

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA

TAMARA ĐURĐEVIĆ

**UŽIVANJE ZAJTRKA MED OSNOVNOŠOLCI**

**BREAKFAST CONSUMPTION IN SCHOOLCHILDREN**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
DVOPREDMETNI UČITELJ: BIOLOGIJA-GOSPODINJSTVO

TAMARA ĐURĐEVIĆ

Mentor: doc. dr. Stojan Kostanjevec

**UŽIVANJE ZAJTRKA MED OSNOVNOŠOLCI**

**BREAKFAST CONSUMPTION IN SCHOOLCHILDREN**

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2016

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Stojanu Kostanjevcu za pomoč in vodenje pri nastajanju diplomskega dela.

Vsem znancem, ki so na kakršen koli način pomagali pri izvedbi raziskovalnega dela diplomskega dela se iskreno zahvaljujem.

Velika zahvala gre staršema, ki sta mi študij omogočila in me ves čas podpirala. Prav posebno zahvalo posvečam sestri, ki je bila največkrat pripravljena (večinoma prisiljena) poslušati o mojih študijskih težavah, me pri tem tolažiti in spodbujati. Hvala Lili! Zahvaljujem se tudi drugim sorodnikom in znancem, ki so z zanimanjem spremljali moje študijske dogodivščine.

Na koncu bi se rada zahvalila vsem kolegicam, ki so poskrbele za nekatere nepozabne trenutke skozi vsa leta druženja, me spodbujale in mi bile pripravljene nuditi pomoč, ko sem jo potrebovala.

Hvala!

## **POVZETEK**

Redno uživanje obrokov sodi med zdrave prehranjevalne navade. Po priporočilih strokovnjakov bi na dan morali zaužiti 3 do 5 obrokov, pri čemer je zajtrk zelo pomemben dnevni obrok.

Namen raziskovalnega dela diplomskega dela je bil ugotoviti, kakšne navade in stališča imajo osnovnošolci glede uživanja zajtrka, kakšna je pri tem vloga staršev, učiteljev in vrstnikov, kateri dejavniki so tisti, ki spodbujajo in kateri zavirajo osnovnošolce pri uživanju zajtrka. V raziskavi je uporabljena kvalitativna metoda raziskovanja. Izveden je bil polstrukturirani intervju, ki je bil voden s pomočjo izdelane predloge intervjuja. Opravljeni so bili individualni intervjuji, ki so bili posneti in nato pretvorjeni v pisno obliko.

Vzorec predstavljajo otroci treh starostnih skupin: 1. skupina: od 6 do 8 let, 2. skupina: 9 do 11 let, 3. skupina: 12 do 14 let. Intervjuvanih je bilo po pet otrok posamezne starostne skupine. Raziskava je pokazala, da veliko učencev ne zajtrkuje redno. O pomembnosti uživanja prvega dnevnega obroka niso dovolj dobro poučeni. Učenci se zavedajo, da je zajtrk pomemben dnevni obrok, kot razlog opuščanja pa navajajo pomanjkanje časa in dejstvo, da zjutraj niso lačni. Razlog za zajtrkovanje pri tistih, ki redno zajtrkujejo, pa je jutranja lakota, spodbuda staršev in že oblikovana navada. Otroci pogosto navajajo, da tudi njihovi starši ne zajtrkujejo, kar kaže na pomembnost odnosa staršev do njihovega zajtrkovanja. Glede na rezultate raziskave predlagamo, da se spodbuja uživanje zajtrka med otroki, da pri tem sodelujejo starši, otroke pa se spodbudi k zajtrkovanju na način, da občutijo prednosti rednega zajtrkovanja.

**Ključne besede:** zajtrk, uživanje zajtrka, otroci, starši, spodbujevalni in zaviralni dejavniki

## **ABSTRACT**

Regular consumption of meals is one of the healthy eating habits. As recommended by the experts we should have 3 to 5 meals a day, of which the breakfast is a very important one.

The purpose of the research part of the thesis was to find out what kind of habits and attitudes schoolchildren have of breakfast, what is the role of parents, teachers and the peers, and which factors are the ones that stimulate and inhibit primary school children when eating breakfast. We used the qualitative research method. A semi-structured interview was carried out by using the designed template interview. Some individual interviews were recorded and then converted into written form.

