

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

**ŠPORTNE IN PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKINJ IN
DIJAKOV MESTNE OBČINE PTUJ**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

red. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

Avtorica dela

ŽIVA SABO

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Mateju Majeriču za vse nasvete, napotke ter usmerjanje pri nastajanju diplomskega dela, predvsem pa za strokovno pomoč.

Zahvaljujem se Gimnaziji Ptuj in Ekonomski šoli Ptuj, ki sta mi omogočili izvedbo ankete ter športnim pedagogom, ki so mi dovolili izvedbo ankete pri urah športne vzgoje.

Posebna zahvala gre gospe Marjeti Malek, profesorici športne vzgoje na Ekonomski šoli Ptuj, za ves trud in pomoč v času izvajanja anket in meritev.

Zahvaljujem se tudi vsem dijakinjam in dijakom, ki so sodelovali v raziskavi.

Iz srca se zahvaljujem mami in očetu za vso podporo v času študija in pri izdelavi diplomskega dela.

Živa Sabo

KLJUČNE BESEDE: srednješolci, športna dejavnost, zdrava prehrana, navade, spol

ŠPORTNE IN PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKINJ IN DIJAKOV MESTNE OBČINE PTUJ

Živa Sabo

IZVLEČEK

Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti razlike med športnimi in prehranjevalnimi navadami dijakinj in dijakov Mestne občine Ptuj. Zanimala nas je razlika med dijakinjami in dijaki glede na vrsto, pogostost in količino ukvarjanja s športno dejavnostjo ter ali prihaja do razlik pri primerjavi športne dejavnosti in zdravim prehranjevanjem. V raziskavo je bilo vključenih 299 dijakinj in dijakov, 60 % dijakinj in 40 % dijakov, povprečne starosti 16,67 let ($SD = 1,03$). S pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika smo pridobili podatke o športnih in prehranjevalnih navadah, dijakinj in dijakov, ko so v šolskem letu 2014/2015 obiskovali Gimnazijo Ptuj ali Ekonomsko šolo Ptuj. Udeleženci raziskave so odgovorili na dvajset zastavljenih vprašanj, ki smo jih kasneje analizirali. 117 dijakinjam in dijaku smo z navadnim šiviljskim metrom izmerili tudi obseg trebuha, pasu in bokov. Ugotovili smo, da med dijakinjami in dijaki obstajajo razlike pri vrsti, pogostosti in količini ukvarjanja s športno dejavnostjo. Dijakinje se ne prehranjujejo bolj zdravo kot dijaki, prav tako pa se dijakinje in dijaki, ki so vključeni v organizirano oz. vodeno vadbo, ne prehranjujejo bolj zdravo. Dijakinje in dijaki, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo pogosteje, se ne prehranjujejo bolj zdravo. Dijakinje in dijaki z manjšim razmerjem pas-boki se prav tako ne prehranjujejo bolj zdravo. Ugotovili pa smo tudi, da med razmerjem pas-boki, športno dejavnostjo in zdravim prehranjevanjem ni pomembne povezanosti.

KEYWORDS: secondary school students, sporting activities, healthy diet, habits, gender.

SPORTS AND EATING HABITS OF THE SECONDARY SCHOOL STUDENTS OF THE MUNICIPALITY OF PTUJ

Živa Sabo

SUMMARY

The aim of our work was to determine the differences between sports and eating habits of the secondary school students of the Municipality of Ptuj. We were interested in the differences between schoolgirls and schoolboys considering the type, frequency and quantity of participation in sporting activities and whether there are differences when comparing sporting activities and a healthy diet. The survey involved 299 secondary school students: 60 % schoolgirls and 40 % schoolboys, with the average age of 16,67 years (SD = 1,03). By means of an anonymous questionnaire we obtained information about sports and eating habits of schoolgirls and schoolboys who attended either the Grammar School Ptuj or the Economics school Ptuj in the school year 2014/2015. The Study participants answered twenty questions which were later analyzed. 117 female and male secondary school students were measured with sewing meter around the abdomen, waist and hips. All the obtained results were then statistically analyzed in SPSS software package. We found that there are differences in the type, frequency and quantity of participation in sporting activities among schoolgirls and schoolboys. Female students do not eat healthier than male students and also female students and male students who are involved in organized sporting activities do not eat healthier. Female and male students who are engaged in sporting activities often do not eat healthier. Female and male students with a lower waist-hips ratio do not eat healthier. We also found out that there is no distinctive link between the waist-hips ratio, sport activity and healthy eating.

Kazalo vsebine

1	UVOD	2
1.1	Športna dejavnost	2
1.1.1	Športne navade mladih Slovencev	3
1.2	Prehrana	4
1.2.1	Zdrava prehrana.....	5
1.2.2	Elementi prehranjevanja.....	6
1.2.3	Prehranjevalne navade mladih Slovencev	7
1.3	Cilji in hipoteze	8
2	METODE DELA	9
2.1	Preizkušanci.....	9
2.2	Pripomočki.....	10
2.2.1	Vprašalnik	10
2.2.2	Meritve	10
2.3	Metode za oceno sestave telesa	10
2.3.1	Indeks telesne mase (ITM).....	10
2.3.2	Razmerje »pas-boki« (WHR).....	11
2.4	Postopek.....	11
2.5	Statistična analiza	11
3	REZULTATI IN RAZPRAVA	12
3.1	Športna dejavnost	13
3.1.1	Vrsta ukvarjanja s športno dejavnostjo	13
3.1.2	Pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo	14
3.1.3	Čas ukvarjanja s športno dejavnostjo	15
3.1.4	Športne panoge dijakinj in dijakov.....	15
3.1.5	Starši in športna dejavnost.....	16
3.2	Prehrana	17
3.2.1	Pogostost uživanja različnih vrst živil.....	17
3.2.2	Pogostost uživanja obrokov	19
3.2.3	Porazdelitev dnevnih potreb energijskega vnosa	20
3.2.4	Način uživanja in priprave hrane.....	21
3.2.5	Šolska malica.....	22
3.3	Alkohol in tobak	23
3.3.1	Pogostost uživanja alkohola	23
3.3.2	Pogostost uživanja cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov.....	24
3.4	Primerjave med športno dejavnostjo, zdravim prehranjevanjem in razmerjem pas-boki	26
3.4.1	Športna dejavnost in zdrava prehrana	26
3.4.2	Povezanost razmerja pas-boki ter športne dejavnosti in zdravega prehranjevanja	31
4	SKLEP	33
5	VIRI	35
6	PRILOGE.....	37

1 UVOD

1.1 Športna dejavnost

Telesna dejavnost ter zdrava in uravnotežena prehrana sta ključni sestavini zdravega življenjskega sloga. V telesni dejavnosti najdeta svojo vlogo šport/športna dejavnost.

Športno dejavnost opredeljujemo kot individualno ali kolektivno športno dejavnost, v katere okvir sodijo dejavnosti v prostem času, šoli, pri delu ter dejavnosti z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika (na poti v šolo oziroma službo in iz nje, po opravkih, nakupih, obiskih in/ali drugih zadolžitvah). Gre za namensko športno dejavnost, ki je običajno strukturirana in služi krepitvi oziroma izboljševanju posameznikove gibalne učinkovitosti, njegovega zdravja ter splošnega počutja in pripravljenosti (Završnik in Pišot, 2005).

Sila (2000) šport/športno dejavnost deli v tri osnovne skupine: športna vzgoja, selektivni in vrhunski šport (šport za dosežek, tekmovalni šport) in športna rekreacija. Z vidika športne dejavnosti mladih igra najpomembnejšo vlogo športna vzgoja v šoli ter športna rekreacija v krogu družine ali vrstnikov. Vrhunski šport pa je le nadgradnja obeh.

Številni strokovnjaki so si enotni, da je športna dejavnost nujno potrebna za skladen celostni razvoj otroka in mladostnika in smo je dolžni zagotavljati v primerni količini in z ustrezno kakovostjo (Završnik in Pišot, 2005).

Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti športne dejavnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti učinek športnih stimulusov vse manjši (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Redna in zmerna športna dejavnost ima pozitiven vpliv na vse vidike zdravja. Od sedmih ključnih dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni (zvišan krvni pritisk, zvišan holesterol, zvišan indeks telesne mase, znižan vnos zelenjave in sadja, telesna nedejavnost, alkohol, kajenje), jih je pet tesno povezanih s telesno nedejavnostjo in nezdravo prehrano. Za pozitiven vpliv športne dejavnosti na zdravje posameznika je potrebno najmanj 30 minut zmerno intenzivnega gibanja vsaj petkrat tedensko. Za zmerno intenzivno štejemo dejavnost na ravni 40 – 60 % aerobne kapacitete. To pomeni, da se pri takšni dejavnosti porabi okoli 4 – 7 kilokalorij energije na minuto. Vadba mora biti čim bolj raznolika, varna, uravnotežena glede na zvrsti (50 % aerobne dejavnosti, 25 % vaj za gibljivost in 25 % vaj za krepitev mišic) in posamezniku v razvedrilo. Poteka lahko v različnih okoljih (doma, na delu, pri transportu) (Završnik in Pišot, 2005).

Navade in odnos do gibanja, ki se jih pridobi v mladosti, se žal velikokrat odražajo tudi v kasnejšem življenju. Redna telesna dejavnost bi morala biti glavna sestavina prostega časa v vseh starostnih obdobjih (Pori idr., 2013).

V današnjem visoko industrializiranem svetu skorajda ni mladostnika, ki doma ne bi imel računalnika ali televizije. Posledica tega je vse bolj sedeč način sodobnega življenja. Informacijska podpora, ki človeka v zadnjih letih spremlja na vsakem koraku, nam je pri večini opravil in dejavnostih olajšala življenje, vendar nas odtuja od različnih, predvsem socialnih dejavnosti, v prvi vrsti od športne dejavnosti (Završnik in Pišot, 2005). Kljub temu da mnoge raziskave kažejo, da se je med prostočasnimi dejavnostmi povečalo ukvarjanje mladih s

športom, še vedno preveliko število le – teh prosti čas namenja ukvarjanju z računalnikom. Prav tako so analize številnih raziskav pokazale, da raven gibalnih sposobnosti upada, da motivacija za šport pada, in da vse več časa preživijo sede (Pori idr., 2013).

1.1.1 Športne navade mladih Slovencev

Športno dejavnost mladih lahko razdelimo na tisto, ki se dogaja v okviru redne šolske športne vzgoje in na organizirano ter neorganizirano športno dejavnost otrok in mladine v njihovem prostem času (Škof in Bačanac, 2007).

Sila (2010) ugotavlja, da se je udeležba Slovencev v športu v 12 letih (od 1996 do 2008) bistveno spremenila. Skoraj v vseh kategorijah, ki označujejo vsaj nekaj športne dejavnosti (vsaj 1-krat na mesec in pogosteje), je opaziti večje odstotke, največja razlika pa se pokaže pri športno neaktivnih. Teh je bilo vsa leta nazaj povečini nad 50 %, v zadnjem času pa se je njihov delež izrazito zmanjšal, saj se je le približno tretjina anketirancev razglasila za športno neaktivne Slovence. Slovenci smo po športni dejavnosti razdeljeni v tri približno enako močne skupine. Dobra tretjina je športno neaktivnih, slaba tretjina občasno športno dejavnih (enkrat na teden in redkeje) in tretjina je redno športno dejavnih. Torej lahko rečemo, da se vsaj tretjina Slovencev zaveda vrednosti posameznih športnorekreacijskih dejavnosti.

Lavrič idr. (2011) so v raziskovalnem poročilu MLADINA 2010 ugotovili, da je izmed osmih prostočasnih dejavnosti (pišem, sodelujem v humanitarnih dejavnostih, hodim na izlete z družino, se ukvarjam z glasbo, gledališčem, likovno umetnostjo ipd., hodim v kino/gledališče/na koncerte, obiskujem sorodnike, v prostem času se ukvarjam s športom) po pogostosti najbolj naraslo ukvarjanje s športom. Rezultati kažejo, da se v okviru preučenih desetih dejavnosti največji delež mladih – slabi dve tretjini – vsaj enkrat tedensko ukvarja s športom, slabih 31 % pa se jih v prostem času s športom ukvarja najmanj 4-krat tedensko ter da se jih le 7,1 % s športom nikoli ne ukvarja.

Jeriček Klanšček idr. (2015) so iz raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC 2014), ki poteka vsake štiri leta in jo je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) izvedel že četrtič (podatki se nanašajo na 11-, 13- in 15-letnike skupaj), ugotovili, da je 18,5 % mladostnikov vsak dan telesno dejavnih vsaj eno uro, da se je v obdobju 2002–2014 znižal delež mladostnikov, ki so vsak dan telesno dejavni vsaj eno uro. Delež fantov, ki so redno telesno dejavni, je pomembno višji kot delež deklet. V prostem času je vsaj dva- do trikrat na teden telesno oziroma športno dejavna skoraj večina mladostnikov (73,2 %). Manj kot polovica mladostnikov (49,3 %) telesni oziroma športni dejavnosti v prostem času na teden nameni vsaj 2 do 3 ure. Delež fantov, ki so v prostem času športno dejavni, je pomembno višji kot delež deklet. 18,2 % mladostnikov v prostem času več kot štiri ure na dan preživi v sedečem položaju.

Podatki študije o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji kažejo, da se 86,4 % Slovencev, starih med 15–24 let, občasno ali redno ukvarja s športno rekreacijo (35,5 % občasno, 51,5 % redno), med najbolj priljubljenimi športnorekreativnimi dejavnostmi mladih Slovencev (15–24 let) so hoja in sprehodi (46,8 %), plavanje (43,2 %), nogomet (35,8 %), fitnes (30,5 %) in cestno kolesarstvo (30 %). Prvič v zgodovini 35-letnega raziskovanja pri odgovorih na vprašanje o pogostnosti športne dejavnosti v povezavi s spolom ni statistično značilnih razlik med ženskami in moškimi (Sila, 2010).

Strel in Sila (2010) ugotavljata, da so razlike v prostočasni športni dejavnosti med spoloma pri

mladostnikih statistično značilne. Posebej opazno je dvakrat večje število športno nedejavnih deklet v primerjavi s fanti, kljub temu da se je v letu 2008 v primerjavi z letom 2006 število športno neaktivnih fantov bistveno bolj povečalo kot število deklet. V najbolj športno dejavni skupini, kjer se s športom v prostem času mladostniki ukvarjajo 7 ur ali več na teden (večji del je zelo verjetno v procesu treninga), je neprimerljivo več aktivnih fantov kot deklet, v skupini povprečno športno aktivnih vsak dan po eno uro pa prevladujejo dekleta. V letu 2008 je športna dejavnost mladih med 15. in 18. letom bistveno manjša, kot je bila v letu 2006. Redna športna dejavnost se je pri fantih v letu 2008 bistveno zmanjšala, in sicer s 83 na 62,2 %. Prav tako se je redna športna dejavnost deklet v letu 2008 v primerjavi z letom 2006 zmanjšala kar za tretjino, in sicer s 73,8 na 50 %. Posebej pa je treba poudariti, da je vzorec 17. študije o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji po številu anketiranih mladostnikov dokaj majhen (bistveno manjši kot pred dvema letoma) za zanesljivo sklepanje, zato je treba rezultate obravnavati z veliko mero zadržanosti.

