



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

www.mss.gov.si, e: gp.mss@gov.si

Masarykova 16, 1000 Ljubljana

t: 01 400 54 00, f: 01 400 53 21



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj
Kohezni sklad
Evropski socialni sklad

ODNOS OTROK IN MLADOSTNIKOV DO PREHRANE

Izsledki fokusnih skupin

MATEJ GREGORIČ

Ljubljana, 2010



Kazalo

1. UVOD IN OPREDELITEV PROBLEMA	3
2. METODOLOGIJA IN PODATKI O UDELEŽENCIH RAZISKAVE	6
2.1. METODA.....	6
2.2. VZOREC	6
2.3. TEME IN VPRAŠANJA ZA SKUPINSKO DISKUSIJO	7
4. REZULTATI	9
4.1. USMERITVE ZA IZBIRO HRANE	9
4.2. STALIŠČA DO ZDRAVE PREHRANE IN PRAKTICIRANJE PREHRANSKIH NASVETOV	9
4.3. NATANČNEJŠI OPIS ZAVIRALNIH DEJAVNIKOV	10
4.4. SPODBUJEVALNI DEJAVNIKI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	12
4.5. VPLIV STARŠEV NA PREHRANO	13
4.6. PREHRANJEVANJE V ŠOLI	13
5. ZAKLJUČKI	14
6. LITERATURA	15

1. Uvod in opredelitev problema

Uravnotežena, varovalna in varna prehrana je v otroškem in mladostniškem obdobju bistveno bolj pomembna kot v odrasli dobi, saj predstavlja ne le izvor energije za delovanje telesa, temveč zagotavlja tudi energijo za rast in razvoj, obenem pa hranilne snovi iz živil ne le obnavljajo telesno zgradbo, temveč tudi omogočajo rast in razvoj odraščajočega telesa. Širše gledano ima hrana še psihološki in socialni pomen. Ko govorimo o prehranjevanju, torej ne mislimo le na hrano, ampak tudi na vse, kar je s hrano povezano. Ker je torej hrana v otrokovem doživljanju, čutnem in čustvenem svetu povezana s prvimi zadovoljujočimi občutji, mu ostane še kasneje v podzavesti kot prisposodba ugodja, zadoščenosti in tolažbe. Če se otroku ponuja hrana neosebno in mehanično, je mogoče, da mu hrana tako pomeni le nujno telesno potrebo, ki nima v sebi ničesar privlačnega in prijetnega. To pa se lahko prenese tudi v kasnejša obdobja. Hrana lahko že zgodaj dobi vlogo nagrade ali kazni, postane sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti in odvisnosti, podkupovanja ali izsiljevanja, obvladovanja ali podrejanja. Tudi zunaj družine se hrana vključuje v medosebne odnose na različne načine (Tomori, 2005).

Zato je pomembno, da se otroci prehranjujejo zdravo in s kakovostnimi živili, ki so dobro kombinirana. Prehrana namreč lahko vpliva na njihovo trenutno počutje, pa tudi na (samo)podobo in ne nazadnje na njihovo zdravje zdaj in v zrelejših letih. Še posebej pomembne so prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, ker se prenašajo na kasnejša življenjska obdobja ter vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja kasneje v življenju.

Med najpomembnejše prehranske dejavnike varovanja zdravja uvrščamo zadosten vnos zelenjave in sadja, omejevanje pogostosti in količine vnosa energijsko goste in hranilno revne hrane (WHO, 2003) in redno uživanje treh do petih dnevniških obrokov s posebnim poudarkom na zajtrku (WHO, 2006).

Na razvoj nezdravih prehranskih navad pri otrocih in mladostnikih vpliva vrsta dejavnikov, kot so pritiski trženja prehranske industrije, medijev, vrstniške skupine, neurejeno prehranjevanje, pogojevano s spremembami v družinskem življenju, preobremenjenost in pomanjkanje časa zaradi šolskih in drugih obveznosti ter dostopnost do zdrave izbire oz. ponudbe. Otroci so že od najzgodnejšega otroštva izpostavljeni vplivom uveljavljenih vrednot (v družini, v šoli, preko medijev,...). Na osnovi zgledov in predvsem tudi prejetih

informacij si oblikujejo svoj vrednostni sistem, zato je le ta podoben, kot jih ima okolica, v kateri živijo (Assael, 2004).