The sample consists of children of three age groups: Group 1: 6 to 8 year-olds, Group 2: 9 to 11 year-olds, Group 3: 12 to 14 year-olds. Five children of each age group were interviewed. The survey showed that many students do not eat breakfast regularly. They are not aware of the importance of eating breakfast. They know that breakfast is an important meal of the day, yet their reasons for not having it are lack of time and the fact that they are not hungry in the morning. The students who regularly eat breakfast are either hungry in the morning, encouraged by their parents or have already formed the habit of eating in the morning. Children often say that their parents also do not have breakfast, which shows the importance of the parents' attitude to breakfasting. According to the survey results we suggest that children should be encouraged to eat breakfast in order to feel the benefits of regular breakfasts, while the parents should be involved, too.

**Keywords:** breakfast, eating breakfast, children, parents, stimulating and inhibiting factor

## KAZALO VSEBINE

1 UVOD .....	1
2 TEORETIČNI DEL.....	2
2.1. PREHRANA IN PREHRANJEVANJE .....	2
2.2 ZAJTRK, PRVI DNEVNI OBROK.....	3
2.2.1 Uživanje zajtrka med osnovnošolci.....	3
2.2.1.1 Spodbujevalni in zaviralni dejavniki za uživanje zajtrka.....	5
2.2.1.1.1 Vpliv staršev na oblikovanje prehranskih navad.....	6
2.2.1.1.2 Kako lahko na uživanje zajtrka vpliva šola .....	7
2.2.1.1.3 Vloga vrstnikov pri oblikovanju prehranskih navad .....	7
2.3 RAZLOGI IN POSLEDICE OPUŠČANJA ZAJTRKA .....	9
2.4 KAKO LAHKO DOSEŽEMO SPREMEMBE PRI PREHRANSKEM VEDENJU OSNOVNOŠOLCEV ...	10
2.4.1 Pomoč tehnologije pri spreminjanju prehranskih navad.....	11
3 EMPIRIČNI DEL.....	13
3.1 OPREDELITEV PROBLEMA IN CILJI RAZISKAVE.....	13
3.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA .....	13
3.3 RAZISKOVALNA METODA.....	13
3.3.1 Predloga intervjuja .....	13
3.4 VZOREC .....	15
3.5 REZULTATI Z RAZPRAVO .....	15
3.5.1 Sestava in vedenje ob uživanju zajtrka .....	15
3.5.2 Analiza dejavnikov, ki vplivajo na uživanje zajtrka.....	18
3.5.3 Analiza odgovorov na 12. vprašanje.....	24
3.6 PREDLOGI ZA OBLIKOVANJE DEJAVNOSTI, KI BI OSNOVNOŠOLCE SPODBUDILE K UŽIVANJU ZAJTRKA .....	25
4 SKLEPI IN ZAKLJUČEK .....	29
5 VIRI IN LITERATURA .....	31

**KAZALO PREGLEDNIC**

Preglednica 1: Vpliv staršev na oblikovanje prehranjevalnih navad ..... 17

## 1 UVOD

Kadar govorimo o prehranjevanju, imamo v mislih vse, kar je lahko povezano s hrano, saj ima lahko na posameznika tako velik vpliv, da lahko seže v zdravstveno področje. Pri odločanju in izbiri živil so nam lahko priporočila strokovnjakov s področja prehranjevanja v veliko pomoč. Uravnotežena prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Pripomore k boljšemu telesnemu in miselnemu razvoju. Zdrave prehranske navade se razvijejo in oblikujejo že v zgodnjem otroštvu ter nas nato spremljajo skozi življenje. Starejši težje spreminjajo svoje prehranjevalne navade. Pri njihovem oblikovanju smo dovzetni za vplive več dejavnikov.

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, ki pa ga otroci in odrasli pogosto opuščajo. Otroci, ki neredno uživajo zajtrk, so v poznejših življenjskih obdobjih bolj podvrženi težavam s telesno težo. Opuščanje zajtrka kaže svoje vplive na zdravje s pojavnostjo kroničnih bolezni, na primer s sladkorno boleznijo tipa 2. Pri tem ne zaobide kognitivnih sposobnosti, s čimer povzroči nižje dosežke učencev, še zlasti pri predmetih kot so matematika, zgodovina, biologija.

V diplomskem delu je predstavljeno zdravo prehranjevanje, vseskozi je poudarek na uživanju zajtrka. Delo se osredotoča na prehranske navade osnovnošolcev in njihova stališča glede uživanja zajtrka, na dejavnike, ki spodbujajo ali zavirajo redno zajtrkovanje. Predstavljen je vpliv okolja, v katerem imajo pomembno vlogo starši, vrstniki, prijatelji, vzgojitelji, učitelji in drugi, s katerimi otroci preživljajo čas. V teoretičnem delu so predstavljene tudi posledice nerednega uživanja zajtrka, predvsem z vidika posameznikovega zdravja.

