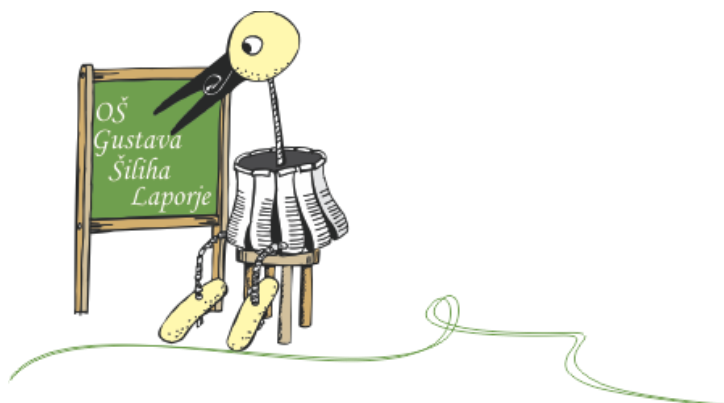


OSNOVNA ŠOLA GUSTAVA ŠILIHA LAPORJE



ODNOS DO ZAJTRKOVANJA

Sociologija

Raziskovalna naloga

Avtorici: Sara Bevc, 8. a

Katja Košič, 8. a

Mentorica: Mateja Zupanec, prof.

Laporje, 2017

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujema mentorici Mateji Zupanec, ki naju je usmerjala in nama dajala podrobna navodila, ter lektorici Boženi Brencce, ki si je vzela čas za lektoriranje najine naloge. Hvala tudi učiteljici Bredi Pinter, ki nam je pomagala pri pripravi zajtrkov, ter seveda najinim staršem, ki so naju spodbujali in podpirali.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	6
2 TEORETIČNI DEL	7
2.1 POMEN ZAJTRKA	7
2.2 RAZISKAVE O VPLIVU ZAJTRKA NA UČENCE	7
2.3 IDEALEN ZAJTRK	8
2.4 PRIZADEVANJA NA NAŠI ŠOLI	9
2.4.1 Projekti, ki so vezani na prehrano	10
2.4.2 Vpliv učencev na sestavo jedilnika.....	11
3 RAZISKOVALNI DEL	12
3.1 METODOLOGIJA	12
3.1.1 Raziskovalne hipoteze	12
3.1.2 Raziskovalna metoda.....	12
3.1.3 Raziskovalni vzorec.....	12
3.2 REZULTATI	13
3.2.1 Preverjanje hipoteze 1: Vsak dan zajtrkuje manj kot polovica anketiranih.....	13
3.2.2 Preverjanje hipoteze 2: Starost in spol učencev vplivata na pogostost zajtrkovanja.....	14
3.2.3 Preverjanje hipoteze 3: Starost in spol učencev vplivata na zavedanje pomembnosti zajtrkovanja.....	16
3.2.4 Preverjanje hipoteze 4: Učenci raje izberejo nezdrav zajtrk (glede na Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah).....	22
4 RAZPRAVA	24
5 ZAKLJUČEK	26
6 LITERATURA	27
7 PRILOGE	28

KAZALO TABEL

Tabela 1: Skupine živil in priporočena pogostost uživanja. (Vir: Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005)	9
Tabela 2: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na razred.	12
Tabela 3: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na spol.	12
Tabela 4: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na odgovore na vprašanje Kolikokrat na teden zajtrkuješ.....	14
Tabela 5: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na prikaz pogostosti zajtrkovanja po spolu.....	14

Tabela 6: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na odgovore na vprašanje Kateri je tvoj najpomembnejši obrok.	16
Tabela 7: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na odgovore na vprašanje Kateri je tvoj najpomembnejši obrok.	16
Tabela 8: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na odgovore na vprašanje Ali meniš, da je zajtrk pomembno uživati.....	17
Tabela 9: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na odgovore na vprašanje Ali meniš, da je zajtrk pomembno uživati.	17
Tabela 10: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na odgovore na vprašanje Kako pogosto oziroma kdaj bi morali uživati zajtrk.	18
Tabela 11: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na odgovore na vprašanje Kako pogosto oziroma kdaj bi morali uživati zajtrk.	19
Tabela 12: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na zastavljeno nalogo z navodilom Označi pravilno trditev.	20
Tabela 13: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na zastavljeno nalogo z navodilom Označi pravilno trditev.	21

KAZALO SLIK

Slika 1: Tradicionalni slovenski zajtrk na naši šoli.....	10
Slika 2: Poustvarjanje.	10
Slika 3: Kolikokrat na teden zajtrkuješ?.....	13
Slika 4: Zakaj ne zajtrkuješ vsak dan?.....	13
Slika 5: Ko sem bil/-a mlajši/-a, sem/nisem	15
Slika 6: Ali veš, kakšen mora biti zdrav zajtrk?	22
Slika 7: Učenke pripravljajo sadje in zelenjavo.....	25
Slika 8: Sestavine so pripravljene na mešanje.....	25
Slika 9: Zeleni kašasti sokovi z dekoracijo.	25
Slika 10: Na zdravje!	25
Slika 11: Prosenka kaša, banane in cimet.	25
Slika 12: Dober tek!	25

POVZETEK

Za raziskovanje odnosa do zajtrkovanja sva se odločili, ker sva opažali, da učenci pogosto hodijo v šolo lačni in le stežka zdržijo do malice oziroma do prvega odmora, ko dobimo sadje. Na to pogosto opozarjajo tudi učitelji. Zanimalo naju je, kakšno je dejansko stanje na naši šoli.

Namen najine raziskovalne naloge je raziskati, koliko učencev naše šole zajtrkuje in koliko učencev ne zajtrkuje, zakaj nekateri ne zajtrkujejo, ali se učenci zavedajo pomena zajtrkovanja in kako učence, ki ne zajtrkujejo prepričati, da je zajtrkovati pomembno in da bi zajtrk morali redno uživati. Učencem sva pripravili anketo ter iz odgovorov ugotovili, kako se rezultati razlikujejo glede na spol in starost.

Po branju literature sva si zastavili štiri hipoteze: vsak dan zajtrkuje manj kot polovica anketiranih, starost in spol učencev vplivata na pogostost zajtrkovanja, starost in spol učencev vplivata na zavedanje pomembnosti zajtrkovanja in učenci raje izberejo nezdrav zajtrk (glede na Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah). S pomočjo anketnega vprašalnika, ki sva ga izvedli med učenci in učenkami 4., 5., 6., 7., 8. in 9. razreda, sva prvo hipotezo ovrgli, drugo in tretjo delno potrdili in četrto potrdili. Ugotovili sva, da se večina učencev zaveda pomena zajtrka, ampak nekateri vseeno ne zajtrkujejo. Glede na ugotovitve na pogostost zajtrkovanja vpliva predvsem starost, saj so skoraj vsi učenci pogosteje zajtrkovali, ko so bili mlajši, presenečeni pa sva bili, da na pogostost zajtrkovanja spol ne vpliva tako zelo, kot sva pričakovali. Prav tako sva ugotovili, da učenci vedo, kaj in kateri je zdrav zajtrk, ter da zdravo zajtrkuje manj učencev.

Ključne besede: zajtrkovanje, odnos, učenci

1 UVOD

Opažava, da učenci pogosto hodijo v šolo lačni in le težka zdržijo do malice oz. do prvega odmora, ko dobimo sadje. Videti je tudi, da se to pogosteje pojavlja pri starejših učencih, sploh pa pri dekletih (domnevava, da zaradi obdobja, v katerem smo). Vendar je zajtrk še vedno najpomembnejši obrok dneva, ki bi ga morali imeti vsak dan. Na to dejstvo nas vedno znova opozarjajo tudi učitelji.

Namen najine raziskovalne naloge je raziskati, koliko učencev naše šole zajtrkuje in koliko učencev ne zajtrkuje, zakaj nekateri ne zajtrkujejo, ali se učenci zavedajo pomena zajtrkovanja in kako učence, ki ne zajtrkujejo, prepričati, da je zajtrk pomemben in da bi ga morali redno uživati. Učencem bova pripravili spletno anketo ter iz odgovorov ugotovili, kako se rezultati razlikujejo glede na spol in starost.

V teoretičnem delu bova opisali, kakšen je pomen zajtrka, katere raziskave so že bile narejene na področju zajtrkovanja, kako mora biti sestavljen idealen zajtrk in kako se na tem področju trudijo na naši šoli.