Raziskave med šolarji so pokazale, da ti zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega, obenem se prehranjujejo neredno. Najpogosteje opuščajo zajtrk, nekaj manj pogosto večerjo, oboje bolj pogosto opuščajo dekleta (Gabrijelčič, 2000). Med tednom v povprečju redno zajtrkuje le 44 % fantov in 41 % deklet, starih 11, 13 in 15 let. Z višanjem starosti se navada zajtrkovanja manjša, med 11-letniki zajtrkuje 51 % fantov in deklet, med 15 – letniki pa le še 42 % fantov in 37 % deklet. Se pa je v obdobju 2002-2006 v vseh starostnih kategorijah povečal delež otrok in mladostnikov, ki dnevno zajtrkuje (Jeriček, 2007).

Več študij kaže, da se otroci in mladostniki prehranjujejo pretežno nezdravo tudi glede izbire živil (Gabrijelčič, 2000; Kostanjevec, 2000). Uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta pa tudi premalo mleka, mlečnih izdelkov in mesa (Gabrijelčič, 2000). Podatki raziskave med otroci in mladostniki, starimi 11, 13 in 15 let, kažejo, da ti še vedno ne uživajo sadja in zelenjave redno vsak dan, čeprav je razveseljujoče, da se je v mlajših starostnih skupinah nekoliko povečal odstotek tistih otrok, ki redno posegajo po sadju. Tako je 34 % fantov in 47 % deklet navedlo, da jedo sadje enkrat ali večkrat dnevno, od tega več v mlajših starostnih skupinah. Sicer pa se je v obdobju 2002-2006 povečal delež otrok in mladostnikov, ki uživa sadje vsak dan. Pretežno slabše je uživanje zelenjave med otroci in mladostniki, saj se je število tistih, ki jo uživajo redno, zmanjšal v obdobju 2002-2006. Da redno uživajo zelenjavo, je navedlo le 21 % fantov in 27 % deklet. Uživanje sadja in zelenjave s starostjo upada. Med skupinami z različnim socioekonomskim statusom so se pokazale pomembne razlike, saj večkrat dnevno uživa sadje in zelenjavo več otrok iz družin z višjim socioekonomskim statusom (Jeriček, 2007). Podatki tudi kažejo, da kar četrtnina otrok, starih 11, 13 in 15 let, uživa sladkarije redno vsak dan, od tega 23 % fantov in 27 % deklet. Zanimivo je, da redno uživa sladkarije večji odstotek deklet kot fantov, še posebej med 15-letniki, kjer tako vedenje navaja 21 % fantov in 30 % deklet (Jeriček, 2007). Podobno pogosto kot sladkarije uživa tudi sladkane pijače redno vsak dan četrtnina otrok in mladostnikov, fantov več kot deklet, uživanje pa s starostjo narašča. Sladkane pijače uživa redno vsak dan med 15-letniki 32 % fantov in 25 % deklet. Se pa v obdobju 2002-2006 zmanjšal delež otrok in mladostnikov, ki uživajo sladkarije in sladkane pijače (Jeriček, 2007).

Posledice nezdravega prehranjevanja, ki ga spodbuja tudi oglaševanje nezdrave hrane, postajajo zaskrbljujoče. Leta 1987 je bilo v Sloveniji pretežkih ali celo predebelih nekaj več kot 15 % deklet in fantov, leta 2007 pa že 28 % fantov in 24 % deklet (Strel in sod., 2008). V dvajsetih letih se je okolje, v katerem živimo, spremenilo tako glede oglaševanja kot ponudbe hrane in pijač. V naši državi pa čezmerne teže nima več vsak šesti, temveč že vsak četrti otrok.

V raziskavi smo zato skušali ugotoviti, kakšen je odnos otrok in mladostnikov do prehrane na sploh. Ob tem so nas zanimale predvsem usmeritve za izbiro hrane, njihova stališča do zdravega prehranjevanja ter prakticiranje prehranskih nasvetov, zaviralni in spodbujevalni dejavniki zdravega prehranjevanja, raziskovali pa smo tudi njihove poglede na spodbude staršev ter odnosa do prehrane, ki ga imajo starši, zanimala pa so nas tudi njihova stališča glede organizirane prehrane v šoli.

