



OSNOVNA ŠOLA ŠALEK  
Šalek 87, 3320 Velenje  
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA  
**ZAJTRK: IZZIV SEDANJOSTI ALI NAVADA  
PRETEKLOSTI**

Tematsko področje: INTERDISCIPLINARNO (prehrana/etnologija)

Avtorici:

Daša Ivančič, 9. razred

Kaja Prelog, 9. razred

Mentorici:

Tinkara Kristan, prof.

Tanja Verboten, uni. dipl. etnologinja

in kulturna antropologinja

Velenje, 2023

Raziskovalna naloga je bila opravljena na osnovni šoli Šalek.

Mentorici:

Tinkara Kristan, dipl. prof. razrednega pouka/uni. dipl. ing. oblikovanja tekstilij in  
oblačil

Tanja Verboten, uni. dipl. etnologinja in kulturna antropologinja

Datum predstavitve:

---

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD OŠ Šalek, šolsko leto 2022/2023
- KG zajtrk, osnovnošolci, zajtrk nekoč in danes, Šaleška dolina
- AV IVANČIČ, Daša/PRELOG, Kaja
- SA KRISTAN, Tinkara /VERBOTEN, Tanja
- KZ 3320 Velenje, SLO, Šalek 87
- ZA OŠ Šalek Velenje
- LI 2023
- IN **ZAJTRK: IZZIV SEDANJOSTI ALI NAVADA PRETEKLOSTI**
- TD Raziskovalna naloga
- OP VI, 50 str., 36 pregl., 10 graf, 4 sl., 2 pril., 30 vir
- IJ SL
- JI sl/en

AI Zajtrk naj bi predstavljal dober predvsem pa zdrav začetek dneva, a žal v praksi ni vedno tako. Že najin odnos do zajtrka je zelo različen. Ena zajtrkuje, druga pa ne. Zanimalo naju je, kako zajtrkujejo ostali učenci najine šole. Odgovore v anketi sva primerjali z zajtrki njihovih starih staršev v njihovih osnovnošolskih letih. Pri raziskavi sva uporabili metodo anektiranja in intervjuja. V anketi so sodelovali učenci Osnovne šole Šalek in njihovi stari starši. Osredotočili sva se na otroke stare med 9 in 11 let. To starostno skupino otrok sva si izbrali, saj sva mnenja, da jim starši še vedno pripravljajo zajtrk, a so dovolj stari, da so anketo izpolnjevali sami. Zanimalo naju je, kako izobrazba staršev vpliva na kvaliteto zajtrka otrok. Raziskovali sva tudi, kako se zajtrk, po kvaliteti in raznovrstnosti ter običajih, razlikuje med starimi starši in vnuki v Šaleški dolini. Ugotovili sva, da izobrazba staršev ne vpliva na kvaliteto zajtrka otrok. Presenetilo pa naju je dejstvo, da otroci danes jedo bolj zdrav zajtrk, kot so ga včasih. Rezultati ankete so pokazali, da je bil zajtrk naših starih staršev v otroštvu bolj enoličen. Vidiva pa temo za nadaljnjo raziskovanje zajtrka, kjer bi anketo razširili na celotno Osnovno šolo Šalek ali celo na vzorec osnovnošolskih učencev Šaleške doline, da bi dobili večje število podatkov in s tem bolj primerne rezultate.

---

## KEY WORDS DOCUMENTATION

ND OŠ Šalek, šolsko leto 2022/2023

CX breakfast, elementary school students, breakfast once and today, Šaleška valley

AU IVANČIČ, Daša/ PRELOG, Kaja

AA KRISTAN, Tinkara / VERBOTEN, Tanja

PP 3320 Velenje, SLO, Šalek 87

PB OŠ Šalek Velenje

PY 2023

TI BREAKFAST: CHALLENGE OF THE PRESENT OR HABIT OF THE PAST

TD RESEARCH WORK

NO VI, 50p., 36 tab., 10 graf., 4 fig., 2 ann., 30 ref.

LA SL

AL sl/en

AB Breakfast should represent a good and above all a healthy beginning of the day. Unfortunately, in practice, it is not always the case. Even our attitude to breakfast is completely different. One of us eats breakfast every day, other doesn't. With the help of a survey, we wanted to find out how the rest of the students at our school eat breakfast. We compared the obtained answers with their grandparents' answers to the question, what was the practice of eating breakfast when they were in elementary school. For the research, we used the method of surveys and interviews. In the survey participated, pupils of Šalek elementary school and their grandparents. We focused on children aged 9 and 11 years. We chose this age group of children because we assumed that their parents still prepare breakfast for them, but on the other hand, they are old enough to answer the survey questions themselves. We were interested in how parents' education affects the quality of children's breakfast. We also researched how children's breakfast differs in terms of quality and variety from their grandparents' breakfast. With the survey, we came up with very interesting answers. We found out, that parents' education does not affect

---

the quality of their children's breakfast. We were surprised by the fact that children today eat a healthier breakfast than their grandparents used to. Unlike ours, their breakfast was much more monotonous. On the subject of breakfast, many open questions remained, which could be answered with additional research and an increase in the research sample. On the entire Šalek primary school or even on a sample of primary school students from the entire Šaleška valley. Such an expanded survey would provide a larger and more detailed amount of data and thus more accurate results.

---

## KAZALO VSEBINE

1. UVOD .....	1
1.1. HIPOTEZE .....	2
2. PREGLED OBJAV .....	3
2.1. PREHRANA OSNOVNOŠOLCEV .....	3
2.2. HRANILNE SNOVI.....	6
2.2.1. BELJAKOVINE.....	6
2.2.2. OGLJIKOVI HIDRATI.....	7
2.2.3. MAŠČOBE.....	7
2.2.4. VITAMINI .....	7
2.2.5. MINERALI.....	7
2.2.6. VODA.....	7
2.3. ZAJTRK.....	8
2.4. ŽIVLJENJE V VELENJU V ČASU NAŠIH BABIC IN DEDKOV .....	10
3. METODOLOGIJA.....	12
3.1. METODA DELA.....	12
3.2. MERJENCI.....	12
4. REZULTATI.....	14
4.1. REZULTATI ANKETE IN RAZPRAVA.....	14
4.2. PRIMERJAVA REZULTATOV .....	31
4.3. INTERVJU .....	35
4.4. PRIMERJAVA ENERGETSKE IN HRANILNE VREDNOSTI ZAJTRKA STARIH STARŠEV IN UNUKOV.....	41
5. RAZPRAVA .....	43
6. ZAKLJUČEK .....	45
7. POVZETEK .....	47
8. SUMMARY .....	48
9. VIRI IN LITERATURA .....	49

---

**KAZALO TABEL**

Tabela 1: Priporočeni dnevni energijski vnosi v kJ(kcal)/dan pri osebah z normalno telesno težo in višino ter starosti. ....	4
Tabela 2: Starost učencev .....	14
Tabela 3: Starost starih staršev .....	14
Tabela 4: Spol učencev.....	14
Tabela 5: Spol starih staršev.....	14
Tabela 6: Učenci – od kod prihaja oče (Slovenija) .....	16
Tabela 7: Učenci – od kod prihaja oče (države).....	16
Tabela 8: Učenci – od kod prihaja mama (Slovenija) .....	17
Tabela 9: Učenci – od kod prihaja mama (države).....	17
Tabela 10: Stari starši – od kod prihaja oče (Slovenija).....	18
Tabela 11: Stari starši – od kod prihaja oče (države) .....	18
Tabela 12: Stari starši – od kod prihaja mama (Slovenija) .....	19
Tabela 13: Učenci – od kod prihaja mama (države).....	19
Tabela 14: Učenci – pomen zajtrka .....	20
Tabela 15: Stari starši – pomen zajtrka .....	20
Tabela 16: Učenci – zajtrkuješ? .....	20
Tabela 17: Stari starši – zajtrkuješ?.....	20
Tabela 18: Učenci – zakaj ne zajtrkuješ? .....	21
Tabela 19: Stari starši – zakaj ne zajtrkuješ?.....	21
Tabela 20: Učenci – kje zajtrkuješ?.....	25
Tabela 21: Stari starši – kje zajtrkuješ?.....	25
Tabela 22: Učenci – kdo pripravlja zajtrk? .....	26
Tabela 23: Stari starši – kdo pripravlja zajtrk?.....	26
Tabela 24: Učenci – s kom zajtrkuješ?.....	26
Tabela 25: Stari starši – s kom zajtrkuješ? .....	26
Tabela 26: Učenci – poješ zajtrk v miru?.....	27
Tabela 27: Stari starši – poješ zajtrk v miru? .....	27
Tabela 28: Učenci – zajtrk med vikendom.....	29
Tabela 29: Stari starši – zajtrk med vikendom .....	29
Tabela 30: Učenci – razlika med vikendom in tednom .....	30

---

Tabela 31: Stari starši – razlika med vikendom in tednom .....	30
Tabela 32: Vpliv izobrazbe staršev na prehrano .....	31
Tabela 33: Učenci so napisali, da je pomemben zajtrk, a ga ne jedo, zakaj? .....	33
Tabela 34: Kaj za zajtrk jedo otroci, kjer je vsaj eden od staršev Velenjčan. ....	33
Tabela 35: Izračun energijske in hranilne vrednosti zajtrka starih staršev .....	41
Tabela 36: Izračun energijske in hranilne vrednosti zajtrka vnukov .....	42

## **KAZALO GRAFOV**

Graf 1: UČENCI – Izobrazba očeta .....	15
Graf 2: UČENCI – Izobrazba mame .....	15
Graf 3: STARI STARŠI – Izobrazba očeta .....	15
Graf 4: STARI STARŠI – Izobrazba mame .....	15
Graf 5: Zajtrk učencev .....	22
Graf 6: Zajtrk starih staršev .....	22
Graf 7: Učenci – pijača .....	24
Graf 8: Stari starši – pijača .....	24
Graf 9: Učenci – ritual med zajtrkom .....	28
Graf 10: Stari starši-ritual med zajtrkom .....	28

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Zajtrk osnovnošolcev (vir: Healthy children, 2019) .....	3
Slika 2: Hranilne snovi (vir: Rozman, 2023) .....	6
Slika 3: Zajtrk (vir: NDTV Food) .....	8
Slika 4: Velenje (vir: Mestna občina Velenje – splet) .....	10

## **PRILOGE**

Priloga 1: Anketa

---



## **SEZNAM OKRAJŠAV IN SIMBOLOV**

OH – ogljikovi hidrati

kJ – (kilojoules) energetska vrednost živil

Kcal – (kilokalorija) količina energije, ki jo lahko človeško telo absorbira skozi prebavni proces.

## 1. UVOD

Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike (Hlastan Ribič s sod., 2008).

Energetsko in hranilno uravnotežena prehrana prepreči pojav mnogih obolenj in vpliva na znižanje tveganja za nastanek bolezni v nadaljnjih življenjskih obdobjih. Če se otroci v otroštvu naučijo posegati po zdravi hrani, bodo to najverjetneje delali tudi, ko odrastejo.

Eden najbolj pomembnih obrokov je zajtrk, saj z njim začnemo dan, a ga prepogosto izpuščamo. Ta mora biti uravnotežen, zdrav in energetsko dovolj poln, zato ga ne moremo nadomestiti. Za zajtrk so najbolj primerna ogljikohidratna živila, ki počasi in zmerno dvignejo raven glukoze v krvi. Možgani za svoje delovanje namreč nujno potrebujejo glukozo in dokazano je, da se ob normalnem dvigu glukoze v krvi izboljšajo spominske zmožnosti.

Zajtrk je zelo pomemben za otroke, ker vpliva na boljše umsko delo v šoli. Otroci, ki ne zajtrkujejo redno, ne nadomestijo primanjkljaja energije z drugimi obroki. Pomembnost zajtrka se kaže tudi z vplivom uživanja zajtrka na kognitivne sposobnosti otrok. Raziskave kažejo, da opuščanje zajtrkov škodljivo vpliva na sposobnost otrok, ki so povezane z reševanjem problemov, kratkotrajnih spominov, pozornostjo in spominom otrok. Ravno nasprotno pa naj bi bilo pri tistih, ki zajtrk uživajo (Đurđević, 2016).

Zanimalo naju je, ali učenci osnovne šole Šalek zajtrkujejo, kakšen je njihov zajtrk in kako poteka ter kdo jim pripravi hrano. Misliva, da imajo pri pripravi in kvaliteti zajtrka velik vpliv starši. Zanimalo naju je še, ali se je zajtrk po vrsti in kvaliteti spremenil ter ali otroci zdaj zajtrkujejo drugače kot njihovi stari starši.

---

## 1.1. HIPOTEZE

Pri raziskavi zajtrka učencev OŠ Šalek in njihovih starih staršev sva si postavili naslednje hipoteze:

H1 Anketirani učenci OŠ Šalek zajtrkujejo manj zdravo kot njihovi stari starši.

H2 Izobrazba staršev vpliva na kvaliteto zajtrka otrok.

H3 Običaji (rituali) med zajtrkom so se tekom let spremenili.

H4 Včasih je bil zajtrk naših starih staršev bolj enoličen.

---

## 2. PREGLED OBJAV

### 2.1. PREHRANA OSNOVNOŠOLCEV

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena. Telo za izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano (Prehrana šolskih otrok, 2022).

Prehrana mora imeti uravnoteženo količino energije oziroma hranil, ki so vir energije in omogočajo otrokom ter mladostnikom rast in razvoj. Če bi otroci dlje časa uživali premalo ali pa preveč energije oziroma hranil, bi lahko ogrozili svoje zdravje. Dnevne energijske potrebe otrok so poleg osnovnih potreb odvisne tudi od telesne dejavnosti in drugih zunanjih dejavnikov.



Slika 1: Zajtrk osnovnošolcev (vir: Healthy children, 2019)

---

Tabela 1: Priporočeni dnevni energijski vnosi v kJ(kcal)/dan pri osebah z normalno telesno težo in višino ter starosti.

