

OSNOVNA ŠOLA KARLA DESTOVNIKA- KAJUHA ŠOŠTANJ
KOROŠKA CESTA 7, 3325 ŠOŠTANJ

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

NE SPET ZELENJAVE!

Tematsko področje: BIOLOGIJA/PEDAGOGIKA

Avtorice:

Pika Kretič, 8. Razred

Saša Jazbec, 8. Razred

Lara Stropnik, 8. Razred

Mentor:

Maja A. Požegar, univ. dipl. psih.

Šoštanj, 2015

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

Mentorica: Maja A. Požegar, univerzitetna diplomirana psihologinja.

Datum predavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD OŠ Karla Destovnika- Kajuha Šoštanj, šolsko leto 2014/2015

KG zelenjava/ zdravje/ sadje/ počutje/ energija

AV KRETIČ, Pika/ JAZBEC, Saša/ STROPNIK, Lara

SA A. POŽEGAR, Maja

KZ 3325 Šoštanj, SLO, Koroška cesta 7

ZA Osnovna šola Karla Destovnika- Kajuha Šoštanj

LI 2015

IN NE SPET ZELENJAVA!

TD Raziskovalna naloga

OP VI, 47 str., 11 sl., 4 tab., 34 graf., 1 pril.,

JI sl/ en

AI Z vseh strani nas obveščajo, kako pametno in zdravo je jesti zelenjavo, kako naj pojemo pet kosov sadja na dan, da bomo potem lepi, zdravi in polni energije. Same pa opazamo, da v jedilnici vedno pogosteje ostaja solata, do skoraj nihče ne je zelja, da od malice nesemo vse hruške nazaj v kuhinjo in podobno. Odločile smo, da ugotovimo, kako radi imamo na naši šoli zelenjavo in sadje, kako pogosto jo uživamo, kaj sploh poznamo in koliko smo jo pripravljene poskušati. Zanimalo nas je, kako je s tem pri najmlajših, srednjih in najstarejših učencih, ali so med njimi razlike, ali mlajši otroci pogosteje uživajo zdravo zelenjavo in ali res postajamo z leti bolj izbirčni. Učencem smo nekaj zelenjave tudi ponudile, da smo videle, kako pogumni so in kako sprejemajo nove okuse. Ugotovitve so zanimive, morda jih drugo leto razširimo v novo nalogo, v kateri bomo poskušale priljubljenost sadje in zelenjave ne samo ugotavljati, ampak tudi malo povečati!

KAZALO

Vsebina

1	UVOD	1
1.1	CILJI NALOGE	1
1.2	HIPOTEZE.....	2
2	PREGLED OBJAV	3
2.1	UČINKI ZDRAVE PREHRANE.....	3
2.2	DELOVANJE NA DUŠEVNOST	3
2.3	ZDRAVI UČINKI ŽIVIL	3
2.4	ZDRAVA ŽIVILA.....	3
2.5	PREHRANA ZA LEPOTO.....	4
2.6	OSNOVE ZDRAVE PREHRANE	4
2.7	PREHRANA KOT DEL VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA.....	4
2.8	PREHRANA JE OGLEDALO DUŠE	5
2.9	NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI	5
2.10	Sadje in zelenjava- bogata vira prehranske vlaknine	5
2.10.1	Zamrzovanje sadja in zelenjave ter pozitivni učinki pigmentov plodov.....	6
2.10.2	Uživanje sadja in zelenjave.....	6
2.11	ZDRAVA PREHRANA.....	7
2.11.1	Živila z največ vitamina C.....	8
2.11.2	Zelenjava in sadje – pomemben vir vitaminov in mineralov	8
2.11.3	Zdrava prehrana pripomore k dobremu počutju	9
2.12	ZDRAVO PREHRANJEVANJE OTROK	9
2.13	OHRANIMO VITAMINE IN MINERALE	10
2.14	DAJMO PREDNOST ZDRAVI OTROŠKI PREHRANI	11
2.14.1	IZBIRČNOST, KAJ JE TO?	11
2.14.2	PRIPRAVLJAMO TUDI BREZMESNE JEDI	12
2.14.3	KATERO SADJE JE BOLJ ZDRAVO?.....	12
2.14.4	PREHRANA OTROK	12
2.14.5	ŠOLSKA PREHRANA.....	13
2.14.6	OSNOVNA NAČELA ŠOLSKE PREHRANE.....	14
2.14.7	ŠOLSKO NAČRTOVANJE PREHRANE.....	15
2.15	REŽIM OBROKOV.....	16
2.15.1	KULTURA PREHRANJEVANJA	16
3	METODA.....	17

3.1	Pregled raziskovanja na tem področju.....	17
3.2	Anketa - izbor anketirancev	17
3.3	Anketa in njena izvedba.	17
3.4	Obdelava podatkov	17
3.5	Degustacija	18
4	REZULTATI.....	19
5	RAZPRAVA	53
6	ZAKLJUČEK.....	55
7	POVZETEK	56
8	ZAHVALA	57
9	PRILOGE.....	58
9.1	Anketni vprašalnik.....	58
10	VIRI IN LITERATURA	61

Kazalo slik:

Slika 1:	Paradižnik	3
Slika 2:	Vitamini za zdravje	4
Slika 3:	Zdravo srce	5
Slika 4:	Zmrznjena zelenjava	6
Slika 5:	Zdrav zajtrk.....	7
Slika 6:	Vitamin C.....	8
Slika 7:	Zdravo počutje	9
Slika 8:	Zdrav otrok	11
Slika 9:	Sadje.....	12
Slika 10:	Šolska prehrana.....	14
Slika 11:	Obroki	16

Kazalo tabel:

Tabela 1:	Poznavanje in priljubljenost sadja ter zelenjave pri drugošolcih	19
Tabela 2:	Poznavanje in priljubljenost sadja ter zelenjave pri drugošolkah.....	20
Tabela 3:	Poznavanje in priljubljenost sadja ter zelenjave pri petošolcih.....	21
Tabela 4:	Poznavanje in priljubljenost sadja ter zelenjave pri petošolkah.....	22
Tabela 5:	Rezultati priljubljenosti sadja in zelenjave pri osmošolkah.....	23
Tabela 6:	Rezultati priljubljenosti sadja in zelenjave pri osmošolcih.....	24

Kazalo grafov:

Graf 49: Ali imajo raje sadje ali zelenjavo?	50
Graf 50: Kako pogosto jedo zdravo?.....	51
Graf 51: Kako pogosto jedo zelenjavo.	51
Graf 52: Kaj mislijo petošolci zakaj sta zdrava sadje in zelenjava?.....	52

1 UVOD

Ali pojemo mladostniki dovolj sadja? Ali pojemo mladostniki dovolj zelenjave? Vse to in še več smo želele ugotoviti s pomočjo raziskovalne naloge. Na osnovi naših ugotovitev vam želimo to tudi prikazati. Zanimalo nas je tudi mnenje naših sovrstnikov in mlajših učencev naše šole. To smo jim pokazale na zanimiv način z anketo in degustacijo. Najbolj nas je zanimala izbirčnost pri različnih starostih. Prepričane smo bile, da so mlajši bolj izbirčni kot mi starejši učenci ampak smo se s pomočjo anket in tudi degustacije na lastne oči prepričale, da so mlajši učenci pravi korenjaki, saj so vse kar smo prinesle z veseljem poskusili. Najbolj nas je veselilo oziroma motilo, da so se drugo in petošolci zelo razveselili, ko so ugotovili, da bodo lahko sadje, ki ga do danes niso poznali lahko videli in celo poskusili. Ampak navdušenje ni bilo povsod enako. Ko smo prišle v osme razrede, so se učenci začeli zmrдовati in se obnašati neprimerno, seveda pa to ne velja za vsakega posameznika. To so tudi zanimivi rezultati, ki jih seveda nismo pričakovale. Pa se kdaj vprašate ali tudi vaš otrok poje dovolj zelenjave in sadja? Če kdaj niste prepričani zakaj ne jejo zelenjave jih povprašajte kaj imajo najraje in če boste s pravim pristopom pripravili sadje in zelenjavo ga bodo zagotovo z veseljem pojedli.

1.1 CILJI NALOGE

Ugotoviti: * katero sadje in zelenjavo imajo najraje v določenem starostnem obdobju ?

- Ali imajo raje sadje ali zelenjavo?
- Kako doma pripravljajo hrano oziroma katero vrsto imajo najraje?
- Kako pogosto uživajo sadje in zelenjavo?
- Zakaj mislijo da sta sadje in zelenjava zdrava?
- Katerega sadja in zelenjave ne marajo?
- In katerega sadja oziroma zelenjave pojedjo največ?

1.2 HIPOTEZE

Zastavile smo si naslednje hipoteze:

- Mlajši učenci poznajo manj sadja in zelenjave kot starejši
- Mlajši učenci so bolj izbirčni pri hrani
- Večina kupuje poznana sadja in zelenjavo in redko poskusi kaj novega.
- Večina ima raje sadje kakor zelenjavo.
- Večje razlike med fanti in dekleti v osmih razredih kot v drugih razredih.
- Dekleta v osmih in petih razredih bodo poznale več sadja in zelenjave kot fantje.
- Drugošolci bodo poskusili več kot osmošolci.

2 PREGLED OBJAV

2.1 UČINKI ZDRAVE PREHRANE

Naravno aktivna gradiva ne delujejo samo na prebavila in krvna obtočila, kot bi lahko domnevali. Že pred časom so ugotovili, da način prehranjevanja vpliva tudi na umske sposobnosti in razpoloženje, na lepoto in telesno pripravljenost. (Zittlau, Kriegisch, 2001)

2.2 DELOVANJE NA DUŠEVNOST

Prehrana ima ne samo fiziološke, temveč tudi psihološke učinke. Svinjska pečenka s cmoki človeka npr. poleni, sveža sadna solata z limoninim sokom pa ga nasprotno poživi. Ti učinki niso le posledica sestavin posameznih živil, temveč tudi njihovega psihičnega delovanja. (Zittlau, Kriegisch, 2001)



Slika 1: Paradižnik

2.3 ZDRAVI UČINKI ŽIVIL

Že Hipokrat (460-377 Pred Kristusom) je poudarjal povezanost prehrane z zdravjem. Trdno je bil prepričan, da je različen potek bolezni odvisen od načina prehranjevanja. Nujno je tudi priporočil naj posvečamo dovolj pozornosti vsakdanjemu prehranjevanju. Hipokrat je menil, da je mogoče živila uporabljati kot zdravila. V skladu s tem načelom je živilo od kumare do peteršilja že uporabljal pri zdravljenju. (Zittlau, Kriegisch, 2001)

2.4 ZDRAVA ŽIVILA

Če občasno pojemo kos mesa in klobase, si zdravja s tem ne bomo pokvarili. Vendar pa je meso kot glavno živilo odslužilo. Namesto tega smo se odločili obravnavati živalske izdelke, kot so med, mleko, jogurt, kefir in jajca, pa tudi ribe, čeprav vemo, da tudi ta hrana ni brez

problemov. Z ustreznimi napotki o nakupu in pripravi pa dobi potrošnik možnost, da zmanjša tveganja ob uživanju teh živil. (Zittlau, Kriegisch, 2001)



Slika 2: Vitamini za zdravje

2.5 PREHRANA ZA LEPOTO

Lepota in zdravje sta tesno povezana. Še posebno tesna pa je zveza med lepoto in zdravo prehrano. Saj so čvrsti lasje, napeta koža, zdravi zobje in športni videz bolj privlačni kot pa obleka, nakit in izdelki kozmetične industrije. Po drugi strani pa lahko naredimo s primerno prehrano za svoj telesni videz prav toliko kot za svoje telesne sposobnosti. Z zdravo, uravnoteženo in polno vredno prehrano bi lahko ceh plastične kirurgije spravili na beraško palico. Omejiti bi se moral na odstranjevanje brazgotin po operacijah in na odpravljanje posledic poškodb. (Zittlau, Kriegisch, 2001)

2.6 OSNOVE ZDRAVE PREHRANE

Vsako prehranjevanje ima torej dve strani: telesno in duševno, pri čemer telesna stran prevladuje pri osnovnih prehrabnih sestavinah (kdor po napornem športu na dušek popije steklenico slatine, skuša v prvi vrsti odpraviti pomanjkanje tekočine), pri luksuznih živilih pa prevladuje duševna stran (kdor na poln želodec použije še kos smetanove torte, skuša pred vsem napolniti svojo duševno in ne želodčno praznino). Duševni in telesni vidik prehrane imata torej vsak svojo pot. (Zittlau, Kriegisch, 2001)

2.7 PREHRANA KOT DEL VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA

Slednjič ne gre pozabiti, da je prehrana del našega vsakdanjika, da vpliva na številne druge dejavnike in da nanjo vplivajo številni dejavniki. Pojav, da si ljudje jemljejo za prehranjevanje čedalje manj časa ali da ob tem urejajo kaj drugega, se čedalje bolj razrašča. Neka psihološka

preiskava je pokazala, da otroci med jedjo gledajo televizijo ali pa se ukvarjajo z igrkami ali računalniki. (Zittlau, Kriegisch, 2001)

2.8 PREHRANA JE OGLEDALO DUŠE

Tako kot prehrana vpliva na našo duševnost, tako se obratno zrcali tudi naše razpoloženje v jedilniku. Slednjič uživanju hrane in tekočine ni nič drugega kot vedenjska zvrst, in ker je ta izraz našega duševnega stanja, je treba tudi prehranjevanje in pitje motriti s tega zornega kota. (Zittlau, Kriegisch, 2001)

2.9 NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI

Pri nezdravi prehrani se lahko pojavijo bolezni, ki so alergije, ateroskleroza, bruhanje in driska, herpes, imunska slabost, kašelj, krčne žile, migrena, nevrodermitis, nizek in visok krvni tlak, osteoporoza, prehladne bolezni, rak, težave z apetitom, vnetje želodčne sluznice, vremenska preobčutljivost, vročina, zaprtje in zobna gniloba (karies). (Zittlau, Kriegisch, 2001)

2.10 Sadje in zelenjava- bogata vira prehranske vlaknine



Slika 3: Zdravo srce

Prav tako kot sadje je tudi zelenjava bogat vir vitaminov, mineralov, antioksidantov, za razliko od sadja pa vsebuje zelo malo sladkorjev in z razmeroma malo kalorijami in velikim volumnom daje občutek sitosti. Občutek sitosti je posledica zlasti velikega deleža vlaknin v zelenjavi, ki so nujno potrebne za zdravo črevo in urejeno prebavo. Vlaknine v sadju in zelenjavi so celuloza, hemiceluloza in pektin. Pektin in rastlinske smole pomagajo pri vsrkavanju hranilnih snovi v tankem črevesu. Celuloza se nahaja predvsem v zelju, stročjem fižolu, grahu, brokoliju, lupini kumar, papriki, korenčku, jabolkah, hruškah, slivah, hemiceluloza pa v brokoliju in repi. (Zdravo Sadje-Zelenjava, 2008-2013)

2.10.1 Zamrzovanje sadja in zelenjave ter pozitivni učinki pigmentov plodov



Slika 4: Zmrznjena zelenjava

Kadar pripravljamo jedi se običajno ne zavedamo, da sta lahko zamrznjeno sadje in zelenjava tudi zdravi. Vzrok je v tem, da sveža zelenjava in sadje takoj po obiranju začneta izgubljati hranila, medtem ko zamrznitev to izgubo precej upočasni. Poleg tega se poveča količina antocianinov, ki so v vodi topni pigmenti modro-vijolične barve v mnogih vrstah sadja in zelenjave (borovnice, fige, črni ribez, slive, zelje). Imajo močan antioksidativni učinek in pomagajo pri zdravljenju srčno-žilnih bolezni. Tako je tudi zaradi različnih pigmentov, priporočljivo uživanje raznobarnega sadja in zelenjave. V pretežno zelenih plodovih so klorofili (grozdje, kivi, jabolko, avokado, zelje, solata, brokoli, ohrovt), ki pomagajo razstrupljati telo, v rumeno-oranžnih plodovih pa karotenoidi (breskev, ananas, pomaranča, marelica, nektarine, korenje, paprika), ki vplivajo na imunski sistem, naš organizem pa jih lahko pretvori v vitamin A. Prav zaradi številnih koristnih snovi, ki jih vsebuje zelenjava ni zaželena predolga toplotna obdelava-kuhanje. Zato se priporoča uživanje sveže, dušene oziroma pečene zelenjave. (Zdravo Sadje-Zelenjava, 2008-2013)

2.10.2 Uživanje sadja in zelenjave

Najpogostejši način uživanja zelenjave je še vedno solata iz najrazličnejših vrst zelene solate, zelja, paprike in paradižnika do korenja, koruze, fižola in čičerike. Vse bolj priljubljena oblika uživanja sadja so smoothi-ji, te pa je najbolje da si sveže pripravimo sami in ga čim prej zaužijemo, saj tako vsebuje največ vitaminov. Pomembno je, da sadje in zelenjavo uživamo v

zadostnih količinah, kar predstavlja najmanj 150 g dnevno (vsaj 2 sadeža) in zelenjave naj bi pojedli vsaj 250 g . Prav gotovo pa ni priporočljivo jesti samo sadja ter zelenjave, ker tako ne zaužijemo ostalih hranil, ki jih telo potrebuje. Potrebno je jesti pestro hrano. (Zdravo Sadje-Zelenjava, 2008-2013)



Slika 5: Zdrav zajtrk

2.11 ZDRAVA PREHRANA

Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravje in sočasno preprečujemo dejavnike tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe, zvišan krvni sladkor, prekomerna telesna teža) in bolezni same (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorno bolezen tipa II in druge bolezni).

