

OSNOVNA ŠOLA BRASLOVČE

Rakovlje 15b, 3314 Braslovče

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**ANALIZA POPITIH SLADKIH PIJAČ MED MESTNO IN VAŠKO
ŠOLO TER NJIHOV VPLIV NA ZDRAVJE**

Tematsko področje: PREHRANA

Avtorji:

Krištof Svatina, 7. razred

Ana Mia Bedjanič, 7. razred

Tija Pšaker, 7. razred

Mentor:

mag. Andreja Kosi, prof.

Braslovče, 2017

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Braslovče

Mentorica: mag. Andreja Kosi, prof.

Datum predstavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD OŠ Braslovče, šolsko leto 2016/2017
- KG sladkor/pijača/zdravje/bolezen/OŠ Braslovče
- AV SVATINA, Krištof/ BEDJANIČ, Ana Mia/ PŠAKER, Tija
- SA KOSI, Andreja
- KZ 3314 Braslovče, SLO, Rakovlje 15b
- ZA OŠ Braslovče
- LI 2017
- IN ANALIZA POPITIH SLADKIH PIJAČ MED MESTNO IN VAŠKO ŠOLO TER NJIHOV VPLIV NA ZDRAVJE
- TD Raziskovalna naloga
- IJ SL
- JI EN
- AI V raziskovalni nalogi smo analizirali pitje sladkih pijač v osnovni šoli. Primerjali smo mestno I. OŠ Celje in vaško osnovno šolo OŠ Braslovče. Zanimalo nas je tudi, ali se učenci sploh zavedajo vpliva sladkih pijač na njihovo telo. Postavili smo hipoteze, da na mestni osnovni šoli učenci popijejo več sladkih pijač kot na vaški ter da imajo na mestni osnovni šoli in njeni okolici učenci več možnosti nakupa sladkih pijač. Predpostavili smo, da je ozaveščenost o škodljivosti sladkih pijač boljša kot pred nekaj leti ter da so gazirane pijače med mladimi bolj priljubljene kot ostale sladke pijače. Pri delu smo si pomagali z anketiranjem, literaturo, internetom, opazovanjem in ostalimi podatki. V teoretičnem delu smo predstavili največkrat izbrane sladke pijače in jih podrobno analizirali. Da bi dobili realne odgovore na vprašanja, smo opravili anketo, s katero smo ugotavljali, v kateri šoli učenci spišejo več sladkih pijač. V anketo so bili vključeni učenci različnih starostnih skupin. Opravili smo jo na obeh izbranih šolah. Na podlagi rezultatov smo potrdili našo prvo hipotezo, da učenci na mestni osnovni

šoli spiijejo več sladkih pijač kot na vaški. Primerjava izbire pijač na športnem dnevu je pokazala, da so učenci na vaški šoli bolj osveščeni in za potešitev žeje izbirajo bolj zdrave pijače. S to raziskovalno nalogo smo se naučili veliko novega in tudi ugotovili, da se ljudje premalo zavedamo škodljivega vpliva prekomernega vnosa sladkorja v naše telo.

KEY WORDS DUCUMENTATION

ND OŠ Braslovče, 2016/17

CX sugar/drinks/health/disease/OŠ Braslovče

AU SVATINA, Krištof/BEDJANIČ, Ana Mia/ PŠAKER, Tija

AA KOSI, Andreja

PP 3314 Braslovče, SLO, Rakovlje 15 b

PB OŠ Braslovče

PY 2017

TI Analysis drink sugary beverages between town and village school and their impact on health

DT RESEARCH WORK

LA SL

AL en

AB In our research project, we analysed consumption of sweet drinks in primary school. We compared drinking habits of pupils from I. OŠ Celje, which is in a city and a rural primary school OŠ Braslovče. In our research project, we wanted to find out if the pupils are aware of the effect of sweet drinks on their body. Our hypothesis was that the pupils from a city school consume more sweet drinks than the pupils on the rural school and that the pupils who live in a city have more possibilities to buy sweet drinks. We assumed that awareness of the pupils that sweet drinks are harmful to health is better than a few years ago. We assumed also that fizzy drinks are more popular among schoolchildren than other sweet drinks. We used different sources at our work. We carried out a survey, used available literature, the Interned observations and other information. In the theoretical part of our project, we presented the most frequently chosen sweet drinks and we made a detailed analysis of it. We carried out a survey on different school to get real information about the consumption of sweet drinks among the schoolchildren on both – city and rural schools. We included pupils of different ages in our survey. The survey was carried out on both kinds of schools. The results confirmed our first hypothesis that the pupils from city schools really drink more sweet drinks than the pupils from the rural schools. We offered different drinks to both groups schoolchildren on a sports day and analysed their preferences. The analysis showed that