Med ukrepe za zagotavljanje zdravja sodi tudi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje ter ustvarjanje okolja, kjer bo zdravo prehranjevanje možno. Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da je lahko šolsko okolje zelo pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja, v kolikor podpira otroka pri zdravi izbiri živil (WHO, 2003). Zato so si strokovnjaki enotni v oceni, da je lahko za izboljšanje slabe (družinske) prehrane najučinkovitejši in najracionalnejši način dobro načrtovana in organizirana šolska prehrana. Ker lahko šolsko okolje, v katerem otroci preživijo velik del dneva, z ustrežno ponudbo in z možnostjo enakega dostopa za vse, ne glede na socialno ekonomski položaj posmaznika, vsem učencem nudi možnosti za zdravo prehranjevanje in jih k temu tudi spodbuja, smo raziskovali tudi odnos otrok in mladostnikov do prehrane v šoli.

Ker se vzorci prehranjevanja slabšajo s starostjo otrok, in so najslabše v dobi adolescence, smo raziskavo izvedli med otroci starimi od 8 do 10 let ter med mladostniki starimi okoli 14 let.

2. Metodologija in podatki o udeležencih raziskave

2.1. Metoda

V raziskavi smo uporabili kvalitativno metodo fokusnih skupin (metodo skupinskega pogovora), kot najprimernejšo metodo za analizo ciljnih skupin glede vedenj povezanih s problemom. Fokusna skupina je usmerjen pogovor z izbrano skupino oziroma skupinami na vnaprej znano temo, pogovor pa poteka po določenem načrtu. S fokusnimi skupinami lahko ugotavljamo različna stališča, mnenja, primerjamo utemeljitve in različne poglede na nekatere pojave (Klemenčič in Hlebec, 2007).

Metoda fokusnih skupin omogoča poglobljeno obravnavo določenega problema ali spoznavanje skupine ljudi, interpretacijo stališč (identificiranje motivov), odkrivanje novih tem in hkrati zaznavo interakcij med udeleženci pogovora. Za to metodo je še značilno, da skupino sestavlja poseben tip skupine ljudi določenega števila in sestave, zbrane po določenem postopku in glede na določene kriterije. Optimalno število skupine je 6-8 udeležencev, ki med sabo delijo mišljenja, dojemanja in med razpravo vplivajo drug na drugega, kot je to običajno v realnem življenju. Skupina sodeluje v pogovoru od 1,5 do največ 2 uri. Izvedbe fokusnih skupin se nekajkrat ponovijo, da pridobimo trende in vzorce. Fokusnih skupin je dovolj, ko dosežemo t.i. teoretično zasičenost, kar pomeni, da nove fokusne skupine ne dajo dodatnih informacij (načeloma zadostuje izvedba 3-5 fokusnih skupin).

2.2. Vzorec

V raziskavi smo na treh osnovnih šolah izvedli 6 fokusnih skupin. Na vsaki šoli smo izvedli dve fokusni skupini, in sicer eno med učenci starimi 8 do 10 let ter drugo med učenci starimi 13 do 14 let. Pri izbiri osnovnih šol smo zasledovali vodilo, da so bile zajete šole tako iz mestnih kot ruralnih okolij ter iz različnih slovenskih regij.

V vzorec je bilo vključenih 48 otrok in mladostnikov. Udeležence fokusnih skupin so zbrale učiteljice na posameznih šolah, pri čemer smo jih opozorili, da mora biti skupina raznolika po spolu, po učnem uspehu in drugih demografskih spremenljivkah.

Tabel 1: Struktura vzorca učencev

	Kraj in ime šole	Fantje	Dekleta	Starost	Datum
1. skupina	OŠ Poljane, Ljubljana	4	4	9-10 let	14.12.2009
2. skupina	OŠ Poljane, Ljubljana	4	4	14 let	16.12.2009
3. skupina	OŠ Cirila Kosmača, Piran	3	5	13 let	21.1.2010
4. skupina	OŠ Cirila Kosmača, Piran	5	3	8-10 let	21.1.2010
5. skupina	OŠ Bistrica ob Sotli, Bistrica	4	4	9-10 let	8.4.2010
6. skupina	OŠ Bistrica ob Sotli, Bistrica	4	4	13-14 let	8.4.2010

2.3. Teme in vprašanja za skupinsko diskusijo

Pogovor z učenci in učenkami je bil delno strukturiran. Pri vodenju pogovora smo si namreč pomagali s spodaj navedenimi temami in okvirnimi vprašanji.

