

*Mateja Orthaber, Zavod Antona Martina Slomška,
mateja.orthaber@gmail.com*

*Katja Potočnik, Osnovna šola Voličina,
potochnik.katja@gmail.com*

Prehranjevalne navade učencev drugega in tretjega triletja osnovne šole

Pregledni znanstveni članek

UDK 613.2:373.3(497.4-18)

POVZETEK

Temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike je pestra, kakovostna in raznovrstna prehrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje. Zato smo predstavili statistiko prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov v osnovni šoli ter organizacijo šolske prehrane v naši državi. Osnovni namen raziskave je bil proučiti osnovne značilnosti prehranjevalnih navad učencev, njihovo mnenje in odnos do prehranjevanja doma in v šoli glede na starost, spol in šolo. Pokazalo se je, da med učenci različnega spola, starosti in kraja šolanja obstajajo razlike v prehranjevalnih navadah, v zadovoljstvu s šolsko prehrano in v drugih posebnostih prehranjevanja.

Ključne besede: zdrava prehrana, prehranjevalne navade, osnovna šola

Eating habits of students in the second and third years of elementary school in northeastern Slovenia

ABSTRACT

The fundamental elements of healthy eating for children and adolescents is a high-quality and varied diet that will help develop good habits for future life. Therefore, we presented some statistics on the eating habits of children and adolescents in elementary school and the organization of school meals in our country. The primary purpose of this study was to examine the basic characteristics of the eating habits of students. We included their opinions and attitudes toward eating at home and school according to age, gender and school. It appears that there are differences in eating habits, satisfaction with school meals and other nutritional issues among students of different gender, age and place of schooling.

Key words: healthy nutrition, eating habits, elementary school

Uvod

Dandanes se predvsem v razvitih državah, za katere je značilno preobilje raznovrstnih živil in prehranskih izdelkov, množično pojavljajo zdravstvene težave vse več ljudi kot posledica neuravnotežene in neustrezno izbrane prehrane, kar je z vsemi novostmi in hitrejšim tempom življenja prinesla postmoderna družba. Boleznim, ki so posledica neustreznega prehranjevanja, so podvrženi že otroci v svojem zgodnjem obdobju življenja, ko se njihove prehranjevalne navade šele izoblikujejo, v poznejšem življenjskem obdobju pa se tako psihične kot tudi fizične težave v tej smeri pogosto le še stopnjujejo in širijo. Ustrezna prehrana otroka in mladostnika je tako bistven predpogoj za zdrav telesni in duševni razvoj otroka, zato je otroke potrebno vzgajati in jih poučevati o zdravi in uravnoteženi prehrani ter njenem pomenu za zdravje organizma.

Debelost je zdravstveni in družbeni problem razvitega sveta. V nasprotju z dolgo zgodovino, ko je debelost kot redek pojav večinoma veljala za simbol bogastva, plodnosti in zdravja, je v sodobnosti množična prisposoba za prepuščanje užitkom, nediscipliniranost telesa in pomanjkanje samonadzora. Medtem ko je vitkost močno zaželen lepotni ideal, debelost velja za grdo, nezaželeno in je stigmatizirana. V želji po doseganju kulturnega ideala vitkosti je večina posameznikov, še posebej žensk, nezadovoljnih s svojim videzom in imajo negativno telesno samopodobo (Stefanova, 2008).

Hamilton Ekeke in Thomas (2007) navajata, da imajo na prehranjevanje otroka med 5. in 8. letom starosti najpomembnejši vpliv njegovi starši, po 8. letu pa na otrokovo prehranjevanje pomembneje vplivajo oglaševanje prehrambnih izdelkov po televiziji, pritiski s strani vrstnikov in formalno izobraževanje o prehrani.

V Sloveniji dajejo poseben poudarek obveščanju otrok in staršev o zdravem življenju in v sklopu tega tudi o zdravem načinu prehranjevanja zdravstvene, vzgojno-varstvene in vzgojno-izobraževalne institucije. V tem okviru se vzpostavljajo in izvajajo tudi razni projekti v slovenskih vrtcih, osnovnih in srednjih šolah.

