

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA

Marjetka FERLAN

OCENA USPEŠNOSTI 'HEME ŠOLSKEGA SADJA' V OSNOVNI ŠOLI

MAGISTRSKO DELO

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA

Marjetka FERLAN

OCENA USPEŠNOSTI 'SCHEME ŠOLSKEGA SADJA' V OSNOVNI ŠOLI

MAGISTRSKO DELO

**THE ASSESSMENT OF 'THE SCHEME OF SCHOOL FRUIT' IN PRIMARY
SCHOOL**

M. SC. THESIS

Ljubljana, 2011

Na podlagi Statuta Univerze v Ljubljani ter po sklepu Senata Biotehniške fakultete in sklepa Senata Univerze z dne 2.2.2011 je bilo potrjeno, da kandidatka izpolnjuje pogoje za magistrski študij bioloških in biotehniških znanosti ter opravljanje magisterija znanosti s področja živilstva. Za mentorico je bila imenovana doc. dr. Verena Koch.

Magistrsko delo je bilo opravljeno na Katedri za biologijo in gospodinjstvo Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani.

Mentorica: doc. dr. Verena Koch

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednica: prof. dr. Terezija Golob
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo

Članica: doc. dr. Verena Koch
Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za gospodinjstvo

Član: prof. dr. Marjan Simčič
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo

Datum zagovora:

Naloga je rezultat lastnega raziskovalnega dela.

Marjetka Ferlan

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD Md
- DK UDK 613.2-053.6:634.1/.7(043)=163.6
- KG prehrana/ prehrana otrok/ prehranjevalne navade/ sadje/ zelenjava/ uživanje sadja/
uživanje zelenjave/ shema šolskega sadja
- AV FERLAN, Marjetka, univ. dipl. ing. kmet.- zoot., prof. kem.- bio.
- SA KOCH, Verena (mentorica)
- KZ 1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
- ZA Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Podiplomski študij bioloških in
biotehnoloških znanosti, področje živilstva
- LI 2011
- IN OCENA USPEŠNOSTI 'SHEME ŠOLSKEGA SADJA' V OSNOVNI ŠOLI
- TD Magistrsko delo
- OP IX, 91 str., 5 preg., 3 sl., 95 vir.
- IJ sl
- JI sl/en
- AI Uspešnost ukrepa Sheme šolskega sadja (SŠS) smo ocenili z metodo skupinskega in individualnega intervjuja. Opravili smo intervju z izbranimi šestimi fokusnimi skupinami učencev (v vsaki 4 fantje in 4 dekleta), starih 11 in 14 let. Srečanja skupin so potekala v mesecu januarju in februarju 2011. Z intervjuji smo pridobili tudi stališča učiteljev in staršev. Primerjava podanih predlogov za povečanje uživanja sadja oz. zelenjave med šolami je pokazala, da so le-ti odvisni od uporabljenih pristopov pri uresničevanju SŠS. Ustrezna in zadostna motivacija vseh vpletenih (učencev, učiteljev in staršev) je bila pri izpeljavi ukrepa SŠS zelo pomembna. Glavni faktorji uspešnosti SŠS so pogostost ponujenega sadja oz. zelenjave, čas ponudbe, način ponudbe, vrsta ponujenega sadja oz. zelenjave, okolje, v katerem se šola nahaja, izobraževalne aktivnosti, ki jih je šola izvedla (za učence, učitelje, starše). Glede na starost so se pokazale nekatere razlike med 11- in 14-letniki predvsem pri predlogih zelenih aktivnosti. Udeleženci pogovora si želijo več informacij o pomenu sadja in zelenjave oz. zdrave prehrane na splošno. Pri 14-letnikih smo ugotovili, da imajo vpliv na povečanje uživanja sadja in zelenjave ter oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad vrstniki, kaže se vpliv staršev in posnemanje le-teh. Večina udeležencev želi večjo izbiro vrst sadja oz. zelenjave ob enkratni razdelitvi in večje število mest na šoli, kjer bi bilo le-to na razpolago. 14-letniki predlagajo daljši odmor namenjen uživanju sadja in zelenjave. Razlik med spoloma glede odgovorov nismo zasledili. Ugotovili smo, da se želje otrok po aktivnostih v domačem okolju v večini primerov pokrivajo z že izvajanimi aktivnostmi staršev. Tako učitelji kot starši imajo pozitivno stališče do ukrepa SŠS vendar rezultati kažejo, da se navdušenost staršev in učiteljev nad SŠS zmanjša, ko so vključeni v proces aktivnosti.

KEY WORDS DOCUMENTATION

- DN Dn
- DC UDC 613.2-053.6:634.1/.7(043)=163.6
- CX nutrition/ children nutrition / eating habits/ fruits/ vegetables/ consumption of fruits/
consumption of vegetables/ the Scheme of School Fruit step
- AU FERLAN, Marjetka
- AA KOCH, Verena (supervisor)
- PP 1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
- PB University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Postgraduate Study of Biological and
Biotechnical Sciences, field: Food Science and Technology
- PY 2011
- TI THE ASSESSMENT OF 'THE SCHEME OF SCHOOL FRUIT' IN PRIMARY
SCHOOL
- DT Master of Science Thesis
- NO IX, 91 p., 5 tab., 3 fig., 95 ref.
- LA sl
- AL sl/en
- AB We measured the success of the Scheme of School Fruit (SSF) step with the method of group and individual interviews. We interviewed six chosen groups of pupils (in each group there were 4 boys and 4 girls) aged 11 to 14. The group meetings took place in January and February 2011. With the interviews we got also the teachers' and parents' responses. When comparing the given suggestions about the increase of the consumption of fruit and vegetables amongst schools, we found out that these suggestions depend on the approaches used with the SSF step. The right and sufficient motivation of all the people involved (pupils, teachers, parents) was vital when the step was being carried out. The main factors to guarantee success are the frequency, time, type and way of the offered fruit and vegetables, as well as the school environment and educational activities that a school carries out (for pupils, teachers and parents). There were some differences amongst 11-year-olds and 14-year-olds regarding their suggestions of the activities they wanted. The participants wished for more information about the importance of fruit and vegetables and healthy way of eating in general. With 14-year-olds we found out that their peers have an influence on the increase of their fruit and vegetables intake and on the development of their healthy eating habits. We can see the parents' influence on the 14-year-olds as they copy them. Most participants would like a greater variety of fruit and vegetables offered at one meal and more places in school where they could get fruit and vegetables. 14-year-olds suggested they had a longer break meant for the consumption of fruit and vegetables. We did not find any differences between the pupils' answers according to their gender. We found out that children wish to do certain activities at home that they have actually already been doing with their parents. Teachers as well as parents have a positive view on the SSF step. However, their enthusiasm wanes a bit when they have to be active in the process.

KAZALO VSEBINE

Ključna dokumentacija.....	III
Key words documentation.....	IV
Kazalo vsebine.....	V
Kazalo preglednic.....	VI
Kazalo slik.....	VII
Okrajšave in simboli.....	VIII

1 UVOD	1
1.1 NAMEN	1
1.2 RAZISKOVALNE HIPOTEZE	2
1.2.1 Predpostavka (izhodišče)	2
1.2.2 Hipoteze oz. raziskovalna vprašanja	2
2 PREGLED OBJAV	3
2.1 PREHRANSKA POLITIKA	3
2.1.1 Svetovna zdravstvena organizacija	3
2.1.2 Evropska Skupnost	4
2.1.3 Prehranska politika Republike Slovenije	5
2.1.4 Promocija zdravega načina prehranjevanja	9
2.1.5 Prehranska priporočila	10
2.1.6 Zakon o šolski prehrani	12
2.2 PREHRANJEVALNE NAVADE	14
2.2.1 Vplivi na prehransko vedenje otrok	21
2.2.1.1 Vpliv staršev na prehransko vedenje otrok	21
2.2.1.2 Vpliv vrstnikov na prehransko vedenje otrok	22
2.2.1.3 Vpliv izobraževanja na prehransko vedenje otrok	22
2.2.1.4. Odnos do hrane	24
2.2.2 Prehranjevalne navade slovenske mladine	24
2.2.3 Prehrana v osnovnih šolah	27
2.3 ZDRAVA PREHRANA	28
2.3.1 Osnovna načela zdrave prehrane	28
2.3.2 Zdrava prehrana otrok in mladostnikov	29
2.3.3 Prehranska piramida	29
2.3.4 Sadje	30
2.3.5 Zelenjava	31
2.6 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.....	32
2.7 SHEMA ŠOLSKEGA SADJA	32
2.7.1 Pravne podlage	33
2.7.2 Aktivnosti šole	34
2.7.3 Sadje in zelenjava v SŠS	35
2.7.4 Integrirana pridelava	35
2.7.5 Razdeljevanje sadja in zelenjave	37
2.7.6 Evalvacija Sheme šolskega sadja	37
2.8 METODE RAZISKOVANJA	38
2.8.1 Fokusne skupine	38
2.8.1.1 Fokusne skupine kot kvalitativna metoda raziskovanja	38
2.8.1.2 Načrtovanje srečanj fokusnih skupin	38

2.8.1.3 Pridobivanje udeležencev fokusnih skupin	39
2.8.1.4 Izpeljava srečanj fokusnih skupin	40
2.8.1.5 Analiza in oblikovanje izsledkov o delu s fokusnimi skupinami	40
2.8.3 Metoda intervjuja	41
3 METODOLOGIJA DELA V RAZISKOVALNI NALOGI	44
4 REZULTATI	46
4.1 IZSLEDKI POSAMEZNIH FOKUSNIH SKUPIN	46
4.1.1 Izsledki fokusne skupine 1 (FS1)	46
4.1.2 Izsledki fokusne skupine 2 (FS2)	47
4.1.3 Izsledki fokusne skupine 3 (FS3)	48
4.1.4 Izsledki fokusne skupine 4 (FS4)	48
4.1.5 Izsledki fokusne skupine 5 (FS5)	49
4.1.6 Izsledki fokusne skupine 6 (FS6)	50
4.2 TEME V POVEZAVI Z USPEŠNOSTJO UKREPA SHEME ŠOLSKEGA SADJA, KI SO SE IZPOSTAVILE V RAZISKAVI (VERTIKALNA ANALIZA)	50
4.2.1 Tri fokusne skupine 11- letniki (FS1, FS3, FS5).....	50
4.2.1.1 Aktivnosti, ki so bile izvedene v šolah.....	51
4.2.1.2 Aktivnosti, ki jih predlagajo učenci	52
4.2.1.3 Razdeljevanje sadja in zelenjave v šolah	54
4.2.1.4 Predlog aktivnosti, ki naj se izvajajo doma	55
4.2.1.5 Spodbude, ki so vplivale na pogostejše uživanje sadja in zelenjave	56
4.2.1.6 Prednost dodatno ponujenega sadja in zelenjave	57
4.2.2 Tri fokusne skupine 14- letniki (FS2, FS4, FS6).....	57
4.2.1.1 Aktivnosti, ki so bile izvedene v šolah.....	57
4.2.1.2 Aktivnosti, ki jih predlagajo učenci	59
4.2.1.3 Razdeljevanje sadja in zelenjave v šolah	61
4.2.1.4 Predlog aktivnosti, ki naj se izvajajo doma	63
4.2.1.5 Spodbude, ki so vplivale na pogostejše uživanje sadja in zelenjave	65
4.3 IZSLEDKI INDIVIDUALNIH POGOVOROV	65
4.3.1 Izsledki individualnih pogovorov z učitelji.....	65
4.3.2 Izsledki individualnih pogovorov s starši.....	66
5 RAZPRAVA IN SKLEPI	69
5.1 RAZPRAVA	69
5.2 SKLEPI	75
6 POVZETEK (SUMMARY)	78
6.1 POVZETEK	78
6.2 SUMMARY	80
7 VIRI	84
ZAHVALA	

KAZALO SLIK

Sika 1: Shema socialno-kognitivnih vplivov na prehransko vedenje otrok (Cullen in sod., 2001)	16
Slika 2: Prehranjevalna piramida (USDA, 2005)	30
Slika 3: Predstavitev in povezave integrirane pridelave in kontrolne organizacije v vsakodnevnem življenju (Bavec, 2003)	36

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Seznam mednarodnih dokumentov, upoštevanih pri pripravi slovenske prehranske politike (Maučec Zakotnik in sod., 2005)	7
Preglednica 2: Strategija prehranske politike v organizirani prehrani otrok in mladostnikov (Maučec Zakotnik in sod., 2005)	8
Preglednica 3: Deli prehranjevalne verige (USDA, 2005)	30
Preglednica 4: Pomološka razdelitev sadja (Fras, 2002)	31
Preglednica 5: Razdelitev in lastnosti fokusnih skupin	46

OKRAJŠAVE IN SIMBOLI

CINDI - Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention Program

EU - Evropska Unija

SŠS - Shema šolskega sadja

SZO - Svetovna zdravstvena organizacija

1 UVOD

1.1 NAMEN

Načela zdravega življenja so osnova in smernice, ki spodbujajo prebivalstvo k zdravemu prehranjevanju, večji fizični aktivnosti in zmanjševanju nezdravih razvad. Cilj, ki ga spodbuja država z različnimi dokumenti, je izboljšanje zdravja prebivalstva v celoti. Podatki za Slovenijo in širši evropski prostor kažejo, da je vnos sadja in zelenjave med prebivalci pogosto prenizek za varovanje in krepitev zdravja. Cilj naše raziskave je ugotoviti, ali bo spodbuda ponujenega sadja in zelenjave v šoli pozitivno vplivala na prehranjevalne navade naših otrok. Zanimala nas bo predvsem uspešnost ukrepa sheme šolskega sadja, kakšen odziv bo le-ta imela pri učencih, posledično pa tudi učiteljih, starših in proizvajalcih. Posamezna šola lahko z določenimi ukrepi učence spodbuja k večjemu uživanju sadja in zelenjave. Vsekakor imajo na končni rezultat vpliv različni faktorji: pogostost ponujenega sadja in zelenjave, čas ponudbe, način ponudbe, vrsta ponujenega sadja in zelenjave, okolje, v katerem se nahaja šola, izobraževalne aktivnosti, ki jih šola izvede, tako za učence, učitelje kot tudi starše. Izjemno pomembno je vključevanje in pripravljenost sodelovanja staršev, ki lahko v domačem okolju močno vplivajo na sprejemljivost posameznih vrst sadja in zelenjave pri otrocih. Velikega pomena pa je tudi aktiviranje lokalnih ponudnikov, ki lahko zagotovijo svežo in kakovostno oskrbo sadja in zelenjave. Namen raziskave je izbrati in predlagati čim boljši pristop, ki bo dolgoročno pomenil večjo zaužito količino sadja in zelenjave pri otrocih ter tako vplival na zdrave prehranjevalne navade otrok, mladostnikov in kasneje odrasle populacije.

Zanimalo nas bo, kako uspešen je bil sam ukrep SŠS, ali smo z dejavnostjo obravnavanega ukrepa dosegli določene spremembe pri ciljni populaciji otrok in mladostnikov. Zanimal nas bo tudi odziv učiteljev, staršev in pridelovalcev, ki so aktivno vključeni v ukrep SŠS. Predvidevamo, da sam ukrep SŠS ne bo imel vpliv le na prehranjevalne navade, pač pa se bo uspešnost kazala tudi na drugih področjih, torej na področju znanja, stališč, prepričanj in vedenja. Zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov so še posebej pomembne, ker zdravi vzorci prehranjevanja v otroštvu in adolescenci spodbujajo zdrav način življenja, rast in intelektualni razvoj otrok ter imajo dolgoročne ugodne učinke na zdravje.

Rezultati raziskave bodo pokazali, kako aktivnosti, ki jih šole izvajajo v zvezi z motivacijo za povečanje količine uživanja sadja in zelenjave, dejansko vplivajo na učenke in učence, učitelje, starše in tudi pridelovalce. Pridobili bomo tudi vpogled v aktivnosti, ki si jih omenjene skupine želijo. Na podlagi vseh pridobljenih rezultatov bomo lahko oblikovali predlog izvajanja sheme in bomo dolgoročno lahko uspešnejši pri doseganju cilja zdravega prehranjevanja.

1.2 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

1.2.1 Predpostavka (izhodišče)

Načela zdravega življenja so tista, ki nas spodbujajo k zdravi prehrani in večji fizični aktivnosti. Zdrav življenjski slog spodbuja tudi država s smernicami in drugimi različnimi dokumenti. Zdrava prehrana vključuje zelenjavo, sadje, hrano z manj maščobami, uživanje zadostnih količin tekočine (predvsem vodo, naravne sokove in nesladkane čaje). Različni

dejavniki ter informiranost o pomenu sadja in zelenjave pripomorejo pri otrocih, mladostnikih, učiteljih, starših in tudi proizvajalcih pri vključevanju le-tega v vsakodnevne obroke. V Sloveniji se podobno kot v drugih državah EU namreč kaže trend zmanjševanja uživanja sadja in zelenjave (Lock in sod., 2004). Samo nekaj več kot polovica odraslih in celo manj kot polovica mladostnikov uživa sadje oz. zelenjavo vsak dan (Gabrijelčič-Blenkuš, 2007).

1.2.2 Hipoteze oz. raziskovalna vprašanja

Za dosego zastavljenega cilja sem oblikovala naslednja **raziskovalna vprašanja**:

- a. Kateri dejavniki vplivajo na uspešnost ukrepa sheme šolskega sadja in kako?
- b. V kakšni meri in kako bodo učitelji in šola pozitivno motivirali učence, kako je bilo izvedeno ustrezno izobraževanje in druge promocijske aktivnosti ter način in uspešnost sodelovanja s starši?
- c. Ali so med odgovori učencev in učenk glede na starost kakšne razlike?
- d. Kakšna so stališča učiteljev in staršev do sheme šolskega sadja?
- e. Ali je mogoče na primeru dobre prakse oblikovati osnovne usmeritve za učinkovitejšo promocijo?

Poleg raziskovalnih vprašanj pa smo oblikovali tudi naslednje **hipoteze**:

- a. Odgovori učencev na zastavljena raziskovalna vprašanja se glede na spol in starost razlikujejo.
- b. Način promocije SŠS se med obravnavanimi šolami ni razlikoval.
- c. Sodelovanje s starši je vplivalo na uspešnost ukrepa SŠS.
- d. Stališča staršev in učiteljev do SŠS se razlikujejo; pozitivnejša stališča imajo učitelji.

2 PREGLED OBJAV

2.1 PREHRANSKA POLITIKA

Prehranska politika na ravni držav je usklajeno načrtovanje aktivnosti pristojnih ministrstev in izvajanje celovitih ukrepov za zagotavljanje zadostnih količin varne hrane, ki ustreza prehranskim priporočilom. Za ohranjanje in izboljšanje zdravih prehranskih navad je prehranska politika namenjena različnim skupinam prebivalstva s ciljem varovanja in krepitev zdravja ljudi.

2.1.1 Svetovna zdravstvena organizacija

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) obravnava otroke in mladostnike kot pomembne ciljne skupine, ki jim je potrebno posvečati posebno pozornost, tudi v smislu zdravih prehranjevalnih navad. Evropske države članice SZO so podpisnice krovnega programa na področju zdravja – Agende »Zdravje v 21. stoletju«. Agenda 21 kot glavni cilj navaja skrb za najvišjo možno raven zdravja za vsakega posameznika ter krepitev in varovanje zdravja vsega prebivalstva. Ima 21 ciljev, ki vključujejo tudi področja varne hrane in zdravega prehranjevanja ter zdravega okolja. V dokumentu se države članice zavzemajo za zdravje in zdravo življenje tako otrok, mladih in starejših. Zmanjšanje pojavnosti akutnih nalezljivih bolezni in kronično nenalezljivih bolezni, zdravo in varno naravno okolje, zdrav življenjski slog, zmanjševanje zlorabe alkohola in zdravo bivalno okolje. Agenda 21 opredeljuje pomen medresorske odgovornosti za zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija, odgovorna za upravljanje nalog šestega poglavja Agende 21, igra ključno vlogo pri izpolnjevanju zdravstvenih ciljev le-te (ReNPPP, 2005).

SZO je v svojih dokumentih, ki opredeljujejo področje delovanja prehranske politike, postavila v obdobju 2000–2005 (prvi akcijski plan za hrano in prehrano SZO) tri temeljne stebre, pomembne za zagotavljanje varnega in zdravega prehranjevanja. Le-ti opredeljujejo varnost hrane, zdrav način prehranjevanja in oskrbo za zadostnimi količinami hrane (Food and Nutrition Action Plan 2000–2005). Osnova za program so poleg Agende 21 še sklepi Mednarodne konference o prehrani (1992) in Svetovnega vrha o hrani, 1996 (ReNPPP, 2005). Ti sta dostopnost do varne, hranilno ustrezne in pestre hrane opredelila kot osnovno človekovo pravico in predpogoj za ohranjanje in krepitev zdravja. Cilj akcijskega plana je spodbujanje izvajanja prehranskih politik posameznih držav, ki naj bi zmanjšale družbeno breme zaradi bolezni, povezanih s hrano in prehrano, ter stroške, ki jih zaradi teh bolezni nosita družba in zdravstveni sistem. V Ženevi je leta 2003 SZO objavila poročilo »diet, nutrition and the prevention of chronic diseases«, ki je skupno poročilo znanstvenega posvetovanja SZO in Organizacije združenih narodov za prehrano in kmetijstvo. Obravnavalo je vpliv izbire živil in načina prehranjevanja na pojavnost kroničnih bolezni ter opisuje javne zdravstvene politike in strategije, ki vključujejo socialne, vedenjske in ekološke dimenzije. Osnovni cilj dokumenta je doseči cilje, ki so povezani s pravilno izbiro živil in prehranjevanja s poudarkom na telesni dejavnosti za zdravje (WHO, 2003).

SZO je v maju 2004 sprejela Resolucijo o globalni strategiji na področju prehrane, gibanja in zdravja. Strategija je povezala prehrano in telesno dejavnost v skupnih prizadevanjih za zmanjšanje bremena kronično nenalezljivih bolezni. V Istanbulu je potekala evropska ministrska konferenca SZO o ukrepanju proti debelosti, kjer je bila sprejeta tudi Evropska listina »European Charter on counteracting obesity«. V letu 2008 je nastala Bela knjiga o zdravstvenih vprašanjih v zvezi s prehrano, prekomerno telesno težo in debelostjo. Končni

cilj je preprečevanje porasta debelosti in sprememba sedanjih trendov. Ukrepi temeljijo na zavzetosti na vladni ravni, ki zagotavlja medsektorsko sodelovanje. Ukrepi proti debelosti bi morali biti povezani s celostnimi strategijami za boj z nenalezljivimi boleznimi in aktivnostmi za promocijo zdravja. Med odgovornostjo posameznika, vlade in družbe mora biti vzpostavljeno ustrezno ravnovesje. Pripisovanje krivde zgolj posamezniku ne bi smelo biti sprejemljivo. Ukrepi morajo biti prilagojeni kulturnemu kontekstu posamezne države oz. regije. Bistveno je partnerstvo med različnimi akterji na nacionalnem in lokalnem nivoju: med vlado, civilno družbo, zasebnim sektorjem, profesionalnimi mrežami, mediji, mednarodnimi organizacijami. Pomembna je tudi medvladna koordinacija ukrepov. Posebno pozornost je potrebno posvetiti otrokom in mladostnikom. Komercialna dejavnost ne bi smela izkoriščati njihove naivnosti. Ključni cilj v zvezi z nižjimi socialno-ekonomskimi skupinami pa bi morala biti povečana dostopnost do kvalitetne izbire živil. Pri razvoju gospodarskih politik, pa tudi politik na področju trgovine, kmetijstva, transporta, urbanega načrtovanja, bi moral biti med prioritetskimi elementi vpliv na javno zdravje (Evropska komisija, 2008).

2.1.2 Evropska Skupnost

Amsterdamska pogodba Evropske skupnosti iz leta 1997 (ReNPPP, 2005) v 152. členu zavezuje države članice, da v oblikovanju in izvajanju vseh svojih politik in aktivnosti zagotovijo visoko raven zaščite zdravja prebivalstva. Pomemben dokument, ki v EU ureja področje varnosti živil, je Bela knjiga o varnosti živil iz leta 2000. V evropskem pravnem redu predstavlja obsežen del s področja varnosti živil s svojo razvejano horizontalno in vertikalno zakonodajo. Strateški dokumenti v zvezi s prehransko politiko EU poudarjajo pomen zagotavljanja varne hrane vzdolž celotne živilske verige »od polja do krožnika« in poudarjajo pomen sledljivosti. Evropska komisija je za področje javnega zdravja v letu 2003 ustanovila Evropsko mrežo za prehrano in telesno dejavnost. Mreža predstavlja forum za razpravo, izmenjavo informacij, dajanje predlogov strategij, akcijskih programov, zakonodajnih aktov in priporočil na podlagi konsenza sodelujočih držav članic. Glavna področja delovanja so: podpora nacionalnim programom za prehrano in telesno dejavnost, identificiranje uspešnih programov v posameznih državah članicah, raziskave življenjskega sloga oziroma determinant zdravja ter vzpostavitev evropskega informacijskega sistema.

Aktivnosti na področju prehrane in telesne dejavnosti, so bile z ustanovitvijo skupnosti (EU platform on diet, physical activity and health) dne 15. 3. 2005 še poglobljene. Sama skupnost združuje ključne predstavnike živilske industrije, trgovine na drobno, gostinskih dejavnosti in oglaševalskih agencij, organizacij potrošnikov in nevladnih organizacij, aktivnih na področju zdravja iz EU. Pojasnjuje, da so prebivalci EU premalo fizično aktivni, zaužijejo preveč hrane, še posebej je previsok vnos maščob, sladkorja in soli. Posledično navajajo znatno naraščanje povečane telesne teže in debelosti v EU, med drugim tudi pri otrocih in mladostnikih (European commission, 2005).

Prehrana, fizična aktivnost in prekomerna telesna teža sodijo med prioritete EU na področju javnozdravstvene politike. Njihov dolgoročni cilj je oblikovati celovito strategijo. Trenutno delovanje skupnosti obsega (European commission, 2005):

- potrošniško informiranje, vključno z označevanjem izdelkov,
- izobraževanje,
- promocija fizičnih aktivnosti,- marketing in oglaševanje,
- sestava hrane, možnosti izbire zdrave hrane, velikosti porcij.

2.1.3 Prehranska politika Republike Slovenije

Slovenija je članica Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) ter Svetovne organizacije za kmetijstvo in hrano (FAO). Tako je leta 1992 v Rimu kot ena izmed 278 držav podpisala Svetovno deklaracijo o prehrani. Države podpisnice so se z deklaracijo zavezale, da bodo v najkrajšem možnem času oblikovale lastne prehranske politike (Maučec Zakotnik in sod., 2005).

V letu 1997 je Regionalni urad Svetovne zdravstvene organizacije za Evropo pod vodstvom dr. Aileen Robertson ter ob sodelovanju strokovnjakov iz Anglije, Wellsa, Švedske in Finske organiziral na Poljskem mednarodno delavnico »Helping people change their risky behavior«, kjer so bili vzpostavljeni ključni mednarodni stiki za osnovo nadaljnjega dela pri oblikovanju slovenske nacionalne prehranske politike. V okviru delovanja CINDI Slovenija so nato pri nas začeli s ključnimi intenzivnimi aktivnostmi ozaveščanja laične, strokovne in politične javnosti o pomenu oblikovanja prehranske politike za Slovenijo. V letu 1998 so strokovnjaki in oblikovalci politik prvič oblikovali izhodišča za izdelavo slovenske nacionalne prehranske politike. V istem letu je Regionalni urad SZO za Evropo in CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention Program) SZO v Kopenhagnu s pomočjo strokovnjakov iz cele Evrope oblikoval »CINDI Food Based Dietary Guidelines (FBDG) – 12 Steps to Healthy Eating«, prehranska priporočila, temelječa na prehranskem vzorcu. CINDI Slovenija je mednarodna prehranska priporočila ob sodelovanju domačih strokovnjakov priredil za slovenske razmere in jih izdal pod naslovom »CINDI prehranska priporočila – 12 korakov do zdrave prehrane« (ReNPPP, 2005).

V letu 2000 sta bila tako s strani Vlade RS potrjena člena, da mora Slovenija oblikovati nacionalni program na področju prehranske politike in da se pri Vladi RS ustanovi Urad za živila in prehrano, kar pa zaradi reorganizacije vladnih organov ni bilo realizirano. Ministrstvo za zdravje se je kasneje razvilo v Sektor za varnost in zdravstveno ustreznost hrane ter v Sektor za krepitev zdravja in zdrav življenjski slog, ki med drugim pokriva tudi področje prehrane in telesne dejavnosti za zdravje. V obdobju od leta 2001 do leta 2004 je potekalo pod okriljem Ministrstva za zdravje aktivno zbiranje podatkov, ki so služili analizi stanja in definiranju ključnih problemov na vseh členih prehranske verige, »od njive do krožnika« (ReNPPP, 2005).

Pripravo nacionalnega programa prehranske politike v Sloveniji je spremljal projekt Health Impact Assessment of Food and Agricultural Policies in Slovenia and the potential effect of accession to the European Union (HIA) ali »Ocena vplivov prehranske in kmetijske politike na zdravje prebivalcev RS zaradi pristopa k Evropski uniji«, ki je imel namen oceniti vpliv Skupne kmetijske politike (SKP) EU na slovensko kmetijsko in prehransko politiko po priključitvi Slovenije EU. Znano je namreč, da je SKP EU ena najbolj reguliranih politik v EU in da kot taka močno spreminja kmetijske politike in prakse v državah članicah ter ima zaradi svojih inštrumentov velikokrat neugodne posledice na javno zdravje državljanov EU. Projekt HIA je vodilo Ministrstvo za zdravje ob sodelovanju SZO in številnih tujih ter domačih strokovnjakov. Zaključki in priporočila projekta so bili upoštevani in vključeni v oblikovanje nacionalnega programa prehranske politike. Pomembna prelomnica v pripravi nacionalne prehranske politike je bil tudi sprejem Globalne strategije o prehrani, gibanju in zdravju – Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (WHA 75.17), ki je bila oblikovana na globalnem nivoju Svetovne zdravstvene organizacije. Omenjena resolucija daje strokovne osnove in politični kontekst za oblikovanje in izvajanje skupnih politik, strategij in programov na področju promocije zdrave prehrane in gibanja za zdravje. Slovenija je tako kot

ena prvih držav oblikovala dokument z naslovom Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010, ki jo je Državni zbor RS sprejel 22. 3. 2005, vlada RS pa 7.10. 2005 (ReNPPP, 2005).

Prehranska politika se izraža v načrtovanju in izvajanju ukrepov in aktivnosti države, ob sodelovanju različnih javnosti ter organizacij civilne družbe, ki spodbujajo in krepijo kakovostno in zdravo prehranjevanje prebivalcev Republike Slovenije in s tem varujejo ter krepijo njihovo zdravje in kakovost življenja. Temeljni cilji prehranske politike so zagotavljanje varne hrane vzdolž celotne živilske verige, vzpostavljanje, ohranjanje in krepitev zdravih prehranjevalnih navad prebivalcev Republike Slovenije ter zagotavljanje zadostne preskrbljenosti prebivalstva s kakovostno in zdravju koristno hrano na trajnostni način (ReNPPP, 2005).

Slovenija je s sprejetjem Resolucije o nacionalnem programu prehranske politike leta 2005 prvič v zgodovini sprejela svojo lastno prehransko politiko. Pri oblikovanju so sodelovali strokovnjaki s področja kmetijstva, javnega zdravja, šolstva in okolja. V dokumentih so predstavljeni trije temeljni stebri, ki so pomembni za zagotavljanje varnega in zdravega prehranjevanja, na katerih temelji tudi slovenska Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike (ReNPPP, 2005):

- Steber varnih živil oziroma hrane – preprečevanje biološkega, kemičnega in fizikalnega onesnaževanja hrane oziroma živil na vseh stopnjah živilske verige: pridelave živil, njihove predelave in trgovine z živili ter priprave oziroma ponudbe hrane.
- Steber uravnoteženega in varovalnega prehranjevanja – zagotavljanje optimalnega zdravja s pomočjo zdravih prehranjevalnih navad in zdravega prehranjevanja, posebej zdravstveno in socialno–ekonomsko ogroženih skupin prebivalstva in skupin s posebnimi prehranskimi potrebami: otrok, nosečnic, doječih mater, starostnikov ter delavcev.
- Steber zagotavljanja trajnostne oskrbe z živili – zagotavljanje dostopnosti do kakovostne in zdravju koristne hrane, ki upošteva kulturno specifične načine prehranjevanja prebivalcev ter uresničuje razvijanje trajnostnih kmetijskih in okoljevarstvenih politik.

Resolucija zahteva medsektorsko sodelovanje, za učinkovitost je pomembno sodelovanje nevladnih organizacij ter povezovanje z drugimi interesnimi skupinami v civilni sferi. Potrebno je tudi povezovanje s predstavniki gospodarstva, ki poslujejo na področjih pridelave, predelave in ponudbe hrane.

Preglednica 1: Seznam mednarodnih dokumentov, upoštevanih pri pripravi slovenske prehranske politike
(Maučec Zakotnik in sod., 2005)

Ustanova	Dokument
Evropska skupnost	- 152. člen Amsterdamske pogodbe (EU,1997) - Sklepi Sveta Evrope, povezani z zdravim življenjskim slogom, izobraževanjem, obveščanjem in komuniciranjem (Council ..., 2004) - Sklepi Sveta Evrope, povezani s promocijo zdravja srca (European comission, 2005) - Bela knjiga o varnosti hrane (Evropska komisija, 2008)
WHO in FAO	- Agenda Zdravje v 21. stoletju (WHO, 1998) - Prvi akcijski načrt prehranske politike za obdobje 2000–2005 za evropsko regijo (WHO, 2001) - Sklepi Svetovnega vrha o hrani (FAO, 1996) - Prehrana in preventiva srčno-žilnih bolezni (WHO, 2003) - Resolucija o globalni strategiji na področju prehrane, gibanja in zdravja (WHO, 2004)
Svetovna zdravstvena skupščina	- Resolucija o varnosti hrane (FAO, 2000) - Resolucija o preventivi in nadzoru nad nenalezljivimi kroničnimi boleznimi (WHO, 2000)

Oblikovani so bili srednjeročni cilji prehranske politike (ReNPPP, 2005):

- povečati uživanje zelenjave za najmanj 30 %,
- povečati uživanje sadja za najmanj 15 %,
- zmanjšati povprečni delež zaužitih skupnih maščob za 20 %,
- zmanjšati povprečni delež zaužitih nasičenih maščob za 30 %,
- povečati uživanje prehranske vlaknine za 20 %,
- povečati uživanje kalcija s ciljem zmanjšati za 25 % delež populacije, ki ima premajhen vnos kalcija (pod prehranskimi priporočili),
- povečati vnos vitamina C za 15 %,
- zmanjšati količine dnevno zaužitega alkohola pri moških za 35 % in pri ženskah za 20 %,
- zmanjšati delež odrasle populacije, ki je prekomerno hranjena in debela (ITM > 25 kg/m²) za 15 % in pri otrocih in mladostnikih za 10 %,
- doseči vsaj 60 % izključno dojenost do šestega meseca otrokove starosti in vsaj 40 % dojenost ob dopolnilni prehrani do 1 leta.

Dolgoročni cilj prehranske politike v RS je doseganje prehranskih priporočil za vnos hranil pri vseh starostnih, socialnih in ostalih skupinah prebivalcev Slovenije z namenom doseganja optimalnih učinkov na zdravje z vidika zdrave prehrane. Za doseganje tega cilja je potrebno sodelovanje na vseh ravneh družbe, od zagotavljanja zdravju prijaznih medresornih politik, ki omogočajo pogoje za zdravo prehranjevanje za vse populacijske skupine, tudi najbolj ogrožene, do vključevanja stroke in nevladnega sektorja ter vsakega posameznika, ki se izobražen, informiran in motiviran odloča za zdravo prehranjevanje in zdrav način življenja.

V prehranski politiki so natančno opredeljena področja strategije za izboljšanje prehranskih navad in odnosa do prehranjevanja pri otrocih in mladostnikih, katerih glavna nosilca sta Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport (preglednica 2). Izdelane so bile vsebine sledečih prehranskih standardov, normativov in priporočil v organizirani prehrani otrok in mladostnikov.

Preglednica 2: Strategija prehranske politike v organizirani prehrani otrok in mladostnikov (Maučec Zakotnik in sod., 2005)

CILJI	NALOGE IN AKTIVNOSTI	NOSILNA MINISTRSTVA	NOSILCI NALOG
<p>Uveljavitev standardov in normativov zdravega prehranjevanja v organizirani prehrani otrok in mladostnikov. Okrepitev znanj in veščin ter priprava smernic strokovnemu osebju za načrtovanje in pripravo zdrave prehrane za otroke in mladostnike.</p> <p>Uživanje zdravju koristnih pijač in napitkov v vrtcih in šolah (mleko, voda in nesladkane brezalkoholne pijače).</p>	<p>Izdelava sodobnih prehranskih standardov in normativov zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike.</p> <p>Uvedba standardov in normativov zdrave prehrane v vrtce, šole in dijaške domove. Oblikovanje kriterijev kakovosti za javna naročila živil/hrane, ki bodo zagotavljali kakovostno in zdravo prehrano.</p> <p>Zagotovitev strokovne funkcije »organizatorja prehrane« v sistemu organizirane prehrane in upoštevanje izobrazbenih normativov skladno z obstoječo zakonodajo.</p> <p>Izvedba medresorskega projekta o možnostih in oblikah kontinuiranega izobraževanja in usposabljanja za gostinski kader v vrtcih, šolah in dijaških domovih, in sicer za kuharje in pomočnike kuharjev.</p> <p>Zagotovitev zdrave gostinske (catering) ponudbe v prehrani šolarjev in dijakov, ko ta nima lastne kuhinje.</p> <p>Zagotovitev ustreznega nadzora nad prehrano v vzgojno-izobraževalnem sistemu.</p> <p>Zagotovitev zdrave gostinske (catering) ponudbe v prehrani šolarjev in dijakov, če šola nima lastne kuhinje.</p> <p>Zagotovitev ustreznega nadzora nad prehrano v vzgojno-izobraževalnem sistemu.</p>	<p>Ministrstvo za zdravje Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport</p> <p>Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano</p> <p>Ministrstvo za zdravje</p>	<p>Zavod za šolstvo RS Zavod za šolstvo RS</p> <p>Center za poklicno izobraževanje</p> <p>Inštitut za varovanje zdravja</p> <p>Zavodi za zdravstveno varstvo</p> <p>Agencija za kmetijske trge in razvoj podeželja</p>

2.1.4 Promocija zdravega načina prehranjevanja

Z razširjanjem ideje o zdravem načinu življenja, kjer je na vidnem mestu zdrav način prehranjevanja, lahko uspešno preprečujemo in upočasnimo pojav nenalezljivih bolezni. Projekt Severna Karelija (Puska, 2003) je eden od najbolj organiziranih in najuspešnejših preventivnih programov. Njegovi začetki segajo v leto 1971. V začetku je bil zastavljen za preprečevanje bolezni srca in ožilja, potekal pa je v severovzhodni finski pokrajini Severni Kareliji. Kasneje so ga zaradi uspešnosti razširili še na preprečevanje drugih nenalezljivih bolezni (rak, sladkorna bolezen), prešel pa je tudi meje pokrajine in se razširil na celotno Finsko, kasneje pa v okviru drugih programov prešel tudi njene meje. Uspešnost projekta temelji na sodelovanju vlade, finskega Inštituta za varovanje zdravja ter politiki na državni in lokalni ravni ob široki podpori prebivalstva. Preventivo so izvajali in še vedno izvajajo družbene organizacije in društva ter prebivalci sami. Rezultati dela med letoma 1991 in 1995

kažejo, da se je med aktivnim moškim prebivalstvom umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja zmanjšala za 68, zaradi koronarnih bolezni pa za 73 odstotkov. Dosegli so (Puska, 2003):

- osveščenost ljudi, da vedo, kaj je zdravo, in jim je obenem z dostopnostjo omogočila zdrav izbor hrane, ki je na Finskem cenejši od nezdravega,
- v kmetijstvu so se preusmerili v pridelavo jagodičevja in drugih vrst sadja in zelenjave ter zmanjšali pomen živinoreje, ki je bila do začetka projekta glavna finska kmetijska panoga,
- ponudba in poraba masla, ki je bilo narodna jed, sta se postopno zmanjšali, nadomestili pa so ju zdravi nadomestki,
- na tržišču so se pojavili tudi mleko in mlečni izdelki z majhno vsebnostjo maščob,
- prebivalce ob pomoči sredstev javnega obveščanja še vedno sistematično ozaveščajo o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja.

