

2.OSNOVNA ŠOLA SLOVENSKA BISTRICA



**ANALIZA ŠPORTNO-VZGOJNEGA KARTONA IN
PREHRANSKE NAVADE V 3. IN 6. RAZREDU NA
2. OŠ SLOVENSKA BISTRICA**

PODROČJE: ŠPORT

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI: NOA TUŠEK

VITA BRATKOVIČ

MENTORICA: IVANA FEKONJA

SLOVENSKA BISTRICA, 2019

ZAHVALA

Zahvaljujeva se vsem učencem 3. in 6. razreda 2. OŠ Slovenska Bistrica, ki so sodelovali v testiranjih in reševanju ankete ter vsem učiteljem za pomoč in sodelovanje.

Hvala g. Janezu Ülenu za lektoriranje naloge.

Zahvaljujeva se tudi mentorici Ivani Fekonja za strokovno usmerjanje in vodenje pri pisanju raziskovalne naloge.

KAZALO VSEBINE

1.0 UVOD	7
2.0 ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON	8
2.1 MERSKE NALOGE IN NAMEN MERITVE	8
2.1.1 TELESNA VIŠINA	8
2.1.2 TELESNA TEŽA	8
2.1.2 KOŽNA GUBA	9
2.1.3 DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO	9
2.1.4 SKOK V DALJINO	9
2.1.5 PREMAGOVANJE OVIR (POLIGON) NAZAJ	10
2.1.6 DVIGANJE TRUPA V 60 SEKUNDAH	10
2.1.7 PREDKLON NA KLOPCI	11
2.1.8 VESA V ZGIBI	11
2.1.9 TEK NA 60 METROV IN NA 600 METROV	11
3.0 METODE DE LA	12
3.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE:	12
3.2 HIPOTEZE	12
3.3 REZULTATI IN RAZPRAVA	15
4.1 POMEN ZDRAVE PREHRANE OTROK	16
4.2 HRANILNE SNOVI	16
4.2.1 OGLJIKOVI HIDRATI	16
4.2.2 MAŠČOBE	16
4.2.3 BELJAKOVINE	16
4.2.4 VITAMINI	16
4.2.5 MINERALI	16
4.2.6 VODA	17
4.3 DNEVNI OBROKI	17
5.0 METODE DE LA	19
5.1 NAMEN ANKETE	19
5.2 HIPOTEZE	19
5.3 REZULTATI IN RAZPRAVA	19
6.0 ZAKLJUČEK	23
7.0 LITERATURA	24
8.0 PRILOGA	25

KAZALO SLIK

Slika 1 TELESNA VIŠINA.....	8
Slika 2 TELESNA TEŽA	8
Slika 3 KOŽNA GUBA.....	9
Slika 4 DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO	9
Slika 5 SKOK V DALJINO	9
Slika 6 PREMAGOVANJE OVIR NAZAJ	10
Slika 7 DVIG TRUPA.....	10
Slika 8 PREDKLON NA KLOPCI	11
Slika 9 VESA V ZGIBI.....	11
Slika 10 TEK NA 60 IN 600 METROV	11
Slika 11 Koliko obrokov zaužiješ na dan?	19
Slika 12 Kako pogosto uživaš sadje in zelenjavo?.....	20
Slika 13 Kako pogosto uživaš sladkarije?	20
Slika 14 Kako pogosto uživaš hitro pripravljeno hrano?	21
Slika 15 Koliko tekočine popiješ na dan?.....	21
Slika 16 Kaj največkrat piješ, kadar si žejen?	22

KAZALO TABEL

Tabela 1 Rezultati testiranja učencev in učenk 3.A razreda v dotikanju plošč z roko.....	13
Tabela 2 Rezultati testiranja učencev in učenk 3.A razreda v vesi v zgibi.....	13
Tabela 3 Rezultati testiranja učenk 3.B razreda v vesi v zgibi.....	13
Tabela 4 Rezultati učenk 3. B razreda v dvigu trupa.....	13
Tabela 5 Rezultati testiranja učencev 3. B razreda v dotikanju plošč z roko.....	13
Tabela 6 Rezultati testiranja učencev 3. B razreda v predklonu na klopci.....	13
Tabela 7 Rezultati testiranja učenk 6. A razreda v dvigu trupa.....	13
Tabela 8 Rezultati testiranja učenk 6. A razreda v poligonu nazaj.....	14
Tabela 9 Rezultati testiranja učencev 6. A razreda v predklonu na klopci.....	14
Tabela 10 Rezultati testiranja učencev 6.A razreda v vesi v zgibi.....	14
Tabela 11 Rezultati testiranja učenk 6. B razreda v predklonu na klopci.....	14
Tabela 12 Rezultati testiranja učenk 6. B razreda v dotikanju plošč z roko.....	14
Tabela 13 Rezultati testiranja učencev 6. B razreda v dotikanju plošč z roko.....	14
Tabela 14 Rezultati testiranja učencev 6. B razreda v dvigu trupa.....	14
Tabela 15 Potreba po vnosu tekočine za otroke od 3 mesecev do 15 leta starosti (Belović, 2003, str. 9)	17

POVZETEK

Na podlagi rezultatov iz ŠVK 2017/2018, ki sva jih pregledali za učenke in učence 3. in 6. razreda, sva ugotovili njihovi dve najslabši meritvi v gibalnih sposobnostih pri športno-vzgojnem kartonu. Glede na posamezne gibalne sposobnosti sva tako skrbno načrtovali in predpisali vaje, s katerimi bodo lahko te rezultate tudi izboljšali. Izbrane vaje so učenci in učenke, pod vodstvom njihovih učiteljev, izvajali pri pouku športa tri mesece od decembra do marca. Da sva lahko potem ugotovili, ali so vaje dejansko pripomogle k izboljšanju rezultatov, sva učenke in učence še enkrat testirali, pred pričetkom izvajanja določenih vaj pri pouku in ponovno spet čez tri mesece ter tako naredili analizo izmerjenih rezultatov.