Številne raziskave kažejo, da se dekleta s športnimi dejavnostmi v večji meri ukvarjajo bolj organizirano, predvsem v fitness centrih in plesnih delavnicah, pa tudi v drugih športih so pogosteje vključena v organizirano vadbo. Fantje se bistveno manj ukvarjajo z organiziranimi športnimi dejavnostmi kot njihove vrstnice. Pogosto je športna dejavnost fantov spontana in v lastni organizaciji, zato je tudi manj načrtna in sistematična (Strel in Sila, 2010).

Pori in Sila (2010) ugotavljata, da so največje razlike med spoloma v priljubljenosti športnorekreativnih dejavnosti vidne v dejavnostih, ki so energetsko napornejše in zahtevajo več športnega znanja. Moški se tako v veliko večji meri ukvarjajo z moštvenimi igrami, ženske pa bolj uživajo v gibanju v ritmu in ob glasbeni spremljavi. Pri gibanju je zanje pomembnejša estetska komponenta in ne toliko doseženi rezultat v obliki točk, saj v primerjavi z moškimi dajejo večji poudarek aerobiki.

1.2 Prehrana

Prehrana je v sodobnem svetu vse pomembnejši del posameznikove skrbi za zdravje. Hitro spreminjajoči se pogoji življenja in hiter napredek znanosti vplivata na spreminjanje načina prehranjevanja sodobnega človeka.

Prehranjevalna navada (ali prehranjevalni vzorec) pomeni način prehranjevanja posameznika, skupine ali družbe kot celote in je značilna za določen kulturni kontekst. Vključuje izbor in količino živil, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostnost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva. Na prehranjevalne navade vplivajo socialne, ekonomske, etnične in kulturne danosti okolja, pa tudi izobraženost ljudi ter dostopnost in cena hrane (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009).

Dr. Marjeta Recek in Dr. Katja Povhe Jemec (2015) navajata, da je debelost problem celotne EU ter da se je v Sloveniji med otroci in mladostniki delež čezmerno hranjenih in debelih v zadnjih tridesetih letih podvojil, bolj izrazito je bilo to povečanje pri fantih. Vse to pa so posledice spremenjenega načina življenja glede prehranjevanja, kjer so tradicionalen način prehranjevanja, ki vključuje uporabo osnovnih živil, zamenjala visoko predelana hrana, hitra hrana in pripravljene obroki (Coca-Cola, slani prigrizki, sladkarije, »fast food« ipd.). Analize številnih raziskav so pokazale, da narašča telesna teža ter da se otroci nezdravo in prekomerno prehranjujejo (Pori idr., 2013).

Lavrič idr. (2011) so v raziskovalnem poročilu MLADINA 2010 ugotovili, da je opazen trend zmanjševanja deleža podhranjenih mladih (starih med 15. In 29. letom) in naraščanje deleža pretežkih. Pri moških je več pretežkih in manj podhranjenih, pri ženskah pa se je odstotek debelih žensk zmanjšal s 5,3 na 2,9 odstotka. Še vedno sta več kot dve tretjini slovenskih mladih z normalno telesno težo, glede na raziskave pa se prihodnji trendi šolajoče se mladine gibljejo v smeri večanja deleža pretežkih in predebelih mladih.

1.2.1 Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je temelj zdravega načina življenja in pripomore k preprečevanju razvoja mnogih bolezni (Žiberna, 2004). Zdravo prehrano označujejo naslednje značilnosti (Dervišević, 2009): raznolikost – uravnoteženost hrane, zdravstvena neoporečnost hrane ter varovalni učinek pred nastankom in razvojem bolezni. Idealna prehranjenost je idealna telesna teža upoštevajoč sestavo telesa (razmerje med mišičjem in maščobo) in telesno višino ter dobro razvite in napete mišice (Žiberna, 2004).

Pravilne prehranjevalne navade so tiste, ki omogočajo, da je prehrana posameznika, skupine ali družbe kot celote ob upoštevanju izbora in količine živil, deleža posameznih živil v prehrani, načinu priprave hrane in pogostnosti ter razporejenosti uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva skladna s priporočili za zdravo prehrano. Pod pojmom nezdrava prehrana in nezdravo prehranjevanje pa so mišljeni neustrezna hranilna in energijska vrednost zaužite hrane, uporaba neustreznih ali celo nepravilnih načinov priprave in tudi nepravilen ritem uživanja hrane, kar vse vpliva na zdravje človeka (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009).

Prehranski vnos, prehranske navade in prehranski status so pomembne determinante večine kroničnih nenalezljivih bolezni. Zdravo prehranjevanje je pomembno, ker lahko v veliki meri prispeva k varovanju in krepitvi zdravja saj je boleznim zaradi deficitov prehranskega vnosa možno učinkovito preprečevati (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009).

Hlastan Ribičeva (2008) opozarja, da dosedanje raziskave o načinu prehranjevanja kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Povprečni prebivalec Slovenije ne zaužije priporočenega števila dnevnih obrokov, ritem prehranjevanja je neustrezen, energijska vrednost zaužitih obrokov je previsoka, zaužije se preveč skupnih in nasičenih maščob in je na jedilnikih premalo sadja in zelenjave.

Takšni in drugačni neustrezni vedenjski vzorci odraslih pa se v večji meri zrcalijo na prehranske navade njihovih otrok in mladostnikov, saj le-te oblikujemo skozi proces primarne socializacije, torej v družini. Mnoge raziskave na področju prehrabnih navad in stanja prehranjenosti otrok in predvsem mladostnikov kažejo, da so neustrezne. Le-te se na prehodu otrok iz osnovne v srednjo šolo znatno poslabšajo, saj imajo srednješolci premalo zdravih obrokov, premalokrat zajtrkujejo, zaužijejo preveč prigrizkov ter premalo sadja in zelenjave (Bedenik, 2006).

1.2.2 Elementi prehranjevanja

Med elemente prehranjevanja štejemo ritem prehranjevanja, način porazdelitve dnevnih energijskih potreb v posameznih obrokih hrane, makro- in mikrohranilno sestavo živil, način priprave in način uživanja hrane (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009)

1) Ritem prehranjevanja

- Naj bi obsegal 3 do 6 dnevnih obrokov:
 - 3 glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerja)
 - 1 do 3 dopolnilne obroke (malice)
- Količinsko ne preobilni.
- 3- do 4-urni presledki med njimi.
- Zadnji obrok 2 ali 3 ure pred spanjem.

2) Način porazdelitve dnevnih energijskih potreb v posameznih obrokih hrane

- Trije dnevni obroki: 40 % zajtrk, 40 % kosilo, 20 % večerja
- Pet dnevnih obrokov: 20–25 % zajtrk, 10–15 % dopoldanska malica, 35–40 % kosilo, 5–10 % popoldanska malica, 15–20 % večerja

3) Makro- in mikrohranilno sestavo živil

- OH: 50–75 % dnevnih energijskih potreb
- M: 15–30 % dnevnih energijskih potreb
- B: 10–15 % dnevnih energijskih potreb

4) Način priprave

- Kuhanje v majhni količini vode
- Soparjenje, dušenje v lastnem soku
- Brez ali z malo maščobe
- Pečenje v foliji
- Brez dodatkov maščob v mikrovalovni ter parno-konvekcijski pečici

5) Način uživanja hrane

- Dobro prežvečiti
- Uživati počasi
- Hitrost za glavne obroke 20-30 minut, za vmesne obroke 10-15 min
- Priporočeno uživanje hrane sede in v dobri družbi

1.2.3 Prehranjevalne navade mladih Slovencev

Jeriček Klanšček idr. (2015) iz raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC 2014), ki poteka vsake štiri leta in jo je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) izvedel že četrtič (podatki se nanašajo na 11-, 13- in 15-letnike skupaj) ugotavljajo, da 45,1 % mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje. 39,4 % mladostnikov vsak dan uživa sadje, 26,9 % pa zelenjavo. V obdobju 2002 – 2014 se je tudi zvišal delež mladostnikov, ki redno zajtrkujejo. 24,3 % mladostnikov vsak dan pije sladke pijače, v obdobju 2002 –2014 se je ta delež znižal. Med fanti in dekleti so pomembne razlike: dekleta v višjem deležu kot fantje redno uživajo sadje in zelenjavo, fantje pa v višjem deležu kot dekleta med šolskim tednom redno zajtrkujejo. S starostjo vsi trije kazalniki pomembno upadajo tako pri vseh mladostnikih skupaj kot pri obeh spolih.

Kobetova (2013) je v diplomskem delu Prehranske navade slovenskih srednješolcev glede na indeks telesne mase, kjer so obdelali podatke 2224 srednješolcev, ugotovila, da srednješolci v povprečju na dan (g/dan) zaužijejo največ navadne vode, sledijo osvežilne pijače ter sadni sok in nektar. Dnevno zaužijejo več belega kruha kot črnega oziroma polnozrnatega in več sadja kot zelenjave. Od mesa uživajo največ perutnine, sledi govedina in svinjina. Povprečni dnevni vnos maščobe je 18,3 g. Srednješolke ravno tako kot srednješolci zaužijejo največ navadne vode, sledijo osvežilne pijače ter sadni sokovi in nektar. Tudi srednješolke zaužijejo več sadja kot zelenjave in več belega kruha kot črnega oziroma polnozrnatega. Med mesnimi izdelki zaužijejo največ perutnine, nato svinjine in govedine, v povprečju pa na dan vnesejo 15 g maščob.

1.3 Cilji in hipoteze

V raziskavi želimo ugotoviti, kakšne so športne in prehranjevalne navade dijakinj in dijakov mestne občine Ptuj. V ta namen smo si zastavili naslednje cilje:

C1: Ugotoviti, ali se dijakinje in dijaki razlikujejo glede na vrsto, pogostost in količino ukvarjanja s športnimi dejavnostmi.

C2: Ugotoviti, ali se bolj zdravo prehranjujejo dijakinje ali dijaki.

C3: Ugotoviti, ali se dijakinje in dijaki, ki so vključeni v organizirano oz. vodeno vadbo prehranjujejo bolj zdravo.

C4: Ugotoviti, ali se dijakinje in dijaki, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo, prehranjujejo bolj zdravo.

C5: Ugotoviti, ali se dijakinje in dijaki z manjšim razmerjem pas-boki, prehranjujejo bolj zdravo.

C6: Ugotoviti, ali je povezanost razmerje pas-boki, športne dejavnosti in zdravo prehranjevanje statistično značilna.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednje hipoteze:

H1: Dijaki in dijakinje se razlikujejo glede na vrsto, pogostost in količino ukvarjanja s športnimi dejavnostmi.

H2: Dijakinje se prehranjujejo bolj zdravo kot dijaki.

H3: Dijakinje in dijaki, ki so vključeni v organizirano oz. vodeno vadbo, se prehranjujejo bolj zdravo.

H4: Dijakinje in dijaki, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo pogosteje, se prehranjujejo bolj zdravo.

H5: Dijakinje in dijaki, z manjšim razmerjem pas-boki se prehranjujejo bolj zdravo.

H6: Pri dijakinjah in dijakih obstaja statistično značilna povezanost razmerja pas-boki, športne dejavnosti in zdravega prehranjevanja.

2 METODE DELA

2.1 Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 299 dijakinj in dijakov, ki so v šolskem letu 2014/2015 obiskovali Gimnazijo Ptuj ali Ekonomsko šolo Ptuj. Vsi sodelujoči so izpolnili anonimni anketni vprašalnik. V raziskavo smo vključili 289 vprašalnikov. Izključili smo tiste, kjer sodelujoči niso navedli podatka o telesni teži in telesni višini. Ker Gimnazija Ptuj brez soglasja staršev ni dovolila izvajati meritev (obseg trebuha, pasu in bokov), smo se odločili, da se na Gimnaziji Ptuj te meritve izpustijo, saj bi se stvar s soglasji časovno zavlekla. Tako imamo 172 vprašalnikov brez teh meritev in 117 vprašalnikov z meritvami. Razredi, v katerih smo izvajali ankete, so bili izbrani naključno. Vsem sodelujočim je bil pojasnjen namen raziskave in njen postopek.

Preglednica 1

Razporeditev sodelujočih glede na obiskovanje srednje šole

		Srednja šola		
		Ekonomska šola Ptuj	Gimnazija Ptuj	Skupaj
Dijaki	Število	55	61	116
	Delež %	47,40	52,60	100
Dijakinje	Število	62	111	173
	Delež %	35,80	64,20	100
Skupaj	Število	123	166	289

Preglednica 1 prikazuje razporeditev sodelujočih v raziskavi glede na obiskovanje srednje šole v šolskem letu 2014/2015. Rezultati kažejo, da je v raziskavi sodelovalo več dijakinj (173) kot dijakov (116) ter da je med vsemi sodelujočimi bilo največ dijakinj in dijakov Gimnazije Ptuj (166).

Preglednica 2

Osnovni podatki sodelujočih

	Dijaki			Dijakinje			Skupaj	
	N	M	SD	N	M	SD	M	SD
Starost (leta)	116	16,82	1,07	173	16,57	1,00	16,67	1,03
Telesna višina (cm)	116	179,72	6,05	173	166,56	6,09	171,85	8,86
Telesna teža (kg)	116	72,22	10,78	173	61,09	10,91	65,56	12,14
Indeks telesne mase	116	22,36	3,21	173	22,01	3,64	22,15	3,47
Razmerje pas-boki	55	0,80	0,04	62	0,76	0,06	0,78	0,06

Legenda. N – število; M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon

V Preglednici 2 so prikazani osnovni podatki sodelujočih v raziskavi, ki vključujejo starost, telesno višino, telesno težo, indeks telesne mase in razmerje pas-boki. Vidimo lahko, da je povprečna starost deklet 16,57 let in fantov 16,82. Najmlajša oz. najmlajši sodelujoči je bil star 15 let in najstarejša oz. najstarejši 19 let.

2.2 Pripomočki

2.2.1 Vprašalnik

Uporabili smo lasten anketni vprašalnik (Priloga 1). Pri sestavljanju smo si pomagali z anketnim vprašalnikom »Raziskava Življenjski slog študentov« (Majerič in sod., 2013). Vprašalnik smo razdelili na dva sklopa. V prvem smo ugotavljali socialno-demografske značilnosti sodelujočih (spol, starost, telesna višina, telesna teža), v drugem smo ugotavljali njihove športne in prehranjevalne navade.

2.2.2 Meritve

Meritve obsegov smo izvajali z navadnim šiviljskim metrom, dolžine 150 cm.

2.3 Metode za oceno sestave telesa

2.3.1 Indeks telesne mase (ITM)

Indeks telesne mase (ITM) je metoda, s katero lahko določimo prekomerno, normalno oz. prenizko telesno maso. Za izračun ITM potrebujemo podatek o telesni višini (m) in telesni teži (kg). ITM se izračuna po enačbi (World Health Organization, 2015): $ITM = teža/višina^2$.

ITM predstavlja razmerje med dejansko telesno težo v kilogramih in kvadratom telesne višine v m².

Preglednica 3

Mednarodna klasifikacija glede na ITM (World Health Organization, 2015)

TT	ITM(kg/m ²)
premajhna TT	< 18,50
normalna TT	18,50-24,99
prekomerna TT	≥25,00
Debelost	≥30,00

Legenda. TT – telesna teža; ITM – indeks telesne mase; kg – kilogrami; m² – kvadratni meter

Preglednica 3 prikazuje mednarodno klasifikacijo podhranjenih, prekomerno težkih in predebelih odraslih oseb glede na ITM. Vidimo lahko, da je normalno območje ITM med 18,50 in 24,99. Osebe z ITM pod 18,50 imajo premajhno telesno težo in spadajo med podhranjene, osebe z enakim ITM oz. nad 25,00 pa imajo prekomerno telesno težo. Osebe z ITM enak oz. nad 30 spadajo med debele.

