

OSNOVNA ŠOLA LIVADA VELENJE
Efenkova ulica 60, 3320 Velenje
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA
PREHRANA OTROK SKOZI ČAS
Tematsko področje: DRUGO (biologija, gastronomija)

Avtor:
Ana Katarina Fidler, 8. razred

Mentorja:
Irena Štimac, univ. dipl. biol.
Aleš Fidler, org. posl. v gost. in tur.

Velenje, 2015

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Livada, Velenje.

Mentorja:

Irena Štimac, univ. dipl. biol.

Aleš Fidler, org. posl. v gost. in tur.

Datum predstavitve: marec, 2015

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD OŠ Livada, šolsko leto 2014/2015
- KG prehrana otrok, načela zdrave prehrane
- AV FIDLER, Ana Katarina
- SA ŠTIMAC, Irena / FIDLER Aleš
- KZ 3320 Velenje, SLO, Efenkova 60
- ZA OŠ Livada Velenje
- LI 2015
- IN **PREHRANA OTROK SKOZI ČAS**
- TD Raziskovalna naloga
- OP VII, 48 str., 9 pregl., 11 graf., 7 sl., 4 pril., 11 vir.
- IJ SL
- JI sl/en
- AI Hrana je za normalni razvoj in življenje neizogibno potrebna, še posebej pa je pomembna v obdobju intenzivne rasti in razvoja, torej v obdobju otroštva, ko so povečane potrebe po energetski in hranilni vrednosti prehrane.
- Zanimalo me je, ali so se otroci skozi čas podobno prehranjevali, so tudi včasih veljala podobna načela zdravega prehranjevanja, kot veljajo danes.
- Včasih so bili otroci fizično aktivnejši, kot smo danes. Naši stari starši, ki so odraščali v kmečkem okolju, so v svojem otroštvu pomagali staršem pri kmečkih opravilih, delu na polju, zato sem sklepala, da so uživali bolj kalorično hrano, kot jo uživamo otroci danes. Pa so rezultati moje naloge pokazali, da temu ni tako.
- Včasih je bila hrana pretežno pridelana doma ali kupljena na tržnicah, danes jo večinoma kupujemo v trgovinah, kjer je tudi veliko uvožene, industrijsko predelane hrane. Večina anketirancev meni, da je bila hrana nekoč dosti bolj zdrava, kljub temu da je bila bolj skromna in enolična.
- Moja raziskovalna naloga pa je nenazadnje pripomogla k mnogim prijetnim spominom na otroštvo in nostalgiji po najljubših, skoraj že pozabljenih jedeh.

KEY WORDS DOCUMENTATION

- ND OŠ Livada, 2014/2015
- CX nutrition of children, the principles of healthy nutrition
- AU FIDLER, Ana Katarina
- AA ŠTIMAC, Irena / FIDLER, Aleš
- PP 3320 Velenje, SLO, Efenkova 60
- PB OŠ Livada Velenje
- PY 2015
- TI **NUTRITION OF CHILDREN TROUGH TIME**
- TD Research work
- NO VII, 48 p., 9 tab., 11 graf., 7 fig., 4 ann., 11 ref.
- IJ SL
- JI sl/en
- AI Food is inevitable for a normal development of a child and it is of a particular importance especially in the period of intense growth and development of a child when the energetic and nutritious food is most needed. The point in question was whether the children have been fed in a similar way through time and if the principles of healthy diet were similar as today.
- Children used to be physically more active in the past than they are today. Our grandparents who grew up in a rural environment helped their parents with the work on the farms and on the fields that is why I assumed that they had to take in food richer in calories than today. But the results of my paper proved that it was not the case.
- Food used to be home grown or bought on the market place while today we mainly buy our food in the supermarkets where there is an abundance of imported and industrially modified food. The majority of the respondents believes that the food used to be healthier in the past even though it was poor and did not vary much.
- My paper invoked many pleasant memories of the childhood and nostalgia for the favourite and almost forgotten dishes.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	1
2. PREGLED OBJAV	3
2.1 Osnovne sestavine hrane	3
2.1.1 Hranilne snovi	3
2.1.1.1 Vrste hranilnih snovi	3
2.1.1.2 Pomen hranilnih snovi	5
2.1.2 Dodatki in aditivi v prehrani	5
2.2 Prehranska vrednost hrane	6
2.2.1 Hranilna vrednost hrane	6
2.2.2 Energijska vrednost hrane	6
2.3 Kultura prehranjevanja nekoč in danes	7
2.3.1 Kako so se prehranjevale v otroštvu naše babice	7
2.3.2 Slovenske tradicionalne jedi	8
2.3.3 Kultura prehranjevanja danes	10
2.4 Prehrana in zdravje	11
2.4.1 Kaj je zdrava prehrana	11
2.4.2 Pomen zdrave prehrane za otroke	11
2.4.3 Načela zdravega prehranjevanja naših babic	12
2.4.4 Prehranjevalne navade danes	12
2.4.5 Priporočila za zdravo prehranjevanje	14
3. METODOLOGIJA	15
3.1 Anketiranje	15
3.2 Eksperiment	15
4. REZULTATI	16
4.1 Rezultati ankete	16
4.1.1 Demografski podatki	16
4.1.2 Vsebinska analiza ankete	17
4.2 Rezultati eksperimenta	26
4.2.1 Priprava obroka najpogostejšega zajtrka in kosila	26
4.2.2 Preračun kaloričnih vrednosti	26
4.2.3 Pregled deklaracij na embalaži sestavin	28
4.2.4 Popis dodatkov in aditivov v živilih za pripravo obrokov oz. že pripravljenih jedeh	28
5. RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV	31

6. ZAKLJUČEK.....	35
7. POVZETEK	37
8. ZAHVALA.....	37
9. PRILOGE	38
10. VIRI IN LITERATURA	48

KAZALO SLIK

Slika 1: Učbenik gospodinjstvo iz leta 1938 (8).	7
Slika 2: Nova kuharska knjižica iz leta 1934 (8).....	8
Slika 3: Prva kuharska knjiga na Slovenskem: Valentin Vodnik, Kuharske bukve.	8
Slika 4: Kuhinja nekoč in danes – prazniki na slovenskem (8).....	10
Slika 5: Nauk o gospodinjstvu, K. Prato, Ljubljana 1935.	12
Slika 7: Nova prehranska piramida (Willett in Stampfer, 2003).....	13
Slika 8: Priporočila za zdravo prehranjevanje in zdrav krožnik.....	13

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število anketirancev po spolu.....	16
Tabela 2: Primerjava hrane danes in nekoč.....	18
Tabela 3: Običajni dnevni jedilnik v otroštvu	20
Tabela 4: Razlike med nedeljskim kosilom nekoč in danes.....	21
Tabela 5: Najljubše jedi iz otroštva.....	22
Tabela 6: Tipične sladice otroštva.....	24
Tabela 7: Tipične pijače otroštva	24
Tabela 8: Primerjava obrokov in preračun kaloričnih vrednosti	27
Tabela 9: Popis dodatkov in aditivov v živilih oz. že pripravljenih jedeh	29

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število anketirancev po spolu	16
Graf 2: Število anketirancev glede na status	16
Graf 3: Anketiranci po tipu naselja, v katerem živijo.....	17
Graf 4: Podobnost današnjih obrokov z obroki v otroštvu.....	17
Graf 5: Primerjava hrane danes in nekoč	19
Graf 6: Nedeljsko kosilo danes in včasih	21
Graf 7: Priprava jedi iz otroštva danes	22
Graf 8: Recept starih jedi.....	23
Graf 9: Kako smo v otroštvu pridelali hrano.....	23
Graf 10: Prehranska piramida v otroštvu.....	25
Graf 11: Prehranska piramida danes.....	25

1. UVOD

Med branjem knjige, ki govori o življenju med prvo svetovno vojno, sem veliko premišljevala, kako so takrat živeli in kako so se prehranjevali v tistih časih. Danes si pomanjkanja hrane ne znamo predstavljati, saj imamo na izbiro skoraj vse, kar si poželimo.

Kadar sem pri babici in viham nos nad kakšno hrano, mi pogosto reče: »Včasih je bilo hrane manj in smo jo bolj spoštovali. Veseli smo bili vsega, kar smo dobili na mizo«.

Vse to me je spodbudilo, da sem začela razmišljati, kako so se prehranjevali nekoč in kako se prehranjemo danes. Tako se mi je vedno bolj postavljalo vprašanje: Kakšna je bila prehrana nekoč v primerjavi s prehrano danes?

Svojega raziskovalnega dela sem se lotila najprej z iskanjem in prebiranjem literature s področja prehranjevanja nekoč in danes. O prehrani danes je veliko napisanega, veliko je različnih diet oz. načinov prehranjevanja, in vsaka zagovarja svoj način kot najbolj zdrav. Marsikje sem zasledila tudi, da se vračamo k starim načinom prehranjevanja, domači predelavi hrane oz. je ta vedno bolj cenjena. Porodilo se mi je vprašanje, kaj je danes pravzaprav zdrava prehrana in kaj je nekoč veljalo kot zdrava prehrana, se ta načela spreminjajo in zakaj ...

O prehrani nekoč in načelih zdravega prehranjevanja v času moje babice pa sem se pogovarjala pretežno z babico, nekaj člankov sem našla tudi na spletu. Nato pa sem od g. Kuzmana dobila učbenik njegove mame, ki je obiskovala meščansko šolo v času okoli leta 1930, z naslovom Nauk o gospodinjstvu, ter njen zvezek z lično zapisanimi recepti iz tistega časa. Njegova mama je bila hči znanega gostilničarja Repoluska iz Doliča. Veliko jedi mi je bilo popolnoma neznanih npr. veliko vrst juh: možganova juha, priželjceva juha, vranična juha, pljučna juha ... skoraj nisem mogla verjeti, kaj vse so nekoč jedli.

Tako se je tema moje raziskovalne naloge vedno jasneje izrisovala. Razmislila sem, kaj vse želim izvedeti in oblikovala anketo. Nato sem postavila hipoteze, s katerimi sem predvidela, kakšne odgovore bom dobila. Ker z anketo nisem dobila vseh odgovorov oz. sem nekatere želela še dodatno potrditi, sem si zamislila še eksperiment, v katerem sem po starih receptih pripravila sestavine in s pomočjo očeta pripravila obrok, nato pa izračunala njegovo kalorično vrednost.

Ker starši danes pogosto dolgo delajo, nam med tednom zmanjkuje časa za pripravo kosila, zato se pogosto zatekamo k nakupu vnaprej pripravljenih obrokov. Zanimalo me je, kakšna je hranilna in energetska vrednost teh obrokov, kaj vse tem živilom dodajo, da so dlje obstojni.

Ker prehrana spada pod biologijo, hkrati pa močno posega na področje gastronomije, sem si izbrala interdisciplinarno tematsko področje – biologija in gastronomija. Naslov naloge pa sem med nalogo spreminjala, saj sem med raziskovanjem dobivala vedno bolj jasno sliko, kako naj moja naloga izgleda.

Osredotočila sem se na prehrano otrok skozi različna obdobja in na koncu se mi je zdel to tudi najprimernejši naslov moje raziskovalne naloge.

Po prebiranju literature in med oblikovanjem ankete sem oblikovala naslednje hipoteze:

HIPOTEZE

- Otroci so se pred 60 leti drugače prehranjevali kot danes.
- Hrana nekoč je bila bolj zdrava kot danes.
- Hrana je danes veliko bolj pestra in raznolika, kot je bila včasih.
- Hrana nekoč je bila bolj kalorična kot danes.
- Hrana je danes bolj industrijsko predelana, kot je bila nekoč.
- Tipično nedeljsko kosilo danes se ne razlikuje bistveno od nedeljskega kosila nekoč.
- Recepti slovenskih tradicionalnih jedi so se ohranili vse do danes.

2. PREGLED OBJAV

2.1 Osnovne sestavine hrane

Hrano ocenjujemo velikokrat z vidika, ali je dobra, okusna, ali prijetno diši ... redko pa se vprašamo, ali ta hrana koristi našemu zdravju. Pa vendarle je hrana potrebna predvsem za delovanje, rast in razvoj telesa.

Pod hrano razumemo vse snovi, ki jih pojemo in popijemo. To so naravne dobrine živalskega, rastlinskega in mineralnega izvora. Hrano sestavljajo živila, dodatki, aromatična zelišča in pijače, medtem ko živila sestavljajo hranilne snovi. To so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in voda. Živilom dodajamo tudi dodatke, ki jih imenujemo aditivi. Ti pripomorejo, da je hrana okusnejša, obstojnejša in ima lepši izgled.

2.1.1 Hranilne snovi

Hrana je za normalni razvoj in življenje neizogibno potrebna. Potrebe po hrani se s starostjo spreminjajo. Otrok porabi del hrane za rast in razvoj, del pa za osnovne življenjske funkcije in motorična opravila. Odrasel človek ne raste več, vendar se deli telesa in posamezni organi trošijo in te je treba obnavljati. Tudi za delo mora človek imeti primerno energijo, podobno kakor stroj, ki teče samo tedaj, če ima dovolj goriva.

Telo dobi energijo z razgrajevanjem energijskih hranilnih snovi, predvsem ogljikovih hidratov in maščob, deloma pa tudi beljakovin.

2.1.1.1 Vrste hranilnih snovi

Hranilne snovi delimo na:

- gradbene snovi, ki telo gradijo: beljakovine, maščobe, kalij, fosfor;
- energijske snovi, ki telesu dajejo energijo: ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine;
- zaščitne snovi, ki telo ščitijo, tako da uravnavajo biološke procese v telesu: vitamini, minerali, beljakovine (1).

OGLJIKOVI HIDRATI – predstavljajo pomemben vir energije, z njimi pokrijemo 55–75 % dnevnih potreb po energiji. Potrebujemo jih za dihanje, obtok krvi, prebavo, gibanje, govorjenje, razmišljanje, učenje, spanje in tudi smeh. Ogljikove hidrate po zgradbi delimo na

enostavne sladkorje, dvojne sladkorje in sestavljene ogljikove hidrate. Najdemo v škrobnih živilih: kruhu, krompirju, žitih, rižu in testeninah, v sladkorju in slaščicah, medu in sadju.

BELJAKOVINE – so osnovna in najpomembnejša sestavina vsake celice, pomembne so za rast in obnovo telesnih tkiv (mišic, kože, notranjih organov ...), zato jih imenujemo tudi gradniki telesa, z njimi pokrijemo 10–15 % dnevnih potreb po energiji.

Beljakovine so živalskega (meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki – skuta, jogurt, smetana, sir) in rastlinskega izvora (stročnice, testenine in kruh). Delimo jih na enostavne in sestavljene.

MAŠČOBE – so pomemben vir energije, z njimi krijemo 20–30 % dnevnih potreb po energiji. Hrano napravijo bolj okusno, pomembne pa so tudi, ker so nekateri vitamini topni v maščobah. Maščobe so rastlinskega in živalskega izvora.

Maščobe so v naslednjih živilih: svinjska mast, maslo, smetana, ribje olje, sončnično, olivno, bučno olje, margarina in oreščki.

VITAMINI – sodelujejo pri razgradnji hranilnih snovi, rasti, razmnoževanju in povečujejo odpornost proti boleznim. Z vitamini bogata živila so: sadje, zelenjava, polnovredni kruh, žitarice in oreščki. S pestro prehrano, uživanjem živil rastlinskega in živalskega izvora, zadovoljimo potrebam po vitaminih.

