

OSNOVNA ŠOLA GORICA
GORIŠKA CESTA 48, 3320 VELENJE
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA
HRANO NA KROŽNIK - NE V SMETI

Tematsko področje: drugo (prehrana)

Avtorici:

Špela Pirnat, 8. razred

Deja Purg, 8. razred

Mentorici:

Barbara Trebižan, prof.

Branka Mestnik, prof.

Velenje, 2018

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Gorica.

Mentorici: Barbara Trebižan, prof.,
Branka Mestnik, prof.

Datum predstavitve: marec, 2018

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD OŠ Gorica, šolsko leto 2017/2018
- KG hrana / kultura prehranjevanja / zavržena hrana / zdrav življenjski slog
- AV PIRNAT, Špela / PURG, Deja
- SA TREBIŽAN, Barbara / MESTNIK, Branka
- KZ 3320 Velenja, SLO, Goriška 48
- ZA OŠ Gorica Velenje
- LI 2018
- IN HRANO NA KROŽNIK – NE V SMETI
- TD Raziskovalna naloga
- OP VI, 67 str, 18 sl., 3 pregl., 9 graf., 7 pril., 11 vir.
- IJ SL
- JI sl / en

AI Hrana nam daje moč za vsakodnevne dejavnosti, rast in obnovo telesa in ima še druge naloge. V zgodnjem otroštvu nas umiri, poteši in tolaži. V času mladostništva je pomembno, da uživamo zdravo in uravnoteženo hrano ter dovolj tekočine. V preteklosti so jo zaradi pomanjkanja zelo spoštovali, danes pa poslušamo o ogromnih količinah hrane, ki konča v smeteh.

Tehtali smo, koliko hrane učenci OŠ Gorica ne zaužijemo. Dobre petine šolske malice v povprečju ne zaužijemo, to je 9 kilogramov na dan. Šolskega kosila v povprečju zavržemo 67 %, to je 48 kilogramov dnevno. Učenci najmanj posegajo po juhah, solatah, zelenjavnih prilogah in sezonskih jedeh. Za malico najraje jedo pico, za kosilo pa ocvrto meso in testenine. Najraje izbirajo nezdravo hrano. Najbolj priljubljena pijača je sok, najmanj pa mleko.

Opazovali smo (ne)kulturo prehranjevanja. Učenci si pred obrokom in po njem neredno umivajo roke. Nestrpno čakajo, da dobijo hrano. Med jedjo hitijo, hrane ne prežvečijo dobro, govorijo in nespretno uporabljajo pribor. Redki se hrani posvetijo z vsemi čuti in v njej uživajo.

Za učence smo organizirali predavanja in delavnice o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja. Starše smo seznanili, katera hrana je zdrava, koliko hrane v šoli konča v smeteh, katero hrano učenci najraje oz. najmanj radi uživajo, predstavili smo jim kulturo prehranjevanja na šoli.

V družini in šoli moramo uživati zdravo hrano ter razvijati spoštljiv odnos do hrane in kulturo prehranjevanja.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND OŠ Gorica, 2017/2018
CX food / eating manners / food waste / healthy lifestyle
AU PIRNAT, Špela / PURG, Deja
AA TREBIŽAN, Barbara / MESTNIK, Branka
PP 3320 Velenja, SLO, Goriška 48
PB OŠ Gorica Velenje
PY 2018
TY HRANO NA KROŽNIK - NE V SMETI
DT RESEARCH WORK
NO VI, 67 p., 18 fig., 3 tab., 9 graf., 7 ann., 11 ref.
LA SL
AL sl / en

AB Food gives us strength for everyday activity, enables body growth and renewal and has other functions too. It calms us during early childhood period, gives us satisfaction and comfort. During young age it is important that we eat healthy and balanced food with sufficient amount of water. In the past it was really respected because there was a lack of it but today we listen about enormous quantities of food that end up in the trash.

We weighted how much food students of Primary School Gorica don't eat. In average we don't eat fifth of school snacks, which is 9 kilograms per day. In average we throw away 67 % of school lunch which is 48 kilograms per day. Students rarely choose soups, salads, vegetable side dish and seasonal dishes. For snack they prefer pizza in most cases and for lunch pasta or fried meat. They like unhealthy food the most. Most popular drink is juice and the least milk.

We observed (bad) eating manners. Students do not wash their hands before and after the meal. They wait impatiently to get food. While eating they hurry, don't chew food well, talk and are clumsy while using cutlery. There are only a few of those who focus on food with all their senses and enjoy in it.

We organized lecture and workshops for students about healthy food and good eating manners. We introduced parents with facts about healthy food, how much food at school is thrown away, which food students like the most and which the least and also their eating manners.

In family and at school we have to eat healthy food and develop respectful relationship toward food and eating manners.

Kazalo vsebine

1 UVOD.....	1
2 PREGLED OBJAV	3
2.1 Kaj je hrana?	3
2.2 Kakšno hrano potrebuje naše telo?	3
2.2.1 Uravnotežena hrana.....	3
2.2.2 Prehranska piramida in krožnik zdrave hrane	4
2.2.3 Varna hrana	6
2.2.4 Varovalna ali funkcionalna hrana	6
2.3 Kakšno tekočino potrebuje naše telo?.....	6
2.4 Smernice zdrave prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah	6
2.5 Prehranjevalne navade in odnos do hrane.....	7
2.6 Kultura prehranjevanja.....	9
2.7 Bonton.....	9
2.8 Hitra hrana	10
2.9 Zavržena hrana.....	11
3 METODOLOGIJA	12
4 REZULTATI	13
4.1 Opazovanje zaužite (pripravljene) in zavržene (ostanek) hrane pri malici in kosilu.....	13
4.2 Tehtanje pripravljene in zavržene hrane	13
4.2.1 Teža pripravljene in zavržene malice in kosila za celo šolo	14
4.2.1 Teža pripravljenega in zavrženega kosila za 1., 4. in 8. razred.....	15
4.2.2 Prvo tehtanje.....	16
4.2.3 Drugo tehtanje	17
4.3 Rezultati anketnega vprašalnika	19
4.3.1 Najljubša jed in pijača pri malici.....	19
4.3.2 Najljubša jed pri kosilu	21
4.3.3 Kultura prehranjevanja v šoli	23
4.3.4 Kultura prehranjevanja doma	25
4.4 Dan dejavnosti in roditeljski sestanek na temo Hrana na krožnik – ne v smeti	27
4.5 Intervju.....	29
4.5.1 Ravnatelj Ivan Planinc	29

4.5.2 Pomočnica ravnateljca Sonja Ramšak	30
4.5.3 Vodja kuhinje Andrej Jeseničnik	30
4.5.4 Vodja šolske prehrane Viktorija Strozak	31
4.5.5 Nosilka prednostne naloge šole Barbara Trebižan	31
6 ZAKLJUČEK	36
7 POVZETEK	37
8 ZAHVALA	38
9 PRILOGE	39
10 VIRI IN LITERATURA	39

Kazalo slik

Slika 1: Prehranska piramida	5
Slika 2: Moj krožnik zdrave prehrane	5
Slika 3, Slika 4: Ostanke hrane pri malici	13
Slika 5, Slika 6: Ostanke kruha, tehtanje	14
Slika 7, Slika 8: levo: pripravljena hrana, desno: hrana, ki je ostala	15
Slika 9, Slika 10, Slika 11, Slika 12: Učenci s hrano ne ravnajo lepo	18
Slika 13, Slika 14: levo: ostalo mleko; desno: ostanek malice	21
Slika 15: Ostanke kosila osmošolcev Slika 16: Ostanke kosila prvošolcev	22
Slika 17, Slika 18: Sodi, v katerih shranjujejo ostanke hrane	33

Kazalo tabel

Tabela 1: Teža pripravljene (kg) in zavržene (kg, %) hrane za celo šolo	14
Tabela 2: Teža pripravljenega in zavrženega kosila po razredih – prvo merjenje	16
Tabela 3: Teža pripravljenega in zavrženega kosila po razredih – drugo merjenje	17

Kazalo grafov

Graf 1: Najljubša jed za malico – učenci po spolu in starši	19
Graf 2: Najljubša pijača za malico – učenci po spolu in starši	20
Graf 3: Učenci za kosilo v šoli najraje jejo	21
Graf 4: Kultura prehranjevanja pri malici	23
Graf 5: Kultura prehranjevanja pri kosilu	24
Graf 6: Prehranjevalne navade, ki so staršem najbolj pomembne	25
Graf 7: Prehranjevalne navade, ki so staršem najmanj pomembne	25
Graf 8: Delež staršev, kjer vsak dan/vedno velja	26
Graf 9: Primerjava prehranjevalnih navad – starši in otroci	27

Kazalo prilog

PRILOGA 1: »V SMETI« PO POSAMEZNIH DNEH OD 11. 12. 2017 DO 22. 12. 2017	40
PRILOGA 2 »V SMETI« PO POSAMENIH RAZREDIH, PONOVRNO MERJENJE, 21. 1. 2018–26. 1. 2018	47
PRILOGA 3 OSTANKI OD MALICE IN KOSILA, 20. 11. 2017–24. 11. 2017	51
PRILOGA 4 OSTANKI OD MALICE IN KOSILA, 27. 11. 2017 – 1. 12. 2017	52
PRILOGA 5 JEDILNIKI	53
PRILOGA 6 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE	58
PRILOGA 7 ANKETA ZA STARŠE	60

1 UVOD

S hrano zadovoljujemo potrebe po hranljivih snoveh, ki nam dajejo moč za vsakodnevne dejavnosti, rast in obnovo telesa. V zgodnjem otroštvu pomenijo naše prve izkušnje s hrano tudi prve izkušnje ugodja. Občutek pomiritve, potešitve in tolažbe. Izkušnje dajanja in sprejemanja se ob uživanju hrane pojavljajo tudi pozneje v življenju. V času mladostništva je še posebej pomembno, da uživamo zdravo in uravnoteženo prehrano.

V preteklosti večina prebivalstva v vsakdanji prehrani ni mogla uživati pestre in bogate hrane, kakršno imamo na voljo danes. Zaradi pomanjkanja in lastne pridelave hrane so to zelo spoštovali, danes pa govorimo o ogromnih količinah hrane, ki konča v smeteh. Na svetu vsako leto zavržemo tisoč tristo milijard ton hrane, kar pomeni 72 kg na Slovenca. Smo res zaradi preobilja in dostopnosti hrane postali brezbrizni, izbirčni in nespoštljivi do dobrine, ki je še do pred kratkim omogočala preživetje?

Tudi sami iskreno povemo, da o hrani nismo razmišljali prav pogosto. Opazovali smo vrstnike pri malici in šolskem kosilu, domače navade prehranjevanja in kulturo prehranjevanja. Med seboj se zelo razlikujemo. Nekateri jedo vse, drugi se pogosto zmrdujejo nad hrano. Eni se hrani posvetijo z vsemi čuti in v njej uživajo, drugi nenadzorovano hitijo, govorijo, dajejo vtis, da sploh ne vedo, kaj jedo in zakaj to jedo. Veliko učencev določene hrane noče niti pokusiti. Hrana na krožniku jih lahko odbije zaradi barve ali vonja ter tako ne dobi niti priložnosti, da bi romala v usta.

V družbi se pojavljata dva vidika: v medijih slišimo, da je precej otrok v Sloveniji lačnih, v šoli pa opazimo sošolce, ki ne pojejo malice ali kosila. V kuhinji so velike posode, polne ostankov hrane. Težko razumemo, da je to mogoče. Hrana je dobrina, ki bi jo morali spoštovati in je ne bi smeli jemati za samoumevno.

Zavedati se moramo, da je navada železna srajca, spreminja se zelo počasi. Nujno je, da učence in starše ozaveščamo o količini zavržene hrane, smernicah zdrave prehrane in kulturi prehranjevanja. Vsak posameznik in vsi skupaj lahko z majhnimi koraki pripomoremo, da bo hrane v smeteh manj. Hranjenje naj znova dobi funkcijo združevanja in ugodja, naj ne bo le cenen, nezdrav način potešitve lakote v kratkem času.

Namen raziskovalne naloge:

- Raziskati, koliko hrane vržemo v smeti,
- kulturo prehranjevanja učencev na Osnovni šoli Gorica,
- pridobljene rezultate uporabiti za realizacijo prednostne naloge naše šole, in sicer zmanjšati količino zavržene hrane in dvigniti kulturo prehranjevanja.

Postavili smo si nekaj hipotez:

- 1. Učenci OŠ Gorica zaužijejo manj kot polovico pripravljene hrane za malico in kosilo. Več kot polovico hrane vržemo v smeti.**
- 2. Učenci najmanj posegajo po solati, juhi, sezonskih jedeh in mleku.**
- 3. V primerjavi z učenci 1. in 4. razreda osmošolci zaužijejo več kosila in ga manj zavržejo v smeti.**
- 4. Učenci OŠ Gorica kot najljubšo hrano za malico in kosilo izberejo nezdravo hrano.**
- 5. Učencem je kultura prehranjevanja tuja.**
- 6. Prehranjevalne navade se oblikujejo v družini in se počasi spreminjajo.**

2 PREGLED OBJAV

2.1 Kaj je hrana?

Hrana je gradbeni material, ki omogoča rast in obnovo našega telesa. Zato potrebujemo zadostne količine kakovostne hrane, da bo naše telo sposobno ustreči vsem našim željam, kadar se bomo želeli gibati, uporabiti moč, vztrajati in seči po zvezdah. Imeli bomo trdne kosti, ki jih bodo premikale močne mišice, srce, ki bo črpalo zdravo kri, prebavila, ki nas bodo učinkovito oskrbovala s hranili, in možgane, v katerih se bodo odvijali zapleteni miselni procesi in se bo iskriilo od idej. Naše telo se gradi iz beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, za dobro delovanje pa potrebuje še vitamine, minerale in esencialne snovi. S hrano in pijačo dobimo energijo, da lahko dihamo, plešemo, razmišljamo, se kregamo, sklepamo prijateljstva, vozimo kolo ... Energijo torej potrebujemo za delovanje telesa in vsakodnevne aktivnosti. Pomembno je, da svoj energijski vnos uskladimo s svojo porabo energije. Če pojemo preveč hrane, kot je bomo porabili, se bomo zredili. Če pojemo manj hrane, kot je bomo porabili, pa bomo shujšali. (Gabrijelčič Blenkuš, 2000)

2.2 Kakšno hrano potrebuje naše telo?

Naše telo potrebuje raznoliko zdravo hrano, ki je uravnotežena, varna, varovalna ali funkcionalna in biološko in gastronomsko sprejemljiva. Priporočljivo je, da je kuhana v majhni količini vode, v vodni kopeli ali sopari, v aluminijasti foliji ali pod zvišanim tlakom, dušena v lastnem soku, z malo maščob in vode, pečena v ponvi ali pečici. (Radivo, 2011).

2.2.1 Uravnotežena hrana

Naše telo potrebuje za vsakodnevno delo ravno pravo količino kalorij in dnevno količino vitaminov, mineralov in esencialnih snovi, da bomo zdravi. Najbolj priporočljiva je pestra mešana prehrana, ki vsebuje:

- veliko sadja in zelenjave (recimo vsaj tri porcije dnevno), ker sta odličen vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin;

- veliko kompleksnih ogljikovih hidratov, ki jih je največ v različnih izdelkih iz žit, kot so kruh, pecivo, testenine, riž in podobno;
- različne vire beljakovin (nemastno meso in mesne izdelke, jajca in ribe, pa tudi stročnice, kot so fižol, grah in soja);
- zmerno količino maščob, predvsem v obliki rastlinskih olj in mehkih margarin;
- zmerno količino soli.

Mleko z mlečnimi izdelki ima v prehrani poseben pomen, saj je eden najboljših virov kalcija. Kako trdne in močne so kosti vse življenje, je odvisno prav od količine kalcija, ki se v telo vgradi v otroštvu v času najstništva (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

2.2.2 Prehranska piramida in krožnik zdrave hrane

Strokovnjaki za prehrano so že na začetku dvajsetega stoletja združevali živila v skupine in oblikovali priporočila za zdravo prehranjevanje. Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora vrste in količine živil. Živila v prehranski piramidi so razporejena v skupine, tako da lahko prepoznamo njihovo ustreznost za zdravje. Pri tem sta nam v pomoč oblika in tudi barvni slog piramide. Živila iz prehranske piramide uživamo vsak dan. Z uporabo prehranske piramide lahko izbiramo bolj zdrava živila, prilagodimo njihovo količino in tako zmanjšamo tveganje za nastanek nekaterih bolezni in težav, ki so bistveno povezane s prehrano (Radivo, 2011).