Starost (leta)	Priporočeni dnevni energijski vnosi	
	kJ (kcal)/dan	
	dečki/fantje	deklice/dekleta
<b>Otroci</b>		
1 - 3	5150 (1250)	4800 (1150)
4 - 6	6700 (1600)	6150 (1450)
7 - 9	8300 (2000)	7500 (1800)
10 - 12	10150 (2450)	9000 (2150)
13 - 14	11700 (2800)	10050 (2400)
<b>Mladostniki</b>		
15 - 18	13000 (3100)	10500 (2500)

(Vir: Gabrijelčič Blenkuš s sod., 2005)

Dnevno je otrokom in mladostnikom priporočeno uživanje treh glavnih obrokov, to so zajtrk, kosilo, večerja ter dveh vmesnih dopoldanska malica, popoldanska malica. Med obroki je priporočljivo zagotoviti vsaj dve uri presledka. Priporočeno je, da naj bi obroke uživali dnevno po nekem določenem časovnem obsegu in razporedu.

Priporočeni čas za posamezne obroke glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva je:

- zajtrk 7.00–7.30 ure,
- dopoldanska malica 9.30–10.00 ure (po 2. šolski uri),
- kosilo 12.30–13.00 ure,
- popoldanska malica 15.00–15.30 ure,
- večerja 18.00–19.00 ure.

Priporočeni energetski vnosi morajo biti pravilno porazdeljeni čez ves dan.

---

Priporočene celodnevne energijske vnose je treba porazdeliti po posameznih obrokih tako, da predstavlja:

- zajtrk: 18–22 % celodnevnega energijskega vnosa,
- dopoldanska malica: 10–15 % celodnevnega energijskega vnosa,
- kosilo: 35–40 % celodnevnega energijskega vnosa,
- popoldanska malica: 10–15 % celodnevnega energijskega vnosa,
- večerja: 15–20 % celodnevnega energijskega vnosa

(Gabrijelčič Blenkuš s sod., 2005).

---

## 2.2. HRANILNE SNOVI

Hrana je vir energije in je nujno pomembna za rast in razvoj živih bitij. Osnovna hranila so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in voda. Prehrana je stvar, ki nas poleg dihanja ohranja pri življenju. Zelo pomembno je, da se seznanimo in upoštevamo uravnotežen, raznovrstni in kolikor mogoče zdrav in naraven način prehranjevanja.



Slika 2: Hranilne snovi (vir: Rozman, 2023)

### 2.2.1. BELJAKOVINE

Beljakovine so sestavni del vseh živih organizmov. Beljakovine so potrebne za rast in obnovo telesa. So sestavni del hormonov, encimov, življenjskih sokov. Pomembne so za zaščito in delovanje organizma.

Otroci in mladostniki potrebujejo na dan med 0,9 do 1,0 g beljakovin na kg telesne teže. Z beljakovinami zagotovimo 10 do 15 % energije.

Zelo dober vir beljakovin so živila živalskega izvora: mleko in mlečni izdelki, meso, jajca, ribe. Pri živilih rastlinskega izvora so dober vir beljakovin stročnice (soja, fižol ...), oreščki in deloma tudi žita.

---

### **2.2.2. OGLJIKOVI HIDRATI**

Ogljikovi hidrati so pomemben vir energije. Človeku dajejo 55 do 60 % energije za delovanje telesa, vendar od tega le 10 % enostavnih sladkorjev.

Za uživanje priporočamo kompleksne ogljikove hidrate, ki vsebujejo vlaknine.

Priporočljivi so izdelki iz polnozrnatih žit.

### **2.2.3. MAŠČOBE**

Med vsemi hranili vsebujejo maščobe največ energije.

Z maščobami zagotavljamo 15 do 30 % energije. Z njimi telesu zagotovimo esencialne maščobne kisline in v maščobah topne vitamine A, D, E, K. Maščobe vplivajo na konsistenco in okus živil.

V prehrani priporočajo uživanje predvsem majhne količine živil, ki vsebujejo nenasičene maščobne kisline – olivno olje, repično olje, avokado ...

### **2.2.4. VITAMINI**

Sodelujejo v številnih procesih v telesu kot sestavni del antioksidantov, encimov, za delovanje mišic in prenos snovi.

Pomemben vir vitaminov so sadje, zelenjava, neoluščena žita ...

### **2.2.5. MINERALI**

Mineralne snovi najdemo v vseh živilih, največ pa v zelenjavi in sadju.

Minerali gradijo kostno tkivo in zobe. So sestavni del telesnih tekočin, hormonov, encimov, uravnavajo osmotski tlak v organizmu.

### **2.2.6. VODA**

Voda je glavna sestavina človeškega telesa. V telesu je 60 do 70 % vode.

Že manjša izsušitev pomembno vpliva na telesne in duševne zmožnosti otroka.

Vodo dobimo s pitjem in hrano. Dnevno moramo dobiti 1–2 l vode, odvisno od starosti, dela, okolja.

---



### 2.3. ZAJTRK

Zajtrk je pomemben obrok. Z njim začnemo dan. Obstaja znan slovenski pregovor: „Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač.“

Zajtrk mora biti uravnotežen, zdrav in energetsko dovolj poln, zato ga ne moremo nadomestiti. Ta obrok nam da energijo za jutranje delo in razmišljanje. Raziskave pokažejo, da se navade iz otroštva prenašajo v najstniško obdobje, zato je priporočljivo, da starši otroke že v otroštvu opozarjajo na pomembnost zajtrka.

Prav bi bilo, da bi učenci pred odhodom v šolo zajtrkovali, saj s tem dobijo 20 % energije.

Raziskave kažejo, da opuščanje zajtrka vpliva na sposobnosti otrok, ki so vezane z reševanju problemov, kratkotrajnim spominom in pozornostjo otrok. Ravno nasprotno naj bi bilo pri tistih, ki zajtrk uživajo (Đurđević, 2016).

Tako morajo imeti otroci za zajtrk veliko polnovrednih ogljikohidratnih živil, ki počasi in zmerno dvignejo raven glukoze v krvi. Možgani za svoje delovanje namreč nujno potrebujejo glukozo in dokazano je, da se ob normalnem dvigu glukoze v krvi izboljšajo spominske zmožnosti.

Ogljikohidratna živila kombiniramo z beljakovinskimi živilami, ko jih telo potrebuje za rast. Idealno bi bilo, da bi zraven pojedli še sadje za delovanje imunskega sistema.



Slika 3: Zajtrk (vir: NDTV Food)

---

Za zajtrk priporočamo:

- polnozrnati kruh, žemljice (iz črne ali polnozrnate moke),
- sladice iz polnozrnate moke, ajdove moke (primer: ajdovi štruklji, palačinke ...),
- ovsene, ržene, pirine, ječmenove kosmiče in kaše,
- različne vrste kosmičev (brez dodanega sladkorja in soli),
- mleko in mlečne izdelke.

Vsak dan vključite v dnevne obroke:

- sveže sadje (kot del obroka, kot predjed, premostitveni obrok ali kot sladico),

svežo zelenjavo, primerno narezano ali v solatah.

( Hlastan Ribič s sod., 2008)

---

## 2.4. ŽIVLJENJE V VELENJU V ČASU NAŠIH BABIC IN DEDKOV

Velenje je bilo prvič omenjeno že leta 1264, a je največji razvoj doživelo šele konec 19. stoletja in na začetku 20. stoletja, ko so v Velenju odprli premogovnik. V Velenju so se takrat ukvarjali predvsem z žagarskimi in lesnopredelovalnimi obrati, trgovino ter glavno panogo kmetijstvom.

Predvsem po letu 1950 se je ob bistveno povečanih zahtevah po premogu vedno bolj kazala potreba po postavitvi sodobnega mesta, ki naj bi nadomestilo sprva planirane male vrstne hiške za številne rudarje iz celotne Jugoslavije. Pod vodstvom tedanjega direktorja Rudnika Velenje Nestla Žganka so se ob sodelovanju projektantov Slovenija projekta iz Ljubljane z arhitektom Janezom Trenzem na čelu začeli oblikovati načrti za sodobno mesto, ki naj zagotovi domovanje za približno 30.000 prebivalcev (Mestna občina ..., 2022).



Slika 4: Velenje (vir: Mestna občina Velenje – splet)

Prehrana prebivalcev Velenja je temeljila predvsem na močnati, zelenjavni in mlečni hrani. V vsakdanji prehrani je bilo meso bolj izjema, na mizi je bilo le ob nedeljah in še to ne pri vsaki družini. Izbor jedi je bil skromen, saj se je jedilnik ponavljal. Posegali so

---

po: prežganki, žgancih, krompirju, kislem zelju, fižolu ... Po drugi svetovni vojni se je izboljšalo materialno stanje prebivalcev, tako so začele gospodinje obiskovati razne kuharske tečaje, kjer so se naučile bolje izkoriščati dane možnosti priprave hrane.

20. septembra 1959 so odprli novo središče mesta. Na ta dan sedaj praznujemo občinski praznik. Od leta 1981 do leta 1990 se je Velenje imenovalo Titovo Velenje. Ime je dobilo po Josipu Brozu Titu.

Ljudje so se v mesto Velenje v večini začeli priseljevati zaradi služb v tedaj novem premogovniku. Največji val priseljevanja v Velenje je imel vrhunec med letoma 1971 in 1981. Večina ljudi se je priseljevala iz Bosne in Hercegovine, Hrvaške ter nekaj iz Srbije in Črne Gore. Na začetku so se priseljevali moški in za njimi še ženske. Leta 1981 so delavce in dijake iz Bosne in Hercegovine skušali prepričati, naj se preselijo v Velenje, saj so mestu tedaj rekli: »Mesto priložnosti«. Imeli so plačano delo in stanovanja.

### 3. METODOLOGIJA

#### 3.1. METODA DELA

Cilj raziskovalne naloge je bil potrditi ali ovreči zastavljene hipoteze. Pri raziskovalnem delu sva uporabili različne metode dela:

- Pregled literature in raznih virov s pomočjo katerih sva napisali teorijo raziskovalne naloge.
- Kot temeljno metodo dela sva si izbrali metodo spraševanja z anketo. Anketni vprašalnik sva pripravili za učence in njihove stare starše. Vprašanja so bila za obe skupini enaka. Anketo sva obdelali ročno.
- Izvedli sva intervju. Po obdelavi anketnega vprašalnika sva ugotovili, da je narodnost prebivalcev Velenja zelo pisana. Ker pa naju je zanimalo, kako so jedli stari starši v Šaleški dolini, sva naredili še 5 intervjujev z anketiranci, ki že vse življenje živijo v Velenju.
- Eksperimentalna metoda (računanje hranilnih vrednosti), s katero sva želeli preveriti razliko v kvaliteti zajtrka med obema skupinama anketirancev. Podatke sva izračunali ročno.

#### 3.2. MERJENCI

Vzorec merjencev predstavljata 102 učenca OŠ Šalek. Stari so od 9 do 11 let, saj sva anketo izvedli v vseh 4. in 5. razredih.

Takšen vzorec sva si izbrali, ker sva mnenja, da nad učenci 4. in 5. razredov še bdijo njihovi straši. Hkrati pa so učenci toliko stari, da so ankete lahko sami reševali.

Res pa je, da je to le del učencev OŠ Šalek. Tako ne moremo sklepati, da naše ugotovitve veljajo za celotno šolo.

Druga skupina merjencev so stari starši anketiranih učencev OŠ Šalek. Kljub temu da sva dali ankete vsem starim staršem učencev 4. in 5. razreda, sva se tukaj soočili s težavo. Od 102 babic in dedkov nama je anketo vrnilo le 57 anketiranih. Zakaj je temu tako, ne bova ugibali. Priznava pa, da sva bili veseli vsake ankete, ki sva jo dobili nazaj.

---

Naju je zanimal zajtrk v Šaleški dolini nekoč. Med anketiranjem sva ugotovili, da je malo starih staršev, ki bi živeli tu celo življenje. Zato sva intervjuvali še pet ljudi, ki so vse svoje življenje živeli v Velenju.

Šaleška dolina je zelo pisana po sestavi prebivalcev glede na njihovo narodnost, kar seveda vpliva na način prehranjevanja v Šaleški dolini. Ravno zaradi tega sva dodali intervju starejših prebivalcev Šaleške doline, ki so živeli na njenem ozemlju po drugi svetovni vojni. Tako sva dobili dodaten vpogled v prehrano otrok nekoč.

## 4. REZULTATI

### 4.1. REZULTATI ANKETE

#### 1. Starost anketirancev:

Tabela 2: Starost učencev

starost	število	odstotek
10	52	51 %
9	46	45,1 %
11	4	3,9 %

Tabela 3: Starost starih staršev

starost	število	odstotek
60-70	31	54,4 %
55-60	19	33,3 %
70-88	7	12,3 %

V tabeli številka 2 je največ otrok starih 10 let (51 %), najmanj pa 11 let (3,9 %). Anketo so izpolnjevali učenci stari od 9 do 11 let. To starostno skupino sva izbrali, saj predvidevava, da jim zajtrk pripravljajo starši, a nam lahko na ankete odgovorijo sami.

V tabeli številka 3 je največ starih staršev starih med 60-70 let (54,4 %), najmanj pa med 70-88 let (12,3 %). Njihova starost se giblje med 55 in 88 let. Anketo je izpolnilo 57 babic in dedkov anketiranih učencev 4. in 5. razredov OŠ Šalek.