Program preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention) – mednarodni integrirani interventni program za preprečevanje kroničnih bolezni deluje od leta 1984 v sklopu SZO, vanj je vključenih 28 držav članic in 3 države kandidatke. Njegov namen je preprečevati in zmanjšati razširjenost kroničnih bolezni ter promovirati zdravje. Program je oblikovan in se izvaja z namenom promocije zdravja in preprečevanja kroničnih bolezni, med njimi so zlasti bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in osteoporoza z ukrepi, usmerjenimi predvsem na reverzibilne motnje v delovanju človeškega telesa (zvišan krvni tlak, povišana vsebnost maščob v krvi, čezmerna telesna teža in debelost, zvišan krvni sladkor). V promocijo zdravja je vključen tudi življenjski slog (nezdravo in neredno prehranjevanje, kajenje, nezadostna telesna dejavnost in čezmerno uživanje alkohola). Velik poudarek programa CINDI je na promociji zdravega prehranjevanja, v katero sodi (Hlastan Ribič in sod., 2010):

- vplivanje na oblikovanje državne strategije prehranske politike,
- oblikovanje prehranskih priporočil,
- povečanje znanja ljudi o zdravem prehranjevanju,
- omogočanje zdravega izbora hrane.

V Sloveniji je bila v letu 2008 narejena raziskava o dejavnikih tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih. Rezultati raziskave predstavljajo strokovno in znanstveno podlago za pripravo ustrežnejših interventnih predlogov (Hlastan Ribič in sod., 2010).

Program 5 na dan za boljše zdravje (5 A Day for Better Health) je nacionalni program promocije zdrave prehrane v ZDA, namen katerega je znižati pogostnost raka in drugih kroničnih bolezni z izboljšanjem prehranskih navad prebivalcev. Gre za partnerstvo med industrijo, ki prideluje in predeluje sadje in zelenjavo, in vlado ZDA. Cilj programa je povečati ozaveščenost prebivalcev ZDA, da je uživanje sadja in zelenjave večkrat na dan izrednega pomena za njihovo zdravje, in tako povečati povprečno porabo sadja in zelenjave na prebivalca na pet ali več porcij (pri tem porcija predstavlja: 1 srednje velik kos sadja, ½ skodelice surove, kuhane, konzervirane ali zamrznjene zelenjave ali sadja, 1 skodelica solate ali druge listnate zelenjave, ¼ skodelice suhega sadja, ¾ skodelice 100-odstotnega sadnega ali zelenjavnega soka ali ½ skodelice kuhanega ali konzerviranega fižola, graha ali druge zrnaste zelenjave). Korenine programa segajo v leto 1986, kjer so ga v Kaliforniji začeli izvajati kot projekt. Ocenili so, da se je v letih med 1989 in 1991 dnevna poraba sadja in zelenjave v Kaliforniji povečala za 0,3 porcije. Povečanje so v glavnem pripisali projektu, čeprav tega ni bilo mogoče dokazati, saj ni bilo ugotovljeno na podlagi eksperimenta. V letu 1991 je projekt prerasel v nacionalni program, katerega aktivnosti so usmerjene v informiranje prebivalcev, kako vnesti pet ali več porcij sadja in/ali zelenjave v njihove vzorce dnevnega prehranjevanja (WHO, 2003).

- Pri osnovnošolskih otrocih, ki so bili zajeti v eksperimentalne skupine, se je v primerjavi s kontrolnimi skupinami število dnevnih porcij sadja in zelenjave zvišalo v povprečju za 0,62 porcije na dan (največ za 1,68 porcije na dan).

- Pri odraslih pa se je število dnevnih porcij sadja in zelenjave povečalo v povprečju za 0,48 porcije na dan (največ za 0,85 porcije na dan).

Program se je v zadnjih letih razširil na številne druge države: Nemčijo, Veliko Britanijo, Kanado, Španijo, Dansko, Francijo, Nizozemsko in tudi Slovenijo (Zaletel Kragelj in sod., 2006).

2.1.5 Prehranska priporočila

V Republiki Sloveniji do leta 2004 nismo imeli enotnih in natančno določenih prehranskih priporočil, ki bi bila opredeljena za celotno populacijo glede na starostna obdobja. Cilj prehranskih referenčnih vrednosti (priporočil, ocenjenih vrednosti, orientacijskih vrednosti) je ohranjanje in izboljševanje zdravja in s tem kakovosti življenja. V smislu WHO in FAO naj pri skorajda vseh zdravih osebah med prebivalstvom zagotovijo življenjsko pomembne presnovne, telesne in duševne funkcije. Vnos referenčnih vrednosti hranil naj bi preprečeval s hrano pogojene deficitarne bolezni (npr. rahitis, skorbut, pelagra) in simptome pomanjkanja (npr. dermatitis, očesne in možganske okvare), pa tudi prekomerne vnose nekaterih hranljivih snovi, kot sta maščoba in alkohol. S hrano organizem dobi hranilne snovi in energijo. Potrebe po hranilnih snoveh in energiji so odvisne od človeka samega in najrazličnejših notranjih in zunanjih dejavnikov (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2005a). Potrebe so odvisne od starosti, spola, telesne mase, konstitucije, fiziološkega stanja, genskih faktorjev, duševnega stanja, načina življenja in podnebnih razmer (RDA, 1989).

Oblikovani standardi zdravega izobraževanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah priporočajo, da se vse oblike organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah uskladijo z načeli zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2005a):

- 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 športne oz. gibalne dejavnosti dnevno,
- pripravljene 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 ogljikohidratnim 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 rastlinskim oljem),
- 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.

Hranilna gostota

Razmerje med esencialnimi hranljivimi snovmi in energijo v hrani je treba ob upoštevanju splošne prehranske situacije posvetiti posebno pozornost. Ta problem se upošteva s pojmom hranilne gostote, tj. gostote hranljive snovi na 1 MJ. Podatke glede hranilne gostote snovi je treba razumeti kot orientacijske vrednosti, ki jih določata dve spremenljivki. V hranilni gostoti so upoštevane orientacijske vrednosti za vnos energije v odvisnosti od bazalnega metabolizma in telesnih aktivnosti različnih starostnih skupin ter vsakokratnega spola (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2005a).

Energijska gostota

Poznavanje energijske gostote hrane in čas praznjenja želodca po količinsko odmerjenih obrokih je prvi pogoj za pravilno sestavljanje zdravih obrokov. Energijska gostota hrane izraža količino kJ v mililitru ali gramu hrane. Naša hrana ima energijsko gostoto od 0 do 9 kJ hrane. Hitrost praznjenja želodca je še najobjektivnejše merilo nasitne moči hrane in enakomerno praznjenje želodca pomeni enakomerno obremenjevanje presnove. Za dobro počutje in boljšo delovno storilnost je dobro, če je v želodcu vedno nekoliko hrane. Hitrost praznjenja želodca (mililiter na minuto) je odvisna od energijske gostote (kJ na mililiter) hrane, hranilna sestava obroka pri tem ni pomembna. Praznjenje želodca poteka pravzaprav v mejah od 0 do 4,2 kJ na mililiter energijske gostote. Pri obrokih z več kot 4,2 kJ na mililiter zaužite hrane je količina izpraznjene obroka enaka izpraznjeni energijski količini hrane. Normalno praznjenje želodca in s tem tudi optimalna obremenitev presnove s hranili se doseže le s hrano, ki je tako razredčena s sadjem, zelenjavo in vodo, da energijska gostota ne preseže 4,2 kJ na mililiter zaužite hrane (Bowman in Russell, 2001).

Hrana z veliko maščobami in sladkorjev je energijsko gosta in praviloma vsebuje malo esencialnih hranil, kar je pogosto povezano s prekomernimi vnosi energije in posledično debelostjo, predvsem zaradi hitrega praznjenja vsebine želodca glede na energijo in majhne nasitne vrednosti take hrane, ob hkratni premajhni telesni dejavnosti. Energijsko gosta hrana se glede na izpraznjene kJ na minuto hitreje prazni iz želodca in zato hitreje obremeni presnovo z dvigi glukoze, maščobnih kislin in drugih hranil v krvi. Uživanje energijsko goste hrane v kombinaciji z manjšim številom dnevnih obrokov od priporočenih in ob premajhni športni oz. gibalni dejavnosti, lahko povzroča nastanek debelosti in presnovnih motenj v mladosti ter nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni pozneje v življenju. Potrebno je uravnovesiti razmerje med količino hrane in energijsko gostoto hrane. Hrana z manjšo vsebnostjo maščob in sladkorja ima manjšo energijsko vrednost in energijsko gostoto. Hrani lahko zmanjšamo energijsko gostoto tudi z dodajanjem vode, vendar ji na ta način zmanjšamo tudi vsebnost hranilnih snovi. Danes pri otrocih najbolj priljubljena živila so v skupini energijsko gostih živil, to je predvsem živil s kombinacijo visokega deleža maščob in sladkorjev ali visokega deleža maščob in soli ter živil z visokim deležem prečiščenih

sladkorjev. Glede maščobne sestave je za ta živila značilna visoka vsebnost nasičenih in trans maščobnih kislin (Bowman in Russell, 2001).

2.1.6 Zakon o šolski prehrani

Zakon o šolski prehrani je sprejel Državni zbor Republike Slovenije na seji 20. maja 2010. Ta ureja organizacijo šolske prehrane za učence in učence ter dijakinje in dijake, pravico učencev in dijakov do subvencije za šolsko prehrano, višino subvencije, pogoje in postopek za dodeljevanje subvencije. Zakon je namenjen osnovnim in srednjim šolam ter osnovnim in srednjim šolam v okviru zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v RS, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe (Zakon o šolski prehrani, 2010).

Cilji zakona so upoštevanje načel trajnostne potrošnje, zagotavljanje kakovostne in subvencionirane šolske prehrane, katera vpliva na optimalni razvoj učencev in dijakov, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja ter omogoči učencem in dijakom dostopnost do zdrave šolske prehrane. Prav tako zagotavlja enake možnosti pri doseganju ciljev učencem in dijakom iz socialno manj vzpodbudnih okolij (Zakon o šolski prehrani, 2010).

Šolska prehrana po tem zakonu pomeni organizirano prehrano učencev in dijakov v dneh, ko poteka pouk v skladu s šolskim koledarjem. Obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Pri organizaciji šolske prehrane se upoštevajo smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Smernice sprejme Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje in vsebujejo: cilje, načela in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s šolsko prehrano ter strokovne usmeritve in navodila, ki opredeljujejo merila za izbor živil, načrtovanje sestave, količinske normative in način priprave šolske prehrane ter časovni okvir za njeno izvedbo, in jih pripravi javni zdravstveni zavod, ki ga pooblasti ministrstvo, pristojno za zdravje. Šola opredeli vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano, in dejavnosti, s katerimi bo spodbujala zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja, v letnem delovnem načrtu. Na območju šole in vzgojno-izobraževalnih zavodov na površini, ki sodi v njihov šolski prostor, ne smejo biti nameščeni prodajni avtomati za distribucijo hrane in pijače (Zakon o šolski prehrani, 2010).

V šolskem letu 2009/10 je IVZ med 233 osnovnimi šolami izvedel anketo o organizaciji, ponudbi in načinu planiranja šolske prehrane. Na manjšem naključno izbranem vzorcu 95 šol pa so pregledali tudi prehransko kakovost konkretnih šolskih jedilnikov, posredovanih za mesec maj 2010. Želeli so pregledati izvajanje šolske prehrane z vidika upoštevanja priporočil zdravega prehranjevanja ter oceniti jedilnike z vidika upoštevanja priporočil prehranske kakovosti. S tem so želeli strokovno podpreti šole pri izboljšanju stanja ponudbe in usmeriti aktivnosti na področju odprave pomanjkljivosti v sistemu organizirane prehrane učencev. Prehransko kakovost jedilnikov so ugotavljali na osnovi pogostosti vključitve posameznih priporočenih oziroma odsvetovanih skupin živil v obroke, ki lahko pomembno vplivajo na izboljšanje ali poslabšanje hranilne in energijske vrednosti obroka. Izkazalo se je, da je za organizacijo prehrane v večini osnovnih šol dokaj dobro poskrbljeno. Največ učencev (97,5 %) uživa dopoldansko malico, medtem ko jih najmanj (3,5 %) uživa zajtrk. Kosilo uživa v povprečju 53 % vseh učencev. Šole organizirajo večinoma vse priporočene obroke in so v zelo majhnem deležu (2,6 %) odvisne od zunanjih ponudnikov. Z anketami redno spremljajo zadovoljstvo učencev s prehrano, kar kaže tudi podatek o njihovem splošnem zadovoljstvu s

šolsko ponudbo. K temu pripomore tudi dobro delovanje šolskih skupin za prehrano, ki delujejo na večini šol. Nekoliko slabše so v pripravo jedilnikov vključeni predstavniki učencev, vodstva šole, staršev in še zlasti zdravstvenih delavcev. Šole so najpogosteje nadzira zdravstvena inšpekcija, ki izvaja uraden nadzor nad zdravstveno ustreznostjo oz. varnostjo hrane skladno s predpisi. Nevšečnost ponudbe se kaže predvsem v pritožbah, ki so najpogostejše s strani učencev. Te se izražajo tudi v vrsti in količini ostankov jedi, kjer prevladujejo predvsem zelenjavne jedi. Polovica šol poroča, da vsak dan ponuja polnovredno sestavljene obroke iz vseh glavnih skupin živil, slaba polovica pa vsakodnevno vključuje v malico tudi sadje oz. zelenjavo. Prav tolikšen delež jih v malico vsaj dvakrat na teden vključuje polnozrnatih izdelke in kaše, medtem ko ribe in ribje izdelke vsaj enkrat na teden vključuje le petina šol. Najmanj enkrat na teden vključuje v malico odsvetovane homogenizirane mesne izdelke 28 % šol, sladke pijače pa 38,3 % šol. V primeru kosil je po poročanju šol vključevanje sadja oz. zelenjave nekoliko boljše, saj ga več kot polovica šol vključuje vsakodnevno. Boljše je tudi vključevanje rib in ribjih jedi, saj jih vsaj enkrat na teden ponudi skoraj polovica šol. Slabše je vključevanje polnozrnatih izdelkov in kaš, saj jih vsaj dvakrat na teden vključuje le dobra tretjina šol. Najmanj enkrat na teden vključuje v kosilu sladkane pijače 24,5 % šol, odsvetovane instant juhe, omake in druge že pripravljene jedi pa dobra polovica šol. Spodbudno je, da večina šol pri pripravi jedi najpogosteje uporablja rastlinsko olje, kar petina pa redno uporablja olivno olje. Večina šol omogoča stalno dostopnost učencem do priporočene vode, čaja in soka. Kljub dobro organizirani prehrani desetina šol poroča, da so pred spremembo zakona ponujale hrano in pijačo tudi iz avtomatov. Čeprav uvedba dodatne brezmesne (vegetarijanske) ponudbe ni obvezna, pa tako možnost ponujata stalno že dve tretjini šol. Šole v povprečju pripravljajo prilagojene obroke (diete) za 2,9 % otrok, s čimer ima resne težave le 3 % šol. Med vsemi dietami prevladujejo predvsem diete za različne vrste alergij. V zvezi z načrtovanjem ima največ šol težave s slabim vključevanjem živil iz lokalne in integrirane pridelave, še zlasti z vključevanjem ekološko pridelanih živil. Pri načrtovanju jedilnikov šole v največji meri sledijo smernicam zdravega prehranjevanja, zlasti delu priporočil, ki se nanaša na pripravo obrokov, in delu, ki se nanaša na pogostost vključevanja priporočenih živil v obroke. Najmanj šole sledijo delu priporočil, ki se nanaša na vključevanje odsvetovanih živil in na izbiro živil. Ob tem si največkrat pomagajo s sistemom priporočenega števila dnevno zaužitih enot živil, najmanj pa z računalniškimi programi. Največ težav v zvezi s šolsko prehrano vidijo šole v izbirčnosti otrok in njihovih slabih prehranjevalnih navadah. Precej težav vidijo tudi na sistemskih področjih, kot je pomanjkanje sredstev, visoke cene živil, sistem javnega naročanja, kadrovska podhranjenost, slaba usposobljenost zaposlenih, ponudba nekakovostnih živil ter prostorske in tehnične pomanjkljivosti (Gregorič in sod., 2011).

Rezultati indikatorskega ocenjevanja prejetih jedilnikov kažejo, da jih je 44,2 % doseglo povprečno oceno, 6,3 % podpovprečno oceno, kar pomeni precejšnjo neskladnost s priporočili glede pogostosti vključitve priporočenih in odsvetovanih živil oz. jedi v obroke. Živilska sestava obrokov v teh jedilnikih z veliko verjetnostjo ni zagotavljala hranilno in energijsko uravnoteženih obrokov v tedenskih povprečjih. Kar 48,4 % vseh jedilnikov je doseglo nadpovprečne ocene, kar pomeni precejšnjo skladnost s priporočili, medtem ko se je le 1,1 % jedilnikov glede na vse kriterije povsem skladal s priporočili. Obroki v teh jedilnikih so bili najbolj skladni s priporočili glede prehranske kakovosti in so zato z veliko verjetnostjo zagotavljali hranilno in energijsko uravnoteženost obrokov v tedenskih povprečjih. Jedilniki so v povprečju najbolje dosegali kriterije glede vključevanja sadja in zelenjave (ocena 4,9) in cvrtja kot postopka priprave (ocena 4,1), najslabše glede vključevanje polnozrnatih izdelkov in kaš (ocena 1,6) ter rib in ribjih jedi (ocena 1,4). Med regijami se povprečne ocene jedilnikov niso bistveno razlikovale med seboj, medtem ko so bile razlike v ocenah mnogo

večje med posameznimi jedilniki šol znotraj regij. Največje razlike so se pokazale v vključevanju sladkih pijač in sokov, polnozrnatih izdelkov in kaš ter mesnih izdelkov. Prehransko kakovost osnovnošolskih jedilnikov je potrebno izboljšati predvsem v šolah, kjer so se pokazali najbolj podpovprečno izstopajoči rezultati glede upoštevanja prehranskih priporočil sestave obrokov. Možnosti za izboljšavo osnovnošolskih jedilnikov so na teh šolah v pogostejšem vključevanju polnozrnatih izdelkov in rib ter omejeni porabi odsvetovanih pekovskih izdelkov in mesnih izdelkov s homogeno strukturo, ob tem pa zagotoviti sadje oz. zelenjavo kot sestavni del vsakega obroka (Gregorič in sod., 2011).

Smernice prehranjevanja tako v osnovnih kot srednjih šolah namreč navajajo uravnotežen način priprave jedi iz kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo pripomoglo k zadostnemu in ustreznemu energijskemu vnosu hranil, ki so potrebne za normalno rast in razvoj otroka. Vsak šolski obrok naj bi vključeval sadje oz. zelenjavo ter zadostne količine priporočenih pijač, zlasti pitne vode, nesladkanega ali malo sladkanega čaja ter 100- sadne in zelenjavne sokove, lahko tudi razredčene z vodo. V okviru zmožnosti posameznih šolskih kuhinj spodbujajo pripravo jedi iz svežih osnovnih surovin in manj iz pol pripravljene ali že gotove jedi. Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim 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 oljem) (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2005a). Za jedilnike, ki so pestro sestavljeni in vključujejo živila iz vseh priporočenih skupin živil v priporočenih količinah, lahko z veliko verjetnostjo trdimo, da zagotavljajo zadosten in uravnotežen vnos vseh potrebnih hranilnih snovi (Gregorič in sod., 2011).

2.2 PREHRANJEVALNE NAVADE

Prehranjevalne navade posameznika niso odvisne samo od fizioloških procesov hranjenja, ki so značilni za posameznika, temveč na izbor hrane pomembno vpliva interakcija med posameznikom ter naravnim in socialnim okoljem, v katerem se prehranjuje. Naravno okolje je pomembno, saj predstavlja neposredno povezavo z razpoložljivostjo hrane in vpliva na to, katero vrsto hrane ima posameznik možnost uživati. Socialno ali kulturno okolje pa vpliva na to, katero hrano bo posameznik izbral za uživanje (Galef, 1996).

Prehranjevalne navade ljudi se v mesecih in letih po rojstvu močno spreminjajo. Spreminja se tako izbor živil, ki jih posameznik uživa, kot tudi pogostost uživanja obrokov in dnevni ritem prehranjevanja, ki ga zaznamuje čas in število zaužitih obrokov dnevno. V prvih mesecih življenja je najpomembnejši vir hrane materino mleko, v nekajurnih presledkih. Z intenzivno rastjo in razvojem se ta način prehranjevanja spreminja. Pri šestih mesecih dojenčkove starosti se v njegovo prehrano pričnejo uvajati druga živila in le-ta počasi začnejo prevladovati. V nekaj letih otrok preide na ritem prehranjevanja, ki običajno vključuje le še tri glavne dnevne obroke. Prehranjevalne navade in vedenje, povezano s hranjenjem, postaja vse bolj zaznamovano z osnovnimi kulturnimi značilnostmi prehranjevanja ljudi, ki veljajo za okolje, v katerem otrok živi (Birch, 1998).

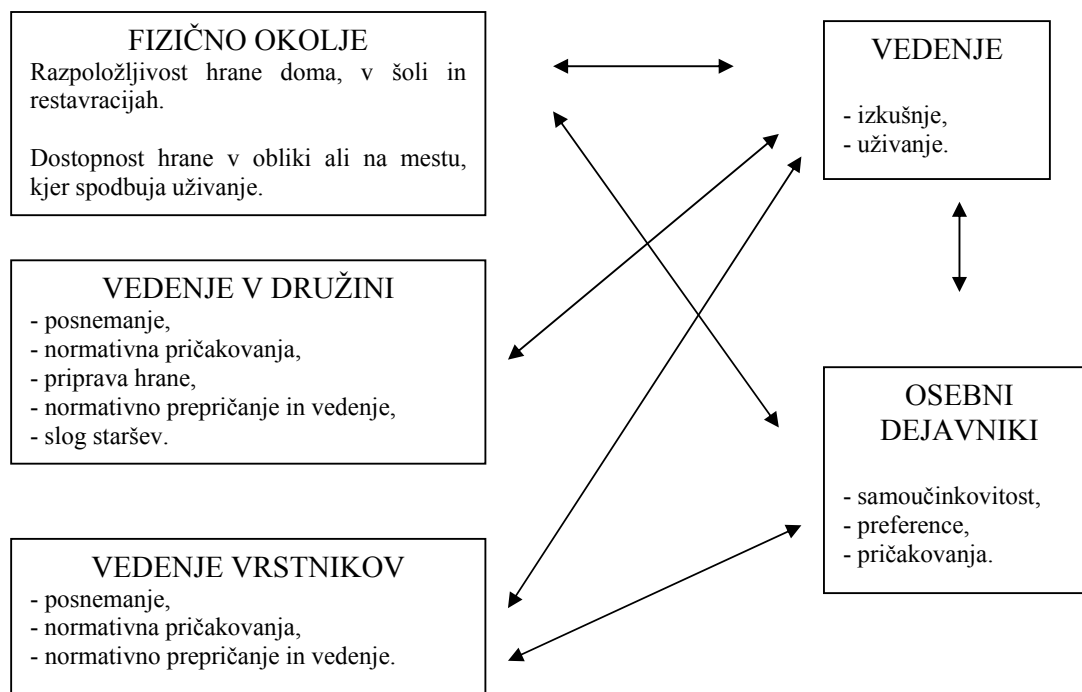
Vzorec prehranjevanja najpogosteje označimo s pogostostjo uživanja obrokov hrane, količino zaužite hrane pri posameznem obroku in z vrsto hrane, ki jo zaužije posameznik. Ugotovimo lahko, da ima učenje vpliv na to, kaj, kdaj in koliko hrane posameznik poje. Pri otrocih poteka hranjenje pod vplivom številnih fizioloških procesov, ki nadzirajo procese zaznavanja lahkote

in sitosti, na hranjenje pa vplivajo tudi številni drugi dejavniki, kot so dnevni čas in vrsta ponujene hrane na krožniku. Prehransko vedenje otrok je zaznamovano s kulturnimi vplivi, ki se odražajo tudi v načinu priprave hrane, določeno pa je tudi z asociativnim pogojevanjem in socialnim procesom učenja (Birch, 1998).

V prvih petih letih življenja so otroci izpostavljeni številnim oblikam formalnega in neformalnega prehranskega izobraževanja. Starši nudijo otrokom številne informacije o hrani in hranjenju. Informacije vključujejo podatke o izvoru živila, o posledicah uživanja živila na organizem in o označevanju živil kot »dobrih« in »slabih«. Starši otroku predstavijo določene načine priprave živil in kombinacije uživanja le-teh. Za dojenčke in mlajše otroke predstavlja hranjenje pomemben socialni stik z osebo, ki hrani otroka. Zgodnje hranjenje je zaznamovano s procesom, v katerem oseba, ki hrani otroka, močno vpliva na otrokovo hranjenje. Starši imajo nadzor nad tem, kaj, kdaj in koliko bo otrok jedel. Otroka spodbujajo, da zaužije določeno hrano, lahko pa mu omejujejo dostop do določenih živil. Katero hrano otrok sprejema, je odvisno predvsem od okolja, v katerem živi, in od socialnih odnosov, ki se razvijajo med otrokom in starši oz. osebo, ki skrbi za otroka oz. ga hrani (Birch, 1998).

Človek uživa zelo raznoliko hrano, ki vključuje glede izvora tako živalska kot rastlinska živila. Na izbor in uživanje pestre in zelo raznolike hrane ima ključen vpliv proces učenja, ki je povezan tudi z genetskimi predispozicijami posameznika ter procesi poskušanja raznovrstne hrane. Senzorično zaznavanje hrane ima pomemben vpliv na izbor hrane, ki jo uživamo. Okus, vonj in tekstura hrane so najpomembnejše senzorične lastnosti, ki vplivajo na izbor hrane. Otroci imajo ne naučeno preferenco do sladkega okusa, zavračajo kislo in grenko hrano. Vsejedci imajo tudi predispozicijo za zavračanje nepoznane hrane (neofobija), kar posameznika lahko obvaruje pred tem, da bi zaužil hrano, ki vsebuje toksične snovi (Galef, 1996).

Fizično okolje je eden izmed treh dejavnikov, ki vpliva na prehransko vedenje otrok. V njem je otroku razpoložljiva določena hrana doma, v šoli in restavracijah ter dostopnost hrane, ki je otroku ponujena v obliki ter v prostoru, ki spodbuja uživanje hrane. Drugi dejavnik okolja je družinsko okolje in vedenje družine, ki zaznamuje posnemanje, normativna pričakovanja, vodenje gospodinjstva, normativna prepričanja in vedenje družine ter življenjski slog staršev. Poleg družinskega okolja imajo na vedenje otrok velik vpliv vrstniki. Za otroka so pomembna normativna pričakovanja, prepričanja ter vedenje njihovih vrstnikov. Med osebnimi dejavniki so avtorji izpostavili samoučinkovitost, preferenco do določene hrane ter lastna pričakovanja (Cullen in sod., 2001).



Sika 1: Shema socialno-kognitivnih vplivov na prehransko vedenje otrok (Cullen in sod., 2001)

Backman in sod. (2002) ugotavljajo, da se pojavljajo razlike v prehranjevanju tudi med spoloma, in sicer imajo dekleta v primerjavi s fanti oblikovan pozitivnejši odnos do zdravega načina prehranjevanja, močnejše subjektivne norme ter namere, da se bodo zdravo prehranjevale.

Slabe prehranske navade so posledica (Croll in sod., 2001):

- pomanjkanja zavesti o pomenu prehrane za dobro zdravje,
- agresivnega oglaševanja »hitre« hrane in napitkov,
- neprestane naglice v sodobnem življenju,
- pomanjkanja odgovornosti staršev in drugih ljudi, ki načrtujejo prehrano prebivalcev,
- nezainteresiranost zdravstvenih in drugih delavcev, da bi posvečali več časa vzgoji o pravilni prehrani,
- pomanjkanja znanja o pripravi zdrave hrane.

Raziskave, ki obravnavajo hranjenje, bi lahko razdelili na tri skupine; prvo širšo in dve ožji. Velika skupina preučuje samo vedenje, to je različne prehranjevalne navade, drugo, manjšo, zanimajo vrednote, stališča do prehranjevanja ali motivi zanj na splošno. V tretji poizkušajo raziskovalci ugotoviti dejanski učinek (po navadi raziskujejo učinek stališč) na vedenje. Zelo pogosto se osredotočijo na opazovanje majhnega števila spremenljivk. Hkrati vse tri skupine raziskav analizirajo tudi vpliv socialno-demografskih spremenljivk. V skupini, ki analizira samo prehranjevalne navade, preverjajo neposredni vpliv socialno-demografskih spremenljivk nanje. Enako delajo v skupini, ki preučuje samo psihosocialne spremenljivke, pri čemer pa le domnevajo, da imajo te za posledico ustrezno vedenje. V tretji skupini po navadi preverjajo povezavo tako socialno-demografskih kot psihosocialnih spremenljivk. Ugotavljajo, kako npr.

spol, socialni sloj, starost, vplivajo na določeno stališče, ki posledično vpliva na vedenje (Tivadar, 2001).

Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov so precej različne. Mnogi posegajo predvsem po hitri hrani (pomfri, hamburgerji, veliko slaščic), kar mnogokrat privede predvsem pri dekletih do slabe samopodobe, saj jih 47 % ocenjuje, da so predebele, 18 % jih je na shujševalni dieti, 30 % pa jih meni, da bi morale shujšati. Zgornji podatki so lahko posledica dejstva, da 63 % otrok gleda televizijo najmanj 2 uri dnevno, 17 % pa najmanj 4 ure dnevno, medtem ko računalnika ne uporablja le 1/3 otrok. Izkazalo se je, da zaužijejo premalo sadja in zelenjave in da je njihovo znanje o pomenu uživanja sadja in zelenjave slabo. Vsak dan ne uživa sadja in zelenjave skoraj polovica deklet in tretjina fantov. Večkrat dnevno pa posegajo po njem otroci iz družin z višjim socialno-ekonomskim statusom (HBSC, 2002).

Posledica slabih prehranjevalnih navad je povezana z debelostjo. Debelost je v razvitem svetu najpogostejša kronična presnovna bolezen in predstavlja za kajenjem drugi najpomembnejši preprečljivi vzrok povečane obolevnosti in umrljivosti. Debelost v otroštvu in adolescenci povečuje ogroženost pred debelostjo v odrasli dobi, povezana pa je tudi z zgodnejšo umrljivostjo in povečano obolevnostjo, predvsem pa zmanjšano kvaliteto življenja. Število otrok s prekomerno telesno težo v razvitem svetu iz leta v leto narašča. Na svetu je vsaj 10 % šolskih otrok s prekomerno telesno težo ali debelostjo, pri čemer vodita Severna in Južna Amerika (32 %), sledi jima Evropa (20 %) in nato Bližnji vzhod (16 %) (Lobstein in sod., 2004). Po podatkih Ogden in sod. (2006) je v ZDA 17,1 % otrok in mladostnikov debelih, kar je trikrat več kot pred 30 leti. Na podlagi raziskav ocenjujejo, da bo leta 2010 v EU kar 26 milijonov (oz. 36,7 %) šolskih otrok s prekomerno telesno težo, od katerih bo 6 milijonov (oz. 8,8 %) izpolnjevalo kriterije za debelost (Jackson-Leach in Lobstei, 2006).

ReNPPP (2005) spodbuja lokalno trajnostno oskrbo in s tem spodbuja aktivnosti, ki naj bi okrepile lokalno vezano pridelavo in oskrbo s svežimi, kakovostnimi in polnovrednimi živili. Pri mladostniki to pomeni:

- promocija zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih,
- izoblikovanje zdravih prehranjevalnih navad in odnosa do prehranjevanja,
- uvedba sodobnih prehranskih standardov, normativov in priporočil v organizirani prehrani otrok in mladostnikov,
- uveljavitev standardov in normativov zdravega prehranjevanja v organizirani prehrani otrok in mladostnikov,
- okrepitev znanja in veščin strokovnega osebja za načrtovanje in pripravo zdrave prehrane za otroke in mladostnike,
- priprava smernic za to populacijsko skupino,
- uživanje zdravju koristnih pijač/napitkov v vrtcih in šolah (mleko, voda in nesladkane brezalkoholne pijače),
- sistemska ureditev organizirane prehrane v srednjih šolah in dijaških domovih.

Velik problem pri izbiri hrane, ki jo otroci in mladostnik uživajo, predstavlja trženje nezdrave hrane, ki je pomemben dejavnik pri razvoju nezdravih prehranjevalnih navad in debelosti. Pri trženju otrokom prevladuje pet kategorij živil: sladkane pijače, žitarice za zajtrk, slaščice, prigrizki restavracij s hitro hrano, oglaševana živila, ki se dramatično razlikujejo od priporočene prehrane za otroke in mlade, otroci so vpleteni v oglaševanje in v oglasih uživajo. Promocija hrane ima na otroke namreč velik učinek. Pomeni spreminjanje prehranskega znanja, vpliva na izbiro živil, določa način porabe denarja, vpliva na uživanje določenih vrst hrane in nenazadnje ima vpliv na prehranske navade in prehranski status le-teh. Značilno je,

daje večina hrane, ki se trži otrokom, nezdrava hrana, ki vsebuje prekomerno količino maščob, tudi nasičenih, sladkorja in soli, v njej pa je premalo nujno potrebnih mineralov, vitaminov in drugih sestavin, pomembnih za zdravje. Principi trženja delujejo tako, da zavajajo prehransko znanje otrok, spreminjajo njihovo preferenco za posamezna živila, njihove potrošniške navade, prehranske navade in razmerje med zaužitimi živila. Trženje poteka prek številnih medijev z uporabo »ustvarjalnih« tržnih prijemov za promocijo živil otrokom. S širjenjem satelitske televizije in elektronskih medijev so otroci povsod po svetu vedno bolj izpostavljeni intenzivnemu oglaševanju, problem pa postaja vedno bolj globalen in težje obvladljiv (Šinkovec in Gabrijelčič Blenkuš, 2010).

V ZDA se samo 2 % otrok, starih od 2 do 19 let, prehranjuje v skladu s smernicami Ministrstva za kmetijstvo Združenih držav (US Department of Agriculture). Otroci uživajo več maščob, vključno z nasičenimi, dodanih sladkorjev, soli ter manj polnozrnatih izdelkov, sadja, zelenjave ter mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob, kot je priporočljivo. Zaradi hitrejšega tempa življenja je prehrana otrok neredna, otroci posegajo po »hitro« pripravljani hrani ter zaužijejo vedno več obrokov zunaj doma. V poznih sedemdesetih letih so otroci v ZDA zaužili 17 % obrokov zunaj doma, hitra hrana pa je zajemala le 2 % zaužite energije. V srednjih do poznih devetdesetih letih pa so otroci zaužili 30 % obrokov zunaj doma, hitra hrana pa je zajemala kar 10 % zaužite energije (Maziak, 2008). Tretjina ameriških otrok poje obrok hitre hrane vsak dan. Tovrstni način prehranjevanja se prek Zahodne Evrope prenaša v zadnjem desetletju tudi v Slovenijo. Poleg tega se povečuje tudi uživanje prigrizkov izven časa za obroke. V ZDA je že leta 1996 uživanje prigrizkov pri otrocih, starih od 2 do 18 let, zajemalo 25 % celotnega energijskega vnosa (Jahns in sod., 2001).

Evropska raziskava, v kateri so raziskovali prehranske navade otrok, starih 11 do 15 let, je pokazala, da praktično v vseh evropskih državah manj kot 50 % otrok vsakodnevno uživa sadje in zelenjavo. Povprečno tretjina otrok je povedala, da je sadje in zelenjavo vsak dan. 30 % otrok (v nekaterih državah več kot 40 %) dnevno uživa osvežilne pijače in sladkarije (HBSC, 2004).

Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov niso ustrezne, zaužijejo manjše število dnevni obrokov od priporočenega, obenem se prehranjujejo neredno. Dobra tretjina jih nikoli ne zajtrkuje. Glede izbire živil se prehranjujejo pretežno nezdravo. Uživajo premalo sadja in zelenjave, prepogosto uživajo energijsko goste jedi, prigrizke in sladkane pijače. Otroci iz družin z nižjim socialno-ekonomskim statusom se prehranjujejo najmanj zdravo. V prehrani jim primanjkujejo nekateri vitamini in nekateri elementi (mladim doječim mamicam folna kislina in železo). Z ukrepom obveznega jodiranja kuhinjske soli pa smo uspeli izkoreniniti golšavost. Osveščenost na področju zdravega prehranjevanja je sicer boljša, medtem ko so praktična znanja za zdravo prehranjevanje šibka, nimamo pa tudi še uvedenih poenotnih vsebin zdrave prehrane (kot del koncepta zdravja) v učnih načrtih šol. Prav tako Slovenija kljub številnim aktivnostim in iniciativam še nima urejenega področja trženja "nezdrave" hrane otrokom. Podobne prehranjevalne navade imajo tudi odrasli. Po zadnjih ocenah se polovica odraslih nezdravo prehranjuje, po klinični oceni pa ima okrog 64 % odrasle populacije že prisotne dejavnike tveganja za nastanek bolezni nezdravega življenjskega sloga. Energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, še vedno v povprečju zaužijemo preveč soli in maščob, od teh preveč nasičenih, in premalo zelenjave. Če bi v Sloveniji povečali uživanje zelenjave in sadja za 100 gramov na dan, bi lahko zmanjšali tveganje za srčno-žilne bolezni za 10 %, možgansko kap za 6 % in nekatere vrste raka za 6 % (Šinkovec in Gabrijelčič Blenkuš, 2010).

