



OSNOVNA ŠOLA ŽIRI

ŽIVIM ZDRAVO IN SE PREHRANJUJEM ZDRAVO, ZATO NE ZBOLIM

interdisciplinarno področje
raziskovalna naloga

Avtorici: Laura GASER
Jera POLJANŠEK

Mentorica: Mojca MIKLAVČIČ, PRU BIO-GOS

ŽIRI, 2024

I KAZALO (VSEBINE)

1	UVOD.....	1
2	TEORETIČNI DEL.....	2
2.1	ZDRAVA PREHRANA.....	2
2.1.1	Prehranska piramida.....	2
2.1.2	Sestava prehranske piramide.....	3
2.1.3	Opis posameznih hranilnih snovi.....	3
2.2	NEZDRAVA PREHRANA.....	4
2.2.1	Hitra hrana.....	4
2.2.2	Hrana iz avtomata.....	4
2.2.3	Preslana hrana.....	4
2.3	BOLEZNI SRCA IN OŽILJA.....	5
2.4	SLADKORNA BOLEZEN.....	5
2.4.1	Sladkorna bolezen tipa 1.....	5
2.4.2	Sladkorna bolezen tipa 2.....	5
2.4.3	Sladkorna bolezen v nosečnosti.....	5
2.5	DEBELOST.....	6
2.5.1	Debelost pri otrocih.....	6
2.5.2	Debelost pri odraslih.....	7
2.6	MOTNJE PREHRANJEVANJA.....	7
2.6.1	Bulimija (nervosa).....	7
2.6.2	Anoreksija (nervoza).....	8
2.7	POVIŠAN HOLESTEROL – bolezen sodobnega časa.....	9
2.8	NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE.....	10
2.8.1	Nekaj nasvetov za zdravo prehranjevanje.....	10
2.8.2	Gibanje.....	10
2.8.3	Zdrav jedilnik.....	11
3	RAZISKOVALNI DEL.....	12
3.1	METODOLOGIJA.....	12
3.1.1	Opis vzorca raziskave.....	12
3.1.2	Opis merskega instrumenta.....	12
3.1.3	Opis postopka zbiranja podatkov.....	12
3.1.4	Obdelava podatkov.....	12
3.2	REZULTATI.....	13
3.2.1	Rezultati anket.....	13
3.3	INTERVJU Z DR. IDO RUS.....	21
4	RAZPRAVA.....	22
5	ZAKLJUČEK.....	24
6	VIRI IN LITERATURA.....	25

II KAZALO SLIK/GRAFOV

Slika 1: Prehranska piramida.....	2
Slika 2: Debelost pri otrocih.....	6
Slika 3: ITM.....	7
Slika 4: Dejavniki tveganja.....	8
Slika 5: Anoreksija.....	8
Slika 6: Žila, na kateri se nabira maščoba.....	9
Slika 7: Razlika med zdravo in bolno žilo.....	9
Slika 8: Avtomat s hitro hrano.....	10
Slika 9: Telesne dejavnosti.....	10
Slika 10: Prehranski krožnik.....	11
Slika 11: dr. Ida Rus.....	21
Graf 1: Ali zajtrkuješ vsak dan?.....	13
Graf 2: Zakaj NE?.....	13
Graf 3: Kaj najraje ješ?.....	14
Graf 4: Kaj ne marajo?.....	14
Graf 5: Koliko sadja in zelenjave na dan poješ?.....	15
Graf 6: Koliko od naštetih pijač spijejo na dan?.....	15
Graf 7: Ali misliš, da se zdravo prehranjuješ?.....	16
Graf 8: Poznaš bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano?.....	16
Graf 9: Ali imaš dieto?.....	17
Graf 10: Ali ima kdo od sorodnikov bolezen, ki je povezana z neustrezno prehrano.....	17
Graf 11: Katero bolezen?.....	18
Graf 12: Katera hrana povzroči bolezni srca in ožilja?.....	18
Graf 13: Vzroki prekomerne telesne teže otrok.....	19
Graf 14: Kaj je bulimija in anoreksija?.....	19
Graf 15: Dejavniki, ki so povezani z zdravjem.....	20

III KAZALO TABEL

Preglednica 1: Opis posameznih hranilnih snovi.....	3
---	---

IV KAZALO PRILOG

Priloga 1: ANKETA.....	26
Priloga 2: VPRAŠANJA ZA INTERVJU.....	28

Povzetek

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kaj učenke in učenci naše šole vedo o prehrani, tako o zdravi kot nezdravi. Želeli sva izvedeti, če vedo, do katerih boleznih lahko privede neustrezno prehranjevanje. Veliko informacij sva dobili s pomočjo ankete. Zanimalo pa naju je stanje žirovskih otrok. Zaposili sva našo pediatriinjo, dr. Ido Rus za kratek intervju. Zdravnica nama je povedala marsikaj zanimivega in tudi novega. Za te informacije sva ji bili zelo hvaležni.

KLJUČNE BESEDE: neustrezna prehrana, bolezni srca in ožilja, debelost, sladkorna bolezen, povišan holesterol, bulimija, anoreksija

Zahvala

Za pomoč pri raziskovalni nalogi se zahvaljujema najini mentorici Mojci Miklavčič, sedmošolkam in sedmošolcem, ki sva jih anketirali ter dr. Ido Rus, ki se je prijazno odzvala na najino prošnjo za intervju.

1 UVOD

Sva prijateljici in v letošnjem letu sva se odločili, da bova naredili raziskovalno nalogo. Zanimalo naju je področje prehrane. Poudarek sva dali na bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano. Že dlje časa naju zanima področje prehrane. Vemo, da je prehrana zelo pomemben dejavnik v našem življenju. Veliko govora je o zdravi prehrani, ampak tudi o nezdravi prehrani. Želeli sva raziskati, katere bolezni nastanejo z neustrezno ali nezdravo prehrano.

Namen najine raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako dobro najini vrstniki poznajo temo o hrani in prehrani. Zanimalo naju je, ali naša generacija zajtrkuje oz. ne ter kakšni so vzroki, da sedmošolci ne zajtrkujejo, saj vemo, da je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok.

Najina naloga obsega teoretični in praktični del. Pri teoretičnem delu bova opisali splošne značilnosti prehrane, tako zdrave kot nezdrave in našteli ter opisali bolezni, ki nastajajo ob nepravilnem prehranjevanju.

V praktičnem delu naloge sva izvedli anketo med sedmošolci naše šole in intervju s pediatrično Ido Rus.

Najine hipoteze so:

- 1. hipoteza: Večina sedmošolcev zajtrkuje.
- 2. hipoteza: Učenci in učenke zaužijejo veliko sadja in zelenjave.
- 3. hipoteza: Najini sošolci in sošolke ne poznajo bulimije in anoreksije.
- 4. hipoteza: Učenci poznajo vzroke za nastanek bolezni srca in ožilja.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 ZDRAVA PREHRANA

Hrana vsebuje snovi, ki hranijo naše telo. Te snovi imenujemo hranilne snovi. So zelo pomembne za naš organizem. Telesu omogočajo, da raste in se razvija, hkrati pa mu omogoča, da dobi dovolj energije. Energija je potrebna za delovanje notranjih organov, gibanje in vzdrževanje telesne temperature. Hranilne snovi pa telesu omogočajo odpornost proti različnim boleznim.

V hrani je 5 osnovnih skupin hranilnih snovi:

- beljakovine,
- ogljikovi hidrati (jedilni sladkor, škrob, prehranske vlaknine),
- maščobe,
- mineralne snovi (snovi, ki vsebujejo: magnezij, kalcij, fosfor, železo ...),
- vitamini: A, B, C, D, E, K.

Poleg naštetih snovi je za naše življenje nujno potrebna voda, saj uravnava telesno temperature, pomaga pri prenosu snovi in pri raztapljanju snovi.

Nekaj nasvetov za zdravo prehranjevanje:

1. Dobro je, da vsak dan pojedemo pomarančo ali obrok zelenjave.
2. Priporočeno je spiti 6 do 8 velikih kozarcev tekočine.
3. Zajtrk je zelo pomemben dejavnik.
4. Zvečer naj ne bi uživali pretežkih obrokov.
5. Želena je, da vsaj 2 x tedensko uživamo ribe.
6. Beljakovine jejmo zmerno.
7. Ne pretiravajmo s soljo.
8. Jejmo manj peciva in piškotov.
9. Jejmo sadje, pijmo naravne sokove in izogibajmo se napitkom, ki vsebujejo le dodane sladke arome.
10. Ob nakupu živil preglejmo vsebnosti maščob in sladkorjev.

2.1.1 Prehranska piramida



Slika 1: Prehranska piramida

2.1.2 Sestava prehranske piramide

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki bi jih morali jesti vsak dan. Piramida upošteva potrebe telesa po vitaminih in mineralih ter priporoča ustrezno količino kalorij za vzdrževanje zdrave telesne teže.

Proti dnu piramide so ogljikovi hidrati, kar nam pove, da je tega potrebno uživati največ, na vrhu piramide pa so maščobna živila, kar nam pove, da se jih naj uživa čim manj.

Prehranska piramida je prikaz v obliki piramide, ki nam pove, katero hrano je priporočljivo jesti bolj pogosto in katero manj. Ta prikaz se je v zadnjih letih precej spremenil. Prehranski piramidi so dodali nove » vrstice«, spremenil pa se je vrstni red le teh. Po novem nam ta prikaz priporočene količine določene hrane pove tudi, kako pomembno je, da pijemo dovolj tekočine in da se dovolj gibamo.

V prehranski piramidi so zastopane 3 barve, in sicer: zelena, rumena in rdeča. Vsaka izmed naštetih barv ima svoj pomen.

ZELENA – RUMENA BARVA v piramidi predstavlja gibanje.

MODRA BARVA nam predstavlja tekočine, ki jih uživamo.

ZELENA BARVA predstavlja sadje in zelenjavo.

SVETLO ZELENA BARVA označuje ogljikohidratna živila.

RUMENA BARVA predstavlja beljakovinska živila.

RDEČA BARVA označuje živila, ki vsebujejo več maščob in sladkorjev.