MINERALI – opravljajo nalogo gradbenih sestavin (kosti, zobje), uravnavajo normalen potek življenjskih procesov, varujejo srce, možgane, mišice in živčevje ter so sestavni del encimov. Minerale zaužijemo z mlekom in mlečnimi izdelki, mesom, kuhinjsko soljo, ribami, jajci, orehi, žitaricami, mineralnimi vodami, sadjem in zelenjavo (natrij, kalij, kalcij, fosfor, jod, železo) (2).

Živila pa sestavljajo tudi:

VODA – ki je za življenje je nujno potrebna, saj topi hranilne snovi in jih prenaša po telesu, uravnava krvni volumen in telesno temperaturo. Človeško telo sestavlja 50–60 % vode.

in

PREHRANSKE VLAKNINE – pretežno neprebavljive (npr. celuloza). Ločimo topne in netopne vlaknine, prištevamo jih k ogljikovim hidratom. Vlaknine ugodno vplivajo na prebavni sistem, nase vežejo različne škodljive snovi in povečajo občutek sitosti.

2.1.1.2 Pomen hranilnih snovi

Hranilne snovi delimo na esencialne ali bistvene in neesencialne ali nebistvene. Hranila, ki jih človek za svoje zdravje nujno potrebuje, ne more pa jih sam tvoriti in jih lahko dobi samo iz hrane, imenujemo esencialna (telesu nujno potrebna). Esencialna hranila so: vitamini in minerali, nekatere aminokisliline, ki sestavljajo beljakovine (npr. fenilalanin), nekatere maščobne kisline, ki so sestavina maščob (omega-3 in omega-6 maščobne kisline) (6).

Nebistvene snovi pa telo lahko samo zgradi, ni nujno, da jih dobi s hrano, na primer glikogen.

Hranilne snovi:

- gradijo in obnavljajo telesne celice: beljakovine, deloma minerali;
- dajejo energijo: ogljikovi hidrati – 60 % dnevni potreb po energiji, maščobe – 30 %, beljakovine – 10 %;
- ščitijo pred boleznimi in uravnavajo biokemijske procese v organizmu: vitamini, minerali, deloma beljakovine.

2.1.2 Dodatki in aditivi v prehrani

Dodatki so: **dišave in začimbe** (sol, kis, rastlinske začimbe: poper, mleta paprika, gorčica, hren, lovor, meta, melisa), **aditivi** (vitamini, sladkor, polnila, konzervansi, arome, barvila, mikroorganizmi in encimi) in **poživljajoče snovi** (kava, čaj, kakav).

Zelišča in začimbe so nepogrešljiv dodatek pri jedeh. Izboljšajo okus, spodbujajo apetit in ugodno vplivajo na prebavo. Glede na obliko ločimo: začimbne posipe in praške, ekstrakte in koncentrate omak npr.: kečap, tabasco, sojina omaka ...

Dodatki v prehrani lahko vplivajo na naše zdravje in zato je pomembno, da vemo, kaj jemo, kateri dodatki so dodani k živilom, koliko jih je, kako vplivajo na naš organizem ...

Aditivi so snovi, ki jih dodajajo živilom za izboljšanje kakovosti in varnosti, s tem pa vplivajo na njihove senzorične lastnosti (videz, vonj, okus). Razlogov za dodajanje aditivov je še veliko več, z njimi podaljšujejo rok uporabe, sodelujejo kot stabilizatorji, zgoščevalci, ščitijo živilo pred oksidacijo, omogočijo tvorbo želeja ... Označeni so z E (število). Mnogi od njih so neškodljivi, nekateri so celo koristni. Še zmeraj pa je veliko takih, ki so zelo škodljivi ali morda celo strupeni.

Aditivi so razdeljeni v skupine:

- Ⓜ barvila (naravna in umetna),
- Ⓜ sladila,
- Ⓜ konzervansi,
- Ⓜ antioksidanti,
- Ⓜ emulgatorji, stabilizatorji, sredstva za zgoščevanje,
- Ⓜ ojačevalci okusa (9).

2.2 Prehranska vrednost hrane

Hranilne snovi in energija, ki jo dobimo s hrano, omogočajo boljše počutje, razpoloženje, pa tudi zbranost pri delu. Oblikovanje prehranskih navad je zato nujno že v zgodnjem življenjskem obdobju.

2.2.1 Hranilna vrednost hrane

Hranilna vrednost hrane nam pove, koliko in katere hranilne snovi vsebuje hrana, ki jo uživamo. Pravilno sestavljena hrana zagotavlja telesu vso pomembno energijo (ogljikovi hidrati, maščobe), gradbene snovi (beljakovine) in zaščitne snovi (vitamini in minerali). Pomembno je tudi pravilno razmerje med hranilnimi snovmi. Običajno živila vsebujejo več hranilnih snovi, zato jih delimo glede na osnovno hranilno snov na ogljikohidratna, beljakovinska, maščobna in zaščitna živila. Hranilno vrednost hrane izračunamo, če poznamo čisto količino hranil, ki živilo sestavljajo (3).

2.2.2 Energijska vrednost hrane

Energijska vrednost hrane nam pove, koliko energije vsebuje zaužita količina hrane. Vrednost hrane kot nosilke energije izražamo s količino energije, ki se v organizmu sprosti pri popolni oksidaciji hranil. Za merilo služi sproščena toplotna energija.

Merska enota za količino energije oz. toplote je J (joule-džul). Pri merjenju energetske vrednosti hrane se pogosteje uporablja izraz kilokalorija – kcal. 1 kcal = 4,2 kJ.

Vso energijo, ki jo dobimo s hrano, potrebujemo za normalno delovanje telesnih organov: dihanje, prebavljanje hrane, ohranjanje telesne temperature in za opravljanje dela (3).

2.3 Kultura prehranjevanja nekoč in danes

Slovenija je bogata z naravnimi danostmi, s polji, z gorami, morjem, z vinogradi. Vse sestavine slovenske prehrane lahko pridelamo in pridobimo sami, saj gojimo tudi veliko živine, drobnice in perjadi, pa tudi v gozdovih mnogo najdemo. V Sloveniji ima vsaka večja regija vsaj eno tipično jed, nekatere pa več njih. Jedi zaznamuje geografska lega in tudi vpliv iz soseščine.

2.3.1 Kako so se prehranjevale v otroštvu naše babice

V času otroštva naših babic smo v Sloveniji poznali dve kategoriji prehranjevanja, ki sta se razlikovali glede na položaj ljudi.

Slovenska **meščanska hrana** se je razvila v mestih in je prisegala na inovativnost, pestrost in kakovost, harmonijo okusov. Večinoma je posnemala avstrijsko, nemško ali francosko meščansko kuhinjo.

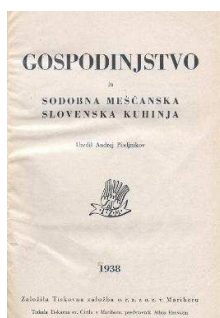
Po živila so meščani lahko odšli na mestne tržnice, kjer so že zgodaj lahko kupili vse vrste sadja, kmetje so jim ponujali sezonske poljščine, med katerimi sta pomembno mesto zavzemala repa in zelje.



Slika 1: Učbenik gospodinjstvo iz leta 1938 (8).

Meščansko kosilo je bilo nujno sestavljeno iz juhe, mesa, prikuhe, solate in po možnosti sladice, popoldne ali zvečer pa so pogosto sledile tudi drugačne specialitete, še posebej ob obiskih ali vrtnih zabavah.

Na podeželju pa se je razvila tako imenovana **kmečka kuhinja**. V nasprotju z bogato izbiro živil in ogromnimi količinami jedi, ki so si jih lahko privoščili meščani vsak dan, so kmetje drugače jedli. Na slovenskem podeželju so se vedno hranili s tem, kar so pridelali.



Slika 2: Nova kuharska knjižica iz leta 1934 (8).

Na podeželju so bila osnovna živila žitarice (pšenica, proso, oves, rž, ajda, koruza), od poljščin največ zelje in repa, manj bob, leča in fižol. Krompir so začeli množično saditi in gojiti šele sredi 19. stoletja po obdobjih hudih lakot v 18. in začetku 19. stoletja. Ponavljajoči vzorec vsakdanje prehrane podeželskega prebivalstva sestavljajo močnik, kaša, kruh, žganci, mleko, zelje, repa. Za razliko od bogatega meščanskega obeda je bila na kmetovi mizi včasih solata edina jed, z manj dišavnicami in predvsem brez sladkorja, tudi peciva ni bilo vsak dan na pladnjih.

Kmetje so meso večinoma uživali samo ob praznikih, zlasti konzervirano svinjsko meso, ki je ostalo še od kolin, boljše močnate jedi in kakšne posebne dobrote. Od sladic so za take priložnosti žene in dekleta pripravile potice, razne štruklje, krofe. Pili so doma kuhane žgane pijače, sadje so predelali v sokove. Kmečka praznična prehrana je dandanes vir kulinaričnega navdiha.

2.3.2 Slovenske tradicionalne jedi

Leta 1799 smo v slovenščini dobili **prvo kuharsko knjigo**, ki jo je Valentin Vodnik prevedel iz nemščine, leta 1868 pa je izšla prva Slovenska kuharica ali Navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila, ki jo je sestavila Magdalena Pleiweisova.



Slika 3: Prva kuharska knjiga na Slovenskem: Valentin Vodnik, Kuharske bukve.

Ob vprašanju, katere jedi so najbolj značilne za slovensko kuhinjo, najprej pomislimo na enostavne in preproste kmečke jedi. Jedi, ki so jih na kmetih včasih pripravljali ob velikih praznikih, so tudi danes sinonim za razkošje in domačnost.

Med najbolj znane slovenske jedi zagotovo sodijo potica, žganci in pogače (špehovka, ocvirkovka). Meso je bilo včasih na mizi le ob praznikih. Goveja juha, svinjska pečenka, pražen krompir in zelena solata so tudi danes sinonim za pravo slovensko nedeljsko kosilo.

Tradicionalna slovenska kuhinja je uporabljala skoraj izključno domače pridelke. Uvožena hrana je bila izjema. Sestavine je uporabila "do konca", npr. repne in jabolčne olupke so sušili in jih uporabljali za juho ali čaj.

Juhe so v slovenski kuhinji mlajšega izvora, čeprav jih poznamo veliko vrst. Prej so jih nadomeščali močniki, obare in enolončnice. Mesne juhe so bile v krožnikih le ob nedeljah in praznikih, bolj pogosto pa pri bogatejših kmetih in meščanih. Poleg govejih juh so slovele kurje juhe, za katere so verovali, da so zdravilne in prinašajo zdravje bolnikom, nosečnicam in porodnicam. Reveži pa so jedli predvsem ješprenovo juho in močnik.

Eden od največjih praznikov je bil dan kolin. Zaklali so prašiča in naredili krvavice, pečenice, kranjske klobase, znamenite slovenske želodce (npr. gorenjski, savinjski, notranjski in prekmurski želodec), jetrnice, slanino, ocvirke, zaseko in še marsikaj.

V času naših babic so velikokrat jedli tudi zelenjavo, največkrat so jedli zelje ter kislo zelje in kislo repo, fižol, bob, lečo, čičeriko, ponekod tudi kumare in buče, v Istri pa so poznali jajčevce. Kislo zelje je bilo skoraj vsak dan na mizi. Včasih so ga mešali z drugimi sestavinami. Tipična slovenska zelenjava je tudi kislja repa. Bujta repa je kislja repa s proseno kašo. Največkrat so jo jedli s kolinami.

Krompir se je uveljavil šele v 18. stoletju, potem pa dobesedno osvojil slovensko kuhinjo. Priljubljen je bil krompir v oblicah z maslom, kislim mlekom ali solato. Ponekod so zmešali stlačen krompir s stlačenim fižolom in dobili znamenitega matevža.

Slovenska narodna kuhinja pa je najbolj znana po žgancih. Poznamo ajdove, koruzne, pšenične in krompirjeve žgance. Posamezne pokrajine poznajo različice. Na Gorenjskem so

žganci bolj drobni in zahtevajo več maščobe. Na Koroškem pa suho moko najprej prepražijo, nato zalijejo s slanim kropom in maščobo. V Prekmurju jih zabelijo z bučnim oljem.

Znana narodna jed so tudi štruklji, ki jih pripravljajo iz vlečenega ali kvašenega testa, ki ga nadevajo.

Ena od glavnih slovenskih jedi pa je kruh. Slovenci so narod kruhojedcev. Jedli so ga pri vsakem obroku, jemali so ga na košnjo, sečnjo in na potovanja, ki tedaj niso bila pogosta. Kruh so pekli v krušni peči, kamor so ga vlagali in jemali ven z dolgimi loparji, navadno za ves teden. Peka kruha je bila pravcati družinski praznik.



Slika 4: Kuhinja nekoč in danes – prazniki na slovenskem (8).

2.3.3 Kultura prehranjevanja danes

Danes je hrana pretežno industrijsko predelana, zato je velikokrat opustošena vitaminov in mineralov, ki jih telo potrebuje za normalno delovanje, razvoj in regeneracijo. Pogosto hitimo, nam primanjkuje časa, zato se tudi prehranjemo na hitro, smo v stresu ...

Ko so pri ljudeh postale boljše, praznične ali jedi za posebne priložnosti tudi vsakdanje jedi, so se skupaj z obilnim pitjem alkoholnih pijač, kajenjem, telesno neaktivnostjo in večjo naglico pri delu, začele v večji meri pojavljati civilizacijske bolezni, zlasti bolezni srca in ožilja, rak, pa tudi slabokrvnost, utrujenost, pomanjkanje energije, debelost.

Ker se tega zavedamo, je skrb za zdravje vedno bolj v ospredju našega življenja. Zdravo prehranjevanje, skrb za telo, dušo in duha, vse to želimo integrirati v naš vsakdan.

Prednost dajemo dobri, okusni, domači hrani, popularni so bio pridelki, domače kmečke tržnice ...

Pogosteje so se začele pojavljati različne »moderne« vrste prehranjevanja, ki so tudi dobičkonosna tržna niša, npr. makrobiotika, paleoprehrana, superživila, zaradi povečanega števila alergij pa poznamo tudi vedno več diet, npr. brezglutenska dieta, brezlaktozna dieta, že dolgo je poznano tudi vegetarijanstvo, novejše je veganstvo ...

Eden od pogostih modernih načinov prehranjevanja je tudi »fast food« ali hitra hrana, to je vsa hrana, ki jo lahko kupimo v trgovini že delno pripravljeno in jo dokončamo tik pred uživanjem. Pomeni tudi uživanje hitro pripravljene hrane med poukom, službo, ki jo lahko zaužijemo kar stoje ali celo med hojo (hot dog, hamburger, krompirček, kebab ...).

2.4 Prehrana in zdravje

Zdrava prehrana je tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost (priporočila WHO – Svetovne zdravstvene organizacije).

Prehranske navade so odvisne od starosti, spola, poklica, kraja bivanja, tradicije, predvsem pa od življenjskega standarda.

2.4.1 Kaj je zdrava prehrana

Zdrava prehrana vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo, varovalno in biološko sprejemljivo hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje.