V raziskovalnem delu bova opravili raziskavo, na podlagi katere bova potrdili ali ovrgli naslednje hipoteze:

- Vsak dan zajtrkuje manj kot polovica anketiranih.
- Starost in spol učencev vplivata na pogostost zajtrkovanja.
- Starost in spol učencev vplivata na zavedanje pomembnosti zajtrkovanja.
- Učenci raje izberejo nezdrav zajtrk (glede na Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah).

Raziskavo bova izvedli med učenci in učenkami 4., 5., 6., 7., 8. in 9. razreda naše šole. Podatke bova prikazali v tabelah in grafih. Upava, da bova na koncu naloge zadovoljno gledali na prehojeno pot.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Pomen zajtrka

Na dan moramo pojesti 5 obrokov, pri čemer mora zajtrk zavzemati okoli 20 % vseh kalorij, priporočenih za en dan. Ni pomembna samo hrana, ampak tudi voda, ki zavzema 65 % našega telesa, uravnava telesno temperaturo, izloča odpadne snovi ... Zato mora vsak spiti zadostno količino vode. Kadar zjutraj zajtrkujemo, telesu priskrbimo dovolj energije za boljše fizične in psihične zmogljivosti in dobro razpoloženje, dolgoročno pa vplivamo na nihanje telesne teže in zdravje. Hkrati dobimo hranilne snovi, ki so potrebne za rast in razvoj (Ferluga P., Ferluga Š., 2013).

Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu, saj je od večerje minilo kar nekaj ur in zato ima našo telo malo energijskih zalog, ki jih dvignemo s kombinacijo zdravih živil. Nekateri menijo, da zajtrkovanje povzroča, da se zredimo zaradi dodatnih kalorij, a v resnici je ravno nasprotno, saj če ne zajtrkujemo, spodbudimo telo v prenašanje v nadaljnjem dnevu, ki dolgotrajno povzroči debelost (OŠ J. Hudalesa Jurovski Dol, 2016).

Otroci potrebujejo zdrav zajtrk, saj tudi dlje spijo kot odrasli. Spanec lahko traja tudi dvanajst ur, zato nujno potrebujejo uravnotežen in polnovreden zajtrk. Raziskovalci opažajo, da imajo otroci, ki zajtrkujejo, boljše pozornost, spomin, reakcijski čas in boljše možnost učenja kot njihovi vrstniki, ki ne zajtrkujejo (Kržišnik, 2016).

2.2 Raziskave o vplivu zajtrka na učence

Kot so sporočili z Inštituta za varovanje zdravja (IVZ), podatki mednarodne HBSC-študije kažejo, da slovenski mladostniki v primerjavi s svojimi vrstniki iz drugih držav pogosteje opuščajo zajtrk, med tednom jih tako nikoli ne zajtrkuje kar 31,3 %. Napisali so, da debelost prinaša velika zdravstvena tveganja in bistveno zmanjšuje kakovost življenja, pri otrocih pa lahko vpliva tudi na učno uspešnost in gibalno učinkovitost. Podatki iz 2015 na primeru 11–letnih otrok so pokazali, da so močni fantje za več kot tretjino, močna dekleta pa za dobro četrtno manj vzdržljivi od vrstnikov z zdravo telesno maso. Že pri predšolskih otrocih opažajo nezadostno uživanje zelenjave ter preveč sladkorja in soli (NIJZ, 2016).

Člani skupine Cognitive Drug Research so raziskovali predvsem pomen zajtrka za otroke. Testirali so več kot 130 osnovnošolcev in ugotovili, da so otroci, ki zajtrkujejo, bolj zbrani in bolje opravljajo naloge. Naredili pa so tudi mednarodno raziskavo v Hong Kongu, v kateri je sodelovalo 68.600 šoloobveznih otrok. Ugotovili so, da so otroci, ki niso zajtrkovali, pridobivali na telesni masi (Kržišnik, 2016).

Na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra v Kamniku so anektirali 190 dijakov in dijakinj drugega in četrtega letnika. Ugotovili so, da zajtrkuje okoli 33 % dijakinj in okoli 47 % dijakov, skupaj je to 40 % vseh anketiranih. Zajtrka ne uživa okoli 10 % dijakov in okoli 20 % dijakinj, kar pomeni 15 % vseh anketiranih. Jasno se vidi, da dijaki zajtrkujejo pogosteje kot dijakinje. Po rezultatih so sklepali, da se dijaki bolj zavedajo pomembnosti zajtrka za zdrav način prehranjevanja kot dijakinje, vendar je tudi pri njih odstotek nizek (Štrajhar P., 2013).

Avtorica Suwa Stanojević v svojem delu navaja, da imajo najstniki, ki redno zajtrkujejo, boljši življenjski slog in bolj zdravo prehrano ter tehtajo manj kot sovrstniki, ki ne zajtrkujejo. Zapisala je, da mora zajtrk vsebovati beljakovine in vlaknine za dovolj energije ter kalcij, kalij, železo in vitamine za zdravje. Če zajtrk neki osebi ne prija, se mora nanj navaditi z nekoliko truda (Suwa Stanojević, 2009).

Inštitut za varovanje zdravja opaža, da tako odrasli kot otroci uživajo preveč maščob in premalo sadja in zelenjave. Ugotavljajo, da debelost prinaša velika zdravstvena tveganja in zmanjšuje kakovost življenja, vpliva na gibalno učinkovitost, pri otrocih pa tudi na učno uspešnost. Že pri predšolskih

otročih opažajo prekomerno uživanje sladkorja in soli, pri šolarjih pa se zaradi cenovno ugodnih nekakovostnih živil problem še povečuje (NIJZ, 2016).

2.3 Idealen zajtrk

Zajtrk bi moral biti sestavljen iz žitnih izdelkov, kot so npr. polnozrnat kruh in kosmiči, ki jih lahko kombiniramo z beljakovinskimi živili (npr. mlečni izdelki, stročnice, ...), ki nam izboljšajo učne sposobnosti in razpoloženje, lahko pa jim dodamo sadje in zelenjavo, ki pa nam zagotovita dodatne vitamine in minerale, ki pomagajo pri odpornosti in delovanju telesa. Dodamo še kakovostne maščobe, npr. olivno, sojino, repično olje ali druga rastlinska olja (OŠ J. Hudalesa Jurovski Dol, 2016).

Vsak obrok bi moral vsebovati sveže sadje in zelenjavo, ki pomagata pri vzdrževanju energijskega ravnovesja. Pri obrokih in med obroki bi morali imeti zadostne količine pijač, najbolj priporočljivo je, da pijemo pitno vodo. Kljub vsem priporočilom bi morali upoštevati tudi želje mladostnikov in otrok ter jih uskladiti s priporočili smernic zdravega prehranjevanja, ki jih predpisuje Ministrstvo za zdravje. Če v šolskih kuhinjah pripravljajo uravnotežene obroke, lahko zelo pripomorejo k vzgoji za zdravo prehrano (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005).

Pred načrtovanjem prehrane za otroke in mladostnike je potrebno preučiti:

- porazdelitve celodnevnih priporočenih energijskih in hranilnih vnosov za otroke in mladostnike;
- priporočila o režimu prehrane;
- priporočila o pogostnosti uživanja posameznih skupin živil;
- priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil;
- energijske in količinske deleže hranil po posameznih obrokih in starostnih skupinah otrok in mladostnikov ter glede na organiziranost obrokov;
- prikaz primerov sezonskih jedilnikov;
- prikaz planiranja s pomočjo enot živil (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005).

Priporočljivo je, da se vse oblike organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah uskladijo z načeli zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih:

- Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vsake starostne skupine otrok ali mladostnikov, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost.
- Energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju, kar lahko uravnavamo z zadostno telesno dejavnostjo otrok in mladostnikov, zato spodbujamo šole in starše, da otrokom in mladostnikom zagotovijo poleg športne vzgoje najmanj eno uro telesne dejavnosti dnevno.
- Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma.
- Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikovim hidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskimi olji).
- V vsak obrok naj se vključi (sveže) sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.
- Pri obrokih, še zlasti pa med obroki, naj se ponudi otrokom in mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode.