2.3.2 Razmerje »pas-boki« (WHR)

Razmerje »pas-boki« (WHR = waist hip ratio) je način, ki ga uporabljamo za oceno prekomerne količine maščobnega tkiva v predelu trupa oz. za ugotavljanje trebušne debelosti. Debelost v predelu trebuha ni odvisna od telesne teže, vendar povečuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja. Razmerje se izračuna po enačbi (World Health Organization, 2011): $WHR = \text{obseg pasu} / \text{obseg bokov}$.

Obseg bokov merimo okrog najširšega dela zadnjice, obseg pasu pa približno na sredini med spodnjim robom rebrnega loka in grebenom črevnične kosti. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) navaja, da do nevarnosti presnovnih zapletov prihaja v primeru, če imajo moški obseg pasu nad 102 cm ter razmerje pas-boki nad 0,90 cm in ženske obseg pasu nad 88 cm ter razmerje pas-boki nad 0,85 cm (World Health Organization, 2011).

2.4 Postopek

Podatke za raziskavo smo pridobili s pomočjo lastnega anketnega vprašalnika, ki smo ga omenili pod točko 2.2.1. Dijakinje in dijake smo anketirali in izmerili v začetku maja 2015, v času ur športne vzgoje. Najprej smo jih seznanili z namenom in cilji raziskave, nato so pričeli z izpolnjevanjem anketnih vprašalnikov. Na Ekonomski šoli Ptuj, kjer smo opravljali tudi meritve, so dijakinje in dijaki najprej izpolnili anketni vprašalnik, nato smo jim z navadnim šiviljskim metrom izmerili še obsege. Pri meritvah smo upoštevali postopek merjenja, ki ga je navedla Svetovna zdravstvena organizacija (glej točko 2.3.2).

Pridobljene podatke iz vprašalnikov smo nato statistično obdelali z uporabo statističnega programa IBM SPSS Statistics 22.

2.5 Statistična analiza

Zvezne numerične spremenljivke (npr. starost, telesna masa,...) smo predstavili z uporabo srednje vrednosti in standardnega odklona. Opisne spremenljivke (npr. pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo, uživanja kruha, ...) smo predstavili z uporabo frekvenčnih porazdelitev.

Za testiranje povezanosti dveh imenskih oz. urejenostnih spremenljivk smo uporabili hi kvadrat test, za testiranje dveh neodvisnih vzorcev smo uporabili dvovzorčni t-test, za oceno povezanosti med razmerjem pas-boki, športnimi dejavnostmi in zdravega prehranjevanja (H6) pa smo uporabili test linearne regresije.

Vse teste smo sprejemali s 5 % tveganjem ($p < 0,05$).

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

Poglavje rezultati in razprava smo razdelili na podpoglavja, ki nam omogočajo boljši pregled nad dobljenimi podatki. Prvo podpoglavje zajema rezultate in razpravo, ki se nanašajo na športno dejavnost, drugo zajema rezultate in razpravo, ki se nanašajo na prehrano, tretje zajema rezultate in razpravo, ki se nanašajo na alkohol in tobak, četrto pa zajema rezultate in razpravo primerjav med športno dejavnostjo, zdravim prehranjevanjem in razmerjem pas-boki. Vse rezultate smo primerjali s predhodnimi raziskavami, ki so bile narejene na področju športnih in prehranjevalnih navad dijakinj in dijakov.

Pri testiranju hipotez H3 do H6 (glej točko 1.3) smo za »zdravo prehranjevanje« upoštevali črn in polnozrnat kruh, posneto ter sojino mleko, mineralno in navadno vodo, pogostost uživanja zajtrka, dopoldanske malice, kosila, popoldanske malice in vmesnih zdravih prigrizkov, pogostost uživanja zelenjave, sadja, piščanca ali purana, rib, testenin, riža in krompirja, počasen in sedeč način uživanja hrane, pri načinu priprave hrane smo upoštevali kuhano hrano. Pri hipotezi H2 smo upoštevali še alkohol in tobak ter porazdelitev dnevnih potreb energijskega vnosa.

Pri testiranju hipoteze H3 smo za »neorganizirano športno dejavnost« upoštevali dijakinje in dijake, ki so na vprašanje »Na kakšen način se največkrat ukvarjate s športno dejavnostjo?« odgovorili z »največkrat«. Pri teh dijakinjah in dijakih smo zanemarili, da se s športno dejavnostjo ukvarjajo organizirano. Djakinj in dijakov, ki se s športom ne ukvarjajo, pri tej analizi nismo upoštevali.

Pri testiranju hipoteze H4 smo za »pogosto ukvarjanje s športno dejavnostjo« upoštevali ukvarjanje s športom vsak dan, 4 do 6 krat tedensko in 2 do 3 krat tedensko. Za »manj pogosto« pa smo upoštevali ukvarjanje s športom 1 krat do nekajkrat letno, 1 do 3 krat na mesec in 1 krat tedensko. Pri tej primerjavi nismo upoštevali dijakinj in dijakov, ki se s športom ne ukvarjajo.

Pri testiranju hipoteze H5 smo za »manjše razmerje« upoštevali dijake z razmerjem manjšim od 0,90 in dijakinje z razmerjem manjšim od 0,85.

Pri testiranju hipoteze H6 smo za »športno dejavnost« upoštevali pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo (glej Preglednico 5), za »zdravo prehranjevanje« pa smo upoštevali že zgoraj navedene spremenljivke.

Kjer smo za analizo podatkov uporabili hi-kvadrat test in dobili teoretične frekvence manjše od 5, smo kategorije ustrezno združili, saj je le tako bila interpretacija p-vrednosti smiselna.

3.1 Športna dejavnost

3.1.1 Vrsta ukvarjanja s športno dejavnostjo

Preglednica 4

Vrsta ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol

Vrsta	dijaki	dijakinje	t-test enakosti povprečij		
	M*	M*	p	95 % IZ	
ORG.	Športni klub	3,46	1,96	0,00	[1,01; 1,99]
	Klub oz. društvo za ŠR	2,80	2,02	0,00	[0,35; 1,20]
	Šolski programi	3,40	4,23	0,00	[-1,23; -0,42]
	Zasebnik	2,07	2,05	0,45	[-0,37; 0,42]
NEORG.	2,12	4,92	0,02	[-0,83; -0,41]	

Legenda. ORG. – organizirano; NEORG. – neorganizirano; ŠR – športna rekreacija; N – število; M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p – statistična značilnost; IZ – interval zaupanja za razliko

**1 – najmanj, 6 – največkrat*

Iz Preglednice 4 je razvidno, da obstajajo statistično značilne razlike ($p < 0,05$) v vrsti ukvarjanja s športno dejavnostjo pri vseh vrstah, razen pri ukvarjanju s športno dejavnostjo organizirano pri zasebnikih.

Ugotovili smo, da se dijakinje v povprečju največkrat ukvarjajo s športno dejavnostjo neorganizirano (4,92) in v okviru šole (4,23), dijaki pa se največkrat ukvarjajo s športno dejavnostjo v športnih klubih (3,46) ter klubih oz. društvih za športno rekreacijo (2,80). Dijakinje so pri organizirani vadbi navedle, da se z le-to pogosteje ukvarjajo v okviru šolskih programov – kot učni predmet (4,23), torej več v primerjavi z dijaki (3,4).

Kot navajata Strel in Sila (2010), številne raziskave kažejo, da se dekleta s športnimi dejavnostmi v večji meri ukvarjajo bolj organizirano, fantje pa se bistveno manj ukvarjajo z organiziranimi športnimi dejavnostmi kot dekleta. Tega ne moremo potrditi, saj naši podatki kažejo, da se ptujske dijakinje najpogosteje ukvarjajo z neorganizirano športno dejavnostjo, dijaki pa z organizirano. Za razlago razlik bi dijakinje in dijake morali povprašati še o motivih ukvarjanja s športno dejavnostjo, saj bi le tako lahko ugotovili, zakaj se eni bolj oz. manj ukvarjajo z neorganizirano oz. organizirano vadbo. Lahko le sklepamo, da so ptujskim dijakom pomembnejši motivi kot so tekmovalnost, pripadnost, rezultati, doseženi v obliki točk ipd., dijakinjam pa skrb za zdravje in lepo postavo, uravnavanje telesne teže ipd.

3.1.2 Pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo

Preglednica 5

Pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol

	Dijaki		Dijakinje		hi kvadrat test		Skupaj
	N	%	N	%	χ^2	p	
Ne ukvarjam se s športom ali 1 krat do nekajkrat letno	4	3,40	9	5,20	24,45	0,00	13
1 do 3 krat na mesec	6	5,20	9	5,20			15
1 krat tedensko	11	9,50	27	15,60			38
2 do 3 krat tedensko	34	29,30	83	48,00			117
4 do 6 krat tedensko	34	29,30	32	18,50			66
Vsak dan	27	23,30	13	7,50			40
Skupaj	116		173			289	

Legenda. N – število; % - delež; χ^2 – hi kvadrat; p – statistična pomembnost

Iz Preglednice 5 je razvidno, da prihaja do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) med dijakinjami in dijaki v pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo.

Ugotovili smo, da se dijaki pogosteje ukvarjajo s športno dejavnostjo vsak dan (23,3 %) in 4 do 6 krat tedensko (29,3 %), dijakinje pa se najpogosteje s športno dejavnostjo ukvarjajo 2 do 3 krat tedensko (48 %).

Tudi raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC 2014) je pokazala, da je delež fantov, ki so redno telesno dejavni pomembno višji kot delež deklet (Jeriček Klanšček idr., 2015), medtem ko je študija o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji (Sila, 2010) pokazala drugačne rezultate glede pogostosti, kot smo jih dobili mi. Pri odgovorih na vprašanje o pogostosti športne dejavnosti v povezavi s spolom so ugotovili, da ni statistično značilnih razlik med dekleti in fanti. Vendar je potrebno poudariti, da je v tej raziskavi sodelovalo relativno majhno število mladostnikov, zato je potrebno te rezultate za zanesljivo sklepanje obravnavati z veliko mero zadržanosti.

V primerjavi z raziskovalnim poročilom MLADINA 2010 (Lavrič idr., 2011), kjer so ugotovili, da se slabi dve tretjini mladih vsaj enkrat tedensko ukvarjajo s športom ter da se jih le 7,1 % s športom nikoli ne ukvarja, je pri naših rezultatih prišlo do manjšega odstopanja. Naši podatki so pokazali, da se s športom ne ukvarja le 4,2 % dijakinj in dijakov, z njim pa se ukvarja kar 95,8 % vseh sodelujočih. Podobne podatke glede deleža športno aktivnih Slovencev starih med 15 – 24 let je dobila študija o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji (Sila, 2010), ki je pokazala, da se 86,4 % Slovencev, starih med 15 – 24 let, občasno ali redno ukvarja s športno rekreacijo

Lahko rečemo, da so ptujske dijakinje in dijaki zelo športna mladina, saj se jih le 4,2 % s športno dejavnostjo ne ukvarja. Tudi za natančnejšo interpretacijo teh rezultatov bi morali dijakinje in dijake povprašati še o motivih ukvarjanja s športno dejavnostjo, saj bi tako zagotovo vedeli, ali se ti z njo ukvarjajo zgolj zaradi zabave, druženja, navezovanja novih stikov, tekmovalnosti ipd. ali pa se vse bolj zavedajo pomembnosti, ki jo ima športna dejavnost na vse vidike zdravja, morda je vzrok tudi vse prej naštet.

3.1.3 Čas ukvarjanja s športno dejavnostjo

Preglednica 6

Čas ukvarjanja s športno dejavnostjo glede na spol v letih in številu ur/teden

	Dijaki			Dijakinje			t-test enakosti povprečij	
	N	M	SD	N	M	SD	p	95 % IZ
Leta	116	8,12	4,04	173	6,11	4,00	0,00	[1,07; 2,96]
Ure/teden	115	8,31	8,81	173	1,20	3,46	0,00	[1,69; 5,10]

Legenda. N – število; M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p – statistična značilnost; IZ – interval zaupanja za razliko

Preglednica 6 prikazuje čas ukvarjanja s športno dejavnostjo v letih in urah na teden. Rezultati kažejo, da prihaja do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) v času ukvarjanja s športno dejavnostjo med dijakinjami in dijaki.

Ugotovili smo, da se dijaki v povprečju s športno dejavnostjo ukvarjajo več let (8,12) kot dijakinje (6,11). Prav tako se dijaki s športno dejavnostjo v povprečju ukvarjajo več ur/teden (8,31) kot dijakinje (1,2).

Razloge za dobljene rezultate lahko najdemo v podatku, da se ptujski dijaki najpogosteje s športno dejavnostjo ukvarja organizirano v klubu, kjer trenirajo in tekmujejo, saj sklepamo, da imajo le-ti treninge časovno daljše kot ostali.

Na podlagi rezultatov iz točk 4.1.1, 4.1.2 in 4.1.3 potrjujemo H1, saj smo ugotovili, da je prišlo do statistično značilnih razlik med dijakinjami in dijaki tako pri vrsti, pogostosti kot tudi količini ukvarjanja s športno dejavnostjo.

3.1.4 Športne panoge dijakinj in dijakov

Preglednica 7

Najpogostejše športne panoge, s katerimi se ukvarjajo dijaki in dijakinje

Vrstni red	Dijaki			Dijakinje		
	Športna panoga	N	%	Športna panoga	N	%
1.	Nogomet	45	38,79	Tek	46	26,59
2.	Košarka	11	9,48	Hoja	27	15,61
3.	Fitnes	9	7,76	Odbojka	17	9,83
4.	Rokomet	9	7,76	Kolesarjenje	16	9,25
5.	Odbojka	8	6,90	Ples	14	8,09

Legenda. N – število; % - delež

V Preglednici 7 so prikazane najpogostejše športne panoge, s katerimi se ukvarjajo dijakinje in dijaki.

Ugotovili smo, da je pri dijakih med najbolj priljubljenimi športnimi panogami nogomet, sledita mu košarka in fitnes. Pri dijakinjah sodijo med tri najbolj priljubljene športne panoge tek, hoja in odbojka.

Kot navajata Pori in Sila (2010), so največje razlike med spoloma v priljubljenosti športnorekreativnih dejavnosti vidne v dejavnostih, ki so energetske in zahtevajo več športnega znanja. Moški se v večji meri ukvarjajo z moštvenimi igrimi, ženske pa raje uživajo v gibanju v ritmu in ob glasbi. Enake ugotovitve so pokazali tudi naši rezultati. Kot je

navedeno zgoraj, ženske raje uživajo ob glasbi, zato ne čudi, da se dijakinje s športno dejavnostjo pogosteje ukvarjajo neorganizirano in med najbolj priljubljene panoge uvrščajo tek ter hojo. Med to dejavnostjo lahko za sprostitev poslušajo glasbo preko telefona, mp3 in mp4 predvajalnika ipd., kar je dandanes vse pogostejša »modna muha« oz. način sprostitve ali motivacije med dejavnostjo, s katero pozabijo na napor, ki ga predstavlja dalj časa trajajoča športna dejavnost.