Statistika prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov v Sloveniji

Problemi razvitih držav, ki se soočajo s čedalje večjo populacijo prekomerno težkih in debelih ljudi ter posledično z boleznimi kot rezultatom neustreznega prehranjevanja, se (kot kažejo raziskave, ki so bile narejene v Sloveniji) z globalizacijo, s povezovanjem držav med seboj tako na gospodarski kot tudi na politični ravni, s konkurenčnostjo ter s čedalje bolj podobnim stilom življenja širijo tudi v našo državo.

Na podlagi podatkov Zdravstvenega statističnega letopisa Inštituta za varovanje zdravja RS iz leta 2002 ugotavljajo, da trend v 90. letih 20. stoletja kaže naraščanje števila slabo hranjenih otrok (kar pomeni podhranjenost ali prekomerno hranjenost), tako v različnih starostnih skupinah otrok in mladostnikov kakor pri dekletih in dečkih (Gabrijelčič Blenkuš, Pograjc, Gregorič, Adamič in Čampa, 2005).

V raziskavi, ki jo je izvedla priznana slovenska zdravnica M. Avbelj s sodelavci (2005, v Sedej, 2009), je avtorica prišla do ugotovitve, da je delež prekomerne prehranjenosti med petletnimi otroki 18,4 % pri dečkih in 20,9 % pri deklicah. Delež debelosti je pri dečkih 9,0 % in pri deklicah 7,9 %. Med mladostniki in mladostnicami je 17,1 % fantov in 15,4 % deklet prekomerno prehranjenih ter 6,2 % fantov in 3,8 % deklet debelih (Hlastan Ribič in Pokorn, b. l.).

Presečna raziskava, ki jo je leta 2004 na področju današnje Slovenije izvedel Strel s sodelavci, je ugotavljala razliko v telesnih značilnostih in gibalni dejavnosti otrok in mladine v obdobju od leta 1983 do 2003. Strel (2004) je s sodelavci ugotavljal primerno in prekomerno telesno težo in debelost s pomočjo indeksa telesne mase (v nadaljevanju ITM), odstotka maščobne mase in kožne gube nadlahti. Raziskava je pokazala, da se je v letu 2003 v primerjavi z letom 1983 delež otrok in mladostnikov s primerno telesno težo, starih od 7 do 19 let, zmanjšal, bistveno pa se je povečal delež otrok in mladostnikov s prekomerno telesno težo. Povečanje ITM, odstotka maščobne mase in kožne gube nadlahti se je še posebej povečal pri otrocih, starih od 9 do 12 let. Raziskava je tudi pokazala, da se pri dekletih povečuje število tistih z izjemno nizko telesno težo.

Kot je že v podobni raziskavi o odnosu osnovnošolcev do hrane zapisala Čehova (2009), se večina današnjih otrok v Sloveniji prehranjuje z enolično, pusto in nezdravo prehrano, kljub temu da se zavedajo, katera hrana je zdrava in katera ni. Prav tako je prišla do spoznanja, da se za nezdravo prehrano pogosteje odločajo učenci iz primestnih osnovnih šol kot učenci, ki obiskujejo mestne šole.

Iz prej omenjenih raziskav, narejenih v Sloveniji, lahko sklenemo, da se je v zadnjih letih pri nas povečalo število neustrezno hranjenih otrok in mladostnikov. Razloge za to pripisujemo predvsem hitremu načinu življenja, socialnemu standardu večine potrošnikov, medijem in kulturi.

Pomanjkljivosti in nepravilnosti v prehrani otrok v Sloveniji

Otroci in mladostniki v Sloveniji imajo po oceni Sedejeve (2009) manjše število dnevnih obrokov od priporočenega, opuščajo zajtrk (manj pogosto večerjo) in se neredno prehranjujejo. Zanje je značilen sedeč življenjski slog in pogosto se pojavlja tudi prekomerno dosoljevanje hrane.

Kot navaja Mrzlikarjeva (1997), je bilo dobro desetletje nazaj za slovenske otroke zaskrbljujoče stanje vnosa sladkorja v telo. Sedemletni otrok je namreč po njenih ocenah pojedel v povprečju od 60 do 70 g sladkorja na dan. To je toliko, kolikor je dovoljeno odraslemu človeku. Več kot četrtnina dnevnih količin sladkorja je izviralo iz sladkih pijač, preostalo je bilo v čokoladah, bombonih, pudingih, piškotih in podobnem. Avtorica je prišla tudi do spoznanja, da mlajši otroci popijejo tretjino manj mleka kot mladostniki, ker se slednji že bolj zavedajo, da so mleko in mlečni izdelki bogata zaloga življenjsko pomembnih hranil.