- Režim in organizacija prehrane naj omogočata, glede na redni čas pouka, dejavnosti ali varstva, možnost rednega uživanja vseh priporočenih obrokov (od štiri do pet obrokov dnevno), od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane.
- Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.
- Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005).

Na dan je za mladostnike in otroke priporočljivo imeti tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerjo) in dva vmesna obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Priporočeni časi za obroke v šolah in vrtcih:

- zajtrk: 7.00–7.30,
- dopoldanska malica: 9.30–10.00,
- kosilo: 12.30–13.00,
- popoldanska malica: 15.00–15.30,
- večerja: 18.00–19.00 (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005).

Tabela 1: Skupine živil in priporočena pogostost uživanja. (Vir: Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005)

skupine živil	pogostost uživanja
mleko in mlečni izdelki	vsak dan
meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreščki in drugo lupinasto sadje	7-krat na teden
ribe	1/2-krat na teden
kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	vsak dan
sadje	vsak dan (2-krat)
zelenjava	vsak dan (2/3-krat)
gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli	redko
pitna voda	na voljo ves dan

2.4 Prizadevanja na naši šoli

V vrtcu so imeli v letošnjem šolskem letu sestanek o pomenu prehrane, saj po mnenju šolske svetovalne službe otroci, ki so navajeni jesti zajtrk zjutraj v vrtcu, to navado prenesejo tudi v prvi razred in potem še naprej. Pri šolarjih pa morajo razredniki opozarjati na pomembnost zajtrka, govoriti z učenci in njihovimi starši na roditeljskih sestankih. Na šoli imamo v jedilnici oglasno desko, na kateri je tudi poudarjen pomen zajtrka (Fidler, 2017).

Zajtrk se je začel v šolah uvajati, ko se je začela devetletka, saj so takrat učenci lahko hodili v šolo že ob šestih in so imeli potem v šoli zajtrk. Kaže pa se tudi, da vsako leto več otrok je zajtrke v šoli (Fidler, 2017).

2.4.1 Projekti, ki so vezani na prehrano

Na šoli imamo kar nekaj projektov, ki so povezani s prehrano (Fidler, 2017).

- Zdrava šola: projekt usmerja dvanajst ciljev, iz katerih izhajajo tudi različni projekti, ki jih izvajamo na šoli.
- Tradicionalni slovenski zajtrk: vsako leto na šoli izvajamo Tradicionalni slovenski zajtrk, ki mu sledijo aktivnosti npr. poustvarjanje (likovno in literarno), ozaveščanje o pomenu zajtrka.
- Šolski eko vrtovi – EAThink 2015: Jej lokalno, misli globalno!
Na šolskem vrtu imamo urejeno zeliščno gredo, dve visoki gredi, gredo, ki upošteva načela perma kulture, sadno drevje (slovenske sorte), trte, hišo za žuželke in kozolec. Ločujemo odpadke, zbiramo deževnico ... Ker sodelujemo v projektu, s tem nadgrajujemo vrt in okolico.
- Program spodbujanja ustvarjalnosti, podjetnosti in inovativnosti – UPI: ozaveščanje učencev o ekološki pripravi zelišč, priprava izdelkov iz zelišč ipd.



Slika 1: Tradicionalni slovenski zajtrk na naši šoli. (Vir: Arhiv OŠ Gustava Šiliha Laporje, 2016)



Slika 2: Poustvarjanje. (Vir: Arhiv OŠ Gustava Šiliha Laporje, 2016)

2.4.2 Vpliv učencev na sestavo jedilnika

Enkrat mesečno se na šolski skupnosti dobijo predsedniki in podpredsedniki razredov z vodjo prehrane, ki jim predstavi jedilnik za naslednji mesec. Učenci lahko podajo različne predloge za spremembe, ki so najpogosteje upoštevane predvsem pri malici. Uspešni predlogi učencev:

- več različnih štručk,
- goveja juha za malico,
- burek,
- solatni bife,
- kakovostnejše pice,
- suho sadje pri mlečnih jedeh,
- manj ribjega namaza in manj rib,
- sirovi kaneloni,
- več bioloških, ekoloških in lokalnih izdelkov,
- sirova omaka,
- limonada pri malici v toplih dnevih (Čas, 2017).

Na šolski skupnosti pride pogosto do nasprotij, saj nekateri učenci želijo več mlečnih jedi, drugi ne. Tukaj pridejo do izraza upoštevanje različnih mnenj, strpnost med učenci in dopuščanje raznolikosti. Sprejmejo kompromise, da pride tekom meseca vsak na svoj račun. Naša šola se resnično trudi, da učencem ponudi raznoliko in lokalno pridelano hrano (Čas, 2017).

Med pisanjem teorije se nama je porajalo kar nekaj vprašanj in na koncu, ko sva pogledali na zapisano kot celoto, naju je zares pričelo zanimati, koliko otrok na naši šoli zajtrkuje in se hkrati zaveda pomena zajtrka ter kakšen odnos imajo do zajtrkovanja. Najbolje, da se kar lotiva raziskovanja.

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Metodologija

3.1.1 Raziskovalne hipoteze

V raziskovalnem delu naloge bova preverjali naslednje hipoteze.

Hipoteza 1: Vsak dan zajtrkuje manj kot polovica anketiranih.

Hipoteza 2: Starost in spol učencev vplivata na pogostost zajtrkovanja.

Hipoteza 3: Starost in spol učencev vplivata na zavedanje pomembnosti zajtrkovanja.

Hipoteza 4: Učenci raje izberejo nezdrav zajtrk (glede na Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah).

3.1.2 Raziskovalna metoda

Raziskovali sva s pomočjo anketnega vprašalnika, ki sva ga sestavili na osnovi zastavljenih hipotez. Anketni vprašalnik sva objavili na spletu in poskrbeli, da so ga organizirano reševali učenci od 4. do 9. razreda Osnovne šole Gustava Šiliha Laporje.

3.1.3 Raziskovalni vzorec

Tabela 2: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na razred.

	f	f %
4. razred	21	20 %
5. razred	15	14 %
6. razred	11	11 %
7. razred	24	23 %
8. razred	19	18 %
9. razred	15	14 %
Skupaj	105	100 %

V raziskavi so sodelovali učenci 4., 5., 6., 7., 8. in 9. razreda. To je skupaj 105 učencev (na šoli nas je 163). Največji delež v raziskavi predstavljajo učenci 7. razreda (23 %), najmanjši delež v raziskavi pa predstavljajo učenci 6. razreda (11 %). Iz 4. razreda je sodelovalo 21 učencev, iz 5. in 9. razreda je sodelovalo po 15 učencev, 19 učencev pa je sodelovalo iz 8. razreda.

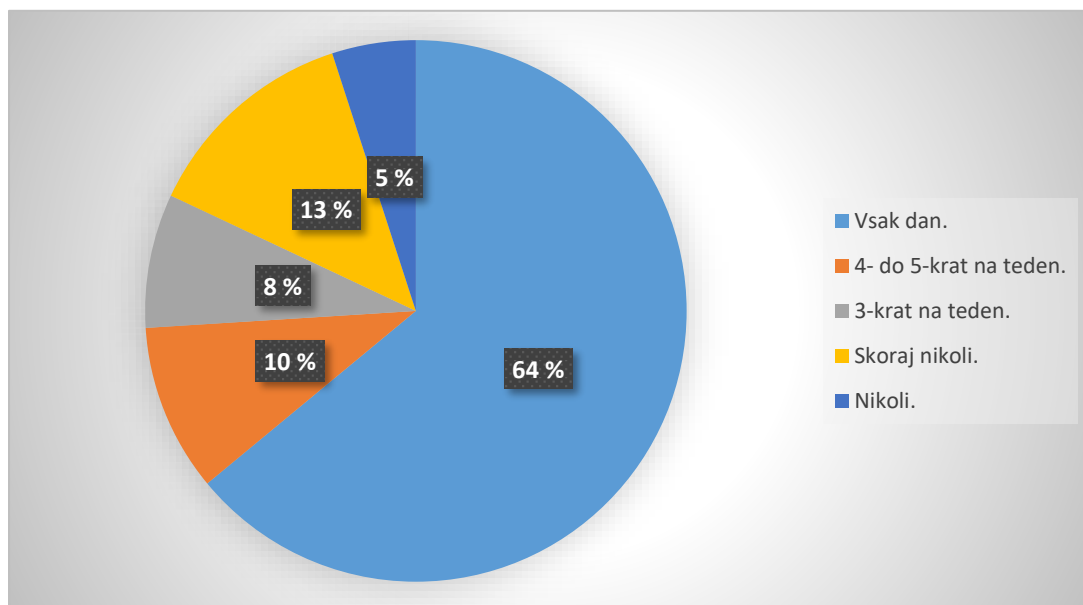
Tabela 3: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na spol.

	f	f %
učenci	45	43 %
učenke	60	57 %
skupaj	105	100 %

Iz tabele je razvidno, da je v raziskavi sodelovalo 60 učenk, kar je 57 % celote in 45 učencev, kar je 43 % vseh anketiranih. Tudi sicer je v razredih več učenk kot učencev.

