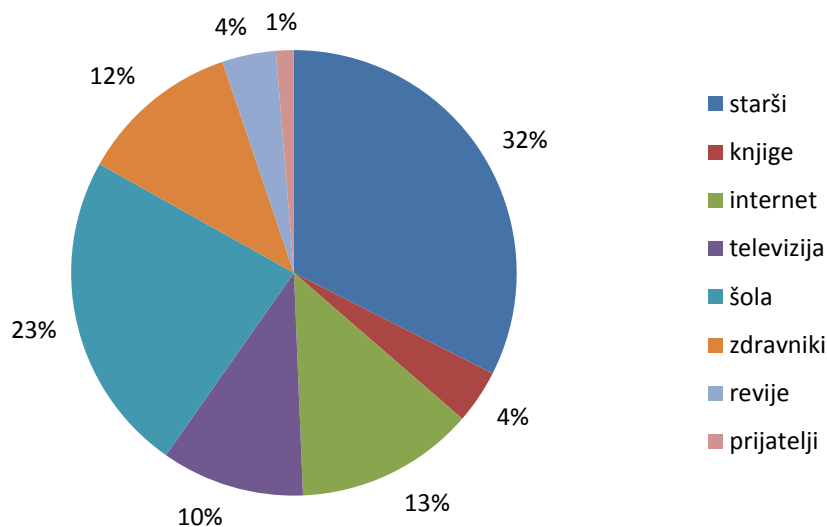
Graf 8: *Kako pogosto učenci pri uživanju ali pripravi hrani upoštevajo načela zdrave prehrane.*

Na grafu je vidno, da 36% anketirancev pogosto upošteva načela zdrave prehrane, 33% pa jih upošteva včasih. Redko 17%, vedno 11%, nikoli pa jih ne upoštevata 2% anketirancev.



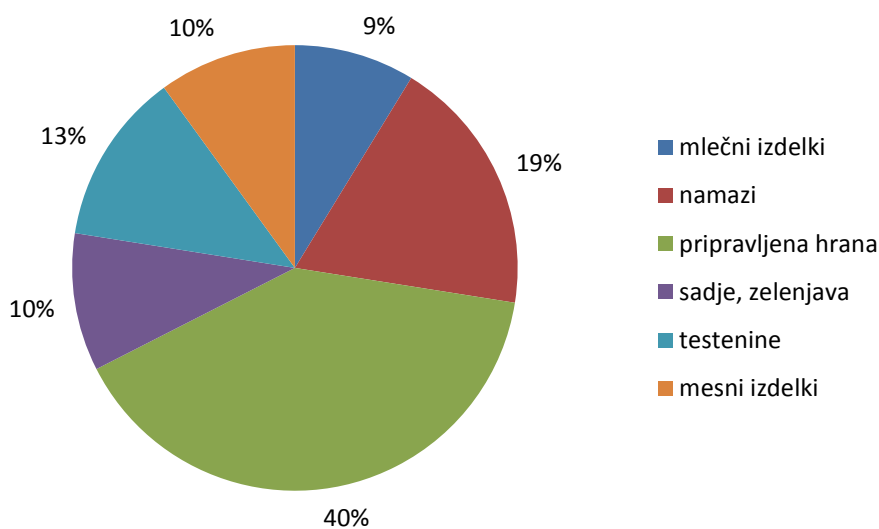
Graf 9: *Število obrokov, ki jih na dan zaužijejo učenci.*

35% učencev na dan zaužije 4 obroke skoraj enako število (34%) jih je 3krat na dan. 21% jih zaužije 5 obrokov in 10% 6 ali več obrokov. 2 obroka na dan zaužije le 1% učencev. Iz grafa lahko razberemo da večina učencev zaužije priporočeno število obrokov na dan.



Graf 10: Najpogostejši viri informacij o zdravi prehrani.

Učenci pridobijo največ informacij o zdravi prehrani prek staršev (32%) in šole (23%). Sledijo internet (13%), zdravniki (12%) in televizija (10%). Prek knjig in revij zvedo učenci le 4% informacij, najmanj, samo 1% informacij o zdravi prehrani pa dobijo preko prijateljev.



Graf 11: Priljubljenost različne vrste hrane med anketiranci.

Na grafu je razvidno da ima 40% učencev najraje že pripravljeno hrano, kot so pice, hamburgerji, bureki, itd. 19% jih ima najraje namaze, 13% pa testenine. Sadje in zelenjavo ter mesne izdelke ima najraje enako število učencev in sicer 10%. Najmanj (9%) pa jih ima najraje mlečne izdelke.

4.4 Intervju

Na zastavljena vprašanja je odgovarjala organizatorica šolske prehrane ga. Danica Švarc.

Kaj upoštevate pri sestavljanju jedilnikov?

Pri sestavljanju jedilnikov upoštevam energijsko vrednost hrane, (pri tem upoštevam priporočila iz brošure praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja) in hranilno vrednost hrane. Da učenci pri vsakem obroku zaužijejo beljakovinska živila (mleko in mlečne izdelke, meso in mesne izdelke, jajce ali stročnice), škrobna živila (izogibam se belega kruha ter naročujem črni, koruzni, ovseni, ržen, bučni, kruh) in vitaminsko mineralna živila (sadje in zelenjavo).

Kdaj sta ne jedilniku sadje in zelenjava?

Sadje in zelenjava sta na jedilniku ob ponedeljkih, torkih in četrkih. Ob sredah in petkih pa imamo na šoli organizirano shemo šolskega sadja. Učenci nižje stopnje dobijo sadje v razred, učencem višje stopnje pa je sadje na voljo v avli šole po 11.30 uri.

Kaj naredite s hrano, ki se pri malici ne poje?

Hrano ki se ne poje dajo kuharice v košaro, ki je na voljo v jedilnici. Od tam pa si jo lahko vzame kdor hoče.

Na kakšen način vključujete želje učencev v pripravljanje jedilnikov?

V vsakem razredu je določen referent za prehrano in z njim se sestanemo vsak mesec. Tam se pogovorimo kaj jim je bilo všeč na jedilniku in kaj bi radi izboljšali. Seveda vsem ne morem ugoditi, vendar upoštevam tudi njihove želje.

Se posvetujete tudi z učitelji?

Da, posvetujem se tudi z njimi. Pri delanju jedilnikov upoštevam tudi njihovo mnenje, ki ga lahko izrazijo na sestankih, ki jih imamo 2 krat v šolskem letu.

Se vam zdi da so učenci zadovoljni z prehrano, kaj imajo najraje?

Da, mislim da so zadovoljni, vendar imamo vsi različni okus, zato ne morem upoštevati želje prav vseh učencev. Mislim, da imajo najraje sladko in že pripravljeno hrano.

Na podlagi ankete sem ugotovila da imajo učenci zelo radi domač kruh. Je kakšna možnost, da bi ga vključili v malico ali kosilo?

Sicer se mi zdi to dobra ideja, vendar imamo določene sponzorje, od katerih moramo dobavljati hrano. Sicer pa je na šoli zelo veliko učencev in za vse ne bi bilo mogoče narediti toliko kruha.

Na zastavljena vprašanja je odgovarjala prehranska strokovnjakinja Irena Volk in Bolnišnice Topolšica.

Kaj bi lahko na našem jedilniku spremenili , katero živilo nadomestili z bolj zdravo izbiro?