Stanje uživanja sadja in zelenjave med mladostniki je v članicah EU dokaj podobno, v nobenem primeru ta raven v otroštvu ne dosega priporočenih količin in zato je le-ta izoblikovala strategijo za doseg boljše konzumacije sadja in zelenjave. Med letoma 2003 in 2006 so v Avstriji, Belgiji, Danski, Islandiji, Nizozemski, Norveški, Portugalski, Španiji, Švedski izpeljali projekt Pro Children. Ocenjen dnevni vnos sadja in zelenjave se giblje v povprečju od 143 g (Islandija) do 265 g (Avstrija in Portugalska). Najnižji vnos sadja je bil ugotovljen v Islandiji (90 g), enako tudi najnižji vnos zelenjave (54 g). Najvišji vnos sadja so učenci dosegali v Avstriji (167 g), najvišji vnos zelenjave pa na Portugalskem (108 g). V državah, vključenih v Pro Children, je bilo ugotovljeno tudi, da je le 48 % vključenih osnovnošolcev vsakodnevno uživalo sadje in le 45 % vsakodnevno uživalo zelenjavo (Loch in De Sa, 2008).

V začetku maja 2009 je v Švedski, Bolgariji, Norveški, Finski, Islandiji, Grčiji, Portugalski, Sloveniji, Norveški, Nemčiji začel teči Pro greens projekt, ki spodbuja uživanja sadja in zelenjave pri osnovnošolcih. Pro greens poteka pod okriljem Evropske komisije, na nacionalni ravni pa ga vodita Zavod RS za šolstvo in CINDI, v projekt so vključeni učenci 5. razredov izbranih OŠ. Cilji projekta so oceniti stopnjo uživanja sadja in zelenjave pri 11-letnikih pred in po izvajanju ukrepov, razviti in testirati učinkovite strategije za spodbujanje uživanja sadja in zelenjave pri osnovnošolskih otrocih. Raziskave so pokazale, da so ukrepi šolskih shem sadja pomembni za otroke (English scheme, Prochildren 3 countries). Pomemben je okus sadja oz. zelenjave, šolske izobraževalne in promocijske aktivnosti (na temo sadja in zelenjave) zvišujejo motivacijo in znanje otrok, uporaba različnih modelov promocije zdravja oz. zdravstvene vzgoje, pomembnost različnih marketinški pristopov (risanke, plakati itd.) (Lock in De Sa, 2008).

V večini primerov se izkaže, da navade, ki jih otroci osvojijo v nižjih razredih osnovne šole, uporabljajo tudi kasneje. Zato so aktivnosti šolskih shem sadja pri njih uspešnejše kot pri mladostnikih. Pomembne so ostale koristi, kot so zmanjšanje uživanja 'junk food', pri dveh petinah študij preučujejo problem debelosti – pri tem pa samo ena pokaže izboljšavo. Dosedanje sheme šolskega sadja pomembno vplivajo na ustvarjanje podpornega okolja in pomembno vplivajo na prehransko vedenje otrok. Rezultati študije Pro Children so v Španiji, na Nizozemskem in na Norveškem pokazali, da se je zaradi povečane dostopnosti sadja in zelenjave v šoli uživanje le-tega povečalo za 20 %. Zaznane spremembe so bile trajne, spremljane je trajalo 3 leta (Lock in De Sa, 2008).

Seaman in Moss (2006) sta preverjali uspešnost programa zdravega prehranjevanja v Veliki Britaniji in pregled del, ki so bila na tem področju narejena z namenom, da najdeta področja, kjer bi morali uspešneje nadaljevati z delom, bodisi v obliki raziskav ali podajanja učnih vsebin. Raziskava je potekala na osnovni šoli v Edinburghu, kjer so izvajali program »Hungry for Success«. Kvalitativno in kvantitativno so analizirali preskrbo z živili in učne vsebine o zdravi prehrani. Rezultati so pokazali, da je postopno uvajanje sprememb mnogo bolj učinkovito kot hitre spremembe za doseganje standardov. Postopno spreminjanje prehranjevalnih navad in izbor ustrežnejših živil je potekalo v sodelovanju s obratom, ki hrano pripravlja.

Räihä in sod. (2006) poročajo o raziskavi prehranjevalnih navad med finskimi šolarji, starimi od 13 do 14 let. S pomočjo strukturiranega anketnega vprašalnika so ugotovili, da deklice pogosteje sledijo načelom zdrave prehrane kot dečki. Pomoč staršev ima velik pomen pri ohranjanju zdravih prehranskih navad in dobri izbiri živil. Posameznikovo znanje in izkušnje o pripravljanju zdravih obrokov in večšina pri izboru so se pokazale kot dobra povezava za

oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad. Na Finskem spodbujajo otroke in mladostnike k izbiri in pripravi zdravih obrokov. Če kvalitetne obroke šolske prehrane ponujajo vsem učencem in se jih naučijo pripravljati tudi pri predmetu gospodinjstvo, lahko to služi za dober primer promocije zdravja.

Pirouznia (2001) je z metodo anketnega vprašalnika ugotavljala povezavo med znanjem in prehranjevalnimi navadami otrok iz Ohia. Rezultati so pokazali, da pri šestošolcih povezava med znanjem iz prehrane in prehranjevalnimi navadami ni statistično značilna, medtem ko je bila pri sedmošolcih in osmošolcih statistično značilna. Učenci niso poznali izvora hranilnih snovi iz živil, pa tudi ne fiziološkega pomena posameznih hranilnih snovi. Pri sestavljanju dnevnih obrokov niso upoštevali navodil piramide zdrave prehrane, poznali pa so prehranski pomen uživanja mleka in sadja.

Hassapidou in Bairaktari (2001) sta ugotavljali prehranjevalne navade otrok, starih od 10 do 12 let. Tradicionalna grška prehrana, znana kot mediteranska dieta, je poznana prehranskim strokovnjakom že vrsto let, saj so mnoge raziskave potrdile zmanjšano obolevnost za obolenji srca in ožilja ter nekaterih rakastih obolenj. Opravili sta prehranjevalno anamnezo, prehranjevalne navade in antropometrične meritve mladostnikov in ugotovili močno odstopanje od tradicionalne grške prehrane na račun hitre prehrane. Ugotavljali sta, da bi lahko samo s posebnimi strategijami in izobraževanjem uspeli te trende spremeniti.

Douglas (1998) je proučeval izbor jedi šolskih kuhinj pri 12-letnikih. Njihova priljubljena hrana je bila bogata z maščobami in sladkorji. Poznali in ločili so med dobrimi in slabimi živili, niso pa poznali hranilnega pomena posameznih živil. Otroci so bolj uživali v hrani, če so jo jedli v družbi družine in prijateljev, zlasti takrat, ko so starši pokazali zanimanje ali se vključili v pripravo hrane. Medtem ko je okus predstavljal ključno lastnost pri izbiri hrane, so lastnosti, kot so videz, vonj, tekstura in tudi neposredni fiziološki vpliv hrane (zagotavljanje energije ali zadovoljevanje lakote) igrali pomembno vlogo. Sladko hrano so imeli večinoma radi, medtem ko hrane z grenkim okusom najpogosteje niso marali. Nobena posamezna kategorija hrane ni bila popolnoma zavrnjena zaradi okusa in užitka. Najpogosteje so navajali zelenjavo kot hrano, ki je ne marajo, vendar če so bili spodbujeni, je večina otrok dejansko sprejemala zelenjavo ali solato, obstajale pa so individualne prioritete. Pokazalo se je, da otroci sprejemajo prehranska sporočila za svoja, če so bila le-ta povezana s tistim, kar je bilo zaužito doma. Douglas je ugotovil, da znanje o hrani ni dovolj za spreminjanje prehranskih navad, ampak je potrebno za uspešno realizacijo vključiti še socialne dejavnike in upoštevati ekonomsko stanje družine.

Z raziskavami so v Belgiji potrdili ugotovitev, da je izpuščanje zajtrka in premajhen dnevni vnos sadja in zelenjave povezan z debelostjo in posledično obolenji med otroki in mladostniki. Z metodo anketnega vprašalnika so anketirali 1390 fantov in 3610 deklet, starih od 12 do 15 let, ki so bili vključeni v različne srednješolske izobraževalne programe (splošni, tehnični in poklicni). Ugotovili so, da socialno-ekonomski status značilno vpliva na pogostnost uživanja zajtrka, ki doseže najvišji delež pri dijakih, ki obiskujejo splošni izobraževalni program (zajtrkuje 67 % fantov in 60 % deklet), ter najnižjega pri dijakih poklicnega izobraževanja zajtrkuje 48 %, medtem ko dekleta 39 % deklet). Pri obeh spolih se je pokazalo, da s starostjo upada delež tistih, ki zajtrkujejo, in sicer pri fantih iz 67 % na 55 % ter pri dekletih iz 61 % na 47 %. Uživanje sadja in zelenjave je statistično značilno odvisno od vrste obiskovanega izobraževalnega programa in izobrazbe matere. Z omenjeno raziskavo so ugotovili, da belgijska mladina nima dobrih prehranjevalnih navad in zato je potrebno na

podlagi zbranih kriterijev poiskati strategije, ki bodo preprečile debelost in odpravile vzroke za njen nastanek (Mullie in sod., 2006).

Ena od pomembnih zdravih prehranskih navad je redno uživanje zajtrka, ki nam da energijo in potrebne hranilne snovi za uspešen začetek dneva. Po podatkih WHO (2003) 69 % fantov in 60 % deklet zajtrkuje med tednom vsak dan. Obstajajo velike geografske razlike v območjih od 44 do 90 % za 11-letnike, od 36 do 79 % za 13-letnike in od 34 do 75 % za 15-letnike. Fantje zajtrkujejo pogosteje kot dekleta. Ta razlika med spoloma se še bolj povečuje s starostjo: v starosti od 11 do 15 let zajtrkuje 9 % fantov in 17 % deklet. V Angliji, na Škotskem in v Walesu te razlike dosežejo 20 % pri starosti 15 let. Zmanjšan vnos zajtrka je s starostjo najbolj izrazit pri dekletih z Nizozemske, saj jih pri 15. letih zajtrkuje le 29 %. Povprečno 30 % fantov in 37 % deklet uživa sadje vsak dan. Največja količina dnevno zaužitega sadja je bila v raziskavi ugotovljena v Izraelu (49 % fantje in 54 % dekleta) in najmanjša v Estoniji (17 % fantje in 23 % dekleta). Celotno povprečje otrok, ki uživajo sadje 5- ali večkrat na teden, je 45 % za fante in 51 % za dekleta, v intervalu od 30 % do 67 %. V 16 deželah in pokrajinah več kot 25 % mladih redko uživa sadje (enkrat tedensko ali manj). Ne glede na velike geografske razlike skoraj v vseh deželah in pokrajinah več deklet dnevno uživa sadje. V vseh državah, z izjemo Italije, se delež tistih, ki uživajo sadje vsakodnevno, znižuje s starostjo. To znižanje je večje pri fantih: več kot 10 % v 2/3 držav ter pri dekletih v 1/3 držav. V vseh državah in regijah manj kot 50 % mladostnikov dnevno uživa zelenjavo. Podobno kot pri sadju dekleta pogosteje uživajo zelenjavo.

2.2.1 Vplivi na prehransko vedenje otrok

2.2.1.1. Vpliv staršev na prehransko vedenje otrok

Vpliv staršev na uživanje hrane je zelo kompleksen. Otroci svoje starše opazujejo pri hranjenju in njihovem vedenju ob uživanju hrane ter jih pri tem posnemajo. Starši na prehrano svojih otrok vplivajo predvsem z različnimi oblikami spodbujanja ter z ustvarjanjem pogojev, ki omogočajo dostopnost in razpoložljivost določene hrane. Raziskovanje vpliva genetskih dejavnikov in okolja na oblikovanje prehranjevalnih navad otrok je težavno, saj starši vplivajo na prehrano otrok tako z genetskega vidika, kot tudi z oblikovanjem okolja, v katerem otroci živijo. Starši lahko s pretiranim nadzorovanjem otrokovega prehranjevanja spodbudijo pojav nagnjenosti otroka do uživanja hrane, ki je bogata z maščobo, je energijsko gosta in ga omejujejo pri izbiranju in uživanju raznovrstne hrane. Raziskava med 3- do 5-letnimi otroki je pokazala, da otroci, ki so jim starši običajno omejevali dostopnost do prigrizkov, v primerjavi z otroki, katerih starši omejitev niso izvajali, zaužijejo več prigrizkov v času, ko ni bilo omejenega dostopa. Iz tega lahko sklepamo, da omejevanje uživanja posameznih živil pri otrocih lahko spodbuja uživanje teh živil v času, ko niso nadzorovani (Birch, 1998).

Zaznavanje stališč staršev o zdravem načinu prehranjevanja pri otrocih vpliva na oblikovanje njihovih stališč in navad, povezanih s prehranjevanjem. 11-letniki, ki so sodelovali v raziskavi, so izrazili visoko stopnjo zaznavanja želje staršev, da bi se prehranjevali zdravo, hkrati pa jasno izražajo mnenje, da bi jim starši kupili živila, ki jih je priporočljivo vključevati v vsakodnevno prehrano. Omenjena ugotovitev kaže na to, da bi se otroci v domačem okolju lahko zdravo prehranjevali, če bi imeli jasno oblikovano željo po uživanju zdrave hrane (Kostanjevec, 2009).

Backman in sod. (2002) ugotavljajo, da so matere mladostnikov med 14. in 19. letom, najpomembnejše osebe, ki vplivajo na oblikovanje njihovih prehranjevalnih navad. Tudi

mlajši otroci raje poskusijo in sprejemajo novo in nepoznano hrano, če je to najprej storila mati.

Analiza pogostosti uživanja sadja, sokov in zelenjave pri otrocih je pokazala, da na uživanje sadja, sokov in zelenjave vplivajo starši, normativno prepričanje vrstnikov ter razpoložljivost sadja, sokov in zelenjave (Cullen in sod., 2001).

2.2.1.2 Vpliv vrstnikov na prehransko vedenje otrok

V srednjem in poznem otroštvu je vpliv vrstnikov na vedenje otrok velik. Moč vplivanja je odvisna od področja in okolja, v katerem se otroci nahajajo. Vrstniki v obravnavanem razvojnem okolju pomembno vplivajo na oblačenje, modo, glasbo, izbiro prijateljev, skupine druženja in vrsto knjig, ki jih otroci berejo. Prav tako lahko vplivajo na pojav negativnih oblik vedenja, kot so kajenje, droge in alkohol. V srednjem in poznem otroštvu otroci razvijajo tudi prijateljstva, ki imajo različne razvojne stopnje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Ker mladostniki preživijo veliko časa s svojim vrstniki, hrana predstavlja del druženja in preko izbora ter sprejemljivosti določene hrane vpliva tudi na proces socializacije. Prehrana lahko postane determinanta skupine vrstnikov, s katero se posameznik identificira (Story in sod., 2002).

Raziskovanje vpliva prijateljev in vrstnikov na prehrano mladostnika je v praksi zelo zahtevno in zato nekateri avtorji predlagajo, da bi bili rezultati raziskav zanesljivejši, če bi se izogibali neposrednemu raziskovanju in bi skušali analizirati vplive na posredni način. Vzrok temu bi bil lahko v razvojni fazi mladostništva, za katero je značilno, da mladostniki iščejo individualizem, avtonomijo in neodvisnost ter ne želijo sprejeti prepričanja, da na njihove navade vplivajo druge osebe. Prehranjevalne navade so namreč del osebnosti mladostnika, njegove identitete, osebnih predstav, prijateljskih odnosov, varnosti, neodvisnosti in avtoritete, zato se spremembe socialnih norm mladostnika kažejo tudi v načinu prehranjevanja (Story in sod., 2002).

Kostanjevec (2009) v raziskavi, ki jo je opravil med enajstletniki v slovenskih osnovnih šolah, ni ugotovil vpliva vrstnikov in prijateljev na prehranjevanje. Primerjalna analiza vpliva vrstnikov pa je pokazala, da otroci s slabšim prehranjevalnim znanjem glede na otroke z boljšim prehranjevalnim znanjem izražajo močnejšo željo po tem, da bi se prehranjevali tako, kot se prehranjujejo njihovi vrstniki.

2.2.1.3 Vpliv izobraževanja na prehransko vedenje otrok

Prehransko izobraževanje, ki se izvaja v različnih oblikah formalnega, neformalnega in informalnega izobraževanja, lahko vpliva na prehransko vedenje in oblikovanje prehranjevalnih navad otrok. Vključevanje prehranskih vsebin v kurikulum osnovne šole lahko na različne načine pripomore k oblikovanju zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov, ki so v proces izobraževanja vključeni. V kurikulum devetletne osnovne šole so vključene različne prehranske vsebine, zlasti pri naravoslovnih predmetih, gospodinjstvu in izbirnih predmetih (Načini prehranjevanja in Sodobna priprava hrane). Največje število ur prehranskega izobraževanja je vključenih v gospodinjstvo v 6. razredu devetletne osnovne šole. Obvezno formalno izobraževanje imajo tako vsi šolo-obvezni otroci, ki vstopajo v proces izobraževanja z različno stopnjo motiviranosti in z že do določene stopnje

oblikovanimi prehranskimi navadami, ki so rezultat bioloških ter različnih notranjih in zunanjih psihosocioloških dejavnikov.

Kostanjevec (2009) je opravil raziskavo vpliva formalnega izobraževanja na prehransko znanje in prehransko vedenje pri otrocih v 6. razredu devetletke. Namen njegove raziskave je bil analizirati prehranjevalne navade otrok v 6. razredu osnovne šole in ugotoviti njihovo prehransko znanje, stališča in namere, povezane z zdravim načinom prehranjevanja pred začetkom in ob koncu izvajana formalnega prehranskega izobraževanja. V raziskavi je ugotovil, da se je prehransko znanje otrok v času izobraževanja statistično pomembno izboljšalo. V znanju so najbolj napredovali otroci, ki so na začetku izobraževanja izkazali nižji nivo znanja. Otroci, ki so na začetku izobraževanja izkazali najboljše prehransko znanje, v znanju niso napredovali. Analiza znanja je pokazala, da učenci dobro poznajo osnovna načela zdravega načina prehranjevanja, s katerimi so se seznanili že v nižjih stopnjah izobraževanja. Razumevanje vloge posameznih hranilnih snovi in vsebin, povezanih z energijsko vrednostjo hrane, zahteva od učencev izvajanje abstraktnih in hipotetičnih miselnih operacij, ki so za obravnavano starost lahko zelo zahtevne, kar je vplivalo tudi na njihovo znanje. Statistično pomembne razlike v prehranskem znanju med dekleti in fanti niso bile ugotovljene, prav tako ne razlike v uživanju posameznih obrokov hrane na začetku in koncu izobraževanja. Povezanost med pridobljenim znanjem v času izobraževanja ter pogostostjo uživanja obrokov je pozitivna, a neznatna, kar pomeni, da izobraževanje ni pomembno vplivalo na uživanje posameznih obrokov hrane. Avtor ugotavlja, da na pogostost uživanja obrokov hrane spol in prehransko znanje nista vplivala, vendar se kaže trend, da učenci z boljšim prehranskim znanjem uživajo posamezne obroke pogosteje kot otroci s slabšim prehranskim znanjem. Prav tako otroci s slabim prehranskim znanjem pogosteje segajo po hitri hrani (sendviči, pice, pomfri, hamburger). Glede spola omenjeno hrano pogosteje uživajo fantje. Prehransko izobraževanje na pogostost uživanja omenjenih živil ni vplivalo.

Croll in sod. (2001) ugotavljajo, da imajo mladostniki usvojeno pomembno količino prehranskega znanja, ki je povezano z zdravim načinom prehranjevanja in s prepričanjem, da je za zdrav način prehranjevanja pomembna zmernost, uravnoteženost in raznolikost hrane, ki jo posameznik zaužije. Kljub vsemu raziskovalci ugotavljajo, da mladostniki težko upoštevajo prehranska priporočila, ki se nanašajo na manj pogosto uživanje manj zdravih živil. Dejavniki, ki preprečujejo zdrav način prehranjevanja, so povezani s pomanjkanjem časa za ustrezno prehranjevanje, omejena je razpoložljivost zdrave hrane v šoli, med mladostniki pa je tudi nizka želja po doseganju prehranskih priporočil.

Rezultati študije, s katerimi so raziskovalci želeli analizirati vpliv prehranskega izobraževanja na prehransko vedenje in prehransko znanje otrok, se pogosto razlikujejo, saj je razumevanje različnih dejavnikov, ki vplivajo na prehransko vedenje otrok, prvi korak za oblikovanje učinkovitih interpretacij, ki vplivajo na prehrano otrok (Cullen in sod., 2001).

Tivadar (2004) je ugotovila, da komunikacijske intervencije, usmerjene v promocijo zdravega prehranjevanja v Sloveniji, sledijo medicinskemu modelu, za katerega je značilno prepričanje, da je zdrav način prehranjevanja posameznika premo sorazmeren s posameznikovo obveščenostjo o zdravem načinu prehranjevanja. Količina informacij o vplivu zdravega načina prehranjevanja na zdravje, ki jo ima posameznik, je nujen, a nezadosten pogoj za spremembo vedenja.

2.2.1.4 Odnos do hrane

Določene hrane ne maramo in je ne bi nikoli jedli, razen če bi šlo za preživetje. Drugo hrano bi jedli, da bi se izognili zadregi ali da bi prepričali otroke, da bi morali to hrano jesti. Nekatero hrano jemo, čeprav je ne maramo, vendar jo vseeno uživamo ob posebnih priložnostih. Na to, katero hrano maramo oz. ne maramo, vplivajo določeni dejavniki. Na izoblikovanje dolgoročnejšega odnosa do hrane vplivajo značilnosti hrane, telesna teža, starost, spol ali rasa, samopodoba, socialno-ekonomski položaj, vrstniki ali ostali vzorniki, vzgoja, sorodstvo, znanje o prehrani, gledanje televizije, dobro poznavanje hrane, geografija, kultura (Lyman, 1989).

Posamezniki imajo do določene hrane lahko predsodke, z njimi se srečujemo iz dneva v dan in pogosto jim ne dajemo posebne pozornosti. Predsodki do hrane se oblikujejo predvsem v otroštvu. Starši so tisti, ki odločajo, kaj bodo otroku ponudili jesti. Prav tako s svojim zgledom prenašajo svoj odnos do določene hrane na otroka. V vrtcu se otroci srečajo z drugačno in novo hrano. Tako dobi otrok priložnost, da poizkusi novo hrano, ki mu je ne bi smeli vsiljevati. Ob vstopu v šolo imajo otroci že delno izoblikovan odnos do hrane.

Gajžel (2006) poroča, da imajo osnovnošolci predsodke do nekaterih vrst zelenjave (brokoli, cvetača, ohrovt, olive, por, bučke, jajčevci). O predsodkih do sadja (razen rozin) ne poroča. Učenci so se v predsodkih do živil razlikovali glede na spol, starost, tip naselja, v katerem živijo. Ugotovljeno je bilo, da imajo dekleta več predsodkov do živil kot fantje. Izkazalo se je, da imajo mlajši učenci (starost 10 do 12 let) več predsodkov kot starejši učenci (starost 13 do 15 let). Avtorica ugotavlja, da se število predsodkov povezuje s tipom naselja, v katerem živijo učenci. Učenci iz predmestja imajo več predsodkov do živil kot učenci iz mesta. Glavni vzrok za nastanek predsodkov izvira iz okusa, vonja, barve in videza živila, torej so izvor senzorične lastnosti živil. Ugotovljeno je bilo, da imajo učenci, ki so ocenili svoje znanje o prehrani kot slabo, več predsodkov kot učenci, ki so svoje znanje o prehrani ocenili kot dobro. Raziskava je pokazala, da imajo osnovnošolci veliko predsodkov do zelenjave, kar je z vidika zdrave prehrane zaskrbljujoče, saj so učenci dobro informirani o pomenu uživanja zelenjave.

2.2.2 Prehranjevalne navade slovenske mladine

V letu 2006 je bila izvedena raziskava v prvem triletju devetletke, ki je pokazala, da ima večina otrok najmanj tri obroke na dan, in sicer dopoldansko malico, kosilo ter večerjo, najmanj pa jih uživa zajtrk in popoldansko malico. Med obroki učenci najpogosteje posegajo po sladkih prigrizkih, manj po sadju. Nekaj manj kot polovica otrok v glavnem obroku najraje uživa žito in žitne izdelke ter mleko in mlečne izdelke, pol manj vprašanih otrok uživa sadje, zelenjavo in meso (Turk, 2006).

Več raziskav o prehranjevalnih navadah mladostnikov kaže na nezdravo prehranjevanje in nezdrav življenjski slog mladostnikov v Republiki Sloveniji. Podatki, ki izhajajo iz mednarodne raziskave »Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju (HBSC) 2002«, ki je bila izvedena na populaciji 11-, 13- in 15-letnikov (296 fantov in deklet), kažejo, da tretjina naših otrok odhaja vsak dan v šolo brez zajtrka, redno zajtrkuje le 42 % fantov in 37 % deklet. Vsak dan med tednom kosi 80 % anketiranih, večerja pa 61 % fantov in 43 % deklet. Dekleta izpuščajo predvsem zajtrk in večerjo. Med vikendom se vzorci prehranjevanja spremenijo, zajtrkuje 80 % anketiranih in večerjata dve tretjini anketiranih. Med vikendi ne večerjajo predvsem dekleta. V povprečju otroci in mladostniki pojedjo preveč sladkorja, hitre hrane in popijejo preveč sladkih pijač. Četrtnina anketiranih je odgovorila, da vsak dan enkrat ali

večkrat uživa sladkarije ter 40 % jih enkrat ali večkrat na dan pije kole ali sladkane brezalkoholne pijače. Le 3,7 % mladostnikov v Ljubljani s širšo okolico uživa trikrat dnevno zelenjavo in 9,5 % uživa trikrat dnevno sadje. Priporočila za uživanje sadja in zelenjave večkrat na dan vsak dan upošteva le 39 % anketiranih (več deklet). To so predvsem tisti, ki redno uživajo tri glavne dnevne obroke. Mleko in mlečni izdelki so pomembna živila v prehrani mladostnikov, saj so bogat vir beljakovin in kalcija, čeprav se priporoča uživanje posnetega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov. Le 14,7 % mladostnikov uživa mleko ali mlečne izdelke trikrat na dan, enkrat do dvakrat na dan pa 43 %. Uživanje mesa (priporoča se uživanje pustega mesa in čim manj mesnih izdelkov) je pri mladostnikih pod priporočili zdrave prehrane (Stergar in sod., 2006).

V raziskavi HBSC (2006) so ugotovili, da so odstotki tistih otrok in mladostnikov, ki zajtrkujejo vsak dan, v primerjavi z letom 2002 višji v vseh starostnih kategorijah. Tako redno zajtrkuje med tednom v povprečju 44 % fantov in 41 % deklet. Z višanjem starosti se navada zajtrkovanja manjša, med 11-letniki zajtrkuje 51 % fantov in deklet, med 15letniki pa le še 42 % fantov in 37 % deklet. Pomen rednega uživanja sadja in zelenjave v dnevni prehrani je prav tako poznan, saj zadosten vnos zagotavlja telesu nujno potrebne hranilne in zaščitne snovi ter prehransko vlaknino, omogoča učinkovito redčenje energijske gostote obrokov. Podatki kažejo, da otroci še vedno ne uživajo sadja in zelenjave redno vsak dan, čeprav je razveseljujoče, da se je v mlajših starostnih skupinah nekoliko povečal odstotek tistih otrok, ki redno posegajo po sadju. Tako je 34 % fantov in 47 % deklet navedlo, da jedo sadje enkrat ali večkrat dnevno, od tega več v mlajših starostnih skupinah. Da redno uživajo zelenjavo, je navedlo le 21 % fantov in 27 % deklet. Zaskrbljujoč je podatek, da se je povečalo število otrok in mladostnikov (12,7 %), ki gredo zvečer spat oz. zjutraj v šolo lačni, ker doma ni dovolj hrane. To potrjuje, da je v Sloveniji podobno kot v drugih evropskih državah in se večja problem neenake možnosti za zdravo prehranjevanje oz. življenje. ReNPPP (2005) navaja ključne probleme na področju prehrane otrok in mladostnikov:

- otroci in mladostniki se neredno in nezdravo prehranjujejo: izpuščajo zajtrk, imajo premajhno število obrokov, predvsem dekleta izpuščajo zajtrk in večerjo, uživajo premalo zelenjave in sadja, premalo mleka in mesa, preveč sladice in sladkih brezalkoholnih pijač;
- zaradi nezdravega prehranjevanja in prenizke stopnje telesne dejavnosti narašča delež prekomerno prehranjenih otrok in mladostnikov;
- hkrati narašča tudi delež podhranjenih in otrok ter mladostnikov z motnjami hranjenja; pojav je pogostejši pri dekletih;
- velik delež mladih ima slabo mnenje o telesni samopodobi in uporablja različne diete.

V raziskavi (Tivadar in Kamin, 2003) so mladim postavili vprašanja o tem, kaj je po njihovem mnenju zdrava prehrana. Odgovori so vedno enaki: veliko sadja in zelenjave, dovolj vode, nemastna živila, pet obrokov na dan, najpomembnejši obrok je zajtrk, raznolika in uravnotežena prehrana in dovolj vitaminov. Poznajo tudi najbolj priporočljive načine uživanja sadja in zelenjave: oprano, surovo ali na hitro skuhamo. Vprašani vedo, da se odsvetuje uživanje cvrtja. Na drugi strani pa velja opozoriti, da ima večina udeležencev raziskave precej splošno znanje o prehrani, podrobnosti praviloma ne poznajo, nihče od udeležencev na primer ni znal v gramih ali kakšnih drugih enotah izraziti priporočljive dnevne količine sadja in zelenjave. Vendar pa tako tuje kot slovenske družboslovne raziskave kažejo, da je dobra informiranost za zdravo prehranjevanje sicer nujna, še zdaleč pa zanj ne zadostuje. Na prehranjevalne navade namreč vplivajo še številni drugi dejavniki. Vzroki so:

- preobremenjenost in pomanjkanje časa,
- tiranija vitkosti in prepričanja o delovanju telesa,
- pomanjkljivosti nasvetov,

- vsesplošna tveganja v sodobni družbi,
- prizadevanje za užitek.

Ugotovili so, da mladi ljudje ne upoštevajo prehranskih smernic, ker zadovoljuje hrana poleg bioloških potreb tudi družbene in kulturne in je posamezniki ne izbirajo le v skladu z racionalnimi merili, ampak tudi z mnogimi drugimi. Prehranjevanje je najprej emocionalno in šele nato racionalno vedenje. Tudi ko so mladi s prehranskimi sporočili dovolj dobro seznanjeni, da bi jih lahko prakticirali, jih zaradi različnih osebnih in družbenih ovir ne upoštevajo. Dobra informiranost je lahko le eden od pogojev za spreminjanje prehranjevalnih navad. Učinkovite strategije za spodbujanje zdravega prehranjevanja pri mladih je možno oblikovati šele takrat, ko bomo natančno identificirali in dobro razumeli individualne in družbene zaviralne ter spodbujevalne dejavnike zdravega prehranjevanja (Tivadar, 2004).

Kostanjevec (2009) poroča, da so se predvidevanja, da bodo učenci v procesu izobraževanja usvojili novo prehransko znanje, izkazala za pravilna. Domneva, da bo usvojeno znanje vplivalo na spremembo stališč in namer, povezanih s prehranskim vedenjem otrok, se je izkazala za napačno. Prehransko vedenje otrok je namreč rezultat številnih dejavnikov, ki vplivajo na njihovo oblikovanje. Rezultati njegove raziskave kažejo, da prehransko znanje, usvojeno v procesu formalnega izobraževanja, nima neposrednega učinka na prehransko vedenje, ima pa lahko vpliv na nekatere druge dejavnike, ki posredno vplivajo na samo vedenje. Družinsko okolje predstavlja otrokom primarno okolje, ki vpliva na njihovo prehransko vedenje. Socialno ekonomski status družine, ki je povezan z izobrazbo staršev, vpliva tako na prehransko znanje otrok, kakor tudi na njihovo prehransko vedenje. Otroke je potrebno k zdravemu načinu prehranjevanja spodbujati tudi z zagotavljanjem ustreznega okolja. Učitelji, ki posredujejo prehranske vsebine, lahko z lastnim zgledom in pozitivnimi stališči do zdravega načina prehranjevanja pripomorejo k uresničevanju zastavljenih ciljev prehranskega izobraževanja. Značilno je, da bodo otroci z ustreznim prehranskim znanjem lažje in kakovostneje oblikovali zdrav življenjski slog, s katerimi bodo tudi prispevali k odgovornemu in trajnostnemu lastnemu razvoju in razvoju širše družbe.

Več študij kaže, da se otroci in mladostniki prehranjujejo pretežno nezdravo tudi glede izbire živil (Kostanjevec, 2000). Uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta pa tudi premalo mleka, mlečnih izdelkov in mesa. Podatki raziskave med otroki in mladostniki, starimi 11, 13 in 15 let, kažejo, da ti še vedno ne uživajo sadja in zelenjave redno vsak dan, čeprav je razveseljujoče, da se je v mlajših starostnih skupinah nekoliko povečal odstotek tistih otrok, ki redno posegajo po sadju. Tako je 34 % fantov in 47 % deklet navedlo, da jedo sadje enkrat ali večkrat dnevno, od tega več v mlajših starostnih skupinah. Sicer pa se je v obdobju 2002–2006 povečal delež otrok in mladostnikov, ki uživa sadje vsak dan. Pretežno slabše je uživanje zelenjave med otroki in mladostniki, saj se je število tistih, ki jo uživajo redno, zmanjšal v obdobju 2002–2006. Da redno uživajo zelenjavo, je navedlo le 21 % fantov in 27 % deklet. Uživanje sadja in zelenjave s starostjo upada. Med skupinami z različnim socialno-ekonomskim statusom so se pokazale pomembne razlike, saj večkrat dnevno uživa sadje in zelenjavo več otrok iz družin z višjim socialno-ekonomskim statusom. Podatki tudi kažejo, da kar četrtina otrok, starih 11, 13 in 15 let, uživa sladkarije redno vsak dan, od tega 23 % fantov in 27 % deklet. Zanimivo je, da redno uživa sladkarije večji odstotek deklet kot fantov, še posebej med 15-letniki, kjer tako vedenje navaja 21 % fantov in 30 % deklet. Podobno pogosto kot sladkarije uživa tudi sladkane pijače redno vsak dan četrtina otrok in mladostnikov, fantov več kot deklet, uživanje pa s starostjo narašča. Sladkane pijače uživa redno vsak dan med 15-letniki 32 % fantov in 25 % deklet. Se je pa v obdobju 2002–2006

zmanjšal delež otrok in mladostnikov, ki uživajo sladkarije in sladkane pijače (Jeriček in sod., 2007).

2.2.3 Prehrana v osnovnih šolah

Skupna ugotovitev doslej opravljenim raziskavam na področju prehrane šolarjev so slabe prehranjevalne navade, ki se kažejo kot nepravilen ritem prehranjevanja, prevelik vnos maščob in premajhna vsebnost zaužitega sadja in zelenjave. Vomberger (2001) je z anketo ugotavljala prehranske navade otrok in mladostnikov v Mariboru. Ugotovila je, da 55 % otrok ne zajtrkuje, nadaljnjih 35 % jih zajtrkuje občasno in le 10 % vedno. Tako je za večino otrok njihov prvi obrok šolska malica in zato je ta tudi izdatnejša. Pogosto izražajo nad njo nezadovoljstvo, vendar se rezultati med šolami razlikujejo. Približno 60 % otrok je sadje vsak dan, naslednjih 35 % pa večkrat na teden. Otroci nekoliko manj jedo zelenjavo, pa še to le izbrano. Priljubljene jedi za malico so: hrenovke, hot dog, pica, hamburgerji, sendviči, zemlje in beli kruh, polnjeni rogljiči, čokoladni namaz, puding s smetano, od sadja bi najraje uživali grozdje, hruške in banane, za kosilo pa dunajske zrezke, pomfri, pire krompir, govejo juho in špinačo.

Znanje otrok o zdravi prehrani je zanimivo dokaj dobro, vendar se otroci kljub temu odločajo za manj zdrave jedi. Predvsem si želijo »trendovske« jedi, to, kar je moderno, saj so pod vtisom mnenja drugih otrok in močno dovzetni za javno propagando. Raziskava med osnovnošolci razredne stopnje je pokazala, da ob besedi »zdrava prehrana« najprej pomislijo na sadje (81 %) in zelenjavo (76 %), le redki pa na pet dnevnih obrokov (5 %), ribe (14 %), meso (17 %) in tekočino (20 %). Na njihovo počutje poleg zdrave prehrane vplivajo šport (62 %), svež zrak (39 %) in umivanje (28 %). Osnovnošolci vedo, da je najprimernejša hrana zanje zelenjava (82 %), sadje (75 %), mleko in meso. Za kosilo bi izmed ponujenih možnosti zelenjavno juho, polnozrnat kruh, jabolčni zavitek in sok izbralo le 19 % otrok, 23 % bi raje izbralo pečen ribji file, pire krompir in zeleno solato, 27 % hamburger in ocvrt krompir ter 31 % ocvrtega piščanca, pražen krompir, rdečo peso. Učenci imajo le nekoliko izoblikovane predstave o zdravi prehrani (Skopec, 2002).

V Ljubljani so z raziskavo proučevali osveščenost osmošolcev o varovalni prehrani in njihovo poseganje po hitri hrani v času družbenih sprememb, življenjskega standarda in načina življenja družine. Rezultati ankete so pokazali, da le 39,1 % osmošolcev zajtrkuje 6–7-krat tedensko, 46,4 % jih vsak dan uživa sadje, 47,8 % vsak dan uživa zelenjavo, 60,8 % jih zaužije 4 ali več obrokov dnevno (Medved in sod., 1997). Raziskava v škofjeloški osnovni šoli je pokazala, da imajo osnovnošolci radi sadje (98 %), zelenjave pa ne preveč (65,3 %) (Debeljak, 1998).

Trop (2004) je na osnovni šoli Ivanjkovci ocenjeval ustreznost prehrane glede zastopanosti posameznih skupin živil šolske malice in ugotovil, da imajo učenci slabe prehranjevalne navade. Kar zadeva samo načrtovanje šolskih malic pa je ugotovil, da je v večini primerov zagotovljeno škrobno živilo, otroci pa ne dobijo dovolj sadja in zelenjave. Logar (2006) je v nalogi z metodo anketnega vprašalnika ugotavljala vsebnost zaužite hrane in pijače pri izbrani skupini otrok, kot tudi senzorično oceno glede priljubljenosti šolskih malic. Za najbolj priljubljeno malico so učenci izbrali malico, sestavljeno iz hot dog štručke, hrenovke in soka. Najslabše pa je bila ocenjena malica iz mlečnega riža in banane. Učenci so se največkrat odločili za dodatek soka, najmanjkrat pa za korenček, jabolka, suhe slive in banane.

2.3 ZDRAVA PREHRANA

Informacij o zdravi prehrani je veliko. Raziskave vsako leto dodajajo novo znanje, ki spreminja prehranska priporočila. Človeški organizem potrebuje hranilne snovi, ki jih zadovoljuje z živili, ki so naša vsakdanja prehrana. Na voljo imamo nešteto kombinacij, s katerimi je mogoče sestaviti potrebne odgovarjajoče obroke hrane. Zdrava prehrana je uravnotežena, varna in varovalna prehrana (Vombergar, 2005):

- uravnotežena prehrana so snovi v pravilnem razmerju (ne preveč, ne premalo) in vsebuje dovolj vseh hranilnih snovi ter ne sme vsebovati škodljivih snovi,
- varovalna prehrana varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni (bolezni srca in ožilja ter rak), izbrana hrana vsebuje manj nasičenih maščob, sladkorja in soli,
- varna prehrana je zdravstveno in higiensko neoporečna hrana, ki ne presega dovoljenih količin aditivov in kontaminantov v hrani, ki zastrupljajo organizem.

