

OSNOVNA ŠOLA MOZIRJE
ŠOLSKA ULICA 23, 3330 MOZIRJE

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

NAVADE ZAJTRKOVANJA PO SVETU

Tematsko področje: SOCIOLOGIJA

Avtorici:

Pia Povše, 7. razred

Nina Praunseis, 8. razred

Mentorica:.

mag. Anita Povše, prof. biol. in kem.

Mozirje, 2013

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Mozirje.

Mentorica: mag. Anita Povše, prof. biol. in kem.

Datum predavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD OŠ Mozirje, 2012/2013

KG zajtrk / zajtrkovanje / navade / hrana / države

AV POVŠE, Pia / PRAUNSEIS, Nina

SA POVŠE, Anita

KZ 3330 Mozirje, SLO, Šolska ulica 23

ZA OŠ Mozirje

LI 2013

IN **NAVADE ZAJTRKOVANJA PO SVETU**

TD Raziskovalna naloga

OP VIII, 28 s., 6 graf., 13 sl., 2 pril., 7 vir.

IJ SL

JI sl / en

AI Redno zajtrkovanje je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. V raziskavi, ki se jo je udeležilo 193 anketirancev, sva zbrali podatke o navadah zajtrkovanja v 36-ih državah. Podatke sva zbirali preko socialnega omrežja ask.fm ter preko znancev, ki živijo v tujini. Zanimalo naju je predvsem kaj, kdaj in kolikokrat na teden ljudje zajtrkujejo. 81,2 % anketirancev redno zajtrkuje. Anketiranci najpogosteje zajtrkujejo med 7. in 8. uro zjutraj. Zelo je razširjeno zajtrkovanje različnih žitnih kosmičev. Navade zajtrkovanja se med državami po svetu precej razlikujejo. Čas in frekvenca uživanja zajtrka ter izbira vrste zaužite hrane so odvisni od socialnih in kulturnih dejavnikov.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND OŠ Mozirje, 2012/2013

CX breakfast / having breakfast / customs / food / countries

AU POVŠE, Pia / PRAUNSEIS, Nina

AA POVŠE, Anita

PP 3330 Mozirje, SLO, Šolska ulica 23

PB OŠ Mozirje

PY 2013

TI **BREAKFAST AROUND THE WORLD**

DT RESEARCH WORK

NO VIII, 28 p., 6 graf, 13 fig., 2 ann., 7 ref.

LA SL

AL sl / en

AB Having breakfast is an important factor of a healthy life-style. 193 respondents took part in the research about the customs and habits of having breakfast in 36 countries. The data was collected through a social network ask.fm and by acquaintances who live abroad. We were interested in what, when and how many times a week people have breakfast. 81,2 % of the respondents regularly have their breakfast. The majority of the respondents has breakfast between 7 and 8 o'clock in the morning. Cereals are the most preferred breakfast of all. The habits and customs of having breakfast differ a lot in the 38 countries. The time and frequency of having breakfast and the choice of the food depend on the social and cultural factors.

KAZALO VSEBINE

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	III
KEY WORDS DOCUMENTATION	IV
KAZALO VSEBINE	V
KAZALO SLIK	VI
KAZALO GRAFOV	VII
PRILOGE	VIII
1 UVOD	1
2 PREGLED OBJAV	2
2.1 POMEN ZAJTRKA	2
2.2 URAVNOTEŽEN ZAJTRK	3
2.3 TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK	4
2.4 RAZŠIRJENOST ZAJTRKOVALNIH NAVAD	5
2.5 POSLEDICE NEUSTREZNIH ZAJTRKOVALNIH NAVAD	7
3 METODOLOGIJA	10
3.1 ZBIRANJE PODATKOV PREKO ASK.FM	10
3.2 ZBIRANJE PODATKOV PREKO ZNANCEV	11
3.3 OBDELAVA PODATKOV	11
4 REZULTATI IN RAZPRAVA	12
5 ZAKLJUČEK	22
6 POVZETEK	23
7 ZAHVALA	24
8 LITERATURA	25
9 PRILOGE	26

KAZALO SLIK

SLIKA 1: ZDRAV ZAJTRK JE POMEMBEN ZA NORMALNO DELOVANJE TELESA SKOZI VES DAN (WHY YOU SHOULD, 2013).....	1
SLIKA 2: URAVNOTEŽEN ZAJTRK (EATING HEALTHY, 2013).	3
SLIKA 3: TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK (TRADICIONALNI ..., 2013).	5
SLIKA 4: ZAJTRKOVANJE 11-, 13- IN 15-LETNIKOV MED TEDNOM (ZDRAVJE IN ZAJTRK, 2013)...	6
SLIKA 5: PRIMERJAVA ZAJTRKOVALNIH NAVAD MED DEKLICAMI IN DEČKI (WHY YOU SHOULD, 2013).....	7
SLIKA 6: VSTOPNA STRAN SOCIALNEGA OMREŽJA ASK.FM (VIR: ASK.FM).....	10
SLIKA 7: S PIKAMI SO OZNAČENE DRŽAVE, OD KODER PRIHAJAJO ANKETIRANCI.	12
SLIKA 8: ANGLEŠKI ZAJTRK (TOP 50..., 2012).....	15
SLIKA 9: AMERIŠKI ZAJTRK (TOP 50..., 2012).	16
SLIKA 10: ZA ITALIJO IN FRANCIJO JE ZNAČILNO ZAJTRKOVANJE ROGLJIČKOV S KAVO (TOP 50..., 2012).....	16
SLIKA 11: OVSENA KAŠA (HAVRE GRYNSGRÖT) (FOTO: D. KOREN).....	17
SLIKA 12: KJE ZAJTRKUJEJO ŽITNE KOSMIČE?	17
SLIKA 13: ZAJTRK JE POMEMBEN OBROK DNEVA (FOTO: T. POVŠE).....	22

KAZALO GRAFOV

GRAF 1: POSLEDICE SLABIH PREHRANJEVALNIH NAVAD (URAVNOTEŽEN ZAJTRK, 2013).	8
GRAF 2: VODILNI DEJAVNIKI TVEGANJA ZA UMRLJIVOST V EU (URAVNOTEŽEN ZAJTRK, 2013). 8	
GRAF 3: ŠTEVILO ANKETIRANCEV PO DRŽAVAH.	13
GRAF 4: ČAS ZAJTRKOVANJA	18
GRAF 5: PRIPRAVA ZAJTRKA.	19
GRAF 6: KOLIKOKRAT NA TEDEN ANKETIRANCI ZAJTRKUJEJO.	20

PRILOGE

PRILOGA A 27

PRILOGA B 28

1 UVOD

'Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan, večerjaj kot berač.'

Zdrava prehrana ne pomeni le varne in uravnotežene prehrane, ampak tudi enakomerno razporeditev obrokov preko celega dneva. Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu, saj naše telo takoj, ko se zbudimo po 10-ih urah spanja, potrebuje veliko vitaminov in hranilnih snovi. Poleg tega pa je zajtrk po navadi zdrav obrok. Zajtrk je pomemben zato, da se lažje zberemo pri delu, da spodbudimo našo pozornost, spomin in reakcijski čas. Zmotno je prepričanje, da zajtrkovanje poveča debelost, saj se kalorije, ki jih zaužijemo pri zajtrku, enakomerno porazdelijo čez cel dan.

Zdrave prehranske navade se utrjujejo že v zgodnjem otroštvu in se potem ustalijo v času mladostništva. Velik pomen pri oblikovanju teh navad ima družina in šola. Čas uživanja zajtrka, količina zaužite hrane in sestava zaužite hrane so odvisni od socialnih in kulturnih dejavnikov. Ker pa imamo ljudje na različnih koncih sveta tudi drugačne navade, sva predvidevali, da se tudi navade zajtrkovanja razlikujejo. V ta namen sva naredi raziskavo, s katero sva želeli ugotoviti kaj, kako in kdaj ljudje zajtrkujejo.

HIPOTEZE:

- ~ Zajtrkovalne navade po svetu se razlikujejo.
- ~ Zajtrkovalne navade so odvisne od dobrin, s katerimi razpolaga država.
- ~ Večina ljudi zajtrkuje ob koncih tedna, medtem ko jih med delovnimi dnevi zajtrkuje manj.
- ~ Večina anketirancev ne zajtrkuje redno.
- ~ Anketiranci si sami pripravljajo zajtrk.
- ~ Veliko anketirancev zajtrkuje hitro pripravljeno hrano.



Slika 1: Zdrav zajtrk je pomemben za normalno delovanje telesa skozi ves dan (Why you should, 2013).

2 PREGLED OBJAV

2.1 POMEN ZAJTRKA

Kar nekaj pregovorov se navezuje na zajtrk, kar kaže, da je zajtrk res zelo pomemben obrok. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Raziskovalci so ugotovili tudi pozitivne učinke na zdravje že pri uživanju zajtrka 4-5-krat na teden. Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo ter učinkovito razmišljanje, izognemo pa se tudi pomanjkanju določenih hranilnih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj. Zajtrk zaužijemo zjutraj, potem, ko se zbudimo naspani, se umijemo in poženemo telo v tek. Za uspešno delo v šoli je bistvenega pomena, da zajtrkujemo še pred začetkom pouka oz. prve ure. Raziskovalci so pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljšo pozornost, spomin, reakcijski čas, skratka boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki niso zajtrkovali. Opuščanje zajtrka se povezuje tudi z večjo možnostjo razvoja debelosti. Zato je povsem zmotno prepričanje, da zajtrk povzroča dodatne kalorije, zaradi katerih bi se lahko zredili. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki jih zaužijemo za zajtrk (Zdravje in zajtrk, 2013).