schoolchildren from a rural school are more aware of this topic and they choose healthies drinks to quench their thirst. By doing this research project we learned a lot and found out that we are often not aware of the harm we can get to our body if we consume too much sugar.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD.....	1
1.1 HIPOTEZE	1
1.2 VPRAŠANJA	2
2. PREGLED OBJAV	3
2.1 SLADKE PIJAČE.....	3
2.2 VODA.....	3
2.3 PINGO SOK	3
2.4 KOKTA	4
2.5 ZALA LIFE	5
2.6 cedevita	5
2.7 kOkAkOLA	6
2.7.1 KOFEIN	6
2.7.2 KOKA	6
2.7.3 KOLA.....	7
3. MATERIAL IN METODE DELA	8
3.1 MATERIAL.....	8
3.2 METODE DELA	8
4. REZULTATI IN RAZPRAVA	9
4.1 KOLIČINA POPITIH PIJAČ NA ŠPORTNEM DNEVU VAŠKE OSNOVNE ŠOLE.....	9
4.2 KOLIČINA POPITIH PIJAČ NA ŠPORTNEM DNEVU MESTNE OSNOVNE ŠOLE	10
4.3 IZBIRA PIJAČE NA VAŠKI OSNOVNI ŠOLI	11
5. ZAKLJUČEK	12
6. POVZETEK	14
7. ZAHVALA.....	15
8. VIRI IN LITERATURA:	16

KAZALO GRAFOV

<i>Graf 1: Količina popite pijače na vaški osnovni šoli (N = 95).</i>	9
<i>Graf 2: Količina popite pijače na mestni osnovni šoli (N = 176).</i>	10
<i>Graf 3: Eksperiment na vaški osnovni šoli (N = 90). V odstotkih prikazana hitrost zbiranja različnih pijač.</i>	11

KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Sok pingo in količina sladkorja v njej (foto: Krištof Svatina)</i>	4
<i>Slika 2 : Kokta in količina sladkorja v njej (foto: Krištof Svatina)</i>	4
<i>Slika 3: zala life in količina sladkorja v njej (foto: Krištof Svatina)</i>	5
<i>Slika 4: Cedevita in količina sladkorja v njej (foto: Krištof Svatina)</i>	6

1. UVOD

Premalo ljudi se zaveda, da so sladke pijače škodljive in povzročajo predčasno smrt ter druge bolezni. To nezavedanje je včasih tudi »tragično«, saj ljudje popijejo več steklenic takšnih pijač tudi v enem dnevu, ne vedo pa, da so te pijače škodljive zobem in drugim organom v telesu. Ta vpliv telesu škoduje, saj so možne najrazličnejše bolezni. Prav zaradi tega pa te »navade« dobivajo predvsem mlajši, ki pa iz leta v leto postajajo bolj odvisni od sladkorja, a se škode, ki jo naredijo svojemu telesu, ne zavedajo ne otroci, dostikrat pa tudi starši ne.

Ena izmed hipotez naše naloge je bila, da bo primerjava mestne in vaške šole pokazala, da otroci na mestni šoli povprečno popijejo več sladkih pijač in so tudi manj ozaveščeni kot pa mi, otroci na vasi. Za to sta delno kriva prodaja in oglaševanje, saj je v mestu več prodajnih mest, kjer lahko otroci sladke pijače kupujejo. Del krivde nosijo tudi starši, ki so neozaveščeni in sladke pijače tudi sami pijejo prepogosto ter zato otrokom dovolijo pitje sladkih pijač in predstavljajo slab vzgled. Pomemben del problema pa so tudi trgovine (otroci lahko sladke pijače tam kupijo), zato je prav, da omenimo še njih. Trgovine in trgovci pravzaprav niso krivi, saj sladke pijače »le prodajajo«, ampak, da bi pripomogli k ozaveščenosti, bi lahko ustrezne institucije sladkim pijačam zvišale cene ali pa vsaj napisale »sporočilo« o škodljivosti za zdravje na embalažo ter navedle vsebnost sladkorja in drugih sestavin na deklaracijo (ljudje bi morali na dan zaužiti manj sladkorja oz. sladkih pijač).

Naš glavni cilj je bil, da učence osvestimo o pomenu zmanjšanja uživanja sladkih pijač, pripomoremo k njihovi večji ozaveščenosti, prav tako ozaveščenosti staršev in vseh ostalih prebivalcev.