Pomeni tudi pravilno število dnevni obrokov in pravilno razporeditev obrokov čez dan.

Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja, ki ogroža zdravje posameznika, ali kot zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kvaliteto življenja.

2.4.2 Pomen zdrave prehrane za otroke

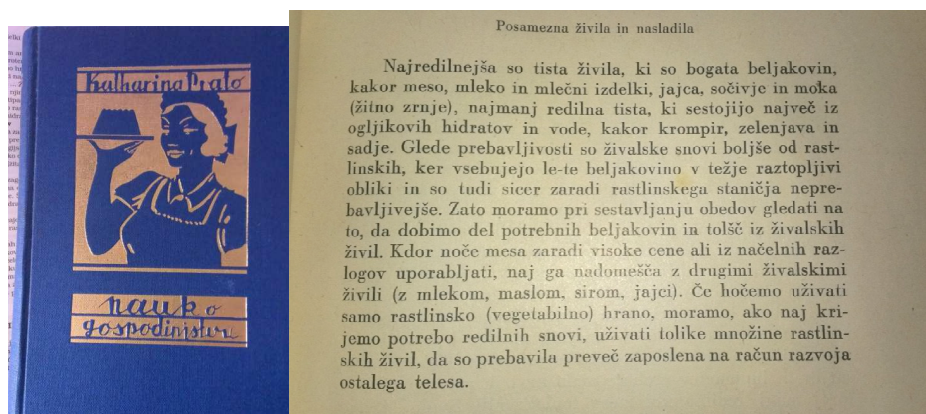
Otroci in mladostniki so v fazi rasti in razvoja, zato je zanje zdrava prehrana nujno potrebna.

Uravnotežena in zdrava prehrana jim omogoča normalno rast in razvoj, hkrati pa jim daje energijo za opravljanje njihovih funkcij in obnavljanje organizma.

Otroci in mladostniki potrebujejo tudi energijo za zbrano šolsko delo, zato naj bo njihova prehrana mešana, sestavljena iz raznovrstnih živil. V tem obdobju so značilne povečane

potrebe po energetski in hranilni vrednosti obrokov: dovolj beljakovin (vsaj polovica živalskega izvora), veliko vitaminov in mineralov (predvsem sadja in zelenjave, mlečni izdelki, meso), veliko tekočine, ki naj bo pretežno naravnega izvoda (ne z dodanimi sladili). Sladkor naj bo kot sestavni del jedi, ne v obliki sladkarij.

2.4.3 Načela zdravega prehranjevanja naših babic



Slika 5: Nauk o gospodinjstvu, K. Prato, Ljubljana 1935.

»Ker vpliva sestava naše hrane kar najbolj na naše zdravje, spada med najvažnejše dolžnosti gospodinje, da celo v omejenih razmerah z modro izbero, primerno uporabo in pripravo živil omogoča svojim domačim zdravo, duševni in telesni razvoj pospešujočo hrano. To pa bo mogla le, ako ve, kakšno vrednost imajo posamezna živila in v kakšnem razmerju in kakšnih količinah naj se dovajajo telesu.« (4)

Po učbeniku Katarine Prato: Nauk o gospodinjstvu iz leta 1935, je veljalo, da so živila toliko več vredna bolj kot so »redilna« oz. večjo kot vsebujejo zmes redilnih snovi (danes hranilnih). Za najbolj redilna so veljala živila, bogata z beljakovinami, npr. meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, sočivje in moka. Najmanj redilna pa tista, ki so sestavljena iz ogljikovih hidratov in vode npr. krompir, zelenjava in sadje.

Sadje je veljalo za vmesno stopnjo med živilni in nasladi. Uživali naj ga ne bi toliko zaradi prehrane, kot zaradi njegovega dobrega okusa.

2.4.4 Prehranjevalne navade danes

Prehranjevalne navade se v različnih obdobjih življenja spreminjajo. Namen hranjenja je, da

rastemo, se razvijamo ter ohranjamo in krepimo zdravje.

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan. Z upoštevanjem prehranske piramide naj bi zmanjšali tveganje za kronične bolezni in izboljšali splošno zdravje prebivalstva. Nutricionisti so izdelali prehransko piramido, ki priporoča uživanje koristnih maščobnih kislin in polnozrnatih živil ter zmanjšano uživanje čistih ogljikovih hidratov, masla in rdečega mesa.



Slika 7: Nova prehranska piramida (Willett in Stampfer, 2003).

Sodobna prehranska piramida pa je v obliki krožnika (prehranski krožnik), zaradi lažje predstavitve naše prehrane oz. kaj bi morali jesti, da bi bila naša hrana zdrava. Največja razlika med sodobnim prehranskim krožnikom in piramido, iz leta 2003 je, da so še pred kratkim menili, naj bo naš dnevni jedilnik sestavljen iz vsaj 50 % ogljikovih hidratov, danes pa naj bi bili ogljikovi hidrati in sadje ter zelenjava približno enaki, kar pomeni okoli 40 %.



Slika 8: Priporočila za zdravo prehranjevanje in zdrav krožnik.

2.4.5 Priporočila za zdravo prehranjevanje

- ☉ V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- ☉ Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- ☉ Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
- ☉ Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- ☉ Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- ☉ Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov (dnevno priporočena količina mleka je od 4 do 6 dl oziroma primerne zamenjave za mleko (100 ml mleka vsebuje podobno količino kalcija kot 15 g trdega ali 30 g mehkega sira)).
- ☉ Jejte manj slano hrano.
- ☉ Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
- ☉ Zaužijte dovolj tekočine (telo potrebuje v povprečju od 1,5 do 3 l tekočine dnevno. Za nadomeščanje tekočine priporočamo le pijače brez dodanih sladkorjev: navadno vodo, mineralno vodo ali različne sadne in zeliščne čaje ter razredčene sveže sadne ali zelenjavne sokove v razmerju 1:1 (kot del obroka).
- ☉ Omejite uživanje alkohola.
- ☉ Hrano pripravljajte zdravo in higiensko (pravilni postopki priprave so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in nenazadnje zaradi boljšega okusa, arome in videza živil. Priporočljivi postopki so: kuhanje v sopari, parnokonvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode. Izogibajte pa se ocvrti hrani, pečeni z veliko maščobe in močno zapečenim živilom).
- ☉ Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna (5).

3. METODOLOGIJA

3.1 Anketiranje

Anketo sem pripravila v dveh oblikah, v obliki za odrasle nad 30 let in v obliki za otroke. Vprašanja so bila enaka oz. zelo podobna, zato da je bilo podatke lažje primerjati.

Anketo sem oblikovala na spletnem portalu 1ka in jo spletno objavila ter v papirni obliki, ki so jo izpolnjevali večinoma upokojnenci. Zaradi spletne objave sem število anketirancev težje določila, sem pa sproti preverjala število v celoti izpolnjenih anket in poskrbela, da je v vsaki starostni kategoriji anketo izpolnilo vsaj 15 oseb.

Anketa v obliki za otroke pri nekaterih vprašanjih (na katera zase niso mogli odgovoriti) sprašuje o obdobju otroštva njihovih babic, zato bi rezultati lahko bili podobni rezultatom anket, ki so jih izpolnjevali starejši nad 60 let.

Obe obliki ankete sta v prilogi: Priloga 1: Anketa za otroke in Priloga 2: Anketa za odrasle.

3.2 Eksperiment

Rezultate, pridobljene s pomočjo ankete, sem želela primerjati tudi z eksperimentom. Zato sem se odločila za primerjavo izračuna kaloričnih vrednosti najpogosteje navedenih jedi v otroštvu mladih in starejših nad 60 let.

Z eksperimentom sem preverila svojo hipotezo (»Hrana nekoč je bila bolj kalorična kot danes«.). Primerjala sem najpogostejši zajtrk in kosilo v času mojih babic in danes.

Ker s pomočjo rezultatov v anketi ne morem povsem potrditi oz. ovreči četrte hipoteze, ki govori, da je hrana danes bolj industrijsko predelana, bom v eksperimentu preverila deklaracije na embalaži hrane oz. sestavine za pripravo hrane, s predpostavko, da so v času mojih babic hrano pripravljali sami s pomočjo naravnih sestavin.

Postopek eksperimenta:

- Priprava obroka najpogostejšega zajtrka in kosila.
- Preračun kaloričnih vrednosti.
- Pregled deklaracij na embalaži sestavin.
- Popis aditivov v sestavinah za pripravo hrane oz. že pripravljenih jedeh.

4. REZULTATI

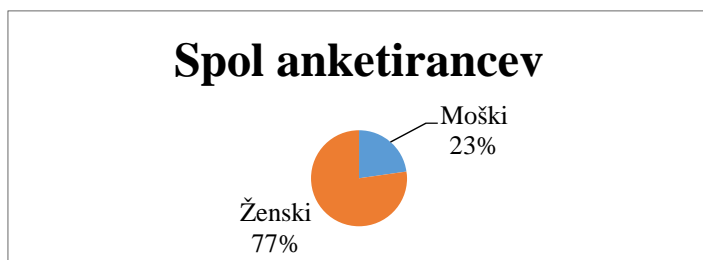
4.1 Rezultati ankete

4.1.1 Demografski podatki

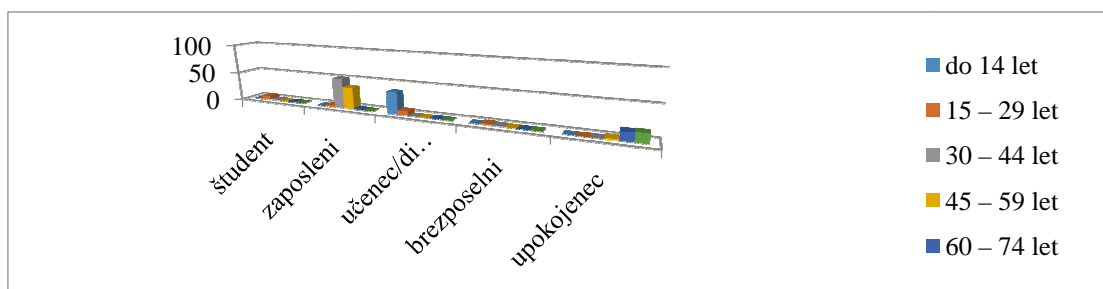
Pri demografskih podatkih so podatki glede na dejansko število oseb, ki so izpolnile anketo, kasneje, pri analizi vprašanj ankete pa sem podatke, zaradi lažje primerljivosti, prikazala v odstotkih.

Tabela 1: Število anketirancev po spolu

	Moški	Ženski	Skupaj
do 14 let	16	21	37
15 – 29 let	6	12	18
30 – 44 let	10	43	53
45 – 59 let	2	36	38
60 – 74 let	4	11	15
75 let ali več	2	13	15
Skupaj	40	136	176

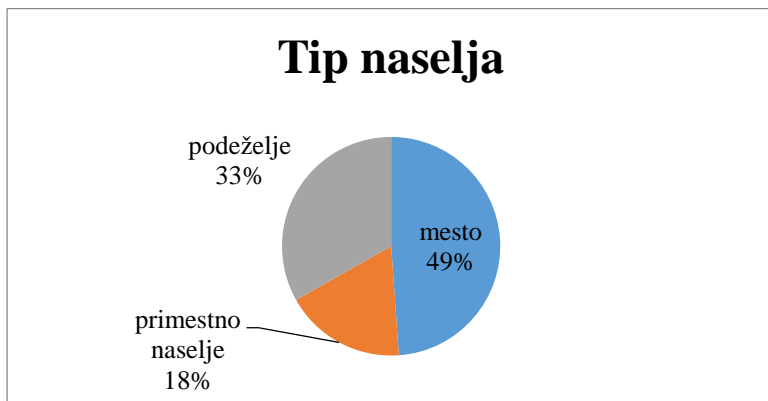


Graf 1: Število anketirancev po spolu



Graf 2: Število anketirancev glede na status

Ker je anketo izpolnilo največ oseb med 30 in 59 letom starosti, je razumljivo, da je daleč največ oseb po statusu zaposlenih, sledijo dijaki in upokojnenci.



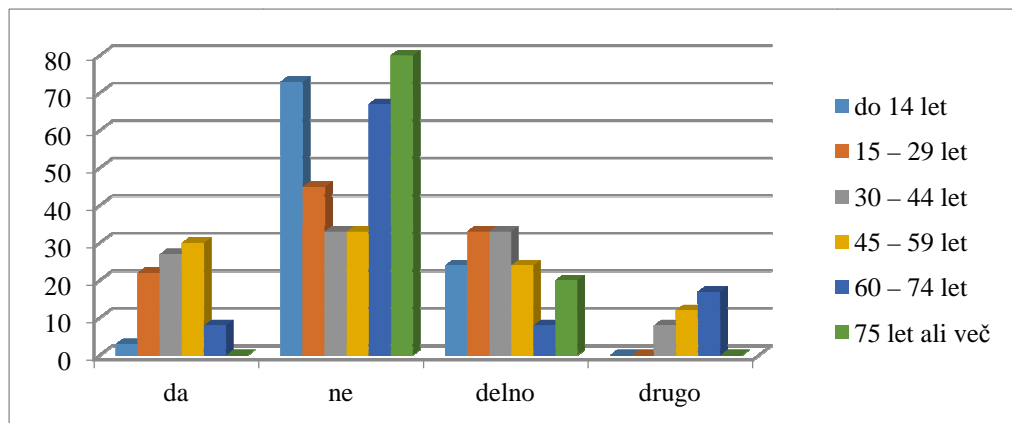
Graf 3: Anketiranci po tipu naselja, v katerem živijo

Vidimo lahko, da največ anketirancev živi v mestu ali primestnih naseljih, a je anketo izpolnilo tudi 33 % oseb, ki živijo na podeželju, tako da mi je uspelo zagotoviti raznolikost.

4.1.2 Vsebinska analiza ankete

Podatki so prikazani v odstotkih, zaradi lažje primerljivosti po starostnih kategorijah.

1. So bili dnevni obroki v vašem otroštvu podobni vašim današnjim dnevnim obrokom?



Graf 4: Podobnost današnjih obrokov z obroki v otroštvu

Rezultati prikazujejo, da večina anketirancev meni, da obroki danes niso podobni obrokom, ki so jih imeli v otroštvu. Najbolj izrazito je to mnenje pri učencih in upokojnecih. Tukaj moram povedati, da sem učencem zastavila vprašanje: »Ali menite, da so vaši obroki podobni

obrokom, ki so jih imeli v otroštvu vaši starši oz. stari starši?«, zato verjetno prevladuje odgovor ne.

Anketiranci v starosti med 30 in 59 let so odgovarjali bolj razpršeno oz. približno enakovredno med vsemi tremi odgovori – torej lahko sklepam, da ni tako velike razlike, med njihovimi današnjimi obroki in obroki v njihovem otroštvu.