2.1.3 Opis posameznih hranilnih snovi

SESTAVINA HRANE	ŽVILO	POMEN
OGLJIKOVI HIDRATI	kruh, žita, krompir, riž, testenine	Ogljikovi hidrati dajejo telesu moč in energijo.
SLADKOR	čokolada, sladice	Ogljikovi hidrati dajejo telesu moč in energijo.
BELJAKOVINE	mleko, meso, jajca, ribe, stročnice	Beljakovine so pomembne za rast in razvoj telesa.
MAŠČOBE	olja, maslo, margarina, mast	Maščobe so vir energije v našem telesu.
VITAMINI	sadje, zelenjava	Omogočajo pravilno delovanje telesa in nas ščitijo pred različnimi obolenji.
MINERALI	zelenjava, sadje	Mineralne snovi so potrebne za odpornost in zaščito našega telesa.
PREHRANSKE VLAKNINE	zelenjava, sadje, žita	Vlaknine ali balastne snovi so potrebne za pravilno delovanje prebavil.
VODA	voda, čaj, napitki	Potrebna je za delovanje celotnega organizma.

Preglednica 1: Opis posameznih hranilnih snovi.

2.2 NEZDRAVA PREHRANA

Različne raziskave o načinu prehranjevanja kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Slovenci neradi zajtrkujemo in imamo neredne dnevne obroke. Prav ta dva dejavnika nakazujeta, da je energijska vrednost povprečnega obroka previsoka, zaužijemo preveč maščob, prav tako tudi preveč nasičenih maščob, ki pomembno vplivajo na pojavnost bolezni srca in ožilja ter raka na debelem črevesju. V naši prehrani je premalo sadja, predvsem pa zelenjave in prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki.

2.2.1 Hitra hrana

Hitra hrana pomeni hitro pripravo hrane, ki je delno že pripravljena in jo dokončamo tik pred uživanjem. V današnjem hitrem življenjskem ritmu je hiter prigrizek v obliki sendviča, čokoladne ploščice, kosa pice ali hamburgerja večkrat udobna rešitev, ko nam primanjkuje časa za pripravo primerne obroka. Hitra hrana pomeni tudi hitro uživanje hrane na poti v šolo ali službo, hitro kosilo med odmorom ali hitro večerjo po končanem delu.

Hitra hrana je tudi vsa hrana, ki jo pojemo stoje, na hitro.

Hitra hrana je lahko ob pravilni izbiri jedi polnovreden obrok, ki zagotavlja vse pomembne hranilne snovi. V manjših količinah (2-3 na mesec) kljub izbiri jedi ni zelo škodljiva. Problemi pa se pojavijo ob pogostem uživanju vedno istih jedi, ko hitra hrana dobi že pomembno mesto v človekovi prehrani in lahko pomanjkljivosti, kot so premajhne vsebnosti vitaminov, mineralov, balastnih snovi in prevelike vsebnosti maščob, močno vplivajo na človekovo zdravje.

Hitra hrana je mnogokrat energijsko bogata, vsebuje veliko maščobe (veliko nasičenih in trans-maščobnih kislin ter holesterola), soli in sladkorja ter premalo sadja in zelenjave ter posledično tudi premalo vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. To so tudi glavni razlogi, zaradi katerih je hitro pripravljena hrana prišla na slab glas.

2.2.2 Hrana iz avtomata

Večina ljudi ves dan poseda pred računalniki in velikimi kupi papirjev. Ker jim čas ne dopušča mirnega in zdravega kosila, si gredo kupiti hrano iz avtomata. Ponudba izdelkov je zelo okrnjena, saj ponuja: sendviče, sokove, sladkarije, mogoče kakšne solate. Poleg tega ta hrana ni zdrava, saj vsebuje veliko nezdravih snovi: majonezo, sir, omake, zelenjava je brez okusa. Res pa je, da lahko zdravo živimo tudi ob prigrizkih, vendar moramo paziti na to, da jih pravilno izberemo in kombiniramo.

2.2.3 Preslana hrana

Previsok vnos soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka, le ta pa možgansko kap. Poleg tega številne študije kažejo na jasno povezavo med previsokim vnosom soli in boleznimi srca in ožilja, želodčnim rakom, osteoporozo, astmo, ledvičnimi kamni, z debelostjo in s sladkorno boleznijo.

Zlasti veliko soli vsebujejo gotovi izdelki, kot na primer slani prigrizki, hitra hrana, nekatere vrste sirov, že v naprej pripravljene jedi, prekajeno meso, suhomesnati izdelki, klobase, salame, hrenovke, mesne konzerve, slan kruh in krušni izdelki ter številni gotovi izdelki.

2.3 BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok za smrt ljudi po vsem svetu. Povečan holesterol in zvišan krvni tlak sta glavna dejavnika za nastanek možganske kapi, srčnega infarkta in srčnega popuščanja. Iz vzrokov kot so, kajenje, nezdrava prehrana, pomankanje telesne aktivnosti, visok krvni tlak, debelost se razvijejo bolezni srca in ožilja.

Nekaj znakov za bolezen srca in ožilja so:

- utrujenost
- težko dihanje
- omotičnost (vrtoglavica)
- hitrejša bitja srca
- bolečine v prstnem košu

2.4 SLADKORNA BOLEZEN

Sladkorna bolezen je stanje, ki vpliva na način, kako vaše telo predeluje glukozo, vrsto sladkorja, ki je pomemben za naše telo in celice. Obstaja več vrst sladkorne bolezni.

2.4.1 Sladkorna bolezen tipa 1

Sladkorna bolezen tipa 1 nastane zaradi popolnega propada celic trebušne slinavke, ki izdelujejo inzulin. Bolezni ne znamo preprečiti in je neozdravljiva. Že ob odkritju je potrebno takojšnje zdravljenje z insulinom. Opustitev zdravljenja vodi v smrt. Pojavnost te bolezni se iz leta v leto povečuje in s tem raste število bolnikov s to obliko sladkorne bolezni. Pogosteje obolevajo mlajši, najpogosteje otroci in mladostniki. Namen oskrbe bolnika s sladkorno boleznijo tipa 1 je kakovostno, polno in neskrajšano življenje s čim manj omejitvami. Edukacija je zato zelo zahtevna. Bolnik s sladkorno boleznijo tipa 1 potrebuje veliko znanja, veščin in biti dobro motiviran za samooskrbo. Biti mora več odločanja in zaupati mora v zanesljivost lastnih odločitev. Poznati mora osnove presnove in sestave živil. Znati mora oceniti vsebnost in tip ogljikovih hidratov v živilu in temu prilagoditi odmerek insulina. Cilj zdravljenja je torej normalno življenje. S svojim ravnanjem bolnik posnema trebušno slinavko.

2.4.2 Sladkorna bolezen tipa 2

Sladkorna bolezen tipa 2 so včasih imenovali odrasla ali od insulina neodvisna sladkorna bolezen. 90 % do 95 % je sladkornih bolnikov tipa 2. Trebušna slinavka ne izdeluje dovolj insulina, hkrati pa telo insulina ne uporablja učinkovito. Pogosteje jo imajo ljudje, ki so k temu genetsko nagnjeni (jo imajo že v družini). Posledice za nastanek sladkorne bolezni tipa 2 so lahko čezmerna telesna teža in premalo telesnih dejavnosti. Ta bolezen se po navadi pojavlja pri odraslih. V zadnjih letih se ta bolezen pojavlja vse bolj pri mladostnikih in otrocih. Simptomi pri tej bolezni so manj opazni kot pri bolezni tipa 1. Ta bolezen lahko ostane neodkrita tudi nekaj let, saj lahko sploh nima večjih simptomov. Nekateri bolniki imajo na žalost ob odkritju bolezni že razvite njene zaplete.

2.4.3 Sladkorna bolezen v nosečnosti

Nosečniška sladkorna bolezen (gestacijski diabetes) se prvič pojavi v času nosečnosti in po porodu izzveni; če je ne zdravimo, povzroča zaplete pri materi in plodu. Število žensk, ki zbolijo za to obliko sladkorne bolezni, se povečuje. Pri njih je tudi veliko tveganje, da bodo pozneje v življenju zbolele za sladkorno boleznijo tipa 2.

Najpogostejša je po 24. tednu nosečnosti. Ker se povečuje število žensk v rodni dobi s sladkorno boleznijo tipa 2, je mogoče, da zanosi ženska, ki ji sladkorna bolezen pred nosečnostjo ni bila odkrita.

2.5 DEBELOST

Debelost je stanje, pri katerem je telesna maščoba povečana na stopnjo, ki lahko negativno vpliva na zdravje. Debelost je lahko posledica nezdrave prehrane, pomankanje telesne aktivnosti, genetskih dejavnikov.



Slika 2: Debelost pri otrocih

2.5.1 Debelost pri otrocih

Debelost pri otrocih je zelo zaskrbljujoča, saj vodi k zdravstvenim težavam, ki so v preteklosti veljale za težave odraslih:

- sladkorna bolezen,
- visok krvni tlak,
- visok holesterol ...

Povezana je tudi s nizko samopodobo, depresijo, slabšim učnim uspehom in nižjo kakovostjo življenja otroka.

Otroci, ki se premalo gibajo in uživajo nezdravo hrano, imajo večjo verjetnost za nastanek prekomerne telesne teže kot ostali otroci. K težavam dodatno prispeva premalo preživetega časa na prostem in preveč časa namenjenega sedečim dejavnostim, kot je gledanje televizije, igranje igrice, ukvarjanje s telefonom. Na ta način se število neaktivnih ur samo še povečuje.

2.5.1.1 Psihološki dejavniki

Osebni, starševski ali družinski stres lahko povzroča tveganje za debelost. Nekateri otroci se kompulzivno prenajedajo, saj se na ta način spopadajo s težavami, čustveno stisko, tudi dolgčasom. Tudi starši imajo lahko podobne težnje.

2.5.1.2 Socialnoekonomski dejavniki

Nekatere družine imajo omejene finančne vire, kar posledično pomeni neurejen slog življenja, kamor spadajo tudi prehrabene navade in gibanje.

Ena najboljših strategij za zmanjšanje debelosti pri otrocih je korenita in zavestna sprememba prehranjevalnih in gibalnih navad celotne družine. Obravnava in preprečevanje debelosti pri otrocih pomaga varovati zdravje otroka zdaj in v prihodnosti.