2.3.1 Osnovna načela zdrave prehrane

Z zdravo prehrano in z vsaj zmerno redno telesno dejavnostjo lahko prispevamo k preprečevanju nastanka bolezni, izboljšamo počutje in si pridobimo energijo, ki jo potrebujemo za delo. Zato je pomembno, da poskušamo vselej upoštevati vsaj osnovna pravila zdrave prehrane (Vombergar, 2005):

- poskrbimo za pestrost, vključimo vse skupine živil in ne jemo vsak dan enako,
- dnevni vnos hrane razdelimo v čim več obrokov (vsaj pet), dan začnemo z zajtrkom,
- v vsak obrok vključimo sadje in/ali zelenjavo,
- hrano dobro prežvečimo, saj si tako olajšamo prebavo in se zaradi tega tudi bolje počutimo,
- ne najemo se preveč: ko nismo več lačni, nehamo jesti,
- hrano uživamo počasi,
- uživamo varovalno prehrano,
- pri uživanju hrane sedimo,
- uživamo nepreobilno prehrano (energijsko vezano na potrebe),
- izdelke iz bele moke nadomestimo z izdelki iz črne ali polnovredne moke,
- izbiramo mlečne izdelke z manj maščobami,
- izbiramo pusto meso, perutnino in ribe,
- vsaj kakšen dan v tednu izpustimo meso,
- namesto sladkanih pijač pijemo vodo ali naravne sokove brez dodanega sladkorja,
- omejimo uporabo soli in sladkorja,
- izogibamo se pitju alkoholnih pijač in kave.

Raziskave so pokazale, da je vključevanje sadja in zelenjave še posebej dobro za naše zdravje, saj vsebuje številne snovi za normalno delovanje našega telesa, ki nas varujejo pred infekcijskimi obolenji in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v starosti. Žal Slovenci glede na opravljene raziskave o prehranjevalnih navadah pojemo premalo sadja in zelenjave. Samo nekaj več kot polovica odraslih in manj kot polovica mladostnikov uživa sadje in zelenjavo vsak dan (Gabrijelčič Blenkuš, 2008).

2.3.2 Zdrava prehrana otrok in mladostnikov

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna za otroke, mladostnike in odrasle. Vendar je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še pomembnejša, saj so v obdobju odraščanja, kjer poteka intenzivni fiziološki, kognitivni in psihosocialni razvoj. Energijsko in hranilno uravnotežena prehrana zadovoljuje specifične potrebe otrok in mladostnikov, zato je eden najbolj pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja. Za zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah upoštevajo naslednja načela (Gabrijelčič Blenkuš, 2005a):

- jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vsake starostne skupine otrok ali mladostnikov, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost,
- pripravljene 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,
- vsak obrok naj vključuje (sveže) sadje ali zelenjavo, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja,
- pri obrokih, zlasti pa med obroki, naj se ponudi otrokom in mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode.

Vse, kar vnesemo v telo v obliki hrane ali pijače, ima v telesu določen učinek. Zato je pomembno, da se prehranjujemo zdravo, saj prehrana vpliva na naše počutje, na samopodobo in na zdravje v zrelejših letih (Gabrijelčič Blenkuš, 2008).

2.3.3 Prehranska piramida

Posebnega pomena pri sestavljanju jedilnika je zadnja leta zelo razširjena razvrstitev živil v piramidi zdrave hrane. Živila, ki so razvrščena v isto skupino, imajo podobno hranilno vrednost, zato pri sestavljanju jedilnika lahko posamezna živila med seboj zamenjamo, ne da bi bila prizadeta hranilna vrednost obroka. Držimo se pravila, da naj bo prehrana čim bolj raznolika po sestavi in načinu priprave. Piramido sestavlja 6 manjših različno obarvanih piramid, ki vsebujejo živila z enakimi ali podobnimi hranilnimi snovmi, katerih naloge se medsebojno prepletajo in dopolnjujejo (USDA, 2005).

Oranžna piramida: žita in žitni izdelki iz polnovredne moke, ki so vir sestavljenih ogljikovih hidratov in naj bi jih uživali čim več.

Zelena piramida predstavlja svežo zelenjavo, od temno zelene do oranžne barve in s tem bogat vir vitaminov, mineralnih snovi in vlaknin.

Rdeča piramida ponazarja različno obarvano sveže sadje in sadne izdelke, ki jih lahko zaradi bogastva zaščitnih snovi (antioksidantov) uživamo več.

Rumena piramida označuje olja in maščobna živila. Prednost imajo rastlinska olja, še posebej oljčno olje kot bogat vir nenasičenih maščobnih kislin, ki ščitijo telo pred aterosklerozo.

Modra barva piramide simbolizira mleko in mlečne izdelke z manj maščobami, ki vsebujejo veliko zdravju koristnih beljakovin in kalcija, ki ugodno vpliva na zdravje kosti in zob.

Vijoličasta barva predstavlja meso rib, klavnih živali, perutnine, puste mesne izdelke in jajca. Ta živila so vir lahko prebavljivih beljakovin in železa, ki jih potrebujejo otroci v času intenzivne rasti in razvoja.



Slika 2: Prehramena piramida (USDA, 2005)

Preglednica 3: Deli prehranjevalne verige (USDA, 2005)

Oranžna barva	Zelena barva	Rdeča barva	Rumena barva	Modra barva	Vijoličasta barva
semena, žita (polnozrnat kruh, testenine, riž ...): 150–240g/dan	zelenjava 2,5 skodelice na dan temno zelena, oranžna, stročnice ...	sadje 2 skodelici na dan	olja vir: oreški, rastlinska olja	mleko in mlečni izdelki, 3 skodelice na dan	meso klavnih živali, rib perutnine in stročnice 150–180g občasno

Sadje in zelenjava sta v prehrani zelo pomembna, kot taka sta sestavni del šolskih jedilnikov. Pomembna sta zaradi učinkovitega zniževanja energijske gostote obrokov in zviševanja hranilne vrednosti obrokov. Doseganje prehranskega cilja pet obrokov sadja in zelenjave dnevno oz. 720 g na dan je mnogokrat zelo zahtevna naloga, ampak ne nedosegljiva, saj lahko uživamo sveže sadje in zelenjavo, zamrznjeno, konzervirano, ohlajeno ali suho. Sadje in zelenjava sta tudi sestavna dela 100 % sadnih sokov. Tisti otroci in mladostniki, ki redno zajtrkujejo, kosijo in večerjajo, se tudi sicer statistično značilno bolj zdravo prehranjujejo pogosteje uživajo sadje in zelenjavo, s svojo težo so zadovoljni in menijo, da je njihovo telo ravno pravo (Gabrijelčič Blenkuš, 2010).

2.3.4 Sadje

K zdravi prehrani sodi sadje. Že v najstarejših časih je človek spoznaval pomen sadja v prehrani. Sadeže in plodove je nabiral in jih kmalu začel razlikovati glede na okus in kakovost (Adamič, 1990). Sadje, razen oreškov, ima nizko energijsko vrednost, vsebuje pa veliko vitaminov in elementov, lahko prebavljivih sladkorjev, sadnih kislin, encimov, pektinskih snovi, vlaknin, aromatičnih in antioksidacijskih snovi. Prav te snovi so pomembne za zdravo prehrano in varujejo pred boleznimi. Največjo hranilno vrednost ima sveže sadje in zato naj bo zastopano v vseh dnevni obrokih. Pomembno je, da uživamo surovo in neolupljeno sadje, saj grizenje in žvečenje sadja pripomoreta h krepitvi dlesni, ščitita zobovje, kisline in vitamini

pa uničujejo škodljive mikroorganizme v ustih. Sadje se razvršča po plodovih in videzu (Fras, 2002).

Preglednica 4: Pomološka razdelitev sadja (Fras, 2002)

Vrsta	Podvrste
koščičarji	češnje, breskve, višnje, marelice, breskve, mandlji, nektarine
pečkarji	jabolka, hruške, kutine, naši, nešplje
grmičasto jagodičevje	maline, ribez, borovnice, kosmulje, josta
jagodičevje	lešniki, orehi, mandeljni, kostanj
zelnato jagodičevje	jagode
lupinarji	murvovci – črna in bela murva
oljkovci	olive
sadeži samoniklih rastlin	brusnice, borovnice, češmin, brinove jagode, glog, črni bezeg, maline, robide, drnulje, šipek
trte	evropsko grozdje – namizno in vinsko
južno sadje	citrusi ali agrumi (pomaranče, limone, grenivke, mandarine, klementine), smokve, kakiji, avokado, dateljni, mango, kokos, ananas, banane

Sadje vsebuje beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, prehranske vlaknine, elemente, kisline, vitamine, aromatične snovi in vodo. Za človeka je sadje pomemben vir prehranskih vlaknin in vode, ki bistveno pripomoreta k zniževanju energetske gostote obrokov in s tem k lažjemu uravnavanju telesne teže (Simčič in sod., 2004).

2.3.5 Zelenjava

Uvrščamo jo med vitaminsko-mineralna živila. Vsebuje veliko vode (85–95 %) in ima nizko energijsko vrednost (50–200 kJ/100g), višjo vrednost imajo stročnice in gomoljnice. Razen stročnic ostala zelenjava vsebuje malo beljakovin (0,5–3 %) in maščob (0,1–0,5 %). Najpomembnejši vir energije v zelenjavi so ogljikovi hidrati, ki jih vsebuje povprečno od 2–10 % (gomoljnice precej več). Zelenjava je vir predvsem vitamina C, sledijo vitamini B skupine, provitamin A in rudninske snovi. Ostale sestavine so še organske kisline, eterična olja, glikozidi in fitoncidi, ki prispevajo k okusu, dietetski vrednosti in zdravljenosti. Zelenjava naj bi bila reden sestavni del naše vsakdanje prehrane, ki naj bi jo zaužili vsaj dvakrat dnevno, skupaj vsaj 0,5 kg dnevno. Zelenjava ima širok spekter možnosti priprave (presno, juhe, dušeno, solate, priloge, praženo, pečeno, ocvrto ...) (Fras, 2006).

Zelenjavo lahko razdelimo glede na del rastline, ki ga uživamo (Fras, 2006):

- **listi**: vse vrste zelenih solat, zelje, špinata, blitva, ohrovt,
- **steblo**: beluši, steblo zelene,
- **cvet**: brokoli, cvetača, artičoka,
- **plod**: kumare, paprika, paradižnik, bučke, jajčevci,
- **koren**: korenje, koleraba, rdeča pesa, redkev, koren zelene,
- **gomolj**: krompir, sladki krompir, topinambur,
- **čebulnica**: čebula, por, česen,
- **strok**: fižol, grah, leča, čičerika.

2.6 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Življenjski slog opredelimo kot za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v določenem časovnem obdobju. Zdrav življenjski slog omogoča ohranjanje in krepitev zdravja ter kakovosti življenja vsakega posameznika. V dokumentu Strategije Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od leta 2007 do 2012 je zapisano, da se negativni učinki elementov nezdravega življenjskega sloga med seboj dopolnjujejo in je tveganje za bolezen večje. Zato je potrebno oblikovati in izvajati učinkovite strategije za preprečevanje najpomembnejših dejavnikov tveganja (prizadevanje za manjšo porabo alkohola in tobaka, spodbujanje in zagotavljanje zdrave prehrane in zmerno intenzivnost gibanja). Evropske države, članice Svetovne zdravstvene organizacije, so podpisale krovni program za zdravje »Zdravje v 21. stoletju«. Dokument kot glavni cilj navaja najvišjo možno raven zdravja za vsakega posameznika ter krepitev in varovanje zdravja. Podpisani dokument postavlja 21 ciljev, med njimi je varna hrana, zdravo prehranjevanje in zdravo okolje. Podpisane države se natančneje zavzemajo za zdrav začetek življenja, zdravje mladih in zdravo staranje, zmanjševanje akutnih bolezni, zdravo in varno okolje ter zdrav življenjski slog (Ministrstvo za zdravje, 2007). V zdrav življenjski slog sodijo (Gabrijelčič Blenkuš, 2008):

- zdrava prehrana,
- redna telesna dejavnost,
- obvladovanje stresa oziroma odzivanje na težave,
- neuporaba drog – alkohol, tobak, prepovedane droge,
- zadostno spanje in počitek ter sprostitve,
- ustna higiena, če jih izvajamo redno.

Vsi se strinjamo, da je zdrava prehrana in redna telesna dejavnost osnova zdravega življenja. Stres je bolezen modernega sveta, še posebej odraslih, in se vedno več pojavlja tudi pri nas. Že dolga leta potekajo v šolah razne akcije, ki opozarjajo na nevarnost uporabe drog. Zadostno spanje nam omogoča normalno življenje. Slovenija spada med države z visokim standardom, zato splošna higiena pri nas ni problem. Problematična so ožja področja, kot na primer ustna higiena (Gabrijelčič Blenkuš, 2008).

2.7 SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

Sadje in zelenjava sta pomembna in nenadomestljiva vira hranilnih snovi v vsakodnevni prehrani tako otrok, mladostnikov kot odrasle populacije. Otroci in mladostniki preživijo precej časa v šolah in pomembno je dejstvo, da aktivnosti v šolah na nivoju EU lahko dosežajo povečanje dostopnosti sadja in zelenjave za otroke, ki ga uživajo malo. Prosta oskrba lahko izboljša javno zdravje in zmanjša zdravstvene in socialne neenakosti. Povečanje uživanja tako sadja kot zelenjave pri mladih pa verjetno izboljša uživanje sadja in zelenjave tudi v njihovi odrasli dobi.

Za spodbujanje uživanja sadja med učenci v šolah je bil v Sloveniji v letih od 2004 do 2007 izveden projekt Jabolko v šoli. Vspodbujal je zavedanje o zdravem načinu prehranjevanja, pogostejše uživanje svežega sadja (jabolk), pozitiven odnos do narave in pridelovalcev zdrave hrane, medpredmetno povezovanje ter povezovanje teorije in prakse. V projektu je sodelovalo 26 osnovnih in 25 srednjih šol, ki so imele s področja zdrave prehrane že več izkušenj, pridobljenih s sodelovanjem v projektu Zdrave šole. S pomočjo evalvacijskega vprašalnika ob začetku in koncu projekta so ugotovili povečanje deleža dijakov in učencev, ki so bili

seznanjeni s pomenom zdrave prehrane. Ugotovljeno je bilo večje uživanja jabolok, učenci in dijaki pa so poznali tudi več sort le-teh (Pavlovec in Pogačnik Jarc, 2006).

Shema šolskega sadja (SŠS) je nov ukrep skupne kmetijske politike EU sektorja sadja in zelenjave. Namen tega ukrepa je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave in hkrati omejiti naraščanje trenda povečevanja pojava prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih ter kasneje pri odraslih. Ostali cilji SŠS so ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave in zagotoviti trajno povečanje sadja in zelenjave v prehrani otrok in mladostnikov ter otrokom in mladostnikom v EU omogočiti enake možnosti dolgoročnega in rednega uživanja sadja in zelenjave. V primeru izvajanja SŠS v Sloveniji je namen tudi krepitev položaja slovenskega kmeta (priporoča se naročanje lokalnega sadja in zelenjave) (ARSKTRP, 2009).

Evropska komisija je ugotovila, da je SŠS eden od ukrepov, ki bi lahko dolgoročno pripomogel k izboljšanju trenutnega stanja. V ta namen je državam članicam namenila določeno finančno pomoč za brezplačno razdeljevanje svežega sadja in zelenjave učencem, pri čemer je poudarek na vključevanju spremljajočih izobraževalnih in promocijskih aktivnostih. V ukrepu SŠS imajo poleg družine ključno vlogo tudi šole. Šolsko okolje je prostor, kjer otroci preživijo pomemben del dneva, večino dni v tednu, zato je prav, da jim omogočamo zdrave izbire tudi na področju prehrane. V Evropski uniji so se v preteklosti in tudi sedaj izvajali podobni projekti šolskih shem sadja. Raziskave projektov kažejo, da so ukrepi šolskih shem sadja pomembni za otroke in mladostnike za redno uživanje sadja in zelenjave, vzporedne šolske izobraževalne in promocijske aktivnosti na temo sadja in zelenjave pa zvišujejo motivacijo in znanje otrok in mladostnikov o zdravem prehranjevanju, pri izvajanju shem sadja pa so tudi pomembni različni marketinški pristopi. Ob aktivnostih otrok in mladostnikov v programu šolskih shem sadja se ugotavlja tudi vzporedno zmanjševanje uživanja tako imenovane »junk« (hitre in poceni) hrane. Sheme šolskega sadja pomembno vplivajo na ustvarjanje podpornega okolja in pomembno vplivajo na prehransko vedenje otrok. Šolske sheme uživanja sadja in zelenjave učinkovito povečujejo uživanje sadja in zelenjave med otroki in mladostniki (Lock in De Sa, 2008).

Šole morajo pri izvajanju SŠS smiselno uporabljati določbe zakona, ki ureja šolsko prehrano. Pri izvajanju morajo tudi smiselno upoštevati smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih potrjuje Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje (ARSKTRP, 2009).

2.7.1 Pravne podlage

Izvajanje ukrepa SŠS temelji na naslednjih pravnih podlagah:

- Uredba Sveta (ES) št. 1234/2007 z dne 22. oktobra 2007 o vzpostavitvi skupne ureditve kmetijskih trgov in o posebnih določbah za nekatere kmetijske proizvode (Uredba sveta ..., 2007).
- Uredba Komisije (ES) št. 288/2009 z dne 7. aprila 2009 o določitvi podrobnih pravil za uporabo Uredbe Sveta (ES) št. 1234/2007 v zvezi s pomočjo Skupnosti za oskrbo otrok v izobraževalnih ustanovah s sadjem in zelenjavo, predelanim sadjem in zelenjavo ter proizvodi iz banan na podlagi sistema razdeljevanja sadja v šolah (Uredba komisije ..., 2009).
- Uredba o ureditvi trga s svežim sadjem in zelenjavo (Uredba o ureditvi trga ..., 2009).
- Shema šolskega sadja za šolsko leto 2009/2010, 2010/2011, 2011/2012 (ARSKTRP, 2009, 2010, 2011).

- Kakovostna merila za javno naročanje hrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2008).
- Svetovni dan hrane 2007, S partnerstvom do lokalno trajnostne oskrbe (Fajdiga Turk, Gregorič, 2007).

2.7.2 Aktivnosti šole

Glede na to, da otroci v šolskem okolju preživijo pomemben del dneva, je pomembno, da jim je omogočena tudi zdrava prehrana. Seveda pa ob tem ne moremo pozabiti na družino in predvsem starše, ki s svojim odnosom do uživanja sadja in zelenjave dajo otrokom prvi zgled. Povezava šole in družine je pomembna za premike v smer večjega uživanja sadja in zelenjave, kar bo koristilo predvsem otrokom samim, saj raziskave kažejo, da lahko sadje in zelenjava pozitivno vplivata na zdravje in posledično na kvaliteto življenja otrok v odrasli dobi (Gabrijelčič Blenkuš, 2010).

Za uspešno izvajanje sheme šolskega sadja so ključne izobraževalne in promocijske aktivnosti šole. Šole morajo v aktivnosti vključiti učence, starše, delavce šole, pridelovalce in lokalne strokovnjake na področju kmetijstva ter zdravja. Šole so imele možnost povezave s kmetijsko svetovalnimi službami in zavodi za zdravstveno varstvo. Priporočljivo je, da šole pri načrtovanju spremljajočih aktivnosti čim bolj izkoristijo možnosti, ki jih ponuja lokalno okolje. Šola finančna sredstva za sadje in zelenjavo v okviru SŠS lahko uporabi zgolj za svoje učence. Pred začetkom izvajanja SŠS mora izdelati plakat, katerega namen je obveščanje javnosti, da je šola vključena v EU SŠS, ki ga sofinancira EU (ARSKTRP, 2009).

Med izobraževalnimi in promocijskimi aktivnostmi, ki jih šole pripravljajo, prevladujejo razredne ure z vsebinami sadja in zelenjave, naravoslovni dnevi, pa tudi aktivnosti, kjer se družijo učitelji, učenci in starši. Tako so nekatere šole pripravile izobraževanje za starše, kar je še posebej pomembno, saj podatki za Slovenijo kažejo, da tudi odrasli uživajo sadje in zelenjavo neredno in premalo (Fajdiga Turk in sod., 2010).

Šole same izbirajo aktivnosti, ki jih bodo izvajale. Zasledimo lahko sledeče aktivnosti (Fajdiga Turk in sod., 2010):

- razredne ure, ki vključujejo vsebine s področja sadja in zelenjave,
- medpredmetno vključevanje vsebin s področja sadja in zelenjave, ki zajame vse učence,
- izvedba naravoslovnih dni na temo sadja in zelenjave: druženje učencev, staršev, učiteljev,
- izvedba delavnice: npr. priprava jedi iz sadja in zelenjave,
- izdelava plakatov, panojev, razstav ter opremljanje jedilnic, učilnic, oglasnih desk na temo sadja in zelenjave,
- izvedba anket, prireditev ter tematskih razgovorov na temo sadja in zelenjave,
- informiranje o dejavnostih šole glede SŠS na spletni strani šole, šolskem radiu, glasilu ter na roditeljskih sestankih za starše in delavce šole,
- poročanje o dejavnostih v občinskem glasilu, radijski oddaji,
- šolski (spletni) portal (izobraževalne teme, kviz...),
- predavanja zunanjih strokovnjakov, predstavnikov društev ipd.,
- predstavitev SŠS učiteljem, staršem,
- ogled kmetije, sadovnjakov, pridelave vrtnin...,
- sodelovanje v šolskem sadovnjaku in zelenjavnem vrtu.

2.7.3 Sadje in zelenjava v ŠŠS

Sadje in zelenjava predstavljata pomembno skupino živil v uravnoteženem jedilniku vsakega posameznika. Prebivalci Slovenije v dnevni prehrani ne zaužijemo priporočenih vrednosti sadja in zelenjave, kar pogosto vpliva kot dodaten dejavnik pri pojavu številnih kroničnih obolenj in prezgodnje smrti. Tako sadje kot zelenjava v svoji sestavi vključujeta visok delež vode, prehranskih vlaknin in drugih zaščitnih snovi (vitaminov in mineralov), ki pomembno vplivajo na zdravje (ARSKTRP, 2009).

Šole smejo razdeljevati le sveže sadje in zelenjavo, ki je v uredbi. Sadje in zelenjavo se mora uživati sveže in ne predelano (kuhano, praženo, kisano, posušeno, kandirano...). Izjema so lešniki in orehi, ki se uživajo suhi (vendar ne praženi). Pri nabavi sadja in zelenjave je priporočljivo, da šola izbira in nabavlja predvsem pri lokalnih pridelovalcih, ki prideluje hrano na naravi, človeku in okolju prijazne načine. Študije namreč kažejo, da lokalno pridelano sadje in zelenjava vsebuje večje količine hranljivih snovi v primerjavi z živili, ki so bila skladiščena in transportirana daljši čas. Pri teh živilih se namreč bistveno zmanjša njihova hranilna, biološka vrednost ter kakovost (ARSKTRP, 2009).

Šola lahko izbira med naslednjimi vrstami svežega sadja in zelenjave:

- sadje: jabolka, hruške, marelice, češnje in višnje, breskve in nektarine, slive, kaki, fige, kivi, mandarine, melone, lubenice, jagode, ameriške borovnice, rdeči in črni ribez, maline, grozdje, orehi, lešniki;
- zelenjava: paradižnik, zelje, kolerabica, korenje, kumare, paprika, rdeča redkvice.

2.7.4 Integrirana pridelava

Glede na to, da je način pridelave sadja in zelenjave lahko bolj ali manj prijazen naravi, ukrep sheme šolskega sadja podpira integrirano pridelavo ali biološko pridelavo. Integrirana pridelava je naravi prijazen način pridelave, kjer se z uporabo naravnih virov in mehanizmov, ki zmanjšujejo negativne vplive kmetovanja na okolje in zdravje ljudi, pridelujejo kakovostno in zdravo hrano.

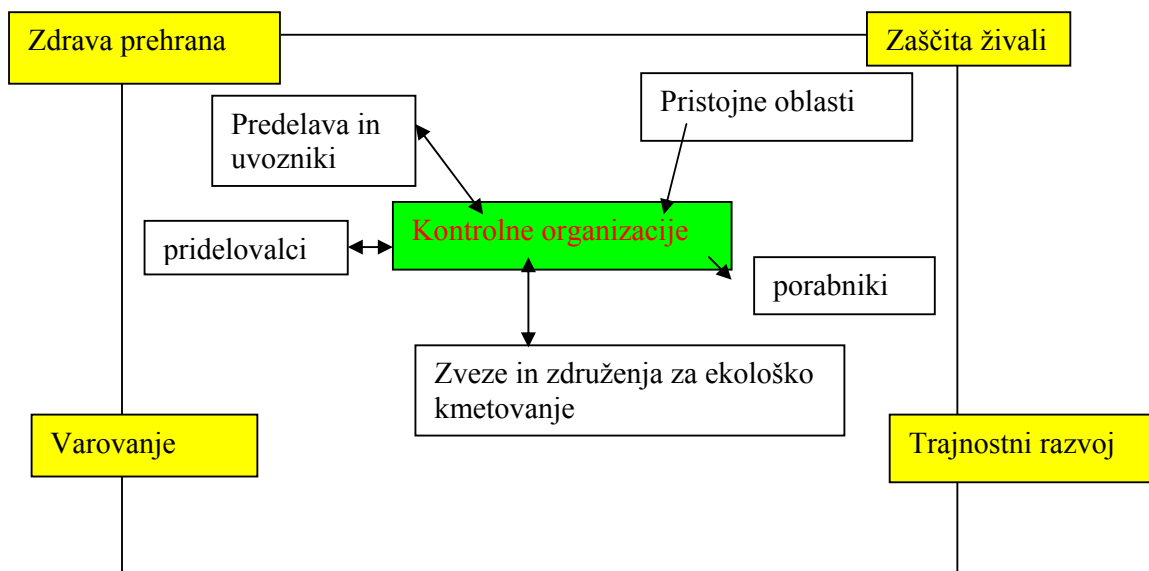
Bistveni cilji integrirane pridelave so hrane (Hrustel Majcen in sod., 2003):

- uravnoteženo izvajanje agrotehničnih ukrepov, ob skladnem upoštevanju gospodarskih, ekoloških in toksikoloških dejavnikov,
- prednost je dana naravnim ukrepom pred fitofarmaceutskimi, veterinarsko-farmaceutskimi in biotehnološkimi ukrepi, pri čem se doseže enak gospodarski učinek,
- pridelava brez uporabe gensko spremenjenih organizmov,
- nadzorovana uporaba gnojil in fitofarmaceutskih sredstev,
- pospeševanje in ohranjanje biotske raznovrstnosti z ustreznimi metodami varstva rastlin (biotično varstvo),
- gnojenje z organskimi gnojili ima prednost pred gnojenjem z mineralnimi gnojili,
- pred gnojenjem redno izvajanje analiz in s tem preprečevanje prehoda nitratov v podtalnico ter kopičenja nitratov v rastlinah,
- kontrolirana pridelava in certificiranje pridelkov, kar daje potrošnikom zagotovilo, da proizvodi ustrezajo višjim standardom kakovosti,
- pridelava zdravstveno neoporečne – varne in kakovostne.

V Sloveniji se izvaja integrirana pridelava poljščin, sadja, grozdja in zelenjave. Tehnologija pridelave, postopki kontrole in način označevanja so določeni v Pravilnikih o integrirani

pridelavi in vsakoletnih tehnoloških navodilih za integrirano pridelavo, ki jih vsako leto izda Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (MKGP). MKGP tudi imenuje organizacije za kontrolo in certificiranje, ki skrbijo za stalno kontrolo pridelave ter izdajajo certifikate v skladu s predpisi. Nadzor nad delovanjem organizacije za kontrolo in certificiranje izvaja Inšpektorat za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (Hrustel Majcen in sod., 2003).

Integrirana pridelava je v Sloveniji najbolj razširjena nadzorovana shema kakovosti. V letu 2007 je bilo v to shemo vključenih prek 6.000 pridelovalcev iz celotne Slovenije. Integrirana pridelava pomeni za pridelovalce vpeljevanje nadzorovanega sistema kmetovanja. Pridelovalec, ki se vključi v postopek certificiranja, se pridruži veliki skupini slovenskih kmetov, za katere veljajo vsem znana in enaka pravila pridelave. Pridelovalci, ki spoštujejo pravila, določena s pravilniki in tehnološkimi navodili in so njihovi ukrepi s strani IKC UM prepoznani kot ustrezni, prejmejo certifikat, ki potrjuje skladnost pridelave (Bavec, 2003).



Slika 3: Predstavitev in povezave integrirane pridelave in kontrolne organizacije v vsakodnevem življenju (Bavec, 2003)

Zadostna lokalna pridelava živil/hrane ter njena predelava je pomembna zaradi neodvisnosti od zunanje trgovine, urejenosti in obdelanosti podeželja ter zagotovitve dela lokalnemu kmetu, enostavnosti ponudbe na trgu brez dolgega transporta, ki bremeni okolje in slabša kakovost hrane. Z večjo razpoložljivostjo lokalno pridelanih živil lahko zmanjšamo revščino in družbeno neenakost. Lokalno pridelana sadja in zelenjava imata lahko pri ljudeh boljše učinke na zdravje. Če povečujemo delež lokalno pridelanih živil, predvsem sadja in zelenjave v prehrani, lahko ugodno vplivamo na zagotavljanje virov živil in zmanjšamo možnost pojava deficita mikronutrientov. V Sloveniji je samooskrba z osnovnimi kmetijskimi proizvodi različna: nizka z rastlinskimi pridelki, dosti višja pa z živinorejskimi proizvodi. Najbolj problematična je samooskrba z zelenjavo, čeprav se povpraševanje po zelenjavi povečuje. Prav pridelava zelenjave je tudi zelo močno odvisna od vremenskih razmer in omejena na kratek čas sezone (Hrustel Majcen in sod., 2003).

2.7.5 Razdeljevanje sadja in zelenjave

Šola mora razdeljevati sadje in zelenjavo kot dodatni obrok poleg redne šolske prehrane. To pomeni, da šola sadja in zelenjave, ki ga ponuja v okviru šolske prehrane, ne sme nadomestiti s sadjem in zelenjavo iz SŠS. Za povrnitev stroškov nabave sadja in zelenjave je predvideno 6 eur letno na učenca. Večina šol, ki so bile v šolskem letu 2009/10 vključene v projekt SŠS, so sadje ali zelenjavo razdeljevale enkrat tedensko med odmori. Sadje ali zelenjavo po šolah delijo na različne načine, ponekod v razredih ali pa jedilnicah, v nekaterih šolah imajo na voljo celo posebne koticke s košarami (ARSKTRP, 2009).

2.7.6 Evalvacija Sheme šolskega sadja

Vrednotenje oz. evalvacija je nujni sestavni del vsakega programa, saj z njim ugotavljamo, do katere stopnje so doseženi zastavljeni cilji dejavnosti (ukrepi, programi, politike). Poleg doseganja ciljev vrednotenje vsebuje tudi vrednotenje procesa (poteka dejavnosti), dolgoročne vplive in nenačrtovane učinke. Sama evalvacija SŠS je namenjena predvsem izboljšanju izobraževanja, informiranja, delovanja ter ovrednotenju uspešnosti programa in primernosti zastavljenih ciljev.

2.8 METODE RAZISKOVANJA

2.8.1 Fokusne skupine

2.8.1.1 Fokusne skupine kot kvalitativna metoda raziskovanja

Pri raziskovanju dejavnikov uspešnosti ukrepa sheme šolskega sadja smo uporabili kvalitativno metodo fokusnih skupin, ki je namenjena zbiranju, analizi in interpretaciji podatkov. Metoda temelji na izvedbi vodenih skupinskih pogovorov na vnaprej znano temo in po določenem načrtu (Klemenčič in Hlebec, 2007).

Kvalitativne raziskave se lahko uporabljajo kot samostojno orodje ali kot nasprotje kvantitativnim metodam družboslovnega raziskovanja in niso vezane na uporabo visoke (informacijske) tehnologije, kar je značilnost kvantitativnih metod. Pri kvalitativnih raziskavah uporabljamo triangulacijo ali vključevanje več metodoloških tehnik obenem oz. več različnih virov v posamezni raziskavi (npr. spraševanje, opazovanje, sklepanje) (Mesec, 1998; Berg, 2006). Metoda fokusnih skupin omogoča poglobljeno obravnavo določenega problema, spoznavanje skupine ljudi, interpretacijo stališč (identificiranje motivov), odkrivanje novih tem in hkrati zaznavo interakcij med udeleženci pogovora. Nekateri udeleženci bodo pod vplivom interakcije lahko svoje stališče spremenili, drugi ne (Krueger in Casey, 2000; Klemenčič in Hlebec, 2007).

Za metodo je značilna uporaba nestandardizirane tehnike anketiranja ali opazovanja, npr. skupinske diskusije ali individualni intervjuji. Fokusne skupine lahko primerjamo z anketo, so le bolj odprta in manj strukturirana metoda (Krueger in Casey, 2000; Klemenčič in Hlebec, 2007). Fokusno skupino sestavlja poseben tip skupine ljudi določenega števila in sestave, ki so zbrani po določenem postopku in glede na določene kriterije. Organizacijska skupina je le-te strokovno zbrala z namenom zbiranja informacij, ki odsevajo način razmišljanja udeležencev o določeni temi. Izvedbe fokusnih skupin se nekajkrat ponovijo, da pridobimo trende in vzorce (Krueger in Casey, 2000).

V fokusnih skupinah se odvija kompleksen tristranski komunikacijski proces, v katerem (Klemenčič in Hlebec, 2007):

1. organizacijska skupina določi, katere informacije potrebuje od udeležencev fokusnih skupin,
2. se razvije pogovor med udeleženci fokusnih skupin o izbranih temah,
3. člani organizacijske skupine povzamejo, kar so se naučili od udeležencev skupine.

Izvedba fokusne skupine poteka običajno v 4 korakih:

1. načrtovanje,
2. pridobivanje udeležencev,
3. izpeljava srečanj fokusnih skupin,
4. analiza in poročanje.

2.8.1.2 Načrtovanje srečanj fokusnih skupin

Izpeljava fokusne skupine je timsko delo, kjer poleg moderatorja in udeležencev sodelujejo še asistent ter analitiki in sestavljavci poročila (organizacijska skupina). Število akterjev je lahko manjše ampak opravljajo več naštetih vlog. Organizacijsko skupino, ki je dobro seznanjena s tematiko, ki bo predmet obravnave, vodi načrtovalec vsebine fokusnih skupin. Po navadi je to

ista oseba, ki organizira samo izvedbo srečanja (Klemenčič in Hlebec, 2007). Na samem začetku je nujno definirati namen in cilj raziskave: kaj želimo s fokusnimi skupinami doseči, kateri problem želimo raziskati? Nato je potrebno določiti primerno število fokusnih skupin. Ena fokusna skupina je premalo, saj ne vemo, ali so ugotovitve posledica posebne sestave te skupine ali resnične narave problema. Fokusnih skupin je dovolj, ko dosežemo t. i. teoretično zasičenost, kar pomeni, da nove fokusne skupine ne dajo dodatnih informacij. V literaturi navajajo podatek, da je včasih potrebno izvesti tudi 3–5 fokusnih skupin, če je tema zelo zahtevna in raznovrstna, drugače pa se orientiramo v okviru finančnih in časovnih ter organizacijskih zmožnosti (Krueger in Casey, 2000; Klemenčič in Hlebec, 2007).

Odločilnega pomena za izvedbo fokusne skupine so ustrezno oblikovana vprašanja, ki jih nameravamo obravnavati v pogovoru z udeleženci. Vprašanja morajo biti preprosta, neposredna, razumljiva, nedvoumna, oblikovana tako, da so dobro izgovorljiva v pogovornem jeziku in odprtega tipa. Ustreznost vprašanj je potrebno predhodno preizkusiti pri srečanju pilotne fokusne skupine (Klemenčič in Hlebec, 2007).

Začetna vprašanja so namenjena »prebijanju ledu« in medsebojnemu spoznavanju udeležencev (podatki niso namenjeni analizi, temveč ustvarjanju sproščenega vzdušja). Uvodna vprašanja približajo udeležencem obravnavano temo, jih spodbudijo k razmišljanju in omogočajo vsakemu posebej, da izrazi svoje izkušnje. Prehodna vprašanja so priprava na ključna vprašanja, s katerimi bolj poglobljeno ugotavljamo stališča in raziskujemo izkušnje udeležencev. Končna vprašanja pa omogočajo refleksijo povedanega. Po navadi čisto na koncu moderator naredi povzetek, da preveri pravilnost dojetanja in razumevanja povedanega (Krueger in Casey, 2000; Klemenčič in Hlebec, 2007).

V diskusijo lahko vključimo tudi vprašanja, ki narekujejo aktivno sodelovanje udeležencev (napisati seznam stvari, nizanje tem po pomembnosti, izbiranje med možnostmi, skiciranje). Velja, da naj bo vrstni red vprašanj od splošnega k specifičnemu oz. od širše teme k ožji. Namesto vprašanj si lahko pripravimo tudi seznam tem, ki bodo obravnavane na srečanju fokusne skupine (Krueger in Casey, 2000).

2.8.1.3 Pridobivanje udeležencev fokusne skupine

Število udeležencev fokusnih skupin se giblje od 4 do 12 (mini fokusna skupina 4–5 udeležencev), odvisno od določenih dejavnikov (raziskovalna tema, vrsta populacije). Po oceni je optimalno število 6–8 udeležencev, ki med sabo delijo mišljenja, dojetanja in med razpravo vplivajo drug na drugega. Imajo možnost izraziti tisto, kar je za posameznika prioritarno. Velikost skupine ljudi mora biti prilagojena tako, da je dovolj majhna, da ima vsakdo možnost izraziti mnenje, in dovolj velika, da prinaša raznolikost percepcij (Krueger in Casey, 2000).

Za uspeh delovanja je pomembna ustrezna sestava fokusne skupine. Potrebno je razmisliti o ustreznosti, torej poznavanju določenega problema in kompatibilnosti predvidenih udeležencev, ki jih nameravamo povabiti v skupinsko diskusijo. Lahko se izkaže, da so pomembnejše skupne izkušnje udeležencev ali njihov način komuniciranja kot pa njihove demografske značilnosti. Izogibati se je potrebno skupinam, v katerih so prevelike razlike v strokovnosti ali družbeni moči (Krueger in Casey, 2000; Klemenčič in Hlebec, 2007).

