

**Gibanje MLADI RAZISKOVALCI KOROŠKE  
(Področje: BIOLOGIJA)**

**»Zajtrkuj kot kralj«**

**Avtorica: Tajda Paradiž**

**Mentorica: Helena Korat**

**Kraj in leto izdelave: Podgorje pri Slovenj Gradcu, 2016**

**Šola: Osnovna šola Podgorje pri Slovenj Gradcu**

Vsebina

<b>1. Povzetek</b> .....	4
<b>2. Uvod</b> .....	7
2.1 Namen raziskovalne naloge .....	8
2.2 Raziskovalna vprašanja .....	9
<b>2.2.1 Anketna vprašanja</b> .....	9
<b>2.2.2 Vprašalnik po Programu osveščanja</b> .....	9
<b>2.2.3 Vprašalnik po poskusnem zajtrku</b> .....	9
2.2 Raziskovalne hipoteze .....	10
<b>3. Teoretični del</b> .....	11
3.1 Pomembnost zajtrkovanja .....	11
3.2 Najprimernejši zajtrk .....	12
<b>4. Praktični del</b> .....	14
4.1 Rezultati ankete zajtrkovalcev in nezajtrkovalcev .....	14
<b>4.1.1 Navada zajtrkovanja</b> .....	14
<b>4.1.2 Vpliv staršev</b> .....	15
<b>4.1.3 Družinski zajtrk</b> .....	16
<b>4.1.4 Nadomestilo za zajtrk?</b> .....	17
<b>4.1.5 Jutranji obrok in telesna teža</b> .....	18
<b>4.1.6 Jutranji obrok in bolezni</b> .....	19
<b>4.1.7 Osnovnošolci in njihova skrb za zdravje</b> .....	20
<b>4.1.8 Dobra naložba</b> .....	21
<b>4.1.9 Zajtrkovanje in učni uspeh</b> .....	22
4.2 Rezultati ankete zajtrkovalcev .....	24
<b>4.2.1 Premišljen zajtrk</b> .....	24
<b>4.2.2 Izbira zajtrka</b> .....	25
<b>4.2.3 Kdo pripravi zajtrk</b> .....	26
<b>4.2.4 Dovolj časa za zajtrk</b> .....	27
<b>4.2.5 Živila za zajtrk</b> .....	28
4.3 Rezultati ankete nezajtrkovalcev .....	29
<b>4.3.1 Vzroki nezajtrkovanja</b> .....	29
<b>4.3.2 Dekleta in opuščanje zajtrka</b> .....	30
<b>4.3.3 Dekleta ali fantje</b> .....	30
4.4 Program osveščanja .....	31
4.4.1 Rezultati poskusnega zajtrka .....	32
<b>5. Zaključek</b> .....	35
<b>6. Viri</b> .....	37

<b>7. Kazalo grafov, tabel in slik .....</b>	<b>38</b>
<b>8. Priloge .....</b>	<b>39</b>

## **1. Povzetek**

Raziskovalno delo *Zajtrkuj kot kralj* je razdeljeno na dva dela. Prvi, teoretični del, je namenjen ugotavljanju pomembnosti redne navade zajtrkovanja in sestavi zdravega jutranjega obroka. Čeprav danes že ptički čivkajo o tem, da je zajtrkovanje dobra naložba za naše zdravje, je še vedno veliko ljudi, ki opuščajo jutranji obrok. Vesela sem, da so rezultati raziskovalne ankete pokazali, da na naši šoli zajtrkuje večina otrok.

Velik pomen za naše zdravje ima tudi kvaliteta zajtrka. Pomembno je, da zjutraj zaužijemo hitro in počasi razgradljive ogljikove hidrate. Prvi nam dajejo hitro energijo in jih dobimo s sadjem. Drugi, ki so v polnozrnatih žitih, kosmičih in kašah, pa poskrbijo, da bomo imeli dovolj energije do naslednjega obroka. Prav tako so pomembne tudi beljakovine, ki jih naše telo dobi v mleku in mlečnih izdelkih, v soji in njenih izdelkih (tudi v drugih stročnicah) in v drugih živilih. Poleg tega pa moramo poskrbeti še za vnos vlaknin, ki so v sadju in zelenjavi, in esencialnih (bistvenih) maščob, ki jih zaužijemo z lupinastimi plodovi (orehi, mandeljni, lešniki, indijski oreščki ...) in semeni (lan, sončnice, sezam, bučna semena ...).

V drugem, praktičnem delu, sem se osredotočila na raziskavo o navadah zajtrkovanja pri otrocih naše šole. Ugotovila sem, da večina otrok od 4. do 9. razreda zjutraj zajtrkuje, vendar je še vedno veliko takšnih, ki zajtrkujejo občasno. Navada zajtrkovanja otrok je povezana z navado zajtrkovanja staršev, čeprav je anketa pokazala, da otroci večinoma med tednom ne jedo z njimi. Veliko otrok od 4. do 6. razreda meni, da lahko zajtrk nadomesti s šolsko malico. Večina otrok nižje stopnje je prepričana, da se zaradi opuščanja zajtrka telesna teža zmanjša, medtem ko je večina učencev višjih razredov odgovorila ravno obratno – telesna teža naj bi se po njihovem zaradi opuščanja zajtrka povečala. Večina otrok zajtrkuje zjutraj žitarice.

Raziskovalno delo sem po opravljeni anketi usmerila na učence, ki zjutraj nikoli ne jedo, in sicer sem se osredotočila na 6., 7., 8. in 9. razred. Na podlagi spoznanj, do katerih sem prišla v teoretičnem delu, sem pripravila kratko predavanje o pomenu zajtrkovanja. Najbolj sem izpostavila vpliv zajtrkovanja na uspeh v šoli (učenje, pomnjenje, priklic podatkov ...).

Odzvali so se vsi povabljeni učenci. Ob koncu sem jim podelila kratek vprašalnik, s katerim sem želela izvedeti, kako je program osveščanja vplival na njih. Več kot polovica se je odločila, da bo v prihodnje zajtrkovala. Povabila sem jih tudi na poskusni zajtrk, katerega se je udeležilo 78 % nezajtrkovalcev. S pomočjo šolske kuhinje sem pripravila zajtrk, s katerim sem pokrila vse pomembne skupine živil. Učenci so se dobro odzvali; bili so zadovoljni. Več kot polovica se je odločila, da bo v prihodnje zajtrkovala. To pa je zame velik uspeh, ki daje mojemu raziskovalnemu delu tisto pravo vrednost.

**Ključne besede:** zajtrk, pomen zajtrkovanja, zdrav zajtrk, vpliv na učenje

## ***Summary***

The research paper *Have a Royal Breakfast* is divided into two parts. The theoretical part concerns itself with an importance of regular breakfast eating and of healthy morning snack's content. Even though it is quite self-evident today that having breakfast is a good health investment, there are still many people who leave it out. I am glad that the survey results in our school revealed the majority of pupils still have a regular breakfast.

The influence of breakfast's quality on our health is significant. It is important to consume both fast and slowly degradable carbohydrates. The fast ones provide us with a quick energy boost; we get them from eating fruit. The slow ones give us enough energy to last until our next meal; we get them from eating whole-grain wheat, flakes and porridge. Proteins are also of great importance; we get them from milk and other dairy products, soybeans and its products, and from other legumes, which are all protein-rich foods. Apart from that, we need to consume enough fibre from fruits and vegetables, and essential fats from nuts (walnuts, almonds, hazelnuts, cashews) and seeds (flax, sunflower seeds, sesame, pumpkin seeds).

In the empirical part I did a research on breakfast habits of pupils in our school. I found out that the majority of pupils ranging from grade 4 to 9 regularly have breakfast. How often they have a morning meal is a reflection of their parents' breakfast habits, even though the survey revealed that these children most often do not eat breakfast with their parents during the course of a week. Many children attending grades 4–6 think they can replace breakfast with their school lunch. The majority of grade 1–5 pupils is convinced that leaving breakfast out will cause a decrease in body weight. The rest, on the other hand, have a reversed opinion. Most of them have cereal for breakfast.

After the survey was finished, I shifted my focus on the children who do not have a morning meal at all (grades 6–9). On the basis of my theoretical findings, I prepared a short lecture on the importance of breakfast eating. I tried to point out the impact of a healthy breakfast on school success (considering learning, memorization, information recall, etc.). At the end I gave them a short questionnaire in order to find out what kind of influence my lecture has had on them. More than half of them have decided to include breakfast into their daily lives. I invited them to a test-breakfast, and 78 % of pupils who did not eat breakfast have come. With help from school-kitchen I made breakfast, which included all macronutrients. Their response was positive. More than half of them decided to eat breakfast in the future. For me, this is a great success that gives a true value to my project.

**Key words:** breakfast, importance of breakfast, healthy breakfast, impact on learning

## **Zahvala**

Posebna zahvala gre moji mentorici Heleni Korat, ki mi je vse skozi ustvarjanje te raziskovalne naloge pomagala in me usmerjala. Dala mi je zamisli, ki so to raziskovalno nalogo le še izboljšale. Zahvaljujem se tudi svoji družini, ki so mi stali ob strani in so mi vedno pomagali, če sem potrebovala pomoč. Zahvala gre tudi moji sestri, ki mi je kljub temu, da je sama ustvarjala raziskovalno nalogo, stala ob strani in mi pomagala. Zahvaljujem se tudi tistim, ki so sodelovali na mojem poskusnem zajtrku in so rešili anketo. Brez te podpore nebi šlo.

## 2. Uvod

V letošnjem šolskem letu se je naša šola prvič udeležila tekmovanja o znanju iz sladkorne bolezni. Odločila sem se, da se prijavim in sodelujem. Še sanjalo se mi ni, kaj vse bom izvedela in kako bo to znanje vplivalo name.

Najprej so me presenetile številke o obolelih ljudeh, predvsem tiste, ki so govorile o otrocih. Gradivo, ki smo ga predelali, je omogočilo nam mladim spoznati, da je življenje s sladkorno boleznijo lahko sicer skoraj normalno, vendar pa je po drugi strani zelo zapleteno in polno nepredvidljivih situacij. Posebej me je presenetilo dejstvo, da je sladkorna bolezen neozdravljiva. To novo spoznanje me je spodbudilo, da upoštevam in sprejemem v svoje življenje preventivo glede te neusmiljene bolezni, ki v svetu in pri nas zelo hitro narašča. To je tudi namen tekmovanja, ki ga že 17 let zapored organizira Zveza društev diabetikov Slovenije.

Temeljni pomen v preventivi imajo zdrava in uravnovešena prehrana ter gibanje. Zdi se mi, da smo ravno na teh področjih zelo šibki, in sicer vsi – starejši, tisti v zrelih letih, mladi in celo otroci. Zanimivo je, da lahko za sladkorno boleznijo zbolijo tudi dojenčki.

Med gradivom, ki nam je bilo na razpolago za učenje, so bili tudi strokovni članki. V enem z naslovom *Pomen jutranjega obroka* sem spoznala, kako pomembno je, da zjutraj zajtrkujemo. Ob branju sem se takoj spomnila na znan slovenski pregovor, ki pravi, naj zajtrkujemo kot kralji, kosimo kot principi in večerjamo kot berači. Zelo zanimiv in nov je bil zame podatek o tem, da šolska malica ni nadomestilo za prvi jutranji obrok – zajtrk.

Ob vsem znanju, ki sem ga osvojila, ko sem se pripravljala na tekmovanje, sem se zamislila nad tem, ali so moji sovrstniki dovolj seznanjeni predvsem s tem, kako pomemben je zajtrk. Zaželela sem si, da bi jim lahko kakorkoli pomagala in jih spodbudila k navadi rednega zajtrkovanja. Odločila sem se, da vse te svoje dileme, ideje in cilje strnem v pričujoči raziskovalni nalogi.

## 2.1 Namen raziskovalne naloge

V teoretičnem delu svoje raziskovalne naloge želim ugotoviti čim več pozitivnih učinkov redne navade zajtrkovanja in jih povezati z različnimi področji (telesna moč, psihično počutje, vpliv na zmožnost učenja, produktivnost človeka ...). Glede na pregovor, ki ga deloma omenjam že v naslovu svoje raziskovalne naloge, sklepam, da je zelo pomembno tudi, kaj zajtrkujemo. Kralji so si gotovo lahko privoščili vse, kar so si želeli in kolikor so si želeli, vendar mislim, da je srž tega pregovora v tem, da naj bo hrana za zajtrk »kraljevske« kvalitete, torej naj bo »kraljevsko« izbrana. Zanima me, katera živila so zajtrk najprimernejša.