#### 2. Spol anketirancev:

Tabela 4: Spol učencev

spol	število	odstotek
Moški	57	55,9 %
Ženska	45	44,1 %

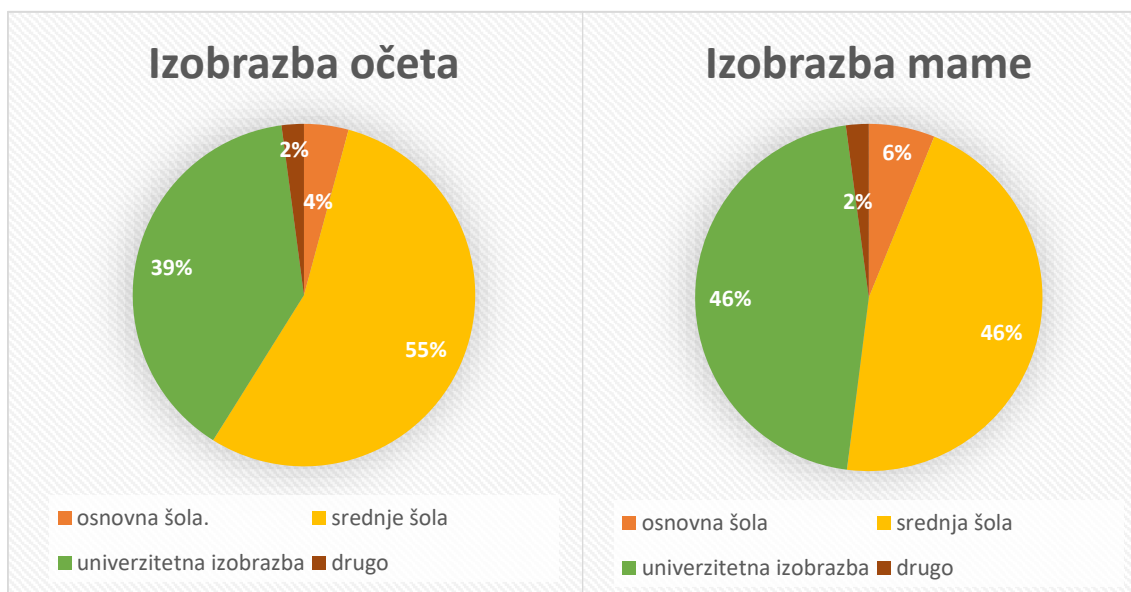
Tabela 5: Spol starih staršev

število	odstotek
43	75,4 %
14	24,6 %

V tabeli številka 4 je največ otrok bilo moškega spola (55,9 %), manj otrok pa je bilo ženskega spola (44,1 %).

Večja razlika je pri spolu anketiranih starih staršev. Anketo so v veliki večini izpolnjevale ženske, kar predstavlja 75,4%. Zakaj je temu tako, lahko le ugibamo. Mogoče so učenci nagovorili za pomoč bolj babice ali pa so dedki že pokojni.

---

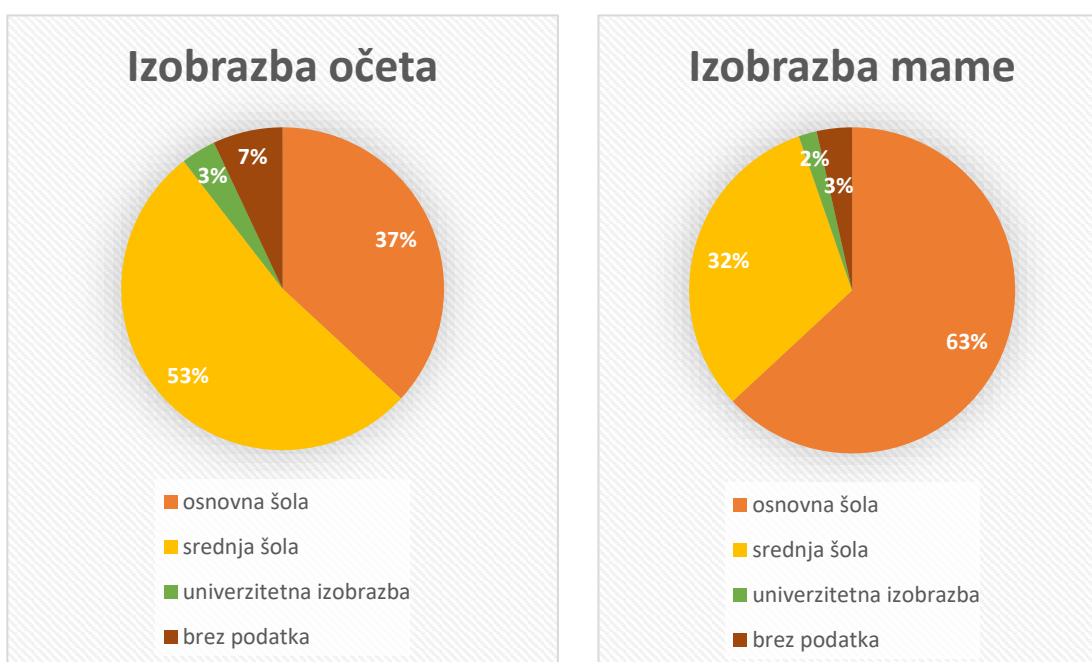
3. Izobrazba staršev anketirancev:

Graf 1: UČENCI – Izobrazba očeta

Graf 2: UČENCI – Izobrazba mame

Pri učencih je največ očetov s srednješolsko izobrazbo 54,7 %, sledi univerzitetna izobrazba.

Pri mamah učencev pa je tehnica med srednješolsko in univerzitetno izobrazbo v ravnovesju, in predstavlja kar 91,8 %.



Graf 3: STARI STARŠI – Izobrazba očeta

Graf 4: STARI STARŠI – Izobrazba mama



Pri očetih starih staršev prevladuje srednješolska izobrazba (53 %), kar je za tiste čase dobra izobrazba. Zanimivo je, da tudi pri očetih učencev prevladuje srednješolska izobrazba (55 %). Je pa res, da je pri očetih starih staršev na drugem mestu osnovna šola (37 %), pri očetih učencev pa univerzitetna izobrazba (39 %). In tukaj je razlika. Če naredimo primerjavo, ugotovimo, da imajo očetje učencev višjo izobrazbo.

Pri materah starih staršev prevladuje osnovnošolska izobrazba (63 %), sledi pa srednješolska (32 %). V primerjavi z izobrazbo mam učencev, ki so bolj izobražene. Saj je največ mam z univerzitetno (46 %) in srednješolsko izobrazbo (46 %). Kar je pričakovano, saj so bile nekoč mame v večji meri gospodinje, danes pa poleg skrbi za gospodinjstvo hodijo v službo in tako posegajo tudi po višji izobrazbi.

#### 4. Od kod prihajajo tvoji starši?

##### STARŠI UČENCEV

##### - OČE

Tabela 6: Učenci- od kod prihaja oče (Slovenija)

mesto	število	odstotek
Velenje	47	75,9 %
Šoštanj	4	6,5 %
Celje	2	3,2 %
Postojna	2	3,2 %
Griže	1	1,6 %
Maribor	1	1,6 %
Slovenj Gradec	1	1,6 %
Dobrna	1	1,6 %
Ljubno ob Savinji	1	1,6 %
Mislinja	1	1,6 %
Podgrad	1	1,6 %

Tabela 7: Učenci- od kod prihaja oče (države)

država	število	odstotki
Slovenija	62	64,5 %
Bosna in Hercegovina	22	23,1 %
Srbija	5	5,2 %
Hrvaška	3	3,2 %
Francija	1	1 %
Kosovo	1	1 %
Albanija	1	1 %
Češka	1	1 %

\*V tabeli so pobarvani kraji, ki spadajo v Šaleško dolino.

Tabela 6 predstavlja očete učencev, ki so iz Slovenije, teh je 62 od 102 anketiranih.

Teh 62 sva razporedili po mestih od kod imajo korenine, ki bi lahko vplivale na njihovo prehranjevanje.

Iz Šaleške doline prihaja 51 od 62 očetov, in sicer iz Velenja in Šoštanja. Te sva v tabeli tudi dodatno označili, saj naju v raziskovalni nalogi predvsem zanima kako so zajtrkovali v Šaleški dolini.

### - MAMA

Tabela 8: Učenci – od kod prihaja mama (Slovenija)

mesto	število	odstotki
<i>Velenje</i>	46	68,7 %
<i>Šoštanj</i>	1	1,5 %
<i>Paka pri Velenju</i>	1	1,5 %
Slovenj Gradec	3	4,4 %
Celje	3	4,4 %
Ljubljana	2	3 %
Jesenice	1	1,5 %
Ravne na Koroškem	1	1,5 %
Nova Cerkev	1	1,5 %
Trbovlje	1	1,5 %
Prekmurje	1	1,5 %
Ptuj	1	1,5 %
Mislinja	1	1,5 %
Tržič	1	1,5 %
Šmartno ob Paki	1	1,5 %
Pirešica	1	1,5 %
Radlje ob Dravi	1	1,5 %

Tabela 9: Učenci – od kod prihaja mama (države)

država	število	odstotek
Slovenija	67	70,5%
Bosna in Hercegovina	15	15,7%
Hrvaška	5	5,2%
Kosovo	2	2,1%
Srbija	2	2,1%
Črna Gora	1	1,1%
Albanija	1	1,1%
Indonezija	1	1,1%
Nemčija	1	1,1%

\*V tabeli so pobarvani kraji, ki spadajo v Šaleško dolino.

Tabela 8, predstavlja mame učencev, ki so iz Slovenije, teh je 68. Največ mam prihaja iz Velenja 68,7%. Iz Šaleške doline prihaja 48 od 67 mam, in sicer iz Velenja, Šoštanja in Pake pri Velenju. Te sva v tabeli dodatno označili.

Tabela 9 predstavlja narodnost vseh mam anketirancev. Največ je slovenske narodnosti (70,5%), sledi pa enako kot pri očetih, mame, ki imajo korenine v Bosni in Hercegovini. Tudi po tej narodnostni sestavi se pozna, da je Velenje mlado mesto, v katerega so se priseljevali delavci različnih narodnosti.

## STARŠI OD STARIH STARŠEV

### - OČE

Tabela 10: Stari starši – od kod prihaja oče (Slovenija)

mesto	število	odstotek
<i>Velenje</i>	12	37,6 %
<i>Šentilj pri Velenj.</i>	1	3,1 %
<i>Topolšica</i>	1	3,1 %
<i>Škale</i>	1	3,1 %
Celje	3	9,5 %
Ravne na Koroškem	2	6,3 %
Maribor	2	6,3 %
Slovenske Konjice	1	3,1 %
Mežica	1	3,1 %
Tržič	1	3,1 %
Šmartno ob Paki	1	3,1 %
Dobrna	1	3,1 %
Ribnica na Pohorju	1	3,1 %
Mislinja	1	3,1 %
Veliki vrh	1	3,1 %
Vitanje	1	3,1 %

Tabela 11: Stari starši – od kod prihaja oče (države)

država	število	odstotki
Slovenija	32	56,1 %
Bosna in Hercegovina	20	35,1 %
Hrvaška	2	3,5 %
Kosovo	2	3,5 %
Srbija	1	1,8 %
država	število	odstotki
Slovenija	32	56,1 %
Bosna in Hercegovina	20	35,1 %
Hrvaška	2	3,5 %
Kosovo	2	3,5 %
Srbija	1	1,8 %

\*V tabeli so pobarvani kraji, ki spadajo v Šaleško dolino.

Velenje je mlado mesto, nastalo v 50 letih prejšnjega stoletja. V mesto se je, zaradi velikega gospodarskega širjenja po drugi svetovni vojni in zaradi dela, preselilo veliko ljudi različnih narodnosti. Iz tabele 10 je razvidno, da je očetov po narodnosti največ iz Slovenije in sicer 64,5 %, sledi jim Bosna in Hercegovina z 23,1 %, nato pa še preostale bivše članice Jugoslavije. Opazi se, da so starejše generacije v večini prihajale iz Šaleške

doline in sicer 46,9 % (te so v tabeli dodatno označeni). Torej iz Šaleške doline prihaja 15 od 32 očetov slovenske narodnosti. Sledi Celje s 9,5 %.

Večina očetov starih staršev prihaja iz Slovenije, sledijo očetje iz Bosne in Hercegovine. Sledijo predstavniki iz držav bivše Jugoslavije. Ta delež predstavlja preseljeno delovno silo in je podoben deležu staršev učencev.

### - MAMA

Tabela 12: Stari starši – od kod prihaja mama  
(Slovenija)

mesto	število	odstotki
<i>Velenje</i>	<i>11</i>	<i>37,9 %</i>
<i>Šentilj pri Velenju</i>	<i>1</i>	<i>3,4 %</i>
<i>Topolšica</i>	<i>1</i>	<i>3,4 %</i>
<i>Lokovica</i>	<i>1</i>	<i>3,4 %</i>
Ravne na Koroškem	2	6,9 %
Celje	2	6,9 %
Velika nedelja	1	3,4 %
Polzela	1	3,4 %
Vojnik	1	3,4 %
Maribor	1	3,4 %
Tržič	1	3,4 %
Šmartno ob Paki	1	3,4 %
Dobrna	1	3,4 %
Metlika	1	3,4 %
Podvelka	1	3,4 %
Mislinja	1	3,4 %
Vitanje	1	3,4 %

\*V tabeli so pobarvani kraji, ki spadajo v Šaleško dolino.

Tabela 13: Učenci – od kod prihaja  
mama (države)

država	število	odstotki
Slovenija	29	50,8 %
Bosna in Hercegovina	21	36,8 %
Hrvaška	2	3,5 %
Kosovo	2	3,5 %
Črna gora	1	1,8 %
Srbija	1	1,8 %
Francija	1	1,8 %

Mam starih staršev učencev, ki so iz Slovenije, je 29 od 57. Od tega jih iz Šaleške doline prihaja 14 od 29, te so dodatno označene. V Velenje so se začeli preseljevati iz različnih

krajev po Sloveniji in iz drugih držav. Preseljevanje se je začelo v petdesetih letih prejšnjega stoletja. Vzrok je potrebno iskati v večanju rudnika in industrijskega obrata Gorenje.

Narodnost mam starih staršev je kar pisana. Slovenk je 50,8 %, sledijo jim mame iz Bosne in Hercegovine, nato še iz drugih držav bivše Jugoslavije.