V raziskovalnem delu sem želela preveriti, kakšne so navade učencev, njihovih staršev in vrstnikov, za katere dejavnike so bolj dovzetni ter ali starost vpliva na njihovo dožemanje. Glede na pridobljene rezultate in poročanja strokovnjakov s področja prehranskih navad sem oblikovala nekaj predlogov morebitnih ukrepov za izboljšanje navad pri uživanju zajtrka.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1. Prehrana in prehranjevanje

Hrana je dejansko živilo, snov, lahko tudi izdelek, ki je namenjen za uživanje, medtem ko je prehrana, prehranjevanje ali še drugače hranjenje samo dejanje, povezano s hrano. Gre za uživanje hrane (Kobal Grum in Seničar, 2012).

Kadar govorimo o prehranjevanju, ne mislimo le na hrano, temveč na vse, kar je s hrano lahko povezano, zato je pomembno, da poskrbimo za prehrano otrok z zdravimi in kakovostnimi živili, ki so dobro kombinirana. Prehrana ima namreč velik vpliv na ljudi. Vpliva lahko na naše trenutno počutje, pa tudi na (samo)podobo in pa, kar je najpomembnejše, na naše zdravje danes in jutri (Gregorič idr, 2009).

Zdrava prehrana človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost. Različna prehranska priporočila in predstave strokovnjakov v besedi in sliki nam pomagajo pri orientaciji izbiranja hrane, ki mnogim pomeni več kot le fiziološko podporo telesa (Suwa Stanojević, 2009).

Gregorič (2010) navaja različne dejavnike, kot so vrstniki, mediji, pomanjkanje časa, preobremenjenost s šolskimi in obšolskimi dejavnostmi, neurejeno prehranjevanje, možnost oziroma nezmožnost zdrave izbire kot odgovorne za razvoj nezdravih prehranskih navad pri otrocih in mladostnikih. Prehranjevalne navade začnemo pridobivati že zelo zgodaj v otroštvu in imajo velik vpliv na naše navade pozneje v življenju, zato moramo upoštevati dejavnike, ki pripomorejo k boljšim prehranskim navadam. Med najpomembnejšimi prehranskimi dejavniki varovanja zdravja ima velik pomen redno uživanje treh do petih dnevni obrokov, predvsem zajtrka.

Uravnoteženo prehranjevanje je izredno pomembno, še posebej v obdobju odraščanja. Omogoča optimalni telesni in kognitivni razvoj otrok in mladostnikov. Poleg tega preprečuje nekatere zdravstvene težave, predvsem kadar gre za prenizko ali prekomerno telesno težo, težave z zobmi, nezadostno oskrbo organizma z esencialnimi hranilnimi snovmi in druge motnje hranjenja, piše Drev (2015).

»Zdrave prehranjevalne navade se oblikujejo v zgodnjem otroštvu in ustalijo v obdobju mladostništva, kasneje pa jih je veliko težje spreminjati. Vzgajanje za zdrave zajtrkavalne navade bi se zato moralo začeti že v družini ter spodbujati in po možnosti omogočati v šoli.« (Gregorič, 2011)

## **2.2 Zajtrk, prvi dnevni obrok**

Zajtrk naj bi bil označen za najpomembnejši obrok dneva, kljub temu da je obrok, ki je največkrat opuščen ter podcenjen. Rek o pomembnosti zajtrka je pridobil tudi znanstveno podporo. Seznam zdravstvenih koristi rednega uživanja zajtrka je dolg in vključuje zmanjšan indeks telesne mase, boljše kognitivne zmožnosti, zmanjšano pojavnost kroničnih bolezni, vključno s sladkorno boleznijo tipa 2 in boleznimi srca in ožilja, boljši življenjski slog (Kamada, Truman, Bold in Mortimore, 2011). Številne raziskave so pokazale, da so kajenje, pogosto uživanje alkohola in neredna telesna aktivnost v veliki meri posledica nerednega zajtrkovanja. Poleg tega so raziskave opisale pomembne povezave med opuščanjem zajtrka in simptomi depresije, stresa, prehladi ter kroničnimi obolenji pri ljudeh. Opuščanje zajtrka kaže svoje vplive tudi na nižjo stopnjo udeležbe v šoli, nižje dosežke pri učnih predmetih, kot so matematika, angleščina, biologija, zgodovina. Pojavijo se lahko tudi težave s kratkoročnim spominom, izguba spretnosti za reševanje problemov, med drugim tudi družbenih, kar privede do nižje stopnje dosežkov na šolskem in osebnem področju (Yang, Wang, Hsieh in Chen, 2006).