Praktični del bom namenila raziskavi o tem,

- kakšne navade glede zajtrkovanja imajo moji vrstniki in ostali učenci naše šole,
- ali je navada zajtrkovanja otrok na OŠ Podgorje povezana z ucnim uspehom,
- kje so vzroki, da otroci izpuščajo ali popolnoma zanemarijo prvi jutranji obrok,
- ali obstaja neka povezava med navado zajtrkovanja staršev in njihovih otrok,
- ali otroci razmišljajo o svojem zdravju,
- kaj najpogosteje zajtrkujejo in koliko časa si vzamejo za zajtrk.

Prav tako me zanima, ali se da otroke nezajtrkovalce spodbuditi k spremembam; jih motivirati, da bi začeli zajtrkovati.

Do rezultatov bom prišla na podlagi skrbno načrtovanih anket.

Potem ko bom osvojila primerno znanje o tem, kaj naj sestavlja zdrav zajtrk, si želim povabiti učence nezajtrkovalce na kratko predavanje. Želim jih seznaniti s pomenom zajtrkovanja. Nato bom sestaviti zdrav »poskusni zajtrk« in nanj povabila omenjene učence. Vesela bom, če se bo vsaj ena mlajša oseba na naši šoli na podlagi mojih raziskovanj in spodbud odločila spremeniti svoje jutranje prehranjevalne navade. To bo tudi glavni namen mojega raziskovalnega dela.



## **2.2 Raziskovalna vprašanja**

### **2.2.1 Anketna vprašanja**

**Vprašanje 1:** Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?

**Vprašanje 2:** Ali tvoji starši zajtrkujejo?

**Vprašanje 3:** Ali zajtrkuješ z njimi?

**Vprašanje 4:** Ali je po tvojem mnenju šolska malica nadomestilo za zajtrk?

**Vprašanje 5:** Kako po tvojem mnenju zanemarjanje zajtrka vpliva na telesno težo?

**Vprašanje 6:** Katere bolezni so po tvoje povezane z opuščanjem jutranjega obroka?

**Vprašanje 7:** Ali kdaj pomisliš na svoje zdravje?

**Vprašanje 8:** Kaj narediš za svoje zdravje?

**Vprašanje 9:** Ali razmišljaš o tem, kaj zajtrkuješ?

**Vprašanje 10:** Kaj ti je najpomembnejše pri izbiri jutranjega obroka?

**Vprašanje 11:** Kdo ti pripravi zajtrk?

**Vprašanje 12:** Koliko časa si vzameš za zajtrk?

**Vprašanje 13:** Kaj zajtrkuješ najpogosteje?

**Vprašanje 14:** Zakaj ne zajtrkuješ?

### **2.2.2 Vprašalnik po Programu osveščanja**

**Vprašanje 1:** Ali si se na podlagi informacij, ki si jih slišal na tem predavanju, odločil, da boš v prihodnje zajtrkoval?

**Vprašanje 2:** Ali si pripravljen priti v petek, 11. 3. 2016, na poskusni zajtrk, ki bo ob 7. uri v jedilnici naše šole?

### **2.2.3 Vprašalnik po poskusnem zajtrku**

**Vprašanje 1:** Ali se je od predavanja o pomembnosti zajtrkovanja pri tebi zgodila že kakšna pozitivna sprememba?

**Vprašanje 2:** Če si začel zajtrkovati, ali si občutil spremembo v počutju?

**Vprašanje 3:** Če še nisi začel zajtrkovat, ali boš po današnjem zajtrku v šoli, zajtrkoval?

**Vprašanje 4:** Kakšen se ti je zdel današnji zajtrk?

**Vprašanje 5:** Kaj te je bolj spodbudilo k odločitvi zajtrkovanja – predavanje ali zajtrk?

## 2.2 Raziskovalne hipoteze

**Hipoteza 1:** Predvidevam, da večina otrok naše šole ne zajtrkuje.

**Hipoteza 2:** Predvidevam, da nekateri zajtrkujejo samo občasno.

**Hipoteza 3:** Predvidevam, da je delež otrok, ki ne zajtrkujejo, večji v 2. skupini<sup>1</sup>.

**Hipoteza 4:** Predvidevam, da je navada zajtrkovanja otrok povezana z navado zajtrkovanja staršev.

**Hipoteza 5:** Predvidevam, da otroci, ki načeloma zajtrkujejo, jedo sami.

**Hipoteza 6:** Predvidevam, da večina otrok smatra, da je nadomestilo za zajtrk šolska malica

**Hipoteza 7:** Otroci nimajo prave predstave o povezavi opuščanja zajtrka s telesno težo.

**Hipoteza 8:** Predvidevam, da ima večina otrok slabo predstavo o tem, da je opuščanje zajtrka povezano z nezaželenim zdravstvenim stanjem.

**Hipoteza 9:** Predvidevam, da večina otrok le občasno pomisli na svoje zdravje.

**Hipoteza 10:** Predvidevam, da večina otrok skrb za zdravje povezuje s telesno aktivnostjo in ne s prehrano.

**Hipoteza 11:** Predvidevam, da otrokom ni pomembno, kaj zajtrkujejo.

**Hipoteza 12:** Predvidevam, da je večini najpomembnejši okus.

**Hipoteza 13:** Predvidevam, da si otroci večinoma sami pripravijo jutranji obrok.

**Hipoteza 14:** Predvidevam, da zajtrk zaužijejo prehitro.

**Hipoteza 15:** Predvidevam, da najpogosteje zajtrkujejo müslije.

**Hipoteza 16:** Predvidevam, da večina otrok ne zajtrkuje, ker raje spijo.

**Hipoteza 17:** Predvidevam, da dekleta ne jedo predvsem zaradi jutranje slabosti.

**Hipoteza 18:** Predvidevam, da je zajtrk povezan z uspehom v šoli.

**Hipoteza 19:** Predvidevam, da zajtrkuje več deklet kakor fantov.

---

<sup>1</sup> Učence od 4. do 6. razreda sem poimenovala 1. skupina, učence od 7. do 9. razreda pa 2. skupina.

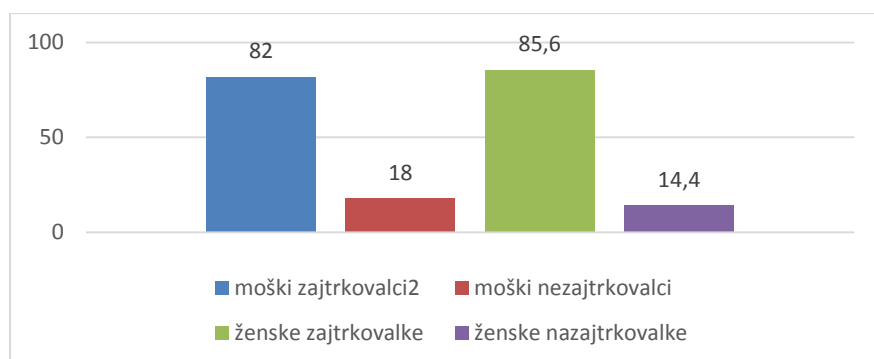
### 3. Teoretični del

#### 3.1 Pomembnost zajtrkovanja

V zvezi z zajtrkovanjem so bile narejene že številne raziskave. Danes je dejstvo, da je zajtrk najpomembnejši obrok, splošno znano. Pa vendar je izpuščanje zajtrka kljub ozaveščanju ljudi še vedno zelo prisotno.

Izpuščanje najpomembnejšega dnevnega obroka je prisotno skoraj po vsem svetu. Ljudje, ki ne zajtrkujejo, si s to nezdravo navado postopoma nakopičijo težave, povezane s povečano telesno težo, utrujenostjo, zmanjšujejo pa se jim tudi številne telesne sposobnosti. Tako so ti, ki ne zajtrkujejo, manj uspešni, kot bi lahko bili, če bi zjutraj zaužili zajtrk (Pavčič, 2014). Opuščanje zajtrka vpliva tudi na uspeh šolarjev, saj je delovanje možganov povezano z navado zajtrkovanja. Raziskave kažejo, da ima zajtrk vpliv na spomin, na ponoven priklic podatkov in tudi na urejanje informacij v spominu (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

V Sloveniji ne zajtrkuje 18 % moških in 14,4 % žensk. Večina nezajtrkovalcev je iz starostne skupine od 45 do 49 let. Prav v tej starostni skupini se začno pojavljati številne kronične nenalezljive bolezni, kot so na primer presnovni sindrom, sladkorna bolezen tipa 2, motnje v presnovi maščob ter obolenja srca in ožilja (Pavčič, 2014).



**Graf 1: Stanje v Sloveniji.**

Prehranjevalne navade zahtevajo nekoliko volje in discipline. Na žalost so naši obroki večkrat skregani s preprosto logiko. Čez noč se (tudi) prebava spočije in zjutraj naše telo čaka na kakovostno in obilno energijo za dober začetek dneva, saj so pred nami delovne ure, ki zahtevajo veliko energije. Pozno popoldan ali kar proti večeru, ko se delo umirja in se tudi telo pripravlja na počitek, pa bi morali zaužiti tem okoliščinam primeren obrok — torej skromen in nizkokaloričen. Ravnamo pa ravno obratno, saj smo zaradi slabega načrtovanja obrokov v delovnem delu dneva izčrpali naše moči, zato ob koncu dela čutimo volčjo lakoto in utrujenost. Takrat si navadno naložimo obilico nezdrave in kalorične hrane. Tako se vrtimo

v začaranem krogu prehitrega vsakdanjika, a z leti začnemo čutiti posledice naših slabih navad. Toda nikoli ni prepozno za spremembe.

Vendar ni pomembno samo to, da zjutraj jemo, ampak tudi to, kaj jemo. Hrana ni samo energija, vsebuje tudi številne snovi, ki so potrebne, da telo deluje nemoteno, se obnavlja in se brani pred škodljivimi procesi. Da bi presnova zjutraj stekla pravilno, moramo z jutranjim obrokom zaužiti ogljikove hidrate, prehranske vlaknine, beljakovine, maščobe, vitamine, minerale ... (Pavčič, 2014).

To pomeni, da mora biti zajtrk zelo dobro načrtovan – količinsko in raznoliko. Če bomo zjutraj, ko tako in tako lovimo zadnje minute, razmišljali, kaj bomo na hitro zaužili, ne bo dobro. Prav je, da na zajtrk mislimo že zvečer in pripravimo, kar se da pripraviti vnaprej; na primer: operemo sadje, namočimo žitarice, pripravimo oreščke ... Vnaprejšnja priprava nam bo zjutraj prihranila dragocen čas. Navada zajtrkovanja ima vpliv na naše preživetje dneva – na našo zbranost pri delu in učinkovitost. Če na lastni koži občutimo pomembne prednosti zajtrkovanja, nam priprava ne bo težka niti nam ne bo škoda časa za najpomembnejši obrok.

### **3.2 Najprimernejši zajtrk**

Danes nam je na voljo veliko informacij o tem, katera živila so za zajtrk najprimernejša. Glede na to, da ima vsak človek nekoliko drugačen življenjski slog, da se razlikujemo po spolu in starosti, ni čudno, da obstaja toliko različnih priporočil, kaj zajtrkovati. Menim, da je za prvi jutranji obrok pomembna pametna izbira. Predvsem se je dobro izogniti sladkorju, ki je lahko »skrit« v zdravih žitno-sadnih mešanicah. Poleg tega je najbolje, da vsak prisluhne svojemu telesu in ugotovi, kaj mu za zajtrk odgovarja – torej hrana, po kateri se dobro počuti in mu daje dovolj energije do naslednjega obroka.

Zajtrk mora pokriti 25–30 % dnevne energije. Vsebovati mora hitro in počasi prebavljive ogljikove hidrate, vlaknine, beljakovine in esencialne maščobne kisline (Pavčič, 2014).