V Sloveniji uporabljamo prehransko piramido, ki temelji na načelih zdravega prehranjevanja Svetovne zdravstvene organizacije. Ključna sprememba nove prehranske piramide je zagotovo ta, da vsebuje vidik telesne dejavnosti za zdravje. Gibanje je v novi piramidi uvrščeno čisto na dnu, kar pomeni, da ga moramo izvajati vsaj 150 minut na teden oziroma petkrat na teden po pol ure v zmerni obliki (hitra hoja, lahkotno kolesarjenje, počasno plavanje ...) ali vsaj 75 minut na teden v intenzivni obliki. Gibanju v piramidi sledi uživanje priporočenih količin tekočine. Sprememba nove prehranske piramide je tudi ta, da se skupina živil sadja in zelenjave pomakne za eno stopnjo nižje od ogljikohidratnih (škrobnih) živil, saj ugotavljamo, da predvsem zelenjave kot vira zaščitnih snovi in prehranske vlaknine v

Sloveniji zaužijemo premalo. Kakovostne maščobe (npr. oljčno olje) in maščobna živila (semena, oreški ...) se po novem selijo iz najvišjega dela piramide za eno stopnjo nižje. V vrhu piramide ostajajo tako izključno živila, ki so vir dodanega sladkorja (slaščice, sladke pijače) in umetnih dodatkov.



Slika 1: Prehranska piramida
(Vir: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/styles/publikacije_-_side_image/public/piramida.jpg?itok=5VhwPCRw).

Prehranski krožnik z barvami in razporeditvijo ponazarja zdrav izbor živil in količino.



Slika 2: Moj krožnik zdrave prehrane
(Vir: <https://siol.net/media/img/f6/91/7177a106e0f2d098ab06.jpeg>).

2.2.3 Varna hrana

Varna hrana je tista, ki je čista, higiensko neoporečna, neokužena in nas ne zastruplja. Varna hrana je pridelana in dana v promet v skladu z načeli higiene živil. Preprečuje akutne in kronične zastrupitve (Radivo, 2011).

2.2.4 Varovalna ali funkcionalna hrana

Varovalna (funkcionalna) prehrana nas ščiti pred kroničnimi nenalezljivimi obolenji, predvsem pred boleznimi srca in ožilja ter ima ugoden in varovalen učinek na zdravje človeka. Varovalna hrana ne vsebuje dodanih sladkorjev, soli, maščob, ima veliko prehranskih vlaknin in ne presega dovoljenih količin dodatkov (arom, barvil ...). Označena je z znakom »Varuje zdravje«, ki nam pomaga pri nakupovanju in izbiri primernejših, bolj zdravih živil (Radivo, 2011).

2.3 Kakšno tekočino potrebuje naše telo?

Na dan naj bi popili dva litra tekočine. Če pa se ukvarjamo s športom, še več. Najbolje je, da ne čakamo, kdaj bomo žejni, ampak pijemo redno večkrat na dan, tudi če ne čutimo žeje, dovolj tekočine v različnih oblikah (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi, juhe, sveže stisnjeno sadje in zelenjava). Treba se je izogibati gaziranim pijačam, ki so vir praznih kalorij, saj je v njih za telo redko kaj uporabnega, razen sladkorja (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

2.4 Smernice zdrave prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

Smernice zdrave prehrane so pomembne v vseh obdobjih, še posebej pri otrocih in mladostnikih, ker gre za hiter telesni, psihosocialni in kognitivni razvoj. Področje prehrane otrok in mladostnikov v šolah ureja zakonodaja. Te ustanove so dolžne zagotoviti kakovostno prehrano in pravilen odnos do prehranjevanja (razvijanje samostojnosti, navajanje na zdravo

in kulturno prehranjevanje). Osnovne in srednje šole morajo zagotoviti vsaj en obrok hrane dnevno (Simčič, 2007).

Energijsko in hranilno uravnotežena prehrana je eden najbolj pomembnih dejavnikov varovanja zdravja. Šolski jedilniki so sestavljeni tako, da upoštevajo potrebe otrok in mladostnikov glede energijske in hranilne vrednosti hrane. Poleg tega je treba upoštevati še naslednje smernice:

- Energijski vnos in poraba morata biti v ravnovesju.
- Pripravljeni obroki morajo biti sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil, potrebnih za rast, razvoj in delovanje organizma.
- Pri vsakem obroku priporočajo sadje, zelenjavo, kakovostne ogljikove hidrate (polnovredna žita), beljakovine (mleko, ribe, pusto meso, stročnice) in kakovostne maščobe.
- Pri obrokih in med njimi naj bo na voljo predvsem pitna voda.
- Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, da ne hitijo pri jedi.
- Pri načrtovanju prehrane naj se v skladu s priporočili upoštevajo tudi želje otrok in mladostnikov.

Šole morajo upoštevati tudi priporočila odsvetovanih živil. Med te sodijo pekovski in slaščičarski izdelki ter industrijski deserti, gazirane in sladke pijače, mesni, majonezni, čokoladni namazi ter trdne margarine, živila z velikim deležem maščobe, mesni izdelki, instant juhe in jušni koncentradi (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, 2005).

2.5 Prehranjevalne navade in odnos do hrane

Prehranjevalne navade so del življenjskega sloga. Oblikujejo se že v otroštvu. Naučimo se jih od svojih staršev v procesu vzgoje. Pridobljenih navad ne moremo hitro spremeniti, saj so v tesni povezavi z življenjskimi pogoji, ki jih imamo. Telo se na slabe razvade ne odzove takoj, bolezni in težave se razvijejo počasi, zato je nekatere težko prepoznati. Danes so slabe prehranjevalne navade posledica pomanjkanja znanja in zavesti o zdravi prehrani, močnega oglaševanja hitre in nezdrave hrane (kokakola, čips, bonboni), hitrega življenjskega ritma,

premajhne odgovornosti staršev in vzgojiteljev, ki vplivajo na prehrano otrok, in pomanjkljivega znanja o zdravem pripravljanju hrane (Radivo, 2011).

Prehranjevalne navade so odvisne od družbenega položaja posameznika, starosti družinskih članov, ali družina uživa hrano sama ali z gosti. Skozi različna zgodovinska obdobja so se spreminjale. Že nekdanj pa je bilo v navadi umivanje rok pred jedjo in po njej, nespodobno je bilo riganje, najprej so uporabljali samo žlice, kasneje nože, šele nato vilice. Danes pogosto pozabljamo na spoštljiv odnos do hrane, ki je bil v našem okolju prisoten stoletja. Puščanje hrane na krožnikih ni bilo dovoljeno niti v najbogatejših družinah (Godina-Golija, 2006).

Rezultati raziskave Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju in rezultati posamičnih regijskih presežnih študij o prehranjevalnih navadah in prehranskem statusu otrok in mladostnikov v Sloveniji Zdravstvenega statističnega letopisa iz leta 2002 kažejo, da se mladostniki glede izbire živil prehranjujejo pretežno nezdravo, uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta pa tudi premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa, pogosto pa posegajo po sladkih in slanih prigrizkih ter gaziranih sladkanih pijačah, zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega, se neredno prehranjujejo, pri tem pa najpogosteje opuščajo zajtrk. Izsledki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2014 kažejo, da se je v letih od 2002 do 2014 povečalo število otrok, ki vsak dan zajtrkujejo, redno jedo zelenjavo in sadje. Zmanjšalo se je število otrok, ki vsak dan pijejo sladke pijače. Žal pa raziskava kaže tudi, da se je znižal delež redno telesno aktivnih otrok (Jeriček Klanšček, 2015).

Redno uživanje glavnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Zdravo je pojesti toliko, da imamo ves čas ravno prav poln želodec. Najbolje tri glavne obroke, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodamo še eno do dve malici. Količino hrane je potrebno prilagoditi telesni aktivnosti. Raziskave kažejo, da manjkajoči obroki povzročijo, da pri naslednjem obroku navadno pojemo več. Še zlasti je pomemben zajtrk. Energijo naj bi telesu zagotovili takrat, ko jo bo lahko porabilo, torej ko bo delovalo. Najprimernejši del dneva, da si zagotovimo energijo, je prav gotovo jutro. Že včasih so vedeli, da prazna vreča ne stoji pokonci. Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih. Če želimo, da so naši možgani v vrhunski formi, moramo zajtrkovati. Zajtrk po podatkih raziskav vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij ter urejanje kompleksnih informacij v spominu (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

2.6 Kultura prehranjevanja

Kulture prehranjevanja in odnosa do hrane se naučimo že v družini. Kasneje kulturo prehranjevanja razvijamo v vrtcih in šolah, kjer otroke učijo uporabe pribora, vedenja za mizo in priprave pogrinjkov za različne obroke.

H kulturi prehranjevanja sodijo: umivanje rok pred hranjenjem, ustrezen čas za obrok, uživanje hrane sede, počasi, v mirnem sproščenem in urejenem okolju, lepo vedenje pri mizi (primerno vzdušje, vljudne besede), priprava pogrinjkov in uporaba pribora (Radivo, 2011).

Potrudimo se, da bomo hrano uživali sede in počasi. Ena največjih napak, ki jo danes delamo v prehranjevanju, je, da jemo na hitro, kar tja v en dan, ne da bi se zavedali, da smo pravzaprav jedli. Jejmo torej sede in počasi. To tudi pomeni, da bomo hrano dobro prežvečili in prepojili s slino. Če to delamo v prijetnem, umirjenem, ne prehrupnem okolju, bo prehrana bolj uspešna. Če je telo pod stresom zaradi hitenja in hrupa, se v njem sproščajo hormoni, ki na proces prebave in presnove ne vplivajo dobro (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

2.7 Bonton

Pravila obnašanja za mizo so obstajala že v 16. stoletju. Skozi različna obdobja so se spreminjala. Da je pri mizi prijetno, je treba upoštevati nekaj pravil. Pregledali sva tri različne bontone. Najbolj nazorno pravila pri jedi predstavlja bonton iz leta 1983. Nekaj napotkov iz tistih časov:

- Za mizo ne smemo čistiti nohtov in česati las. To opravimo, preden sedemo za mizo.
- Prtiček si položimo na kolena, nikoli ga ne zavežemo okoli vratu.
- S prtičkom si brišemo usta in roke. Usta si obrišemo vedno pred pitjem, da ne pomastimo kozarca.
- Za mizo moramo sedeti vzravnano, komolcev ne smemo opirati na mizo.
- Otroci ne smejo nikoli jemati jedi pred starejšimi. Potrpežljivo morajo počakati, da jim postrežejo ali pa si za starejšimi vzamejo sami.
- Otroci ne smejo izbirati najboljših kosov in jih zahtevati zase.

- Otroci ne smejo imeti glavne besede za mizo, posebno pri jedi ne. Ne silijo v ospredje, ampak vljudno odgovarjajo na vprašanja starejših.
- Med jedjo s polnimi usti ne govorimo. Hrano moramo použiti, šele potem lahko spregovorimo.
- Mačkam in psom med jedjo ne smemo metati kosti ali mesa.
- Ni lepo, da dajemo razne pripombe na pripravljeno hrano. Posebej grdo je, če delamo to takrat, ko imamo za mizo goste.
- Kadar na mizi kaj manjka, naj za tisto poskrbe otroci.
- Ko otroci dobijo hrano, se morajo vljudno in glasno zahvaliti. Zahvale kajpak ne smejo zamrmrati v brado.
- Če je juha prevroča, je ne smemo hladiti s pihanjem, še manj lepo je, če jo srebamo.
- Ko je krožnik skoraj prazen, ga nagnemo, da lahko použijemo preostalo juho, prav grdo je, če preostanek popijemo s krožnika.
- Nikoli ne drobimo kruha v juho.
- Z roko lahko jemo kruh, posamezne vrste sendvičev, rake in kuhamo koruzo, sadje, pecivo in kolače.
- Meso jemo z vilicami in nožem. Nož držimo v desni, vilice pa v levi roki.
- Mesa ne smemo razrezati na drobno, ampak nabodenega odrežemo kos za kosom.
- Žlice, noža in vilic med jedjo in po jedi ne smemo nikoli polagati na mizo.
- Če po jedi položimo vilice in nož vzporedno na krožnik, to pomeni, da ne bomo več jedli.
- Solate ne jemo iz skupne skleda, ampak iz posebnega krožnika.
- Žlico, vilice in nož držimo pri zgornjem koncu (Ružić, 1983).

2.8 Hitra hrana

Hitra hrana ali fast food je hitro pripravljena in hitro zaužita hrana. Restavracije s hitro hrano so nastale zato, ker zaposleni v mestih in avtomobilisti niso imeli časa za miren obrok. Tudi v preteklosti so na sejmih ali ob tržnih dnevih ponujali hrano na stojnicah, ki so jo pojedli stoje in na hitro. Med vojno in potovanji so ljudje prav tako uživali konzervirano ali na hitro pripravljeno hrano. Uporabo hitre hrane so še bolj pospešili industrializacija, zaposlovanje

žensk, večje število samskih delavcev, prostorska stiska za pripravo hrane in pomanjkanje časa, ki so ga imeli zaposleni na voljo za pripravo in zaužitje obroka. Zato se je po mestih razmahnila poulična prodaja klobas, juh, pečenega krompirčka in rib. Leta 1955 je bil v ZDA odprt prvi Mc Donald's, ob koncu 20. stoletja jih je bilo po svetu že več kot 6.000 po vsem svetu. Nastale so še druge verige restavracij, ki ponujajo tudi pice, pečene piščance, ocvrte ribe ... (Godina-Golija, 2006).

Hitro hrano uživa posameznik sam, ko je lačen in ne vedno ob istem času, največkrat kar s prsti, v hrupnem in nemirnem okolju. Tak način zagotavlja poceni način potešitve lakote v kratkem času. Restavracije s hitro hrano so povsod po svetu zelo uspešne, kljub temu da ponujajo nezdravo hrano in niso primerne za kulturno uživanje hrane (Godina-Golija, 2006).

2.9 Zavržena hrana

Po podatkih Organizacije združenih narodov za prehrano in kmetijstvo v svetu vsako leto zavržemo več kot 1,3 milijarde ton živil, kar je tretjina vse pridelane hrane. Kar šestina svetovnega prebivalstva trpi za lakoto (več kot milijarda ljudi), čeprav se na svetu pridelava dovolj hrane za vse. V Sloveniji naj bi zavrgli približno 144.000 ton hrane, to pomeni, da vsako leto zavržemo okoli 72 kilogramov hrane na prebivalca. Prebivalci Evrope in Severne Amerike na leto zavržemo od 95 do 115 kilogramov hrane na prebivalca, medtem ko v Afriki in Aziji zavržejo le od šest do 11 kilogramov hrane na prebivalca. Izgube nastajajo na vseh ravneh oskrbovalne verige. V razvitih državah največ izgub nastaja pri nakupu izdelka, v manj razvitih državah pa največ pri proizvodnji. Hrana se zavrže že pri pridelovalcih (npr. sadje in zelenjava nepopolnih oblik), v predelovalni industriji (npr. določena velikost kumar za vlaganje, ostanki v skladiščih), trgovini (npr. prevelika zaloga, slabo skladiščenje), gospodinjstvih (npr. kupovanje večjih količin hrane v akciji, kupovanje velike količine živil tik pred rokom uporabe), gostinstvu (npr. prevelika zaloga, slabša kakovost nabavljenih živil).

S tem, ko zavržemo hrano, pa zavržemo tudi embalažo, energijo in vodo, ki so bile potrebne za proizvodnjo. Zavrženo hrano je treba tudi obdelati, predelati in odložiti, kar je dodaten strošek. Večina hrane konča na odlagališčih, kjer gnije in prispeva velik delež k nastajanju metana (toplogredni plin, ki ima več kot dvajsetkrat močnejšo sposobnost zadrževanja toplote

kot ogljikov dioksid). Nekaj hrane konča v bioplinarnah (npr. Ikema, bioplinarne v Pomurju) in v kompostarnah (na Vrhniki, Ptuj, v Luki Koper).

Delež zavržene hrane najbolj zmanjšamo, če načrtujemo obroke in nakupe. To pomeni, da kupimo primerno količino hrane in ne je kuhamo v prevelikih količinah. Pazimo, da na krožnik vzamemo toliko hrane, kolikor je bomo lahko pojedli. Pogosto se zgodi, da so oči bolj lačne kot želodec. Nekaj ostankov hrane lahko ponovno uporabimo, če jih zamrzemo ali pojemo naslednji dan. Ostanke hrane z mize lahko uporabimo kot hrano za živali ali jih kompostiramo. Iz ostankov hrane lahko proizvajamo toplotno ali električno energijo in gnojila. Najslabši konec hrana dočaka na odlagališču mešanih odpadkov, kjer razpada in tvori velike količine metana.

3 METODOLOGIJA

Pri izdelavi raziskovalne naloge, ki je potekala od oktobra 2017 do sredine februarja 2018, smo uporabili različne metode zbiranja informacij in raziskovanja:

- opazovanje učencev pri šolski malici in kosilu,
- tehtanje pripravljene hrane in ostankov hrane,
- pregled literature in virov,
- anketiranje prvošolcev, četrtošolcev in osmošolcev ter njihovih staršev,
- statistično obdelovanje podatkov,
- predavanje za učence in starše na temo Zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov – zdrava hrana za možgane,
- dan dejavnosti za učence na temo zdrav življenjski slog,
- fotografiranje,
- intervju,
- sintezo, vrednotenje in primerjavo pridobljenih rezultatov,
- urejanje raziskovalne naloge in pripravo predstavitve.