### **2.2.1 Uživanje zajtrka med osnovnošolci**

Prehrana igra pomembno vlogo za zdravje in uspešno edukacijo šolskih otrok. Malnutricijo spremlja nepazljivost in zmanjšana sposobnost mišljenja in manjši izobraževalni napredek med šolskimi otroki (Veghari in Mansourian, 2012).

Nekatere ugotovitve nakazujejo, da naj bi tisti, ki uživajo zajtrk, imeli višji vnos mikrohranil, deloma zaradi živil, ki jih uživajo (npr. žita in žitni izdelki), predvsem pa imajo boljši profil vnosa makrohranil kot tisti, ki zajtrk opuščajo. Prav tako se določene koristi kažejo tudi pri otrocih, ki redno uživajo zajtrk. Običajno imajo nižji indeks telesne mase (ITM), manjšo verjetnost, da bi imeli prekomerno telesno maso v primerjavi s tistimi, ki zajtrka ne uživajo oziroma ga uživajo redko. Študije kažejo, da otroci, ki redno uživajo zajtrk, bolj sledijo smernicam zdravega načina prehranjevanja kot otroci, ki zajtrkujejo neredno (Hoyland, Dye in Lawton, 2009).

Levitsky in Pacanowski (2013) ugotavljata, da otroci, ki ne zajtrkujejo redno kljub lakoti ne nadomestijo primanjkljaja energije, čeprav drugi dnevni obroki niso majhni. Pomembnost zajtrka se kaže tudi z vplivom uživanja zajtrka na kognitivne sposobnosti otrok. Raziskave kažejo, da opuščanje zajtrka škodljivo vpliva na sposobnosti otrok, ki so povezane z reševanji

problemov, kratkotrajnim spominom, pozornostjo in spominom otrok. Ravno nasprotno naj bi bilo pri tistih, ki zajtrk uživajo (Mahoney, Taylor, Kanarek in Samuel, 2005).

V knjigi *Zdrav življenjski slog* avtorice Milene Suwa Stanojević (2009) je navedena ugotovitev ameriških raziskovalcev, ki pravi, da imajo najstniki, ki zajtrk redno uživajo, boljši življenjski slog. Prehranjevali naj bi se bolj zdravo in naj ne bi imeli oziroma imajo manj težav s prekomerno telesno težo, povprečno so za 2,3 kilograma lažji kot sovrstniki, ki nimajo navade zajtrkovati. Vodja raziskave je prepričan, da imajo posamezniki, ki zajtrkujejo, čez dan bolj uravnan tek. Pri tem pa ne izključuje pomembnosti sestave zajtrka in razlike med hranljivim in nehranljivim jutranjim obrokom. Znanstveniki zagotavljajo, da se organizem že po nekaj dnevih navadi na zgodnji obrok ter da se zelo hitro pojavi jutranja lakota.

Izredno pomemben kazalnik prehranskih navad mladostnikov je uživanje zajtrka. Raziskovalci so zajtrk definirali kot obrok, kjer otroci oziroma mladostniki zaužijejo več kot kozarec mleka, kakava, čaja ali soka (Drev, 2015). Z raziskavami, izvedenimi v Evropi, so raziskovalci ugotovili, da se delež mladostnikov, ki redno zajtrkujejo, letno povečuje. V raziskavi, izvedeni leta 2002, je bilo takih mladostnikov 35 %, v letu 2006 se je odstotek povešal na 37 %, v letu 2010 pa je 40 % mladostnikov odgovorilo, da redno zajtrkuje (Štrajhar, 2013). V letu 2014 so rezultati pokazali, da med šolskim tednom, se pravi od ponedeljka do petka, zajtrk redno užije 45,1 % mladostnikov, kar je manj kot polovica vseh mladostnikov pri nas. Med spoloma se pojavijo pomembne razlike, in sicer je raziskava HBSC (Health Behavior in School-Aged Children) prišla do ugotovitve, da je delež fantov, ki med tednom redno zajtrkujejo, višji kot delež deklet. Razlike se v večji meri pojavljajo med starostnimi skupinami (Drev, 2015). V letu 2002 je tako zajtrkovalo 43,5 % enajstletnikov, 36,0 % trinajstletnikov in 38,2 % petnajstletnikov. Leta 2006 je prišlo do povečanja odstotka mladostnikov, ki redno uživajo zajtrk, v vseh starostnih skupinah, vendar so še vedno enajstletniki prednjačili. Manjši odstotek petnajstletnikov, ki redno zajtrkujejo, se je pojavil v letu 2010, medtem ko je bila pri drugih starostnih skupinah zabeležena rast (Štrajhar, 2013). V času od 2002 do 2014 se je znatno povešal delež mladostnikov, ki med šolo redno zajtrkujejo. Zvišanje je prisotno pri vseh skupinah, z izjemo skupine petnajstletnikov, tako fantov kot deklet. Tako v letu 2014 redno zajtrkuje 39,8 % petnajstletnikov, 41,9 % trinajstletnikov in 53,5 % enajstletnikov (Drev, 2015).