Hlastan Ribič, Maučec Zakotnik, Korošić Seljak in Pokorn so v raziskavi, objavljeni leta 2008, ugotovili, da veliko otrok zaradi prehranskih navad v družini odklanja zelenjavo, zato ne zaužijejo dovolj vlaknin. Otroci, ki odklanjajo zelenjavo, v večini primerov pojedjo več mesa kot tisti, ki zelenjavo jedo.

Prav tako so v raziskavi, narejeni na področju Slovenije, ugotovili, da veliko otrok odklanja navadno vodo in čaj ter pije sladke in gazirane pijače, ki lahko škodujejo tako njihovemu zobovju kot tudi splošnemu zdravju (Hlastan Ribič in Pokorn, b. l.).

Neredni obroki in hitra hrana

V otrokovi prehrani je potreben red, ki mora po oceni Pokorna (1991) vsebovati pet uravnoteženo sestavljenih obrokov na dan, saj je pogoj za varovanje zdravja in zdravljenje. Žal pa se velikokrat dogaja, da zaradi časovne stiske otroci pojedjo le tri obroke na dan in pogosto je na njihovem jedilniku hitro pripravljena hrana ali pa kar hrana iz restavracij (npr. McDonald's). Prav tako bi po ocenah Pokorna morali biti najobilnejši dnevni obrok kosilo, najmanj obilna pa večerja (na primer jogurt, sadje, košček peciva in podobno).

Izbirčnost pri hrani

Povsod v osnovnih šolah po Sloveniji lahko zaznamo izbirčnost učencev pri hrani. Učenci so izbirčni bodisi zaradi okusov, ki jih niso navajeni ali jim ne gredo v slast, bodisi zaradi prepričanja, da nekatera vrsta hrane ni zanje, ker je ne marajo. Slednji zato določene vrste hrane ne želijo niti poskusiti in jo avtomatsko zavrnejo (Odbijanje hrane in izbirčnost, 2010).

Kot navaja Pokorn (1991), človek pod vplivom navad in razvad (kot posledica družbenega okolja) oziroma neustreznega učenja (pomanjkljive prehrambno-zdravstvene vzgoje) poruši naravni ritem prehrane. Priučene slabe prehrabne navade v mladosti lahko povzročijo, da se pri človeku ukorenini določen nezdrav socialni ritem prehrane. Posledice so podhranjenost, prehranjenost in številna obolenja, ki so v povezavi z neustrezno prehrano (degenerativne bolezni in bolezni presnove).

Šolska prehrana

Obroki hrane v osnovnošolski prehrani so organizirani, zelo splošni in vnaprej načrtovani. Otrok je vključen v nek prehrambni program, v katerem so njegovi vrstniki in tudi drugi ljudje. Prehrana postane zelo uniformirana in po zgledu drugih. »Za šolskega otroka je pomembno, da si obroki sledijo na vsake 4 ure, kar vzdržuje krvno glukozo na primernem nivoju« (Pokorn, 2004, str. 159).

Na podlagi zgoraj navedenih ugotovitev smo v okviru izvedene empirične raziskave proučili osnovne značilnosti prehranjevalnih navad učencev ter njihovo mnenje in odnos do prehranjevanja doma in v šoli.

Namen raziskave

Namen raziskave je bil proučiti štiri bistvena področja prehranjevanja osnovnošolcev. Vprašanja v anketi so bila razdeljena v naslednje sklope:

1. osnovne značilnosti prehranjevanja učencev v OŠ,
2. odnos učencev do različnih živil,
3. mnenje učencev o svojem prehranjevanju,
4. prehranjevanje učencev v šoli in njihov odnos do šolske prehrane.

Pri tem so nas zanimale predvsem razlike med učenci glede na razred, ki ga obiskujejo, in šolo oz. okolje, v katerem se šola nahaja.

Metodologija

V okviru raziskovanja prehranjevalnih navad osnovnošolcev v Sloveniji smo izvedli raziskavo, ki je temeljila na deskriptivni in kavzalno neeksperimentalni metodi empiričnega pedagoškega raziskovanja. Raziskovanje je potekalo na neslučajnostnem namenskem vzorcu 85 učencev drugega in tretjega triletja dveh osnovnih šol v Sloveniji. Zajeti neslučajnostni vzorec učencev je opredeljen na nivoju inferenčne statistike kot enostavni slučajnostni vzorec iz hipotetične populacije. Vzorec, v katerega so bili vključeni učenci četrtil in osmih razredov, je bil izveden na dveh osnovnih šolah v severovzhodni Sloveniji. Ena osnovna šola je v mestu Maribor, druga pa na podeželju.

