

PREHRANJEVALNE NAVADE LJUBLJANSKIH SREDNJEŠOLCEV

DIETARY HABITS OF GRAMMAR SCHOOL STUDENTS IN LJUBLJANA

Tina Habajec, Silvestra Hoyer

UDK/UDC 613.22

DESKRIPTORJI: prehranjevalne navade; adolescenti; šole

DESCRIPTORS: food habits; adolescence; schools

Izvleček – Članek obravnava prehranjevalne navade dijakov dveh ljubljanskih srednjih šol. Rezultati so bili dobljeni z metodo anketnega vprašalnika.

Rezultati kažejo, da je v prehrani te mlade populacije nekaj pomanjkljivosti, ki bi jih bilo možno zmanjšati tudi z zdravstveno vzgojnim pristopom. Večina dijakov ima znanje in informacije o zdravi prehrani, le polovica pa jih to znanje upošteva v vsakodnevnem življenju.

Zaradi relativno majhnega vzorca rezultatov ne moremo posploševati. Kaže pa se potreba po stalnem preverjanju in opazovanju navad in življenjskega sloga te občutljive skupine prebivalstva in priprava programov zdravstvenovzgojnega dela za to skupino.

Abstract – The article deals with dietary habits of grammar school students of two Ljubljana grammar schools.

The results show that dietary habits of young population reveal certain flaws which could have been avoided by means of proper health education measures. Most students have relevant information on healthy diet, but only half of them live by it in everyday life.

Because of the relatively small sample, the results can not be generalized. However, the results reveal the ever present need to check on and monitor habits and life style of this sensitive population group and to prepare programs of health education work for this group.

Uvod

Osnovna cilja zdrave prehrane v razvojnem obdobju sta optimalna rast in skladen razvoj vseh organskih sistemov. Potrebe po posameznih prehranskih sestavinah so odvisne od genetskih in presnovnih posebnosti, ki jih še ne poznamo v celoti (Battelino, 1998).

Prehrana mladostnika je v primerjavi s prehrano odrasle osebe pomembnejša, ker že kratkotrajno pomanjkanje esencialnih hranilnih snovi in energijskih hranil upočasnjuje rast in razvoj, vpliva na slabo počutje in povzroča utrujenost ter zniža odpornost odraslega organizma. Prehrana mladostnika med drugim vpliva tudi na storilnost in uspeh v šoli. Neredna prehrana, telesna preobremenjenost in tudi neaktivnost otrok v obdobju adolescence pogosto vodijo do motenj v hranjenju: pretirane ješčnosti ali neješčnosti (Puhek-Španger, 1998).

Če je vnos hrane skozi daljše obdobje nezadosten, se pri otrocih in mladostnikih kot glavni klinični znak pojavlja zastoj v rasti. V razvitem svetu, kamor sodi tudi Slovenija, je glavni vzrok zastoja v rasti in spolnega razvoja otrok in mladostnikov namerno zmanjšanje vnosa hrane, v manjši meri pa nekatere kronične bolezni (Kržišnik, 1998).

Hrana za otroke in mladino naj bo mešana; sestavljena iz raznovrstnih živil ter čim bolj privlačna na pogled. S tem se bodo navadili na različne okuse različnih jedi. Nikoli pa jih ne smemo siliti z nobeno hrano, vedno jim jo le ponudimo, ker s silo izzovemo odpor do posamezne hrane. Pri mladini moramo upoštevati, da odraščajo in opuščajo »konvencionalne« navade. So pa tudi pod močnim vplivom reklam in »mode« uživanja »hitre hrane«. Otroci in mladina, ki imajo znanje o biološko polnovredni prehrani, bodo znali pravilno izbirati in dopolnjevati »hitro hrano« s sadjem, z zelenjavo in z mlečnimi proizvodi (Kodele, 1997).

Ker je srednješolska mladina v zdravju še posebej ogrožena skupina, je nujna večja skrb družbe na področju varovalne prehrane srednješolcev (Puhek-Španger, 1998).

Cilj raziskave in raziskovalna vprašanja

S spremenjenim načinom življenja so se postopoma začele spreminjati tudi prehranjevalne navade.