Slovenci se večinoma nezdravo prehranjujemo, saj pojemo premalo sestavljenih ogljikovih hidratov (kruha, testenin, žitaric, kaš, riža ali krompirja), premalo sadja in zelenjave in premalo balastnih snovi (vlaknin, ki so v polnozrnatih izdelkih, sadju in zelenjavi). Značilnost nezdravega prehranjevanja večine Slovencev je, da pojemo preveč skupnih maščob in škodljivih nasičenih maščob, preveč enostavnih ogljikovih hidratov (sladkarij, sladkorja, sladkanih pijač) in preveč soli, da jemo preveč kalorično hrano, da le polovica Slovencev redno zajtrkuje, da le tretjina Slovencev dopoldne malica, da večina užije kosilo pozno popoldne (med 15. in 16. uro popoldne) in da je število obrokov hrane prek dneva premajhno. (Zdrava prehrana, 2009)

2.11.1 Živila z največ vitamina C



Slika 6: Vitamin C

Čeprav so vsi vitamini enako pomembni, se v zimskem času pogosto poslužujemo hrane, bogate z vitaminom C, ki ima ugoden vpliv na naš imunski sistem in s tem na odpornost našega telesa. Vitamin C najdemo v živilih rastlinskega izvora, največ ga je v sadju in zelenjavi. Priporočen dnevni vnos precej zlahka dosežemo, če na jedilnik vsak dan uvrstimo nekaj zelenjave in sadja. Zmotno je mišljenje, da sadje in zelenjava, ki ju kupimo v trgovini ne vsebujeta prav nič tega vitamina, tudi v takšnih živilih je vsebnost vitamina C lahko precej visoka. S toplotno obdelavo se nekaj vitamina C sicer uniči, vendar ga precejšen delež tudi ostane, zato tudi toplotno obdelana sadje in zelenjava doprineseta k dnevni vnosu vitamina C.

Vir: <http://ndb.nal.usda.gov/>

2.11.2 Zelenjava in sadje – pomemben vir vitaminov in mineralov

Uživanje zadostnih količin sadja in zelenjave je pomembno za varovanje zdravja, saj vsebujeta številne esencialne snovi, antioksidante, minerale, prehransko vlaknino in sekundarne rastlinske zaščitne snovi, ki nas varujejo pred različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Poleg vsebnosti številnih zaščitnih snovi pa sadje in zelenjava prispevata k manjši energijski gostoti obroka. Zelenjava in stročnice nam zagotovijo predvsem vitamine, minerale in prehransko vlaknino. Del teh živil naj bi zaužili kot svežo, presno hrano, drugi del pa v kuhani obliki. Če nimamo na voljo sveže zelenjave, si lahko pomagamo z globoko zamrznjenimi izdelki, najbolje brez dodatka smetane ali moke. Sadje je najbolj dragoceno sveže, kajti konzervirano sadje navadno vsebuje tudi veliko sladkorja. Z uživanjem široke palete različnih vrst zelenjave in sadja ter dajanjem prednosti domačim

izdelkom, ki so na voljo v določenem letnem času, bomo zagotovili dobro preskrbljenost z vitamini. (Zdrava prehrana, 2009)

2.11.3 Zdrava prehrana pripomore k dobremu počutju



Slika 7: Zdravo počutje

Vsi vemo da ni enostavno v vsakodnevem tempu načrtovati 5 zdravih in kakovostnih obrokov, da bi obdržali svojo telesno težo ali jo celo znižali. Sledimo oglaševanju čudežnih diet, ki pa se s časom izkažejo za neučinkovite. Čudežev žal ni, so pa rešitve. Za začetek popolnoma spremenite način prehranjevanja, ki ga boste razporedili v 5 manjših obrokov, bodite vsaj 1 uro dnevno aktivni in si privoščite dolg spanec.

Skrb za dobro počutje v osnovi zajema zdravo prehranjevanje, rekreacijo, nego telesa in duha. Lahko pa dodamo še kaj kar obogati in polepša naše življenje. S tem si prizadevamo ubežati vsakdanjemu stresu, si nabiramo novih moči in polnimo zaloge energije. Če se ne počutite tako je pravi čas, da naredite nekaj zase. (Zdrava prehrana, 2009)

2.12 ZDRAVO PREHRANJEVANJE OTROK

Zdrava, poleg tega pa še cenejša hrana je tista, ki je iz svežih živil in vedno sveže pripravljena. To pomeni, da še ni bila kuhana ali pečena in ne konzervirana v pločevinasto, plastično ali papirnato embalažo. Taki hrani so dodani umetni dodatki, sicer bi se v kratkem času pokvarila., s predelavo pa se zmanjša še vsebnost vitaminov, rudninskih snovi in drugih hranil. Zamisliti se moramo nad posledicami trajnega uživanja take hrane. Za zdravo prehranjevanje je včasih potrebno uporabljati zdravo pamet, upoštevati nasvete

strokovnjakov za prehrano in kaj je tudi pomembno, ne nasedati vsem reklamam. Hrano za otroke pa moramo prav tako pripravljati na malce drugačen način.

2.13 OHRANIMO VITAMINE IN MINERALE

Vsak od vitaminov opravlja v otroškem organizmu posebno vlogo. Pomanjkanje vitaminov povzroča psihične aktivnosti, raztresenost, slab spomin, otroci se hitreje utrudijo in težko zberejo. Povzroča razdražljivost, nespečnost in celo migreno. Zelenjavo kuhamo v pari ali v manjši količini vode kratek čas, le toliko, da se zmehča! Ne smemo je prekuhati. Vitamine ohranimo tako, da:

- Sadje in zelenjavo operemo in razrežemo tik pred uporabo.
- Pri kuhanju vodi ne dodajamo nikakršnih umetnih sredstev, da bi pospešili kuhanje ali da bi izboljšali videz sadja in zelenjave.
- Zelenjava in sadje naj bosta, če se le da, sveže nabrana. Nabrane zelenjave in sadja ne izpostavljammo sončni svetlobi.
- Hranimo jo v temnem, zračnem in hladnem prostoru.

Mineralne snovi so v otrokovi prehrani izjemnega pomena. Še posebno skrbno pazimo, da dobi otrok dovolj jedi in napitkov, ki vsebujejo kalcij, železo in ostale mineralne snovi. Zdravi in ješči otroci imajo lepa, rdeča lica, kožo pa svežo in čvrsto. Pomeni tudi, da se veliko gibljejo na svežem zraku in sončni svetlobi.

2.14 DAJMO PREDNOST ZDRAVI OTROŠKI PREHRANI



Slika 8: Zdrav otrok

Dognanja v zvezi s prehrano so pokazala na pomen pravilne prehrane, še posebno v letih odraščanja, tako za telesni, kot duševni razvoj. S pravilno prehrano lahko vplivamo na biološko kakovost organizma. Otroci se zdravo ali nezdravo prehranjujejo v povprečju 15 do 18 let. Od te starosti dalje ali še prej lahko ugotavljamo le še posledice. To je dovolj dolgo obdobje da jim nudimo bolj zdravo otroštvo prav z zdravo prehrano. Veda o prehrani je že ugotovila posledice, ki jih povzroča pomanjkljiva, zlasti pa nezdrava prehrana, še posebej v mladih letih. Nekatere raziskave kažejo, da nepravilno izbrana, enolična in osiromašena prehrana vpliva na manjšo odpornost proti različnim zmanjšuje storilnost.

2.14.1 IZBIRČNOST, KAJ JE TO?

Otrok ima pravico reči ne tudi pri prehranjevanju. To ni vedno izsiljevanje ali razvajenost, kot si mnogokrat razlagajo odrasli. Zato menimo, da izbirčnost ni pravi izraz za odklanjanje hrane. Ugotoviti je potrebno kaj je vzrok. Preveč pikantna hrana, prepozno navajanje na določeno hrano, premalo časa ali potrpljenja in še mnogo drugih vzrokov pogojuje, da otrok rad je ali ne.

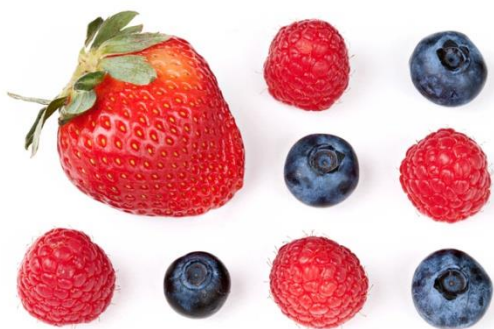
2.14.2 PRIPRAVLJAMO TUDI BREZMESNE JEDI

Meso je treba nadomestiti. Strokovnjaki za zdravo prehrano priporočajo vsaj dvakrat na teden brezmesni jedilnik, kar pomeni, da določen dan v tednu ne jemo nič mesa in mesnih izdelkov. Meso lahko nadomestimo s sojo- stročnico, ki ima vse lastnosti mesa. V brezmesne jedi vključujemo tudi druge stročnice kot so: fižol, lečo, čičeriko in grah ter jih kombiniramo z jedmi iz žitaric, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov.

2.14.3 KATERO SADJE JE BOLJ ZDRAVO?

Najboljše je tisto sadje iz okolja, kjer sicer živimo, ki dozori ob določenem letnem času in ni škropljeno. Le zakaj kar povprek vsi škropijo? Veliko ljudi je že osveščenih, odgovornih in nič več ne uporabljajo strupenih škropiv, ampak sani naravna ali pa sploh nič. Pridelek je nekoliko manjši ampak zdrav. Na prvem mestu je zagotovo domače neškropljeno jabolko. Otrokom ga domiselno ponudimo, da osvojijo okus po domačem.

2.14.4 PREHRANA OTROK



Slika 9: Sadje

Prehrana otrok in odraščajoče mladine ima več posebnosti in prav zato ji posvečajo mnogo pozornosti v vseh družbenih sistemih, tudi pri nas. Slovenija je ena izmed držav v svetu, ki namenja prehrani otrok posebno skrb. Temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike je pestra, kakovostna in raznolika prehrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje. Podobno kot v Sloveniji tudi v ostalih evropskih državah na eni strani zaznavamo naraščajoč trend prekomerne telesne mase in debelosti, na drugi strani pa povečan delež mladih s prenizko telesno maso (motnje hranjenja). Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi imel prekomerno telesno maso v državah članicah evropske regije že vsak peti otrok. Podatki kažejo, da je v Sloveniji delež prekomerno težkih in debelih v starostni skupini od 6 do 19 let v obdobju od leta 1987 do 2007 narasel s 15,6 % pri fantih in dekletih na kar 28,9 % pri fantih in 24,1 % pri dekletih. Neustrezne prehranjevalne navade v obdobju otroštva in mladostništva vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem povezane bolezni. Nezdrave prehranjevalne navade pogosto vodijo do nepravilne izbire živil, neustreznega režima prehranjevanja, neustrezne kulture prehranjevanja, posledice tega pa so prekomerna prehranjenost, debelost, porast kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, arterijska hipertenzija, dislipidemija, metabolični sindrom, ortopedski problemi, respiratorne težave, dispnea itd. Zato je dobro sistemsko urejena prehrana najučinkovitejši in najracionalnejši način za omogočanje dostopnosti obrokov vsem učencem in dijakom ter vplivanje na njihov zdrav način življenja in zdrave prehranjevalne navade.

2.14.5 ŠOLSKA PREHRANA

Splošna izhodišča in osnovna načela šolske prehrane Temeljni vzgojno-izobraževalni cilj vzgojno-izobraževalnih zavodov ter v tem okviru temeljni cilj zagotavljanja šolske prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih je optimalni razvoj otrok in mladostnikov ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo.



Slika 10: Šolska prehrana

2.14.6 OSNOVNA NAČELA ŠOLSKE PREHRANE

Organizacija šolske prehrane je sestavni del vzgojno-izobraževalnih dejavnosti vsakega vzgojno-izobraževalnega zavoda. Organizator šolske prehrane in vsi, ki se ukvarjajo z organizacijo šolske prehrane v vzgojno – izobraževalnih zavodih, morajo upoštevati osnovna načela šolske prehrane.

Organizacija šolske prehrane zagotovo zahteva dobro načrtovanje in evalvacijo opravljenega dela. Pomemben pogoj profesionalnosti je evalvacija lastnega dela z namenom, da bi izboljševali kakovost in učinkovitost pri organizaciji šolske prehrane. Poleg navedenih osnovnih načel pa moramo pri organizaciji šolske prehrane zasledovati predvsem omenjene vidike:

- **ZDRAVSTVENI VIDIK:** zagotoviti ustrezno prehrano, ki temelji na fizioloških potrebah otrok in mladostnikov ter s tem vpliva na zdravstveno stanje prebivalstva –
- EKONOMSKI VIDIK:** ekonomična poraba virov in sredstev vloženih v organizirano prehrano
- **SOCIALNI VIDIK:** ustvariti enake možnosti za ustrezno in pravilno prehranjevanje vseh otrok in mladostnikov.

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega

psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Ustrezna prehrana v vzgojno izobraževalnih zavodih pa lahko vpliva tudi na izboljšanje kognitivnih zmožnosti učencev in dijakov, kar je še zlasti pomembno za uspešno delo. Otroci in mladostniki prinesejo prehranjevalne navade iz družine, zato je lahko uvedba oziroma ponudba zdrave prehrane in zdravega načina življenja preobrat za vsakega posameznika.

2.14.7 ŠOLSKO NAČRTOVANJE PREHRANE

Pri načrtovanju prehrane otrok in mladostnikov v šolskih kuhinjah veljajo enaka načela kot za otroke in mladostnike, ki se hranijo doma. Prehranski načrt v šolskih kuhinjah pa je bolj enoten in se lahko manj ravna po potrebah in okusu posameznih otrok in mladostnikov. Zato je toliko bolj pomembno, da so obroki pravilno sestavljeni in da osebje, ki načrtuje in pripravlja te obroke, pozna načela prehranske vede o posebnostih otroške in mladinske prehrane. Pri načrtovanju prehrane se upoštevajo prehranska priporočila, ki so opisana v poglavju 2.2. Zdravstveni vidik šolske prehrane. Tudi skrbno pripravljen polnovreden obrok hrane ne doseže svojega namena, če ga otrok oz. mladostnik odklanja. Prav zaradi tega sta psihološki in socialni vidik hrane enako pomembna kot fiziološki. Zagotovo šolska prehrana ni po okusu prav vseh otrok in mladostnikov, ker je v večjih skupnostih mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka kot v družini, ker imajo otroci različen tek in ker so lahko le v omejenem obsegu upoštevane želje posameznikov. Prehrana v večjih skupnostih je ustrezna, če je ne odklanja več kot četrtnina abonentov. Vzgojno-izobraževalni zavod v ta namen enkrat letno oz. po potrebi izvede ankete, da dobi povratno informacijo o priljubljenosti jedi pri šolskih obrokih. Šola ima torej pomembno vzgojno in izobraževalno vlogo pri razvijanju zavesti o zdravi prehrani, zdravih prehranjevalnih navadah, kulturi prehranjevanja in odgovornega odnosa do sebe in svojega zdravja.

2.15 REŽIM OBROKOV

Dnevno naj otroci in mladostniki dobijo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Združevanje obrokov se odsvetuje. Med posameznimi obroki naj se zagotovi najmanj 2 uri presledka. Zagotoviti je potrebno ustaljen čas uživanja obrokov. Glede na organiziranost prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah naj se za uživanje malice nameni najmanj 15 minut, medtem ko naj se za uživanje kosila nameni najmanj 30 minut časa. Čas telesne dejavnosti in čas obrokov morata biti načrtovana tako, da se telesna dejavnost načeloma ne izvaja dve uri po glavnem obroku, zagotovo pa ne vsaj eno uro po glavnem obroku (kosilu).

2.15.1 KULTURA PREHRANJEVANJA



Slika 11: Obroki

Za vsak organiziran obrok je treba zagotoviti ustrezen čas, da otroci in mladostniki ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja (umirjeno in prijetno vzdušje, estetsko urejen prostor in postrežba, ustrezen način postrežbe ipd.).

3 METODA

3.1 Pregled raziskovanja na tem področju.

Najprej smo se odločile, da preverimo, kaj je že raziskano na tem področju. Tako smo pridobile tudi literaturo in oblikovale pregled objav.

3.2 Anketa - izbor anketirancev

Osnovne podatke za to nalogo smo izbrale s pomočjo anket, ki smo jih izdelale z mentorico. Anketirale smo učence naše šole, in sicer šest razredov, različnih starosti. Tako smo pridobile dva razreda drugošolcev, dva razreda petošolcev in dva razreda osmošolcev. Anketirale smo 45 osmošolcev (od tega 26 fantov), 49 drugošolcev (od tega 25 fantov) in 56 petošolcev (od tega 27 fantov).

3.3 Anketa in njena izvedba.

Kot pripomoček za zbiranje informacij nam je služil anketni list z 11 vprašanji (priloga). Z odgovori na naša vprašanja smo raziskale in ugotovile vse, kar nas je zanimalo o tem področju in vse informacije za izdelavo naše naloge. Pri anketiranju v razredih nam je veliko časa vzelo izvajanje v drugih razredih, saj smo morale otrokom še pomagati pri branju vprašanj.

3.4 Obdelava podatkov

Anketirance smo najprej razdelile po razredih in po spolih. Pregledale smo vsak razred zase in vsak spol zase in tako ugotovile pogostost odgovorov na določeno vprašanje. Nato smo veliko časa preživele za računalniki, saj smo takoj za pregledom anket št. odgovorov na določeno vprašanje spremenile v odstotke zaradi lažje primerljivosti podatkov. Te podatke smo na koncu prikazale grafično za vsako skupino posebej in določene, ki smo jih lahko primerjale skupaj.

3.5 Degustacija

Zadnji del raziskovanja je bila degustacija sadja in zelenjave, ki smo jo izvedle v treh razredih; en drugi, en osmi in en peti razred. Odločile smo se, da jim ponudimo malce bolj neobičajno sadje in zelenjavo in nekaj bolj domačega. Po posvetu z mentorico, smo tako otrokom ponudile svež mango, svež avokado in bučkino juho (bučke, krompir, čebula, česen, origano). V razredih smo preverile, koliko otrok se je odločilo poskusiti ponujeno in kolikim je bil všeč okus.