1. Usmeritve za izbiro hrane:

- Na podlagi česa se odločite kaj boste jedli ali pa kupili? Kaj je tisto, kar se vam zdi najbolj pomembno, ko izbirate hrano ali pa pijačo? Na kaj pomislite ko se odločate? (barva, izgled, privlačnost, navajenost na okus, cena, koliko ima maščob in energije, ...).

2. Stališča do zdrave prehrane in prakticiranje prehranskih nasvetov

- Kaj je za vas zdrava hrana? Kakšne so po vašem mnenju koristi zdrave hrane? Na kaj vse lahko vpliva? (na zdravje, na počutje, razpoloženje, lažje rešuješ naloge...)
- Zdaj nas pa zanima, koliko upoštevate nasvete za zdravo prehrano? Eni jih upoštevajo zelo, drugi pa sploh ne. Kaj bi rekli zase? (zelo, vsak dan, redko oz. malo, vsake toliko časa...).

- Verjetno slišite veliko nasvetov kako se zdravo prehranjevati. Zanima me čigave nasvete najbolj upoštevate? (od učiteljev v šoli, od staršev, od zdravnikov, iz učbenikov in revij...).

3. Natančnejši opis zaviralnih dejavnikov:

- Na primer, da bi želeli bolj zdravo jesti, pa ne morete. Kaj vam to preprečuje? V katerih primerih to ni možno in kdaj? (mama ni utegnila skuhati, nimate časa, ker ste zaposleni s šolo, krožki...).

4. Spodbujevalni dejavniki zdravega prehranjevanja:

- Kaj bi se moralo spremeniti, da bi lahko nasvete za zdravo prehrano bolj upoštevali? Kaj bi morali spremeniti recimo v šoli, kaj pa npr. doma, ko ste s starši? (bolj poceni hrana, da bi se znebili aken, da se ne bi redil...).

5. Vpliv staršev na prehrano

- Ali vas starši kdaj vprašajo kaj boste jedli? Kaj pa ko greste nakupovat, ali vam kupijo kar si želite? A se vam zdi, da vplivajo na vaše odločitve, kaj boste jedli? Ali vam kdaj vsiljujejo oz. prepričujejo kaj morate jesti? A jih zelo posnemate, kar jedo oni, tudi vi?
- Nekateri starši jedo zelo zdravo, nekateri pa ne. Kaj menite za svoje? Kako bi jih vi prepričali, da bi doma jedli bolj zdravo?

6. Prehranjevanje v šoli

- Kako je pa s hrano v šoli? Včasih vam je vseč in pojedete vse, včasih pa tudi ne? Kdaj se zgodi, da ne pojedete vsega in nočete jesti? Česa si želite, da bi bilo manj?
- Česa pa bi si želeli več in bi želeli, da bi bilo čim bolj pogosto? Kaj bi vi spremenili, če bi lahko odločali?

4. Rezultati

Rezultati raziskave razkrivajo, da otroci in mladostniki relativno dobro poznajo nasvete za zdravo prehranjevanje: med njimi so omenjali zlasti pestro in mešano prehrano, uživanje manj mastnih in nemastnih živil, rednih obrokov, sadja in zelenjave in vitaminov. Relativno zelo dobro poznajo tudi koristi zdravega prehranjevanja. Ob tem pa ima velika večina precej ohlapno ali površno znanje o prehrani, saj poznajo le splošna priporočila, na pa tudi načinov in idej kako jih vsakodnevno udejanjiti. Ugotavljamo, da praktičnih veščin za udejanjanje zdravega prehranjevanja primanjkuje predvsem mlajšim učencem.

4.1. Usmeritve za izbiro hrane

Otroci in mladostniki menijo, da je ključni dejavnik na podlagi katerega se odločijo za neko vrsto jedi ali hrane skoraj največkrat njen dober okus in njen izgled, barva in vonj. Zelo pomembno pri tem jim je tudi, da to jed poznajo od prej, da so jo navajeni, imajo z njo pozitivno izkušnjo, ali pa jo izberejo na podlagi pozitivnega mnenja vrstnikov. Zanimivo, da bi se na podlagi podobnih kriterijev odločali tudi pri izbiri sadja in zelenjave. K odločitvi pa lahko pripomorejo po njihovem mnenju tudi dobre reklame.