#### 5. Ali misliš da je zajtrk pomemben?

Tabela 14: Učenci – pomen zajtrka

	število	odstotek
da	92	90,8 %
ne	10	9,2 %

Tabela 15: Stari starši – pomen zajtrka

	število	odstotek
da	57	98,3 %
ne	1	1,7 %

V tabeli številka 14 je največ učencev odgovorilo, da je zajtrk pomemben (90,8 %). Učencev, ki se jim zajtrk ne zdi pomemben pa je manj (9,2 %).

V tabeli številka 15 je tudi največ starih staršev odgovorilo, da je zajtrk pomemben (98,3 %), in sicer eden, da zajtrk ni pomemben (1,7 %).

Obema generacijama se zdi zajtrk pomemben. Žal pa v praksi ni tako. Kar nekaj učencev in odraslih svojega dne ne začne zajtrkom.

#### 6. Ali zajtrkuješ?

Tabela 16: Učenci – Zajtrkuješ?

	število	odstotek
da	80	78,4 %
ne	22	21,6 %

Tabela 17: Stari starši – Zajtrkuješ?

	število	odstotek
da	52	88,1 %
ne	7	11,9 %

Največ učencev je v tabeli številka 16 odgovorilo, da zajtrkujejo (78,4 %), nekaj pa jih zjutraj ne zajtrkuje (21,6 %). V tabeli številka 17 je največ starih staršev odgovorilo, da zajtrkujejo (88,1 %), nekaj pa jih tudi ne zajtrkuje (11,9 %). To vprašanje se povezuje z zgornjim vprašanjem.

---

Kljub temu, da se večina anketiranih strinja, da je zajtrk pomemben, kar 21,6 % učencev ne zajtrkuje. Sicer je delež pri starih starših manjši, a jih je dan v njihovem otroštvu kar 11,9 % začelo brez zajtrka.

### 7. Zakaj ne zajtrkuješ?

Tabela 18: Učenci – zakaj ne zajtrkuješ?

	število	odstotek
Nisem lačen	15	75 %
Nimam časa	4	20 %
Hujšam	1	5 %
Nihče mi ne pripravi zajtrka	0	0 %

Tabela 19: Stari starši – zakaj ne zajtrkuješ?

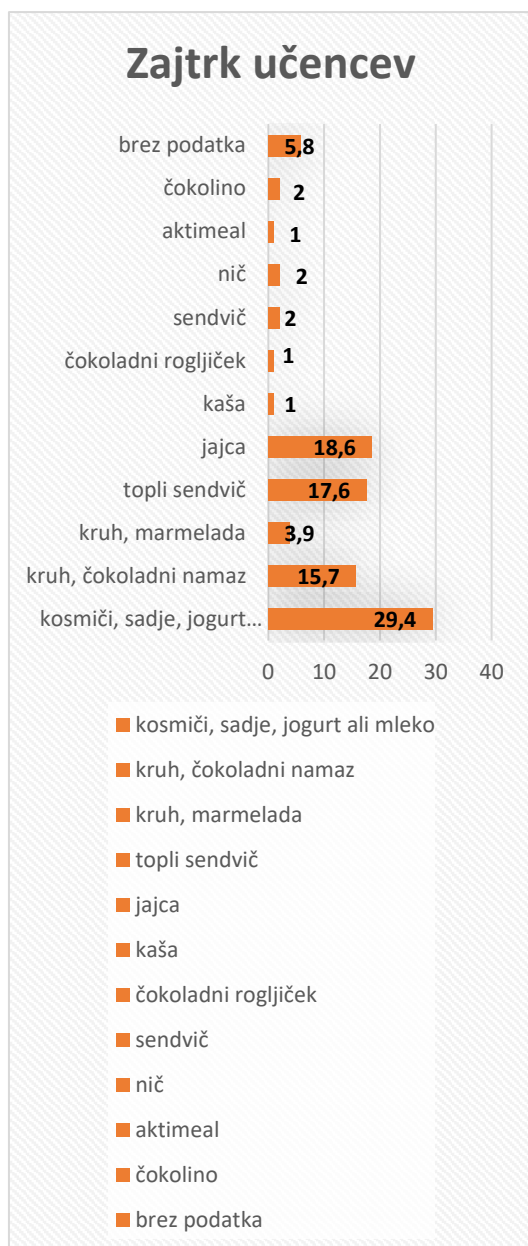
	število	odstotek
Nisem bil lačen	4	50 %
Nisem imel časa	2	25 %
Nihče mi ni pripravil zajtrka	2	25 %
Sem hujšal	0	0 %

V tabeli 18 je največ učencev odgovorilo, da ne zajtrkujejo ker niso lačni (75 %). V tabeli 19 pa je največ starih staršev odgovorilo tudi, da niso zajtrkovali, ker niso bili lačni (50 %).

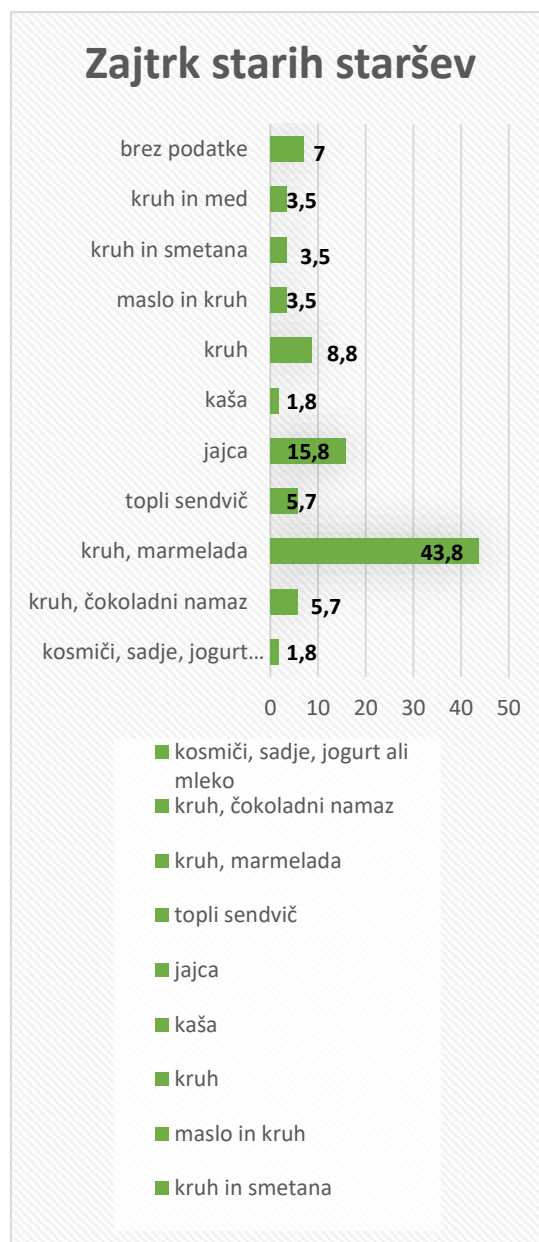
To vprašanje sva postavili predvsem zato, ker sva želeli ugotoviti, zakaj otroci ne zajtrkujejo. Učenci in stari starši v otroštvu niso zajtrkovali, ker niso bili lačni.

Zanimivo je, da je 25% babic in dedkov odgovorilo, da niso zajtrkovali, ker jim zajtrka ni nihče pripravil. Tukaj se nama poraja vprašanje, zakaj si ga niso vzeli sami. Si ga mogoče sami niso smeli?

Je pa pozitivno to, da je le en učenec obkrožil, da ne je zajtrka, ker hujša. To naju veseli, da se v teh letih otroci še ne obremenjujejo z videzom in posledično s telesno težo.

8. Kaj največkrat ješ za zajtrk?

Graf 5: Zajtrk učencev



Graf 6: Zajtrk Starih staršev

V grafu 5 je vidno, da največ učencev za zajtrk je kosmiče, sadje in jogurt (29,4 %), najmanj jih zajtrkuje kašo (3 %), Actimel (3 %) ali pa čokoladni rogljiček (3 %). V grafu 6 opazimo, da je največ starih staršev za zajtrk jedlo marmelado in kruh (43,8 %), le nekaj jih je pa jedlo kašo (1,8 %). Iz zgornje tabele je razvidno, da učenci na naši šoli jedo bolj zdravo, kot pa so jedli njihovi stari starši. Iz grafa 6 opazimo, da je večina starih staršev za zajtrk jedla kruh in marmelado, saj je bila takrat najbolj dostopna. Tukaj se sprašujeva, kakšen kruh je to bil? Včasih bel kruh ni bil tako dostopen, kot je zdaj. Veljal je za kruh bogatašev, saj je bil bolj drag kot črn, ki je bil cenovno bolj dostopen vsej populaciji. Zdaj pa je ravno obratno. Bel kruh je cenejši od črnega, ki se v naših časih tretira kot bolj zdrav. Ker v anketi nisva jasno napisali, kakšen kruh so jedli, lahko sedaj samo predvidevava. Če so stari starši jedli bel kruh z marmelado, je to seveda manj zdravo, kot kosmiči, po katerih največ posegajo naši učenci. Če pa so stari starši jedli črn kruh, pa njihov zajtrk ni tako napačen. V pogovoru s starejšimi občani Velenja (intervjuji) sva ugotovili, da so jedli belega, če je le bilo mogoče. Če belega ni bilo, so jedli črn kruh, ki pa je bil po vojni znak uboštva in je bil v primerjavi z belim kruhom cenovno bolj dostopen.

Meniva, da učenci bolj zdravo zajtrkujejo, saj jih veliko za zajtrk uživa kosmiče, sadje in jogurt, ki so bolj zdravi kot kruh in marmelada. To sva v nadaljevanju raziskovalne naloge podkrepili z računanjem energetske vrednosti obroka, s katerim sva dokazali, da učenci pojedjo bolj zdrav zajtrk. Izsledek naju je presenetil. Pričakovali sva, da bodo učenci posegali po bolj nezdravem zajtrku, kot na primer čokoladni namazi in topli sendviči. Učenci veliko posegajo tudi po jajcih. Jajca so kvalitetni obrok.

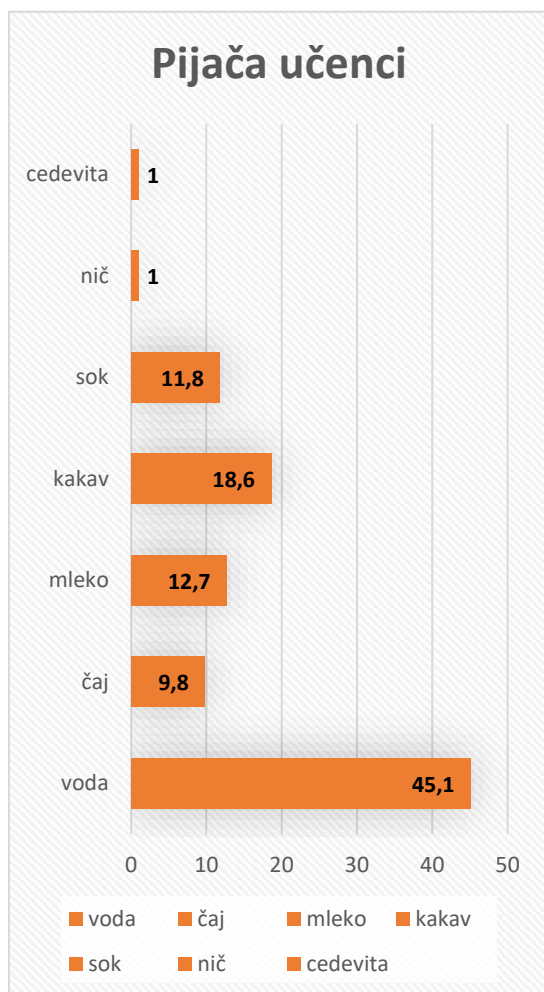
**Tako sva ovrgli najino hipotezo H1, ki se glasi, da so stari starši v otroštvu jedli bolj zdravo, kot jedo otroci zdaj.** Iz rezultatov ankete je razvidno, da jedo učenci danes bolj zdrav zajtrk.

O tem, kaj je bolj zdravo za zajtrk, sva si pomagali s priporočili, ki sva jih dobili v knjigi Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah izpod rok Ministrstva za zdravje.

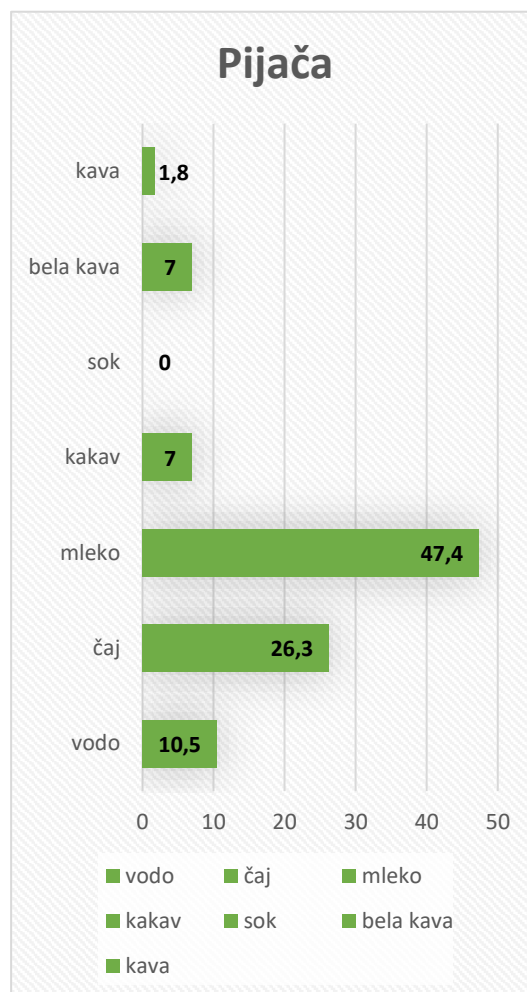
Zajtrk starih staršev je bil enoličen, prevladujejo jedi v kombinaciji s kruhom. Medtem pa imajo učenci poleg jedi s kruhom bolj raznolik jedilnik. **Tako lahko potrdiva najino hipotezo H4, da so stari starši jedli bolj enolično kot anketirani učenci.**

---



9. Kaj največ piješ za zajtrk?

Graf 7: Učenci – pijača



Graf 8: Stari starš – pijača

V grafu številka 7 je največ učencev odgovorilo, da za zajtrk pijejo vodo (45,1 %), najmanj pa jih pije Cedevida (1 %). V grafu 8 opazimo, da je največ starih staršev pilo za zajtrk mleko (47,4 %), nihče pa za zajtrk ni pil soka. Ob zajtrku so stari starši v večini pili mleko in čaj, mleko kar 47,4 %. Veliko učencev ob zajtrku pije vodo ali kakav. Po vodi posega kar 45,1%. Zakaj učenci posegajo po vodi, lahko ugibava, da je voda pri roki. Ali pa je to posledica vzgoje staršev, ki so svoje otroke naučili, da je zdrava pijača voda.