Postavimo kriterije, ki definirajo našo ciljno skupino. Na osnovi teh oblikujemo homogeno ali nehomogeno skupino udeležencev. Udeleženci čutijo zaupljivost, ki je v tem primeru

ključnega pomena, saj je potrebno sproščeno okolje, brez obsojanja, kar dosežemo v družbi sebi podobnih udeležencev. Ni nujno, da so si med sabo popolni tujci, vendar lahko sorodstvene ali partnerske vezi ovirajo spontanost in sproščenost diskusije. Izbor udeležencev opravimo na različne načine – po postopkih priložnostnega vzorčenja, po metodi »snežne kepe« (Krueger in Casey, 2000; Klemenčič in Hlebec, 2007).

Metoda »snežne kepe« se pogosto uporablja za rekrutacijo subjektov z določenimi karakteristikami in so relevantne za izvedbo same raziskave. Bistvo metode je identificiranje nekaj oseb z določenimi karakteristikami, ki se navezujejo na raziskavo. Osebe pridobijo vlogo »nabiralca« oz. tistega, ki identificira ostale osebe s podobnimi karakteristikami (znance, prijatelje). Slednji so tisti, ki jih kot respondente vključimo v raziskavo (Berg, 2006).

Ob vabilu udeležencev k skupinski diskusiji jih je potrebno predhodno seznaniti s temo fokusnih skupin, z ostalimi udeleženci, na osnovi katerih kriterijev so bili izbrani in kaj se od njih pričakuje. Obvestimo jih o kraju srečanja in pridobimo potrditev njihove udeležbe (Klemenčič in Hlebec, 2007).

Časovni načrt izpeljave srečanj fokusnih skupin vključuje čas za pripravo, čas za izpeljavo in čas za analizo rezultatov. Pogovor se snema na avdio/video snemalni medij, kar služi kot osnova za transkripcijo ter nadaljnjo poglobljeno analizo oz. pripravo končnega poročila, ki vključuje izoblikovane sklepe. Priporočljivo je ustvariti seznam potrebnih opravil z nosilci in roki (Klemenčič in Hlebec, 2007).

2.8.1.4 Izpeljava srečanj fokusnih skupin

Za udeležence skupinske diskusije je potrebno oblikovati sedežni red, ki je rezultat premišljenega razvrščanja ljudi. Najglasnejše in dominantnejše udeležence posadimo k moderatorju, plašne in zadržane pa nasproti njega, tako da lahko z njimi vzpostavi očesni stik. Vnaprej je potrebno pripraviti napise z imeni udeležencev, ki jih postavimo prednje na mizo, kar omogoča lažji in bolj tekoč pogovor (Klemenčič in Hlebec, 2007).

Razpravo fokusne skupine usmerja moderator, ki sprašuje, posluša, usmerja pogovor in ohranja rdečo nit pogovora ter zagotavlja, da imajo vsi udeleženci besedo. Naloga moderatorja je, da ohranja nevtralnost, ne sme prevzeti vloge udeleženca in ne sme obsojati odgovorov, pozornost mora posvetiti tudi govoricu telesa. Osredotočiti se mora na razumevanje občutkov, čustev, počutja udeležencev in njihovih opazk. Seznanjen mora biti s cilji fokusne skupine, temami ali vprašanji, poznati vrstni red in pomembnost posameznih vprašanj, da lahko oceni, koliko časa bo posameznemu vprašanju namenil. Na začetku mora udeležencem razložiti pravila, po katerih se bo razprava odvijala (Krueger in Casey, 2000; Klemenčič in Hlebec, 2007).

Moderator med razpravo ne sme zapustiti prostora, zato je asistentova naloga, da prestreže zamudnike ter skrbi, da diskusija poteka nemoteno in po potrebi zapisuje (ali pozneje prepisuje) podatke iz pogovora. Prav tako sprejema udeležence v primeru, da potrebuje moderator čas za pripravo na vodenje diskusije (Klemenčič in Hlebec, 2007).

2.8.1.5 Analiza in oblikovanje izsledkov o delu s fokusnimi skupinami

Analiza in oblikovanje poročila o delu s fokusnimi skupinami je ena izmed strokovno najzahtevnejših stopenj. Iz zapisa razprave ali posnetka je potrebno izluščiti najpomembnejše

ugotovitve o obravnavani temi. Glede na to, da gre za kvalitativno analizo, mora biti oseba, ki jo bo opravila, dojemljiva za različne poglede na obravnavano temo in čim manj domnevati, kako naj bi stvari delovale. Za ustrezno interpretacijo je potrebna pozornost na vzročno-posledične povezave, ki se izpostavijo (Klemenčič in Hlebec, 2007).

Uspešnost izvedene analize je pogojena s sistematično in skrbno predhodno načrtovanimi srečanji fokusnih skupin. Izsledki morajo biti preverljivi, analizo je naj bolje opraviti takoj, ko so podatki zbrani in sveži, saj prevelika zamuda ogrozi kakovost analize. Pri interpretaciji je dobro upoštevati več alternativnih razlag in primerjav, vsaka refleksija bo analizo samo izboljšala (Klemenčič in Hlebec, 2007).

Analiza se lahko izvrši na več načinov, odvisno od tega, kako zahtevno analizo želimo opraviti in koliko časa imamo na razpolago zanjo (Klemenčič in Hlebec, 2007):

- analiza na osnovi prepisov (transkriptov) pogovora fokusne skupine,
- analiza magnetofonskih trakov oz. digitalnih zapisov,
- analiza zapiskov asistenta,
- analiza po spominu moderatorja.

Preden se lotimo analize podatkov in oblikovanja temeljnih ugotovitev, je potrebno urediti zapiske in prepise posnetkov ter druge vire podatkov s srečanj fokusnih skupin. Podatke potem kodiramo, kar je hkrati analiza in interpretacija zbranega gradiva. Poteka tako, da pri vsakršnem branju prepisov novi zamisli pripišemo novo kodo (pojem), pri tem upoštevamo tudi okoliščine dogodka. Če kodiramo ročno, kode zapisujemo ob rob prepisanega pogovora (Mesec, 1998; Klemenčič in Hlebec, 2007).

V nadaljnjem kodiranju iščemo razmerja med kodami in tako dobimo kategorije, ki jih sortiramo ter združujemo v posamezne teme (sodbe). V naslednjem koraku iz zbranega gradiva opredelimo povezave med posameznimi temami ter temami in kategorijami, te pa predstavljajo zgodbo (teorijo) o pojavu, ki je predmet proučevanja. Ves čas analize se sprašujemo po kontekstu, strategiji, procesih in posledicah in se osredotočimo na posamezna evalvacijska vprašanja. Interpretacijo podatkov argumentiramo s citati iz prepisov pogovorov (Mesec, 1998; Klemenčič in Hlebec, 2007).

Po pripravi izsledkov srečanj fokusnih skupin količine izražamo v opisih in ne v številkah. Frekvenca komentarjev se nanaša na to, kolikokrat se je komentar pojavil v fokusni skupini in ne na število različnih ljudi, ki so komentar sestavili. Poleg vsebine je potrebno upoštevati tudi to, koliko ljudi je o tem govorilo, torej razširjenost teme in intenzivnost. Glavno pozornost namenimo osebnim stališčem in izkušnjam udeležencev (Klemenčič in Hlebec, 2007).

2.8.2 Metoda intervjuja

Pri raziskovanju smo poleg fokusnih skupin uporabili še metodo individualnega intervjuja, ki spada v deskriptivno in kavzalno – neeksperimentalno metodo empiričnega pedagoškega raziskovanja. Vogrinc (2008) razlaga, da se intervju uporablja v kvantitativnem in kvalitativnem raziskovanju, odvisno od podatkov, ki jih zbiramo. Intervju je tehnika zbiranja podatkov in pogovor med dvema osebama, značilno je, da je ena spraševalec in postavlja vprašanja, druga oseba je vpraševanec in nanje odgovarja. Intervju mora potekati tako, da je raziskovalec v neposrednem stiku z vpraševancem in je s tem pozoren tudi na neverbalno komunikacijo.

Prednosti intervjuja v primerjavi z drugimi tehnikami zbiranja podatkov (Vogrinc, 2008):

- a. intervju daje raziskovalcu možnost, da vprašano osebo prosi za dodatno pojasnitev povedanega oziroma preveri, ali je pravilno razumel izjave,
- b. raziskovalec pozna intervjuvano osebo in jo lahko prosi za oceno končnega poročila oziroma ga lahko sooblikujeta,
- c. intervju je zelo primeren za tiste, ki ne znajo dobro brati in pisati ali tega ne zmorejo več (otroci, starejše osebe),
- d. intervju je zelo prožna tehnika zbiranja podatkov in ga lahko raziskovalec prilagodi konkretnim okoliščinam,
- e. raziskovalec ima možnost spremljati neverbalno komunikacijo vprašane osebe.

Metoda intervjuja pa ima tudi nekatere pomanjkljivosti (Vogrinc, 2008):

- a. med spraševalcem in vprašancem se mora vzpostaviti medsebojno zaupanje in spoštovanje, kar zahteva veliko truda. To je potrebno še posebno pri nestandardiziranem intervjuju, ki obravnava včasih občutljivejše teme,
- b. kakovostna izpeljava intervjuja zahteva od spraševanca veliko znanja in določene spodobnosti,
- c. vprašane osebe lahko včasih povedo drugačno zgodbo nekomu, ki ni raziskovalec. To se zgodi zaradi vpliva raziskave na odgovarjanje vprašane osebe,
- d. raziskovalec lahko nezavedno vpliva na odgovore vprašancev.

V raziskavi smo uporabili nestandardizirani intervju, in sicer polstrukturirani, kakor ga opredeli Vogrinc (2008), ki je manj formalen in precej prožnejši kot standardizirani intervju. V raziskavo smo vključili intervju za učitelje in starše, ker je individualen, saj bi srečanje fokusne skupine zanje težko organizirali. Z intervjujem pa smo dobili pogled učiteljev in staršev na shemo šolskega sadja. Imeli smo vnaprej pripravljena vprašanja odprtega tipa, nekaj vprašanj pa smo oblikovali sproti med potekom intervjuja. Intervju je usmerjen v proučevanje vsakdanjih, stvarnih in praktičnih življenjskih problemov ljudi. Sestava nestandardiziranega intervjuja je najbolj podobna vsakdanjemu pogovornemu položaju med ljudmi. Razlika je v tem, da se pri intervjuju podatki zbirajo v raziskovalne namene. Polstrukturirani intervju je zelo prožna oblika zbiranja podatkov. Uporablja se zaprti in odprti tip vprašanj. V našem intervjuju je bila večina vprašanj odprtega tipa, saj je bil namen spoznati mnenje in stališča učiteljev in staršev.

Na izpeljavo intervjuja se je potrebno pripraviti. To vključuje načrtovanje in izpeljavo intervjuja, izbiro in motiviranje oseb, poslušanje in zapisovanje odgovorov ter sklep intervjuja. Pri nestandardiziranem intervjuju se ponavadi vzame manjše število oseb, izbranih reprezentativno za določeno osnovno populacijo. Nove vprašane osebe dobimo s pomočjo »snežne kepe«. To pomeni, da že vprašane osebe prosimo za nasvet, s kom naj se še pogovorimo. Pomembno pri izbiri vprašancev je, da izberemo osebe, ki nam bodo s svojimi odgovori največ pomagale pri doseganju ciljev. Metoda snežene kepe se je izkazala za zelo uspešno tudi v naši raziskavi. Po končanem intervjuju sledi analiza le-tega. Na začetku se mora raziskovalec odločiti, ali bo prepisal intervju dobesedno ali bo le povzel odgovore. V praksi se največ uporablja prepis odgovorov reducirano po obsegu, kar pomeni, da ohranimo zapise, ki se nam zdijo pomembni oziroma odgovorijo na zastavljene cilje. Zaradi preglednosti smo v skladu s teorijo njihove odgovore poenotili. Z ugotavljanjem kvalitete intervjuja se ukvarja mnogo raziskovalcev, kakor navaja Vogrinc (2008). Dva kriterija za ocenjevanje kakovosti intervjuja sta po mnenju večine raziskovalcev veljavnost in zanesljivost. Odgovori vprašancev bi bili zanesljivi, če bi vedno odgovarjali enako na enaka vprašanja. Veljavni odgovori so tisti, ki izražajo resničnost. Vendar našeta kriterija sama

nista zadostna za kvalitetne rezultate intervjuja, velik pomen imajo namreč okoliščine izpeljave intervjuja.

Dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje intervjuja so sposobnost ustnega izražanja vprašanca, pričakovanja spraševalca in vprašanca, predsodki o temi, pristranskost. Pri vsem tem obstajajo tudi tehnike, ki preverjajo veljavnost in zanesljivost pridobljenih podatkov. Najpogostejši sta tehnika triangulacije (uporaba več tehnik zbiranja podatkov, npr.: pisna poročila, dnevniki, poročila drugih oseb ...) in večkratno intervjuvanje. Na večjo kakovost podatkov vplivamo s primerno uporabo jezika, z uporabo kamere ali kasetofona, z zapisovanjem lastnih misli, dodajanjem vprašanj med intervjujem, spreverjanjem končnega poročila (nevtralna oseba pregleda poročilo in opozori na morebitne nejasnosti) in z natančnim opisom položaja, v katerem je bil opravljen intervju (čas, dolžina intervjuja, prostor, navzoče osebe) Vogrinc (2008).

3 METODOLOGIJA DELA V RAZISKOVALNI NALOGI

Z izbranimi šestimi fokusnimi skupinami učencev, starih 11 in 14 let, smo na 3 osnovnih šolah izpeljali kvalitativno raziskavo, z intervjuji pa pridobili stališča učiteljev in staršev. Vsaka fokusna skupina je bila sestavljena iz osmih učencev (4 fantje in 4 dekleta). Pri rekrutiranju udeležencev sem sodelovala z razredniki in oblikovala homogene skupine učencev. Srečanja fokusnih skupin so potekala v mesecu januarju in februarju 2011.

Na zastavljena vprašanja so učenci odgovarjali drug za drugim (v krogu). Pogovor je potekal po sledečem načrtu:

1. **Asociacije ob sadju in zelenjavi:** Na kaj pomislite, ko vam nekdo omeni sadje in zelenjavo? Na katero sezonsko sadje oz. zelenjavo pomislite ob posameznem letnem času (pomlad, poletje, jesen, zima). Ali menite, da je sadje oz. zelenjava, ki jo izvensezona kupimo v trgovini, prav tako koristna za nas kot sezonsko sadje oz. zelenjava?
2. **Stališča do zdrave izbire:** Kaj je za vas zdrava izbira? Ali uvrščate sadje in zelenjavo pod izraz zdrave izbire na področju prehrane na vaši šoli? Kaj menite, zakaj je pomembna zdrava prehrana in na kaj vse vpliva?
3. **Motivacija za še pogosteje vključevanje sadja in zelenjave v obroke:** Kaj bi morali storiti v šoli in kaj doma? Ali dodatno ponujeno sadje oz. zelenjava pomeni večje vključevanje le-tega v obroke? Kaj vas ovira pri vključevanju s/z v vsakodnevne obroke? Kako bi vas prepričali, da namesto sladkih/slanih prigrizkov segali po sadju in zelenjavi?
4. **Vpliv aktivnosti:** Kaj vam je od spremljajočih aktivnosti ostalo najbolj v spominu? Katera aktivnost vam je glede na dane možnosti dala največ informacij o pomenu sadja in zelenjave? Kaj je vplivalo na pogostejše (nespremenjeno) uživanje sadja in zelenjave?
5. **Način razdeljevanja sadja in zelenjave:** Kaj je po vašem mnenju prednost dodatno ponujenega sadja in zelenjave na šoli? Kako naj bi šola izvedla razdeljevanje sadja in zelenjave, da bi vas le-to pritegnilo? Kdaj tekom dneva se vam zdi, da je najprimernejši čas, da imate sadje in zelenjavo v šoli na razpolago?
6. **Vpliv na znanje o sadju in zelenjavi:** Ali poznate sedaj ko na vaši šoli poteka SŠS več vrst sadja in zelenjave? Ali ste mogoče zasledili različne načine pridelovanja sadja in zelenjave? Mogoče sedaj bolj sezonsko izbirate vrste sadja in zelenjave? Mogoče poznate več možnosti uporabe sadja in zelenjave (sokovi, marmelade, suho sadje)? Mogoče sedaj sami večkrat obiščete kak sadovnjak/biološko kmetijo in se oskrbite s sadjem in zelenjavo?
7. **Vpliv na odnos do sadja in zelenjave:** Ali se je glede na aktivnosti spremenil odnos do sadja in zelenjave pri vas? Kaj pa pri vaših starših in učiteljih? Kaj bi morali narediti, da bi se? Kako so starši gledali na dodatno ponujeno sadje in zelenjavo?

Zbrane rezultate smo obdelali **po navodilih za analizo fokusnih skupin** (Mesec, 1998; Klemenčič in Hlebec, 2007) za vsako fokusno skupino posebej in pripravili povzetke. Nato smo identificirali glavne skupine dejavnikov, ki jih oblikujejo. Na koncu smo primerjali ugotovitve pri posameznih skupinah in oblikovali vertikalno in horizontalno analizo.

Vertikalna analiza fokusnih skupin zajema analizo rezultatov tistih fokusnih skupin, ki izražajo enake kriterije (spol in starost) – ponovitve posameznih fokusnih skupin do točke zasičenosti oz. drugih omejitev. V raziskovalni nalogi smo vertikalno analizirali npr. FS1, FS3 in FS5 (oznake razložene v poglavju Rezultati).

Horizontalna analiza fokusnih skupin se nanaša na primerjavo rezultatov in odkrivanje podobnosti oz. razlik med fokusnimi skupinami glede na različne kriterije, ki so bili izbrani v raziskavi (pogostost ponujenega sadja in zelenjave, čas ponudbe, način ponudbe, vrsta ponujenega sadja in zelenjave, okolje, v katerem se nahaja šola, izobraževalne aktivnosti, ki jih je šola izvedla, tako za učence, učitelje kot tudi starše).

Oblikovali smo še dve skupini intervjuvancev staršev in učiteljev. 15 učiteljev je bilo iz istih šol kot učenci in so poučevali bodisi na razredni, bodisi na predmetni stopnji. V individualnih pogovorih smo jim zastavili sledeča vprašanja:

Učitelji:

1. Ali se vam zdi, da ste dovolj informirani o SŠS, ki poteka na vaši šoli?
2. Kaj menite o ukrepu? Kakšna so vaša stališča?
3. Kaj menite, kakšno je sodelovanje s starši na vaši šoli v zvezi z ukrepom SŠS?
4. Mislite, da so starši dovolj informirani o ukrepu in otroke dodatno spodbujajo pri uživanju sadja in zelenjave?
5. Se vam zdi, da otroci sedaj pojedjo več sadja in zelenjave?
6. Kako motivirate otroke, da uživajo več sadja in zelenjave?

Pogovor smo naredili tudi s 15 starši, ki so imeli svoje otroke v različnih razredih sodelujočih šol. Sodelovalo je 10 žensk in 5 moških z različno izobrazbeno strukturo.

Starši:

1. Ali ste bili seznanjeni o SŠS, ki je potekala na šoli, ki jo obiskuje vaš otrok? Kje ste dobili informacijo?
2. Kaj menite o ukrepu? Kakšna so vaša stališča?
3. Kako bi morala šola izpeljati aktivnosti, da bi bilo vaše spodbujanje otrok pri povečanju uživanja sadja in zelenjave uspešnejše?
4. Se vam zdi, da vaši otroci sedaj pojedjo več sadja in zelenjave?
5. Kako doma motivirate otroke, da bi uživali več sadja in zelenjave?

4 REZULTATI

Najprej smo predstavili povzetke analize za vsako fokusno skupino posebej, nato pa smo poiskali skupne značilnosti fokusnih skupin znotraj enakih kriterijev in identificirali izpostavljene teme v povezavi s SŠS (vertikalna analiza).

Glede na izbran kriterij (starost) smo oblikovali 2 skupini udeležencev:

1. skupina 11 let, dekleta in fantje (FS1, FS3, FS5)
2. skupina 14 let, dekleta in fantje (FS2, FS4, FS6)

Legenda predstavljenih rezultatov fokusnih skupin:

FSX_y: **FS** – fokusna skupina

X – zaporedna številka fokusne skupine

y – zaporedna številka udeleženca v skupini

Preglednica 5: Razdelitev in lastnosti fokusnih skupin

Oznaka skupine	fokusne	Število udeležencev	Starost (izbran kriterij)	Šola
FS1		8	11 let	1
FS2		8	14 let	1
FS3		8	11 let	2
FS4		8	14 let	2
FS5		8	11 let	3
FS6		8	14 let	3

4.1 IZSLEDKI POSAMEZNIH FOKUSNIH SKUPIN

4.1.1 Izsledki fokusne skupine 1 (FS1)

Asociacije ob besedi sadje in zelenjava so bile pri učencih in učenkah zdrava hrana, dober okus in jabolka. Spomladi so pomislili na jagode in češnje, poleti na jagode, lubenice in melone, jeseni na grozdje, jabolka in kostanj in pozimi na kivi in mandarine. Udeleženci pogovora so bili mnenja, da **izvensezonsko uživanje sadja in zelenjave ni tako koristno** kot sezonsko uživanje. Pod pojem zdrava izbira so udeleženci uvrščali **zdravo prehrano, dovolj tekočine, športa in počitka**. Sama zdrava prehrana pa naj bi bila po njihovem mnenju pomembna za zdravje in odpornost. Spodbuda pri učiteljih in pogovor na temo sadja oz. zelenjave se zdi udeležencem glavna motivacija za večje uživanje le-tega. Učencem je ostalo v spominu **okušanje različnih vrst sadja in zelenjave**. Pri pouku jim je učiteljica **sadje in zelenjavo rezala na manjše koščke**, kar navajajo za odlično, saj so ga tako pojedli več. Tako pripravljeno sadje jih je bolj pritegnilo. Udeleženci predlagajo, da bi si **ogledali pridelovanje posameznih vrst sadja in zelenjave**, imeli naravoslovni dan z delavnicami na to temo in se na splošno še **več pogovarjali o pomenu sadja in zelenjave**.

Udeleženci pogovora so ukrep SŠS pozitivno ocenili, saj so zaradi njega zaužili večjo količino sadja in zelenjave. Povedali so, da je bilo le-tega v šoli prej bistveno manj. Še posebej so to poudarili udeleženci, kjer sadja in zelenjave doma nimajo na razpolago in ju sedaj lahko vzamejo v šoli. Glede razdeljevanja so učenci menili, da bi bilo le-to na različnih mestih v šoli in to tekom celega dne. Želijo si tudi večjo izbiro le-tega. Če je sadje oz.

zelenjava na razpolago takoj zjutraj, pri učencih, ki doma ne zajtrkujejo, nadomesti zajtrk. Udeleženci so mnenja, da se njihovo znanje o sadju in zelenjavi ni bistveno spremenilo, imajo pa sedaj več informacij o samih načinih pridelave le-tega.

Doma naj bi bila glavna motivacija, da je sadje in zelenjava na vidnem mestu in ta zamenja sladkarije. Le-tega zaužijejo več, če je pripravljeno okusno in pestro (sadna kupa s smetano, sadna kupa s koščki čokolade, kašasti sokovi, narezano na koščke). Starši so bili o SŠS seznanjeni in so bili veseli, ker jim je omogočen dostop do večje količine sadja in zelenjave.

4.1.2 Izsledki fokusne skupine 2 (FS2)

Udeleženci so ob besedi sadje in zelenjava pomislili na zdravo hrano in vitamine. Spomladi so pomislili na jagode in češnje, poleti na melone in lubenice, jeseni na kostanj, kaki, kivi in bučo, pozimi pa na jabolka in kaki. Bili so mnenja, da sta izvensezonsko sadje in zelenjava za nas manj koristna kot sezonsko pridelana. Pod zdravo izbiro smatrajo **zdravo prehrano, gibanje in dovolj tekočine**. Menijo, da zdrava prehrana vpliva na zdravje, dobro počutje, zdrav razvoj in je vir vitaminov ter mineralov. Udeležencem so ostali v spominu **plakati**, ki so bili namenjeni informacijam v zvezi s SŠS, pohvalili so njihovo **slikovitost in vidno mesto izobešenosti**, omenili pa so tudi obisk sadovnjaka, ki so ga opravili. Udeleženci sedaj pogosteje segajo po sadju in zelenjavi, zanimivo pa je bilo mnenje, da so sedaj nekoliko **zrelejši in razmišljajo, da se je potrebno bolj zdravo prehranjevati**. Po njihovem mnenju bi bilo smiselno organizirati še kakšno predavanje z delavnico, kjer bi se pogovarjali o pomenu sadja in zelenjave in pripravili nekaj jedi. Ta tematika pa bi morala biti tudi večkrat na razrednih urah. S **spodbujanjem uživanja sadja in zelenjave pa naj bi začeli v nižjih razredih**, tako da namesto sladkarij kot pohvalo učenci in učenke dobijo suho sadje. Suho sadje pa bi lahko uvedli tudi pri praznovanju rojstnih dni.

Prednost sodelovanja šole v SŠS vidijo v **večji količini** sadja in zelenjave, ki je na voljo in ga tako lahko pojedjo več. Tako lahko s sadjem oz. zelenjavo malico nadomestijo tudi tisti učenci in učenke, ki je nimajo naročene oz. jim ni všeč.

Glede razdeljevanja sadja in zelenjave predlagajo, da bi bilo **narezano na koščke in pripravljeno v skodelicah** na različnih mestih v šoli. Isti dan pa bi bilo na razpolago **več vrst** sadja in zelenjave. Več bi ga zaužili tudi, če bi bile košarice s sadjem in zelenjavo tudi v razredih. Glede časa razdeljevanja naj bi bilo na razpolago ves čas, že zjutraj, saj tako lahko nadomesti zajtrk za nekatere učence in učenke. Glede znanja o sadju in zelenjavi pravijo, da ga imajo sedaj nekoliko več, prav tako so bolj informirani o različnih načinih pridelovanja sadja in zelenjave.

Doma bi sadja in zelenjave vključevali v vsakodnevne obroke več, če bi bilo postavljeno na **vidno mesto**, bi se o tem **pogovarjali s svojimi starši** in nebi imeli na razpolago sladkarij. Udeleženci so mnenja, da so jim tukaj velik zgled starši in če ti zaužijejo dovolj sadja in zelenjave, se vzorec prenese tudi na otroke. Omenili so možnost, da v trgovini kupimo že narezano sadje in zelenjavo na koščke oz. nam ga starši tako pripravijo. Starši o shemi večinoma niso bili obveščeni, kljub temu da je bilo zanje organizirano predavanje.

4.1.3 Izsledki fokusne skupine 3 (FS3)

Ob besedi sadje in zelenjava so udeleženci pogovora pomislili na zdravje, zajtrk in plakat v jedilnici. Pomlad je tisti letni čas, ko so pomislili na jabolka, hruške, banane in jagode, poleti so pomislili na grozdje, hruške, lubenico in banane, jeseni na banane, hruške, grozdje, jabolka in kivi in pozimi na mandarine in pomaranče. Udeleženci so mišljenja, da je izvensezonsko **sadje zanje prav tako koristno** kot sezonsko sadje in zelenjava. Pod izraz zdrava izbira uvrščajo **sadje in zelenjavo ter šport**. Sama zdrava prehrana pa naj bi vplivala na **zdravje, razvoj in počutje**. Kot glavno motivacijo pri povečanju uživanja sadja in zelenjave navajajo **spodbude in pogovor z učitelji**. Od izvedenih aktivnosti se spomnijo, da so imeli na razpolago jabolka in da je bil v jedilnici plakat. Menijo, da bi se morali več pogovarjati o tem na **razrednih urah** in pripraviti kakšno **predavanje o pomenu sadja in zelenjave za naše zdravje**. Sicer so veseli, da imajo sadja in zelenjave od vključitve v projekt več na razpolago, saj to pomeni, da ga tudi več zaužijejo. Menijo, da bi bilo lahko na razpolago neprestano in **več različnih vrst** sadja oz. zelenjave istočasno. Lahko bi ga dali v košare, ki bi bile na različnih mestih na hodniku. Glede priprave naj bi bilo **celo in narezano** sadje in zelenjava, lahko bi bilo dodano suho sadje, željen pa bi bil tudi sadni sok. Udeleženci menijo, da se njihovo znanje o sadju in zelenjavi ni spremenilo, prav tako niso zasledili več informacij o različnih načinih pridelovanja le-tega.

Udeleženci navajajo premalo pogovora o pomenu sadja in zelenjave v prehrani doma s starši. Menijo, da bi s pogostejšim pogovorom drug drugega spodbujali in tako pridobili zdrave prehranjevalne navade. Pri pripravi jedi bi morali starši večkrat vključevati sadje in zelenjavo v druge jedi. Seveda pa se jim zdi pomembno, da bi imeli sadja in zelenjave **neprestano dovolj na razpolago** in tako nebi segali po sladkarijah. Menijo, da bi včasih lahko za nagrado, da so pojedli dovolj sadja in zelenjave (sploh tiste, ki jim sicer ni všeč) dobili kakšno sladkarijo. Kjer imajo možnost, bi lahko doma otroci sodelovali pri pridelavi sadja oz. zelenjave. Večina staršev je bila sicer seznanjena o poteku SŠS v šoli, ampak na to niso posebej reagirali.

4.1.4 Izsledki fokusne skupine 4 (FS4)

Udeleženci ob besedi sadje in zelenjava pomislijo na vitamine, zdravo hrano in njivo. Spomladi jim pridejo na misel češnje in mandarine, poleti češnje, jagode in melone, jeseni jabolka, hruške, kaki in pozimi pomaranče, mandarine, jabolka. Večina je bila mnenja, da je izvensezonsko sadje in zelenjava zanje manj koristna kot sezonska. Manj jih je menilo, da ima kljub vsemu izvensezonsko pridelano sadje in zelenjava v sebi še vedno dovolj koristnih snovi. Pod zdravo izbiro razumejo zdravo prehrano, gibanje in šport. Zdrava prehrana naj bi bila pomembna za zdravje, dobro počutje in je vir vitaminov. Udeleženci so bili mnenja, da bi bila že **povečana količina sadja in zelenjave v šoli zanje motivacija** za večje uživanje le-tega. Izpostavili so redko ponujeno sadje oz. zelenjavo predvsem pri malici. Glede priprave sadja in zelenjave, ki je običajno narezana na koščke, so opozorili, da ti postanejo rjavi in so tako odbijajoči. Problem se pojavi, ker posamezniki koščke prijemajo in vračajo nazaj v košaro. Poudarili so, da bi v višjih razredih pojedli bistveno več sadja in zelenjave, če nebi bilo narezano, kar so sami opazili pri malici.

Od aktivnosti, ki jih je šola izvedla, navajajo **obiranje sadja** v šolskem sadovnjaku in plakate, ki so viseli v jedilnici. Predlagali so, da bi pripravili **tržnico**, kjer bi razredi na stojnicah predstavljali različne vrste sadja in zelenjave (lastnosti in značilnosti, opisane na plakatih), iz njih pa pripravljene različne jedi. Zanje bi bilo zanimivo tudi **predavanje z okušanjem različnih vrst** sadja in zelenjave, ki bi ga združili z **razstavo**. Pri pouku bi se morali o

pomenu sadja in zelenjave **več pogovarjati**. Potrebno bi bilo povečati tudi pogostost sadja oz. zelenjave **pri malici in kosilu**. Glede na to, da so udeleženci prihajali iz območja, kjer imajo domače sadje in zelenjavo, odnosa do sadja oz. zelenjave niso spremenili, prav tako niso povečali količine uživanja le-tega.

Glede razdeljevanja naj bi bile košare s sadjem na **različni mestih v šoli**, isti dan pa bi imeli na razpolago **več vrst** sadja in zelenjave. Kot prednost projekta navajajo razpoložljivost sadja oz. zelenjave, ki lahko včasih zamenja malico, če jim ta ni všeč. Vpliva na znanje o sadju in zelenjavi niso zasledili in prav tako niso dobili novih informacij o načinih pridelovanja le-tega. Večina staršev je bila s projektom seznanjena, ampak na to niso posebej reagirali.

Doma bi bila motivacija boljša, če bi **pripravili sadje in zelenjavo na različne načine** (sokovi, sadne kupe, sladice). Želeli pa bi si tudi večjo izbiro glede vrst sadja (ne samo jabolka in hruške, ki jih pridelajo doma), to pa naj bi bilo postavljeno na vidno mesto. Glede na to, da so starši vzor svojim otrokom, so bili mnenja, da bi morali tudi oni uživati več sadja in zelenjave.

4.1.5 Izsledki fokusne skupine 5 (FS5)

Učenci in učenke ob besedi sadje in zelenjava pomislijo na zdravje, jabolka in zdravo hrano. Pomlad je tisti letni čas, ki jih spomni na češnje, poleti pomislijo na solato, maline in borovnice, jeseni na grozdje, buče in hruške, pozimi pa na jabolka in pomaranče. Učenci so prepričani, da je izvensezonsko **sadje in zelenjava zanje prav tako koristna**, kakor če jo uživajo v času sezone pridelovanja. Učenke so bile nasprotnega mnenja. Zdrava izbira za učence in učenke pomeni predvsem **zdrava prehrana** in ta je po njihovem mnenju pomembna za zdravje, dobro počutje, odpornost in energijo.

Glede motivacije za večje količine uživanja sadja in zelenjave v šoli menijo, da bi morali imeti **poseben odmor, ki bi bil malo daljši**. Iz pogovora smo razbrali, da plakati zanje ne predstavljajo vira informacij, čeprav so na vidnem mestu, zato predlagajo, da bi jim dnevno prebrali po zvočniku opis in pomen posamezne vrste sadja, ki je na razpolago. Učenci in učenke so se sicer spomnili, da so v jedilnici videli plakate o sadju in zelenjavi, vendar menijo, da so bili premalo informirani o njihovem pomenu. Po mnenju učencev in učenk bi bila učinkovita spodbuda, da bi **dežurni med odmori prinašali sadje oz. zelenjavo v razrede, sami pa bi sodelovali pri sajenju in obiranju sadja in zelenjave**. Pri razdeljevanju se jim zdi smiselno, da je isti dan na izbiro več vrst sadja in zelenjave, košare in kotički naj bi bile zelo barvite in na različnih koncih šole. Učenci so bili mnenja, da bi bilo sadje in zelenjava na razpolago med vsemi odmori, učenke pa so izpostavile, da bi bilo zelo pomembno, da je le-to na razpolago že zjutraj, saj mnogi ne zajtrkujejo in le-to lahko zanje pomeni zamenjavo zajtrka. Učenci in učenke vidijo prednost v dodatno ponujeni količini sadja in zelenjave kot vpliv na njihovo zdravje, menijo da jim prinaša dodatno energijo in so ga seveda pojedli več.

Doma naj bi bilo na razpolago **več različnih vrst sadja in zelenjave**, izpostavljene na vidnem mestu. Kjer imajo možnost, se jim zdi smiselno, da bi tudi doma **sami sodelovali pri sajenju sadja in zelenjave**.

Učenke so bile mnenja, da se je njihovo znanje o sadju in zelenjavi izboljšalo, učenci pa, da do izboljšave ni prišlo. Učenci niso zasledili informacij o različnih načinih pridelovanja sadja in zelenjave, medtem ko so učenke to zasledile. Starši so bili v polovici primerov informirani o poteku SŠS na šoli in se jim je zdelo to zelo dobro.

4.1.6 Izsledki fokusne skupine 6 (FS6)

Najpogostejše asociacije na sadje in zelenjavo so bile zdravje in vitamini. Spomladi so učenci in učenke pomislili na jagode in solato, poleti na češnje, marelice in hruške, jeseni na grozdje, hruške in jabolka, pozimi pa na jabolka, pomaranče in mandarine. Po njihovem mnenju izvensezonsko sadje in zelenjava za nas ni tako koristno kot sezonsko pridelano sadje in zelenjava. Ob zdravi izbiri so zanimivo učenci in učenke pomislili na šport, zdravo prehrano in domače pridelke. Zdrava prehrana pa naj bi zaradi velike vsebnosti vitaminov vplivala na zdravje in počutje.

Glavno motivacijo za povečanje uživanja sadja in zelenjave predstavljajo **vrstniki**, menijo pa tudi, da bi morali imeti **poseben odmor**, namenjen le sadju in zelenjavi. Dva učenca sta se spomnila, da je bilo organizirano **predavanje** na temo sadja in zelenjave, ostalim aktivnosti niso ostale v spominu (plakatov kljub temu, da so dnevno hodili mimo njih, niso opazili). Pomembno po njihovem mnenju bi bilo, da bi o tem **spregovorili na razrednih urah** in pripravili naravoslovni dan, ki bi vključeval tako predavanje kot delavnico. Zelo zanimiva pa je bila ideja, da bi na ekranu, ki ga imajo v jedilnici, vrteli risanke na temo sadja in zelenjave.

Kar se tiče razdeljevanja, naj bi bilo sadje in zelenjava na razpolago v razredu, povečanje pa bi dosegli tudi z **več različnimi vrstami** sadja in zelenjave dnevno. Glede časa so bili mnjenja, da bi moralo biti na razpolago ves dan (že zjutraj, ko pridejo v šolo), zeleno bi bilo, da bi ga kuharice med odmori rezale sproti na manjše koščke.

Tudi v tej skupini so poudarili, da je doma pomembno, da je sadje in zelenjava **postavljena** na vidno mesto. Če doma ne najdejo sladkarij, se odločijo za sadje in zelenjavo, radi pa imajo sadno kupo. Pomembno se jim zdi, da ima zanimiv videz in da je okusno.

Znanje o sadju in zelenjavi se po njihovem mnenju ni spremenilo, prav tako niso zasledili različnih načinov pridelovanja sadja in zelenjave. Njihovi starši niso bili seznanjeni o projektu, ki je potekal v šoli.

4.2 TEME V POVEZAVI Z USPEŠNOSTJO UKREPA SHEME ŠOLSKEGA SADJA, KI SO SE IZPOSTAVILE V RAZISKAVI (VERTIKALNA ANALIZA)

Osnova metode fokusnih skupin je ustno podajanje informacij sodelujočih udeležencev. Glede na to, da smo želeli pridobiti zelo konkretna stališča učencev, učiteljev in staršev o ukrepu SŠS, so pogovori potekali v pogovornem, narečnem in tudi slengovskem jeziku. Navedki so zapisani dobesedno, saj je bil glavni cilj pridobitev lastnih mnenj in mišljenj udeležencev in bi z zahtevo po uporabi knjižnega jezika v pogovorih lahko zmanjšali količino pridobljenih informacij.

4.2.1 Tri fokusne skupine 11-letniki (FS1, FS3, FS5)

Sezona uživanja sadja in zelenjave

SŠS je ukrep, ki spodbuja uživanje sezonsko pridelanega sadja in zelenjave. Udeleženci prve skupine so menili, da izvensezonsko pridelano sadje in zelenjava zanje nimata take koristi kot sezonsko pridelano. Udeleženci tretje in pete skupine pa so menili, da sta zunaj sezonsko

sadje in zelenjava zanje prav tako koristna kot sezonsko pridelana. Učenci so omenili, da je izvensezonsko sadje tekom pridelave posebej zaščiteno in zato obstojno dalj časa.