Počasi prebavljive ogljikove hidrate vsebuje hrana iz neoluščenih žit, in sicer ovseni in drugi žitni kosmiči, razne kaše, polnozrnatih vrste kruha ter jedi, ki vsebujejo otrobe; tudi ješprenj, ajda in neoluščeni riž. Od stročnic pa fižol, grah, leča in soja (Pavčič in Medvešček, 2013).

Hitro prebavljivi ogljikovi hidrati so potrebni telesu zato, ker mu dajo zelo hitro dovolj potrebne energije. Naravni hitro prebavljivi ogljikovi hidrati so v sadju.

Vlaknine so zdrave in varujejo naše telo. Pomembne vlogo imajo pri prebavi. Prisotne so samo v živilih rastlinskega izvora. Nahajajo se v sadju, zelenjavi in polnozrnatih žitih (<http://goo.gl/ijBp64>).

Beljakovine vsebujejo različna živila živalskega izvora, in sicer meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca, in tudi živila rastlinskega izvora, predvsem stročnice – soja, fižol, grah (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

Esencialnih maščobnih kislin telo ne more proizvajati samo, so pa nujne za naše zdravje, saj pomagajo k pravilnem ravnovesju holesterola v krvi, krepijo imunski sistem, pomagajo vzdrževati normalno telesno težo in so zelo pomembne tudi za kožo in lase. Dober vir esencialnih maščob so semena, oziroma hladno stiskana nerafinirana olja iz njih – sezamovo, sončnično, bučno, laneno, konopljino ..., lupinasti plodovi in hladno stiskana nerafinirana olja iz njih – orehovo, arašidovo, mandljevo, lešnikovo ... in ribe – losos, tuna, skuša, sardina ... (<http://goo.gl/1Ta39L>).

Glede na to, kaj mora vsebovati zdrav zajtrk, je nujna pestrost v načrtovanju tega obroka. Prav gotovo bomo izbrali pravilno, če bomo priskrbeli tista živila, ki jih lahko umestimo v zgoraj naštetе skupine.

## 4. Praktični del

V praktičnem delu bom s stolpčnimi grafi predstavila rezultate pisne ankete, s katerimi želim potrditi ali zavreči v začetku postavljene hipoteze. Anketirala sem učence matične OŠ Podgorje ter učence podružničnih šol Šmiklavž in Razbor. Vseh anketiranih učencev je bilo 103.

V anketo so bili vključeni učenci od 4. do 9. razreda. Razdelila sem jih v dve skupini, in sicer:

**1. skupina – 4., 5. in 6. razred (zelen graf),**

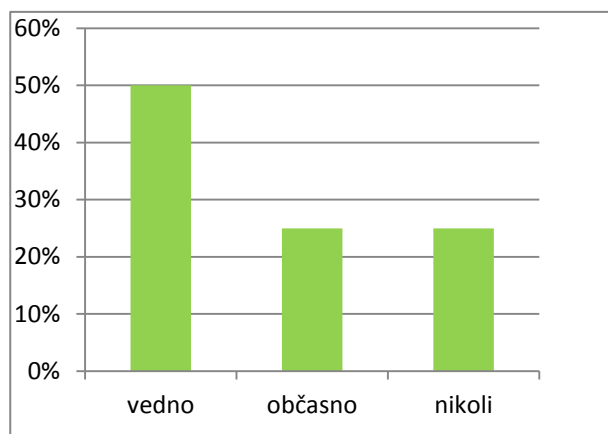
**2. skupina – 7., 8. in 9. razred (moder graf).**

### 4.1 Rezultati ankete zajtrkovalcev in nezajtrkovalcev

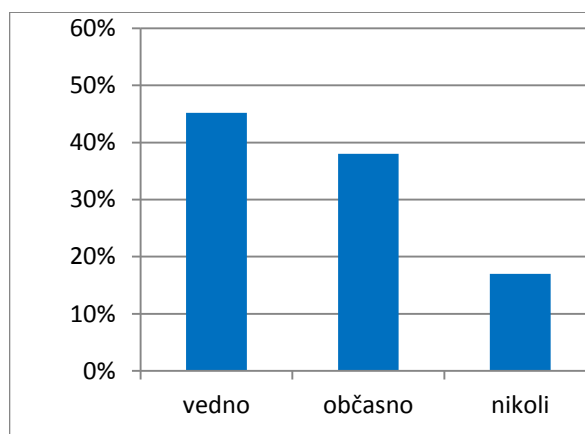
#### 4.1.1 Navada zajtrkovanja

Prvo vprašanje na anketnem listu je bilo temeljno za moje raziskovalno delo. Z njim sem presojala hipoteze 1, 2 in 3.

**Vprašanje 1:** *Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?*



Graf 2: Ali zajtrkuješ? (1. skupina)



Graf 3: Ali zajtrkuješ? (2. skupina)

50 % otrok 1. skupine redno zajtrkuje, 25 % jih zajtrkuje občasno in 25 % nikoli.

45 % otrok 2. skupine redno zajtrkuje, 38 % jih zajtrkuje občasno in 17 % nikoli.

**Hipoteza 1:** *Večina otrok ne zajtrkuje*, je ovržena, saj je v 1. skupini 25 % nezajtrkovalcev v 2. skupini pa samo 17 %.

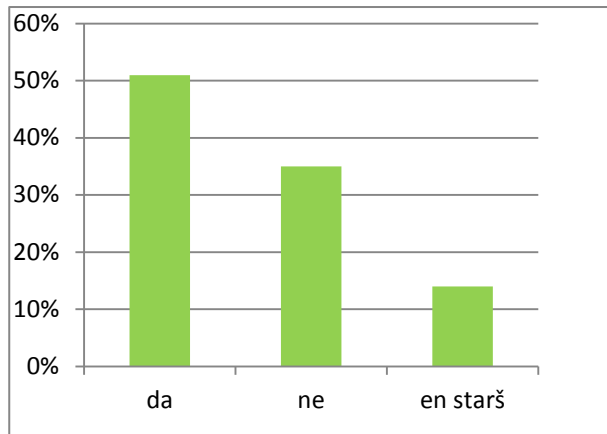
**Hipoteza 2:** *Predvidevam, da nekateri zajtrkujejo samo občasno*, je potrjena. V 1. skupini je takšnih 25 % in 38 % v 2. skupini.

**Hipoteza 3:** *Predvidevam, da je delež otrok, ki ne zajtrkujejo, večji v 2. skupini*, je ovržena, saj je v tej skupini za 8 % manj nezajtrkovalcev.

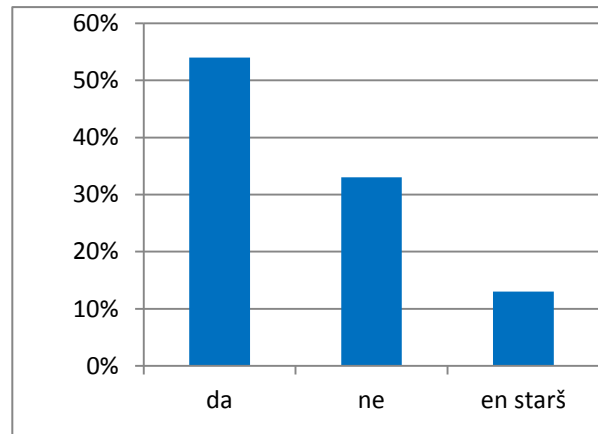
### 4.1.2 Vpliv staršev

Z drugim anketnim vprašanjem sem ugotavljala povezanost navade zajtrkovanja staršev z navado zajtrkovanja otrok.

**Vprašanje 2:** *Ali tvoji starši zajtrkujejo?*



Graf 4: Ali tvoji starši zajtrkujejo? (1. skupina)



Graf 5: Ali tvoji starši zajtrkujejo? (2. skupina)

51 % staršev 1. skupine zajtrkuje, 35 % staršev ne, v 14 % zajtrkuje samo en starš.

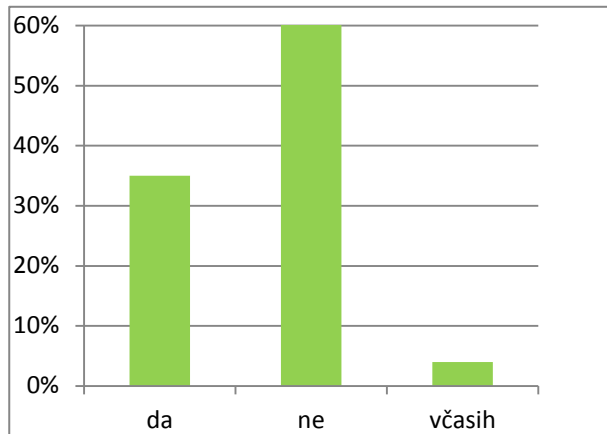
54 % staršev 2. skupine zajtrkuje, 33 % staršev ne, v 13 % zajtrkuje samo en starš.

**Hipoteza 4:** *Predvidevam, da je navada zajtrkovanja otrok povezana z navado zajtrkovanja staršev, je potrjena. Če primerjamo grafa 2 in 4 za 1. skupino, ugotovimo, da sta dokaj podobna.*

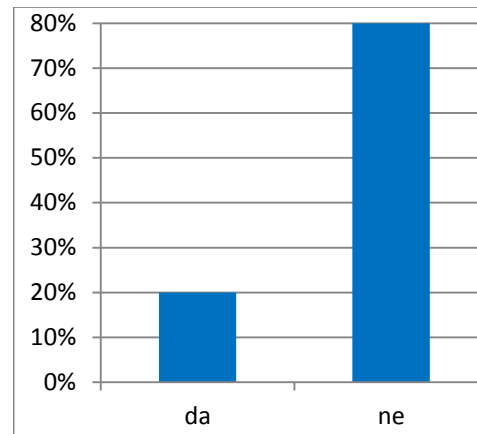
### 4.1.3 Družinski zajtrk

S tretjim vprašanjem sem preverjala delež tistih otrok, ki zjutraj jedo s starši. Predvidevala sem, da otroci večinoma zjutraj jedo sami, saj je zaradi delovnega časa staršev težko organizirati skupni obrok, še zlasti čez teden.

**Vprašanje 3:** *Ali zajtrkuješ z njimi (s starši)?*



Graf 6: Ali zajtrkuješ s starši? (1. skupina)



Graf 7: Ali zajtrkuješ s starši? (2. skupina)

35 % otrok 1. skupine zajtrkuje s svojimi starši, 61 % ne, 24 % pa s starši jedo včasih.

29 % otrok 2. skupine zajtrkuje s svojimi starši, 80 % ne.

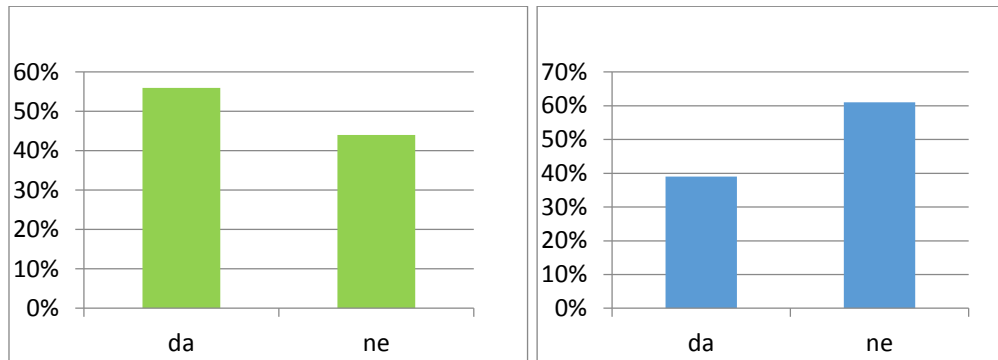
**Hipoteza 5:** *Predvidevam, da otroci, ki načeloma zajtrkujejo, jedo sami, je potrjena, saj jih večina v obeh skupinah (61 % in 80 %) zajtrkuje brez staršev.*



#### 4.1.4 Nadomestilo za zajtrk?

Zanimalo me je, ali otroci mislijo, da lahko s šolsko malico nadomestijo zajtrk. Predvidevam, da tudi mnogi odrasli ravnajo na podlagi tega prepričanja, čeprav malica ne more biti namesto zajtrka.