Zanimivo je, da učenci ne posegajo bolj po mleku. Mogoče imajo tukaj vpliv starši, ki imajo na mleko različne poglede. Tukaj lahko omenimo, da je v 4. in 5. razredih tudi nekaj alergij na mleko.

Včasih je bilo mleko bolj dostopno in vsi so bili mnenja, da je mleko zdravo za rast. Misliiva, da je tukaj tudi pomagalo to, da je bilo več mam doma in so zajtrk ter tako pijačo

svojim otrokom pripravile. Tako so imele čas, da so mleko pogrele in skuhale čaj. Včasih ni bilo moderno piti vode. Dan so po navadi začeli s toplo pijačo. Zaradi privzgojene navade so posegali po toplih pijačah.

V današnjem času, ko se vsem mudi, si večina otrok zajtrk pripravlja sama. In ker se v večini primerov mudi tudi njim v šolo, posegajo po pijači, ki je najhitreje pripravljena. Meniva, da danes učenci pijejo bolj zdravo, saj jih skoraj polovica za zajtrk pije vodo.

## 10. Kje zajtrkuješ?

Tabela 20: Učenci – kje zajtrkuješ?

	<b>Število</b>	<b>Odstotek</b>
Doma	65	63,7 %
Brez podatka	22	21,6 %
Ne zajtrkujem	10	9,8 %
V šoli	4	3,9 %
Na poti v šolo	1	1 %

Tabela 21: Stari starši – kje zajtrkuješ?

	<b>število</b>	<b>odstotek</b>
Doma	51	89,5 %
Na poti v šolo	2	3,5 %
V šoli	2	3,5 %
Nisem zajtrkoval	2	3,5 %
Drugo	0	0 %

V tabeli številka 20 je največ otrok odgovorilo, da zajtrkujejo doma (63,7 %), najmanj pa jih zajtrkuje na poti v šolo (1 %). V tabeli 21 je največ starih staršev odgovorilo, da so zajtrkovali doma (89,5 %), nekaj pa jih je zajtrkovalo tudi na poti v šolo in v šoli (7 %). Skoraj vsi starejši ljudje so zajtrkovali doma, le malo jih je jedlo na poti v šolo ali pa v šoli. Tukaj predvidevava, da so jim zajtrk doma pripravili njihovi starši.

Učenci danes večinoma zajtrkujejo doma, nekaj jih je na poti v šolo in v šoli.

Je pa velik odstotek učencev, ki sploh ne zajtrkujejo, zakaj je temu tako, nam pojasni 7. vprašanje, kjer so odgovorili, da niso lačni ali pa nimajo časa.

Naj tukaj omeniva velik odstotek učencev, ki na vprašanje niso odgovorili. Misliiva, da ti učenci spadajo med tiste, ki zjutraj ne zajtrkujejo.

### 11. Kdo ti pripravlja zajtrk?

Tabela 22: Učenci – kdo pripravlja zajtrk?

	<b>število</b>	<b>odstotek</b>
starši	46	45,1 %
sam	45	44,1 %
ne jem zajtrka	10	9,8 %
dedek, babica	1	1 %

Tabela 23: Stari starši – kdo pripravlja zajtrk?

	<b>število</b>	<b>odstotek</b>
starši	41	71,9 %
sam	10	17,5 %
dedek, babica	3	5,3 %
nisem jedel zajtrka	2	3,5 %
brez podatka	1	1,8 %

V tabeli številka 22 je največ učencev odgovorilo, da jim zajtrk pripravijo starši (45,1 %), samo enemu učencu pa zajtrk pripravita babica in dedek (1 %). V tabeli številka 23 pa vidimo, da so tudi starim staršem v večini zajtrk pripravljali starši (71,9 %) in le nekaterim dedek in babica (5,3 %).

Razlika v primerjavi z našimi učenci in starimi starši je kar velika.

Res je, da starši danes učencem še vedno pripravljajo zajtrk, a je ta odstotek 45,1 %. Medtem pa se je povečal odstotek učencev, ki si zajtrk pripravijo sami. Zakaj je temu tako, lahko le predpostavljamo: starši začnejo prej s službami ali pa preprosto nimajo časa. Povečalo se je tudi število učencev, ki ne zajtrkujejo.

### 12. S kom zajtrkuješ?

Tabela 24: Učenci – s kom zajtrkuješ?

	<b>število</b>	<b>odstotek</b>
sam	50	49 %
z družino	48	47,1 %
brez podatka	3	2,9 %
s prijatelji	1	1 %

Tabela 25: Stari starši – s kom zajtrkuješ?

	<b>število</b>	<b>odstotek</b>
z družino	37	64,9 %
sam	18	31,6 %
brez podatka	2	3,5 %
s prijatelji	0	0 %

V tabeli 24 je največ učencev odgovorilo, da zajtrkujejo z družino (47,1 %), le eden pa s prijatelji (1 %). V tabeli številka 25 pa opazimo, da so tudi stari starši v večini jedli z družino (64,9 %), a jih je nekaj jedlo tudi samih (31,6 %).

Danes učenci večinoma jedo sami ali z družino. Odstotek med tem, da jedo z družino in da učenec zajtrkuje sam, je skoraj v ravnotežju. Tukaj misliva, da ima veliko težo vedno hitrejši način življenja in s tem večja zaposlenost staršev.

### 13. Ali zajtrk pojedete v miru?

Tabela 26: Učenci – poješ zajtrk v miru?

	<b>število</b>	<b>odstotek</b>
Ja, vzamem si čas	80	78,4 %
Ne vzamem si časa.	20	19,6 %
Brez podatka	2	2 %

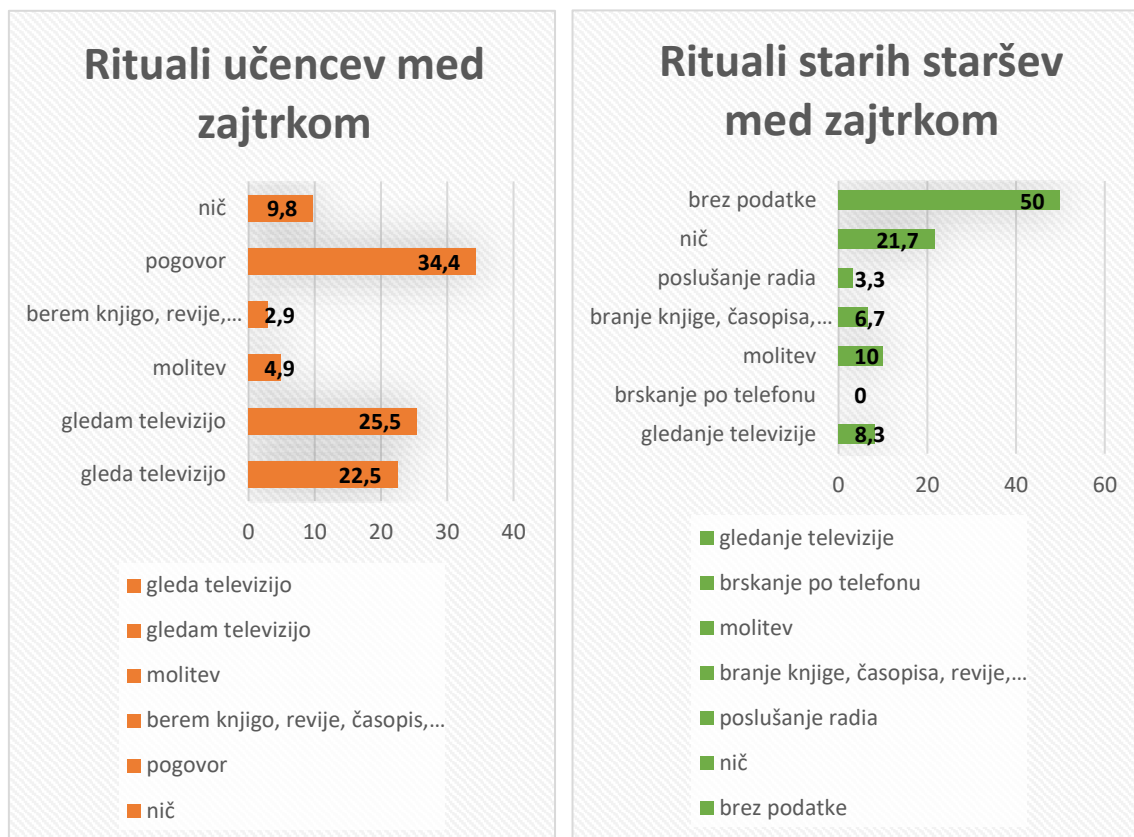
Tabela 27: Stari starši – poješ zajtrk v miru?

	<b>število</b>	<b>odstotek</b>
Da, vzel sem si čas.	42	73,7 %
Ne, nisem si vzel-a časa.	15	26,3 %

Po podatkih ankete so si stari starši za zajtrk vzeli več časa, kar potrjuje rezultat 73,7 %. Pri današnjih učencih odstotek tistih, ki si vzamejo čas za zajtrk, znaša 78,4 %. Meniva, da je to pravilno, saj si je za vsak obrok treba vzeti čas in ga pojesti v miru. Tako imaš čas, da hrano prežvečiš in jo pripraviš za želodec, ki hrano nato lažje prebavi.

Tukaj sva bili mišljenja, da si naši učenci ne bodo vzeli veliko časa in zajtrka pojedli v miru, a sva se motili.

---

14. Ali imate med zajtrkom kakšen ritual?

Graf 9: Učenci – ritual med zajtrkom

Graf 10: Stari starši – ritual med zajtrkom

V grafu 9 je največ učencev odgovorilo, da se med zajtrkom pogovarjajo (34,4 %), najmanj pa jih med zajtrkom bere (2,9 %). V grafu 10 pa opazimo, da večina starih staršev med zajtrkom ni delala nič (50 %), najmanj jih je poslušalo radio (3,3 %). Včasih ljudje niso imeli mobilnih telefonov in tako niso mogli po njih brskati, kot to počnejo danes. Nekateri pa so gledali televizijo, brali knjige in revije ter molili. Zanimivo je, da je bil tukaj zelo velik odstotek brez odgovora. Zakaj je tako, lahko ugibava, mogoče jih je bilo sram napisati ali pa se resnično niso nič spomnili.

Danes se učenci med zajtrkom pogovarjajo, nekateri gledajo televizijo ali brskajo po telefonu, drugi berejo knjigo, revijo, časopis in molijo. Največji odstotek je zavzel pogovor, kar se nama zdi lepo.

Tako včasih kot tudi danes pa nekaj ljudi pred obrokom moli. Ta odstotek je malo večji pri starih starših, ki so v otroštvu, preden so začeli jesti, molili.

Če primerjamo obe tabeli, opazimo, da so se rituali tekom let spremenili. Včasih so brali knjige, časopise, revije in poslušali radio. Danes pa učenci med zajtrkom gledajo televizijo in brskajo po telefonu.

**Tako lahko potrdiva najino hipotezo H3, da so se rituali tekom let spremenili.**

15. Ali se vaš zajtrk med vikendom in med tednom razlikuje?

Tabela 28: Učenci – zajtrk med vikendom

	Število	Odstotek
da	65	77,4 %
ne	19	22,6 %

Tabela 29: Stari starši – zajtrk med vikendom

	število	odstotek
da	35	61,4 %
ne	22	38,6 %

V tabeli 28 je največ otrok odgovorilo, da se njihov zajtrk med tednom in vikendom razlikuje (77,4 %), le pri nekaterih se zajtrk med vikendom in tednom ne razlikuje (22,6 %). V tabeli 29 je vidno, da se pri starih starših zajtrk med tednom in vikendom razlikuje (61,4 %), nekateri pa so odgovorili, da ni bilo nobene razlike (38,6 %). Večini se je zajtrk med tednom in med vikendom razlikoval. To velja tako za učence kot za njihove stare starše v otroštvu. Mnenja sva, da je temu tako, ker imamo med vikendom več časa in se nam nikamor ne mudi.

---

16. Zakaj se razlikuje med vikendom in tednom? (Odgovorili le tisti anketiranci, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili pozitivno.)

Tabela 30: Učenci – razlika med vikendom in tednom

	Število	Odstotek
Imam več časa.	32	49,2 %
Zajtrkujem skupaj s družino.	15	23,1 %
Za vikend imam bolj obilen zajtrk.	9	13,8 %
Med vikendom zajtrkujem, čez teden pa ne.	7	10,8 %
Zajtrk med vikendom prespim.	2	3,1 %

Tabela 31: Stari starši – razlika med vikendom in tednom

	število	odstotek
Imel sem več časa.	12	34,3 %
Za vikend sem imel bolj obilen zajtrk.	10	28,6 %
Med vikendom sem zajtrkoval skupaj z družino.	7	20 %
Zajtrk med vikendom sem prespal.	4	11,4 %
Med vikendom sem zajtrkoval, čez teden pa ne.	2	5,7 %

Odgovor, ki je bil v večini zastopan v obeh tabelah, je, da je razlika med vikendom in tednom več časa. Tako si lahko zajtrk v miru pripravijo in ga tudi v miru pojejo. Ker imajo čas pri pripravi, si tako lahko pripravijo bolj raznolik in bolj bogat zajtrk.