Mnoge raziskave so pokazale, da so prehranjevalne navade pri mladostnikih slabe, zato nas je to spodbudilo k pričujoči raziskavi.

Tina Habajec, dipl. m. s.

Dr. Silvestra Hoyer, univ. dipl. ped., viš. med. ses.

Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo, Katedra za zdravstveno vzgojo, Ljubljana, Poljanska 26/a

Iskali smo odgovore na naslednja vprašanja:

- Koliko obrokov mladi zaužijejo na dan?
- Kako pogosto uživajo posamezne hranilne snovi?
- Katere pijače pijejo najpogosteje in kako pogosto segajo po alkoholu?
- Iz katerega vira so pridobili največ informacij o zdravi prehrani?

Preiskovanci in metode

Uporabili smo anketni vprašalnik, ki je poleg podatkov o spolu, starosti, telesni višini in telesni teži vseboval še 13 vprašanj, povezanih s prehranjevalnimi navadami. Anketiranje je potekalo na dveh srednjih šolah, in sicer na Gimnaziji Poljane in Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani.

V anketi je sodelovalo 154 srednješolcev obeh spolov različnih starosti (tab. 1). Srednješolci so na anketna vprašanja odgovarjali maja 2001.

Tab. 1. Starostna struktura anketirancev.

Starost	Spol	Število anketiranih
17	M	0
	Ž	1
18	M	20
	Ž	82
19	M	9
	Ž	37
20	M	0
	Ž	5
Skupaj		154

Rezultati

Pogostost uživanja zajtrka in kosila

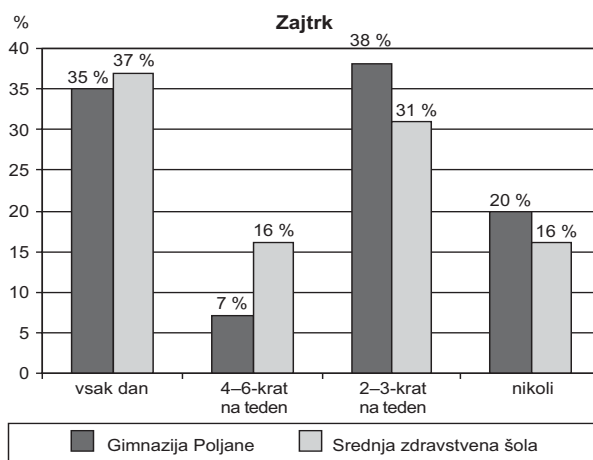
Iz grafa 1 je razvidno, da zajtrkuje 37 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 35 % dijakov Gimnazije Poljane. Zaskrbljujoč je podatek, da 16 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 20 % dijakov Gimnazije Poljane ne zajtrkuje nikoli.

72 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 84 % dijakov Gimnazije Poljane kosi vsak dan. Le 1 % dijakov Srednje zdravstvene šole in Gimnazije Poljane ne kosi (graf 2).

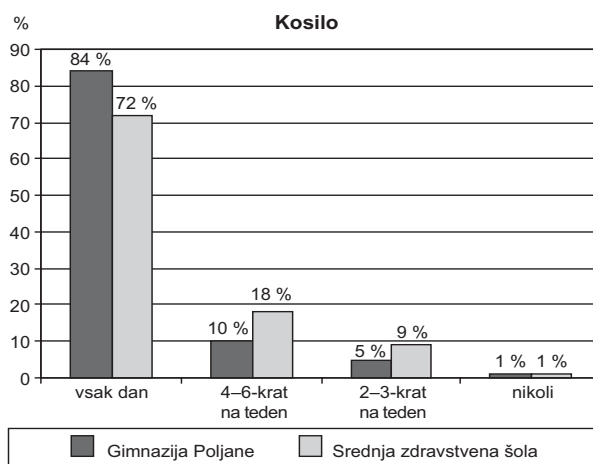
77–95 % dijakov posamezne dnevne obroke zaužije doma. Doma najpogosteje uživajo zajtrk, kosilo in večerjo. Dopoldansko malico uživajo največkrat v šoli (69–86 % dijakov).