**Vprašanje 4:** *Ali je po tvojem mnenju šolska malica nadomestilo za zajtrk?*



**Graf 8:** Ali malica zamenja zajtrk? (1. skupina) **Graf 9:** Ali malica zamenja zajtrk? (2. skupina)

56 % otrok 1. skupine meni, da je malica nadomestilo za zajtrk, 44 % te skupine pa se s tem ne strinja.

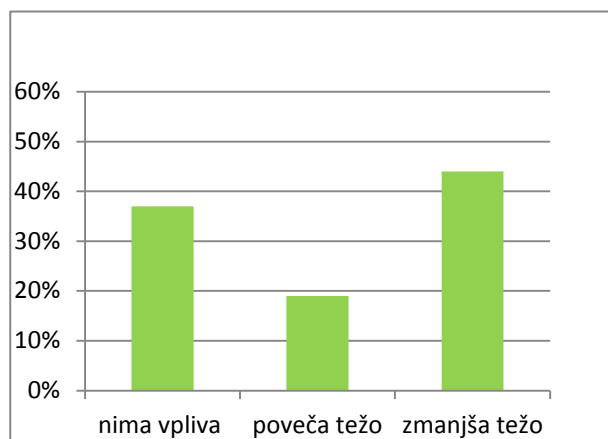
39 % otrok 2. skupine meni, da je malica nadomestilo za zajtrk, 61 % te skupine pa se s tem ne strinja.

**Hipoteza 6:** *Predvidevam, da večina otrok smatra, da je nadomestilo za zajtrk šolska malica,* je potrjena samo v 1. skupini.

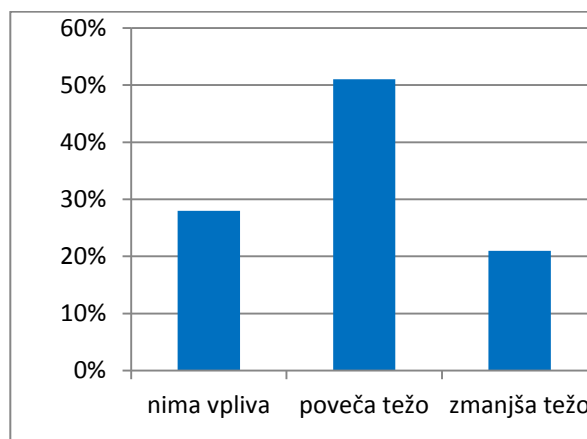
#### 4.1.5 Jutranji obrok in telesna teža

Če zjutraj ne jemo in nato zaužijemo malico, imamo občutek, da je vse lepo in prav. Ne zdi se mam, da bi izpuščanje zajtrka imelo vpliv na telesno težo. Predvidevam, da otroci ne povezujejo navado zajtrkovanja s telesno težo.

**Vprašanje 5:** *Kako po tvojem mnenju zanemarjanje zajtrka vpliva na telesno težo?*



Graf 10: Vpliv zajtrka na telesno težo. (1.skupina)



Graf 11: Vpliv zajtrka na telesno težo. (2.skupina)

37 % otrok 1. skupine meni, da opuščanje zajtrka ne vpliva na telesno težo, 19 % te skupine meni, da nezajtrkovanje poveča telesno težo, 44 % pa, da brez zajtrka shujšamo.

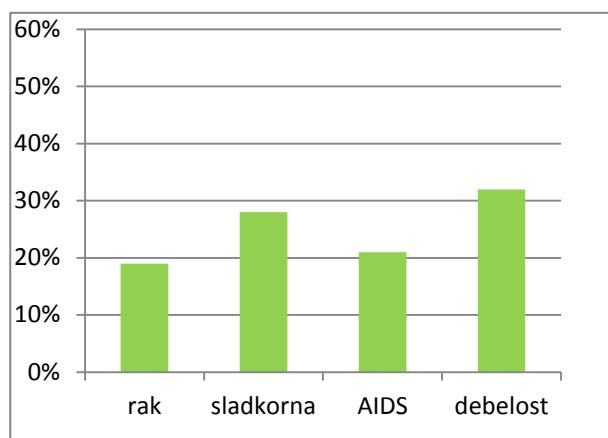
28 % otrok 2. skupine meni, da opuščanje zajtrka ne vpliva na telesno težo, 51 % te skupine meni, da nezajtrkovanje poveča telesno težo, 21 % pa, da brez zajtrka shujšamo.

**Hipoteza 7:** *Predvidevam, da otroci nimajo prave predstave o povezavi opuščanja zajtrka s telesno težo, je potrjena samo v 1. skupini. Veliko otrok iz višjih razredov, se je pripravljalo na tekmovanje o sladkorni bolezni, zato so v drugi skupini otroci odgovarjali na podlagi že pridobljenega znanja o pomembnosti zajtrkovanja.*

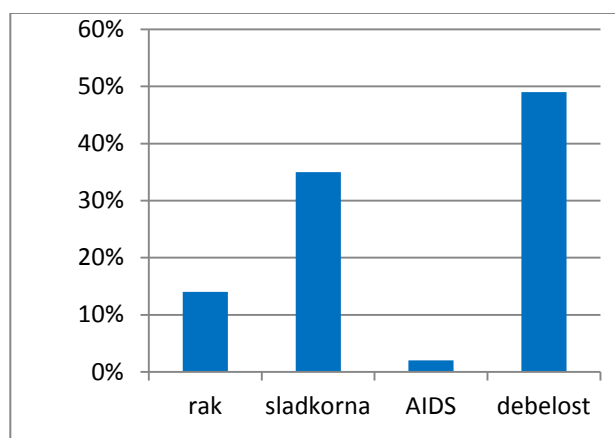
#### 4.1.6 Jutranji obrok in bolezni

Predvidevam, da so otroci premalo seznanjeni s tem, katere bolezni so povezane z zanemarjanjem zajtrka, predvsem mlajši.

**Vprašanje 6:** Katere bolezni so po tvojem mnenju povezane z opuščanjem jutranjega obroka?



Graf 12: Bolezni zaradi nezajtrkovanja. (1. skupina)



Graf 13: Bolezni zaradi nezajtrkovanja. (2. skupina)

19 % otrok 1. skupine meni, da je nezajtrkovanje povezano z rakom, 21 % nezajtrkovanje povezuje z AIDS-om. Ostali učenci te skupine so pravilno povezali nezajtrkovanje s sladkorno boleznijo (28 %) in debelostjo (32 %).

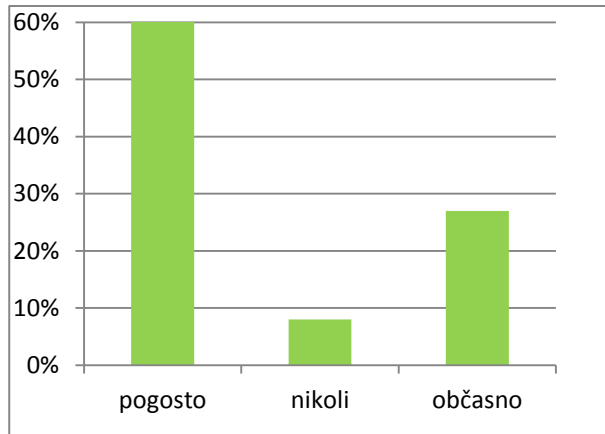
14 % otrok 1. skupine meni, da je nezajtrkovanje povezano z rakom, 2 % nezajtrkovanje povezuje z AIDS-om. Ostali učenci te skupine so pravilno povezali nezajtrkovanje s sladkorno boleznijo (35 %) in debelostjo (49 %).

**Hipoteza 8:** Predvidevam, da ima večina otrok slabo predstavo o tem, da je opuščanje zajtrka povezano z nezaželenim zdravstvenim stanjem, je ovržena, saj se je 60 % otrok 1. skupine in 84 % otrok 2. skupine pri omenjenem vprašanju odločila pravilno.

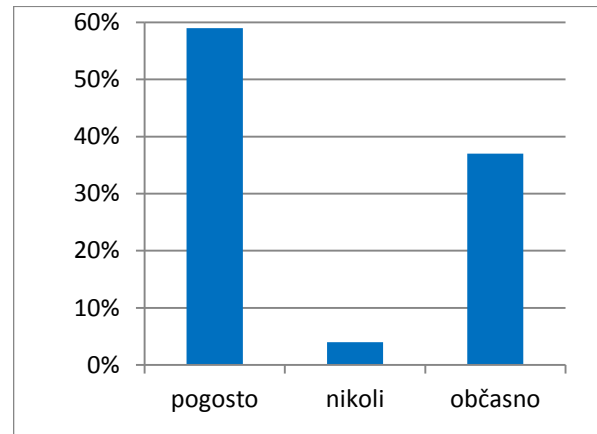
#### 4.1.7 Osnovnošolci in njihova skrb za zdravje

Zanimalo me je, ali otroci kdaj pomislijo na svoje zdravje. Pravzaprav sem predvidevala, da je ta tema glede na šolske in druge obveznosti potisnjena v ozadje. Učencem sem postavila naslednje vprašanje:

**Vprašanje 7:** *Ali kdaj pomisliš na svoje zdravje?*



Graf 14: Skrb za zdravje. (1. skupina)



Graf 15: Skrb za zdravje. (2. skupina)

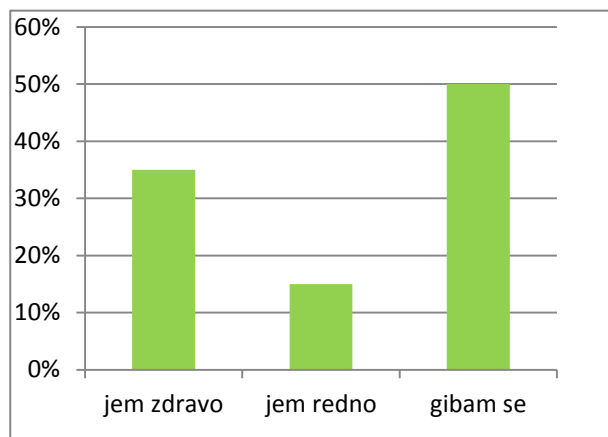
65 % otrok 1. skupine pogosto pomisli na svoje zdravje, 35 % občasno, 10 % pa nikoli. Malo manj kot 60 % otrok 2. skupine pogosto pomisli na svoje zdravje, malo več kot 45 % občasno, manj kot 5 % pa nikoli.

**Hipoteza 9:** *Predvidevam, da večina otrok le občasno pomisli na svoje zdravje, je ovržena, saj v obeh skupina okoli 60 % otrok pogosto pomisli na to pomembno vrednoto.*

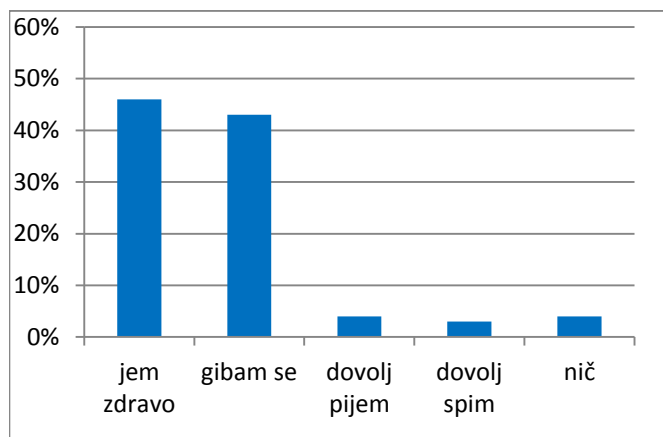
#### 4.1.8 Dobra naložba

Na naši šoli imamo kar nekaj programov, ki spodbujajo učence k zdravemu načinu življenja, tako na področju gibanja (zdrav življenjski slog), kakor tudi na področju zdravja (Shema šolskega sadja in zelenjave). Zanimalo me je, kaj učenci naredijo poleg tega za svoje zdravje.

**Vprašanje 8:** *Kaj narediš za svoje zdravje?*



**Graf 16: Dobra naložba. (1. skupina)**



**Graf 17: Dobra naložba. (2. skupina)**

Otroci 1. skupine skrb za svoje zdravje bolj povezujejo s telesno aktivnostjo kot s prehrano. Otroci 2. skupine pa skrb za zdravje nekoliko bolj povezujejo s prehrano, kot s telesno aktivnostjo.