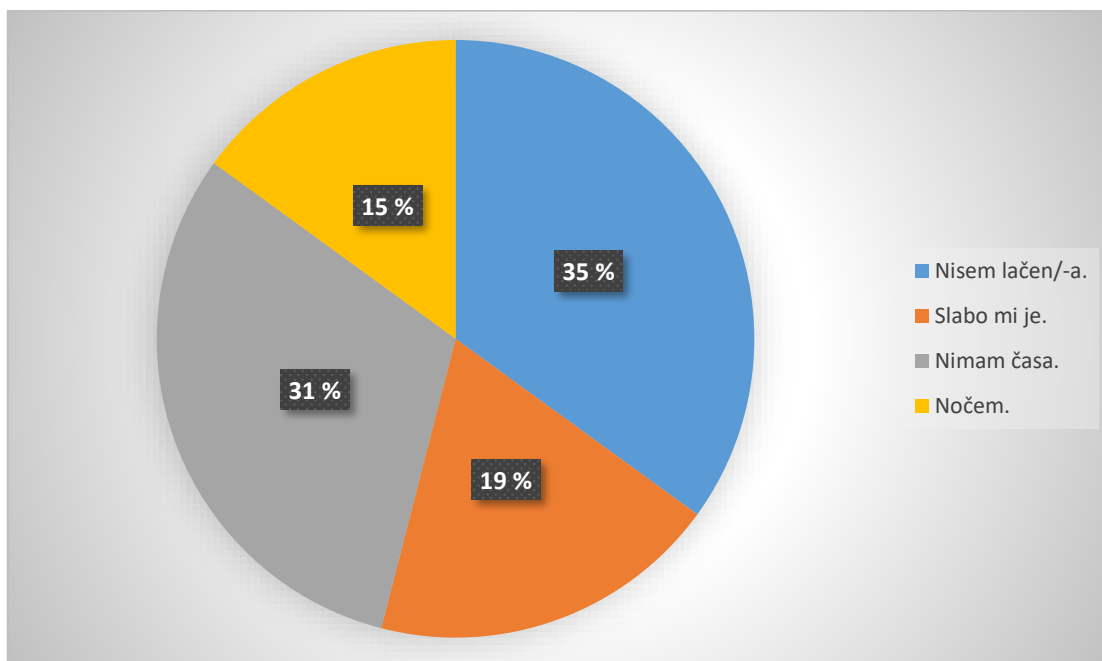
3.2 Rezultati

3.2.1 Preverjanje hipoteze 1: Vsak dan zajtrkuje manj kot polovica anketiranih.



Slika 3: Kolikokrat na teden zajtrkuješ?

Iz grafa je razvidno, da vsak dan zajtrkuje kar 64 % vseh anketiranih učencev, kar je več, kot sva pričakovali. Tistih, ki zajtrkujejo, vendar ne vsak dan, je skupaj 31 %, kar je tudi velik odstotek. Malo (5 %) pa je tistih učencev, ki nikoli ne zajtrkujejo. Dobljeni rezultati so veliko bolj spodbudni od rezultatov, ki jih je dobil Inštitut za varovanje zdravja. Po njihovi raziskavi 31,3 % slovenskih mladostnikov nikoli ne zajtrkuje (NIJZ, 2016).



Slika 4: Zakaj ne zajtrkuješ vsak dan?

Tistim, ki ne zajtrkujejo vsak dan, sva zastavili podvprašanje, zakaj ne zajtrkujejo vsak dan. Ugotovili sva, da jih veliko (35 %) ne zajtrkuje vsak dan, ker niso lačni ali ker nimajo časa (31 %), manjši odstotek pa je tistih, ki vsak dan ne zajtrkujejo zaradi tega, ker nočejo jesti (15 %) ali pa jim je po zajtrku slabo (19 %). Avtorica Suwa Stojanovič (2009) trdi, da bi se morali učenci z malo truda na zajtrk navaditi.

3.2.2 Preverjanje hipoteze 2: Starost in spol učencev vplivata na pogostost zajtrkovanja.

Tabela 4: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na odgovore na vprašanje Kolikokrat na teden zajtrkuješ.

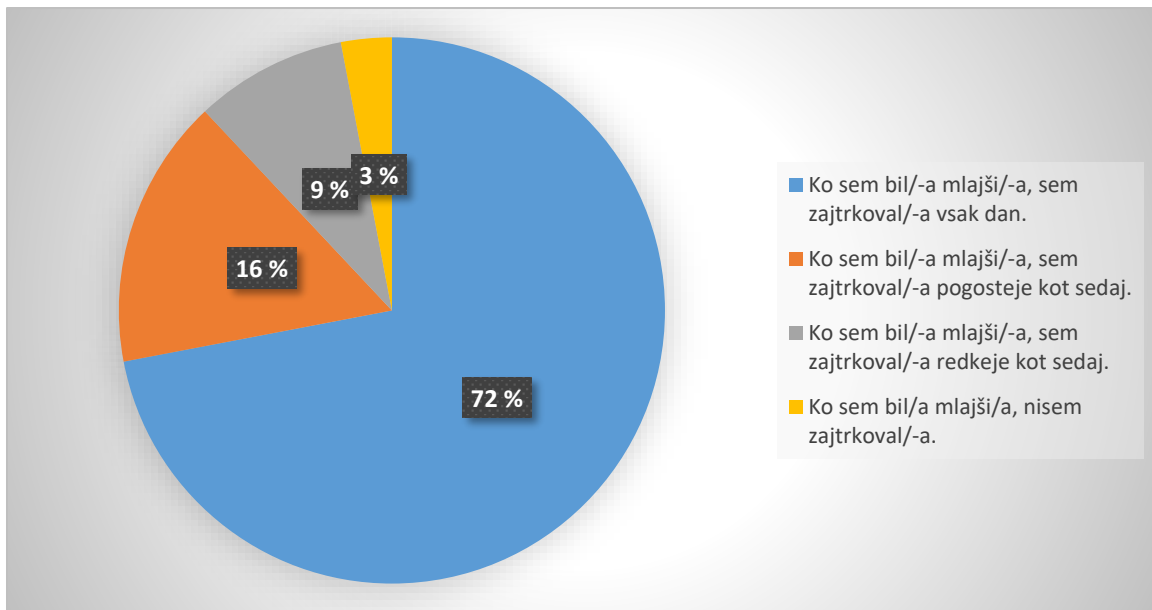
	4. a		5. a		6. a		7. a		8. a		9. a		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
vsak dan	14	21 %	14	21 %	9	13 %	17	25 %	8	12 %	5	8 %	67	100 %
4-5x/ teden	3	27 %	0	0 %	1	9 %	2	18 %	0	0 %	5	46 %	11	100 %
3x na teden	0	0 %	0	0 %	1	13 %	2	25 %	4	50 %	1	12 %	8	100 %
skoraj nikoli	3	21 %	1	7 %	0	0 %	3	21 %	4	29 %	3	22 %	14	100 %
nikoli	1	20 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	3	60 %	1	20 %	5	100 %
skupaj	21	20 %	15	14 %	11	11 %	24	23 %	19	18 %	15	14 %	105	100 %

Iz tabele je razvidno, da veliko učencev je zajtrk vsak dan, kar lahko pomeni, da so ozaveščeni o pomenu zajtrka. Vidimo pa lahko tudi, da s starostjo pogostost zajtrkovanja upada. To je razvidno iz podatkov za 9. razred, kjer vsak dan zajtrkuje le 5 učencev. Je pa spodbuden podatek, da le 5 učencev od vseh anketiranih nikoli ne zajtrkuje. Skupaj s tistimi, ki skoraj nikoli ne zajtrkujejo (14 %), je to 19 od 105 anketirancev. Še vedno pa je najpomembnejši podatek, da je veliko učencev, ki jedo zajtrk vsak dan.