Zdrava prehrana ne pomeni le varne in uravnotežene prehrane temveč tudi priporočen režim prehrane, ki obsega število obrokov in razmik med njimi. Torej ni pomembno le, kako obrok sestavimo, ampak tudi koliko obrokov zaužijemo in kakšen je časovni razmik med njimi. Najbolj priporočljivo je, da čez dan zaužijemo štiri do pet obrokov, ker to izboljša našo presnovo, ugodno vpliva na krvni sladkor, ki je tudi hrana za naše možgane in izboljša se občutek sitosti. S tem se poveča sposobnost učencev pri reševanju nalog, poveča se njihova zbranost, čas koncentracije ipd. Redno uživanje zajtrka lahko pripomore k zmanjševanju teže pri odraslih in otrocih. Če otroka ne navadimo prej na redno zajtrkovanje, ga je zelo težko navaditi, ko odraste. Opuščanje obrokov pa je povezano s tveganjem za nastanek debelosti pri otrocih (Zdravje in zajtrk, 2013).

Tisti, ki uživajo vse štiri obroke (zajtrk, kosilo, malico, večerjo) imajo višji vnos ogljikovih hidratov in boljši presnovni profil (Zdravje in zajtrk, 2013).

Vsakodnevno zajtrkovanje bi morali spodbujati v družini od zgodnjega otroštva naprej. Če otroka prej navadite na zajtrk zagotovo ne bo imel težav z rednim zajtrkovanjem, posledično pa tudi ne s prekomerno telesno težo. Navade rednega zajtrkovanja se ustalijo v mladostništvu, kasneje pa jih je zelo težko spreminjati. Prevzganje zajtrkovalnih navad se začne že zelo zgodaj v družini, nadaljuje pa se v vrtcu in šoli. Pomembno je tudi, da spodbujamo zajtrkovalne navade v šoli, še zlasti med mladostniki, ki zajtrk najpogosteje opuščajo, obenem pa zagotavljamo enoten nivo znanja o koristih rednega zajtrkovanja za zdravje in normalizacijo telesne teže med mladostniki (Zdravje in zajtrk, 2013).

Prednosti rednega uživanja vseh priporočenih obrokov, vključno z zajtrkom, so ugoden vpliv na raven krvnega sladkorja, posledično je tudi občutek sitosti boljši, izbira bolj kakovostne prehrane preko dneva, ki je bogatejša z vlakninami in revnejša z maščobami, lažje vzdrževanje normalne telesne teže (Uravnotežen zajtrk, 2013).

S prehranskega vidika se izboljša delovna storilnost, izboljša se zlasti kakovost in količina dnevnega prehranskega vnosa, zmanjša se tveganje pomanjkanja nekaterih pomembnih hranil (beljakovine, dietna vlaknina, Ca, Fe, Mg, folna kislina, vitamini skupine B, ...) (Uravnotežen zajtrk, 2013).

Z razvojno psihološkega vidika pa so boljše spominske zmožnosti, boljše aritmetične zmožnosti, boljša zmožnost reševanja kompleksnih nalog, boljše razpoloženje, in nasploh boljša zmožnost učenja (Uravnotežen zajtrk, 2013).

Pozitivni učinki na zdravje so ugotovljeni že pri zajtrkovanju štiri do petkrat na teden (Uravnotežen zajtrk, 2013).

2.2 **URAVNOTEŽEN ZAJTRK**

Uravnoteženo prehranjevanje je v odraščajočem obdobju zelo pomembno, saj omogoča optimalno zdravje, rast in razvoj mladostnika. Prepreči lahko nastanek različnih zdravstvenih problemov ali bolezni (Uravnotežen zajtrk, 2013).



Slika 2: Uravnotežen zajtrk (Eating healthy, 2013).

Veliko današnjih mladostnikov zaužije manjše število obrokov od priporočanega, pri čemer največkrat izpuščajo zajtrk. Prav tako uživajo veliko premalo zelenjave in rib, dekleta pa

pojedo premalo mesa in mlečnih izdelkov, saj se jih kar 47 % ocenjuje, da so predebele, 18 % jih je zaradi tega na shujševalni dieti, 30 % deklet pa le meni, da bi morale shujšati. Otroci prepogosto posegajo po živilih iz skupine energijsko gostih, hranilno revnih živil ter tudi po sladkih in slanih prigrizkih, kar pogosto zamenjajo kar za malico (Uravnotežen zajtrk, 2013).

Zaradi slabih prehranjevalnih navad in premalo gibanja lahko pride tudi do težav s prekomerno telesno težo. Podatki za telesno težo iz leta 2007 kažejo, da ima v naši državi kar 40,6 % odraslih prekomerno telesno težo, 17,1 % pa jih je debelih (EHIS, 2007). Zakaj pravzaprav pride do takšnih problemov s prekomerno telesno težo (Uravnotežen zajtrk, 2013)?

Za zajtrk recimo pogosto jemo žitarice, ki vsebujejo veliko preveč sladkorja. Veliko jih ima več kot 30 g sladkorja na 100 g žitaric, prav tako pa vsebujejo tudi veliko maščob in soli, ki za naše telo niso primerne v velikih količinah. Potem so tu še razne sladkane pijače, ki zopet vsebujejo veliko dodanih sladkorjev. Kako pa lahko poskrbimo, da naša telesna teža ne bo prekomerna? Zelo pomaga že to, da redno uživamo vse obroke, se veliko gibamo in smo telesno aktivni (Uravnotežen zajtrk, 2013).

2.3 TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Zelo dolgo je bil pri slovenski kuhinji poudarek na količini, ne na kakovosti. Le mestna gospoda in najbogatejši kmetje so si lahko privoščili meso, cvrtje in bel kruh. Večina si je hrano, bogato z beljakovinami in maščobami, privoščila le ob redkih priložnostih, kot so bile poroke, veliki prazniki ali zakoli. Kljub temu so zaužili vsaj tri obroke dnevno, ob delovnih dneh običajno celo pet.

Tipičen zajtrk pastirja je bil kos kruha, po različnih pokrajinah so prevladovale različne vrste žgancev, polente ali močnika z mlekom ali z zeljem.

Šele med obema svetovnjima vojnama je našteje močnate jedi začela izpodrivati krompirjeva juha. Slovensko prebivalstvo krompirja do hude lakote leta 1817 ni imelo za človeški prehrani primerne. Danes so prehranjevalne navade Slovencev podobne navadam ostalega razvitega sveta.

Tradicionalne slovenske vsakdanje jedi vsebujejo zelo malo maščob, zato načeloma veljajo za zdrave. Glavna zamera je verjetno v dolgočasnem okusu, kar danes, ko je masla, smetane in drugih zabel (tudi manj mastnih, saj dodajanje maščobe praviloma vsako jed naredi nekoliko manj zdravo) v izobilju, ne bi smelo več predstavljati težave.

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk se je začel 18. 11. 2011, ko so v šolah in vrtcih prvič postregli tradicionalni slovenski zajtrk. Za zajtrk so učenci dobili mleko, kruh, maslo, jabolko in med. Te dobrine so darovali kmetje, kmetijska podjetja, čebelarji in živilsko predelovana

podjetja iz Slovenije. Namen projekta je spodbujati redno zajtrkovanje in ob tem otroke opozoriti na prednosti lokalno pridelanih živil, o pomembnosti kmetijske dejavnosti,... Projekt je nastal na pobudo Čebelarke zveze Slovenije (Zdravje in zajtrk, 2013).

'Po jutru se dan pozna' pravi slovenski pregovor, ki govori o ozaveščanju in o pomenu zajtrka za zdrav telesni in duševni razvoj. Čebelarji tudi opozarjajo, da se mora osveščanje o pomenu zajtrka začeti že v družini, nadaljuje se v vrtcu, potem v šoli, itd. Ni pomembno le, kako obrok sestavimo temveč tudi kakšen je razmik med obroki (Zdravje in zajtrk, 2013).