3.1.5 Starši in športna dejavnost

Preglednica 8

Ukvarjanje staršev dijakov in dijakinj s športno dejavnostjo

	Dijaki		Dijakinje		Skupaj
	N	%	N	%	
Oče	20	17,20	21	12,10	41
Mati	7	6,00	13	7,50	20
Oba	13	11,20	33	19,10	46
Noben	75	64,70	106	61,30	181
Skupaj	115*	99,10	173	100	288

Legenda. N – število; % - delež

**1 dijak tega vprašanja ni izpolnil*

Preglednica 8 prikazuje ukvarjanje s športno dejavnostjo staršev dijakinj in dijakov. Razvidno je, da se s športno dejavnostjo ne ukvarja 61,3 % staršev dijakinj in 64,7 % staršev dijakov.

Preglednica 9

Najpogostejše športne panoge, s katerimi se ukvarjajo starši

Vrstni red	Dijaki		Dijakinje	
	Oče	Mati	Oče	Mati
Panoga	1.	Nogomet	Hoja	Nogomet
	2.	Tek	Tek	Kolesarjenje
	3.	Tenis	Kolesarjenje	Tek
	4.	Smučanje	Aerobika	Hoja
	5.	Košarka	Fitness	smučanje

Legenda. N – število; % - delež

Iz Preglednice 9 je razvidno, da so dijaki med najpogostejše panoge, s katerimi se ukvarjajo očetje, navedli nogomet, tek in tenis, pri materah pa hojo, tek in kolesarjenje. Dijakinje so za očete navedle nogomet, kolesarjenje in tek, za matere pa hojo, kolesarjenje in tek.

3.2 Prehrana

3.2.1 Pogostost uživanja različnih vrst živil

Preglednica 10

Pogostost uživanja različnih vrst kruha, mleka in pijač glede na spol

	Vrsta	Dijaki	Dijakinje	t-test enakosti povprečij	
		M*	M*	p	95 % IZ
Kruh	Beli	4,07	3,66	0,05	[-0,01; 0,81]
	Črn	3,76	4,06	0,09	[-0,65; 0,04]
	Polnozrnat	3,07	3,61	0,01	[-0,94; -0,15]
	Polnomastno	4,11	3,67	0,07	[-0,04; 0,93]
Mleko	Delno posneto	3,01	3,44	0,06	[-0,88; 0,02]
	Posneto	1,70	1,86	0,35	[-0,49; 0,17]
	Sojino	1,36	1,27	0,42	[-0,13; 0,31]
	Sadni sok, nektar	3,74	3,55	0,34	[-0,19; 0,56]
Pijača	Brezalkoholna gazirana/negazirana	3,41	2,92	0,01	[0,10; 0,88]
	Mineralna voda	3,18	3,12	0,77	[-0,38; 0,52]
	Voda	5,17	5,57	0,00	[-0,66; -0,13]
	Drugo	1,10	1,48	0,00	[-0,60; -0,17]

Legenda. M – aritmetična sredina; p – statistična pomembnosti; IZ – interval zaupanja za razliko

**1 – najmanj, 6 – največkrat*

V Preglednici 10 je prikazana pogostost uživanja različnih vrst kruha, mleka in pijače. Razvidno je, da do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) med dijakinjami in dijaki prihaja v pogostosti uživanja polnozrnatega kruha, brezalkoholnih gaziranih in negaziranih pijač, vode in drugih vrst pijač.

Ugotovili smo, da dijakinje večkrat uživajo polnozrnat kruh (3,61), vodo (5,57) in druge vrste pijač (1,48) kot dijaki (polnozrnat kruh – 3,07, voda – 5,17, drugo – 1,10), slednji pa večkrat uživajo brezalkoholne gazirane in negazirane pijače (3,41) kot dijakinje (2,92).

Da je temu tako, lahko sklepamo na podlagi zgoraj navedenih ugotovitev glede vrste in pogostosti ukvarjanja s športno dejavnostjo, saj smo navedli, da so dijakinjam pri športni dejavnosti pomembnejši motivi skrb za zdravje in lepo postavo, uravnavanje telesne teže ipd. K temu pa pripomore tudi pogostejše uživanje polnozrnatega kruha ter pitje vode in manjše uživanje brezalkoholnih gaziranih in negaziranih pijač, kamor spadajo ledeni čaj, fanta, coca-cola ipd.

Čeprav Jeriček Klanščkova idr. (2015), v raziskavi Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC 2014), navajajo, da se je v obdobju 2002–2014 zmanjšal delež mladostnikov, ki vsak dan pije sladke pijače, menimo, da ptujske dijakinjami in dijaki še vedno v povprečju prepogosto pijejo sladke pijače, kamor spadajo tako sadni sokovi in nektarji kot tudi brezalkoholne gazirane in negazirane pijače, kar je razvidno iz Preglednice 10.

Preglednica 11

Pogostost uživanja različnih vrst hrane glede na spol

Vrsta hrane	Dijaki		Dijakinje		t-test enakosti povprečij	
	M*	N**	M*	N	p	95 % IZ
Mleko in mlečni izdelki	4,17	115	3,90	173	0,03	[0,02; 0,52]
Zelenjava	4,10	115	4,31	173	0,06	[-0,42; 0,01]
Sadje	3,98	115	4,27	173	0,01	[-0,51; -0,07]
Piščanec ali puran	3,38	115	3,48	173	0,37	[-0,31; 0,11]
Goveje, svinjsko ali ovčje meso	3,08	115	2,45	173	0,00	[0,41; 0,85]
Ribe	2,17	115	2,10	173	0,51	[-0,13; 0,27]
Jajca	3,04	115	2,54	173	0,00	[0,28; 0,74]
Kruh	4,57	115	4,12	173	0,00	[0,25; 0,64]
Testenine	3,43	115	3,28	173	0,11	[-0,04; 0,35]
Riž	3,10	115	3,07	173	0,72	[-0,16; 0,23]
Krompir	3,50	115	3,43	173	0,52	[-0,13; 0,25]
Slana peciva	2,54	115	2,46	173	0,54	[-0,18; 0,35]
Sladka peciva	2,80	115	2,85	173	0,71	[-0,32; 0,22]

Legenda. M – aritmetična sredina; p – statistična pomembnosti; IZ – interval zaupanja za razliko

**1 – redko ali nikoli, 2 – manj kot 1 krat /teden, 3 – 1–2 krat/teden, 4 – 3–5 krat/teden, 5 – 6 ali večkrat/teden; **1 dijak ni izpolnil podatkov*

Preglednica 11 prikazuje pogostost uživanja različnih vrst hrane. Rezultati kažejo, da do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) med dijakinjami in dijaki prihaja v pogostosti uživanja mleka in mlečnih izdelkov, v uživanju sadja, govejega, svinjskega ali ovčjega mesa, jajc in kruha.

Ugotovili smo, da dijakinje pogosteje uživajo sadje (4,27) v primerjavi z dijaki (3,98), slednji pa pogosteje uživajo tako mleko in mlečne izdelke (4,17) kot tudi goveje, svinjsko ali ovčje meso (3,08), jajca (3,04) in kruh (4,57) kot dijakinje (mleko – 3,90, goveje meso – 2,45, jajca – 2,45, kruh – 4,12).

Tudi glede pogostosti uživanja različnih vrst hrane lahko sklepamo, da dijakinje pogosteje uživajo sadje ter manj pogosto hrano živalskega izvora in kruh, saj jim je pomembnejši zunanji videz. Dandanes mediji vse pogosteje prikazujejo postave »popolnih« manekenk, zato je pritisk za doseganje »popolne« postave toliko večji in so dekleta pri izbiri vrst hrane ter pogostosti uživanja določene hrane previdnejša.

Kobetova (2013) je v diplomskem delu Prehranske navade slovenskih srednješolcev glede na indeks telesne mase ugotovila, da srednješolci na dan (g/dan) v povprečju zaužijejo največ navadne vode, več belega kruha kot črnega oziroma polnozrnatega, da na dan v povprečju zaužijejo več sadja kot zelenjave ter da na dan v povprečju zaužijejo največ perutnine. Srednješolke ravno tako kot srednješolci na dan v povprečju zaužijejo največ navadne vode, več sadja kot zelenjave in več belega kruha kot črnega oziroma polnozrnatega. Med mesnimi izdelki na dan v povprečju največ zaužijejo perutnine.

Kljub temu, da smo mi dijakinje in dijake spraševali, kako pogosto uživajo različno vrsto hrane na teden, smo dobili podobne rezultate, kot jih je navedla Kobetova, ki je navajala podatke v gramih na dan. Do manjšega odstopanja med njenimi in našimi rezultati je pri dijakih prišlo pri uživanju sadja in zelenjave, saj le-ti malenkost pogosteje uživajo zelenjavo v primerjavi s sadjem. Tudi pri dijakinjah je prišlo do manjših razlik, saj ptujske dijakinje pogosteje kot belega uživajo črn kruh, pri uživanju sadja in zelenjave pa prav tako malenkost pogosteje uživajo zelenjavo. Za natančnejšo primerjavo rezultatov Kobetove z našimi bi morali raziskovalno

vprašanje glede pogostosti uživanja različnih vrst hrane zastaviti drugače – dijake bi morali povprašati po uživanju določene vrste hrane v gramih na dan.

Podobne ugotovitve glede razlik med fanti in dekleti so ugotovili tudi Jeriček Klanšček idr. (2015), ki navajajo, da dekleta v višjem deležu kot fantje redno uživajo sadje in zelenjavo.

3.2.2 Pogostost uživanja obrokov

Preglednica 12

Pogostost uživanja obrokov glede na spol

Obrok	Pogostost	Dijaki		Dijakinje		hi kvadrat test	
		N	%	N	%	χ^2	p
Zajtrk	Nikoli	25	21,60	27	15,60	7,23	0,07
	1–2 dni	20	17,20	53	30,60		
	3–5 dni	20	17,20	23	13,30		
	Vsak dan	51	44,00	70	40,50		
Dopoldanska malica	Nikoli	10	8,60	14	8,10	3,00	0,40
	1–2 dni	9	7,80	25	14,50		
	3–5 dni	27	23,30	37	21,40		
	Vsak dan	70	60,30	97	56,10		
Kosilo	Nikoli oz. 1–2 dni	2	1,70	4	2,30	0,15	1,00
	3–5 dni	8	6,90	11	6,40		
	Vsak dan	106	91,40	158	91,30		
Popoldanska malica	Nikoli	18	15,50	36	20,80	3,80	0,29
	1–2 dni	21	18,10	38	22,00		
	3–5 dni	27	23,30	43	24,90		
	Vsak dan	50	43,10	56	32,40		
Večerja	Nikoli	5	4,30	21	12,10	24,91	0,00
	1–2 dni	9	7,80	37	21,40		
	3–5 dni	15	12,90	35	20,20		
	Vsak dan	87	75,00	80	46,20		
Vmesni prigrizki – zdravi	Nikoli	12	10,30	8	4,60	4,61	0,20
	1–2 dni	27	23,30	36	20,80		
	3–5 dni	29	25,00	55	31,80		
	Vsak dan	48	41,40	74	42,80		
Vmesni prigrizki – nezdravi	Nikoli	7	6,00	12	6,90	4,07	0,26
	1–2 dni	38	32,80	72	41,60		
	3–5 dni	40	34,50	42	24,30		
	Vsak dan	31	26,70	47	27,20		

Legenda. N – število; % – delež; χ^2 – hi kvadrat; p – statistična značilnost

Iz Preglednice 12 je razvidno, da do statistično značilni razlik ($p < 0,05$) prihaja le v pogostosti uživanja večerje.

Ugotovili smo, da vsak dan večerjo uživa 75 % dijakov in le 46 % dijakinj. Ostali rezultati Preglednice 12 kažejo, da med dijakinjami in dijaki ni statistično značilnih razlik ($p > 0,05$). Vsak dan zajtrkuje 44 % dijakov in 40,5 % dijakinj, dopoldansko malico vsak dan uživa 60,3 % dijakov in 56,1 % dijakinj. Kosilo vsak dan uživa 91,4 % dijakov in 91,3 % dijakinj, popoldansko malico pa 43,1 % dijakov in 32,4 % dijakinj. Vmesne zdrave prigrizke vsak dan uživa 41,4 % dijakov in 42,8 % dijakinj, nezdrave prigrizke pa vsakodnevno uživa 26,7 % dijakov in 27 % dijakinj.

Če primerjamo zgoraj navedene rezultate s študijo Jeriček Klanščkove idr. (2015) lahko rečemo, da ne prihaja do velikih odstopanj. Tudi oni navajajo, da 45,1 % mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje ter da fantje v višjem deležu kot dekleta med šolskim tednom redno zajtrkujejo, kar se je pokazalo tudi pri ptujskih dijakinjah in dijakih.

Pri točki 3.2.1 navedenim morebitnim vzrokom za razlike v pogostosti uživanja različnih vrst hrane ustreza tudi ugotovitev glede pogostosti uživanja večerje. Rezultati so pokazali, da vsak dan večerja manj kot polovica dijakinj, medtem ko velika večina dijakov večerja vsak dan. Pri drugih dnevni obrokih ni prišlo do statistično značilnih razlik ($p > 0,05$).

Hlastan Ribičeva (2008) opozarja, da povprečni prebivalec Slovenije ne zaužije priporočenega števila dnevnih obrokov. Tudi iz naših rezultatov je razvidno, da priporočeno število obrokov na dan uživa manj kot polovica dijakinj in dijakov.

Menimo, da vsak dan zajtrkuje premalo dijakinj in dijakov, saj odstotek ne presega niti polovice vseh sodelujočih, prav tako manj kot polovica sodelujočih dijakinj večerja vsak dan. Še vedno pa je previsok delež tistih, ki vsak dan uživajo nezdrave prigrizke (dijakinje –27,2 %, dijaki – 26,7 %). Na tem področju bi bilo potrebno še veliko delati ter ptujске dijakinje in dijake ozaveščati o škodljivosti nezdravih prigrizkov ter o pomembnosti vsakodnevnega začetka dneva z zajtrkom, saj le-ta, seveda ob uživanju ustreznih živil, požene naš metabolizem ter zagotavlja enakomeren tok energije za ves dopoldan, prav tako pa pripomore k uravnavanju našega apetita.

3.2.3 Porazdelitev dnevnih potreb energijskega vnosa

Preglednica 13

Porazdelitev dnevnih potreb energijskega vnosa glede na spol v deležih (%)

Obrok	Dijaki			Dijakinje			t-test enakosti povprečij	
	N	M	SD	N	M	SD	p	95 % IZ
Zajtrk	107	16,77	13,00	167	16,94	13,39	0,92	[-3,40; 3,05]
Dopoldanska malica	107	13,73	10,75	167	14,16	12,02	0,76	[-3,25; 2,38]
Kosilo	107	39,07	11,90	167	40,00	11,62	0,52	[-3,79; 1,93]
Popoldanska malica	107	6,47	6,69	167	7,06	6,28	0,46	[-2,16; 0,98]
Večerja	107	17,11	9,12	167	13,50	9,12	0,02	[1,39; 5,83]
Prigrizki	107	6,86	5,24	167	8,34	7,53	0,03	[-3,00; 0,04]

Legenda. N – število; M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p – statistična značilnost; IZ – interval zaupanja za razliko

V Preglednici 13 je prikazana porazdelitev energijskega vnosa dnevnih potreb. Razvidno je, da do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) porazdelitve energijskega vnosa prihaja pri večerji in prigrizkih.

Ugotovili smo, da dijaki za večerjo v povprečju pojedjo več (17,11 %) kot dijakinje (13,50 %), le-te pa pojedjo več prigrizkov (8,34 %) kot dijaki (6,86).