1.1 HIPOTEZE

H1: Na mestni osnovni šoli se med učenci popije več sladkih pijač kot na vaških osnovnih šolah.

H2: Na mestni osnovni šoli in njeni okolici imajo učenci več možnosti, kako priti do sladkih pijač kot na vaških osnovnih šolah in njeni okolici.

H3: Ozaveščenost o škodljivosti sladkih pijač je boljša kot pred nekaj leti.

H4: Gazirane pijače so med mladimi bolj priljubljene kot ostale sladke pijače.

H5: Med danimi sladkimi pijačami (kokta, sok pingo, voda, zala life) je največkrat izbrana kokta.

1.2 VPRAŠANJA

- Zakaj nas sladke pijače lahko zasvojijo?
- Koliko sladkih pijač v enem dnevu povprečno zaužije najstnik?
- Kdaj so sladke pijače postale popularne?

2. PREGLED OBJAV

2.1 SLADKE PIJAČE

Poznamo različne vrste sladkih pijač. Mednje spadajo brezalkoholne, gazirane in negazirane sladke pijače. Čeprav so si med sabo različne, so vse zelo škodljive za naše telo, saj povzročajo naraščanje debelosti pri otrocih, razvoj želje po sladkem okusu, slabo preskrbo s hranilnimi snovmi, zmanjšanje kostne gostote, zlome kosti, razvoj zobne gnilobe, visok krvni tlak, bolezni srca in ožilja ter diabetes tipa 2 (Fidler Mis, 2013). Čeprav so sladke pijače zelo škodljive, jih trgovci še vedno reklamirajo in prodajajo v ogromnih količinah, večina kupcev pa se pri kupovanju sploh ne zaveda vsebnosti sladkorja v pijačah in sestavin, ki jih trgovci in proizvajalci prikrivajo oziroma so te napisane v »drobnem tisku«. V Sloveniji, sploh med dijaki in mlajšimi, je ozaveščenost o pitju sladkih pijač premajhna, saj dijaki dnevno spiijejo kar 6,5 dl negaziranih brezalkoholnih sladkih pijač (Pavlič E., 1998).

2.2 VODA

Voda je osnovni vir življenja. Je zelo zdrava in je brez dodatkov, tudi brez barve, okusa in vonja. Predstavlja kar 63 % našega telesa in dve tretjini zemljinega površja (A. Olaj, P. Gabrijelčič, A. Fikfak, 2012). Čeprav je vode na svetu zelo veliko, je sladke vode zelo malo, pitne vode pa le za odtenek. Kljub temu da je vode zelo malo, pa jo ljudje še vedno onesnažujemo in zaničujemo ter namesto nje raje izberemo sladke pijače, vode z okusom, gazirane pijače ... Vodo pa v Sloveniji uporabljamo tudi za nastanek drugih pijač, kot so pivo, vode z okusom ...

2.3 PINGO SOK

Pingo sok (slika 1) je še eden od produktov fruktala z okusom pomaranče in limone. Vsebuje vodo, koncentriran pomarančni sok (7 %), sladkor, koncentriran limonin sok (3 %), glukozno-fruktozni sirup, limonsko kislino, arome, antioksidante in barvila.



Slika 1: Sok pingo in količina sladkorja v njej (foto: Krištof Svatina)

2.4 KOKTA

Kokta (slika 2) za razliko od kokakole ne vsebuje kofeina in naj bi bila zato tudi bolj zdrava. Ime je dobila po besedi cocktail, saj gre za mešanico šipka, limone in vrste zdravilnih zelišč. V preteklosti so jo mešali tudi z alkoholnimi pijačami. Še danes kokto delajo iz zelišč, ki jih kupujejo doma in v tujini, jih zmeljejo, ekstrahirajo in naredijo koncentrat (Pukl A., 2013).



Slika 2 : Kokta in količina sladkorja v njej (foto: Krištof Svatina)

2.5 ZALA LIFE

Zala life (slika 3) je nizkoenergijska negazirana brezalkoholna pijača z jabolčnim sokom in vitamini. Sestavine: voda, sladkor (4,4 g), zgoščeni jabolčni sok (sadni delež 3 %), kislina (citronska kislina), naravna aroma, magnezijev karbonat in vitamini (niacin, pantotenska kislina, vitamin B6 in folna kislina) (Vir: Union.si).