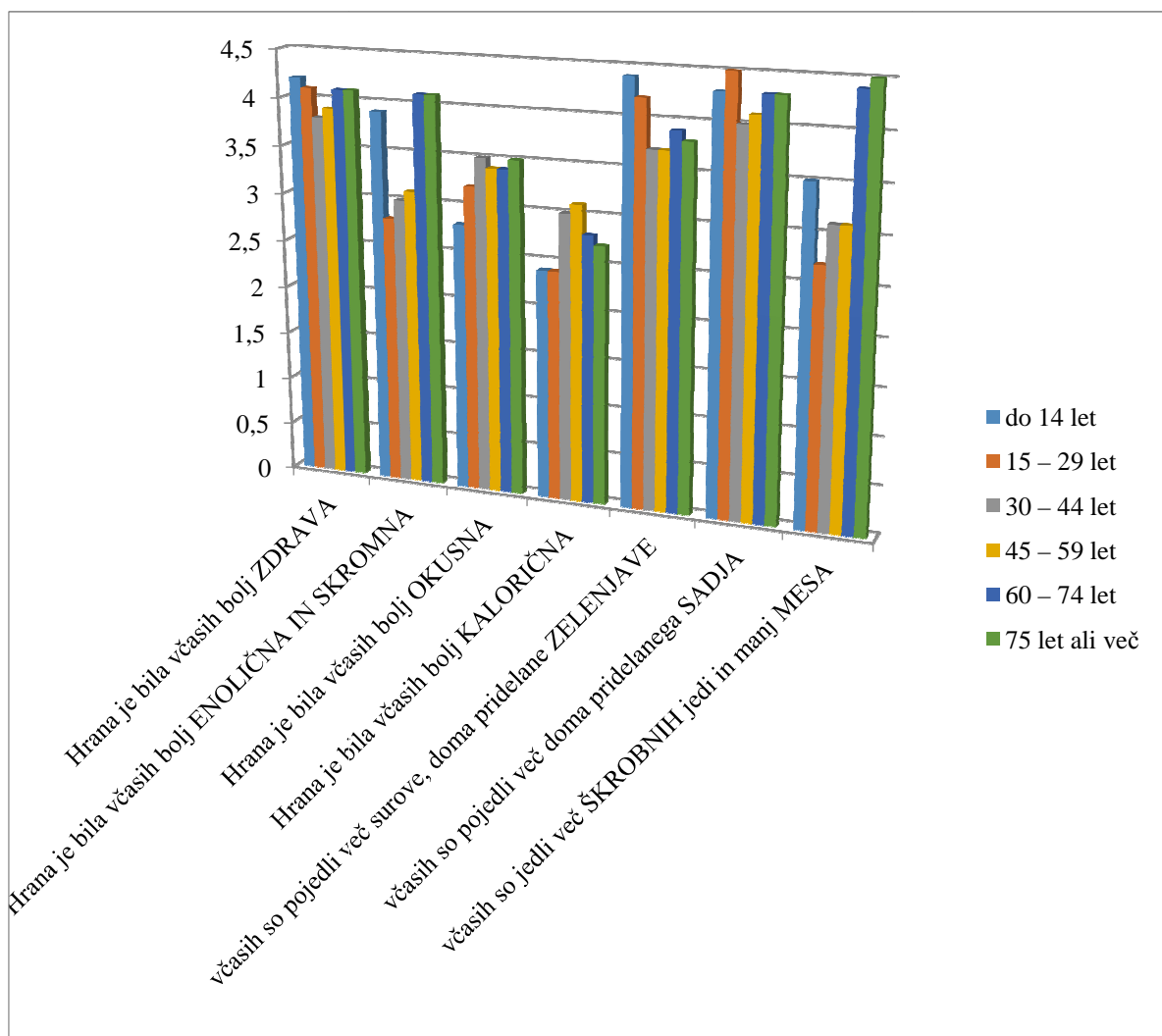
2. Kaj menite, kakšna je bila hrana v vašem otroštvu, če jo primerjate s prehrano danes?

Rezultate bom zaradi lažje primerjave prikazala skupaj, podrobnejša analiza pa je v prilogi.

Anketiranci so odgovarjali na lestvici od 1–5, pri čemer 1 pomeni se sploh ne strinjam, in 5 pomeni, povsem se strinjam.

Tabela 2: Primerjava hrane danes in nekoč

	Hrana je bila včasih bolj ZDRAVA	Hrana je bila včasih bolj ENOLIČNA IN SKROMNA	Hrana je bila včasih bolj OKUSNA	Hrana je bila včasih bolj KALORIČNA	včasih so pojedli več surove, doma pridelane ZELENJAVE	včasih so pojedli več doma pridelanega SADJA	včasih so pojedli več ŠKROBNIH jedi in manj MESA
do 14 let	4,2	3,9	2,8	2,4	4,4	4,3	3,5
15 – 29 let	4,1	2,8	3,2	2,4	4,2	4,5	2,7
30 – 44 let	3,8	3	3,5	3	3,7	4	3,1
45 – 59 let	3,9	3,1	3,4	3,1	3,7	4,1	3,1
60 – 74 let	4,1	4,1	3,4	2,8	3,9	4,3	4,4
75 let ali več	4,1	4,1	3,5	2,7	3,8	4,3	4,5



Graf 5: Primerjava hrane danes in nekoč

Vsi anketiranci se pretežno strinjajo, da so včasih pojedli več doma pridelanega sadja in surove, doma pridelane zelenjave. Vsi pretežno tudi menijo, da je bila hrana nekoč bolj zdrava. Razlike se pojavijo pri drugi in zadnji trditvi, in sicer učenci in upokojenci menijo podobno, da je bila hrana včasih bolj enolična in skromna, ter da so pojedli več škrobnih živil in manj mesa (temu najbolj pritrjujejo starejši nad 60 let).

Anketiranci med 15 in 59 let se s tem ne strinjajo tako močno, saj govorijo o svojem otroštvu.

3. Kakšen je bil vaš običajni dnevni jedilnik med tednom?

Tabela 3: Običajni dnevni jedilnik v otroštvu

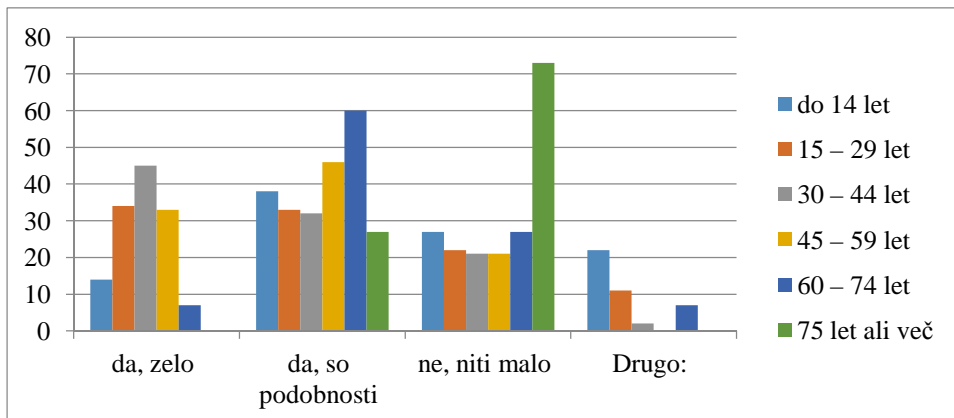
	zajtrk 1	zajtrk 2	zajtrk 3	kosilo 1	kosilo 2	kosilo 3
do 14 let	kosmiči z mlekom	kruh z namazom, čaj, kakav	pečene jajčke	šolsko kosilo	juha, meso, priloga	testenine z omako, solata
15-29 let	kruh z namazom, čaj	jogurt, žitarice	kruh, salame	goveja juha, glavna jed, solata	meso, zelenjava	solata
30 - 59 let	kruh z namazom, toplo mleko	bela kava	jajca, čaj	juha, krompir, meso, solata	enolončnice	makaronovo meso, solata, kompot
60 let in več	bela kava, kruh	žganci in mleko	močnik	zelenjavne juhe	enolončnice	kislo zelje, repa, krompir, fižol, žganci

Pri tem vprašanju skoraj ni bilo razlik pri kategorijah starosti od 30 do 59, zato sem jih združila, enako velja za kategorijo starosti nad 60 let.

Razlike v starosti so lepo vidne, včasih so imeli za zajtrk pretežno belo kavo in kruh oz. žgance, mlajši pa posegajo po raznih žitaricah, kosmičih. Zanimivo pa je, da je kruh z različnimi namazi (marmelada, med, maslo, pašteta ...) za zajtrk med najpogostejšimi pri vseh kategorijah, razen pri starosti nad 60 let, kar pomeni, da so v času mojih babic očitno jedli manj kruha z različnimi namazi.

Kosilo je pri mlajših najpogosteje juha, glavna jed in priloga, skoraj vsak dan meso, medtem ko so včasih jedli pretežno enolončnice ali zelenjavne juhe, meso je bilo na jedilniku bolj poredko.

4. Vas vaše današnje nedeljsko kosilo spominja na tistega, ki ste ga imeli v vašem otroštvu?



Graf 6: Nedeljsko kosilo danes in včasih

Pri tem vprašanju lahko iz odgovorov razberemo, da večino anketirancev današnje nedeljsko kosilo zelo ali vsaj malo spominja na nedeljska kosila nekoč, razen najstarejših, nad 75 let, ki pravijo, da je njihovo nedeljsko kosilo danes povsem drugačno. Tukaj naj omenim, da polovica anketirancev nad 75 let živi v domu za ostarele.

5. Kakšna pa je bistvena razlika?

Tabela 4: Razlike med nedeljskim kosilom nekoč in danes

starost	Razlika 1	Razlika 2	Razlika 3
do 14 let	imeli so bolj zdravo hrano	ne vem	včasih so bolj skromno jedli, so bili revni
15-29 let	danes zaužijemo več maščob	bolj zdrav način pridelave je bil nekoč	več domače hrane je bilo nekoč
30 - 59 let	vedno je bila goveja juha, danes le izjemoma	danes več morske hrane	danes več tuje hrane (kitajske, mehiške...)
60 let in več	danes je več mesa	v pripravi hrane	jedi so bile pripravljene na svinjski masti

Najpogosteje so se pojavljali odgovori, ki so navedeni v tabeli, glede na starost je nekaj razlik v odgovorih, velike podobnosti so bile pri starosti od 30 do 59 let in nad 60 let, zato sem te

rezultate združila, podobno kot pri Tabeli 2. Nekoč je bila hrana bolj skromna, manj je bilo mesa, bilo je več doma pridelane hrane, niso poznali tuje hrane. Hrano so pripravljali večinoma na domači maščobi. Le najmlajši, stari do 14 let pa so pogosto odgovarjali, da je bila hrana včasih bolj zdrava.

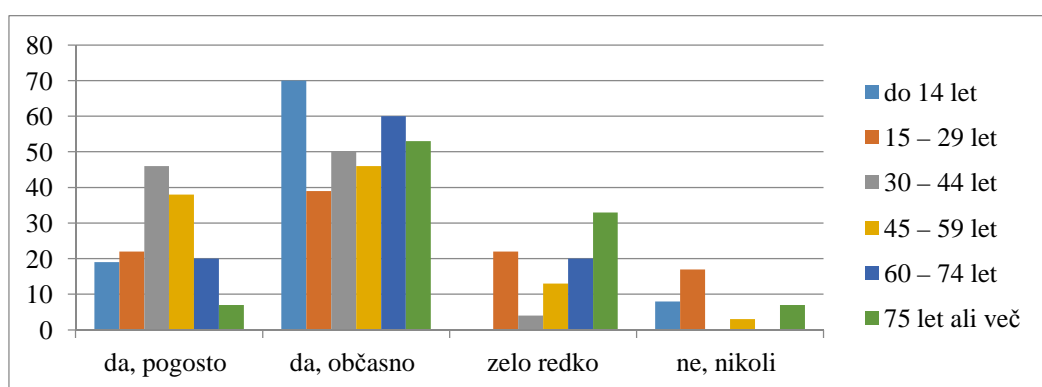
6. Katerih jedi se najbolj spominjate iz vašega otroštva, kaj ste imeli najraje?

Tabela 5: Najljubše jedi iz otroštva

	1	2	3
do 14 let	pizza	špageti	McDonalds
15-29 let	špinača	čufti	palačinke
30 - 59 let	špinača	čufti	pohan piščanec, pomfri
60 let in več	žganci	juhe	krvavice

Nekaj kategorij starosti sem združila, ker so bili odgovori zelo podobni, pa še vedno je zelo majhna razlika med mladimi in srednjo generacijo, kjer se najpogosteje pojavlja špinača in čufti. Najmlajši pričakovano na prvo mesto postavljajo pizzo, najstarejši pa se najpogosteje spominjajo žgancev, raznih domačih juh (zelenjavnih) in krvavic.

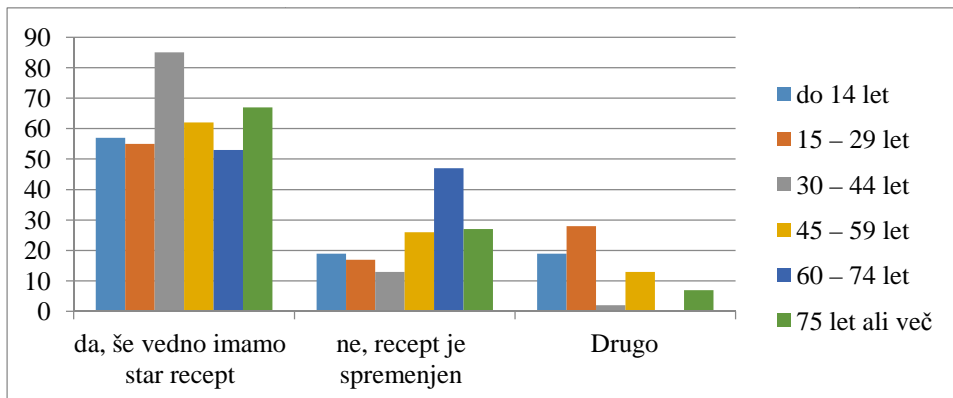
7. Ali danes še pripravljate kakšno jed, ki se je spomnite iz vašega otroštva?



Graf 7: Priprava jedi iz otroštva danes

Graf lepo pokaže, da vsi vsaj občasno še vedno pripravljajo jedi, ki se jih spominjajo iz svojega otroštva.

8. Ali jo pripravljate po istem receptu?

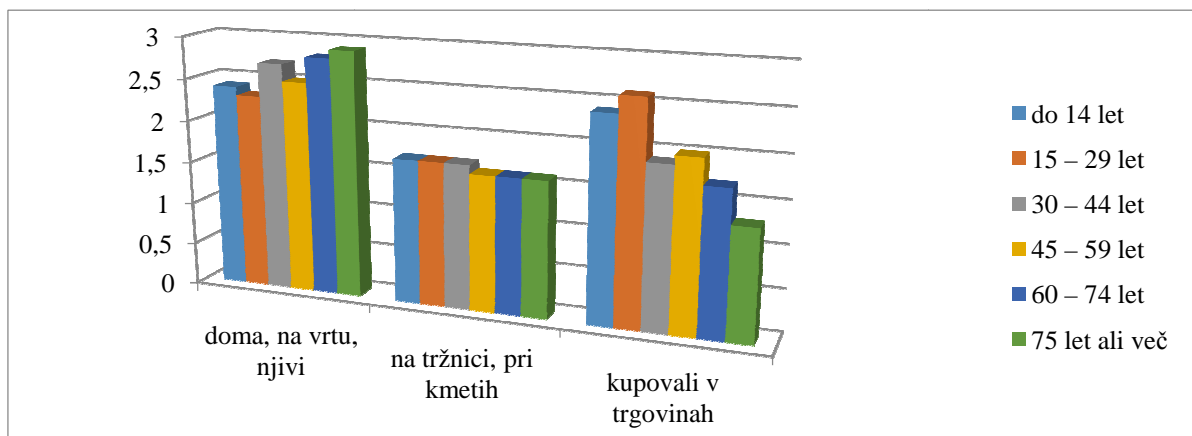


Graf 8: Recept starih jedi

Večina stare jedi, ki se jih spominjajo iz svojega otroštva, še vedno pripravlja po starem receptu, le pri najstarejših kategorijah starosti je deloma tudi spremenjen. Pod »drugo« so najpogosteje odgovarjali: ne vem, ali ne pripravljam.