Tabela 5: Število (f) in odstotki (f %) učencev glede na prikaz pogostosti zajtrkovanja po spolu.

	učenci		učenke		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
vsak dan	28	42 %	39	58 %	67	100 %
4 do 5 krat na teden	5	45 %	6	55 %	11	100 %
3 krat na teden	3	38 %	5	62 %	8	100 %
skoraj nikoli	7	50 %	7	50 %	14	100 %
nikoli	2	40 %	3	60 %	5	100 %
skupaj	45	43 %	60	57 %	105	100 %

Iz tabele razbereva, da je ješčost po spolu zelo izenačena. Pričakovali sva, da se bo tukaj pokazala večja razlika.



Slika 5: Ko sem bil/-a mlajši/-a, sem/nisem ...

Pri tem vprašanju sva dali na voljo štiri trditve in izbrati so morali, kaj drži za njih. Iz grafa lahko razberemo, da je kar 72 % otrok zajtrkovalo vsak dan, ko so bili mlajši. Ob vsaki trditvi sva imeli tudi podvprašanje, zakaj je temu tako. Navajava njihove odgovore:

- ker sem moral,
- ker so me starši tako naučili,
- ker sem bil lačen,
- ker sem imel zajtrk v šoli,
- ker so starši hoteli,
- ker so me v šolo peljali starši.

Je pa zanimivo primerjati odgovore na to vprašanje in prejšnje, saj vidimo, da se je zmanjšalo število otrok, ki jedo vsak dan. V preteklosti je zajtrke redno jedlo 72 % anketiranih, sedaj jih 64 %, iz česar sklepava, da se prehranjevalne navade z leti spreminjajo.

3.2.3 Preverjanje hipoteze 3: Starost in spol učencev vplivata na zavedanje pomembnosti zajtrkovanja.

Tabela 6: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na odgovore na vprašanje Kateri je tvoj najpomembnejši obrok.

	učenci		učenke		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
zajtrk	26	43 %	35	57 %	61	100 %
dopoldanska malica	3	75 %	1	25 %	4	100 %
kosilo	14	39 %	22	61 %	36	100 %
popoldanska malica	1	100 %	0	0 %	1	100 %
večerja	1	100 %	0	0 %	1	100 %
nočni prigrizki	0	0 %	2	100 %	2	100 %
skupaj	45	43 %	60	57 %	105	100 %

Iz tabele je razvidno, da je za kar 61 učencev najbolj pomemben obrok v dnevu zajtrk, kar pomeni, da se veliko učencev zaveda pomena zajtrka. Veliko (36 anketiranih) je tudi tistih, za katere je najpomembnejši obrok kosilo. Dobljeni podatki so naju presenetili, saj do sedaj nisva imeli občutka, da je za učence naše šole zajtrk res tako zelo pomemben. Prej bi stavili, da bo za večino pomembnejša dopoldanska malica ali pa kosilo. Rezultati se glede na spol ne razlikujejo bistveno, saj je potrebno upoštevati, da nisva mogli zagotoviti enako velikega vzorca učencev in učenk, zato so na prvi pogled vidne razlike.

Tabela 7: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na odgovore na vprašanje Kateri je tvoj najpomembnejši obrok.

	4. a		5. a		6. a		7. a		8. a		9. a		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
zajtrk	16	26 %	14	23 %	8	13 %	13	21 %	4	7 %	6	10 %	61	100 %
dopoldanska malica	1	25 %	0	0 %	1	25 %	1	25 %	1	25 %	0	0 %	4	100 %
kosilo	4	11 %	1	3 %	2	6 %	9	25 %	11	30 %	9	25 %	36	100 %
popoldanska malica	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	100 %	0	0 %	1	100 %
večerja	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	100 %	0	0 %	0	0 %	1	100 %
nočni prigrizki	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	2	100 %	0	0 %	2	100 %
skupaj	21	20 %	15	14 %	11	11 %	24	23 %	19	18 %	15	14 %	105	100 %

Kot je razvidno iz tabele, je za mlajše učence zajtrk pomembnejši kot za starejše učence, kar kaže, da se mlajši učenci bolj zavedajo pomena zajtrka kot starejši. Za večino tistih, za katere pa zajtrk ni najpomembnejši obrok v dnevu, je najpomembnejši obrok kosilo. Sedaj razumeva, zakaj so naju presenetili podatki iz tabele 6. Midve se namreč največ druživa s sošolci (8. razred), manjši vpogled pa imava v razmišljanje in življenje mlajših učencev naše šole, pri katerih se je izkazalo, da jim je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu.

Tabela 8: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na odgovore na vprašanje Ali meniš, da je zajtrk pomembno uživati.

	učenci		učenke		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
da	44	42 %	56	58 %	100	100 %
ne	1	20 %	4	80 %	5	100 %
skupaj	45	43 %	60	57 %	105	100 %

Iz tabele je razvidno, da se večina učencev in učenk zaveda pomena zajtrka, saj je kar 100 anketiranih pritrdilno odgovorilo. Na to vprašanje sva jim zastavili še podvprašanje Zakaj tako meniš? Tisti, ki so menili, da zajtrka ni potrebno uživati, so navedli, da zajtrk sploh ni pomemben. Na srečo gre »le« za 5 anketiranih. Učenci, ki pa menijo, da je zajtrk pomembno uživati, so zapisali:

- ker je to najpomembnejši obrok,
- ker je to prvi obrok v dnevu,
- ker nam da energijo,
- ker potem nismo več lačni,
- ker je zdrav.

Izjave anketiranih se skladajo z navedki avtorjev Ferluga Š. in Ferluga P. (2013).

Tabela 9: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na odgovore na vprašanje Ali meniš, da je zajtrk pomembno uživati.

	4. a		5. a		6. a		7. a		8. a		9. a		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
da	20	20 %	14	14 %	11	11 %	24	24 %	17	17 %	14	14 %	100	100 %
ne	1	20 %	1	20 %	0	0 %	0	0 %	2	40 %	1	20 %	5	100 %
skupaj	21	20 %	15	14 %	11	11 %	24	23 %	19	18 %	15	14 %	105	100 %

Iz tabele 9 je razvidno, da se v 6. in 7. razredu vsi zavedajo pomena zajtrkovanja, saj nihče iz teh dveh razredov ni navedel, da zajtrka ni potrebno uživati. Ugotovitev naju je presenetila, saj sva menili, da starost vpliva na zavedanje pomena zajtrka, v smislu starejši si, bolj se zavedaš. Tabela pa kaže odklon ravno v 8. in 9. razredu.

Tabela 10: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na odgovore na vprašanje Kako pogosto oziroma kdaj bi morali uživati zajtrk.

	učenci		učenke		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
vsak dan	39	43 %	52	57 %	91	100 %
ko smo lačni	4	50 %	4	50 %	8	100 %
ko nas pripravljen čaka na mizi	0	0 %	0	0 %	0	100 %
ko imamo pred seboj naporen dan	1	50 %	1	50 %	2	100 %
ko imamo čas zanj	0	0 %	1	100 %	1	100 %
drugo	1	33 %	2	67 %	3	100 %
skupaj	45	43 %	60	57 %	105	100 %

Iz tabele je razvidno, da večina učencev in učenk meni, da je zajtrk potrebno uživati vsak dan, nekaj jih meni, da je zajtrkovati potrebno, ko smo lačni, ostali pa zajtrkujejo, ko imajo pred seboj naporen dan ali ko imajo čas za zajtrk. Pod rubriko »drugo« so učenci zapisali, da zajtrkujejo vsako jutro; ko se zjutraj zbudijo in so lačni.

Tabela 11: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na odgovore na vprašanje Kako pogosto oziroma kdaj bi morali uživati zajtrk.