Ne preseneča, da dijakinje za večerjo pojedjo manj kot dijaki, zanimiv pa se nam je zdel podatek, da so pri porazdelitvi dnevnih potreb energijskega vnosa dijakinje navedle večji delež pri prigrizkih kot dijaki. Glede na rezultate iz Preglednice 12, iz katere je razvidno, da dijakinje

pogosteje vsak dan uživajo zdrave vmesne prigrizke kot nezdrave, sklepamo, da gre večinoma za zdrave prigrizke.

Iz zgoraj navedenih rezultatov je razvidno, da v povprečju dijakinje in dijaki za zajtrk ne dosegajo priporočenih vrednosti porazdelitve dnevnih potreb energijskega vnosa, dijakinje pa le-teh ne dosegajo še pri večerji. Dijaki si v povprečju porazdelijo dnevne potrebe energijskega vnosa sledeče: zajtrk – 16,77 %, dopoldanska malica – 13,73 %, kosilo – 39,07 %, popoldanska malica – 6,47 %, večerja – 17,11 % ter prigrizki – 6,86 %. Dijakinje pa si porazdelijo dnevne potrebe energijskega vnosa sledeče: zajtrk – 16,94 %, dopoldanska malica – 14,16 %, kosilo – 40 %, popoldanska malica – 7,06 %, večerja – 13,5 % ter prigrizki – 8,34 %. Če upoštevamo prigrizke k dopoldanski in popoldanski malici vidimo, da priporočene vrednosti dnevnih potreb energijskega vnosa tako dijakinje (dopoldanska malica – 18,33 %, popoldanska malica – 11,23 %) in dijaki (dopoldanska malica – 17,16 %, popoldanska malica – 9,9 %) tukaj v večini presegajo (priporočena vrednost za dopoldansko malico je 10 – 15 %, za popoldansko malico pa 5 – 10 %).

Tudi ti podatki kažejo na pomanjkljivo ozaveščenost ptujskih dijakinj in dijakov o pomembnosti začetka dneva z zajtrkom. Naj vas opomnimo na to, da moramo te rezultate jemati z veliko mero zadržanosti, saj se je pri nekaterih dijakinjah in dijakih pojavila neskladnost, in sicer so nekateri navedli, da ne zajtrkujejo nikoli, pri porazdelitvi pa so pod zajtrk navedli kolikšen delež porazdelite predstavlja. Tukaj se je pokazalo, da še vedno nekatere dijakinje in dijaki ne razumejo postavljenega vprašanja oz. jim zaradi pomanjkanja motiviranosti pade koncentracija pri reševanju.

3.2.4 Način uživanja in priprave hrane

Preglednica 14

Pogostost načina uživanja in priprave hrane glede na spol

Obrok	Dijaki	Dijakinje	t-test enakosti povprečij		
	M*	M*	p	95 % IZ	
Uživanje hrane	Počasi	3,56	4,14	0,00	[-0,01; 0,81]
	Hitro	3,85	3,23	0,00	[-0,65; 0,04]
	Sedim	5,30	5,49	0,06	[-0,94; -0,15]
Priprava hrane	Stojim/hodim	2,17	1,81	0,01	[-0,04; 0,93]
	Kuhano	4,59	4,87	0,04	[-0,88; 0,02]
	Pečeno	4,17	4,49	0,03	[-0,49; 0,17]
	Ocvrto/prażeno	3,59	3,22	0,02	[-0,13; 0,31]

Legenda. M – aritmetična sredina; p – statistična pomembnosti; IZ – interval zaupanja za razliko

**1 – najmanj oz. sploh ne, 6 - največkrat*

Preglednica 14 prikazuje način uživanja in priprave hrane. Rezultati kažejo, da do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) prihaja tako v načinu uživanja hrane, in sicer v počasnem in hitrem uživanju hrane ter v uživanju le-te stoje oz. med hojo, kot tudi v načinu priprave hrane.

Ugotovilo smo, da dijaki hrano pogosteje uživajo hitro (3,85), med obedom pogosteje stojijo oz. hodijo (2,17) ter si pogosteje pripravijo ocvrto hrano (3,59) v primerjavi z dijakinjami (hitro – 3,23, stojim/hodim – 1,81, ocvrto – 3,22). Dijakinje pa pogosteje uživajo hrano počasi (4,14) kot dijaki (3,56), le-to si pogosteje pripravijo kuhano (4,87) in pečeno (4,49) v primerjavi z dijaki (kuhano – 4,59, pečeno – 4,17).

Tudi tukaj lahko razloge za dobljene rezultate povežemo s predhodnimi ugotovitvami, kjer smo navedli, da je ptujskim dijakinjam pomemben zunanji videz, skrb za zdravje in lepo postavo, uravnavanje telesne teže ipd., saj si najpogosteje hrano pripravijo kuhano in najmanj pogosto ocvrto. Za slednji način priprave hrane je potrebna velika količina maščobe, zato veliko maščobe ostane tudi na živilih, kar negativno vpliva na vse prej naštete razloge. Prav tako dijakinje najpogosteje obedujejo počasi in sede. Da se v telesu iz hrane absorbirajo pomembne snovi, je potrebno, da jo najprej dobro »prežvečimo«, to pa najbolje dosežemo le, če obedujemo počasi in sede.

3.2.5 Šolska malica

Preglednica 15

Najpogosteje kupljeni prehrambeni izdelki v šolski menzi glede na spol

Vrstni red	Dijaki			Dijakinje		
	Prehrambeni izdelek	N	%	Prehrambeni izdelek	N	%
1.	Zrezek s sirom	22	18,97	Sendvič	45	26,01
2.	Hamburger	17	14,66	Zrezek s sirom	30	17,34
3.	Hot dog	8	6,90	Hamburger	10	5,78
4.	Sendvič	8	6,90	Voda	10	5,78
5.	Burger	7	6,03	Bombetka	7	4,05

Legenda. N – število; % - delež

Iz Preglednice 15 je razvidno, da si dijakinje v šolski menzi najpogosteje kupijo sendvič (26,01 %), dijaki pa zrezek s sirom (18,97 %).

Dr. Marjeta Recek in Dr. Katja Povhe Jemec (2015) navajata, da je debelost posledica spremenjenega načina življenja glede prehranjevanja, ki vključuje visoko predelano hrano, hitro hrano in vnaprej pripravljene obroke. Tudi Hlastan Ribičeva (2008) opozarja, da dosedanje raziskave o načinu prehranjevanja kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Porijeva idr. (2013) navajajo, da analize številnih raziskav kažejo, da se tudi otroci nezdravo prehranjujejo. To prav tako potrjujejo naši rezultati, saj je iz Preglednice 15 razvidno, da ptujske dijakinje in dijaki v šolski menzi najpogosteje kupijo predvsem nezdravo hrano. Čeprav se v šolah veliko govori o zdravem prehranjevanju, imajo dijakinje in dijaki v šolskih menzah na razpolago prav hrano, ki vodi v debelost (hamburgerje, hot-doge, ocvrt krompirček, nezdrave sladke in slane prigrizke ipd.), kar pa ravno ne spodbuja dijakinj in dijakov k zdravemu prehranjevanju.

Preglednica 16

Najpogosteje izbran način malice v šoli glede na spol

Dan	Dijaki				Dijakinje		
	Način	N	%	Način	N	%	
1. april	NŠM – menu 1	47	40,50	NŠM – menu 1	64	37,00	
2. april	NŠM – menu 1	50	43,10	NŠM – menu 1	61	35,00	
3. april	NŠM – menu 1	51	44,00	NŠM – menu 1	62	35,80	
7. april	NŠM – menu 1	48	41,40	NŠM – menu 1	68	39,30	
8. april	NŠM – menu 1	48	41,40	NŠM – menu 1	64	37,00	
9. april	NŠM – menu 1	48	41,40	Kupila*	58	33,50	
10. april	NŠM – menu 1	49	42,20	Kupila*	64	37,00	
13. april	NŠM – menu 1	50	43,10	NŠM – menu 1	57	32,90	
				Kupila*	57	32,90	
14. april	NŠM – menu 1	41	35,30	Kupila*	60	34,70	
15. april	NŠM – menu 1	47	40,50	Kupila*	60	34,70	
16. april	NŠM – menu 1	51	44,00	Kupila*	69	39,90	
17. april	NŠM – menu 1	49	42,20	NŠM-menu 1	71	41,00	
20. april	NŠM – menu 1	49	42,20	Kupila*	70	40,50	
21. april	NŠM – menu 1	48	41,40	NŠM – menu 1	65	37,60	
22. april	NŠM – menu 1	52	44,80	NŠM – menu 1	62	35,80	
23. april	NŠM – menu 1	45	38,80	Kupila*	61	35,30	
24. april	NŠM – menu 1	48	41,40	NŠM – menu 1	64	37,00	

Legenda. N – število; % - delež; NŠM – naročena šolska malica

*v šolski menzi, trgovini, pekarni ipd.

Preglednica 16 prikazuje najpogosteje izbran način malice v šoli za mesec april. Iz nje je razvidno, da dijakinje najpogosteje jedo malico v šoli, kjer si izberejo Menu 1 oz. si malico kupijo v šolski menzi, trgovini, pekarni ipd., dijaki pa najpogosteje jedo šolsko malico, kjer si prav tako najpogosteje izberejo Menu 1.

3.3 Alkohol in tobak

3.3.1 Pogostost uživanja alkohola

Preglednica 17

Prikaz uživanja alkoholnih pijač glede na spol

	Dijaki		Dijakinje		hi kvadrat test		Skupaj	
	N	%	N	%	χ^2	p	N	%
Da	91	78,40	128	74,00	0,75	0,40	219	75,80
Ne	25	21,60	45	26,00			70	24,20

Legenda. N – število; % – delež; χ^2 – hi kvadrat; p – statistična značilnost

Iz Preglednice 17 je razvidno, da med dijakinjami in dijaki ne prihaja do statistično značilnih razlik ($p > 0,05$) v uživanju alkohola.

Ugotovili smo, da alkohol uživa 74 % dijakinj in 78,4 % dijakov, kar je sicer nezdravo. Ali je tudi zaskrbljujoče, pa bi lahko ugotovili na podlagi podatka o količini zaužitega alkohola na teden, iz česar bi lahko sklepali ali gre za opijanje ali »zdravo« uživanje na primer kozarček rdečega vina pri kosilu. Vprašanja o količini anketa ni vsebovala.

Preglednica 18

Pogostost uživanja alkoholnih pijač glede na spol

Vrsta	Dijaki		Dijakinje		t-test enakosti povprečij	
	M*		M*		p	95 % IZ
Pivo	2,12		1,26		0,00	[0,63; 1,10]
Vino	2,58		1,76		0,00	[0,54; 1,10]
Žganje	1,64		1,57		0,24	[-0,11; 0,25]

M – aritmetična sredina; p – statistična pomembnosti; IZ – interval zaupanja za razliko

**1 – redko ali nikoli, 2 – manj kot 1 krat /teden, 3 – 1–2 krat/teden, 4 – 3–5 krat/teden, 5 – 6 ali večkrat/teden*

V Preglednici 18 je prikazana pogostost uživanja alkohola. Rezultati kažejo, da med dijakinjami in dijaki prihaja do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) v uživanju piva in vina.

Ugotovili smo, da dijaki pogosteje uživajo tako pivo (2,21) kot tudi vino (2,58) v primerjavi z dijakinjami (pivo – 1,26, vino – 1,76), kar ponovno lahko pojasnimo z že prej napisanim glede skrbi dijakinj za lepo postavo. Vemo, da je alkohol relativno velik kaloričen zalogaj, ki ne vsebuje hranilnih snovi pač pa le prazne kalorije, ki samo redijo. Predvidevamo tudi, da dijaki pogosteje uživajo alkohol, ker menijo, da s tem dokazujejo odraslost.

Iz Preglednice 18 vidimo tudi, da v povprečju tako dijakinje kot dijaki alkohol uživajo manj kot 1 krat na teden oz. 1–2 krat na teden, vendar na podlagi tega težko rečemo, da rezultati niso zaskrbljujoči, saj manjka podatek o količini užitega alkohola, kar smo navedli že zgoraj.

3.3.2 Pogostost uživanja cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov

Preglednica 19

Prikaz uživanja cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov glede na spol

	Dijaki		Dijakinje		hi kvadrat test		Skupaj	
	N	%	N	%	χ^2	p	N	%
Da	25	21,60	40	23,10			65	22,50
Ne	85	73,30	122	70,50	0,32	0,89	207	71,60
Ne več	6	5,20	11	6,40			17	5,90

Legenda. N – število; % – delež; χ^2 – hi kvadrat; p – statistična značilnost

Preglednica 19 prikazuje uživanje cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov. Rezultati kažejo, da med dijakinjami in dijaki ne prihaja do statistično značilnih razlik ($p > 0,05$) v uživanju cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov.

Preglednica 20

Število pokajenih cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov na teden glede na spol

Število/teden	Dijaki			Dijakinje			t-test enakosti povprečij	
	N	M*	SD	N	M*	SD	p	95 % IZ
	116	5,95	19,36	173	6,84	19	0,70	[-5,42; 3,63]

Legenda. N – število; M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; p – statistična značilnost; IZ – interval zaupanja za razliko

**število cigaret/cigar/drugih tobačnih izdelkov na teden*

Preglednica 20 prikazuje število pokajenih cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov na teden. Čeprav med dijakinjami in dijaki ne prihaja do statistično značilnih razlik ($p > 0,05$) v uživanju cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov vidimo, da dijakinje v povprečju na teden pokadijo več cigaret, cigar in drugih tobačnih izdelkov (6,84) kot dijaki (5,95).

Na podlagi rezultatov iz točk 3.2.1–3.2.4 in 3.3.1–3.3.2 H2 zavračamo, saj smo ugotovili, da pri različnih vrstah kruha, mleka in pijač prihaja do statistično značilnih razlik le pri uživanju polnozrnatega kruha (več ga uživajo dijakinje) in vode (več je uživajo dijakinje), pri pogostosti uživanja obrokov je prišlo do statistično značilnih razlik le pri uživanju večerje (dijaki jo uživajo pogosteje), pri pogostosti uživanja raznolike hrane prihaja do statistično značilnih razlik le pri sadju (dijakinje ga uživajo pogosteje), pri načinu uživanja hrane je prišlo do statistično značilnih razlik le v uživanju hrane počasi (dijakinje jo uživajo pogosteje počasneje), pri načinu priprave hrane je prišlo do statistično značilnih razlik le pri kuhano pripravljeni hrane (dijakinje jo pripravijo pogosteje), zato na podlagi teh podatkov ne moremo sklepati da se dijakinje prehranjujejo bolj zdravo, saj pri večini komponent ni prišlo do statistično značilnih razlik.