Slika 3: zala life in količina sladkorja v njej (foto: Krištof Svatina)

2.6 CEDEVITA

Kozarec cedevite (slika 4) vsebuje do 40 % manj sladkorja v primerjavi s kozarcem večine gaziranih pijač. Po količini ogljikovih hidratov in po energetske vrednosti je cedevita skorajda enakovredna korenčkovemu soku. Cedevita učinkovito dopolnjuje ali v celoti nadomešča dnevno potrebo 9 vitaminov: B kompleks, C in E, ki jih naše telo potrebuje za uravnoteženo delovanje. Cedevita je primerna za vse starosti in skupine, že vrsto let je prisotna v milijonih gospodinjstev kot sinonim za zdravo, osvežilno, priljubljeno vitaminsko osvežitev. Zahvaljujoč svoji sestavi se cedevita hitro absorbira v telesu in na ta način uspešno pogasi žejo, za razliko od ostalih pijač, ki pogosto celo dodatno povečajo občutek žeje tudi po zaužitju. Cedevita ne vsebuje konzervansov, vsebuje pa naravne arome sadja s posebnim prepoznavnim okusom (Vir: cedevita.com).



Slika 4: Cedevita in količina sladkorja v njej(foto: Krištof Svatina)

2.7 KOKAKOLA

Tako kot koka je tudi kokakola popularna gazirana brezalkoholna pijača. Kokakola je na začetku vsebovala kokine liste, semena kole in sodavice, nato pa se je formula spremenila, dodal se je kofein in takšna je ostala do danes. Danes kokakola vsebuje kofein, sladkor, fosforno in ogljikovo kislino, žgani sladkor (karamel), ki ji daje rjavo barvo in učinkovino, znano pod imenom Fx, ki je še danes skrivnost (Mlakar V.).

2.7.1 KOFEIN

Kofein je poživilo, ki človeku vzbudi občutek zbuženosti. Kofein se uprablja pri različnih napitkih med drugim je tudi v kokakoli in kavi. Čeprav otroci z uživanjem kokakole dobijo kofein, ki ga naj ne bi smeli piti, ga je na srečo tako malo, da večjih težav telesu ne povzroča in ga največkrat tudi ne omenjajo kot sestavino kokakole (Mlakar V., 2012).

2.7.2 KOKA

To je južnoameriški grm, ki uspeva v vlažnem in toplim podnebju (600-1000m). Koko so uporabljali predvsem Indijanci, ki so jo imenovali tudi zeleno zlato. Cenjena je bila zaradi poživiljajočega učinka, če pa so jo žvečili z dodatkom apna in pepela, je pregnala tudi občutek lakote, utrujenosti in tesnobe (Mlakar V., 2012).

2.7.3 KOLA

Je drevo, ki raste v vročem in vlažnem podnebjju tropskega gozda ob zahodnoafriški obali. Drevo je pomembno zaradi listov, ki vsebujejo velike količine kofeina, ljudje pa z žvečenjem kokinih listov nadomestijo alkohol in jim dajejo moč ob telesnih naporih. Posušena kolina semena pa se uporabljajo tudi v farmaciji (Mlakar V., 2012).

3. MATERIAL IN METODE DELA

3.1 MATERIAL

Pri delu smo uporabili različne sladke pijače: zalo life, pingo sok, kokto in navadno vodo in sladkor.

3.2 METODE DELA

Raziskovalna naloga Analiza popitih sladkih pijač med vaško in mestno osnovno šolo temelji na teoretičnem in raziskovalnem delu.

V znanstveno-raziskovalnem delu smo želeli uporabiti čim več metod, in sicer:

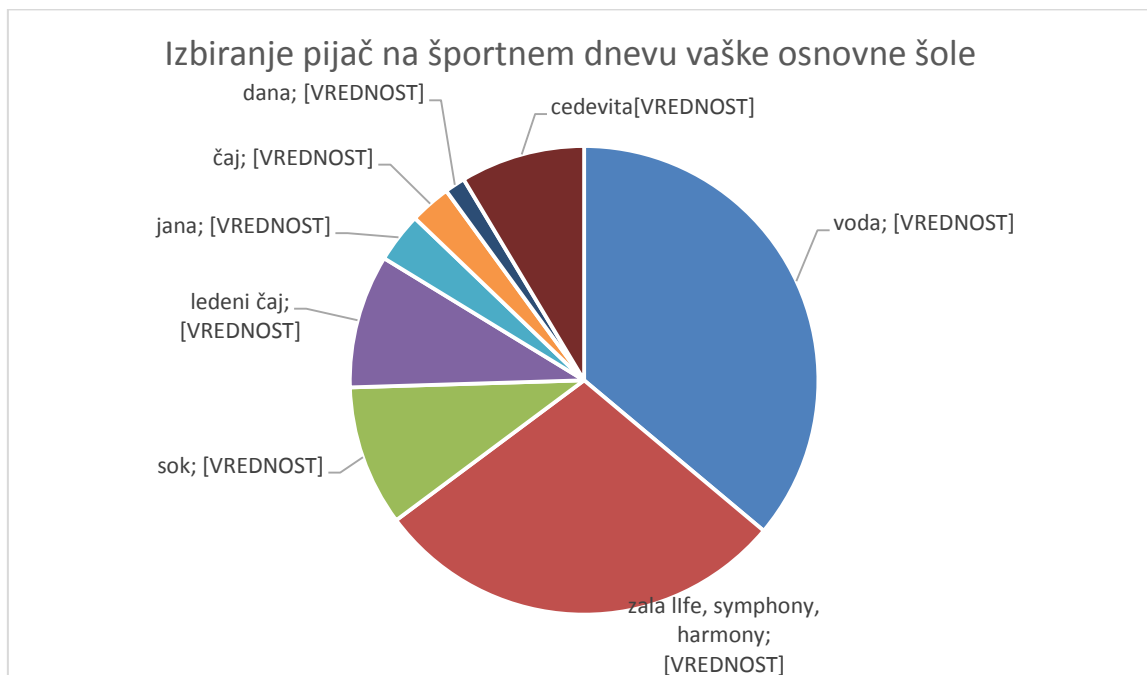
- metodo opazovanja
- metodo obdelave podatkov
- metodo anketiranja
- eksperimentalno delo
- metodo dela z literaturo in ostalimi viri

Pri sestavljanju znanstveno-raziskovalnega dela smo kot vir informacij uporabili tudi knjige, ki smo jih poskušali analizirati pred preučitvijo podatkov na spletu.

O količini popitih sladkih pijač smo na več načinov pri različnih priložnostih povprašali 117 učencev različnih starostnih skupin, ki obiskujejo OŠ Braslovče.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