	4. a		5. a		6. a		7. a		8. a		9. a		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
vsak dan	18	20 %	12	13 %	10	11 %	22	24 %	15	17 %	14	15 %	91	100 %
ko smo lačni	1	12 %	2	25 %	1	13 %	2	25 %	2	25 %	0	0 %	8	100 %
ko nas pripravljeno čaka na mizi	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	100 %
ko imamo pred seboj naporen dan	1	50 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	50 %	0	0 %	2	100 %
ko imamo čas zanj	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	100 %	0	0 %	1	100 %
drugo	1	33 %	1	33 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	34 %	3	100 %
skupaj	21	20 %	15	14 %	11	11 %	24	23 %	19	18 %	15	14 %	105	100 %

Iz tabele je razvidno, da kar 91 anketiranih meni, da bi morali zajtrkovati vsak dan, kar je zelo spodbuden rezultat, saj sva glede na opažanja sklepali, da bo to število manjše. Vendar če s tem primerjamo rezultat pri prvi hipotezi, vsak dan redno zajtrkuje 64 % anketiranih, lahko ugotovimo, da so tudi tisti, ki ne zajtrkujejo vsak dan, enako seznanjeni s pomenom zajtrka. Nekateri učenci zajtrkujejo samo takrat, ko so lačni, ostali pa, ko imajo pred seboj naporen dan in ko imajo čas zanj, vendar glede na starost se rezultati ne razlikujejo kaj veliko. Pod rubriko »drugo« so učenci zapisali, da zajtrkujejo vsako jutro; ko se zjutraj zbudijo in so lačni.

Tabela 12: Število (f) in odstotki (f %) učencev po spolu glede na zastavljeno nalogo z navodilom Označi pravilno trditev.

	učenci		učenke		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %
Zajtrk uspava.	0	0 %	2	100 %	2	100 %
Uživanje zajtrka mi omogoči, da sem pri pouku bolj zbran in lažje razmišljam.	32	42 %	44	58 %	76	100 %
Uživanje zajtrka je zapravljanje časa.	1	50 %	1	50 %	2	100 %
Zaradi zajtrka se lahko zredim.	4	67 %	2	33 %	6	100 %
Učenci, ki zajtrkujejo, tehtajo manj od sovrstnikov, ki ne zajtrkujejo.	8	42 %	11	58 %	19	100 %
skupaj	45	43 %	60	57 %	105	100 %

Iz tabele je razvidno, da se učenke bolj zavedajo, da jim zajtrk pomaga pri zbranosti in delovanju v šoli. Vendar če pogledamo 4. trditev, lahko ugotovimo, da se spola v majhnem številu tudi strinjata s trditvijo, da se lahko zredijo, če jedo zajtrk. Glede na najina opažanja bi bil odstotek pri učenkah lahko tudi večji, saj je mogoče, da jih je bilo strah priznati svoje domneve, da zajtrkovanje vodi v debelost. Če pogledamo 5. trditev, vidimo, da se tudi več učenek kot učencev zaveda, da če ješ zajtrk, nimaš težav s postavo. Če se vrneva k teoretičnim izhodiščem, bi bilo najbolj prav, če bi anketirani obkljukali trditvi:

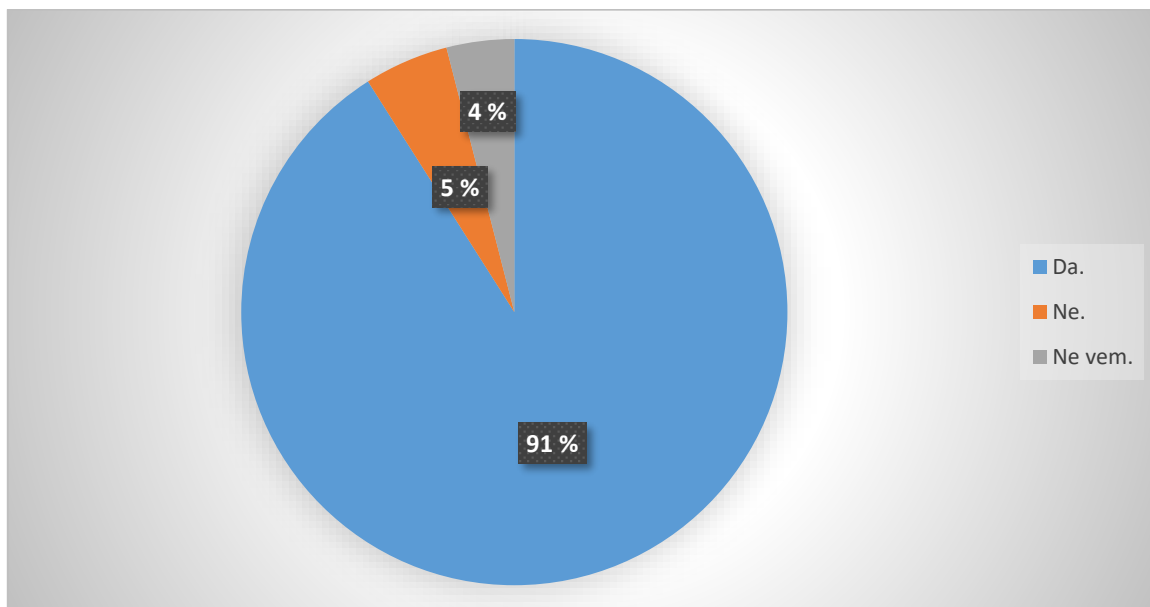
- Uživanje zajtrka mi omogoči, da sem pri pouku bolj zbran in lažje razmišljam (Kržišnik, 2016).
- Učenci, ki zajtrkujejo, tehtajo manj od sovrstnikov, ki ne zajtrkujejo (Suwa Stanojević, 2009).

Tabela 13: Število (f) in odstotki (f %) učencev po razredih glede na zastavljeno nalogo z navodilom Označi pravilno trditev.

	4. a		5. a		6. a		7. a		8. a		9. a		skupaj	
	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %	f	f %
Zajtrk uspava.	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	50 %	1	50 %	0	0 %	2	100 %
Uživanje zajtrka mi omogoči, da sem pri pouku bolj zbran in lažje razmišljam.	19	25 %	14	19 %	9	11 %	11	15 %	10	13 %	13	17 %	76	100 %
Uživanje zajtrka je zapravljanje časa.	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	50 %	1	50 %	2	100 %
Zaradi zajtrka se lahko zredim.	0	0 %	0	0 %	1	17 %	2	33 %	3	50 %	0	0 %	6	100 %
Učenci, ki zajtrkujejo, tehtajo manj od sovrstnikov, ki ne zajtrkujejo.	2	11 %	1	5 %	1	5 %	10	53 %	4	21 %	1	5 %	19	100 %
skupaj	21	20 %	15	14 %	11	11 %	24	23 %	19	18 %	15	14 %	105	100 %

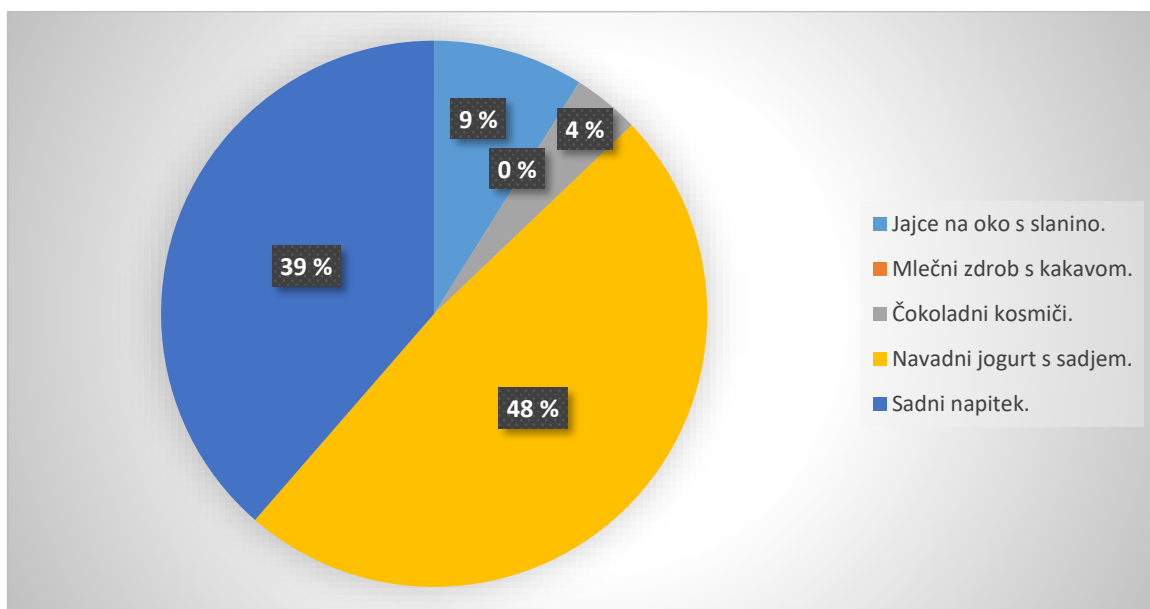
Veliko število učencev (76) se zaveda, da nam uživanje zajtrka omogoči, da smo pri pouku bolj zbrani in lažje razmišljamo. Manjše število učencev (19), večina iz tretjega VIO, se zaveda, da če zajtrkujejo, so pri pouku bolj zbrani in lažje razmišljajo, 6 učencev pa meni, da se zaradi zajtrka zredijo. Ugotoviva, da se je pri tej nalogi izkazal za najbolj ozaveščenega 6. razred. Morda je to tudi povezano s šolskim predmetnikom, saj so ravno v letošnjem šolskem letu obiskovali izbirni predmet Sodobna priprava hrane.

