

PREHRANA ŠOLSKEGA OTROKA

Edita Schaubach

UDK/UDC 613.955:613.22

NUTRITION OF SCHOOL-CHILDREN

DESKRIPTORJI: otrok prehrana; otrok šolski

DESCRIPTORS: child nutrition; child school

IZVLEČEK – Šolski otroci potrebujejo ogromno energije in gradbenih snovi za rast in razvoj in delo v šoli. Hrana mora biti redna, zadostna, kvalitetna in ekološko neoporečna.

ABSTRACT – School-children need a lot of energy and building elements for their growth and school-work. Their nutrition should be regular, sufficient, qualitative and ecologically proper.

Redna, zadostna in kakovostna prehrana je vir zdravja v vsakem starostnem obdobju, potrebe po njej pa so različne. Iz hrane črpamo energijo, brez katere ne moremo živeti, se gibati in delati. Hrana tudi gradi in obnavlja telo, nepravilna prehrana pa znižuje odpornost proti boleznim; s hrano tudi uravnavamo presnovne procese v organizmu.

Predšolski in šolski otroci intenzivno rastejo in se razvijajo; poznamo dve posebno intenzivni obdobji rasti, prvo v prvem letu starosti, drugo pa se ujema s spolnim zorenjem in puberteto.

Zaradi boljših življenjskih pogojev, med katere sodi tudi zdrava prehrana, današnji otroci pospešeno in intenzivneje rastejo kot prejšnje generacije; ta pojav imenujemo akceleracija, ki se v razvitem svetu že umirja, je pa še živahna v deželah v razvoju.

Za rast in razvoj potrebujejo otroci veliko energije in predvsem gradbenih snovi, ki so v beljakovinah, rudninah, vitaminih; če teh ni zadosti, njihova rast zaostaja.

Vpliv zdrave prehrane in drugih ugodnih vplivov okolja so ameriški raziskovalci raziskovali že po prvi svetovni vojni. Primerjali so rast in razvoj otrok iz japonskih priseljskih družin z njihovimi vrstniki, ki so odrasčali na Japonskem, ki je bila takrat še nerazvita dežela. Ugotovili so, da so priseljski otroci v Ameriki hitreje rastle in tudi bolj zrasli.

Biološko polnovredne prehrane naši šolarji ne potrebujejo le za rast in razvoj, ampak tudi za delo v šoli, ki je za marsikoga zelo naporno. Živimo v času hitrega napredka znanosti in tehnike, zato potrebujemo mlade ljudi z bogatim strokovnim znanjem, pa tudi zdrave ljudi, kajti le ti bodo konkurenčni razvitemu svetu. Naloga šole je, da mlade usposobi za uspešno delo v produktivnem obdobju. Hkrati pa morajo biti učni programi prilagojeni otrokovim razvojnim potrebam, njihovi zmogljivosti, vzdržljivosti in bioritmu. Kljub temu, da so naši učni programi zelo zahtevni in natrpani, ne dajo zelenega rezultata, kritike našega šolskega sistema so vse pogostejše, tudi iz vrst strokovnjakov s pedagoškega področja, ki ugotavljajo, da naš šolski sistem ne spodbuja otrokove ustvarjalnosti, ker je preveč storilnostno naravnani. Tako otroci namesto z veseljem obiskujejo šolo s strahom in to svojo

stisko izražajo s psihosomatskimi težavami. Zaradi obremenitve so tudi manj odporni proti boleznim.

Tudi v družini je otrok pogosto prikrajšan za zdravo domačo prehrano, saj zaposlena mati ob službenih in družinskih obveznostih pogosto ne uspe pripraviti kvalitetnih obrokov, ki za pripravo zahtevajo več časa.

Podivjane cene osnovnih živil kot so mleko, mlečni izdelki, kruh, meso, zelenjava in sadje so drugi zelo pereč problem današnjega časa, saj presegajo možnosti povprečnega družinskega proračuna.

Narava terja svoj dolg; pomislimo, kako malomaren odnos smo imeli do hrane v času, ko je bila poceni, koliko ton hrane je dnevno končalo v smetnjakih, hkrati pa so v tretjem svetu tisoči umirali od lakote. Otroci za to niso krivi, zato ne smejo biti prikrajšani za biološko polnovredno hrano.