Definitivni anketni vprašalnik je bil izveden v maju 2010, sondažni pa nekaj dni pred definitivnim. Anketiranje je potekalo skupinsko in ne vodeno.

Anketni vprašalnik je zajemal podatke o osnovnih značilnostih prehranjevanja učencev, odnosu učencev do različnih živil, mnenju o njihovem prehranjevanju in prehranjevanju v šoli ter odnosu do šolske prehrane.

Vsako vprašanje je posebej statistično obdelano. Odgovori in odvisne zveze so prikazani v preglednicah z absolutnimi (f) in odstotnimi (f %) frekvencami. Podatki so obdelani ročno (kalkulatorsko) in s programom SPSS, v katerem smo uporabili χ^2 -preizkus.

Rezultati in diskusija

Rezultati ankete so zapisani v preglednicah, pod katerimi je poleg opisa preglednice zapisana še krajša diskusija o posamezni tematiki.

Analiza osnovnih značilnosti prehranjevanja učencev v OŠ

razred število obrokov	četrti		osmi		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) manj kot 3	4	7,3	4	13,3	8	9,4
b) 3	16	29,1	3	10,0	19	22,4
c) 4 do 5	35	63,6	19	63,3	54	63,5
d) več kot 5	3	6,7	1	2,5	4	4,7
skupaj	58	100	27	100	85	100

$$\chi^2 = 12,660; P = 0,005$$

Preglednica 1: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Koliko obrokov na dan zaužiješ?« glede na razred

Med osnovnošolci, ki smo jih zajeli v anketo, je največ (63,5 %) takšnih, ki imajo na dan od 4 do 5 obrokov, tem pa sledijo učenci, ki zaužijejo 3 obroke dnevno (22,4 %). Najmanj (4,7 %) je tistih, ki zaužijejo dnevno več kot 5 obrokov.

Kakor je pokazal χ^2 -preizkus ($\chi^2 = 12,660$; $P = 0,005$), obstaja statistično značilna razlika med razredoma, ki ju obiskujejo učenci, glede na število obrokov na dan. Opazimo lahko, da večina četrtošolcev (63,6 %) in večina osmošolcev (63,3 %) obeduje od 4- do 5-krat dnevno in kar 29,1 % učencev četrtilih razredov se prehranjuje le 3-krat na dan. Kljub temu da se učenci obeh starostnih skupin v več kot polovici primerov prehranjujejo, kot naračajo zdravstvene smernice, pa je velik delež takšnih, ki jedo manj kot 3-krat dnevno. Posebej je to pogost pojav pri osmošolcih (13,3 %). Iz tega lahko razberemo, da se adolescenti veliko bolj ukvarjajo s količino in vrsto prehrane. Gre za specifično obdobje, za katero bi torej hipotetično mogli trditi, da se njihove prehranjevalne navade izražajo tudi v odstopanju od prevladujočih prehranjevalnih navad druge populacije.

razred \ zajtrk	četrti		osmi		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) da	43	78,2	17	56,7	60	70,6
b) ne	9	16,4	13	43,3	22	25,9
c) včasih	3	5,5	0	0,0	3	3,5
skupaj	55	100	30	100	85	100

$$\chi^2 = 9,076; P = 0,011$$

Preglednica 2: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Ali začneš dan z zajtrkom?« glede na razred

Večina anketiranih učencev (70,6 %) začneja dan z zajtrkom. Zaskrbljujoče pa je dejstvo, da več kot četrtnina anketiranih (25,9 %) izpušča ključni obrok v dnevu.

Iz izida χ^2 -preizkusa je razvidno, da obstaja statistično značilna razlika pri uživanju zajtrka med učenci četrtilih in osmihih razredov ($\chi^2 = 9,076$; $P = 0,011$). Kar 78,2 % četrtošolcev zjutraj redno zajtrkuje v nasprotju s komaj 56,7 % osmošolcev. Tudi druge podobne raziskave (npr. Čeh, 2009) so pokazale, da učenci nižjih razredov večinoma redno jedo zajtrk, medtem ko je delež starejših učencev, ki zajtrkujejo redno, manjši. Takšne rezultate smo pričakovali, saj najverjetneje izhajajo iz dejstva, da za zajtrk učencev nižjih razredov poskrbijo starši (tako da jim ga naročijo v šoli ali ga doma pripravijo sami). Starejši učenci so pri tem bolj prepuščeni lastni presoji in odločitvi, kar se pogosto kaže v pomanjkanju časa in interesa.