Številne študije poročajo o zdravstvenih ugodnostih za otroke in mladostnike, ki jih s seboj nosi navada rednega zajtrkovanja. Opuščanje zajtrka se pri otrocih in mladostnikih s starostjo

povečuje. Zajtrk lahko okrepi otrokovo prehrano, s čimer prispeva k zdravemu dnevnemu vnosu hranil, kot so vlaknine in kalcij ter na takšen način omogoča izpolnitev smernic. Uživanje zajtrka opisujejo kot spodbujevalni dejavnik za izbor zdravih živil (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams in Metzel, 2005). Mnoge izvedene študije so pokazale, da mladostniki v manjši meri redno zajtrkujejo kot mlajši otroci. Razliko pojasnjujejo z velikimi spremembami, s katerimi se mladostniki vsakodnevno srečujejo. Kot spremembe so opisane večja samostojnost in neodvisnost, med drugim tudi pri izbiri živil, pomanjkanje časa in manj pogosti družinski obroki. Dekleta se v obdobju mladostništva v večjem številu odločajo za različne diete. K razlikam prispevajo tudi drugi vzroki, kot so preobremenjenost s šolskimi in obšolskimi obveznostmi, vožnja do oddaljene šole, neprilagojeni šolski urniki, med pogoste vzroke pa pripisujejo tudi neprespanost in željo po podaljšanem spancu. Enotna stopnja znanja o koristih vsakodnevnega uživanja zajtrka in zagotovljeno lažje ohranjanje priporočene telesne teže med mladostniki bi v veliki meri spremenile odnos ljudi. To lahko zagotovijo, če v učne načrte vnesejo izbrane vsebine in specifično prilagojene programe za promocijo zdravja. »Dejavniki, za katere smo v naši raziskavi prikazali povezavo z zajtrkovanjem, so koristni tudi za prepoznavanje in opis skupin mladostnikov z varovalnimi dejavniki rednega zajtrkovanja in za boljše ciljno usmerjanje dodatnih programov spodbujanja rednega uživanja zajtrka med mladostniki. Spodbujanje tega je treba ciljno usmerjati zlasti na dekleta in starejše mladostnike.« (Gregorič, 2011)

#### ***2.2.1.1 Spodbujevalni in zaviralni dejavniki za uživanje zajtrka***

Podatki kažejo, da se navade, pridobljene v otroštvu, prenašajo v najstniško obdobje in kasneje tudi v obdobje odraslosti. Glede na to je potrebno preučiti, kdo in kaj vse lahko vpliva na oblikovanje navad (Pearson, Biddle in Gorely, 2008).

Socialna teorija učenja se običajno uporablja za razlago prehranskih navad otrok in mladostnikov. Njen osrednji konstrukt povezuje oziroma opisuje dinamično interakcijo med osebnimi, okoljskimi in vedenjskimi dejavniki, ki vplivajo na prehranjevalne navade in zagotavljajo strukturno podlago za opredelitev ovir ali prednosti uživanja zajtrka pri otrocih (Reddan, Wahlstorm in Reicks, 2002).

Otrok vsakodnevno čuti vplive okolja. Ko govorimo o okolju, govorimo o več dejavnikih; fizično okolje, vedenja v družini, vedenje vrstnikov. Med drugim ti dejavniki vplivajo na njegovo prehransko vedenje. Fizično okolje predstavlja razpoložljiva hrana v krajih, kjer se otrok zadržuje; doma, v šoli in restavracijah. Vedenja v družini so pomembna zato, ker so

otroci nagnjeni k posnemanju. Poleg tega so tu še normativna pričakovanja, slog staršev, odnos do hrane v družini, način priprave oziroma vodenje gospodinjstva. Poleg družine so izredno pomembni drugi, vrstniki. Posnemanje vedenja je prisotno tudi med vrstniki, prav tako njihova normativna pričakovanja, prepričanja ter vedenje. Seveda je del odgovornosti na posamezniku. Med osebnimi dejavniki so izpostavljeni samoučinkovitost, preference in posameznikova pričakovanja. Glede na izkušnje dokončno izoblikuje vedenje (Cullen idr., 2001).