4.2. Stališča do zdrave prehrane in prakticiranje prehranskih nasvetov

Kot smo omenili že uvodoma, otroci in mladostniki relativno dobro poznajo nasvete za zdravo prehranjevanje: med njimi so omenjali zlasti pestro in mešano prehrano, uživanje manj mastnih in nemastnih živil, rednih obrokov, sadja in zelenjave in vitaminov. Pogosto zdravo prehrano povezujejo tudi z nepredelano in neškropljeno hrano, ki ne vsebuje nepotrebnih kemijskih dodatkov. Prednosti zdravega prehranjevanja vidijo zlasti v krepitvi zdravja oziroma odpornosti ter v ohranjanju moči in energije za delo, boljšemu počutju ter v ohranjanju telesne teže. Relativno malo povezujejo zdravo prehrano z boj oddaljenimi dejavniki tveganja za kronične nenalezljive bolezni v kasnejših življenjskih obdobjih.

Sami relativno slabo upoštevajo nasvete za zdravo prehranjevanje. Najpogosteje se pregrešijo s sladkimi in mastnimi živil, sledi izpuščanje obrokov. Prehranjevanje je najprej

emocionalno in šele nato racionalno vedenje in hrana ima zelo veliko povsem nebioloških funkcij. Največkrat omenjajo potrto, žalost, skrb in jezo kot stanja, v katerih se najpogosteje pregrešijo. Seveda pa je tako vedenje pogosto povezano tudi s prizadevanji za užitek, ki se mu ne morejo odreči.

Iz razgovorov lahko tudi razberemo, da največkrat otroci in mladostniki ne vedno čigave nasvete glede prehranjevanja naj upoštevajo, zato se bolj nagibajo k tistim, za katere menijo, da imajo s tem izkušnje (zdravniki...) ali pa k tistim, ki jim lahko zaupajo (straši, sorodniki...). Zanimivo, da učbeniki, internet ali učitelji niso prepoznani kot ključni pri iskanju nasvetov.

4.3. Natančnejši opis zaviralnih dejavnikov

Natančnejši pregled ovir za zdravo prehranjevanje kaže, da prevladujejo naslednja področja, ki onemogočajo otrokom in mladostnikom zdravo prehranjevanje:

- *dostopnost do odsvetovanih jedi*

Eden od dejavnikov, ki zavira možnost zdravega prehranjevanja je zlasti prevelika dostopnost do energijsko bogatih in hranilno revnih izbir, zlasti doma in v trgovinah ter njihovo pretirano oglaševanje.

»Ma pr nas doma je problem k pogledaš u hladilnik al pa v špajzo, tm res ni nič zdravga, je pa vse tko dobr, da se ne morš upret...«

»Greš na obisk pa rečejo, ja zdaj pa spet hujšaš, teb pa ni vseeno kaj boš jedu«

- *prizadevneje za užitek, dober okus nezdrave hrane*

Med kriterije, na podlagi katerih izbirajo hrano, se najvišje uvrščajo zlasti dober okus ter izgled hrane ter na splošno privlačnost nezdrave hrane. Prav tako je pomembna navajenost na določen okus oziroma poznavanje nekega izdelka. Hrana, ki je koristna za zdravje, je sicer pomembna, vendar ne igra odločilne vloge. Tako je tudi okus sadja in zelenjave tisti, ki odloča o tem, ali bodo posegli po njem ali ne.

»Pa tko zdrav se sploh ne prehranjujem, ampak izgled mi je pa kr dost pomemben, ker če grdo zgleda ni šans da ga bom pojedu«

»Prvo pogledam v kakšno trgovino grem, da nimajo stare stvari, pa da so poceni, pa pač da zgleda dober, pa glede na to kaj mi paše tisti trenutek«

»Najprej vzamem kar mislim, da je zdravo, potem pogledam še po okusu, če sem ga že probal kdaj in potem če mi okus ustreza, kupim«

»Sadni jogurt mi je boljši kot navadni, ker je bolj sladek, pa še sadje ima«.

- ustaljene slabe prehranjevalne navade

Slabe prehranjevalne navade, ki so prisotne že od zgodnjega otroštva, lahko kljub želji po spremembi, pomenijo po njihovem mnenju pretežak korak. Videti je, da je za slabe prehranjevalne navade otrok in mladostnikov največkrat odgovorna družina s slabimi zgledi.