3.2.4 Preverjanje hipoteze 4: Učenci raje izberejo nezdrav zajtrk (glede na Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah).



Slika 6: Ali veš, kakšen mora biti zdrav zajtrk?

Kot je videti iz grafa, kar 91 % učencev misli, da ve, kakšen je zdrav zajtrk, kar je zelo spodbuden rezultat. Vendar se nama zastavi pomislek: vedo, kaj je zdrav zajtrk, ampak ali to tudi upoštevajo. To bova preverili pri naslednjem vprašanju.



Graf 1: Izberi zajtrk, ki je po tvojem mnenju najbolj zdrav.

Anketiranim sva dali na razpolago pet različnih zajtrkov, med katerimi so morali izbrati najbolj zdravega. 9 % je odgovorilo, da je zdrav zajtrk jajce na oko s slanino, 4 % so odgovorili, da so zdrav zajtrk čokoladni kosmiči, 39% jih je izbralo sadni napitek, 48 % pa je izbralo navadni jogurt s sadjem. Če pogledava Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, bi moral biti

nesporni zmagovalec med zajtrki ravno navadni jogurt s sadjem, takoj za njim sadni napitek, nato jajce na oko s slanino, mlečni zdrob s kakavom (na četrto mesto ga uvrsti ravno kakav, ki ga ne moremo prišteti med zdrave dodatke) in čokoladni kosmiči.

V predzadnjem vprašanju sva vprašali, kaj učenci najpogosteje jedo. Dobili sva naslednje odgovore:

- mlečni zdrob,
- kruh in namaz ter kakav,
- jajce na oko ali kosmiče,
- kruh, mleko, domačo marmelado,
- kruh in marmelado,
- klobaso in kruh,
- mleko, kosmiče,
- koruzne kosmiče, mleko, jabolko,
- sendvič s hrenom, paradižnikom, solato,
- hrenovko,
- kruh in namaz, dodatek (salama),
- jabolko, jogurt, polnozrnat kruh, smuti,
- klobaso in kruh ter naravne kosmiče,
- sadje, kosmiče, kruh, razne namaze.

Kot vidimo iz odgovorov, se učenci zjutraj prehranjujejo različno. Nekateri jedo bolj zdrave zajtrke, drugi sežejo po kruhu in namazih. Najpogostejši odgovori so bili kosmiči z mlekom, kruh z različnimi namazi, sadje (jabolko).

V zadnjem vprašanju pa sva vprašali, kaj je njihov najljubši zajtrk. Učenci odgovarjajo takole:

- kruh in klobase,
- jajca s sirom in slanino,
- kumarice, slanina, žemlja,
- vafli ali kosmiči in mleko,
- kruh in čokoladni namaz,
- jajce z ocvirki,
- pašteta in kruh,
- mlečni zdrob,
- kruh, maslo in kakav,
- sadni napitek in kruh,
- topli sendvič, v katerem je jajce na oko,
- sadni in zelenjavni napitek,
- palačinke.

Po odgovorih, kateri je njihov najljubši zajtrk, se zelo dobro vidi, da bi učenci posegli po nezdravih zajtrkih, če bi lahko. Le kdo bi se branil tistega, kar ima najraje?

Če odgovoriva na vprašanje, ki sva si ga zastavili na začetku te hipoteze, učenci menijo, da vedo, kaj je zdrav zajtrk. Vendar glede na odgovore sklepava, da se med pripravljanjem zajtrka ne sprašujejo, ali je to tudi zdravo. V kolikor bi imeli svobodno izbiro, bi najverjetneje izbrali nezdrav zajtrk.

4 RAZPRAVA

Prve hipoteze, Vsak dan zajtrkuje manj kot polovica anketiranih, nisva potrdili. Po analizi anketnega vprašalnika sva ugotovili zelo presenetljiv rezultat, saj vsak dan zajtrkuje kar 64% učencev. Pričakovali sva, da bo vsak dan zajtrkovalo manj kot polovica anketiranih, zato naju je rezultat tako zelo presenetil. Če pa pogledamo še druge rezultate, je tudi zelo spodbuden rezultat, da nikoli ne zajtrkuje samo 5 % učencev, kar se bistveno razlikuje od rezultatov, s katerimi sva se srečali v teoretičnem delu.

Drugo hipotezo, Starost in spol učencev vplivata na pogostost zajtrkovanja, sva delno potrdili. Ugotovili sva namreč, da na pogostost zajtrkovanja vpliva starost, spol pa ne. Vendar vpliva starost ravno na obraten način, kot sva pričakovali. Pogosteje namreč zajtrkujejo učenci nižjih razredov, vključno s 7. razredom, v 8. in 9. razredu pa učenci opuščajo redno zajtrkovanje. Torej če primerjamo rezultate 4., 5., 6. in 7. razreda z rezultati 8. in 9. razreda, ugotovimo, da starost vpliva na zajtrkovanje. Če pa pogledamo analize po spolih, ugotovimo, da je pogostost zajtrkovanja zelo izenačena. Če pogledamo graf, ki prikazuje, kako so učenci zajtrkovali, ko so bili mlajši, ugotovimo, da je kar 72 % učencev zajtrkovalo vsak dan, če pa to primerjamo z rezultati, koliko jih zajtrkuje vsak dan zdaj, ugotovimo, da se je odstotek znižal, saj jih zdaj vsak dan zajtrkuje 64 %. Torej še en dokaz, da starost vpliva na pogostost zajtrkovanja.

Tretjo hipotezo, Starost in spol učencev vplivata na zavedanje o pomembnosti zajtrka, sva delno potrdili. Po analizi vprašalnika sva ugotovili, da se oba spola zavedata pomena zajtrka. Razlike nastanejo pri primerjavi po razredih. Ugotovili sva, da se mlajši učenci bolj zavedajo pomembnosti zajtrkovanja kot starejši. Mlajši učenci so v večjem številu izbrali, da je ravno zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu. Pri starejših učencih pa je velik delež tistih, ki za najpomembnejši dnevni obrok izberejo kosilo. Pri vprašanih, ali se jim zdi pomembno uživati zajtrk in kako pogosto bi ga morali uživati, nisva opazili razlik ne po spolu ali starosti. Pri nalogi, kjer so morali anketirani obkljukati pravilne trditve, sva ugotovili, da se je za najbolj ozaveščenega izkazal 6. razred. To naju je presenetilo, saj sva pričakovali, da postane posameznik z leti bolj ozaveščen in bi se zato moral najbolj izkazati 9. razred.

Četrto hipotezo, Učenci raje izberejo nezdrav zajtrk (glede na Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah), sva potrdili. Ugotovili sva, da anketirani menijo, da vedo, kakšen je zdrav zajtrk, to jih meni kar 91 %. Vendar so nama nato na vprašanje, kaj najpogosteje jedo in kaj je njihov najljubši zajtrk, dali vedeti, da v večini ne posegajo po zdravih sestavinah. Iz tega sva prišli do zaključka, da učenci sicer vedo, kako so sestavljeni zdravi zajtrki (kar so potrdili v enem od vprašanj), vendar sami ne jedo tako. Morda pa mislijo, da je tudi to, kar jedo, zdrav zajtrk, vendar ni. Zato smo se z mentorico domislile rešitve, kako lahko vplivamo na učence naše šole, da bi pričeli posegati po zdravih zajtrkih.