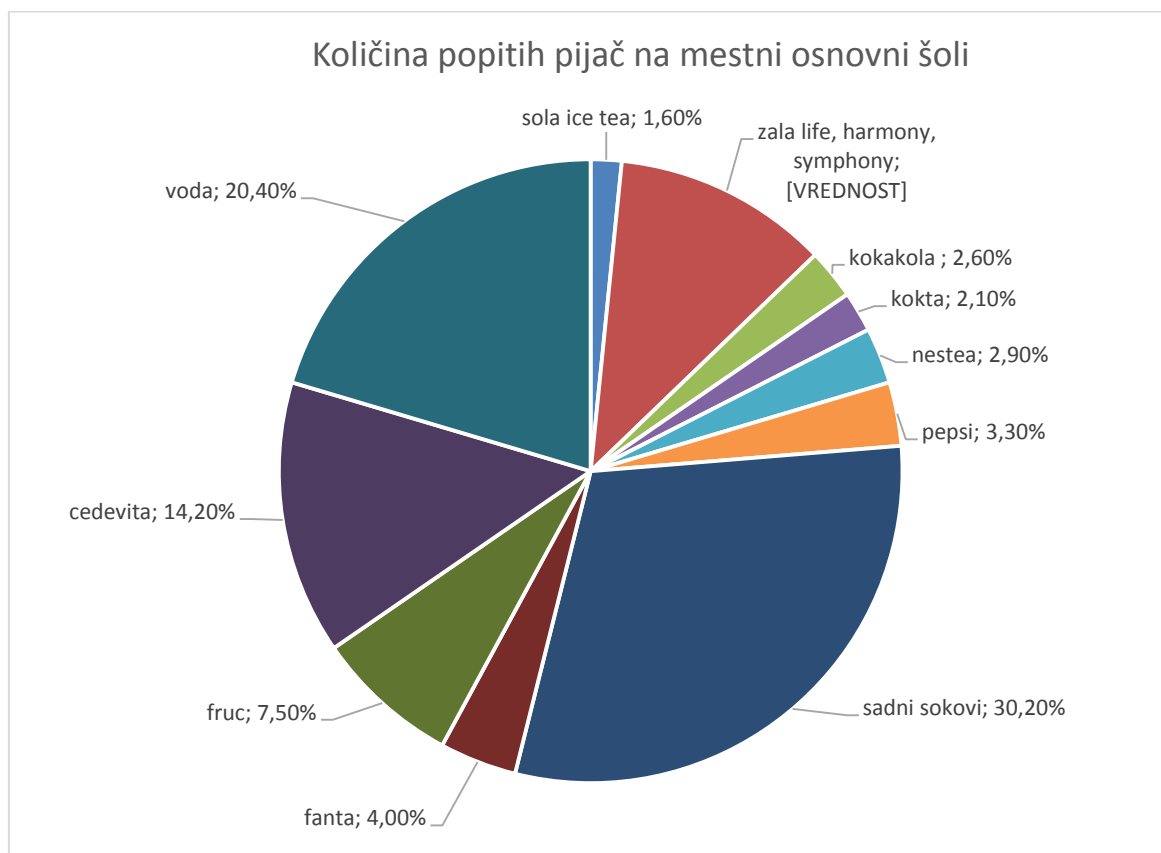
4.1 KOLIČINA POPITIH PIJAČ NA ŠPORTNEM DNEVU VAŠKE OSNOVNE ŠOLE



Graf 1: Količina popite pijače na vaški osnovni šoli (N = 95).

Graf 1 prikazuje količino sladkih pijač, ki so jih s sabo imeli učenci na športnem dnevu, ki smo ga imeli v okviru šole, 21. 10. 2016. V odmoru oz. pri počitku je moral vsak učenec pokazati svojo pijačo. Presenetljivo je bilo pokazanih največ vod. Z veliko vrednostjo ji sledi tudi zala life ter druge vode z okusom. Cedevito je s sabo imelo 8,5 % učencev in zato je peta najbolj priljubljena oz. pogosta pijača na športnem dnevu. Ledeni čaj je s sabo imelo 9,1 % otrok in je med mladostniki priljubljen. Sokove je imelo skoraj 10 % otrok in to nam dokazuje, da so med mladostniki tretje najljubše sladke pijače. Ostale pijače so bile manj priljubljene.

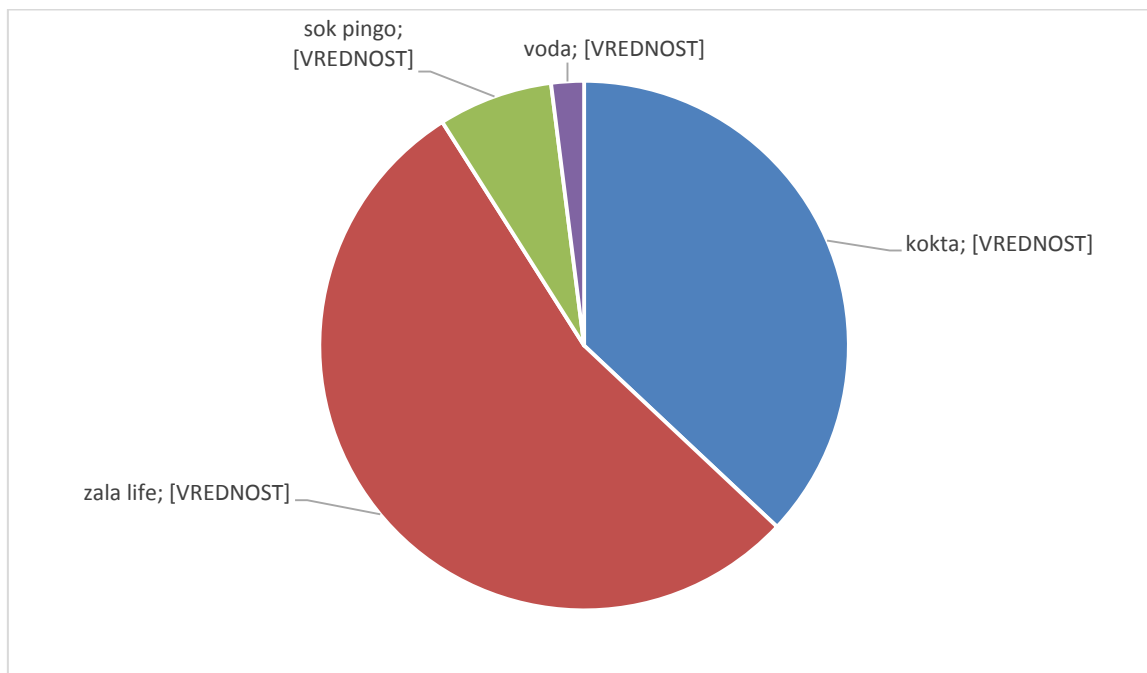
4.2 KOLIČINA POPITIH PIJAČ NA ŠPORTNEM DNEVU MESTNE OSNOVNE ŠOLE



Graf 2: Količina popite pijače na mestni osnovni šoli (N = 176).