Zanimalo naju je tudi, kakšne so prehranske navade otrok v 3. in 6. razredu, zato sva izdelali kratek anketni vprašalnik in ga razdelili učenkam in učencem ter nato podatke analizirali.

Ključne besede: športno-vzgojni karton, prehranske navade

ABSTRACT

We conducted a study of our students' sports-educational charts and their nutrition. The objective of our study was to empower kids to live a healthier life. We checked their sports-educational charts and conducted a nutrition survey. We compared the worst last years' results to this years' before and after the sports-educational charts. The results before the charts were poor so they had to perform exercises that could improve the results.

Keywords: sports-educational charts, eating habits

1.0 UVOD

Pri športu v šoli se naučimo osnov različnih športov in krepimo ter razvijamo svoje gibalne sposobnosti. Te gibalne sposobnosti pa v šoli tudi preverjamo, in sicer s športno-vzgojnim kartonom. Meritve za športno vzgojni karton, potekajo vsako leto v mesecu aprilu v vseh osnovnih in srednjih šolah v Sloveniji. Ob gibalnih sposobnostih preverjamo tudi telesne sposobnosti (telesna višina, telesna teža in kožna guba).

Ker sva sami aktivni športnici, naju je zanimalo, ali lahko v tako kratkem času (v obdobju 3 mesecev) izboljšamo gibalne sposobnosti učencev, ki jih opravljamo pri športno-vzgojnem kartonu.

V nalogi sva najprej pridobili podatke ŠVK iz šolskega leta 2017/2018 in analizirali učence ter učenke zdajšnjih 3. in 6. razredov. Zanimalo naju je, na katerih dveh meritvah v gibalnih sposobnostih imajo najslabše rezultate.

Ugotovili sva, da so imeli učenci in učenke v 3.A najslabše rezultate v dotikanje plošč z roko in vesi v zgibi, učenke 3.B so imele najslabše rezultate v dvigu trupa in vesi v zgibi, učenke 6.A imajo najslabše rezultate v dvigu trupa in poligonu nazaj in učenke 6.B v dotikanju plošč z roko in predklonu. Pri učencih sva ugotovili, da imajo v 3.B imajo najslabše rezultate v dotikanju plošč z roko in predklonu, v 6.A imajo najslabše rezultate v dvigu trupa in dotikanje plošč z roko, v 6.B pa v predklonu in vesi v zgibi.

Tako sva načrtovali in predpisali vaje, ki so jih izvajali pri urah športne vzgoje in s katerimi bodo lahko rezultate teh dveh meritev tudi izboljšali. Odločili sva se, da bova učenke in učence še enkrat testirali pred pričetkom izvajanja vaj in ponovno spet čez tri mesece in naredile analizo izmerjenih rezultatov.

Zanimalo naju je tudi, kakšne so prehranske navade otrok v 3. in 6. razredu, zato sva izdelali kratek anketni vprašalnik in ga razdelili učenkam in učencem ter nato podatke analizirali.

2.0 ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

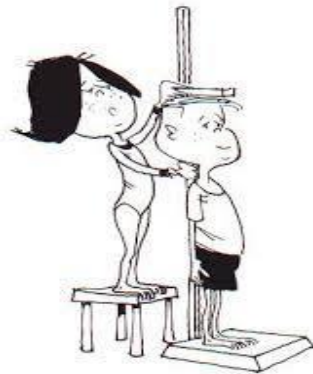
Športno-vzgojni karton je v širšem smislu centralni informacijski sistem, razvit v Sloveniji med leti 1969 in 1989, s katerim spremljamo in ovrednotimo vsakoletne spremembe v telesni zmogljivosti šolajočih se otrok in mladine, starih od 6. do 19. let (Kovač, idr., 2011).

Meritve se izvajajo po vsej Sloveniji na vseh stopnjah osnovnošolskega in srednješolskega šolanja od 1. do 20. aprila in zavzemajo 11 merskih nalog, tri za ugotavljanje telesnih značilnosti in 8 za ugotavljanje gibalnih sposobnosti.

2.1 MERSKE NALOGE IN NAMEN MERITVE

2.1.1 TELESNA VIŠINA

Z merjenjem telesne višine ugotavljamo dolžinsko razsežnost telesa posameznika. Z vsakoletnimi meritvami ugotavljamo rast šolajoče populacije. Podatki omogočajo, da na ravni posameznika in populacije ugotavljamo, v katerem starostnem obdobju je rast pospešena in kdaj se upočasni.



Slika 1 TELESNA VIŠINA

2.1.2 TELESNA TEŽA

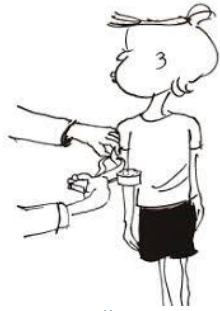
Z merjenjem telesne teže ugotavljamo maso (voluminoznost) telesa. Podatki omogočajo ugotavljanje prirasta telesne teže v posameznem starostnem obdobju, na ravni populacije pa z izračuni indeksov telesne mase ugotavljamo tudi stopnjo prehranjenosti populacije.



Slika 2 TELESNA TEŽA

2.1.2 KOŽNA GUBA

Z merjenjem kožne gube nadlahti ugotavljamo količino podkožnega maščevja.



Slika 3 KOŽNA GUBA

2.1.3 DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO

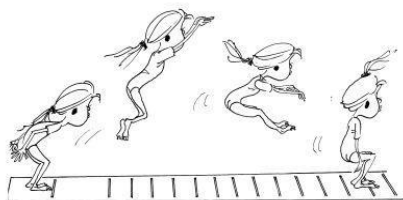
Z nalogo merimo frekvenco izmeničnih gibov. Merjenec sedi na stolu za mizo, na kateri je deska s ploščama. Višina stola naj bo takšna, da merjenec sedi udobno. Nedominantno roko položi na sredino med plošči, drugo roko pa na ploščo na nasprotni strani. Na znamenje »zdaj« se začne z dominantno roko izmenoma kar najhitreje dotikati obeh plošč. Nalogo opravlja 20 sekund. Vsak dotik obeh plošč šteje eno točko.