4 REZULTATI

Tabela 1: Poznavanje in priljubljenost sadja ter zelenjave pri drugošolcih

	Ne poznam	Poznam, ne jem	Jem	Rad/a jem
Zelena solata	5%	25%	30%	45%
Korenček	5%	10%	40%	40%
Robide	10%	5%	45%	40%
Kumare	0%	25%	35%	40%
Granatno jabolko	30%	20%	25%	30%
Zelje	0%	30%	40%	30%
Redkev	20%	25%	35%	30%
Repa	5%	35%	35%	25%
Bučke	0%	60%	25%	20%
Cvetača	15%	25%	50%	20%
Feferoni	5%	50%	30%	15%
Por	40%	40%	10%	15%
Avokado	60%	10%	20%	15%
Kaki	5%	60%	15%	15%
Grenivke	30%	35%	25%	10%
Koleraba	60%	20%	10%	10%
Mango	30%	45%	20%	5%
Brokoli	15%	55%	30%	0%

Tabela 2: Poznavanje in priljubljenost sadja ter zelenjave pri drugošolcih

	Ne poznam	Poznam, ne jem	Jem	Rad/a jem
Korenček	0%	5%	27%	59%
Zelena solata	5%	5%	36%	50%
Robide	18%	9%	23%	41%
Kumare	9%	18%	27%	36%
Zelje	5%	18%	36%	32%
Redkev	23%	14%	27%	27%
Repa	14%	23%	36%	23%
Granatno jabolko	27%	5%	32%	23%
Cvetača	23%	23%	36%	23%
Mango	41%	18%	18%	18%
Brokoli	18%	36%	27%	9%
Feferoni	14%	68%	5%	9%
Koleraba	59%	23%	5%	9%
Bučke	14%	55%	14%	5%
Por	50%	27%	18%	5%
Avokado	55%	27%	5%	5%
Grenivke	50%	23%	18%	5%
Kaki	18%	36%	14%	2%

Tabele 1 in 2 nam povesta, da veliko drugošolcev pozna večino sadja in zelenjave, ampak ga ne jedo. Presenetilo nas je, da veliko učencev in učenk drugega razreda ne pozna pora in kolerabe, saj smo menile, da sta ti dve vrsti zelenjave pogosto na vrtovih. Zanimivo je, da tako malo otrok je kaki, saj je zadnja leta zelo pogosto na jedilniku tudi pri nas v šoli.

Tabela 3: Poznavanje in priljubljenost sadja ter zelenjave pri petošolcih

	Ne poznam	Poznam, ne jem	Jem	Rad/a jem
Robide	0%	15%	35%	46%
Korenček	0%	31%	23%	42%
Zelena solata	4%	27%	27%	42%
Granatno jabolko	4%	35%	23%	35%
Feferoni	0%	7%	42%	31%
Redkev	8%	42%	19%	31%
Kaki	4%	42%	23%	27%
Kumare	0%	50%	42%	19%
Cvetača	4%	50%	27%	19%
Mango	23%	42%	23%	15%
Por	31%	46%	8%	15%
Zelje	4%	46%	42%	15%
Brokoli	0%	65%	23%	12%
Bučke	4%	54%	31%	12%
Repa	0%	50%	35%	12%
Grenivke	12%	42%	31%	12%
Avokado	31%	38%	19%	8%
Koleraba	54%	50%	4%	4%

Tabela 4: Poznavanje in priljubljenost sadja ter zelenjave pri petošolkah

	Ne poznam	Poznam, ne jem	Jem	Rad/a jem
Robide	4%	12%	20%	68%
Zelena solata	0%	24%	32%	44%
Korenček	0%	4%	42%	42%
Kumare	0%	40%	28%	36%
Cvetača	0%	40%	32%	36%
Redkev	0%	24%	36%	32%
Brokoli	0%	46%	24%	28%
Granatno jabolko	16%	40%	16%	28%
Zelje	4%	32%	36%	28%
Grenivke	8%	44%	28%	28%
Kaki	4%	40%	28%	28%
Por	24%	40%	12%	24%
Repa	0%	36%	48%	20%
Bučke	4%	35%	44%	12%
Avokado	16%	52%	16%	12%
Mango	12%	60%	28%	8%
Koleraba	32%	48%	12%	8%
Feferoni	4%	77%	16%	4%

Iz tabele 3 in 4 pa izvemo, da učenci najraje od naštetega sadja in zelenjave jedo robide, zeleno solato in korenček. Presenetilo pa nas je, da večina petošolcev pozna skoraj vso sadje in zelenjavo, ki je bilo napisano na anketi.

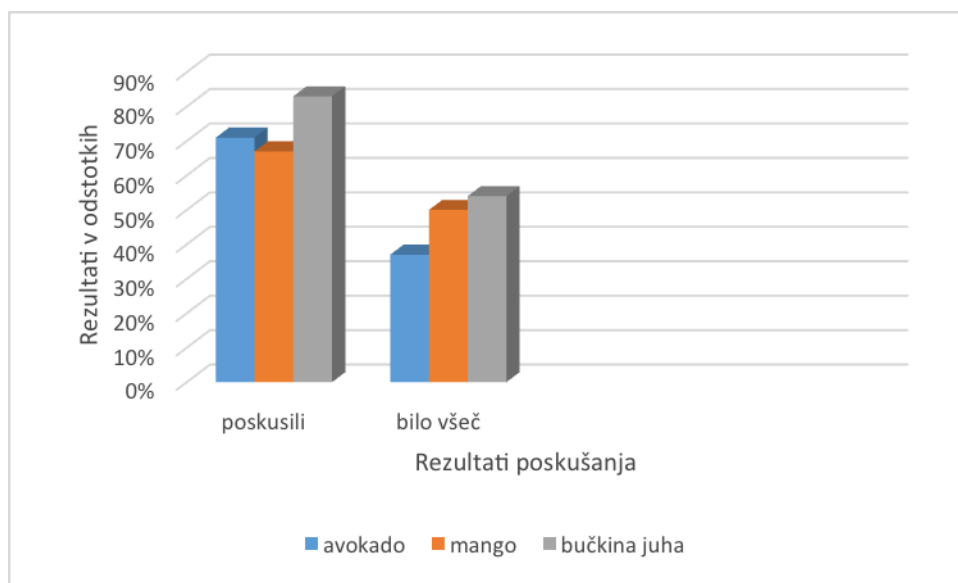
Tabela 5: Rezultati priljubljenosti sadja in zelenjave pri osmošolkah.

	Ne poznam	Poznam, ne jem	Jem	Rad/a jem
Korenček	0%	17%	44%	39%
Robide	6%	11%	39%	39%
Zelena solata	0%	22%	28%	39%
Kumare	0%	22%	39%	33%
Granatno jabolko	0%	22%	39%	33%
Cvetača	11%	39%	33%	33%
Ferioni	0%	33%	39%	28%
Zelje	0%	33%	39%	22%
Redkev	6%	33%	33%	22%
Grenivke	6%	33%	22%	22%
Bučke	6%	39%	28%	17%
Repa	6%	50%	22%	17%
Mango	22%	28%	33%	11%
Brokoli	6%	44%	39%	11%
Avokado	17%	44%	17%	11%
Kaki	11%	33%	33%	11%
Por	11%	44%	33%	6%
Koleraba	11%	56%	22%	6%

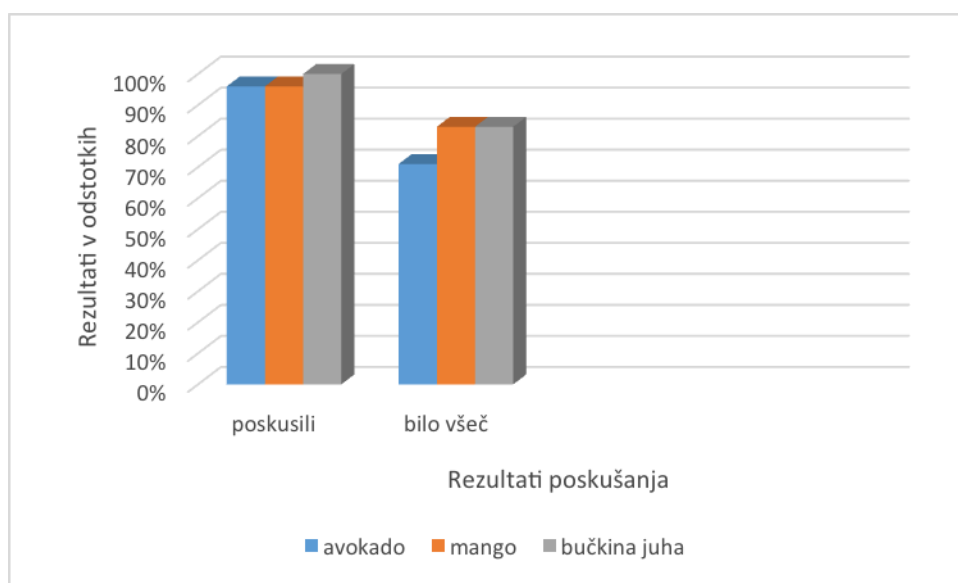
Tabela 6: Rezultati priljubljenosti sadja in zelenjave pri osmošolcih.

	Ne poznam	Poznam, ne jem	Jem	Rad/a jem
Zelena solata	0%	22%	28%	39%
Robide	6%	11%	39%	39%
Korenček	0%	17%	44%	39%
Kumare	0%	22%	39%	33%
Granatno jabolko	0%	22%	39%	33%
Cvetača	11%	39%	33%	33%
Feferoni	0%	33%	39%	28%
Zelje	0%	33%	39%	22%
Redkev	6%	33%	33%	22%
Grenivke	6%	33%	22%	22%
Repa	6%	50%	22%	17%
Bučke	6%	39%	28%	17%
Mango	22%	28%	32%	11%
Kaki	11%	33%	33%	11%
Brokoli	6%	44%	39%	11%
Avokado	17%	44%	17%	11%
Por	11%	44%	33%	6%
Koleraba	11%	56%	22%	6%

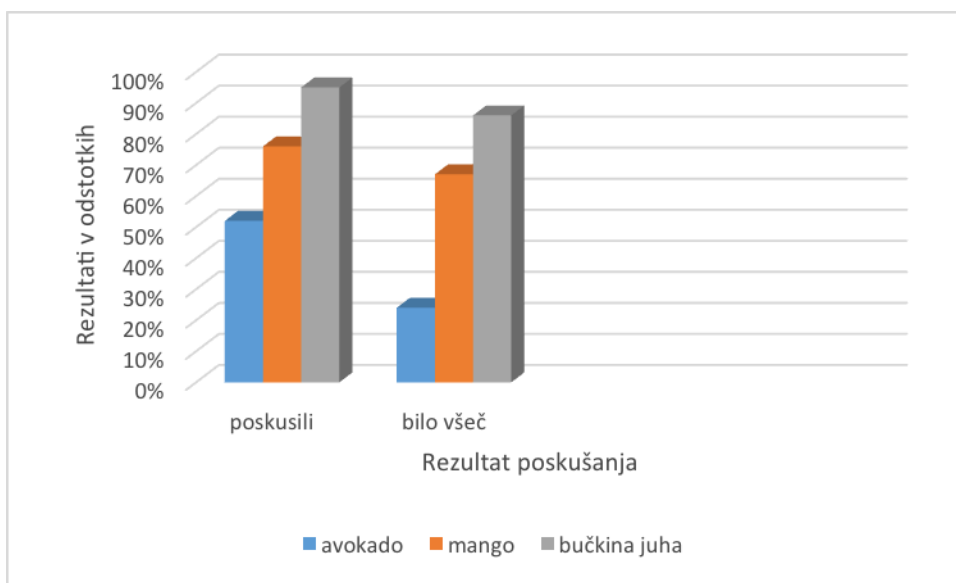
Iz tabele 5 in 6 smo ugotovile, da osmošolci jedo skoraj vsa sadja in zelenjavo. Najraje imajo korenček in zeleno solato. Presenetilo nas je da kar 62% učencev rado jedo granatno jabolko in da ga vsi poznajo. Zanimivo je, da je med zelenjavo, ki je ne poznajo kar nekaj takšne, ki se zdi na slovenskih jedilnikih pogosta (cvetača, por, koleraba).



Graf 1: Poskušanje hrane v 2. razredu

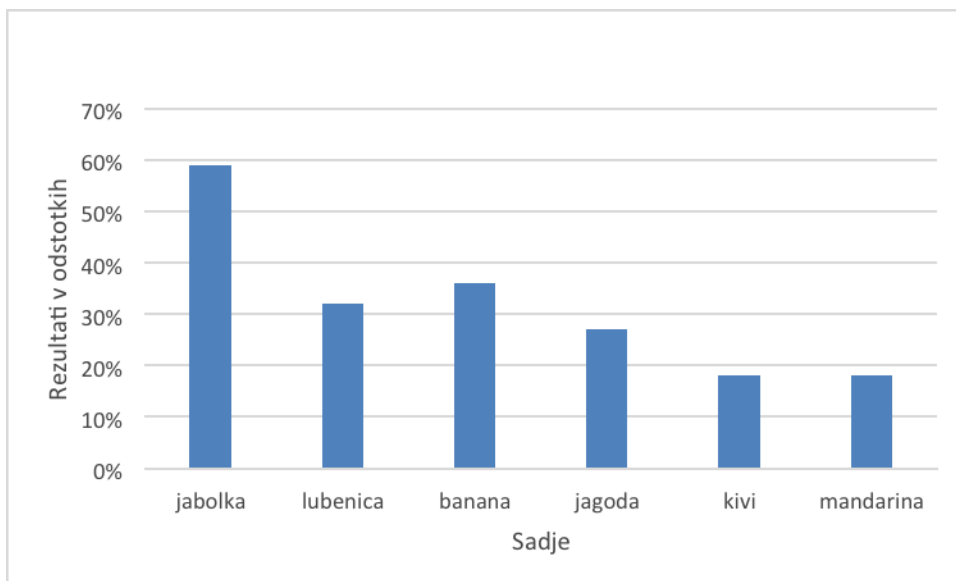


Graf 2: Poskušanje hrane v 5. razredu

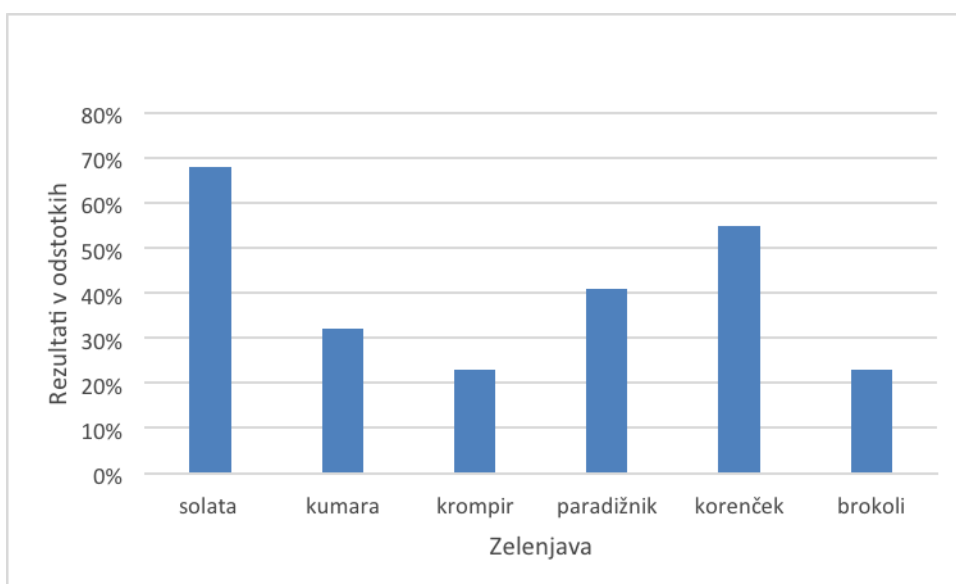


Graf 3: Poskušanje hrane v 8. razredu

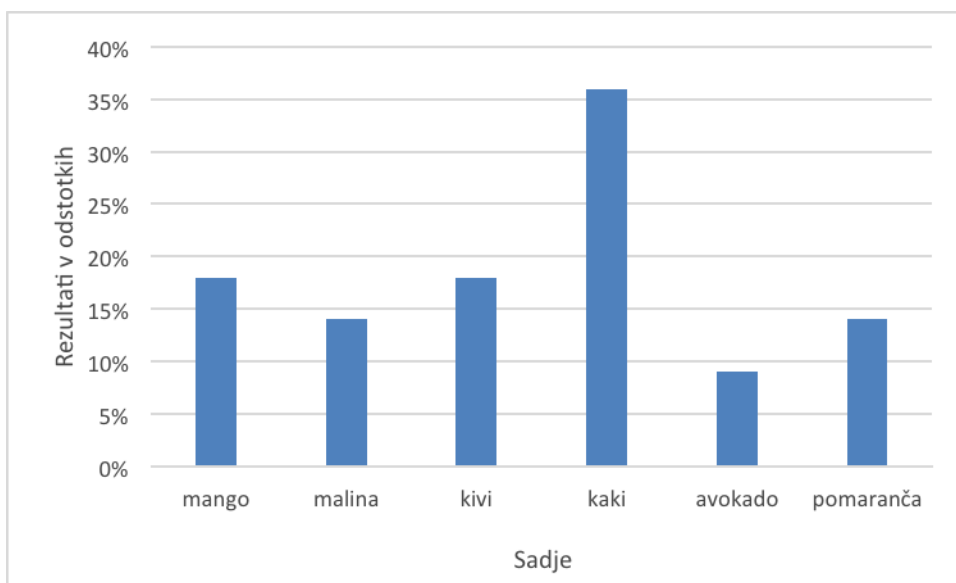
iz grafov vidimo, da so bili najbolj pogumni petošolci, ki so poskusili skoraj vse in jim je bilo največ okusov tudi všeč. V vseh razredih so najlažje poskusili bučkino juho, bila jim je tudi najbolj všeč, kar je zanimivo, saj so v anketa večino odgovarjali, da bučk ne marajo.