Graf 2 prikazuje, koliko in katere sladke pijače so na športnem dnevu imeli s sabo učenci mestne osnovne šole, saj je na mestni osnovni šoli kar 15,3 % otrok več izbralo sladke pijače. Presenetljivo so vode z okusom zasedle tretje mesto, kar je nenavadno, saj so učenci na vaški osnovni šoli vode z okusom izbrali večkrat. V največjem porastu so sadni sokovi, ki jih je izbralo 30,2 % otrok. Veliko presenečenje je po naših ocenah pijača cedevita, saj pred leti ni bila pogosta. Gazirane in pol gazirane sladke pijače je izbralo 12 % učencev. Veliko presenečenje je pepsi, saj ni »primeren« za športni dan. Voda na mestni osnovni šoli ni bila tako pogosta kot na vaški in je bila razlika v količini skoraj 15 %. Na mestni osnovni šoli so bile vode z okusom izbrane le v 11,2 % učencev, kar je veliko manj kot na vaški osnovni šoli.

4.3 IZBIRA PIJAČE NA VAŠKI OSNOVNI ŠOLI



Graf 3: Eksperiment na vaški osnovni šoli ($N = 90$). V odstotkih prikazana hitrost zbiranja različnih pijač.

V šoli smo naročili 90 kosov različnih sladkih pijač: zala life, kokto, sok pingo in navadno vodo ter jih v petek, 16.12.2016, razdelili med naključne učence oz. so jih po svojem prepričanju le ti vzeli. Presenetljivo so učenci najprej izbrali zala life. Zelo nas je zanimalo, zakaj niso učenci izbrali kokte, ki je bila pred nekaj leti daleč pred vsemi drugimi. Nekaj učencev smo po sami anketi oz. analizi vprašali, zakaj niso izbrali kokte. Odgovorili so, da so zala life raje izbrali, ker je bolj zdrava in na organizem nima slabih učinkov. Voda je bila po pričakovanjih izbrana malokrat, saj jo učenci dobijo, za ostale pijače pa je treba plačati. Po mnenju mnogih sta kokta in zala life odličnega okusa, ne zavedajo pa se, da vsebujeta ogromno sladkorja.

5. ZAKLJUČEK

Za to raziskovalno nalogo smo se odločili, saj se veliko ljudi ne zaveda, kako škodljive so lahko sladke pijače, vendar jih kljub temu kupujejo predvsem otroci. V raziskovalni nalogi smo analizirali podatke o sladkih pijačah. Menimo, da smo ljudje premalo ozaveščeni o tem, kaj je zdravo in kaj ne, v nekaterih primerih pa nam zataji tudi embalaža, v katerih so različne pijače, saj ne vsebuje vseh informacij o samih sestavinah v njej. Na začetku naše naloge se tudi sami nismo zavedali, koliko sladkorja zaužijemo na dan samo s sladkimi pijačami ter kako so lahko le te škodljive in nezdrave. Ko smo v preizkusu prikazali, koliko sladkorja je v določenih količinah pijače, smo bili zelo presenečeni. Sladke pijače lahko povzročajo veliko bolezni, med njimi je najpogostejša sladkorna bolezen. Naše hipoteze pa so se zelo ujemale z rezultati. Posledica je ugotovitev, da imajo na mestni I. OŠ Celje otroci večji dostop do sladkih pijač kot na vaški OŠ Braslovče. Ponekod pa so za to tudi krivi starši.

Izbrali smo nekaj sladkih in nekaj gaziranih pijač, ki jih otroci pijejo najraje. Poglobili smo se in poskusili izvedeti čim več o njih. Zato smo tukaj razpravljali še o stvareh, s katerimi bi osvestili učence o škodljivih sladkih pijačah.

Mladostniki pijejo preveč sladkih pijač. Najraje si vzamejo oz. kupijo sladke sokove, ki so jim zelo okusni. A kaj vpliva na to, da so tako okusni in da jih pijejo veliko raje kot vodo? Skrivnost se skriva v obliki različnih dodatkov, barvil, sladkorja in drugih privlačnih okusov. Njihov okus je tisti, ki si ga zaželiš in ga zato večkrat izbereš pred vodo in naravnimi sokovi, kljub temu da so le-ti veliko bolj zdravi, osvežujoči in hranilni.

V vodi z okusom je zelo veliko sladkorja, a se otroci tega sploh ne zavedajo. Mislijo, da je to tako kot navadna voda, a le z dodatkom sadeža. Vodo z okusom si kupijo, ker so prepričani, da je ta voda prav tako zdrava kot navadna voda.

Ali so gazirane pijače bolj zdrave od sladkih sokov?