Šola je razbremenila zaposleno mater dela nalog, tako da poskrbi za varstvo, za prehrano otrok v podaljšanem bivanju ali celodnevni šoli. V Sloveniji imamo šolsko prehrano dobro organizirano, 99,5% šol omogoča otrokom enega do tri obroke. 99% otrok dobiva v šoli malico, kosilo le 40%, zajtrk pa samo 2% otrok. Ti podatki niso spodbudni, saj nam povedo, da več kot polovica otrok preživi ob enem obroku – malici od jutra do popoldneva. Naš delovni čas je naklonjen sterilnosti in ne zdravju. V ranih jutranjih urah starši in otroci vstanejo, se v naglici odpravijo v službo, pred tem še oddajo otroke v jasli, vrtnice, šole. V najboljšem primeru družina stoji popije požirek čaja ali mleka in potem se čudimo, da je otrokom v šoli pogosto slabo, imajo bolečine v trebuhu, so utrujeni in nezbrani. Po normativih razvitega sveta naj bi za zajtrk zaužili petino dnevnih potreb po hrani in tudi zajtrk mora vsebovati vse sestavine, se pravi beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, rudnine in vitamine.

Čeprav se naši šolarji hranijo doma in v šoli, njihov razvoj in prehranjenost od začetka gospodarske krize naprej nazadujeta. V Mariboru je v preteklih desetih letih za 1% manj dobro razvitih otrok, slabo hranjenih pa je za 7% več. V razvitem svetu so spremenili celoten način prehrane in prestavili glavni obrok – naše kosilo – v zgodnje večerne ure, ko je družina ponovno zbrana doma. Hranjenje ima namreč tudi psihološke in socialne naloge. Ob skupnem kosilu se utrjujejo družinske vezi, otroci pridobijo kulturo hranjenja in zdrave prehranske navade.

Neredna prehrana je tudi eden izmed vzrokov za pogosto neješčnost otrok, neredno prebavo, bolečine v trebuhu in podobno. Tudi prekomerna hranjenost otrok ima lahko svoj izvor v neredni in nekvalitetni prehrani.

Ob razmišljanju o zdravi prehrani otroka ne moremo mimo negativnih ekoloških vplivov na zdravo prehrano. V preteklem letu je Zvezni izvršni svet izdelal analizo oporečnosti živil v državi. Slovencem ta analiza ni v čast, saj smo po odstotku oporečnosti živil na 4. mestu v Jugoslaviji s 16% oporečnih živil. Pokvarjena in kontaminirana hrana je zdravju hudo škodljiva. Razen akutnih in kroničnih zastrupitev povzročata tudi rakasta ter degenerativna obolenja, vezana na kancerogene, mutagene in teratogene snovi. Pred leti so bila opozorila posameznikov, da se zaradi ekološke nezaveščenosti zastrupljamo in uničujemo Slovenijo, glas vpijočega v puščavi. Danes je ekološka ozaveščenost že močno prisotna, žal nekoliko pozno; tako v medicini kot tudi v ekologiji je boljše in cenejše preprečevati kot zdraviti. Danes nas poleg gospodarske pesti še ekološka kriza in veliko

truda in napora bomo morali vložiti v to, da ju bomo premagali in prihodnjim generacijam zagotovili zdravo okolje, v katerem bodo zdravi uživali starševstvo ob zdravih otrocih in ustvarjali. Do tja je pa še dolga in naporna pot. Spomnimo se samo katastrofe s pitno vodo na Ptujskem polju v preteklem letu, ko je 80.000 prebivalcev, sredi poletja, ko je žeja najmočnejša, ostalo brez pitne vode, ker je bila kontaminirana s pesticidi. Ko ta nesreča še ni izzvenela, smo brali o kontaminaciji zelenjave v Celju s težkimi kovinami, dolgo so nam že znani ekološki problemi Mežiške doline, Kočevja in še bi lahko naštevali.

Prehrana učencev v osnovni šoli v Mariboru in Sloveniji

	Število učencev	Število osnovnih šol	Delež šol z organizirano prehrano	Število učencev, ki se hranijo v šoli	Indeks
Maribor	19.664	54	100,0	19.471	99,0
Slovenija	228.053	830	99,5	222.462	97,5

Prehrana učencev v osnovni šoli v Mariboru in Sloveniji

	Zajtrk	Samo malica	Kosilo	zajtrk + malica	Malica + kosilo	Zajtrk + kosilo	Zajtrk + malica + kosilo
Maribor	—	11.763	32	59	7.145	45	449
		60%	0,2%	0,3%	36,7%	0,2%	2,3%
Slovenija	546	131.762	2.913	533	83.370	273	3.047
	0,2%	59,2%	1,3%	0,2%	37,5%	0,01%	1,4%