3.4 Primerjave med športno dejavnostjo, zdravim prehranjevanjem in razmerjem pas-boki

3.4.1 Športna dejavnost in zdrava prehrana

Preglednica 21

Primerjava dijakinj in dijakov vključenih v organizirano vadbo z dijakinjami in dijaki, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo neorganizirano ter zdravo prehrano

Komponente		ORG.*	NEORG.**	t-test enakosti povprečij	
		M***	M***	p	95 % IZ
Kruh	Beli	3,92	3,75	0,40	[-0,23; 0,58]
	Črn	3,58	4,30	0,00	[-1,05; -0,39]
	Polnozrnat	3,32	3,50	0,38	[-0,58; 0,22]
Mleko	Polnomastno	3,92	3,74	0,46	[-0,30; 0,67]
	Delno posneto	3,17	3,41	0,29	[-0,70; 0,21]
	Posneto	1,83	1,69	0,36	[-0,16; 0,44]
	Sojino	1,30	1,20	0,11	[-0,06; 0,26]
Pijača	Sadni sok, nektar	3,71	3,55	0,42	[-0,22; 0,53]
	Brezalkoholna gazirana/negazirana	3,15	3,04	0,60	[-0,28; 0,49]
	Mineralna voda	3,12	3,14	0,92	[-0,47; 0,43]
	Voda	4,40	4,48	0,49	[-0,29; 0,14]
	Drugo	1,16	1,12	0,51	[-0,07; 0,15]
	Zajtrk	2,76	2,90	0,33	[-0,41; 0,14]
Pogostost uživanja obrokov	Dopoldanska malica	3,19	3,40	0,07	[-0,44; 0,02]
	Kosilo	2,91	2,88	0,49	[-0,06; 0,12]
	Popoldanska malica	2,63	2,92	0,03	[-0,56; -0,03]
	Večerja	3,24	3,24	0,95	[-0,25; 0,23]
	Vmesni prigrizki - zdravi	2,95	3,19	0,02	[-0,47; -0,02]
	Vmesni prigrizki - nezdravi	2,78	2,76	0,88	[-0,20; 0,24]
	Mleko in mlečni izdelki	4,01	3,99	0,91	[-0,24; 0,27]
	Zelenjava	3,22	3,31	0,38	[-0,28; 0,11]
	Sadje	3,03	3,36	0,00	[-0,53; -0,12]
	Piščanec ali puran	3,44	3,42	0,87	[-0,19; 0,23]
Pogostost uživanja živil	Goveje, svinjsko ali ovčje meso	2,69	2,67	0,89	[-0,22; 0,25]
	Ribe	2,05	2,16	0,29	[-0,30; 0,09]
	Jajca	2,79	2,66	0,25	[-0,09; 0,35]
	Kruh	3,33	3,27	0,59	[-0,14; 0,25]
	Testenine	2,40	2,33	0,47	[-0,12; 0,25]
	Riž	2,10	2,08	0,84	[-0,15; 0,18]
	Krompir	2,44	2,46	0,87	[-0,20; 0,17]
	Slana peciva	2,53	2,45	0,51	[-0,17; 0,35]
	Sladka peciva	2,85	2,79	0,66	[-0,20; 0,32]
	Počasi	3,72	4,05	0,09	[-0,71; 0,05]
Način uživanja hrane	Hitro	3,51	3,46	0,79	[-0,34; 0,45]
	Sedim	4,31	4,53	0,03	[-0,44; 0,01]
Način priprave hrane	Stojim/hodim	1,92	1,97	0,68	[-0,33; 0,21]
	Kuhano	3,66	3,85	0,16	[-0,44; 0,07]
	Pečeno	3,31	3,42	0,45	[-0,38; 0,17]
	Ocvrto, praženo.	3,44	3,23	0,20	[-0,11; 0,53]

Legenda. ORG. – organizirano; NEORG. – neorganizirano; M – aritmetična sredina; p – statistična značilnost; IZ – interval zaupanja za razliko

*Število dijakinj in dijakov vključenih v organizirano vadbo je 131; **Število dijakinj in dijakov vključenih v neorganizirano vadbo je 146; *** 1 – redko ali nikoli, 2 – manj kot 1 krat/teden, 3 – 1–2 krat/teden, 4 – 3–5 krat/teden, 5 – 6 ali večkrat/teden

Iz Preglednice 21 je razvidno, da do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) pri primerjavi dijakinj in dijakov, vključenih v organizirano vadbo, z dijakinjami in dijaki, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo neorganizirano, ter zdravim prehranjevanjem prihaja v pogostosti uživanja črnega kruha, v pogostosti uživanja popoldanske malice, vmesnih zdravih prigrizkov, sadja ter v sedečem načinu uživanja hrane.

Ugotovili smo, da tisti, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo neorganizirano, v povprečju pogosteje uživajo črn kruh (4,30) kot tisti, ki so vključeni v organizirano vadbo (3,58). Prav tako te dijakinje in dijaki v povprečju pogosteje uživajo popoldansko malico (2,92) in vmesne zdrave prigrizke (3,19) kot tisti, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo organizirano (popoldanska malica – 2,63, vmesni zdravi prigrizki – 2,95). Slednji v povprečju manj pogosto uživajo sadje (3,03) v primerjavi z dijakinjami in dijaki, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo neorganizirano (3,36), prav tako manj pogosto uživajo hrano sede (4,31) kot tisti, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo neorganizirano (4,53).

Na podlagi dobljenih statistično značilnih rezultatov ($p < 0,05$) lahko sklepamo, da so motivi dijakinj in dijakov, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo neorganizirano bolj povezani z zavedanjem o pomenu pozitivnih učinkov zdravega prehranjevanja, saj vrsta hrane, obroki in način uživanja hrane, kjer prihaja do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$), sodi v kategorijo zdravega prehranjevanja. Motivi tistih, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo organizirano, pa so verjetno doseganje čim boljših rezultatov, večja tekmovalnost ipd., ne pa zdravo prehranjevanje. V današnjem času se vse pogosteje promovira zdrav način življenja (časopisi, revije, internet, televizija itd.), kar verjetno pripomore k temu, da se vedno več ljudi ukvarja s športom neorganizirano in želi dati večji poudarek zdravemu prehranjevanju, ki pa je praviloma dražja, zato rezultati pri večini komponent ne kažejo bistvenih razlik.

H3 torej zavračamo, saj smo ugotovili, da pri uživanju različnih vrstah kruha, mleka in pijač prihaja do statistično značilnih razlik le pri uživanju črnega kruha (več ga uživajo neorganizirani), pri pogostosti uživanja obrokov prihaja do statistično značilnih razlik le pri popoldanski malici ter vmesnih zdravih prigrizkih (več uživajo neorganizirani), pri načinu uživanja hrane pa je prišlo do statistično značilnih razlik le v uživanju hrane sede (neorganizirani pogosteje uživajo hrano sede), zato na podlagi teh podatkov ne moremo sklepati da se, organizirano športno aktivni prehranjujejo bolj zdravo, saj pri večini komponent ni prišlo do statistično značilnih razlik.

Preglednica 22

Primerjava dijakin in dijakov, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo pogosteje s tistimi, ki se ukvarjajo manj pogosto ter zdravim prehranjevanjem

		Pogosto*	Manj pogosto**	t-test enakosti povprečij	
Zdravo prehranjevanje		M***	M***	p	95 % IZ
Kruh	Beli	3,79	4,00	0,21	[-0,73; 0,31]
	Črn	3,97	3,91	0,77	[-0,37; 0,49]
	Polnozrnat	3,54	2,91	0,01	[0,13; 1,13]
Mleko	Polnomastno	3,86	3,67	0,54	[-0,42; 0,80]
	Delno posneto	3,35	3,07	0,33	[-0,29; 0,84]
	Posneto	1,77	1,71	0,75	[-0,32; 0,44]
	Sojino	1,24	1,27	0,74	[-0,23; 0,17]
	Sadni sok, nektar	3,62	3,65	0,89	[-0,50; 0,44]
Pijača	Brezalkoholna gazirana/negazirana	3,09	3,09	1,00	[-0,48; 0,48]
	Mineralna voda	3,07	3,38	0,28	[-0,87; 0,25]
	Voda	4,49	4,25	0,08	[-0,03; 0,50]
	Drugo	1,14	1,15	0,93	[-0,14; 0,13]
	Zajtrk	2,92	2,49	0,01	[0,09; 0,77]
	Dopoldanska malica	3,31	3,25	0,68	[-0,23; 0,35]
	Kosilo	2,91	2,84	0,17	[-0,07; 0,21]
Pogostost uživanja obrokov	Popoldanska malica	2,82	2,62	0,14	[-0,17; 0,57]
	Večerja	3,31	2,95	0,02	[0,02; 0,72]
	Vmesni prigrizki - zdravi	3,08	3,05	0,86	[-0,26; 0,31]
	Vmesni prigrizki - nezdravi	2,77	2,76	0,96	[-0,27; 0,28]
	Mleko in mlečni izdelki	4,06	3,76	0,06	[-0,07; 0,66]
	Zelenjava	3,30	3,15	0,22	[-0,09; 0,40]
	Sadje	3,24	3,04	0,12	[-0,05; 0,47]
	Piščanec ali puran	3,48	3,20	0,04	[0,02; 0,55]
	Goveje, svinjsko ali ovčje meso	2,71	2,56	0,34	[-0,15; 0,44]
	Ribe	2,14	2,00	0,28	[-0,11; 0,38]
	Pogostost uživanja živil	Jajca	2,75	2,58	0,22
Kruh		3,32	3,24	0,53	[-0,17; 0,32]
Testenine		2,38	2,27	0,35	[-0,12; 0,34]
Riž		2,09	2,09	0,99	[-0,21; 0,21]
Krompir		2,45	2,47	0,82	[-0,26; 0,21]
Slana peciva		2,46	2,60	0,40	[-0,47; 0,19]
Sladka peciva		2,84	2,71	0,24	[-0,23; 0,50]
Počasi		3,86	4,00	0,58	[-0,61; 0,34]
Hitro		3,53	3,31	0,39	[-0,28; 0,71]
Sedim		4,42	4,45	0,81	[-0,32; 0,25]
Stojim/hodim		1,96	1,89	0,69	[-0,27; 0,41]
Način priprave hrane	Kuhano	3,77	3,71	0,69	[-0,26; 0,39]
	Pečeno	3,38	3,33	0,77	[-0,29; 0,40]
	Ocvrto, praženo.	3,31	3,40	0,65	[-0,50; 0,31]

Legenda. M – aritmetična sredina; p – statistična značilnost; IZ – interval zaupanja za razliko

*Število dijakin in dijakov, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo pogosto je 223; **Število dijakin in dijakov, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo manj pogosto je 55; *** 1 – redko ali nikoli, 2 – manj kot 1 krat /teden, 3 – 1–2 krat/teden, 4 – 3–5 krat/teden, 5 – 6 ali večkrat/teden

Iz Preglednice 22 je razvidno, da do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) prihaja v pogostosti uživanja polnozrnatega kruha, zajtrka, večerje ter piščanca ali purana.

Ugotovili smo, da tisti, ki so aktivni pogosteje, v povprečju pogosteje uživajo polnozrnat kruh (3,54), zajtrk (2,92), večerjo (3,31) in piščanca ali purana (3,48) kot tisti, ki se ukvarjajo manj pogosto (polnozrnat – 2,91, zajtrk – 2,49, večerja – 2,95, piščanec ali puran – 3,2).

Na podlagi zgoraj navedenih podatkov lahko rečemo, da so osebe, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo pogosteje, bolj ozaveščene o zdravem življenjskem slogu. Čeprav pri večini rezultatov ni statistično značilnih razlik ($p > 0,05$), je to razvidno tudi iz sledečih podatkov: dijakinje in dijaki, ki so pogosteje športno aktivni, med kruhi najpogosteje uživajo črn kruh, manj pogosto aktivni pa beli kruh. Pogosteje aktivni prav tako pogosteje uživajo polnozrnat kruh, vodo, mleko in mlečne izdelke ter ribe, manj pogosto aktivni pa si nekoliko pogosteje hrano cvrejo. Verjetni razlogi za statistično značilne razlike ($p < 0,05$) pri pogostosti uživanja zajtrka in večerje so v tem, da pogosteje aktivni porabijo več kalorij, zato so njihove potrebe po zajtrku in večerji večje. Tudi pri rezultatih, kjer pri pogostosti uživanja obrokov ne prihaja do statistično značilnih razlik ($p > 0,05$), so vrednosti pri pogosteje aktivnih višje. Slednji ravno tako nekoliko pogosteje uživajo hrano počasi. Zanimiv se nam je zdel podatek, da tudi nekoliko pogosteje hrano uživajo hitro (v primerjavi z manj pogosto aktivnimi). Sklepamo, da imajo zaradi hitrejšega tempa življenja in drugih obveznosti (šola, šport, prevoz idr.) velikokrat premalo časa za počasno uživanje obrokov.

Glede na zgornje trditve H4 zavračamo, saj smo ugotovili, da pri uživanju različnih vrst kruha, mleka in pijač prihaja do statistično značilnih razlik le pri uživanju polnozrnatega kruha (več ga uživajo pogosteje športno aktivni), pri pogostosti uživanja obrokov prihaja do statistično značilnih razlik le pri zajtrku in večerji (športno aktivni ju pogosteje uživajo), pri pogostosti uživanja raznolike hrane prihaja do statistično značilnih razlik le v uživanju piščanca in purana (več ju uživajo pogosteje aktivni), zato na podlagi teh podatkov ne moremo sklepati, da se pogosteje športno aktivni prehranjujejo bolj zdravo, saj pri večini komponent ni prišlo do statistično značilnih razlik.

Preglednica 23

Primerjava dijakinj in dijakov z manjšim razmerjem pas-boki s tistimi z večjim razmerjem ter zdravim prehranjevanjem

		Manjše razmerje*	Večje razmerje**	t-test enakosti povprečij	
Zdravo prehranjevanje		M***	M***	p	95 % IZ
Kruh	Beli	3,24	4,75	0,07	[-3,85; 0,82]
	Črn	3,41	4,25	0,17	[-3,18; 1,50]
	Polnozrnat	2,69	3,25	0,50	[-2,20; 1,08]
Mleko	Polnomastno	3,98	4,75	0,46	[-2,83; 1,30]
	Delno posneto	3,43	2,50	0,37	[-1,11; 2,98]
	Posneto	1,85	2,75	0,21	[-2,32; 0,52]
	Sojino	1,35	1,50	0,72	[-0,96; 0,67]
	Sadni sok, nektar	3,49	5,25	0,04	[-3,46; -0,06]
Pijača	Brezalkoholna gazirana/negazirana	3,04	3,50	0,60	[-2,17; 1,26]
	Mineralna voda	2,81	3,50	0,48	[-2,61; 1,22]
	Voda	4,50	4,50	0,99	[-0,85; 0,84]
	Drugo	1,14	1,00	0,50	[-0,28; 0,56]
	Zajtrk	2,79	3,25	0,44	[-1,64; 0,72]
Pogostost uživanja obrokov	Dopoldanska malica	3,23	3,25	0,97	[-1,01; 0,97]
	Kosilo	2,90	3,00	0,58	[-0,45; 0,25]
	Popoldanska malica	2,66	2,75	0,89	[-1,28; 1,10]
	Večerja	3,35	3,75	0,42	[-1,37; 0,57]
	Vmesni prigrizki - zdravi	2,98	3,00	0,97	[-1,04; 1,00]
	Vmesni prigrizki - nezdravi	2,79	2,75	0,94	[-0,88; 0,96]
	Mleko in mlečni izdelki	4,10	4,75	0,21	[-1,67; 0,36]
	Zelenjava	3,24	3,75	0,28	[-1,44; 0,42]
	Sadje	3,15	3,25	0,83	[-1,04; 0,84]
	Piščanec ali puran	3,56	3,50	0,90	[-0,83; 0,94]
Pogostost uživanja živil	Goveje, svinjsko ali ovčje meso	2,72	3,00	0,57	[-1,26; 0,69]
	Ribe	2,16	2,50	0,41	[-1,15; 0,47]
	Jajca	2,77	3,25	0,33	[-1,44; 0,48]
	Kruh	3,47	4,00	0,00	[-0,67; -0,40]
	Testenine	2,40	2,50	0,80	[-0,91; 0,71]
	Riž	2,15	2,75	0,06	[-1,23; 0,03]
	Krompir	2,46	3,50	0,01	[-1,81; -0,27]
	Slana peciva	2,40	3,25	0,13	[-1,95; 0,24]
	Sladka peciva	2,89	3,00	0,85	[-1,22; 1,01]
	Počasi	3,82	5,25	0,10	[-3,13; 0,27]
Način uživanja hrane	Hitro	3,69	1,25	0,48	[-1,19; 0,56]
	Sedim	4,43	4,75	0,00	[0,85; 1,29]
Način priprave hrane	Stojim/hodim	2,07	1,00	0,07	[-2,07; 0,10]
	Kuhano	3,76	4,75	0,02	[-1,73; -0,25]
	Pečeno	3,42	3,75	0,58	[-1,49; 0,84]
	Ocvrto, praženo.	3,35	3,25	0,89	[-1,33; 1,54]