Slika 4 DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO

2.1.4 SKOK V DALJINO

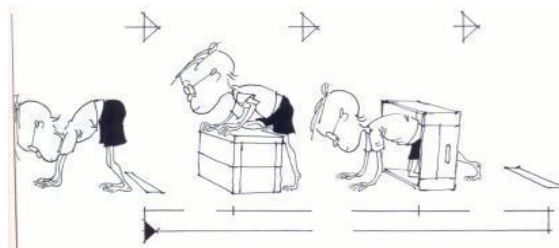
Odskočišče in doskočišče morata biti v isti ravnini. Mesto odziva je označeno s črto (samolepilnim trakom). Pred odzivom se lahko merjenec vzpne na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom. S sonožnim odzivom in s pomočjo zamaha z rokami skoči čim dlje. Če odtisi stopal pri doskoku niso jasno vidni, si merjenec pete namaže s kredo ali magnezijo. Merjenec opravi najmanj tri skoke, od katerih izmerimo najdaljšega.



Slika 5 SKOK V DALJINO

2.1.5 PREMAGOVANJE OVIR (POLIGON) NAZAJ

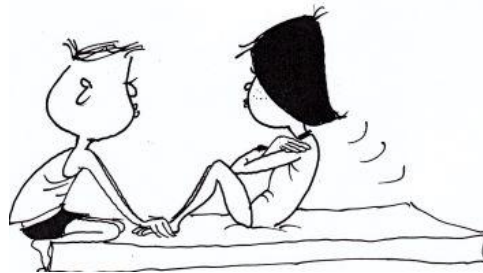
Z nalogo merimo skladnost (koordinacijo) gibanja vsega telesa. Na ravni ki ne drsi, zarišemo ali označimo s samolepilnim trakom startno črto, dolgo en meter. V oddaljenosti 10 metrov od startne črte vzporedno z njo potegnemo še ciljno črto, dolgo prav tako en meter. Tri metre od startne črte postavimo spodnji del švedske skrinje, na njega pa še oblazinjen pokrov skrinje. Šest metrov od startne črte postavimo okvir švedske skrinje. Naloga merjenca je, da po znaku »zdaj« s hojo nazaj po vseh štirih (z dlanmi ne sme drseti) preide prostor med označenima črtama.



Slika 6 PREMAGOVANJE OVIR NAZAJ

2.1.6 DVIGANJE TRUPA V 60 SEKUNDAH

Z nalogo merimo vzdržljivost mišičnih skupin trupa. Merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami pod pravim kotom, stopala ima v stiku s podlago, eden od merilcev pa drži njegove gležnje. Roke ima prekrižane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih. Merjenec se poskuša v 60-ih sekundah čim večkrat dvigniti iz ležečega v sedeči položaj in spustiti nazaj v ležečega. Pri tem rok ne sme odmakniti od prsi.



Slika 7 DVIG TRUPA

2.1.7 PREDKLON NA KLOPCI

Z nalogo merimo gibljivost telesa v smeri naprej. Merjenec stoji na klopki s stegnjenimi nogami, stopala so vzporedno, izvede predklon in pri tem kar najgloblje potisne deščico in zadrži dve sekundi. Nalogo izvaja dvakrat.



Slika 8 PREDKLON NA KLOPCI

2.1.8 VESA V ZGIBI

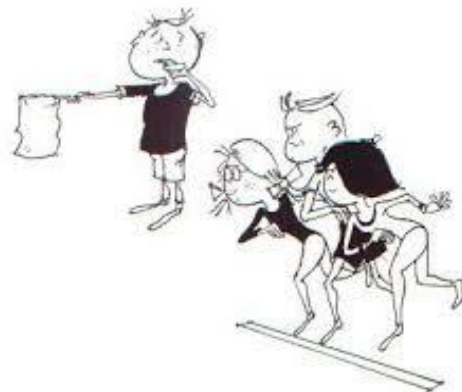
Z nalogo merimo mišično vzdržljivost ramenskega obroča in rok. Merjenec vztraja v vesi s pokrčenimi rokami v podprijemu čim dlje časa. Ves čas mora imeti brado nad višino žrdi.



Slika 9 VESA V ZGIBI

2.1.9 TEK NA 60 METROV IN NA 600 METROV

S tema dvema naloga merimo šprintersko hitrost merjenca in splošno vzdržljivost merjenca.



Slika 10 TEK NA 60 IN 600 METROV

3.0 METODE DELA

Na podlagi rezultatov ŠVK iz šolskega leta 2017/2018 sva načrtovali in predpisali vaje, ki so jih učenci in učenke izvajali pri urah športne vzgoje in s katerimi bodo lahko te rezultate tudi izboljšali. Odločili sva se, da bova učenke in učence še enkrat testirali pred pričetkom izvajanja vaj in ponovno spet čez tri mesece ter naredili analizo izmerjenih rezultatov.

3.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE:

- Ugotoviti, v katerih dveh meritvah imajo učenci najslabše rezultate.
- Ali lahko te rezultate izboljšamo s pomočjo ustreznih vaj.

3.2 HIPOTEZE

- Učenke in učenci bodo s pomočjo načrtovanih vaj izboljšali rezultate vseh meritev.

Tabela 1 Rezultati testiranja učencev in učenk 3.A razreda v dotikanju plošč z roko.

3.A	DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO PRED TESTIRANJEM (pon/20 s)	DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO PO TESTIRANJIH (pon/20 s)
UČENKE	30	34
UČENCI	28	29

Tabela 2 Rezultati testiranja učencev in učenk 3.A razreda v vesi v zgibi.