9. Pridobivanje hrane v otroštvu

Razvrstite naslednje trditve po številkah glede na pogostost (od 1 najredkeje do 3 najpogosteje)



Graf 9: Kako smo v otroštvu pridelali hrano

Rezultati lepo prikazujejo in potrjujejo mojo hipotezo, da so včasih pretežno hrano pridelali doma, na vrtu, njivi, danes pa jo pretežno nakupujemo v trgovini.

10. Naštejte tri tipične sladice iz vašega otroštva

Tabela 6: Tipične sladice otroštva

	1	2	3	
do 14 let	sladoled	torta	palačinke	
15-29 let	puding	palačinke	sladoled	
30 - 59 let	jabolčni zavitek	palačinke	puding	potica
60 let in več	potica	krofi, krhki flancati	štrudel	

Palačinke so očitno med najbolj priljubljenimi sladicami našega otroštva, saj se pojavljajo skoraj pri vseh kategorijah starosti, razen pri najstarejših, ki se z nostalgijo spominjajo potice, krhkih flancatov, zavitka.

11. Napišite tri tipične pijače iz vašega otroštva

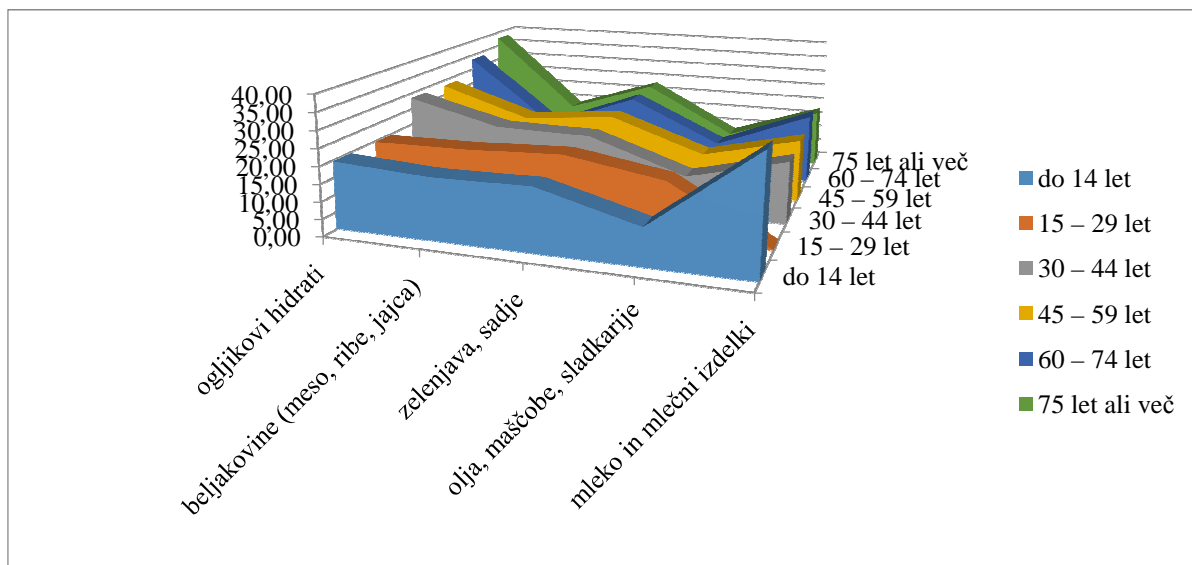
Tabela 7: Tipične pijače otroštva

	1	2	3	
do 14 let	voda	sok	coca cola	
15-29 let	sok	limonada	coca cola	
30 - 59 let	malinovec	šabesa	pingo sok	cockta, ora
60 let in več	voda	malinovec	jabolčnik	mleko

Voda je bila včasih najpogostejša zaradi revščine, ker drugega skoraj ni bilo, danes pa je spet popularna kot zdrava pijača. Vendar najmlajši danes pogosto pijejo vodo z okusom, ki je včasih niso poznali.

Včasih so pili predvsem domače sokove, danes pa otroci pijemo predvsem kupljene.

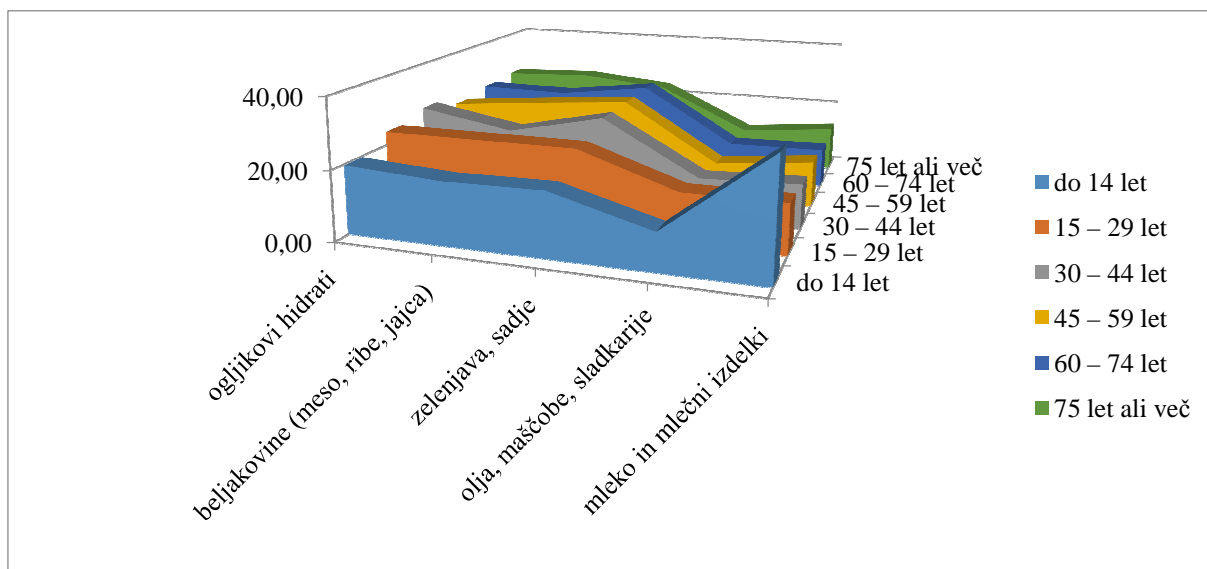
12. Naša prehrana je sestavljena iz različnih vrst prehranskih živil. Ocenite odstotek uživanja posameznih vrst živil v VAŠEM OTROŠTVU, tako, da bo skupen seštevek 100%.



Graf 10: Prehranska piramida v otroštvu

Graf lepo pokaže, da so starejši včasih, v svojem otroštvu, jedli več ogljikovih hidratov, kot jih pojemo danes in dosti manj mesa. Najmlajši pa pojemo največ mleka in mlečnih izdelkov.

13. Ocenite odstotek uživanja posameznih živil v vašem življenju DANES, tako, da bo skupen seštevek 100%.



Graf 11: Prehranska piramida danes

Danes v svoji prehrani tudi starejši pojedo manj ogljikovih hidratov in več beljakovin.

4.2 Rezultati eksperimenta

Postopek eksperimenta:

1. Priprava obroka najpogostejšega zajtrka in kosila.
2. Preračun kaloričnih vrednosti.
3. Pregled deklaracij na embalaži sestavin.
4. Popis dodatkov in aditivov v živilih za pripravo obrokov oz. že pripravljenih jedeh.

4.2.1 Priprava obroka najpogostejšega zajtrka in kosila

V eksperimentu sem naredila primerjavo med najpogostejšim zajtrkom in kosilom med mojimi vrstniki in upokojenci (60 in več).

Najprej sem poiskala recepte za posamezne jedi, pripravila živila, nato pa s pomočjo očeta posamezne obroke tudi sestavila.

4.2.2 Preračun kaloričnih vrednosti

Posamezna živila, ki sem jih potrebovala za pripravo obroka, sem stehtala in s pomočjo tabel iz učbenika za srednje izobraževanje v programu zdravstveni tehnik, avtorice J. Požar, Hranoslovje, izračunala njihovo energijsko vrednost. Iz kJ v kcal energijsko vrednost snovi pretvorim tako, da delim s 4,2. Energijske vrednosti so izračunane za eno običajno porcijo.

Anketa je pokazala, da otroci do 14. leta najpogosteje zajtrkujejo kosmiče z mlekom ali kruh z namazom, najpogosteje je to maslo in marmelada, najstarejši pa žgance z mlekom ali belo kavo s kruhom. V primerjavi kosil pa lahko opazimo, da so včasih najpogosteje jedli jedi na žlico, danes pa imamo na krožniku skoraj vsak dan meso.

Tabela 8: Primerjava obrokov in preračun kaloričnih vrednosti

obrok	živila	Prevladujoče hranilne snovi	Energijska vrednost v kJ	Energijska vrednost v kcal	Skupaj
Zajtrk - otroci	Kosmiči s sadjem in oreščki	OH	865 kJ	206 kcal	251 kcal
	50 g	maščobe			
	Mleko 100 g	beljakovine	190 kJ	45 kcal	1055 kJ
	ali	vlaknine	ali	ali	ali
	Beli kruh: 80g	OH	850 kJ	202 kcal	559 kcal
	Maslo: 25g	maščobe	650 kJ	155 kcal	1928 kJ
Marmelada: 40g			460 kJ	110 kcal	
Zajtrk - starejši	Koruzni žganci 80g	OH	1230 kJ	293 kcal	408 kcal
	Mleko 180g	beljakovine	482kJ	115 kcal	1712 kJ
	ali	ali	ali	ali	ali
	2dl kave sestavlja:				
	-sladkor 8 g		200kJ	48 kcal	304 kcal
	-mleko 50 g		134 kJ	32 kcal	
-kava 20 g		21 kJ	5 kcal	1256 kJ	
Kruh 100g			920 kJ	219 kcal	
Kosilo - otroci	Goveja juha 2 dl	beljakovina	180 kJ	43kcal	479 kcal
	Piščančji zrezek 100g	OH	485 kJ	115 kcal	
	Riž 40 g	maščoba	550 kJ	131kcal	2015 kJ
	Solata, kis, olje	vlaknine	800 kJ	190 kcal	
	ali	ali	ali	ali	ali
	Špageti z omako, solata				
	Testenine 600 g	OH	850 kJ	202 kcal	687 kcal
	Omaka: mleto meso 50 g	beljakovine	350 kJ	83 kcal	
	čebula 50 g	maščoba	45 kJ	11 kcal	2890 kJ
	česen, strok		30 kJ	7 kcal	
paradižnik 40 g		75 kJ	18 kcal		

	olje 2 žlici		740 kJ	176 kcal	
	solata, olje kis		800 kJ	190 kcal	
Kosilo - starejši	Enolončnica- ričet 5 dl	OH			439 kcal
	Ješprenj 30 g	beljakovine	310 kJ	74 kcal	1845 kJ
	Fižol 30 g	maščobe	320 kJ	76 kcal	
	Svinjsko meso 30 g		1000kJ	238 kcal	
	Krompir 50 g		170 kJ	40 kcal	
	Korenje 30 g		45 kJ	11 kcal	
	ali	ali	ali	ali	ali
	Kisla repa 300 g	beljakovine	250 kJ	60 kcal	469 kcal
	Fižol 200 g	OH	1270 kJ	302kcal	1970 kJ
	Ocvirki 30 g	maščoba	450 kJ	107kcal	

Iz rezultatov je razvidno, da so kalorične vrednosti obrokov nekoč in danes zelo podobne, pravzaprav so danes nekateri obroki celo bolj kalorični.

4.2.3 Pregled deklaracij na embalaži sestavin

Doma sem si pripravila seznam najpogosteje navedenih jedi in se odpravila v trgovino, kjer sem pobrskala po policah in skušala najti čim več vnaprej pripravljenih živil za pripravo obrokov.

Iz deklaracij sem prepisala sestavine in njihovo kalorično vrednost.

4.2.4 Popis dodatkov in aditivov v živilih za pripravo obrokov oz. že pripravljenih jedeh

Ker s pomočjo rezultatov v anketi ne morem povsem potrditi oz. ovreči četrte hipoteze, ki govori, da je hrana danes bolj industrijsko predelana, sem v eksperimentu preverila deklaracije na embalaži hrane oz. sestavin za pripravo hrane, s predpostavko, da so v času mojih babic hrano pripravljali sami s pomočjo naravnih sestavin.

Šla sem v trgovino in po policah pobrskala po različnih, vnaprej pripravljenih jedeh, iskala sem predvsem med tistimi, ki se v jedilniku mlajših najpogosteje pojavljajo.

Tabela 9: Popis dodatkov in aditivov v živilih oz. že pripravljenih jedeh

Živilo	Osnovne sestavine	dodatki	aditivi	Energetska vrednost v kcal na 100 g
Panirani dunajski zrezki	Svinjsko meso, voda, panada (pšenična bela moka, voda, kvas, sol, rastlinsko olje)	Jajca Jedilna sol	Dekstroza, sredstvo za uravnavanje kislosti (kalcijev karbonat) emulgator E472e, encimi, citronska kislina, stabilizatorji (difosfati, predelana morska alga eucheuma) ojačevalec arome (mononatrijev glutamat), dekstroza, antioksidanta (natrijev askorbat, citronska kislina), ekstrakt začimb	624 kJ/149 kcal
Zmes za pire krompir Spar	krompir	Začimbni ekstrakti	Emulgator (mono in digliceridi maščobnih kislin), stabilizator (dinatrijev difosfat), antioksidanti (natrijev citrat, kalijev metabisulfit, askorbilpalmitat, citronska kislina)	276 kJ/65 kcal
Ričet	Voda, ješprenj, korenje, rjavi fižol, prekajena vratovina, juha, krompir, rdeča paprika, koleraba, por, paradižnik, jušna kocka	Začimbni ekstrakti, začimbe, jedilna sol, palmina maščoba	Sojine beljakovine, maltodekstrin, stabilizatorji difosfati in trifosfati, gostilo karagenan, dekstroza, antioksidant natrijev askorbat, konzervans natrijev nitrit	189 kJ/45 kcal
Gobova juha	Škrob, pšenična moka, Pražena čebula v prahu, mlečne beljakovine, gobe, drobnjak	Rastlinska maščoba in olje, jedilna sol, laktoza, sladkor, začimbe	Ekstrakt kvasa, maltodekstrin, koncentrat soka gob,aroma, ekstrakt belega vina, koncentrat soka čebule, barvilo	250 kJ/60 kcal
Kokošja jušna kocka	Dehidrirano piščančje meso, sušena zelenjava (čebula, zelena, korenje).	Jedilna sol, hidrogenirano rastlinsko	Ojačevalec arome (mononatrijev glutaminat), antioksidanti: E310, E320, E330, arome.	979 kJ/233 kcal

		olje, ekstrakt kvasa, rastlinski sojin ekstrakt, laktoza.		
Čokolešnik	Mlevski izdelki (pšenični zdrob, pšenična moka) Sladkor Čokolada v prahu (sladkor, kakavov prah, kakavovo maslo) lešniki		Emulgator: sojin lecitin Aroma Vitaminski (nikotinamid, tiamin mononitrat, riboflavin, piridoksin hidroklorid, folna kislina)	1660 kJ/395 kcal
Kosmiči – hrustljavi musli s sadjem	Ovseni kosmiči, rozine, koruzne in riževe kroglice (koruzni zdrob, rižev zdrob, pšenična moka), bananin čips (banane, rastlinsko olje, sladkor, med), kokos, koruzni kosmiči, sušena jabolka, riževa moka.	Sladkor, jedilna sol, ječmenov slad, naravna aroma vanilije, cimet.	Emulgatorji: lecitini, glukozni sirup, sulfid (v sušenih jabolkih)	
Nutella (čokoladni namaz)	Sladkor Palmino olje Lešniki Manj masten kakav Mleko v prahu	Sirotko v prahu	Emulgator: sojin lecitin, vanilin	2278 kJ/542 kcal
Pripravljena zmes za pšenični mešani kruh	Pšenična polbela moka, ržena moka	Jedilna sol, suhi kvas	Emulgator E491, E472e, pšenični gluten, encimi, sredstvo za obdelavo moka (askorbinska kislina)	1557 kJ/368 kcal
Čokoladno mleko	Mleko, pinjenec, sladkor, voda, glukozno fruktozni sirup, kakavov prah		Stabilizator (karagenan, guar gumi)	267 kJ/ 64 kcal

Rezultati kažejo, da industrijsko predelana hrana vsebuje veliko aditivov, ki hrani dajejo boljši okus in vonj (ojačevalci okusa), videz, obliko (stabilizatorji, konzervansi).

5. RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

V anketi je sodelovalo skupaj 176 ljudi, od tega 77 % žensk in 23 % moških. Ker je bila anketa v spletni obliki, preko spletnega portala 1ka, sem težje kontrolirala število posameznih kategorij anketirancev, vseskozi pa sem spremljala izpolnjene ankete. Ker je spletno anketo izpolnilo najmanj anketirancev zadnjih dveh kategorij starosti, med 60 in 74 letom, ter nad 75 letom, sem anketo tudi natisnila in jo razdelila med širši krog starejših ljudi (sosledje, stari starši prijateljev ...), nekaj anket pa so izpolnili tudi stanovalci Doma za varstvo odraslih v Velenju.

Visoka je zastopanost tudi otrok do 14 leta, anketo so izpolnjevali osnovnošolci OŠ Livade pri pouku tehnike in tehnologije, v kategoriji od 15 do 29 let pa je anketo izpolnilo tudi nekaj dijakov Gimnazije pri pouku informatike.

Z ostalimi kategorijami ni bilo težav, saj sem povezavo do ankete delila na Facebooku in preko e-pošte, ter vse prosila za izpolnjevanje.

Anketo je izpolnilo največ anketirancev v starosti od 30 do 59 let.

Če analiziram anketirance po statusu, je razumljivo največ zaposlenih, saj je ta starostna kategorija najbolj zastopana, sledijo dijaki oz. učenci, zanimivo pa je, da je anketo izpolnilo zelo malo brezposelnih. Največ anketirancev živi v mestu – skoraj polovica, tretjina jih živi na podeželju, nekaj pa jih živi v primestju.

Menim, da so rezultati po demografskih podatkih dovolj raznoliki in so mi tako dali dovolj širok vpogled v področje, ki sem ga raziskovala.

Anketa je bila oblikovana v dveh oblikah, posebno obliko sem namreč oblikovala za otroke (učence in dijake), ti so pri nekaterih vprašanjih, ki so se nanašala na primerjave s svojim otroštvom, na katera bi zase težje odgovorili, odgovarjali glede na otroštvo svojih starih staršev. Zato so pri nekaterih vprašanjih velike podobnosti med odgovori najmlajših in najstarejših, saj vsi pravzaprav govorijo o istem obdobju. Prvi tak primer je že prvo vprašanje: »So bili dnevni obroki v vašem otroštvu podobni današnjim dnevnim obrokom?« Otroci pa so odgovarjali na vprašanje: »Menite, da so bili dnevni obroki vaših starih staršev v njihovem otroštvu podobni našim današnjim dnevnim obrokom?« Najmlajši in najstarejši so na to vprašanje z veliko večino odgovorili z »ne«, podobnost odgovorov je razumljiva, saj govorijo

pravzaprav o istem obdobju, vmesne generacije v starosti od 30 do 59 let pa niso bile čisto prepričane, njihovi odgovori so bili enakomerno razpršeni med vsemi odgovori: »da«, »ne«, »delno«. S temi rezultati lahko potrdim svojo prvo in osnovno hipotezo, da so se otroci pred 60 leti drugače prehranjevali, kot se prehranjujejo danes.

Tudi pri drugem vprašanju, ki sprašuje o primerjavi prehranjevanja danes s prehrano v našem otroštvu, so otroci odgovarjali za otroštvo svojih starih staršev. Skoraj vsi so se strinjali, da je bila hrana v otroštvu bolj zdrava, da je vsebovala več doma pridelanega sadja in zelenjave, kar potrjuje mojo drugo hipotezo: »Hrana nekoč je bila bolj zdrava kot danes.«

Starejši dve kategoriji, od 60 do 74 let in nad 75 let, imata zelo podobne odgovore, zato sem ju pogosto združila. Starejši poudarjajo, da je hrana nekoč vsebovala več škrobnih jedi in manj mesa kot danes, kar pa se ne sklada z načeli zdravega prehranjevanja v tistih časih, ko je veljalo, da so posebej redilne beljakovine in bi otroci morali v večji meri uživati le-te (4). Vendar so večinoma trpeli pomanjkanje in je bilo meso redkeje na krožniku, kot je danes, kar sem razbrala iz pripomb na koncu ankete. Ostale kategorije anketirancev so odgovarjale večinoma »niti se strinjam, niti se ne strinjam«, le pri otrocih je bilo morda malo več odgovorov pritrdilnih, kar je spet razumljivo, saj govorijo o otroštvu svojih babic.

Trditvi, da je bila hrana včasih bolj enolična in skromna, kot je danes, pritrjujejo predvsem starejši nad 60 let in otroci do 14 leta (govorijo o istem obdobju), med tem ko se mlajše generacije s tem ne strinjajo (najmanj v starosti od 15 do 29 let), kar je razumljivo, saj govorijo o hrani v svojem otroštvu, ki pa se v tem času ni toliko spremenila. S to trditvijo lahko potrdim svojo tretjo hipotezo, ki trdi, da je hrana danes veliko bolj pestra in raznolika, kot je bila včasih. A moram poudariti, da so razlike predvsem med najstarejšimi in otroki, torej v obdobju 60 let razlike.

Trditve, da je bila hrana v otroštvu bolj okusna, ne podpira nihče, najmanj pa otroci, ki jo celo zanikajo. Podobno je pri trditvi, da je bila hrana v otroštvu bolj kalorična, kjer so vsi odgovarjali podobno, in sicer, da se s tem niti ne strinjajo niti strinjajo. Kar pomeni, da svoje četrte hipoteze ne morem potrditi.

Pri tretjem vprašanju sprašujem po jedilniku v otroštvu, in sicer sem anketirance prosila, da mi opišejo svoj običajni zajtrk in kosilo med tednom. Vse, razen najstarejše, generacije so imele za zajtrk pogosto kruh z namazom, med namazi se je najpogosteje pojavljalo maslo in

marmelada, občasno pa tudi pašteta, evrokrem. Med pogostimi zajtrki so tudi kosmiči oz. žitarice, pečena jajčka. Najstarejši so za zajtrk imeli najpogosteje belo kavo in kruh ali pa žgance z mlekom oz. močnik. Za kosilo so pa imeli juhe v vseh generacijah, le da so imeli mlajši poleg juhe na jedilniku še glavno jed in solato, pri starejših pa je bila kakšna zelenjavna juha edina jed. Najstarejši so pogosto jedli tudi enolončnice, med katerimi je bil najpogostejši ričet ali pa kislo zelje oz. repa in žganci oz. fižol. Najmlajši imajo pogosto za kosilo tudi špagete z omako in solato.

Ker opažam, da so največje razlike med najmlajšo in najstarejšo generacijo, sem v drugem delu naloge, pri eksperimentu, preučevala predvsem njih.

Izračunala sem kalorično vrednost najpogosteje navedenih jedi pri najmlajših in najstarejših in ugotovila, da pravzaprav ni velikih razlik v kaloričnih vrednostih jedi, če jih primerjam med generacijami.

Zanimivo pa je, da so različne jedi pri starejših imele podobno kalorično vrednost, medtem ko so se pri mlajših kalorične vrednosti precej razlikovale pri istem obroku, glede na jedilnik.

Torej tudi eksperiment potrjuje, da je bila moja četrta hipoteza napačna. Jedi nekoč niso bile nič bolj kalorične kot so danes, kljub temu da so otroci v tistih časih dosti več delali, pomagali staršem pri gospodinjskih opravilih, na njivah ...

Pri četrtem vprašanju sem anketirance spraševala, ali jih današnje nedeljsko kosilo spominja na tistega, ki so ga imeli v svojem otroštvu. Otroci so spet odgovarjali za obdobje svojih babic. Najstarejši nad 75 let so se s to trditvijo najmanj strinjali, morda tudi zato, ker večina teh anketirancev živi v domu ali pri svojih otrocih in ne kuhajo več sami. Da sicer je nekaj podobnosti pa so pretežno odgovarjali najmlajši in anketiranci v kategoriji od 60 do 74 let. Najbolj pa je temu pritrdila generacija od 30–44 let, kar je razumljivo, saj je za njih obdobje otroštva še ne tako daleč nazaj.

Med najpogostejšimi razlikami so navajali, da je bila hrana včasih bolj zdrava, je bil bolj zdrav način pridelave. Da so bili včasih revnejši in so jedli bolj skromno, je bilo manj mesa. Generacija od 30 do 59 let poudarja, da je bila včasih v nedeljo obvezna goveja juha, danes pa je to bolj redkost, pa tudi to, da je danes več tuje hrane kot je npr. mehiška, kitajska ... Več mnenj anketirancev, ki so jih zapisali ob koncu ankete, je v Prilogi 4.

Glede na te odgovore tudi svoje šeste hipoteze ne morem potrditi, saj so odgovori, pridobljeni z anketo, pokazali, da se je tudi nedeljsko kosilo s časom precej spremenilo.

Anketirance sem v anketi prosila tudi, naj mi naštejejo svoje najljubše jedi iz svojega otroštva, ki so jim ostale najbolj v spominu. S tem vprašanjem sem sprožila kar nekaj lepih spominov in skomin na svoje najljubše in skoraj že pozabljene jedi, saj so mi to anketiranci v anketi pogosto napisali. Pri najmlajših je to pričakovano pizza, špageti in fast food, zelo podobno pa so jedi navajali vsi med starostjo od 20 do 59 let, pri njih je najpogosteje navedena špinača, čufti. Pri najstarejših pa so to juhe, žganci, krvavice; najbrž jedi, ki jih imajo danes redkeje na jedilniku, v njih pa budijo lepe spomine na otroštvo. Anketiranci so navedli tudi najljubše pijače in sladice iz svojega otroštva: pri mlajših so to pričakovano najpogosteje palačinke, sladoled, pri starejših pa potica, štrudelj, pili pa so najpogosteje domači jabolčnik ali malinovec, medtem ko so danes bolj popularne kupljene pijače, najpogosteje različne vode z okusi.

Stare tradicionalne slovenske jedi doma pripravljajo le še občasno, najpogosteje generacija od 30 do 44 let. Večinoma jih pripravljajo še po istem receptu, le pri najstarejših je ta nekoliko spremenjen. S tem odgovorom lahko le delno potrdim svojo zadnjo hipotezo, ki pravi, da so se recepti slovenskih tradicionalnih jedi ohranili vse do danes.

Z naslednjim vprašanjem sem anketirance spraševala, kako so hrano pridelali v svojem otroštvu. Mlajši jo večinoma nakupujejo oz. so jo nakupovali v trgovini, s starostjo pa se dviga delež tistih, ki so hrano v času svojega otroštva pridelali pretežno doma, na vrtu oz. njivi. Delež tistih, ki hrano nakupujejo na tržnicah je v vseh starostnih kategorijah dokaj nizek.

S tem vprašanjem bi lahko delno potrdila peto hipotezo, ki govori, da je hrana danes bolj industrijsko predelana, kot je bila nekoč, s predpostavko seveda, da je hrana, kupljena v trgovini, bolj industrijsko predelana kot tista, ki jo pridelamo oz. so jo pridelali doma na vrtu ali njivi.

Še bolj pa lahko to hipotezo potrdim z drugim delom svojega eksperimenta, v katerem sem popisovala dodatke in aditive v že pripravljenih živilih v trgovini (3).

Če se osredotočim le na eno jed, to je npr. ričet, ki sem ga po starem receptu in z domačimi sestavinami tudi sama pripravila, ugotovim, da ima doma pripravljen ričet skoraj enkrat višjo energetska vrednost, kot ričet, kupljen v konzervi v trgovini. Kar pomeni, da se industrijsko predelani hrani zniža energetska in hranilna vrednost, zato tako predelanim živilom dodajajo različne dodatke in aditive, s katerimi podaljšujejo obstojnost živil in izboljšajo njihov izgled.

Aditive oz. dodatke uporabljajo, ker je ceneje narediti živilo, če mu dodajo aditive (barvila, zgoščevalce, arome ...), kot pa izbrati pravo sestavino, pravilni postopek priprave oz. izdelave. Dodatek aditivov je tudi poceni tehnološki postopek. Primer: z dodatkom emulgatorja pri peki biskvita lahko zmanjšamo količino dodanih jajc, ki predstavljajo najdražjo sestavino biskvita. Pri zadnjih dveh vprašanjih ankete pa so anketiranci opisovali piramido prehranjevanja v svojem otroštvu in danes. Če ju primerjamo, lahko razberemo, da so starejši v svojem otroštvu zaužili dosti več ogljikovih hidratov, kot jih zaužijejo danes in zelo malo, komaj okoli 10 % beljakovin. Kar se ni skladalo z njihovimi načeli prehranjevanja takrat, saj je veljalo, da so najpomembnejše in najbolj redilno živilo beljakovine.

Danes pa najstarejši zaužijejo več beljakovin in manj ogljikovih hidratov kot nekoč (oboje od 20–25 %), več pa sadja in zelenjave, katerega uživanje s starostjo nekoliko narašča. Otroci pa pojedjo veliko mleka in mlečnih izdelkov in dosti premalo sadja in zelenjave, sploh če to primerjamo s sodobno prehransko piramido oz. prehranskim krožnikom.