2.5.2 Debelost pri odraslih

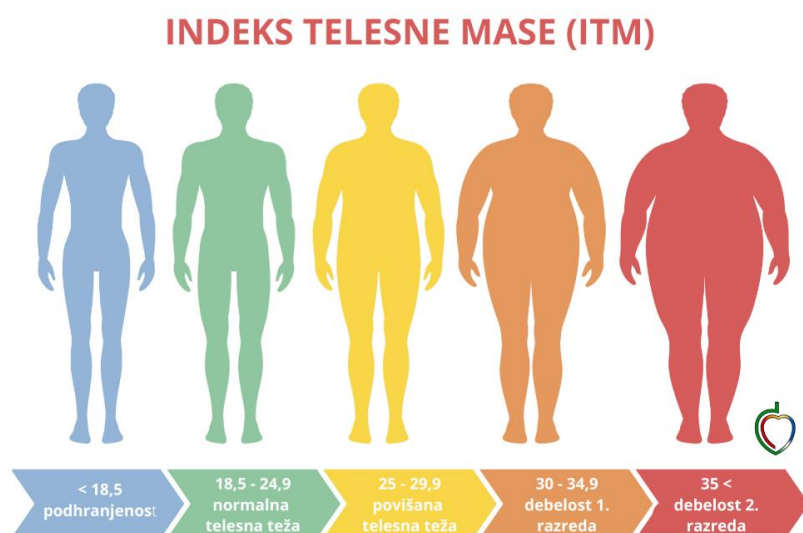
Debelost je kronična bolezen sodobnega časa. V telesu se kopiči maščevje. Nastane zaradi nezdrave hrane in premalo gibanja. Do debelost lahko pride tudi zaradi podedovanih genov, zaradi reklam o nezdravi hrani ter neustreznega življenjskega sloga. Tudi nekatera zdravila vplivajo na to, da se človek debeli.

K zdravljenju je treba pristopiti strokovno in odgovorno. Pri tem zdravljenju so vključeni zdravstveni delavci: zdravnik, diplomirana medicinska sestra, psiholog, prehranski strokovnjak ter strokovnjak za športne dejavnosti. Program zdravljenja je različen in sicer se razlikuje od osebe do osebe. Cilj zdravljenja je zmanjšati telesno težo.

Prehranski dejavniki, ki vplivajo na debelost so: neustrezna izbira živil, prevelike porcije hrane, neurejen ritem prehranjevanja, hrana iz avtomata in velik izbor predelane hrane.

2.5.2.1 Določanje ITM (indeks telesne mase)

Indeks telesne mase (ITM) (angleško: body mass index, BMI) je mera, ki nam pove, v kakšnem razmerju sta telesna masa in višina ter s tem nakazuje prehranjenost osebe. Običajno je ITM v sorazmerju z odstotkom telesne maščobe, ne pa vedno. Indeks telesne teže izračunate tako, da telesno maso (v kilogramih) delite s kvadratom višine telesa (v metrih).



Slika 3: ITM

2.6 MOTNJE PREHRANJEVANJA

2.6.1 Bulimija (nervosa)

Je bolezen, za katero je značilno nenadzorovano hlastno prenažanje. Tej fazi sledi dejavnost, ko se oseba hoče znebiti pogoltnjene hrane – bruhanje, uporaba odvajala, pretirana vadba.

Ženske zbolevalo 7x pogosteje kot moški.

Dejavniki tveganja so: bulimija v družini, pomanjkanje občutka varnosti, stresni dogodki ali življenjske spremembe, hudi travmatični dogodki ali zlorabe v osebni zgodovini, nekateri poklici, depresija, anksiozne motnje. Zdravljenje je psihoterapevtsko in je dolgotrajno. Simptome omilijo zdravila.



Slika 4: Dejavniki tveganja

2.6.2 Anoreksija (nervoza)

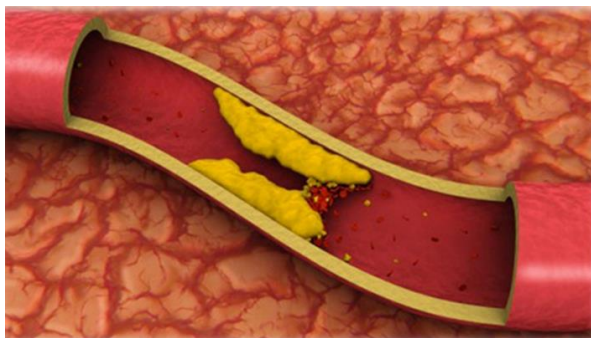
Je motnja hranjenja, ki se kaže kot obsedenost s svojo telesno težo in z zaužito hrano. Ljudje s to boleznijo hočejo ohraniti svojo telesno, ki je manjša kot predpisana teža za njihovo starost in višino. Bolniki stradajo ali pa se pretirano ukvarjajo s telesno vadbo. Zbolevalo predvsem ženske.

Dejavniki tveganja so: ženski spol, najstniška leta, družinska zgodovina, menjava šole ali službe, izguba pomembne osebe, zdravljenje je predvsem psihoterapevtsko in je dolgotrajno. Simptome omilijo zdravila. V akutni dobi je pogosto potrebno zdravljenje v bolnišnici.



Slika 5: Anoreksija

2.7 POVIŠAN HOLESTEROL – bolezen sodobnega časa



Slika 6: Žila, na kateri se nabira maščoba

Holesterol je v našem telesu nujno potreben za gradnjo in rast celic, za proizvodnjo žolča in nekaterih hormonov, vitaminov in žolčnih kislin. V večji meri se proizvaja v jetrih, deloma pa ga v telo vnašamo s hrano.

Do visokega holesterola v krvi pride zaradi:

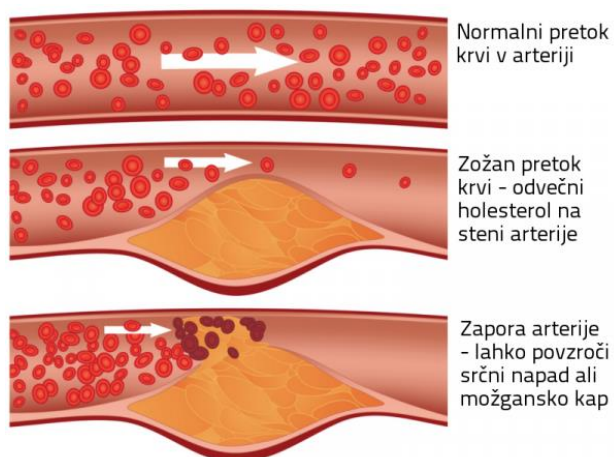
- nezdravega načina življenja,
- nekaterih bolezni,
- nekaterih zdravil.

Hrana, ki povzroča previsok holesterol:

- slana hrana,
- visok vnos sladkorjev,
- visok vnos nasičenih in trans maščobnih kislin,
- prekomerno uživanje alkohola.

Kako preprečimo nastanek visokega holesterola:

- zdrava in uravnotežena prehrana,
- prenehanje kajenja,
- izguba odvečnih kilogramov,
- telesna dejavnost,
- zdravila,
- prenehanje uživanja alkohola.



Slika 7: Razlika med zdravo in bolno žilo

2.8 NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

2.8.1 Nekaj nasvetov za zdravo prehranjevanje

Pred kosilom si privoščite kos sadja

Povsem preprost ukrep, ki pa bo prinesel velike rezultate. Preden se lotite kosila, pojedite jabolko, banano ali drugo vrsto sadja. Tako boste vsaj malce napolnili svoj želodec, zato boste pri obroku pojedli precej manj.

Izogibajte se avtomatom s hitro hrano

Oglejte si ponudbo v svojem najbližjem avtomatu s hrano. Razen vode se v njem verjetno ne skriva prav nič zdravega. Avtomati imajo še številne druge slabe lastnosti: na voljo so vam kadarkoli si zaželite nezdravega prigrizka, zato se še težje zadržujete, poleg tega pa vam nikoli ne podarijo očitajočega pogleda, ko se vrnete po že peto vrečko piškotov.

Uvedite vegetarijanski dan

Strokovnjaki pravijo, da pojedemo več mesa, kot ga naš organizem zares potrebuje. Uvedite vegetarijanski dan.

Vedno imejte pri sebi plastenko vode

Večina ljudi dnevno zaužije veliko premalo vode, kar lahko pripelje do blage dehidracije. Ta ima lahko precej neprijetne posledice; med njimi so denimo slabo počutje, utrujenost, glavobol in številni drugi simptomi. Da bi preprečili dehidracijo, imejte pri sebi vedno plastenko vode; če boste tekom dneva spili vsaj nekaj takšnih plastenk, boste naredili veliko dobrega za svoje zdravje.

Redno pitje vode vam bo tudi pomagalo pri uravnavanju telesne teže. Veliko ljudi simptome žeje zamenja za simptome lakote, zato si namesto kozarca vode privoščijo nezdrav prigrizek.

Zamenjajte vrsto kruha

Polnozrnat kruh je mnogo bolj zdrav od navadnega belega kruha, zato boste s to zamenjavo naredili veliko dobrega za svoj organizem. Enako velja za pico; če se ji ne morete odreči, jo preprosto pripravite s polnozrnatim testom in tako omilite njene posledice.

2.8.2 Gibanje

Če se le da, bodimo aktivni vsak dan. Priporočljivo je gibanje na svežem zraku in v objemu narave. Narava je super za premagovanje stresa, saj se telo pomiri tako telesno kot duhovno. Seveda je pomembno, da najdemo aktivnost (vadbo), ki je za nas najbolj primerna in z njo dosegamo zadane cilje. Tudi pri izbiri aktivnosti prisluhnimo sebi, svojemu telesu in si izberimo tisto aktivnost, ki nam pomaga dvigniti nivo energije, ne da se po njej počutimo še bolj izžeti in utrujeni.



Slika 9: Telesne dejavnosti



Slika 8: Avtomat s hitro hrano

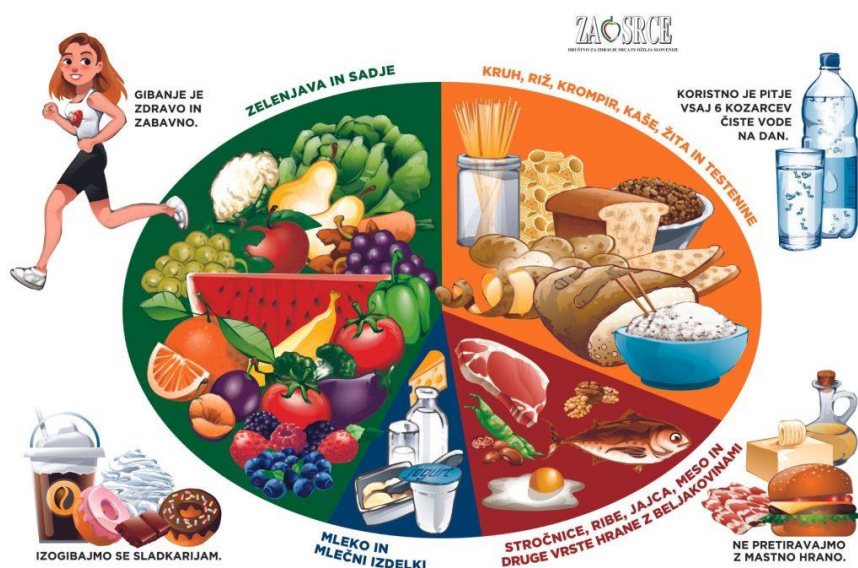


2.8.3 Zdrav jedilnik

Da zdravo jemo, ne pomeni, da jemo samo zelenjavo in sadje, saj moramo zaužiti še kaj drugega, npr.: mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, ogljikohidratna živila, kratka hrana naj bo čim bolj uravnotežena in varna. Obrokov moramo imeti 3-5 na dan. Izmed teh obrokov je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok, ki ga naj ne bi izpuščali.