šola \ zajtrk	podeželska		mestna		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) da	28	84,8	32	61,5	60	70,6
b) ne	5	15,2	17	32,7	22	25,9
c) včasih	0	0,0	3	5,8	3	3,5
skupaj	33	100	52	100	85	100

$$\chi^2 = 7,059; P = 0,029$$

Preglednica 3: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Ali začneš dan z zajtrkom?« glede na šolo

Iz izida χ^2 -preizkusa je razvidno, da obstaja statistično značilna razlika pri uživanju zajtrka med učenci obeh šol ($\chi^2 = 7,059; P = 0,029$). Iz zgornjih rezultatov lahko razberemo, da več podeželskih (84,8 %) kot mestnih (61,5 %) učencev zjutraj redno zajtrkuje. Po osmih do dvanajstih urah spanja je nivo sladkorja v krvi nizek. Telo potrebuje obrok, iz katerega bo dobilo potrebno glukozo (Zakaj je zajtrk dober za vas?, 2007). To pa je tudi eden od pomembnejših razlogov, zakaj je zajtrk tako pomemben. Telo namreč potrebuje energijo za aktivacijo skozi ves dan.

Ker je na podeželju več staršev, ki so zaposleni na kmetijah in zgodaj zjutraj ne hodijo v službo, lahko sklepamo, da ti tudi pogosteje pripravljajo svojim otrokom zajtrk. V mestu se namreč pogosteje dogaja, da morajo starši zgodaj v službo, in tako so otroci prepuščeni lastni organiziranosti in pripravi na šolo.

šola \ živila	podeželska		mestna		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) sadje in zelenjava	7	21,2	9	17,3	16	18,8
b) mlečni izdelki	1	3,0	3	5,8	4	4,7
d) meso in mesni izdelki	6	18,2	11	21,2	17	20,0
e) sladkarije in slani prigrizki	1	3,0	2	3,8	3	3,5
f) sestavine so enakovredno razporejene	18	54,5	15	28,8	33	38,8
skupaj	33	100	52	100	85	100

$$\chi^2 = 15,755; P = 0,008$$

Preglednica 4: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Kaj se najpogosteje znajde na tvojem jedilniku?« glede na šolo

Največ učencev (38,8 %) sestavine na svojem jedilniku enakovredno razporeja. Sledijo jim učenci (20,0 %), ki imajo na jedilniku najpogosteje krompir, riž, testenine in kruh. 3,5 % anketiranih pa najpogosteje v obrokih zauživa sladkarije in slane prigrizke.

Razlika med šolama je statistično značilna. Pri več kot polovici učencev iz podeželske OŠ (54,5 %) je rezultat pokazal, da so sestavine pri uživanju živil enakovredno razporejene – za razliko od mestne osnovne šole, kjer so prav tako v večini, vendar z zelo nizkim deležem (28,8 %). Rezultat kaže na to, da so učenci iz podeželskega okolja deležni veliko več raznovrstnih živil. Na podeželju imajo družine možnost same pridelati raznoliko hrano. Otroci in mladostniki potrebujejo za zdrav razvoj določeno količino energije in za življenje potrebne hranilne snovi, ki jih pridobivajo iz hrane, prav zato je skrbno načrtovanje prehrane za njih nujno potrebno (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005).

šola \ hitra prehrana	podeželska		mestna		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) nikoli	1	3,0	1	1,9	2	2,4
b) enkrat na mesec	23	69,7	21	40,4	44	51,8
c) dva- do trikrat na mesec	8	24,2	19	36,5	27	31,8
d) več kot trikrat na mesec	1	3,0	11	21,2	12	14,1
skupaj	33	100	52	100	85	100

$$\chi^2 = 10,174; P = 0,017$$

Preglednica 5: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Kolikokrat na mesec se prehranjuješ s hitro prehrano (pica, hamburger, pečeni krompirček)?« glede na šolo

Več kot polovica anketiranih učencev (51,8 %) zaužije hitro prehrano enkrat na mesec. Po številčnosti jim sledijo tisti, ki se s hitro prehrano prehranjujejo dva- do trikrat mesečno. 2,4 % učencev pa je trdilo, da hitre prehrane sploh ne jedo.