Legenda. N – število; p – statistična značilnost; IZ – interval zaupanja za razliko

*Število dijakinj in dijakov, ki imajo manjše razmerje je 113; **Število dijakinj in dijakov, ki imajo večje razmerje je 4; *** 1 – redko ali nikoli, 2 – manj kot 1 krat/teden, 3 – 1–2 krat/teden, 4 – 3–5 krat/teden, 5 – 6 ali večkrat/teden

Preglednica 23 prikazuje primerjavo dijakinj in dijakov z manjšim razmerjem pas-boki s tistimi z večjim razmerjem ter zdravim prehranjevanjem. Razvidno je, da do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) med njimi prihaja v pogostosti uživanja sadnih sokov oz. nektarjev, kruha in krompirja ter v sedečem načinu uživanja hrane in kuhano pripravljene hrani. Pri vseh navedenih spremenljivkah vidimo večje vrednosti pri dijakinjah in dijakih z večjim razmerjem, zato ne

preseneča, da je njihovo razmerje pas-boki večje. Sadni sokovi in nektarji namreč vsebujejo veliko sladkorja, ki spadajo med najpomembnejše dejavnike za debelost. Dijakinje in dijaki z večjim razmerjem prav tako uživajo več kruha (med kruhi najpogosteje uživajo beli kruh) in krompirja, ki imata visok glikemični indeks – za to hrano je značilno, da povečuje telesno težo. Na meji statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) je tudi pogostost uživanja riža in belega kruha (pogosteje ju uživajo dijakinje in dijaki z večjim razmerjem). Ti dve živili prav tako povečujeta telesno težo, po čemer bi lahko sklepali, da se prehranjujejo manj zdravo.

Nasprotno pa podatki o načinu uživanja in priprave hrane, kažejo, da dijakinje in dijaki z večjim razmerjem bolj pogosto uživajo hrano sede, prav tako pa pogosteje uživajo kuhano hrano, kar je sicer bolj značilno za zdravo prehranjevanje. Ob upoštevanju prej navedenih ugotovitev, ne moremo trditi, da se dijakinje in dijaki z manjšim razmerjem prehranjujejo bolj zdravo, pač pa da ohranjajo manjše razmerje pas-boki predvsem zaradi pogostejšega ukvarjanja s športno dejavnostjo, zaradi katere porabijo več kalorij.

H5 zavračamo, saj smo ugotovili, da pri uživanju različnih vrst kruha, mleka in pijač prihaja do statistično značilnih razlik le pri uživanju sadnih sokov oz. nektarjev (pogosteje jih uživajo tisti z večjim razmerjem), pri pogostosti uživanja raznolike hrane prihaja do statistično značilnih razlik le v uživanju kruha in krompirja (pogosteje ju uživajo tisti z večjim razmerjem), pri načinu uživanja hrane je prišlo do statistično značilnih razlik le pri sedečem načinu (pogosteje sede uživajo tisti z večjim razmerjem), pri načinu priprave hrane pa je prišlo do statistično značilnih razlik le pri kuhano pripravljene hrani (pogosteje jo pripravijo tisti z večjim razmerjem), zato na podlagi teh podatkov ne moremo sklepati, da se dijakinje in dijaki z manjšim razmerjem prehranjujejo bolj zdravo, saj pri večini komponent ni prišlo do statistično značilnih razlik.

3.4.2 Povezanost razmerja pas-boki ter športne dejavnosti in zdravega prehranjevanja

Pri primerjavi povezanosti med razmerjem pas-boki ter športno dejavnostjo in zdravim prehranjevanjem, smo pri športni dejavnosti upoštevali pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo (vprašanje 1 v poglavju ŠPORTNA DEJAVNOST), pod zdravo prehranjevanje pa spremenljivke, ki smo jih navedli v točki 3.

Predhodni rezultati, ki smo jih obravnavali v diplomskem delu in se navezujejo na športno dejavnost ter zdravo prehranjevanje (glej H5 in H6), so pokazali, da se dijakinje in dijaki, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo pogosteje, ne prehranjujejo bolj zdravo od tistih, ki se z le-to ukvarjajo manj pogosto, saj pri večini komponent ni prišlo do statistično značilnih razlik. Prav tako se dijakinje in dijaki z manjšim razmerjem pas-boki ne prehranjujejo bolj zdravo kot tisti z večjim razmerjem pas-boki, saj tudi tukaj pri večini komponent ni prišlo do statistično značilnih razlik. Če sklepamo na podlagi teh dveh ugotovitev, lahko predvidevamo, da športna dejavnost in zdravo prehranjevanje ne vplivata na razmerje pas-boki, kar smo testirali s pomočjo linearne regresije.

Preglednica 24

Povezanost razmerja pas-boki ter športne dejavnosti in zdravega prehranjevanja

	Dijakinje in dijaki	Lastnosti modela		ANOVA	
	N	r	r ² (%)	F	p
Razmerje pas-boki					
Športna dejavnost	117	0,53	28,2	1,51	0,09
Zdravo prehranjevanje					

Legenda. N – število; r – Pearsonov korelacijski koeficient; r² – determinacijski koeficient; p(F) – statistična pomembnost F

V Preglednici 24 so prikazani podatki linearne regresije za oceno povezanosti med razmerjem pas-boki ter športno dejavnostjo in zdravim prehranjevanjem.

S pomočjo linearne regresije smo ugotovili, da je povezanost med razmerjem pas - boki ter športno dejavnostjo in zdravim prehranjevanjem srednja oz. zmerna ($r = 0,53$). Iz tega lahko sklepamo, da se nakazuje povezava med razmerjem pas-boki ter športno dejavnostjo in zdravim prehranjevanjem, vendar pa tega ne moremo zagotovo trditi, saj je determinacijski koeficient samo 0,282, kar pomeni, da razloži samo 28,2 % variance v odvisni spremenljivki (razmerje pas-boki), drugih 71,8 % pa je nepojasnenih.

Na podlagi dobljenih rezultatov sklepamo, da dijakinje in dijaki z manjšim razmerjem pas-boki, ki se sicer ne prehranjujejo bolj zdravo od tistih z večjim razmerjem pas-boki, ohranjajo manjše razmerje s pogostejšo športno dejavnostjo, zaradi katere porabijo več kalorij. Dijakinje in dijaki z večjim razmerjem, ki pa se sicer ne prehranjujejo manj zdravo od tistih z manjšim razmerjem pas-boki, imajo večje razmerje zato, ker se s športno dejavnostjo ukvarjajo manj pogosto. Tako predvidevamo, da pri ptujskih dijakinjah in dijakih vpliva na razmerje pas-boki predvsem pogostost športne dejavnosti in ne zdravo prehranjevanje.

Torej ugotavljamo, da se ptujske dijakinje in dijaki sicer ukvarjajo s športno dejavnostjo, vendar smo mnenja, da bi ta lahko bila pogostejša in bolj redna, da bi imela bolj pozitiven vpliv na zdravje. Predvsem pa bi bilo potrebno dati večji poudarek zdravemu prehranjevanju, saj ugotovitve kažejo, da se večinoma ne prehranjujejo zdravo. Za zdrav življenjski slog pa sta potrebni tako redna in zmerna športna dejavnost kot tudi zdravo prehranjevanje.

H6 zavračamo, saj smo ugotovili, da kljub srednji oz. zmerni povezanosti med razmerjem pas-boki ter športno dejavnostjo in zdravim prehranjevanjem, tega ne moremo potrditi, saj je determinacijski koeficient samo 0,282.

4 SKLEP

Športna dejavnost in zdrava prehrana sodita med ključne dejavnike zdravega in dolgega življenja. Športna dejavnost ima pozitiven vpliv na vse vidike zdravja le, če je zmerna in redna. V sodobnem času je zdrava prehrana vse pomembnejši del posameznikove skrbi za zdravje. Prehrana sodobnega človeka se zaradi spreminjajočih se pogojev življenja in čedalje hitrejšega industrijskega razvoja spreminja ter postaja vse bolj nezdrava. Ker je tempo življenja čedalje hitrejši, ljudje pogosto izpuščajo obroke in se nezdravo prehranjujejo.

Navade in odnos do gibanja ter način prehranjevanja odraslih se v večji meri preslikajo na otroke in mladostnike. To pomeni, da otroci in mladostniki, ki bodo od odraslih (staršev) prevzeli slabe športne in prehranjevalne navade, ne bodo razvili primernega odnosa do športa, niti se ne bodo zavedali pomena zdravega prehranjevanja, zato bo večja verjetnost, da bodo nadaljevali z nezdravim življenjskim slogom, kar bodo spet prenašali na svoje otroke.

Z diplomskim delom smo predstavili podatke o športnih in prehranjevalnih navadah dijakinj in dijakov, ki so v šolskem letu 2014/2015 obiskovali Gimnazijo Ptuj ali Ekonomsko šolo Ptuj. Na osnovi postavljenih ciljev in hipotez smo ugotovili slednje:

- med dijakinjami in dijaki obstajajo razlike pri vrsti, pogostosti in količini ukvarjanja s športno dejavnostjo
- dijakinje se ne prehranjujejo bolj zdravo kot dijaki
- dijakinje in dijaki, ki so vključeni v organizirano oz. vodeno vadbo, se ne prehranjujejo bolj zdravo
- dijakinje in dijaki, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo pogosteje, se ne prehranjujejo bolj zdravo
- dijakinje in dijaki z manjšim razmerjem pas-boki se ne prehranjujejo bolj zdravo
- med razmerjem pas-boki ter športno dejavnostjo in zdravim prehranjevanjem ni pomembne povezanosti

Glede na pridobljene rezultate in ugotovitve ter predhodne raziskave, ki so se ukvarjale s podobno problematiko kot naša, pri večini dobljenih rezultatov nismo ugotovili velikih odstopanj. Vendar moramo opozoriti, da je naše rezultate potrebno jemati z veliko mero zadržanosti, saj smo med analiziranjem ugotovili površnost pri reševanju in tudi neresnost, ker je bilo pri nekaterih odgovorih možno opaziti vzorec obkroževanja odgovorov oz. neresnost pri odgovorih.

Med ptujskimi dijakinjami in dijaki ne prihaja do statistično značilnih razlik v zdravem prehranjevanju, vendar pri nobeni skupini ni opaziti večjega poudarka na zdravem prehranjevanju. Diakinje in dijaki namreč še vedno preveč in prepogosto uživajo nezdravo hrano, od zdrave prehrane pa je omembe vredno le pogostejše uživanje sadja in zelenjave.

Indeks telesne mase je sicer pokazal, da se ptujske dijakinje in dijaki prehranjujejo normalno, saj je bil v območju normalne telesne teže, vendar ta metoda ni zanesljiva za oceno telesne mase pri mlajših od 20 let. Opozoriti pa moramo tudi na to, da so podatke o telesni višini in telesni

teži izpolnjevali sami, kar pa lahko privede do tega, da postane nekdo nekaj centimetrov višji in nekaj kilogramov lažji. Zato bi v prihodnje za natančnejše rezultate tudi te meritve morali opravljati mi. Prav tako povprečen obseg trebuha ni bil večji, kot ga določa Svetovna zdravstvena organizacija.

Ker se velika večina dijakinj in dijakov ukvarja s športno dejavnostjo, sklepamo, da se ptujske dijakinje in dijaki zavedajo pomena športne dejavnosti. Vendar bi ta lahko bila pogostejša in bolj redna, da bi imela pozitivnejši vpliv na zdravje. Sklepamo, da med najpomembnejše razloge za ukvarjanje s športno dejavnostjo sodi vse pogostejše medijsko promoviranje zdravega načina življenja in veliko različnih možnosti za ukvarjanje s športno dejavnostjo (samostojno ali organizirano). Ker pa se jih večina ukvarja samostojno, je to verjetno razlog, da športna dejavnost ni pogosta in redna, saj te družba bolj motivira za pogostejšo in redno športno dejavnost. Med možne vzroke za ukvarjanje s športno dejavnostjo lahko sodi tudi »pobeg« od vsakodnevnega življenja, saj za mnoge športna dejavnost pomeni sprostitev.

Čeprav se v šolah veliko govori o zdravem prehranjevanju, šolski meniji pogosto ponujajo ocvrto hrano, sladke sadne sokove, kruh in sladice. V šolskih menzah pa imajo na razpolago hamburgerje, ocvrt krompirček, nezdrave sladke in slane prigrizke ipd., kar ni ravno spodbuda k zdravemu prehranjevanju. Pogosto tudi nimajo dovolj časa, da bi hrano uživali počasi. Zdravi obroki bi morali biti cenejši in privlačnejši na pogled. Prav tako bi bilo nujno potrebno še večje ozaveščanje o slabih učinkih nezdravega prehranjevanja (filmi, statistike bolezenskih stanj ...) in o tem, da se lahko odvadimo od uživanja preveč sladke in slane hrane, saj se okus spreminja (čez nekaj časa se nam hrana ne bo več zdela premalo slana oz. sladka).

Menimo, da bi bilo za pogostejšo in redno športno dejavnost potrebno organizirati več športnih vikendov z namenom spodbujanja zdravega življenjskega sloga, ne pa s ciljem (kot je to zdaj v večini primerov) privabiti otroke v športne klube, da bi si ti povečali prihodke. Spodbujati bi morali brezplačno vadbo, še posebej za družine. Država bi morala spodbujati te dejavnosti, saj so praviloma športno aktivni ljudje bolj zdravi, v boljši kondiciji, bolj zadovoljni, kar bi na daljši rok vrnilo »izgubljeni« denar (manj bolniških odsotnosti z dela, višja produktivnost na delu ...).

Kot smo navedli že v začetku tega poglavja, da se navade in odnos do gibanja in načina prehranjevanja odraslih v večji meri preslikajo na otroke in mladostnike iz tega sledi, da bodo tudi ti vse to prenesli še na svoje otroke, slednji na svoje itd. Zato je potrebno to verigo čim prej, čim učinkoviteje, ter v čim večjem številu prekiniti. Najprej je potrebno ozaveščati odrasle, predvsem starše in učitelje ter vodstva šol o pomembnosti tako športne dejavnosti kot zdravega prehranjevanja ter spodbujati zdrav življenjski slog. Le tako bomo zagotovili, da bodo otroci in mladostniki razvili pravi odnos do športa, zdravega prehranjevanja in živeli zdravo.