3.A	VESA V ZGIBI PRED TESTIRANJEM (s)	VESA V ZGIBI PO TESTIRANJIH (s)
UČENKE	24,1	22,8
UČENCI	29	25,2

Tabela 3 Rezultati testiranja učenk 3.B razreda v vesi v zgibi.

3.B	VESA V ZGIBI PRED TESTIRANJEM (s)	VESA V ZGIBI PO TESTIRANJIH (s)
UČENKE	19,6 s	21,6 s

Tabela 4 Rezultati učenk 3. B razreda v dvigu trupa.

3.B	DVIG TRUPA PRED TESTIRANJEM (pon/60 s)	DVIG TRUPA PO TESTIRANJIH (pon/60 s)
UČENKE	31	33

Tabela 5 Rezultati testiranja učencev 3. B razreda v dotikanju plošč z roko.

3.B	DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO PRED TESTIRANJEM (pon/20 s)	DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO PO TESTIRANJIH (pon/20 s)
UČENCI	26	29

Tabela 6 Rezultati testiranja učencev 3. B razreda v predklonu na klopci.

3.B	PREDKLON NA KLOPCI PRED TESTIRANJEM (cm)	PREDKLON NA KLOPCI PO TESTIRANJIH (cm)
UČENCI	41	44

Tabela 7 Rezultati testiranja učenk 6. A razreda v dvigu trupa.

6.A	DVIG TRUPA PRED TESTIRANJEM (pon/60 s)	DVIG TRUPA PO TESTIRANJIH (pon/60 s)
UČENKE	42	43

Tabela 8 Rezultati testiranja učenek 6. A razreda v poligonu nazaj.

6.A	POLIGON NAZAJ PRED TESTIRANJEM(s)	POLIGON NAZAJ PO TESTIRANJIH (s)
UČENKE	12,3	11,6

Tabela 9 Rezultati testiranja učencev 6. A razreda v predklonu na klopci.

6.A	PREDKLON NA KLOPCI PRED TESTIRANJEM (cm)	PREDKLON NA KLOPCI PO TESTIRANJIH (cm)
UČENCI	38	42

Tabela 10 Rezultati testiranja učencev 6.A razreda v vesi v zgibi.

6.A	VESA V ZGIBI PRED TESTIRANJEM (s)	VESA V ZGIBI PO TESTIRANJIH (s)
UČENCI	20,5 s	26,5 s

Tabela 11 Rezultati testiranja učenek 6. B razreda v predklonu na klopci.

6.B	PREDKLON NA KLOPCI PRED TESTIRANJI (cm)	PREDKLON NA KLOPCI PO TESTIRANJIH (cm)
UČENKE	46	47

Tabela 12 Rezultati testiranja učenek 6. B razreda v dotikanju plošč z roko.

6.B	DOTIK PLOŠČ Z ROKO PRED TESTIRANJEM (pon/20 s)	DOTIK PLOŠČ Z ROKO PO TESTIRANJIH (pon/20 s)
UČENKE	35	41

Tabela 13 Rezultati testiranja učencev 6. B razreda v dotikanju plošč z roko.

6.B	DOTIK PLOŠČ Z ROKO PRED TESTIRANJEM (pon/20 s)	DOTIK PLOŠČ Z ROKO PRED TESTIRANJI (pon/20 s)
UČENCI	32	39

Tabela 14 Rezultati testiranja učencev 6. B razreda v dvigu trupa.

6.B	DVIG TRUPA PRED TESTIRANJEM (pon/60 s)	DVIG TRUPA PO TESTIRANJIH (pon/60 s)
UČENCI	45	50

3.3 REZULTATI IN RAZPRAVA

3.A-učenke so se pred testiranjem preizkusile v dotikanju plošč z roko. Povprečni rezultati so bili dobri (30), ampak želeli sva, da se rezultat izboljša. Po treh mesecih delanja vaj za roke so se rezultati izboljšali (34). Tudi učenci so se preizkusili v dotikanju plošč z roko, a so imeli slabše rezultate kot učenke. Na prvem testiranju so imeli povprečno 28 dotikov v 20 sekundah. Na drugem testiranju so se izboljšali za povprečno en dotik več. Vsi učenci so se preizkusili tudi v vesi v zgibi. Samo pri teh merjenih sva opazili, da so imeli učenci slabše rezultate. Deklice so se na prvem merjenju držale povprečno 24,1 sekunde, po treh mesecih pa so padle za 1,3 sekunde. Tudi učenci so dosegli slabše rezultate, kajti na prvem merjenju so bili za 3,8 sekund boljši (29 sekund – 25,2 sekunde).

3.B-učenke so se preizkusile v dvigu trupa in boljši rezultati so bili opaženi po treh mesecih delanja vaj. Na prvem testiranju so učenke povprečno naredile 31 trebušnjakov v 60 sekundah. Ko so okrepile mišice, so naredile povprečno kar 33 trebušnjakov v 60 sekundah. Deklice so se preizkusile tudi v vesi v zgibi, kjer so tudi izboljšale rezultat. Preden so začele delati vaje za moč, so se na drogu držale povprečno 19,6 sekund. Pri športni vzgoji so delale vaje za moč in rezultat izboljšale za 2 sekundi. Tudi fantje so se pri vseh preizkusih izboljšali. Iz povprečno 26 udarcev z roko v dvajsetih sekundah so prešli na povprečno 29 udarcev. Vadili so svojo gibljivost in predklon opravili odlično. Na začetku so se učenci predklonili povprečno 41 cm nato pa 44 cm.

6.A-učenke so imele najslabše rezultate pri dviganju trupa. Izboljšale so se iz povprečno 42 dvigov trupa v 60 sekundah na povprečno 43 dvigov trupa. Izmerili smo jim tudi čas v poligonu nazaj, kjer smo opazili napredek. Iz povprečno 12,3 sekunde so se izboljšali na povprečno 11,6 sekund. Fantje so bili izmerjeni v predklonu. Opazili smo bistveni napredek, iz povprečno 38 cm so se izboljšali na povprečno 42 cm. Merili smo jih tudi v vesi v zgibi. Iz povprečno 20,5 sekund so se izboljšali na 26,5 sekund.