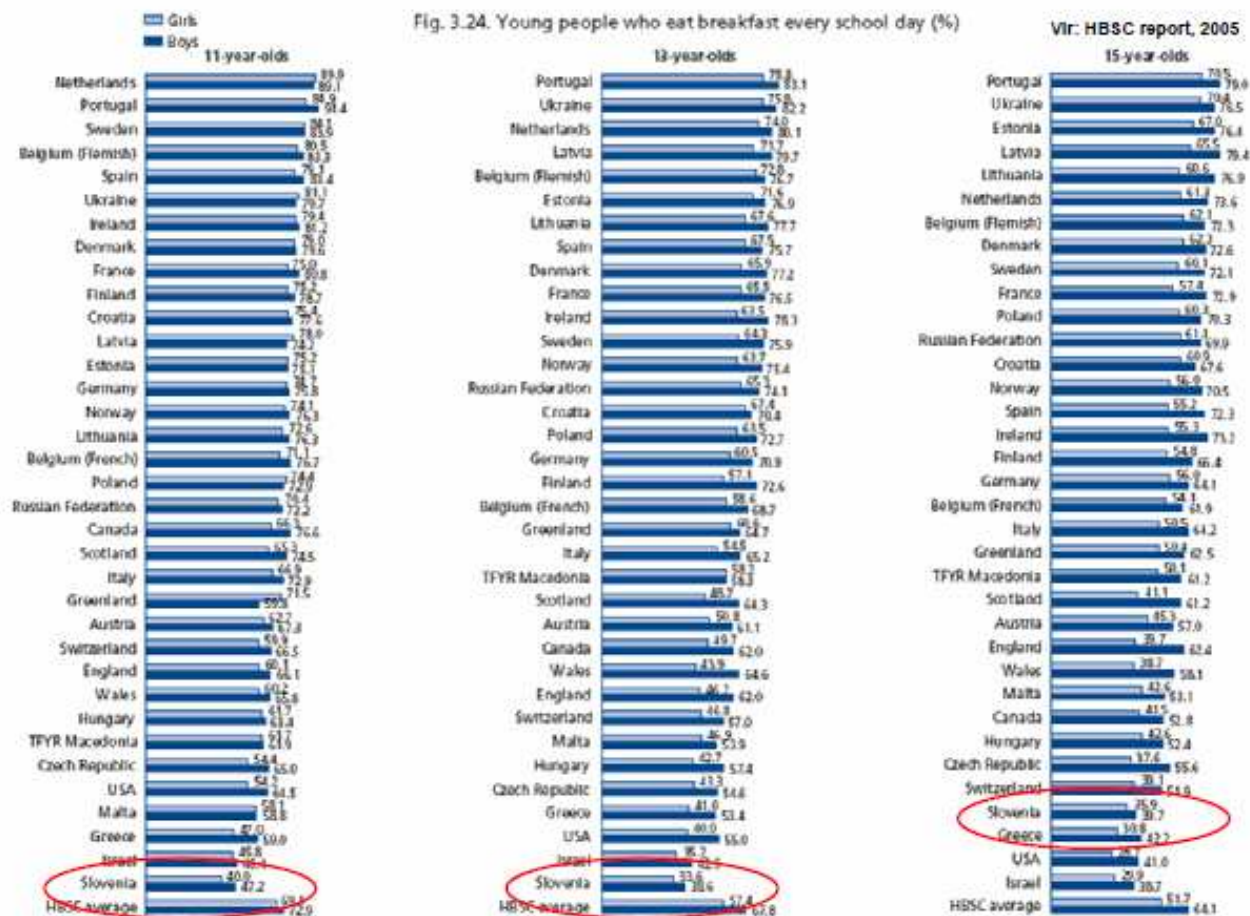


Slika 3: Tradicionalni slovenski zajtrk (Tradiconalni ..., 2013).

2.4 RAZŠIRJENOST ZAJTRKOVALNIH NAVAD

Redno zajtrkovanje se med državami zelo razlikuje. Na razlike lahko vplivajo različni kulturni in ekonomski dejavniki ter seveda možnost zajtrkovanj v šoli (Zdravje in zajtrk, 2013).

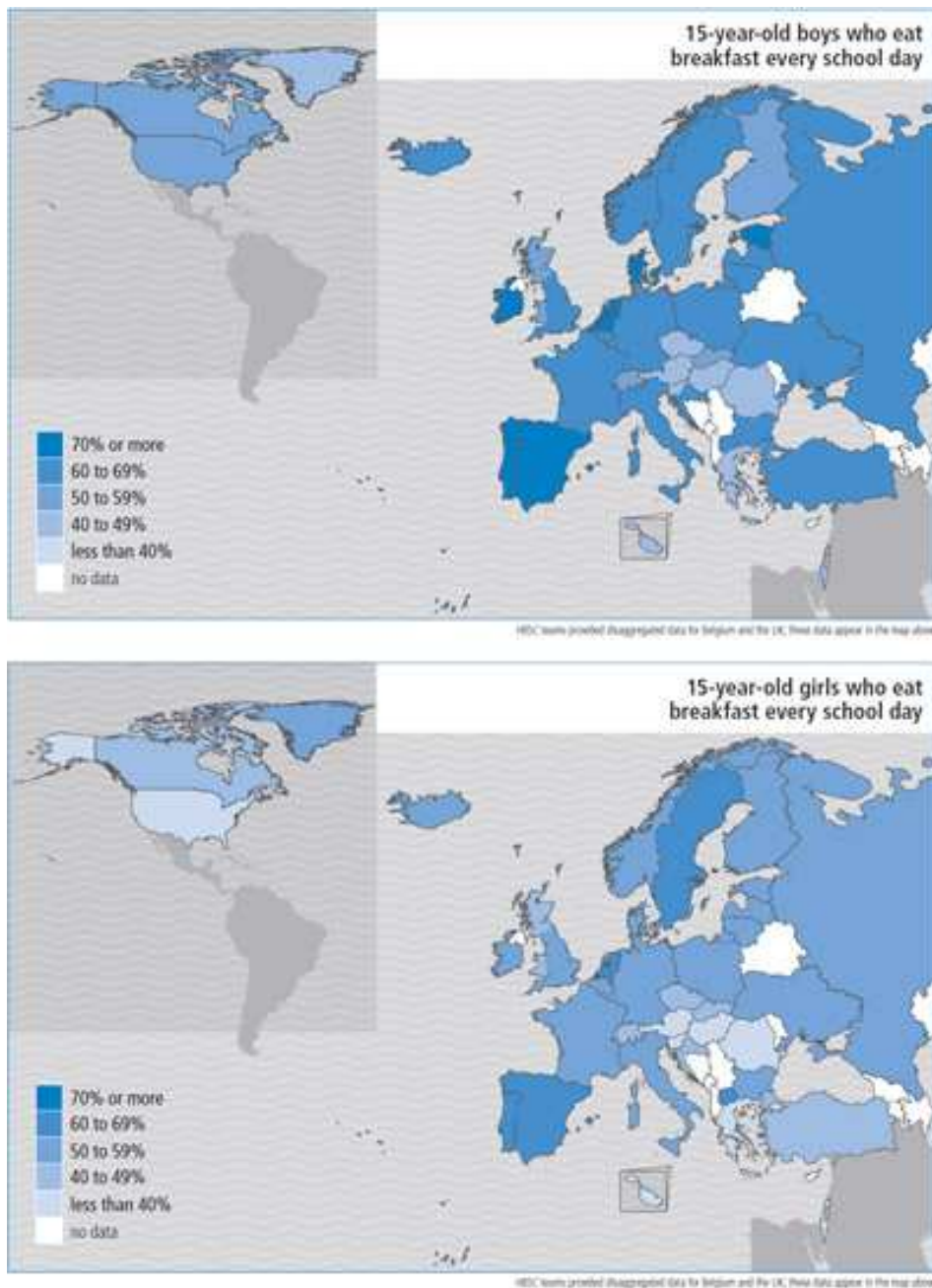
V Sloveniji je le 39 % mladostnikov, ki redno zajtrkujejo, kar je zelo resen problem. Zajtrkovalne navade se razlikujejo tudi glede na starost, spol in socialni položaj. Pri zajtrkovalnih navadah med spoloma obstajajo razlike, saj je značilno, da dekleta zajtrkujejo redkeje kot fantje. Redno uživanje zajtrka med mladostniki s starostjo upada (Zdravje in zajtrk, 2013).



Slika 4: Zajtrkovanje 11-, 13- in 15-letnikov med tednom (Zdravje in zajtrk, 2013).

Le v 4-ih evropskih državah (Nizozemska, Portugalska, Danska in Švedska) je delež mladostnikov, ki naj bi redno zajtrkovali vsak dan, višji od 70 %. V Sloveniji je ta delež v primerjavi z drugimi Evropskimi državami med najnižjimi (glej slika 4) (Zdravje in zajtrk, 2013).