Nekaj izjav ob vprašanju ali menite, da je s sadje in zelenjava, ki jo izvensezona kupimo v trgovini, prav tako koristna za nas kot sezonsko sadje in zelenjava:

FS1₂: *Če ni letni čas za pridelavo sadja in zelenjave dodajajo razne dodatke za obstanek.*

FS1₆: *Potem jih vzgajajo v rastlinjakih in jih velik špricajo.*

FS5₆: *Sadje in zelenjava prihaja iz drugih držav in je špricana.*

Zdrava izbira in pomen zdrave prehrane

Sadje in zelenjava sta sestavni del zdrave prehrane in naj bi ju po priporočilih dnevno zaužili 720 g. Udeleženci pogovora so ju uvrščali pod zdravo izbiro, poleg tega so omenili še dovolj tekočine, športa in počitka. Zdrava prehrana je po njihovem mnenju pomembna za krepitev zdravja, dobro počutje, razvoj, odpornost in energijo. O podobnih ugotovitvah piše tudi Gregorič (2010).

4.2.1.1 Aktivnosti, ki so bile izvedene v šolah

Šole so tekom šolskega leta izvedle različne aktivnosti, da bi učence in učenke spodbudile k večjemu uživanju sadja in zelenjave. Same aktivnosti pa so pri učencih zbudile več ali manj pozornosti. Zanimalo nas je, katere so bile tiste aktivnosti, ki so jim ostale v spominu. Izkazalo se je, da so se nekatere aktivnosti izvajale, vendar učenci niso bili dovolj seznanjeni, čemu so namenjene.

Udeležencem pogovora smo zastavili vprašanje, kaj jim je od spremljajočih aktivnosti ostalo najbolj v spominu in katere aktivnost so jim je glede na dane možnosti dale največ informacij o pomenu sadja in zelenjave?

Plakati kot motivacija in vir informacij

Ugotovili smo, da se udeleženci spomnijo plakatov, če so bili obešeni tako, da so dnevno hodili večkrat mimo njih. Če pa so učenci aktivno sodelovali pri izdelavi plakatov, jim je to še bolj ostalo v spominu.

Nekaj izjav o izvedenih aktivnostih na šolah:

FS5₆: *Ja men je ostalo v spominu, ke vedno berem kaj je zdravo in kaj ne.*

FS1₈: *Jest sem se spolnila ke so bli plakati na hodniku.*

Okušanje različnih vrst sadja in zelenjave je bila odlična motivacija v šoli

Udeleženci prve skupine so izrazili navdušenje nad okušanjem različnih vrst sadja in zelenjave ter ugibanjem različnih vrst z zavezanimi očmi. Izkazala se je pomembnost vloge učitelja v razredu, saj je učence potrebno dodatno motivirati in aktivno vključiti.

Nekaj izjav o izvedenih aktivnostih na šolah:

FS1₂: *Ke smo mel zavezane oči nam je dala učiteljica različne koščke za poskust in nam šele pol povedala kaj smo jedel.*

FS1₆: *Ke nam je razrezala in smo potem probavali.*

FS1₇: *Ke je blo lepo narezano me je bolj pritegnilo in smo laži jedel, ke so bli manjši koščki.*

FS1₂: *Ke nam je učiteljica rezala sadje in smo ga pol rajš jedel.*

Sadje in zelenjava sta bila na razpolago

Nekateri udeleženci niso bili posebej informirani o ukrepu SŠS, spomnili so se, da je bilo sadja in zelenjave več kot sicer prejšnja leta. Sicer smo ugotovili, da je bilo na šoli zadoščeno pogoju, ki so ga določali predpisi in so imeli izobešen plakat, ampak opozorila učiteljev so bila premajhna.

Nekaj izjav o izpeljanih aktivnostih na šoli:

FS5₄: *Ja jest sem se pa zapomnu ke je blo sadje.*

FS3₈: *Jest se spomnem, de so ble takrat cele jabka za zajterk.*

4.2.1.2 Aktivnosti, ki jih predlagajo učenci

Tekom raziskave smo želeli ugotoviti, kakšne aktivnosti si na šolah želijo učenci in bi jih motivirale pri pogostejšem uživanju sadja in zelenjave ter oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad.

Pogovor kot motivacija za povečano uživanje sadja in zelenjave v šoli

Udeleženci so bili mnenja, da je pogovor zelo uspešna spodbuda za večje uživanje sadja in zelenjave. Glede na to, da so 11-letniki ves čas z enim učiteljem, je motivacija z njegove strani vsekakor zelo pomembna. Učenci in učenke so na učitelja bolj ali manj navezani in njegove nasvete večinoma upoštevajo. Udeleženci so predlagali, da bi v dneh, ko je sadje in zelenjava na razpolago, po zvočniku prebrali njen pomen za naše zdravje in tako pritegnili še dodatno pozornost. Do te ideje so prišli, saj so bili mnenja, da sami plakati zanje niso zadosten vir informacij, saj jih redko berejo.

Nekaj izjav v zvezi z zeleno motivacijo za povečano uživanje sadja in zelenjave:

FS1₂: *Lahko bi se pr kešni uri pogovrjal več o sadju in zelenjavi pa povedal kakšne so koristi in zakaj je zdravo, pa bi imeli potem več zanimanja.*

FS1₁: *De bi se prr pouku pogovarjal in bi nam učitli povedal, de mormo zelenavo jest, pa v jedilnc bi nas spodbujal.*

FS3₈: *De bi nas mogl več nagovarjat de je sadje pa zelenava pomembna.*

FS3₅: *Be nam mogl bel govorit kolk je zdravo.*

FS5₄: *De bi nam po zvočniku povedal, de je sadje pa zelenava bel zdrava.*

FS5₅: *Če bi nam povedal, če pojemo premal zelenjave pa sadja je lohk tudi kej nevarno pa smo lahko hudo bolni.*

Okušanje različnih vrst sadja in zelenjave bi bila odlična motivacija v šoli

Kjer rezanje sadja na šoli ni praksa, so le-to predlagali udeleženci. Bili so mnenja, da bi narezano sadje prav gotovo pritegnilo pozornost. Okušanje različnih vrst sadja in zelenjave bi bila za učence in učenke lahko zanimiva igra, ki bi jo lahko povezali s predavanjem na temo sadja in zelenjave ter pripravo delavnic, kjer bi izdelovali različne izdelke in tako izpeljali zelo zanimiv naravoslovni dan, ki bi ga zaključili z razstavo.

Nekaj izjav o želeni motivaciji za povečano uživanje sadja in zelenjave:

FS3₆: *Bi nam mogl povedat, kok je zdravo, tisti ke pa nebi probal, bi jim pa dal čist po mejhnih koščkih za probat pa je prej nebi povedal kej je, pol ke bi pa proba pa vidl, de ni tok grozn okus ket mislja de je, bi jim pa povedal kej je.*

FS5₂: *Če bi nam učitelca narezala sadje bi ga gotov pojedel več.*

FS1₂: *To, de nam učiteljica sadje razreže na koščke je res super in ga tud pojemo več.*

Ogled pridelovanja posameznih vrst sadja in zelenjave kot motivacija za večje uživanje le-tega

Udeleženci prve skupine so menili, da bi jih z ogledom pridelovanja posameznih vrst sadja in zelenjave spodbudili k večjemu uživanju le-tega.

Izjava udeleženca skupine o želeni aktivnosti, namenjeni motivaciji za pogostejše uživanje sadja in zelenjave:

FS1₄: *De bi šli pogledat kok pridelujejo sadje in zelenjavo in bi tam tud kej poskusl .*

Sodelovanje pri sajenju in obiranju sadja in zelenjave v šoli

Glede na to, da se šole nahajajo v različnih okoljih in imajo različne možnosti v svoji okolici, so udeleženci predlagali, da bi sami sodelovali pri pridelavi in bi to zanje pomenilo veliko spodbudo.

Dve izjavi udeležencev pogovora o želenih aktivnostih namenjenih povečani količini uživanja sadja in zelenjave:

FS5₆: *De bi posadil kešno jablano pol pa bi obiral.*

FS5₇: *Na kešne gredice bi pa lohk še kešno zelenjavo posejali.*

4.2.1.3 Razdeljevanje sadja in zelenjave v šolah

Na razdeljevanje sadja in zelenjave v šoli vplivajo različni dejavniki. Odvisno je od prostorskih možnosti posamezne šole, števila ter starosti učencev na posamezni šoli in zato so šole izbrale različne načine razdeljevanja sadja oz. zelenjave. Udeleženci pogovora imajo na izbran način razdeljevanja različna mnenja in predloge.

Udeležencem pogovora smo zastavili vprašanje, kako naj bi šola izvedla razdeljevanje sadja oz. zelenjave, da bi pri njih le-to pritegnilo pozornost in kdaj tekom dneva je najprimernejši čas, da imajo sadje oz. zelenjavo na razpolago?

Večja izbira sadja in zelenjave ob enkratni razdelitvi

Tako otroci kot odrasli imamo različno izoblikovan okus, nekatere vrste sadja in zelenjave imamo rajši kot druge. Če je na razpolago le ena vrsta sadja in prav tega ne maramo, ga tisti dan ne dobimo, in zato je bila večina udeležencev mnenja, da bi morali imeti na razpolago več vrst sadja in zelenjave istočasno.

Nekaj izjav o razdeljevanju sadja in zelenjave na šolah:

FS3₂: *Drugač bi blo super de bi mel več vrst sadja ne sam jabka ves cajt.*

FS5₇: *Jest bi pa dala mal več vrst sadja na izbiro.*

FS5₈: *Jest bi pa rekla, de bi se več gibal in bli bel lečni in bi pol pojed tud več sadja.*

Razdeljevanje sadja in zelenjave bi pripomogla k večjemu uživanju

Ugotovili smo, da si udeleženci pogovora želijo sadje in zelenjavo na različnih mestih v šoli, prav tako različne vrste sadja in zelenjave istočasno. Ker so učenci med poukom v razredu, bi bilo najbolj smiselno, da bi ga imeli na razpolago v razredu. Če je sadje oz. zelenjava na različnih mestih po šoli, je otrokom bolj dostopno, in ko ga vidijo, pritegne njihovo pozornost. Zgodi se namreč, da je jedilnica od nekaterih razredov precej oddaljena in učenci ne gredo po sadje oz. zelenjavo. Predlagali so tudi, da bi bile v šoli košare, v katerih je pripravljeno sadje oz. zelenjava bolj pisanih barv in bi bilo tako še bolj privlačno. Kjer rezanje sadja oz. zelenjave ni prisotno, so le-to svetovali.

Nekaj izjav o razdeljevanju sadja in zelenjave na šolah:

FS5₁: *De bi okrog dežurni hodil in bi vsak lohka vzel.*

FS5₅: *De bi ble košare, ke je sadje notar mal bel žive barve na primer v barvah, ket je sadje, pa bel zanimivih oblik.*

FS5₇: *De bi ga mel v razredu vsakga mal, pa bi vzel kar ti paše.*

FS5₈: *De bi mel take posodce pa bi lohkar nadeval koščke sadja.*

FS1₈: *De bi ga mel v razredu.*

FS1₄: *De bi mel v vsakmu traktu eno vrsto sadja.*

Čas razdeljevanja sadja in zelenjave vpliva na količino uživanja le-tega

Ugotovili smo, da si udeleženci želijo, da sta sadje in zelenjava na razpolago prek celega dneva. Pomembno se jim zdi, da ga lahko dobijo že zjutraj, saj le-to za nekatere predstavlja zajtrk.

Izjava udeleženca pogovora o razdeljevanju sadja in zelenjave na šoli:

FS1₈: *Men se zdi najbolj, da ga dajo kuharce na voziček že zutri, de je pol cel dan na razpolago.*

Daljši odmor, namenjen sadju in zelenjavi

Udeleženci pete skupine so opozorili, da so običajni 5-minutni odmori prekratki za uživanje sadja oz. zelenjave, ter predlagajo, da bi bil poseben, malo daljši odmor namenjen prav tej aktivnosti. Dežurni bi v tem odmoru prinašali sadje in zelenjavo v razrede in jo razdelili učencem in učenkam. V tem času bi lahko po zvočniku prebrali pomen sadja oz. zelenjave, ki je tisti dan na razpolago in tako povečali učinek. Daljši odmor je eden od primerov dobre prakse, ki ga izvajajo na nekaterih šolah in se je odlično izkazal, saj imajo učenci in učenke na razpolago nekoliko več časa in lahko v miru pojedjo sadje oz. zelenjavo, ki je na razpolago.

Izjava udeleženca pogovora o razdeljevanju sadja in zelenjave na šoli:

FS5₅: *Jest bi pa rabla mal daljše odmore, de bi lohk umeru pojedla.*

4.2.1.4 Predlog aktivnosti, ki naj se izvajajo doma

Družina je tista, ki v prvi vrsti vpliva na prehranjevalne navade otrok in mladostnikov. Vzorec prehranjevanja se od staršev prenaša na otroke. Starši doma bolj ali manj spodbujajo svoje otroke k pogostejšemu uživanju sadja oz. zelenjave in jim le-to ustrezno pripravijo. Udeležencem pogovora smo zastavili vprašanje, kaj bi morali storiti doma, da bi sadje oz. zelenjavo pogosteje vključevali v obroke. Glede na že izvajane aktivnosti doma udeleženci navajajo nekaj predlogov.

Sodelovanje pri sajenju in obiranju sadja in zelenjave doma

Glede na to, da učenci prihajajo iz različnih okoljih in imajo različne možnosti v svoji okolici, so udeleženci predlagali, da bi sami sodelovali pri pridelavi sadja in zelenjave in bi to zanje pomenilo veliko vzpodbudo.

Nekaj izjav o zelenih aktivnostih doma:

FS5₆: *De bi posadil kešno jablano pol pa bi obiral.*

FS5₂: *Obiranje sadja doma.*

FS3₈: *De bi doma tudi čimveč različnih vrst sadja in zelenjave pridelali.*

Izpostavljenost sadja in zelenjave na vidno mesto kot glavna motivacija doma

Udeleženci so bili enotni, da je pri povečanju uživanja sadja in zelenjave doma zelo pomembno, da je le-to postavljeno na vidno mesto. Kadar je temu pogoju zadovoljeno, potem sta sadje in zelenjava lahko brez težav nadomestek za sladkarije. Pomembno je, da lahko izbirajo med različnimi vrstami sadja in zelenjave.

Nekaj izjavo želene motivacij za večje uživanje sadja in zelenjave doma:

FS3₄: *De bi doma imel več različnih vrst sadja v enem peharju.*

FS1₂: *To, de je doma sadje na vidnem mestu je super.*

FS5₄: *Če imamo sadje doma postavljeno tko, de grem večkrat mim, ga pol kar vzamem.*

Sadje in zelenjava morata biti doma okusno in zanimivo pripravljena

Lično pripravljene jedi pritegnejo pozornost. Udeleženci so omenili različne načine priprave sadja in zelenjave, ki vplivajo na povečano količino uživanja. Izpostavili so sadno kupo, sladice s sadjem, kašaste sokove, sadje in zelenjavo, narezano na koščke, zelenjavo kot prilogo.

Nekaj izjav o zelenih aktivnostih doma:

FS5₃: *Ja jest nisem maru jagod, pol mi jih je pa mami mal drugač našitkala, tok de mi je dala gor mal cukra.*

FS5₇: *Ja lohk bi nardil sok al pa jabolčni zavitek.*

FS3₈: *De bi nam doma sadje zamešali v drugo hrano, lahko tudi v pecivo.*

FS3₇: *De bi naredili kompote.*

Sadje in zelenjava namesto sladkarij

Udeleženci pogovora so predlagali, da bi jim doma starši namesto sladkarij kupovali sadje oz. zelenjavo.

Izjava udeleženca skupine o zeleni aktivnosti doma:

FS5₄: *De bi starši spodbujal tud s tem, de nebi sladkarij kupval ampak bi rajš sadje.*

4.2.1.5 Spodbude, ki so vplivale na pogostejše uživanje sadja in zelenjave

Nekateri udeleženci so bili prav s projektom dodatno spodbujeni, da se je njihovo uživanje sadja in zelenjave povečalo. Pri drugih projekt ni imel bistvenega vpliva, saj so sadja in zelenjave že prej precej pojedli. Udeleženci so imeli različna mnenja o tem, kaj je bila spodbuda za pogostejše uživanje:

- sadje je dobro in ima dober okus,
- doma pridelajo nekatere vrste sadja in zelenjave,

- so poučeni o pomenu in koristi sadja in zelenjave.

4.2.1.6 Prednost dodatno ponujenega sadja in zelenjave

Udeleženci pogovora so bili zelo zadovoljni in veseli, da so imeli na razpolago dodatno ponujeno sadje in zelenjavo. Zbrali smo njihova mnenja o dodatno ponujenem sadju oz. zelenjavi:

- sedaj imamo več sadja in zelenjave na razpolago,
- sadje in zelenjavo lahko vzamem v šoli, saj ga doma starši kupijo malo,
- sedaj živimo bolj zdravo,
- sedaj pojemo več sadja in zelenjave.

4.2.2 Tri fokusne skupine 14-letniki (FS2, FS4, FS6)

Sezona uživanja sadja in zelenjave

V začetku našega pogovora smo udeležence povprašali, kakšno je njihovo mnenje o koristnosti uživanja sadja in zelenjave v času sezone in izven sezone. Udeleženci so prepričani, da je izvensezonsko pridelano sadje in zelenjava za nas bistveno manj koristno kot sezonsko pridelano. Tudi tukaj so učenci in učenke omenili uporabo dodatnih sredstev za daljši obstoj sadja in zelenjave izven sezone pridelovanja.

Nekaj izjav o izvensezonskem uživanju sadja in zelenjave:

FS2₄: *Mislem, da niso tolik koristne, ker vsebujejo velik umetnih snovi, zato da so zrasle.*

FS2₇: *Ni koristno, ker je preveč profekten in uporabljajo zato preveč kemije.*

FS6₇: *Odkvisno od ki je pa kolk kajta potuj.*

FS4₅: *Ni več taku kot je prvotno.*

FS4₆: *Jest mislem da je fajnc če je sveže, sam ma gotov še vsen neki vitaminu pa mineralu.*

Zdrava izbira in pomen zdrave prehrane

Zdrava izbira je izraz, ki udeležence pogovora spomni na zdravo prehrano, gibanje, šport, uživanje dovolj tekočine in „zelo zanimivo, domače pridelke. Sama zdrava prehrana vpliva na zdravje, dobro počutje, zdrav razvoj in je vir vitaminov in mineralov.

4.2.2.1 Aktivnosti, ki so bile izvedene v šolah

Med šolskim letom so torej šole izvedle različne aktivnosti, namenjene spodbujanju uživanja sadja in zelenjave. Aktivnosti so pri učencih zbudile več oz. manj pozornosti. Zanimalo nas je, katere aktivnosti so jim ostale v spominu. Izkazalo se je, da so se nekatere aktivnosti izvajale, vendar učenci niso bili dovolj seznanjeni, čemu so namenjene.

Plakati kot vir informacij in motivacija

Udeleženci so omenili izdelovanje plakatov, izpostavili so mesto izobešenosti, saj so bili le-ti na hodniku tik ob vhodu na panojih in so učenci dnevno večkrat hodili mimo njih. Priznali so, da so jih večkrat brali, saj je bil to tudi način, ko so zapolnili prosti čas med čakanjem na nekatere aktivnosti. Nasprotno smo pri eni skupini udeležencev ugotovili, da se niso spomnili plakatov, ki visijo v jedilnici (sicer so precej visoko pod stropom).

Nekaj izjav o izvedenih aktivnostih na šoli:

FS2₄: *Aja, ke smo delal une plakate na temo sadja p a zelenjav, pa ke smo vesčas hodil mim nih na hodniku smo jih pogleda pa prebral.*

FS2₁: *Mene naprimer bol privlačjo plakati, ke majo več slik, če je velik besedila se mi tistga ne da brat, če pa že slike govorijo same zase pa sploh ni treba brat.*

FS4₇: *Jest se spomnem de sma delal plakate.*

Obisk sadovnjaka

V pogovoru je bilo omenjeno, da so obiskali sadovnjak in čebelnjak, povedali so mi, da so tam spoznali različne vrste sadnega drevja in okušali slastne jagode. Vsekakor so aktivnosti, v katerih so učenci aktivno vključeni, tiste, ki imajo dolgoročno zagotovljen uspeh.

Izjava udeleženca o izvedeni aktivnosti na šoli:

FS2₆: *Z izbirnim predmetom smo obiskali sadovnjak in čebelarški dom, tam smo spoznali različne vrste sadnega drevja in okušali jagode.*

Predavanje kot motivacija

Udeleženci skupine, kjer je bilo izvedeno predavanje na šoli o pomenu sadja in zelenjave v vsakodnevni prehrani, so se le-tega spomnili.

Izjava udeleženca o izvedeni aktivnosti na šoli:

FS6₁: *Učitelca za biologijo je enkat organizirala en predavanje.*

Prisotnost sadja in zelenjave najboljša motivacija

Udeleženci ene skupine so povedali, da imajo na razpolago premalo sadja in zelenjave in so bili zelo veseli, ko se je šola vključila v projekt in se je tako povečala količina ponujenega sadja in zelenjave.

Nekaj izjav o izvedenih aktivnostih na šolah:

FS4₁: *Več izbire vrst sadja in zelenjave bi moralo biti.*

FS4₅: *Sama šolska malca in kosila bi mogla vsebovat že več sadja in zelenjave.*

FS4₇: *De bi ga tud večkrat mel za malco pa bi bli bol navajeni.*

4.2.2.2 Aktivnosti, ki jih predlagajo učenci

Torej šole so izpeljale določene aktivnosti, ki bi učence spodbudile k pogostejšemu uživanju sadja in zelenjave. Z raziskavo pa smo želeli ugotoviti, kakšne aktivnosti si učenci želijo in bi vplivale na pogostejše uživanje sadja in zelenjave ter oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad.

Odraščanje pomeni večji pomen pri izbiri hrane

Udeleženci ene skupine so bili mnenja, da so sedaj nekoliko starejši, da razmišljajo že bolj zrelo in dajo večji poudarek zdravemu prehranjevanju, kar pomeni, da pogosteje segajo po sadju in zelenjavi. Velja pa omeniti, da imajo pri tem veliko vlogo tudi starši, ki otroke spodbujajo k zdravemu načinu prehranjevanja in življenja na splošno.

Dve izjavi o zelenih aktivnosti v šoli:

FS2₅: *Jest pa mislem, de ke smo mal starejši in se bol zavedamo zdravga načina življenja in zdrave prehrane, da bolj gledamo na to kaj pojemo in zato uživamo tud več sadja in zelenjave.*

FS2₇: *De bi po hodniku obešal dobre misli o pomenu sadja in zelenjave za zdravo življenje in bi bli na tak način motivirani, ke jest ke vzamem sadje mislem de zdrav živim in mi pol še bol tekne.*

Predavanje z delavnico

Kjer predavanja v zvezi s sadjem in zelenjavo niso imeli, so bili udeleženci prepričani, da bi bila izvedba le-tega zanimiva. Tako bi lahko sadje in zelenjavo zanimivo predstavili in v nadaljevanju izpeljali delavnico z okušanjem različnih vrst sadja oz. zelenjave ter pripravo različnih jedi in zaključili z razstavo.

Nekaj izjav o zelenih aktivnostih v šoli:

FS6₄: *Mal več bi mogel o tem govort.*

FS6₇: *Ja na kekšn bol zanimiv način bi mogu bit predavanje predstavljen.*

FS6₁: *Predavanje je name lih mal vplivu uni plakati pa itak neč.*

FS4₆: *De bi nam več vrst pa sort pokazal pa nam dal od vsake probat.*

FS6₆: *Ja pa de nebi sam govoril ampak tudi kej delal naprimer s sadja al pa kej. Ke itak ta predavanja, tam sediš pa neč ne poslušáš, razen te opozori pogledaš.*

FS4₇: *Nekateri niso sploh še probala različnih vrst sadja in zelenjave, pa bi imel predavanje in bi nam dal za probat različne vrste in bi videl kok se naprimer jabka med seboj razlikujejo.*

Sadje in zelenjava tema razrednih ur in pouka

Predlagano je bilo, da bi o tej tematiki govorili tudi na razrednih urah. Učenci so povedali, da so bili učitelji na predmetni stopnji na splošno premalo aktivni pri spodbujanju uživanja sadja in zelenjave.

Izjava udeleženca o zelenih aktivnostih v šoli, namenjeni povečanju uživanja sadja in zelenjave:

FS4₃: *Pa kešno razredno uro bi tud lohk posvetil sadju in zelenjavi, de bi nas še razredniki spodbujal.*

Sadje naj zamenja sladkarije

Pomembno se jim zdi, da bi z motivacijo za povečanje uživanja sadja in zelenjave začeli že v nižjih razredih. Predlagali so, da bi za pohvalo namesto sladkarij dobili suho sadje ali sveže, če je le-to na razpolago. Prav tako bi lahko za praznovanje rojstnih dni učenci sladkarije nadomestili s suhim sadjem oz. svežim sadjem in zelenjavo, ki bi bila ustrezno pripravljena in dekorirana. Kot idejo so svetovali sadna ali zelenjavna nabodala, sadne ali zelenjavne kruhke.

Dve izjavi o zelenih aktivnostih v šoli:

FS2₁: *De bi že par taalih učitelce za pohvalo talale namest bonbonov sadje. Pa tud pri praznovanju rojstnih dni bi lohk parnesel sadje in zelenjavo.*

FS4₆: *De bi nam par pouku na primer par biologiji pokazal kakšne hranilne vrednosti ma sadje pa zelenava.*

Vrstniki

Na osnovi odgovorov smo zasledili, da so vrstniki tudi vzorniki. Udeleženci so bili mnenja, da se velikokrat ravnajo po svojih vrstnikih. Torej če so vrstniki tisti, po katerih se udeleženci zgledujejo, bi morali najprej o pomenu sadja in zelenjave prepričati vodilne predstavnike razreda in bi bili ti zgled ostalim.

Dve izjavi o željenih aktivnostih v šoli:

FS6₂: *Zdej če bo cev razred jedu sadje pa zelenavo, ga bom pa tud jest probu.*

FS6₃: *Če je cev razred pol avtomatsko vzameš tud sam.*

Risanke kot motivacija

Risanke so mnogokrat tiste, ki na otrokom prijazen in preprost način predstavijo določeno temo in tudi v tej situaciji bi jih lahko uporabili. Učenci so predlagali, da bi se na zaslону v jedilnici, kjer imajo sicer izpisana obvestila, lahko ob dnevih, ko je na razpolago sadje oz. zelenjava, predvajale risanke in spodbujale uživanje le-tega.

Izjava udeleženca skupine o željenih aktivnostih v šoli:

FS6₃: *Ke mamo v jedilnici monitor bi se lohk tam predvajale risanke, ki bi spodbujale uživanje sadja in zelenjave in so zihar bel zanimive, ket branje plakatov, ke visijo zraven.*

Tržnica

Udeleženci pogovora so predlagali prireditve, kjer bi sodelovala večina razredov in predstavljala različne vrste in sorte sadja ter zelenjave. Značilnosti in pomen posameznih vrst bi opisali na plakatih, na stojnicah pa bi prikazali praktične izdelke in degustacije le-teh. Ideja bi bila uresničljiva kot naravoslovni dan ali dan odprtih vrat, namenjen tudi staršem.

Dve izjavi o zelenih aktivnostih v šoli:

FS4₁: *De bi vsaka skupina eno vrsto predstavljala.*

FS4₃: *De bi zraven blo še na pokušno sadje pa zelenjava.*

4.2.2.3 Razdeljevanje sadja in zelenjave v šolah

Razdeljevanje sadja oz. zelenjave na posamezni šoli je odvisno od prostorskih možnosti posamezne šole, števila ter starosti učencev na posamezni šoli, kar je vplivalo na različne načine razdeljevanja sadja oz. zelenjave. Udeleženci pogovora imajo o izbranem načinu razdeljevanja različna mnenja in predloge.

Večja izbira vrst sadja in zelenjave ob enkratni razdelitvi

Vsak posameznik ima izoblikovan svoj okus, tako vse vrste sadja in zelenjave ne odgovarjajo vsem. Prepričanje udeležencev je bilo, da bi ob večji pestrosti vrst sadja oz. zelenjave ob posamezni razdelitvi dodatno pritegnilo njihovo pozornost.

Nekaj izjav o razdeljevanju sadja in zelenjave:

FS4₃: *Lohk bi blo več vrst na enkat.*

FS6₆: *Pa več vrst sadja v enm dnev, je bil kaki pa naprimer jest ne jem kakija pa pol ne morem uzet, če bi blo pa še neki družga bi pa vzela.*

FS2₄: *Pa de bi blo več vrst sadja al pa zelenave na enkrat.*

Večje število mest, kjer je sadje in zelenjava na razpolago

Učenci in učenke so povedali, da bi pojedli več sadja oz. zelenjave, če bi bile košare s sadjem in zelenjavo v razredih ali vsaj na večjem številu mest po šolskih hodnikih. Tudi raznolikost košar, v katerih je sadje oz. zelenjava, bi vplivala na večji interes. Nekatere šole imajo od posameznih razredov jedilnico precej oddaljeno in učenci porabijo kar nekaj časa že za pot do jedilnice in nazaj in jim razmeroma kratki odmori ne dopuščajo, da bi šli po sadje oz. zelenjavo. Predlagali so, da bi dežurni učenci sadje šli iskat in prinesli v razred pred koncem določene ure.

Nekaj izjav o razdeljevanju sadja in zelenjave:

FS6₅: *De bi dežurni pred koncem ure parnesel sadje v razred, se tud če učitelca razlaga, če mi jemo še ne pomeni, da ne poslušano.*

FS4₇: *De bi mel različne posode na različnih koncih po šol.*

FS2₅: *De bi blo sadje v vsakmu traktu.*

Daljši odmori

Kot je bilo že omenjeno, so razmeroma kratki odmori in mesto, kjer je sadje oz. zelenjava na razpolago, lahko razlog da učenci in učenke po njem ne segajo. Nekatere šole imajo vpeljan poseben odmor, ki je namenjen sadju in zelenjavi, je nekoliko daljši, da lahko učenci in učenke sadje oz. zelenjavo v miru pojedjo. To so predlagali tudi sodelujoči v pogovoru, vendar so to odločitve, ki jih mora šola dolgoročno planirati in z njimi začeti že ob začetku šolskega leta.

Izjavi udeležencev o razdeljevanju sadja in zelenjave:

FS6₇: *Med odmorom je itak brez veze it iskat kešn sadje ke ga bom mogla izak preč vržt ke ga nam mogla vsega pojest. Če sa pa narezane pa tem stojijo dog časa pa je vse rjav.*

FS4₂: *Pa če bi bli odmori mal daljši bi tud laži pojedel sadje in zelenjavo.*

Način priprave sadja in zelenjave pri razdeljevanju

Udeleženci so bili dveh nasprotujočih mnenj. Prvi so menili, da bi se povečalo uživanje sadja oz. zelenjave, če bi bilo le-to narezano na koščke in pripravljeno v skodelicah. Drugi pa so opozorili, da tako pripravljeno sadje postane rjavo in je kot tako manj okusno ter pomeni zmanjšanje količine uživanja le-tega. To so podkrepili z lastno izkušnjo, če je sadje pri malici narezano, večino le-tega ostane. Tukaj so opozorili še na problem, ki se pojavi v zvezi z narezanim sadjem in zelenjavo, ko posamezniki primejo košček in ga vrnejo nazaj v košaro. Sadje je tako pretipano in kot tako bistveno manj okusno.

Nekaj izjav o načinu priprave in razdeljevanja sadja in zelenjave:

FS6₂: *De bi blo tok pripravljen, de bi zanimiv zgledal.*

FS6₅: *Ma te košare so men tok čudne, sploh ne vem kok bi jih nardila sam mal dargač kešne druge barve, košare bi polepšala.*

FS2₁: *... nekak bi mogel upelat za tiste, ke ga nečjo jest. Jest mislem de kokar neko igro, iz jabolka nardiš naprimer neko živalco, al pa narežeš na krhke de bo mal rajš probu.*

FS2₅: *De bi blo sadje narezan na koščke, pa na primer pomaranče omajene, ke majo trde olupke.*

FS4₇: *Men se tud ne zdi ke sadje narežejo na koščke pa je vse rjavo in vse prešlatano.*

FS4₈: *Mi več pojemo kadar dajo cele jabka pa hruške ket kadar so razrezane tud par malc kadar so cele jabka pa hruške vse pojema, kadar pa so narezane pa nebeden ne vzame.*

Čas razdeljevanja sadja in zelenjave vpliva na količino uživanja le-tega

Želja udeležencev je, da imajo sadje oz. zelenjavo na razpolago neprestano, in sicer že takoj zjutraj, saj lahko nadomesti doma izpuščen zajtrk.

Izjava udeleženca skupine o času razdeljevanja sadja in zelenjava:

FS6₈: *Men se zdi najbolj, da ga dajo kuharce na voziček že zutri, de ga mamu lohk namest zajtrka.*

4.2.2.4 Predlog aktivnosti, ki naj se izvajajo doma

Dom je tisti, kjer se začnejo oblikovati prehranjevalne navade otrok in mladostnikov. Vzorec prehranjevanja se iz staršev prenaša na otroke. Glede na že izvajane aktivnosti doma so udeleženci predlagali nekaj aktivnosti.

Postavljenost sadja in zelenjave na vidno mesto, kot glavna motivacija doma

Iz pogovora smo razbrali, da če je sadje oz. zelenjava doma postavljena na vidno mesto, udeleženci pogosteje segajo po njej.

Izjavi udeležencev pogovora o zelenih aktivnostih doma:

FS6₁: *Mi mamu pehar na vidnemu mest pa je sadje notar.*

FS4₁: *De je tok postavleno de ga videš in pol čist avtomatičen uzameš.*

Različne vrste sadja in zelenjave na razpolago tudi doma

Udeleženci so bili mnenja, da pestrost vrst sadja in zelenjave tudi doma vpliva na večje uživanje le-tega. Zasedili smo, da udeleženci, kjer imajo možnost doma pridelati določeno vrsto sadja oz. zelenjave, želijo, da jim starši kupijo še druge vrste. Kjer te možnosti ni in kupijo vse, imajo že v osnovi večjo pestrost posameznih vrst sadja oz. zelenjave.

Nekaj izjav o zelenih aktivnostih doma:

FS4₇: *Bi nam ga mogel dat na razpolago pa še kešne druge vrste, zdej so večinoma sam jabka.*

FS4₆: *De bi mel dama tud kešno bel zanimivo sadje ne sam tisto kar par nam zraste.*

FS2₄: *Pa več pojemo, če so na razpolago različne vrste.*

Pogovor o pomenu sadja in zelenjave v zdravi prehrani tudi doma

Udeleženci menijo, da je pogovor o pomenu sadja in zelenjave zelo pomemben. Če so starši tisti, ki svoje otroke spodbujajo k večjemu uživanju sadja oz. zelenjave, upoštevajo zdrave prehranjevalne navade, potem je dolgoročno uspeh zagotovljen.

Izjavi udeležencev skupine o zelenih aktivnostih doma:

FS27: *Če so starši tud sami dost informirani o pomenu sadja in zelenjave in ga dost pojedjo, pol ga tud mi, ker to vidimo pri njih.*

FS67: *Ja par nas mami itak poje ful zelenave, tok, de jo pripravlja na različne načine in pol jo jemo tud ostali, samo more bit pa še kej družga ne sam zelenava.*

Sadje in zelenjava morata biti okusno in zanimivo pripravljena

Velik poudarek je na pripravi sadja oz. zelenjave. Izkazalo se je namreč, da pogovor »lačne so bile samo oči« v vsakdanjosti zelo dobro velja. Iz pogovora sem razbrala, da starši doma sadje in zelenjavo narežejo na koščke, oblikujejo različne oblike in s tem spodbudijo pozornost. Kot možnosti priprave so učenci omenili sokove, sadne kupe in ostale sladice.

Nekaj izjav o pripravi sadja oz. zelenjave doma:

FS25: *De nardimo doma kar sok in zmešamo več vrst sadja, kar je pač na razpolago.*

FS67: *De bi nardil kekšno novo stvar pa vključel sadja pa zelenjavo notar pa mal pomešal.*

FS47: *De bi nam mama sadje narezala al pa nardila sok iz več vrst sadja.*

Sadje in zelenjava mora imeti prednost pred sladkarijami predvsem doma

Udeleženci pogovora so bili mnenja, da dajo prednost sadju oz. zelenjavi, če doma nisladkarij. Če imajo na razpolago oboje, večinoma sežejo po sladkarijah. Manj jih je izjavilo, da raje sežejo po sadju oz. zelenjavi, če je na razpolago. Zavedajo se namreč, da je le-to bolj zdravo.

Izjavi udeležencev o zelenih aktivnostih doma:

FS21: *Doma na primer upelješ zdravo hrano kot prigrizek, če maš na primer doma ves čas spomladi na razpolago jagode, pa so te na vidnem mestu jih rajš vzameš ket košček čokolade, ke veš de so bolj zdrave.*

FS65: *Ma težk je ke smo že navajeni pa mama rajš sladkarije ket pa sadje.*

Starši kot vzorniki doma

Glede na to, da so starši vzorniki svojih otrok, bi morali biti prvi, ki bi se zdravo prehranjevali in povečali količino uživanja sadja oz. zelenjave. Po mnenju sogovornikov bi bila to najboljša rešitev.

Izjavi udeležencev pogovora o zelenih aktivnostih doma:

FS25: *Če vidiš starše, de velik jejo sadje pol ga tud ti.*

FS47: *De bi tud oni več jedel pol bi pa tud mi ke bi bel bel navajen.*

Kraj bivanja vpliva na možnost oskrbe s sadjem in zelenjavo

Udeleženci so prihajali iz različnih krajev. Nekateri imajo možnost domače pridelave in jo s pridom izkoriščajo. Izkazalo se je, da jim domače pridelano sadje oz. zelenjava veliko pomeni, vendar si želijo, da bi poskusili še druge vrste (predvsem sadja).

Izjava enega v skupini o aktivnostih doma:

FS4₆: *Zdej par nas je težk de bi uspevale različne vrste sadja in zelenjave, bi ga mogel starši kupt, ne de mam sam jabka na razpolago.*

4.2.2.5 Spodbude, ki so vplivale na pogostejše uživanje sadja in zelenjave

Večina udeležencev ni bila dodatno spodbujena k večjemu uživanju sadja oz. zelenjave. Starost 14 let je verjetno tista, pri kateri so prehranske navade že izoblikovane in jih je težko spreminjati. To pomeni, da je spodbujanje zdravega načina prehranjevanja, uživanja sadja in zelenjave, smiselno uvesti čim prej (mogoče že v vrtcu). Če so bili spodbujeni k pogostejšemu uživanju sadja oz. zelenjave, je bila to posledica zrelejšega mišljenja.

4.2.2.6 Prednost dodatno ponujenega sadja in zelenjave

Udeleženci pogovora so bili veseli sodelovanja v projektu SŠS in so menili, da so bili deležni številnih prednosti:

- samodejno lahko pojemo več sadja in zelenjave, ker ga je več na voljo,
- lahko nam nadomesti malico, kadar nam ta ni všeč,
- sedaj nam je na razpolago, saj je pri malici in kosilih redkeje,
- sadje in zelenjava je na voljo kadar koli v jedilnici,
- sadja lahko dobiš kolikor želiš,
- sedaj imamo bolj zdravo prehrano,
- če nam malica ni všeč, lahko vzamemo vseeno sadje ali zelenjavo.