»Jest jem tko nezdravo že od malega..., ne moreš kar naenkrat začeti jest zdravo, to bi blo zelo težko«

»Mami ve kaj mam rada, sem kr zbirčna..., sam prav, da je to nezdravo, ampak mi pol kr vseen kup«

»Pri nas skoz sam jemo...smo k norci, k mamuti, sej je skoz kej dobrga v špajzi al pa na mizi...«

- hitro stresno življenje

Preobremenjenost in pomanjkanje časa sta lahko pomembna ovira pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad. Zaradi tega pogosto izpustijo kak obrok in ga nadomestijo s kakšnim prigrizkom. Kaže, da se otroci in mladostnik zaradi vsakodnevnih stresnih situacij zelo težko odpovejo čustvenemu ugodju, ki ga pripisujejo določeni hrani, zlasti sladkarijam, še posebej pa čokoladi. Vedo, da se je treba zdravo prehranjevati, vendar vedo tudi, da lahko v odsvetovani hrani najdejo čustveno uteho v primeru čustvenih preobremenitev.

»Težko zjutraj vstanem, al pa mi zmanjka časa, da bi zajtrkoval...«

»Včasih se pregrešim s čokolado, mi pač zapaše, al pa k sm žalosten, al pa potr«

»Pri čokoladi me ful ta okus pomirja«

»Velik nezdravega pojem ko sem pred testom, al pa se bašem s sladkarija, ko sem na kej jezen«

4.4. Spodbujevalni dejavniki zdravega prehranjevanja

Med spodbudami, ki bi vplivale na izboljšanje prehranjevalnega vedenja otrok in mladostnikov, je nekoliko manj oprijemališč, lahko pa jih strnemo v naslednji področji:

- **dostopnost do zdravih alternativ za odsvetovana živila**

Rešitve se nakazujejo v smeri zamenjave odsvetovanih živil za alternativno bolj zdravju koristna živila, vendar le pod pogojem, da bi ostala po videzu in okusu enako všečna ter da bi bila še vedno cenovno dostopna.

Nasvete za zdravo prehrano bi tudi lažje upoštevali, če bi imeli večjo dostopnost in večjo možnost izbire med zdravju bolj koristnimi živili in jedmi. To velja tudi za šolo, kjer si želijo več pestrosti pri izbiri in upoštevanju njihovih želja. Dostopnost do več različnih vrst sadja in zelenjave bi vplivala na večje poseganje po sadju in zelenjavi, so mnenja. V tem kontekstu si želijo tudi več spodbud in reklam za zdravo hrano, ki bi jo tako naredila bolj privlačno.

» men bi se pa mogla ane ta dobra hrana k je nezdrava prov zagravžat, da je ne bi več jedu, ta zdrava bi mogla bit pa tko dobrga okusa, da bi jo jedu.., pa več reklam bi mogl bit.. »

»..sej jest bi jedu uno sadje, sam če bi blo še kej drugga, ne pa vska dan ta jabuka..«

»...jest bi sigurn več sadja pojedu, če bi bil tko na vidnem mestu, pa da ne bi vidu polnega hladilnika zraven...«

- **ohranjanje telesne teže oziroma zdravstvene težave**

Do določene mere bi spremembo prehranskega vedenja povzročila tudi želja po hujšanju oziroma nekoliko manj po vzdrževanju priporočene telesne teže. Prav tako bi otroke in mladostnike prisilile k bolj zdravemu prehranjevanju le resne zdravstvene težave. Očitno v tem pogledu iščejo le možne rešitve za nastale težave.

»...če bi mi na primer zdravnik reku, da mora zdravo jest ker mam zamašene žile al pa un holesterol, pol bi...«

»...mogu bi bit tolk debel, da bi me blo sram, al pa bi te moral pohvalit ko si suh...«

»..da bi me recimo vidl po daljšem času in rekl, kolk sem suh..., da bi bla to tko ena pohvala..«

4.5. Vpliv staršev na prehrano

Starši pogosto upravljajo z vedenjem otrok tako, da jih s priljubljeno hrano pomirijo, zamotijo, preženejo dolgčas, spodbujajo k učenju in nagrajujejo zaželeno vedenje. Tako se že zelo zgodaj v življenju naučimo, da si lahko s sladkarijami oz. s hrano zadovoljimo čustvene potrebe in uravnavamo medsebojne odnose.

Izsledki razgovorov kažejo, da starši največkrat vedo kaj imajo njihovi otroci radi in jim to tudi največkrat omogočijo. S takim vedenjem pa so starši slab zgled, saj kot razkriva pogovor pogosto ne sledijo načelom zdravega prehranjevanja, zato pa toliko bolj radi spodbujajo svoje otroke k zdravemu prehranjevanju in zdravim izbiram.

