

UNIVERZA V LJUBLJANI  
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA  
ODDELEK ZA AGRONOMIJO

Anica CIMERMAN (HOČEVAR)

**ODNOS DO HRANE: PRIMERJAVA MED DIJAKI IN ZA TO  
PRISTOJNIMI USTANOVAMI**

DIPLOMSKO DELO  
Visokošolski strokovni študij

**RELATIONSHIP TO NUTRITION: A COMPARISON BETWEEN  
HIGH SCHOOL STUDENTS AND PROFESSIONAL INSTITUTIONS**

GRADUATION THESIS  
Higher professional studies

Ljubljana, 2010

Diplomsko delo je zaključek visokošolskega študija agronomije. Raziskava in analiza rezultatov je bila opravljeno v Zavodu Svetega Frančiška Saleškega Želimlje v sodelovanju s tamkajšnjimi dijaki.

Študijska komisija Oddelka za kmetijstvo-agronomijo in hortikulturo je za mentorico diplomskega dela imenovala prof. dr. Katja Vadnal.

Komisija za oceno za zagovor:

Predsednik: prof. dr. Franc Batič  
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo

Član: prof. dr. Katja Vadnal  
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo

Član: prof. dr. Majda Černič Istenič  
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo

Datum zagovora:

Diplomsko delo je rezultat lastnega raziskovalnega dela.

Podpisana se strinjam z objavo svoje naloge v polnem tekstu na spletni strani Digitalne knjižnice Biotehniške fakultete. Izjavljam, da je naloga, ki sem jo oddala v elektronski obliki, identična tiskani verziji.

Anica Cimerman

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Vs  
DK UDK 612.39:373.5:351.778.2(497.4Želimplje)(043.2)  
KG prehrana/dijaki/strokovna priporočila/odnos do prehrane  
AV CIMERMAN (HOČEVAR), Anica  
SA VADNAL, Katja (mentor)  
KZ SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101  
ZA Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo  
LI 2010  
IN ODNOS DO PREHRANE: PRIMERJAVA MED DIJAKI IN ZA TO PRISTOJNIMI USTANOVAMI  
TD Diplomsko delo (visokošolski strokovni študij)  
OP X, 38, [2] str., pregl. 24. sl., 14., 1 pril., 19 vir.  
IJ sl  
JI sl/en  
AI Cilj diplomske naloge je analizirati prehranske navade srednješolcev in jih primerjati s strokovnimi priporočili za zdravo prehranjevanje mladostnikov. Za ugotavljanje prehranskih navad srednješolcev smo uporabili metodo ankete. Anketiranje dijakov je potekalo na Gimnaziji Želimplje aprila 2007. Z anketo smo zajeli 44 dijakov, 14 fantov in 30 deklet, 21 iz 1. letnika in 23 iz 4. letnika, ki stanujejo v dijaškem domu. Anketni vprašalnik vsebuje 9 vprašanj ki so bila razdeljena v naslednje vsebinske sklope: odnos do prehranjevanja, prehranski režim in preference do sadja in zelenjave. Rezultati kažejo na relativno dobro prehransko osveščenost anketiranih. Opozarjajo pa tudi, da prehranska praksa anketiranih ni vedno v skladu s prehranskimi priporočili. Vsak dan zajtrkuje samo 36 % fantov in 43 % deklet. Pri izbiri živeža se prevečkrat na prvem mestu pojavljajo odsvetovana živila (slaščice, pice, pomfrit). Tudi zelenjava še vedno ni reden gost na njihovem krožniku in premalo je zavedanja glede kulture prehranjevanja. V okviru prehranskega izobraževanja mladostnikov bi bilo potrebno okrepiti vsebine, namenjene osveščanju o kulturi prehranjevanja, ki bi morale odražati življenjske stile mladih.

## KEY WORDS DOCUMENTATION

DN Vs  
DC UDC 612.39:373.5:351.778.2(497.4Želimlje)(043.2)  
CX nutrition/high school students/professional recommendations/relationship to nutrition  
AU CIMERMAN (HOČEVAR), Anica  
AA VADNAL, Katja (supervisor)  
PP SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101  
PB Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo  
PY 2010  
TI RELATIONSHIP TO NUTRITION: A COMPARISSON BETWEEN HIGH SCHOOL STUDENTS AND PROFESSIONAL INSTITUTIONS  
DT Graduation thesis (higher professional studies)  
NO X, 38, [2] p., 24. tabl., 14. fig., 1 ann., 19 ref.  
LA sl  
AL sl/en  
AB The aim of this thesis is to analyze the nutritional habits of high school students and compare them with professional recommendations for healthy eating of teenagers. To determine the nutritional habits of high school students we have used questionnaire. Investigation of students took place in Želimlje gymnasium in april 2007. There were included 44 students from the dormitory, 14 boys and 30 girls, 21 of them from the 1st class and 23 from the 4th class. Questionnaire contains 9 questions which were divided into the following thematic areas: attitude towards nutrition, nutritional arrangements and preferences to fruit and vegetable. Results show relatively good nutritional awareness of interviewed students. Nutritional practice of interviewed students is not always in accordance with nutritional recommendations. Only 36 % of boys and 43 % of girls have breakfast every day. In the first place they too often choose unhealthy food like sweets, pizzas, chips. Vegetable is still not a regular quest on their plates. There has been insufficient awareness of the culture of nutrition. The school should have to educate adolescents about the culture of nutrition, which have to include also their lifestyles.

## KAZALO VSEBINE

	Ključna dokumentacijska informacija	III
	Key words documentation	IV
	Kazalo vsebine	V
	Kazalo preglednic	VI
	Kazalo slik	VIII
	Okrajšave in simboli	IX
<b>1</b>	<b>UVOD</b>	<b>1</b>
1.1	POVOD	1
1.2	CILJ	1
<b>2</b>	<b>PREGLED OBJAV</b>	<b>2</b>
2.1	PROBLEMATIKA PREHRANE SREDNJEŠOLCEV	2
2.2	ZAKONODAJA, KI UREJA PREHRANJEVANJE OTROK IN MLADINE	4
2.3	SMERNICE ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE	5
2.3.1	<b>Izhodišča smernic</b>	<b>6</b>
<b>2.3.2</b>	<b>Priporočeni dnevni energijski vnosi in količine hranil za mladostnike</b>	<b>8</b>
<b>2.3.3</b>	<b>Izbira živil</b>	<b>8</b>
2.3.3.1	Pogostnost uživanja priporočenih živil	10
2.3.3.2	Odsvetovana živila	12
2.3.4	<b>Nabava živil</b>	<b>13</b>
<b>2.3.5</b>	<b>Izbira postopkov priprave obrokov</b>	<b>13</b>
<b>2.3.6</b>	<b>Načrtovanje jedilnikov na podlagi priporočenega dnevnega števila zaužitih enot</b>	<b>14</b>
<b>2.3.7</b>	<b>Režim prehranjevanja</b>	<b>15</b>
<b>2.3.8</b>	<b>Kultura prehranjevanja</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>METODA DELA IN VIRI PODATKOV</b>	<b>18</b>
3.1	METODA RAZISKAVE	18
3.2	SESTAVA VPRAŠALNIKA	18
3.3	METODA OBDELAVE PODATKOV	18
<b>4</b>	<b>REZULTATI</b>	<b>19</b>
4.1	OSNOVNI PODATKI O ANKETIRANIH	19
4.2	ODNOS DO PREHRANJEVANJA	19
4.3	PREHRANSKI REŽIM	25
4.4	PRILJUBLJENOST SADJA IN ZELENJAVE	31
4.5	RAZUMEVANJE KULTURE PREHRANJEVANJA	34
<b>5</b>	<b>RAZPRAVA IN SKLEPI</b>	<b>35</b>
5.1	RAZPRAVA	35
5.2.	SKLEPI	36
<b>6</b>	<b>POVZETEK</b>	<b>37</b>
<b>7</b>	<b>VIRI</b>	<b>38</b>
	<b>ZAHVALA</b>	
	<b>PRILOGA</b>	

## KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Stanje prehranjenosti otrok in mladostnikov, ugotovljeno na sistematičnih pregledih	2
Preglednica 2: Priporočeni dnevni energijski vnosi in količine hranil za mladostnike, stare od 15 do 18 let	8
Preglednica 3: Energijski in količinski deleži hranil glede na različno organiziranost in ponudbo obrokov za mladostnike, stare 15 – 18 let, pri povprečnem celodnevem energetskega vnosa 11,8 MJ	8
Preglednica 4: Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil po starosti otrok in mladostnikov	14
Preglednica 5: Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil glede na različno organiziranost obrokov za mladostnike, stare 15 do 18 let	14
Preglednica 6: Priporočen čas za posamezne obroke in delitev celodnevnega energijskega vnosa po obrokih	15
Preglednica 7: Orientacijski sezonski jedilnik za mladostnike, stare od 15-18 let; povprečen dnevni vnos 11.760 kJ	16
Preglednica 8: Struktura orientacijskega sezonskega jedilnika za mladostnike, stare od 15-18 let; povprečen dnevni vnos 11.760 kJ	16
Preglednica 9: Anketirani po tipu restavracije, kamor bi šli najraje na prigrizek, in spolu	19
Preglednica 10: Anketirani po tipu restavracije, kamor bi šli najraje na prigrizek, in letniku šolanja	20
Preglednica 11: Anketirani po obroku, za katerega menijo, da bi moral biti hranilno najmočnejši, in spolu	20

Preglednica 12: Anketirani po obroku, za katerega menijo, da bi moral biti hranilno najmočnejši, in letniku šolanja	21
Preglednica 13: Anketirani po oceni pomembnosti udeležbe strokovnjaka pri načrtovanju prehrane in spolu	22
Preglednica 14: Anketirani po oceni pomembnosti udeležbe strokovnjaka pri načrtovanju prehrane in letniku šolanja	23
Preglednica 15: Anketirani po obroku, ki ga imajo najraje, in spolu	23
Preglednica 16: Anketirani po obroku, ki ga imajo najraje in letniku šolanja	24
Preglednica 17: Anketirani po številu zajtrkov tedensko in spolu	26
Preglednica 18: Anketirani po številu zajtrkov tedensko in letniku šolanja	27
Preglednica 19: Jedilniki po željah dijakinj in dijakov prvega letnika	28
Preglednica 20: Jedilniki po željah dijakinj in dijakov četrtega letnika	30
Preglednica 21: Anketirani po priljubljenosti sadja oziroma zelenjave kot viru vitaminov in spolu	31
Preglednica 22: Anketirani po priljubljenosti sadja oziroma zelenjave in letniku šolanja	31
Preglednica 23: Anketirani po vrsti sadja, ki ga imajo najraje in spolu	32
Preglednica 24: Anketirani po vrsti sadje, ki ga imajo najraje in letniku šolanja	33

## KAZALO SLIK

Slika 1: Anketirani po tipu restavracije, kamor bi šli najraje na prigrizek, in spolu	19
Slika 2: Anketirani po tipu restavracije, kamor bi šli najraje na prigrizek, in letniku šolanja	20
Slika 3: Anketirani po obroku, za katerega menijo, da bi moral biti hranilno najmočnejši, in spolu	21
Slika 4: Anketirani po obroku, za katerega menijo, da bi moral biti hranilno najmočnejši, in letniku šolanja	21
Slika 5: Anketirani po oceni pomembnosti udeležbe strokovnjaka pri načrtovanju prehrane in spolu	22
Slika 6: Anketirani po oceni pomembnosti udeležbe strokovnjaka pri načrtovanju prehrane in letniku šolanja	23
Slika 7: Anketirani po obroku, ki ga imajo najraje in spolu	24
Slika 8: Anketirani po obroku, ki ga imajo najraje, in letniku šolanja	25
Slika 9: Anketirani po številu zajtrkov tedensko in spolu	25
Slika 10: Anketirani po številu zajtrkov tedensko in letniku šolanja	26
Slika 11: Anketirani po priljubljenosti sadja oziroma zelenjave kot viru vitaminov in spolu	31
Slika 12: Anketirani po priljubljenosti sadja oziroma zelenjave in letniku šolanja	32
Slika 13: Anketirani po vrsti sadja, ki ga imajo najraje in spolu	32
Slika 14: Anketirani po vrsti sadje, ki ga imajo najraje in letniku šolanja	33



## OKRAJŠAVE IN SIMBOLI

IVZ – Inštitut za varovanje zdravja

RS – Republika Slovenija

ZdZPZ – Zakon o spremembah in dopolnitvah določenih zakonov na področju zdravja

MJ, kJ, kcal – enote za količino hranil v posameznem obroku

g – gram

B – beljakovine

M – maščobe

OH – ogljikovi hidrati

SDV – skupaj prehranske vlaknine

HACCP – Hazard Analysis and Critical Control Point System – je preventivni sistem, ki omogoča identifikacijo oz. prepoznavanje, oceno, ukrepanje in nadzor nad morebitno prisotnimi dejavniki tveganja v živilih, ki lahko ogrožajo zdravje človeka.

## 1 UVOD

### 1.1 POVOD

Prehranska politika države je pomemben del, ki skrbi za zdravje ljudi in kakovost njihovega življenja. Načrtovanje in izvajanje ukrepov prehranske politike poteka ob sodelovanju različnih javnosti ter organizacij civilne družbe. Na teh izhodiščih temelji tudi slovenski nacionalni program prehranske politike, ki ga je pripravilo Ministrstvo R Slovenije za zdravje, za obdobje 2005-2010 (Nacionalni ..., 2005).

S prehrano se človek sreča že v ranem otroštvu. Ta je eden od odločilnih dejavnikov otrokovega zdravja in počutja. Je sredstvo, ki lahko vpliva na poznejše odzivanje na življenjske situacije. Zato je potrebno otrokom že zgodaj privzgojiti določene navade, ki so zdrave, hranilno in energijsko zadovoljive in seveda tudi sprejemljive in zanimive. Živež ni samo sredstvo za preživetje, pač pa z njim lahko izrazimo veselje ali potešimo žalost, osrečimo sebe ali drugega, skratka izrazimo tudi čustveno plat življenja.

Običajno se prehranske navade prenesejo iz otroštva v mladost in odraslost. Pretežni del mladosti je namenjen odraščanju, razvoju psihofizičnih lastnosti in učenju. Zato je prehrana zelo pomembna in jedilniki otrok oziroma mladostnikov morajo biti pravilno sestavljeni. Redno bi morali uživati mešano in pestro hrano, to so sadje, zelenjava, izdelki iz polnovredne moke, kakovostni sladkorji in maščobe ter mlečni izdelki. Pri tem pa, žal, danes ugotavljamo, da je v njihovi prehrani vse preveč hitro pripravljene živeža oziroma sladkih in mastnih jedi.