Najboljša hrana za naše telo je tista, po kateri se počutimo:

- spočiti,
- nahranjeni,
- lahki,
- imamo občutek, da smo polni energije in ne da nam jo jemlje.



Slika 10: Prehranski krožnik

Prehranski krožnik naj vsebuje:

- sadje in zelenjavo – vse vrste: sveža, kuhana, pečena, vložena ... (zelenjava naj predstavlja približno 1/2 krožnika),
- beljakovine – pusti kosi mesa, manj mastni mlečni izdelki, stročnice, morski sadeži, jajca (zavzemajo naj približno 1/4 krožnika),
- škrobna živila – krompir, polnozrnata žita, polnovredni žitni izdelki (zavzemajo naj približno 1/4 krožnika),
- maščobe – semena, oreščki, avokado, olive, olivno olje,
- dodatke za okus – začimbe, ingver, česen, hren, kis, gorčica

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 METODOLOGIJA

V tem poglavju bova predstavili metodi, s katerima sva pridobili podatke, predstavljene v nalogi.

3.1.1 Opis vzorca raziskave

Vzorec raziskave so nama predstavljali učenci 7. razreda OŠ Žiri. Vseh sedmošolcev in sedmošolk na naši šoli je 68. Anketiranih je bilo 66 sedmošolcev in sedmošolk, od tega 34 deklet in 32 fantov.

Odšli sva tudi v zdravstveni dom in opravili intervju z dr. Ido Rus. Doktorica Ida Rus je zdravnica za otroke oz. pediatrinja. Postavili sva ji nekaj vprašanj o boleznih, nasvetih in ukrepih, ki nastanejo v zvezi z neustrezno prehrano pri otrocih.

3.1.2 Opis merskega instrumenta

Sestavili sva anketo z vprašanji glede vsakodnevnih prehranskih navadah učencev, o poznavanju pomena prehrane in posledicah neprimerne prehrane (Priloga 1). Anketo sva napisali sami, vprašanja pa so bila odprtega in zaprtega tipa.

Prva polovica ankete je bila sestavljena iz splošnih vprašanj, kot npr.: ali zjutraj zajtrkujejo, katere jedi obožujejo in kaj ne marajo jesti, ali pogosto uživajo sadje in zelenjavo ter koliko in katere tekočine pijejo, katero hrano imajo najraje in kako se prehranjujejo.

Druga polovica ankete pa sprašuje o boleznih, ki so povezane z neustrezno prehrano, kateri so vzroki za nastanek teh bolezni ter kakšne nasvete oz. priporočila moramo upoštevati, da ne zbolimo. Zanimalo naju je, če poznajo dejavnike, ki jih moramo upoštevati, da ne zbolimo.

V anketi je bilo 12 vprašanj.

Ko sva intervjuvali zdravnico, sva ji postavile taka vprašanja, kar naju je posebej zanimalo, kakšne so njene izkušnje na splošno in pri žirovskih otrocih, kaj svetuje otrokom, ki pridejo k njej na pregled in kako ukrepajo (Priloga 2). Postavili sva ji 10 vprašanj.

3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov

Vprašalnik sva sestavili na podlagi najinih hipotez. Anketo sva razdelili najini generaciji v mesecu oktobru 2023.

Odšli sva v ambulanto Polhek v Žireh, h doktorici Idi Rus, v mesecu oktobru. Povprašali sva jo nekaj splošnih vprašanj o boleznih, nasvetih in ukrepih, ki so povezani z neustrezno prehrano. Zanimalo naju je tudi to, koliko je takih otrok in kako pogosto pridejo po nasvete v ambulanto Polhek.

3.1.4 Obdelava podatkov

Vprašalnike sva razdelili na 2 dela, in sicer na vprašalnike, ki so jih reševala dekleta in vprašalnik, ki so jih reševali fantje. Potem sva si razdelili delo in ankete analizirali.

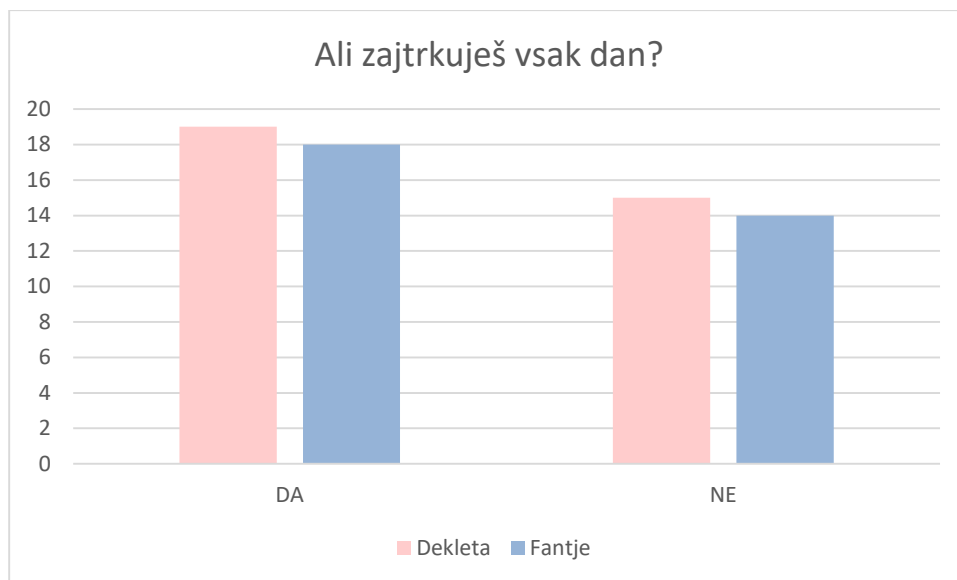
Dobljene podatke sva vnesli v program Excel, jih razvrstili in analizirali. Na podlagi pridobljenih podatkov sva izdelali grafe.

Tudi odgovore, ki nama jih je dala doktorica Ida Rus pa sva pregledali še enkrat, jih analizirali in napisali kratko poročilo.

3.2 REZULTATI

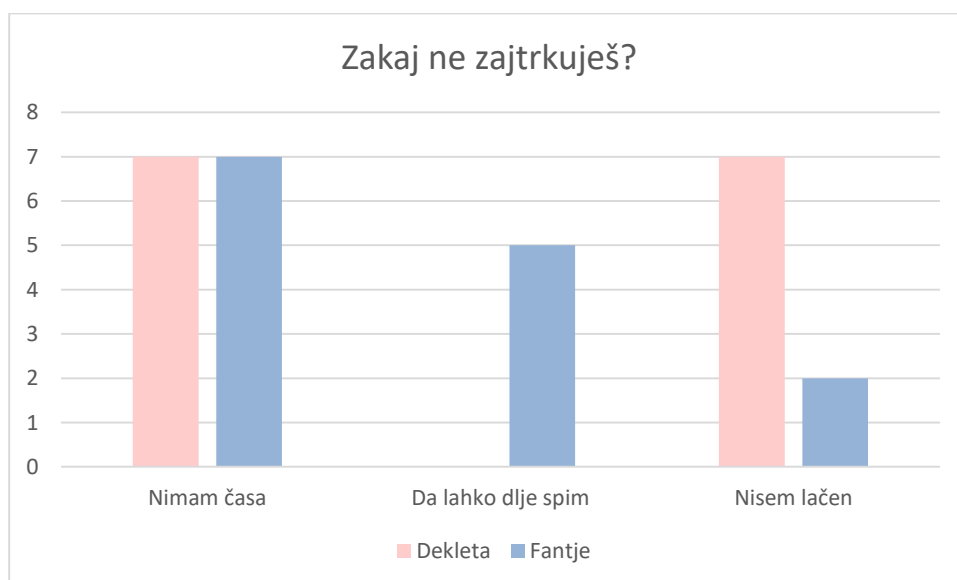
3.2.1 Rezultati anket

Rezultati vprašalnika so prikazani v obliki grafov. Podatki kažejo število posameznih odgovorov (pri določenih vprašanjih je bilo mogoče navesti več odgovorov).



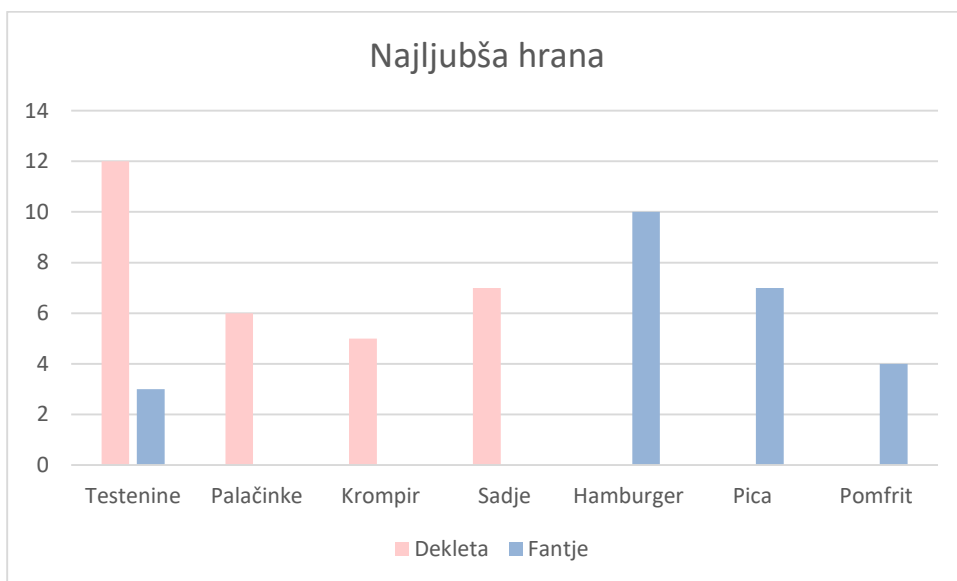
Graf 1: Ali zajtrkuješ vsak dan?