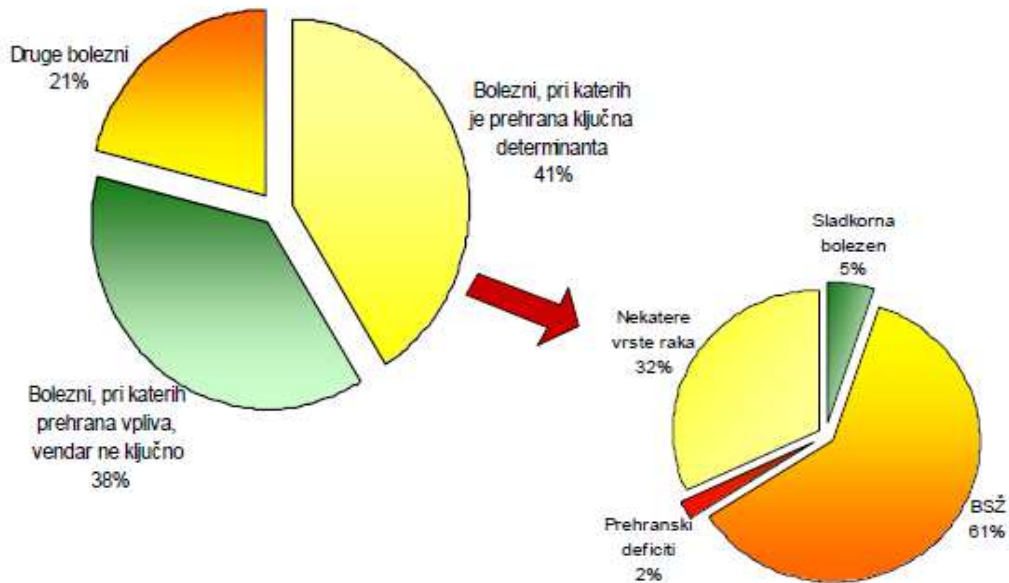
Nekateri podatki razkrivajo tudi, da je vzorec zajtrkovanja slabši med tednom ter mnogo boljši ob koncu tedna v družinskem krogu. To lahko pojasnimo s tem, da v večini slovenskih šol ni možnosti zajtrkovanja v šoli, medtem ko recimo Švedska izvaja finančno podprt šolski program zajtrka, kar dokazano izboljšuje njihove zajtrkovalne navade med tednom (Zdravje in zajtrk, 2013).



Slika 5: Primerjava zajtrkovalnih navad med deklicami in dečki (Why you should, 2013).

2.5 POSLEDICE NEUSTREZNIH ZAJTRKOVALNIH NAVAD

Slabe prehranjevalne navade, kamor sodi tudi opuščanje zajtrka ter neprimerna količina in sestava zaužite hrane, so lahko vzrok mnogim boleznim. Kar 79 % bolezni, ki jih zasledimo med evropskim prebivalstvom, je takšnih, ki se lahko pojavijo zaradi neprimerne prehrane. Med temi je 41 % bolezni, pri katerih je hrana ključna determinanta (glej graf 1). Med temi boleznimi so nekatere vrste raka in tudi sladkorna bolezen.



Graf 1: Posledice slabih prehranjevalnih navad (Uravnotežen zajtrk, 2013).



Graf 2: Vodilni dejavniki tveganja za umrljivost v EU (Uravnotežen zajtrk, 2013).

Na grafu 2 so prikazani vodilni dejavniki tveganja za umrljivost v EU. Z rdečo barvo so zapisani tisti dejavniki, ki so neposredno povezani s prehranjevanjem. Vidimo lahko, da slabe prehranjevalne navade lahko povzročijo nastanek takšnih stanj, ki lahko povečajo tveganje za umrljivost.

Najpogostejše napake pri zajtrkovanju so opuščanje zajtrka, sestava zajtrka iz neustrezne kombinacije živil, ki ne zagotavljajo primerne ravnovesja vnesenih hranil, spremenljiv ritem zajtrkovanja in previsoka ali prenizka energijska vrednost obroka (Uravnotežen zajtrk, 2013).

Najpogostejši razlogi za opuščanje zajtrka so po navadi predolg spanec, prezgodnja ura in bojazen, da bi se zredili (Uravnotežen zajtrk, 2013).

Vse več otrok ima zaradi neuravnotežene prehrane in slabih prehranjevalnih navad prekomerno telesno težo in težave z zdravjem. Vse več otrok in mladostnikov se srečuje s težavami uravnavanja primerne telesne teže.ocene kažejo, da kar ena četrtnina debelih otrok trpi za glukozno intoleranco (Uravnotežen zajtrk, 2013). Zaradi slabih prehranjevalnih navad in nezadostne telesne dejavnosti postajata prekomerna telesna teža in debelost tudi pri nas vse večji problem. V letih 1987-2007 je narasel delež prekomerno težkih in debelih v starostni skupini od šest do devetnajst let s 15,6 % pri fantih in dekletih na že 28,9 % pri fantih in 24,1% pri dekletih. Da smo predebeli, največkrat pomeni, da s hrano in pijačo zaužijemo več energije, kot je porabimo, zato je zelo pomembno, da smo vsak dan vsaj eno uro zmerno do intenzivno telesno dejavni. Izbiramo lahko med različnimi dejavnostmi, kot so igre z žogo, tek, hoja, kolesarjenje, plavanje,... Pogosto zaužijemo premalo zelenjave, sadja, polnovrednih kaš in žitaric, preveč pa sladkarij in sladkanih pijač. Pri tem imamo najverjetneje tudi neredno prehrano kar pomeni izpuščanje nekaterih obrokov, zlasti zajtrka (Zdravje in zajtrk, 2013).

Med vzroki ugotovljene obolevnosti otrok do šestega leta starosti je najpogostejša anemija zaradi pomanjkanja železa, ki ji sledijo motnje ščitnice zaradi pomanjkanja joda, cinka, folne kisline, kalcija in vitamina D (Uravnotežen zajtrk, 2013).

Zaradi slabih prehranjevalnih navad in nezadostne telesne dejavnosti se otroci in mladostniki srečujejo tudi z boleznimi gibal (Uravnotežen zajtrk, 2013).

3 METODOLOGIJA

Podatke o navadah zajtrkovanja sva zbirali z anketiranjem. Anketiranje sva izvedli s pomočjo socialnega omrežja ask.fm ter preko znancev v različnih državah po svetu. V anketiranje je bilo skupno vključenih 193 ljudi iz 36 držav.

3.1 ZBIRANJE PODATKOV PREKO ASK.FM

Ask.fm je spletna stran, ki je bila ustanovljena v Latviji, leta 2010, kot tekmeč podobni spletni strani Formspring. Na tej strani lahko ljudem iz različnih držav po svetu postavljaš kakršnakoli vprašanja. Prav tako lahko tudi drugi tebi postavljajo vprašanja in ti odgovarjaš nanje. Sprašuješ lahko anonimno ali pa se predstaviš. Na spletni strani ask.fm je omejitvev znakov, ki jih lahko zapišeš, in sicer lahko pri enem vnosu uporabiš največ 300 znakov.



Slika 6: Vstopna stran socialnega omrežja ask.fm (Vir: Ask.fm).

Preko socialnega omrežja ask.fm sva postavili 5 vprašanj v angleščini (glej Priloga B). Zanimalo naju je predvsem kaj in kdaj anketiranci zajtrkujejo, kdo jim pripravlja zajtrk in kako pogosto zajtrkujejo. Zaradi obdelave podatkov sva potrebovali tudi podatek o tem, od kod prihajajo. Na socialnem omrežju sva se predstavili in zapisali tudi osnovni namen najine raziskovalne naloge. Vprašanja sva postavili večkrat ob različnem času dneva, saj sva morali upoštevati različne časovne pasove, če sva želeli dobiti odgovore udeležencev z vsega sveta.

Preko socialnega omrežja ask.fm sva dobili odgovore od 181 anketirancev iz 29 držav. Odgovore dveh anketirancev sva morali iz raziskave izločiti zaradi neresnih in neprimernih odgovorov. V obdelavi podatkov sva tako upoštevali odgovore 179 anketirancev iz 29 držav.

Od teh jih 21 ni napisalo od kod prihajajo, zato njihovih odgovorov nisva mogli upoštevati pri obdelavi vseh rezultatov.