6.B-učenke so bile testirane v predklonu na klopici. Na začetku so imele kar dober rezultat (46 cm), izboljšale so se za 1 cm (47 cm). Fantje so se preizkusili v dvigu trupa. Začetni rezultati so bili povprečno 45 trebušnjakov izboljšali so se na povprečno 50 trebušnjakov. Vsi, učenci in učenke, so se preizkusili v dotikanju plošč z roko. Na začetku so imeli slabši rezultat učenci (32 udarcev z roko), a so ga izboljšali bolj kot učenke. Izboljšali so ga kar za sedem udarcev, na 39. Učenke so začele s povprečno 35 udarci, a so ga izboljšale na kar povprečno 41 udarcev.

Ugotovili sva, da so se rezultati otrok tako v 3. kot v 6. razredu po trimesečnem izvajanju vaj pri pouku športne vzgoje izboljšali v vseh meritvah, razen pri učenkah in učencih 3.A razreda so bili rezultati vese v zgibi slabši kot pred testiranjih.

Hipoteza: Hipoteza je ovržena, saj vsi učenci niso izboljšali svojih rezultatov.

4.0 PREHANSKE NAVADE

4.1 POMEN ZDRAVE PREHRANE OTROK

Positivne oz. dobre prehranjevalne navade vključujejo pravilno izbiro in količino živil, sam način priprave hrane ter razporejenost in pogostost obrokov skozi dan (Maležič, 2009).

Otroška prehrana naj bi vsebovala »primerne« količine določenih hranil za doseganje dobrega zdravja in optimalnega delovanja možganov (Graimes, 2005).

Naša telesa še posebno pa telesa otrok, ki rastejo, potrebujejo ogljikove hidrate, vlaknine, beljakovine, maščobe, vitamine in minerale pa tudi vodo. Vse te snovi dobimo iz hrane, ki jo uživamo. V pravih količinah nam te hranilne snovi zagotavljajo osnovo za zdravje in življenjsko moč (Gavin, 2007).

4.2 HRANILNE SNOVI

4.2.1 OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati so poglavitni vir energije, na kateri temeljijo mišična moč, mišljenje in ogrevanje telesa. Najdemo jih v rastlinskih živilih, kot so žita, krompir, zelenjava, sadje, vse vrste moka in hrana pripravljena iz teh sestavin (testenine, kruh, kolači, krekerji, piškoti, kosmiči, sladkor, med in druge sladkarije). Uživajmo predvsem polnovredna žita in izdelke iz njih. Izogibajmo se sladicam, krompirju, belim jajčnim testeninam ter belemu kruhu (Papuga in Golobčnik Papuga, 2007).

4.2.2 MAŠČOBE

V otrokovi prehrani so maščobe enako pomembne kot beljakovine in ogljikovi hidrati. Vendar naj jih ne bi uživali v enakih količinah, saj je v maščobah dvakrat več kalorij kot v beljakovinah ali ogljikovih hidratih in to je tudi razlog, da potrebuje otrok na dan le 25 % kalorij iz maščob (Mindell, 2000).

4.2.3 BELJAKOVINE

Otrokovo telo izrablja beljakovine za izgrajevanje novih tkiv in za popravilo poškodovanih celic. Sodelujejo tudi pri nastajanju hormonov in encimov. Otroci potrebujejo enainpolkrat ali dvakrat več beljakovin na kilogram telesne teže kakor odrasli, dojenčki pa trikrat toliko. Potrebe po beljakovinah so odvisne od velikosti in od tega, kako hitro rastejo (Mindell, 2000).

4.2.4 VITAMINI

Na delovanje možganov vplivajo tudi različni pomembni vitamini in minerali, ki jih otroci potrebujejo mnogo več kot povprečen odrasli. Vitamini in minerali so pomembni za nastajanje energije, krepitev imunskega in živčnega sistema ter praktično vseh procesov v telesu (Graimes, 2005).

4.2.5 MINERALI

V otroški prehrani so minerali izjemnega pomena. Posebej pazimo na to, da otrok zaužije zadostne količine živil oziroma jedi, ki vsebujejo veliko kalcija, železa in drugih mineralnih snovi (Hrana, Mladostnik, Mlajši šolar 2011).

4.2.6 VODA

Voda je ključnega pomena za življenje. Sestavlja okoli 55-70 % telesne mase in ima vlogo v skoraj vsaki pomembnejši funkciji telesa. Voda uravnava telesno temperaturo, prenaša hranila in kisik v celice ter odnaša odpadne snovi (Vidmar Šimic, 2011).

Vse v otroškem prehranskem vrtu potrebuje vodo za rast, še posebej otrok. Kljub temu da ne zagotavlja niti kalorij niti vitaminov, je hranilo, brez katerega otrok ne more živeti (Mindell, 2000).

Čeprav je voda pomembna za organizem, otroci še vedno premalo pijejo. Raje posegajo po gaziranih pijačah, ki pa vsekakor ne spadajo v zdravo prehrano, saj izdatno pripomorejo k nastanku zobne gnilobe in povečanju telesne teže (Pavlič, 1998).

Tabela 15 Potreba po vnosu tekočine za otroke od 3 mesecev do 15 leta starosti (Belović, 2003, str.9)

Potrebe po vodi	ml/kg telesne teže
3 meseci	140–65
6 mesecev	130–155
9 mesecev	125–145
1–3 let	115–135
4–6 let	90–110
7–9 let	70–90
10–12 let	60–80
13–15 let	50–65

4.3 DNEVNI OBROKI

Način prehranjevanja je pomemben v vseh življenjskih obdobjih. Glede na starost in razvoj se pri različnih starostnih skupinah pojavljajo različne potrebe po energijskem vnosu in hranilih. Ključnega pomena pa je skozi vse življenje ne samo kvalitetna in hranilno ustrezna prehrana, ampak tudi redno uživanje obrokov (Hlastan Ribič, 2015).