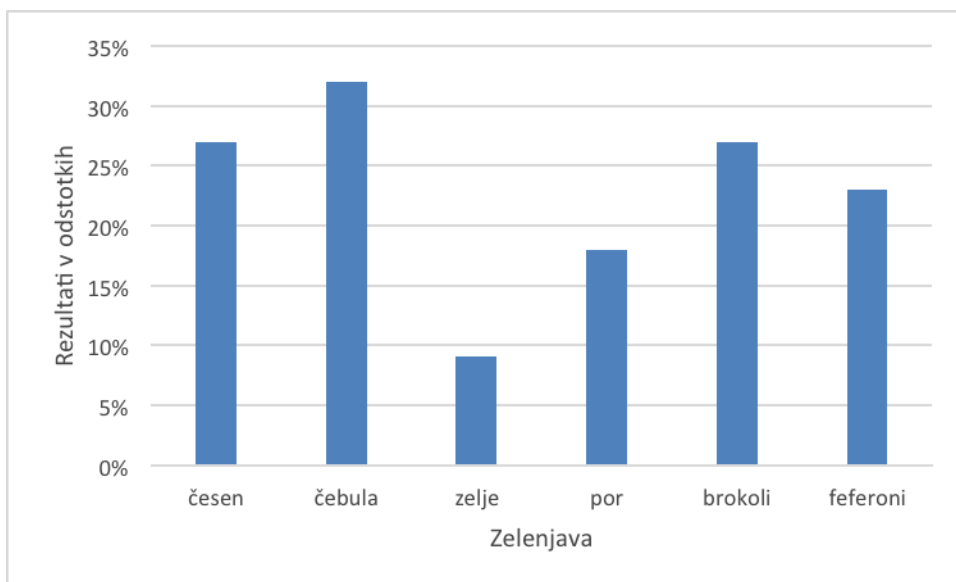
Graf 4: Najbolj priljubljeno sadje pri drugošolkah



Graf 5: Najbolj priljubljena zelenjava pri drugošolkah

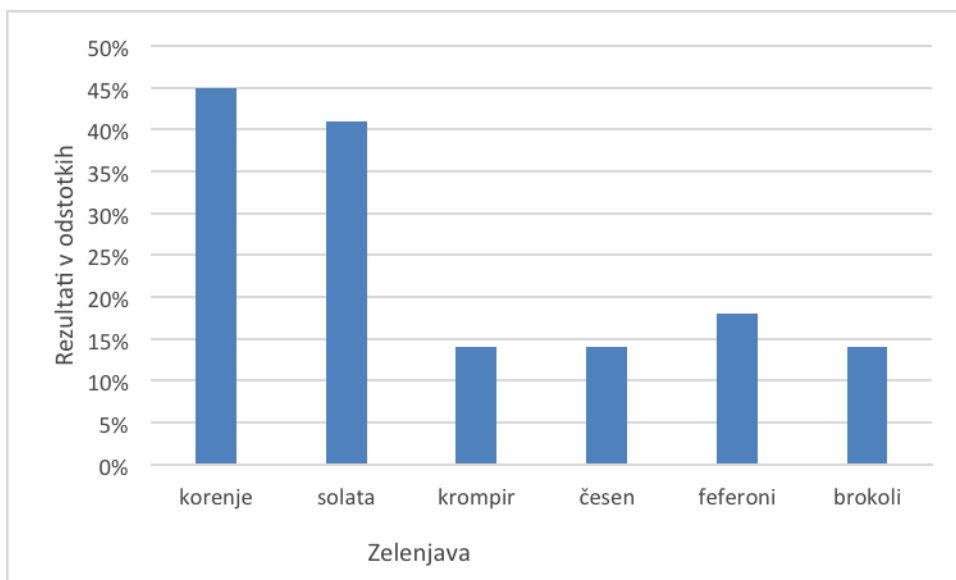


Graf 6: Sadje, ki ga drugošolke ne marajo

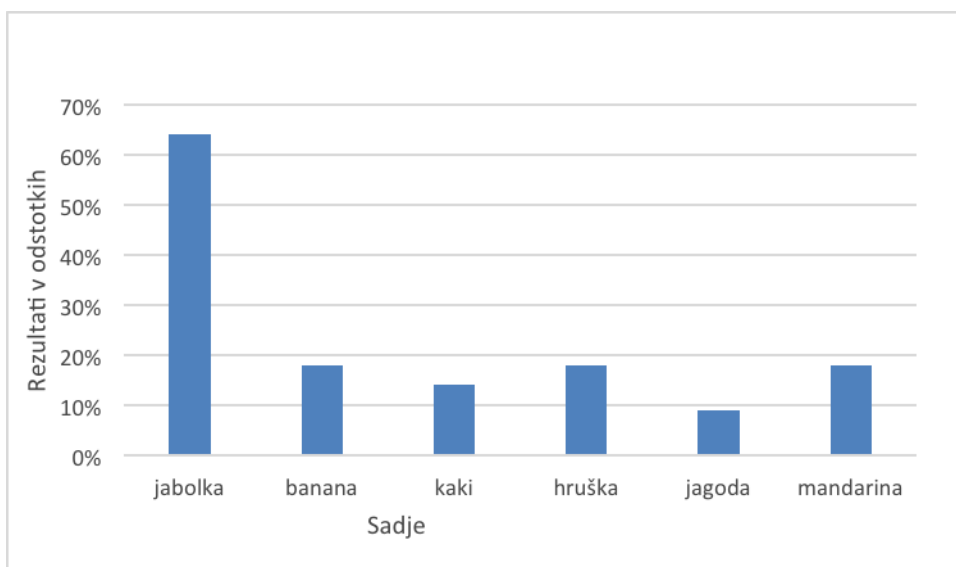


Graf 7: Zelenjava, ki je drugošolke ne marajo.

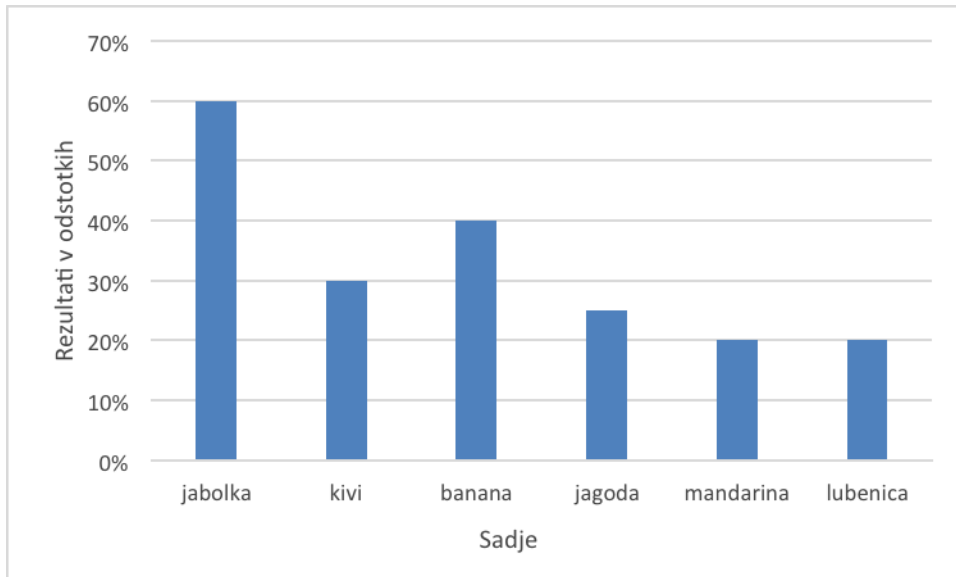
Iz grafa 4, izvemo, da imajo drugošolke od sadja najraje jabolko, banana, lubenico, jagode... iz grafa 5 se vidi, da imajo drugošolke od zelenjave najraje solato, korenček, paradižnik... iz grafa 6 vidimo, da drugošolke ne marajo kakija in mango. Iz grafa 7 pa vidimo, da drugošolke ne marajo česna, čebule, brokolija in feferonov.



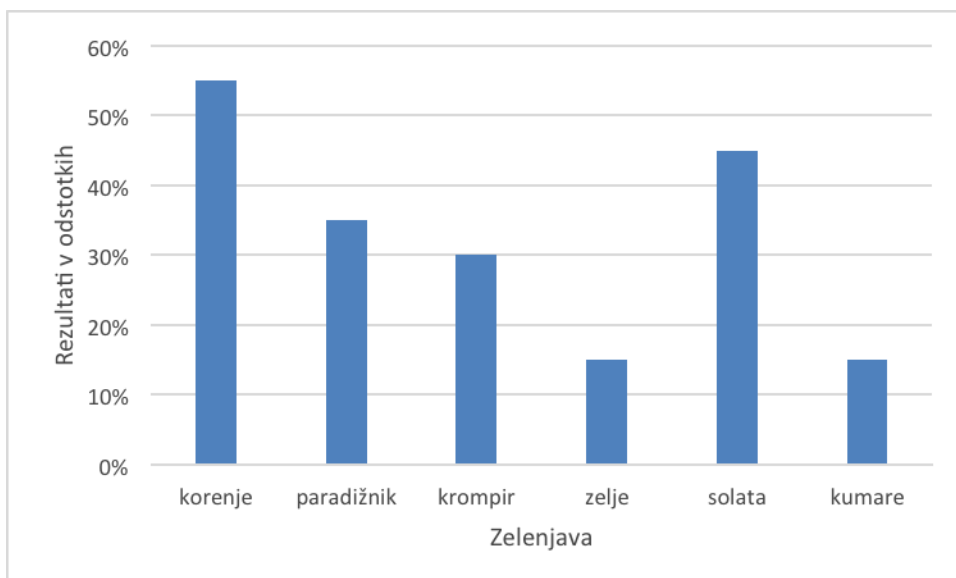
Graf 8: Najpogosteje zaužita zelenjava pri drugošolkah.



Graf 9: Najpogosteje zaužito sadje pri drugošolkah.

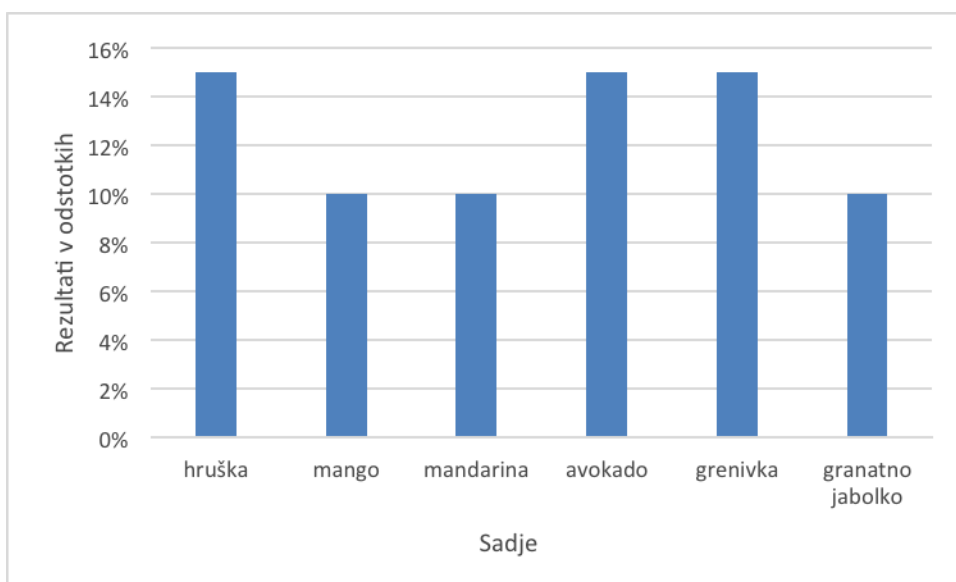


Graf 10: Najbolj priljubljeno sadje pri drugošolcih.

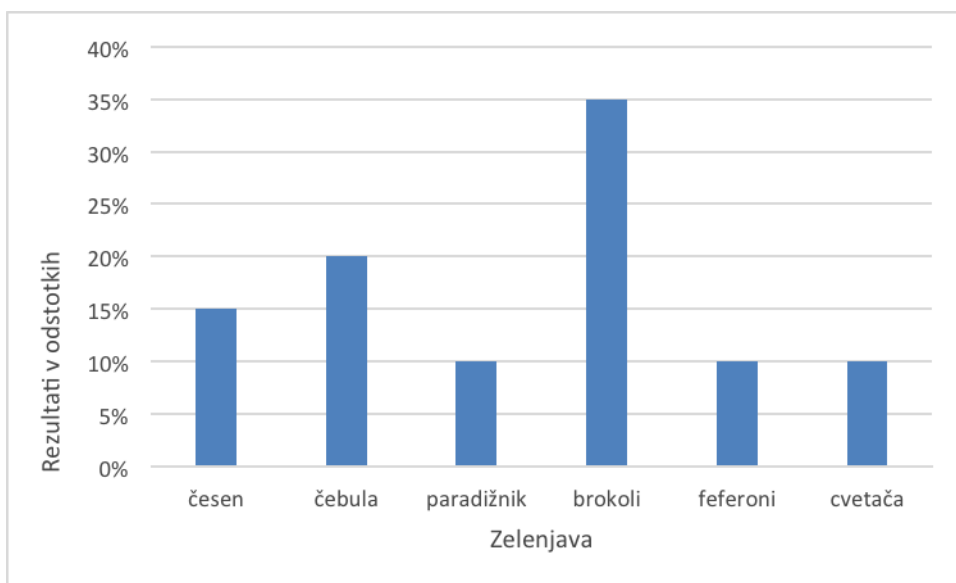


Graf 11: Najbolj priljubljena zelenjava pri drugošolcih.

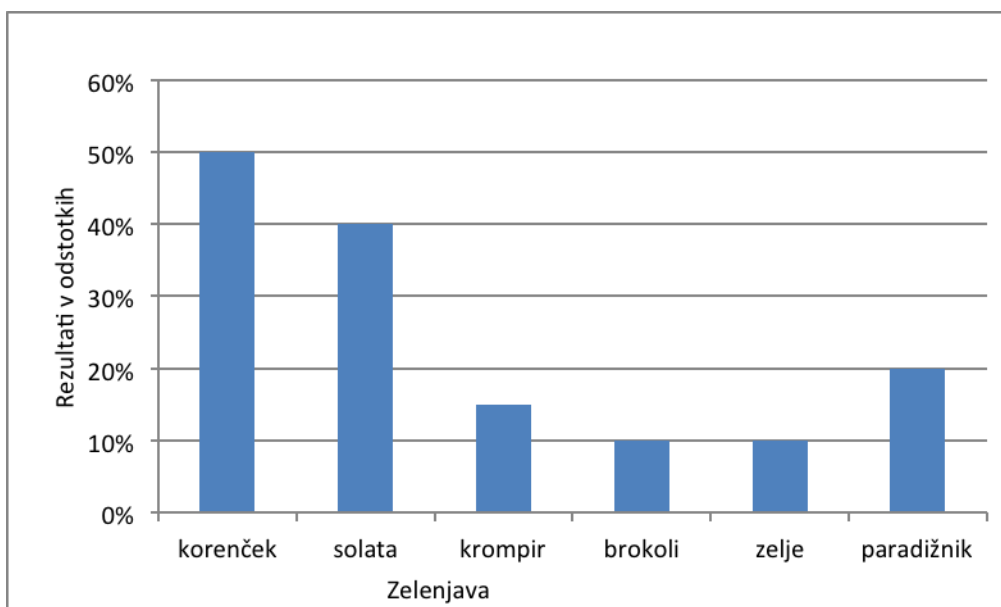
Iz grafa 8 izvemo, da drugošolke pojedjo največ solate in korenčka, iz grafa 9 pa da pojedjo največ jabolok. Graf 10 nam pove najbolj priljubljeno sadje pri drugošolkah, ki je jabolka, banana... Graf 11 pa nam pove da je najbolj priljubljena zelenjava korenje in solata.



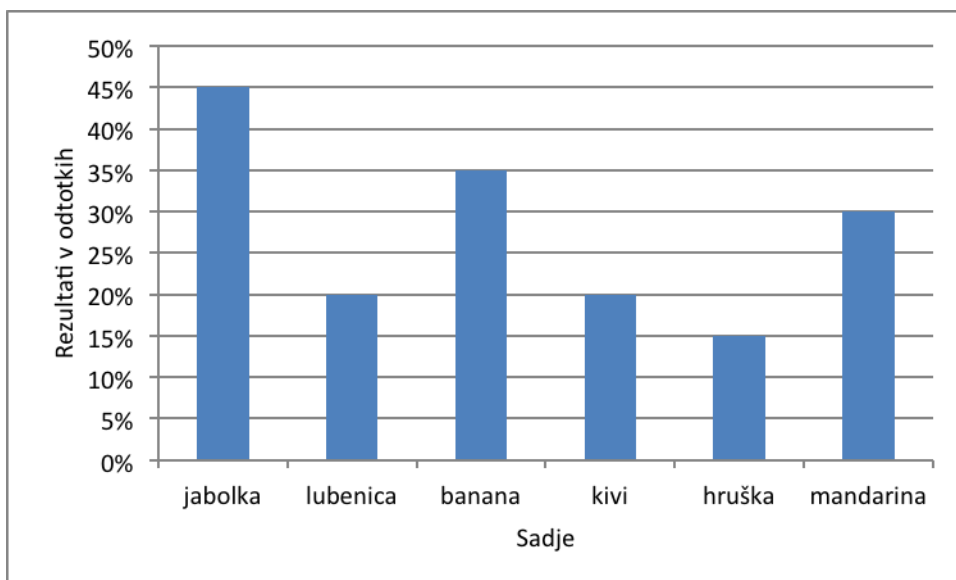
Graf 12: Sadje, ki ga drugošolci ne marajo.