4 REZULTATI

4.1 Opazovanje zaužite (pripravljene) in zavržene (ostanek) hrane pri malici in kosilu

Raziskavo smo začeli oktobra z opazovanjem sošolcev in prvošolcev (nosimo jim malico), kakšen odnos imajo do pripravljene hrane, koliko je pojedjo in zavrnejo. Pozorni smo postali na skorje kruha, velike količine ostankov namazov in na sošolce, ki nič ne vzamejo, če jim hrana ne ustreza z izgovorom, da niso lačni. Ugotovili smo, da prvošolci vzamejo manj hrane (polovico kosa kruha ali manj) in vse pojejo. Če še želijo, dobijo. Ostane čista hrana, ki jo vrnejo v jedilnico in se razdeli dopoldne ali pri kosilu.

Opazovanje nam je postalo izziv za nadaljnje raziskovalno delo.



Slika 3, Slika 4: Ostanke hrane pri malici (Foto: Š. Pirnat).

4.2 Tehtanje pripravljene in zavržene hrane

Količino pripravljene in zavržene hrane smo tehtali trikrat. Prvič težo malice in kosila za celo šolo, drugič in tretjič pa samo težo kosila za učence 1. c, 4. a in 8. a.



Slika 5, Slika 6: Ostanke kruha, tehtanje (Foto: B. Mestnik).

4.2.1 Teža pripravljene in zavržene malice in kosila za celo šolo

Opazovane rezultate smo podprli z dejanskimi. V času od 20. 11. 2017 do 1. 12. 2017 smo vsak dan stekali porcijo malice in kosila. Težo smo pomnožili s številom učencev, ki so bili v posameznem dnevu prijavljeni na malico oziroma kosilo. Tako smo izračunali težo pripravljene hrane za malico in kosilo. Porcija kosila od 1. do 5. razreda je nekoliko lažja kot porcija kosila od 6. do 9. razreda, upoštevali smo povprečno težo.

Po vsaki malici in kosilu smo stekali ostanke in težo zaokrožili na celo število. Iz dobljenih podatkov smo izračunali težo ostankov in jih izrazili še z odstotki. Pri kosilu ni upoštevana hrana, ki je učenci ne vzamejo (veliko učencev ne vzame juhe ali/in solate).

Ugotovitve so nas negativno presenetile.

Tabela 1: Teža pripravljene (kg) in zavržene (kg, %) hrane za celo šolo.

DATUM	MALICA		KOSILO	
	PRIPRAVLJENO	OSTANE	PRIPRAVLJENO	OSTANE
20. 11.	46 kg	12 kg (26 %)	91,5 kg	55 kg (61 %)
21. 11.	46 kg	7 kg (15 %)	69 kg	49 kg (71 %)
22. 11.	72 kg	7,6 kg (11 %)	84 kg	29 kg (35 %)
23. 11.	42,6 kg	10 kg (24 %)	90 kg	58 kg (65 %)
24. 11.	55,5 kg	5 kg (9 %)	68 kg	39 kg (56 %)
27. 11.	46 kg	11 kg (24 %)	66,6 kg	39 kg (59 %)
28. 11.	55 kg	13 kg (24 %)	103 kg	33 kg (32 %)
29. 11.	46 kg	7 kg (15 %)	96 kg	24 kg (25 %)
30. 11.	125 kg	4 kg (3 %)	133 kg	32 kg (24 %)
01. 12.	87 kg	9 kg (10 %)	80 kg	43 kg (53 %)
POVPREČJE NA DAN	62 kg	9 kg (17 %)	88 kg	40 kg (48 %)

Šolske malice v povprečju vržemo v smeti 17 %, to je dobrih devet kilogramov na dan. Tu nista zajeta čist kruh in sadje, ki ostaneta, ker to vsak dan ponudimo v jedilnici pri kosilu. Učenci tekom dneva večino te hrane pojejo.

Šolskega kosila v povprečju vržemo v smeti 48 %, to je 40 kg na dan.

Pri malici je ostalo največ mlečnega zdroba s kakavovim posipom (26 %). Najmanj pa slanikov in vaniljevega jogurta (3 %).

Pri kosilu je ostalo največ kisle repe, pečenic in matevža (71 %). Najmanj pa je ostalo biogovedine v lovski omaki in testenin (24 %). Tu ni všteta količina hrane, ki je učenci sploh ne vzamejo. Tudi ta hrana gre v smeti.



Slika 7, Slika 8: levo: pripravljena hrana, desno: hrana, ki je ostala (Foto: B. Mestnik).

4.2.1 Teža pripravljenega in zavrženega kosila za 1., 4. in 8. razred

Glede na to, da vsak dan konča v smeteh skoraj polovica šolskega kosila, smo se odločili, da podrobneje raziščemo, kaj se dogaja s kosilom. Osredotočili smo se na tri starostne skupine in primerjali rezultate. Ker tudi hrana, ki je učenci pri kosilu ne vzamejo, konča v smeteh, smo se odločili, da bomo beležili, katero hrano učenci vzamejo. Tako smo ugotovili, po kateri hrani učenci posegajo in kolikšen je delež hrane, ki je sploh ne vzamejo.

4.2.2 Prvo tehtanje

Od 11. 12. 2017 do 22. 12. 2017 smo vsak dan stehali vsako jed posebej, cel obrok (npr. juha, glavna jed, solata) in za vsak razred količino ostankov. Iz teh podatkov smo izračunali težo pripravljene hrane, težo hrane, ki je učenci ne vzamejo (tudi ta hrana gre v smeti), težo hrane, ki je učenci ne pojejo, in težo hrane, ki jo dejansko zaužijejo. Dobljene rezultate smo za boljšo predstavo izrazili z odstotki. Tako smo izračunali, koliko hrane v posamezni starostni skupini v povprečju vržemo v smeti in koliko hrane učenci pojejo.

Tabela 2: Teža pripravljene in zavržene kosila po razredih – prvo merjenje.

RAZRED	PRIPRAVLJENA HRANA	POJEDLI	OSTANKI		
			NISO VZELI	NISO POJEDLI	SKUPAJ
1. r.	6140 g	50 %	19 %	31 %	50 %
4. r.	5750 g	49 %	19 %	32 %	51 %
8. r.	4710 g	56 %	16 %	28 %	44 %

Ugotovili smo, da največ hrane (56 %) zaužijejo osmošolci, prvošolci in četrtošolci pa le polovico njim namenjene hrane. Zanimiv je podatek, da četrtošolci celo malenkost manj hrane zaužijejo kot prvošolci. Osmošolci vzamejo v povprečju 84 % njim namenjene hrane, četrtošolci in prvošolci pa v povprečju vzamejo 80 % njim namenjene hrane. V nadaljevanju predstavljamo naša opažanja in razmišljanje.

Prvošolce h kosilu pospremi učiteljica podaljšanega bivanja. Pred odhodom si vsi umijejo roke in gredo v koloni h kosilu. Sedijo pri skupni mizi. Učiteljica učence navaja na uporabo pribora in jih spodbuja, da jejo kulturno in vsako jed poskusijo. Učenci nespretno uporabljajo pribor. Ko pojejo, sami odnesejo pladenj in se vrnejo k mizi, kjer počakajo, da drugi učenci pojejo in pospravijo. V koloni se vrnejo v učilnico. Na poti se ustavijo, da si umijejo roke in gredo po potrebi na stranišče. V dveh tednih opazovanja je učiteljica poskrbela, da so ostanke vsak dan zbrali v posebno posodo.

Četrtošolci hodijo h kosilu sami, razen dveh učencev, ki sta vključena v oddelek podaljšanega bivanja. Zelo redki učenci si pred kosilom umijejo roke, nestrpnost čakajo v koloni, jejo hitro in še s polnimi usti vstanejo od mize. V dveh tednih opazovanja je razredničarka vse hkrati peljala h kosilu. Učenci so bili nejevoljni, ker so morali sedeti za skupno mizo in hkrati

pospraviti pladnje, da so ostanke vrgli v posebno posodo. Učiteljica je opazila, da so učenci zaradi beleženja vzeli tudi hrano, ki je sicer običajno ne vzamejo, a so jo redki pojedli. Učenci nespretno uporabljajo pribor. Nekaj učencev pri kosilu je samo eno jed (meso). Ko to pojejo, »zahtevajo« dodatek, ker so še lačni in se jezijo, če jih kuhar ali dežurni učitelj opozori, da je treba jesti tudi juho, solato in priloge.

Osmošolci hodijo h kosilu sami po končanem pouku. Nismo opazili, da bi si kdo umil roke. Veliko učencev je hitro in si ne vzame dovolj časa. Ni jim bilo všeč, da so morali sedeti za skupno mizo v času opazovanja. Kljub temu pa smo opazili, da so se učenci lepše obnašali, ko so sedeli skupaj. Določeni osmošolci so velikokrat vzeli dodatek, predvsem glavne jedi. Ni jim bilo všeč, da so morali ostanke metati v skupno posodo. Tudi osmošolci nespretno uporabljajo pribor.

V teh dneh je največ ostalo telečje obare z žličniki (73 %) in bučkine juhe, krompirja v kosih, fileja škarpene, brokolija, zelene solate (70 %).

4.2.3 Drugo tehtanje

Ponovno tehtanje smo izvedli od 21. 1. 2018 do 26. 1. 2016. V vmesnem času smo za opazovane učence izvedli izobraževanje in aktivnosti na temo zdrava prehrana in kultura prehranjevanja. Po enakem postopku smo zbrali potrebne podatke in izračunali, koliko hrane v posamezni starostni skupini v povprečju vržemo v smeti.

Tabela 3: Teža pripravljene in zavrženega kosila po razredih – drugo merjenje.

RAZRED	PRIPRAVLJENA HRANA	POJEDLI	OSTANKI		
			NISO VZELI	NISO POJEDLI	SKUPAJ
1. r.	5927 g	45 %	19 %	36 %	55 %
4. r.	4785 g	45 %	23 %	32 %	55 %
8. r.	5025 g	58 %	16 %	26 %	42 %

Pri ponovnem tehtanju smo spet ugotovili, da največ hrane (58 %) zaužijejo osmošolci, delež hrane, ki je ne vzamejo, je ostal enak, za dva odstotka se je povečal delež hrane, ki so jo zaužili. Prvošolci in četrtošolci so pojedli le 45 % njim namenjene hrane. Pri četrtošolcih se je delež hrane, ki je ne vzamejo, povečal za štiri odstotke.

V času drugega tehtanja se učenci niso več obremenjevali z beleženjem, kaj vzamejo in česa ne, in so vzeli samo jedi, ki jih vsaj malo pojedjo. Menimo, da četrtošolci pojejo še manj, kadar niso opazovani, ker še hitreje zaključijo kosilo.



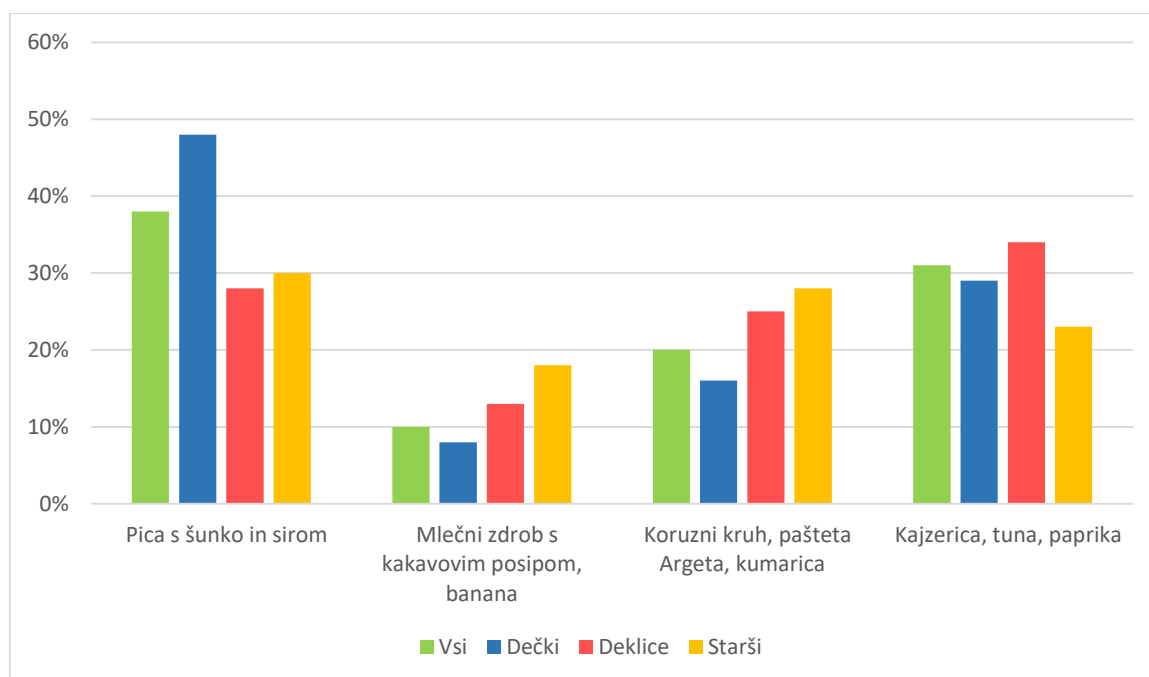
Slika 9, Slika 10, Slika 11, Slika 12: Učenci s hrano ne ravnaajo lepo (Foto: Š. Pirnat).

4.3 Rezultati anketnega vprašalnika

Anketni vprašalnik je ustrezno rešilo 135 učencev in 102 starša. Za učence smo pripravili spletno anketo. Osmošolci (55) in četrtošolci (50) so jo reševali pri uri oddelčne skupnosti. Prvošolcem (30) smo vprašanja brali in po potrebi pojasnjevali. Starši so reševali anketni vprašalnik. Z analizo smo izvedeli, katere jedi imajo učenci najraje, in pridobili rezultate o kulturi/navadah prehranjevanja doma in v šoli.

4.3.1 Najljubša jed in pijača pri malici

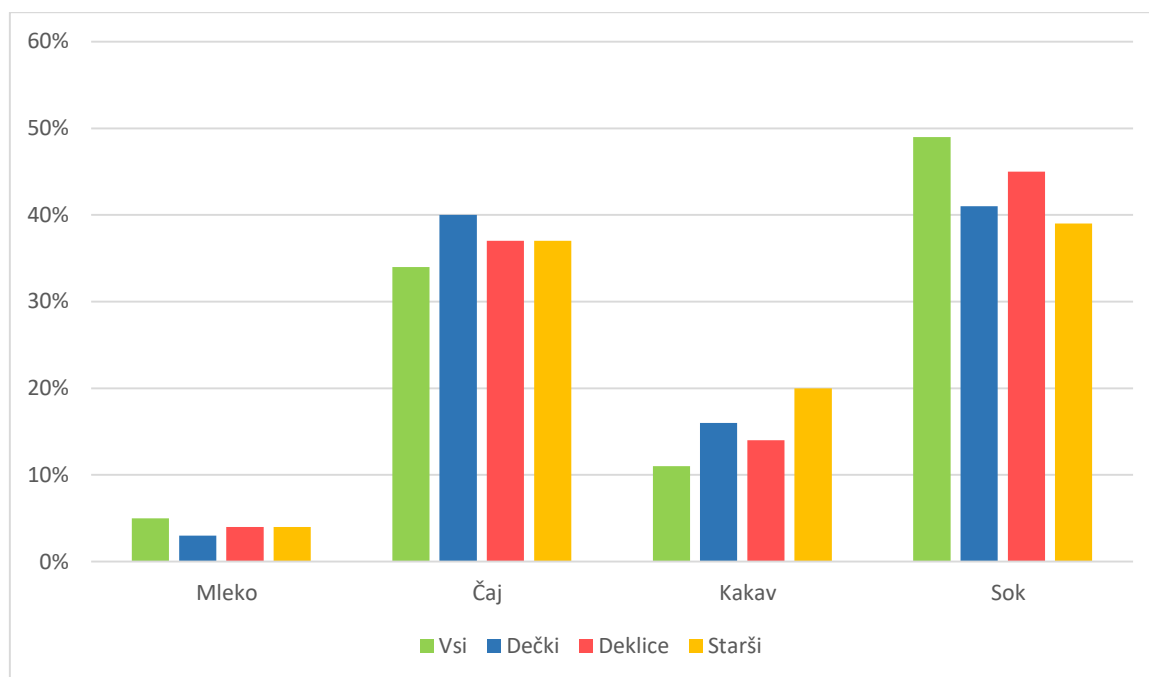
Učenci in starši so izmed štirih ponujenih jedi in pijač izbrali najljubšo jed in pijačo.



Graf 1: Najljubša jed za malico – učenci po spolu in starši.