Zelo pomembno je število dnevnih obrokov, ki jih zaužijemo. Priporočenih je vsaj 5 dnevnih obrokov in sicer (dr. Trevisan Marina in nutricionistka Cepuš Mojca, 2013, str.24):

1. **ZAJTRK** predstavlja veliko pomembnost v dnevu. Zjutraj je pomembno, da si pripravimo zaloge energije za cel dan. Zajtrk mora biti raznovrsten in mora vsebovati veliko ogljikovih hidratov.
2. **DOPOLDANSKA MALICA** ta obrok ne predstavlja velike pomembnosti, ampak je pomembno, da jo vseeno zaužijemo. Ta malica mora biti bogata z vitamini in minerali.
3. **KOSILO** zelo pomemben obrok. Kosilo mora biti bogato z maščobami in beljakovinami. Ta obrok nekaterim predstavlja glavni obrok v dnevu, ampak to ne drži, saj so vsi obroki zelo pomembni za zdrav način življenja.
4. **POPOLDANSKA MALICA** tudi ta obrok ne predstavlja velike pomembnosti, a to malico moramo jesti, če želimo živeti zdravo. Obrok mora biti bogat z vitamini in minerali.

5. **VEČERJA** ta obrok pri nekaterih ljudeh predstavlja veliko zмотo. Za večerjo ne potrebujemo ogromno živil. Nasitimo se lahko s peščico oreščkov, navadnim jogurtom...

Za otroke je še posebej pomembno, da jedo večkrat na dan, ker je njihova zmožnost skladičenja energije manjša kot pri odraslih. Na delovno zmogljivost otroka čez dan lahko precej vplivamo s prehrano, in sicer predvsem s pravilno porazdelitvijo obrokov. Z zajtrkom in dopoldansko malico pokrije otrok kar 35 % dnevnih energijskih potreb, še 35 % pa pri kosilu, 10 % s popoldansko malico in preostalih 20 % z večerjo. Zajtrk in dopoldanska malica predstavljata energijski zagon novega dne in zagotavljata zdrav razvoj otroka ter močno vplivata na njegovo delovno zmogljivost in sposobnost koncentracije (Hlastan Ribič, 2015).

5.0 METODE DE LA

Izdelali sva kratek anketni vprašalnik o prehranskih navadah otrok in ga razdelili učenkam in učencem 3. in 6. razreda, nato pa zbrane podatke sva obdelali s pomočjo Microsoft Excela. V anketni razsiskavi je sodelovalo 99 učencev.

5.1 NAMEN ANKETE

- Ugotoviti, kakšne so prehranske navade otrok.
- Ugotoviti, koliko in katere pijače najraje pijejo.

5.2 HIPOTEZE

1. Učenci imajo od 4–5 obrokov na dan.
2. Učenci večkrat tedensko uživajo sladkarije.
3. Učenci popijejo od 1 liter do 1,5 litra tekočine na dan.
4. Kadar so žejni, najpogosteje pijejo vodo.

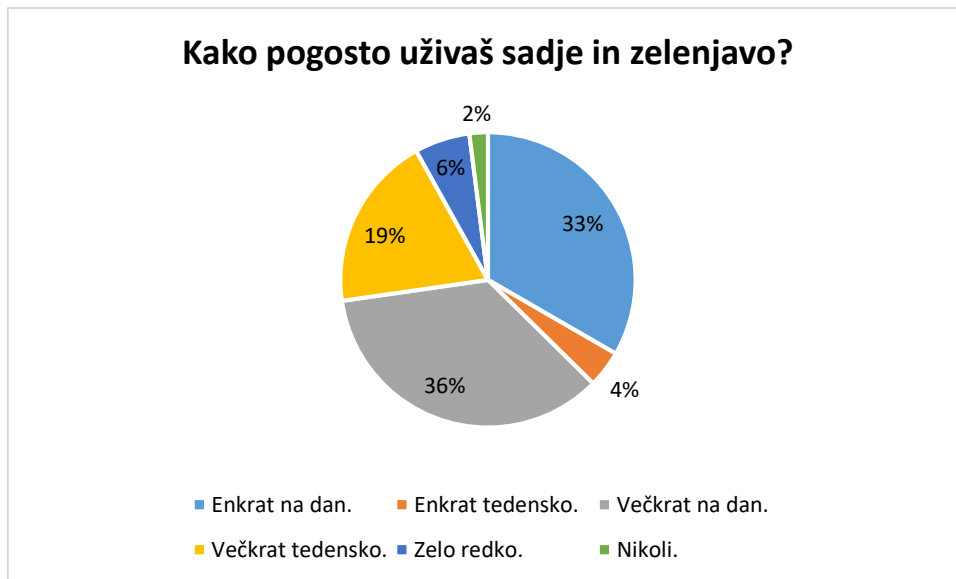
5.3 REZULTATI IN RAZPRAVA



Slika 11 Koliko obrokov zaužiješ na dan?

V 3. in 6. razredu ima 70 % učencev od 4–5 obrokov na dan, 28 % učencev zaužije do 3 obroke na dan, le 2 % učencev pa ima na dan več kot 5 obrokov.

Hipoteza 1: Najina hipoteza, da imajo učenci od 4–5 obrokov na dan, je bila potrjena.



Slika 12 Kako pogosto uživaš sadje in zelenjavo?

V 3. in 6. razredu otroci uživajo sadje in zelenjavo večkrat na dan oz. vsaj enkrat na dan. 19 % otrok ju uživa večkrat tedensko, 4 % otrok uživajo sadje in zelenjavo enkrat tedensko in le 2 % otrok nikoli ali zelo redko.