6. ZAKLJUČEK

Ugotovila sem, da se je prehrana skozi desetletja zelo spremenila. S pomočjo rezultatov ankete sem namreč potrdila svojo osnovno hipotezo, da so se otroci pred 60 leti drugače prehranjevali kot danes. Živeli so v drugačnih okoliščinah, dosti več so se gibali, staršem so pomagali pri gospodinjskih opravilih in delu na vrtu, njivi, kljub temu pa je bila njihova prehrana včasih manj kalorična, kar je v nasprotju z mojimi pričakovanji.

Res je, da so včasih uživali več ogljikovih hidratov in manj beljakovin, kot jih uživamo danes, zato sem s hipotezo predvidela, da je bila njihova prehrana bolj kalorična, kar se je izkazalo za napačno.

Njihova prehrana je bila tudi bolj skromna in enolična, kot jo imamo danes, kar potrjuje mojo hipotezo, da je danes hrana bolj pestra in raznolika, kljub temu pa je bila njihova prehrana bolj zdrava, kot jo imamo otroci danes. Uživali so tudi več doma pridelanega sadja in zelenjave. Vse to potrjuje moje hipoteze.

Nenazadnje je bila hrana bolj zdrava tudi zaradi manj industrijsko predelane hrane, saj je bila hrana včasih večinoma pridelana doma, na vrtu ali njivi, danes pa jo pretežno nakupujemo v trgovini, kjer njenega izvora pogosto ne poznamo oz. so živilom dodani različni dodatki in aditivi, ki njeno obstojnost podaljšujejo in izboljšajo njen videz ter okus.

Koliko pa so ti dodatki in aditivi za zdravje škodljivi, pa je lahko tema druge raziskovalne naloge. Vsekakor je bil njihov popis zame kar strašljiv.

Moje raziskovalno delo je bilo zelo zanimivo, saj sem se vrnila v čas otroštva mojih starih staršev in si v glavi risala slike nekdanjih prizorov.

S hipotezo sem predvidela, da se tipično nedeljsko kosilo danes ne razlikuje dosti od nedeljskega kosila nekoč, žal pa tega z raziskavo ne morem povsem potrditi.

Tudi stare tradicionalne slovenske jedi doma pripravljajo le še občasno, kadar pa jih, pa jih večinoma po istem receptu, le pri najstarejših je ta nekoliko spremenjen. Zato lahko tudi svojo zadnjo hipotezo le deloma potrdim.

Želela bi si, da bi imeli v šoli več naravoslovnih dni, v okviru katerih bi spoznavali stare običaje in jedi, se jih naučili tudi pripravljati in s tem tudi mi pripomogli k ohranjanju slovenske tradicije. Izsledke svoje naloge bom predstavila tudi v razredu in verjamem, da se bo porodilo veliko idej, kako si pričarati otroštvo naših babic tudi v naš pouk.

Mene je naloga spodbudila k večji radovednosti o izvoru živil in k pripravi hrane.

Iz stare knjige receptov ga. Karoline Kuzman, roj. Repolusk sem si izpisala nekaj zanimivih receptov jedi, ki jih bom s pomočjo staršev pripravila doma.

Veste kako se pripravi cesarsko praženje? Pa ne tisto, ki ga lahko kupite napol pripravljenega v vrečki v trgovini, ampak pravo, doma pripravljeno iz domačih sestavin?

7. POVZETEK

Hrana je za normalni razvoj in življenje neizogibno potrebna, še posebej pa je pomembna v obdobju intenzivne rasti in razvoja, torej v obdobju otroštva, ko so povečane potrebe po energetski in hranilni vrednosti prehrane.

Uravnotežena in zdrava prehrana otrokom omogoča normalno rast in razvoj, hkrati pa jim daje energijo za opravljanje njihovih funkcij in obnavljanje organizma.

Zanimalo me je, ali so se otroci skozi čas podobno prehranjevali, so tudi včasih veljala podobna načela zdravega prehranjevanja, kot veljajo danes.

Včasih so bili otroci bolj fizično aktivni, kot smo danes. Več časa so namenili igri v naravi, danes smo otroci dosti več za računalnikom. Naši stari starši, ki so odraščali v kmečkem okolju, so v svojem otroštvu pomagali staršem pri kmečkih opravilih, delu na polju, zato sem sklepala, da so uživali bolj kalorično hrano, kot jo uživamo otroci danes. Pa so jo res?

Na to vprašanje sem skušala odgovoriti tako s pomočjo ankete kot z eksperimentom, v katerem sem pripravila obroke in računala njihovo kalorično vrednost.

Včasih je bila hrana pretežno pridelana doma ali kupljena na tržnicah, danes jo večinoma kupujemo v trgovinah, kjer je tudi veliko uvožene, predelane hrane. Je bila hrana včasih bolj zdrava ali pa lahko trdimo, da si z modernimi načini prehranjevanja danes bolj prizadevamo k zdravi prehrani?

Moja raziskovalna naloga pa je nenazadnje pripomogla k mnogim prijetnim spominom na otroštvo in nostalgiji po najljubših, skoraj že pozabljenih jedeh.

8. ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so me podpirali pri raziskovanju in mi pomagali z izpolnjevanjem ankete; staršem in mentorici, prof. Štimac, za njihovo pomoč pri delu, ter prof. Novak za lektoriranje.

9. PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Spoštovani!

Sem Ana, učenka osmega razreda, in bom raziskovala prehrano otrok nekoč in danes.

Pred seboj imate anketni vprašalnik. Pozorno preberite vprašanja in odgovorite na vse postavke, tudi če se pri kateri težko odločite. Na vprašanja odgovarjajte tako, da pri vsakem vprašanju obkrožite izbrani odgovor oziroma napišete, kar vprašanje od vas zahteva, le tako bom dobila kakovostne podatke, ki mi bodo v pomoč pri moji raziskavi.

Zahvaljujem se Vam za pomoč in sodelovanje.

Vprašalnik je anonimen, rezultate pa bom uporabila izključno v tem raziskovalnem delu in bodo objavljeni v nalogi z naslovom »Prehrana otrok nekoč in danes« .

SPOL: M Ž

STAROST: _____ let

STATUS (obkroži): študent zaposlen brezposeln upokojenec

BIVALIŠČE (obkroži): mesto predmestje podeželje

1. So bili dnevni obroki v vašem otroštvu podobni današnjim dnevnim obrokom ?

- a) da
- b) ne
- c) delno

Razložite: _____

2. Kaj menite, kakšna je bila hrana v vašem otroštvu?

Prosim vas, če posamezen odgovor ocenite na lestvici od 1 – 5, pri čemer 1 pomeni se sploh ne strinjam, do 5, ki pomeni, se povsem strinjam.

Zap. št.	Trditve	1 – se sploh ne strinjam	2 - se ne strinjam	3 - niti se strinjam niti ne strinjam	4 – se strinjam	5 – se povsem strinjam
1	Hrana v mojem otroštvu je bila bolj zdrava , kot je danes.					
2	Hrana v mojem otroštvu je bila bolj okusna , kot je danes.					
3	Hrana v mojem otroštvu je bila bolj enolična in skromna , kot je danes.					
4	Hrana v mojem otroštvu je bila bolj kalorična (energetsko bogata) , kot je danes.					
5	V mojem otroštvu smo zaužili več škrobnih jedi in jedli manj mesa , kot danes.					
6	V mojem otroštvu smo pojedli več surove, doma pridelane zelenjave .					
7	V mojem otroštvu smo pojedli več doma pridelanega sadja .					

8	Drugo (dopiši):					
---	-----------------	--	--	--	--	--

3. Kakšen je bil vaš običajni dnevni jedilnik med tednom? Opišite svoj običajni zajtrk!

4. Kakšen je bil vaš običajni dnevni jedilnik med tednom? Opišite svoje običajno kosilo!

5. Vas vaše današnje nedeljsko kosilo spominja na tistega, ki ste ga imeli v vašem otroštvu ?

- a) da, zelo
- b) da, so podobnosti
- c) ne, niti malo
- d) drugo: _____

6. (Če ste izbrali b, c, d) Kakšna pa je bistvena razlika?

7. Katerih jedi se najbolj spominjate iz vašega otroštva, kaj ste imeli najraje? Naštejte vsaj tri jedi.

8. Ali danes še pripravljate kakšno jed, ki se je spomnite iz vašega otroštva?

- a) Da, pogosto
- b) Da, občasno
- c) Zelo redko
- d) Ne, nikoli

9. Ali jo pripravljate po istem receptu?

- a) Da, še vedno imam star recept
- b) Ne, recept je spremenjen
- c) Drugo: _____

10. Razvrstite naslednje trditve po številkah glede na pogostost, od 1 najredkeje do 3 najpogosteje.

	1- zelo redko	2- občasno	3- običajno, pogosto
Hrano v mojem otroštvu smo pridelali doma, na vrtu, njivi			
Hrano smo kupovali na tržnici, pri kmetih			
Hrano smo kupovali v trgovinah			

11. Naštejte tri tipične sladice iz vašega otroštva:

12. Naštejte tri tipične pijače iz vašega otroštva:

13. Naša prehrana je sestavljena iz različnih vrst živil. Ocenite odstotek uživanja posameznih vrst živil v VAŠEM OTROŠTVU, tako, da bo skupen seštevek 100%:

Vrsta živila	Odstotek uživanja živila
Ogljikovi hidrati	
Beljakovine (meso, ribe, jajca)	
Zelenjava, sadje	
Olja, maščobe, sladkarije	
Mleko in mlečni izdelki	
SKUPAJ (seštevek naj ne presega 100%)	100

14. Sodobna prehranska piramida ima obliko krožnika, na katerem so različni deleži posameznih živil. Ocenite odstotek uživanja posameznih vrst živil v vašem življenju DANES, tako, da bo skupen seštevek 100%:

Vrsta živila	Odstotek uživanja živila
Ogljikovi hidrati	
Beljakovine (meso, ribe, jajca)	
Zelenjava, sadje	
Olja, maščobe, sladkarije	
Mleko in mlečni izdelki	
SKUPAJ (seštevek naj ne presega 100%)	100

15. Ali bi želeli še kaj napisati o prehrani v vašem otroštvu, pa Vas tega nisem vprašala? Vesela bom Vaših pripomb, mnenj in izkušenj.

Zahvaljujem se vam za sodelovanje v anketi.

Priloga 2: Anketa za otroke

Spoštovani!

Sem Ana, učenka osmega razreda, in bom raziskovala prehrano otrok nekoč in danes.

Pred seboj imate anketni vprašalnik. Pozorno preberite vprašanja in odgovorite na vse postavke, tudi če se pri kateri težko odločite. Na vprašanja odgovarjajte tako, da pri vsakem vprašanju obkrožite izbrani odgovor oziroma napišete, kar vprašanje od vas zahteva, le tako bom dobila kakovostne podatke, ki mi bodo v pomoč pri moji raziskavi.

Zahvaljujem se Vam za pomoč in sodelovanje.

Vprašalnik je anonimen, rezultate pa bom uporabila izključno v tem raziskovalnem delu in bodo objavljeni v nalogi z naslovom »Prehrana otrok nekoč in danes« .

SPOL: M Ž

STAROST: _____ let

STATUS (obkroži): učenec dijak študent drugo: _____

BIVALIŠČE (obkroži): mesto predmestje podeželje

16. Menite, da so bili dnevni obroki vaših starih staršev v njihovem otroštvu podobni našim današnjim dnevnim obrokom ?

d) da

e) ne

f) delno

g) drugo: _____

17. Kaj menite, kakšna je prehrana danes, če jo primerjamo s prehrano vaših starih staršev v njihovem otroštvu?

Prosim vas, če posamezen odgovor ocenite na lestvici od 1 – 5, pri čemer 1 pomeni se sploh ne strinjam, do 5, ki pomeni, se povsem strinjam.

Zap . št.	Trditev	1 – se sploh ne strinjam	2 - se ne strinjam	3 - niti se strinjam niti ne strinjam	4 – se strinjam	5 – se povsem strinjam
1	<i>Hrana je bila včasih bolj zdrava, kot je danes.</i>					
2	<i>Hrana je bila včasih bolj okusna, kot je danes.</i>					
3	<i>Hrana je bila včasih bolj enolična in skromna, kot je danes.</i>					
4	<i>Hrana je bila včasih bolj kalorična (energetsko bogata), kot je danes.</i>					
5	<i>Včasih so jedli več škrobnih jedi in jedli manj mesa, kot danes.</i>					
6	<i>Včasih so jedli več surove, doma pridelane zelenjave, kot je pojemo danes.</i>					
7	<i>Včasih so jedli več doma pridelanega sadja, kot je ga pojemo danes</i>					
8	<i>Drugo (dopiši):</i>					

18. Kakšen je tvoj običajni zajtrk med tednom? Opiši ga!

19. Kakšno je tvoje običajno kosilo med tednom? Opiši ga!

20. Ali meniš, da je vaše današnje nedeljsko kosilo podobno nedeljskemu kosilu, ki so ga imeli vaši stari starši v svojem otroštvu ?

- e) da, zelo
- f) da, so podobnosti
- g) ne, niti malo
- h) ne vem
- i) drugo: _____

21. Kakšna pa je bistvena razlika?

22. Katere tri jedi iz tvojega otroštva ti bodo ostale najbolj v spominu, kaj imaš najraje?

23. Ali doma pripravljate kakšno tradicionalno jed, stare jedi iz otroštva vaših staršev, starih staršev?

- e) Da, pogosto
- f) Da, občasno
- g) Ne
- h) Drugo: _____

24. Ali jo pripravljate po starem receptu, istem kot nekoč?

- d) Da
- e) Ne, recept je spremenjen
- f) Ne vem
- g) Drugo: -----

25. Razvrstite naslednje trditve po številkah glede na pogostost, od 1 najredkeje do 3 najpogosteje.

	1- zelo redko	2- občasno	3- običajno, pogosto
Hrano pridelamo doma, na vrtu, njivi			
Hrano kupujemo na tržnici, pri kmetih			
Hrano kupujemo v trgovinah			

26. Naštejte tri sladice, ki jih imaš najraje:

27. Naštejte tri pijače, ki jih najraje in najpogosteje piješ:

28. Sodobna prehranska piramida ima obliko krožnika, na katerem so različni deleži posameznih živil. Ocenite odstotek uživanja posameznih vrst živil v vaši prehrani, tako, da bo skupen seštevek 100%:

Vrsta živila	Odstotek uživanja živila
Ogljikovi hidrati	
Beljakovine (meso, ribe, jajca)	
Zelenjava, sadje	
Olja, maščobe, sladkarije	
Mleko in mlečni izdelki	
SKUPAJ (seštevek naj ne presega 100%)	100

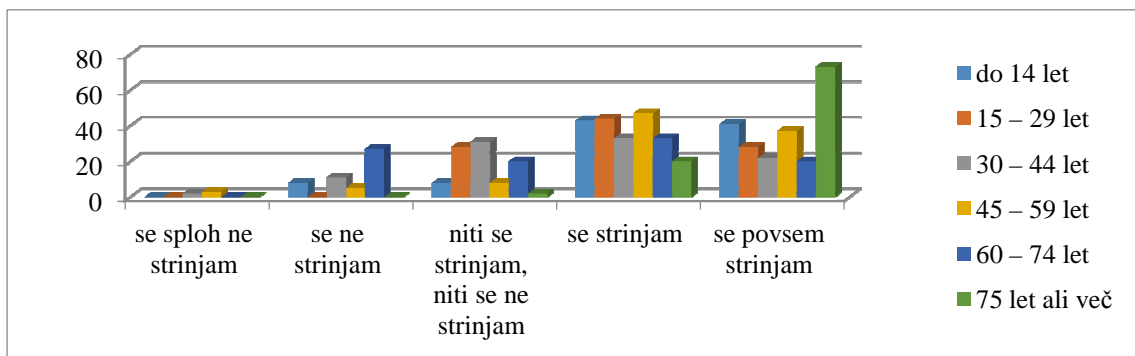
29. Ali bi želeli še kaj napisati o prehrani v vašem otroštvu, pa Vas tega nisem vprašala? Vesela bom Vaših pripomb, mnenj in izkušenj.