Kakor kaže izid χ^2 -preizkusa, obstaja statistična razlika v pogostosti uživanja hitre hrane glede na šolo. Večina vseh učencev najpogosteje uživa hitro hrano enkrat na mesec. Pri tem prevladujejo podeželski otroci z 69,7 %. Rezultati kažejo tudi na to, da kar 21,2 % mestnih učencev in le 3,0 % podeželskih uživa hitro hrano več kot 3-krat na mesec. Sklepamo lahko, da je učencem mestne osnovne šole hitra

hrana dostopnejša, saj jim po njo ni treba iti daleč. Učenci, ki so doma na podežlju, imajo do restavracij s hitro prehrano daleč, zato morajo prositi starše, da jih peljejo do njih.

Čehova (2009) je v svoji raziskavi, v katero je vključila prehranjevanje s hitro prehrano (ocvrti krompirček), prišla do podobnih rezultatov, saj se po njenih podatkih 64,9 % učencev osnovne šole prehranjuje z ocvrtim krompirčkom manj kot 3-krat na mesec. Sledijo jim tisti učenci, ki se z njim prehranjujejo od 4- do 9-krat mesečno (22,5 %).

Strokovnjaki (npr. Walker, 2004) poudarjajo, da če je prehrana preveč enolična, neakovostna in neprimerna, se vse to odraža tudi na zdravju telesa. Telo namreč ob pomanjkanju določenih nujno potrebnih snovi ne more delovati optimalno.

Analiza odnosa učencev do različnih živil

izbirčnost \ šola	četrti		osmi		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) da	6	10,9	10	33,3	16	18,8
b) ne	11	20,0	7	23,3	18	21,2
c) včasih	38	69,1	13	43,3	51	60,0
skupaj	55	100	30	100	85	100

$$\chi^2 = 7,434; P = 0,024$$

Preglednica 6: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Ali si izbirčen/na pri prehranjevanju?« glede na razred

Iz preglednice 6 lahko razberemo, da je kar 60,0 % anketiranih učencev izbirčnih včasih, tem pa sledijo učenci, ki niso izbirčni (21,2 %).

Izid χ^2 -preizkusa kaže statistično značilno razliko. Večina četrtošolcev meni, da so izbirčni včasih (69,1 %), enakega mnenja je tudi večina osmošolcev, le v veliko manjši meri (43,3 %). Nekoliko bolj kot četrtošolci so izbirčni osmošolci (33,3 %). Razloge za dobljene rezultate lahko najdemo, če se zavedamo, da so osmošolci v adolescenčnem obdobju, za katerega je značilno specifično vedenje. S tem povezano se v tej starostni skupini spremenijo tudi odnos do hrane in navade prehranjevanja.

Analiza mnenja učencev o svojem prehranjevanju

moja prehrana \ šola	četrti		osmi		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) zelo zdrava	6	10,0	0	0,0	6	7,1
b) zdrava	27	49,1	10	33,3	37	43,5
c) zadovoljiva	15	37,3	17	56,7	32	37,6
d) nezdrava	2	3,6	1	3,3	3	3,5
e) ne vem	5	9,1	2	6,7	7	8,2
skupaj	55	100	30	100	85	100

$$\chi^2 = 10,174; P = 0,017$$

Preglednica 7: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Kaj meniš, kakšna je tvoja prehrana?« glede na razred

Večina anketiranih učencev meni, da je njihova prehrana zdrava (43,5 %), večina drugih pa je mnenja, da je le-ta zadovoljiva (37,6 %).

Obstaja statistično značilna razlika v mnenju o svojem prehranjevanju med četrtošolci in osmošolci. Več kot polovica osmošolcev (56,7 %) meni, da je njihova prehrana zadovoljiva. Nihče od njih ne misli, da je zelo zdrava. Skoraj polovica učencev četrtih razredov (49,1 %) je mnenja, da uživajo pretežno zdravo hrano. Iz dobljenih rezultatov v preglednici lahko sklepamo, da mlajšim učencem še vedno v veliki meri obroke pripravljajo njihovi starši ali jih pretežno jedo v šoli. Zaradi tega so tudi bolj zdravi. Starejši učenci se glede hrane večkrat odločajo sami, si jo sami pripravijo ali kupijo in ne dajo toliko na kakovost kot na okus.