Veliko je živil z visoko vsebnostjo nasičenih maščob in sladkorjev. Govorim predvsem o pekovskih izdelkih kot so krofi z vanilijevo kremo, mlečni kruh, čokoladni žepki, francoski rogljiči,..in mlečni izdelki, med katerimi sem našla samo desertni jogurt s sadjem, vanilijev puding, vanilijev jogurt, smetanov jogurt. Manjkajo živila kot so navadni jogurt, kefir, kislo mleko...

Kako veliki naj bodo obroki za mladostnike? Se vam zdi da so potrebne razlike velikosti in vsebine obrokov glede na starost, velikost in spol?

Prehrana otrok v osnovni šoli in velikost obrokov se med otroci v osnovni šoli energijsko zelo razlikujejo, saj otrok v prvi triadi potrebuje okoli 1900 kcal, v 2. triadi okoli 2300 kcal, šolarji v 8. in 9. razredu pa okoli 2700 kcal, temu primerne morajo biti tudi malice, ki naj bi predstavljale 10-15% dnevnega vnosa.

Povprečna vrednost obrokov malice znaša 336,14 kcal. Se vam zdi hranilna vrednost obrokov malice ustrezna?

Povprečna vrednost 336 kcal predstavlja za šolarja v 3. triadi komaj 12,4% vnosa pri dopoldanski malici (priporočilo je 10-15%), če pa isti obrok dobijo tudi šolarji v 1. triadi je za njih takšen obrok krepko čez priporočilo (17,6%).

Povprečno razmerje za obroke malice je 61% ogljikovih hidratov, 14% beljakovin in 25% maščob. Ali je to razmerje ustrezno za obrok malice?

Razmerje je še v okvirih priporočenega za dopoldansko malico.

Kakšen naj bo časovni razmik med obroki in koliko obrokov na dan priporočate?

Na dan se priporoča vsaj 5 obrokov, med njimi naj bo vsaj 2 uri (zajtrk-dopoldanska malica-kosilo-popoldanska malica- večerja).

Koliko časa si moramo vzeti za obrok?

V šolah in vrtcih vsaj 15 minut za malico in vsaj 30 minut za kosilo.

Na kakšen način mora biti pripravljena hrana da se v njej ohrani vitaminska vrednost?

Kakšni so zdravi načini priprave hrane?

Da se v hrani ohranijo vitamini ne vpliva samo priprava hrane (kuhanje sadja in zelenjave le te večinoma uniči, zato jih uživajmo raje surove. Starejši šolarji nimajo težav z zobovjem, da bi jim morali kuhati kompote, miksati sadje ipd. Še bolj kot sama priprava hrane, če govorim o sadju in zelenjavi, ki vsebujeta največ vitaminov, je pomembno predvsem to od kod je sadje prišlo. Uporabljajmo čim več sadja našega okoliša - s tem se izognemo daljšemu transportu in vsem kar temu sodi, uporabljajmo sezonsko sadje- takrat ima tudi največji delež vitaminov. Praviloma pa so najprimernejši načini priprave hrane kuhanje dušenje, pečenje z majhno prisotnostjo maščobe.

Kakšno je vaše mnenje, zakaj otroci ne sledijo načelom zdrave prehrane, kakšen je vzrok da je temu tako?

Menim da je največji razlog da otroci ne sledijo načelom zdrave prehrane, prehranske navade njihovih staršev, kar kuhajo in jedo starši, to jedo tudi otroci (če starši pri kosilu ne pripravijo solate, je otroci pač ne bodo jedli). Velika je tudi ponudba neustreznih živil, ki so cenovno dostopnejši, neustrezen je tudi odnos do hrane (ljudje se bolj kot na to kaj pojemo oziramo na to kaj bomo oblekli).

Katera kuharska oddaja na televiziji najbolj upošteva načela zdrave prehrane, najboljši recepti?

Kolikor sem sledila, je bila meni najbolj primerna glede upoštevanja načel zdrave prehrane, dokler je še bila, Ljubezen skozi želodec.

4.5 Analiza energijskih in hranilnih vrednosti

Tabela 1: Pogostost pojavljanja posameznih živil na jedilniku šolskih malic za mesec januar 2013.

Vrsta živila	Pogostost pojavljanja	Delež pojavljanja
meso in mesni izdelki	7	8%
ribe in izdelki iz rib	2	2%
jajca in izdelki iz jajc	0	0%
mleko in mlečni izdelki	17	20%
žita in mlevski izdelki, kruh	16	19%
zelenjava	7	8%
sadje	14	17%
maščobna in sladka živila	11	13%
napitki	10	12%

Iz tabele je razvidno, da so se v mesecu januarju največkrat pojavila podskupina mlečnih izdelkov, kamor smo šteli tudi kakav in belo kavo. Sledi podskupina žit, mlevskih izdelkov in kruha. Vsi izdelki v tej podskupini so bili kruh, druge vrste izdelkov se niso pojavljale. Po pogostosti sledi sadje in maščobna ter sladka živila. Na jedilniku ni bilo prisotnih jedi iz jajc. Najnižji delež so imeli tudi izdelki iz rib, ter meso in mesni izdelki, skupaj z zelenjavo. Skupno so na jedilniku malice prisotna živila iz 8 različnih podskupin.

Tabela 2: Prikaz povprečne kalorijske vrednosti malice in primerjava s potrebami skupin učencev.

Povprečna Energijska vrednost malice	Priporočen vnos (kcal)			
	dečki		deklice	
	10 – 13 let	13 – 15 let	10 – 13 let	13 – 15 let
336,14	306,25	337,50	268,75	275
Odstopanje	+ 29,89	-1,36	+ 67,39	+ 61,14

Iz tabele 2 je razvidno, da obrok šolske malice v povprečju presega potrebe deklet druge (starost nad 10 in pod 13 let) in tretje triade (starost nad 13 in pod 15 let). Prav tako presega tudi priporočen vnos za mlajšo skupino dečkov (starost nad 10 in pod 13 let). Pri skupini starejših dečkov (starost nad 13 in pod 15 let) lahko opazimo minimalno odstopanje od potreb.

Tabela 3: Primerjava priporočenega razmerja med hranilnimi vrednostmi in povprečnim razmerjem malic.

Vrsta prehrane	Priporočeno razmerje	Povprečno razmerje malic
Beljakovine	10 – 15%	14 %
Maščobe	20 – 35 %	25%
Ogljikovi hidrati	50 – 55%	61%

Iz tabele je razvidno, da so tako deleži beljakovin kot maščob ustrezni. Nad priporočenimi vrednostmi se nahajajo ogljikovi hidrati.

Tabela 4: Seznam predlaganih živil za umestitev na jedilnik

Škrobna živila	Mleko in mlečni izdelki	Meso in zamenjave	Zelenjava	Sadje
Ovseni kosmiči	Kefir	Kraški pršut	Korenje	Pomaranča
Koruzni kosmiči	Skuta 20% ali 40% m.m.	Poširano jajce	Brokoli	Banana
Žita za zajtrk	Kislo mleko	Trdo kuhano jajce	Sladka čebula	Slive
Ovseni piškoti z rozinami	Navadni jogurt, polnomastni	Pečene sardelice	Česen	Hruške
	Navadni jogurt, posneti	Tunina v lastnem soku		Avokado

5 RAZPRAVA

Temelje zdravega načina življenja postavljamo že v otroštvu in mladosti, vse posledice (pozitivne ali negativne) tega obdobja se odražajo v kasnejšem življenju. Prehrana je močan dejavnik, ki vpliva na naše zdravje, zato moramo že v zgodnji dobi poskrbeti za kakovost le te. Pomembna je spodbuda okolja v našem primeru šole, ki mora temeljiti na nudenju kakovostnih in zdravih obrokov (Kuzmić, 2011).