Pogostost uživanja posameznih živil pri obeh skupinah anketirancev

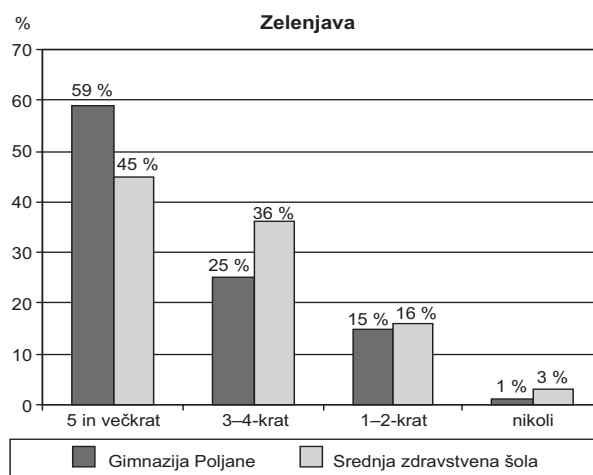
Rezultati kažejo, da dijaki Gimnazije Poljane pogosteje uživajo zelenjavo (59 %) od dijakov Srednje zdravstvene šole (45 %). Le manjši odstotek dijakov zelenjave ne uživa (graf 3).



Graf 1. Pogostost uživanja zajtrka (v %).

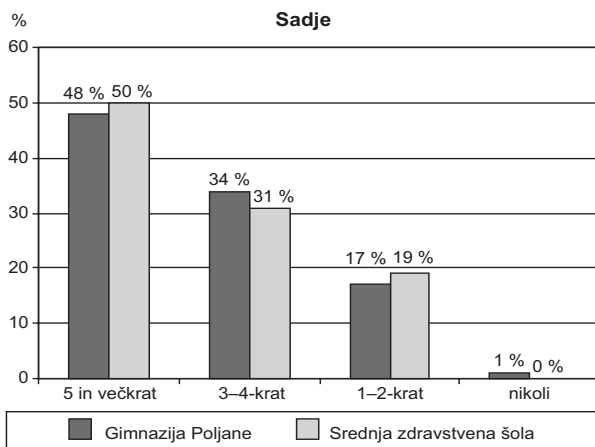


Graf 2. Pogostost uživanja kosila (v %).

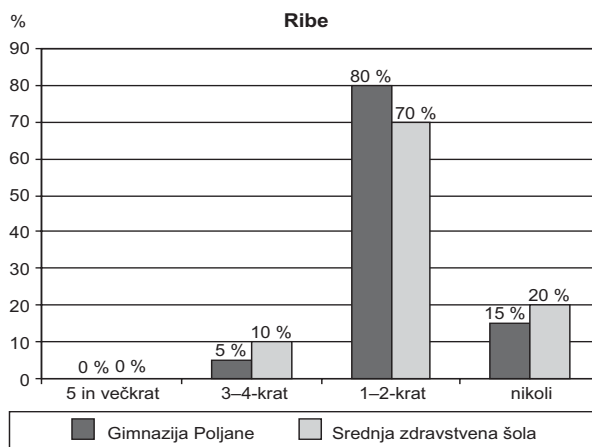


Graf 3. Pogostost uživanja zelenjave na teden (v %).

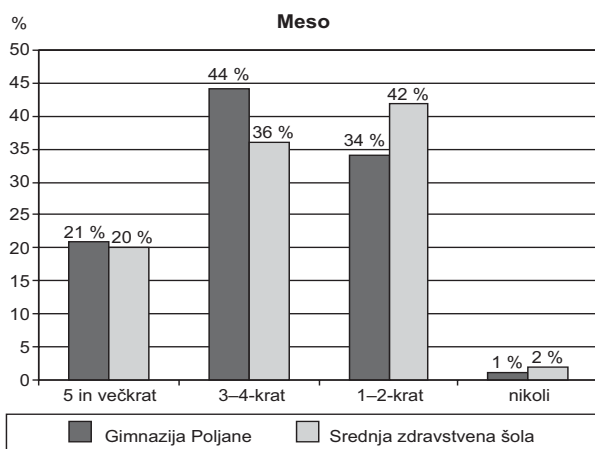
50 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 48 % dijakov Gimnazije Poljane uživa sadje 5 krat tedensko ali pogosteje. 1 % dijakov Gimnazije Poljane sadja ne uživa (graf 4).