Iz grafa lahko razberemo, da učenci za malico najraje jejo pico s šunko in sirom (38 %). Od tega je pico izbralo 28 % deklic in 48 % dečkov. Na drugem mestu je kajzerica s tuno in papriko (31 %), ki jo je izbralo 29 % dečkov in 34 % deklic. Na tretjem mestu je koruzni kruh s pašteto in kumaricami (20 %), za to se je odločilo 16 % dečkov in 25 % deklic. Od vseh jedi, ki so bile na razpolago, učenci najmanj radi jejo mlečni zdrob in banana (10 %). To jed je izbralo osem odstotkov dečkov in 13 % deklic.

Sklepamo, da starši zelo dobro poznajo svoje otroke, ker so kot najljubšo jed otrok izbrali pico s šunko in sirom (30 %). Ravno nasprotno kot učenci so starši na drugo mesto postavili pašteto, koruzni kruh in kumarice (28 %), na tretje mesto pa kajzerico s tuno in papriko (23 %). Tudi starši so kot najmanj priljubljeno jed svojih otrok izbrali mlečni zdrob s kakavovim posipom, to malico je izbralo 18 % vprašanih.



Graf 2: Najljubša pijača za malico – učenci po spolu in starši.

Iz grafa je razvidno, da učenci pri malici najraje pijejo sok in čaj. Sok je izbralo 49 % vseh otrok, od tega 41 % dečkov in 45 % deklic, čaj pa 34 % vseh učencev (40 % dečkov in 37 % deklic). Kot tretje so anketiranci izbrali kakav, in sicer je to pijačo izbralo 16 % dečkov in 14 % deklic. Pijača, ki je pri učencih najmanj priljubljena, je mleko, za katerega se je odločilo le pet odstotkov vseh. Torej trije odstotki dečkov in štirje odstotki deklic.

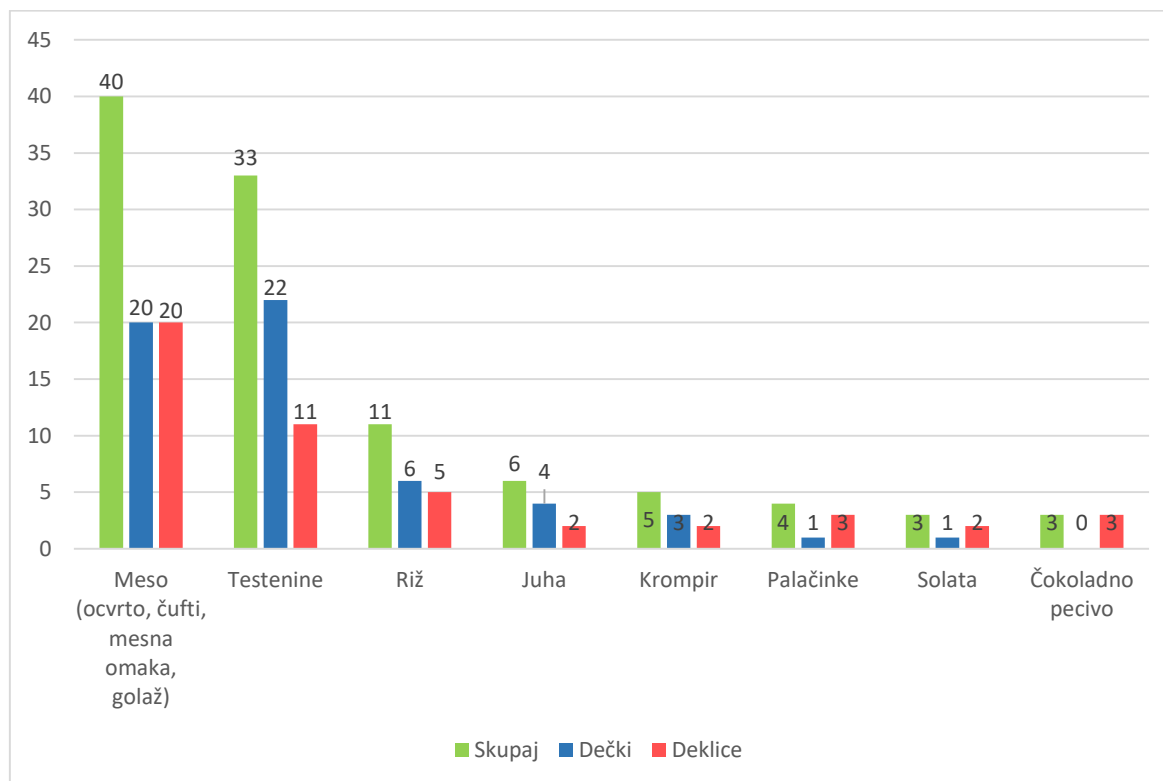
Starši so se odločali podobno kot njihovi otroci – za najbolj priljubljeno pijačo so izbrali sok (39 %). Veliko pa se jih je odločilo tudi za čaj, ki je bil po odstotkih takoj za sokom (37 %). Prav tako kot učenci so starši na predzadnje mesto postavili kakav. Izbralo ga je 20 % staršev. Vse kaže, da učenci mleka ne pijejo radi, saj so ga starši označili v zelo majhnem številu (štirje odstotki). Kako trdne in močne so kosti vse življenje, je odvisno prav od količine kalcija, ki se v telo vgradi v otroštvu v času najstništva.



Slika 13, Slika 14: levo: ostalo mleko; desno: ostanek malice (Foto levo: Š. Pirnat; Foto desno: B. Mestnik).

4.3.2 Najljubša jed pri kosilu

Učenci so odgovorili na vprašanje odprtega tipa. Napisali so najbolj priljubljeno jed za kosilo v šoli.



Graf 3: Učenci za kosilo v šoli najraje jejo.

Za najljubšo jed pri kosilu velja meso (ocvrto meso, čufti, mesna omaka, golaž). Izbralo ga je 20 dečkov in 20 deklic. Druga najbolj priljubljena jed anketirancev so bile testenine (22 dečkov in 11 deklic), tretja pa riž. Sledijo juhe (prevladuje goveja juha) in na petem mestu krompir. To nas je nekoliko presenetilo. Pričakovali smo, da bo krompir bolj priljubljena jed. Morda ga učenci niso izbirali, ker v šoli nikoli ne pripravijo ocvrtega krompirja, ki si ga gotovo veliko učencev z veseljem privošči tudi v restavracijah s hitro hrano. Deklice so bolj izbirale sladice (palačinke in čokoladno pecivo) kot dečki. Jedi, ki so imele skupno manj kot tri izbire, so še polenta, špinača, repa, kompot, mlinci.



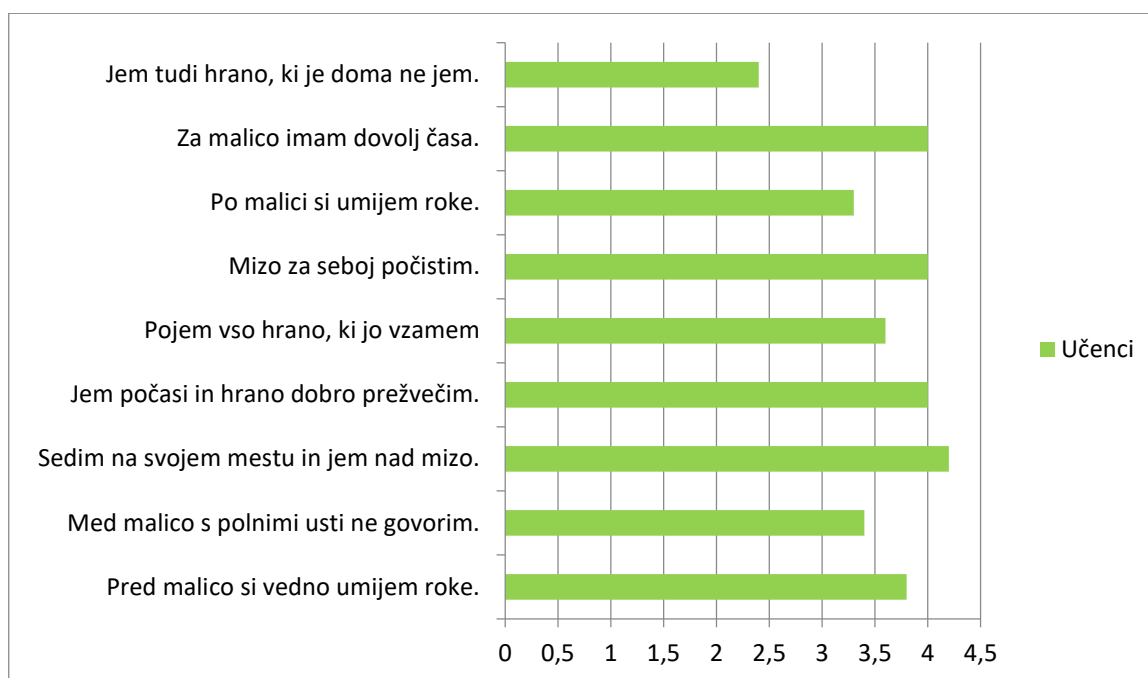
Slika 15: Ostanki kosila osmošolcev (Foto: Š. Pirnat).



Slika 16: Ostanki kosila prvošolcev (Foto: Š. Pirnat).

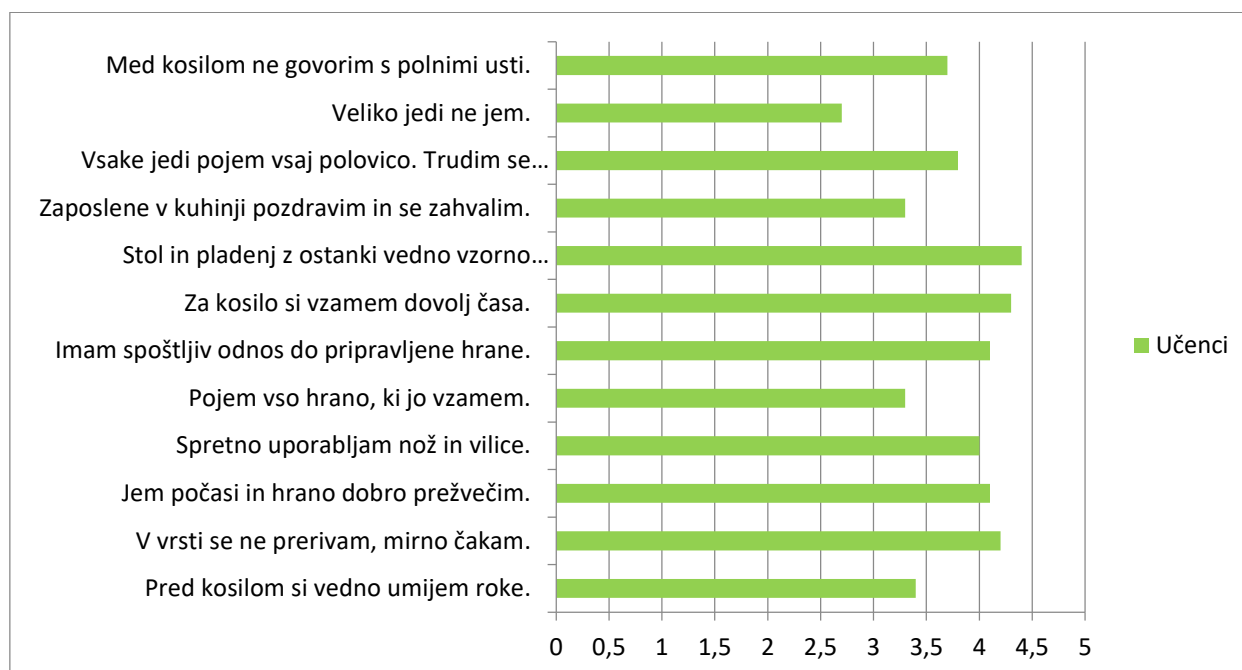
4.3.3 Kultura prehranjevanja v šoli

Učenci so na petstopenjski lestvici izbirali, koliko posamezna trditev velja zanje (1 – sploh ne drži/nikoli, 2 – redko, 3 – delno drži/občasno, 4 – pogosto, 5 – popolnoma drži/vedno).



Graf 4: Kultura prehranjevanja pri malici.

Največ učencev meni, da sedijo na svojem mestu in jejo nad mizo. Res je, da sedijo na svojem mestu, ker sicer malice ne dobijo. S prav dobro oceno (pogosto) so ocenili trditve, da jejo počasi in hrano dobro prežvečijo, da imajo za malico dovolj časa in da mizo za seboj počistijo. Učenci menijo, da si pred malico in po njej pogosto umivajo roke. Po opazovanju lahko povemo, da si večina učencev brez opozorila pred malico in po njej sploh ne umije rok, večina učencev vedno pri jedi hiti, učenci pogosto govorijo s polnimi usti. Učenci so ocenili, da v šoli za malico redko jejo hrano, ki je doma ne jejo. Dvomimo, da so ti odgovori realni.

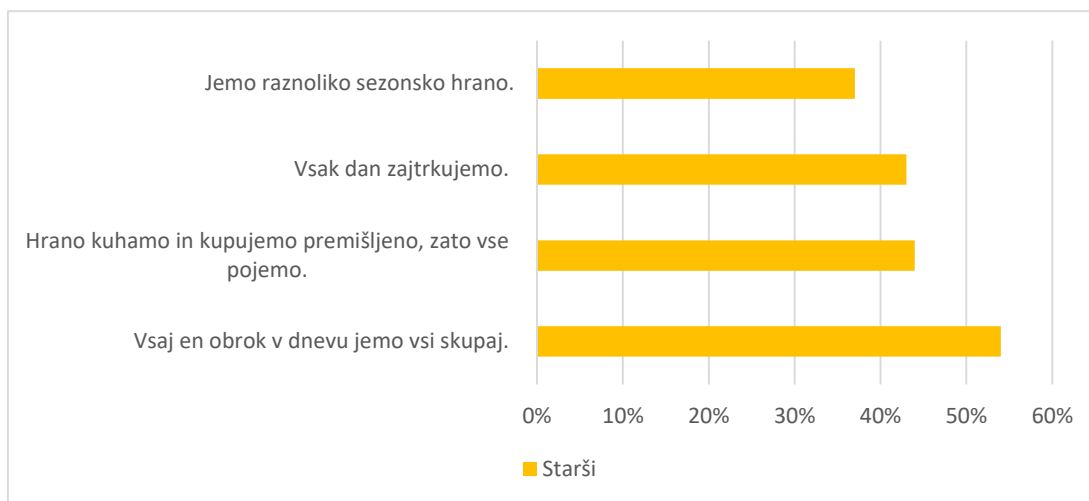


Graf 5: Kultura prehranjevanja pri kosilu.

Učenci menijo, da pogosto stol in pladenj vzorno pospravijo, mirno čakajo v vrsti, jejo počasi in da si za kosilo vzamejo dovolj časa. S prvo trditvijo se v celoti strinjamo, pri drugih dveh pa dvomimo v iskrenost učencev pri reševanju. Večina učencev po pouku drvi v jedilnico. Tam v vrsti nestrpno čakajo. Posamezniki prehitujejo, se prerivajo, kričijo. Jejo hitro, hrane ne prežvečijo dobro. Večina učencev od mize vstane s polnimi usti, jejo še med pospravljanjem pladnja in ostankov. To pomeni, da si ne vzamejo dovolj časa. Prednost v vrsti imajo učenci vozači, a teh je le peščica. Ocenjujejo, da imajo pogosto spoštljiv odnos do hrane, spretno uporabljajo nož in vilice in da se trudijo jesti raznoliko hrano in da vsake jedi pojemo vsaj polovico. Menimo, da imajo učenci spoštljiv odnos do hrane, redko se namreč zgodi, da bi hrano našli v smeteh, jo metali, se z njo obmetavali. Opazili smo, da zelo malo učencev spretno uporablja nož in vilice, ne le prvo- in četrtošolci, ampak tudi starejši učenci. Nikakor se ne moramo strinjati, da med kosilom ne govorijo s polnimi usti. Dvomimo tudi o iskrenosti odgovorov pri treh najslabše ocenjenih trditvah. Kuharji opažajo, da redki učenci pozdravijo, le izjemoma se kak učenec zahvali ali pohvali hrano. Glede na opazovanje je zelo malo učencev iskreno izbralo odgovor pri omenjeni trditvi. Menimo, da učenci slabo opazujejo sebe, so nekritični in odgovarjajo tako, kot menijo, da je prav, ne tako kot v resnici počnejo. Če bi bili odgovori iskreni, bi bilo v naši jedilnici prijetno mirno vzdušje in v smeteh veliko manj hrane.