Ob raziskovanju z anketnim vprašalnikom, smo si zastavili več hipotez.

V naši prvi hipotezi smo predpostavili, da bodo učenci s šolsko malico zadovoljni, da se jim bo zdela raznolika ter da malica ustreza načelom zdrave prehrane.

Če izhajam iz grafa 1, me preseneča rezultat, da je le 14% učencev zelo zadovoljnih z malico v šoli, tretjina učencev pa je zadovoljnih z njo. Tako se je izkazalo, da je največji delež učencev z malico srednje zadovoljnih. Delež anketirancev, ki so z malico nezadovoljni ter zelo nezadovoljni je v primerjavi z ostalimi izbranimi zelo majhen, saj nezadovoljni učenci predstavljajo skupaj le 12% vseh udeležencev.

Učenci imajo različne prehranske navade in je verjetno zaradi tega takšen rezultat, vsem se res ne da ugoditi. V ospredje je potrebno dajati zdrav obrok in učence privajati na ta obrok, s tem pa verjetno lahko raste tudi zadovoljstvo posameznika do hrane. To lahko razberemo iz drugega grafa, saj se več kot polovica učencev strinja s tem, da je obrok malice raznolik.

Glede ocenjevanja raznolikosti obrokov malice je največji delež anketiranih učencev ocenil, da se jim zdi malica srednje raznolika. Raznolika se je zdela slabi tretjini udeležencev, kar je manj od pričakovanega. Najmanjši delež učencev je hrano označil kot neraznoliko. Pripombe, ki so jih učenci zapisali o malici so bile, da se prevečkrat na jedilniku pojavlja kruh. To lahko delno pojasni zakaj se večini učencev zdi malica le srednje raznolika in ne raznolika, kot je predvidevala hipoteza.

Ob naši analizi podskupin živil, ki se pojavljajo na jedilniku malic, smo našli 8 različnih podskupin živil. Največkrat se na jedilniku pojavi mleko ali napitki iz mleka, mlečni izdelki, sledi pa jim kruh. Obe podskupini sta se pojavili 17 oz. 16 krat na jedilniku v mesecu januarju (od skupno 22 jedilnikov). Prevlada teh dveh vrst podskupin pa bi lahko pojasnila zakaj, se učencem zdijo obroki le srednje raznoliki. Večkrat se na jedilniku malice pojavi sadje, kot

zelenjava. Če pa bi ti dve podskupini združili, bi ugotovili, da sta bili ti vrsti živil na jedilniku v mesecu januarju praktično vsak dan (skupno 21 pojavljanj od 22 jedilnikov).

Med napitki so se pojavljajo čaji in sicer različni okusi (sadni, hibiskus, planinski ipd.), z dodatkom medu ali limone. Glede na zimski letni čas je razumljivo, da so napitki na jedilniku izključno čaji. Manjši je bil delež mesnatih in ribjih izdelkov, jajc pa na jedilniku v tem mesecu ni bilo.

Glede na vrsto živil je analiza pokazala, da je v povprečju malica sestavljena iz 14% beljakovin, 25% maščob in 61% ogljikovih hidratov. Vrednost ogljikovih hidratov je nekoliko višja od vrednosti, ki se priporoča za dnevni odnos. A ker gre za dopoldansko malico, je višji delež ogljikovih hidratov sprejemljiv.

Deleža učencev, ki se jim zdi šolska malica zdrava in včasih zdrava sta si podobna, kljub temu je nekoliko več učencev izbralo slednjo možnost. Predvidevam, da je večina učencev izbrala to možnost zaradi tega, ker se na jedilniku pojavljajo tudi različni obroki, ki ne spadajo k zdravi prehrani (hot dog, pica, hamburger, čokolada, krofi...). Učenci, ki menijo, da šolska malica ne ustreza načelom zdrave prehrane so v manjšini.

Tukaj se mi zdi, da je učenec težko ocenjuje ali je šolska malica zdrava ali ne, saj ni strokovno usposobljen, kakovost zdrave prehrane lahko oceni zgolj po lastni presoji, glede na to koliko zdravih obrokov se pojavi tedensko.

Obravnavane vidike prve hipoteze lahko potrdimo delno, saj so rezultati anket sicer blizu naših napovedi, ki pa se vseeno niso izkazale za povsem točne. Zanimivo je, da so bili deleži učencev, ki z malico ali niso zadovoljni ali se jim zdi neraznolika ali nezdrava majhni v primerjavi z celotnim vzorcem.

Ko smo za mnenje o jedilniku povprašali strokovnjakinjo za prehrano je bila mnenja, da je na jedilniku preveč živil z visoko vsebnostjo nasičenih maščob in sladkorjev. Kot sporna živila je navedla peciva (vanilijevo kremo, mlečni kruh, čokoladni žepki, francoski rogljiči) in mlečne izdelke z visoko vsebnostjo sladkorja (desertni jogurt s sadjem, vanilijev puding, vanilijev jogurt, smetanov jogurt). Ta živila bi bilo potrebno nadomestiti z bolj zdravimi izbirami. V tabeli 4 smo tudi navedli nekaj primerov živil, ki bi bila bolj ustrezna glede na predloge na Odprti platformi za klinično prehrano. Med mlečnimi izdelki, ki bi lahko nadomestili zgoraj naštetih so npr. kefir, kislomleko, skuta ali navadni jogurt. Mislim, da bi bila ta mlečna živila tudi sprejemljiva za učence in da se sicer občasno pojavljajo na jedilniku skozi šolsko leto. Kar se tiče mesa in zamenjav za meso so bila predlagana živila pršut, jajca na različne načine, tunina v lastnem soku, pečene sardelice. Tudi za ta živila je potrebno povedati, da se skozi

leto pojavljajo na jedilniku. Občasno imamo za malico pršut, jajčni namaz ali kruh s pečeno jajčko. Pri pečenem jajcu bi bilo priporočljivo, da se pripravi na drugačen način, saj je pečenja način priprave, ki vsebuje veliko količino maščob. Na jedilnikih imamo tudi tunine in ribje namaze, zanimiv predlog pa se mi zdijo pečene sardelice. Kar se tiče škrobnih živil so bile predlagane različne vrste kosmičev, žit za zajtrk. Tudi to imamo občasno na jedilniku. Kot zdrav nadomestek npr. baby piškotov ali kakšnih drugih sladkih prigrizkov pa bi lahko uporabili npr. ovsene piškote z rozinami. Predlogi za sadje in zelenjavo za jedilnik so bili pomaranče, banane, avokado, hruške. Skozi leto je izbira sadja na jedilniku pestra, manjšo raznolikost obravnavanega meseca pa lahko pripišemo zimskemu letnem času. Pri zelenjavi je program kot predlog pokazal korenje, brokoli, sladko čebulo in česen. Mislim, da se zelenjavo težje vključi v malico, saj med učenci zelenjava ni tako priljubljena, še posebej okusi kot so čebula in česen. Morda bi jih lahko vključili kot sestavino v kakšne namaze. Tudi iz grafa 11 je razvidno, da sta zelenjava in sadje na predzadnjem mestu po priljubljenosti med različnimi vrstami hrane.