Graf 13: Zelenjava, ki je drugošolci ne marajo.

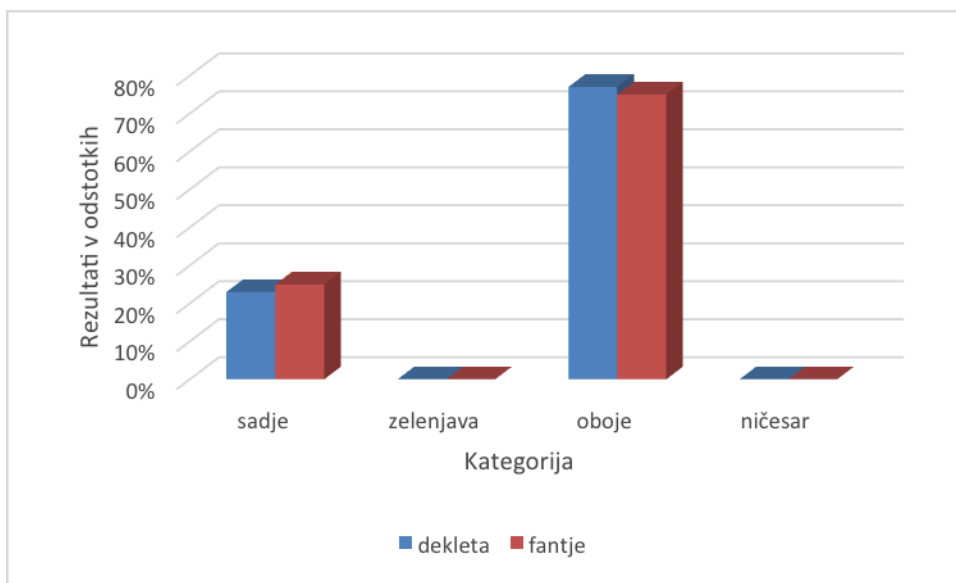


Graf 14: Najpogosteje zaužita zelenjava pri drugošolcih.

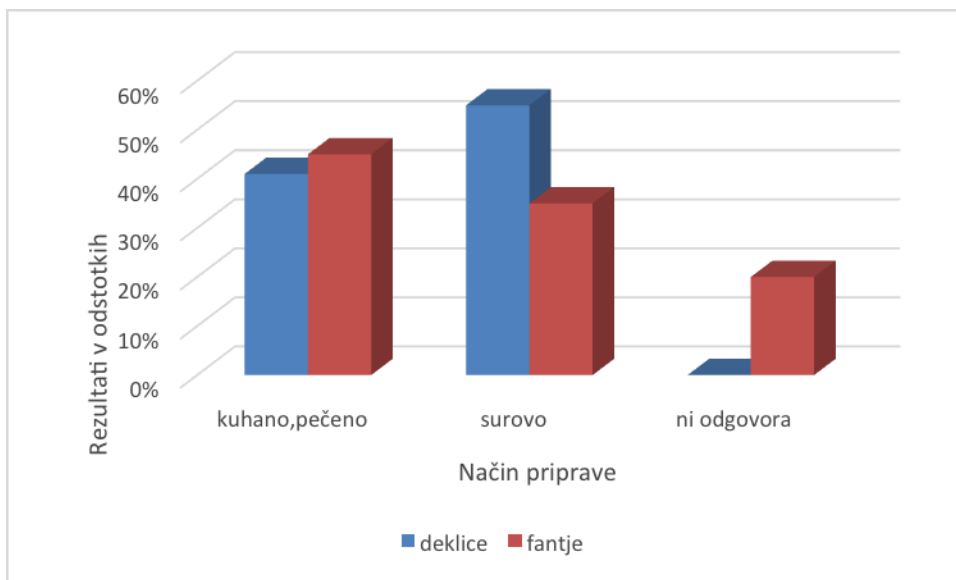


Graf 15: Najpogosteje zaužito sadje pri drugošolcih.

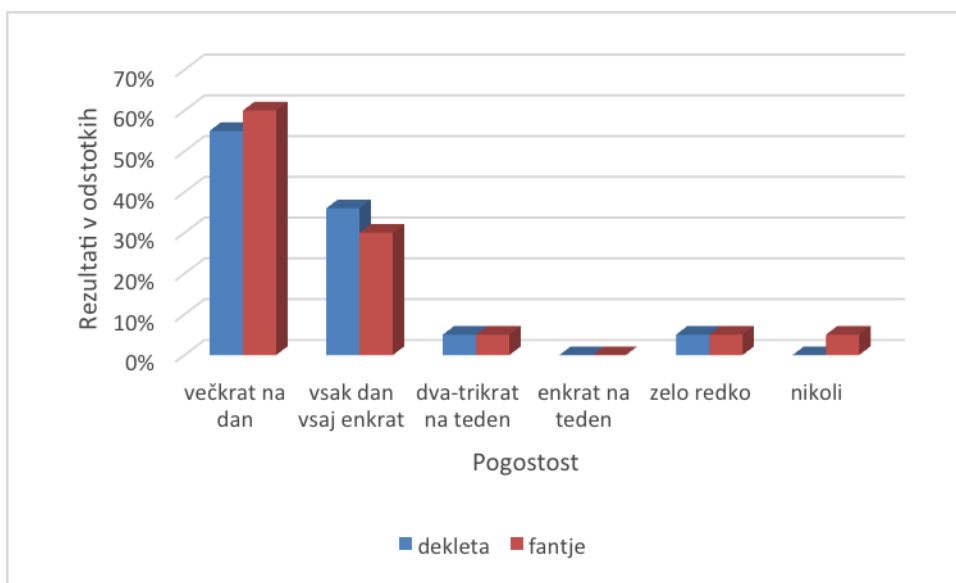
Iz grafa 12 vidimo, da drugošolci ne marajo hruške, avokado in grenivke. Iz grafa 13 lahko vidimo, da med vso zelenjavo ne marajo brokolija. Iz grafa 14 izvemo, da je najpogosteje zaužita zelenjava korenček in solata. Iz grafa 15 pa vidimo, da pojedjo največ jabolk, banan in mandarin.



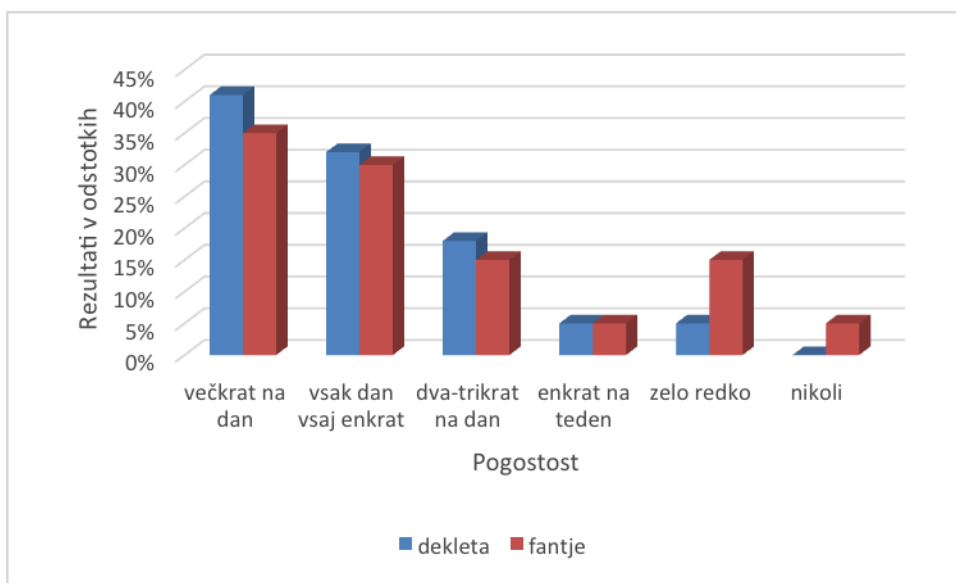
Graf 16:Priljubljenost sadja ali zelenjave pri drugošolcih.



Graf 17:Priljubljenost načina priprave pri drugošolcih



Graf 18: Pogostost uživanja sadja pri drugošolcih.



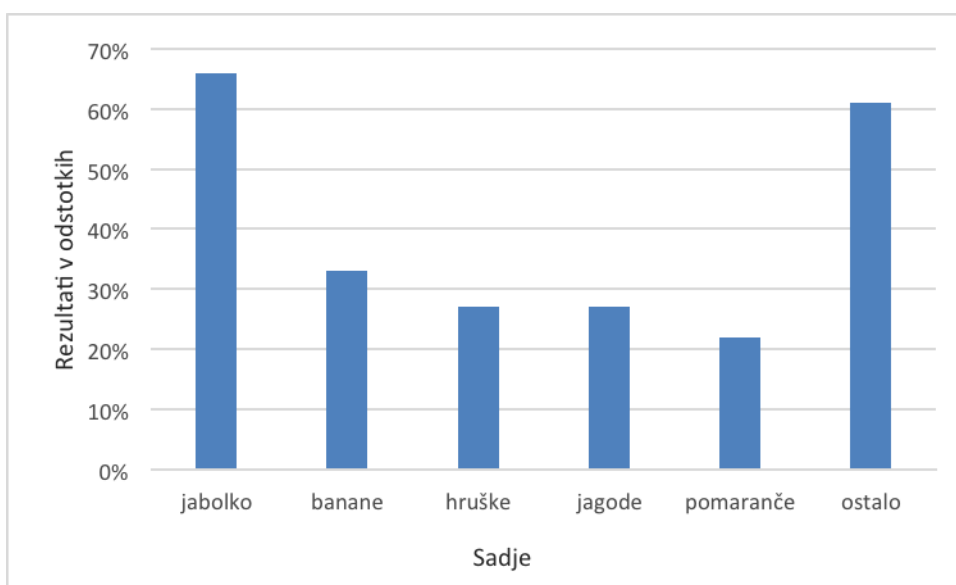
Graf 19 : Pogostost uživanja zelenjave pri drugošolcih.

Iz grafa 16 izvemo, da vsi drugošolci obožujejo sadje in zelenjavo. Iz grafa 17 pa vidimo, da imajo dekleta raje surovo zelenjavo fantje pa kuhano in pečeno. Iz grafa 18 in 19 izvemo, da več kot polovica drugošolcev je sadje in zelenjavo večkrat na dan.



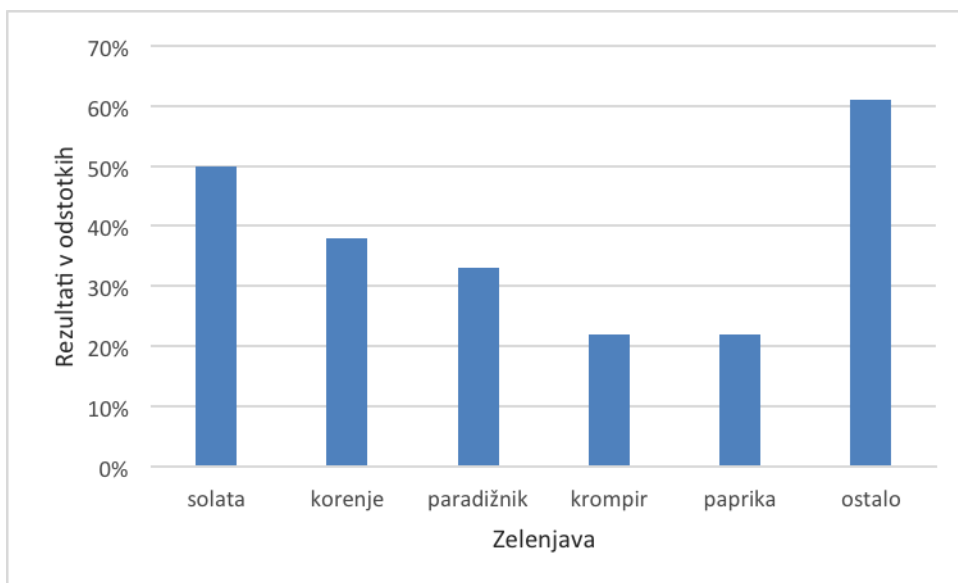
Graf 20: Mnenje o koristi sadja in zelenjave za zdravje.

Iz grafa 20 izvemo, da je največ drugošolcev meni, da sta sadje in zelenjava zdrava, ker imata veliko vitaminov.



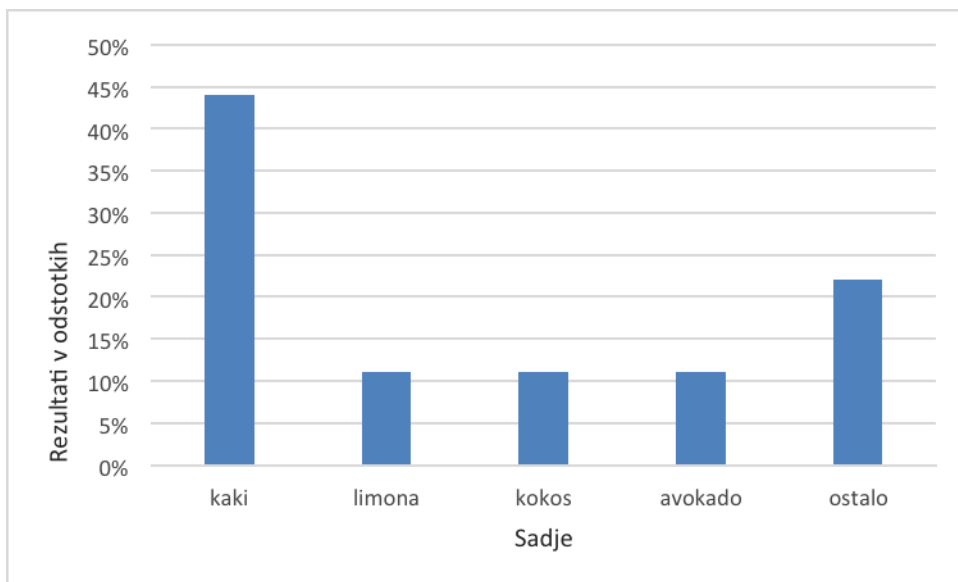
Graf 21: Najbolj priljubljeno sadje pri fantih osmih razredov.

Iz grafa 21 izvemo, da je med fanti iz osmega razreda najbolj priljubljeno sadje jabolka.



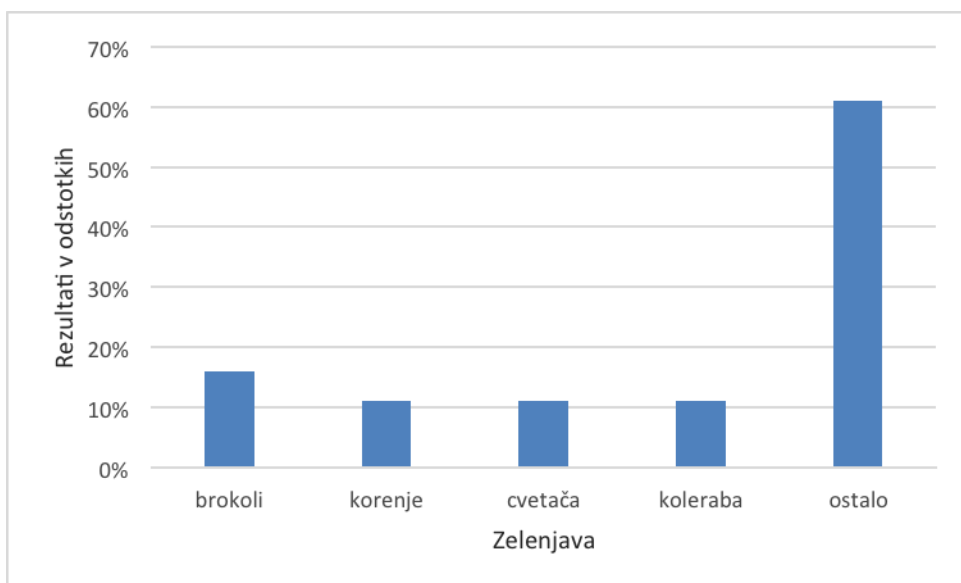
Graf 22: Zelenjava, ki je osmošolci ne marajo.

Iz grafa 22 vidimo, da osmošolci ne marajo solate, korenja, paradižnika...



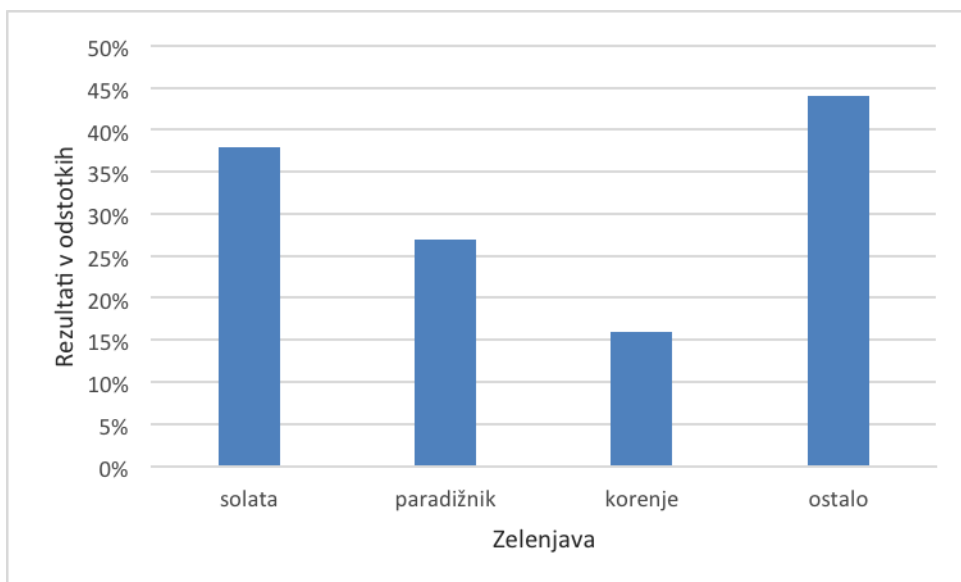
Graf 23: Sadje, ki ga osmošolci ne marajo.