Analiza prehranjevanja učencev v šoli in njihov odnos do šolske prehrane

število obrokov \ šola	četrti		osmi		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) enega	12	21,8	17	56,7	29	34,1
b) dva	19	34,5	12	40,0	31	36,5
c) tri	18	32,7	1	3,3	19	22,4
d) štiri	6	10,9	0	0,0	6	7,1
skupaj	55	100	30	100	85	100

$$\chi^2 = 21,820; P = 0,000$$

Preglednica 8: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Koliko obrokov imaš v šoli?« glede na razred

Iz preglednice 8 lahko razberemo, da ima večina učencev (36,5 %) dva obroka v šoli, tem pa sledijo tisti, ki imajo en obrok – malico (34,1 %). Najmanj je takšnih, ki imajo kar štiri obroke v šoli (7,1 %).

Pokazala se nam je statistično značilna razlika. Več kot polovica osmošolcev (56,7 %) zaužije v šoli en obrok in večina četrtošolcev (34,5 %) ima v šoli dva obroka. Nihče od osmošolcev nima v šoli štirih obrokov. Rezultati kažejo na dejstvo, da učenci na začetku drugega triletja v šoli dopoldne malicajo, imajo kosilo in pogosto tudi popoldansko malico, saj so po večini vključeni v obvezno podaljšano bivanje. Učenci zadnjega triletja imajo v šoli večinoma le dopoldansko malico, nekateri tudi kosilo.

zadovoljstvo \ šola	četrti		osmi		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
a) da	15	27,3	7	23,3	22	25,9
b) ne	2	3,6	6	20,0	8	9,4
c) včasih	38	69,1	17	56,7	55	64,7
skupaj	55	100	30	100	85	100

$$\chi^2 = 6,102; P = 0,047$$

Preglednica 9: Števila (f) in strukturni odstotki (f %) učencev po odgovoru na vprašanje »Si zadovoljen/na s šolsko prehrano?« glede na razred

Večina anketiranih učencev (64,7 %) je le včasih zadovoljnih s šolsko prehrano. Sledijo jim tisti, ki so s šolsko prehrano zadovoljni. Slednjih je več kot četrtnina (25,9 %).

Izračunali smo statistično značilno razliko. Večina četrtošolcev (69,1 %) in večina osmošolcev (56,7 %) je včasih zadovoljnih s šolsko prehrano. Do podobnih rezultatov je v svoji raziskavi prišla tudi Čehova (2009), saj je po njenih podatkih 73,5 % učencev včasih zadovoljnih s šolsko prehrano, skoraj vedno zadovoljnih pa 21,2 % učencev.

Sklepamo lahko, da ima vsak učenec svoj okus in svoje jedi, ki so mu ljube. V osnovnih šolah je na razpolago večinoma le en meni in jasno je, da vsem učencem vedno pač ni mogoče ugoditi. Vsak pa pride kdaj pa kdaj na svoj račun. Prav zaradi tega naj bi vsaka šolska kuhinja imela organizatorja šolske prehrane, za kar mora biti strokovno usposobljen. Prehrano načrtuje iz zdravstvenega, ekonomskega, socialnega, vzgojnega in gastronomsko-kulinaričnega vidika (Simčič, 2005).

Sklep

Rezultati ankete so pokazali, da se tako mestni kot podeželski otroci večinoma prehranjujejo zdravo in zelo dobro poznajo značilnosti, prednosti in slabosti zdravega načina uživanja hrane. Podatki pri raziskovanju razlik med učenci različne starosti in kraja šolanja so pokazali, da med njimi obstajajo razlike v prehranjevalnih navadah, v zadovoljstvu s šolsko prehrano in v drugih posebnostih prehranjevanja.