Sledi odgovor, da je zajtrk med vikendom bolj obilen kot med tednom. Med vikendom zajtrkujejo skupaj z družino.

Odstopanje med tabelama je mogoče v tem, da učenci, ki med tednom ne zajtrkujejo, čez vikend posežejo po zajtrku.

## 4.2. PRIMERJAVA REZULTATOV

Tabela 32: Vpliv izobrazbe staršev na prehrano

Izobrazba mame	Izobrazba očeta	Zajtrk otroka	Število
srednja šola	srednja šola	topli sendvič	7
srednja šola	srednja šola	jajca	7
srednja šola	srednja šola	kosmiči, sadje, jogurt	7
univerzitetna izobrazba	univerzitetna izobrazba	kosmiči, sadje, jogurt	7
srednja šola	srednja šola	kruh in čokoladni namaz	6
srednja šola	srednja šola	otrok ne je zajtrka	5
osnovna šola	srednja šola	kosmiči, sadje, jogurt	5
univerzitetna izobrazba	srednja šola	kosmiči, sadje, jogurt	5
univerzitetna izobrazba	univerzitetna izobrazba	topli sendvič	4
univerzitetna izobrazba	univerzitetna izobrazba	jajca	4
univerzitetna izobrazba	srednja šola	jajca	3
univerzitetna izobrazba	univerzitetna izobrazba	kruh in čokoladni namaz	2
srednja šola	srednja šola	kruh in marmelada	2
osnovna šola	srednja šola	kruh in čokoladni namaz	2
osnovna šola	srednja šola	topli sendvič	2
univerzitetna izobrazba	univerzitetna izobrazba	otrok ne je zajtrka	2



univerzitetna izobrazba	univerzitetna izobrazba	kruh in marmelada	1
univerzitetna izobrazba	univerzitetna izobrazba	kaša	1
univerzitetna izobrazba	srednja šola	kruh in čokoladni namaz	1
univerzitetna izobrazba	srednja šola	otrok ne je zajtrka	1
univerzitetna izobrazba	srednja šola	actimeal	1
srednja šola	univerzitetna izobrazba	čokolino	1
srednja šola	univerzitetna izobrazba	čokoladni rogljiček	1
osnovna šola	srednja šola	otrok ne je zajtrka	1
osnovna šola	srednja šola	kruh in marmelada	1
osnovna šola	osnovna šola	jajca	1
osnovna šola	osnovna šola	čokolino	1

Velik vpliv na otrokov zajtrk imajo starši s svojimi prehrabnimi navadami in prepričanji.

Pri naših anektiranih učencih vidimo, da izobrazba staršev ne vpliva na kvaliteto zajtrka.

Pri tem je bila zavržena ena izmed najinih hipotez, ki pravi da izobrazba staršev vpliva na izbiro živil za zajtrk otrok.

Največ otrok za zajtrk je kosmiče, sadje, jogurt, jajca. Veliko učencev zajtrkuje jajca. Jajce je zdravo živilo, upamo samo, da ga ne uživajo za zajtrk vsak dan.

Manjše število učencev uživa manj zdrav zajtrk, kruh in marmelado, čokoladne namaze in čokolino.

Tabela 33: Učenci so napisali, da je pomemben zajtrk, a ga ne jedo, zakaj?

Ali se ti zdi zajtrk pomemben?	Ali ga ješ?	Zakaj ga ne ješ?	Število
Da	Ne	Nisem lačen	12
Da	Ne	Nimam časa	5
Da	Ne	Hujšam	1

Zanimivo nama je bilo, da učenci kljub odgovoru, da je zajtrk pomemben, ne zajtrkujejo. Večina jih ne zajtrkuje saj niso lačni ali pa nimajo časa, eden izmed njih pa celo hujša. Ta odgovor naju je zelo presenetil, da nekateri otroci že pri teh letih razmišljajo o takšnih stvareh. Sva pa veseli, da je teh učencev malo.

Tabela 34: Kaj za zajtrk jedo otroci, kjer je vsej eden starš Velenjčan.

Kraj	zajtrk	število
Velenje, oba starša	kosmiči, jogurt, sadje	9
Velenja, oba starša	jajca	4
Velenje, drug kraj Slovenija	kruh, čokoladni namaz	4
Velenje, drug kraj Slovenija	kosmiči, jogurt, sadje	3
Velenje, drug kraj Slovenija	jajca	3
Eden iz Velenja, drugi iz druge države	jajca	2
Eden iz Velenja, drugi iz druge države	topel sendvič	2
Velenje, oba starša	kruh, čokoladni namaz	1

Velenje, oba starša	ne zajtrkuje	1
Velenje, drug kraj Slovenija	čokolino	1
Eden iz Velenja, drugi iz druge države	kosmiči, jogurt, sadje	1
Eden iz Velenja, drugi iz druge države	kruh, čokoladni namaz	1
Eden iz Velenja, drugi iz druge države	ne zajtrkuje	1

Iz tabele je razvidno, da največ otrok posega po zdravem zajtrku. Pri tem dejstvo, od kod izvirajo, ne vpliva veliko. Pri naših učencih je bil eden ali pa oba starša iz Velenja. Tako težko sklepamo, kdo je vplival na prehrano. Morda uživajo bolj zdrav obrok otroci staršev, kjer oba izvirata iz Velenja. Je pa na sploh manjši vpliv tradicionalnega zajtrka ne glede na izvor staršev. Presenetilo naju je, da pri zajtrku ne uživajo več jedi iz starejših časov, kot so polenta, žganci ... Nadomeščajo jih novi, zdravi zajtrki, kar naju je malo presenetilo in razveselilo.

---

### **4.3. INTERVJU**

#### **INTERVJU ŠTEVILKA 1: Stanislava, Velenje**

##### **Koliko ste stari?**

Stara sem 71 let.

##### **Kaj so bili po izobrazbi vaši starši?**

Oba moja starša sta naredila samo srednjo šolo.

##### **Kje so bili vaši starši zaposleni?**

Moja mama je bila strežnica v bolnici Topolšica, oče pa je bil rudar.

##### **Ali ste v mladostnih letih zajtrkovali?**

Ja, sem zajtrkovala v mladostnih letih.

##### **Kdaj ste običajno jedli zajtrk?**

Zajtrk sem običajno jedla okoli sedme ure zjutraj, preden sem šla v šolo.

##### **Kaj ste običajno zajtrkovali?**

Običajno sem za zajtrk jedla kruh in marmelado ter belo kavo.

##### **Kje ste običajno zajtrkovali?**

Doma v jedilnici.

##### **Ali ste imeli kakšen ritual med zajtrkom?**

Ja, pred zajtrkom smo molili, nato smo se pogovarjali in zajtrkovali.

##### **Ali se je vaš zajtrk med tednom in vikendom razlikoval?**

Ja, med vikendom se je vsa družina zbrala in zajtrkovala skupaj.

##### **Kakšen kruh ste jedli?**

Večinoma sem jedla črni kruh, ob posebnih priložnostih pa belega.

##### **Kdo vam je pripravil zajtrk?**

Zajtrk mi je zjutraj pripravila mama ali pa sem si ga pripravila sama.

---

## **INTERVJU ŠTEVILKA 2: Danica, Topolšica**

### **Koliko ste stari?**

Stara sem 68 let.

### **Kaj so bili po izobrazbi vaši starši?**

Moja mama je imela dokončano srednjo šolo za gospodinjo, oče pa je bil zidar.

### **Kaj so bili vaši starši zaposleni?**

Mama ni bila zaposlena, moj oče pa je delal pri Vegradu.

### **Ali ste v mladostnih letih zajtrkovali?**

Ja, zajtrkovala sem skoraj vsak dan.

### **Kdaj ste običajno jedli zajtrk?**

Zajtrk sem jedla okoli 7. ure, preden sem šla v šolo.

### **Kaj ste običajno zajtrkovali?**

Za zajtrk sem jedla žgance in kruh, pila pa sem čaj ali pa belo kavo, če smo jo imeli.

### **Kje ste običajno zajtrkovali?**

Zajtrkovala sem doma.

### **Ali ste imeli kakšen ritual med zajtrkom?**

Ne, včasih smo se samo pogovarjali.

### **Ali se je vaš zajtrk med tednom in vikendom razlikoval?**

Ja, zajtrk med vikendom je bil bolj obilen in privoščili smo si boljšo hrano.

### **Kakšen kruh ste jedli?**

Jedla sem domač polbel kruh ali pa črnega, belega pa skoraj nikoli.

### **Kdo vam je pripravil zajtrk?**

Zajtrk mi je običajno pripravljala mama.

---

### **INTERVJU ŠTEVILKA 3: Branko, Topolšica**

#### **Koliko ste stari?**

Star sem 56 let.

#### **Kaj so bili po izobrazbi vaši starši?**

Moj ata je bil rudar, mama pa delavka.

#### **Kaj so bili vaši starši po poklicu?**

Oče je bil zaposlen v premogovniku Velenje, mama pa v bolnici.

#### **Ali ste v mladostnih letih zajtrkovali?**

Ja, sem.

#### **Kdaj ste običajno jedli zajtrk?**

Zajtrk smo jedli že okoli 5. ure zjutraj.

#### **Kaj ste običajno zajtrkovali?**

Jedel sem kruh in pašteto, pil pa sem belo kavo.

#### **Kje ste običajno zajtrkovali?**

Vsak dan sem zajtrkoval doma.

#### **Ali ste imeli kakšen ritual med zajtrkom?**

Ne, med zajtrkom nismo imeli nobenega posebnega rituala, smo se pa velikokrat pogovarjali.

#### **Ali se je vaš zajtrk med tednom in vikendom razlikoval?**

Ne, moj zajtrk se med tednom in vikendom ni razlikoval.

#### **Kakšen kruh ste jedli?**

Jedli smo črn kruh ali pa polbelega.

#### **Kdo vam je pripravil zajtrk?**

Zajtrk mi je pripravila mama.

---

## **INTERVJU ŠTEVILKA 4: Viktorija, Velenje**

### **Koliko ste stari?**

Stara sem 68 let. Celo otroštvo sem preživela v Velenju.

### **Kaj so bili po izobrazbi vaši starši?**

Oče je imel višjo izobrazbo, mama pa osnovno šolo.

### **Kaj so bili vaši starši po poklicu?**

Moja starša sta bila zaposlen v tovarni gospodinjske opreme Gorenje.

### **Ali ste v mladostnih letih zajtrkovali?**

Da.

### **Kdaj ste običajno jedli zajtrk?**

Pred šolo sem vedno zajtrkovala.

### **Kaj ste običajno zajtrkovali?**

Za zajtrk sem običajno jedla bel kruh, ki sem si ga namazala z margarino in šipkovo ali češpljevo marmelado. Šipkovo smo kupili v veliki posodi, češpljevo pa je mama skuhala sama. Mleko je nekajkrat na teden v naš blok, s kolesom, pripeljala kmetica z Vinske Gore. Pila sem vedno sladkano belo kavo. Včasih sem zajtrkovala kruh namočen v belo kavo.

### **Ali ste imeli kakšen ritual med zajtrkom?**

Zajtrkovala sem s sestro, zato sva se največkrat pogovarjali. Poslušali sva tudi radio.

### **Ali se je vaš zajtrk med tednom in vikendom razlikoval?**

Med vikendom je zajtrk pripravila mama. Poleg margarine in marmelade smo pogosto imeli tudi pašteto, jajce. Pili smo belo kavo ali sladkan šipkov čaj.

### **Kakšen kruh ste jedli?**

Kruh je bil vedno bel. Starši so večkrat dejali, da so se črnega kruha najedli med vojno oz. še tega ni bilo.

---

### **Kdo vam je pripravil zajtrk?**

Moja starša sta zgodaj odšla v službo, zato sva si s sestro sami pripravili zajtrk. Mama je že dva dni prej skuhalo črno kavo, ki smo jo hranili v hladilniku.

### **INTERVJU ŠTEVILKA 5: Marjan, Šoštani**

#### **Koliko ste stari?**

Star sem 72 let.

#### **Kaj so bili po izobrazbi vaši starši?**

Mama je imela osnovno šolo in je bila gospodinja.

#### **Kaj so bili vaši starši po poklicu?**

Oče je bil po poklicu kolar. Delal je kot privatnik, zato smo bili odvisni od očetovega zaslužka.

#### **Ali ste v mladostnih letih zajtrkovali?**

Da.

#### **Kdaj ste običajno jedli zajtrk?**

Zjutraj pred šolo sem vedno zajtrkoval.

#### **Kaj ste običajno zajtrkovali?**

Zaradi nesigurnega očetovega zaslužka nismo imeli vedno enak zajtrk. Če je oče dobro zaslužil, smo jedli sladkano belo kavo in žemlje. Kadar pa ni dobro zaslužil, pa kar črno kavo in črn kruh. Na kruh sem si velikokrat namazal mast in malo posoli ter posladkal.

#### **Ali ste imeli kakšen ritual med zajtrkom?**

Pogovor.

#### **Ali se je vaš zajtrk med tednom in vikendom razlikoval?**

Naši zajtrki so bili enaki med tednom in v nedeljo.

---



### **Kakšen kruh ste jedli?**

Črn kruh ali žemlje – bela moka.

### **Kdo vam je pripravil zajtrk?**

Mama. Zajtrkoval sem z mamom. Včasih tudi z bratom in sestro, če sta bila doma.

---

#### 4.4. PRIMERJAVA ENERGETSKE IN HRANILNE VREDNOSTI ZAJTRKA STARIH STARŠEV IN VNUKOV

Za primerjavo energijske in hranilne vrednosti sva vzeli najbolj pogosta zajtrka starih staršev in vnukov. Pri izračunu sva si pomagali s tabelo energetskih in hranilnih vrednosti (vir: Kodele, 1997), kjer sva dobili podatke za živila izračunana za 100 g, nato sva sami izračunali vrednosti zajtrka.