3.2 ZBIRANJE PODATKOV PREKO ZNANCEV

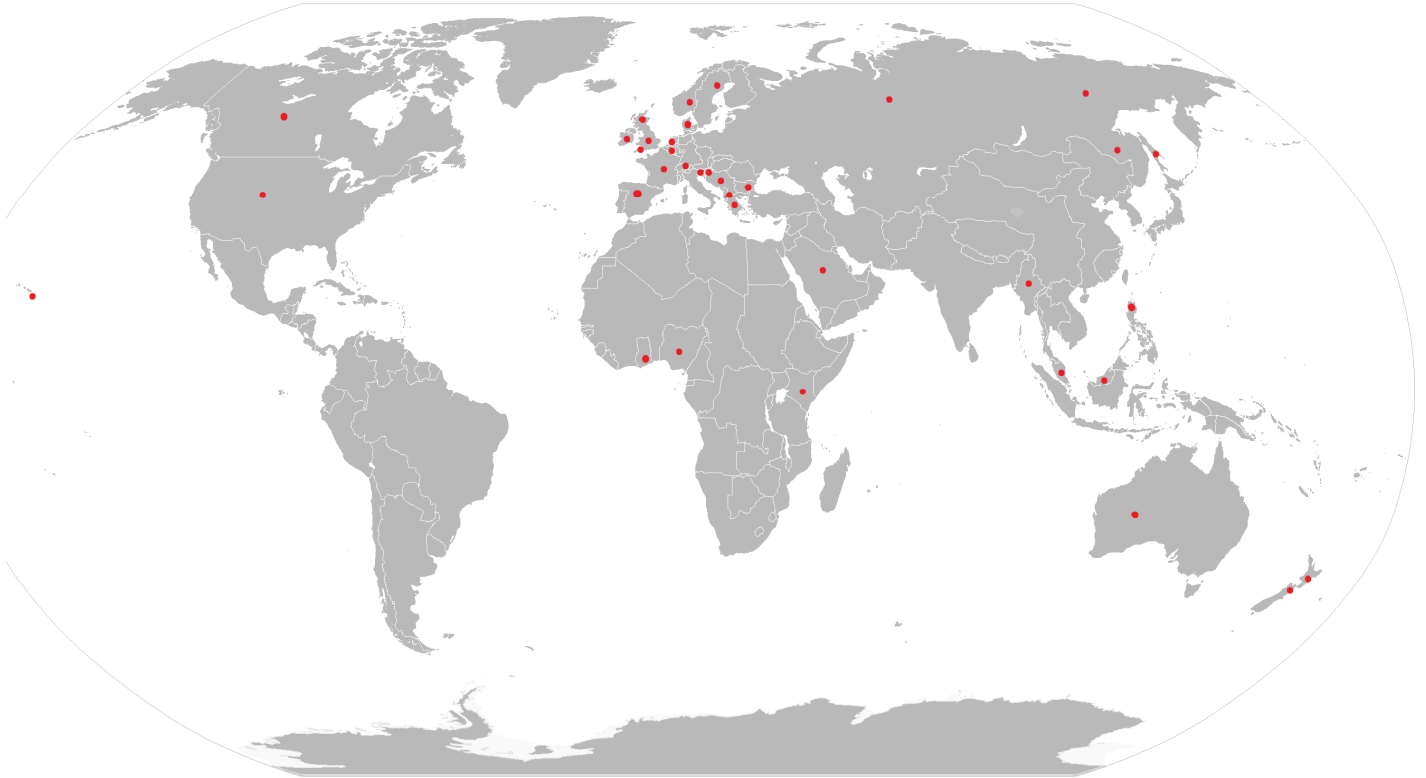
Podatke o navadah zajtrkovanja sva zbirali tudi preko znancev, ki živijo ali so živeli v tujini in dobro poznajo navade ljudi v državah, kjer so bili. Posredovali sva jim anketni vprašalnik v angleščini ter v slovenščini (glej Priloga A in B). Na ta način sva zbrali podatke o navadah zajtrkovanja v 12-ih državah, in sicer Anglija, Danska, Švedska, Avstralija, Španija, Grčija, Francija, Belgija, Albanija, Makedonija, Kitajska in Rusija. Na ta način sva na novo pridobili podatke o navadah zajtrkovanja v 7-ih državah, podatke iz ostalih 5-ih držav pa sva pridobili že preko ask.fm. V to obliko povpraševanja je bilo vključenih več ljudi iz posamezne države, njihovi odgovori pa so bili povzeti skupaj in nama posredovani preko najinih znancev.

3.3 OBDELAVA PODATKOV

Podatke sva obdelali glede na način zbiranja in naredili tudi skupni pregled. Nekatere podatke sva predstavili v obliki grafov, nekaj pa sva jih ponazorili na zemljevidu sveta. Podatke sva primerjali tudi z analizami, ki so nama bile dostopne na spletu.

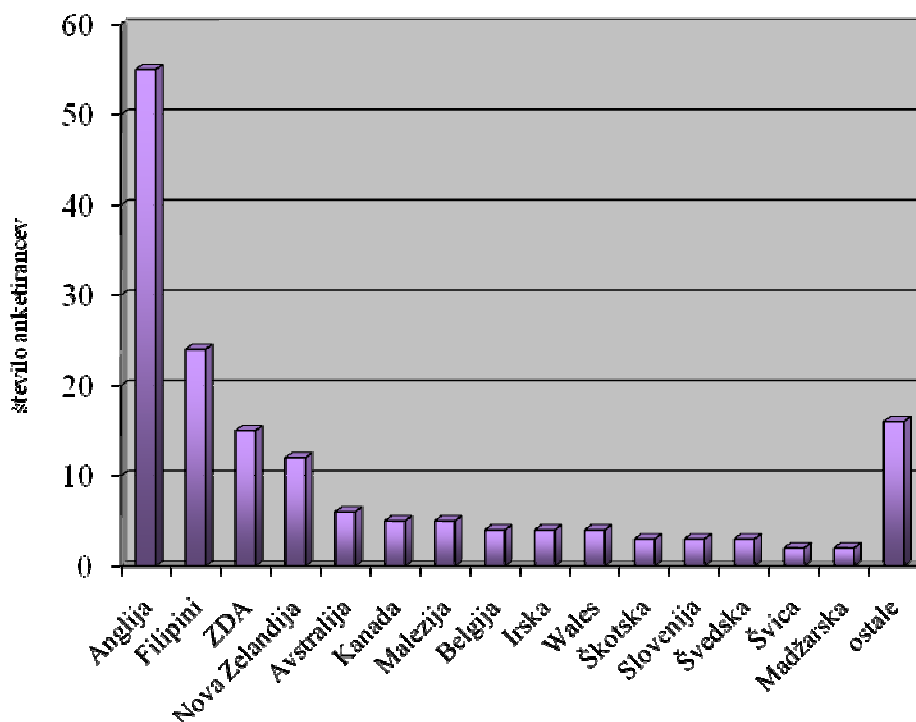
4 REZULTATI IN RAZPRAVA

V raziskavi sva zbrali podatke o navadah zajtrkovanja v 36-ih državah po svetu. Razporeditev sodelujočih v raziskavi je s pikami označena na spodnji sliki. Iz slike 7 je vidno, da sva največ podatkov dobili iz evropskih držav. Manjkajo nama podatki o navadah zajtrkovanja v manj razvitih državah, kar sva glede na način zbiranja informacij (socialno omrežje) tudi pričakovali.



Slika 7: S pikami so označene države, od koder prihajajo anketiranci.

Nekatere države, kot je na primer Rusija, so zelo velike in se navade zajtrkovanja že znotraj iste države precej razlikujejo. Nekateri anketiranci so navedli tudi mesta, od koder prihajajo, drugi pa ne. Kljub temu lahko dobimo vpogled o navadah zajtrkovanja, čeprav obstajajo manjša odstopanja že v navadah zajtrkovanja znotraj manjših držav, kakršna je tudi Slovenija.



Graf 3: Število anketirancev po državah.

Največ podatkov sva dobili iz Anglije (55), sledijo ji Filipini (24), nato ZDA (15), malo manj Nova Zelandija (12), potem Avstralija (6), za njo Kanada in Malezija (5), za njima Belgija, Irska in Wales (4), nato Škotska, Slovenija in Švedska (3), nazadnje pa še Švica in Madžarska (2). Iz kar nekaj držav pa sva dobili le po en odgovor. Te države so: Rusija, Nizozemska, Srbija, Mariansko otočje, Arabija, Gana, Bangladeš, Koreja, Norveška, Nigerija, Havaji, Danska, Portugalska, Kenija, Francija, Kitajska, Španija, Grčija, Makedonija, Albanija in Nizozemska.

V raziskavi sva preverjali, kaj ljudje po navadi jejo za zajtrk. Rezultate sva navedli v nadaljevanju in pri vsaki državi zapisali vrstni red jedi po pogostosti navedb.

Albanija: razne krompirjeve pite, kruh z namazi, klobase.

Anglija: kosmiči, toast, sendvič, sadje, jogurt, čaj, fižol, omleta, piškoti, žitne ploščice, piščanec, klobasice, »hemedeks« in drugače kuhana jajca, rogljički, ocvrte in bolj mastne jedi.

Avstralija: toast, kosmiči, kruh, marmelada.

Arabija: sendvič.

Belgija: kosmiči, rogljičke brez marmelade, sladka peciva, namaz iz keksov, kruh s sirom, šunko ali pa maslo in marmelada, speculoos pasta (namaz iz keksov), čokoladni namaz, otroci jedo tudi kosmiče, odrasli pa tudi paradižnik s sirom, kava ali pa juice, krhko pecivo iz

listnatega testa z vanilijevo kremo, lahko tudi prelito s čokolado, z rozinami, palačinke, sladek cimetov kruh.

Danska: sladki kruhki (bel kruh s sladkorjem), jedi iz mlečnega testa, žemlje, rogljički, namazan kruh.

Filipini: slanina, šunka, soljena govedina, kruh, kosmiči, kava, ocvrta jajca, riž.

Francija: rogljičke z marmelado, rogljičke s sirom in salamo, veliko sadja in zelenjave, preproste, zdrave jedi, Nutella namaz.

Irska: kosmiči, toast, voda.

Kanada: jajce, toast, kosmiči, piškoti, rogljički.

Kenija: muffini.

Kitajska: poseben kruh, mleko, ki je sladkega okusa, riž.

Koreja: mleko.

Madžarska: kosmiči, jajca.

Makedonija: namazan kruh.

Malezija: čokoladni ali navadni kruh, kosmiči.

Mariansko otočje: kava.

Nigerija: toast, kosmiči.

Nizozemska: kosmiči.

Nova Zelandija: žitne ploščice, kosmiči, toast, mleko, palačinke.

Portugalska: kosmiči.

Rusija: namazan kruh, jajca, klobasice, salama, sir, meso.

Slovenija: kruh z namazi (pašteta, marmelada, Nutella), kakav, kosmiči.

Srbija: kruh, jajce.