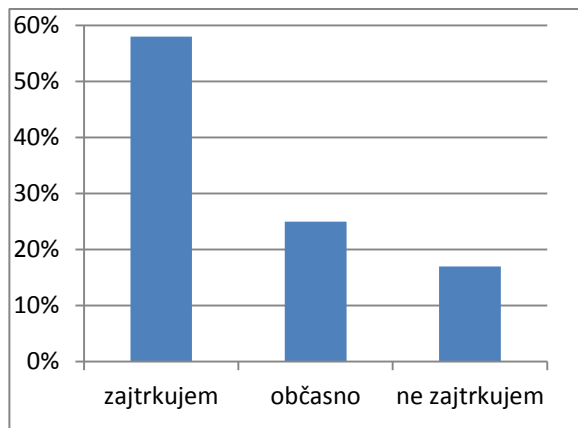
**Hipoteza 10:** *Predvidevam, da večina otrok skrb za zdravje povezuje s telesno aktivnostjo in ne s prehrano, je ovržena.*

#### 4.1.9 Zajtrkovanje in učni uspeh

Glede na literaturo, ki sem jo predelala, sem predvidela, da je zajtrkovanje povezano z učnim uspehom, saj so zajtrkovalci bolj zbrani, imajo boljši spomin, lažje priključijo v spomin podatke ... Do rezultatov glede tega predvidevanja sem prišla na podlagi vprašanja 1 in izbire uspeha na anketnem listu.

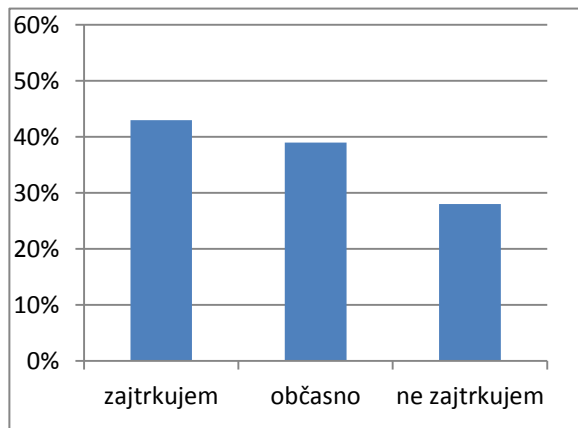
##### **Vprašanje 1:** *Ali zajtrkuješ?*

Odgovori odličnjakov na vprašanje: *Ali zajtrkuješ?*



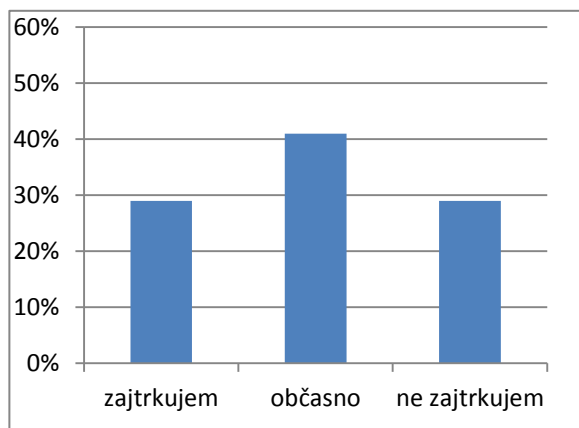
**Graf 18:** Odlični učenci. (6.–9. razred)

Odgovori prav dobrih učencev na vprašanje: *Ali zajtrkuješ?*



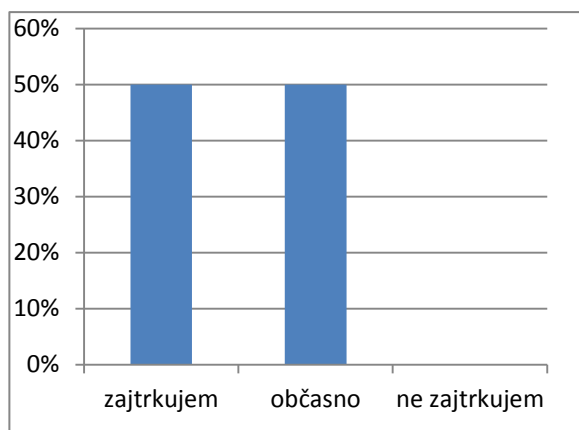
**Graf 19:** Prav dobri učenci. (6.–9. razred)

Odgovori dobrih učencev na vprašanje: *Ali zajtrkuješ?*



**Graf 20: Dobri učenci. (6.–9. razred)**

Odgovori zadostnih učencev na vprašanje: *Ali zajtrkuješ?*



**Graf 21: Zadostni učenci. (6.–9. razred)**

Med odličnjaki je 58 % zajtrkovalcev, 25 % jih zajtrkuje občasno, 17 % nikoli.

Med prav dobrimi je 43 % zajtrkovalcev, 39 % jih zajtrkuje občasno, 28 % nikoli.

Med dobrimi učenci je 29 % zajtrkovalcev, 42 % jih zajtrkuje občasno, 29 % nikoli.

Med zadostnimi učenci je 50 % zajtrkovalcev, 50 % jih zajtrkuje občasno, 0 % nikoli.

Če bi opazovali rezultate od odličnih do dobrih učencev, bi lahko opazili, da rezultati potrjujejo hipotezo o povezanosti zajtrkovanja z učnim uspehom, saj se številke zajtrkovalcev najvišje pri odličnjakih, nato se postopno nižajo, medtem ko je odstotek nezajtrkovalcev pri odličnjakih najnižji in se nato postopno viša. Pri zadostnih učencih hipoteze ne moremo potrditi.

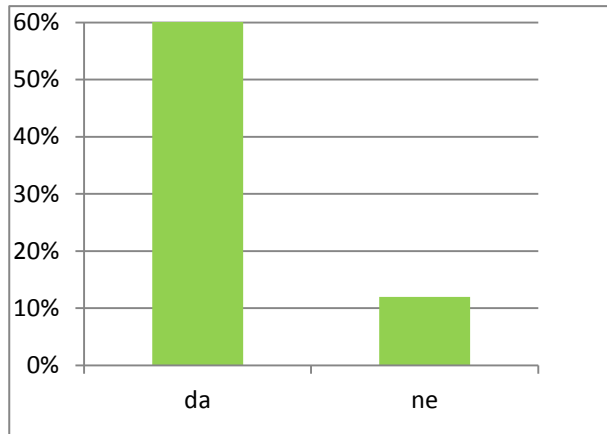
**Hipoteza 18:** *Predvidevam, da je navada zajtrkovanja povezana z učnim uspehom, je delno potrjena.*

## 4.2 Rezultati ankete zajtrkovalcev

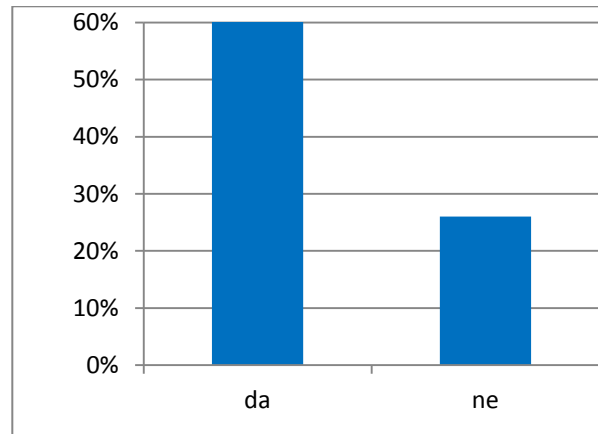
### 4.2.1 Premišljen zajtrk

Prepričana sem, da nam je zjutraj dokaj vseeno, kaj nam pripravijo na mizo, zato predvidevam, da otrokom ni pomembno, kaj zajtrkujejo.

**Vprašanje 9:** *Ali razmišljaš o tem, kaj zajtrkuješ?*



Graf 22: Razmišljaš, kaj zajtrkuješ? (1. skupina)



Graf 23: Razmišljaš, kaj zajtrkuješ? (2. skupina)

88 % otrok 1. skupine razmišlja o tem, kaj zajtrkuje, 12 % otrok o tem ne razmišlja.

74 % otrok 2. skupine razmišlja o tem, kaj zajtrkuje, 26 % otrok o tem ne razmišlja.

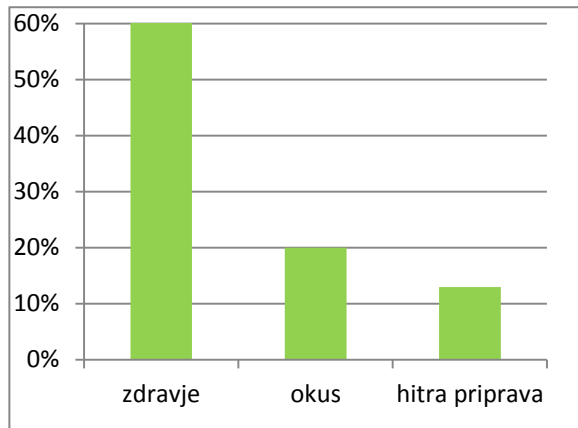
**Hipoteza 11:** Predvidevam, da *otrokom ni pomembno, kaj zajtrkujejo*, je ovržena. Veliki večini v obeh skupinah (88 % in 74 %) ni vseeno, kaj jedo.



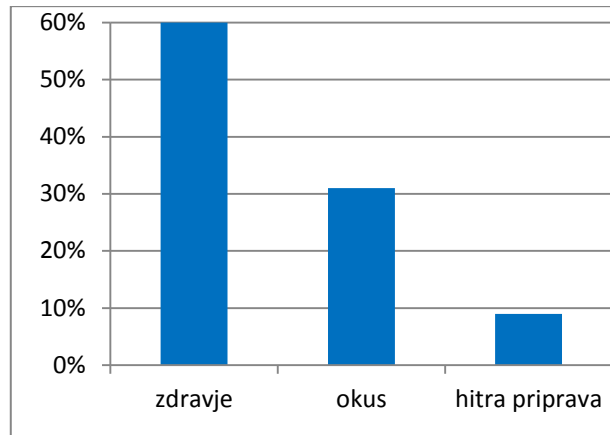
#### 4.2.2 Izbira zajtrka

Nam otrokom je najpomembnejše to, da je obrok po našem okusu, torej dober. Predvidevala sem, da bodo otroci okus postavili pred zdravje in hitro pripravo jutranjega obroka.

**Vprašanje 10:** *Kaj ti je najpomembnejše pri izbiri jutranjega obroka?*



**Graf 24:** Najpomembnejše pri zajtrku. (1. skupina)



**Graf 25:** Najpomembnejše pri zajtrku. (2. skupina)

V 1. skupini se je 67 % otrok odločilo za zdravje, 20 % za okus in 13 % za hitrost priprave zajtrka.

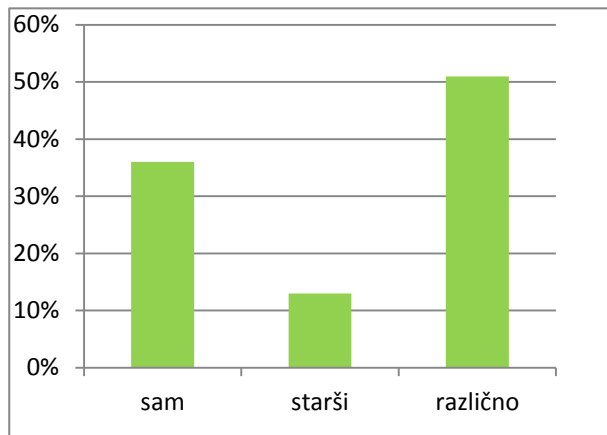
V 2. skupini se je 60 % otrok odločilo za zdravje, 31 % za okus in 9 % za hitrost priprave zajtrka.