Graf 23 nam pove da osmošolci ne marajo kakija, avokada in kokosa.



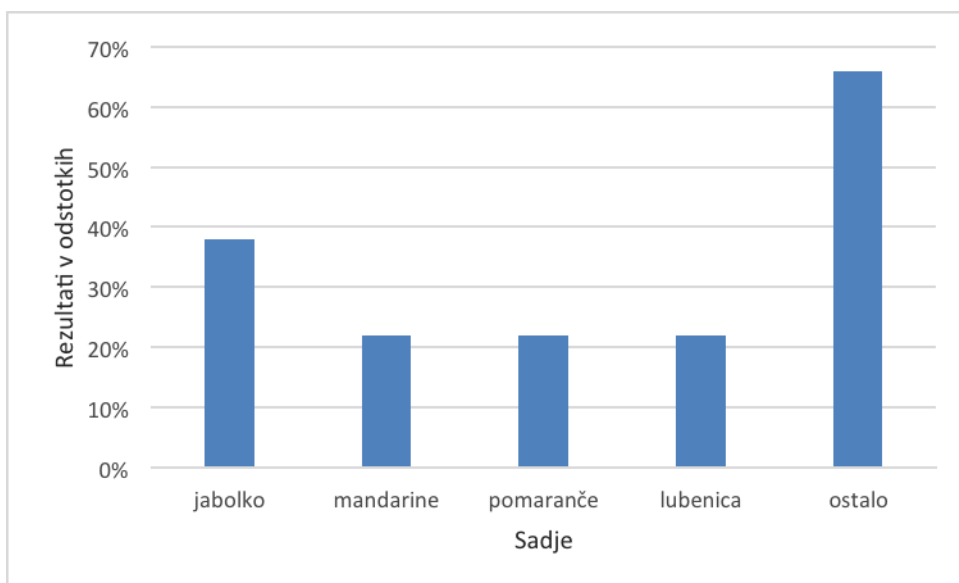
Graf 24: Zelenjave, ki je osmošolci ne marajo.

Graf 24 nam pove, da osmošolci ne marajo brokolija, korenja, cvetače.



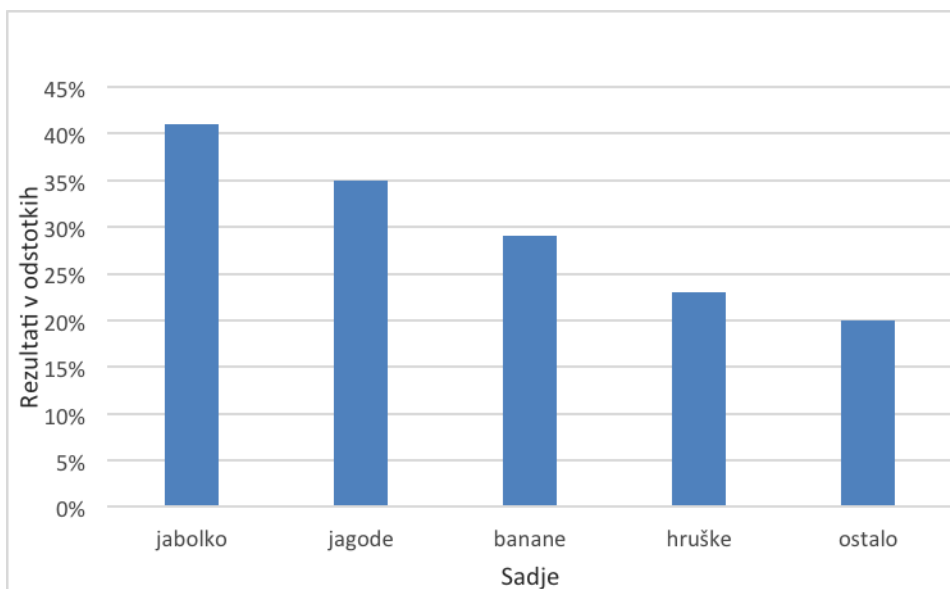
Graf 25: Največ zaužite zelenjave pri osmošolcih.

Graf 25 nam pove, da osmošolci pojedjo največ solate, paradižnika...



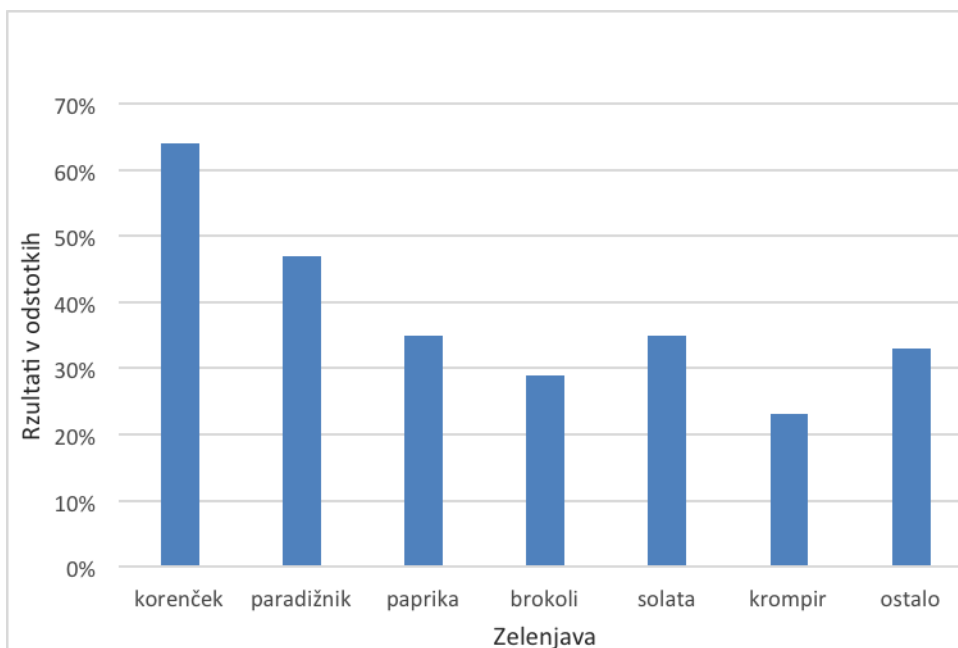
Graf 26: Največ zaužitega sadja pri osmošolcih.

Graf 16 nam pove, da osmošolci pojedjo največ jabolko, pomaranč...



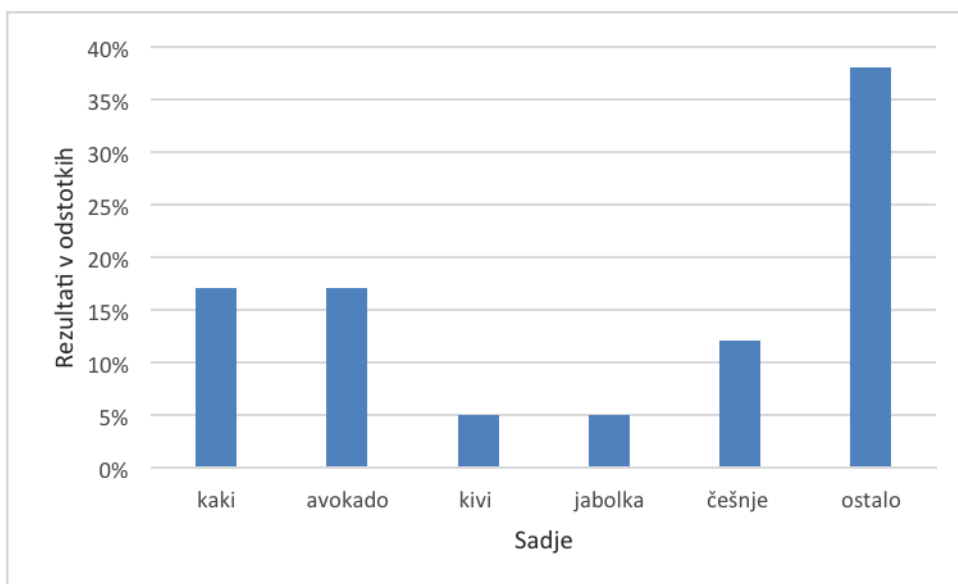
Graf 27: Najbolj priljubljeno sadje pri osmošolkah.

Graf 27 nam pove, da je najbolj priljubljeno sadje pri osmošolkah jabolko, jagode.



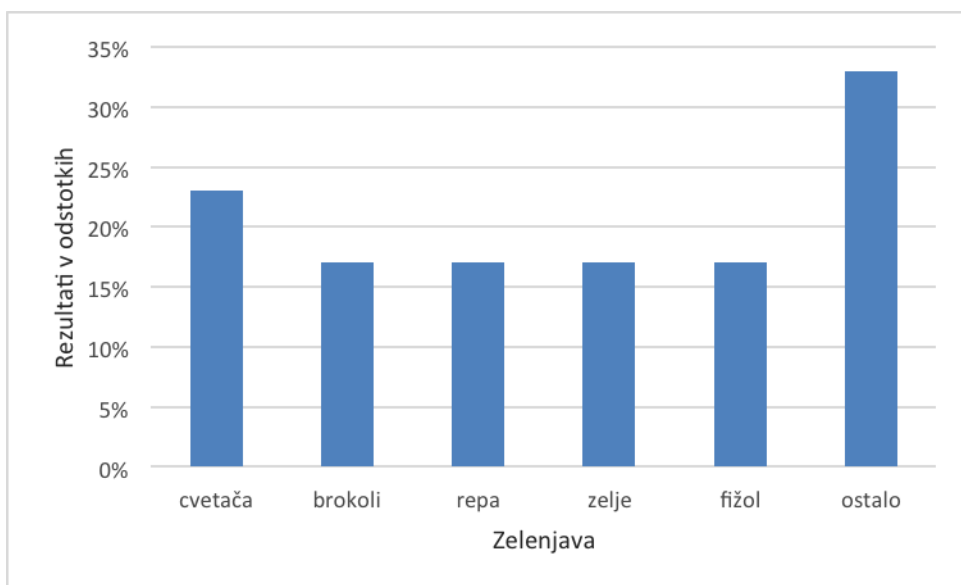
Graf 28: Najbolj priljubljena zelenjava pri osmošolkah.

Iz grafa 28 izvemo da je najbolj priljubljena zelenjava korenček, paradižnik...



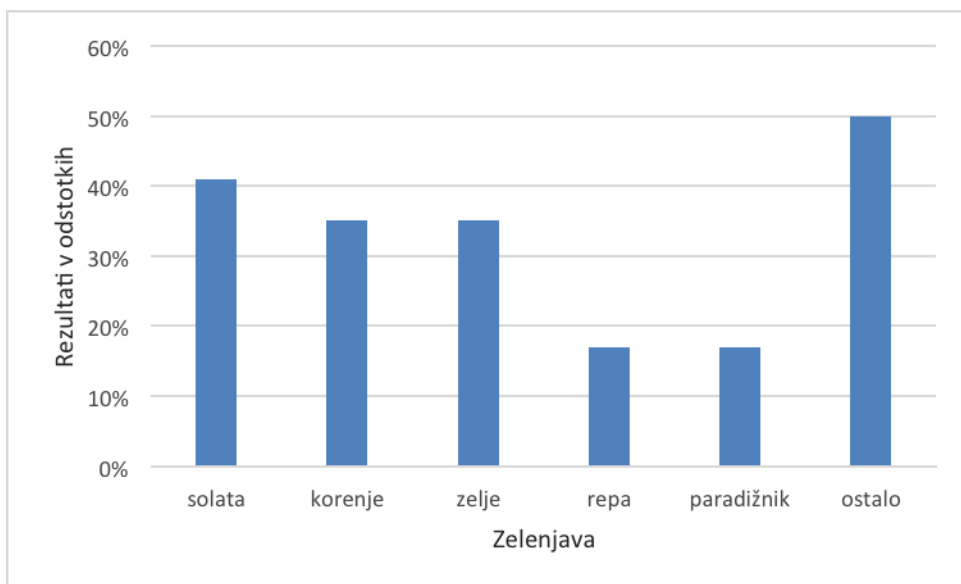
Graf 29: Sadje, ki ga osmošolke ne marajo.

Graf 29 nam pove, da osmošolke ne marajo avokada.

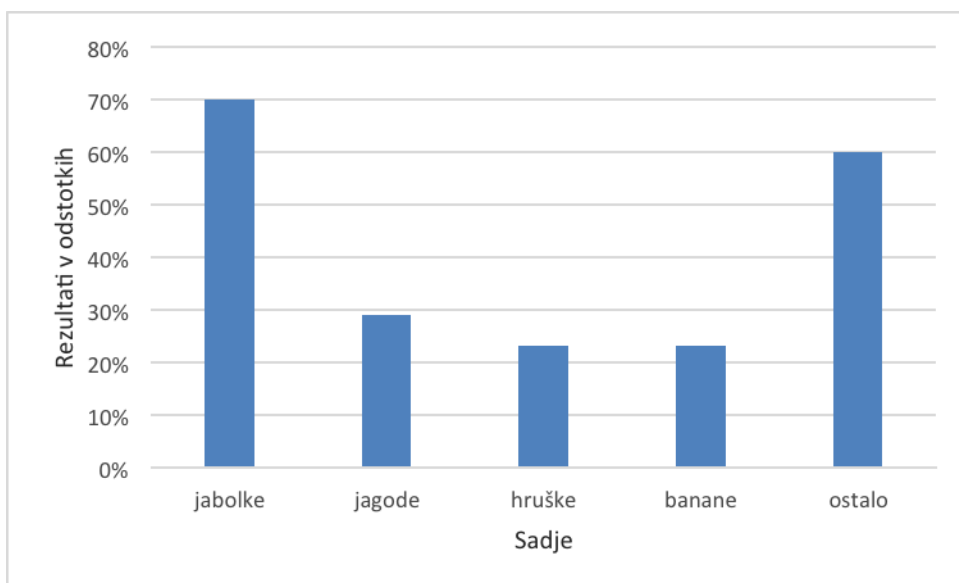


Graf 30: Zelenjava, ki je osmošolke ne marajo.

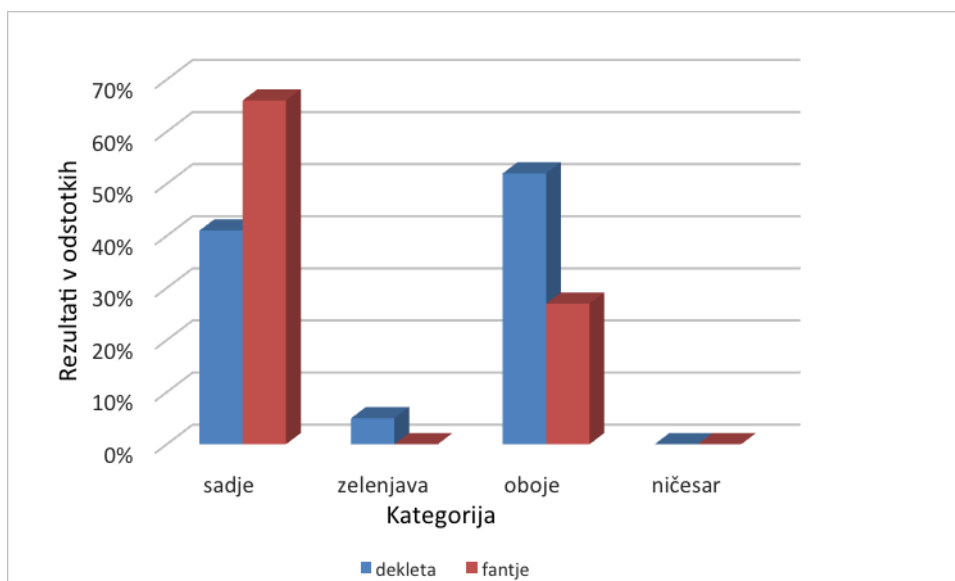
Iz grafa 30 vidimo, da osmošolke ne marajo cvetače, repe, zelja.



Graf 31: Najpogosteje zaužita zelenjava pri osmošolkah.

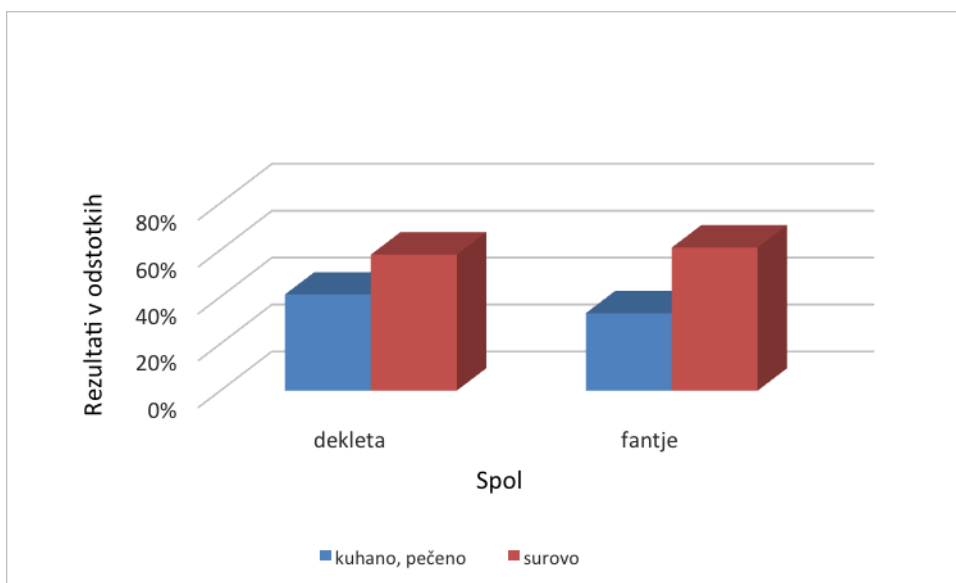


Graf 32: Najpogosteje zaužito sadje pri osmošolkah.