Rezultati ankete so pokazali, da ima večina učencev povprečno od 4 do 5 obrokov dnevno. Zaskrbljujoč pa je podatek, da imajo nekateri učenci na dan še vedno manj kot 3 obroke. Če med seboj primerjamo četrti in osmi razred osnovne šole, lahko iz dobljenih podatkov razberemo, da imajo učenci osmih razredov pogosteje manj kot 3 obroke dnevno. Do podobnih rezultatov pa smo prišli tudi, ko smo primerjali obe šoli, saj se je izkazalo, da obstaja veliko več učencev mestne šole, ki imajo manj kot 3 obroke dnevno. To lahko povežemo s hitrim tempom življenja, ki je še posebej izražen v mestih. Dobljeni podatki kažejo tudi na to, da velika večina učencev zjutraj redno zajtrkuje. Pogosteje zajtrkujejo četrtošolci in v večji meri podeželski otroci. Zadnji podatek kaže na to, da se življenje meščanskih otrok tudi dandanes razlikuje od podeželskih in temu primerno so izraženi tudi rezultati te raziskave. Glede na pogostost uživanja hitre hrane pa so se pokazale večje razlike med podeželsko in mestno osnovno šolo, saj velik delež mestnih učencev v nasprotju s podeželskimi posega po hitri hrani več kot trikrat na mesec. Ta rezultat je bil tudi pričakovan, saj je učencem mestne osnovne šole hitra hrana dostopnejša.

Rezultati narejene ankete prikazujejo prehranjevalne navade učencev na dveh osnovnih šolah v Sloveniji. Ker je bila anketa narejena na manjšem vzorcu, rezultatov ne moremo posploševati na severovzhodno Slovenijo. V prihodnje bi bilo smotno takšno anketo narediti na večjem vzorcu in jo razširiti na celotno Slovenijo. Zanimivo pa bi bilo tudi primerjati prehranjevalne navade otrok v Sloveniji z otroki drugih evropskih in neevropskih držav. Zdravo življenje je edino varovalo zdravja, zato, kolikor se le da, poskrbimo za naše zdravo prehranjevanje ter ga privzgojimo tudi našim zanamcem.

LITERATURA

Čeh, M. (2009). *Odnos osnovnošolcev do hrane*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M. in Čampa, A. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Hamilton Ekeke, J. T. in Thomas, M. (2007). Primary children's choice of food and their knowledge of balanced diet and healthy eating. *British Food Journal*, 109 (6), 457–458.

Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Korošić Seljak, B. in Pokorn, D. (2008). *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo.

Hlastan Ribič, C., Pokorn, D. (b. l.). *Zdrava otroška prehrana ... ob kateri otroci tudi uživajo*. Pridobljeno 26. 4. 2010, s <http://www.zdruzenje-nutricionisti-dietetiki.si/Brosura%20Zdrava%20otroska%20prehrana%20.pdf>.

Mrzlikar, H. (1997). *Prehrana zdravega in bolnega otroka*. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.

Odbijanje hrane in izbircnost. (2010). Pridobljeno 6. 2. 2011, s <http://druzina.ena.com/Otroci/Vzgoja/Odbijanje-hrane-in-izbircnost-nam-lahko-zagreni-zivljenje.html>.

Pokorn, D. (1991). Ritem prehrane otroka. *Zdravstveni obzornik*, 25 (5/6), 291–295. Pridobljeno 26. 4. 2010, s http://www.obzornikzdravstvenenege.si/Celoten_clanek.aspx?ID=b82076d6-11fa-4817-8b58-45667ef93a69.

Pokorn, D. (2004). *Prehrana v različnih življenjskih obdobjih*. Ljubljana: Založba Marbona d.o.o.

Sedej, I. (2009). *Stanje prehranjenosti v Sloveniji*. Pridobljeno 8. 5. 2010, s http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WAadfFsACVcJ:www.oslog-dragomer.org/nportal/images/stories/dokumenti/stanje_prehranjenosti.ppt+avbelj+magdalena&cd=14&hl=sl&ct=clnk&gl=si&client=firefox-a.

Simčič, I. (2005). *Prehrana v osnovnih šolah*. Pridobljeno 1. 5. 2011, s <http://www.zrss.si/default.asp?link=predmet&tip=6&plD=12&rID=1252>.

Stefanova, V. (2008). *Doživljanje in stigmatizacija debelosti pri mladih*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2004). *Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Case of Slovenia – Long version*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno 10. 4. 2011, z www.sp.uni-lj.si/didaktika.

Walker, N. (2004). *Zdrava prehrana in solate: vegetarijanski vodnik*. Ljubljana: Aura.

Zakaj je zajtrk dober za vas? (2007). Pridobljeno 1. 5. 2011, s <http://lifestyle.ena.com/prikaziCL.asp?CLID=10839>.