**Hipoteza 12:** *Predvidevam, da je večini najpomembnejši okus, je ovržena, saj je večina otrok v obeh skupinah (67 % in 60 %) izbrala zdravje.*

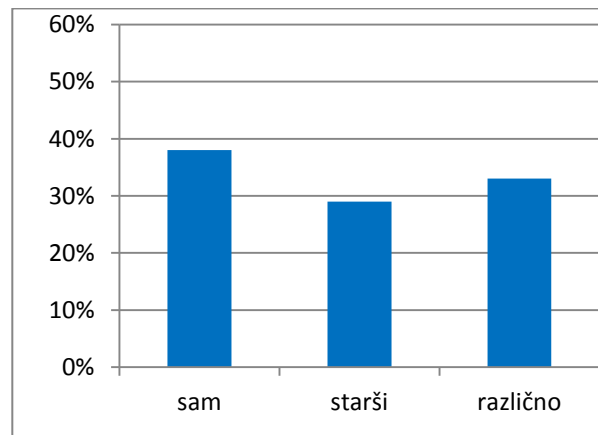
### 4.2.3 Kdo pripravi zajtrk

Glede na to, da so starši zaposleni, predvidevam, da si otroci pripravljajo zajtrk kar sami.

**Vprašanje 11:** *Kdo ti pripravi zajtrk?*



**Graf 26:** Kdo pripravi zajtrk? (1. skupina)



**Graf 27:** Kdo pripravi zajtrk? (2. skupina)

V 1. skupini si 36 % otrok pripravlja zajtrk, v 13 % to opravijo starši, največkrat (v 51 %) pa gre za kombinacijo obeh – staršev in otrok.

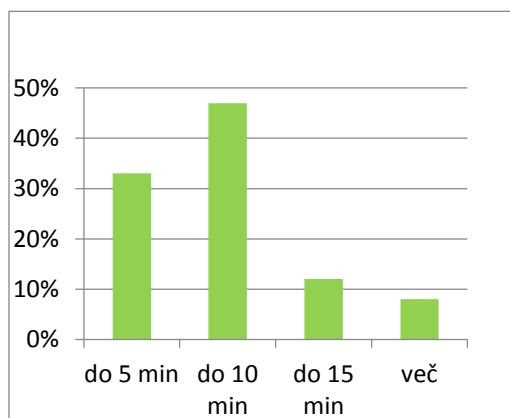
V 2. skupini si 38 % otrok pripravlja zajtrk, v 29 % to opravijo starši, v 33 % pa gre za kombinacijo obeh – staršev in otrok.

**Hipoteza 13:** *Predvidevam, da si otroci večinoma sami pripravijo jutranji obrok, je potrjena zgolj v 2. skupini, kar je logično, saj so v tej skupini starejši otroci. V 1. skupini gre največkrat za izmenjavo staršev in otrok.*

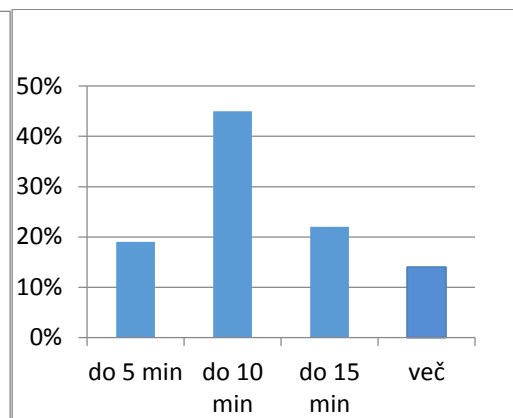
#### 4.2.4 Dovolj časa za zajtrk

Vsak obrok naj bi jedli počasi (vsaj 20 minut); pomembno je, da ob jedi ne počnemo ničesar drugega in da hrano dovolj prežvečimo. Predvidevam, da nam zjutraj primanjkuje časa, da bi se v miru najedli.

**Vprašanje 12:** *Koliko časa si vzameš za zajtrk?*



Graf 28: Čas za zajtrk. (1. skupina)



Graf 29: Čas za zajtrk. (2. skupina)

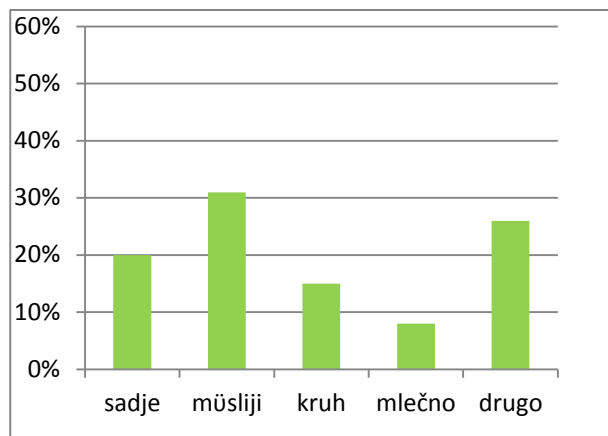
Zelo malo otrok obeh skupin (8 % in 14 %) je dovolj časa, to je več kot 15 minut. Nekaj več procentov (12 % in 22 %) zajtrkuje do 15 minut. Največ otrok v obeh skupinah zajtrkuje okoli 10 minut (47 % in 45 %), nekaj pa jih poje jutranji obrok zelo hitro, to je do 5 minut (33 % in 19 %)

**Hipoteza 14:** *Predvidevam, da zajtrk zaužijejo prehitro, je potrjena, saj 92 % otrok v 1. skupini in 86 % otrok v 2. skupini pozajtrkuje prej kot v 15 minutah.*

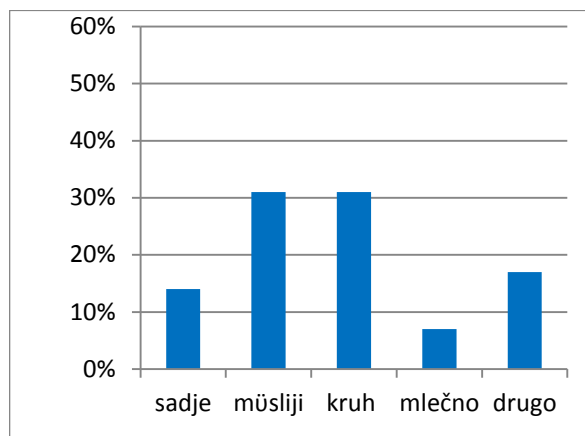
#### 4.2.5 Živila za zajtrk

Zelo pomembno je, kaj zajtrkujemo. Predvidevam, da otroci najpogosteje jedo müslije, saj so enostavni za pripravo in glede vsebnosti zelo primerni za zajtrk, saj vsebujejo počasi razgradljive ogljikove hidrate in vlaknine, ki so pomembni za prvi obrok.

**Vprašanje 13:** Kaj zajtrkuješ najpogosteje?



Graf 30: Najpogostejši zajtrk. (1. skupina)



Graf 31: Najpogostejši zajtrk. (2. skupina)

V 1. skupini si najpogostejši zajtrk sledi tako: müsliji 33 %, sadje 20 %, kruh z namazom 15 % in mlečne jedi 8 %. 26 % otrok je za zajtrk kaj drugega.

V 2. skupini si najpogostejši zajtrk sledi tako: müsliji 31 %, kruh z namazom 31 %, sadje 14 % in mlečne jedi 7 %. 17 % otrok je za zajtrk kaj drugega.

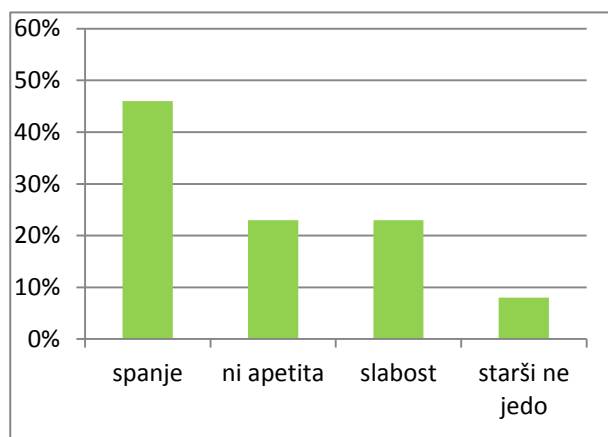
**Hipoteza 15:** Predvidevam, da najpogosteje zajtrkujejo müslije, je potrjena, saj večina otrok v obeh skupinah (33 % in 31 %) največkrat zajtrkuje to hitro pripravljeno hrano.

### 4.3 Rezultati ankete nezajtrkovalcev

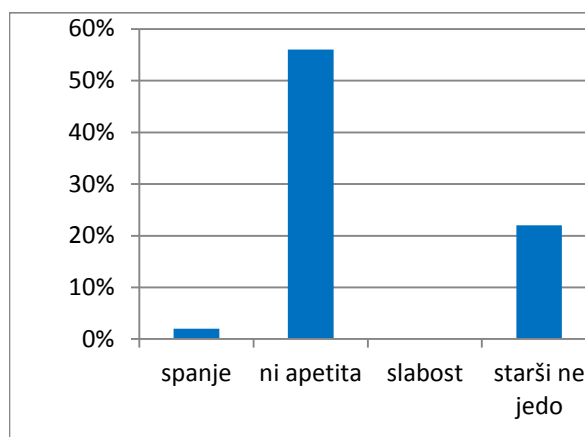
#### 4.3.1 Vzroki nezajtrkovanja

Med vsemi vprašanji me je najbolj zanimalo to, zakaj otroci ne zajtrkujejo. Predvidevam, da je glavni vzrok v pomanjkanju časa. Veliko otrok namreč ne gre spat pravi čas, zato so jutranje minute zelo dragocene in z lahkoto jih raje namenimo spanju.

**Vprašanje 14:** *Zakaj ne zajtrkuješ?*



Graf 32: Vzroki nezajtrkovanja. (1. skupina)



Graf 33: Vzroki nezajtrkovanja. (2. skupina)

Vzroki za opuščanje zajtrka si v 1. skupini si sledijo tako: spanje 46 %, pomanjkanje apetita 23 %, slabost 23 % in slab vzgled staršev 8 %.

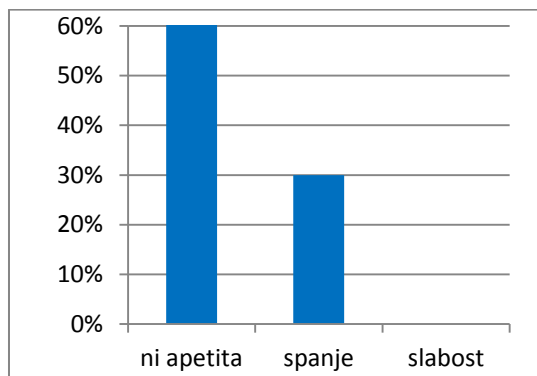
Vzroki za opuščanje zajtrka si v 2. skupini si sledijo tako: spanje 2 %, pomanjkanje apetita 56 %, slabost 0 % in slab vzgled staršev 22 %.

**Hipoteza 16:** *Predvidevam, da otroci ne zajtrkujejo, ker raje spijo, ni potrjena, saj je v 1. skupini takšnih otrok 46 %, v 2. skupini pa samo 2 %.*

### 4.3.2 Dekleta in opuščanje zajtrka

Predvidevala sem, da dekleta ne zajtrkujejo zaradi jutranje slabosti, saj so po mojem mnenju bolj nagnjene k temu, vendar so rezultati drugačni od pričakovanj. Dobila sem jih na podlagi odgovorov na vprašanje:

**Vprašanje 14:** Zakaj ne zajtrkuješ?



**Graf 34:** Vzroki nezajtrkovanja pri dekletih. (1. in 2. skupina)

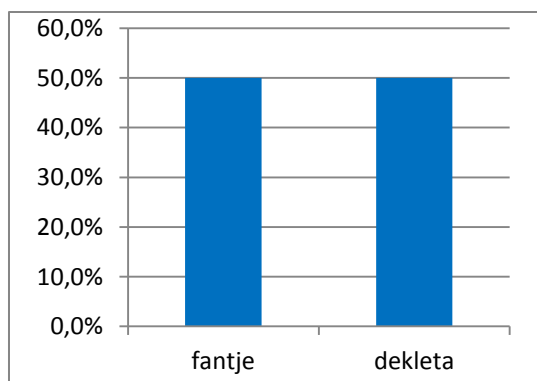
70 % nezajtrkovalk zjutraj ne more jesti zaradi pomanjkanja apetita, 30 % deklet pa raje čas zajtrka prespi. Nobena od njih ne opušča zajtrka zaradi slabosti.