Škotska: čokoladni rogljički, kosmiči.

Španija: toast ali pa prepečenec v katerega vtremo česen, polijejo z olivnim oljem, zraven pa jejo paradižnik in včasih sir, njihov tradicionalni zajtrk za posebne priložnosti pa je posebno ocvrto pecivo 'churros' s kavo.

Švedska: ovsena kaša, mlečni izdelki (jogur, kislo mleko), krhki kruhki, kosmiči, ribji namazi.

Švica: kosmiči, toast.

Wales: toast.

ZDA: kosmiči, palačinke, toast, sendvič, kruh.

Anketiranci iz preostalih držav, ki niso omenjene zgoraj, so zapisali, da ne zajtrkujejo. Ti anketiranci so bili iz Havajev, Gane, Bangladeša, Grčije in Norveške.

Angleži povečini verjamejo, da je zajtrk glavni dnevni obrok, zato si z njim naberejo energije za ves dan, tako jim do večerje pomaga le še kak sendvič ali dva. Dan začenjajo s skodelico pravega čaja z mlekom (v zadnjem času čaj v mestih izpodriva kava), sledi popečen kruh z maslom in marmelado, nato mlečni obrok (na primer ovseni kosmiči z mlekom), pa mesni, ribji ali jajčni, in na koncu posladek v obliki različnih vrst kompotov in sadja. Med zajtrkom je ves čas na mizi več vrst slanega in sladkega peciva (Dober zajtrk ..., 2013).

Podobno mišljenje prevzemajo tudi priseljenci iz različnih kulturnih okolij, ki so nekdam pripadala Britanskemu imperiju in so z Anglijo še ostala povezana. Eden poglobitnih razlogov za bogato hranilno vrednost klasičnega angleškega zajtrka je v poznem začetku delovnega dne, kar pomeni dovolj časa za obilen zajtrk, med katerim prelistajo vsaj en časopis (Dober zajtrk ..., 2013).

Ker se tudi v naših krajih v vse več podjetjih delo začinja ob 9. uri, nam bo verjetno filozofija angleškega zajtrka sčasoma postajala vse bolj domača. Podobno velja tudi za njegovo izpeljanko brunch (iz breakfast in lunch, se pravi zajtrk in kosilo), ki je pravo zgodnje kosilo, pogosto izrabljeno za poslovni sestanek (Dober zajtrk ..., 2013).



Slika 8: Angleški zajtrk (Top 50..., 2012).

Tudi v najini raziskavi sva ugotovili, da Angleži zajtrkujejo zelo obilno. Zanimivo je, da je le en anketiranec poudaril, da ne zajtrkuje, ampak ima brunch. Mogoče se je izraz ostalim zdel samoumeven in govorijo o poznem zajtrku.

Podobne, obilne zajtrke imajo tudi na Filipinih in v ZDA, kjer so posebej poudarili zajtrkovanje palačink z različnimi prelivami.



Slika 9: Ameriški zajtrk (Top 50..., 2012).

V nasprotju s tako obilnimi zajtrki so zajtrki v Franciji, Španiji, Italiji in Grčiji, kjer zajtrkujejo redkeje in manj, saj dajo predvsem v Grčiji in Španiji večji poudarek na večerje.



Slika 10: Za Italijo in Francijo je značilno zajtrkovanje rogljičkov s kavo (Top 50..., 2012).

Švedska je bila še pred manj kot 100 leti precej revna država, kjer lakota ni bila nekaj redkega. Poleg tega tudi podnebne razmere niso ravno primerljive z grškimi, zato je njihova hrana še danes preprosta, enostavna in hitre priprave. Na Švedskem je pomembno zajtrkovanje mleka in mlečnih izdelkov, njihova posebnost so tudi krhki kruhki, ki predstavljajo hrustljav posušen polnozrnat kruh, na katerem lahko ješ vse vrste namazov. Ena izmed najbolj tipičnih jedi za zajtrk je ovsena kaša. Je zelo poceni, zdrava in hranljiva. Je zelo

star obrok, ampak še vedno eden izmed najbolj pomembnih. Spominja na ovsene kosmiče, vendar se kaša skuha v vodi, nato se ji doda hladno mleko in na vrh brusnična marmelada.



Slika 11: Ovsena kaša (Havre grynsgröt) (Foto: D. Koren).

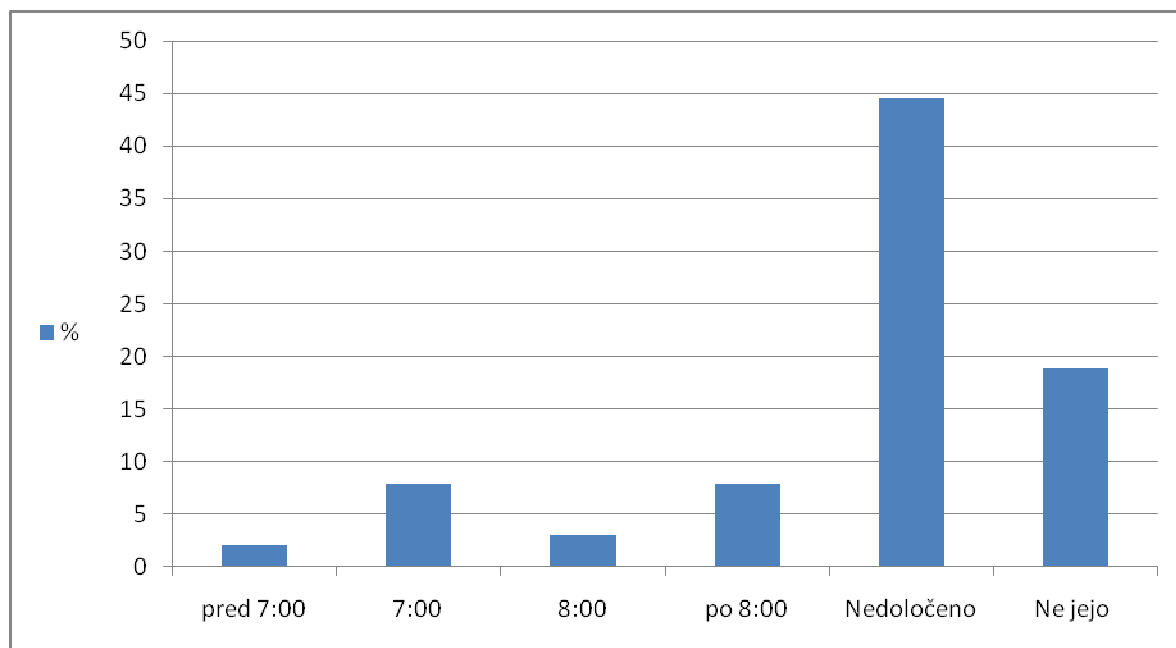
V raziskavi sva ugotovili, da je na različnih predelih sveta značilno zajtrkovanje sira, toasta, salam oz. različnih vrst in oblik sendvičev. Prav tako pa je v zadnjih časih razširjeno in pogosto tudi zajtrkovanje različnih žitnih kosmičev.



Slika 12: Kje zajtrkujejo žitne kosmiče?

Z modrimi pikami sva na sliki 12 označili države v katerih za zajtrk jedo kosmiče. To so: Škotska, Irska, Filipini, Anglija, Malezija, Belgija, ZDA, Avstralija, Švica, Kanada, Madžarska, Nigerija, Portugalska, Nizozemska, Švedska, Slovenija in Nova Zelandija.

V zadnjem času se je skoraj po vsem svetu razširilo uživanje žitnih kosmičev. Res so lahko ti kosmiči zelo različni, lahko so koruzni, pšenični, ovseni ipd., vsebujejo lahko različne dodatke, kot so oreški, med, suho sadje in drugo. Nekateri vsebujejo tudi mleko v prahu, zato se jih lahko pripravi kar z vodo. Vsem žitnim kosmičem je skupno to, da lahko z njimi zelo hitro pripravimo zdrav zajtrk. Vendar pa obstaja tudi slaba stran zajtrkovanja žitnih kosmičev. Večinoma vsebujejo zelo veliko sladkorja, ki lahko poleg razvoja različnih bolezni, povezanih z debelostjo, vpliva tudi na nihanje razpoloženja, razdražljivost, agresivnost in različne oblike depresije. Pregledali sva vsebnost sladkorja v nekaterih žitnih kosmičih, ki sva jih imeli doma in ugotovili, da vsi vsebujejo več kot 20 g sladkorja na 100 g kosmičev, kar je bistveno preveč. Zato naju ne čudi podatek, da povprečen Američan zaužije več kot 60 kg sladkorja letno (Dober zajtrk ..., 2013).