Če pogledamo na splošno, kako so učenci odgovarjali na vprašanja, lahko opazimo, da so učenci izbirali pretežno srednje in bolj pozitivne odgovore.

Vzrok tega, da so učenci izbirali pretežno pozitivne odgovore ter je bilo le malo negativnih, bi lahko pojasnili tudi z vključenostjo učencev v načrtovanje in seznanjanje s šolskimi jedilniki. Kot je povedala organizatorica prehrane, se z izbranimi učenci, ki se imenujejo referenti za prehrano, srečujejo mesečno. Na teh srečanjih tudi obravnavajo pripombe in predloge, ki se pojavljajo s strani učencev. Te pripombe se trudi upoštevati pri oblikovanju obrokov, ni pa mogoče predlogov vedno uresničiti. Prav tako najverjetneje k zadovoljstvu in kakovosti hrane pripomore tudi mnenje učiteljev, ki se z organizatorico prehrane sestanejo dvakrat letno.

Pri vprašanju kako učenci ocenjujejo velikost obroka malice, sem pravilno sklepala že v hipotezi, saj opažam v svojem 9. razredu, da je količina obroka za fante premajhna. Ti potrebujejo večji obrok, da zadostijo svoje potrebe, s tem se povezuje njihov telesni razvoj, pri nekaterih tudi poraba energijskega vnosa, saj jih večina ne je kosila v šoli, aktivnosti pa potekajo tudi pozno popoldne. Tudi delež deklet iz starejše triade, ki so ocenile, da je obrok malice premajhen, je višji v primerjavi z deležem odgovorov nižje triade. Z izjemo fantov 9. razreda, so ostali udeleženci v večini izbirali možnost, da so obroki malice ravno prav veliki. Strokovnjakinja za prehrano je povedala, da prehrana otrok v osnovni šoli in velikost obrokov med otroci v osnovni šoli energijsko zelo razlikujejo, tako da je razumljivo, da so odgovori

otrok o tem, ali so obroki dovolj veliki ali ne, različni. Primerne malice so tiste, ki naj bi predstavljale 10-15% dnevnega vnosa za posamezno starost otroka. Tako je pri obrokih potrebno paziti, da malice ne presegajo teh vrednosti preveč ter da ni premalo.

Rezultati analize energijske vrednosti malice so pokazali, da obrok malice pokrije oz. presega priporočen vnos za dopoldansko malico in sicer pri dekletih in fantih mlajše triade, ter pri dekletih starejše triade. Izkazalo pa se je tudi, da je povprečna energijska vrednost obrokov malice minimalno odstopa od priporočenega vnosa za fante 9. razreda, starejše triade. Ti podatki so skladni s tem, da so se ravni anketirani fantje iz 9. razreda v večini opredeljevali, da je obrok malice premajhen.

Zanimivo bi bilo primerjati rezultate, ali tisti fantje, ki zajtrkujejo pravijo, da je obrok malice premajhen, ali so takšnega mnenja tisti, ki ne zajtrkujejo.

Za učence, ki jim obrok šolske malice morebiti ne zadostuje ali občutijo lakoto, je torej dobrodošla možnost, da si lahko v košari v šolski jedilnici, lahko vzamejo hrano, ki je ostala od malice.

Pri anketnem vprašanju, kako pogosto učenci zajtrkujejo, rezultati niso potrdili naših predvidevanj. Najvišji je bil delež učencev, ki vedno zajtrkujejo, sledil pa mu je delež učencev, ki nikoli ne zajtrkujejo. Deleža učencev, ki občasno ali redko zajtrkujejo sta bila enaka. Lepo me je presenetila informacija, da slaba polovica učencev zajtrkuje vsak dan, saj sem pričakovala, da bo teh učencev malo. Zaskrbljujoče pa je, da so druga največja skupina, učenci, ki ne zajtrkujejo. Zajtrk je namreč pomemben obrok dneva, ki naj bi nudil energijo in zagon. Glede na informacije v literaturi so učenci, ki ne jedo zajtrka v šoli tudi slabše počutijo, slabše to tudi miselne sposobnosti ipd. (IVZ, 2012), česar bi se morali učenci bolj zavedati. Delež učencev ki zajtrkujejo vedno je podoben oz. rahlo višji od deleža, ki ga navaja raziskava v uvodu o prehranjevalnih navadah mladostnikov v Sloveniji. Prav tako je predhodni raziskavi podoben tudi delež učencev, ki nikoli ne zajtrkujejo.

Iz ankete je še razvidno da največ učencev zajtrkuje kosmiče, sledijo kruh in namaz ali napitkom (čaj ali mlečni napitek) ter sadje. Izbira zajtrka učencev je večinoma skladna s priporočili za zajtrk, saj naj bi ta obrok vseboval žitne izdelke v kombinaciji z beljakovinskimi živili (npr. mleko). Pomemben pa je tudi delež sadja ali zelenjave (IVZ, 2012).

Na naši šoli poteka projekt Shema šolskega sadja, v okviru katerega nam šola dvakrat na teden ponudi sadje. Sadje, je na voljo v jedilnici, dokler ga ne zmanjka.

Predvidevali smo, da se vsaj polovica učencev vzame sadje, ko je na voljo. Rezultati, ki so razvidni v grafu 5, kažejo, da dobra polovica učencev sadje vzame včasih (nekajkrat na mesec), dobra tretjina učencev pa vedno, ko je na voljo. Iz podatkov lahko zaključimo, da je skupni delež učencev, ki se poslužujejo sadja ali vedno ali včasih 87% anketirancev, kar je več od naših pričakovanj. Zgolj manjšina (14%) udeležencev ankete sadja nikoli ne vzame. Informacija, ki kaže, da je projekt Shema šolskega sadja na šoli dobro poznan je tudi ta, da nihče od učencev ni označil odgovora, da projekta ne pozna.

Večina učencev bi si želela, da je sadje vsak dan na voljo, le manjšem delu se zdi, da to ni potrebno ali pa se niso znali opredeliti. S tem smo potrdili drugi del naše hipoteze. Zavedam se, da bi bilo vsakodnevno ponujanje sadja povezano s stroški, vendar če se zavedamo, da je bolje namesto sladkarij zaužiti jaboljko, potem se lahko izboljšša tudi to, vendar se mora vodstvo šole strinjati z razširitvijo ponudbe sadja.

Tu moram omeniti, da je na naši šoli sadje učencem dostopno vsak dan. Kot nam je povedala organizatorska prehrane; ob dnevih ko sadje iz projekta Shema šolskega sadja ni na voljo, je sadje vključeno v jedilnik šolske malice. To pomeni, da učenci, da lahko učenci v šoli vsak dan uživajo sadje, če poleg sadja ob malici, vzamejo sadež tudi ko je na voljo pri Shemi šolskega sadja. Glede na anketo, lahko predvidevamo, da je učencev, ki v šoli vsak dan pojedjo sadež 35%.

Kar se tiče malice, lahko povem, da šolski odmor za malico traja 20 minut, kar zadostuje za zaužitje obroka, saj je priporočilo 15 minut. Drugače je s kosilom. Za kosilo naj bi si otroci vzeli 30 minut časa, na šolah pa so odmori za kosilo ponavadi dolgi 20 minut.