4.6. Prehranjevanje v šoli

Prehrana v šoli je otrokom in mladostnikom v večini primerov všeč. Največkrat navajajo kot razlog, da ne pojedjo vsega slaba pestrost prehrane oziroma njeno pogosto ponavljanje. Ob tem se kažejo rešitve v povečanju možnosti izbire, ker bi si do določene mere želeli upoštevanja tudi njihovih želja in okusa. Menijo, da bi se z večjo raznolikostjo ponujenega sadja in zelenjave povečalo tudi njuno uživanje. Sicer pa mladostniki kot razloge za odklanjanje hrane navajajo še slabo kulturo prehranjevanja vrstnikov, slabo higiensko stanje jedilnice ter pretiran hrup ob prehranjevanju. Pogosto se omenja tudi pomanjkanje časa, kot razlog, da šolskega obroka ne uspejo zaužiti v celoti.

5. Zaključki

S raziskavo, ki je temeljila na poglobljenih skupinskih pogovorih z učenci v osnovnih šolah, smo ugotovili, da so glavne, da se učenci ne prehranjujejo zdravo predvsem:

- prizadevanje za užitek in dober okus odsvetovane hrane,
- odnos družine do prehrane,
- navajenost na nezdravo prehranjevanje,
- hiter življenjski tempo z veliko stresnih situacij,
- dostopnost do nezdravih izbir.

Med možnimi spodbudami, ki bi pozitivno vplivale na spremembo prehrabnega vedenja otrok in mladostnikov, je malo oprijemaljš. Ugotavljamo jih predvsem v smeri zamenjave odsvetovanih živil za alternativno bolj zdravju koristna živila, ki bi bila po videzu in okusu enako všečna ter da bi bila cenovno dostopna. Nasvete za zdravo prehrano bi tudi lažje upoštevali, če bi imeli večjo dostopnost in večjo možnost izbire med zdravju bolj koristnimi živili. Do določene mere bi spremembo prehranskega vedenja povzročila tudi želja po hujšanju oziroma nekoliko manj po vzdrževanju priporočene telesne teže. Analiza pogovorov je tudi razkrila, da učenci relativno dobro poznajo nasvete za zdravo prehranjevanje ter koristi zdrave prehrane, medtem, ko se ti niso izkazali v praktičnih znanjih in v konkretnih rešitvah za udejanjanje zdravega prehranjevanja. Iz razgovorov lahko tudi razberemo, da največkrat otroci in mladostniki ne vedo čigave nasvete glede prehranjevanja naj upoštevajo, zato se bolj nagibajo k tistim, za katere menijo, da imajo s tem izkušnje ali pa k tistim, ki jim lahko zaupajo. Zanimivo, da učbeniki ali učitelji niso prepoznani kot ključni pri iskanju nasvetov in informacij.

6. Literatura

1. Assael H (2004). Consumer Behaviour – A Strategic Approach. Boston, Houghton Mifflin Company.
2. Gabrijelčič Blenkuš M. (2000). Prehrambene navade ljubljanskih srednješolcev. Podiplomska naloga. Ljubljana, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani, Katedra za socialno medicino in higieno: 35 str.
3. Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T. (ur) (2007) HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
4. Klemenčič S. in Hlebec V. (2007) Fokusne skupine kot metoda presojanja in razvijanja kakovosti izobraževanja. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
5. Kostanjevec S. (2000). Prehransko stanje in prehranske navade gorenjskih srednješolcev. Magistrsko delo. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, (Oddelek za živilstvo) Univerze v Ljubljani.
6. Strel J., Kovač M., Starc G. (2008). BMI and obesity trends of Slovenian children and youth 1987 - 1997-2007. UL, Fakulteta za šport, Ljubljana, Pridobljeno 1.4.2009 s spletne strani: <http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika/raziskujemo/BMI%20and%20obesity%20trends%20of%20Slovenian%20children%20and%20youth%201987.pdf>
7. Tomori M., Rus- Makovec M. (1998). Eating behaviour, depression and self esteem in high school student. J Adolesc Health 23 (4): 100-7.
8. WHO (2002). World Health Report. Reducing risks, Promoting Healthy Life. Geneva, World Health Organization.
9. WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, Technical Report Series 916, Geneva.
10. WHO (2005). The European health report 2005. Public health action for healthier children and Populations. Copenhagen, World Health Organization