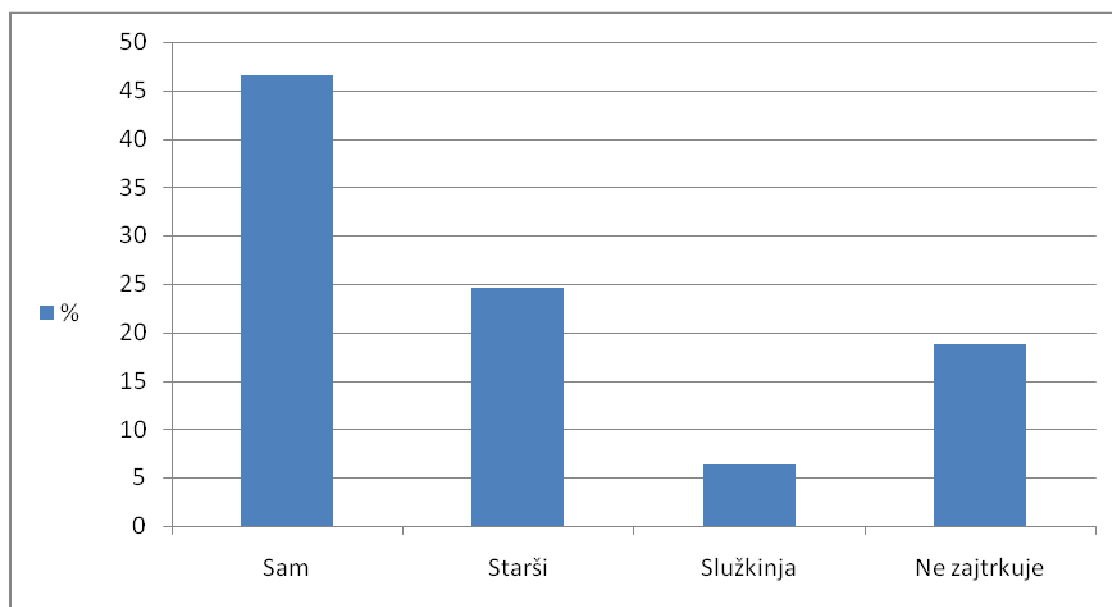


Graf 4: Čas zajtrkovanja

V grafu 4 so napisani podatki o času zajtrkovanja. Razberemo lahko, da je 44,5 % anketirancev napisalo, da zajtrkujejo zjutraj, zato iz njihovih odgovorov časa zajtrkovanja nisva mogli natančneje določiti. Izgledalo je, kot da vprašanja niso dobro razumeli. 18,8 % jih zajtrka sploh ne je. Največkrat zajtrkujejo ob sedmih in sicer jih takrat zajtrkuje 7,9 %, uro

kasneje, ob osmih, pa jih zajtrkuje 3,1 % . Pred sedmo uro jih zajtrkuje 2,1 % . Po osmi uri pa jih zajtrkuje 7,9 % .

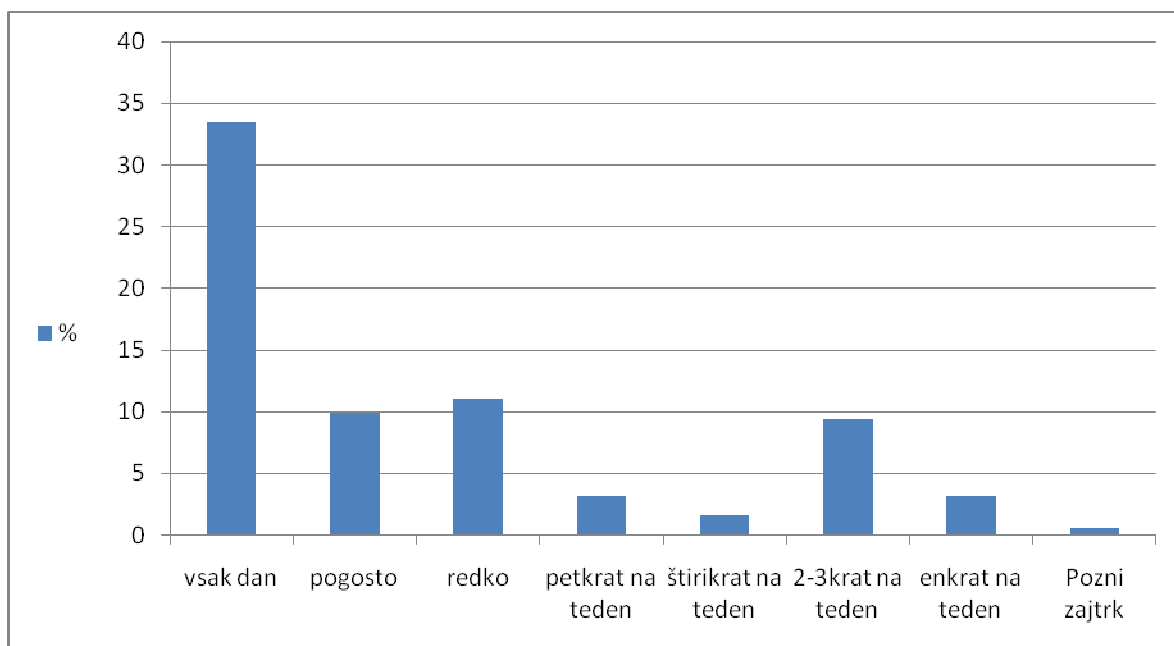
Tudi iz podatkov, ki so nama jih poslali znanci, nisva mogli natančno določiti časa zajtrkovanja posameznikov. V grobem je veljalo, da med tednom vsi zajtrkujejo bolj zgodaj, kot med vikendom, ko si očitno privoščijo malo daljši počitek. Prav tako so kasneje zajtrkovali v državah, kjer se služba in šola začneta kasneje (okoli 9. ure). Zanimivo je, da izrazito pozno zajtrkujejo v Albaniji in Makedoniji, kjer predvsem mlajši začnejo s šolskimi obveznostmi šele opoldne.



Graf 5: Priprava zajtrka.

Na grafu 5 so podatki, ki prikazujejo kdo anketirancem pripravi zajtrk. Ugotovili sva, da si zajtrk največkrat pripravijo sami (46,6 %). Veliko anketiranim zajtrk pripravijo starši (24,6%), to je največkrat mama, včasih tudi oče. Glede na način zbiranja podatkov lahko predvidevava, da so bili anketiranci mlajše osebe, ki uporabljajo socialno omrežje ask.fm. Tudi iz odgovorov je bilo razvidno, da so na vprašanja odgovarjali predvsem šolarji, le redki so omenjali, da zajtrkujejo pred odhodom v službo. Za boljše primerjave bi potrebovali tudi podatek o starosti in spolu anketirancev.

Pred raziskavo sva pričakovali, da si ljudje zajtrk pripravljajo sami, da jim ga pripravijo starši ali da kupijo že pripravljenega na poti v službo ali šolo. Presenetilo naju je, da še vedno obstajajo služkinje oz. hišne pomočnice, ki skrbijo za pripravljanje obrokov. Predvsem na Filipinih zajtrke pripravljajo služkinje, oziroma hišne pomočnice in to 6,3 % anketiranim oziroma 50 % vsem anketirancem iz Filipinov. 18,8 % jih ne zajtrkuje, zaradi tega tudi niso mogli napisati kdo jim pripravi zajtrk.



Graf 6: Kolikokrat na teden anketiranci zajtrkujejo.

Ker so bila vprašanja odprtega tipa, so tudi odgovori anketirancev na vprašanje, kolikokrat na teden zajtrkujejo, zelo različni. Odgovori na to vprašanje so predstavljeni na grafu 6. 33,5 % vseh anketiranih zajtrkuje vsak dan, pogosto pa 9,9 %. Petkrat na teden, torej le ob delovnih dnevih, jih zajtrkuje 3,1 %. 2-3 krat na teden zajtrkuje 9,4 % anketiranih. 1,6 % anketirancev zajtrkuje štirikrat na teden. Redko zajtrkuje 11% anketiranih, enkrat na teden pa zajtrkuje 3,1% anketiranih. Pozni zajtrk (brunch) je bil omenjen le pri 0,5 % anketirancev.

Pričakovali sva, da bo manj tistih, ki zajtrkujejo, vendar je v raziskavi le 18,8 % anketirancev zapisalo, da ne zajtrkujejo, ostalih 81,2 % pa vsaj občasno zajtrkuje. Med tiste, ki redno zajtrkujejo lahko štejemo odgovore »vsak dan«, »pogosto« in tudi »5-krat na teden«. Teh anketirancev, ki redno zajtrkujejo je skupaj 46,5 %. Poskrbeti bi morali za spodbujanje zajtrkovanja pri tistih, ki zajtrkujejo le ob koncih tedna. Ena od možnih spodbud je v obliki subvencioniranih zajtrkov v vrtcu in šoli. Ker se navade pogosto oblikujejo v zgodnjem otroštvu, bi se ohranile tudi v odrasli dobi, če bi jih že v otroštvu spodbujali. Tukaj igra pomembno vlogo država, ki pa zaradi trenutne ekonomske in gospodarske krize dela ravno nasprotno. Vendar pa bi se morali zavedati, da se spodbujanje zajtrkovalnih navad na dolgi rok izplača, saj zmanjšuje tudi tveganja za razvoj nekaterih bolezni.

Navade zajtrkovanja se med državami, ki so bile vključene v raziskavo, zelo razlikujejo, zato lahko potrdiva prvo hipotezo, ki se glasi: **Zajtrkovalne navade po svetu se razlikujejo**. Kljub temu sva opazili, da obstajajo določena živila, ki jih zajtrkujejo na več koncih sveta. Med takšna živila sodijo žitni kosmiči, slanina, toast, sir, jajca, šunka idr. Razlika je tudi v pripravi in količini zaužite hrane in v času zajtrkovanja.