**Hipoteza 17:** Predvidevam, da dekleta ne jedo predvsem zaradi jutranje slabosti, je ovržena.

### 4.3.3 Dekleta ali fantje

Predvidevala sem, da zajtrkuje več deklet kakor fantov, saj smo dekleta bolj poslušna in dovzetnejša za nasvete staršev, učiteljev in drugih. Do rezultatov sem prišla na podlagi vprašanja 1 in izbire na anketnem listu (obkroži spol).

**Vprašanje 1:** Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?



**Graf 35:** Nezajtrkovalci. (1. in 2. skupina)

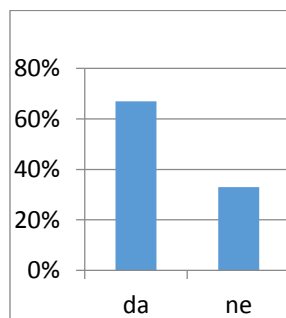
Rezultati ankete so me presenetili, saj je med nezajtrkovalci točno toliko deklet (50 %) kakor fantov (50 %).

**Hipoteza 19:** Predvidevam, da zajtrkuje več deklet kakor fantov, je ovržena.

#### 4.4 Program osveščanja

Ob koncu ankete sem učence od 6. do 9. razreda, ki ne zajtrkujejo, povabila na tako imenovani *Program osveščanja*. Zanje sem pripravila kratko predavanje. Predstavila sem jim posledice nezajtrkovanja (predvsem vpliv na učenje in uspešnost). Prav tako sem jih seznanila s tem, kaj vsebuje zdravo pripravljeno zajtrk. S Power Point prezentacijo sem prikazala fotografije tistih živil, ki vsebujejo bistvene snovi, s katerimi telesu zagotovimo vse potrebno energijo in dobre snovi za dober začetek dneva. Na koncu sem učencem razdelila kratek vprašalnik. Zanimalo me je, ali so nova spoznanja vplivala na moje poslušalce. Na anketnem listu so se morali tudi opredeliti, ali se bodo čez nekaj dni udeležili poskusnega zajtrka v šoli. Predavanja so se udeležili vsi nezajtrkovalci od 6. do 9. razreda. Kratek vprašalnik je prinesel zanimive rezultate.

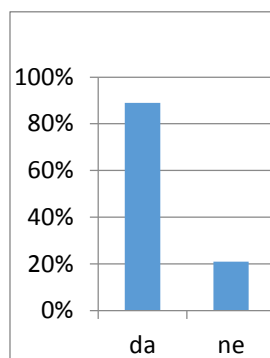
**Vprašanje 1:** Ali si se na podlagi informacij, ki si jih slišal na tem predavanju, odločil, da boš v prihodnje zajtrkoval?



**Graf 36:** Ali si se po predavanju odločil za zajtrkovanje? (6.–9. razred)

67 % nezajtrkovalcev se je odločilo, da bo v prihodnje zajtrkovalo.

**Vprašanje 2:** Ali si pripravljen priti v petek, 31. 3. 2016, na poskusni zajtrk, ki bo ob 7. uri v jedilnici naše šole?



**Graf 37:** Ali se boš udeležil zajtrka? (6.–9. razred)

Večina učencev (89 %) se je odločila udeležiti poskusnega zajtrka, kar je zame pomenilo, da bo potrebno oblikovati načrt izvedbe in jedilnik.

#### 4.4.1 Rezultati poskusnega zajtrka

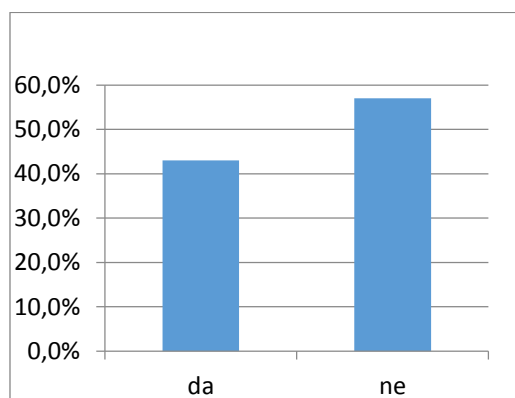
Mojega zdravega zajtrka se je udeležilo 78 % nezajtrkovalcev od 6. do 9. razreda. Z znanjem, ki sem ga pridobila s to raziskovalno nalogo, z nasveti mentorice in s pomočjo šolskih kuharic sem za zajtrk pripravila poseben jedilnik, in sicer polnozrnate palačinke, zdrav namaz iz lupinastih plodov, banan in grenkega kakava ter jabolka. Spodnja tabela prikazuje živila, ki so v posamezni jedi in kaj vsebuje posamezna jed. Tako je razvidno, da je bilo v zajtrku vse, kar je potrebno.

**Tabela 1: Jed, sestavine in vsebnost pripravljenega zajtrka.**

JED:	SESTAVINE:	VSEBUJE:
palačinke	* bio pšenična moka * pšenični otrobi * ovseni kosmiči * mleko * jajca * sol	* počasi prebavljivi ogljikovi hidrati * beljakovine * vlaknine
zdrav namaz	* orehi, mandeljni, indijski oreščki * banane * kokos * med * grenek kakav	* hitro prebavljivi ogljikovi hidrati * esencialne maščobe * vlaknine
jabolka		* hitro prebavljivi ogljikovi hidrati * vlaknine

Učencem je pripravljen zajtrk šel v slast. Prav zanimivo je bilo, da so zjutraj prišli v šolo prej, da bi se preizkusili v zajtrkovanju. Zajtrk je trajal od 7. do pol 8. ure. Na koncu so učenci izpolnili še vprašalnik s sledečimi vprašanji.

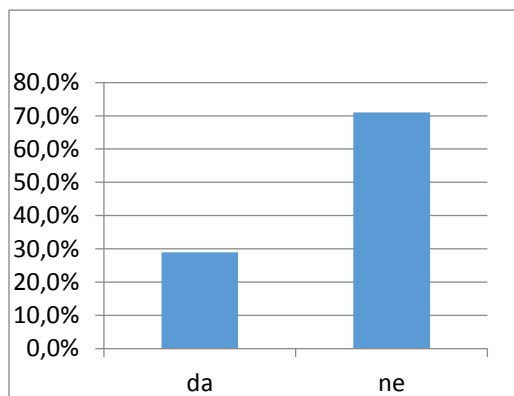
**Vprašanje 1:** *Ali se je od predavanja o pomembnosti zajtrkovanja pri tebi zgodila že kakšna pozitivna sprememba?*



**Graf 38:** Ali so po predavanju nastale spremembe glede zajtrkovanja?

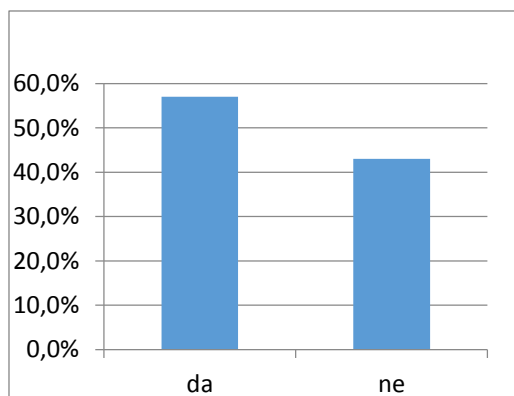


**Vprašanje 2:** *Če si začel zajtrkovati, ali si občutil spremembo v počutju?*



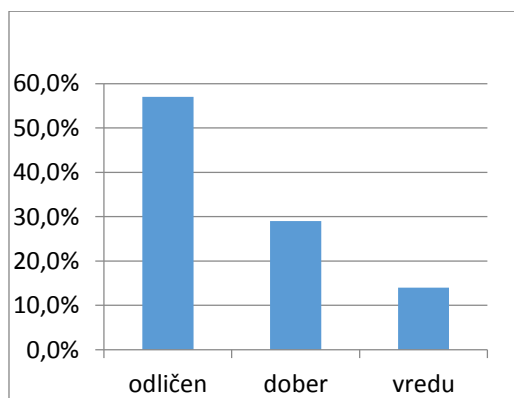
**Graf 39:** Ali si zaradi zajtrka čutil spremembe?

**Vprašanje 3:** *Če še nisi začel zajtrkovati, ali boš po današnjem zajtrku v šoli, zajtrkoval?*



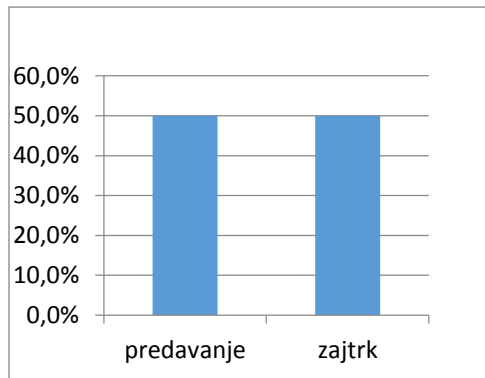
**Graf 40:** Ali si se odločil zajtrkovati?

**Vprašanje 4:** *Kakšen se ti je zdel današnji zajtrk?*



**Graf 41:** Ocena zajtrka.

**Vprašanje 5:** Kaj te je bolj spodbudilo k odločitvi zajtrkovanja – predavanje ali zajtrk?



**Graf 42:** Kaj te je prepričalo?

Odgovori učencev na vprašalnik po zajtrku so pokazali, da se je začelo v njihovi navadi nezajtrkovanja nekaj spreminjati. Sicer večina otrok (71 %), ki so začeli po predavanju zajtrkovati, pravi, da niso občutili sprememb. 57 % otrok, ki so prišli na zajtrk, se je odločilo, da bo v prihodnje zajtrkovalo. Večini otrok je bil pripravljen zajtrk odličen. Ugotovila sem, da je bil učinek predavanja enakovreden poskusnemu zajtrku, saj se je 50 % otrok za jutranje zajtrkovanje odločilo na podlagi predavanja in 50 % na podlagi poskusnega zajtrka.



**Slika 1:** Polnozrnate palačinke.



**Slika 2:** Zdrav namaz.

## 5. Zaključek

Moje raziskovalno delo je bilo sestavljeno iz dveh delov. Da bi pridobila znanje o pomembnosti zajtrkovanja in zdravi sestavi zajtrka, sem se v prvem delu osredotočila na iskanje znanja o tem iz strokovne literature. Spoznala sem, da je navada zajtrkovanja bistvena za človekovo zdravje in njegovo delovno uspešnost. Prav tako sem ugotovila, da ni vseeno, kaj si pripravimo za zajtrk. Z jutranjim obrokom moramo zaužiti hitro prebavljive ogljikove hidrate, počasi prebavljive ogljikove hidrate, beljakovine, vlaknine in esencialne maščobe. Tako zjutraj spočito telo dobi dovolj tistih sestavin, ki jih nujno potrebuje za dober začetek dneva. Poleg tega je potrebno te snovi tudi določiti količinsko, to pomeni, da nikoli ne pretiravamo v uživanju lupinastih plodov in semen, medtem ko lahko pojemo velike količine sadja in zelenjave.

Ker ni vseeno kaj zaužijemo za zajtrk, je modro, da si že zvečer pripravimo, kar lahko (npr. operemo, olupimo sadje, namočimo semena ali oreščke, namočimo kosmiče ...). S tem smo naredili dobro potezo, ker je zjutraj zaradi naglice čisto enostavno zajtrk preskočiti, če ne vemo, kaj bi jedli. Če pa smo si zajtrk načrtovali in delno pripravili že zvečer, je verjetnost, da ne bomo zjutraj jedli, zelo majhna.