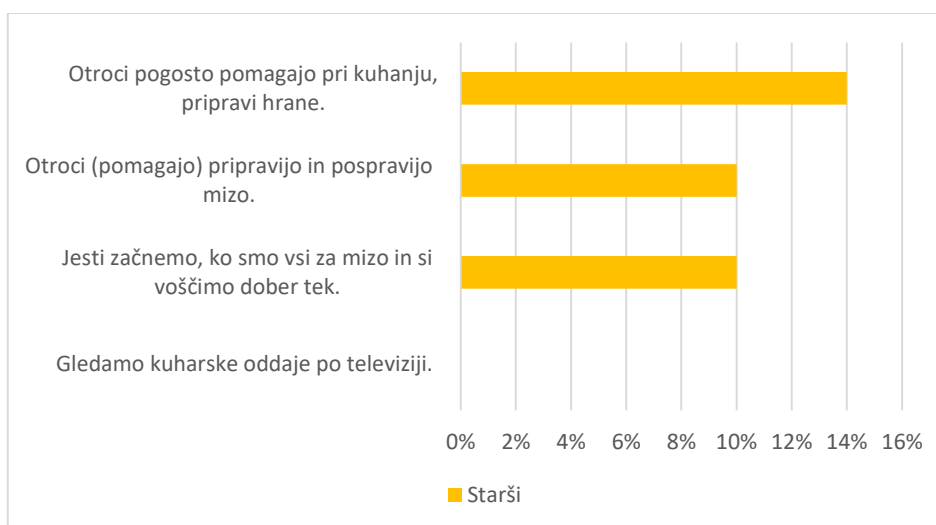
4.3.4 Kultura prehranjevanja doma

Prehranjevalnih navad se naučimo doma v procesu vzgoje.



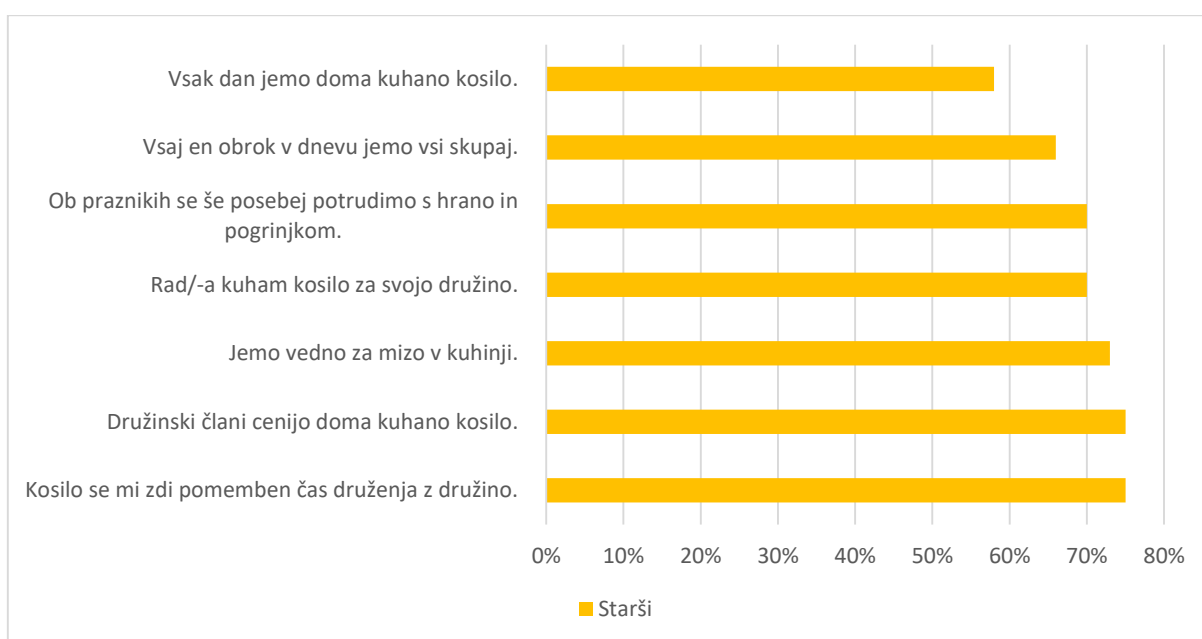
Graf 6: Prehranjevalne navade, ki so staršem najbolj pomembne.

Staršem se zdi pomembno, da vsaj en obrok jejo vsi skupaj. Ta odgovor je izbralo 54 % vseh anketiranih staršev. Slaba polovica (44 %) jih meni, da hrano premišljeno kupuje in kuha, zato je ne mečejo stran. Vsak dan zajtrkuje 43 % družin, kar ni dobro, ker je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu. Raznoliko sezonsko hrano je samo dobra tretjina družin (37 %). Zato ni presenetljivo, da v šoli veliko teh jedi ostane.



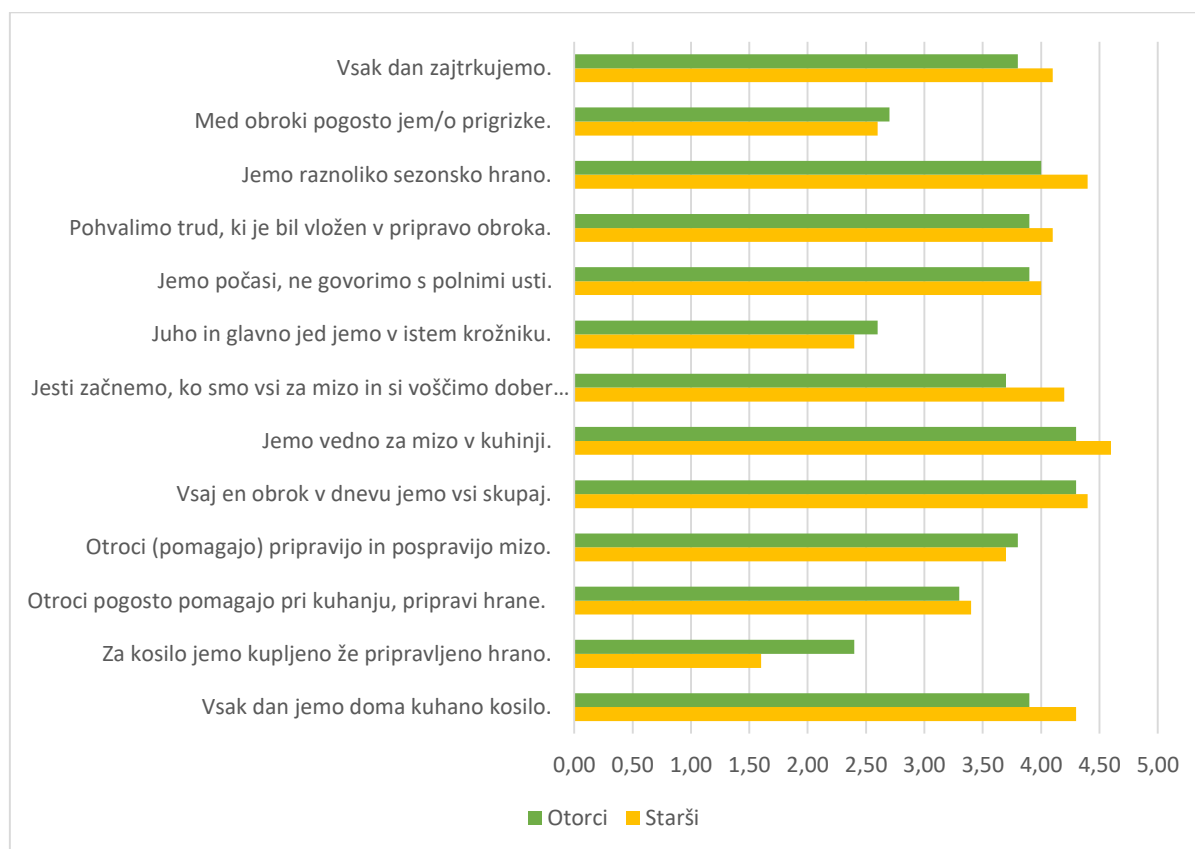
Graf 7: Prehranjevalne navade, ki so staršem najmanj pomembne.

Najmanj staršev je izbralo zgornje trditve. Starši kot najmanj pomembno prehranjevalno navado ocenjujejo gledanje kuharskih oddaj po televiziji. V 14 % družin starši vključijo otroke v kuhanje in pripravo hrane. Redke družine začnejo jesti šele, ko so vsi za mizo in si voščijo dober tek (10 %). Iz tega sklepamo, da se jim mudi. Da otroci pomagajo pripraviti in pospraviti mizo, velja v 10 % družin. Menimo, da to ni dobro. Čas priprave hrane in mize za obed je lahko priložnost za druženje, spontan pogovor in razvijanje delovnih navad. Otroci tako razvijajo občutek pripadnosti in sprejetosti. Tako se naučijo spoštljivega odnosa do hrane in ceniti trud, ki je vložen v pripravo obroka.



Graf 8: Delež staršev, kjer vsak dan/vedno velja.

Iz grafa je razvidno, da se tri četrtine staršev popolnoma strinja, da je kosilo pomemben čas druženja z družino in da družinski člani cenijo doma kuhano kosilo. Takrat se družinski člani sproščeno pogovarjamo, kako smo preživeli dan, kaj bomo delali popoldne ipd. Kosilo je vedno za mizo v kuhinji 73 % družin. Da radi kuhajo za svojo družino in se ob praznikih še posebej potrudijo s hrano in pogrinjkom, menijo v 70 % družin. Vsak dan vsaj en obrok vsi skupaj jejo v 66 % družin. Doma kuhano kosilo jejo vsak dan v 58 % družin. Iz pogovora s sošolci smo ugotovili, da nekateri doma sploh ne jejo kosila, jejo v šoli, starši pa v službi, zato pogosto posegajo po nezdravih prigrizkih.



Graf 9: Primerjava prehranjevalnih navad – starši in otroci.

Starši in otroci večino trditev ocenjujejo podobno. Opaznejše so razlike pri naslednjih trditvah. Otroci in starši se strinjajo, da za kosilo večkrat jejo kupljeno že pripravljeno hrano. Starši v večji meri kot otroci menijo, da začnejo jesti, ko so vsi za mizo, in da jejo raznoliko sezonsko hrano. Sprašujemo se, ali otroci (starši) vejo, kaj je sezonska hrana, glede na to, da v trgovinah tudi pozimi prodajo veliko paradižnika, paprike, bučk, jajčevcev. Še posebej, če upoštevamo, da zelo malo staršev otroke vključi v pripravo kosila.

4.4 Dan dejavnosti in roditeljski sestanek na temo Hrano na krožnik – ne v smeti

Ozaveščanje učencev in staršev je potekalo pred ponovnim tehtanjem količine hrane, ki konča v smeteh, od 3. 1. 2018 do 19. 1. 2018. Še posebej smo se osredotočili na prvo-, četrto- in osmošolce. Za te učence smo načrtovali in izvedli različne dejavnosti.

Prvošolci v okviru prednostne naloge že celo šolsko leto sledijo vodilu KAR VZAMEM, TUDI POJEM. V prvi polovici januarja so izvedli naravoslovni dan.

Ob slikanici Kuharica Kuhla so spoznavali problematiko zavržene hrane in različne nasvete, kako lahko zmanjšamo količino zavržene hrane. Obiskali so jih Goriški škratki in jim na humoren način predstavili bonton pri jedi.

Četrtošolci imajo veliko tem, povezanih s prehranjevanjem v učnem načrtu. Učenci znajo opisati pomen pestre in uravnotežene hrane – spoznajo prehransko piramido in zdrav krožnik, spoznajo in se naučijo, kaj se dogaja s hrano v človeškem telesu in hrano razdeliti na rastlinsko in živalsko glede na izvor. Za četrtošolce smo organizirali predavanje Zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov – zdrava hrana za možgane. Predavala je gospa Nataša Forštner Holešek, univ. dipl. inž. živilske tehnologije.

Za osmošolce smo pripravili in izvedli naravoslovni dan o zdravem življenjskem slogu. Uvodoma so učenci poslušali predavanje gospe Nataše Forštner Holešek Zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov – zdrava hrana za možgane. Sledilo je sestavljanje jedilnikov v manjših skupinah in predstavitev vsem osmošolcem. V nadaljevanju so deklice prisluhnile gospodični Luciji Potočnik, mis universe leta 2016, ki jim je predstavila pomen zdravih prehranjevalnih navad v svetu mode in manekenstva, fantje pa Jaku Šuštaršiču, osebnemu trenerju, ki jim je predstavil prehranjevalne navade športnikov in pasti energijskih dopolnil. Temu je spet sledilo delo v manjših skupinah, kjer so učenci raziskovali pomen zdravega življenjskega sloga, ki se ga naučimo v družini.

Starše smo 22. 1. 2018 povabili na roditeljski sestanek. Predstavili smo jim prednostno nalogo, jih seznanili s količino hrane, ki na šoli vsak dan konča v smeteh, in predstavili kulturo prehranjevanja njihovih otrok. Vodja šolske prehrane jim je predstavila smernice zdrave prehrane. Sledilo je predavanje gospe Holešek Zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov – zdrava hrana za možgane. Ocenjujemo, da se je roditeljskega sestanka udeležilo prek 150 staršev. Z vsebino in izvedbo so bili zadovoljni.

4.5 Intervju

Opravili smo intervju z ravnateljem, pomočnico, vodjo kuhinje, vodjo šolske prehrane in nosilko prednostne naloge šole.

4.5.1 Ravnatelj Ivan Planinc

Ravnatelj nam je v intervjuju povedal, da je njegovo delo v zvezi s prehrano zagotavljanje kadrovskih, prostorskih in materialnih pogojev za pripravo zajtrka, malice in kosila. Ob tem tudi skrbi za zdravo in raznoliko hrano, pripravljeno v skladu z zakonodajo in standardi, za zagotavljanje ustrezne cene obrokov. Skrb za prehrano, organizacija dela kuhinje in zagotavljanje pogojev mu vzamejo precej časa.

Za prednostno nalogo Hrano na krožnik – ne v smeti so se zaposleni odločili, ker so vsi skupaj ugotovili, da preveč hrane, ki jo učenci dobijo na krožnik pri kosilu in malici, konča v odpadkih. Želijo, da se to ne bi dogajalo, kajti s tem bi privarčevali na več področjih. Marsikje po svetu so še vedno lačni otroci in odrasli in bi jim morali bolj pomagati. Poleg tega bi lahko privarčevana sredstva namenili v druge namene, npr. za knjige, učila itd. Izboljšati želijo tudi kulturo prehranjevanja učencev. V jedilnici so pred dvema letoma stare dotrajane mize in škripajoče stole zamenjali z novimi. Zdaj je jedilnica lepša, učenci pa lahko kulturno sedijo. Učitelji redno dežurajo pri šolskih obrokih in skrbijo za red. Na vašo pobudo smo v vseh razredih zagotovili dodatno mizo, na katero reditelji odlagajo malico, krožnik z namazom smo zamenjali z eno ali dvema posodicama za shranjevanje živil, plastične posodice za enkratno uporabo smo zamenjali z lončki in kupili manjše zajemalke za razdeljevanje malice (npr. mlečna kaša). Iščemo nove vrče za pijače.

Ravnatelj meni, da za manj hrane v smeteh in dvig kulture prehranjevanja največ lahko storimo učenci sami. Svetuje, da se učenci zavestno odločimo, da prejeta hrano v šoli zaužijemo ali pa kosimo doma, da spremenimo prehranske navade in se znebimo predsodkov, da česa ne jemo. Meni, da je treba poizkusiti vse jedi in se prehranjevati pestreje. Svetuje, da jemo raznoliko hrano, se izogibamo sladkorju, hitri prehrani, umetnim sladilom ... Uživanje tega naj bo v zmernih količinah.

4.5.2 Pomočnica ravnateljca Sonja Ramšak

Pomočnica ravnateljca nam je v intervjuju povedala, da je kultura prehranjevanja na naši šoli zelo slaba. Meni, da učenci v jedilnici ne upoštevajo bontona, ne spoštujejo sošolcev, si nagajajo, ne uporabljajo pribora (samo vilice), ne spoštujejo hrane (npr. ne poberejo kruha, ki leži na tleh) in so zelo glasni. Pri kosilu vzamejo tudi hrano, ki je ne jejo in jo v celoti zavržejo. Učenci grejo po dodatek, kljub temu da ostale hrane še niso pojedli. Pred kosilom in po njem si večina ne umije rok.

Zaradi zgoraj naštetih opazanj so se odločili za to prednostno nalogo. Tudi njej se zdi nenavadno, da se v medijih govori o lačnih otrocih, saj je prepričana, da je hrane dovolj in da imajo možnost zastoj kosila. Zaveda se, da je nekaterim staršem kosilo precejšen strošek, zato meni, da moramo na šoli spodbujati učence, da vzamejo vso hrano in čim več pojejo. Meni, da se otroci ne zavedajo finančne stiske svojih staršev in se tudi zato ne potrudijo dovolj. Pomembno se ji zdi, da rezultate predstavimo vsem učencem in staršem.