Glede na dobljene rezultate sva ugotovili, da od 34 anketiranih deklet, jih zajtrkuje 19 (55 %), ostalih 15 (45 %) pa ne. 18 fantov (56 %) učencev od 32 jih zajtrkuje, ne zajtrkuje pa 14 učencev ali 43 %. Če gledava %, fantje bolj zajtrkujejo kot dekleta, čeprav je razlika samo 1 in bi lahko kar rekli, da pravzaprav razlik ni.



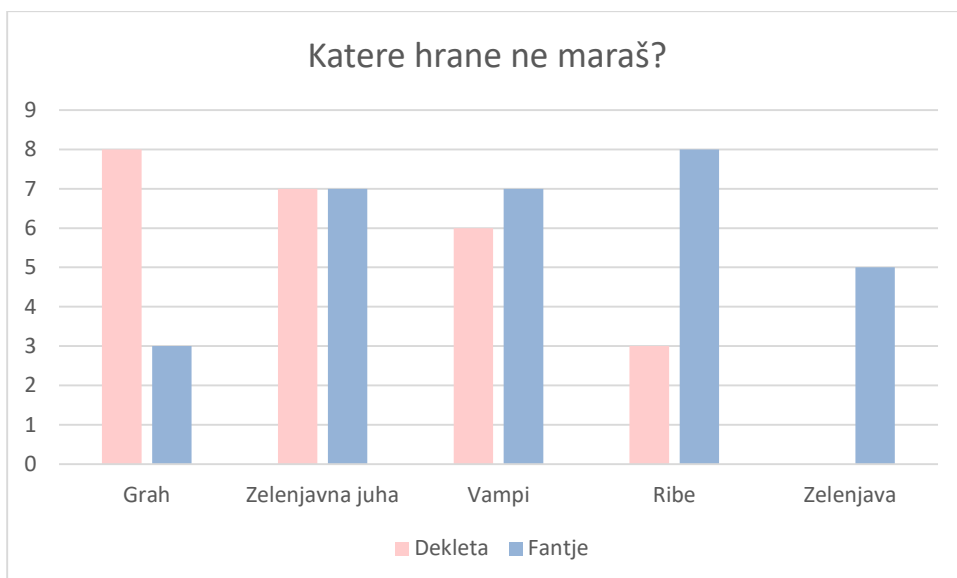
Graf 2: Zakaj NE?

Fantje in dekleta ne zajtrkuje zaradi tega, ker nimajo časa. Od vseh anketirancev je 14 takih učencev (20% deklet in 21 % fantov). 5 fantov (16 %) zjutraj zelo rado spi. In le ti si nimajo časa pripraviti zajtrka, saj jim je spanje bolj pomembno. Eden izmed razlogov je tudi ta, da niso lačni. Tako meni 7 deklet (20 %) in 2 fanta (6 %)



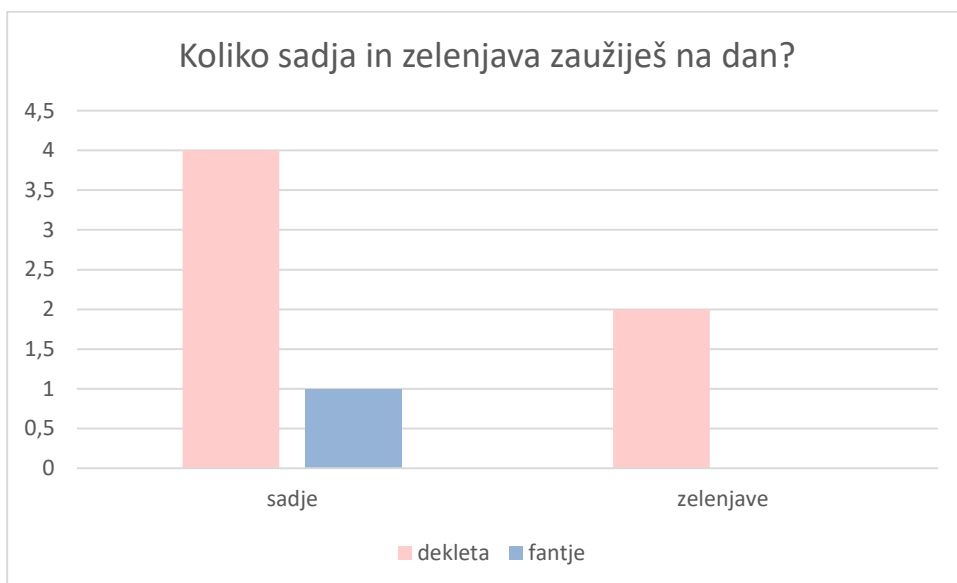
Graf 3: Kaj najraje ješ?

Iz grafa je razvidno, kako različno so odgovarjali fantje in dekleta. Dekleta najraje jedo testenine (38 %), sadje (21 %), palačinke (18 %) in krompir (15 %). Fantje pa posegajo po hitri hrani. Zelo pri srcu jim je hamburger (31 %), pica (22 %) in pomfrit (13 %). Le 3 fantje (9 %) radi jedo testenine.



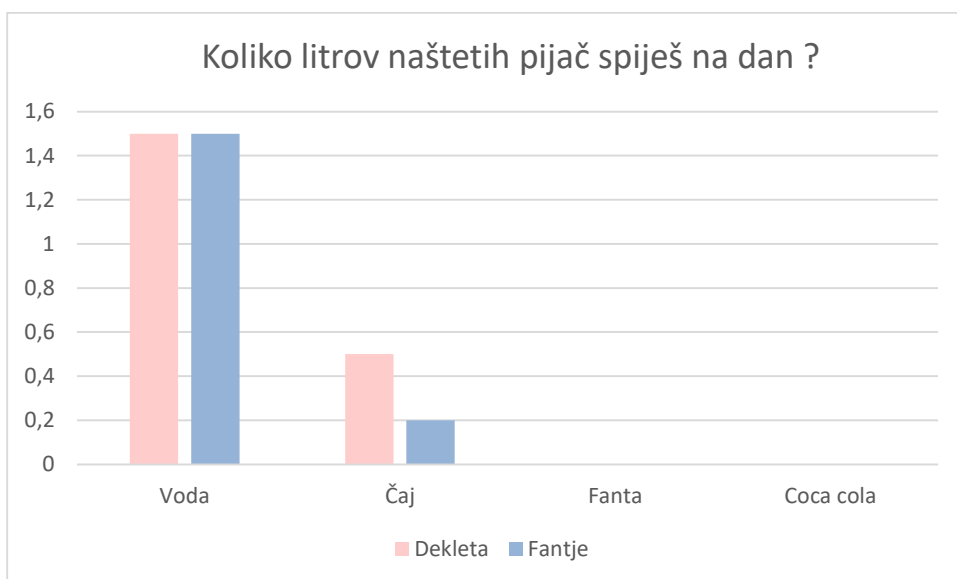
Graf 4: Kaj ne marajo?

8 deklet (34 %) je izbralo grah ter 8 fantov (25 %) je izbralo ribe. Rezultati pa so pokazali, da tudi zelenjavne juhe in vampov ne marajo. Vampe ne je 6 deklet (17 %) in 7 fantov (21 %), zelenjavne juhe pa 7 fantov (32 %) in 7 deklet (20 %). 5 fantov (15 %) pa ne mara zelenjave.



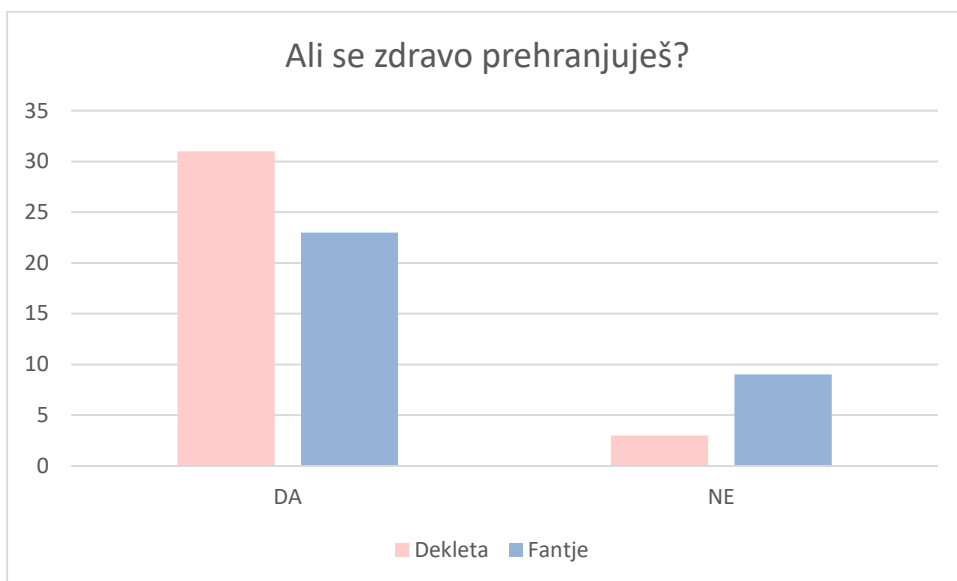
Graf 5: Koliko sadja in zelenjave na dan poješ?

Na splošno dekleta pojedjo 4 sadeže na dan, fantje pa le 1. Sedmošolke zauživajo 2 vrsti zelenjave na dan, sedmošolci pa je ne uživajo.



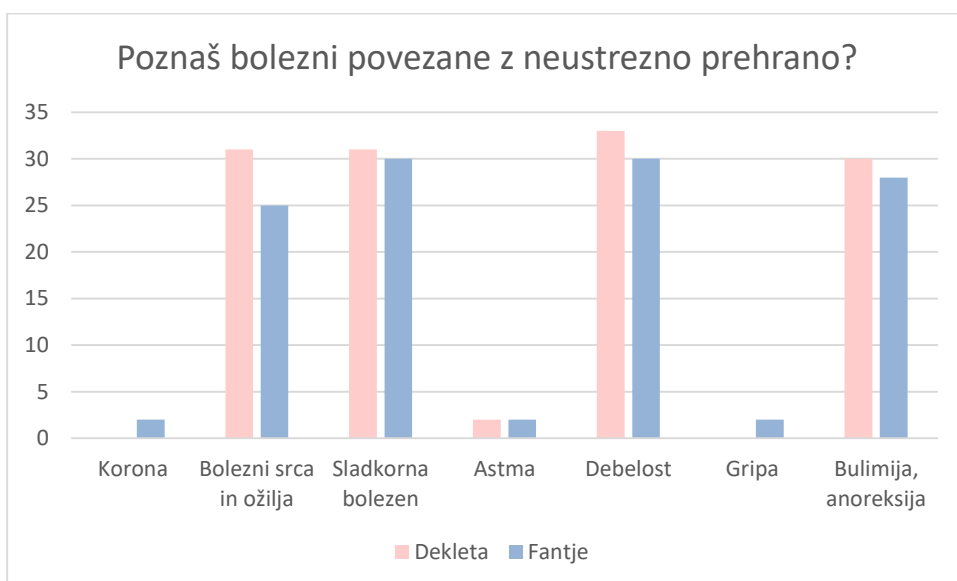
Graf 6: Koliko od naštetih pijač spijejo na dan?