##### STARI STRAŠI ZAJTRK

Tabela 35: Izračun energijske in hranilne vrednosti zajtrka starih staršev

živilo	količina g	energija kJ	beljakovine g	ogljikovi hidrati g	vlaknine g	
bel kruh	80g	783,2kJ	6,4g	36,8g	2,16g	
črn kruh*	80g	743,2kJ	6,4g	34,4g	4,08g	
marmelada	40g	436,4kJ	0,04 g	27,8g	0,28g	
kava 2 dcl	mleko	50g	134 kJ	1,65g	2,35g	0g
	žitna kava s cikorijo (instant)	7g	100,31kJ	0,28g	5,11g	1,05g
	sladkor	10g	167,4 kJ	0g	9,99g	0g
SKUPAJ z belim kruhom.	260g	1621,3 kJ	8,37g	82,05 g	3,49g	
SKUPAJ* s črnim kruhom	260g	1581,3 kJ	8,37g	79.65 g	5,41 g	

V tabeli sva primerjali najbolj pogost zajtrk starih staršev. Naredili sva primerjavo črnega in belega kruha ter ostalih živil, ki so sestavljala zajtrk. Kot opazimo v tabeli, ima zajtrk z belim kruhom večjo energijsko vrednost ter največje število ogljikovih hidratov. Obe vrsti kruha imata enako količino gramov beljakovin, v količini gramov vlaknin pa prevladuje črni kruh. Večina starih staršev je pri zajtrku uživala napitek, ki je vseboval kavo, mleko in sladkor. V izračun sva vzeli kavo s cikorijo zato, ker so včasih kuhali to mešanico. Vzeli sva manj mleka, ker so včasih kuhali kavo na vodi in potem dodali malo mleka.

## UČENCI

Tabela 36: Izračun energijske in hranilne vrednosti zajtrka vnukov

živilo	količina	energija kJ	beljakovine g	ogljikovi hidrati g	vlaknine g
koruzni kosmiči	50 g	769,5kJ	4,3g	42,55g	5,5g
navadni jogurt maščobne vrednosti 3,2	2dcl	520,2kJ	7,14g	9,59g	0,0g
SADJE: banana	60g	331kJ	1,1	19,2	3,4
PIJAČA: voda	2 dcl	0kJ	0g	0g	0g
<b>SKUPAJ:</b>	<b>314g</b>	<b>1620,7kJ</b>	<b>12,54g</b>	<b>71,34g</b>	<b>8,9g</b>

Zajtrk, ki je po izboru večine učencev, naj bi po predpisanih količinah meril približno 314 g. Seveda ni pri vseh učencih enako, saj se razlikujejo po višini in teži, zato potrebujejo tudi različno količino hrane. Ker pri anketi nisva zastavili vprašanja, katere kosmiče in sadje jedo, sva pri računanju energijske vrednosti izbrali kosmiče in sadje, ki jih ena izmed naju najpogosteje je za zajtrk. Največjo hranilno vrednost vsebujejo koruzni kosmiči, ki vsebujejo tudi največ ogljikovih hidratov in vlaknin. Zajtrk vsebuje najmanj vlaknin in največ ogljikovih hidratov, ki so glavni vir energije. Ogljikovi hidrati namreč vsebujejo glukozo, ki jo naši možgani uporabljajo za proizvodnjo energije.

V primerjavi z zajtrkom starih staršev je zajtrk učencev bolj zdrav. Res je, da ima zajtrk učencev podobno energetska vrednost, kot zajtrk s črnim kruhom in marmelado, a imajo kosmiči z mlekom več vlaknin in več beljakovin. Z izračunom sva dokazali, da najbolj zdrav zajtrk jedo učenci. Sledi pa mu zajtrk s črnim kruhom z marmelado, ki so ga včasih jedli stari starši.

## 5. RAZPRAVA

Za pomoč pri raziskovanju sva si za metodo dela izbrali anketni vprašalnik in intervju. S pomočjo eksperimentalne metode sva preverjali, kako se zajtrki starih staršev in vnukov razlikujejo po energetski in hranilni vrednosti. S tem sva želeli potrditi oz. ovreči prvo hipotezo (H1).

V najini raziskavi sta sodelovala 102 učenca in 62 odraslih. Od tega sva intervjuvali pet starejših prebivalcev Šaleške doline, starih med šestinpetdeset in dvainsedemdeset let. Anketirali pa sva 102 učenca in 57 njihovih babic in dedkov. Odločili sva se, da anketirava učence 4. in 5. razreda, saj se nama je zdelo, da otroci te starosti lahko na ankete odgovarjajo sami, a sva hkrati menili, da jim zajtrk še vedno pripravljajo starši. Pri tem se nisva veliko zmotili, saj malo več kot polovici otrok zajtrk pripravijo starši, sva pa bili presenečeni, koliko otrok si samih pripravi zajtrk.

Največ staršev učencev prihaja iz Velenja, sledita Šoštanj in Celje. Največ ljudi, ki niso prebivalci Slovenije, prihaja iz Bosne in Hercegovine.

Starši starih staršev učencev prihajajo večinoma iz Velenja in okolice, tisti, ki pa niso iz Slovenije, so v največjem številu iz Bosne in Hercegovine.

Najina prva hipoteza (H1), da učenci OŠ Šalek zajtrkujejo manj zdravo kot njihovi stari starši, je bila zavržena. Glede na rezultate ankete, ki so jih podali učenci OŠ Šalek in njihovi stari starši je razvidno, da otroci jedo bolj zdravo, saj za zajtrk največkrat jedo kosmiče, jogurt ter sadje ali jajca. To naju je presenetilo. Mislili sva, da so stari starši v svojem otroštvu jedli bolj zdravo, saj takrat še ni bilo toliko predelane hrane in hrane z veliko energetske vrednosti. Pričakovali sva, da bodo učenci OŠ Šalek bolj posegali po nezdravi hrani.

Najina druga hipoteza (H2), da višja izobrazba staršev vpliva na prehrano, je bila zavržena. Učenci staršev z osnovnošolsko izobrazbo zajtrkujejo enako zdravo kot učenci staršev z višjo izobrazbo.

Po odgovorih je razvidno, da tudi učenci staršev z nižjo izobrazbo jedo prav tako dobro kot tisti, ki imajo starše z višjo izobrazbo. Iz tabel v rezultatih je razvidno tudi, da največ

---

otrok za zajtrk je kosmiče, sadje in jogurt, ki so zdrava izbira za zajtrk. Pri tem sklepava, da izobrazba staršev nima toliko vpliva na izbiro živil za zajtrk otrok in da najverjetneje bolj vplivata sama vzgoja in dejstvo, da celotna populacija strmi k bolj zdravemu načinu prehranjevanja.

Najina tretja hipoteza (H3), ki pravi, da so se običaji (rituali) med zajtrkom tekom let spremenili, je bila potrjena. Stari starši otrok so se med zajtrkom večinoma pogovarjali, nekaj jih je tudi molilo. Po rezultatih ankete, ki so jo reševali učenci, je vidno, da so stare rituale zamenjali z novimi. Največ učencev se med zajtrkom pogovarja, gleda televizijo ali brska po telefonu.

Četrta hipoteza (H4), ki je potrjena, pravi, da je bil zajtrk naših babic bolj enoličen. Po rezultatih ankete je vidno, da je večina babic in dedkov jedla kruh in marmelado. Učenci danes jedo bolj raznoliko hrano.

V tej raziskovalni nalogi so bile postavljene štiri hipoteze, od tega sva dve potrdili in dve ovrgli.

Iz rezultatov je razvidno, da največ otrok posega po zdravem zajtrku. Presenetilo naju je, da se ni obdržala nobena jed iz starih časov, kot so mlečni močniki, žganci ...

Ker so se nama v anketi porajala vprašanja, kakšen kruh so včasih jedli, ali so čaj sladkali, kaj so jedli avtohtoni Velenjčani, sva opravili pet intervjujev. Izvedeli sva, da so jedli predvsem črn kruh, po belem so posegali le ob priložnostih. Črn kruh je bil cenovno bolj dostopen kot bel, ki je bil dražji. Izvedeli sva, da so pili belo kavo in čaj, omenjen je tudi sladkan čaj.

Iz intervjujev sva razbrali, da nekoč niso imeli veliko izbire. Posegali so po črnem kruhu in ga namakali v belo kavo, jedli žgance v beli kavi ali mleku, ali pa so si kruh namazali z namazi (marmelada, pašteta). Zanimivo nama je bilo, da so si ljudje na kruh namazali mast in jo solili ali sladkali. Intervjuji so nama dali boljši vpogled v prehrano nekoč.

---

## 6. ZAKLJUČEK

Ali zajtrkujete? Pa ste se kdaj vprašali, kakšen vpliv ima zajtrk na naš dan? Z zajtrkom začnemo dan in dobimo energijo za jutranje delo in razmišljanje.

V najini raziskovalni nalogi sva ugotavljali pomembnost zajtrka v vsakdanjem življenju na primerih učencev 4. in 5. razredov ter njihovih starih staršev. To starostno skupino sva si izbrali, saj sva menili, da otrokom zajtrk še vedno pripravljajo starši, a so obenem dovolj stari, da so lahko na pripravljene ankete odgovarjali sami. Pri samem raziskovanju sva si pomagali z metodo anket in intervjujev ter eksperimentalno metodo (računanje hranilnih snovi). Te metode sva si izbrali, saj sva menili, da lahko z njimi najlažje in najhitreje prideva do iskanih podatkov in jih primerjava med sabo.

Prva postavljena hipoteza je bila, da stari starši jedo bolj zdravo kot njihovi vnuki, ampak je bila zavržena, saj se je izkazala za nepravilno. Postavljena je bila zaradi suma, da današnja mladina posega po bolj nezdravi hrani, kot so čokoladni kosmiči in hitra hrana. Po raziskavi sva ugotovili, da mlajše generacije jedo bolj raznovrstno in s tem tudi bolj zdravo hrano.

Najina druga zastavljena hipoteza je bila, da izobrazba staršev vpliva na kvaliteto zajtrka otrok. Domnevali sva, da starši z višjo izobrazbo bolj spodbujajo otroke k zdravi, manj mastni in sladki prehrani. Hipotezo sva ovrgli, saj sva z raziskavo ugotovili, da otroci teh staršev jedo enaka živila za zajtrk, kot otroci staršev z nižjo izobrazbo.

Velenje je zelo pisano po narodnosti. Zaradi premogovnika in tovarne Gorenje se je v Šaleško dolino priselilo veliko ljudi iz drugih krajev Slovenije kot tudi iz drugih držav. Tako iz ankete nisva mogli določiti, kaj so jedli avtohtoni Velenjčani, saj so tudi ti imeli korenine iz drugih mest, držav. Na zajtrk ni vplivala ne izobrazba staršev in ne od kod prihajajo stari starši ali starši. Na zajtrk je vplival moderen način prehranjevanja. Na zajtrku se ne pozna vpliv tradicije. Se pa kaže vpliv zdravega načina življenja, saj otroci posegajo po zdravih zajtrkih. Mogoče imajo vpliv na zajtrke tudi mediji, ki nas osveščajo z informacijami, kaj je zdravo.

---

Zelo naju je presenetilo, da ni pomemben ne izvor staršev, ne narodnost in ne izobrazba staršev. Očitno je, da na zajtrk vpliva vedenje o prehrani, ki jo ljudje dobijo preko knjig, medijev (televizija, splet ...).

Najina tretja hipoteza pravi, da so se rituali tekom let spremenili. Ta hipoteza je bila potrjena, saj danes veliko otrok med zajtrkom gleda televizijo in brska po telefonu, bere razne knjige in revije, a se je vselej ohranil običaj pogovarjanja.

Četrta hipoteza pravi, da je bil zajtrk naših dedkov in babic bolj enoličen, kot je zdaj. To hipotezo sva potrdili, saj se zajtrk danes in zajtrk v osnovnošolskih letih starih staršev zelo razlikuje. Večina otrok danes je kosmiče, jogurt in sadje, čokoladni namaz ter mnogo drugih živil. Njihovi stari starši so za zajtrk jedli večinoma kruh in marmelado.

Po raziskavi hipotez sva ugotovili, da stari starši vselej niso jedli bolj zdravo, kot sva mislili. Otroci ne posegajo samo po hitri in nezdravi prehrani, kot sva pričakovali. Sva pa presenečeni, da veliko otrok zjutraj sploh ne zajtrkuje, kar postaja slaba navada naše mladine. Upava, da se bodo otroci v prihodnosti bolj zavedali pomembnosti zajtrka in da se bo število otrok, ki zajtrkujejo, povečalo.

---

## 7. POVZETEK

Zajtrk naj bi predstavljal dober, predvsem pa zdrav začetek dneva, a žal v praksi ni vedno tako. Že najin odnos do zajtrka je zelo različen. Ena zajtrkuje, medtem ko druga ne. Zanimalo naju je, kako zajtrkujejo ostali učenci najine šole. Odgovore v anketi sva primerjali z zajtrki njihovih starih staršev v njihovih osnovnošolskih letih. Pri raziskavi sva uporabili metodo anektiranja in intervjuja. V anketi so sodelovali učenci Osnovne šole Šalek in njihovi stari starši. Osredotočili sva se na otroke stare med 9 in 11 let. To starostno skupino otrok sva si izbrali, saj sva mnenja, da jim starši še vedno pripravljajo zajtrk, a so dovolj stari, da so anketo izpolnjevali sami. Zanimalo naju je, kako izobrazba staršev vpliva na kvaliteto zajtrka otrok. Raziskovali sva tudi, kako se zajtrk, po kvaliteti in raznovrstnosti ter običajih, razlikuje med starimi starši in vnuki v Šaleški dolini. Ugotovili sva, da izobrazba staršev ne vpliva na kvaliteto zajtrka otrok. Presenetilo pa naju je dejstvo, da otroci danes jedo bolj zdrav zajtrk, kot so jedli včasih. Rezultati ankete so pokazali, da je bil zajtrk naših starih staršev v otroštvu bolj enoličen. Vidiva pa temo za nadaljnjo raziskovanje zajtrka, kjer bi anketo razširili na celotno Osnovno šolo Šalek ali celo na vzorec osnovnošolskih učencev Šaleške doline, da bi dobili večje število podatkov in s tem bolj primerljive rezultate.