Na jedilniku šolske malice so različne vrste kruha. Zato me je tudi zanimalo, kateri kruh imajo učenci najraje. Ugotovila sem, da imajo učenci najraje domač kruh, takoj za njim je bel kruh. Predvidevam, da so rezultati takšni, ker otroci tudi doma najbolj pogosto jedo tak kruh in so na njegov okus najbolj navajeni. Na zadnjem mestu so ajdov, orehov in črn kruh, ki pa niso rano priljubljeni, mogoče zaradi tega, ker učenci tudi doma ne posegajo pogosto po teh vrstah kruha. Na podlagi ugotovitev lahko prvi del hipoteze delno potrdim, saj je učencem druga najbolj priljubljena vrsta bel kruh. Drugi del hipoteze se ni izkazal za povsem točnega, saj si

ajdov kruh po priljubljenosti deli predzadnje mesto z orehovim. Zaradi tega, ker je na šoli več kot 750 učencev pa bi težko uresničili možnost, da bi se napeklo toliko domačega kruha, da bi ga lahko uvrstili na jedilnik pri malici.

Učencem sem postavila vprašanje če, upoštevajo znanje o zdravi prehrani upoštevajo pri izbiri ali uživanju hrane. Dobila sem odgovor da večina učencev upošteva pridobljeno znanje pogosto in včasih, tako naša napoved ni bila povsem točna. Le izjemno majhen del anketiranih učencev nikoli ne sledi načelom zdrave prehrane. Ti odgovori so me prijetno presenetili, saj menim, da glede na današnji življenjski slog veliko družin nima časa za dober in kvalitetno pripravljen obrok. Ko v današnjem času, ko se večkrat omenja stroške in podražitve, govorimo o zdravi prehrani je pomembno je omeniti še en vidik uživanja kvalitetne in polnovredne hrane in sicer je to cenovna dostopnost. Kot je povedala strokovnjakinja za prehrano so neustrezna živila cenovno veliko dostopnejša. Za uživanje sadje in zelenjave je priporočljivo, da jih jemo surove, saj toplotna obdelava lahko uniči vitamine. Prav tako je pri sadju in zelenjavi pomembno, da so lokalno pridelana ter sezonska, saj imajo takšna živila večjo vsebnost vitaminov in drugih koristnih snovi.

Za zdravje moramo pri pripravi hrane pa upoštevati, da so najprimernejši načini so najprimernejši načini priprave hrane kuhanje dušenje in pečenje z majhno prisotnostjo maščobe.

Naslednja trditev v tem predvidevanju je bila, da anketiranci v povprečju zaužijejo 4 obroke na dan. To pomeni, da lahko v nasprotju s prejšnjim delom hipoteze tega potrdim, saj 4 krat na dan zajtrkuje 35% anketirancev. Mogoča razlaga za rezultat je tudi takšna, da nekateri učenci ne zajtrkujejo in izpustijo najpomembnejši obrok dneva. Priporočilo o številu obrokov za mladostnike navaja, da naj bi zaužili 3 glavne obroke in 1 do 2 malici. Dve tretjini naših anketirancev zaužije na dan najmanj 4 obroke, kar je na meji priporočil. Strokovnjakinja za prehrano je namreč svetovala 5 obrokov (3 glavni in 2 malici). Ena tretjina učencev pa užije manj kot 4 obroke na dan, kar lahko že vpliva na slabši telesni razvoj in razvijanje potencialov.

Potrdim lahko tudi zadnji del hipoteze, saj učenci največ informacij pridobijo od staršev, in sicer kar 32%. Rezultat je skladen tudi s podatkom, ki sem ga navedla v uvodu. Seveda je to razumljivo, saj starši in otroci skupaj preživijo največ časa, prav oni jim pripravljajo hrano in jih verjetno ob tem tudi poučijo. Učenci pridobijo ogromno informacij tudi s strani šole, saj imamo vsako leto ali dve nekaj šolskih ur namenjenih prav temu, da nas strokovnjaki na tem

področju poučijo o zdravi hrani in njenih vplivih na naše zdravje. Vidimo lahko, da učenci najmanj informacij pridobijo s strani prijateljev, zato bi morali spodbuditi tudi to da bi se mladi med sabo bolj pogovarjali o tej temi.

Tudi strokovnjakinja za prehrano je mnenja, da otroci največ prehranjevalnih navad prevzamejo od staršev, saj so prisotni pri pripravi in uživajo živila, ki jih pripravljajo starši. To pomeni, da so tudi starši pomembna ciljna publika pri ozaveščanju in informiranju o zdravi prehrani. Kot ena izmed stvari, ki so v zadnjem času popularne na televizijskem programu in ki jih lahko gledajo tako otroci kot starši so kuharske oddaje, ki so lahko primeren zgled o pripravi hrane. Gospa Irena Volk je kot oddajo, ki sledi načelom zdrave prehrane izpostavila oddajo Ljubezen gre skozi želodec.

Potrdim lahko tudi zadnjo hipotezo, ker se je za že pripravljeno hrano odločilo največ učencev in sicer 40%. Sem mnenja da so, rezultati takšni, ker so starši veliko družin popoldne še v službi, otroci pa so že lačni ko pridejo domov, zato si raje pripravijo kaj hitrega kot pa kakovostnega. Čeprav bi mogoča razlaga bila tudi obratna in sicer, da je hitro pripravljena hrana priljubljena zaradi tega, ker ni pogosto v prehrani in se lahko pojavlja le ob posebnih priložnostih kot npr. pica ali obisk restavracije s hitro prehrano za rojstni dan. Rezultat tudi ni povsem skladen s tem, da se učenci trudijo upoštevati načela zdrave prehrane. Tudi gospa Danica Švarc je povedala podatek, ki je skladen z ugotovitvami, saj tudi glede na njena opažanja učenci najrajši jedo sladke stvari in že pripravljeno hrano.

Ob zaključevanju raziskovalne naloge, sem se zavedla tudi nekaj pomanjkljivosti pri svojem delu. Vzorec anketiranih učencev bi lahko bil večji, s tem bi rezultati pridobili na veljavi in bi z večjo gotovostjo trdili, da kažejo pravo sliko mnenja učencev. Izpostaviti je potrebno tudi to, da smo raziskovali mnenje učencev o prehrani. Tako da ocena učencev, ali je malica zdrava ali ne, še ne pomeni, da je malica dejansko ustreza načelom zdrave prehrane.

Prav tako so bile energijske vrednosti živil oz. količina živil, ocenjene zgolj približno. Da bi dobili verodostojnejše in povsem točne rezultate bi bilo potrebno posamezni živilo v obroku malice, vsak dan, cel mesec tehtati. Pri analizi obrokov malice bi bilo potrebno analizirati hranila bolj natančno oz. pogledati npr. kakšen delež ogljikovih hidratov predstavljajo sladkorji, kakšen delež maščob predstavljajo nezdrave nasičene maščobe. Zanimivo bi bilo tudi, koliko mladostnikovih potreb po vitaminih in mineralnih snoveh zadostimo z obroki malice.

Pomanjkljivost je tudi to, da je bila raziskava omejena zgolj na jedilnik 1 meseca, kar pomeni, da nismo dobili vpogleda v celoten nabor živil. Živila za malico se izbirajo tudi glede na sezono oziroma letni čas, kar pomeni da je določenih živil na trgu manj ali pa niso dostopna.