Graf 4. Pogostost uživanja sadja na teden (v %).



Graf 6. Pogostost uživanja rib na teden (v %).



Graf 5. Pogostost uživanja mesa na teden (v %).

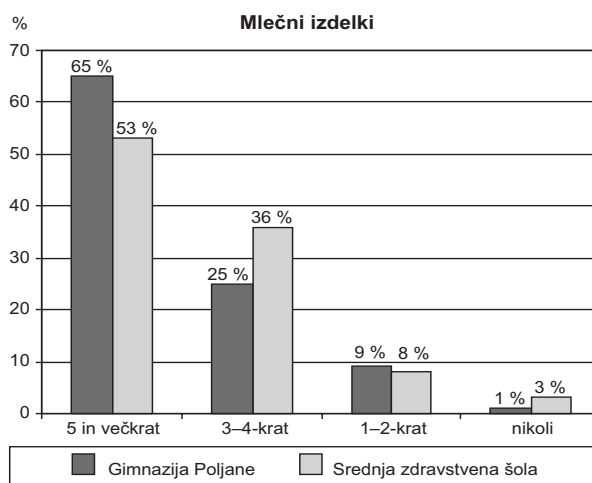
Dijaki Srednje zdravstvene šole najpogosteje uživajo meso 1-2-krat tedensko (42 % dijakov). Med dijaki Gimnazije Poljane prevladuje uživanje mesa 3-4-krat na teden (44 % dijakov). 2 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 1 % dijakov Gimnazije mesa ne uživa (graf 5).

Dijaki najpogosteje uživajo ribe 1-2-krat tedensko. Zaskrbljujoči so podatki, da 20 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 15 % dijakov Gimnazije rib ne je (graf 6).

53 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 65 % dijakov Gimnazije uživa mlečne izdelke 5 krat tedensko ali pogosteje. Mlečnih izdelkov nikoli ne uživa 3 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 1 % dijakov Gimnazije (graf 7).

Uživanje različnih vrst kruha pri obeh skupinah anketirancev

Srednješolci najpogosteje uživajo bel kruh (43 % dijakov Srednje zdravstvene šole in 41 % dijakov Gimnazije Poljane). Pri dijakih Gimnazije Poljane je majhen odstotek tistih, ki kruha ne uživajo (graf 8).



Graf 7. Pogostost uživanja mlečnih izdelkov na teden (v %).

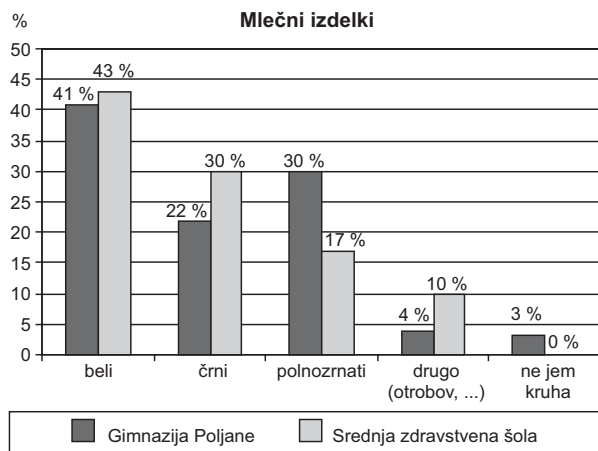
Uživanje različnih vrst pijač pri obeh skupinah anketirancev

Dijaki najpogosteje pijejo sadne sokove, nekaj je tudi tistih dijakov, ki pijejo pravi čaj, kavo in gazirane pijače.