Številne raziskave o načinu prehranjevanja slovenske mladine (Smernice ..., 2005; Vombergar, 2004: 5-10), kažejo, da je njihova prehrana nezdrava. Število dnevni obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega mladostnika nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je nepravilna, zaužije se preveč maščob in sladkorjev, ki pomembno vplivajo na poznejšo pojavnost bolezni srca in ožilja ter raka na debelem črevesju. Premalo je sadja, predvsem pa zelenjave in prehranske vlaknine.

Prehrana mladostnikov, predvsem pa to velja za prehrano v dijaških domovih, naj bi bila po navodilih z zato pristojnih ustanov (Smernice ..., 2005) sestavljena tako, da zajema vse bistvene elemente, ki so potrebni za mladostnikov psihofizični razvoj. Seveda se ta navodila velikokrat ne ujemajo z njihovimi željami.

### 1.2 CILJ

Cilj diplomske naloge je analizirati prehranske navade srednješolcev in jih primerjati s strokovnimi priporočili za zdravo prehranjevanje mladostnikov.

## 2 PREGLED OBJAV

### 2.1. PROBLEMATIKA PREHRANE SREDNJEŠOLCEV

Pavčič in Hlastan Ribič (2004: 27-32), ki sta analizirali umeščenost prehrane srednješolcev v prehransko politiko, navajata, da je pravilna in uravnotežena prehrana izredno pomembna za zdravje, še posebej za odraščajočo populacijo, ki je v obdobju intenzivne rasti in razvoja. Nepravilna in neurejena prehrana ima lahko zelo negativne posledice za zdravje v zrelejšem obdobju. Fantje v tem obdobju izredno hitro rastejo, zato imajo velike hranilne in energijske potrebe. Tudi mlada dekleta se morajo ustrezno prehranjevati, saj morajo zadostiti tako svojim trenutnim potrebam, kot tudi bodočim zahtevam rojevanja otrok. Ugotavljata pa, da ima v Sloveniji večina srednješolcev neurejeno, neustrezno in neorganizirano prehrano med poukom, kar bi bilo potrebno urediti. Dejstvo je, da je srednješolska populacija specifična v vedenju, zato bi bilo potrebno vzpostaviti ciljne pristope k spreminjanju njihovih prehranskih navad, ki so slabe. Priporočata naj torej podpre optimalne rešitve, ki bi izboljšale stanje prehranjevanja v srednješolskem okolju in kot koordinator priprave prehranske politike in resorno ministrstvo za zdravo prehranjevanje pripravi akcijski načrt tudi za področje izboljšanja prehrane srednješolske populacije.

Pri tem so zelo pomembni tudi pedagoški pristopi, ki naj bi spodbujali dijake k temu, da sami začnejo prevzemati odgovornost za svoje vedenje in zdravje (Belovič, 2004: 57; Starkl, 1999: 9-27).

Zaskrbljujoče stanje prehranjenosti otrok in mladostnikov kaže tudi zdravstvena statistika. Med mladostniki, starimi med 15 in 19 let, je slabo hranjenih kar 14 %.

Preglednica 1: Stanje prehranjenosti otrok in mladostnikov, ugotovljeno na sistematičnih pregledih (Zdravstveni ..., cit. po Smernice ..., 2005: 13)

Starost	Odstotek slabo hranjenih
Prehranjenost otrok, ugotovljena na sistematičnih pregledih pred vstopom v šolo	8,4 %
Prehranjenost otrok, ugotovljena na sistematičnih pregledih v osnovnih šolah (od 7 do 15 let)	13,1 %
Prehranjenost mladostnikov, ugotovljena na sistematičnih pregledih v srednjih šolah (od 15 do 19 let)	13,7 %

Tudi raziskava o prehranskih navadah mladostnikov je pokazala podobno sliko: srednješolci imajo premalo zdravih obrokov, premalokrat zajtrkujejo in zaužijejo veliko preveč prigrizkov. Kar za tretjino premalo pa zaužijejo sadje in zelenjave. (Koch in Kostanjevec, 2004: 11; Belovič, 2004: 57). Raziskovalci so pri prehranskih navadah mladostnikov ugotovili številne kritične točke.

Zajtrk, ki je pomemben dnevni obrok, uživa vsak dan le 26 % mladostnikov. Pri tem pa je ugotovljeno, da opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost mladostnikov za zbranost in razmišljanje. Ljudje, ki zajtrkujejo, se tudi bolj zdravo prehranjujejo preko dneva.

V Ljubljani in okolici uživa zelenjavo 3 krat dnevno le 4 % mladostnikov, 10 % pa jih uživa 3 krat dnevno sadje. Približno polovica mladostnikov uživa zelenjavo in sadje 1-6 krat na teden (Pavčič in Hlastan Ribič, 2004: 28). Uživanje sadja in zelenjave ima velik pomen pri uravnoteženi prehrani na optimalno delovanje organizma. Nezadostno uživanje sadja in zelenjave naj bi povzročilo 19 % raka na prebavilih, 31 % ishemične bolezni srca in povzročilo 2,7 milijonov smrti na leto.

Povprečno zaužita količina sadja in zelenjave v Sloveniji znaša približno 304 g na dan, po nekaterih podatkih še manj. Minimalno priporočeni dnevni vnos zelenjave in sadja je 400 g, od tega 250 g zelenjave in 150 g sadja. Po izračunih naj bi povečano uživanje zelenjave in sadja za 100 g na dan potencialno zmanjšalo tveganje za srčno žilne bolezni za 10 %, možgansko kap za 6 % in nekatere vrste raka za 6 % (Pavčič in Hlastan Ribič, 2004: 29). Slovenci zaužijemo premalo sadja in zelenjave (Gabrijelčič Blenkuš, 2004a: 18). Po priporočilih naj bi zaužili pet porcij sadja in zelenjave na dan. Le 55 % odraslih in 46 % mladostnikov uživa sadje vsak dan, zelenjavo pa uživa 65 % odraslih in 42 % mladih, enkrat ali dvakrat na dan.

Tudi mleko in mlečni izdelki so pomembna živila v prehrani mladostnikov, saj so bogat vir beljakovin in kalcija. Priporoča se uživanje posnetega mleka in posnetih mlečnih izdelkov. Podatki kažejo, da le 15 % mladostnikov uživa mleko ali mlečne izdelke 3 krat na dan, 43 % pa 1-2 krat na dan. Uživanje mesa je pri mladostnikih pod priporočili zdrave prehrane, ki pa svetujejo uživanje pustega mesa in čim manj mesnih izdelkov (Pavčič in Hlastan Ribič, 2004: 29).

Velik vpliv na vedenje mladostnikov imajo prav gotovo mediji ter sovrstniki oziroma vse kar je moderno oziroma »in«. Raziskave (Pavčič in Hlastan Ribič, 2004: 27–30; Gabrijelčič Blenkuš 2004b: 22) kažejo, da je pritisk »suhice« na mlada dekleta res velik. Zaradi družbenih sprememb postaja obremenjenost z videzom problem celotne populacije. Mladostnice imajo zaradi stalnega odrekanja hrani najrevnejšo prehrano od vseh skupin prebivalstva. V tem obdobju je tudi velik pojav motenj hranjenja (bulimija in anoreksija). Mladostnice se izogibajo predvsem živilom, ki lahko redijo, saj vsebujejo večji delež maščob (meso, mleko, jajca). Vsa ta živila pa so za njih v primernih količinah zelo potrebna tudi za nadaljnjo rast in razvoj. Prav tako je lahko problem motnja prenajedanja.

V prehranskih smernicah za študente (Smernice ..., 2008) so prikazani podatki raziskav o debelosti, ki prikazujejo, da se v Sloveniji približno 5 % mladostnikov srečuje s prekomerno telesno težo. Debelost, h kateri v veliki meri prispevajo neustrezna prehrana, neredna telesna dejavnost ter nezdrav način življenja, predstavlja velik zdravstveni, socialni in gospodarski problem v vseh državah Evropske unije. V vsakodnevne dejavnosti je potrebno vključiti telesno dejavnost (npr. pešačenje, kolesarjenje) namesto uporabe motoriziranih prevoznih sredstev za prevoz v šolo. Zagotavljanje varnih šolskih pešpoti in poti za kolesarjenje je eden od načinov, kako zajezi zlasti zaskrbljujoče tendence debelih otrok in otrok s prekomerno telesno težo.

Slovenci imamo nezdrav režim prehranjevanja in tudi nezdrave načine priprave hrane (Maučec Zakotnik, 2001: 2-13).

Članek Hrana, prehrana in zdravje – vloga države pri izvajanju prehranske politike z vidika uravnavanja zdravja (Maučec Zakotnik, 2001), prikazuje posluš finske države za priporočila strokovnjakov. Lotili so se korenitih sprememb na področju prehranske industrije in izobraževanja. Prebivalce preko sredstev javnega obveščanja izobražujejo o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja. Tudi otrokom v šoli poleg izobrazbe o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja nudijo obrok dvakrat dnevno. Tako so tudi srednješolci osveščeni o zdravem načinu življenja.

Vombergar (2001: 5-6) ugotavlja, da živež prinese človeku prvo izkušnjo ugodja v življenju. Prijeten občutek zadoščenja, povezan s hrepenenjem, mu vsaj začasno prežene vsa neugodja, ga potolaži, pomiri in sprosti. Ker je torej prehranjevanje v otrokovem doživljanju, čutnem in čustvenem svetu, povezano s prvimi zadovoljujočimi občutki, mu ostane še pozneje v podzavesti kot simbol ugodja, zadoščenosti in tolažbe. Prav nasprotno izkušnje pa ostanejo, če so ljudje, ki so ga hranili v zgodnjem otroštvu, to delo opravljali mehanično, hladno in neosebno. V tem primeru se lahko zgodi, da mu hrana takrat in kasneje pomeni le nujno telesno potrebo, ki zanj ne predstavlja ničesar prijetnega in privlačnega. Telesna teža je najbolj opazna značilnost človeškega videza, saj prav telesne razsežnosti vplivajo na prvi vtis, ki ga posameznik napravi na druge. Skrb za svoje telo, naklonjen odnos do njega, ustrezna nega in vzdrževanje ter upoštevanje prehranskih navad, ki so telesu in zdravju prijazne, je sestavni del celotnega pozitivnega odnosa do sebe.

Raziskovanje obnašanja v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju je pokazalo (Kostanjevec, 1998: 14–15; Vombergar, 2001: 5-8; Smernice ..., 2005: 13-14):

- mladostniki izbirajo pretežno nezdravo hrano (premalo sadja, zelenjave in rib; dekleta premalo mleka, mlečnih izdelkov in mesa; pogosteje posegajo po slanih in sladkih prigrizkih ter gaziranih pijačah in pijačah z nizkim sadnim deležem),
- zaužijejo manj dnevnih obrokov od priporočenih, hkrati se prehranjujejo neredno (najpogosteje opuščajo zajtrk, nekaj manj pogosto večerjo, oboje v večjem deležu dekleta; v starosti od 15 do 19 let, zajtrkuje samo slaba polovica mladostnikov, manj deklet kakor fantov),
- delež otrok in mladostnikov s povečano telesno maso z leti počasi narašča; bistveno manj so s svojo težo zadovoljne mladostnice in bi želele, da bi tehtnica pokazala manj kilogramov.

## 2.2 ZAKONODAJA, KI UREJA PREHRANJEVANJE OTROK IN MLADINE

Prehrana otrok in mladine v vzgojno-izobraževalnih ustanovah je bila po letu 1991 urejena z novo slovensko področno zakonodajo, to je z Zakonom o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (2003), Zakonom o gimnazijah (1996) in Zakonom o poklicnem in strokovnem izobraževanju (1996), ki določajo, da morajo, kot povzema tudi Mihevc (2004: 33-35):

- vzgojno-izobraževalne ustanove zagotoviti razmere za otrokov telesni in duševni razvoj, česar ne morejo zagotavljati brez kakovostne prehrane in pravilnega odnosa do prehranjevanja; med cilje, ki najbolj neposredno posegajo na področje prehrane

- otrok, sodi razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah in pri skrbi za zdravje, ki se navezuje na navajanje na zdravo in kulturno prehranjevanje,
- osnovne in srednje šole organizirati vsaj en obrok hrane dnevno, kot pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanju kakovosti življenja družin in otrok ter ustvarjanju pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti.

Področje prehrane in živil urejajo področni krovni zakoni in njihovi podzakonski predpisi. Na področju zdravstva je to Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili (2000) in njegove dopolnitve v Uradnih listih (št. 42/02, št. 47/04), ki ureja zdravstveno ustreznost živil in zdravstveni nadzor nad njihovo proizvodnjo in prometom z namenom, da se varuje zdravje ljudi, zaščitijo interesi potrošnika in omogoča nemoten promet na notranjem trgu in s tujino, spremljanje zdravstvene ustreznosti ter medresorsko in mednarodno sodelovanje na področju zdravstvene problematike prehrane in prehranske politike.

Zakon opredeljuje zdravstveno ustreznost živil, ki je poleg varnosti tudi ustreznost glede njihove sestave glede vsebnosti življenjsko pomembnih hranilnih snovi, ki vplivajo na biološko in energijsko vrednost živil. Živila so zdravstveno ustrezna, če je njihova sestava, ki lahko vpliva na biološko in energijsko vrednost živila, v skladu s predpisanimi pogoji. Zakon tudi opredeljuje hranilne snovi, biološko vrednost, energijsko vrednost ter prehransko in hranilno vrednost živila.

### 2.3 SMERNICE ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Strokovnjaki Inštituta R Slovenije za varovanje zdravja (IVZ) so s sodelavci na podlagi mednarodnih standardov in normativov oblikovali prehranska priporočila za zdravo prehrano otrok in mladostnikov (Nacionalni ..., 2005: 24-26). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah naj bi v okviru strategije prehranske politike v obdobju 2005-2010 za področje šolstva predstavljalo strokovne podlage za zagotavljanje zdravstveno ustrezne prehrane v vrtcih, šolah, zavodih za izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami in dijaških domovih.

Kot navajajo strokovnjaki v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Smernice ..., 2005), so priporočila za zdravo prehranjevanje mladostnikov še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Živež, predvsem v mladostniškem obdobju, ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja.