Menim, da je bolj poglobljena analiza jedilnikov koristna stvar, saj je zdrava prehrana večplasten pojem. Šole in inštitucije oziroma strokovnjaki, ki se ukvarjajo s tem področjem, bi se morali med seboj bolj povezati, da bi skupaj dosegli kvalitetno in polnovredno prehrano, ki bi spodbujala tako razvoj učencev kot tudi je ključno znanje o primernem oblikovanju obrokov, saj je to pomembno znanje za življenje.

Sem mnenja, da vsaj večina staršev in otrok ve in se zaveda pomena zdrave hrane za nas in naš razvoj ampak se še vedno preveč poslužujemo hitre in že pripravljene hrani. Res je, da se je naš življenjski slog od časa naših babic pa do danes močno spremenil, postaja vse hitrejši in imamo vedno manj časa, vendar bi si še vedno morali vzeti trenutek, da si pripravimo raznovrsten in polnovreden obrok.

6 ZAKLJUČEK

Učenci so srednje zadovoljni z malico in jo ocenjujejo kot srednje raznoliko. Največ učencev misli, da je malica zdrava le včasih. Različno stari učenci imajo tudi različno velike energetske prehrabnene potrebe. Učencem devetih razredov, še posebej fantom se zdi malica premajhna (kar je delno potrdila tudi analiza hranilnih vrednosti), medtem, ko je malica dekletom in učencem petih razredov večinoma ravno prav obilna. V primeru, da so učenci lačni, lahko v jedilnici dobijo hrano, ki je ostala od malice.

Zjutraj zajtrkuje 42% učencev, nikoli pa zajtrka ne je 35%. Živila, ki jih zajtrkujejo so primerna. Sheme šolskega sadja se včasih poslužuje dobra polovica anketirancev in vedno približno ena tretjina anketiranih. 68% učencev pa si želi, da bi bilo sadje iz projekta na voljo vsak dan. Glede na jedilnik malic in omenjeni projekt imajo učenci možnost vsak dan pojesti sadež. Izkazalo, se je, da imajo učenci najraje domač in bel kruh, najmanj pa jim je všeč črn kruh.

Največ anketiranih pogosto upošteva načela zdrave prehrane, hkrati je največ učencem najljubša hitra in že pripravljena hrana. Večina jih zaužije štiri obroke na dan, kar je blizu priporočenega. Največ informacij o zdravi prehrani učenci dobijo od staršev in šole.

Na jedilniku smo našli 8 različnih podskupin živil, razmerje med ogljikovimi hidrati, beljakovinami in maščobami je ustrezno. Na jedilniku je sporen le delež živil, ki imajo visoko vsebnost sladkorja in nasičenih maščob, tako da bi ta živila bilo potrebno nadomestiti z bolj zdravimi izbirami.

7 POVZETEK

Temelje zdravega načina življenja postavljamo že v otroštvo in mladosti, vse posledice (pozitivne ali negativne) tega obdobja se odražajo v kasnejšem življenju. Prehrana je pomemben dejavnik, ki vpliva na naše zdravje, zato moramo že v zgodnji dobi poskrbeti za kakovost le te. Pomembna je spodbuda okolja, v mojem primeru šole, ki mora temeljiti na nujenju kakovostnih in zdravih obrokih.

Med šolskim letom, večino delovnih dni, polovico dneva preživimo v šoli, zato je za nas učence še posebej pomembno, kakšno hrano v njej zaužijemo oziroma kakšno hrano nam šola ponudi. Hrana pripravljena v šoli mora biti načrtovana po določenih prehrabnenih merilih, mora pa biti tudi ponujena v zadostnih količinah.

Zanimalo me je, ali prehrana na Osnovni šoli Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj ustreza merilom zdrave prehrane, kako poteka načrtovanje obrokov ter kakšno mnenje o različnih vidikih šolske malice imajo učenci.

V ta namen sem izvedla analizo energetskih in hranilnih vrednosti obrokov malice. Opravila sem intervju z organizatorko prehrane na naši šoli ter prehransko strokovnjakinjo iz Bolnišnice Topolšica. Anketirala sem tudi učence 5. in 9. razredov ter tako pridobila tudi njihovo mnenje o šolski malici.

Rezultati raziskave kažejo, da so učenci srednje zadovoljni z malico in jo ocenjujejo kot srednje raznoliko. Največ učencev misli, da je malica zdrava le včasih. Vidno je, da se učencem devetih razredov, še posebej fantom zdi malica premajhna, medtem, ko je malica dekletom in učencem petih razredov ravno prav obilna. Zjutraj zajtrkuje 42% učencev, nikoli pa zajtrka ne je 35%. Shemi šolskega sadja se včasih poslužuje dobra polovica anketirancev in vedno približno ena tretjina anketiranih. 68% učencev pa si želi, da bi bilo sadje na voljo vsak dan. Izkazalo se je, da imajo učenci najraje domač in bel kruh, najmanj pa jim je všeč črn kruh.

Največ anketiranih pogosto upošteva načela zdrave prehrane, kar je dobro. Večina jih zaužije štiri obroke na dan, kar je blizu priporočenega. Največ informacij o zdravi prehrani dobijo od staršev, kar še enkrat potrjuje dejstvo, da so starši seznanjeni z zdravo prehrano, in prav je da o njej poučujejo otroke. Razveseljujoče bi bilo če bi se otroci tudi držali zdrave hrane. Ni dovolj da se samo zavedamo kakšni so vplivi nezdrave hrane na nas, morali se tudi držati zdravega

prehranjevanja. Da temu še ni tako je potrdil naslednji rezultat ki kaže, da je največ učencem najljubša hitra in že pripravljena hrana.

Spoznala sem, da načrtovanje malice poteka sistematično, glede na opredeljene pomembne prehrabnene skupine ter da je poudarek na tem, da so zajeta vsa pomembna živila. Pri pripravi jedilnikov lahko sproti sodelujemo tudi učenci, saj se na mesečnih sestankih referenti za prehrano, ki zastopajo vsak svoj razred, dogovarjajo o predlogih sodelujejo pri oblikovanju jedilnikov. V današnjem času, ko se večkrat omenja, da so otroci v šolah lačni, sem tudi izvedela, da se hrana, ki ostane od malice ponudi v jedilnici in je na voljo učencem, ki to želijo. Poleg tega v šoli dvakrat na teden poteka tudi projekt Shema šolskega sadja, v okviru katerega učence v avli čakajo košare s sadjem.

Z analizo hranilnih vrednosti se je izkazalo, da so obroki šolske malice energijsko dovolj bogati ter da razen v primeru dečkov višje triade, presegajo priporočeno vrednosti vnosa za dopoldansko malico. Prav tako smo ugotovili, da so na jedilniku malice zastopana živila 8 različnih podskupin. Glede na delež največ je mlečnih izdelkov, kruha ter sadja. Na analiziranem jedilniku niso bili zastopane jedi iz jajc, nizek je bil delež mesnih in ribjih izdelkov. Glede na povprečje malic je bil na jedilniku ustrezen delež beljakovin in maščob, nekoliko višji od priporočenega pa je bil delež ogljikovih hidratov – glede na to, da gre za obrok malice pa je tudi ta vrednosti še vedno sprejemljiva. Glede na posamezne vrste živil smo izluščili tudi nekaj bolj zdravih nadomestkov živil iz že obstoječega jedilnika. Prehranska strokovnjakinja je opozorila na visoko vsebnost sladkorja in nasičenih maščob v jedilniku. Če želimo pripravljati hrano na zdrav način, naj bodo živila čim bolj sveža, pridelana lokalno, načini priprave pa tako z malo ali brez maščobe.