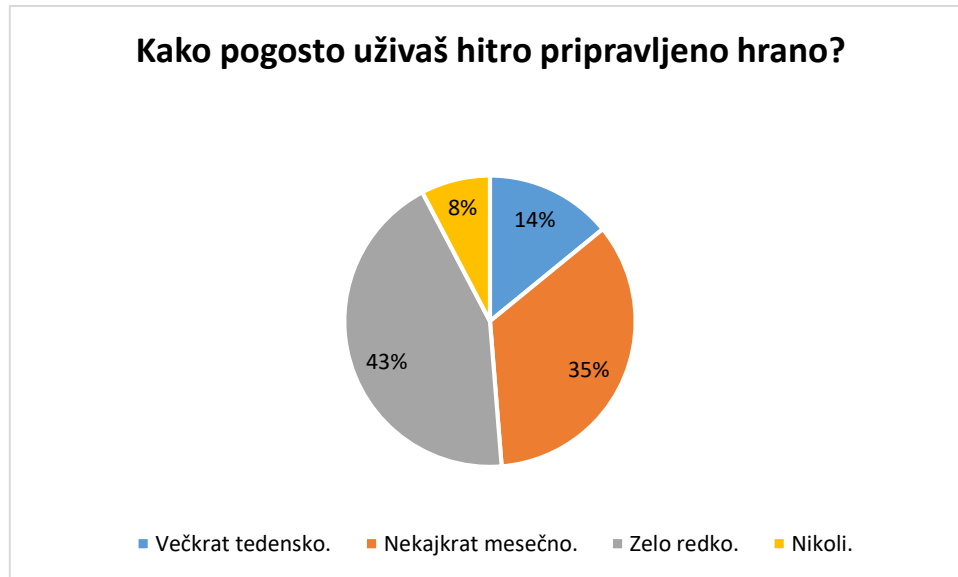


Slika 13 Kako pogosto uživaš sladkarije?

Večina otrok (36 %) uživa sladkarije enkrat dnevno. Kar 23 % učencev sladkarije uživa večkrat na dan. 19 % otrok sladkarije uživa večkrat tedensko, 14 % otrok zelo redko 8 % učencev enkrat tedensko.

Hipoteza 2: Hipoteza 2, da učenci uživajo sladkarije večkrat na teden, ni potrjena. Večina otrok uživa sladkarije večkrat na dan.

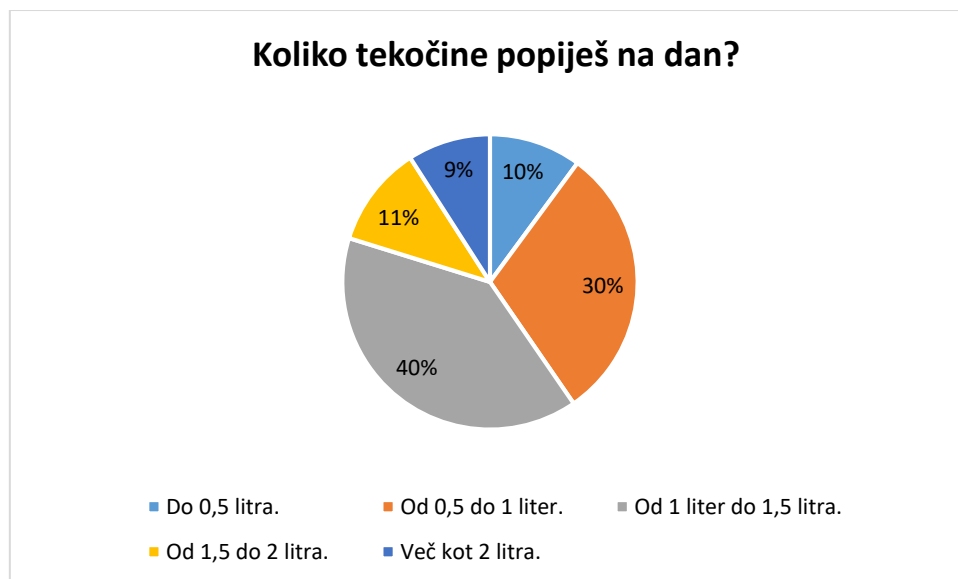
Kako pogosto uživaš hitro pripravljeno hrano?



Slika 14 Kako pogosto uživaš hitro pripravljeno hrano?

Hitro pripravljeno hrano uživa 43 % otrok zelo redko, 35 % otrok nekajkrat mesečno, 14 % učencev večkrat tedensko in samo 8 % otrok hitre hrane ne uživa nikoli.

Koliko tekočine popiješ na dan?

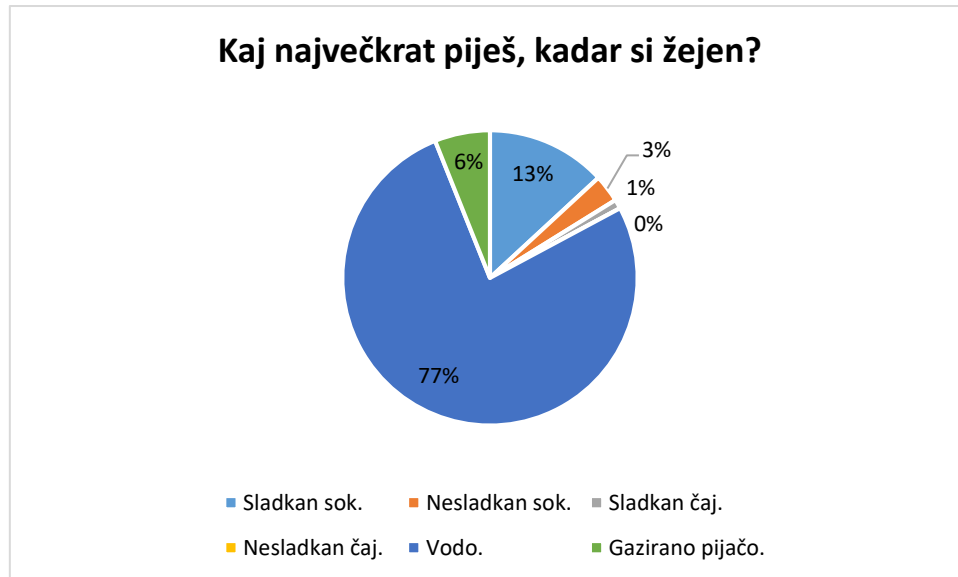


Slika 15 Koliko tekočine popiješ na dan?