Ugotovili sva, da najini vrstniki uživajo dovolj tekočine. Večina deklet in fantov popije 1-1,5 litrov vode. Za čaj je večina napisala, da ga pije samo pozimi in sicer od 0,2 litra do 0,5 litra. Fanto in Coca-colo pa pijejo samo poleti, ampak v minimalnih količinah.



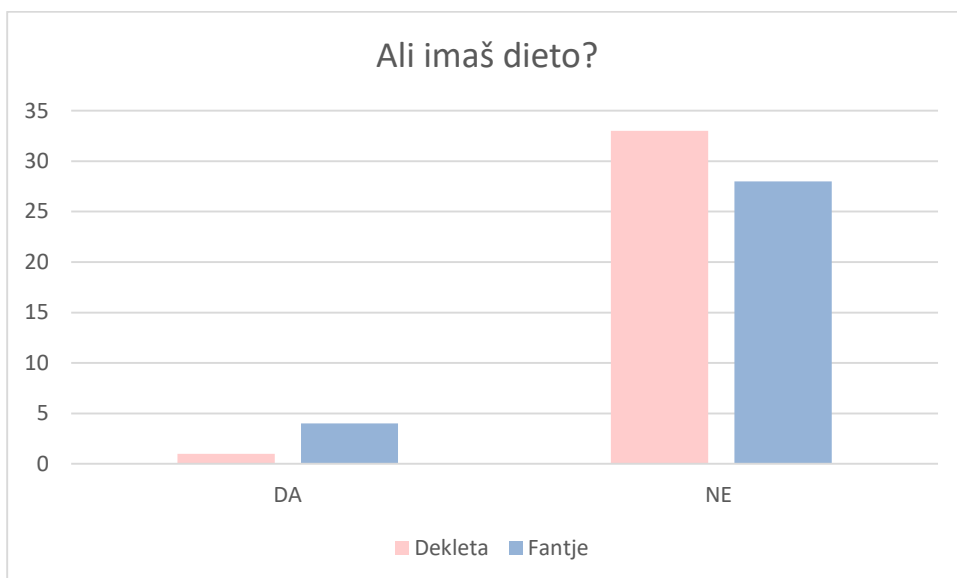
Graf 7: Ali misliš, da se zdravo prehranjuješ?

91 % ali 31 deklet meni, da se prehranjuje zdravo. Pri fantih pa je nižji %, saj jih je 71 % ali 23 prepričanih, da se zdravo prehranjujejo. Ostalih 9 % ali 3 dekleta in 29 % ali 9 fantov pa meni, da je njihovo prehranjevanje nezdravo.



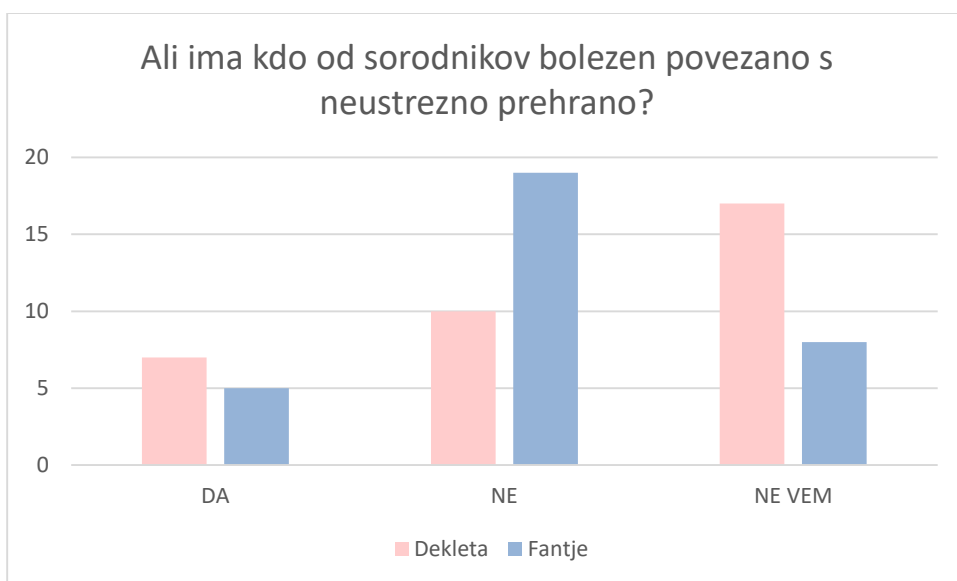
Graf 8: Poznaš bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano?

Izkazalo se je, da večina deklet ve, katere bolezni so povezane z neustreznim prehranjevanjem. Pri fantih sva opazili, da tega vprašanja niso vzeli resno in so obkrožili vse bolezni. Prav zaradi tega ne moreva reči, ali dobro poznajo te bolezni.



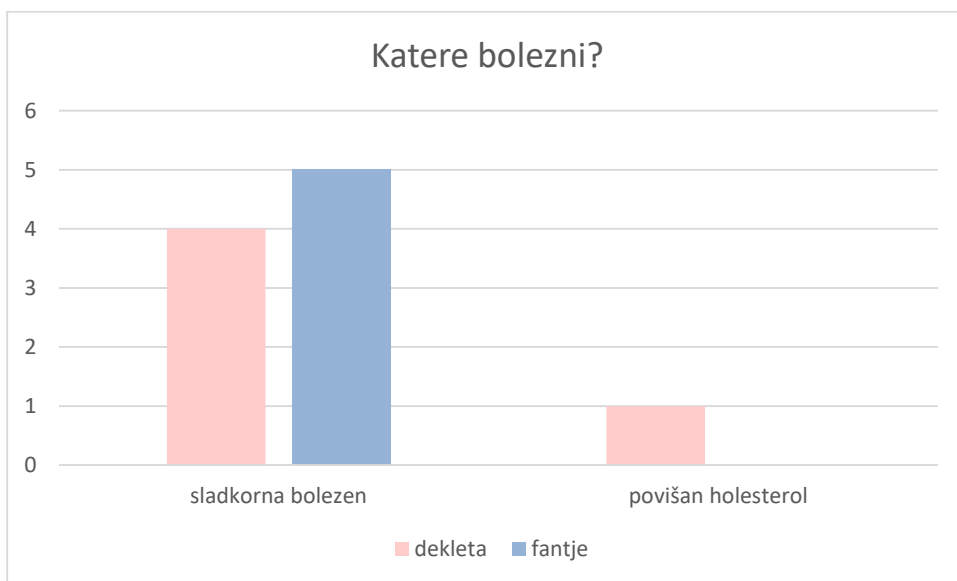
Graf 9: Ali imaš dieto?

V naši generaciji ima 5 učencev dieto, od tega 1 (2 %) dekle in 4 fantje (12 %).



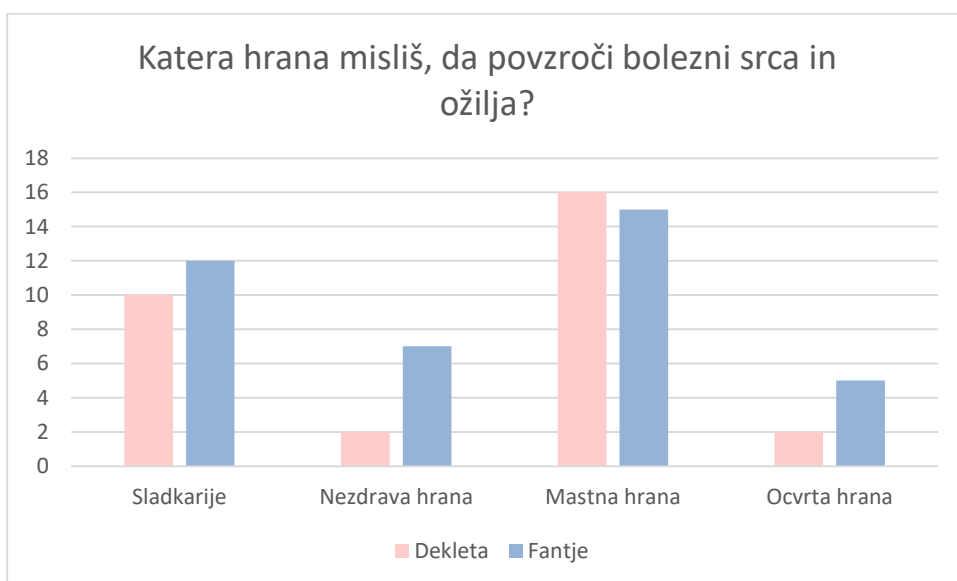
Graf 10: Ali ima kdo od sorodnikov bolezen, ki je povezana z neustrezno prehrano

Na to vprašanje je 7 deklet (21 %) in 5 (16 %) fantov odgovorilo pritrdilno. 10 deklet (29 %) in 19 fantov (59 %) pravi, da v njihovi družini, tako primarni kot širši, nihče ne boleha za zgoraj omenjenimi boleznimi. 17 deklet (50 %) in 8 fantov (25 %) pa ne pozna odgovora.