4.5.3 Vodja kuhinje Andrej Jeseničnik

Vodja šolske kuhinje pravi, da je njegovo delo naročanje živil in materiala, dogovarjanje z dobavitelji, vsakodnevno izpolnjevanje razpredelnice HACCAP, organizacija dela zaposlenih v kuhinji, kuhanje in razdeljevanje obrokov. Vsakodnevno morajo kuharji pripraviti 500 kosil za vrtec, podružnično šolo, matično šolo, zaposlene in zunanje odjemalce. Pri tem je pomembno tudi to, da kuhajo še tri vrste dietne hrane. Ob 6.30 pride v službo in najprej pripravijo zajtrk za posamezne oddelke. Že med tem časom začnejo pripravljati živila za kosilo, občasno že med pripravljanjem zajtrka ali malice kuhajo (npr. pražijo čebulo) za kosilo. Takoj po malici pospravijo ostanke hrane, umijejo vso posodo in pribor. Približno ob 11. uri pripravijo kosilo v termo posode za podružnično šolo v Vinski Gori. Sledi razdeljevanje kosila. Najprej je na vrsti vrtec, potem za učence šole. Ob koncu dneva je treba počistiti tudi vse delovne površine, stroje in pripomočke, ki so jih uporabljali pri delu. Zaposleni v kuhinji opažajo, da učenci zelo hitijo, nekateri pozdravijo, zelo redki se za obrok zahvalijo. Opažajo, da nekateri učenci pri kosilu vzamejo samo eno jed. Ko pojejo, želijo dodatek (npr. še en kos ocvrtega mesa) in se jezijo, ker dodatka ne morejo dobiti.

Meni, da največ ostane hrane, ki je učenci ne poznajo. Te ostanke najmanj dvakrat tedensko odpelje PUP, od tam jih to podjetje odpelje v podjetje Koto v predelavo. Sogovornik pravi, da kuharji težko vplivajo na to, da bi učenci pojedli več hrane. Skušajo jo pripraviti privlačno na pogled. Hrane, ki je veliko ostaja, skušajo manj.

4.5.4 Vodja šolske prehrane Viktorija Strozak

Vodja šolske prehrane sestavlja jedilnike šolskih obrokov. Pri tem upošteva smernice zdrave prehrane. Skrbi, da je hrana pestra, da uporabljajo predpisano količino maščob, soli in začimb ter priporočeno količino sladkorja. V prehrano vključuje priporočeno količino mesa, jajc, mleka in mlečnih izdelkov. Izbira predvsem mesne izdelke, kjer se vidi struktura mesa. Na 14 dni so na jedilniku pusto meso in ribe. V prehrano vključuje nova živila in jedi, eko- in bioživila. Živila naročuje pri izbranih dobaviteljih na javnem razpisu. Nabava živil pri preostalih ponudnikih presega 20 %.

Poudarila je pomen kulturnega prehranjevanja.

4.5.5 Nosilka prednostne naloge šole Barbara Trebižan

Nosilka prednostne naloge nam je povedala, da je kulturo prehranjevanja in količino ostankov začela opazovati že pred leti v razredu pri malici in v času dežurstev v šolski jedilnici. Ob tem so se ji porajala vprašanja, zakaj učenci veliko jedi ne jejo, zakaj tako malo pojejo, zakaj tako nekulturno jejo in seveda, kaj lahko v šoli naredijo, da se to izboljša. Meni, da lahko vsi nekaj prispevajo k izboljšanju stanja.

Ko so v jedilnici stare dotrajane in škripajoče mize in stole zamenjali z novimi, je bil zagotovljen eden izmed pogojev za spremembe. V tem šolskem letu želijo s prednostno nalogo Hrano na krožnik – ne v smeti oblikovati konkretne cilje in pripraviti dejavnosti, s katerimi bodo te cilje skušali uresničiti. Zaveda se, da bo za opazne spremembe potrebnih več let, a z dobrim načrtovanjem, realno postavljenimi cilji in zavzetim sodelovanjem vseh deležnikov bodo gotovo uspešni. Rezultati raziskovalne naloge so smernice za določanje ciljev.

Nekaj sprememb, ki bodo/so izboljšale kulturno uživanje malice, so na šoli že uvedli (miza za malico, nove posode za namaze, krpa za čiščenje miz, novi vrči), razmišljajo še o nekaterih predlogih.

Cilj je zmanjšati količino zavržene hrane. To bi najhitreje dosegli, če bi otrokom ponujali hrano, ki jo radi jejo. Ta pot gotovo ne bo prava. Morda pa bo smiselno zmanjšati količino pripravljene hrane, ki je učenci (še)ne jejo radi, in razmišljati, kako lahko to hrano narediti bolj privlačno.

Glede kulture prehranjevanja meni, da je raziskovalna naloga dala jasne cilje, ki jih moramo zasledovati. Prvi je gotovo umivanje rok pred jedjo in po njej, sledi mu cilj jem počasi z zaprtimi usti in hrano dobro prežvečim, ki se povezuje z naslednjim ciljem: za malico in kosilo si vzamem dovolj časa. Ob tem bo treba učence naučiti spretno uporabljati pribor. Meni, da bo to za začetek dovolj. Če jim bo v naslednjih letih to uspelo, bo šolska jedilnica med malico in kosilom prijeten prostor umirjenih otrok, ki spoštljivo uživajo v pripravljene hrani.

Vzgoja je tek na dolge proge. Kjer je volja – tam je pot, je še povedala za konec.

5 RAZPRAVA

Z raziskovalno nalogo smo ugotovili, koliko hrane zavržemo v smeti in kakšna je kultura prehranjevanja na OŠ Gorica. V ta namen smo si postavili šest hipotez.

Hipoteza 1: *Učenci OŠ Gorica zaužijejo manj kot polovico pripravljene hrane za malico in kosilo. Več kot polovico hrane vržemo v smeti.*

Prvo hipotezo **delno potrdimo**. Iz rezultatov tehtanja ostankov pri malici in kosilu smo ugotovili, da šolske malice v povprečju vržemo v smeti 17 %, to je dobrih devet kilogramov na dan. Tu nista zajeta nedotaknjen kruh in sadje, ki ostaneta, ker to vsak dan ponudimo v jedilnici pri kosilu. Učenci tekom dneva večino te hrane pojejo. Šolskega kosila v povprečju vržemo v smeti 48 %, to je 40 kg na dan. Tu ni všteta hrana, ki je učenci sploh ne vzamejo, a se zavrže. Te hrane je v povprečju 19 %. Če seštejemo delež ostankov in delež nezaužite hrane, vržemo v smeti 67 % šolskega kosila. To je 48 kg na dan.

Izkazalo se je, da pri malici zavržemo manj kot polovico hrane, pri kosilu pa več kot polovico pripravljene hrane. Ko seštejemo ostanke malice in kosila, ugotovimo, da vsak dan vržemo v smeti 57 kg hrane.



Slika 17, Slika 18: Sodi, v katerih shranjujejo ostanke hrane (Foto: D. Purg).

Hipoteza 2: *Učenci najmanj posegajo po juhah, solati, sezonskih jedeh in mleku.*

Hipotezo lahko **potrdimo**. Dobra polovica učencev (52 %) pri kosilu vzame juho. Učenci najmanj posegajo po zelenjavnih kremnih juhah, najbolj pa po goveji juhi. Tudi učenci, ki vzamejo juho, pogosto pojejo le nekaj žlic, ostalo pustijo. Solato vzame 60 % učencev. Tudi solate pogosto ne pojejo. Največ ostane sezonskih jedi (pečenica in kislo zelje) in jedi, ki jih učenci slabše poznajo (telečja obara, losos, škarpena). Teh jedi v povprečju ostane 70 %. Če upoštevamo, da 37 % staršev ocenjuje, da jejo raznoliko sezonsko hrano, in da je delež otrok, ki tako menijo, manjši, rezultat ni presenetljiv.

Hipoteza 3: *V primerjavi z učenci 1. in 4. razreda osmošolci zaužijejo več kosila in ga manj zavržejo v smeti.*

Tretjo hipotezo lahko **potrdimo**. Z opazovanjem in tehtanjem smo ugotovili, da največ hrane (57 %) zaužijejo osmošolci. Pogosto grejo po dodatek; ne samo glavne jedi, ampak tudi solate in juhe. Prvošolci in četrtošolci pojejo le 45 % njim namenjene hrane.

Hipoteza 4: *Učenci OŠ Gorica kot najljubšo hrano za malico in kosilo izberejo nezdravo hrano in sladke pijače.*

Rezultati raziskave so pokazali, da učenci za malico najraje jejo pico s šunko in sirom (38%), pijejo pa najraje sok in čaj. Sok je izbralo 49 % vseh otrok, čaj pa 34 %. Za najljubšo jed pri kosilu velja meso, predvsem ocvrto. Kadar je na jedilniku ocvrto meso, največ učencev želi dodatek. V teh dneh je najmanj ostankov. Največji delež ostankov pomeni juha, sledi solata. Četrto hipotezo lahko **potrdimo**

Hipoteza 5: *Učencem je kultura prehranjevanja tuja.*

Iz opazovanj smo ugotovili, da je kultura prehranjevanja na naši šoli slaba. Pred malico in po njej si večina učencev brez opozorila sploh ne umije rok, večina učencev pri jedi hiti, učenci pogosto govorijo s polnimi usti. Prevladuje delež učencev, ki po pouku drvijo v jedilnico. Tam v vrsti nestrpnost čakajo. Posamezniki prehitujejo, se prerivajo, kričijo. Jejo hitro, hrane ne prežvečijo dobro, večina učencev od mize vstane s polnimi usti, jejo še med

pospravljanjem pladnja in ostankov. To pomeni, da si ne vzamejo dovolj časa. Prednost v vrsti imajo učenci vozači, teh je le peščica. Kulture prehranjevanja se naučimo doma. Iz anketnega vprašalnika smo ugotovili, da se staršem zdi pomembno, da vsaj en obrok jejo vsi skupaj, a le v 10 % družin začnejo jesti, ko so vsi zbrani in si voščijo dober tek. Vsak dan zajtrkuje 43 % družin, kar ni vzgojno, ker je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu. Raznoliko sezonsko hrano je samo dobra tretjina družin (37 %). Zato ni presenetljivo, da v šoli ostane veliko teh jedi. V 14 % družin starši vključijo otroke v kuhanje in pripravo hrane. Da otroci pomagajo pripraviti in pospraviti mizo, velja v 10 % družin. Menimo, da to ni dobro. Čas priprave hrane in mize za obed je lahko priložnost za druženje, spontan pogovor in razvijanje delovnih navad. Otroci tako razvijajo občutek pripadnosti in sprejetosti. Skupen obed je čas, ko se otroci naučimo vedenja pri mizi in spoštovanja hrane. Ne z besedami, ampak z zgledom staršev.

Hipoteza 6: *Prehranjevalne navade se oblikujejo v družini in se počasi spreminjajo.*

To hipotezo lahko **potrdimo**. V času med prvim in drugim tehtanjem zavržene hrane in opazovanjem kulture prehranjevanja so učenci spoznali pomen zdrave prehrane in v delavnicah raziskovali kulturo prehranjevanja. Po drugem tehtanju smo ugotovili, da se je delež zaužite hrane nekoliko povečal pri osmošolcih, ki so v tem času pojedli 58 % hrane. Prvošolci in četrtošolci so pojedli 45 % hrane. V tem času nismo opazili, da bi se izboljšala kultura prehranjevanja. Navada je res železna srajca. Spreminja se počasi.

6 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, koliko hrane na OŠ Gorica vržemo v smeti in kakšna je kultura prehranjevanja. Podatke želimo uporabiti za ozaveščanje učencev, staršev in širše javnosti o količini zavržene hrane. Prav tako nam bodo rezultati raziskave vodilo pri uvajanju sprememb, da bo zavržene hrane na naši šoli manj in da se bo izboljšala kultura prehranjevanja pri malici in kosilu.

Raziskovati smo začeli z opazovanjem, nadaljevali pa s tehtanjem ostankov hrane in beleženjem, katero hrano učenci izbirajo.

V novembru smo tehtali količino hrane, ki ni zaužita, ker je učenci ne pojejo do konca ali je sploh ne vzamejo. Šolske malice za celo šolo v povprečju vržemo v smeti 17 %, to je devet kilogramov na dan. Tu nista zajeta čisti kruh in sadje, ki ostaneta, ker to vsak dan ponudimo v jedilnici in učenci vzamejo po želji. Učenci za malico najraje jejo pico s šunko in sirom ter pijejo sok. Najmanj učencev je za najljubšo pijačo pri malici izbralo mleko. Tudi starši menijo enako. Kako trdne in močne so kosti vse življenje, je odvisno prav od količine kalcija, ki se v telo vgradi v otroštvu v času najstništva. Šolskega kosila za celo šolo v povprečju vržemo v smeti 67 %, to je 48 kilogramov na dan. Učenci najmanj posegajo po juhi, solati, zelenjavni prilogi in sezonskih jedeh. Najraje posegajo po ocvrtem mesu in testeninah. Za malico in kosilo je najbolj priljubljena nezdrava hrana. Najslabše jejo četrto- in prvošolci, več hrane pojejo osmošolci. Ti pogosto posegajo po dodatku.

Opazovali smo kulturo prehranjevanja. Učenci si pred obrokom in po njem neredno umivajo roke. Na svojem mestu ali v koloni za kosilo nestrpno čakajo, da dobijo hrano. Med jedjo hitijo, hrane ne prežvečijo dobro, govorijo in nespretno uporabljajo pribor. Redki se hrani posvetijo z vsemi čuti in v njej uživajo, večinoma dajejo vtis, da sploh ne vedo, kaj jejo in zakaj to jejo. Iz anketnega vprašalnika je razvidno, da učenci hrano uživajo na svojem mestu, da imajo za malico dovolj časa, da jejo počasi in hrano dobro prežvečijo. V resnici to ni tako. Starši glede kulture prehranjevanja na prvo mesto postavljajo skupno uživanje obroka za mizo v kuhinji, pripravo pogrinjkov in hrane ob prazničnih dneh. V redkih družinah začnejo jesti, ko so vsi zbrani za mizo, starši otroke redko vključijo v pripravo hrane in pogrinjka.

Zavedati se moramo, da je navada železna srajca, spreminja se zelo počasi. Za osmošolce, četrtošolce in prvošolce smo organizirali predavanje in delavnice na temo zdrave prehrane in kulture prehranjevanja. Starše smo seznanili, koliko hrane konča v smeteh, katero hrano učenci najraje in najmanj radi uživajo ter s kulturo prehranjevanja. Zanje smo organizirali predavanje Zdrava hrana za možgane. Januarja smo ponovno tehtali količino ostankov. Tudi tokrat je povprečna količina ostankov enaka kot novembra.

Nujno je, da učence in starše ozaveščamo o količini zavržene hrane, smernicah zdrave prehrane in kulturi prehranjevanja. Vsak posameznik in vsi skupaj lahko z majhnimi koraki pripomoremo, da bo hrane v smeteh manj. Hranjenje naj znova dobi funkcijo združevanja in ugodja, naj ne bo le cenen, nezdrav način potešitve lakote v kratkem času.

Zastavljeno delo bomo nadaljevali. Zavedamo se, da se navade spreminjajo počasi, a menimo, da smo na dobri poti. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih dobimo v otroštvu, so najboljša popotnica za preprečevanje številnih obolenj.

7 POVZETEK

V raziskovalni nalogi smo se osredotočili na količino hrane, ki jo zavržemo, in na kulturo prehranjevanja na OŠ Gorica.

Tehtali smo, koliko hrane učenci OŠ Gorica ne zaužijemo. Ugotovili smo, da vsak dan zavržemo devet kilogramov malice (17 %) in 48 kg kosila (67 %). Učenci pri malici najmanj pojejo mlečnih jedi, kruha iz polnovredne moke in namazov. Za malico najraje jedo pico, za kosilo pa meso (ocvrto) in testenine. Najraje izbirajo nezdravo hrano. Pri kosilu ostajajo juhe, solate, zelenjavne priloge, sezonske jedi in ribe. Dobrih 70 % teh jedi vržemo v smeti. Najbolj priljubljena pijača je sok, najmanj pa mleko. Ugotovili smo, da osmošolci zaužijejo največ kosila (58 %), najmanj četrtošolci (47 %), prvošolci zaužijejo 48 % kosila.

Opazovali smo (ne)kulturo prehranjevanja. Učenci si pred obrokom in po njem neredno umivajo roke. Nestrpno čakajo, da dobijo hrano. Med jedjo hitijo, hrane ne prežvečijo dobro, govorijo in nespretno uporabljajo pribor. Redki se hrani posvetijo z vsemi čuti in v njej

uživajo. Rezultati o kulturi prehranjevanja iz anketnega vprašalnika in opazovanja se precej razlikujejo.

Za učence smo organizirali predavanja in delavnice o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja. Starše smo seznanili, katera hrana je zdrava, koliko hrane v šoli konča v smeteh, katero hrano učenci najraje oz. najmanj radi uživajo, predstavili smo jim kulturo prehranjevanja na šoli.

V družini in šoli moramo uživati zdravo hrano ter razvijati spoštljiv odnos do hrane in kulturo prehranjevanja.