V primeru, da so gazirane pijače brez sladkorja, so bolj zdrave od sokov. Če vsebujejo sladkor (druga barvila, kalorije...) in so gazirane (kokakola, fanta, orangina...) pa so sokovi bolj zdravi od njih. Mladostniki pijejo več sladkih, gaziranih pijač in sokov kot odrasli ljudje. Včasih se ljudje sprašujemo, zakaj otroci pravzaprav popijejo več sladkih pijač kot odrasli?

Odrasli popijejo manj sladkih pijač kot otroci, saj so ozaveščeni o škodljivih učinkih sladkih pijač. Zato tudi poskušajo preprečevati otrokom prekomerno uživanje sladkih pijač.

6. POVZETEK

Zastavili smo si vprašanja in jih s pomočjo različnih virov poskušali razčistiti:

- Kakšna je razlika popitih sladkih pijač med mestno in vaško šolo?

To smo ugotovili s pomočjo eksperimentov; na mestni I. OŠ Celje je popitih več sladkih pijač kot na vaški OŠ Braslovče. Ta ugotovitev potrjuje, da je na mestnih šolah popitih več sladkih pijač kot na vaških.

- Ali so sladke pijače bolj popularne oziroma aktualne kot sama navadna voda?

To smo ugotovili z eksperimentom. Spoznali smo, da so sladke pijače res bolj popularne od vode. Eksperiment, ki smo ga izvedli, je potekal tako, da si je nekaj učencev vzelo pijačo. Mi smo potem zapisali, katero pijačo so si vzeli. Na izbiro je imel kokto, sok pingo, vodo zalo life ter navadno vodo. Najprej je zmanjkalo kokte, nato soka pinga nato vode zale life in na koncu je zmanjkalo še vode. Ta eksperiment potrjuje, da otroci veliko raje segajo po različnih sladkih pijačah kot po sami vodi.

- Ali so sladke pijače zdravju škodljive?

Vse sladke pijače vsebujejo veliko sladkorja ter kalorij, ki pa so škodljive zdravju.

Ta raziskovalna naloga nam je močno pomagala razširiti obzorja in z njo smo se veliko naučili. Ob tej raziskovalni nalogi pa smo tudi sami spoznali, kako nezdrava je sladka pijača ter kako vpliva na zdravje. Ugotovili smo tudi, da je velik odstotek ljudi premalo ozaveščenih in da tudi to povzroča večje pitje sladkih pijač.

7. ZAHVALA

Pri raziskovalni nalogi se zahvaljujemo za vso pomoč, v prvi vrsti mentorici Andreji Kosi; prav tako posebno zahvalo zasluži Teja Strojanišek, ki je pri nalogi bila v veliko pomoč in podporo. Zahvaljujemo se vrtcu, osnovni šoli Braslovče in I. OŠ Celje ter vsem, ki so nam nudili pomoč in podporo. In tudi prodajalki, ki pa je hotela ostati anonimna, saj so nam pripravili podatke za analizo. To nam je nudilo veliko pomoč, kako priti do rezultatov. Posebna zahvala je namenjena tudi ge. Ivani Presekar, ki nam je pomagala pri lektoriranju ter ge. Simoni Marolt, ki nam je pomagala sestaviti povzetek v angleščini. Zahvaljujemo se tudi staršem, ki so nam stali ob strani in nas podpirali. V veliko pomoč so nam bili tudi sošolci ter vsi učenci na OŠ Braslovče.

8. VIRI IN LITERATURA:

1. Fidler Mis N., 2013, Negativni učinki pijač z dodanim sladkorjem, Zdravniški vestnik, 83 supl. 1, str. 138-144
2. Leskovšek L., SLADKE PIJAČE MED UČITELJI IN UČENCI. RAZISKOVALNA NALOGA
3. Pavlič E., 1998, Za otroke kuhajmo zdravo, založba Koper
4. Mlakar V., 2012, Koka in kola–O nastanku najpopularnejše pijače na svetu, Gea, letnik 22, številka 9, str. 8.
5. Olaj A., P. Gabrijelčič, A. Fikfak, 2012, Urbani obvodni javni prostor-reka kot generator, Geodetski vestnik, 56/1, str. 151-152
6. Pukl A., 2013, 60 let cockte, Gea, letnik 23, številka 3, str. 60-63
7. Coca-Cola, pridobljeno dne 18. 12. 2016, iz: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Coca-Cola>
8. Vse o cedeviti, pridobljeno dne 16. 2. 2017 iz: <http://www.cedevita.com/si/to-je-cedevita/o-cedeviti.html>
9. Za life, pridobljeno dne 16. 2. 2017 iz: <http://www.pivo-lasko.si/blagovne-znamke/blagovne-znamke-povezanih-druzb/union/>