V Smernicah (Smernice ..., 2005: 17-19) zdravega prehranjevanja priporočajo, da se vse oblike organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah uskladijo z načeli zdrave prehrane pri mladostnikih:

- jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vsake starostne skupine mladostnikov, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost,
- energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju, kar lahko uravnavamo z zadostno telesno dejavnostjo mladostnikov, zato spodbujajo starše in šole, da jim zagotovijo poleg športne vzgoje najmanj eno uro telesne 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,
- v obrokih naj imajo prednost živila, kot so sadje, zelenjava, kakovostna ogljikohidratna živila (polnovredna žita in žitni izdelki), kakovostna beljakovinska živila (mleko in mlečni izdelki z manj maščob, ribe, pustno meso in stročnice), ter kakovostne maščobe (olivno, repično, sojino olje),
- pri obrokih, zlasti še med obroki naj se ponudi mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode,
- organizacija prehrane naj omogoča, glede na redni čas pouka ali dejavnosti možnost rednega uživanja vseh priporočenih obrokov (od štirih do petih 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 mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov.

Razporejanje jedi na krožniku imenujemo »zdrav krožnik« (Ivančič, 2001: 25). Vsebovati mora ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe v ugodnem razmerju. Tak krožnik naj vsebuje 2/5 priloge, 2/5 zelenjavne prikuhe in 1/5 mesne jedi. Zraven sodi še velika skleda solate in košček črnega ali polnozrnatega kruha. Zraven lahko ponudimo tudi zelenjavno juho ali sadje.

### 2.3.1 Izhodišča smernic

Povzeto po Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Smernice ..., 2005: 15-16).

Pri pripravi smernic so avtorji izhajali iz ugotovljenih problemov na področju prehranske politike, posebej tudi iz problema neustrezne organiziranosti prehrane v srednjih šolah. Za pripravo predloga prehranskih priporočil so upoštevali v letu 2004 privzete Referenčne vrednosti za vnos hranil Ministrstva za zdravje, splošna sodobna načela in spoznanja stroke, ki veljajo za zdravo prehrano, ter posebnosti šolskega okolja. Privzete referenčne vrednosti vsebujejo priporočila, ocenjene vrednosti in orientacijske vrednosti za energijski vnos in vnos vseh hranil za vse starosti, oba spola in veljajo za področje srednje Evrope

(Nemčija, Avstrija in Švica). Zagotavljale naj bi vse življenjsko pomembne presnovne, fizične in psihične funkcije vseh opredeljenih skupinah zdravih otrok in mladostnikov.

Upoštevali so tudi ugotovitve, da telesna dejavnost slovenskih mladostnikov ne dosega priporočil, vendar je večja kot v večini evropskih držav. Glede na ocenjeno raven telesne dejavnosti slovenskih mladostnikov je za naše razmere primerna uporaba privzetih referenčnih povprečnih vrednosti za dnevni energijski vnos, ki ustrezajo zmerno težki telesni dejavnosti. Ker je bilo ugotovljeno, da so privzete referenčne vrednosti za priporočeni beljakovinski vnos v primerjavi z različnimi mednarodnimi prehranskimi priporočili relativno majhne, in sicer med 5 – 8 % dnevnega energijskega vnosa za različne starostne skupine, so za beljakovinski vnos postavili mejo med 10 in 15 % dnevnega energijskega vnosa. Pri pripravi smernic so izhajali tudi iz naslednjih ugotovitev:

- nezdrave prehranjevalne navade lahko povzročijo slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati pa vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavniki tveganja za nastanek kroničnih nalezljivih bolezni v poznejšem obdobju,
- raziskave so pokazale, da je vključevanje sadja in zelenjave zelo pomembno za zdravje, saj vsebujeta nujno potrebne snovi za normalno rast in razvoj, obenem pa varujejo organizem pred infekcijskimi obolenji,
- redno uživanje dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Priporoča se od štiri do pet obrokov dnevno, boljši so pogosti in manjši dnevni obroki.

Poudarili so tudi pomen in vlogo obrokov pri zdravem prehranjevanju. Zelo pomemben je zajtrk, saj lahko pri mladostnikih v prvih šolskih urah izboljša njihove kognitivne funkcije. Pri otrocih brez zajtrka se lahko njihova delovna storilnost in tudi duševna zmožnost zmanjšata za 20 % v primerjavi s tistimi, ki so zajtrkovali. Najpomembnejša živila za zajtrk so ogljikohidratna živila, ki počasi in zmerno dvigajo raven glukoze v krvi (ob normalnem dvigu glukoze se izboljšajo spominske zmožnosti, reakcijski čas in aritmetične zmožnosti). Ta živila so različne vrste kruha iz polnovredne moke, različne žitne kaše in podobno. Z dodanim beljakovinskim živilom se ugodni učinki povečajo, pa tudi razpoloženje se izboljša.

Dopoldanska malica predstavlja lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom. Malice naj bodo pestro sestavljene in naj se ne ponavljajo prepogosto, sestavni del naj bosta sadje ali zelenjava. Kosilo je osrednji obrok, ki naj bo vedno sestavljen pestro in iz vseh skupin živil, sadje in zelenjava sta nujna. Popoldanska malica poveča psihično in fizično zmožnost mladostnikov. Sestavljena naj bo iz sadja ali zelenjave, mleka ali mlečnih izdelkov, suhega sadja in polnozrnatih žitnih izdelkov.

Večerja naj bo pestro sestavljena in lahko prebavljiva, postrežena do 19. ure, da presnova in prebava ne motita nočnega počitka.

Zelo je pomembno:

- ustaljen čas za uživanje obrokov,
- relativni konstanten energijski in volumski obseg obrokov,
- stalna kakovost obrokov.



### 2.3.2 Priporočeni dnevni energijski vnosi in količine hranil za mladostnike

Priporočeni dnevni energijski vnosi za mladostnike so podlaga za postavitev priporočenih vrednosti za vnos hranil in količinskih normativov živil v obrokih hrane. Dnevne energijske potrebe so poleg osnovnih fizioloških potreb odvisne tudi od telesne dejavnosti in drugih dejavnikov. V obdobju rasti je treba tudi upoštevati potrebe po energiji in hranilih za razvoj telesne mase.

Priporočen dnevni energijski vnos pri osebah z normalno telesno težo in višino ter starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnostjo za mladostnike (15 do 18 let) je za fante 13.000 kJ (3.100 kcal)/dan in za dekleta 10.500 kJ (2.500 kcal)/dan (Smernice ..., 2005).

Preglednica 2: Priporočeni dnevni energijski vnosi in količine hranil za mladostnike, stare od 15 do 18 let (Smernice ..., 2005: 23)

Sestavine	Priporočen dnevni vnos, MJ	Priporočena struktura dnevnega vnosa, %
Energija, MJ	11,8	-
<b>Beljakovine, g</b>	69 – 104	10 – 15 %
<b>Maščobe, g</b>	< 95	< 30 (35) %
Nasičene maščobne kisline, g	<32	< 10 %
<b>Ogljikovi hidrati, g</b>	>346	> 50 %
Enostavni sladkorji, g	<69	< 10 %
Prehranska vlaknina, g	>28	> 10 g na 4,18 MJ (1000 kcal)

### 2.3.3 Izbira živil

Preglednica 3: Energijski in količinski deleži hranil glede na različno organiziranost in ponudbo obrokov za mladostnike, stare 15 – 18 let, pri povprečnem celodnevem energetskem vnosu 11,8 MJ (Smernice ..., 2005: 55)

Modul obrokov	% dnevnega energijskega vnosa	Skupaj	Ogljikovi hidrati (> 50 %)		Maščobe (< 30 %)		Beljakovine (10 -15 %)	
		kJ	kJ	g	kJ	g	kJ	g
Skupaj 2+3	50	5.880	>2.940	>173	<1.760	<48	590 - 880	35 - 52
Skupaj 2+3+4	62,5	7.350	>3.670	>216	<2.200	<60	740 - 1100	43 - 65
Skupaj 1+2+3	70	8.230	>4.110	>242	<2.470	<67	820 -1230	48 - 73
Skupaj 1+2+3+4	82,5	9.700	>4.850	>285	<2.910	<79	970 - 1450	57 - 86
2 ali 4 **	25	2.940	>1.470	>86	<880	<24	290 - 440	17 - 26

Opomba: 1 - zajtrk, 2 - dopoldanska malica, 3 - kosilo, 4 - popoldanska malica; \*\* - enote za malico v primeru, ko srednja šola še ne nudi kosila in so malice lahko nekoliko energijsko in hranilno bogatejše, načeloma od 20 – 30 % dnevnega energijskega vnosa.

Pokorn (2005) pravi, da je uravnoteženo prehrano mogoče doseči le s pravilnim sestavljanjem obrokov z različnimi živili, od katerih vnašamo v prehrano snovi, ki jih človek potrebuje. Organizem za dobro zdravje ne potrebuje živil, temveč le hranila, zato je uravnoteženo prehrano mogoče sestaviti na številne načine. Najbolj enostavno lahko sestavimo zdrav jedilnik tako, da vzamemo iz vsake skupine živil po eno ali več živil.

## **Ogljikovi hidrati**

So glavno energijsko hranilo in naj predstavljajo večino energijskega vnosa. Skupaj naj predstavljajo več kot 50 % dnevnega vnosa. Priporočljiva so zlasti živila, ki imajo več hranljivih snovi, vsebujejo prehransko vlaknino in počasi dvigujejo raven sladkorja. Enostavni sladkorji naj ne presegajo več kot 10 % dnevnega vnosa. Prehranska vlaknina praviloma nima izkoristljive energijske vrednosti, ima pa celo vrsto različnih pomembnih funkcij v prebavnem traktu in ugodno vpliva na presnovo. Vlaknina sodi med varovalne snovi, zmanjšuje energijsko gostoto hrane, upočasnjuje praznjenje želodca, pospešuje prebavo, zavira nastanek številnih bolezni in funkcijskih motenj. Zlasti so to polnozrnat žitni izdelki (različne vrste kruha, kaš in kosmičev), sadje in korenasta zelenjava ter druga pretežno škrobna živila (testenine, njoki, polnozrnat riž, itd.).

## **Enostavni sladkorji**

Priporočljivo jih je uporabljati občasno in v zmernih količinah, saj povečujejo energijsko gostoto hrane.

## **Beljakovina**

Organizem oskrbujejo z aminokislinami, ki so pomembni gradniki telesa. Priporočen dnevni vnos je 0,1-1,0 g na kg telesne teže. Vnos beljakovin naj predstavlja 10-15 % dnevni delež, vendar ne več kot 20 %. Vir živalskih beljakovin so različne vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki, dobri viri beljakovin rastlinskega izvora pa so stročnice in oreški.

## **Maščobe**

Pomembne so esencialne maščobne kisline, tudi zaradi okusa, ki ga dajejo živežu. Skupen dnevni vnos maščob naj bi bil do 30 % energijskega vnosa in ne manj kot 20 %. Zelo pomemben je delež maščob, saj prevelik delež nasičenih in transmaščobnih kislin povečuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja v poznejših življenjskih obdobjih. Nenasičene maščobne kisline zmanjšujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, zato naj predstavljajo 2/3 vseh vnesenih maščob in lahko dosežajo do 20 % dnevnega energijskega vnosa.

Primernejša je uporaba rastlinskih maščob - olj. Količina uporabljenih maščob naj bo čim manjša, ne smemo pa prezreti količine »skritih« maščob, ki jih pridobimo z uživanjem različnih živalskih izdelkov, predvsem svinjskega mesa in mesnih izdelkov (Mihelič in Koch, 1992: 25).

## **Voda in druge pijače**

Voda je bistvena sestavina človeškega organizma, ki pri odraslih predstavlja 2/3 mase. Z uživanjem zadostnih količin tekočine preprečujemo blage izsušitve, ki pa lahko vplivajo na telesne in duševne zmožnosti otrok. Potrebe po vodi so odvisne od vnosa vode s

tekočinami in hrano na eni strani in od nezaznavne izgube (dihanje, znojenje) ter od izločanja seča in blata na drugi strani. Prav tako sovpada potreba po vnosu vode s potrebami po energiji. Priporočljiv vnos vode glede na priporočene energijske potrebe je pri mladostnikih približno 2,5 litra dnevno. Voda zmanjša kislost v ustni votlini in z izpiranjem se zmanjšuje nastajanje zobnih oblog in gnilobnih procesov. Za pitje je najbolj priporočena navadna zdravstveno ustrezna pitna voda. Priporočljivi so tudi mineralna voda, nesladkan ali zeliščni čaj in naravni sadni ali zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja.

### **Kuhinjska sol**

Zagotoviti je treba zmeren vnos kuhinjske soli (NaCl), saj je lahko dnevni vnos, ki je za mladostnike večji od 6 g, vzrok za zvišan krvni tlak. Priporočeno je zmerno soljenje vseh vrst živil. Dosoljevanje že pripravljene živeža po razdelitvi na porcije ni priporočljivo.

### **Vitamini**

Vitamini so za življenje nujno potrebne snovi, ki pa jih telo ni sposobno samo proizvesti v zadostnih količinah, zato jih moramo vnašati s hrano. Nekateri vitamini so pomembni antioksidanti, imajo pomembno varovalno vlogo, saj upočasnijo procese oksidacije. Največ antioksidantov je ravno v sadju in zelenjavi.

Viri za vitamin A in beta karoteni so korenje, špinača, ohrovt, stročji fižol, brokoli, motovilec. Vitamin C najdemo v svežem sadju in zelenjavi, jagodah, črnem ribezu, papriki, v brokoliju, ohrovtu, zelju, špinaci, paradižniku. Vitamin E je v olju iz pšeničnih kalčkov, sončničnem olju, olju iz koruznih kalčkov, repičnem olju, sojinem olju, lešnikih.

### **Folna kislina**

Folna kislina se nahaja v paradižniku, zelju, špinaci, kumarah, brstičnem ohrovtu, pomarančah, grozdju, v polnozrnatem kruhu, pšeničnih kalčkih, soji, nekaj pa tudi v mesu, mleku in mlečnih izdelkih.

### **Minerali**

Viri kalcija so mleko in mlečni izdelki, pa tudi brokoli, ohrovt, por, kot tudi mineralna voda, bogata s kalcijem. Železo se mnogo bolje izkoristi ob sočasni razpoložljivosti vitamina C. Sicer pa ga najdemo v pusti govedini in svinjini, v perutnini, ribah, grahu, fižolu, leči, koruzi, polnozrnatem rižu, polnozrnatem kruhu in izdelkih. Jod najdemo v morskih ribah, mleku, jajcih in kuhinjski soli, cink pa v pusti govedini in svinjini, perutnini, jajcih, mleku in sirih, polnozrnatem kruhu in izdelkih.