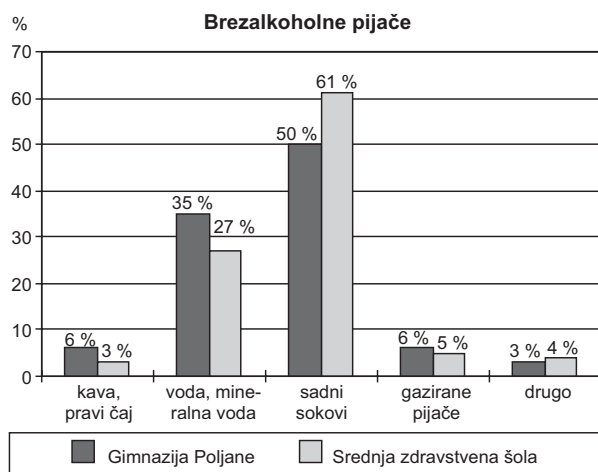
Najpogostejše alkoholne pijače med dijaki so žgane pijače, sledita vino in pivo. Alkoholnih pijač nikoli ne pije 14-54 % dijakov. Zaskrbljujoč je podatek, da je med dijaki tudi nekaj tistih, ki po alkoholnih pijačah posegajo večkrat tedensko, in sicer 1-8 % dijakov. Dijaki Gimnazije pogosteje posegajo po alkoholnih pijačah od dijakov Srednje zdravstvene šole.

Pridobljene informacije o zdravi prehrani pri obeh skupinah srednješolcev

Dijaki Srednje zdravstvene šole so dobili največ informacij o zdravi prehrani v šoli, in sicer 68 %. Dijaki Gimnazije Poljane so največ informacij o zdravi prehrani pridobili iz revij in strokovnih knjig. Le 4 % di-

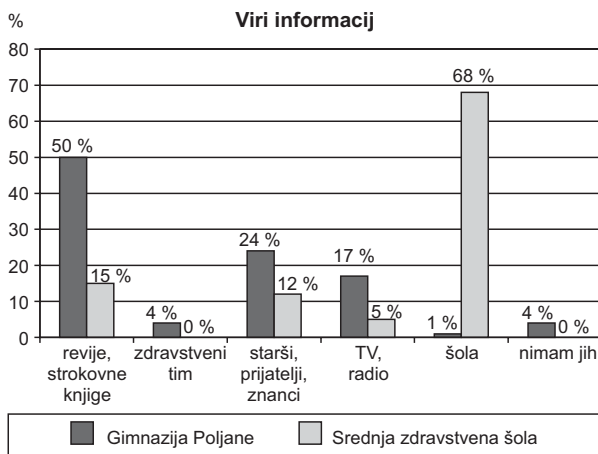


Graf 8. Uživanje različnih vrst kruha (v %).



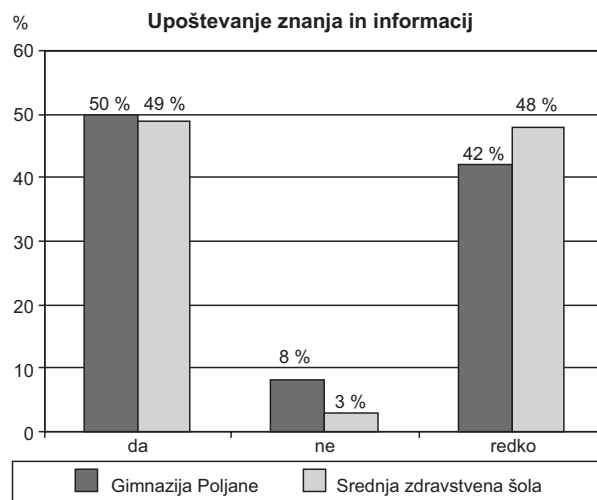
Graf 9. Najpogostejše pitje brezalkoholnih pijač (v %).

jakom Gimnazije Poljane je znanje o zdravi prehrani posredoval zdravstveni tim. 4 % dijakov Gimnazije Poljane trdi, da znanja in informacij o zdravi prehrani nimajo.



Graf 10. Iz katerega vira si si pridobil največ informacij o zdravi prehrani (v %).

Upoštevanje znanja o zdravi prehrani pri obeh skupinah anketirancev



Graf 11. Upoštevanje znanja in informacij o zdravi prehrani (v %).

Razprava

Za ugotavljanje prehranjevalnih navad sta bili izbrani različni šoli, da bi ugotovili morebitne razlike v prehranjevalnih navadah in znanju med dijaki, ki v času šolanja poslušajo predmet, povezan s prehrano.