#### **2.2.1.1.1 Vpliv staršev na oblikovanje prehranskih navad**

Primarna socializacija se odvija znotraj družine. Prepričanja in navade staršev tako pozitivne kot negativne imajo izredno velik vpliv na oblikovanje navad otrok (Pearson, Biddle in Gorely, 2008). Tako kot pri drugih vsakdanjih opravilih otroci posnemajo vedenja. Zato je pri prehranjevanju pomembno, da se starši prehranjujejo zdravo oziroma po načelih zdrave prehrane (Zidanšek, 2014). Razpoložljivost in dostopnost živil za zajtrk sodeč po analizi raziskovalcev ima pomembno vlogo pri odločitvi za uživanje oziroma opustitev zajtrka. Tu so še dejavniki, kot na primer ali imajo starši v navadi, da zajtrkujejo, in ali bratje/sestre zjutraj zaužijejo zajtrk. Nadzor staršev in pogovor staršev z otroki sodita prav tako med pomembne dejavnike. Raziskava poudarja pomembnost prehranskih navad družinskih članov pri vseh dnevniških obrokih. Omenjeni so še socialno ekonomski status, zaposlenost staršev ter stopnja njihove izobrazbe (Pearson, Biddle in Gorely, 2008).

Družinsko okolje ima pomemben vpliv na prehranske navade mladih (Pearson, Biddle in Gorely, 2008). Znano je, da starši igrajo pomembno vlogo pri tem, kaj otroci uživajo. Pogosto se dokazuje povezava med socialno-ekonomskim statusom (SES) in pogostostjo uživanja zajtrka. Nezdrave prehranske navade otrok in mladostnikov so povezane z nizkim SES. Redki so primeri, ko ni vidne povezave med SES in prehranskimi navadami adolescentov (Vereecken idr., 2009). Starše bi morali spodbujati k zagotavljanju zajtrka svojim otrokom doma, ali pa da poiščejo možnosti, ki jih nudijo vzgojno-izobraževalne ustanove (npr. zajtrk v šoli). Strokovnjaki v povezavi z uživanjem zajtrka poudarjajo pomen vključevanja raznovrstnih živil, še posebej tistih, ki so bogata s prehransko vlaknino (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams in Metzler, 2005).

Odrasli - starši velikokrat upravljajo vedenje otrok s pomočjo hrane. S priljubljeno hrano jih lahko pomirijo, preženejo dolgčas, spodbujajo zaželena vedenja, dejanja. Na takšen način se že v zgodnjem otroštvu otroci naučijo, da si lahko s hrano zadovoljijo čustvene potrebe in

uravnajo medosebne odnose. Raziskave nam povedo, da starši v večini primerov zelo dobro vedo, kaj otroci radi jedo in jim to kadar imajo možnost tudi zagotovijo. Ob tem se ne zavedajo, da so s takšnim vedenjem pravzaprav slab zgled, saj pri tem le malokrat sledijo načelom zdravega prehranjevanja, kljub temu da otroke spodbujajo k zdravi izbiri in zdravemu življenjskemu slogu (Gregorič, 2010).

#### **2.2.1.1.2 Kako lahko na uživanje zajtrka vpliva šola**

Osnovna načela zdrave prehrane šolarjev narekujejo najmanj tri dnevne obroke; zajtrk, kosilo in večerjo. Dopoldanska malica lahko le v izrednih primerih nadomesti zajtrk.

»Dopoldanska malica predstavlja pri režimu prehrane, ki vključuje zajtrk, kosilo in večerjo, lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom.« (Gregorič idr., 2008)

V večini primerov gre za hladne jedi; polnovredne pekovske izdelke, sadje, jogurt, lahko pa tudi za toplotno obdelane jedi; mlečni gres, riž, kaše in podobno. Priporočljivo je, da dopoldansko malico ponudimo po prvi oziroma drugi šolski uri. S takšnim dejanjem omogočimo šolskim otrokom razvoj zdrave navade zajtrkovanja pred odhodom v šolo. Malica naj ne bo preobilna, uživajo naj jo v miru, sede in počasi. Ponujena živila naj vsebujejo nizke deleže sladkorja in soli (Gregorič idr., 2008). Šola lahko izvaja nadzor nad zaužitimi hranili in s tem značajno vpliva na izboljšanje prehranskih navad. Šoloobvezni otroci na dan v šoli preživijo v povprečju 6 ur in tam s pomočjo obrokov in prigrizkov pridobijo 47% vseh potrebnih kalorij (Condon, Crepinsek in Fox, 2009).