#### **2.3.3.1 Pogostnost uživanja priporočenih živil**

Mleko in mlečne izdelke uživamo vsak dan. Poleg kruha je cenovno ugodno živilo in skoraj edino, ki vsebuje uravnotežena hranila za uravnoteženo delovanje telesnih funkcij.

V njem najdemo za otroke najbolj primeren vir beljakovin. Prehrabni strokovnjaki priporočajo, da naj bi otroci popili do tri decilitre mleka na dan in pojedli vsaj dva mlečna izdelka (Pavlič, 1998: 17).

Meso, perutnino, jajca ali oreščke in drugo lupinasto sadje uživamo sedemkrat na teden, od tega meso petkrat na teden. Meso je vir beljakovin in vsebuje pomembne elemente, kot so železo in vitamini skupine B. Zadostujejo že majhne količine mesa da zadostimo človekove potrebe po beljakovinah. Njihova vsebnost v mesu je različna in znaša, odvisno od vrste mesa in kosa od 15-22 %. Ogljikovih hidratov meso skoraj ne vsebuje, le 1-5 %. Vsebnost maščob je odvisna od kosa. Zaradi vsebnosti maščob je meso vir energije.

Ribe uživamo enkrat do dvakrat na teden. Njihovo meso je lažje in hitreje prebavljivo kot meso klavnih živali in seveda tudi manj nasitno. Vsebuje 17-20 % beljakovin, puste ribe vsebujejo 0,8-2 % maščob in manj kot 1 % ogljikovih hidratov. Morske ribe so zdrava, lahko prebavljiva hrana, k boljšemu učinku prispeva njihova sestava. Značilna je izredno ugodna sestava maščob, bogata z omega 3 maščobnimi kislinami, maščobotopnima vitaminoma A in D, ter majhna vsebnost holesterola. Poleg tega so morske ribe eden najbolj bogatih virov joda v prehrani. Vsebujejo tudi visoko vredne živalske beljakovine, železo, kalij in kalcij.

Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila uživamo vsak dan. Škrob je v naravi najbolj razširjen ogljikov hidrat. Živila iz te skupine tvorijo dno prehranske piramide, kar pomeni, da naj bi jih bilo v vsakodnevni prehrani največ.

Žita vsebujejo okoli 75 % škroba, od 7-13 % beljakovin in precej prehranske vlaknine. Obdelava žit siromaši njihovo prehransko sestavo, zato je priporočljivo uporabljati izdelke iz celega žitnega zrnja. Najbolj razširjena oblika žitne prehrane in glavni vir ogljikovih hidratov je kruh. Prispeva tudi k dnevni pokriritju potreb po beljakovinah. Zelo pomembna skupina žitnih izdelkov so tudi testenine, ki so med mladimi zelo priljubljena. Danes jih poznamo iz različnih vrst moke, z jajci ali brez, s sojo, zelenjavo.

Sadje uživamo dvakrat na dan. Je lahko prebavljiva hrana, ki ima zaradi velike vsebnosti vode (od 70-95 %) majhno energijsko vrednost. Zaradi velike vsebnosti vitaminov, elementov in ostalih snovi vpliva na ohranjanje zdravja. Antioksidanti delujejo varovalno in uravnavajo telesno težo.

Zelenjava in stročnice prav tako vsebujejo veliko vode (od 65-95 %) in snovi pomembne za uravnavanje organizma. Prav tako imajo antioksidantni učinek.

Stročnice vsebujejo veliko beljakovin in so pomemben vir ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralnih snovi. Zadnje čase se zanimanje zanje povečuje zaradi zavesti o pomenu prehranske vlaknine in povečanega zanimanja za brezmesno prehrano, ki jo stročnice zaradi velikega deleža beljakovin delno nadomeščajo.

Za gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli priporočamo redko uporabo – to je v velikih časovnih presledkih in v razmeroma majhnih količinah.

Pitna voda ali priporočena zamenjava naj bi bila na voljo ves dan.

### 2.3.3.2 Odsvetovana živila

Za zdrav in energijsko ter hranilno zadovoljiv jedilnik odsvetovana živila niso povsem prepovedana, v vsakdanji jedilnik jih vključujemo redko, to je v velikih časovnih presledkih ali v majhnih količinah - v skladu s priporočili hranilnega vnosa ter v kombinaciji s priporočenimi živili.

Pekovski in slašičarski izdelki ter industrijski deserti - ker vsebujejo velik delež maščob in sladkorjev. Nadomestimo jih z izdelki, ki vsebujejo manj sladkorja in maščob in so narejeni na podlagi jogurta, polnozrnate moke, z dodanim sadjem, semeni, oreščki.

Gazirane ali negazirane sladke pijače - ker so proizvedene na podlagi umetnih barvil in sadne arome ter dodanega sladkorja ali umetnih sladil. Manj primerne so sadne pijače, ki vsebujejo manjši delež sadja in dodani sladkor. Popolnoma so odsvetovane pijače, ki vsebujejo kofein (kole, kave, pravi čaj, energijski napitki).

Najprimernejše pijače so pitna voda, mineralna voda, nesladkani čaji in naravni sadni ali zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja.

Mesni, majonezni, kremni, čokoladni namazi ter trdne margarine vsebujejo velik delež maščob in/ali nezaželene trans maščobne kisline, zato njihovo uporabo odsvetujejo. Primernejša je zmerna uporaba mlečnih namazov, namazov na osnovi stročnic (čičerika, soja, leča), dietnih margarin ali kisle smetane.

Živila z velikim deležem maščob in maščobe, ki vsebujejo pretežno nasičene in trans maščobne kisline - priprava jedi z uporabo teh maščob povečuje delež maščob v celodnevni prehrani, zato je priporočena zmerna uporaba le teh. Zamenjamo jih lahko s kakovostnimi rastlinskimi maščobami. Prav tako je potrebno omejiti ocvrte jedi, sicer pa je treba biti pozoren na uporabo svežih olj in temperaturo.

Mesni izdelki – priporočena je zmerna in občasna uporaba.

Instant juhe, jušni koncentradi in podobni koncentrirani izdelki so zaradi velike vsebnosti soli in aditivov odsvetovani. Prav tako je odsvetovana uporaba pretirano slanih izdelkov.

Namestitev avtomatov s sladkimi in slanimi prigrizki ter sladkimi aromatiziranimi pijačami v vzgojno - izobraževalnih ustanovah ob organizirani prehrani in zagotovitvi pitne vode je nepotrebna in neutemeljena z zdravstvenega, ekonomskega in socialnega vidika, zato jih odsvetujemo. Kjer so avtomati edina možnost zagotovitve obrokov, priporočamo da se oskrbijo s priporočenimi živili.

Prav tako strokovnjaki s področja načrtovanja prehrane priporočajo ob izrednih dogodkih, kot so razna praznovanja, otroke navdušiti za uporabo priporočenih živil, kot so npr. sveže sezonsko sadje ali sadne solate, manj sladke slaščice z dodatki sadja ali obložene kruhke iz polnozrnatega kruha, z dodatkom sira in zelenjave (Smernice ..., 2005: 35).

### 2.3.4 Nabava živil

V procesu zdrave prehrane je pomemben dejavnik nabava živil. V šolah običajno poteka v skladu z Zakonom o javnih naročilih (2000), ki določa način in pogoje za izbiro ponudnikov blaga in storitev. Ta proces se začne, ko so določena kakovostna merila za živila. V procesu nabave je potrebno upoštevati naslednje dejavnike:

- kalo (glede na sezonsko kakovost se pri sadju in zelenjavi precej spreminja),
- svežina živil (s časom prevoza in skladiščenjem pada biološka vrednost),
- sprotno naročanje, zlasti sadje in zelenjavo,
- ustrezen HACCP sistem pri ponudniku
- deklaracija živila, ki je »osebna izkaznica« živila.

Zaposleni v pripravi hrane za mladostnike morajo biti pozorni na te dejavnike pozorni, saj je v veliki meri končni izdelek odvisen tudi od njih (Smernice ..., 2005: 37).

### 2.3.5 Izbira postopkov priprave obrokov

Kuhanje spreminja živila v jedi in obroke hrane. Predstavlja delovni proces, vrsto opravil, ki so povezana z recepti in ožjim delovnim in širšim socialnim okoljem (Pokorn, 2005).

S pripravo živeža pomembno vplivamo na njene senzorične lastnosti, prebavljivost in izkoriščenost posameznih hranil. Hrano pripravljamo z uporabo različnih mehanskih in toplotnih postopkov. Pomembno je, da izberemo tak postopek, s katerim ne bomo po nepotrebnem izgubljali pomembnih hranljivih snovi v živilih, hkrati pa dosegli kar se da primerne senzorične lastnosti hrane.

Najpogosteje uporabljeni postopki toplotne obdelave, ki so zlasti priporočljivi, so kuhanje, dušenje ter pečenje v pečici. Kuhanje je postopek toplotne obdelave pri temperaturi približno 100° C, primeren za vse vrste živil, kjer je posredovalec toplote voda ali vodna para. Dušenje je počasnejši toplotni postopek, primeren za vse vrste živil, kjer je posredovalec toplote lastna tekočina, voda in maščoba. Pečenje je hitrejši termični postopek, pri katerem je posredovalec toplote vroča maščoba ali vroč zrak. Tudi praženje je hitrejši toplotni postopek brez ali z dodano maščobo, ki se običajno nadaljuje še z drugimi termičnimi postopki. Posredovalec toplote je vroč zrak in maščoba. S pravilno toplotno obdelavo zagotavljamo tudi mikrobiološko varnost hrane

Priporočljivi so zlasti postopki, pri katerih se maščobe ne dodajajo ali se dodajajo v zmernih količinah. Če ne gre brez maščob, je priporočljiva zmerna uporaba kakovostnih rastlinskih maščob, zlasti olj, v količinah, odvisnih od tehnologije priprave in tipičnih senzoričnih lastnosti. Zelo je odsvetovana večkratna uporaba maščob za toplotne postopke. Prav tako so odsvetovani postopki toplotne obdelave pri visokih temperaturah. Pri termični obdelavi pri višjih temperaturah (pečenje, cvrtje) zlasti škrobnatih živil se tvori akrilamid, medtem ko pri pregrevanju maščob pride do tvorbe akroleina. Oba sta za zdravje škodljiva.

### 2.3.6 Načrtovanje jedilnikov na podlagi priporočenega dnevnega števila zaužitih enot

Preglednica 4: Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil po starosti otrok in mladostnikov (Smernice ..., 2005: 68)

Starost v letih	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
Priporočeni dnevni energijski vnosi v MJ	5,0	6,4	7,9	9,6	10,9	11,8
Skupine živil	Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil					
Mleko in mlečni izdelki	1-2	2	2-3	3	4	4
Meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca, oreščki in drugo lupinasto sadje	2	3	3	4	4	5
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	7	9	11	14	16	17
Zelenjava	2	3	4	4	5	5
Sadje	1-2	2	3	3	4	4
Maščobe in živila z velikim deležem maščob	7	7-8	9-10	11	12	13-14

Okusov je verjetno toliko, kolikor je tistih, za katere pripravljamo hrano.

Preglednica 5: Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil glede na različno organiziranost obrokov za mladostnike, stare 15 do 18 let (Smernice ..., 2005: 71)

Modul obrokov	Skupaj 2+3	Skupaj 2+3+4	Skupaj 1+2+3	Skupaj 1+2+3+4	2 ali 4**
Skupine živil	Priporočeno število zaužitih enot				
Mleko in mlečni izdelki	2	2-3	3	3-4	1
Meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca, oreščki in drugo lupinasto sadje	2-3	3	3-4	4	1-2
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	8-9	10-11	12	14	4-5
Zelenjava	2-3	3	3-4	4	1-2
Sadje	2	2-3	3	3-4	1
Maščobe in živila z velikim deležem maščob*	7	8-9	9-10	11	3-4

Opomba: 1 zajtrk, 2 dopoldanska malica, 3 kosilo, 4 popoldanska malica; \* enote iz skupine maščob so določene glede na izhodiščno najnižjo možno vsebnost maščob pri vseh drugih skupinah živil v tabeli enot (npr. delno posneto mleko, piščanec brez kože, ipd.) tako, da z dodajanjem priporočenega števila enot dosežemo še varen vnos maščob. V primeru vključitve živil iz posamezne skupine živil, ki vsebujejo pomembno večji delež maščob, je potrebno ustrezno odvzeti oziroma zmanjšati enote iz skupine maščobe; \*\* enote za malico v primeru, ko srednja šola še ne nudi kosila, so malice lahko nekoliko energijsko in hranilno bogatejše, načeloma od 20-30 % dnevnega energijskega vnosa.

Pri sestavljanju jedilnikov je potrebno upoštevati:

- priporočila glede energijskih in hranilnih vrednosti,
- želje mladostnikov, vendar do te mere, da je prehrana zdravstveno ustrezna ter sestavljena po strokovnih smernicah. Zavedati se je potrebno, da še tako dobro sestavljen jedilnik ne pomeni dosti, če ga mladostniki ne sprejmejo.
- pestro sestavo jedilnika, ki naj se ne ponovi prej kot v treh tednih,
- priporočila glede pogostnosti uživanja priporočenih živil,
- hranilno bogato hrano z dovolj sadja in zelenjave,
- zadostno količino tekočin in napitkov,
- priporočila glede odsvetovanih, hranilno revnih živil,
- kakovost ponudbe,
- ustrezno organizacijo prehrane z vsemi obroki glede na čas oziroma trajanje pouka.

V vsaki šoli bi morala delovati skupina za prehrano. Vloga te skupine je sodelovanje pri organizaciji prehrane na ravni šole. Pomembno je zagotoviti tudi sodelovanje staršev, ki naj svoje otroke spodbujajo, da se v čim večjem številu vključijo v organizirano šolsko prehrano, ki jo ponuja posamezna šola v skladu z veljavno šolsko zakonodajo.

### 2.3.7 Režim prehranjevanja

Danes so pri otrocih najbolj priljubljena živila s kombinacijo velikega deleža maščob in ali sladkorjev ali velikega deleža maščob in soli. Glede na prehranski okus otrok se je težko popolnoma izogniti energijsko gostim živilom pri pripravi obrokov. Lahko pa poskrbimo, da so ta živila na jedilniku samo občasno in v manjših količinah, v kombinaciji s sadjem in zelenjavo in da so maščobe, ki jih vsebujejo, kakovostne, celoten obrok pa ima zadovoljivo energijsko gostoto (pove nam, koliko energije ima določeno živilo ali določena vrsta hrane). Mladostniki imajo zaradi rasti in razvoja dodatne potrebe po energiji (Gabrijelčič Blenkuš 2004b: 18).