8 ZAHVALA

Želim se zahvaliti vsem ki so mi na kakršen koli način pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge. Še posebej bi se zahvalila moji mentorici gospe Anji Bregar, ki mi je pomagala in me usmerjala, da sem lažje dokončala raziskovalno nalogo. Zahvaljujem se tudi vodji prehrane gospe Danici Švarc, ki mi je odgovorila na nekaj pomembnih vprašanj in se z mano pogovorila o njenem delu kot vodja prehrane. Zahvalila bi se tudi gospe Ireni Volk, ki mi je podala dragocene informacije o zdravi prehrani. Pa tudi vsem učencem, ki so si vzeli čas in izpolnili ankete. Hvala tudi moji družini, ki me je spodbujala in podpirala pri raziskovanju.

8 PRILOGE

Priloga 1: Jedilnik šolskih malic za mesec januar 2013

2. 1.: Desertni jogurt s sadjem, francoski rogljič
3. 1.: Kakav, čokoladni žepek, jabolko
4. 1.: Sadni čaj z limono in medom, sendvič s tuno
7. 1.: Kakav, makovka, mandarina
8. 1.: Vanilijev puding s sokom, baby keksi, jabolko
9. 1.: Zeliščni čaj z medom, štručka hot dog s hrenovko, gorčico in kečapom
10. 1.: Planinski čaj z limono, polnozrnat kruh z zelenjavnimi ribami, hruška
11. 1.: Sadni čaj z medom in limono, bučni kruh s kuhanim pršutom, sirom in paradižnikom
14. 1.: Šipkov čaj z limono in medom, ajdov kruh s sirnim namazom MU, melona
15. 1.: Bela kava, mlečni kruh s surovim maslom in jagodno marmelado, hruška
16. 1.: EGO probiotični sadni jogurt, čokoladni krof z vanilijevo kremo
17. 1.: Mlečni riž s čokoladnim prahom, mlečna rezina, banana
18. 1.: Hibiskus čaj z limono, ovsena bombeta s pleskavico, gorčico, solato in kečapom
21. 1.: Zeliščni čaj z medom, ržena žemlja s piščačjimi prsi, sirom in kislo kumaro, jabolko
22. 1.: Mleko, koruzni kruh s surovim maslom in medom, klementina
23. 1.: Sadni čaj z medom in limono, pica
24. 1.: Kakav, beli kruh s kislo smetano in kremnim namazom, grozdje
25. 1.: Vanilijev jogurt s sadjem, mlečni kifeljček s semeni
28. 1.: Hibiskus čaj, črni kruh s suhimi salamami, sirom in kislim zeljem, mandarina
29. 1.: Jabolčna čežana, graham kruh s topljenim sirom in svežo papriko, klementina
30. 1.: Smetanov jogurt, masleni rogljič z marmelado
31. 1.: Sadni čaj z medom, savinjski kruh s piščančjo pašteto Argeto in paradižnikom, ananas

Priloga 2: Anketni vprašalnik

Pozdravljeni!

Sem Tadeja Jamnikar, učenka 9. razreda in sem se prijavila na razpis Mladi raziskovalci za razvoj Šaleške doline, kjer pripravljam nalogo z naslovom Zadovoljstvo učencev s prehrabnenimi obroki. Prosim, če izpolnite anketo, saj mi bodo vaši odgovori v veliko pomoč pri tej nalogi. Anketa je anonimna.

1. Spol (obkroži): M Ž Starost: _____ let Razred: _____

2. Ali pred odhodom v šolo doma zajtrkuješ? (Obkroži ustrezen odgovor)

Vsak dan	Občasno (1-2krat na teden)	Redko (1-2krat na mesec)	Nikoli
----------	----------------------------	--------------------------	--------

3. Če zjutraj zajtrkuješ, napiši kaj ješ: _____

4. Koliko obrokov na dan zaužiješ? (Obkroži ustrezen odgovor)

2	3	4	5	6 ali več
---	---	---	---	-----------

5. Ali si zadovoljen s šolsko malico? (Obkroži ustrezen odgovor)

Zelo zadovoljen	Zadovoljen	Srednje zadovoljen	Nezadovoljen	Zelo nezadovoljen
-----------------	------------	--------------------	--------------	-------------------

Če z malico nisi zadovoljen – pojasni zakaj ne: _____

6. Ali so obroki šolske malice večinoma dovolj veliki? (Obkroži ustrezen odgovor)

Premalo, po malici sem še vedno lačen	Ravno prav	Malica je preobilna, mi ostane
---------------------------------------	------------	--------------------------------

7. Ali malico v šoli ješ namesto kosila oziroma ti malica predstavlja kosilo? (obkroži ustrezen odgovor)

Da	Ne	Včasih
----	----	--------

8. V šoli je možnost da si vzameš v avli sadje. Kolikokrat greš po sadni obrok? (obkroži)

Vedno, ko je na voljo (2-krat tedensko)	Včasih (nekajkrat v mesecu)	Nikoli	Te možnosti ne poznam
---	-----------------------------	--------	-----------------------

9. Ali misliš, da bi moralo biti sadje na voljo vsak dan v tednu? (obkroži ustrezen odgovor)

Da	Ne	Ne vem
----	----	--------

10. Ali znanje o zdravi prehrani upoštevaš pri izbiri ali uživanju hrane? (obkroži ustrezen odgovor)

Vedno	Pogosto	Včasih	Redko	Nikoli
-------	---------	--------	-------	--------

11. Ali meniš da so šolska malica ustreza načelom zdrave prehrane? (obkroži ustrezen odgovor)

Da	Ne	Včasih
----	----	--------

Odgovor utemelji:

12. Od kje izveš največ informacij o zdravi prehrani? (Izberi 1 odgovor)

Starši	Knjige	Internet	Televizija	Šola	Zdravniki	Revije	Prijatelji
--------	--------	----------	------------	------	-----------	--------	------------

13. Razvrsti različne vrste kruha po številkah od 1 do 7, od najljubšega do tistega, ki ti je najmanj všeč. 1 = najljubši, 2 = drugi najljubši, 3..... 7= najmanj všeč

___ bel kruh	___ polnozrnat kruh
___ domač kruh iz krušne peči	___ orehov kruh
___ koruzni kruh	___ črn kruh
___ ajdov kruh	

14. Kaj od naštetega ti je najbolj všeč? (Obkroži 1 odgovor)

- a) mlečni izdelki (skuta, jogurt...)
- b) namazi, kruh (ribji, jajčni, mesno-zelenjavni namaz...)
- c) že pripravljena hrana (pica, sirove štručke, hot-dog...)
- d) sadje in zelenjava
- e) testenine (riž, špageti, makaroni z različnimi omakami)
- f) mesni izdelki (različne vrste mesa, hrenovke, klobase, salame)

15. Ali se ti zdi šolska malica raznolika (veliko različnih jedi)? (Obkroži ustrezen odgovor)

Zelo raznolika	Srednje raznolika	Ni raznolika
----------------	-------------------	--------------

Hvala za sodelovanje!

Priloga 3: Izsek iz poročila analize hranilnih vrednosti

Opomba: celotnega poročila zaradi dolžine nisem prilagala.