Spremljanje prehranskih navad otrok je pomembno, da se prepreči nastanek zdravstvenih težav že v zgodnjem obdobju, zlasti kadar dejavniki, kot so preference okusa, kulturne norme, socialno-ekonomski položaj, dostopnost hrane in podobno vplivajo na prehransko vedenje (Colić Barić, Mihatov in Šatalić, 2006). Kadar je posameznik v odnosu s socialnim okoljem, mu hrana lahko služi kot sredstvo komunikacije, s katerim lahko prestavi svoj položaj na druge posameznike (Kobal Grum in Seničar, 2012).

#### **2.2.1.1.3 Vloga vrstnikov pri oblikovanju prehranskih navad**

Znanstveniki so odkrili, da so otroci in mladostniki, katerih okolje (starši in vrstniki) ne posveča veliko pozornosti telesni teži (predvsem ko gre za prekomerno težo), nagnjeni k podcenjevanju lastne telesne teže, kar lahko vodi v razvoj prekomerne prehranjenosti, debelosti. Stališča, navade, vedenje vrstnikov skoraj vedno vplivajo na razvoj osebe. Prekomerna telesna teža posameznika je povezana s prekomerno telesno težo vrstnikov, s

katerimi preživlja veliko časa. V njihovi družbi ponavadi zaužijejo veliko več hrane, kot je za normalno delovanje potrebujejo. Sicer pa to ni presenetljivo, saj velja za ljudi na splošno, da v družbi pojemo veliko več kot običajno. S prehranjevanjem nadaljujemo tudi, ko smo že potešili lakoto. Poleg prenašanja opustitev telesne aktivnosti prispeva k težavam s telesno podobo. Če se vrstniki in prijatelji vedejo ravno obratno, predstavljajo drugačno okolje, ki na mladostnika deluje spodbudno (Salvy, Haye, Bowker in Hermans, 2012).

V zadnjem desetletju so bili izvedeni številni ukrepi, ki so otroke in mladostnike želeli spodbuditi k uživanju zajtrka. Vendar pričakovana stopnja uspešnosti ni bila dosežena. Večina izvedenih intervencij ni vključevala psihosocialno komponento. Prepoznavanje in reševanje psihosocialnih dejavnikov, ki spodbujajo k opuščanju zajtrka, bi lahko bilo ključno za izboljšanje navad, povezanih z zajtrkom. Gre za psihosocialne dejavnike, kot so anksioznost, občutek osamljenosti in negotovosti, poniževanje in ustrahovanje, nizka samozavest, slaba samopodoba, čustva žalosti in depresija (Kanyinga in Willmore, 2015).

»Učenci, ki niso sprejeti s strani sošolcev in/ali nimajo prijateljev, imajo manj virov čustvene podpore in pomoči. Ti učenci imajo nižje samospoštovanje, so bolj anksiozni v socialnih situacijah ter bolj depresivni in poročajo o večji stopnji osamljenosti kot drugi učenci.« (Pečjak, Košir, 2008).

Raziskave so začele povezovati izkušnje z najstniškim nasiljem, še zlasti z ustrahovanjem, z razvojem nezdravih prehranjevalnih vedenj med mladostniki, predvsem v povezavi z zajtrkom. Ustrahovanje je definirano kot specifična oblika agresije, ki je namerno večkrat ponovljena ter vključuje vidno razliko moči med žrtvijo in storilcem. Šolsko nasilje zavzema več oblik in njegov vpliv na žrtve se zelo razlikuje glede na stopnjo agresije. Znani primeri pričajo, da lahko nasilje, psihosocialni stres, ki ga otroci doživljajo, privede do manj pogostega uživanja zajtrka ali celo do prenehanja. Še vedno pa je nejasno, ali različne oblike nasilja v enaki meri vplivajo na opuščanje zajtrka ter ali obstajajo razlike glede na spol. Kljub temu pa je zabeleženo, da zajtrk opušča več najstnic kot najstnikov. Znano je, da so dekleta nadlegovana na bolj znane načine, na primer spletno nadlegovanje. Razlog za to bi lahko bila narava deklet, saj veljajo za bolj verbalne kot dečki. Glede na te podatke obstaja bistvena potreba po upoštevanju psihosocialnih izkušenj mladih ob ugotavljanju dejavnikov, ki zavirajo uživanje zajtrka (Kanyinga in Willmore, 2015).