Dnevno naj mladostniki dobijo tri obroke (zajtrk, kosilo in večerja) ter dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Čas obrokov naj bo ustaljen in med posameznimi obroki naj bo vsaj dve uri presledka. Za malico naj se namenijo vsaj 15 minut, za kosilo pa 30 minut. Telesna dejavnost naj se načeloma ne izvaja eno uro po kosilu.

Preglednica 6: Priporočen čas za posamezne obroke in delitev celodnevnega energijskega vnosa po obrokih (Smernice ..., 2005: 27-28)

Obrok	Ura obroka	Delež celodnevnega energijskega vnosa, %
Zajtrk	7:00 – 7:30	18 – 22
Dopoldanska malica	9:30 – 10:00	10 – 15
Kosilo	12:30 – 13:00	35 – 40
Popoldanska malica	15:00 – 15:30	10 – 15
Večerja	18:00 – 19:00	15 – 20

Pri starostni skupini srednješolcev pri jedilnikih ni posebnih omejitev, če izvzamemo tiste, ki veljajo za zdravo in uravnoteženo prehrano. Naj bodo pestro sestavljeni, s poslušom, da nanje uvrstimo tudi tisto, kar imajo mladostniki radi. Pogosto se okusi in želje te populacije ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, zato je pomembno in potrebno navajanje na priporočene kombinacije živil.

Za pitje naj se uporablja pitna voda ali nesladkan čaj ali sadni sokovi razredčeni z vodo. Potrebna je iznajdljivost z ustreznimi načini priprave jedi: namesto v cvrtniku naj se cvrejo jedi v konvektomatu, namesto večjih količin soli se uporabljajo druge začimbe, sladice naj se sladkajo z medom namesto z rafiniranimi sladkorji; npr. priprava pice z manj soli in več zelenjave, kuhanje zelenjave v pari (konvektomatu), namesto v vodi, kjer se izgubi večino vitaminov in elementov. Priprava solat, ki so vabljive na pogled, kombiniranje vrste z različnimi barvami. Jedilniki naj bodo redno prilagojeni sezoni.



Preglednica 7: Orientacijski sezonski jedilnik za mladostnike, stare od 15-18 let; povprečen dnevni vnos 11.760 kJ (Smernice ..., 2005: 67)

Obrok	Jedi	Kcal	kJ	B (g)	M (g)	OH (g)	SDV (g)
Zajtrk	150 g ovseni kruh	352	1478	10,6	2	72	4,5
	40 g piščančje prsi v ovitku	41	170	9,4	0	0	0,0
	250 g jagode	80	335	2,0	1	14	5,0
Dopoldanska malica	30 g ajdova kaša	106	444	3,0	1	21	1,1
	200 g delno posneto mleko	96	406	6,8	3	10	0,0
	120 g banana	114	478	1,4	0	26	2,4
	200 ml sadni sok 100%	106	444	0,6	1	24	0,0
Kosilo	200 g goveje juhe z zakuho	98	410	11,1	5	2	1,2
	90 g goveje meso	166	694	23,5	8	1	0,2
	200 g zelenjava kuhana za omako	68	282	5,3	1	10	7,5
	15 g sončnično olje	132	552	0,0	15	0	0,0
	350 g krompirjevi svaljki	308	1284	9,0	4	56	7,3
	200 g zelena solata	32	134	3,2	0	3	2,6
	10 g oljčno olje + kis	88	369	0,0	10	0	0,0
	200 g naravna limonada	84	348	0,0	0	20	0,0
Popoldanska malica	80 g francoski rogljiček	406	1701	5,7	27	36	2,0
	50 g sadna skuta 20% m.m.	56	236	2,5	1	9	0,4
	200 g nesladkan čaj	2	6	0,0	0	0	0,0
Skupaj		2335	9771	94,1	79	304	34,2

Preglednica 8: Struktura orientacijskega sezonskega jedilnika za mladostnike, stare od 15-18 let; povprečen dnevni vnos 11.760 kJ (Smernice ..., 2005: 67)

Obrok	Priporočena sestava v %	Dejanska sestava v %	Energijski vnos, kJ
Zajtrk	18 – 22	16,9	1983
Dopoldanska malica	10 – 15	21,7	1772
Kosilo	35 – 40	34,6	4073
Popoldanska malica	10 – 15	16,5	1943
Vsi obroki	100	100	9771

### **2.3.8 Kultura prehranjevanja**

Za vsak organiziran obrok je potrebno zagotoviti ustrezen čas, da mladostniki pri jedi ne hitijo, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja (umirjeno in prijetno vzdušje, estetsko urejen prostor in postrežba). Pri tem naj bodo vzgojitelji, učitelji in drugo osebje otrokom vzor pri prehranjevanju.

### **3 METODA DELA IN VIRI PODATKOV**

#### **3.1 METODA RAZISKAVE**

Za ugotavljanje prehranskih navad srednješolcev smo uporabili metodo ankete. Anketiranje dijakov je potekalo na Gimnaziji Želimlje, aprila 2007. Z anketo smo zajeli 44 dijakov, ki stanujejo v dijaškem domu.

#### **3.2 SESTAVA VPRAŠALNIKA**

Anketni vprašalnik, ki smo ga uporabili, vsebuje 9 vprašanj (Priloga), ki so bila razdeljena v naslednje vsebinske sklope:

- odnos do prehranjevanja,
- prehranski režim,
- preference do sadja in zelenjave.

#### **3.3 METODA OBDELAVE PODATKOV**

Zbrane podatke smo obdelali z metodami opisne statistike. Pri tem smo uporabili računalniški program Excel. Rezultate smo uredili v preglednice in jih prikazali s slikami.

## 4 REZULTATI

### 4.1 OSNOVNI PODATKI O ANKETIRANIH

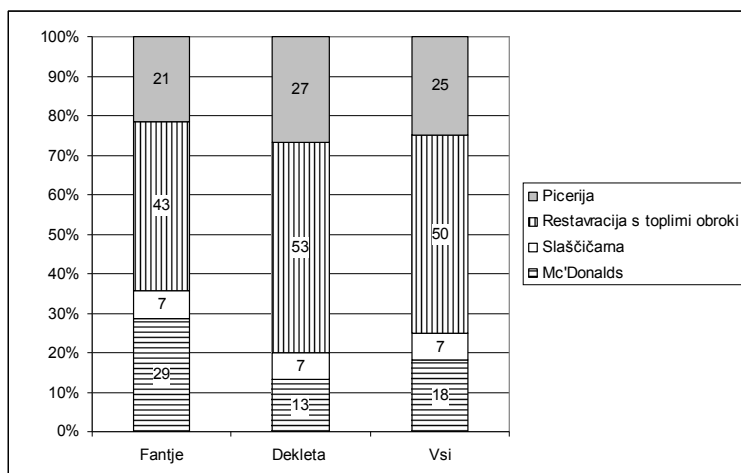
Med anketiranimi dijaki je bilo 14 (32 %) fantov in 30 (58 %) deklet. Dijakov 1. letnika je bilo med njimi 21 (48 %) in 4. letnika 23 (52 %).

### 4.2 ODNOS DO PREHRANJEVANJA

Na splošno velja, da mladi na prigrizek najraje zaidejo v picerije ali slaščičarne. Takih je med anketiranimi četrtina. Polovica jih je navedla, da bi na prigrizek šli najraje v restavracijo s toplimi obroki. Med fanti in dekleti pri tem bi bistvenih razlik. Pokaže pa se, da so fantje večji ljubitelji Mc'Donaldsa kot pa dekleta.

Preglednica 9: Anketirani po tipu restavracije, kamor bi šli najraje na prigrizek, in spolu

		Fantje	Dekleta	Vsi
Mc'Donalds	število	4	4	8
	delež, %	28,60	13,30	18,20
Slaščičarna	število	1	2	3
	delež, %	7,10	6,70	6,80
Restavracija s toplimi obroki	število	6	16	22
	delež, %	42,90	53,30	50,00
Picerija	število	3	8	11
	delež, %	21,40	26,70	25,00
Vsi	število	14	30	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00

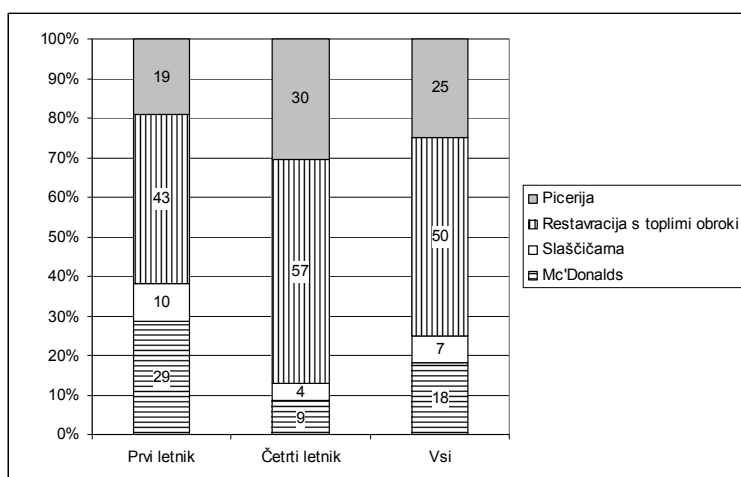


Slika 1: Anketirani po tipu restavracije, kamor bi šli najraje na prigrizek, in spolu

Analiza po letnikih šolanja pa pokaže, da je priljubljenost restavracij s toplimi obroki med starejšimi dijaki (četrti letnik) večja kot med mlajšimi (prvi letnik). Ti pa so, v primerjavi s starejšimi, bistveno bolj naklonjeni Mc'Donaldsu.

Preglednica 10: Anketirani po tipu restavracije, kamor bi šli najraje na prigrizek in letniku šolanja

		Prvi letnik	Četrti letnik	Vsi
Mc'Donalds	število	6	2	8
	delež, %	28,60	8,70	18,20
Slaščičarna	število	2	1	3
	delež, %	9,50	4,30	6,80
Restavracija s toplimi obroki	število	9	13	22
	delež, %	42,90	56,50	50,00
Picerija	število	4	7	11
	delež, %	19,00	30,40	25,00
Vsi	število	21	23	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00

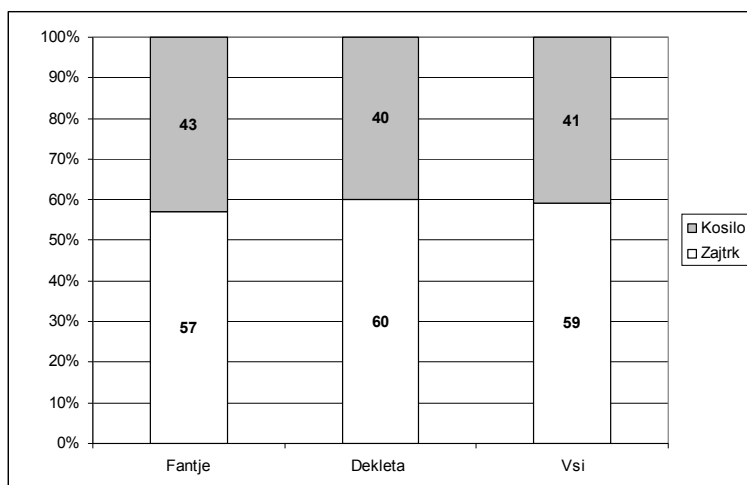


Slika 2: Anketirani po tipu restavracije, kamor bi šli najraje na prigrizek, in letniku šolanja

Da imajo anketirani relativno dober odnos do prehranjevanja, kaže tudi dejstvo, da dobra polovica tako fantov kot deklet meni, da naj bi moral biti zajtrk hranilno najmočnejši obrok. Podobni so rezultati tudi glede na letnik šolanja.

Preglednica 11: Anketirani po obroku, za katerega menijo, da bi moral biti hranilno najmočnejši, in spolu

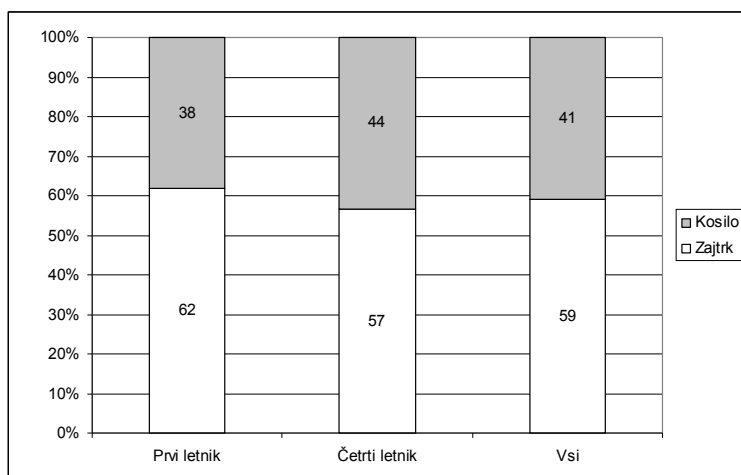
		Fantje	Dekleta	Vsi
Zajtrk	število	8	18	26
	delež, %	57,10	60,00	59,10
Kosilo	število	6	12	18
	delež, %	42,90	40,00	40,90
Vsi	število	14	30	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00



Slika 3: Anketirani po obroku, za katerega menijo, da bi moral biti hranilno najmočnejši, in spolu

Preglednica 12: Anketirani po obroku, za katerega menijo, da bi moral biti hranilno najmočnejši, in letniku šolanja

Obrok		Prvi letnik	Četrty letnik	Vsi
Zajtrk	število	13	13	26
	delež, %	61,90	56,50	59,10
Kosilo	število	8	10	18
	delež, %	38,10	43,50	40,90
Vsi	število	21	23	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00



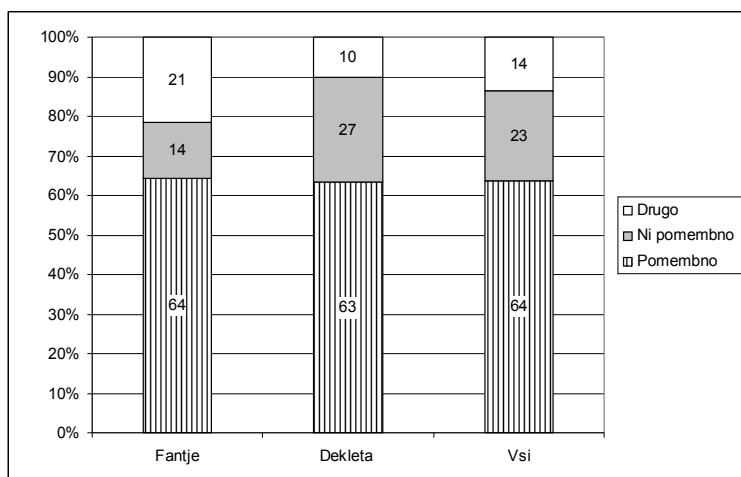
Slika 4: Anketirani po obroku, za katerega menijo, da bi moral biti hranilno najmočnejši, in letniku šolanja

Vlogo strokovnjaka pri načrtovanju prehrane ocenjuje kot zelo pomembno kar 64 % anketiranih. Pri tem ni pomembnih razlik med fanti in dekleti, je pa nekaj razlik med mlajšimi in starejšimi. Da je vloga strokovnjaka pri načrtovanju prehrane pomembna, ocenjuje 67 % anketiranih iz prvega letnika in manj, 61 %, anketiranih iz četrtega letnika.