5 VIRI

- Bedenik, L. (2006). *Prehranjevalni vzorci/navade otrok in mladostnikov* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. Pridobljeno iz http://dk.fdv.uni-lj.si/delamag/mag_Bedenik-Lidija.PDF
- Currie, C., Nic Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., ... Vivian Barnekow. (2008). SECTION 3: HEALTH BEHAVIOURS (eating behaviour, oral health, weight reduction behaviour, physical activity, television watching). *INEQUALITIES IN YOUNG PEOPLE'S HEALTH: HBSC International report from the 2005/2006 survey* (str. 83-109). Pridobljeno iz http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf?ua=1
- Dervišević, E., Vidmar, J. (2009). *Vodič športne prehrane*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Doupona Topič, M., Petrović, K. (2007). *Šport in družba (sociološki vidiki)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Gabrijelčič Blenkuš, M. (ur.), Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga, V., ... Rozman, U. (2009). Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Pridobljeno iz http://tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/public/_custom/projekti/Prehrambene_navade_odraslih_z_vidika_zdravja.pdf
- Hlastan Ribič, C. (2008). *Smernice zdravega prehranjevanja za študente z jedilniki*. Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-S80HO2V2/>
- Jeriček Klanšček, H. (ur.), Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Pridobljeno iz http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf
- Kobe, H. (2013). *Prehranske navade slovenskih srednješolcev glede na indeks telesne mase* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta. Pridobljeno iz http://www.digitalna-knjiznica.bf.uni-lj.si/dn_kobe_helena.pdf
- Lavrič, M., Flere, S., Tavčar Kranjc, M., Klanjšek, R., Musil, B., ... Lešek, P. (2011). *MLADINA 2010: družbeni profil mladih v Sloveniji* (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za mladino; Maribor: Aristej.
- Maučec Zakotnik, J. (2000). Telesna dejavnost, prehrana in regulacija telesne teže. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja – tudi za zdravje* (str. 40–55). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.

- Pori, M., Pori, P., Sila, B. (2010). Ali starost vpliva na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti? *Šport*, 58(1/2), 112–114 (priloga Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008).
- Pori, M., Pori, P., Sila, B. (2013). Športno rekreativne navade Slovencev. V M. Jakovljević (ur.), *Osnove športne rekreacije* (str. 18–37). Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Pori, M. in Sila, B. (2010). Priljubljenost športnorekreativnih dejavnosti v povezavi s spolom in izobrazbo. *Šport*, 58(1/2), 108–111 (priloga Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008).
- Pori, M. in Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo. *Šport*, 58(1/2), 105–107 (priloga Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008).
- Recek, M., Povhe Jemec, K. (2015). *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025*. Pridobljeno iz http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1_resolucijanpptd.pdf
- Sila, B. (2000). Šport – rekreacija – osnovni pojmi. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja – tudi za zdravje* (str. 22–24). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
- Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 58(1/2), 94–99 (priloga Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008).
- Strel, J. in Sila, B. (2010). Športne dejavnosti slovenske mladine med 15. in 18. letom starosti. *Šport*, 58(1/2), 124–129 (priloga Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008).
- Škof, B. in Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 38–63). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Završnik, J. (ur.) in Pišot, R., (ur.) (2005). *Gibalna/športna dejavnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, založba Annales
- Žiberna, M. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: DOMUS.
- World Health Organization (2015). *Global status report on alcohol an health 2014*. Pridobljeno iz http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msb_gsr_2014_1.pdf?ua=1
- World Health Organization (2015). *BMI classification*. Pridobljeno iz http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html
- World Health Organization (2011). *Waist Circumference and Waist-Hip Ratio* (Report of a WHO Exoert Consultation). Pridobljeno iz http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf?ua=1

6 PRILOGE

Priloga 1: Lasten vprašalnik o športnih in prehranjevalnih navadah dijakinj in dijakov

Pozdravljeni,

sem Živa Sabo, absolventka Kineziologije na Fakulteti za šport in pripravljam diplomsko nalogo z naslovom Športne in prehranjevalne navade dijakinj in dijakov mestne občine Ptuj. Namen raziskave je ugotoviti, kakšne so navade dijakinj in dijakov mestne občine Ptuj glede ukvarjanja s športno dejavnostjo in prehrano.

Anketa je anonimna, za izpolnjevanje pa boste potrebovali približno 10–15 minut časa. Zbrani podatki bodo obravnavani strogo zaupno in analizirani na splošno (in nikakor na ravni odgovorov posameznika). Uporabljeni bodo izključno za pripravo te diplomske naloge.

Prosim vas, da čim bolj premišljeno odgovorite na spodnja vprašanja. Za sodelovanje se v naprej zahvaljujem!

Živa Sabo

kontakt: zivasabo@gmail.com

PROSIM, IZPOLNITE!

A. SPOL (obkrožite): M Ž

B. STAROST (napišite): _____

C. ŠOLA IN ODDELEK IZOBRAŽEVANJA (napišite): _____

D. LETNIK ŠOLANJA (obkrožite): 1 2 3 4

E. VIŠINA (napišite v
cm): _____

TEŽA (napišite v
kg): _____

▪ **OBSEG PASU**
(cm): _____

▪ **OBSEG BOKOV**
(cm): _____

▪ **OBSEG TREBUHA**
(cm): _____

ŠPORTNA DEJAVNOST

1. Kako pogosto se ukvarjate s športno dejavnostjo? Obkrožite črko pred odgovorom – možen je en odgovor. (Pod pojmom šport razumemo vrsto različnih dejavnosti od hoje prek kolesarstva do različnih športnih iger.)

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| a) ne ukvarjam se s športom | e) 2 do 3 krat tedensko |
| b) 1 krat do nekajkrat letno | f) 4 do 6 krat tedensko |
| c) 1 do 3 krat na mesec | g) vsak dan |
| d) 1 krat tedensko | |

(če ste obkrožili "a", odgovorite še na 4. in 5. vprašanje, nato nadaljujte z odgovarjanjem v poglavju PREHRANA)

2. Koliko časa se že ukvarjate s športno dejavnostjo? (napišite število) _____ let
(če ste pričeli pred kratkim, napišite v mesecih / tednih / dnevih – npr. 2 tedna itd.: _____)

3. V spodnjo preglednico napišite 3 športne panoge (tudi zimski športi), s katerimi se največ ukvarjate, in jih razvrstite glede na pogostost (1 – največ, 2 – manj, 3 – še manj).

1.		2.		3.	
----	--	----	--	----	--

4. Ali se kateri od STARŠEV ukvarja s katero izmed športnih dejavnosti? (obkrožite)	DA	NE
--	----	----

5. Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z "DA", obkrožite, kateri izmed staršev se ukvarja s športno dejavnostjo; zraven napišite s katero (če se oba, obkrožite oba in zapišite za oba):

- a) mama: _____
 b) oče: _____

6. Koliko časa na teden se povprečno ukvarjate s športno dejavnostjo? (napišite koliko ur tedensko) _____

7. Na kakšen način se največkrat ukvarjate s športno dejavnostjo? (Obkrožite številko na lestvici od 1 do 6, kjer 1 pomeni najmanj ali sploh ne in 6 največkrat.)

ORGANIZIRANO						
Organizirano v športnem klubu, kjer treniram in tekmujem.	1	2	3	4	5	6
Organizirano v klubu oz. društvu za športno rekreacijo.	1	2	3	4	5	6
Organizirano v šolskih programih – v šoli kot učni predmet.	1	2	3	4	5	6
Organizirano pri zasebnikih.	1	2	3	4	5	6
NEORGANIZIRANO						
Neorganizirano (pri zasebnikih, v krogu družine, s prijatelji, sam).	1	2	3	4	5	6

ALKOHOL in KAJENJE

1. Ali pijete alkohol? (obkrožite)	DA	NE	NE PIJEM VEČ
---	----	----	--------------

2. Kako pogosto pijete alkoholne pijače? (Označite z X.)

	6 ali večkrat na teden	3– 5 krat na teden	1– 2 krat na teden	Manj kot 1 krat na teden	Redko ali nikoli
Pivo.					
Vino.					
Žgana pijača (vodka, tequila, rum, whisky ipd.).					

3. Ali kadite cigarete / cigare / druge tobačne izdelke? (obkrožite)	DA	NE	NE KADIM VEČ
---	----	----	--------------

4. Koliko cigaret / cigar / drugih tobačnih izdelkov v povprečju pokadite na teden? (napišite število) _____

PREHRANA

1. **Kakšen kruh oz. izdelke iz kruha največkrat jeste?** (Obkrožite številko na lestvici od 1 do 6, kjer 1 pomeni najmanj ali sploh ne in 6 največkrat.)

Bel kruh (iz bele moke).	1	2	3	4	5	6
Črn kruh (iz črne moke).	1	2	3	4	5	6
Polnozrnat kruh (iz ržene, ajdove, pirine ... moke).	1	2	3	4	5	6
Ne jem kruha (obkrožite 6).						6

2. **Kakšno mleko največkrat pijete?** (Obkrožite številko na lestvici od 1 do 6, kjer 1 pomeni najmanj ali sploh ne in 6 največkrat.)

Polnomastno mleko (3,5 delež maščobe).	1	2	3	4	5	6
Delno posneto mleko (1,5 delež maščobe).	1	2	3	4	5	6
Posneto mleko (0,5 delež maščobe).	1	2	3	4	5	6
Sojino mleko	1	2	3	4	5	6
Ne pijem mleka (obkrožite 6).						6

3. **Kakšno pijačo največkrat pijete?** (Obkrožite številko na lestvici od 1 do 6, kjer 1 pomeni najmanj ali sploh ne in 6 največkrat.)

Sadni sok, sadni nektar.	1	2	3	4	5	6
Brezalkoholna gazirana in negazirana pijača.	1	2	3	4	5	6
Mineralna voda.	1	2	3	4	5	6
Voda.	1	2	3	4	5	6
Drugo (prosim, napišite):	1	2	3	4	5	6

4. **Kako pogosto uživata obroke med delavnimi dnevi med tednom?** (Označite z X.)

	Vsak dan	3–4 dni	1–2 dni	nikoli
Zajtrk.				
Dopoldanska malica.				
Kosilo.				
Popoldanska malica.				
Večerja				
Vmesni prigrizki – zdravi (sadje, oreščki ...)				
Vmesni prigrizki – nezdravi (keksi, čokoladice ...).				

5. **Kakšna je vaša porazdelitev dnevni potreb energijskega vnosa?** Zapišite v deležih (%). Primer za 3 dnevne obroke: zajtrk: 40 %, kosilo: 50 %, večerja: 10 % – če imate več dnevni obrokov, napišite še za njih. Skupna vrednost mora biti 100.

- zajtrk: _____ %
- dop. malica _____ %
- kosilo: _____ %
- pop. malica: _____ %
- večerja: _____ %
- prigrizki: _____ %

6. Kako pogosto uživate našteto hrano? (Označite z X.)

	6 ali večkrat na teden	3– 5 krat na teden	1– 2 krat na teden	Manj kot 1 krat na teden	Redko ali nikoli
Mleko in mlečni izdelki.					
Zelenjava (sveža ali kot prikuha).					
Sadje (sveže, konzervirano ali kuhano).					
Piščanec ali puran.					
Goveje, svinjsko ali ovčje meso.					
Ribe.					
Jajca.					
Kruh.					
Testenine.					
Riž.					
Krompir.					
Slana peciva (smoki, čips, kokice ...).					
Sladka peciva, pite, sladkarije vseh vrst.					

7. Kakšen je vaš način uživanja hrane in kako si jo najpogosteje pripravite? (Obkrožite številko na lestvici od 1 do 6, kjer 1 pomeni najmanj ali sploh ne in 6 največkrat.)

UŽIVANJE HRANE:						
Hrano uživam počasi (glavni obrok 20-30 min, vmesni obrok 10-15 min).	1	2	3	4	5	6
Hrano uživam hitro (glavni obrok > 20 min, vmesni obrok > 10 min).	1	2	3	4	5	6
Ko uživam hrano, sedim.	1	2	3	4	5	6
Ko uživam hrano, stojim / hodim.	1	2	3	4	5	6
NAČIN PRIPRAVE HRANE:						
Kuhano.	1	2	3	4	5	6
Pečeno (žar, ponev, pečica ...)	1	2	3	4	5	6
Ocvrto, praženo.	1	2	3	4	5	6

8. V spodnjo preglednico napišite 3 prehrabene izdelke, ki jih največkrat kupite v ŠOLSKI MENZI in jih razvrstite glede na pogostost. (1 – največ, 2 – manj, 3 – še manj)

1.		2.		3.	
----	--	----	--	----	--

9. Označite način malice v ŠOLI za mesec **april**: (Označite z X.)

LEGENDA: A) Naročena šolska malica. C) Malico sem kupil/a v šolski menzi, trgovini, pekarni ipd.
B) Malico prinesel/a od doma. D) Nisem malical/a.

	A) Naročena šolska malica.			B)	C)	D)
1.4.	Špinača s hrenovko, pire krompir, kos kruha in napitek.		Špinača s pečenim jajčkom, pire krompir, kos kruha in napitek.			
2.4.	Dnevna juha, testenine z mesno polivko, solata, kos kruha in napitek.		Dnevna juha, testenine z zelenjavno polivko, solata, kos kruha in napitek.			
3.4.	Ocvrt oslič file, krompirjeva solata, kos kruha in napitek.		Dnevna juha, ocvrta cvetača, krompirjeva solata, kos kruha in napitek.			
7.4.	Paniran piščančji zrezek, rizi bizi, solata, kos kruha, napitek.		Carški praženec, sadna solata, napitek.			
8.4.	Dnevna juha, testenine po mehiško, solata, kos kruha in napitek.		Dnevna juha, testenine s paradižnikovo omako, solata, kos kruha in napitek.			
9.4.	Svinjska pečenka, pražen krompir, solata, kos kruha in napitek.		Ocvrti šampinjoni, pražen krompir, solata, kos kruha in napitek.			
10.4.	Piščančja obara z vlivanci, sladica, kos kruha in napitek.		Zelenjavna enolončnica, sladica, sadje, kos kruha in napitek.			
13.4.	Dnevna juha, piščančja pleskavica, džuveč riž, kos kruha in napitek.		Dnevna juha, sojin polpet, džuveč riž, kos kruha in napitek.			
14.4.	Mesna boranja s pire krompirjem, jogurt, kos kruha in napitek.		Fižolov golaž s pire krompirjem, jogurt, kos kruha in napitek.			
15.4.	Piščančji paprikaš, mlečni puding, kos kruha in napitek.		Skutini štruklji, sadni kompot, napitek.			
16.4.	Svinjski kotlet v ciganski omaki, kuhan krompir, solata, kos kruha in napitek.		Zelenjavni zrezek v ciganski omaki, kuhan krompir, solata, kos kruha in napitek.			
17.4.	Dnevna juha, piščančji medaljončki s francosko solato, kos kruha in napitek.		Dnevna juha, ocvrt sir s francosko solato, kos kruha in napitek.			
20.4.	Krompirjev golaž s hrenovko, sadje, kos kruha, napitek.		Krompirjev golaž, sladica, sadje, kos kruha, napitek.			
21.4.	Makaroni s piščančjo polivko, solata, kos kruha in napitek.		Makaroni s paradižnikovo polivko, solata, kos kruha in napitek.			
22.4.	Dnevna juha, pečen piščanec, pražen krompir, solata, kos kruha in napitek.		Dnevna juha, zelenjava z žara, pražen krompir, solata, kos kruha in napitek.			
23.4.	Dnevna juha, rižota z mesom in bučkami, solata, kos kruha in napitek.		Dnevna juha, rižota z bučkami, solata, kos kruha in napitek.			
24.4.	Ražnjiči, testeninska solata, kos kruha in napitek.		Krompirjevi njoki po mediteransko, solata, kos kruha in napitek.			