8 ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujema najinima mentoricama ge. Barbari Trebižan in ge. Branki Mestnik, ki sta nama pomagali, naju usmerjali in spodbujali pri izdelavi raziskovalne naloge. Nato bi se radi zahvalili vodji kuhinje g. Andreju Jeseničniku in drugim kuharjem na šoli, saj so nama pomagali pri tehtanju pripravljene hrane, ostankov hrane in beleženju podatkov. Hvala ge. Viktoriji Stozak, ki nama je priskrbel jedilnike (s katerimi sva si pomagali pri zapisovanju podatkov). Zahvaljujema se ge. Vesni Penec, ki je nalogo lektorirala, in ge. Andreji Vintar za prevod povzetka v angleški jezik. Za podporo pri nalogi se zahvaljujema vodstvu šole, g. ravnatelju Ivanu Planincu in ge. Sonji Ramšak, pomočnici ravnatelja. Hvala tudi vsem učencem in staršem, ki so prijazno izpolnili anketni vprašalnik. Za sodelovanje pri naravoslovnem dnevu za osmošolce se zahvaljujema predavateljici, ge. Nataši Forstner Holešek, gospe Luciji Potočnik in Jaku Šuštaršiču.

Za konec pa bi se radi zahvalili še najinim staršem, ki so nama ves čas stali ob strani in naju spodbujali pri izdelavi raziskovalne naloge.

9 PRILOGE

Priloga 1 »V SMETI« PO POSAMEZNIH DNEH OD 11. 12. 2017 DO 22. 12. 2017

Priloga 2 »V SMETI« PO POSAMTNIH RAZREDIH OD 21. 1. 2018 DO 26. 1. 2018

Priloga 3 OSTANKI OD MALICE IN KOSILA, 20. 11. 2017 – 24. 11. 2017

Priloga 4 OSTANKI OD MALICE IN KOSILA, 27. 11. 2017 – 1. 12. 2017

Priloga 5 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

Priloga 6 ANKETA ZA STARŠE

10 VIRI IN LITERATURA

Pisni viri:

1. Baseler, M. 2008. Lepo vedenje. Mladinska knjiga Založba, d. d., Ljubljana.
2. Brčar, P. 2005. Zdravje otrok, mladostnic in mladostnikov. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana.
3. Gabrijelčič Blenkuš, M. 2000. Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne. Inštitut za varovanje zdravje Republike Slovenije, Ljubljana.
4. Godina-Golija, M. 2006. Prehranski pojmovnik za mlade. Založba Aristej, Maribor.
5. Gomboc, M. 2012. Matic in Meta vsepovsod. Družina, Ljubljana.
6. Govc Eržen, J. Piramida zdrave prehrane.
7. Ružič, E., Ružič, S. 1983. Bonton za otroke. Tiskarna ljudske pravice, Ljubljana.
8. Simčič, I. 2007. Prehrana otrok in mladostnikov. Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
9. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej), Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, 2005.

Elektronski viri:

1. Hrana ni za tja v en dan
<http://www.ekosola.si/novica/2214/projekt--hrana-ni-za-tjavendan/> (15. 1. 2018).
2. Radivo, M. MUNUS2 [Elektronski vir]: Prehrana in dietetika, 1. del / Manica Radivo. - El. knjiga. - Kranj: Konzorcij šolskih centrov, 2011.
3. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji [Elektronski vir]: Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014 / [avtorice Helena Jeriček Klanšček ... [et al.]; urednice Helena Jeriček Klanšček ... [et al.]; uvodne besede Ivan Eržen]. - El. knjiga. - Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.

PRILOGA 1:

»V SMETI« PO POSAMEZNIH DNEH OD 11. 12. 2017 DO 22. 12. 2017

Ponedeljek, 11. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhalo 17 porcij = 7905 g.

Učenci 1. c so vzeli 8 juh, 12 solat, 16 glavnih jedi = 6790 g, od tega je bilo ostankov 4000 g. Če k temu prištejemo še 1115 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 5115 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 35 % njim namenjene hrane, 65 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhalo 17 porcij = 7905 g.

Učenci 4. a so vzeli 9 juh, 7 solat, 15 glavnih jedi = 6115 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 1790 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3790 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 52 % njim namenjene hrane, 48 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhalo 13 porcij = 4875 g.

Učenci 8. a so vzeli 13 juh, 13 solat, 13 glavnih jedi = 4875 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 0 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 4875 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 80 % njim namenjene hrane, 20 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Torek, 12. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhalo 18 porcij = 6210 g.

Učenci 1. c so vzeli 6 juh, 14 solat, 18 glavnih jedi = 4190 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 2020 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3020 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 48 % njim namenjene hrane, 52 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 17 porcij = 5865 g.

Učenci 4. a so vzeli 17 juh, 16 solat, 16 glavnih jedi = 5680 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 185 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2185 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 63 % njim namenjene hrane, 37 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 13 porcij = 4498 g.

Učenci 8. a so vzeli 9 juh, 13 solat, 13 glavnih jedi = 3795 g, od tega je bilo ostankov 500 g. Če k temu prištejemo še 690 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1190 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 74 % njim namenjene hrane, 26 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Sreda, 13. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 19 porcij = 9975 g.

Učenci 1. c so vzeli 3 juhe, 10 solat, 19 glavnih jedi = 7425 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 2550 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 4550 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 55 % njim namenjene hrane, 45 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 17 porcij = 8925 g.

Učenci 4. a so vzeli 3 juhe, 13 solat, 15 glavnih jedi = 6415 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 2510 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 4510 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 55 % njim namenjene hrane, 45 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a razred so kuharji skuhali 11 porcij = 5819 g.

Učenci 8. a so vzeli 5 juh, 9 solat, 11 glavnih jedi = 5005 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 770 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre

v odpad, dobimo 2770 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 52 % njim namenjene hrane, 48 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Četrtek, 14. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 19 porcij = 7315 g.

Učenci 1. c so vzeli 6 juh, 15 solat, 19 glavnih jedi = 6190 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 1125 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3125 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 57 % njim namenjene hrane, 43 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 16 porcij = 6160 g.

Učenci 4. a so vzeli 1 juho, 14 solat, 16 glavnih jedi = 4920 g, od tega je bilo ostankov 1500 g. Če k temu prištejemo še 1240 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2740 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 56 % njim namenjene hrane, 44 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 17 porcij = 7990 g.

Učenci 8. a so vzeli 6 juh, 14 solat, 17 glavnih jedi = 5605 g, od tega je bilo ostankov 500 g. Če k temu prištejemo še 780 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1280 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 84 % njim namenjene hrane, 16 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Petek, 15. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 18 porcij = 4680 g.

Učenci 1. c so vzeli 17 porcij bujte repe in 18 palačink = 4520 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 160 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1160 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 75 % njim namenjene hrane, 25 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 16 porcij = 4160 g.

Učenci 4. a so vzeli 15 porcij bujte repe in 16 palačink = 4000 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 160 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1160 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 72 % njim namenjene hrane, 28 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a razred so kuharji skuhali 13 porcij = 3380 g.

Učenci 8. a so vzeli 12 porcij bujte repe in 13 palačink = 3220 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 160 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2160 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 36 % njim namenjene hrane, 64 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Ponedeljek, 18. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 18 porcij = 6138 g.

Učenci 1. c so vzeli 15 juh, 14 solat, 14 porcij tortelinov v smetanovi omaki = 4860 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 1270 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2270 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 53 % njim namenjene hrane, 47 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 16 porcij = 5471 g.

Učenci 4. a so vzeli 11 juh, 9 solat, 16 porcij tortelinov = 4890 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 780 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2780 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 43 % njim namenjene hrane, 57 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 13 porcij = 4433 g.

Učenci 8. a so vzeli 7 juh, 12 solat, 13 glavnih jedi = 3877 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 200 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre

v odpad, dobimo 1556 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 65 % njim namenjene hrane, 35 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Torek, 19. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 15 porcij = 6105 g.

Učenci 1. c so vzeli 15 porcij segedin golaža, 15 porcij njokov z drobtinami in 12 sadnih solat = 5090 g, od tega je bilo ostankov 3000 g. Če k temu prištejemo še 200 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3200 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 48 % njim namenjene hrane, 52 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 15 porcij = 6105 g.

Učenci 4. a so vzeli 13 porcij segedin golaža, 13 porcij njokov z drobtinami in 12 sadnih solat = 5190 g, od tega je bilo ostankov 3000 g. Če k temu prištejemo še 914 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3914 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 36 % njim namenjene hrane, 64 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 11 porcij = 4466 g.

Učenci 8. a so vzeli 11 porcij segedin golaža, 11 porcij njokov z drobtinami in 7 sadnih solat = 4070 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 396 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2396 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 46 % njim namenjene hrane, 54 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Sreda, 20. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 15 porcij = 5500 g.

Učenci 1. c so vzeli 3 juhe, 13 solat, 15 glavnih jedi = 4060 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 1440 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi

gre v odpad, dobimo 2440 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 56 % njim namenjene hrane, 44 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 14 porcij = 5138 g.

Učenci 4. a so vzeli 1 juho, 9 solat, 14 glavnih jedi = 3340 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 1798 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2798 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 46 % njim namenjene hrane, 54 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 13 porcij = 4771 g.

Učenci 8. a so vzeli 8 juh, 10 solat, 13 glavnih jedi = 3989 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 782 g, (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1782 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 63 % njim namenjene hrane, 37 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Četrtek, 21. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 18 porcij = 4750 g.

Učenci 1. c so vzeli 3 juhe, 16 solat, 17 glavnih jedi = 2820 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 1934 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3934 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 17 % njim namenjene hrane, 83 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 14 porcij = 5138 g.

Učenci 4. a so vzeli 3 juhe, 11 solat, 14 glavnih jedi = 2344 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 1352 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3352 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 35 % njim namenjene hrane, 65 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 16 porcij = 4224 g.

Učenci 8. a so vzeli 5 juh, 11 solat, 14 glavnih jedi = 2452 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 1772 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2772 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 35 % njim namenjene hrane, 65 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Petek, 22. 12. 2017

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 14 porcij = 2800 g.

Učenci 1. c so vzeli 14 porcij telečje obare z žličniki in 14 pudingov = 2800 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Prvošolci se pojedli 29 % njim namenjene hrane, 71 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 14 porcij = 2800 g.

Učenci 4. a so vzeli 14 porcij telečje obare z žličniki in 14 pudingov = 2800 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Četrtošolci se pojedli 29 % njim namenjene hrane, 71 % pa smo je zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 13 porcij = 2613 g.

Učenci 8. a so vzeli 12 porcij telečje obare in 13 pudingov = 2400 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 200 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2200 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 23 % njim namenjene hrane, 77 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

PRILOGA 2

»V SMETI« PO POSAMENIH RAZREDIH, PONOVRNO MERJENJE,

21. 1. 2018–26. 1. 2018

Ponedeljek, 22. 1. 2018

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 18 porcij = 6840 g.

Učenci 1. c so vzeli 12 solat, 18 glavnih jedi, 8 kosov ananasa = 5420 g, od tega je bilo ostankov 3000 g. Če k temu prištejemo še 1420 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 4420 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 35 % njim namenjene hrane, 65 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 16 porcij = 6080 g.

Učenci 4. a so vzeli 7 solat, 16 glavnih jedi, 10 kosov sadja = 4850 g, od tega je bilo ostankov 2500 g. Če k temu prištejemo še 1230 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3790 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 39 % njim namenjene hrane, 61 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 13 porcij = 5536 g.

Učenci 8. a so vzeli 8 solat, 13 glavnih jedi, 6 kosov sadja = 4348 g, od tega je bilo ostankov 2500 g. Če k temu prištejemo še 1188 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3688 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 33 % njim namenjene hrane, 67 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Torek, 23. 1. 2018

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 20 porcij = 7540 g.

Učenci 1. c so vzeli 20 glavnih jedi, 15 čežan = 7000 g, od tega je bilo ostankov 3500 g. Če k temu prištejemo še 600 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 4100 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 46 % njim namenjene hrane, 54 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 15 porcij = 5655 g.

Učenci 4. a so vzeli 13 glavnih jedi, 8 čežan = 4301 g, od tega je bilo ostankov 2800 g. Če k temu prištejemo še 1390 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2185 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 37 % njim namenjene hrane, 63 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 12 porcij = 5160 g.

Učenci 8. a so vzeli 12 glavnih jedi, 5 čežan = 4320 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 840 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1190 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 45 % njim namenjene hrane, 55 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Sreda, 24. 1. 2018

Za 1. c-razred so kuharji skuhali 17 porcij = 5355 g.

Učenci 1. c so vzeli 8 juhe, 15 solat, 17 glavnih jedi = 4385 g, od tega je bilo ostankov 500 g. Če k temu prištejemo še 970 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1470 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 73 % njim namenjene hrane, 27 % pa smo je zavrgli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhali 14 porcij = 4410 g.

Učenci 4. a so vzeli 4 juhe, 8 solat, 14 glavnih jedi = 3184 g, od tega je bilo ostankov 500 g. Če k temu prištejemo še 1226 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1726 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 61 % njim namenjene hrane, 39 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhali 13 porcij = 4225 g.

Učenci 8. a so vzeli 8 juh, 7 solat, 13 glavnih jedi = 3515 g, od tega je bilo ostankov 300g. Če k temu prištejemo še 710 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1010 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 77 % njim namenjene hrane, 23 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

Četrtek, 25. 1. 2018

Za 1. c-razred so kuharji skuhalo 18 porcij = 6840 g.

Učenci 1. c so vzeli 5 juhe, 12 solat, 18 glavnih jedi = 5170 g, od tega je bilo ostankov 2000 g. Če k temu prištejemo še 1670 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 3670 g. To pomeni, da so prvošolci pojedli 24 % njim namenjene hrane, 76 % pa smo je zavržli.

Za 4. a-razred so kuharji skuhalo 14 porcij = 5320 g.

Učenci 4. a so vzeli 0 juh, 7 solat, 13 glavnih jedi = 3270 g, od tega je bilo ostankov 700 g. Če k temu prištejemo še 2050 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 2750 g. To pomeni, da so četrtošolci pojedli 48 % njim namenjene hrane, 52 % njim namenjene hrane pa smo zavržli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhalo 16 porcij = 6240 g.

Učenci 8. a so vzeli 8 juh, 10 solat, 16 glavnih jedi = 5120 g, od tega je bilo ostankov 500 g. Če k temu prištejemo še 1120 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1620 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 74 % njim namenjene hrane, 26 % njim namenjene hrane pa smo zavržli.

Petek, 26. 1. 2018

Za 1. c-razred so kuharji skuhalo 18 porcij = 3060 g.

Učenci 1. c so vzeli 14 porcij ričeta in 14 mareličnih cmokov = 2380 g, od tega je bilo ostankov 1000 g. Če k temu prištejemo še 680 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1680 g. Prvošolci se pojedli 45 % njim namenjene hrane, 55 % pa smo je zavržli.

Za 4. a-razreda so kuharji skuhalo 15 porcij = 2550 g.

Učenci 4. a so vzeli 15 porcij ričeta in 13 mareličnih cmokov = 2480 g, od tega je bilo ostankov 1500 g. Če k temu prištejemo še 70 g (hrana, ki jim je namenjena, a je sploh niso vzeli), kar tudi gre v odpad, dobimo 1570 g. Četrtošolci so pojedli 38 % njim namenjene hrane, 62 % pa smo je zavrgli.

Za 8. a-razred so kuharji skuhalo 13 porcij = 3965 g.

Učenci 8. a so vzeli 13 porcij ričeta in 13 porcij cmokov = 3965 g, od tega je bilo ostankov 1500 g. To pomeni, da so osmošolci pojedli 62 % njim namenjene hrane, 38 % njim namenjene hrane pa smo zavrgli.