Kar nekaj dijakov se zaveda, da je za njihov razvoj in izobrazbo pomembna tudi prehrana. Seveda je za to potreben strokovni sodelavec in sodelovanje vseh zaposlenih in tudi dijakov.

Preglednica 13: Anketirani po oceni pomembnosti udeležbe strokovnjaka pri načrtovanju prehrane in spolu

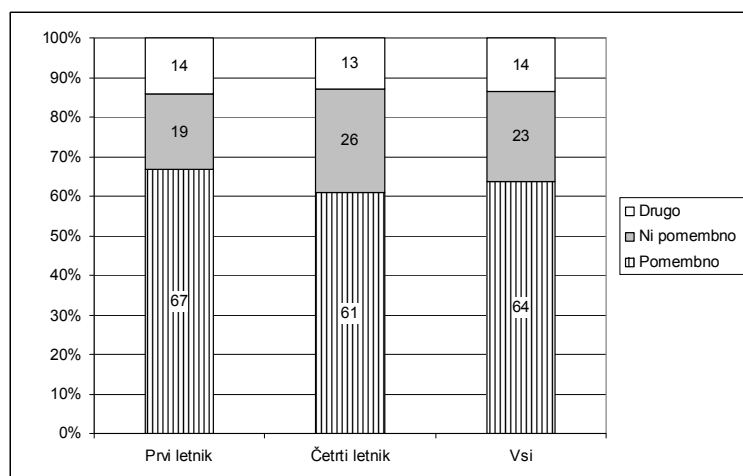
		Fantje	Dekleta	Vsi
Pomembno	število	9	19	28
	delež, %	64,30	63,30	63,60
Ni pomembno	število	2	8	10
	delež, %	14,30	26,70	22,70
Drugo	število	3	3	6
	delež, %	21,40	10,00	13,60
Vsi	število	14	30	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00



Slika 5: Anketirani po oceni pomembnosti udeležbe strokovnjaka pri načrtovanju prehrane in spolu

Preglednica 14: Anketirani po oceni pomembnosti udeležbe strokovnjaka pri načrtovanju prehrane in letniku šolanja

		Prvi letnik	Četrty letnik	Vsi
Pomembno	število	14	14	28
	delež, %	66,70	60,90	63,60
Ni pomembno	število	4	6	10
	delež, %	19,00	26,10	22,70
Drugo	število	3	3	6
	delež, %	14,30	13,00	13,60
Vsi	število	21	23	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00

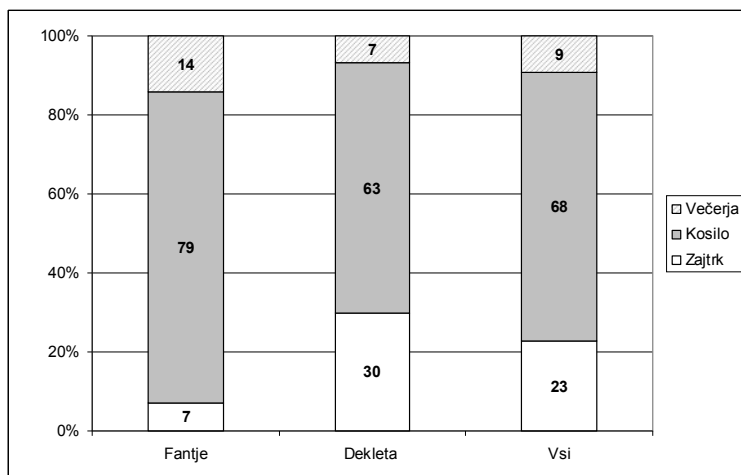


Slika 6: Anketirani po oceni pomembnosti udeležbe strokovnjaka pri načrtovanju prehrane in letniku šolanja

Preglednica 15: Anketirani po obroku, ki ga imajo najraje, in spolu

Obrok		Fantje	Dekleta	Vsi
Zajtrk	število	1	9	10
	delež, %	7,10	30,00	22,70
Kosilo	število	11	19	30
	delež, %	78,60	63,30	68,20
Večerja	število	2	2	4
	delež, %	14,30	6,70	9,10
Vsi	število	14	30	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00



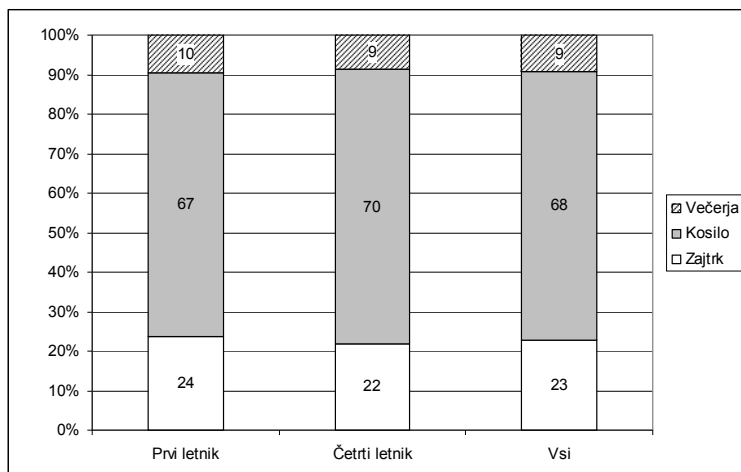


Slika 7: Anketirani po obroku, ki ga imajo najraje in spolu

Večina (79 %) fantov najraje uživa kosilo, nekaj se jih je odločilo za večerjo, le enemu od vprašanih pa se zdi najpomembnejši zajtrk. Tudi dekleta imajo v večini najraje kosilo, vendar jih je skoraj tretjina navedla zajtrk kot obrok, ki ga imajo najraje. Le peščica deklet ima najraje večerjo.

Preglednica 16: Anketirani po obroku, ki ga imajo najraje in letniku šolanja

Obrok		Prvi letnik	Četrty letnik	Vsi
Zajtrk	število	5	5	10
	delež, %	23,80	21,70	22,70
Kosilo	število	14	16	30
	delež, %	66,70	69,60	68,20
Večerja	število	2	2	4
	delež, %	9,50	8,70	9,10
Vsi	število	21	23	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00

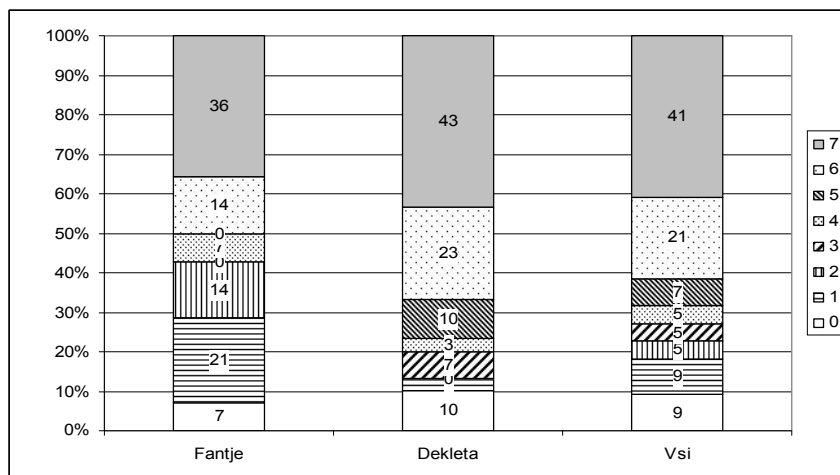


Slika 8: Anketirani po obroku, ki ga imajo najraje, in letniku šolanja

Po obroku, ki ga imajo najraje, med dijaki prvega in četrtega letnika skoraj ni razlik. Velika večina ima v obeh letnikih najraje kosilo, ki mu sledi zajtrk, ki je najljubši obrok dobri petini dijakov, in nato večerja, ki jo ima najraje le slaba desetina anketiranih.

### 4.3 PREHRANSKI REŽIM

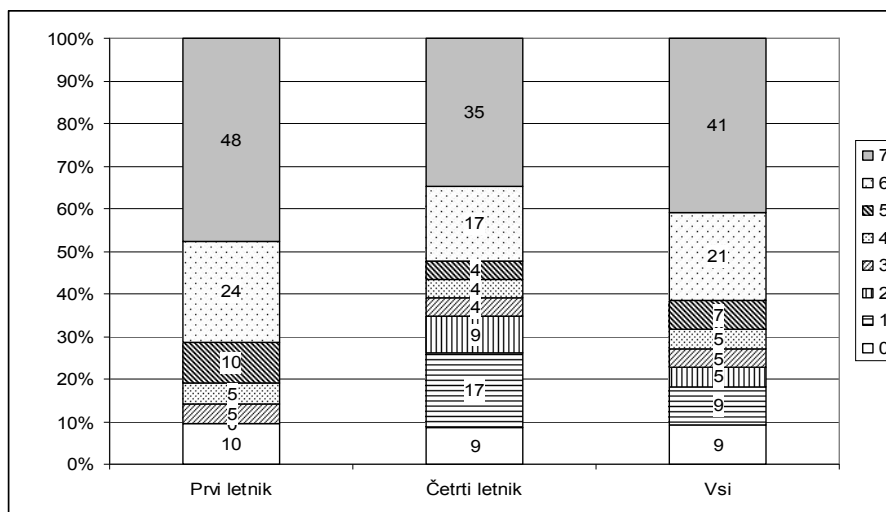
Vsak dan zajtrkuje 36 % fantov in 43 % deklet, nikoli pa ne zajtrkuje 7 % fantov in 10 % deklet. Vsi drugi torej včasih zajtrkujejo, včasih pa ne.



Slika 9: Anketirani po številu zajtrkov tedensko in spolu

Preglednica 17: Anketirani po številu zajtrkov tedensko in spolu

Število		Fantje	Dekleta	Vsi
0	število	1	3	4
	delež, %	7,10	10,00	9,10
1	število	3	1	4
	delež, %	21,40	3,30	9,10
2	število	2	0	2
	delež, %	14,30	0,00	4,50
3	število	0	2	2
	delež, %	0,00	6,70	4,50
4	število	1	1	2
	delež, %	7,10	3,30	4,50
5	število	0	3	3
	delež, %	0,00	10,00	6,80
6	število	2	7	9
	delež, %	14,30	23,30	20,50
7	število	5	13	18
	delež, %	35,70	43,30	40,90
Vsi	število	14	30	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00



Slika 10: Anketirani po številu zajtrkov tedensko in letniku šolanja

Preglednica 18: Anketirani po številu zajtrkov tedensko in letniku šolanja

		Prvi letnik	Četrti letnik	Vsi
0	število	2	2	4
	delež, %	9,50	8,70	9,10
1	število	0	4	4
	delež, %	0,00	17,40	9,10
2	število	0	2	2
	delež, %	0,00	8,70	4,50
3	število	1	1	2
	delež, %	4,80	4,30	4,50
4	število	1	1	2
	delež, %	4,80	4,30	4,50
5	število	2	1	3
	delež, %	9,50	4,30	6,80
6	število	5	4	9
	delež, %	23,80	17,40	20,50
7	število	10	8	18
	delež, %	47,60	34,80	40,90
Vsi	število	21	23	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00

Iz jedilnikov, ki so jih sestavili anketirani dijaki glede na svoje želje in okuse, v le-teh ni razbrati velikih razlik po spolu oziroma po letih. Dekleta se bolj navdušujejo nad sladicami, medtem ko fantje le-te zamenjajo za meso. Za zajtrk se dekleta raje odločajo za lažja živila, kot so mleko ali jogurt s kosmiči in sadje, medtem ko fantje raje posegajo po kruhu, namazu in še posebej po narezku. Pri kosilu je zelena sestava pri vseh podobna, le da se fantje odločajo za večje količine, posebej dijaki 4. letnika. Za večerjo bi dekleta raje izbrala kaj mlečnega, medtem ko se fantje spet bolj nagibajo k vsebinsko mešani hrani.