Število dnevnih obrokov hrane pomembno vpliva na zdravje. Zajtrk naj bi pokrival 25 % dnevnih potreb po kalorijah, dopoldanska malica 15 %, kosilo 30 %, popoldanska malica 10 % in večerja 20 % (Lajovic, 1997). Od dnevnih obrokov dijaki najpogosteje uživajo kosilo in večerjo. Večina omenjenih obrokov uživa dokaj redno. Čeprav je zajtrk najpomembnejši obrok, ga pogosto opuščajo in le nekaj dijakov zajtrk uživa vsak dan. Če te podatke primerjamo s podatki o prehranjevalnih navadah odraslih Slovencev (Koch, 1997) vidimo, da ti še v večjem številu ne zajtrkujejo. To lahko povežemo z dejstvom, da sta za vključevanje zajtrka v dnevno prehrano nujno potrebna vzgoja in vzgled in ne le informiranost o pomembnosti tega. Dijaki v povprečju uživajo zajtrk ob 8^h, kosilo ob 15^h in večerjo ob 20^h. Menimo, da je razmik med dnevnimi obroki predolg.

Največji delež energijskih potreb je priporočljivo pokriti z ogljikovimi hidrati. V dnevni prehrani naj prevladujejo žita in žitni izdelki (40 %) – pšenica, rž, koruza žitni izdelki (kruh – črn, polnozrnat). Dijaki prepogosto posegajo po belem kruhu in manj po črnem, polnozrnatem in drugem kruhu. Naslednji pomembni živili sta sadje in zelenjava (35 % delež v naši prehrani) kot glavna vira vitaminov, mineralov in balastnih snovi, ki imajo varovalni vpliv na zdravje. Dnevno naj bi pojedli 400g sadja in/ali zelenjave, torej naj bi vsak obrok vseboval sadje in/ali zelenjavo. Rezultati kažejo, da uživajo dijaki premalo sadja in zelenjave. Pogo-

steje bi morali uživati presno in kuhano zelenjavo in sadje. Če podatke primerjamo z nacionalno študijo o prehranjevalnih navadah Slovencev, lahko ugotovimo, da niso dosti drugačni, saj le 12 % Slovencev v povprečju poje po en sadež dnevno (Koch, 1997). Meso in mesni izdelki ter mleko in mlečni izdelki na krožniku skupaj zavzemajo manj kot 20 %. Meso in mesni izdelki so pomemben vir beljakovin, mleko in mlečni izdelki pa še kalcija in določenih vitaminov. Istočasno so ta živila glavni vir skritih, nezdravih živalskih maščob (Lajovic, 1997). Dijaki dovolj pogosto uživajo meso in mlečne izdelke. Pozitivna je ugotovitev, da pogosto vključujejo ribe v dnevni jedilnik, in sicer jih najpogosteje uživajo 1–2-krat tedensko. Zanimivo je, da dijaki Gimnazije pogosteje posegajo po ribah od dijakov Srednje zdravstvene šole. Med njimi je tudi nekaj tistih dijakov, ki rib ne uživa nikoli. Ribe so vir fosforja, morske ribe in morski sadeži pa tudi vitaminov in joda. Zato je uživanje rib priporočljivo 1–2-krat na teden (Trček, 1993).

Najpogostejša pijača med srednješolci je sadni sok, nato sledijo voda, gazirane pijače, pravi čaji, kava in druge vrste pijač. Dobro je, da dijaki raje posegajo po sadnih sokovih in vodi in manj po gaziranih pijačah, pravih čajih in kavi. Fantje pogosteje posegajo po pravih čajih in kavi od deklet.

Uživanje alkoholnih pijač je sestavni del evropske kulture in pogosto tudi vir zlorabe (Kodele, 1997). Dijaki najpogosteje posegajo po žganih pijačah, vinu in pivu. Zaskrbljujoče je, da nekaj dijakov posega po alkoholnih pijačah večkrat tedensko.

Odgovori, ki se nanašajo na vprašanje o pridobljenih informacijah o zdravi prehrani, se med seboj zelo razlikujejo. Kljub temu, da učni program dijakov Srednje zdravstvene šole vključuje predmet o prehrani, si je samo 68 % dijakov največ informacij o zdravi prehrani pridobilo v šoli. Negativna je ugotovitev, da je le 1 % dijakov Gimnazije informacije o zdravi prehrani pridobilo v šoli, ostali pa so se izobraževali iz revij, strokovnih knjig, pri starših, prijateljih, znancih itn. Zaskrbljujoče je, da si je informacije o zdravi prehrani od zdravstvenega tima pridobilo le 4 % dijakov Gimnazije. Ob tem podatku se moramo vprašati, kako deluje primarna zdravstvena vzgoja v dispanzerjih za šolske otroke in mladino. Dijaki so nas s svojimi rezultati opozorili, da jim v okviru zdravstvenega tima posredujemo premalo informacij o zdravi prehrani in o posledicah nezdravega prehranjevanja.