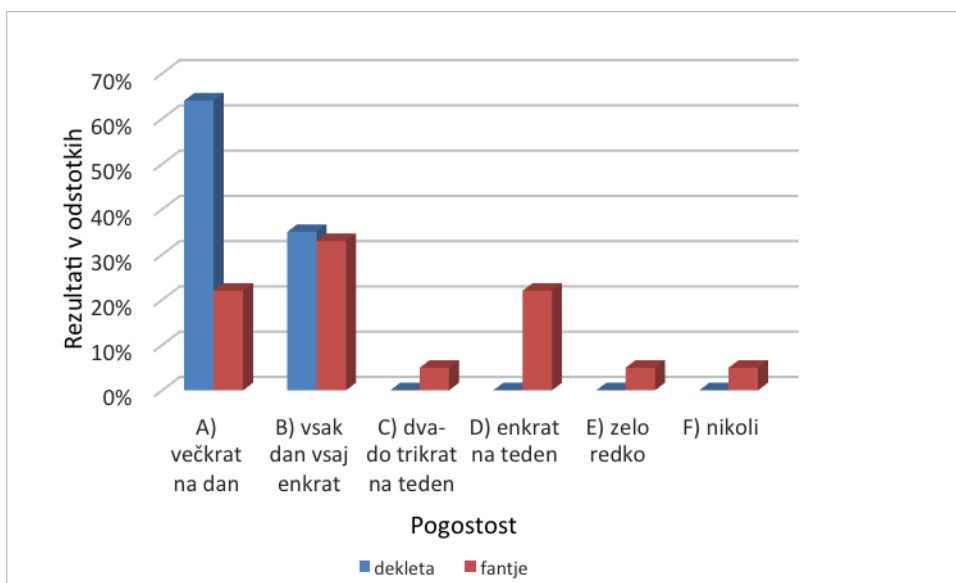


Graf 33: Priljubljenost sadja ali zelenjave pri osmošolcih.

Graf 33 nam pove, da sta pri fantih najbolj priljubljena sadje in zelenjava pri dekletih pa samo sadje.



Graf 34: Priljubljenost načina priprave pri osmošolcih.

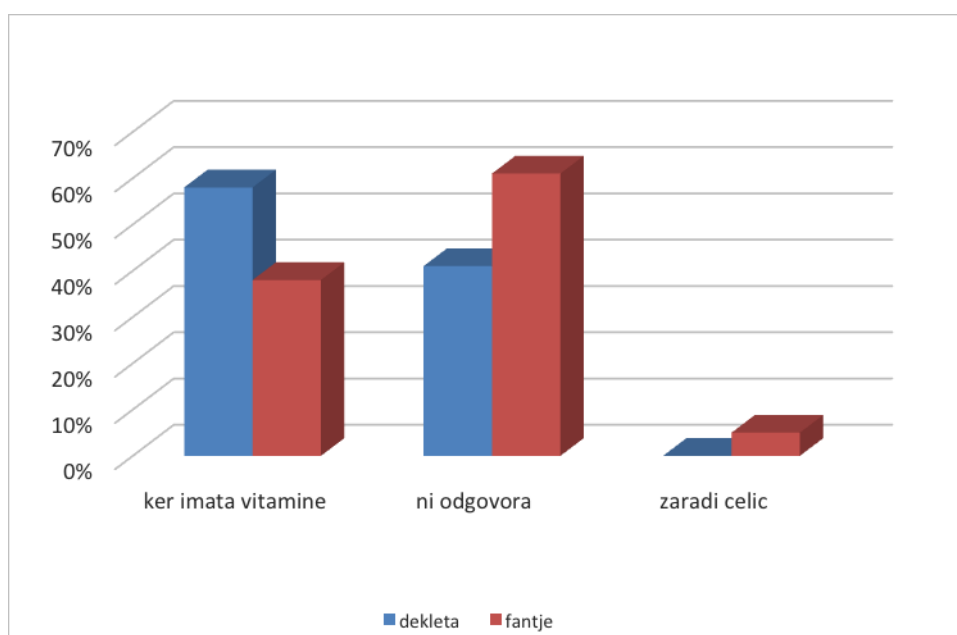


Graf 35: Pogostost uživanja sadja pri osmošolcih.

Graf 35 nam pove da največ deklet je sadje večkrat na dan, fantje pa ga jedo vsaj enkrat na dan.

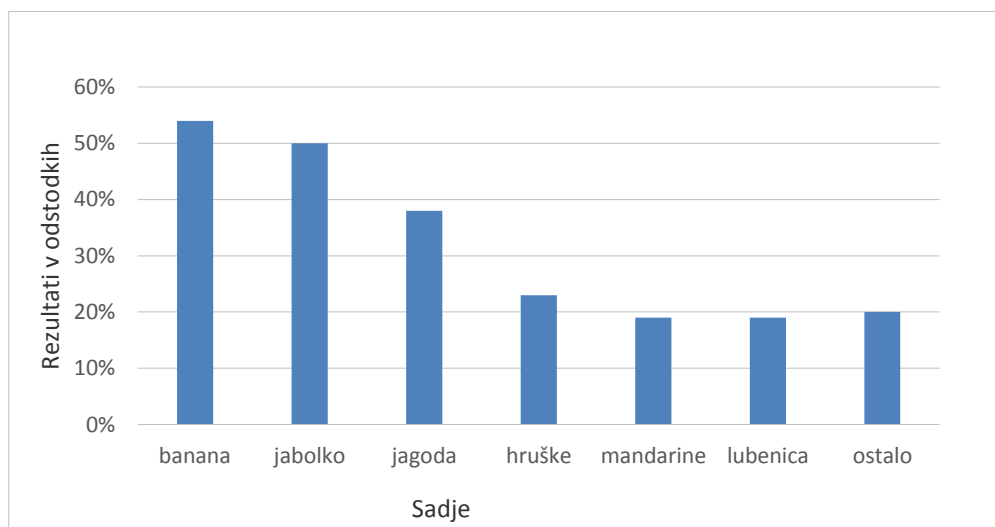


Graf 36: Pogostost uživanja zelenjave pri osmošolcih.

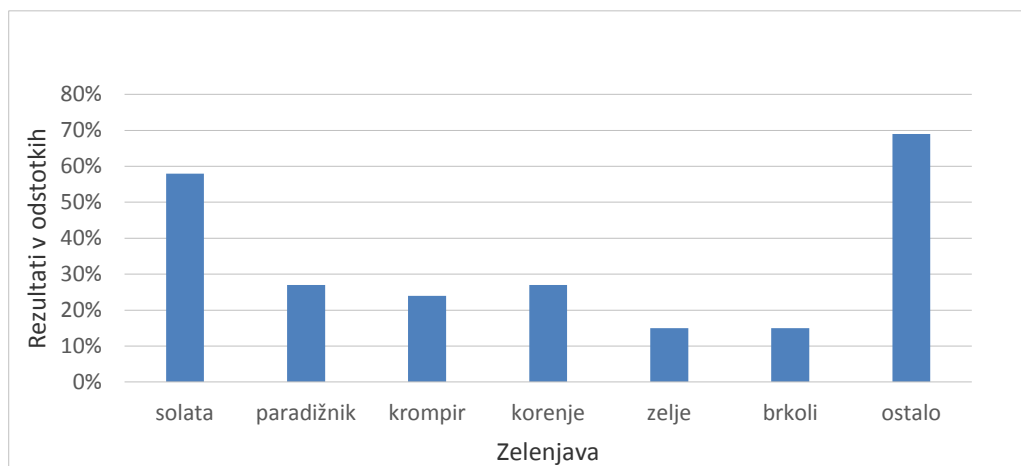


Graf 37: Mnenje o koristi sadja in zelenjave pri osmošolcih

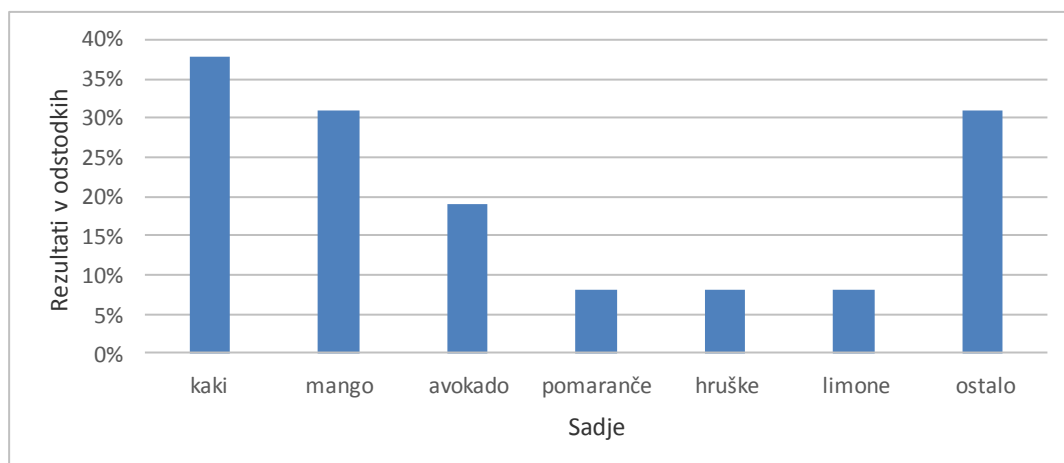
Največ osmošolcev meni, da sta sadje in zelenjava zdrava zato, ker imata veliko vitaminov.



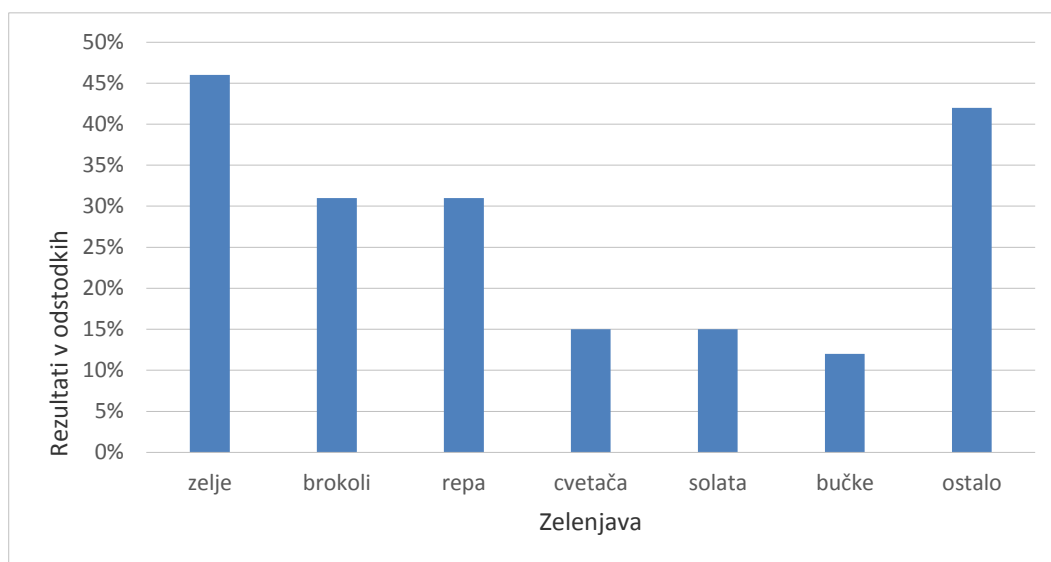
Graf 38: Sadje, ki je najbolj všeč petošolcem.



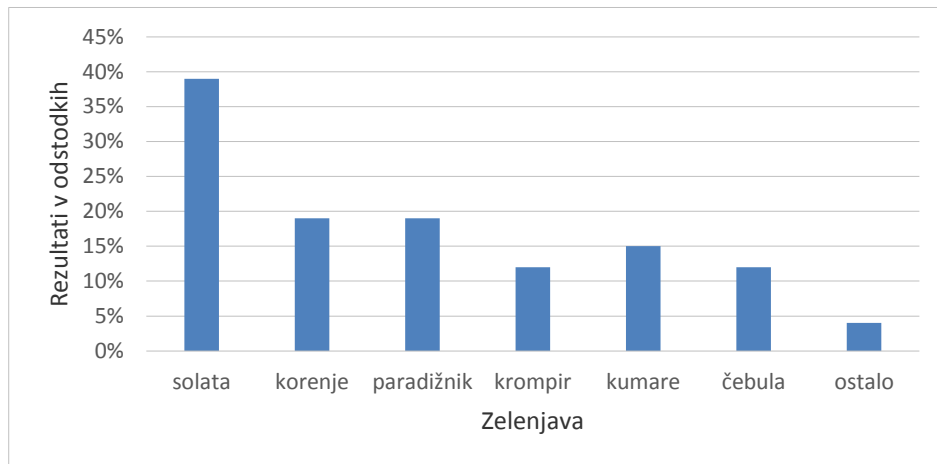
Graf 39: Najljubša zelenjava fantov.



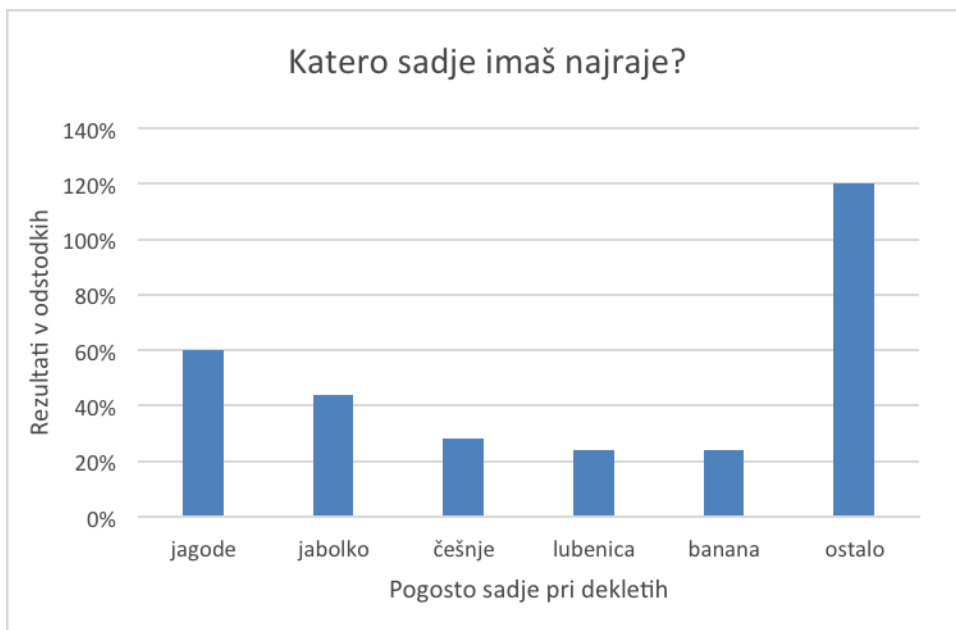
Graf 40: Katerega sadja ne marajo petošolci?



Graf 41: Katere zelenjave ne marajo petošolci?



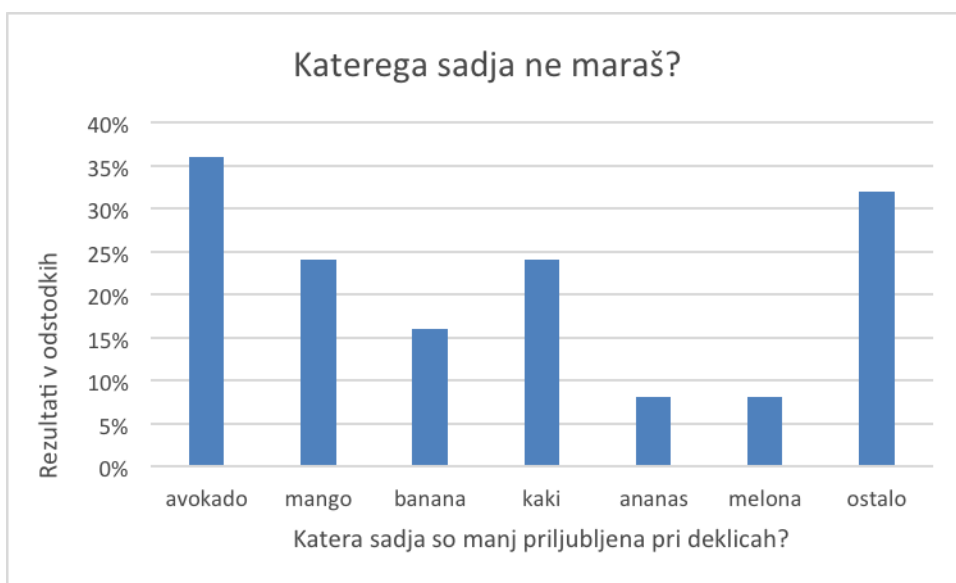
Graf 42: Katere zelenjave pojedjo največ petošolci?



Graf 43: Katere sadje imajo najraje petošolci?