Preglednica 19: Jedilniki po željah dijakinj in dijakov prvega letnika

Zajtrk	Kosilo	Malica	Večerja
Dijakinje			
Kruh, marmelada, mleko	Juha, meso, krompir, solata, sladica	sadje	Kruh, viki krema, mleko
Kruh, topli napitek, namaz	Juha, meso, krompir solata	sendvič	juha
Po želji	Pašta, solata, sladica, sok		Čokolino, mlečni riž
Sadje, sadni jogurt, kosmiči	Meso	Sadje, čokolada	Palačinke, med, sadje
Čokolino	Sadje	Špinača, krompir, meso, sladoled	palačinke
Kruh, sir	Makaroni s paradižnikom in sirom, zelena solata	Sirova štručka	Pomfrit, kečap, majoneza, kotleti
Mleko, kosmiči	Goveja juha, dunajski zrezek, riž, rdeča pesa, sladoled		Mlečni riž
Čokolešnik, mandarina	Slivovi cmoki	Jogurt, sirova štručka	Tekoči jogurt
Kruh z marmelado, jabolko, mleko, košček čokolade	Juha, meso, pečen krompir, zelenjava		kosmiči
Kakav, kosmiči	Juha, njoki, omaka		Mlečni riž
Sadni jogurt	Špageti s tuno	Krof, ledeni čaj	Kremna rezina
Koruzni kruh, tuna, banana	Zelenjavni zrezek, pire krompir, solata		Kosmiči, jogurt, sadje
Kruh, kosmiči, mleko, marmelada, jabolko	Pica, solata, sok		Palačinke, mleko
Kruh, jogurt žitarice, narezek	Juha, riž, solata s koruzo		Palačinke, kompot
	Juha, ocvrti sir, pire krompir zelena solata		
Kruh, viki krema	Goveja juha z rezanci, cmoki	čokolada	Palačinke s kakavom
Kruh, viki krema, čaj z limono	Pica, palačinke, sok	Jogurt, krof, sok	Gobova juha, čokoladica
Kruh, čaj, namaz	Zelenjavna juha, meso, krompir, solata		Mlečni riž ali enolončnica
Kruh, narezek	Zelenjavna juha, testenine, sladica		

se nadaljuje

## nadaljevanje

Zajtrk	Kosilo	Malica	Večerja
Dijaki			
Kruh, namaz, čaj, mleko	Juha, riž, omaka		Nekaj lahkega, vendar veliko
Črn kruh, namaz ali narezek, mleko	Juha, meso, krompir		Kozarec vode ali cedevite
Kruh, marmelada, čokolino, čaj	Goveja juha, meso, krompir, solata, sladica		Palačinke, kompot
Bel kruh, pašteta, kakav	Juha z rezanci, pire krompir, dunajski zrezek		Sendvič
Kruh, narezek	Juha, testenine		Topli kruhki
Nekaj mlečnega	Riž, pečene ribe, rdeča pesa	sadje	sadje
Kruh, marmelada, kakav	Dunajski zrezek, pomfrit, solata		Mlečni riž
Kruh, maslo, med, sadje	Testenine, omaka, solata, sladica		Enolončnica, palačinke
Kruh, jajca, kakav, banana	Meso, krompir, sladoled	Sendvič, čokolino	
Kruh, jajca, kumarice, mleko	Zrezek, pomfrit		Mlečni zdrob

Preglednica 20: Jedilniki po željah dijakinj in dijakov četrtega letnika

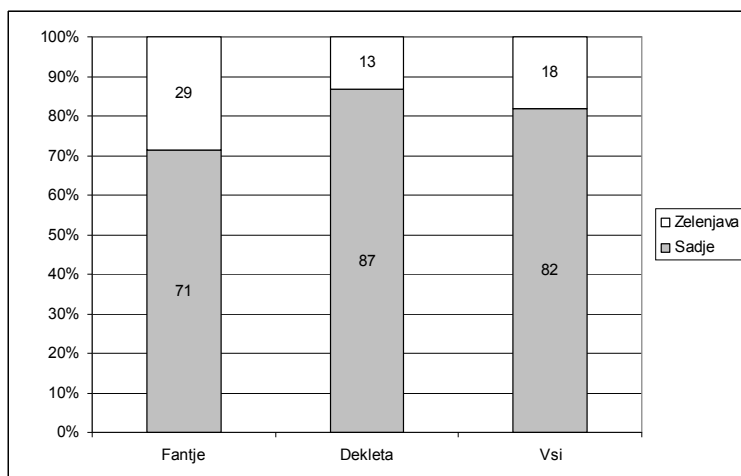
Zajtrk	Kosilo	Malica	Večerja
Dijakinje			
	Juha, meso, krompir, solata, špinača, tortica		
Mleko, kosmiči	Goveja juha, piščančji medaljoni, riž, paradižnikova solata	Jogurt ali mandarine	Mlečni zdrob
Mleko, kosmiči	Juha, meso, solata s tuno	Jogurt ali sadje	Mlečni riž
Mleko, kosmiči	Zelenjavna enolončnica, jabolčni zavitek		Mlečni zdrob
Kruh, narezek	Kremna juha, meso, pomfrit, solata		Kruh, francoska solata, hrenovke
Kruh, namaz, topli napitek, sadje	Zelenjavna juha, meso, solata		Solata
Čokolino, sadje	Piščančji zrezek, krompir, solata, sladica		Palačinke, kompot
Čokolino	Dunajski zrezek, pomfrit, solata, sadje		Mlečni riž
	Zelenjavna juha, ribe, omaka, riž z zelenjavo, čokoladna slaščica		
	Zelenjavna juha, špageti, solata, pecivo		
Kruh, narezek	Juha, pečen piščanec, pečen krompir, zelenjava, solata	Čokoladni krof, sadje	Pica
Mleko, kosmiči	Juha, ribe, riž, zelenjava	Pecivo	Kruh, jogurt
Sadje, jogurt	Omaka, njoki, solata		Sadje
Kruh, namaz, kosmiči, čaj	Juha, pečen piščanec, krompir, solata, jabolčna pita	Sadje, pecivo	Palačinke
Dijaki			
	Tortilja s piščancem, solata, sladica		
Kruh, viki krema, kakav	Pariški zrezek, pomfrit, pomaranča		Palačinke
Kruh, pašteta, čaj, jogurt, kakav	Zrezek, krompir, solata	Sendvič	Pica
Kruh, jajce, pašteta	Goveja juha, meso, pečen krompir, solata		Nekaj toplega
Kruh, čaj, maslo, med, kosmiči, palačinke	Juha, pečen piščanec, krompir, solata, sladica		Enolončnica
Kruh, namaz, bela kava	Goveja juha, meso, pražen krompir, solata	Sendvič, čaj	Kruh, namaz, čaj
	Pica, tatarska omaka, jabolko		
	Goveja juha, zrezek, krompir, sladica		
Sendvič	Krvavice, kislo zelje		Sadje

#### 4.4 PRILJUBLJENOST SADJA IN ZELENJAVE

Tako dekleta kot fantje si potrebe po vitaminih raje zagotovijo s sadjem kot zelenjavo. Od vprašanih je za 15 % več deklet navdušenih nad sadjem, za 15 % več fantov pa raje poseže po zelenjavi.

Preglednica 21: Anketirani po priljubljenosti sadja oziroma zelenjave kot viru vitaminov in spolu

		Fantje	Dekleta	Vsi
Sadje	število	10	26	36
	delež, %	71,40	86,70	81,80
Zelenjava	število	4	4	8
	delež, %	28,60	13,30	18,20
Vsi	število	14	30	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00



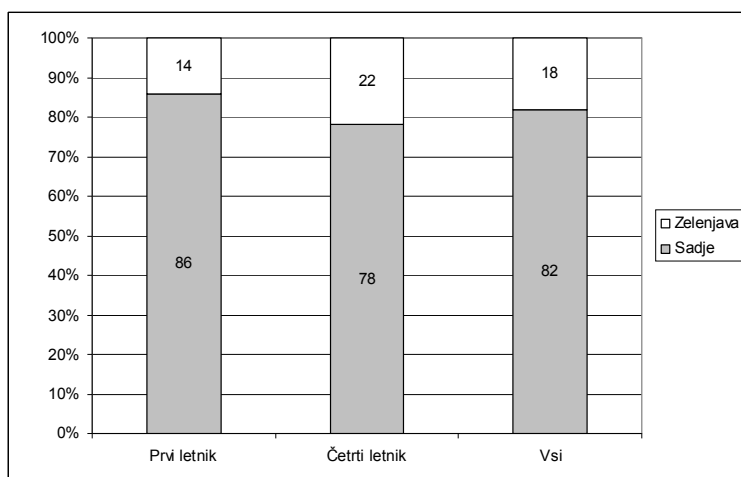
Slika 11: Anketirani po priljubljenosti sadja oziroma zelenjave kot viru vitaminov in spolu

Med dijaki prvega letnika je kar 86 % takih, ki imajo najraje sadje, med dijaki četrtega letnika pa je takih 78 %, torej 8 % manj. Zanimivo je, da priljubljenost zelenjave narašča s letnikom šolanja.

Preglednica 22: Anketirani po priljubljenosti sadja oziroma zelenjave in letniku šolanja

		Prvi letnik	Četrty letnik	Vsi
Sadje	število	18	18	36
	delež, %	85,70	78,30	81,80
Zelenjava	število	3	5	8
	delež, %	14,30	21,70	18,20
Vsi	število	21	23	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00

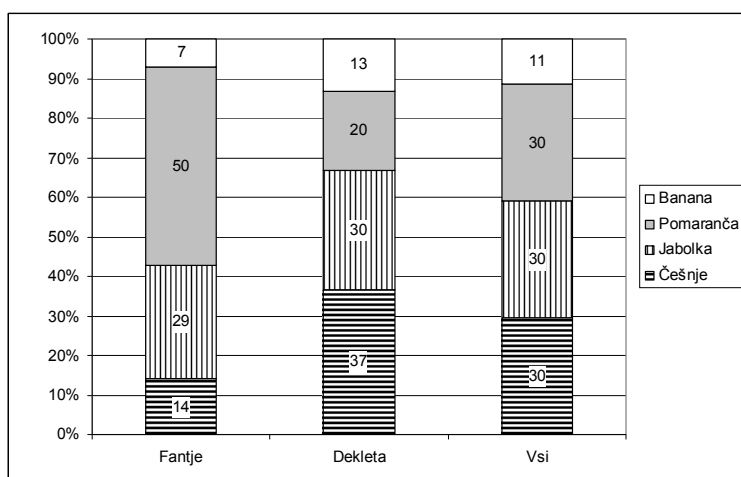




Slika 12: Anketirani po priljubljenosti sadja oziroma zelenjave in letniku šolanja

Preglednica 23: Anketirani po vrsti sadja, ki ga imajo najraje in spolu

		Fantje	Dekleta	Vsi
Češnje	število	2	11	13
	delež, %	14,30	36,70	29,50
Jabolka	število	4	9	13
	delež, %	28,60	30,00	29,50
Pomaranča	število	7	6	13
	delež, %	50,00	20,00	29,50
Banana	število	1	4	5
	delež, %	7,10	13,30	11,40
Vsi	število	14	30	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00



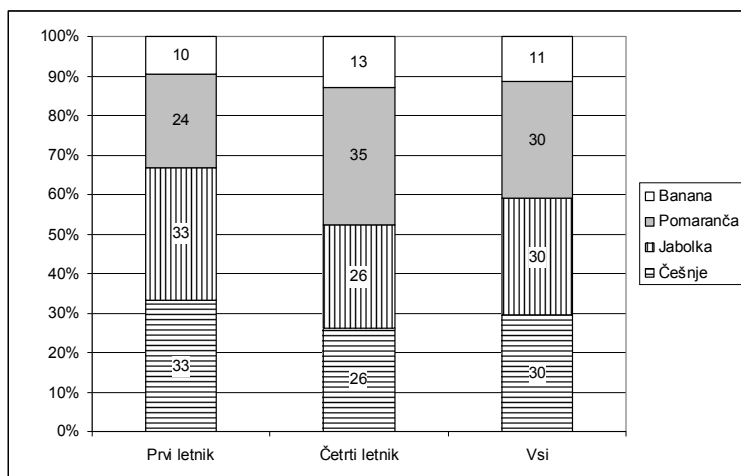
Slika 13: Anketirani po vrsti sadja, ki ga imajo najraje in spolu

Od sadja so pri dekletih najbolj priljubljene češnje, sledijo jabolka, pomaranče in banane. Fantje najprej posežejo po pomaranči, sledijo jabolka, češnje in banana.

V prvem letniku so banane najmanj priljubljen sadež, najbolj so jim všeč češnje in jabolka, malo manj pa pomaranče. Podobno velja tudi za dijake četrtega letnika, le da imajo ti nekoliko raje pomaranče in tudi banane kot dijaki prvega letnika.

Preglednica 24: Anketirani po vrsti sadje, ki ga imajo najraje in letniku šolanja

		Prvi letnik	Četrty letnik	Vsi
Češnje	število	7	6	13
	delež, %	33,30	26,10	29,50
Jabolka	število	7	6	13
	delež, %	33,30	26,10	29,50
Pomaranča	število	5	8	13
	delež, %	23,80	34,80	29,50
Banana	število	2	3	5
	delež, %	9,50	13,00	11,40
Vsi	število	21	23	44
	delež, %	100,00	100,00	100,00



Slika 14: Anketirani po vrsti sadje, ki ga imajo najraje in letniku šolanja

#### 4.5 RAZUMEVANJE KULTURE PREHRANJEVANJA

Dijaki so na vprašanje »Kultura prehranjevanja – kaj ti to pove?« odgovarjali takole:

- kako se določen narod prehranjuje oziroma katere obroke poudarja in kolikokrat na dan je,
- način in pestrost prehranjevanja,
- da se pri prehranjevanju kulturno obnašaš, ješ počasi, zgledno, človeško,
- nekaj v zvezi s hrano,
- pravilno prehranjevanje, odnos do hrane in obeda,
- da ješ za mizo in ne npr. na kavču,
- koliko poješ,
- odvisno od lokacije prehranjevanja (npr. doma lahko jemo tudi na kavču, na javnem prostoru pa se moramo držati bontona),
- ali se prehranjujemo tako, da zaužijemo vse snovi, ki so za naše telo potrebne. Pove nam ali uživamo raznoliko, pestro hrano,
- način življenja,
- vsak narod ima svoj način prehranjevanja, svoje pridelke,
- da paziš, ko se prehranjuješ, ker je hrana osnovni pogoj za preživetje. Nekateri tega pogoja nimajo izpolnjenega,
- čista in pripravljena miza, zmerno uživanje hrane, vzeti si čas za hrano in uživati ob njej; človek ni žival in ne je samo nagonsko, pač pa tudi zaradi užitka,
- redno in polnovredno prehranjevanje,
- na krožnik si naložiš toliko, da lahko poješ, se usedeš za mizo in v miru poješ,
- da znamo pravilno izbirat hrano, ki jo pojemo ob določenemu delu dneva.

## 5 RAZPRAVA IN SKLEPI

### 5.1 RAZPRAVA

Anketa, opravljena med dijaki prvega in četrtega letnika Gimnazije Želimlje, je pokazala zanimive rezultate. V anketi je sodelovalo trideset deklet in štirinajst fantov.

Zanimivo je, da se jih je pri vprašanju, kam bi odšli na prigrizek, polovica odločila za restavracijo s toplimi obroki. Znano je, da mladi sicer najraje zahajajo v picerije oziroma slaščičarne. Med fanti in dekleti ni bistvene razlike. Večja verjetnost je, da je obrok pripravljen v restavraciji hranilno in energijsko bolj uravnotežen kot v ostalih oblikah ponudbe.

Razveseljivi so rezultati, da dobra polovica dijakov meni, da mora biti zajtrk hranilno najmočnejši obrok. V celodnevni prehrani naj bi bili zagotovljeni trije glavni obroki (zajtrk, kosilo, večerja) in dva manjša, premostitvena obroka. Večji del hranilnih snovi in energije (80 %) naj bi zagotavljala zajtrk in kosilo, večerja pa 20 %. Dopoldanska in popoldanska malica sta kot dodatek oziroma utež med glavnima obroka. Priporočljivo je uživati hrano večkrat na dan v manjših obrokih.