4.3 IZSLEDKI INDIVIDUALNIH POGOVOROV

V nadaljevanju smo predstavili izsledke individualnih pogovor s starši in učitelji ter s citati nekaterih sodelujočih. Odebeljene črke so začetnice izmišljenih imen sodelujočih.

4.3.1 Izsledki individualnih pogovorov z učitelji

Rezultati analize pogovorov so pokazali, da je polovica mnenja, da so bili o projektu dovolj informirani, polovica pa je menila, da bi potrebovali še dodatne informacije oz. bi jih morali odgovorni na šoli večkrat opomniti. Opazili smo razliko med razrednimi in predmetnimi učitelji. Izkazalo se je namreč, da so razredni učitelji bolj informirani kot predmetni. Razredni učitelji so z otroki neprestano, večinoma pri razdeljevanju sadja in zelenjave aktivno sodelujejo, poleg tega o ukrepu SŠS informirajo starše na roditeljskih sestankih. Razredni učitelji, ki niso razredniki, teh informacij ne prenašajo in jih zato ne spremljajo. Sicer so bili učitelji od odgovornih oseb na posameznih šolah o ukrepu SŠS obveščeni na konferenci.

Glede samega ukrepa večina ni imela posebnega mnenja. Nekaj jih je predlagalo, da bi bilo potrebno vpeljati vsakodnevno razdeljevanje sadja oz. zelenjave, čeprav so bili drugi mnenja, da bi pri pogostejšem razdeljevanju sadja oz. zelenjave prišlo do neprimerne obnašanja s

samim sadjem oz. zelenjavo (obmetavanje). Nekateri učitelji so opozorili na to, da je pri izvajanju samega ukrepa na šolah preveč vodenja evidenc oz. birokracije.

Nekaj izjav učiteljev o samem ukrepu:

M: *Ukrep se mi zdi dober, ker usmeri pozornost na določen segment prehrane. Torej na sadje in zelenjavo.*

B: *To je zelo spodbudno, sam preveč je pisanja oz. preveč komplikacij pri izvajanju.*

K: *Ja je dobar, videm de otroc kar grejo po sadje in zelenjavo, sam včasih je problem, ke s hrano grdo ravnajo.*

Večina učiteljev je povedala, da sodelovanja s starši glede samega ukrepa SŠS praktično ni in večina staršev verjetno ni niti informirana o ukrepu. Na samo informiranost vsekakor vpliva pripravljenost sodelovanja staršev s šolo (obiski roditeljskih sestankov in govorilnih ur, spremljanje spletnih strani posameznih šol, branje šolske publikacije). Vendar učitelji, ki so projekt predstavili kot posebno točko dnevnega reda, so povedali, da v tem segmentu zelo dobro sodelujejo s starši in tudi starši dodatno doma spodbujajo otroke k večjemu uživanju sadja in zelenjave. Učitelji so mnenja, da so same informacije o ukrepu SŠS s strani šole predstavljene, vendar so starši tisti, ki izkažejo premalo interesa.

Dve izjavi učiteljev o ukrepu SŠS:

M: *Sodelovanje je dobro, res je da sem jim na roditeljskem sestanku predstavila SŠS kot posebno točko, so pa tudi sami pokazali zanimanje, saj so jim otroci povedali o sadju. Moram pa reči, da je to sodelovanje zelo odvisno od posameznih učiteljev, pa tudi ali je to razredna ali predmetna stopna.*

A: *Glede na to, da so informacije o SŠS predstavljene v publikaciji in na panojih ob vhodu, menim, da so starši dobro informirani, res pa je to odvisno od posameznikov.*

Opažanja sodelujočih učiteljev so bila, da otroci pojedjo predvsem več sadja, zelenjave pa niti ne. Motivacija otrok na razredni stopnji s strani učiteljev je predvsem ta, da otrokom sproti režejo sadje oz. zelenjavo na manjše koščke. Na predmetni stopnji učitelji pri sami motivaciji ne sodelujejo.

Izjava učitelja:

K: *Ja jest opažam, de otroc pojedjo predvsem več sadja, sam ga jim sprot režem v razredu, ke če so cela jabka al pa hruške, jih ne morjo celih pojest in pol sploh ne vzamejo.*

4.3.2 Izsledki individualnih pogovorov s starši

Analiza pogovorov s starši je pokazala, da je bila dobra polovica staršev o ukrepu SŠS informirana. Povedali so, da so informacije prebrali v publikaciji, na roditeljskem sestanku, od svojih otrok oz. so zelo dobro predstavljene v šoli. Ugotovili smo, da starši, ki imajo svoje otroke v višjih razredih in niso bili informirani o ukrepu, po vsej verjetnosti šolo manjkrat obiščejo.

Nekaj izjav o aktivnostih v šoli, ki so bile namenjene staršem:

A: *Ja ke greš skozi vhod ma šola zlo dobro predstavljeno na panojih.*

N: *Ja otroc so povedal, de majo še en sadje pa zelenavo na razpolago.*

D: *Blo je pisno obvestilo, sicer tud plakati sam jih moreš zasledit in jest mislem de je na žalost velik takih, ke jih ne, saj ne pogledajo ne levo ne desno, ko pridejo v šolo, če že pridejo.*

Starši so menili, da je sam ukrep dober predvsem za otroke, ki imajo sadje in zelenjavo radi, težje pa je za tiste, ki tega ne marajo in jim dodatno ponujena količina sadja in zelenjave ne pomeni nič.

Dve izjavi o pomenu ukrepa SŠS:

J: *Ja ukrep je dobar, sploh za tiste ke majo radi sadje pa zelenavo, če ga pa ne marajo jih ne moreš parsilt, de bi ga jedel. Naš sadja sploh ne mara, naj večkat ga tud neče probat, če pa že je to kešna jagoda al pa kešen krhel, če ga pa sileš se pa kar dav.*

T: *Pozitivno.*

Glede izpeljanih aktivnosti na šoli za dodatno spodbudo staršev, da bi svoje otroke tudi oni spodbujali k večjemu uživanju sadja oz. zelenjave, so predlagali organiziranje predavanja in okroglo mizo. Vendar so priznali, da se ne prvega ne drugega sami verjetno nebi udeležili. Nekateri so povedali, da je informacij o pomenu uživanja sadja in zelenjave dovolj in ni potrebe po dodatnem izobraževanju. Starši so opozorili, da jim dodatno pripravljene aktivnosti v popoldanskem čas v šoli ne ustrezajo in se jih običajno ne udeležijo.

Nekaj izjav o zelenih aktivnostih namenjene staršem za informiranje o ukrepu SŠS v šoli:

Ma: *Predavanja, okrogle mize, sam če sem čist iskrena, tud, če bi blo jest gotov nebi pršla.*

J: *Jest mislem, de je vse okrog tolk informaci o zdravi prehrani, de sploh ni treba, da je za starše še kej posebi organiziran.*

A: *Se mogoče bi blo kešno predavanje strokovnaka zanimivo, sam imamo popovdan še druge aktivnosti in vrjetno nebi prišli.*

Starši so bili deljenega mnenja glede povečane količine užitega sadja oz. zelenjave. Polovica jih je menila, da pojedjo več, predvsem zato, ker jim je na razpolago že v šoli, druga polovica pa ni opazila sprememb.

Nekaj izjav ob vprašanju, če njihovi otroci po končanju projekta SŠS pojedjo kaj več sadja in zelenjave:

J: *Ja par nas ni sprememb, jedo od sadja kar jem paše, zlo rad ga pa zmiskajo.*

A: *Neki več ga pojejo, ke ga šole dajo dopoldne.*

Ma: *Nisem opazila, da bi pojedel kej bistveno več, ke so ga že prej precej.*

Ugotovili smo, da starši doma otrokom pripravijo sadje in zelenjavo na različne načine. Narežejo jo na manjše koščke, jo okrasijo in včasih pripravijo tudi zmleto sadje ali sadno kupo.

Nekaj izjav ob vprašanju, kako doma motivirajo otroke, da bi zaužili večjo količino sadja in zelenjave:

T: *Joj narežem na koščke, lepo dekoriram in postavim pred nos, pol je mogoč kej uspeha.*

M: *Videm pa, de majo raj če se sadje zmiksano, pa več vrst, kar kešno banano, jabk, hruško al pa kar je ket pa de bi pojedel sam jabk.*

A: *Velikrat jim pripravim kešen sok iz različnih vrst sadja in zelenjave. Drugač pa pripravljam tud sadne kupe al pa peciva s sadjem.*

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

5.1 RAZPRAVA

Različni dejavniki pomembno vplivajo na zdrave prehranjevalne navade in zadostno količino užitega sadja in zelenjave. Galef (1996) poudarja vpliv interakcij med posameznikom ter naravnim in socialnim okoljem na izbor hrane. Družina je tista, kjer se oblikujejo prehranjevalne navade in se le-te od staršev prenašajo na otroke. Glede na to, da otroci precej časa preživijo v šoli, je spodbuda v šoli lahko velikega pomena. Pri spodbujanju k večjemu uživanju sadja in zelenjave so vključeni torej starši in šola (učitelji). Z oceno uspešnosti ukrepa SŠS smo želeli ugotoviti, kakšen odziv bo ukrep imel pri učencih, učiteljih, starših in proizvajalcih. Na končen rezultat uspešnosti ukrepa SŠS in povečanje uživanja sadja in zelenjave vpliva splet različnih dejavnikov, ki smo jih zaznali pri analizi rezultatov fokusnih skupin med osnovnošolci. Ustrezna in zadostna motivacija vseh vpletenih je pri izpeljavi ukrepa SŠS zelo pomembna, da je lahko tak projekt kot celota uspešen. Glavni faktorji so pogostost ponujenega sadja oz. zelenjave, čas ponudbe, način ponudbe, vrsta ponujenega sadja oz. zelenjave, okolje, v katerem se nahaja šola, izobraževalne aktivnosti, ki jih je šola izvedla (za učence, učitelje, starše).

- Pogostost ponujenega sadja oz. zelenjave

Fizično okolje je tisto, ki vpliva na prehransko vedenje otrok, saj je v njem določena hrana otroku razpoložljiva in to tako doma kot v šoli. Pri analizi pogovorov z učenci in učitelji smo ugotovili, da so imeli določen dan v tednu, ko je bilo sadje oz. zelenjava na razpolago. Če vsega sadja oz. zelenjave učenci niso pojedli, je bilo le-to na razpolago še naslednji dan. Po podatkih (Fajdiga Turk in sod., 2011) je 63,81 % šol razdeljevalo sadje oz. zelenjavo enkrat tedensko, 28,89 % je v določenem obdobju sadje oz. zelenjavo delila več kot enkrat na teden.

- Čas ponudbe sadja oz. zelenjave

Učenci so bili mnenja, da jim najbolj ustreza, če je sadje oz. zelenjava na razpolago neprestano prek celega dne. Po njihovem mnenju je pomembno, da je le-to na razpolago že zjutraj, saj lahko nadomesti izpuščen zajtrk. Glede na opravljeno evalvacijo, so šole sadje ali zelenjavo razdeljevale najpogosteje med odmori, takšnih šol je bilo nekaj več kot polovica (54,6 %). 29,21 % šol je učencem sadje ali zelenjavo nudilo prek celega dne. Šole so učencem občasno nudile sadje oz. zelenjavo tudi na določenih šolskih prireditvah, med razredno uro, v času varstva, po koncu pouka, pri določenih šolskih urah ipd. (Fajdiga Turk in sod., 2011).

- Način ponudbe

Sadje oz. zelenjavo so po šolah razdeljevali na različne načine, na največ šolah (68,57 %) je razdeljevanje potekalo v razredu. V jedilnicah so razdeljevali na malo več kot polovici šol (56,24 %). V nekaterih šolah so imeli na voljo celo posebne kotičke s košarami oz. stojnicami. Takšnih šol je bilo več kot tretjina (39,37 %). Šole so poročale o delitvi zelenjave v solatnem bifeju in na šolskem dvorišču (Fajdiga Turk in sod., 2011). Ugotovili smo, da so v raziskavi vključene šole sadje oz. zelenjavo razdeljevale v razredih, pred jedilnico oz. v jedilnici. Ne glede na dosedanji način razdeljevanja sadja oz. zelenjave si učenci želijo, da bi bilo mest, kjer je sadje na razpolago, po šoli več. Kjer je potekalo razdeljevanje v jedilnici, so izpostavili oddaljenost nekaterih razredov od jedilnice, kar pomeni, da sadja oz. zelenjave ne gredo iskat.

- Vrsta ponujenega sadja oz. zelenjave

Iz analize fokusnih skupin smo ugotovili, da so sodelujoče šole največkrat ponudile jabolka, sledile so hruške, od zelenjave pa korenje. Po podatkih Fajdiga Turk in sod. (2011), so vključene šole v ukrep SŠS najpogosteje delile jabolka (272 šol, kar je 86,3 %), sledile so hruške (148 šol) ter jagode. V šolah so delili tudi marelice, češnje, višnje, breskve, nektarine, slive, suho sadje, kaki, fige, kivi, melone, lubenice, pomaranče, mandarine, ameriške borovnice, rdeči in črni ribez, maline, grozdje, ananas, banane, orehe in lešnike. Manj pogosto so šole delile zelenjavo: paradižnik, zelje, kolerabo, korenje, kumare, papriko, bučke in rdečo redkvico. Od zelenjave so šole najpogosteje razdeljevale korenje. Zaposleni v šolah so prepričani, da bi se izboljšalo izvajanje ukrepa SŠS z razširitvijo ponudbe in z vključitvijo izvensezonskega sadja oz. zelenjave ali suhega sadja (banane, pomaranče, mandarine).

- Okolje, v katerem se šola nahaja

Posledica okolja, v katerem se šole nahajajo, je povezano z možnostjo lokalne oskrbe s posameznimi vrstami sadja oz. zelenjave. Po podatkih Fajdiga Turk in sod. (2011), so šole v 77,14 % izbrale pretežno lokalne pridelovalce oz. dobavitelje, 13 % šol je izbralo oddaljene pridelovalce oz. dobavitelje. Malo manj kot desetina šol je izbrala tako lokalne kot oddaljene vire. Manjše dobavitelje je izbralo malo več kot polovica šol (56,19 %), 27 % šol je izbralo večje dobavitelje. 7,94 % šol se je odločilo tako za manjše kot večje dobavitelje.

Med samo raziskavo smo ugotovili, da so podeželski otroci manj željni dodatno ponujenega sadja oz. zelenjave, saj imajo v večini primerov možnost, da se s sezonskimi vrstami oskrbijo doma ali pri sorodnikih. Mestno okolje ne omogoča lastne pridelave in so otroci deležni le kupljenega sadja oz. zelenjave. Oskrba je povezana s socialno-ekonomskim položajem posamezne družine, kar je bilo ugotovljeno že z nekaterimi predhodnimi raziskavami. To pomeni, da imajo otroci iz nižjih socialno-ekonomskih družin na razpolago manjše količine sadja oz. zelenjave in je tak ukrep dobrodošel.

- Izobraževalne aktivnosti

Za uspeh projekta so izobraževalne aktivnosti zelo pomembne. Šole jih sicer lahko izvedejo mnogo, ampak njihova izvirnost in uporabnost v vsakodnevnom življenju vpliva na doseg končnega cilja zdravega prehranjevanja in povečanja uživanja sadja oz. zelenjave. Bili smo presenečeni, da je otrokom od izvedenih izobraževalnih aktivnosti v spominu ostalo zelo malo oz. je trajalo kar precej časa, preden so se kar koli spomnili. Iz analize, ki so jo opravili Fajdiga Turk in sod. (2011), je razvidno, da so v sklopu zastavljenih izobraževalnih dejavnosti za učence na 197 šolah izvedli delavnice za pripravo jedi iz sadja in zelenjave, izdelali razstave s plakati, panoji in stojnicami. Izvedli so tudi ankete. Le 15 šol je poskrbelo za sodelovanje z zdravimi šolami in skupinami (pevski zbor) ter vključitev staršev v dejavnosti. Posledica tako majhne vključitve staršev v dejavnosti je rezultat, ki smo ga pričakovali, saj je večina učencev povedala, da starši niti niso seznanjeni s samim ukrepom SŠS, ki poteka v šoli.

Iz opravljenih pogovorov z učitelji smo razbrali, da ima večina učiteljev dovolj informacij o ukrepu SŠS in so jih od odgovornih na posamezni šoli prejeli na konferenci, vendar niso imeli dodatnih izobraževalnih aktivnosti. Fajdiga Turk in sod. (2011) navajajo, da so za šolske delavce na 246 šolah organizirali sestanke s predstavitvijo ukrepa SŠS, konference ter izobraževanja. Delavci šol so za šolski sadovnjak skrbeli na petih šolah.

Po podatkih Fajdiga Turk in sod. (2011), je pripravilo izobraževalne dejavnosti za starše 234 šol. Pripravili so predavanje organizatorja šolske prehrane o pomenu zdravega prehranjevanja in uživanja sadja in zelenjave, roditeljski sestanek strokovnjaka iz Zavoda za zdravstveno varstvo, predstavitev ukrepa SŠS na oglasni deski in v šolskem časopisu. 8 šol je imelo organizirano sodelovanje z zdravo šolo, eko šolo in eko dan. Vključevali so se v druge projekte ter sodelovali s skupinami, kot so pevski zbor, aktiv kmečkih žena. Kljub navedenim podatkom je bilo iz individualnih razgovorov z učitelji razbrati, da sodelovanja s starši glede samega ukrepa praktično ni in da večina niti ni informirana o ukrepu. Učitelji so tako potrdili trditve učencev glede informiranosti in sodelovanja s starši. Velja poudariti, da so mnogokrat informacije s strani šole predstavljene, vendar jih starši ne dobijo, saj le-ti pokažejo premalo interesa zanje. S strani staršev je bila podana ideja, da bi šole pripravile predavanje oz. predstavitev ukrepa SŠS, ampak so ob enem povedali, da se jih oni osebno gotovo nebi udeležili. Menijo, da je predavanje o zdravi prehrani in sadja oz. zelenjave v prehrani brez potrebe, saj dnevno o tej temi lahko dobijo mnogo informacij. Cullen in sod. (2001) poroča o vplivu vedenja v družini na prehransko vedenje otrok. Otroci so namreč tisti, ki svoje starše posnemajo, sodelujejo pri pripravi hrane ter osvajajo slog staršev in glede na to bi pričakovali večjo zavzetost staršev, kar je v svoji raziskavi potrdil tudi Kostanjevec (2009).

PRIMERJAVA UGOTOVITEV IZ (HORIZONTALNE) ANALIZE FOKUSNIH SKUPIN – GLEDE NA STAROST UČENCEV

Glede na glavne identificirane faktorje iz srečanj fokusnih skupin smo primerjali med seboj 11- in 14-letnike. Primerjavo smo opravili na sledečih točkah:

- sezona uživanja sadja in zelenjave,
- zdrava izbira in pomen zdrave prehrane,
- aktivnosti, ki so bile izvedene na šolah,
- aktivnosti, ki jih predlagajo učenci,
- razdeljevanje sadja oz. zelenjave,
- aktivnosti, ki jih predlagajo učenci doma,
- spodbude, ki so vplivale na pogostejše uživanje sadja in zelenjave,
- prednosti dodatno ponujenega sadja oz. zelenjave.

Sezona uživanja sadja in zelenjave

Ukrep SŠS spodbuja uživanje sezonsko pridelanega sadja oz. zelenjave, zato smo želeli ugotoviti, kakšno mnenje imajo udeleženci o sezonsko pridelanem sadju oz. zelenjavi. Večina 11-letnikov je mnenja, da je izvensezonsko sadje oz. zelenjava zanje prav tako koristno kot sezonsko. 14-letniki so bili nasprotnega mnenja. Omenjeno je bilo, da pri pridelavi izvensezonskega sadja in zelenjave uporabljajo sredstva za daljši obstoj v večjem obsegu. Razlik med spoloma nismo zaznali.

Zdrava izbira in pomen zdrave prehrane

Udeležence pogovora smo vprašali, kaj je zanje zdrava izbira. Pri obeh skupinah smo dobili podobne interpretacije. Omenili so zdravo prehrano, gibanje, šport, dovolj tekočine, počitek in domače pridelke. Menijo, da je zdrava prehrana pomembna za zdravje, dobro počutje, zdrav razvoj, odpornost, energijo in je vir vitaminov ter elementov. Podobne ugotovitve je predstavil v svoji raziskavi tudi Gregorič (2010).

Aktivnosti, ki so bile izvedene na šolah

Šole so izvajale različne aktivnosti, da bi učence motivirale za večje uživanje sadja oz. zelenjave. Po podatkih Fajdiga Turk in sod. (2011), so bile izpeljane delavnice za pripravo jedi iz sadja in zelenjave, razstave s plakati, zgibankami, panoji in stojnicami. Udeleženci fokusnih skupin, tako 11- kot 14-letniki, so potrebovali kar nekaj časa, da so se spomnili aktivnosti. Če so pri **izdelavi plakatov** aktivno sodelovali in so bili **razstavljeni na mestu**, kjer so večkrat dnevno hodili mimo ter **v višini njihovih oči**, potem so se jih spomnili. 14-letniki ene skupine so priznali, da je branje plakatov zapolnilo prosti čas med čakanjem na nekatere aktivnosti. Udeleženci druge skupine 14-letnikov se plakatov, ki so viseli v jedilnici visoko pod stropom, nikakor niso spomnili. To pomeni, da ima mesto razstave plakata velik pomen.

11-letniki so povedali, da so **okušali različne vrste sadja in zelenjave**, ki je bila narezana na koščke. Okušanje so izvajali skozi igro. Učiteljica jim je zavezala oči, učenci so košček poizkusili in skušali ugotoviti vrsto sadja oz. zelenjave, če jim to ni uspelo, jim je učiteljica kasneje povedala, kaj so poizkusili. To je bila po njihovem mnenju odlična motivacija. Velja poudariti, da je pripravljenost učitelja, da ustrezno motivira učence, izredno velikega pomena. Učitelj ima zelo pomembno vlogo zato, ker je z otroki neprestano med poukom.

Tako nekateri 11- kot 14-letniki so se spomnili, da je bilo **sadje oz. zelenjava na razpolago** in je bilo le-tega v prejšnjem letu več kot so bili sicer vajeni. Navajajo pa, da niso imeli informacij, posledica česa je večja količina sadja oz. zelenjave. Ena skupina 14-letnikov je poročala o obisku sadovnjaka, druga o predavanju, ki so ga imeli na temo pomena sadja in zelenjave v zdravi prehrani.

Ugotovili smo, kako velikega pomena je, da so učenci res aktivno vključeni v dogajanje na šoli, če želimo, da jim le-to ostane v spominu. Podobno velja tudi za učitelje, izkazalo se je namreč, da imajo pomembnejšo vlogo razredni učitelji, saj so z otroki neprestano med poukom in jim lahko dajo določen zgled, kot predmetni učitelji.

Aktivnosti, ki jih predlagajo učenci

Namen raziskave je bil med drugim tudi spoznati, kakšni so predlogi učencev, ki bi jih spodbudili k pogostejšemu uživanju sadja oz. zelenjave. Sami predlogi udeležencev fokusnih skupin so odvisni od aktivnosti, ki so jih šole izvajale. 11-letniki so predvsem željni **pogovora na temo pomena sadja in zelenjave v zdravi prehrani**, kar verjetno pomeni, da imajo premalo informacij na to temo. Ta ugotovitev potrjuje tudi rezultate raziskave, ki jo je opravil Kostanjevec (2009) in je ugotovil, da se je po končanem izobraževanju znanje 11-letnikov o pomenu zdravega prehranjevanja izboljšalo. Predlagali so, da bi se o tem večkrat pogovarjali med poukom ali na razrednih urah. Podobno velja tudi za 14-letnike, medtem ko med spoloma nismo opazili razlike.

Glede na to, da so 11-letniki med poukom neprestano v razredu, so predlagali **okušanje različnih vrst** sadja in zelenjave in **sprotno rezanje** na manjše koščke, če to ni njihova praksa. Predlagali so tudi **ogled pridelave posameznih vrst** sadja oz. zelenjave in če je možnost, tudi **sodelovanje pri pridelavi** le-tega.

14-letniki so predlagali, da bi pripravili **predavanje o pomenu sadja oz. zelenjave v zdravi prehrani in ga povezali z delavnico**, kjer bi praktično pripravljali jedi iz sadja in zelenjave.

Po podatkih, ki jih navaja Fajdiga Turk in sod. (2011), je sicer 197 šol izvedlo delavnice, vendar to niso bile šole, ki so bile vključene v raziskavo. Lahko pa so na teh šolah imeli delavnice, ampak so bili vanje vključeni drugi učenci (ne 11- oz. 14-letniki). Torej bi bilo smiselno, da šole omenjeno aktivnost pripravijo za vse učence.

Zelo presenetljivo je bilo razmišljanje 14-letnikov, ki so omenili, da **odraščajo** in se čedalje bolj **zavedajo pomena zdravega prehranjevanja** in to pomeni pogostejše vključevanje sadja in zelenjave v obroke. Obenem pa so predlagali, da bi **sadje nadomestilo sladkarije** in to bi bilo potrebno že v nižjih razredih, tako v šoli kot doma. Bili so mnenja, da bi sladkarije za pohvalo ali praznovanje rojstnih dni nadomestilo suho ali sveže sadje oz. zelenjavo. Omenjeno vedenje je lahko posledica opazovanja staršev ter oblikovanja lastnega zdravega življenjskega sloga in potrjuje vpliv vedenja v družini, o čemer je pisal Cullen in sod. (2001).

Marjanovič Umek in Zupančič (2004) poročata o velikem vplivu vrstnikov na vedenje otrok predvsem v srednjem in poznem otroštvu. Tako smo pri eni skupini 14-letnikov ugotovili, da so **vrstniki** tisti, ki motivirajo in vplivajo na odločitev povezane z uživanjem sadja oz. zelenjave. Izpostavili so, da se nekateri ravnajo po vodilnih predstavnikih razreda. Torej, če vodilni predstavniki razreda posegajo po sadju oz. zelenjavi, potem tudi oni, sicer ne. Podobno kot Kostanjevec (2009) tudi mi nismo zaznali vpliva vrstnikov in prijateljev pri 11-letnikih.

Predlagali so, da bi na temo pomena sadja in zelenjave v zdravi prehrani lahko v šoli na zaslonu **predvajali risanke**, saj mnogokrat lahko le-te na zabaven način predstavijo določeno temo. Zasledili smo še predlog za **tržnico**, ki bi bila lahko kot širša prireditev namenjena tako učencem, učiteljem, kot tudi staršem, in na kateri bi predstavili tako pomen sadja in zelenjave pri zdravem načinu prehranjevanja kot lastnosti, ki jih ima posamezna vrsta, in obenem spoznavali razlike med njim. Vendar je potrebno poudariti, da je to za posamezno šolo mnogokrat že kar velik organizacijski zalogaj in se ga raje izogibajo.

Razdeljevanje sadja oz. zelenjave

Glede samega razdeljevanja so tako 11- kot 14-letniki izrekli željo po **večji izbiri vrst** sadja oz. zelenjave ob enkratni razdelitvi. Poudarili so, da če ti določena vrsta sadja oz. zelenjave ni všeč in je na razpolago le ena vrsta, potem sadja oz. zelenjave tisti dan ne dobiš. Izkazalo se je, kot navaja tudi Fajdiga Turk in sod. (2011), da je kar 71 šol potrdilo, da si želijo večje ponudbe različnih vrst sadja oz. zelenjave v enem dnevu in možnost razdeljevanja izvensezonskega sadja oz. zelenjave.

V splošnem si tako 11- kot 14-letniki želijo, da bi bilo na šoli **več mest**, kjer bi lahko dobili sadje oz. zelenjavo in nebi bila to le jedilnica. Omenili so različna mesta na hodniku in razrede, kar je seveda odvisno od dosedanjega načina razdeljevanja posamezne šole in tudi možnosti, ki jih šole imajo. Predlagali so, da bi bile **posode**, v katerih je sadje oz. zelenjava na razpolago, **različnih oblik ter barv** in bi tako še bolj pritegnile pozornost. V raziskavi smo ugotovili, da v splošnem velja, da imajo učenci do 5. razreda sadje oz. zelenjavo na razpolago v razredu, potem je to običajno jedilnica ali hodnik.

Glede priprave sadja oz. zelenjave smo ugotovili dve nasprotujoči mnenji 14-letnikov, in sicer so prvi menili, da bi bilo sadje oz. zelenjava na **koščke narezano** in pripravljeno v skodelice, kar bi povečalo uživanje le-tega. Drugi, pri katerih se rezanje sadja oz. zelenjave izvaja, pa so opozorili, da tako sadje postane rjavo in kot tako manj privlačno za uživanje in to pomeni celo

nasproten učinek in manjše uživanje le-tega. Ta problem bi lahko rešili tako, da bi vpeljali sprotno rezanje bodisi učitelja ali kuharice, kar je verjetno na predmetni stopnji težje izvedljivo, saj pomeni večjo angažiranost zaposlenih na posameznih šolah, to pa je včasih težko doseči. Pomemben je torej tudi okus sadja, o čemer poroča tudi Lock (2008).

Pri 14-letnikih je bila izražena želja po **daljšem odmoru**, ki bi bil namenjen prav uživanju sadja oz. zelenjave, saj je po njihovem mnenju 5 minut premalo, da lahko sadje oz. zelenjavo pojedjo. Slednjega pri 11-letnikih nismo zasledili, kar je posledica tega, da so neprestano v razredu.

Udeleženci pogovora si želijo, da je sadje oz. zelenjava na razpolago **neprestano prek celega dne**. Pomembno se jim zdi, da je to že zjutraj, saj tako 11- kot 14-letniki menijo, da v tem primeru lahko nadomesti zajtrk. Na splošno glede razdeljevanja sadja oz. zelenjave nismo ugotovili razlik med spoloma. Če ta želje otrok primerjamo z ugotovitvami, ki ji navajajo Fajdiga Turk in sod. (2011), je šol, ki so dejansko sadje oz. zelenjavo ponudili na razpolago prek celega dne 29,21 %, kar pomeni, da je tukaj še neka rezerva, ki bi jo veljalo izkoristiti.

Aktivnosti, ki jih predlagajo učenci doma

Aktivnosti, ki si jih otroci želijo v domačem okolju kot spodbuda, so odvisne od okolja v katerem bivajo. S tem so povezane namreč nekatere možnosti, ki jih v domačem okolju lahko izkoristijo. 11- letniki so predlagali **sodelovanje pri sajenju in obiranju** oz. spravilu sadja in zelenjave, kar je zelo zanimivo, vendar nimajo vsi te možnosti. Tukaj lahko izpostavimo velik pomen pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad prenašanju znanja iz staršev na otroke, posnemanje otrok ter oblikovanje fizičnega okolja in vedenja v družini, kar so raziskovali tudi Cullen in sod. (2001).

Tako pri 11. kot 14. letnikih je bilo povedano, da je glavna motivacija doma **postavljenost sadja oz. zelenjave na vidno mesto**. Sadje oz. zelenjava mora biti **okusno in zanimivo pripravljena**, kot možnost so navedli sadno kupo, sladice s sadjem, kašasti sokovi, lahko bi bila sadna oz. zelenjavna nabodala, sadni oz. zelenjavni kruhki ali zgolj na različne koščke narezan sadje in zelenjava. Ugotovili smo, da se želje otrok pokrivajo z aktivnostmi, ki so jih navedli starši, da jih v domačem okolju izvajajo. Velja poudariti ugotovitve Cullena in sod. (2001) v zvezi z oblikovanjem zdravih prehranjevalnih navad, da se izrazi vedenje v družini, in sicer posnemanja, normativna pričakovanja, priprava hrane, normativna prepričanja in vedenja in slog staršev.

Poleg omenjenega smo pri 14. letnikih zasledili še **željo po večjem številu vrst** sadja oz. zelenjave tudi doma, pogovor na temo sadja oz. zelenjave in spodbude preko njega. Želijo si, da bi jim bili **starši vzorniki** ter bi tudi oni večkrat segli po sadju oz. zelenjavi in tako lahko tudi mi potrdimo želje otrok po vzornikih pri starših, o čemer poroča tudi Birch (1998). Podobno, kot so 14. letniki predlagali, da bi lahko v šoli sadje **nadomestilo sladkarije** pri praznovanju rojstnih dni, je bil to predlog tudi za doma. Torej starši naj bi namesto sladkarij, dali prednost sadju oz. zelenjavi. Udeleženci so opozorili, da ima pri tem velik pomen kraj bivanja, saj je veliko dejavnikov, ki vplivajo na možnost oskrbe s sadjem oz. zelenjavo povezano prav z njim.

Navedeno lahko povežemo z aktivnostmi, ki so jih starši omenili, da jih doma izvajajo za motivacijo svojih otrok. Povedali so, da sadje postavijo na vidno mesto, ga narežejo in lepo dekorirajo.

Spodbude, ki so vplivale na pogostejše uživanje sadja in zelenjave

Iz opravljenih srečanj fokusnih skupin smo ugotovili, da so bili nekateri 11. letniki prav s ukrepom SŠS spodbujeni k večjemu uživanju sadja oz. zelenjave. Imeli so različna mnenja, posledica česa naj bi bila in so povedali, da ima **sadje dober okus**, da ga nekaj **pridelajo doma** in da so **poučeni o pomenu in koristi sadja oz. zelenjave v zdravi prehrani**. Pri pogovoru z 14. letniki smo ugotovili, da niso bili dodatno spodbujeni pri uživanju sadja oz. zelenjave. Lahko bi rekli, da so 14. letniki tisti, ki imajo že razmeroma dobro izoblikovane prehranjevalne navade in jih je težko spreminjati, zato so predlagali, da bi s spodbudami morali pričeti čimprej. Že v vrtcu.

Prednost dodatno ponujenega sadja in zelenjave

11. letniki so kot prednost dodatno ponujenega sadja oz. zelenjave, omenili, da je sadje oz. zelenjava na razpolago. V šoli ga lahko vzamejo kolikor želijo, saj ga starši doma pri nekaterih težko kupijo. Ker pa je sadje oz. zelenjava na razpolago, to pomeni, da ga pojedjo več. 14. letniki so bili veseli sodelovanja šole v ukrepu SŠS in so menili, da so bili deležni številnih prednosti, saj so lahko pojedli več sadja oz. zelenjave, ker ga je bilo več na voljo. Omenili so, da jim lahko nadomesti malico, kadar jim ta ni všeč. Ker je sadje oz. zelenjava na voljo, menijo, da imajo sedaj bolj zdravo prehrano.

Skozi razpravo, ki temelji na rezultatih raziskave in analize podatkov fokusnih skupin s primerjavo, ki so jo opravili Fajdiga Turk in sod. (2011), lahko rečemo, da je ukrep SŠS dosegel svoj namen in vplival na večje uživanje sadja in zelenjave pri osnovnošolcih. Udeleženci so večinoma poznali sezonske vrste sadja oz. zelenjave v posameznem letnem času. Zanimivo je, da se po njihovem mnenju znanje o pomenu sezonskega prehranjevanja, načinu pridelave sadja oz. zelenjave in posameznih vrstah ni bistveno spremenilo, razen pri nekaterih posameznikih.

5.2 SKLEPI

Pridobitev zdravih prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov je zelo pomembno. K zdravim prehranjevalnim navadam sodi tudi zadostna količina užitega sadja in zelenjave. Sam ukrep SŠS spodbuja prav to. Med raziskavo smo poskušali ugotoviti, kakšno je mnenje otrok, učiteljev in staršev o ukrepu SŠS ter izoblikovati predlog pristopa k izpeljavi ukrepa SŠS na posamezni šoli, da bo učinek pri ciljni populaciji čim boljši.

- Glede na izvedeno raziskavo lahko rečemo, da je uspešnost ukrepa SŠS odvisna od aktivnosti, ki so jih šole v ta namen opravile. Kakšen je načrt aktivnosti posameznih šol za nadaljevanje oz. uresničitev aktivnosti v primerjavi z željo učencev na posamezni šoli? Od izpeljanih aktivnosti so udeleženci pogovora poročali o izdelovanju plakatov, za katere je pomembno, da so razstavljeni na vidnem mestu, v višini njihovih oči. Od izvedenih aktivnosti so se takoj spomnili, da je bilo sadje oz. zelenjava na razpolago, in njeno okušanje. Velja poudariti, da je ključnega pomena aktivna vključitev učencev in učenk v proces aktivnosti, da jim le-te ostanejo v spominu.
- Ugotovili smo, da je v zvezi s pozitivno motivacijo učencev za povečanje uživanja sadja oz. zelenjave nujno potrebno ustrezno motivirati predvsem razredne učitelje, ki

so z otroki neprestano med poukom. Otroci si želijo, da jim sadje oz. zelenjavo sproti režejo na koščke in ga tako pojedjo več. Pri predmetnih učiteljih bi morali apelirati na učitelje biologije, kemije in razrednike, da jim predstavijo informacije ter spremljajo njihovo uživanje sadja oz. zelenjave. Spodbujajoče delo staršev zagotovljen rezultat samo olajša. Kot se je izkazalo, je dejansko informiranje in sodelovanje staršev pri samem ukrepu SŠS slabo.

- Glede na pristop, ki so ga imele posamezne šole, se je izkazalo, da so bile izražene želje in podani predlogi za povečanje uživanja sadja oz. zelenjave odvisni od dosedanjega pristopa posamezne šole. Npr. kjer do sedaj niso imeli prakse rezanja sadja oz. zelenjave, si ga želijo, kjer je bilo uvedeno, so opozorili na pomanjkljivosti (sadje postane rjavo). Podobno je z okušanjem različnih vrst sadja oz. zelenjave, torej kjer ga niso imeli, so ga predlagali v različnih oblikah (kot motivacijo za začetek učne ure ob določenih vsebinah, povezanih z zdravo prehrano, kot predavanje ali tržnica s prikazom različnih vrst sadja oz. zelenjave). Predlagano je bilo, da bi si ogledali pridelovanje posameznih vrst sadja oz. zelenjave in če bi bilo možno, da bi pri tem sodelovali. Udeleženci pogovora si v splošnem želijo več informacij o pomenu sadja in zelenjave oz. zdrave prehrane na splošno. Pri 14-letnikih je bilo ugotovljeno, da imajo vpliv na povečanje uživanja sadja in zelenjave ter oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad vrstniki. Ugotovili smo tudi, da so 14-letniki tisti, pri katerih se že kaže vpliv staršev in posnemanje le-teh, saj so povedali, da odraščajo in se zavedajo pomena zdravega prehranjevanja in predlagali, da postane sadje oz. zelenjava nadomestek sladkim oz. slanim prigrizkom, tako v šoli kot doma.
- Večina udeležencev je izrazila željo do večje izbire vrst sadja oz. zelenjave ob enkratni razdelitvi, večje število mest na šoli, kjer bi bilo le-to na razpolago. Želijo si, da bi bile posode, v katerih je sadje oz. zelenjava, na razpolago različnih oblik ter barv. Pri 14-letnikih smo ugotovili željo po daljšem odmoru, ki bi bil namenjen uživanju sadja in zelenjave. Nekateri so predlagali, da bi bilo sadje oz. zelenjava na razpolago neprestano prek celega dne. Slednje pri 11-letnikih ni bilo izraženo, saj razdeljevanje lahko učitelj v razredu prilagodi, ker so učenci z učiteljem neprestano v razredu.
- Starši so tisti, ki prenašajo svoj življenjski slog na svoje otroke in vplivajo na zdrave prehranjevalne navade. 14-letniki so izpostavili posnemanje staršev oz. so le-ti njihovi vzorniki pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad. Ugotovili smo, da se želje otrok po aktivnostih v domačem okolju v večini primerov pokrivajo z že izvajanimi aktivnostmi staršev. Res pa je, da so predlogi odvisni od možnosti, ki jih imajo posamezniki. Udeleženci so tako predlagali sodelovanje pri sajenju in obiranju sadja, postavljenost sadja oz. zelenjave na vidno mesto. Želijo si večjega števila vrst sadja oz. zelenjave, ki naj bi bila okusno in zanimivo pripravljena. 14-letniki bi sladkarije nadomestili s sadjem oz. zelenjavo.
- Iz opravljene raziskave nismo zasledili razlik med spoloma glede odgovorov. Glede na starost so se pokazale nekatere razlike med 11- in 14-letniki predvsem pri predlogih zelenih aktivnosti.
- Tako učitelji kot starši imajo pozitivno stališče do ukrepa SŠS. Predvsem starši so veseli, da imajo otroci v šoli na razpolago sadje oz. zelenjavo in tako pojedjo tega

nekaj več. Res pa je, da se navdušenost staršev in učiteljev zmanjša, ko so dejansko vključeni v sam proces aktivnosti.