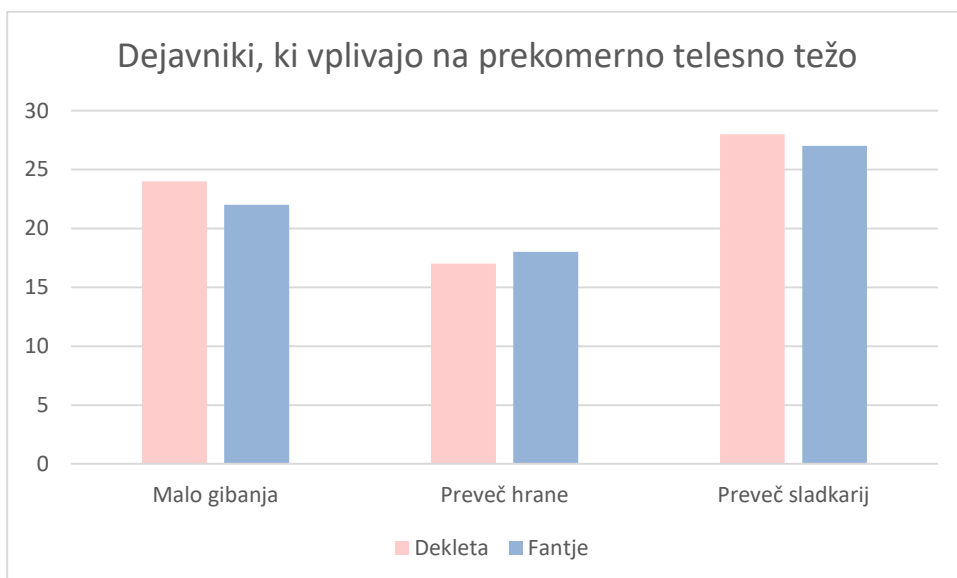
Graf 11: Katero bolezen?

4 dekleta (11 %) in 5 fantov (15 %) ima sorodnika ali sorodnico, ki ima sladkorno bolezen. 1 dekle (3 %) pa ima nekoga v družini, ki ima povišan holesterol.



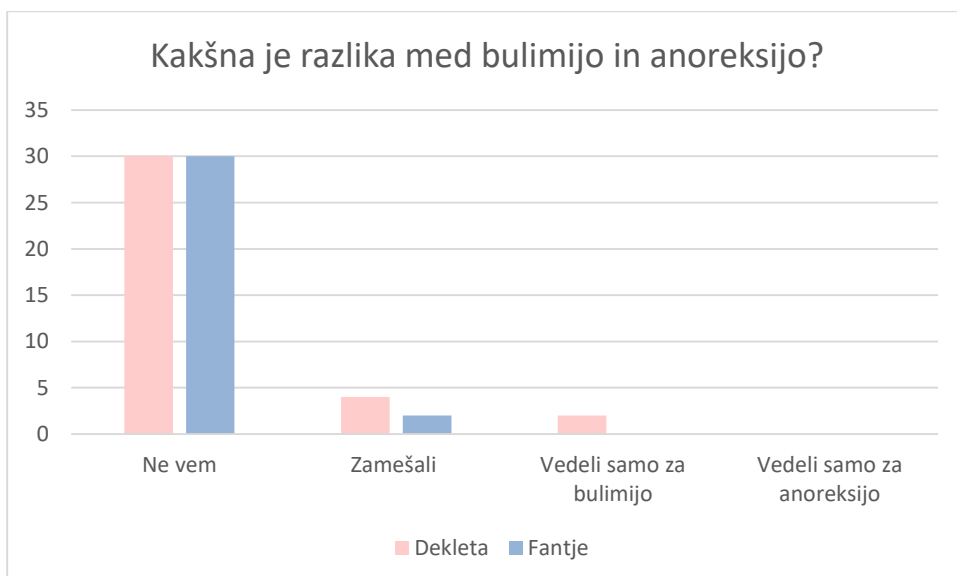
Graf 12: Katera hrana povzroči bolezni srca in ožilja?

Anketiranci menijo, da bolezni srca in ožilja povzročata mastna hrana. Tako meni 16 deklet (47 %) in 15 fantov (46 %). Po njihovem prepričanju so na drugem mestu sladkarije – tako meni 29 % deklet in 37 % fantov. Mnenja so, da nezdrava hrana lahko povzroči bolezni srca – v to je prepričanih 6 % deklet in 21 % fantov. Presenetilo naju je, da samo 6 % deklet in 16 % fantov meni, da ocvrta hrana povzroča srčne bolezni.



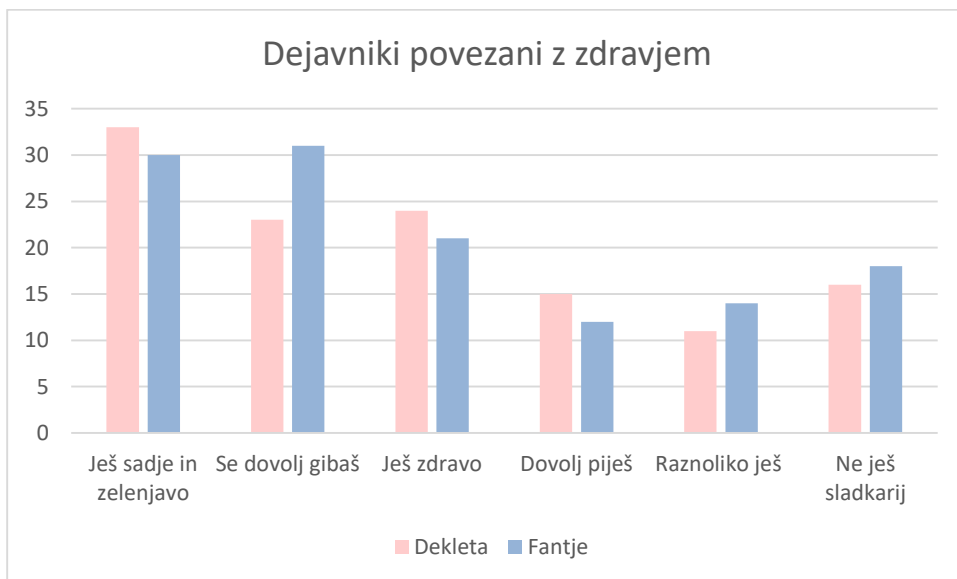
Graf 13: Vzroki prekomerne telesne teže otrok.

Največ sedmošolcev in sedmošolk je odgovorilo, da na telesno težo vplivajo sladkarije. To je 28 (82 %) deklet in 27 (84 %) fantov. 24 (71 %) deklet in 22 (68 %) fantov je bilo mnenja, da se otroci premalo gibajo, ostalih 17 deklet (50 %) in 18 fantov (56 %) pa ugotavlja, da otroci preveč pojedjo.



Graf 14: Kaj je bulimija in anoreksija?

60 anketirancev ne ve, kaj je to bulimija in anoreksija. 4 dekleta (11 %) so zamenjale bulimijo in anoreksijo med seboj. Od vseh anketirancev sta samo 2 dekleti (5 %) poznali bolezen bulimijo. Nihče izmed njih pa ne ve, kaj je to anoreksija.



Graf 15: Dejavniki, ki so povezani z zdravjem

Iz grafa je razvidno, da 33 (97 %) deklet in 30 fantov (88 %) meni, da je pomembno za naše zdravje uživanje sadja in zelenjave. Naslednji dejavnik, ki je pomemben za zdravje, je gibanje. Tako meni 23 deklet (67%) in 31 fantov (96 %). 24 deklet (70 %) in 21 fantov (65 %) je prepričanih, da je zelo pomemben dejavnik zdrava hrana. Če se hočemo zdravo prehranjevati, ne smemo uživati sladkarij – to meni 16 deklet (47 %) in 18 fantov (56 %). Pomemben je vnos tekočine v naše telo – o tem je prepričanih 15 deklet (55 %) in 12 fantov (37 %). Pri zdravem načinu prehranjevanja je pomembno, da jemo raznoliko hrano, pravi 11 deklet (32 %) in 14 fantov (43 %).

3.3 INTERVJU Z DR. IDO RUS



Slika 11: dr. Ida Rus

1. Ali opazate na sistematskih pregledih, da imajo učenci bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano?
Da.
2. Katere pa?
Pojavlja se sladkorna bolezen pri enajstletnikih, pa tudi bulimija in anoreksija.
3. Katere bolezni so najbolj pogoste?
Bulimija, anoreksija, bolezni srca in ožilja, debelost ali sladkorna. Največ se pojavlja debelost.
4. Kaj jim svetujete?
Odvisno od bolezni. Z otrokom se pogovoriva. Dam mu določene nasvete. Pravila mora upoštevati, če se hoče pozdraviti. Važno je, da do časa ukrepamo.
5. Ali je na naši šoli kakšen primer z bulimijo in anoreksijo?
Trenutno ne, ampak je bilo nekaj primerov v preteklih letih. Ta bolezen se je pojavila pri enajstletnikih. 2 otroka iz Gorenje vasi, ki obiskujeta našo ambulanto, in se zdravita za anoreksijo.
6. Kako poteka to zdravljenje?
Najprej bolnik reši anketo. Nato se pogovoriva. Opraviti mora se razne preiskave, npr. kri. Glede na stanje bolezni se mu določi zdravljenje. V nekaterih primerih priporočam tudi obisk pri specialistu.
7. Ali se tudi pri naših učencih pojavlja sladkorna?
Se, in sicer pri mlajših otrocih.
8. Kako pa učenci in prekomerna teža?
Od korone naprej se je stanje pri učencih zelo spremenilo. Lahko bi rekla, da je šlo na slabše. Ta opažanja so vidna na sistematskih pregledih. Pri učencih, kjer se pojavi ta problem, pridejo na posvet tudi starši. Z družino se pogovorimo in določimo ukrepe, ki bodo sledili zdravljenju.
9. Se žirovski otroci dovolj gibamo?
To pa se. Kar se tega tiče, lahko žirovske otroke pohvalim. V Žireh imate polno različnih dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjajo tako otroci kot odrasli.
10. Kaj svetujete našim učencem?
Jejte zdravo, pijte dovolj tekočine, poskrbite za telesno dejavnost ter spanju namenite dovolj časa. Poskrbite za osebno higieno. In ne pozabite na najpomembnejši dnevni obrok, zajtrk.

4 RAZPRAVA

Z velikim veseljem sva se lotili najine naloge. Veliko stvari sva že vedeli, nekatere pa nisva poznali. Spoznali sva, katere jedi so jim ljube in česa ne marajo. Iz ankete sva izvedeli, da zelo pogosto pijejo vodo, sladkih ter gazirani pijač ne pijejo pogosto. Zanimiv je podatek, da prepoznajo bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano. Pričakovali sva, da ne poznajo bolezni, kot sta bulimija in anoreksija. Zavedajo se, kako je pomembna zdrava prehrana in gibanje – dejavnika, s katerima krepimo in ohranjamo naše zdravje.

Med pisanjem raziskovalne naloge sva precej časa namenili boleznim, ki nastanejo v povezavi z neustrezno prehrano. Veliko je bilo novega, nekaj pa sva že poznali. Tudi midve nisva natančno poznali bolezni, kot sta bulimija in anoreksija. Čeprav sta to bolezni, ki sta v porastu, ampak o njih se malo govori.