Naša ideja je bila, da bi vsak petek zjutraj pripravljali zdrave zajtrke. Zdaj se vsak petek zjutraj dobivamo in pripravljamo zdrave zajtrke v sklopu projekta Popestrimo šolo. Na začetku smo pripravljali sadno-zelenjavne napitke (zelene kašaste sokove), nato smo začeli spoznavati pripravo drugih zdravih jedi, ki so primeren jutranji obrok. Posebej smo bili navdušeni nad proseno kašo z banano in cimetom.

Predstavlja naša druženja skozi fotografije, ki so iz arhiva OŠ Gustava Šiliha Laporje:

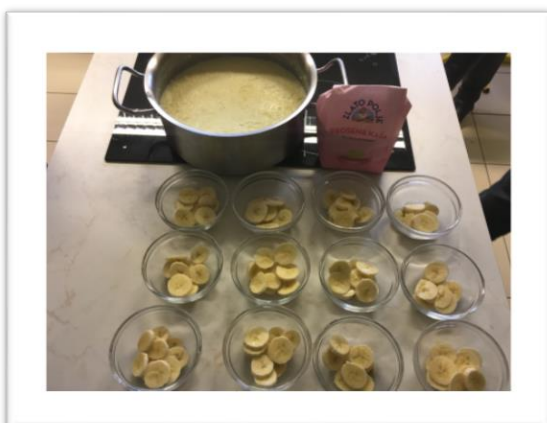


Slika 7: Učenke pripravljajo sadje in zelenjavo. Slika 8: Sestavine so pripravljene na mešanje.



Slika 9: Zeleni kašasti sokovi z dekoracijo.

Slika 10: Na zdravje!



Slika 11: Prosenka kaša, banane in cimet.

Slika 12: Dober tek!

Zdrave zajtrke obiskuje vedno več učencev, včasih pridejo tudi tisti učenci, ki so zajtrk pojedli že v šolski jedilnici, vendar jih premami vonj iz gospodinjske učilnice. Morava pa poudariti, da priprava zdravih

zajtrkov ne temelji izključno na tem, da gremo siti k pouku, ampak je v ospredju tudi druženje med učenci različnih razredov ter druženje med fanti in dekleti. Krepimo medsebojne odnose, kar se nama zdi še posebej pomembno, saj sva še pod vtisi lanske raziskovalne naloge Ali je »kupčkanje« kul?.

5 ZAKLJUČEK

Veseli naju, da sva izbrali temo, ki je zelo pomembna za vsakdanje življenje. Ob raziskovanju in pisanju raziskovalne naloge Odnos do zajtrkovanja sva uživali. Sedaj sva še bolj prepričani, da se splača zjutraj vstati že zavoljo zajtrka. Odkar preizkuša različne recepte, sva postali tudi bolj navdušeni obiskovalki domače kuhinje.

Z raziskovalno nalogo sva na našo šolo vnesli novo dejavnost, ki postaja vedno bolj obiskana: priprava hitrega in zdravega zajtrka. Prav zanima naju, kaj vse si bomo v naši gospodinjski učilnici še privoščili ...

Najino raziskovanje pa bi vendarle lahko nadgradili tako, da bi prenesli anketni vprašalnik na sosednje šole in bi potem imeli več vzorcev, ki bi jih lahko med seboj primerjali, iskali podobnosti in razlike. Lahko bi tudi bolj ozaveščali učence o pomembnosti zajtrkovanja, o prednostih, če zajtrkujemo, in kakšne so lahko posledice, če izpustimo najpomembnejši obrok. Morda pa bi kakšen posameznik uvidel, zakaj se je dobro malo prej vstati in si pripraviti nekaj zdravega za pod zob, preden zjutraj zapusti dom.

V raziskovalni nalogi sva ugotovili, da se veliko učencev zaveda pomena zajtrka in tudi, da veliko učencev zajtrkuje, ampak midve imava še vedno upanje, da lahko stanje kljub temu da je že zdaj dokaj dobro, še izboljšamo. Zato se bomo še naprej družili ob petkih zjutraj pred poukom, preizkušali nove zdrave recepte in pridobljeno znanje prenesli tudi na vsako drugo jutro.

6 LITERATURA

1. Čas, M. Vodja šolske skupnosti, (ustno sporočilo), 2. 2. 2017.
2. Ferluga, Š., Fergula, P. *Jem zdravo, živim zdravo!* Škrobov priročnik zdrave prehrane: za starše, babice, dedke in otroke. Trst: Založništvo Tržaškega tiska, 2013.
3. Fidler, A. Svetovalna delavka OŠ Gustava Šiliha Laporje, (ustno sporočilo), 30. 1. 2017.
4. Gabrijelčič Blenkuš, M., et al. *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005. Dostop: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdrave_ga_prehranjevanja.pdf (29. 11. 2016).
5. Kržišnik, M. *Zakaj je zajtrk tako zelo pomemben?* Bibaleze.si. Dostop: <http://www.bibaleze.si/clanek/starsi/otroci-morajo-zajtrkovati.html> (27. 11. 2016).
6. NIJZ. Projekt "Uživajmo v zdravju": *Za zmanjšanje debelosti otrok in mladostnikov*. 7. 9. 2016. Dostop: <http://www.nijz.si/sl/projekt-uzivajmo-v-zdravju-za-zmanjsanje-debelosti-otrok-in-mladostnikov-0> (28. 11. 2016).
7. OŠ J. Hudalesa Jurovski Dol. *Pomen zajtrka*. Dostop: http://www.os-jd.si/material/pomen_zajtrka.pdf (27. 11. 2016).
8. Suwa Stanojević, M. *Zdrav življenjski slog*. Ljubljana: Zavod IRC, 2009. Dostop: http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Zdrav_zivljenjski_slog-Suwa_Stanojevic.pdf (26. 11. 2016).
9. Štrajhar, P. *Prehransko vedenje in odnos dijakov do prehranjevanja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2013. Dostop: http://pefprints.pef.uni-lj.si/1612/1/DIPLOMSKO_DELO_kon%C4%8Dno.pdf (2. 12. 2016).

7 PRILOGE

Spletni anketni vprašalnik

Spol:

- Moški
 Ženski

Razred:

4. a
 5. a
 6. a
 7. a
 8. a
 9. a

Kako pogosto zajtrkuješ?

- Vsak dan.
 4- do 5-krat na teden.
 3-krat na teden.
 Skoraj nikoli.
 Nikoli.

Navedi razloge, zakaj izpustiš zajtrk.**Označi, kaj drži zate.**

- Ko sem bil/-a mlajši/-a, sem zajtrkoval/-a vsak dan.
 Ko sem bil/-a mlajši/-a, sem zajtrkoval/-a pogosteje kot sedaj.
 Ko sem bil/-a mlajši/-a, sem zajtrkoval/-a redkeje kot sedaj.
 Ko sem bil/-a mlajši/-a, nisem zajtrkoval/-a.

Zakaj?**Ali meniš, da je zajtrk pomembno uživati?**

- Da.
 Ne.

Zakaj tako meniš?**Kako pogosto oziroma kdaj bi morali uživati zajtrk?**

- Vsak dan.
 Ko smo lačni.
 Ko nas pripravljen čaka na mizi.
 Ko imamo pred seboj naporen dan.

- Ko imamo čas zanj.
 Drugo:

Označi pravilno trditev.

Možnih je več odgovorov

- Zajtrk uspava.
 Uživanje zajtrka mi omogoči, da sem pri pouku bolj zbran in lažje razmišljam.
 Uživanje zajtrka je zapravljanje časa.
 Zaradi zajtrka se lahko zredim.
 Učenci, ki zajtrkujejo, tehtajo manj od sovrstnikov, ki ne zajtrkujejo.

Ali veš, kakšen mora biti zdrav zajtrk?

- Da.
 Ne.
 Ne vem.

Izberi zajtrk, ki je po tvojem mnenju najbolj zdrav.

- Jajce na oko s slanino.
 Mlečni zdrob s kakavom.
 Čokoladni kosmiči.
 Navadni jogurt in sadje.
 Sadni napitek.

Kako je najpogosteje sestavljen tvoj zajtrk?**Kako je sestavljen tvoj najljubši zajtrk?****Kateri je tvoj najpomembnejši obrok?**

- Zajtrk.
 Dopoldanska malica.
 Kosilo.
 Popoldanska malica.
 Večerja.
 Nočni prigrizki.