Kot kažejo rezultati, imajo dijaki dovolj znanja in informacij o zdravi prehrani, a kljub temu jih le polovica to znanje upošteva. Dijaki Gimnazije imajo boljše prehranjevalne navade od dijakov Srednje zdravstvene šole, kar je zanimivo, saj dijaki Srednje zdravstvene šole več informacij pridobijo v šoli. Vsi dobro

vemo, da je obdobje otroštva tisto, v katerem se prehranjevalne navade še oblikujejo, zato je zdravstveno-vzgojni program na tem področju zelo pomemben.

Sklep

Na osnovi rezultatov ugotavljamo, da so prehranjevalne navade ljubljanskih srednješolcev slabe, saj jih večina neredno uživa dnevne obroke. Dijaki bi morali pri izbiri obrokov dajati več pozornost sezonski hrani (sadju, zelenjavi), žitom in žitnim izdelkom. Tudi pitje alkoholnih pijač bi morali dijaki opustiti, saj alkohol velikokrat privede do zdravstvenih in socialnih težav.

Slabe prehranjevalne navade vplivajo na slabše počutje, lahko pa tudi resno prizadenejo zdravstveno stanje posameznika. Slabe prehranjevalne navade so velikokrat posledica pomanjkanja znanja o pripravi hrane, neodgovornosti staršev, naglice sodobnega življenja in poplave oglasov v medijih o »hitri« prehrani. Mediji imajo zelo močan vpliv na mladino. To še posebno velja za tiste adolescente, ki nimajo privzgojenih navad, izoblikovanih stališč in osvojenega predznanja.

Zdravstvena vzgoja si prizadeva, da bi vsak posameznik, pa tudi družba, sprejel zdravje za največjo vrednoto, izoblikoval pozitivna stališča do zdravja in jih tudi uresničil v življenju. Sodobna zdravstvena vzgoja se preusmerja od preprečevanja bolezni k pospeševanju zdravja. Z zdravstveno vzgojo skušamo vplivati in razviti aktivne ljudi (Hoyer, 1995). Lažje je privzgojati zdrave življenjske navade v otroštvu kot v odrasli dobi in tudi preprečevati začetek nezdravih oblik vedenja kot pa ukrepati, ko so navade že ustaljene (Vodnjov, 1995). Zdravstvena vzgoja je uspešna le tedaj, če ji sledi sprememba stališč in vedenja, s katerim posameznik pridobljeno znanje prenaša v vsakdanje življenje in ravnanje (Hoyer, 1995).

Literatura

1. Battelino T. Prehranske potrebe dojenčka, predšolskega in šolskega otroka. Slovenska Pediatrija 1998; 5/suppl 1: 17–23.
2. Hoyer S. Zdravstvena vzgoja in zdravstvena prosveta. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1995.
3. Koch V. Prehranske navade prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Doktorska disertacija. Ljubljana: Biotehniška fakulteta; Oddelek za živilstvo, 1997: 33–34, 81–82.
4. Kodele M. Prehrana. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1997.
5. Kržišnik C. Vpliv prehrane na rast in razvoj otrok in mladostnikov. Slovenska Pediatrija 1998; 1/2: 24–7.
6. Lajovic J. Prehrana vir zdravja. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja, 1997.
7. Puhek-Španger M. Prehrana srednješolca z vidika poznavalca stroke in starša. Ljubljana: Dietetikus 1998; 2: 10–2.
8. Trček A. Prehranski nasveti za mlade. Ljubljana: Domus, 1993.
9. Vodnjov M. Zdravstvena vzgoja šolskih otrok in mladine na primarni ravni zdravstvenega varstva včeraj, danes, jutri. Zdrav Var 1995; 34: 404–9