Danes	Obrok/jed	Količina g/min	Energija kcal	H2O g	VL g	B g	OH g	M g		
01.01.2013	Dop. malica (#39152)		241,08	10,29		0,74	6,96	33,17	8,82	
	Francoski rogljiči z marelično marmelado	28,35	96,39	10,29		0,74	1,71	10,97	5,07	
	SADNI JOGURT, LINIJA JOGOBELLA, Z	150,00	144,69				5,25	22,20	3,75	
	Skupaj		241,08	10,29		0,74	6,96	33,17	8,82	
02.01.2013	Dop. malica (#39154)		403,49	284,80		5,57	14,11	66,49	8,60	
	Jabolko	125,00	66,04	106,13		2,53	0,43	14,25	0,73	
	Navihančki čokolada	100,00	223,01	26,30				6,01	43,00	2,70
	Kakavov napitek	180,00	114,45	152,37		3,04		7,68	9,24	5,17
		170,00	80,35	151,81				5,70	8,16	2,72
		10,00	34,10	0,56		3,04		1,98	1,08	2,45
Skupaj		403,49	284,80		5,57	14,11	66,49	8,60		
03.01.2013	Dop. malica (#39155)		370,96	243,04		0,63	17,49	39,30	16,47	
	Sendvič s tunino, predpripravljen (bela št)	150,00	342,00	81,47			17,40	32,45	16,40	
	Sadni čaj z limono	150,00	28,96	161,58		0,63		0,09	6,86	0,08
		150,00	1,83	149,55					0,45	
		13,33	2,80	12,03		0,63		0,09	0,42	0,08
		6,00	24,33	0,00					5,99	
Skupaj		370,96	243,04		0,63	17,49	39,30	16,47		
04.01.2013	Dop. malica (#39157)		348,09	227,79		4,05	13,53	63,09	4,16	
	Mandarina OŠ	57,20	26,62	49,48		0,97	0,40	5,78	0,17	
		57,20	26,62	49,48		0,97	0,40	5,78	0,17	
	Kakav v mleku	160,00	93,66	142,95		0,17	5,66	11,43	2,74	
		4,48	18,04	0,07		0,17	0,30	3,75	0,18	
		160,00	75,62	142,88			5,36	7,68	2,56	
	Makova štručka	80,00	227,81	35,36		2,91	7,47	45,88	1,25	
		0,25		0,00						
	27,65	12,88	24,69			0,88	1,33	0,44		

Danes	Obrok/jed	Količina	Energija	H2O	VL	B	OH	M	
30.01.2013	Dop. malica (#41706)		259,54	6,58		0,74	7,57	35,18	9,70
	Masleni rogljiček	28,35	114,85	6,58		0,74	2,32	12,98	5,95
	SADNI JOGURT, LINIJA JOGOBELLA, Z	150,00	144,69				5,25	22,20	3,75
	Skupaj		259,54	6,58		0,74	7,57	35,18	9,70
31.01.2013	Dop. malica (#41502)		349,25	1094,85		5,12	8,54	57,47	9,53
	Domač polnozrnat pšenični kruh	70,00	203,51	22,89		4,20	5,88	35,98	3,78
	Pašteta Argeta Junior, Droga Kolinska	20,00	60,90	12,09			2,00	0,80	5,60
	Paradižnik	15,00	2,44	14,13		0,14	0,14	0,39	0,03
	Ananas	50,00	22,50	43,62			0,28	5,91	0,07
	Sadni čaj s sladkorjem - OŠ 126	1018,00	59,90	1002,12		0,78	0,25	14,39	0,05
		1000,00		999,00					
		10,00	27,46	3,12		0,78	0,25	6,41	0,05
		8,00	32,44	0,00				7,98	
	Skupaj		349,25	1094,85		5,12	8,54	57,47	9,53
	Povprečje		336,14	280,75		4,39	11,59	51,03	9,39
	Sp. prip.		2200,00	1960,00		22,09	54,15	270,73	74,63
	Zg. prip.		2200,00	1960,00		22,09	81,22	297,80	87,07
	Delež E						2%	9%	4%
	Sp. prip. delež E						10%	50%	30%
	Zg. prip. delež E						15%	55%	35%

B - Skupne beljakovine, B_ž - živalskega izvora, B_r - rastlinskega izvora, BCAA - Razvejane esencialne aminokisliline, ILE - izolevcin, LEV - levcin, LIZ - lizin, AK - Skupne aminol
M - Skupne maščobe, MK_n - nasičene kisline, MK_e - enkrat nenasičene kisline, C18:2 - linolna kislina, C18:3 - linolenska kislina, C20:4N6 - arahidonska kislina, EPK - EPK
OH - Skupni ogljikovi hidrati, SLD - Skupni sladkorji, SLD-e - Skupni enostavni sladkorji, SLD-p - Prosti sladkorji, FRU - fruktoza, GAL - galaktoza, GLU - glukoza, LAKT - laktatoza,
VitA - Vitamin A, KAR_α - Alfa-karoten, KAR_β - Beta-karoten, KAR_γ - Gama-karoten, VitD - Vitamin D, VitE - Vitamin E, VitK - Vitamin K, VitC - Vitamin C, THIA - B1 - tiamin,
Na - Natrij, Cl - Klor, K - Kalij, Ca - Kalcij, Mg - Magnezij, P - Fosfor, Fe - Železo, I - Jod, F - Fluorid, Zn - Cink, Cu - Baker, Mn - Mangan, Cr - Krom, Mo - Molibden, Pro - Prolin, S
H2O - Voda, ALK - Alkohol, TOTAL-ORAC - total ORAC, Gl - Gl, GL - GL, Barva - Barva

9 VIRI IN LITERATURA

Brcar, P. 2005. Zdravje otrok, mladostnic in mladostnikov. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana

Gabrijelčič Blenkuš, M. 2000. Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne. Inštitut za varovanje zdravje Republike Slovenije, Ljubljana.

Govec Eržen, J. Piramida zdrave prehrane. Program To sem jaz. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/589/detail.html> (20. 12. 2012).

Kuzmić, S. Prehrana šolskih otrok. Univerza v Mariboru: Fakulteta za zdravstvene vede. <http://dkum.uni-mb.si/IzpisGradiva.php?id=18081> (17. 12. 2012).

Lukman, D. Vpliv prehrane na zdravje šolskih otrok. Univerza v Mariboru: Fakultete za zdravstvene vede. <http://dkum.uni-mb.si/Dokument.php?id=7838> (19. 12. 2012).

Pokorn, D. 2003. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Marbona, Ljubljana.

Simčič, I. 2007. Prehrana otrok in mladostnikov. Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.

Sporočilo za medije. Šolska in delavska malica sta pomembna ukrepa za zagotavljanje zdravih izbir, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=8&pi=5& 5_id=2108& 5_PageIndex=0& 5_groupId=176& 5_newsCategory=& 5_action=ShowNewsFull&pl=8-5.0. (20. 12. 2012).

Škerget, E. Prehrana v osnovni šoli. Višja strokovna šola Academia Maribor. <http://www.academia.si/diplome/diploma-r-2009-emilija-skerget.pdf> (18. 12. 2012).

Švarc, D. Organizatorica šolske prehrane. Ustno sporočilo. 14. 1. 2013.

Volk, I. Strokovnjakinja za prehrano. Pisno sporočilo. 24. 2. 2013.