PRILOGA 3
OSTANKI OD MALICE IN KOSILA, 20. 11. 2017–24. 11. 2017

OBROK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	Mlečni zdrob s kakavovim posipom – 46 kg Banana 34 banan (ostanek banan se razdeli v času pouka v razredu) Ostanki: 12 kg zdroba = 26 %	Krompir z zelenjavo – 39 kg Kotlet na žaru – 21 kg Zeljna solata – 10,5 kg Ananas – 21 kg Ostanki: 55 kg (od tega 8 kg mesa sploh niso vzeli) = 61 %
TOREK	Polbeli kruh in biolešnikov namaz – 46 kg Mleko Jabolko 77 jabolok (razdelijo v razredu in jedilnici tekom dneva) Ostanki: 7 kg kruha z namazom = 15 %	Kisla repa, pečenica – 51 kg Matevž Kakijeva krema s smetano (NOVO) – 18 kg Ostanki: 49 kg = 71 %
SREDA	Hot dog – 37 kg (štručk) – 35 kg (hrenovk) Gorčica Ostanki: 4 kg štručk + 3,6 kg hrenovk = 7,6 kg = 11 %	Paradižnikova juha s kroglicami = 27 kg Kus kus, piščančja nabolada in motovilec s fižolom = 57 kg Ostanki: 29 kg = 35 %
ČETRTEK	Bigga - 42,6 kg Topla limonada Ostanki: 10 kg = 24 %	Čebulna juha (NOVO), krompir v kosih, blitva, losos, kitajsko zelje = 90 kg Ostanki: 43 kg + 15 kg juhe, ki je niso razdelili = 65 %
PETEK	Koruzni kruh, pašteta Argeta, kumarica – 55,5 kg Sadni čaj Ostanki: 5 kg = 9 %	Zelenjavna juha z mesom, rižev narastek, jabolčna čežana – 69 kg Ostanki: 39 kg = 56 %
	OSTANKI OD MALICE – 41,6 kg Povprečni ostanek = 17 %	OSTANKI OD KOSIL – 230 kg Povprečni ostanek = 58 %

PRILOGA 4
OSTANKI OD MALICE IN KOSILA, 27. 11. 2017 – 1. 12. 2017

OBROK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	Čokolešnik – 46 kg Banana Ostanki: 11 kg = 24 %	Prežganka, krompirjeva zloženska z mesom in kislim zeljem (NOVO) – 66,6 kg Višnjev napitek Ostanki: 39 kg = 59 %
TOREK	Mešani ajdov kruh, maslo, slivova marmelada – 55 kg Mleko Jabolko Ostanki: 13 kg = 24 %	Porova juha, pečena piščančja prsa, ajdova kaša, zeljna solata – 103 kg Ostanki: 33 kg = 32 %
SREDA	Obložen polbeli kruh (puranja šunka, sir, kumarica) – 46 kg Sadni čaj Ostanki: 7 kg = 15 %	Minjon juha, ocvrt puranji zrezek, riž z grahom, motovilec s fižolom – 96 kg Ostanki: 24 kg = 25 %
ČETRTEK	Slaniki, vaniljev jogurt – 125 kg Hruška Ostanki: 4 kg = 3 %	Cvetačna kremna juha, biogovedina v lovski omaki, testenine (svedrčki), radič s koruzo – 133 kg Ostanki: 32 kg = 24 %
PETEK	Kajzerica, tuna, kisl paprika – 87 kg Topla limonada Ostanki: 9 kg = 10 %	Ričet, marelični cmoki – 80 kg 100-odstotni naravni sok Ostanki: 43 kg = 53 %
	OSTANKI OD MALICE – 44 kg Povprečni ostanek = 15 %	OSTANKI OD KOSIL – 171 kg Povprečni ostanek = 39 %

PRILOGA 5
JEDILNIKI



JEDILNIK

Datum: 20. 11.–24. 11. 2017



OBROK	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	Pečena jajčka 3 Kmečki kruh 1 Bela kava 6	Mlečni zdrob s kakavovim posipom 1, 3, 8 Banana	Krompir z zelenjavo Kotlet na žaru Zeljna solata Ananas
TOREK	Rženi kruh 1 Posebna salama Sadni čaj	Biolešnikov namaz 7, 8 Polbeli kruh 1 Mleko 7 Jabolko	Kisla repa 1 Pečenica Matevž 7 Kakijeva krema s smetano (NOVO)
SREDA	Koruzni kosmiči 1 Mleko 7	Hot dog 1, 6, 7 Gorčica 10 SŠS	Paradižnikova juha s kroglicami 1 Kus kus 1 Piščančja nabodalca Motovilec s fižolom
ČETRTEK	Slaniki 1, 3 Mleko 7	Bigga 1,7 Topla limonada	Čebulna juha (NOVO) Krompir v kosih Blitva Losos 4 Kitajsko zelje
PETEK	Mešani ajdov kruh 1 Marmelada Maslo Kakav 7, 8	Koruzni kruh 1 Pašteta Argeta Kumarica Sadni čaj	Zelenjavna juha z mesom 1, 9 Rižev narastek 1, 3, 7 Jabolčna čežana



JEDILNIK

Datum: 27. 11.–1. 12. 2017



OBROK	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	Rženi kruh 1 Skuta s sadjem 7 Planinski čaj	Čokolešnik 7, 8 Banana	Prežganka 1, 3 Krompirjeva zložanka z mesom in kislim zeljem 3, 7 (NOVO) Višnjev napitek 7
TOREK	Pirin krof 1,3 Planinski čaj z limono	Mešani ajdov kruh 1 Maslo Slivova marmelada Mleko 7 Jabolko	Porova juha 1 Pečena piščančja prsa Ajdova kaša 1 Zeljna solata
SREDA	Mlečna prosena kaša s cimetom 1, 7 Fige	Obložen polbeli kruh (puranja šunka, sir, kumarica) 1, 7 Sadni čaj	Minjon juha 3 Ocvrt puranji zrezek 1, 3 Riž z grahom Motovilec s fižolom
ČETRTEK	Kmečki kruh 1 Hrenovka 6, 7 Sadni čaj	Slaniki 1, 3 Jogurt (okus vanilje) 7 Hruška	Cvetačna kremna juha 7 Biogovedina v lovski omaki 1 Testenine (svedrčki) 1, 3 Radič s koruzo
PETEK	Polbeli kruh 1 Topljeni sir 7 Kakav 7, 8	Kajzerica 1 Tuna 4 Kisla paprika Topla limonada	Ričet 1 Marelični cmoki 1, 3, 7 100-odstotni naravni sok



JEDILNIK

Datum: 11. 12.–15. 12. 2017



OBROK	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	Sezamova štručka 1, 11 Mleko 7	Mešani ajdov kruh 1 Tunin namaz 4, 7 Paprika Planinski čaj z limono	Goveja juha 1, 3, 9 Pražen krompir Kuhana govedina Dušene bučke Zelena solata
TOREK	Polbeli kruh 1 Liptovski namaz 7 Sadni čaj	Žemlja 1 Biokefir Krepko 7 (sadni)	Čebulna juha Telečja pečenka Kruhova rulada 1 ,3, 7 Zelena solata
SREDA	Mlečni zdrob 1, 7 Banana	Pica s šunko in sirom 1, 7 Sadni čaj	Gobova juha 1 Čufti v omaki 1 Pire krompir 1 Radič s koruzo
ČETRTEK	Posebna salama Rženi kruh 1 Planinski čaj	Skutin zavitek 1, 3, 7 Kakav 7, 8	Zelenjavna juha 1 Makaronovo meso 1, 3 Motovilec s fižolom Mandarina
PETEK	Večzrnati kruh 1, 11 Maslo Med Sadni čaj	Koruzni krispiji 1 Mleko 7 Banana	Bujta repa 1 Palačinke z biolešnikovim namazom 1, 3, 7, 8 100-odсотni naravni sok



JEDILNIK

Datum: 18.12. – 22. 12.2017



OBROK	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	Mlečni riž 1, 7 Suhe slive	Tuna v kosih 4 Kajzerica 1 Paradižnik Planinski čaj z limono	Zelenjavna juha Tortelini v smetanovi omaki 1, 7 Parmezan 7 Motovilec s fižolom
TOREK	Polnozrnat rogljiček 1, 3, 7 Planinski čaj	Žemlja 1 Božični jogurt 7 Mandarina	Segedin golaž 1 Njoki z drobtinami 1, 3 Sadna solata
SREDA	Mešani ajdov kruh 1 Rezina sira 7 Sadni čaj z limono	Pol beli kruh 1 Maslo Ekomalinova marmelada (NOVO) Kakav 7, 8	Cvetačna juha Pečen piščanec Kus kus 1; (BIO – novo) Kitajsko zelje
ČETRTEK	Koruzni kruh 1 Puranja šunka Planinski čaj z limono	Sirova štručka 1,7 Mleko 7 Jabolko	Bučkina juha 1, 7 Krompir v kosih File škarpene 4 Brokoli Zelena solata
PETEK	Večzrnat kruh 1, 11 Kisla smetana 7 Kakav 7, 8	Hot dog 1, 6, 7 Ekoparadižnikova omaka (NOVO) Sok	Telečja obara z žličniki 1, 3 Puding 1, 7



JEDILNIK

Datum: 22. 1.–26. 1. 2018



OBROK	ZAJTRK	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK	Rženi kruh 1 Skuta s sadjem 7 Planinski čaj	Mešani ajdov kruh 1 Maslo Marmelada (jagodna) Mleko 7 Jabolko	Krompir v kosih Mešana zelenjava Kotlet na žaru Zeljna solata Ananas
TOREK	Pirin krof 1,3 Bela kava 6,7	1.–5. r. Hot dog 1, 6, 7 Gorčica 10 Planinski čaj	6.–9. r. Sendvič (sir, šunka)1, 7 100-odstotni naravni sok
SREDA	Koruzni kosmiči 1 Mleko 7	Mlečni zdrob s kakavovim posipom 1, 7 Banana	Minjon juha 3 Ocvrt puranji zrezek 1, 3 Riž z grahom 1 Motovilec s fižolom
ČETRTEK	Rženi kruh 1 Posebna salama Sadni čaj z limono	Slaniki 1,3 Biokefir Krepko 7 Hruška	Cvetačna kremna juha 7 Biogovedina v lovski omaki 1 Testenine (svedrčki) 1, 3 Radič s koruzo
PETEK	Polbeli kruh 1 Topljeni sir 7 Kakav 7, 8	Biolešnikov namaz 7, 8 Polbeli kruh 1 Mleko 7 Mandarina	Ričet 1 Marelični cmoki 1, 3, 7 100-odstotni naravni sok

PRILOGA 6
ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

Dragi osnovnošolec/osnovnošolka!

Sva Deja in Špela, osmošolki OŠ Gorica. V tem šolskem letu v gibanju Mladi raziskovalci za razvoj Šaleške doline delava raziskovalno nalogo z naslovom **Hrana na krožnik – ne v smeti**. Radi bi ugotovili, kaj osnovnošolci radi jemo v šoli za malico in kosilo, koliko hrane vržemo v smeti in kakšna je kultura prehranjevanja učencev OŠ Gorica. Za čas in trud se ti iskreno zahvaljujemo.

Špela Pirnat in Deja Purg

Razred: _____ Spol: _____

1. Kaj najraje ješ in piješ za malico v šoli? Napiši 3 jedi in 1 pijačo.

Jedi: _____

Pijača _____

3. Pomisli na šolsko malico, preberi trditve in označi, kako velja zate. (1 - sploh ne drži/nikoli, 3 - delno drži/občasno, 5 - popolnoma drži/vedno)

	1	2	3	4	5
Pred malico si vedno umijem roke.					
Med malico s polnimi usti ne govorim.					
Sedim na svojem mestu in jem nad mizo.					
Jem počasi in hrano dobro prežvečim.					
Hrano, ki jo vzamem, pojem./Pojem vso hrano, ki jo vzamem.					
Mizo za seboj počistim.					
Po malici si umijem roke.					
Za malico imam dovolj časa.					
Jem tudi hrano, ki je doma ne jem.					

4. Ali ješ v šoli kosilo? Obkroži.

VSAK DAN

OBČASNO

NE JEM KOSILA V ŠOLI

Če si odgovoril vsak dan ali občasno, nadaljaj s 5. vprašanjem, drugače pa s 7. vprašanjem.

5. Kaj najraje ješ za kosilo v šoli? Napiši 4 jedi.

6. Pomisli na šolsko kosilo, preberi trditve in označi, kako velja zate. (1 - sploh ne drži/nikoli, 3 - delno drži/občasno, 5 - popolnoma drži/vedno)

	1	2	3	4	5
Pred kosilom si vedno umijem roke.					
V vrsti se ne prerivam, mirno čakam.					
Med kosilom s polnimi usti ne govorim.					
Jem počasi in hrano dobro prežvečim.					
Spretno uporabljam nož in vilice.					
Pojem vso hrano, ki jo vzamem.					
Ne norčujem se iz pripravljene hrane.					
Za kosilo si vzamem dovolj časa.					
Stol in pladenj z ostanki vedno vzorno pospravim.					
Zaposlene v kuhinji pozdravim in se zahvalim.					
Vsake jedi pojem vsaj polovico. Trudim se jesti raznoliko hrano.					
Veliko jedi ne jem.					

7. V družinah je kultura prehranjevanja zelo različna. Preberi trditve in označi, kako velja za vašo družino. (1 - sploh ne drži/nikoli, 3 - delno drži/občasno, 5 - popolnoma drži/vedno)

	1	2	3	4	5
Moji starši vsak dan kuhajo.					
Pogosto pomagam pri kuhanju, pripravi hrane.					
Pomagam pripraviti in pospraviti mizo.					
Vsaj en obrok v dnevu jemo vsi skupaj.					
Jemo vedno za mizo v kuhinji.					
Jesti začnemo, ko smo vsi za mizo in si voščimo dober tek.					
Juhu in glavno jed jemo v istem krožniku.					
Jemo počasi z zaprtimi usti.					
Pohvalimo trud, ki je bil vložen v pripravo obroka.					
Takoj ko pojem, lahko grem od mize.					
Jemo raznoliko sezonsko hrano.					
Med obroki pogosto jem/o prigrizke.					
Vsak dan jem zajtrk.					
Moji starši vsak dan jejo zajtrk.					
Doma pogosto jemo kupljeno že pripravljeno hrano.					
Kosila pogosto ne jemo doma.					

8. Kaj bi sporočil glede hrane, kulture prehranjevanja?

Najlepša hvala. Anketa je anonimna.

PRILOGA 7 ANKETA ZA STARŠE

Spoštovani starši!

Sva Deja Purg in Špela Pirnat, osmošolki OŠ Gorica. V tem šolskem letu v gibanju Mladi raziskovalci za razvoj Šaleške doline delava raziskovalno nalogo z naslovom **Hrana na krožnik – ne v smeti**. Radi bi ugotovili, kaj osnovnošolci radi jemo v šoli za malico in kosilo, koliko hrane vržemo v smeti in kakšna je kultura prehranjevanja učencev OŠ Gorica. Ker prehranjevalne navade in kultura prehranjevanja izhajajo iz družine, tudi vas, spoštovani starši, prosiva za sodelovanje.

Za čas in trud se vam iskreno zahvaljujema.

Anketa je anonimna.

Špela Pirnat in Deja Purg

**Za statistično obdelavo vas prosiva za nekaj osnovnih podatkov.
Obkrožite črko pred odgovorom.**

- Spol: a) Moški b) ženski
- Starost: a) do 30 let b) od 31 do 40 let c) 41 let ali več

1. Kaj mislite, da vaš otrok najraje je v šoli za malico? Izberite 1 jed in 1 pijačo in obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.

- | | |
|---|----------|
| a) Pica s šunko in sirom | a) Mleko |
| b) Mlečni zdrob s kakavovim posipom, banana | b) Čaj |
| c) Koruzni kruh, pašteta Argeta, kumarica | c) Kakav |
| č) Kajzerica, tuna, paprika | č) Sok |

2. Pomislite na domače kosilo, preberite trditve in označite, kako velja za vašo družino. (1 - sploh ne drži/nikoli, 3 - delno drži/občasno, 5 - popolnoma drži/vedno)

	1	2	3	4	5
Vsak dan jemo doma kuhano kosilo.					
Za kosilo jemo kupljeno že pripravljeno hrano.					
Kosilo jemo v gostilni ...					
Rad kuham kosilo za svojo družino.					
V pripravo kosila vključim otroke.					
Kosilo se mi zdi pomemben čas druženja z družino.					
Družinski člani cenijo doma kuhano kosilo.					

3. V družinah je kultura prehranjevanja zelo različna. Preberite trditve in označite, kako velja za vašo družino. (1 - sploh ne drži/nikoli, 3 - delno drži/občasno, 5 - popolnoma drži/vedno)

	1	2	3	4	5
1. Otroci pogosto pomagajo pri kuhanju, pripravi hrane.					
2. Otroci (pomagajo) pripravijo in pospravijo mizo.					
3. Vsaj en obrok v dnevu jemo vsi skupaj.					
4. Jemo vedno za mizo v kuhinji.					
5. Jestí začnemo, ko smo vsi za mizo in si voščimo dober tek.					
6. Juho in glavno jed jemo v istem krožniku.					
7. Jemo počasi, ne govorimo s polnimi usti.					
8. Pohvalimo trud, ki je bil vložen v pripravo obroka.					
9. Jemo raznoliko sezonsko hrano.					
10. Med obroki pogosto jemo prigrizke.					
11. Vsak dan zajtrkujemo.					
12. Gledamo kuharske oddaje po televiziji.					
13. Ob praznikih se še posebej potrudimo s hrano in pogrinjkom.					
14. Hrano kuhamo in kupujemo premišljeno, zato vso pojemo.					

Zgornje trditve so označene z zaporednimi številkami. Izberite 3, ki se vam zdijo najbolj pomembne, in obkrožite zaporedne številke pred njimi.

Npr.

7. Jemo počasi, ne govorimo s polnimi usti.				X	
---	--	--	--	---	--

4. Kaj bi radi sporočili glede hrane, kulture prehranjevanja?

Najlepša hvala.