---



## 8. SUMMARY

Breakfast should represent a good and above all a healthy beginning of the day. Unfortunately, in practice, it is not always the case. Even our attitude to breakfast is completely different. One of us eats breakfast every day, other doesn't. With the help of a survey, we wanted to find out how the rest of the students at our school eat breakfast. We compared the obtained answers with their grandparents' answers to the question, what was the practice of eating breakfast when they were in elementary school. For the research, we used the method of surveys and interviews. In the survey participated, pupils of Šalek elementary school and their grandparents. We focused on children aged 9 and 11 years. We chose this age group of children because we assumed that their parents still prepare breakfast for them, but on the other hand, they are old enough to answer the survey questions themselves. We were interested in how parents' education affects the quality of children's breakfast. We also researched how children's breakfast differs in terms of quality and variety from their grandparents' breakfast. With the survey, we came up with very interesting answers. We found out, that parents' education does not affect the quality of their children's breakfast. We were surprised by the fact that children today eat a healthier breakfast than their grandparents used to. Unlike ours, their breakfast was much more monotonous. On the subject of breakfast, many open questions remained, which could be answered with additional research and an increase in the research sample. On the entire Šalek primary school or even on a sample of primary school students from the entire Šaleška valley. Such an expanded survey would provide a larger and more detailed amount of data and thus more accurate results.

---

## 9. VIRI IN LITERATURA

1. Brlec, M., Kuhinja naših babic.2015. Občina Solčava, Solčava
  2. Đurđević, T. 2016. Uživanje zajtrka med osnovnošolci. Diplomsko delo, Ljubljana
  3. Gabrijelčič Blekuš, M., 2004. Prehrana za mladostnike zakaj pa ne, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana
  4. Gabrijelčič Blekuš, M. 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej).Ministrstvo za zdravje, Ljubljana
  5. Gliha, M., Kodele M. 1991. Prehrana. Državna založba Slovenije, Ljubljana
  6. Grile Tomažin, A. Vlakinne- zakaj so pomembne. Gusty.  
<https://www.gutsy.si/nasveti/prehrana/vlakinne>
  7. Gunter, H., Metz, R. 2005. ABC kuharstva in prehrane. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana
  8. Haas, R. 1980. Zmaga v želodcu. Delavska enotnost-TOZD v ČGP Delo, Ljubljana
  9. Healthy children.org. American Academy of Pediatrics.  
<https://www.healthychildren.org/English/healthyliving/nutrition/Pages/Breakfast-for-Learning.aspx>
  10. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Koroušič Seljak, B., Pokorn, D. 2008. Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ministrstvi za zdravje in Zavod RS za šolstvo, Ljubljana
  11. Kristan, V. Smernice zdravega prehranjevanja. Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje, Celje
  12. Kodele, M., Suwa-Stanojević, M., Gliha., M. 1997. Prehrana: Delovno zvezek- Tabela energijske in biološke vrednosti. DZS, Ljubljana
  13. Marinšek, M., Ževart, M., Jeršič, J., 2019.Velenje, bogastvo pogledov. Mestna občina Velenje, Velenje
  14. Maučec Zakotnik, J., Pavčič. M., Lobnik Zorko, A. 2001.Okus po zdravem. CINDI Slovenija, Ljubljana
-

15. Mestna občina Velenje, <https://www.velenje.si/o-velenju/zgodovina-mesta/>
  16. NDTVFood, <https://food.ndtv.com/lists/10-delicious-breakfast-recipes-best-breakfast-ideas-1770846>
  17. Pirman, V. 2010. Zajtrk-zdrava navada osnovnošolcev. Raziskovalna naloga, Vojnik
  18. Podgoršek, L., Trebižan, M. 2018. Njami, še bi, mami! Prehrambne navade nekoč in danes v Šmartnem ob Paki. Raziskovalna naloga, Šmartno ob paki
  19. Pokorn, D., Furlan, J., Gregorič, B., Jan, N., Keber, I., Koch, V., Koren, A., Kuhar, B., Lovšin Kukman, I., Markovič Predan, S., Mavčec Zakotnik, J., Medvešček, M., Pavčič, M., Premik, M., Primc Žakelj, M., Simčič, M., Štangl, B., Tomori, M., Turk, J., Uršič Batina, N. 1997. Prehrana vir zdravja. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Ljubljana
  20. Pokorn, D. Vlaknine. <https://nutris.org/prehrana/abc-prehrane/osnovna-hranila/91-vlaknine.html>
  21. Pokorn, D. 1990. Zdravje gre skozi želodec. TDS FORMA7, Ljubljana
  22. Povše, A. 2020. Raziskovalčev praktikum. Tampus, Velenje
  23. Prehrana šolskih otrok-Prehrana.si, Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>
  24. Rozman, J., H5p Spletišče. <https://h5p.splet.arnes.si/2020/12/03/hranilne-snovi/>
  25. Šalej, A., Regulj, Š., Medved, M., Čepaityte Gams, O. 2022, Pokukajmo v stare kuharske knjige ali To in ono o kuhar'cah. Megaprint, Velenje
  26. Svetina, M. 1997. Zbornik Raziskovalnega tabora Bele Vode 96. ERICO, Velenje
  27. Šalej, M., Šterbenk, E. 2003. Šmartno ob Paki- Zbornik raziskovalnega tabora Erica v letih 2001 in 2002. ERICO, Velenje
  28. Šalej, M., Šterbenk, E. 1999. E. Vinska Gora-Zborniki raziskovalnega tabora 1997-1998. ERICO, Velenje
  29. Šalej, M. 2001. Velenje-Zbornik raziskovalnega tabora v letih 1999-2000. ERICO, Velenje
  30. Vodusek, V., Kremenšek, S., Novak, V. 1977. Etnološka topografija slovenskega etičnega ozemlja-vprašalnice. Univerzitetna tiskarna v Ljubljani, Ljubljana
-

## ZAHVALA

Zahvaljujema se mentoricama Tinkari Kristan in Tanji Verboten za njun trud, čas, pomoč in svetovanje pri delu. Hvala ravnateljici Ireni Poljanšek Sivka in učiteljskem zboru OŠ Šalek za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge. Na koncu pa se zahvaljujema tudi staršem in prijateljem, ki so nama ves čas stali ob strani.

# PRILOGA

## ANKETA (za učence)

Sva učenki OŠ Šalek in delava raziskovalno nalogo o zajtrku nekoč in danes. Prosiva te, da anketo rešiš, saj nama bodo tvoji odgovori pomagali pri sami raziskavi. Anketa je anonimna, zato se nanjo ne podpiši.

Hvala za tvojo pomoč.

1. **STAROST**(napiši koliko si star) : \_\_\_\_\_

2. **SPOL** (obkroži):                      M                      Ž

3. **Kaj so po izobrazbi tvoji starši** (obkroži en odgovor pri očetu in enega pri mami)?

**MAMA:**

**OČE:**

a) Osnovna šola.

a) Osnovna šola.

b) Srednja šola.

b) Srednja šola.

c) Univerzitetna izobrazba.

c) Univerzitetna izobrazba.

4. **Od kod izhajajo tvoji starši** (obkroži en odgovor pri očetu in enega pri mami):

**MAMA:**

**OČE :**

a) Velenje.

a) Velenje.

b) Druge pokrajine po Sloveniji. Katera?

b) Druge pokrajine po Sloveniji. Katera?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Druge države. Katere?

c) Druge države. Katere?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. **Ali misliš, da je zajtrk pomemben?** (obkroži)

- a) DA
- b) NE

6. **Ali zajtrkuješ?** (obkroži)

- a) DA (če si odgovoril DA, preskoči 7. vprašanje)
- b) NE (če si odgovoril NE, reši 7. vprašanje)

7. **Zakaj ne zajtrkuješ?** (obkroži eno)

- a) Nimam časa.
  - b) Nisem lačen.
  - c) Nihče mi zajtrka ne pripravi.
  - d) Hujšam.
  - e) Drugo:
- 

8. **Kaj največkrat ješ za zajtrk?** (obkroži eno)

- a) Kosmiči, sadje, jogurt.
- b) Kruh, čokoladni namaz.
- c) Kruh, marmelado.
- d) Topli sendvič.
- e) Jajca.
- f) Kaša.
- g) Drugo: \_\_\_\_\_

9. **Kaj največkrat piješ za zajtrk?** (obkroži eno)

- a) Vodo.
- b) Čaj.
- c) Mleko.
- d) Kakav.
- e) Sok.
- f) Drugo: \_\_\_\_\_

10. **Kje zajtrkuješ?** (obkroži eno)

- a) Doma.
- b) Na poti v šolo.
- c) V šoli.
- d) Ne zajtrkujem.
- e) Drugo: \_\_\_\_\_

11. **S kom zajtrkuješ?** (obkroži eno)

- a) Z družino.
- b) S prijatelji.
- c) Sam.

12. **Ali si za zajtrk vzameš čas in poješ v miru?** (obkroži eno)

- a) Ja, vzamem si čas.
- b) Ne vzamem si časa

13. **Ali imaš/ imate kakšen ritual med zajtrkom?** (obkroži eno)

- a) Gledam televizijo.
- b) Gledam telefon.
- c) Molatev.
- d) Berem knjigo, revije, časopis...
- e) Pogovor.
- f) Drugo: \_\_\_\_\_.

14. Ali se zajtrk med vikendom razlikuje od zajtrka med tednom? (obkroži eno)

- a) DA.
- b) NE.

15. Če si pri 14. vprašanju odgovoril DA, odgovorite, zakaj se razlikuje zajtrk med vikendom in tednom? (obkroži eno)

- a) Imam več časa.
- b) Med vikendom zajtrkujem, čez teden pa ne.
- c) Zajtrkujem skupaj s družino.
- d) Za vikend imam bolj obilen zajtrk.
- e) Zajtrk med vikendom prespim.
- f) Drugo:

---



## ANKETA (za stare starše)

Sva učenki OŠ Šalek in delava raziskovalno nalogo o zajtrku nekoč in danes. Raziskujemo, kaj in **kako ste jedli v svojem otroštvu**, bolj natančno med osnovno šolo. **Tako Vas prosiva, da odgovarjate o prehranjevalnih navadah, ki ste jih imeli kot otrok.** Prosiva Vas, da anketo rešite, saj nama bodo Vaši odgovori pomagali pri sami raziskavi. Anketa je anonimna.

Hvala za Vašo pomoč.

1. **STAROST:** \_\_\_\_\_

2. **SPOL:**                    M                    Ž

3. **Kaj so (bili) po izobrazbi Vaši starši ?**

**MAMA:**

**OČE:**

a) Osnovna šola.

a) Osnovna šola.

b) Srednja šola.

b) Srednja šola.

c) Univerzitetna izobrazba

c) Univerzitetna izobrazba.

4. **Od kod izhajajo vaši starši** (obkroži en odgovor pri očetu in enega pri mami):

**MAMA:**

**OČE :**

a) Velenje.

a) Velenje.

b) Druge pokrajine po Sloveniji. Katera?

b) Druge pokrajine po Sloveniji. Katera?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Druge države. Katere?

c) Druge države. Katere?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Ali mislite, da je zajtrk pomemben?**

- a) DA
- b) NE

**6. Ali ste zajtrkovali med osnovnošolskimi leti?**

- a) DA (če ste odgovoril DA, preskočite 7. vprašanje)
- b) NE (če ste odgovorili NE, rešite 7. vprašanje)

**7. Zakaj niste zajtrkovali?**

- a) Nimam časa.
  - b) Nisem lačen.
  - c) Nihče mi zajtrka ne pripravi.
  - d) Hujšam.
  - e) Drugo:
- 

**8. Kaj ste največkrat jedli za zajtrk?**

- a) Kosmiči, sadje, jogurt ali mleko.
- b) Kruh, čokoladni namaz.
- c) Kruh, marmelado.
- d) Topli sendvič.
- e) Jajca.
- f) Kaša.
- g) Drugo: \_\_\_\_\_

**9. Kaj ste največkrat pili za zajtrk?**

- a) Vodo.
- b) Čaj.
- c) Mleko.
- d) Kakav.
- e) Sok.
- f) Drugo: \_\_\_\_\_

**10. Kje ste zajtrkovali?**

- a) Doma.
- b) Na poti v šolo.
- c) V šoli.
- d) Ne zajtrkujem.
- e) Drugo: \_\_\_\_\_.

**11. Kdo Vam je pripravil zajtrk?**

(obkroži eno)

- a) Starši.
- b) Dedek, babica.
- c) Sam.
- d) Ne jem zajtrka.

**12. S kom ste zajtrkovali? (obkroži eno)**

(obkroži eno)

- a) Z družino.
- b) S prijatelji.
- c) Sam.

**13. Ali ste si za zajtrk vzeli čas in pojedli v miru?**

- a) DA, vzela sem si čas.
- b) NE, nisem si vzela časa.

**14. Ali ste imeli kakšen ritual med zajtrkom?**

- a) Gledanje televizije.
- b) Brskanje po telefonu.
- c) Molitev.
- d) Branje knjigo, revije, časopis...
- e) Pogovor.
- f) Drugo: \_\_\_\_\_.

**15. Ali se je Vaš zajtrk med vikendom razlikoval od zajtrka med tednom?**

- a) DA.
- b) NE.

**16. Če ste pri 14. vprašanju odgovoril DA, odgovorite, zakaj se je razlikoval Vaš zajtrk med vikendom in tednom?**

- a) Imel sem več časa.
- b) Med vikendom sem zajtrkoval, čez teden pa ne.
- c) Med vikendom sem zajtrkoval skupaj z družino.
- d) Za vikend sem imel bolj obilen zajtrk.
- e) Zajtrk med vikendom sem prespal.
- f) Drugo:

---