Sestavili sva anketo in nato anketirali naše vrstnike. Pri fantih se je pojavila težava, da le ti ankete niso resno reševali in so nekatera vprašanja namerno napačno obkrožili. Nisva si mislili, da fantje tako radi uživajo hitro hrano. Enotnega mnenja pa sva bili glede izbiri jedi pri dekletih – iz ankete je razvidno, da posegajo po zdravi hrani.

Presenetil naju je podatek, da 43% otrok ne zajtrkuje, saj se moramo zavedati, kako pomemben je zajtrk kot prvi dnevni obrok, in sploh najpomembnejši dnevni.

Najini vrstniki so zelo samozavestno odgovorili na vprašanje, ali se zdravo prehranjujejo. Kar 91 % deklet in 7 % fantov je pritrdilno odgovorilo na to vprašanje. Naša pediatrinja nama je povedala, da prehrana žirovski otrok ni zdrava. Pri tem se nama poraja vprašanje, kdo ima prav. O tem bi se dalo razpravljati in raziskovati še naprej.

Presenečeni sva bili, da kar nekaj najinih sošolk in sošolcev ne vedo, ali ima kdo v družini bolezen, ki je povezana z neustrezno prehrano. Našteli so samo dve, in sicer sladkorno bolezen in povišan holesterol. Veva, da ima veliko ljudi težave z visokim krvnim tlakom, v porastu so tudi srčno – žilne bolezni in konec koncev ljudje imajo težave tudi s prekomerno telesno težo. Veseli sva, da se zavedajo nevarnosti teh prej omenjenih bolezni in znajo svetovati, kaj moramo storiti, da ne zbolimo.

Z rezultati sedmošolcev sva načeloma zadovoljni. Veseli sva, da so bili pripravljeni sodelovati v najini nalogi.

V zdravstvenem domu v Žireh sva obiskali ambulanto Polhek. Opravili sva intervju z dr. Ido Rus. Izvedeli sva, da je na naši šoli nekaj učencev s prekomerno težo. Imajo pa tudi dva otoka iz Gorenje vasi, ki hodita v Žiri v ambulanto in imata anoreksijo. Anoreksije med žirovskimi otroci še ni. Omenila je tudi, da se žirovski otroci dovolj gibljejo in da ne jedo zelo zdravo. Izvedeli sva še precej zanimivega, kot to, kako rešujejo probleme s prekomerno telesno težo. Nisva vedeli, da se sladkorna bolezen pojavlja pri mlajših in ne pri starejših otrocih.

S pomočjo podatkov, pridobljenih z anketo, sva najine hipoteze potrdili oz. ovrgli.

Hipoteza 1: Večina sedmošolcev zajtrkuje – POTRJENA

Ugotovili sva, da 55 % učenk zajtrkuje, ostalih 45 % pa zajtrk preskoči. Najbolj pogosti razlogi za to so:

- ker nimajo časa,
- ker jim ne paše,
- niso lačni.

43% fantov preskoči zajtrk, 57% pa ga zaužije. Razlogi za to, da ga ne zaužijejo so:

- da lahko dlje spijo,
- nimajo časa,
- niso navajeni.

Hipoteza 2: Učenci in učenke uživajo veliko sadje in zelenjavo – OVRŽENA

Pričakovali sva, da naša generacija uživa veliko sadja in nekoliko manj zelenjave, saj vemo, da se v njih nahajajo vitamini in minerali, ki jih nujno potrebujemo za naše zdravje.

Iz ankete je razvidno, da dekleta pojedjo več sadja kot fantje, in to kar 4 sadeže dnevno, dočim pa fantje pojedjo le en sadež. Tudi zelenjavo dekleta bolj pogosto uživajo kot fantje, ki jo sploh ne.

Hipoteza 3: Najini vrstniki ne poznajo bulimije in anoreksije – POTRJENA

93 % fantov in 88 % deklet ne ve, kaj je to bulimija in kaj anoreksija. Pojavili so se primeri, kjer so vedeli za bulimijo, ampak so jo imenovali anoreksijo, pri bulimiji pa pustili prazno. Tako so napisale 4 dekleta (13 %) in 2 fanta (6 %).

Hipoteza 4: Učenci poznajo vzroke za nastanek bolezn srca in ožilja – POTRJENA

Misliva, da je ta bolezen pogosta in da učenci imajo kakšnega bolnika v družini. A izkazalo se je, da anketiranci nimajo bližnjih s to boleznijo. Učenci menijo, da so vzroki za bolezn srca in ožilja naslednji :

- sladkarije (29 % deklet in 37 % fantov)
- nezdrava hrana (5 % deklet in 21 % fantov)
- mastna hrana (47 % deklet in 46 % fantov)
- ocvrta hrana (5 % deklet in 15 % fantov)

5 ZAKLJUČEK

Najina raziskovalna naloga naju je zelo veliko naučila.

Vedli sva, da je zajtrk izredno oz. najpomembnejši dnevni obrok. Vsebovati mora kakovostne beljakovine, npr. jajca ali mlečni izdelki. Zajtrk mora vsebovati vsaj eno vrsto sadja. Sadje je najbolje zaužiti celega, namesto, da spijemo sveže stisnjen sok ali smuti. Od ogljikohidratnih živil pa strokovnjaki priporočajo oves. Priporočljivo je, da za zajtrk ne uživamo peciva ali piškote, ker vsebujejo preveč sladkorja in maščob. Ne zajtrkujemo čokolade ali sladkih kosmičev, klobas in salam, ker vsebujejo lahko preveč dodatkov. Kot primer zdravega zajtrka lahko navedeva: umešana jajca z avokadom, ananas in čaj ter jogurt s pestjo suhega sadja, pomaranča in čaj. V primeru, da želimo sladek zajtrk, pa to dosežemo tako, da dodamo kakovosten med in še dodamo sadje.

Skratka, ugotovili sva, da stanje pri žirovskih otrocih ni rožnato, ampak tudi slabo ne. Povprečno. Vrstniki bi morali v večji meri zajtrkovati in se držati priporočil zdrave, uravnotežene in varne hrane. Opažava, da pojedjo preveč sladkarij. Kar se gibanja tiče, pa jih lahko pohvaliva, saj smo Žirovci znani po raznih športnih dejavnostih. Prav tako nas je tudi dr. Ida Rus pohvalila. Na splošno, veliko otrok preživi veliko časa pred TV ali računalnikom, telefonom,...

V primeru, da bi še enkrat sestavili anketo, bi mogoče kakšno vprašanje spremenili ali dodali in bi na tak način nastalo novo mnenje.

Zavedava se, da sva premalo pregledali tiskane vire. Preveč sva dali prednost spletnim virom. Lahko bi še več napisali, saj je ta tema aktualna. Veliko je govora, kaj je dobro in kaj slabo.

In za zaključek: Vsem, tako otrokom in odraslim želiva, da uživajo zdravo hrano, pijejo dovolj tekočine, se redno gibajo, dovolj časa namenijo spanju in počitku, saj če bodo upoštevali ta priporočila, bodo poskrbeli za svoje zdravje in se po nepotrebnem izognili boleznim, ki so povezane z neustrezno prehrano. Skratka, živite zdravo in prehranjujte se zdravo.

6 VIRI IN LITERATURA

- <https://www.ambulantalah.si>
<https://www.ambulantalah.si/zdrava-prehrana/> (Dostop 1. 1. 2024)
- <https://www.eZdravje.com>
<https://www.ezdravje.com/prebavila/osnovne-znacilnosti-prebavil-in-potek-prebave/zdrava-prehrana/> (Dostop 10. 12. 2023)
- <https://www.krka.si>
<https://www.krka.si/izdelki/podrocja-zdravljenja/bolezni-srca-in-zilja/> (Dostop 10. 12. 2023)
- <https://www.nijz.si>
<https://nijz.si/nenalezljive-bolezni/sladkorna-bolezen/> (Dostop 3. 1. 2024)
- <https://www.psihoterapija-ordinacija.si>
<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/anoreksija> (Dostop 3. 1. 2024)
- <https://www.vizita.si>
<https://vizita.si/bolezni/5-opozorilnih-znakov-bolezni-srca-in-ozilja-ki-jih-morate-poznati.html> (Dostop 10. 12. 2023)
- <https://www.vizita.si>
<https://vizita.si/leksikon/diabetes.html> (Dostop 1. 1. 2024)

7 PRILOGE

Priloga 1: ANKETA

Živijo,

sva Jera Poljanšek iz 7.a in Laura Gaser iz 7.b. V letošnjem šolskem letu sva se odločili, da izdelava raziskovalno nalogo. Želiva izvedeti, kaj najini sošolci in sošolke vedo o zdravi prehrani in katere bolezni lahko nastanejo v zvezi z neustrezno prehrano.

Spol: M Ž

Ali zajtrkuješ vsak dan?

DA NE

Če si obkrožil **NE**, zakaj ?

Naštej jedi, ki jih

najraje ješ _____

ne maraš _____

Koliko sadja in zelenjave poješ na dan poješ?

sadja: _____

zelenjave: _____

Katere in koliko pijače spiješ?

Voda _____

Čaj _____

Coca-cola _____

Fanta _____

Ali misliš, da se zdravo prehranjuješ ?

DA NE

Bolezni, ki so povezane s prehrano so (obkroži):

Korona

Bolezni srca in ožilja

Sladkorna bolezen

Astma

Debelost

Gripa

Motnje hranjenja (bulimija, anoreksija)

Ali imaš dieto ?

DA

NE

Ali ima kdo od sorodnikov bolezni, ki je povezana z neustrezno prehrano ?

DA

NE

NE VEM

Kakšna hrana povzroči bolezni srca in ožilja ?

Debelost je zelo razširjena bolezen, za katero lahko zbolimo že v otroštvu. Naštej 3 dejavnike, ki vplivajo na prekomerno telesno težo otrok.

Kakšna je razlika med bulimijo in anoreksijo?

Bulimija je : _____

Anoreksija je : _____

Naštej 5 dejavnikov, ki jih priporočaš, da s pravilno prehrano ohranim in krepim svoje zdravje.

Priloga 2: VPRAŠANJA ZA INTERVJU

Ali opazate na sistematskih pregledih, da imajo učenci bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano?

Katere pa?

Katere bolezni so najbolj pogoste?

Kaj jim svetujete?

Ali je na naši šoli kakšen primer z bulimijo in anoreksijo?

Kako poteka to zdravljenje?

Ali se tudi pri naših učencih pojavlja sladkorna?

Kako pa učenci in prekomerna teža?

Se žirovski otroci dovolj gibamo?

Kaj svetujete našim učencem?