Razlike v zajtrkovalnih navadah med državami se pojavljajo zaradi različnih družbenih in kulturnih navad ter zaradi različne dostopnosti do dobrin. Kljub temu, da v današnjem času trgovanje z dobrinami ni težava, se v zajtrkovalnih navadah odražajo tudi tradicionalne navade. V državah, kjer je toplejše podnebje, zajtrkujejo veliko svežega sadja in zelenjave. Na drugi strani pa so države, kjer je zaradi podnebja že v preteklosti bilo težko dobiti sveže sadje, zato so temu primerne tudi zajtrkovalne navade, saj se poslužujejo z različno konzervirano hrano (marmelade, suhi kruhki, siri, ...). S tem sva delno potrdili drugo hipotezo, da so **zajtrkovalne navade odvisne od dobrin, s katerimi razpolaga država**. Ne gre toliko za dobrine, do katerih imajo posamezniki dostop, kot za tradicijo zajtrkovanja.

Hipotezo, da **večina anketirancev zajtrkuje ob koncih tedna, medtem ko jih med delovnimi dnevi zajtrkuje manj**, ne moreva potrditi, saj se je izkazalo, da je večina zapisala, da zajtrkujejo vsak dan. Ker so bila vprašanja odprtega tipa, anketiranci niso posebej poudarili, kdaj zajtrkujejo – ob koncu tedna ali med delovnimi dnevi.

Tudi naslednje hipoteze, ki pravi, da **večina anketirancev ne zajtrkuje redno**, ne moreva potrditi, saj se je v raziskavi pokazalo ravno nasprotno. 82,2 % anketirancev je zajtrkovalo, med njimi pa je bilo 46,5 % takšnih, ki zajtrkujejo redno.

Anketiranci si večinoma sami pripravljajo zajtrk, pravi hipoteza, ki sva jo potrdili, ker si več kot polovica tistih, ki zajtrkujejo, zajtrk pripravljajo sami. Tisti, ki si zajtrka ne pripravljajo sami, pa jim ga pripravi njihova mama ali oče ali celo služkinja.

Med delovnimi dnevi je po navadi zjutraj malo časa za pripravo in uživanje zajtrka, zato si anketiranci pripravljajo hitro hrano kot so recimo kosmiči, jogurt, pripravljene jedi, kruhki, peciva ipd. Zato sva potrdili hipotezo, da **veliko anketirancev zajtrkuje hitro pripravljeno hrano**. S tem ni nič narobe, če je ta hrana tudi uravnotežena in ne vsebuje preveč sladkorja ali maščob.

Pomembno je, da se ljudje navadijo na redno zajtrkovanje, hkrati pa je tudi zelo pomembno, da smo pri izbiri živil dovolj kritični in izberemo le takšno hrano, ki bo vsebovala hranila za ugodno delovanje našega telesa skozi ves dan.

5 ZAKLJUČEK

V sodobnem času je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Toda v preteklosti ni bilo tako. Dokler je bil človek predvsem nabiralec, je jedel sproti. Delno, ker živil ni mogel, niti znal shraniti za pozneje, delno zato, da mu jih ni kdo vzel. S stalnim naseljevanjem in razvojem poljedelstva je dobil možnost načrtovanja obrokov.

Danes nam je na voljo veliko različnih živil, vendar moramo biti pri njihovi izbiri zelo previdni. Najbolje je jesti hrano, ki jo lahko sami pridelamo. Paziti moramo na vsebnost sladkorja, maščob ali celo gensko spremenjenih organizmov. Predvsem pa si je potrebno za zajtrk vzeti čas.

Kdaj, kaj in v kakšnih razmikih jesti, ostajajo vprašanja, o katerih si strokovnjaki še zdaleč niso enotni. Nekateri priporočajo vsaj tri, drugi vsaj pet enakomerno razporejenih obrokov. V nekaterih pokrajinah je v navadi veliko dnevnih obrokov, ki pa so vsi po vrsti dokaj skromni. Kljub temu se sodobni znanstveniki še najbolj strinjajo, da je zajtrk, torej prvi dnevni obrok, tisti najpomembnejši.



Slika 13: Zajtrk je pomemben obrok dneva (Foto: T. Povše).

6 POVZETEK

Vsi nedvomno poznamo pregovor »zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan, večerjaj kot berač«, v katerem je zajtrk predstavljen kot najpomembnejši obrok dneva. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo in razmišljanje ter priskrbimo hranilne snovi za zdravo rast in razvoj. Pozitivni učinki zajtrkovanja na zdravje so dokazani že pri uživanju zajtrka 4 do 5 krat na teden. Poleg rednega zajtrkovanja pa je pomembna tudi količina in vrsta živil, ki jih zaužijemo.

Navade zajtrkovanja se med državami po svetu precej razlikujejo. Velike razlike obstajajo že med evropskimi državami. Čas in frekvenca uživanja zajtrka ter izbira vrste zaužite hrane so odvisni od socialnih in kulturnih dejavnikov.

V raziskavi, ki se je je udeležilo 193 anketirancev, sva zbrali podatke o navadah zajtrkovanja v 36-ih državah. Podatke sva zbirali preko socialnega omrežja ask.fm ter preko znancev, ki živijo v tujini. Zanimalo naju je predvsem kaj, kdaj in kolikokrat na teden ljudje zajtrkujejo. Pri obdelavi podatkov sva bili pozorni tudi na povezanost zajtrkovalnih navad z geografsko lego države.

Rezultati so pokazali, da so navade zajtrkovanja še vedno do določene mere odvisne od dobrin, ki jih ima država na voljo ter od tradicionalnih navad. Zanimivo je, da je zelo razširjeno zajtrkovanje različnih žitnih kosmičev. Izkazalo se je, da v državah s toplejšim podnebjem posvečajo več pozornosti večerjam kot zajtrkom.

Ker »prazna vreča ne stoji pokonci« moramo poskrbeti, da nam bo zajtrk, kot najpomembnejši obrok dneva, dal energijo za optimalno koncentracijo in učinkovitost pri delu, ki nas čaka. Hkrati pa lahko z dobrim zajtrkom poskrbimo tudi za ohranjanje zdravja.

7 ZAHVALA

Iskreno bi se zahvalili najini mentorici, mag. Aniti Povše za pomoč, svetovanje, podporo in potrpežljivost z nama pri izdelavi raziskovalne naloge.

Gospe Alenki Gortan se zahvaljujema za pomoč pri angleškem prevodu.

Vsem anketirancem se zahvaljujema za sodelovanje. Posebna zahvala gre Dejanu, Domnu, Marku, Blanki in Patriciji, ki so nama posredovali podatke o navadah zajtrkovanja v deželah, ki jih dobro poznajo.

Na koncu bi se iskreno zahvalili tudi najinima družinama za pomoč pri premagovanju težav, spodbudo pri anketiranju in fotografiranju ter veliko moralno podporo pri izdelovanju te naloge.

8 LITERATURA

- ~ Zdravje in zajtrk
tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/.../30-zdravje_in_zajtrk_sl.doc (15.1.2013)
- ~ Uravnotežen zajtrk
HBCS, zajtrk-uravnotezen.pdf (16.1.2013)
- ~ Why you should remember to have breakfast
<http://www.breakfastisbest.eu/benefits.html> (16.2.2013)
- ~ Eating healthy
eatinghealthynew.blogspot.com (16.2.2013)
- ~ Tradicionalni slovenski zajtrk
www.radiocapris.si (16.2.2013)
- ~ Top 50 najboljših zajtrkov na svetu
<http://www.bigpicture.si/archives/9750> (10.11.2012)
- ~ Dober zajtrk za dober dan
<http://www.tolovaj.com/vsebina/kulinarika/dober-zajtrk-za-dober-dan> (15.1.2013)

9 PRILOGE

PRILOGA A

ANKETA

Sva Pia in Nina in prihajava iz Slovenije. Stari sva 12 in 13 let. Obiskujeva osnovno šolo Mozirje. Odločili sva se, da bova naredili raziskovalno nalogo z naslovom Navade zajtrkovanja po svetu. Prosiva vas, da odgovorite na spodnja vprašanja.

Hvala za sodelovanje.

Pia Povše in Nina Praunseis

1. Iz katere države ste?
2. Kaj ponavadi jeste za zajtrk?
3. Kdo vam ponavadi pripravi zajtrk?
4. Kdaj ponavadi jeste zajtrk?
5. Kako pogosto zajtrkujete?

PRILOGA B

A QUESTIONNAIRE

We are Pia and Nina and we come from Slovenia. We are 12 and 13 years old. We attend the local primary school in Mozirje. We have decided to write a paper (a research project) on »Breakfast around the world«. We would kindly ask you to take time and answer the five questions.

Thank you for your cooperation

Pia Povše and Nina Praunseis

1. Which country do you come from?
2. What do you usually have for breakfast?
3. Who usually prepares the breakfast for you?
4. When do you usually have your breakfast?
5. How often (how many days a week) do you usually have breakfast?