	Zajtrk	Malica	Kosilo
Maribor	553	19.416	7.671
	2,8%	99,7%	39,4%
Slovenija	4.369	218.712	89.603
	2,0%	98,3%	40,3%

Primerjava telesnega razvoja in hranjenosti osnovnošolcev v Mariboru med šolskim letom 1977/78 in 1988/89

	Šolsko leto 1977/78	Šolsko leto 1988/89
Telesni razvoj:		
primeren	96%	95%
slab	4%	5%
Hranjenost:		
primerna	93%	86%
slaba	7%	14%
Število pregledanih	9768	8376

Našemu onesnaženemu okolju pa ne botruje samo ekološka neosveščenost, temveč tudi nestrokovnost, nediscipliniranost in neodgovornost pri delu. Tako smo lahko brali, da na Ptujskem polju porabijo na hektaru obdelovalne zemlje nekaj-

krat več umetnih gnojil kot v Ameriki, ki je bogata država in ena izmed glavnih pridelovalk hrane na svetu. Tudi v analizi Zveznega izvršnega sveta glede oporečnosti hrane v Jugoslaviji je zapisano: »energetsko potratno poljedelstvo ni samo finančno nevzdržno, ampak tudi ekološko nevarno«. Namen analiz je, da opišejo sedanje stanje in nakazujejo pot naprej, ki mora voditi v pridelavo zdrave, neoporečne hrane, ki zdravju ne bo škodovala, temveč ga bo utrjevala.

FANTJE SPET UPORABLJAJO KONDOM

Odkar so kontracepcijske tablete skrb za preprečevanje nosečnosti z moških preložile na ženske rame (vsaj v glavah večine ljudi), se moški vse bolj otepajo uporabe kondoma. Ob pojavu aidsa pa je raba kondoma spet postala izjemno aktualna. Poleg spolne abstinence je kondom edino sredstvo, ki pomeni vsaj določeno možnost preprečevanja aidsa in drugih spolnih bolezni. Spodbudna znamenja so se začela kazati na nepričakovanem mestu: zdravstvenovzgojna sporočila o aidsu in rabi kondoma so padla na plodna tla, vsaj pri mladostnikih.

V zadnjih desetih letih se je število mladostnikov, ki uporabljajo kondom, podvojilo, najbrž prav zaradi strahu pred aidsom, kakor je pokazala raziskava, ki so jo opravili v Massachusettsu. Raziskovalci so leta 1988 1880 neporočenih moških med 15. in 19. letom povprašali o njihovi spolni aktivnosti, rabi sredstev za preprečevanje zanositve in aidsu. Raziskovalci so podatke primerjali z rezultati podobne raziskave iz leta 1979.

Ugotovili so, da se je število spolno aktivnih mladostnikov kljub pretnji aidsa povečalo. Odstotek 17-letnikov, ki so zatrdili, da so spolno aktivni, se je recimo povzpел od 56 na 72 odstotkov.

A medtem ko je letu 1979 čez 21 odstotkov vprašanih na vprašanje, ali so pri zadnjih spolnih odnosih uporabljali kondom, odgovorilo pritrdilno, se je ta odstotek leta 1988 povzpел na 58. Spodbuden je tudi naslednji rezultat: število tistih, ki pri spolnem odnosu niso uporabljali zaščite, je z 51 padlo na 21 odstotkov.

Še večje upanje pa vliva naslednji podatek: presenetljivo visok odstotek mladostnikov pri prvem spolnem odnosu uporablja zaščito, in sicer od 29 do 61 odstotkov. Pred desetimi leti je zaščito ob izgubi nedolžnosti uporabljalo le 20 odstotkov mladostnikov.

Čprav je tudi mladostnikom v letu 1988 glede aidsa še marsikaj nejasnega (40 odstotkov jih meni, da aids lahko dobiš, če daruješ kri), jih večina kar dobro ve, kako se virus prenaša. Velika večina – 82 odstotkov – ne misli, da je aids nekaj tako redkega, da se jih malone ne tiče in kar tri četrt se jih ne strinja s trditvijo, da je »raba kondoma za preprečevanje aidsa tako neučinkovita, da se ga ne splača natikati«.

Le čas bo odgovoril na vprašanje, ali toliko pogostejša uporaba kondoma glede na katastrofalne razsežnosti epidemije aidsa kaj pomeni ali ne. Medtem pa je spet našla svoje mesto obročasta vdrtna, ki je bila v petdesetih letih tako značilna za fantovske denarnice in jo je vanje vtisnil kondom.