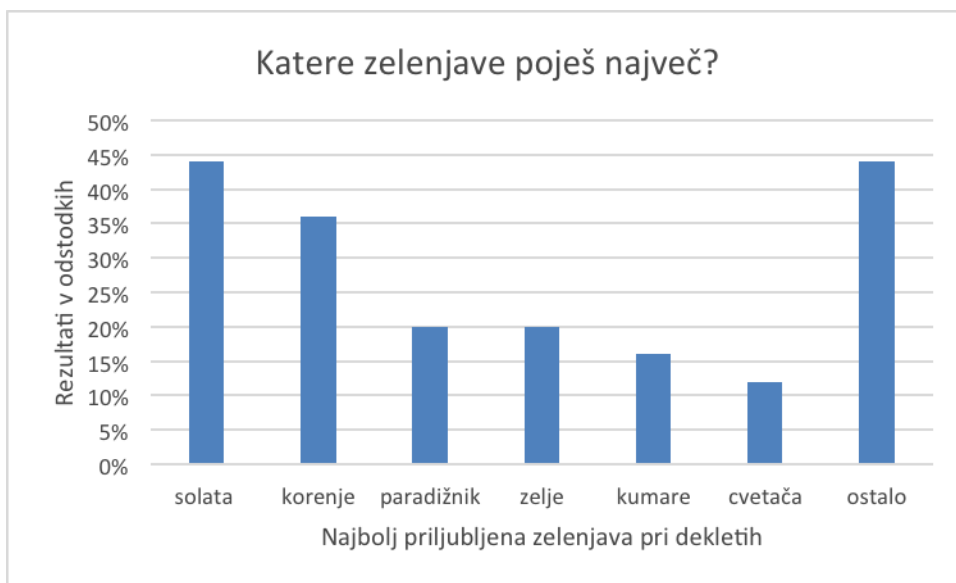
Graf 44: Katero zelenjavo imajo najraje petošolci?



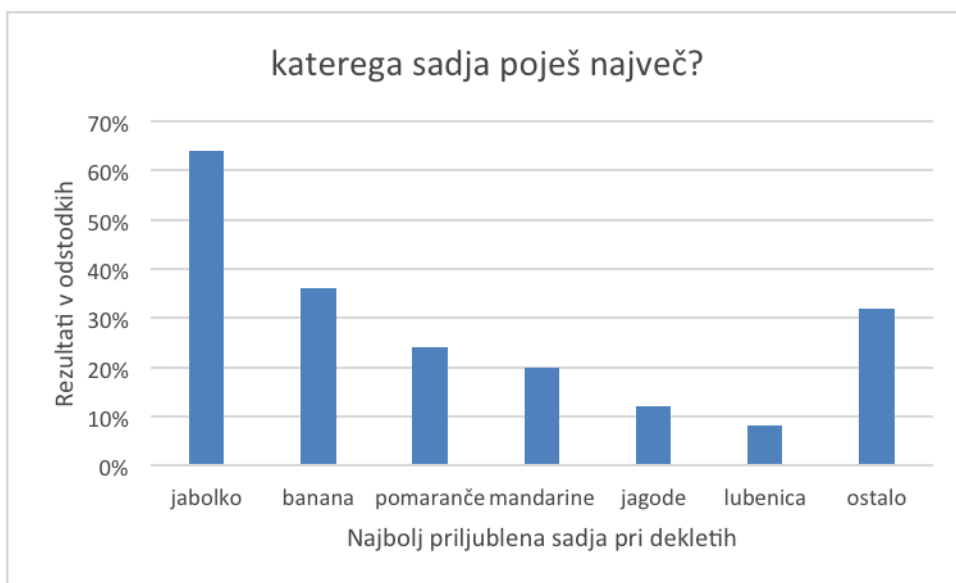
Graf 45: Katerega sadja ne marajo petošolci?



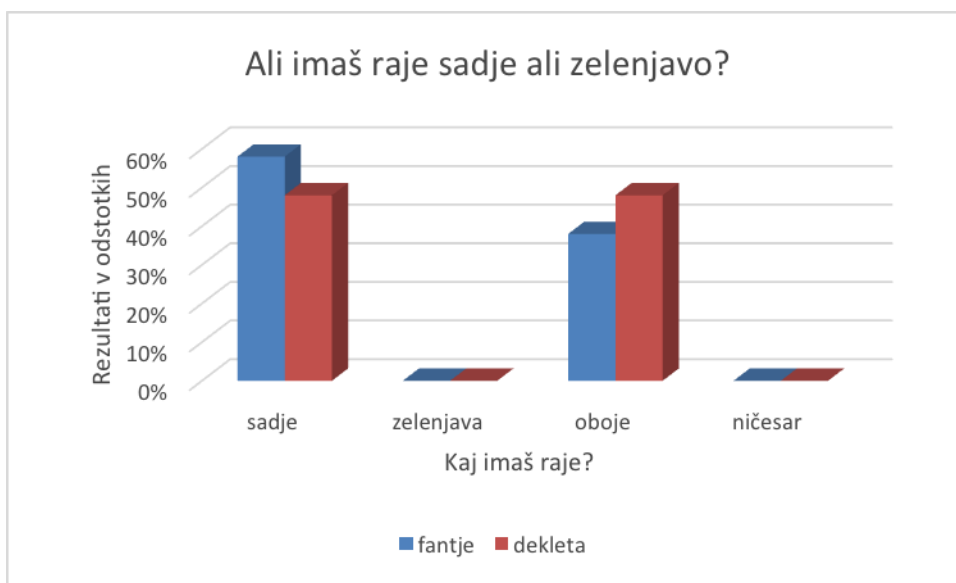
Graf 46: Katere zelenjave ne marajo petošolci?



Graf 47: Katere zelenjave pojedjo največ petošolci?



Graf 48: Katerega sadja pojedajo največ osmošolci?



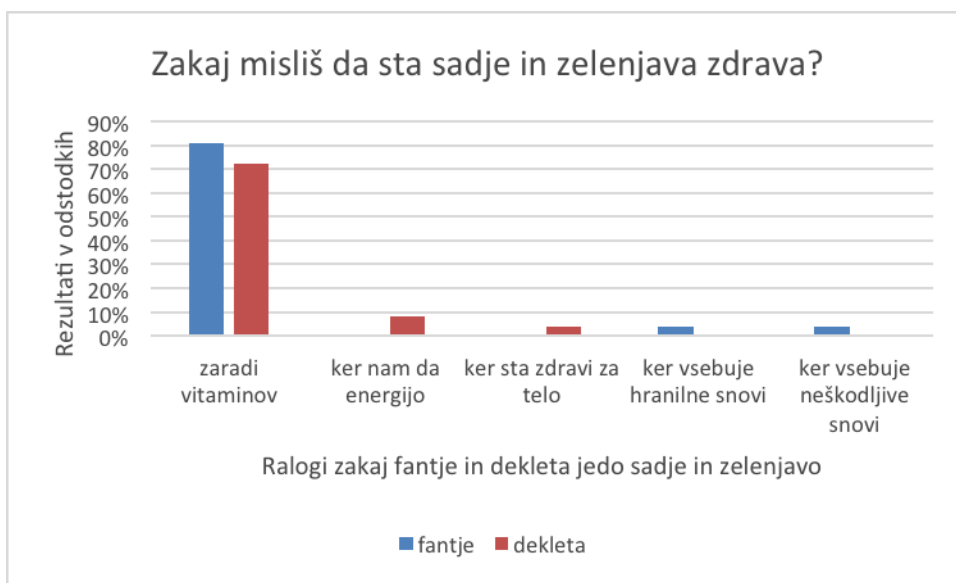
Graf 49: Ali imajo raje sadje ali zelenjavo?



Graf 50: Kako pogosto jedo zdravo?



Graf 51: Kako pogosto jedo zelenjavo.



Graf 52: Kaj mislijo petošolci zakaj sta zdrava sadje in zelenjava?

5 RAZPRAVA

Ko smo slišale po šolskem zvočniku, da lahko osmošolci raziskujejo in s tem ustvarijo raziskovalno nalogo, smo bile takoj za. Začele so se nam pojavljati ideje, kaj in kako. Vse si želimo v prihodnosti delati na pedagoški ravni, zato smo se že na začetku odločile, da bo naša raziskovalna naloga seveda vsebovala tudi del, kjer bomo sodelovale z učenci naše šole. psihologinjo, ki je v vsakem trenutku pripravljena priskočiti na pomoč. Ko smo nato z mentorico razpravljale o svojih idejah, se nam je porodila zamisel, kako bi bilo, če bi naredile nalogo o sadju in zelenjavi, saj že kar 8 let gledamo in spremljamo, koliko hrane se odnese nazaj v jedilnico, predvsem sadja za malico, za kosilo pa ostane večina zelenjave, ki jo imamo za prilogo.

Na začetku smo si postavile hipoteze, ki smo jih zdaj raziskale. Ugotovile smo, da smo pri nekaterih imele prav, pri drugih pa smo močno podcenjevale učence. Ko smo predvidevale, da mlajši učenci poznajo manj sadja in zelenjave kot starejši smo imele prav; menimo, da otroci doma niso pogosto zraven staršev v kuhinji in ne spremljajo toliko, katere sestavine se uporabljajo.

Naslednja hipoteza, ki smo jo predvidevale in ki smo delno jo ovrgle, je bila, da so mlajši učenci bolj izbirčni. Rezultati ankete so pokazali, da jedo in imajo radi morda manj vrst sadja in zelenjave, vendar so bili ob degustaciji bolj pogumni in tudi bolj odprti za nove okuse. Tu se morda najbolj opazi, kaj bi še lahko naredili, da bi povečali priljubljenost sadja in zelenjave predvsem pri mlajših otroci, saj še morda nimajo tako izoblikovanih okusov in so bolj dostopni za nove ideje.

O naslednji hipotezi, ki pravi, da večina kupuje le poznana sadja in zelenjave smo imele kar prav. Saj kot pravijo rezultati, veliko učencev ni poznalo sadja, ki ga ne jemo tako pogosto. Ampak, ko smo delile ankete in degustirale v petih razredih, so bili navdušeni nad novim sadjem, ki so ga poskusili. Tako jim je bil všeč, da so v naslednjih dneh hodili k nam in nam pripovedovali, da so kupili mango in ga pokazali staršem, kako dober je. Torej smo s to raziskovalno nalogo naredile že nekaj dobrega. Pri anketah so nam pojasnili, da imajo raje sadje kakor zelenjavo, tako smo tudi predvidevale, saj tudi same obožujemo sadje bolj kot zelenjavo.

Naša naslednja hipoteza je bila, da so večje razlike med fanti in dekleti v osmih razredih kot v drugih. Tudi to hipotezo smo potrdile, razlike so največje pri osmošolcih – dekleta večkrat jedo sadje in zelenjavo.

Kot naslednje smo predvidevale, da bodo dekleta iz osmih in petih razredov prepoznale več sadja in zelenjave, kar se je tudi potrdilo. Menimo, da imajo v družinah vrtove in da dekleta pogosteje opazujejo starše pri delu, morda jih tudi pogosteje spremljajo po nakupih. Sklepamo tudi, da se dekleta v tem starostnem obdobju morda bolj zanimajo za zdravo prehrano, videz in se tako bolj zavedajo pomena pestre prehrane ter predvsem pomena sadja in zelenjave.

Ko smo mislile oz. predvidevale, da bodo drugošolci poskusili več kot osmošolci smo imele seveda prav. Kot smo že omenile, so bili mnogo bolj pogumni mlajši.

6 ZAKLJUČEK

Kljub vsem času, ki nam ga je primanjkovalo, smo raziskovalni nalogo uspešno končale. Po končanem delu smo ugotovile, da je bilo nalogo vredno dokončati, saj smo se iz nje veliko naučile, morda pa smo nekaj naučile tudi učence naše šole. Ukvarjale smo se z zdravo prehrano, predvsem s sadjem in zelenjavo. Zanimalo nas je, koliko različnih vrst učenci poznajo, koliko jih jedo in kako so jim všeč. Nekaj rezultatov smo pričakovale, nekaj pa nas je presenetilo. Predvsem smo ugotovile, da učenci sicer poznajo veliko različnih vrst, da jih tudi kar dosti in pogosto jedo, da se zavedajo, da sta zelenjava in sadje zdrava in pomembna. Pričakovale smo sicer več razlik med fanti in dekleti, prav tako med različnimi starostnimi skupinami. Glavna razlika pa se je pokazala predvsem ob pogumu in odprtosti za poskušanje, saj so drugo- in petošolci veliko bolj z navdušenjem sprejeli nove okuse. Ob tem smo dobile idejo, da bi lahko morda več različnih vrst sadja in zelenjave nekoliko bolj poskušali približati našim učencem, lahko bi jih počasi navajali na nove okuse in spodbujali. Predvsem bi to morali početi v nižjih razredih, saj so tu očitno otroci bolj dojemljivi.

7 POVZETEK

Ali pogosto uživata sadje in zelenjavo? Se kdaj sprašujete, zakaj je zdrava? Raznovrstna prehrana z rednim uživanjem sadja in zelenjave pripomore k boljšemu počutju. Sadje in zelenjava vsebuje vitamine, minerale in antioksidante. Zelenjava ima veliko manj sladkorja, zato daje občutek sitnosti. Ste se kdaj vprašali, kaj raje jedo vaši prijatelji in sorodniki? Mi smo se in smo izvedele oz. dobile podatke, kaj doma pogosto jedo, kaj jim je všeč, kaj poznajo. V tej raziskovalni nalogi smo ugotovile, kaj med zelenjavo in sadjem radi jedo osmošolci, petošolci in drugošolci. Naloga predstavlja, kaj imajo učenci radi in česar ne marajo oz. sploh ne poznajo. Za poskusiti smo jim še dale avokado, mango in bučno juho. Večini učencem je bila bučna juha zelo všeč, avokado in mango pa malo manj. Nekateri so poskusili prvič, nekateri pa ga doma jedo kot redno sadje.

8 ZAHVALA

Na koncu, pa se moramo še vsem, ki so kakorkoli pripomogli k nastanku naše raziskovalne naloge posebej zahvaliti. Največjo zahvalo prejme seveda naša mentorica Maja Ahtik Požegar, univ. dipl. psih., za vso pomoč in vse upe, ki jih je vlivala v nas in nas vsak dan, ko smo obupale motivirala in tako smo z veseljem dokončale raziskovalno nalogo. Zahvaljujemo se tudi vsem anketirancem in njihovim razrednikom, ki so pripomogli k naši nalogi s tem, da so si vzeli čas za nas in izpolnili ankete. Seveda pa na koncu ne smemo pozabiti tudi staršev, ki so nam tudi, ko je bilo potrebno kaj za nalogo narediti doma svetovali in nas spodbujali, hvalili in motivirali.

9 PRILOGE

9.1 Anketni vprašalnik

ANKETA - SADJE IN ZELENJAVA

POZDRAVLJEN/A!

SMO PIKA, LARA IN SAŠA IN DELAMO RAZISKOVALNO NALOGO O PRILJUBLJENOSTI SADJA IN ZELENJAVE MED OTROCI. PROSIMO TE, DA NAM POMAGAŠ ZBRATI PODATKE TAKO, DA REŠIŠ SPODNJO ANKETO. ANKETE SO ANONIMNE. HVALA ZA TVOJO POMOČ!

SPOL: MOŠKI ŽENSKI

RAZRED: 2. 5. 8.

1. KATERO SADJE IMAŠ NAJRAJE? NAPIŠI TRI!

2. KATERO ZELENJAVO IMAŠ NAJRAJE? NAPIŠI TRI!

3. ALI IMAŠ RAJE ZELENJAVO ALI SADJE?

SADJE ZELENJAVO OBOJE NIČESAR

NAREDI KLJUKICO V USTREZNO OKENCE! ALI NAVEDENO SADJE IN ZELENJAVO POZNAŠ IN ALI JO JEŠ?

	NE POZNAM	POZNAM, NE JEM	JEM	RAD/A JEM
MANGO				
BROKOLI				
FEFERONI				
KORENČEK				
BUČKE				
POR				
AVOKADO				
ROBIDE				

REPA				
KUMARE				
GRANATNO JABOLKO				
ZELJE				
CVETAČA				
ZELENA SOLATA				
REDKEV				
GRENIVKE				
KAKI				
KOLERABA				

4. ALI IMAŠ RAJE KUHALO, PEČENO ALI SUROVO ZELENJAVO?

KUHALO, PEČENO

SUROVO

5. KAKO POGOSTO JEŠ SADJE?

- a) VEČKRAT NA DAN
- b) VSAK DAN VSAJ ENKRAT
- c) DVA- DO TRIKRAT NA TEDEN
- d) ENKRAT NA TEDEN
- e) ZELO REDKO
- f) NIKOLI

6. KAKO POGOSTO JEŠ ZELENJAVO?

- a) VEČKRAT NA DAN
- b) VSAK DAN VSAJ ENKRAT
- c) DVA- DO TRIKRAT NA TEDEN
- d) ENKRAT NA TEDEN
- e) ZELO REDKO
- f) NIKOLI

7. ZAKAJ MISLIŠ DA STA SADJE IN ZELENJAVA ZDRAVA?

8. KATEREGA SADJA NE MARAŠ? NAPIŠI TRI!

9. KATERE ZELENJAVE NE MARAŠ? NAPIŠI TRI!

10. KATERE ZELENJAVE POJEŠ NAJVEČ? NAPIŠI TRI!

11. KATEREGA SADJA POJEŠ NAJVEČ? NAPIŠI TRI!

10 VIRI IN LITERATURA

- <http://www.zdrava-prehrana.si/>
- <http://www.zdruzenje-nutricionisti-dietetiki.si/Brosura%20Zdrava%20otroska%20prehrana%20.pdf>
- <http://ndb.nal.usda.gov/>
- <http://www.zzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html>
- <http://zdravo-sadje-zelenjava.50webs.com/zelenjava.html>
- Law MR., Morris JK. 1998. By how much does fruit and vegetable consumption reduce the risk of ischaemic heart disease? *European Journal of clinical nutrition*, 52: 549 - 556
- (Zittlau, Kriegisch, 2001: Zdrava prehrana. Prešernova družba: Ljubljana.