Drugi del te raziskovalne naloge je usmerjen v praktično delo. Z vnaprej sestavljeno anketo, sem ugotovila, da večina otrok naše šole (od 4. do 9. razreda) zajtrkuje. Ta podatek me je zelo razveselil. Mislila sem, da je delež otrok, ki ne zajtrkujejo večji pri starejših otrocih, vendar temu ni tako. Ker se otroci zgledujemo po starših, sem predvidevala, da je navada zajtrkovanja otrok povezana z navado zajtrkovanja njihovih staršev. Rezultati ankete so to potrdili. To si je vredno zapomniti, saj bomo kot bodoči starši tudi mi svojim otrokom vzgled pri oblikovanju navade zajtrkovanja. Rezultati ankete pričajo, da je družinski zajtrk nekaj, kar ne prakticirajo pogosto v domovih naših učencev. Morda bi bilo smiselno v prihodnje ugotoviti, kje je vzrok temu in če je stanje med vikendom drugačno. Večina mlajših otrok in nekaj manj starejših otrok misli, da je dopoldanska malica nadomestilo za zajtrk. Mlajši otroci imajo napačno predstavo o povezavi nezajtrkovanja s telesno težo in boleznimi. Večina starejših otrok ve, da opuščanje zajtrka poveča telesno težo. Prav tako vedo, da je navada zajtrkovanja povezana tudi s sladkorno boleznijo. Zanimivo je, da večina mlajših in starejših otrok pogosto pomisli na svoje zdravje, zato se veliko gibajo in izbirajo zdravo hrano. Zelo me je tudi zanimalo, kako je s povezanostjo zajtrkovanja in učnega uspeha. Raziskava z našimi učenci je pokazala neko logično povezavo. Večina odličnjakov namreč zajtrkuje. Odstotek zajtrkovalcev se postopoma niža do dobrega uspeha. Pri učencih z zadostnim

uspehom te povezave ne morem potrditi, saj uspešnost ni povezana samo z zajtrkovanjem, pač pa od mnogih drugih dejavnikov.

Tisti otroci, ki zajtrkujejo, večinoma razmišljajo, kaj jedo. Večina jih izbira zdrav zajtrk.

Otroci si zajtrk velikokrat pripravljajo sami in ga pojedó dokaj hitro. Največkrat si pripravijo müslije.

Vzrok za nezajtrkovanje je pri mlajših otrocih večinoma v tem, da raje dlje spijo, kakor zajtrkujejo. Starejši otroci zjutraj kot glavni vzrok neješčosti navajajo pomanjkanje apetita.

Tudi večina deklet zjutraj ne je zaradi istega vzroka. Odstotek nezajtrkovalcev je pri obeh spolih izenačen (50 % fantov, 50 % deklet).

Čeprav večina otrok naše šole zajtrkuje, sem se odločila, da skupino nezajtrkovalcev (6., 7., 8. in 9. razred) spodbudim k dobri odločitvi. Pripravila sem kratek *Program osveščanja*.

Otrokom sem posredovala znanje, ki sem ga pridobila z raziskovalnim delom. Predstavila sem jim, kako zajtrkovanje pozitivno vpliva na nas in tudi navedla posledice opuščanja zajtrka.

Vesela sem bila, da so moje besede nekatere spodbudile k zajtrkovanju. Že naslednji dan mi je ena izmed učenk dejala, da je zjutraj jedla. Bila sem vesela. Prav tako me je presenetilo dejstvo, da se je večina nezajtrkovalcev odzvala na povabilo k zajtrkovanju. Pripravila sem zdrav zajtrk in jim še enkrat razložila, kaj morajo zaužiti z jutranjim obrokom. Menim, da tega veliko otrok pa tudi staršev ne ve. Sicer pa je po moje veliko boljše vsaj nekaj pojesti, kakor oditi od doma na tešče.

Morda bom v naslednjem šolskem letu razširila svoje raziskovalno delo. Rada bi poiskala še več dobrih argumentov za zdrav zajtrk, morda pripravila nekaj enostavnih receptov, ki bi koristili učencem. Prav tako bi bilo smiselno poučiti zajtrkovalce, kako naj si pripravijo kvaliteten obrok. Zanimalo bi me tudi, koliko otrok, ki se je odločilo zjutraj jesti, je to odločitev razvilo v navado.

Vesela sem novega znanja s tega področja, ki je prinesel spremembe tudi v moj način zajtrkovanja. Prvotni namen pa je, da širim svoje spoznanje naprej, ne samo v šoli, ampak tudi doma.

## 6. Viri

CIMERMAN, P. Dobre maščobe. V: *Viva* [online]. 2013. Pridobljeno 24. 2. 2016 s spletne strani <http://goo.gl/1Ta39L>.

GABRIJELČIČ BLENKUŠ, M. *Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2000.

KOROŠEC, Ž. Vlakinine. V: *ABC prehrane* [online]. 2014. Pridobljeno 24. 2. 2016 s spletne strani <http://goo.gl/ijBp64>.

PAVČIČ, M. in MEDVEŠČEK, M. *Kako in kaj naj jem, da bo moj krvni sladkor nižji* [online]. 2016, 3. Pridobljeno 24.2. 2016 s spletne strani <http://goo.gl/oG7fP4>.

PAVČIČ, M. Pomen jutranjega obroka. *Sladkorna bolezen*, 2014, 106, 20.

## 7. Kazalo grafov, tabel in slik

Graf 1: Stanje v Sloveniji.....	11
Graf 2: Ali zajtrkuješ (1. skupina) .....	14
Graf 3: Ali zajtrkuješ (2. skupina) .....	14
Graf 4: Ali tvoji starši zajtrkujejo (1. skupina).....	15
Graf 5: Ali tvoji starši zajtrkujejo (2. skupina) .....	15
Graf 6: Ali zajtrkuješ s starši (1. skupina) .....	16
Graf 7: Ali zajtrkuješ s starši (2. skupina) .....	16
Graf 8: Ali malica zamenja zajtrk (1. skupina) .....	17
Graf 9: Ali malica zamenja zajtrk (2. skupina) .....	17
Graf 10: Vpliv zajtrka na telesno težo (1. skupina) .....	18
Graf 11: Vpliv zajtrka na telesno težo (2. skupina) .....	18
Graf 12: Bolezni zaradi nezajtrkovanja (1. skupina) .....	19
Graf 13: Bolezni zaradi nezajtrkovanja (2. skupina) .....	19
Graf 14: Skrb za zdravje (1. skupina) .....	20
Graf 15: Skrb za zdravje (2. skupina) .....	20
Graf 16: Dobra naložba (1. skupina) .....	21
Graf 17: Dobra naložba (2. skupina) .....	21
Graf 18: Odlični učenci (6.–9. razred).....	22
Graf 19: Prav dobri učenci (6.–9. razred) .....	22
Graf 20: Dobri učenci (6.–9. razred) .....	23
Graf 21: Zadostni učenci (6.–9. razred).....	23
Graf 22: Razmišljaš, kaj zajtrkuješ (1. skupina) .....	24
Graf 23: Razmišljaš, kaj zajtrkuješ (2. skupina) .....	24
Graf 24: Najpomembnejše pri zajtrku (1. skupina) .....	25
Graf 25: Najpomembnejše pri zajtrku (2. skupina) .....	25
Graf 26: Kdo pripravi zajtrk (1. skupina) .....	26
Graf 27: Kdo pripravi zajtrk (2. skupina) .....	26
Graf 28: Čas za zajtrk (1. skupina) .....	27
Graf 29: Čas za zajtrk (2. skupina) .....	27
Graf 30: Najpogostejši zajtrk (1. skupina) .....	28
Graf 31: Najpogostejši zajtrk (2. skupina) .....	28
Graf 32: Vzroki nezajtrkovanja (1. skupina) .....	29
Graf 33: Vzroki nezajtrkovanja (2. skupina) .....	29
Graf 34: Vzroki nezajtrkovanja pri dekletih (1. in 2. skupina) .....	30
Graf 35: Nezajtrkovalci (1. in 2. skupina) .....	30
Graf 36: Ali si se po predavanju odločil za zajtrkovanje (6.–9. razred) .....	31
Graf 37: Ali se boš udeležil zajtrka (6.–9. razred) .....	31
Graf 38: Ali so po predavanju nastale spremembe glede zajtrkovanja (6.–9. razred) .....	32
Graf 39: Ali si zaradi zajtrka čutil spremembe (6.–9. razred) .....	33
Graf 40: Ali si se odločil zajtrkovati (6.–9. razred) .....	33
Graf 41: Ocena zajtrka .....	33
Graf 42: Kaj te je prepričalo.....	34
Tabela 1: Jed, sestavine in vsebnost pripravljene zajtrka.....	32
Slika 1: Polnozrnate palačinke.....	34
Slika 2: Zdrav namaz.....	34

## 8. Priloge

### ANKETA O ZAJTRKU

Razred: \_\_\_\_\_ SPOL: ž m (obkroži)

**Kakšen je tvoj uspeh v šoli.**

- a) odličen    b) prav dober    c) dober    d) zadosten    e) nezadosten

**1. Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?**

- a) vedno  
b) občasno  
c) nikoli

**2. Ali tvoji starši zajtrkujejo?**

- a) DA  
b) NE  
c) Samo en starš

**3. Ali zajtrkuješ z njimi?**

- a) DA  
b) NE

**4. Ali je po tvojem mnenju šolska malica nadomestilo za zajtrk?**

- a) DA  
b) NE

**5. Kako po tvojem mnenju zanemarjanje zajtrka vpliva na telesno težo?**

- a) Izpuščanje zajtrka nima na telesno težo nobenega vpliva.  
b) Izpuščanje zajtrka poveča telesno težo.  
c) Izpuščanje zajtrka zmanjša telesno težo.

**6. Katere bolezni so po tvoje povezane z opuščanjem jutranjega obroka? Obkroži jih.**

- a) rak  
b) sladkorna bolezen  
c) AIDS  
d) debelost

**7. Ali kdaj pomisliš na svoje zdravje?**

- a) pogosto  
b) nikoli  
c) občasno

**8. Kaj narediš za svoje zdravje?**

\_\_\_\_\_

**ČE SI PRI 1. VPRAŠANJU OBKROŽIL ODGOVOR A ALI B, IZPUSTI ZADNJO NALOGO.  
ČE SI OBKROŽIL C, REŠI SAMO ZADNJO NALOGO.**

**9. Ali razmišljaš o tem, kaj zajtrkuješ?**

- a) DA  
b) NE

**10. Kaj ti je najpomembnejše pri izbiri jutranjega obroka?**

- a) Zajtrk mora biti zdrav.
- b) Zajtrk mora biti po mojem okusu.
- c) Zajtrk mora biti hitro pripravljen.

**11. Kdo ti pripravi zajtrk?**

- a) Sam.
- b) Starši.
- c) Stari starši.
- d) Včasih starši, včasih sam.

**12. Koliko časa si vzameš za zajtrk?**

- a) do 5 minut
- b) do 10 minut
- c) do 15 minut
- d) več

**13. Kaj zajtrkuješ najpogosteje?**

- a) sadje
- b) müsliji
- c) kruh in namaz
- d) mlečno
- e) \_\_\_\_\_

**14. Obkroži tisti odgovor, ki zate najbolj velja. (Zakaj ne zajtrkuješ?)**

- a) Ne zajtrkujem, ker čas za zajtrk raje prespim.
- b) Ne zajtrkujem, ker mi nihče ne pripravi zajtrka.
- c) Ne zajtrkujem, ker zjutraj nimam apetita.
- d) Ne zajtrkujem, ker mi je zjutraj po hrani slabo.
- e) Ne zajtrkujem, ker tudi moji starši ne zajtrkujejo.
- f) \_\_\_\_\_

**VPRAŠALNIK PO PROGRAMU OSVEŠČANJA**

1. Ali si se na podlagi informacij, ki si jih slišal na tem kratkem predavanju, odločil, da boš v prihodnje zajtrkoval. DA NE
2. Ali si pripravljen priti v petek, 11. 3. 2016, na poskusni zajtrk, ki bo ob 7. uri pripravljen v jedilnici naše šole.

**VPRAŠALNIK PO POSKUSNEM ZAJTRKU**

1. Ali se je od predavanja o pomembnosti zajtrkovanja pri tebi zgodila že kakšna pozitivna sprememba? DA NE
2. Če si začel zajtrkovati, ali si občutil spremembo v počutju? DA NE
3. Če še nisi začel zajtrkovati, ali boš po današnjem zajtrku v šoli, zajtrkoval? DA NE
4. Kakšen se ti je zdel današnji zajtrk? \_\_\_\_\_
5. Kaj te je bolj spodbudilo k odločitvi zajtrkovanja: predavanje ali zajtrk? Podčrtaj.