Vloga strokovnjaka pri načrtovanju prehrane je nujna. Tega se zaveda več kot polovica vprašanih fantov in deklet. Različno mnenje se odraža glede na starost dijakov. Strokovnjak pozna potrebe po hranilih mladostnika in s pravilnim kombiniranjem živil zagotovi zdrave, hranilno in energijsko zadovoljive obroke. Pri tem so lahko manjša odstopanja, vendar mora dijak skozi celodnevno prehrano zaužiti vsa potrebna makro in mikrohranila.

Pri vprašanju, kateri obrok imajo najraje, se je večina fantov in deklet odločila za kosilo. Pri nekaj dekletih je to zajtrk, pri nekaj fantih pa večerja. Ta rezultat pove, da imajo dijaki relativno dober odnos do prehranjevanja. Energijo, potrebno za aktivnosti čez dan, pridobimo iz zajtrka in kosila, z večerjo pa enakomerno zaokrožimo dnevno potrebo po hranilih.

Zaskrbljujoč pa je podatek, da niti polovica deklet in fantov ne zajtrkuje vsak dan, kar nekaj jih ne zajtrkuje nikoli. Zajtrk vpliva na pomembne vitalne funkcije in zagotovi energijo, ki je potrebna za jutranje in dopoldanske aktivnosti. Opuščanje zajtrka vpliva na počutje in lahko zmanjša mladostnikovo zbranost in pozornost.

Pri sestavljanju jedilnika pa svojih željah je kar nekaj razlik med fanti in dekleti. Slednjim bolj dišijo sladice, medtem ko fantom meso. Dekleta za zajtrk izbirajo lažja živila (mleko, jogurt, kosmiči), fantje pa kruh in različne namaze. Tudi pri večerji je podobno: dekleta se odločajo za mlečne in sladke prigrizke, fantje pa so bolj za mešano vrsto hrane.

Večerja v dijaškem domu je dovolj zgodaj, tako da ostane dijakom še dovolj časa za športne in učne aktivnosti. S tem porabijo del energije, pridobljene pri večerji. Večerja mora biti sestavljena iz lažje prebavljivih živil. Znano je, da mladi, še posebej dekleta, radi posegajo in celo nadomeščajo obroke s slaščicami oziroma pekarskimi izdelki. Uporaba le-

teh v prehrani ni prepovedana, naj pa bo omejena. Priporočljivo je tudi, da se izbira izdelke, ki vsebujejo manj sladkorja in maščob in so narejeni na osnovi mleka, polnozrnate moke z dodanim sadjem, semeni in medom. Hranilna vrednost takega izdelka je večja.

Priljubljenost sadja in zelenjave med mladimi narašča. Fantje in dekleta se bolj navdušujejo nad sadjem, zanimiv pa je podatek, da priljubljenost zelenjave narašča s starostjo dijakov. Sadje in zelenjava le malo prispevata h kaloričnosti obroka, vendar sta z vsemi sestavinami (voda, minerali, vitamini, makro in mikrohranila) odličen varovalec zdravja. Za uravnoteženo prehrano bi morali sadje in zelenjavo uživati večkrat na dan. Praviloma bi moral vsak obrok vsebovati živilo iz te skupine.

Med dijaki so najmanj priljubljene banane. Dekleta imajo najraje češnje, sledijo jabolka, pomaranče in banane, fantje pa najprej posežejo po pomaranči, sledijo jabolka, češnje in banane. Okusi so podobni v prvem in četrtem letniku.

Na vprašanje kaj razumejo pod izrazom „kultura prehranjevanja“, so nekateri dijaki z odgovori pokazali, da se zavedajo pravilnega odnosa do prehranjevanja. Pomenil naj bi, da je treba jesti počasi in hrano dobro prežvečiti. Hrano uživamo v prijetnem, mirnem okolju in sede. Pomembno je tudi umivanje rok pred obroki. V praksi je opaziti, da se dijaki in dijakinje ne zavedajo dovolj pomena kulturnega obnašanja pri prehranjevanju. Glede tega bo potrebno še marsikaj storiti in mladim vcepiti to vrednoto. Prehranske navade s človekom rastejo in jih je težko spreminjati. Zato je prav, da se znanje s tega področja začne uvajati že v vrtcu.

## 5.2 SKLEPI

Raziskava je pokazala, da so anketirani dijaki relativno dobro seznanjeni z načeli zdravega prehranjevanja. O tem pričajo ugotovitve, kot so:

- okoli polovica bi se jih odločila, da bi na prigrizek odšli v restavracijo s toplo prehrano
- nekaj več kot polovica jih meni, da naj bi bil zajtrk najmočnejši obrok
- več kot 60 % jih je tudi mnenja, da pri načrtovanju njihove prehrane potrebno sodelovanje strokovnjaka.

Po drugi strani pa svoje vednje o zdravi prehrani udeležujejo le deloma:

- manj kot polovica jih ne zajtrkuje vsak dan
- med obroki imajo najraje kosilo s standardnim jedilnikom, to je juha, mesna jed, priloga, solata in sladica
- zajtrki in večerje, ki so jih sestavili po svojem okusu, kažejo, da se dekleta bolj nagibajo k lažjim živilom in sladicam, medtem ko fantje raje posegajo po kruhu, namazih in mesnih izdelkih
- velikokrat se v obrokih, sestavljenih po okusih in željah anketiranih, pojavljata pica in pomfrit.

## 6 POVZETEK

Cilj diplomske naloge je analizirati prehranske navade srednješolcev in jih primerjati s strokovnimi priporočili za zdravo prehranjevanje mladostnikov.

Za ugotavljanje prehranskih navad srednješolcev smo uporabili metodo ankete. Anketiranje dijakov je potekalo na Gimnaziji Želimlje, aprila 2007. Z anketo smo zajeli 44 dijakov, ki stanujejo v dijaškem domu. Anketni vprašalnik vsebuje 9 vprašanj ki so bila razdeljena v naslednje vsebinske sklope: odnos do prehranjevanja, prehranski režim in preference do sadja in zelenjave.

Rezultati ankete so pokazali naslednje:

- 43 % fantov in 53 % deklet bi za prigrizek najraje izbralo restavracijo s toplimi obroki, 29 % fantov in 13 % deklet bi izbralo Mc`Donalds, 21 % fantov in 27 % deklet picerijo, v slaščičarno pa bi odšlo 7 % fantov in prav toliko deklet; 29 % dijakov prvega letnika bi izbralo Mc`Donalds, 30 % dijakov četrtega letnika pa picerijo; za restavracijo s toplimi obroki bi se odločilo 56 % dijakov četrtega letnika in 43% dijakov prvega letnika,
- 57 % fantov in 60 % deklet je mnenja, da naj bi bil zajtrk najmočnejši obrok, 43 % fantov in 40 % deklet je mnenja, da naj bo kosilo najmočnejši obrok; glede starosti ni razlik v mnenju glede tega,
- 64 % fantov in 63 % deklet se strinja, da je pri načrtovanju njihove prehrane potrebno sodelovanje strokovnjaka; pri tem so manjše razlike med različnimi letniki šolanja;
- večina dijakov, ne glede na letnik, ima najraje kosilo (79 % fantov in 63 % deklet); 30 % deklet najraje uživa zajtrk, 14 % fantov ima najraje večerjo; pri dekletih je na tretjem mestu večerja (7 %), pri fantih pa zajtrk (7 %),
- vsak dan zajtrkuje 36 % fantov in 43 % deklet, nikoli ne zajtrkuje 7 % fantov in 10 % deklet; šestkrat tedensko zajtrkuje 14 % fantov in 23 % deklet, ostali zajtrkujejo manjkrat; večkrat zajtrkujejo dijaki prvega letnika: 48 % jih zajtrkuje vsak dan, v četrtem letniku jih vsak dan zajtrkuje 35 %; nikoli ne zajtrkuje 9 % dijakov prvega letnika in prav toliko dijakov četrtega letnika; ostali zajtrkujejo različno pogosto,
- pri izboru jedi ni opaziti razlik glede na spol in starost; dekleta se bolj nagibajo k lažjim živilom in sladicam, medtem ko fantje raje posegajo po kruhu, namazih in mesnih izdelkih,
- za kosilo vsem dišijo bolj ali manj enake jedi; večina se je odločila kar za standardni jedilnik, to je juha, mesna jed, priloga, solata in sladica,
- 71 % fantov ima raje sadje kot zelenjavo in 87 % deklet prav tako; 86 % vprašanih iz prvega letnika ima raje sadje in 78 % vprašanih iz četrtega letnika prav tako; najmanj priljubljeno sadje so banane, ne glede na letnik in spol.

Na podlagi zelo različnih odgovorov, kaj pomeni pojem „kultura prehranjevanja“, bi priporočili, da se v okviru prehranskega izobraževanja mladostnikov okrepijo vsebine, namenjene osveščanju o kulturi prehranjevanja, ki bi morale odražati življenjske stile mladih.

## 7 VIRI

- Belović B. 2004. Praktični pristopi k vzgoji za zdravo prehranjevanje srednješolcev. V: Prehrana mladostnikov – srednješolcev: strokovni seminar, 27. januar 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur.). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 56 – 59
- Gabrijelčič Blenkuš M. 2004a. Primerjava med prehranjevalnimi navadami odraslih in mladostnikov. V: Prehrana mladostnikov – srednješolcev: strokovni seminar, 27. januar 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur.). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 24 -26
- Gabrijelčič Blenkuš M. 2004b. Smernice za zdravo prehrano otrok. Zdrava šola, 1: 17 – 23
- Ivančič D. 2001. Načrtovanje zdrave prehrane. V: Prevenirva koronarne bolezni: Zbornik predavanj, Portorož: 16. in 17. november 2001. Marinč Lidija (ur.). Ljubljana: Zbornica – zveza. Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v kardiologiji in angiologiji: 25 – 28
- Koch V., Kostanjevec S. 2004. Poznavanje prehranjevalnih navad slovenskih srednješolcev in analiza stanja organiziranosti šolske prehrane v Sloveniji. V: Prehrana mladostnikov – srednješolcev: strokovni seminar, 27. januar 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur.). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 11 – 23
- Kostanjevec S. 1998. Prehrana mladostnika. Dietetikus, 3, 2: 14 – 15
- Mihevc J. 2004. Ocena stanja in stališča Ministrstva za šolstvo, znanost in šport do organiziranosti prehrane srednješolcev. V: Prehrana mladostnikov – srednješolcev: strokovni seminar, 27. januar 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur.). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 33 – 35
- Maučec Zakotnik J. 2001. Hrana, prehrana in zdravje: vloga države pri izvajanju prehranske politike z vidika varovanja zdravja. V: Funkcionalna hrana = Functional Foods: 40 let živilstva. 21. Bitenčevi živilski dnevi 2001, Portorož: 8. in 9. november 2001. Žlender B., Gašperlin L. (ur.). Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo: 1 – 14
- Mihelič A., Koch V. 1992. Zdrava prehrana. Naš dom, 26, 2: 25
- Nacionalni program prehranske politike 2005 – 2010 (NPPP 2005 – 2010). Povzeto po Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010. Uradni list RS, št. 39/2005  
[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_09/Nacionalni\\_program\\_prehranske\\_politike\\_slo.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Nacionalni_program_prehranske_politike_slo.pdf) (15.8.2009)
- Pavčič M., Hlastan Ribič C. 2004. Prehrana srednješolcev v prehranski politiki. V: Prehrana mladostnikov – srednješolcev: strokovni seminar, 27. januar 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur.). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 27-32
- Pavlič E. 1998. Za otroke kuhajmo zdravo. Koper, Samozaložba: 109 str.
- Pokorn D. 2005. Klasična kuhinja v zdravi prehrani. Celje, Celjska Mohorjeva družba: 407 str.

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah. 2005. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS: 80 str.

[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_09/Smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf) (5.7.2009)

Smernice zdravega prehranjevanja za študente z jedilniki. 2008. Ministrstvo RS za zdravje: 45 str.

[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_09/Smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja\\_za\\_studente.doc](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja_za_studente.doc) (11.8.2009)

Starkl D. 1999. Priročnik za vzgojitelja v dijaškem domu. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo: 87 str.

Vombergar B. 2001. Prehranske navade otrok in mladostnikov. Dietetikus, 6, 1: 5 – 8

Vombergar B. 2004. Prehrana mladostnikov srednješolcev – izziv stroki in politiki. V: Prehrana mladostnikov – srednješolcev: strokovni seminar, 27. januar 2004. Vombergar B., Nidorfer M. (ur). Maribor, Živilska šola, Višja strokovna šola: 5-10

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. Ur. l. RS, št. 115/03

Zakon o gimnazijah. Ur. l. RS, št. 12/96

Zakon o poklicnem in strokovnem izobraževanju. Ur. l. RS, št. 12/96

Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili. Ur. l. RS, št. 52/00

Zakon o javnih naročilih. Ur. l. RS, št. 39/00



## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se vsem, ki so mi kakorkoli pomagali pri zaključevanju študija:

Prof. dr. Katji Vadnal za sprejem teme, nasvete in velikodušno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Zavodu Svetega Frančiška Saleškega za vso pomoč pri izvedbi raziskovalnega dela diplomske naloge.

Možu Marku Cimermanu za ljubečo podporo in vsej moji družini za dolgotrajno spodbudo.

## PRILOGA A

### ANKETNI VPRAŠALNIK

1. Kateri dnevni obrok se ti zdi najpomembnejši, oziroma ga imaš najraje?

A-zajtrk

B-kosilo

C-večerja

2. Kateri obrok pa mora biti po tvojem mnenju hranilno najmočnejši?

A-zajtrk

B-kosilo

C-večerja

3. Kolikokrat tedensko zajtrkuješ?

4. Če lahko izbiraš, kam bi šel najraje na prigrizek?

A-Mc`donalds

C-restavracija s toplimi obroki

B-slaščičarna

D-picerija

5. Imaš raje sadje ali zelenjavo?

6. Za katero sadje bi se odločil in zakaj?

A-češnje

A-imam ga najraje

B-jabolka

B-ni ga treba lupiti

C-pomaranča

C-vitaminsko je najbogatejši

D-banana

7. Kultura prehranjevanja – kaj ti to pove?

8. Sestavi jedilnik po svojem okusu!

9. Se ti zdi pomembno, da pri načrtovanju prehrane sodelujejo strokovnjaki?