Ugotovili sva, da 40 % otrok na dan popije od 1l–1,5l tekočine, 30 % učencev od 0,5–1l, 11 % učencev popije od 1,5 do 2 litra tekočine na dan, 10 % učencev popije 0,5 l vode na dan in 9 % popije na dan več kot 2 litra tekočine.

Hipoteza 3: Večina otrok spi od 1 liter do 1,5 litra, hipoteza je potrjena.

Kaj največkrat piješ, kadar si žejen?



Slika 16 Kaj največkrat piješ kadar si žejen?

77 % učencev največkrat pije vodo, 13 % učencev pije sladkan sok, 6 % učencev največkrat pije gazirano pijačo, 3 % učencev nesladkan sok in 1 % učencev sladkan čaj.

Hipoteza 4: Učenci ob žeji najpogosteje pijejo vodo. Hipoteza je potrjena.

6.0 ZAKLJUČEK

V najini raziskovalni nalogi sva ugotovili, da se lahko gibalne sposobnosti otrok izboljšajo tudi v zelo kratkem času, če redno izvajamo temu primerne vaje. S temi rezultati sva dokazali, da z vztrajnostjo in s trdom lahko izboljšamo svoje gibalne sposobnosti. Otroci so najprej izvedli meritve, pri katerih se je videl njihov način življenja brez dodatnih treningov. Potem so tri mesece izvajali vaje krepitev različnih mišic, nato pa smo jih ponovno izmerili. Ugotovili sva, da so bili rezultati boljši. To je dokaz, da tudi različni športniki morajo vlagati trud v delo, da je napredek viden, npr. Ilka Štuhec. Morala je vlagati svoj čas, trud, voljo in zagnanost, da je dosegla tako dobre rezultate. Kot je Ilki pomenila vsaka na novo osvojena zmaga, tem otrokom pomeni vsak na novo izboljšan rezultat. Čeprav se otroci dandanes tega ne zavedajo, jim bo v življenju to prišlo prav, saj bodo imeli delavne navade in voljo ter vztrajnost do dela in željo do napredkov.

Z anketiranjem učencev sva ugotovili, da učenci v večini zaužijejo zadostno količino obrokov na dan ter da je njihova pijača, kadar so žejni, voda.

Ker je današnji način življenja otrok predvsem sedeči življenjski slog, upava, da sva učence s tem, ko so delali določene vaje pri pouku in kasneje tudi izboljšali svoje rezultate, še dodatno motivirali h gibanju ali celo vključitvi v kakšen izbrani šport.

7.0 LITERATURA

Dr. Trevisan, M. in nutricionistka Cepuš, M. (2013). *Jem zdravo, živim zdravo*. Trst: Založništvo Tržaškega Tiska.

Gavin, M.L., Downshen, S.A. in Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Graines, N. (2005). *Prava hrana za otroške možgane*. Ljubljana: Meander.

Hlastan Ribič, C. (2015). *Zdrava otroška prehrana*. Ljubljana: Dianone Slovenija. Pridobljeno 25.2.2019, iz <https://www.fmf.uni-lj.si/~buckley/otroskaprehrana.pdf>.

Hrana, *Mladostnik, Mlajši šolar*, (2011). Pridobljeno 25. februarja 2019, iz <http://www.nezasvojen.si/motnje-naravnih-potreb/hrana/zdrava-prehrana-otrok-in-mladostnikov/>.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B., in Strel, J. (2011). *Športnovzgojni karton: Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno 25. februarja 2019 s <http://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/Knjiga-Sportnovzgojni-karton-2011.pdf>

Maležič, M. (2009). *Pomen zdrave prehrane za zdravje*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Papuga, P. in Globočnik Papuga, P. (2007). *Naša prehrana odsev nas samih*. Komenda: Daofa.

Pavlič, E. (1998). *Za otroke kuhajmo zdravo, za majhne in velike*. Koper: Samozaložba.

Vidmar Šimic, M. (2011). *Tekočina za otroke*. Pridobljeno 24. februarja 2019, iz <http://pza.si/Clanek/Tekocina-za-otroke.aspx>.

8.0 PRILOGA

ANKETNI PRAŠALNIK PREHRANSKE NAVADE

SPOL (obkroži): M / Ž

RAZRED: ____

1. KOLIKO OBROKOV ZAUŽIJEŠ NA DAN?

- Do 3 obroke.
- 4–5 obrokov.
- Več kot 5 obrokov.

2. KAKO POGOSTO UŽIVAŠ SADJE IN ZELENJAVO?

- Enkrat na dan.
- Enkrat tedensko.
- Večkrat na dan.
- Večkrat tedensko.
- Zelo redko.
- Nikoli.

3. KAKO POGOSTO UŽIVAŠ SLADKARIJE?

- Enkrat na dan.
- Enkrat tedensko.
- Večkrat na dan.
- Večkrat tedensko.
- Zelo redko.
- Nikoli.

4. KAKO POGOSTO UŽIVAŠ HITRO PRIPRAVLJENO HRANO?

- Večkrat tedensko.
- Nekajkrat mesečno.
- Zelo redko.
- Nikoli.

5. KOLIKO TEKOČINE POPIJEŠ NA DAN?

- Do 0,5 litra.
- Od 0,5 do 1 liter.
- Od 1 liter do 1,5 litra.
- Od 1,5 do 2 litra.
- Več kot 2 litra.

6. KAJ NAJVEČKRAT PIJEŠ KADAR SI ŽEJEN?

- Sladkan sok.
- Nesladkan sok.
- Sladkan čaj.
- Nesladkan čaj.
- Vodo.
- Gazirano pijačo.