- Iz opravljenega dela lahko predlagamo nekaj osnovnih usmeritev za učinkovitejše doseganje cilja in izboljšanje izvedbe ukrepa SŠS:
 - ustrezna motivacija učiteljev za sodelovanje pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in spodbujanju uživanja sadja oz. zelenjave,
 - pripravljenost sodelovanja učiteljev pri razdeljevanju sadja oz. zelenjave, predvsem rezanju le-tega na koščke,
 - priprava in sodelovanje učiteljev na delavnicah ali tržnicah, kjer lahko otroci in mladostniki spoznajo različne vrste sadja oz. zelenjave, ga okušajo in pripravijo jedi,
 - pomen oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad in s tem pomen sadja oz. zelenjave naj bi bila večkrat tema predavanj oz. razrednih ur,
 - možnost, da si otroci in mladostniki ogledajo pridelovanje sadja oz. zelenjave in sodelujejo pri tem,
 - ustrezne aktivnosti že ob vstopu v šolo (z aktivnostmi bi bilo potrebno pričeti že v vrtcu, sadje oz. zelenjava lahko nadomesti sladkarije),
 - čas med poukom, namenjen prav razdeljevanju sadja oz. zelenjave (odmor za sadje oz. zelenjavo),
 - naravoslovni dnevi in delavnice z različnimi aktivnostmi, ki so namenjene učencem celotne šole,
 - ob enkratni razdelitvi sadja oz. zelenjave naj bi bilo na razpolago več vrst,
 - mest na šoli, kjer je sadje oz. zelenjava na razpolago, naj bi bilo več,
 - posode, v kateri je sadje oz. zelenjava na razpolago, naj bi bile različnih oblik in barv,
 - sadje oz. zelenjava naj bi bila na razpolago neprestano tekom celega dne,
 - ustrezna informiranost in spodbuda staršev o pomenu oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad in prenašanju znanja na svoje otroke.

Glede na **zastavljene hipoteze** lahko rečemo:

- Odgovori učencev na zastavljena raziskovalna vprašanja se glede na spol ne razlikujejo. Nekatere razlike se pojavijo med 11- in 14-letniki.
- Način promocije ukrepa SŠS se med obravnavanimi šolami ni razlikoval in je odvisen od pripravljenosti posameznih učiteljev za sodelovanje z učenci. Izrednega pomena je le-to na razredni stopnji. Uspešna motivacija učencev na razredni stopnji se bo prav gotovo kasneje izkazala kot pozitivno na predmetni stopnji, kjer je individualni stik s posameznimi učitelji glede na naravo dela manjši.
- Sodelovanje s starši glede ukrepa SŠS se je izkazalo kot slabo. Torej je potrebno starše bolj vključiti v aktivnosti, povezane z ukrepom SŠS, saj so oni tisti, ki so vzor svojim otrokom.
- Ugotovili smo, da se na splošno ukrep SŠS tako učiteljem kot staršem zdi dober. Tako eni kot drugi pa so zelo navdušeni toliko časa, dokler niso dejansko vključeni v sam proces.

6 POVZETEK (SUMMARY)

6.1 POVZETEK

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega duševno-telesnega razvoja zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Med ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi tudi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Zdrav življenjski slog spodbuja država s smernicami in drugimi različnimi dokumenti. Zdrava prehrana vključuje zelenjavo, sadje, hrano z manj maščobami, uživanje zadostnih količin tekočine (predvsem vodo, naravne sokove in nesladkane čaje).

Različni dejavniki ter informiranost o pomenu sadja in zelenjave spodbujajo odločitve otrok, mladostnikov, učiteljev, staršev in tudi proizvajalcev za vključevanje sadja in zelenjave v vsakodnevne obroke. Cilj raziskave je bil ugotoviti, ali bo spodbuda ponujenega sadja in zelenjave v šoli pozitivno vplivala na prehranjevalne navade naših otrok. Zanimala nas je uspešnost ukrepa Sheme šolskega sadja, odziv le-tega pri učencih, posledično pa tudi učiteljih in starših. Šola z določenimi ukrepi lahko učence spodbuja k večjemu uživanju sadja in zelenjave. Na končni rezultat vplivajo različni faktorji: pogostost ponujenega sadja in zelenjave, čas ponudbe, način ponudbe, vrsta ponujenega sadja in zelenjave, okolje, v katerem se nahaja šola, izobraževalne aktivnosti, ki jih šola izvede, tako za učence, učitelje kot tudi starše. Namen raziskave je bil izbrati in predlagati čim boljši pristop, ki bo dolgoročno pomenil večjo zaužito količino sadja in zelenjave pri otrocih ter tako vplival na zdrave prehranjevalne navade otrok, mladostnikov in kasneje odrasle populacije.

Predvidevali smo, da sam ukrep SŠS ne bo imel vpliva le na prehranjevalne navade, pač pa se bo uspešnost kazala tudi na drugih področjih, na področju znanja, stališč, prepričanj in vedenja. Zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov so še posebej pomembne, ker zdravi vzorci prehranjevanja v otroštvu in adolescenci spodbujajo zdrav način življenja, rast in intelektualni razvoj otrok ter imajo dolgoročne ugodne učinke na zdravje.

Za dosego zastavljenega cilja smo oblikovali raziskovalna vprašanja in hipoteze. Želeli smo ugotoviti, kateri dejavniki vplivajo na uspešnost ukrepa SŠS in kako, v kakšni meri in kako bodo učitelji in šola pozitivno motivirali učence, kako je bilo izvedeno ustrezno izobraževanje in druge promocijske aktivnosti, način in uspešnost sodelovanja s starši ter stališča učiteljev in staršev do ukrepa SŠS. Na primeru dobre prakse smo oblikovali osnovne usmeritve za učinkovitejšo promocijo samega ukrepa SŠS in oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad. Zanimalo nas je, ali so med odgovori učencev in učenk glede na starost kakšne razlike. Poleg raziskovalnih vprašanj smo predvidevali, da se bodo odgovori učencev na zastavljena raziskovalna vprašanja na spol in starost razlikovali. Predvidevali smo, da se način promocije med šolami ne bo razlikoval, da bo sodelovanje s starši vplivalo na uspešnost ukrepa ter da se bodo stališča staršev in učiteljev do samega ukrepa SŠS razlikovala in bodo le-ta bolj pozitivna s stališča učiteljev.

Izkazalo se je, da je uspešnost ukrepa SŠS odvisna od aktivnosti, ki so jih šole v ta namen opravile. Šole so imele izoblikovan načrt posameznih aktivnosti in so jih delno ali v celoti opravile. Glede na izpeljane aktivnosti na posamezni šoli so udeleženci pogovora poročali o izdelovanju plakatov, za katere je pomembno, da so razstavljeni na vidnem mestu, v višini

njihovih oči. Udeleženci so poročali, da je bilo sadje oz. zelenjava na razpolago in so le-to na nekaterih šolah tudi okušali. Tukaj velja poudariti, da je ključnega pomena aktivna vključitev učencev in učenk v proces aktivnosti, da jim le-te ostanejo v spominu.

V zvezi s pozitivno motivacijo učencev za povečanje uživanja sadja oz. zelenjave je nujno potrebno ustrezno motivirati predvsem razredne učitelje, ki so z otroki neprestano med poukom. Ti lahko otrokom sproti režejo sadje oz. zelenjavo na koščke, kar si otroci želijo, in se tako poveča količina zaužitega sadja oz. zelenjave. Pri predmetnih učiteljih bi morali spodbuditi tako učitelje biologije, kemije, gospodinjstva, kot tudi razrednike, da otrokom in mladostnikom predstavijo informacije ter spremljajo njihovo uživanje sadja oz. zelenjave. Spodbujajoče delo staršev zagotovljen rezultat olajša. Kot pa se je izkazalo, je dejansko informiranje in sodelovanje staršev pri samem ukrepu SŠS slabo.

Šole so imele različne pristope pri uresničevanju ukrepa SŠS in glede na pristop, ki ga je imela posamezna šola, se je izkazalo, da so bile izražene želje in podani predlogi za povečanje uživanja sadja oz. zelenjave odvisni od slednjega. Kjer do sedaj niso imeli prakse rezanja sadja oz. zelenjave, si ga želijo, kjer je bilo uvedeno, so opozorili na pomanjkljivosti (sadge postane rjavo). Podobno je z okušanjem različnih vrst sadja oz. zelenjave in kjer ga niso imeli, so ga predlagali v različnih oblikah (kot motivacijo za začetek učne ure ob določenih vsebinah, povezanih z zdravo prehrano, kot predavanje ali tržnica s prikazom različnih vrst sadja oz. zelenjave). Udeleženci pogovora bi si želeli ogledati pridelovanje posameznih vrst sadja oz. zelenjave in če bi bilo možno, tudi sodelovati pri tem. Ugotovili so želijo po več informacijah o pomenu sadja in zelenjave oz. zdrave prehrane na splošno. Pri 14-letnikih je bilo ugotovljeno, da imajo vpliv na povečanje uživanja sadja in zelenjave ter oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad vrstniki. Ugotovili smo tudi, da so 14-letniki tisti, pri katerih se že kaže vpliv staršev in posnemanje le-teh, saj so povedali, da odraščajo in se zavedajo pomena zdravega prehranjevanja in predlagali, da postane sadje oz. zelenjava nadomestek sladkarijam, tako v šoli kot doma.

Večina udeležencev si želi večjo izbiro vrst sadja oz. zelenjave ob enkratni razdelitvi, večje število mest na šoli, kjer bi bilo le-to na razpolago. Predlagajo, da bi bile posode, v katerih je sadje oz. zelenjava, na razpolago različnih oblik ter barv. Pri 14-letnikih smo ugotovili željo po daljšem odmoru, ki bi bil namenjen uživanju sadja in zelenjave. Nekateri so predlagali, da bi bilo sadje oz. zelenjava na razpolago neprestano prek celega dne, kar pri 11-letnikih nismo zasledili, saj razdeljevanje lahko učitelj v razredu prilagodi, ker so učenci z učiteljem neprestano v razredu.

Zdrave prehranjevalne navade in življenjski slog starši prenašajo na svoje otroke. 14-letniki so izpostavili posnemanje staršev in povedali, da so le-ti njihovi vzorniki pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad. Ugotovili smo, da se želje otrok po aktivnostih v domačem okolju v večini primerov pokrivajo z že izvajanimi aktivnostmi staršev. Velja poudariti, da so predlogi odvisni od možnosti, ki jih imajo posamezniki. Udeleženci so predlagali sodelovanje pri sajenju in obiranju sadja, sadje oz. zelenjava naj bi bila doma na vidnem mestu, okusno in zanimivo pripravljena z večjim številom vrst. 14-letniki bi sladkarije nadomestili s sadjem oz. zelenjavo.

Razlik med spoloma glede odgovorov iz opravljene raziskave nismo zasledili, nekatere so se pojavile glede na starost pri določenih zelenih aktivnostih. Tako v šoli kot tudi doma.

Tako učitelji kot starši imajo sicer pozitivno stališče do ukrepa SŠS, vendar so starši o samem ukrepu slabo informirani. Starši so sicer veseli, da imajo otroci v šoli na razpolago sadje oz. zelenjavo in tako pojedjo tega nekaj več, ampak se navdušenost staršev, pa tudi nekaterih učiteljev zmanjša, ko so dejansko vključeni v sam proces aktivnosti. Torej bi bilo potrebno starše bolj vključiti v aktivnosti, povezane z ukrepom SŠS, saj so oni tisti, ki so vzor svojim otrokom.

Način promocije ukrepa SŠS se med obravnavanimi šolami ni razlikoval in je odvisen od pripravljenosti posameznih učiteljev za sodelovanje z učenci. Izrednega pomena se le-to kaže na razredni stopnji. Uspešna motivacija učencev na razredni stopnji se bo prav gotovo kasneje izkazala kot pozitivna na predmetni stopnji, kjer je individualni stik s posameznimi učitelji glede na naravo dela manjši.

Cilj raziskave je bil na osnovi primerov dobre prakse predlagati nekaj osnovnih usmeritev za učinkovitejše doseganje cilja in izboljšanje izvedbe ukrepa SŠS. Ključnega pomena je ustrezna motivacija učiteljev za sodelovanje pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in spodbujanju uživanja sadja oz. zelenjave, pripravljenost sodelovanja učiteljev pri razdeljevanju sadja oz. zelenjave (predvsem rezanju le-tega na koščke), pripravi in sodelovanju učiteljev na delavnicah ali naravoslovnih dnevih, kjer lahko otroci in mladostniki spoznajo različne vrste sadja oz. zelenjave, ga okušajo in pripravijo jedi. Pri tem bi morala sodelovati cela šola, lahko bi vključili tudi starše.

Pomen oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad, vključevanje sadja oz. zelenjave v vsakodnevne obroke, naj bi bila večkrat tema predavanj oz. razrednih ur. Otroci in mladostniki si želijo ogledati pridelovanje sadja oz. zelenjave in sodelovati pri tem. S posameznimi aktivnostmi bi morali pričeti že v vrtcu in jih nadaljevati takoj ob vstopu v šolo (sadje oz. zelenjava lahko nadomesti sladkarije). Če bi bil čas med poukom namenjen prav razdeljevanju sadja oz. zelenjave (odmor za sadje oz. zelenjavo), bi tega mogoče pojedli nekoliko več. Prav tako bi ob enkratni razdelitvi sadja oz. zelenjave moralo biti na razpolago večje število vrst in tudi mest na šoli, kjer je sadje oz. zelenjava na razpolago. Glede posod, namenjenih razdeljevanju, naj bi bile različnih oblik in barv.

Na koncu pa lahko poudarimo, da je le ustrezna informiranost in spodbuda staršev o pomenu oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad in prenašanju znanja na svoje otroke ključna, da je cilj dosežen. Ukrep SŠS pa je odlična spodbuda v šolskem okolju.

6.2 SUMMARY

Food and life-style have a major influence on our health and well-being. Healthy food is especially important in childhood and adolescence. Providing we ensure healthy mental and physical development, healthy eating habits that children develop in early childhood influence the choice of foods and eating habits also later on in life, which influence their health in adulthood as well. One of the ways of how to ensure good health of people is to ensure as much opportunities as possible for healthy eating in educational institutions. Countries encourage healthy way of life with guidelines and other documents. Healthy eating means eating vegetables, fruit, low-fat foods, and drinking enough liquids (mostly water, natural juices and unsweetened tea).

Various factors together with the knowledge of the importance of fruit and vegetables encourage the choices of children, teenagers, teachers, parents and also producers of food to

include fruit and vegetables in their every-day meals. The goal of the research was to find out whether the encouragement with the fruit and vegetables distributed at school influences positively the eating habits of our children. We were interested in the success of the 'The Scheme of School Fruit' step, the children's reaction to it as well as that of teachers and parents. The school can influence the pupils to eat more fruit and vegetables with certain measures. Different factors affect the final result: the frequency of the distribution of fruit and vegetables, the time, the way the food was distributed, the type of fruit and vegetables, the environment in which the school is located, educational activities that the school carries out for pupils, teachers and parents. The aim of the research was to choose and suggest the best approach which would lead to a larger quantity of fruit and vegetables consumed in the long term and also influence the healthy eating habits of children, teenagers and thus adults later on.

We assumed that the SSF (The Scheme of School Fruit) step alone wouldn't only have an effect on eating habits but its success would be shown also on other levels such as knowledge, views, convictions and behavior. Healthy eating habits of children and teenagers are especially important as healthy ways of eating in childhood and adolescence encourage a healthy way of life, growth and the intellectual development of children and have long term beneficial effects on people's health.

To accomplish the goal we formed the questions for the research and hypotheses. We wanted to find out which factors influence the success of the SSF step and how, how and to what extend the teachers and the school can motivate pupils in a positive way, in what way the educational process and other promotional activities are carried out, which means of working with parents are used and how successful they are, and we wanted to know what the view of teachers and parents regarding the SSF step is.

On the basis of an example of good practice we formed the basic outlines for a better promotion of the SSF step and for the improvement of eating habits. We wanted to know whether there are any differences in the pupils' answers considering the difference of age. We assumed that the pupils' answers would vary according to their age and gender. We also assumed that the ways of promotion would not differ from school to school, that the co-operation with parents would influence the success of the SSF step, and that the view of teachers and parents of the step would vary and be more positive from teachers' point of view. It turned out that the success of the SSF step depends on the activities that the schools carry out for this cause. The schools had a set plan of activities and they carried them out partially or fully. Depending on the activities which were carried out at a certain school, the participants talked about the making of posters, for which it is important that they are shown in places where they can be seen and at eye level. The participants talked about the fruit and vegetables being offered and whether they tried it. It is important to stress that playing an active role in the activities is vital for the pupils so that the experience stays with them longer in their memory.

If we want to motivate children to consume more fruit and vegetables, it is important to motivate especially primary school teachers of lower grades, who are constantly with children during the day. They can cut fruit or vegetables into pieces frequently, what children want, so that the intake of the consumed fruit and vegetables is increased. Among the teachers of higher grades who teach specific subjects only, biology, chemistry, home economics and class teachers should be specifically encouraged to inform pupils and monitor their intake of fruit and vegetables. The goal can be achieved easily with the help of encouraging parents. As we discovered, however, the SSF step lacks in informing and co-operation of parents.

The schools had various approaches of how to carry out the SSF step, and depending on the approach the school chose, it turned out that the wishes and suggestions for the increase of the consumed fruit and vegetables depend on the following. If a school didn't practise the cutting of fruit and vegetables, they desired it, if a school practiced the cutting, they stressed out the disadvantages (fruit turns brown). The same goes for the tasting of different types of fruit and vegetables; where they didn't practise it, they suggested it in different ways (as a motivating factor at the beginning of the lesson with certain topics that include healthy way of eating, a lecture or a make-belief market stall with various types of fruit and vegetables). The participants of the discussion would like to see the growing of certain types of fruit and vegetables and if possible take part in it. They discovered a will to learn about the importance of fruit and vegetables and healthy way of eating in general. With 14-year-olds we found out that their peers have an influence on the increase of their fruit and vegetables intake and on the development of their healthy eating habits. We can see the parents' influence on the 14-year-olds as they copy them and are aware of the importance of healthy eating and they even suggested that fruit and vegetables should be eaten instead of sweets at school and at home.

Most participants wish for a wider variety of fruits and vegetables which is offered at one meal and more places where the food would be offered at school. They suggested that the containers of food should be in different shapes and colours. 14-year-olds would like to have a longer break to eat their fruit or vegetables. Some of them even suggested that fruit and vegetables are available during the whole school day, which wasn't the case with 11-year-olds, as their class teacher can distribute fruit and vegetables whenever throughout the day. Parents pass on healthy eating habits and life style to their children. 14-year-olds stressed the fact that they copy their parents who are their role models when they are forming their healthy eating habits. We found out that children wish to do certain activities at home that they have actually already been doing. We should point out that these suggestions are formed according to the possibilities they have at home. The participants suggested that they help plant and pick fruit, and that a wider variety of fruit and vegetables is placed somewhere at home where they can see it and that it is prepared in a tasty way. 14-year-olds are prepared to replace sweets with fruit and vegetables.

During the research we didn't find any differences between the pupils' answers according to their gender. There were some differences, however, in the desired activities according to age; at school as well as at home. Parents as well as teachers have a positive view on the SSF step, but the parents are poorly informed about the step. Parents are glad their children are offered fruit and vegetables at school as they consequently consume more of it on a daily basis. However, their enthusiasm wanes a bit (and so does the enthusiasm of some teachers) when they have to be active in the process. Therefore parents should be more active in the SSF step as they are their children's role models.

The promotion of the SSF step was the same in all schools and depends greatly on the willingness of some teachers to work with children. This is particularly vital in lower grades of primary school. A successful motivation in lower grades will definitely pay off in higher grades, where teenagers are not in such a close contact to teachers anymore, as they do not spend the whole day with one teacher only.

The goal of the research was to find better ways to promote healthy eating habits and to improve the SSF step on the basis of some examples of good practice. Motivating teachers to be a part of the SSF step is vital as they can contribute to pupils' healthy eating habits, encourage them to eat fruit and vegetables, help distribute fruit and vegetables to pupils (they

can slice it), prepare or take part in workshops or fieldwork days where pupils learn more about fruit and vegetables, prepare it in different ways and taste it. The whole school should take part in such activities and parents should be included as well.

The importance of healthy eating habits and the consumption of fruit and vegetables at each meal should be stressed frequently at class hours. Pupils want to observe the production of fruit and vegetables and be a part of it as well. Certain activities should begin in kindergarten and continue at school (fruit and vegetables should replace sweets). If there were time during lessons to distribute fruit and vegetables (a break to eat fruit and vegetables), children would probably eat more of it. There should also be more kinds of fruit and vegetables offered at one meal and more places where it would be distributed. The containers of food should be in various shapes and colours.

In the end it should be stressed that for the achievement of our goal it is vital that people are well-informed and that parents are encouraged to develop healthy eating habits and to pass on their knowledge to their children. The SSF step is then a great encouragement the pupils get at school.

7 VIRI

- ARSKTRP. 2009. Navodila osnovnim šolam za izvajanje ukrepa: Shema šolskega sadja za šolsko leto 2009/2010. Ljubljana, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano: 13 str. [http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja\(3.6.2010\)](http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja(3.6.2010))
- ARSKTRP. 2010. Navodila osnovnim šolam za izvajanje ukrepa: Shema šolskega sadja za šolsko leto 2010/2011. Ljubljana, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano: 21 str. [http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja\(3.6.2011\)](http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja(3.6.2011))
- ARSKTRP. 2011. Navodila osnovnim šolam za izvajanje ukrepa: Shema šolskega sadja za šolsko leto 2011/2012. Ljubljana, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano: 12 str. [http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja\(3.10.2011\)](http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja(3.10.2011))
- Adamič F. 1990. Sadje in sadjarstvo v Sloveniji. Ljubljana, Kmečki glas: 272 str.
- Backman D. R., Haddad E. H., Lee J. W., Johnston P. K., Hodgkin G. E. 2002. Psychosocial predictor of healthful dietary behavior in adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 34, 4: 184–193
- Bavec M. 2003. Kontrola integrirane pridelave sadja, grozdja in zelenjave. *Sad: revija za sadjarstvo, vinogradništvo in vinarstvo*, 14, 12: 12-13
- Berg B. L. 2006. *Qualitative research methods for the social sciences*. Long Beach, California State University: 384 str.
- Bowman B.A., Russell R.M. 2001. *Present knowledge in nutrition*. 8th ed. Washington, International Life Sciences Institute Press: 805 str.
- Brich L. 1998. Psychological influences on the childhood diet. *Journal of Nutrition*, 128, Suppl. 2: 407S-410S
- Council conclusions of EU on healthy lifestyles, education, information and communication. 2004. *Official Journal of the European Union*, 47, C22: 1-2
- Croll J. K., Neumark-Sztainer D., Story M. 2001. Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 33, 4: 193-199
- Cullen K. W., Baranowski T., Rittenberry L., Cosart C., Hebert D., De Moor C. 2001. Child-reported family and peer influences on fruit, juice and vegetable consumption: reliability and validity of measures. *Health Education Research*, 16, 2:187-200
- Currie C., Nic Gabhainn S., Godeau E., Roberts C., Smith R., Currie D. 2008. *Health Behaviour in School – Aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe: 237 str.
- Debeljak B. 2005. Priljubljenost šolskih malic v povezavi s senzorično oceno in hranilno

- vrednostjo. Magistrsko delo. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 132 str.
- Dillon M. S., Lane H.W. 1989. Evaluation of the offer vs. serve option within self-serve, choice menu lunch program at the elementary school level. *Journal of the American Dietetic Association*, 89, 12: 1780–1785
- Douglas L. 1998. Children's food choice. *Nutrition & Food Science*, 98: 14–18
- Douglas L. 1999. Contribution of "packed lunches" to the dietary intake of 11–12-year-old children. *Nutrition & Food Science*, 99: 181–186
- EU. 1997. A treaty of Amsterdam. Edinburgh, British management Data foundation: 81 str.
<http://www.eurotreaties.com/amsterdamtext.html> (22.7.2010)
- European Commission. 2000. The white paper of food safety. Brussels, Commission of the European Communities: 56 str.
http://ec.europa.eu/food/food/intro/white_paper_en.htm (22.7.2010)
- European commission. 2005. EU Platform on diet, physical activity and health. Brussels, European commission: 5 str.
http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/eu_platform_de.pdf (13.1.2010)
- Evropska komisija. 2008. Bela knjiga o zdravstvenih vprašanjih v zvezi s prehrano, prekomerno telesno težo in debelostjo. Bruselj, Evropska komisija: 8 str.
<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2010:008E:0097:0105:SL:PDF> (3.3.2010)
- Fajdiga Turk V., Gregorič M. 2007. S partnerstvom do lokalno trajnostne oskrbe. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 40 str.
- Fajdiga Turk V., Gabrijelčič Blenkuš M., Gregorič M., Turk M., Amon D., Klančar K. 2010. Poročilo o vrednotenju učinkovitosti Sheme šolskega sadja za šolsko leto 2009/2010. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 53 str.
- FAO. 1996. World food summit. Rome, Food and Agriculture Organization: 3 str.
http://www.fao.org/wfs/index_en.htm (3.6. 2010)
- FAO. 2000. Report of the sixth session of the codex coordinating committee for north America and the south west Pacific. Rome, Food and Agriculture Organization: 22 str.
<http://www.fao.org/docrep/fao/meeting/005/X9267e/X9267e.pdf> (3.6.2010)
- Fras M. 2002. Sadje v prehrani. Murska Sobota, Pomurska založba: 156 str.
- Fras M. 2006. Zelenjava v prehrani. Murska Sobota, Pomurska založba: 252 str.
- Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič M., Čampa A. 2005a. Standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS: 83 str.
- Gabrijelčič Blenkuš M., Trdič J., Kofol Bric T., Truden-Dobrin P., Albrecht T. 2005b.

- Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne? Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 137 str.
- Gabrijelčič-Blenkuš M. 2007. Podatki o prehranskih navadah otrok in mladostnikov in njihovem odnosu do telesne teže. Predstavitev rezultatov raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2006. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 206 str.
- Gabrijelčič Blenkuš M. 2008. Model Zdrav življenjski slog v osnovni šoli. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 137 str.
- Gabrijelčič Blenkuš M. 2010. Zdrava prehrana in gibanje in kako se prehranjujemo prebivalci Slovenije – mladi in odrasli? Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS:137 str.
http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/532-Gradivo.pdf (15.1.2011)
- Galef B. 1996. Food selection: Problems in understanding how we choose oods to eat. *Neuroscience and Biobehavioural Reviews*, 20, 1: 67–73
- Grajžl M. Predsodki osnovnošolcev do nekaterih živil. Diplomsko delo. Ljubljana, Pedagoška fakulteta, Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani: 69 str.
- Gregorič M. 2010. Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport:15 str.
<http://www.zdravjevsoli.si> (30. 5. 2011)
- Gregorič M., Gabrijelčič Blenkuš M., Klančar K., Fajdiga Turk V. 2011. Vrednotenje osnovnošolske prehrane glede ponudbe, načina planiranja in organiziranosti v letu 2010. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 58 str.
- Hassapidou M. N., Bairaktari M. 2001. Dietary intake of pre-adolescent children in Greece. *Nutrition & Food Science*, 31: 136-140
- HBSC Slovenija. 2002. Poročilo o raziskavi. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 117 str.
- Hlastan Ribič C., Djomba, J. K., Zaletel-Kragelj L., Mauček Zakotnik J., Fras Z. 2010. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih slovenije. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 211 str.
- Hrustel Majcen M., Paulin J., Džuban T. 2003. Integrirana pridelava poljščin. Ljubljana, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano: 6 str.
- Jackson-Leach R., Lobstein T. 2006. Estimated burden of pediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *International Journal of Pediatric Obesity*: 1, 1:33-41
- Jahns L., Siega-Riz A.M., Popkin B.M. 2001. The increasing prevalence of snacking among US children from 1977 to 1996. *Journal of Pediatric*, 138, 4: 493–498
- Jeriček H., Lavtar D., Pokrajac T. 2007. HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 140 str.

- Koch V., Kostanjevec S. 2003. Analiza stanja organizacije prehrane v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Ekspertiza o šolski prehrani. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS: 60 str.
- Klemenčič S., Hlebec V. 2007. Fokusne skupine kot metoda presojanja in razvijanja kakovosti izobraževanja. Ljubljana, Andragoški center Slovenije: 68 str.
- Kostanjevec S. 2000. Prehransko stanje in prehranske navade gorenjskih srednješolcev. Magistrsko delo. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 81 str.
- Kostanjevec S. 2009. Vpliv formalnega izobraževanja na prehranjevalne navade otrok in njihovo znanje o prehrani. Doktorska disertacija. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 214 str.
- Lock K., Gabrijelčič Blenkuš M., Maučec Zakotnik J., Poličnik R. 2004. Ocena vplivov prehranske in kmetijske politike na zdravje prebivalcev RS zaradi pristopa k Evropski uniji. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS: 55 str.
- Lock K., De Sa J. 2008. Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable program. *European Journal of Public Health*, 18, 6: 558–568
- Logar I. 2006. Ustreznost sestave šolskih malic glede na referencne vrednosti za vnos hranil: analiza sestave šolskih malic glede na priporočila. Specialistično delo. Maribor, Univerza v Mariboru, Visoka zdravstvena šola: 91 str.
- Lyman B. 1989. *A psychology of food: more than a matter of taste*. New York, Van Nostrand Reinhold Company: 189 str.
- Marjanovič Umek L., Zupančič M. 2004. Spoznavni in govorni razvoj v srednjem in poznem otroštvu. V: *Razvojna psihologija. Razprave Filozofske fakultete*. Marjanovič Umek L., Zupančič M. (ur.). Ljubljana, Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete: 28–63, 451–460
- Maučec Zakotnik J., Hlastan Ribič C., Poličnik R., Pavčič M., Štern B., Pokorn D. 2005. Nacionalni program prehranske politike od 2005 do 2010. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS: 47 str.
- Maziak W., Ward K.D., Stockton M.B. 2008. Childhood obesity: are we missing the big picture? *Obesity Reviews*, 9, 1: 35–42
- Medved M., Kus P, Milošević N., Ulčkar T. 1997. Osveščenost osmošolcev o varovalni prehrani in njihovo poseganje po hitri hrani. V: *Hitra hrana*. Pokorn D. (ur.). Ljubljana, Inštitut za higieno, Medicinska fakulteta: 47-55
- Mesec B. 1998. Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Ljubljana, Visoka šola za socialno delo: 470 str.
- Ministrstvo za zdravje. 2007. Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje: 51 str.

[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/
javno_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_telesne_dejavnosti.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_telesne_dejavnosti.pdf) (13. 1. 2011)

- Ministrstvo za zdravje. 2008. Kakovostna merila za javno naročanje hrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje: 133 str.
- Mullie P., Clarys P., De Ridder D., Deriemaeker P., Duvigneaud N., Hebbelinck M., Grivegnée A.R., Autier P. 2006. Breakfast frequency and fruit and vegetable consumption in Belgian adolescents A cross-sectional study. *Nutrition & Food Science*, 36: 315-326
- Noble C., Corney M., Eves A., Kipps M., Lumbers M. 2000. Food choice and school meals: primary schoolchildren's perceptions of the healthiness of foods and the nutritional implications of food choices. *International Journal of Hospitality Management*, 19, 4: 413–432
- Ogden C.L., Carroll M.D., Curtin L.R., McDowell M.A., Tabak C.J., Flegal K.M. 2006. Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999–2004. *Journal of American Medical Association*, 295: 1549–1555
- Pavlovec A., Pogačnik Jarc A. 2006. Jabolko v šoli, primer dobre prakse. V: Zbornik povzetkov/ Strokovno srečanje Lokalno trajnostna oskrba z živili/hrano – samooskrba države. V: Gregorič M., Fajdiga Turk V., Gabrijelčič Blenkuš M. (ur.). Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 13 - 14
- Pirouznia M. 2001. The influence of nutrition knowledge on eating behavior-the role of grade level. *Nutrition & Food Science*, 33: 62-67
- Pokorn D. 2001. Oris zdrave prehrane. Priporočena prehrana. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 68 str.
- Pokorn D. 2003. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Ljubljana, Marbona: 240 str.
- Puska P. 2003. Uspešni programi spreminjanja prehranskih navad prebivalstva: Finske izkušnje. *Zdravstveno Varstvo*, 43: 191–196
- Räihä T., Tossavainen K., Turunen H., Enkenberg J., Halonen P. 2006. Adolescents' nutrition health issues: opinions of Finnish seventh-graders. *Health Education*, 106, 2: 114- 132
- RDA. 1989. Recommended dietary allowances. 10th ed. Washington, National Academy Press: 33-33, 39-49, 65-66, 284-285
- ReNPPP - Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010. 2005. Uradni list Republike Slovenije, 15, 39: 3681 - 3728
- Seaman C., Moss J. 2006. Generating effective change in school meals: a case study. *Nutrition & Food Science*, 36,5: 305–314
- Simčič M., Vidrih R., Janeš, A. 2004. Prehransko pomembne sestavine sadja. V: Zbornik referatov 1. slovenskega sadjarskega kongresa z mednarodno udeležbo, 1. del. Hudina M. (ur.). Ljubljana, Strokovno sadjarsko društvo Slovenije: 757-762

- Skopec B. 2002. Otroške predstave o zdravi prehrani. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta: 100 str.
- Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. 2005. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS: 80 str.
- Stergar E., Scagnetti N., Pucelj V. 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 20 str.
- Story M., Neumark Sztainer D., French S. 2002. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, Suppl. 3: S40–S51
- Šinkovec N., Gabrijelčič Blenkuš M. 2010. Omejevanje trženja nezdrave hrane otrokom – pregled stanja. Ljubljana, Inštitut za varovane zdravja RS: 58 str.
- Tivadar B. 2001. Družbeno strukturiranje prehranjevalnih vzorcev. Doktorska disertacija. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede: 265 str.
- Tivadar B. 2004. Zaviralni dejavniki zdravega prehranjevanja mladih. V: Prehrana mladostnikov – srednješolcev. Maribor, 27. januar 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur.). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 36–40
- Tivadar B., Kamin T. 2003. Vedeti ni dovolj: zaviralni dejavniki zdravega prehranjevanja. *Dietetikus*, 8, 3: 7-9
- Trop G. 2004. Analiza prehrane v Osnovni šoli Ivanjkovci. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta: 62 str.
- Turk B. 2006. Gibanje šolskih otrok in zdrava prehrana. Diplomsko delo. Ljubljana, Pedagoška fakulteta: 91 str.
- Uredba sveta (ES) št. 1234/2007 z dne 22. oktober 2007 o vzpostavitvi skupne ureditve kmetijskih trgov in o posebnih določbah za nekatere kmetijske proizvode („Uredba o enotni SUT“). 2007. Uradni list Evropske unije. L 299, 50: 72 - 75
- Uredba Komisije (ES) št. 288/2009 z dne 7. aprila 2009 o določitvi podrobnih pravil za uporabo Uredbe Sveta (ES) št. 1234/2007 v zvezi s pomočjo Skupnosti za oskrbo otrok v izobraževalnih ustanovah s sadjem in zelenjavo, predelanim sadjem in zelenjavo ter proizvodi iz banan na podlagi sistema razdeljevanja sadja v šolah. 2009. Uradni list Evropske unije. L 94, 52: 38 - 47
- Uredba o ureditvi trga s svežim sadjem in zelenjavo. 2009. Uradni list Republike Slovenije, 19, 65: 9300 - 9305
- USDA. 2005. Mypyramid. Washington, U.S. Department of Agriculture: 1 str.
<http://www.cuisinecuisine.com/NutritionandHealth.htm> (14.1.2011)
- Vogrinc J. 2008. Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju. Ljubljana, Pedagoška fakulteta: 228 str.

- Vombergar B. 2004. Jabolko v prehrani. V: Živilstvo in prehrana danes in jutri 3. Svetovni dan hrane 16. oktober 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur.). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 52–62
- WHO. 1998. Health agenda for 21st century. V: The world health report 1998. Rome, WHO Office of health communications and public relations: 202-212
http://www.who.int/whr/1998/en/whr98_ch8.pdf (12.5.2010)
- WHO. 2000. Global Strategy for the prevention of chronic diseases. Report of WHO Study Group. Geneva, WHO: 37 str.
- WHO. 2001. The first action plan for food and nutrition policy: WHO European region 2000-2005. Copenhagen, WHO regional office for Europe: 45 str.
<http://www.euro.who.int/Document/E72199.pdf> (23.5.2010)
- WHO. 2003. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of WHO Study Group. Geneva, WHO: 230 str.
- WHO. 2004. Global strategy on diet, physical activity and health. Rome, WHO, Department of Chronic Diseases and Health promotion: 18 str.
http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf (15.5.2010)
- Zakon o kmetijstvu. 2008. Uradni list Republike Slovenije, 18, 45: 4965 - 4996
- Zakon o šolski prehrani. 2010. Uradni list Republike Slovenije, 20, 43: 6117 - 6130
- Zaletel Kragelj L., Maučec Zakotnik J., Belivic B., Antonič Degac K., Buzeti T., Toth G., Luznar N., Hlastan Ribič C., Suwa-Stanojevič M., Sraka-Šadl M., Tompa Z., Zagorc T., Hren I., Širca Campa A., Pokorn D., Petraš T. 2006. Zdrava prehrana v gostinstvu – priročnik za kuharje. Murska Sobota, Zavod za Zdravstveno Varstvo Murska Sobota: 221 str.

ZAHVALA

Mentorici doc. dr. Vereni Koch se iskreno zahvaljujem za nasvete in pomoč pri izdelavi magistrske naloge.

Zahvala velja predsednici komisije prof. dr. Tereziji Golob in recenzentu prof. dr. Marjanu Simčiču.

Posebno zahvalo dolgujem svojim najbližjim, ki so mi v času študija stali ob strani. Hvala za njihovo potrpežljivost in pomoč.

Zahvaljujem se tudi vsem neimenovanim, ki ste mi kakorkoli pomagali in me bodrili pri izdelavi magistrske naloge.