Zahvaljujem se Vam za sodelovanje v anketi.

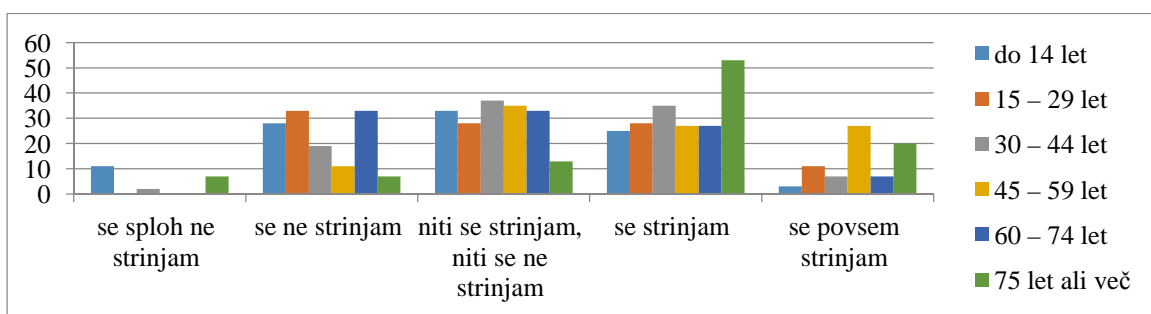
Priloga 3: Podrobnejša analiza drugega vprašanja

Kaj menite, kakšna je bila hrana v vašem otroštvu, če jo primerjate s prehrano danes?

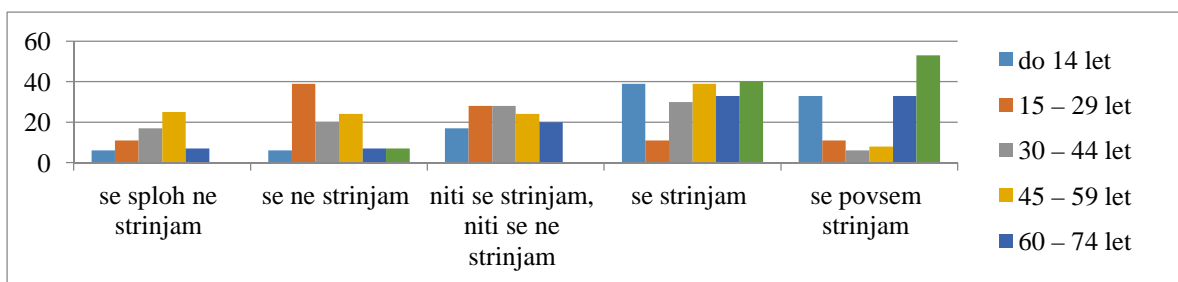
1.1. Hrana v mojem otroštvu je bila bolj ZDRAVA, kot je danes



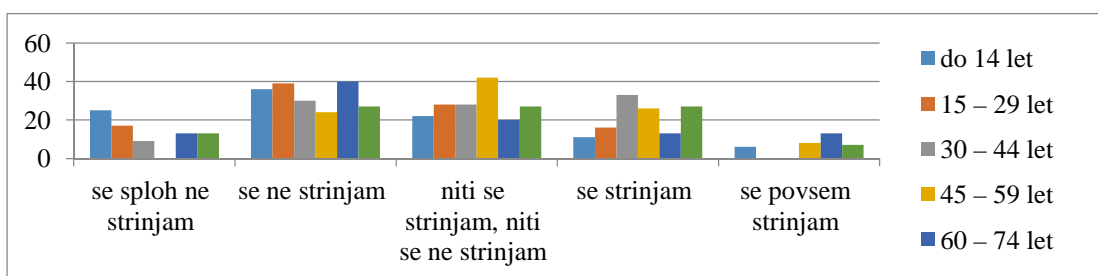
1.2. Hrana v mojem otroštvu je bila bolj OKUSNA, kot je danes



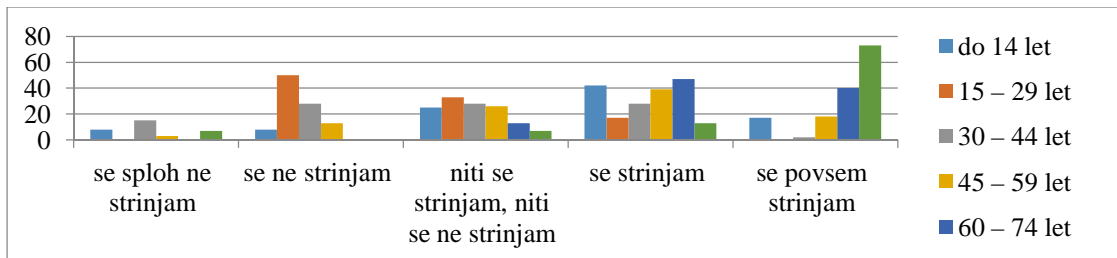
1.3. Hrana v mojem otroštvu je bila bolj ENOLIČNA in SKROMNA, kot je danes



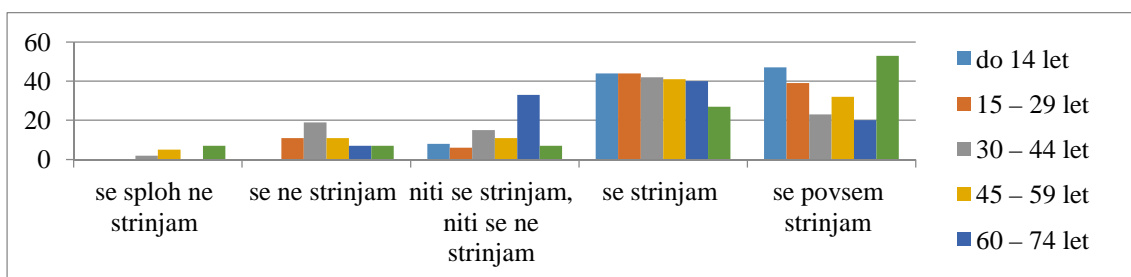
1.4. Hrana v mojem otroštvu je bila bolj KALORIČNA (energetsko bogata), kot je danes.



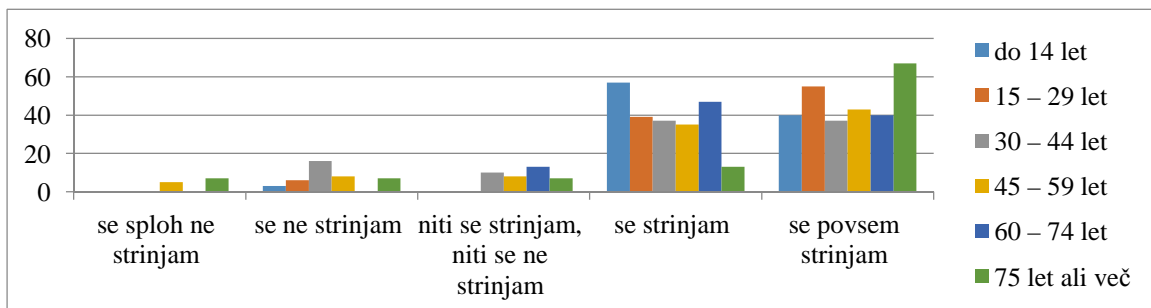
1.5. V mojem otroštvu smo zaužili več škrobnih jedi in jedli manj mesa, kot danes



1.6. V mojem otroštvu smo pojedli več surove, doma pridelane zelenjave



1.7. V mojem otroštvu smo pojedli več doma pridelanega sadja.



Priloga 4: Ali bi želeli še kaj napisati o prehrani v vašem otroštvu, pa vas tega nisem vprašala?

15 – 29 let	kako se prehranjujemo je predvsem odvisno od tega, koliko časa si vzameš za pripravo obroka. sama še živim s starši, vendar znamo vsi člani družine kuhati in v tem uživamo. posledično zelo radi dobro in kvalitetno jemo. največ pozornosti pa še vedno namenimo kosilu.
	prihajam s kmetije, imam tudi danes podobno prehrano kot včasih...je pa res, da je danes vsega veliko več na izbiro
30 – 44 let	uporabljali smo doma pridelano hrano.
	redki si še današnji dan vzamemo dovolj časa za hrano in imamo dokaj redne in uravnotežene obroke.
	Včasih je bilo manj sladkarij, bile so občasno mogoče enkrat tedensko. ni bilo kupljenih piškotov, napolitank...
	včasih smo dobili v trgovinah bolj kvalitetna živila kot danes, ki so pridelana na hiter in bolj nezdrav način (močnejša škropiva in gnojila, uvožena od daleč).takrat smo imeli manjšo izbiro vseh živil, ki pa so bila kvalitetnejša
	Mmm, spomnila sem se hrane, ki sem jo imela včasih najraje – smetanovih murk pri babici...mmmmm
	Rad bi užival hrano, kakršna je bila nekoč. predvsem imam v mislih zdravo pridelano domačo prehrano in ne to kemijo ki jo jemo danes.
	Samo v nedeljo smo jedli meso
	je bila preprosta, značilna za letne čase, začimbe iz domačega vrta, meso iz domačega hleva. kupovalo se je moko, sladkor, nikoli prigrizkov kot so danes v navadi.
	so mislili , da je glavno, da si sit
	Prijetno se je bilo vrniti v čas otroštva in kar malo sem morala pomisliti, kaj sem takrat jedla
	imeli smo red pri obrokih. mama je bila doma in je vedno poskrbela za kosilo ob skoraj istem času. ne spominjam se, da bi si morala sama kuhati. ker ni bilo na zalogi sladkarij, čipsov, arašidov in drugih prigrizkov, med obroki nisem ničesar jedla. če je nastopila lakota, pa sem dobila malico (pašteta na kruhu, marmelada). če sem se pri kosilu zmrdovala nad hrano, me je zagotovo počakalo, saj sta starša vedela, da je lakota najboljši kuhar.
45 – 59 let	Nismo bili tako izbirčni kot so danes
45 – 59 let	več časa smo porabili za kuhanje, danes vse bolj na hitro
	Hrana je bila potreba in ne breme kot danes. preveč gledamo na ritual prehranjevanja, na to, kaj uživamo in koliko. včasih smo prehrano jemali kot spontano življenjsko potrebo. kljub takemu kompliciranju v prehranjevanju, je danes več obolenj in debelosti.
45 – 59 let	družinski člani so bili zbrani ob jedi pri mizi dvakrat dnevno, dandanes pa največ trikrat tedensko

	<p>Vsak dan je bilo kosilo sveže skuhan, ni bilo zamrzovalnikov, ker smo stanovali pri stari mami, sem izbirala med tem, kar je skuhal ona in kaj oče in sem ga tako včasih razjezila, ker nisem hotela jesti njegovega kosila.</p>
	<p>Spominjam se, da je stara mama pripravljala kosilo cel dopoldan, imela čas za pripravo. tudi za mizo smo dalj časa posedeli in se pogovarjali.</p>
	<p>Hrana je bila vedno iz domačih ali vsaj iz lokalno pridelanih surovin, vedno je družina ob glavnih obrokih sedela skupaj za mizo, mame pa so otroke pričele učiti umetnosti kuhanja že v njihovem otroštvu</p>
	<p>hrana je bila skromna, enolična, zelo odvisna od letnega časa</p>
	<p>meso samo ob nedeljah</p>
	<p>Jedli smo manjše količine hrane</p>
	<p>Primanjkovalo nam je mesa, imeli smo ga samo ob kolinah</p>
	<p>Hrana je bila skromnejša in v manjših količinah, a bolj zdrava in pridelana doma</p>
	<p>Hrana je bila res skromna do konca šolanja.</p>
	<p>povedala bi da, smo otroci ki smo živeli na vaseh, jedli zdravo hrano, ter se gibali na svežem zraku veliko pa če smo tudi pojedli preveč kar koli smo pokurili. današnji otroci se premalo gibajo, pa še nimajo zdravju prijazen zrak. bili smo revni ampak bolj srečni, družabni, pošteni pa spoštovali smo starejše, učitelj je bil zakon.</p>
	<p>Hrana je bila bolj zdrava, ker je bilo manj strupenih snovi v zemlji in manj so uporabljali konzervanse in umetna barvila</p>
	<p>V mojem otroštvu smo veliko pridelali doma, najboljša hrana je bila tista, ki je doma nismo imeli</p>
	<p>Kot maščoba se je uporabljala le svinjska mast, deloma maslo, nismo poznali južnega sadja</p>
	<p>Jedli smo kruh in ni bilo razkošja</p>
	<p>skromna, pa bolj zdrava hrana je bila nekoč</p>
	<p>včasih smo bili podhranjeni</p>
	<p>včasih smo jedli dosti več domače hrane</p>
	<p>Hrane ni bilo veliko, zato smo jo cenili, večina smo je pridelali doma</p>
	<p>V mojem otroštvu smo jedli jajca, a želela sem si pokusiti mehko kuhano jajce</p>
	<p>včasih smo bili premalo hranjeni</p>
	<p>hrana, ki smo jo jedli, je bila pridelana doma</p>
60 – 74 let	<p>Hrano smo spoštovali</p>
	<p>Hrana je bila skromna, vse se je našlo doma</p>
	<p>današnja živila in živila ki smo jih jedli med vojno se sploh ne morejo primerjati</p>
	<p>Nekoč je bila zdravo pridelana hrana, čeprav ne tako raznolika</p>
75 let ali več	<p>Hrane ni bilo veliko zato smo jo cenili in spoštovali</p>
	<p>Bili smo srečni, kljub skromni prehrani</p>

10. VIRI IN LITERATURA

1. Kodele, M., Suwa – Stanojević, M., Gliha, M. 2002. Prehrana. DZS, Ljubljana.
2. Požar, J. 1998. Hranoslovje – zdrava prehrana. Založba Obzorja, Maribor.
3. Suwa Stanojević, M. 2010. Prehrana in zdravje. Zavod IRC, Ljubljana.
4. Prato, K. 1935. Nauk o gospodinjstvu. Založba Umetniška propaganda, Ljubljana.
5. Hlastan Ribič, C. 2009. Zdrav krožnik. Inštitut za varovanje zdravja.
6. Perretta, L., Van den Berg, O. 2001. Prava hrana za bistro glavo. Vale Novak d.o.o., Ljubljana.
7. Pignar, N. 2001. Gospodinjstvo. Poklicna in tehniška kmetijska šola Ptuj
8. Godec, M. 2008. Naravoslovje in poznavanje blaga I. učbenik. Založništvo Mago, Pragersko.

Spletni viri

9. <http://okusno.je/clanek/domace/slovenske-jedi.html>
10. <http://www.kamra.si/Default.aspx?module=5&id=2425>
11. <http://www.bodieko.si/emulgatorji-in-aditivi>