### **2. 3 Razlogi in posledice opuščanja zajtrka**

Glede na to, da je izbira hrane vedenje, ki sledi vsem fazam življenja, je pomembno obravnavati slabe oziroma nezdrave izbire. Kot najpomembnejšo izbiro omenjamo izpuščanje zajtrka v zgodnjem otroštvu. Boljše razumevanje pomembnosti izbire našega prehranskega vedenja lahko privede do bolj učinkovitega spodbujanja uživanja zajtrka pri mlajših otrocih, s čimer se lahko poveča tudi verjetnost rednega zajtrkovanja kasneje v najstniškem obdobju (Reddan, Wahlstorm in Reicks, 2002).

Glede na rezultate raziskav ocenjujejo, da število vseh dnevnih obrokov in ritem prehranjevanja v Sloveniji nista ustrezna. Ko govorijo o opuščanju dnevnih obrokov, gre v večini primerov za opuščanje zajtrka. Opuščanje zajtrka privede do tega, da otroci prvi dnevni obrok zaužijejo šele v šoli, in sicer v času dopoldanske malice. Načeloma opuščajo zajtrk otroci, katerih starši ne zajtrkujejo, ali pa se zadovoljijo s toplim napitkom, kot je kava in pecivom. Da bi oblikovali zdrave prehranske navade otrok je pomembno, da tudi odrasli spoštujejo načela zdrave prehrane in tako dajo otrokom dober zgled. Otrokom je potrebno privzgojiti uživanje zajtrka (Zidanšek, 2014).

Debelost na splošno, posebej pri otrocih, je nacionalna in svetovna skrb, ki se v zadnjem času nemalokrat pojavlja v javnosti. Podatki Fakultete za šport iz leta 2007 kažejo, da je bilo v omenjenem času prekomerno težkih in debelih 24,1 % deklet in 28,9 % dečkov v starostnem obdobju, ki zajema otroke od 6. do 19. leta. Leta 2011 je delež prekomerno težkih dečkov znašal 27,0 %, delež deklic pa 22,70 %. Leto pozneje (2012) je delež prekomernih deklet narastel za 1 %, medtem ko se je pri dečkih znižal za skoraj neznatnih 0,10 % (Gabrijelčič Blenkuš, 2013). V šolskem letu 2014/2015 se tretje leto zapored kaže, da fantje dosegajo višje vrednosti indeksa telesne mase kot dekleta, ne glede na to, v kateri starostni skupini so. Odstotki prehranjenih otrok in mladostnikov so se v nekaterih starostnih skupinah pričeli zniževati. V šolskem letu 2014/2015 je predvsem med osnovnošolsko populacijo moč opaziti znižanje deleža predebelih deklet in fantov. Pri dekletih gre za desetletnice, pri fantih pa za sedemletnike. Med srednješolci ni večjega padca deleža predebelih v primerjavi s prejšnjimi leti. Zaskrbljujoč podatek tega leta je porast prekomerno težkih 19-letnikov, in sicer za kar 15,8 %. Zasluge za bolj očitne padce deleža predebelih otrok v osnovni šoli pripisujejo vključevanju velikega števila otrok v intervencijski program Zdrav življenjski slog in uvedbi izbirnega predmeta šport v drugo triletje osnovne šole (Starc, Strel, Kovač, Leskošek in Jurak, 2015).

Podatki so kljub nekaterim dobrim novicam zaskrbljujoči, saj je v zadnjih letih preveč otrok in mladostnikov s tveganjem za razvoj metabolnih motenj, kot so sladkorna bolezen tipa II in metabolni sindrom, kar je nekoč veljalo za motnje odraslih in v poznejših letih bolezni srca in ožilja, visok krvni tlak in visok nivo holesterola v krvi (Avbelj idr., 2005; Čeleš idr., 2011; Turley, 2009). Opuščanje zajtrka je bilo označeno kot sredstvo za ohranjanje telesne teže pri dekletih med 12. in 15. letom starosti. Prehranjenost med otroci in najstniki je v porastu in tu prihaja do težav, saj nekateri s prekomerno in tudi tisti z normalno telesno težo z opuščanjem zajtrka dosegajo oziroma ohranjajo telesno težo. Pri mlajših otrocih je dokazano, da je zajtrk potreben za doseganje in ohranjanje ravnovesja hranil v telesu. Otroci med šestim in enajstim letom z zajtrkom zaužijejo tretjino hranil, kot so vitamini A, C, B6 in B12, tiamin, riboflavin, niacin, kalcij in železo (Reddan, Wahlstorm in Reicks, 2002). Strokovnjaki ugotavljajo, da otroci in mladostniki v Sloveniji uživajo premalo sadja in zelenjave, medtem ko prepogosto uživajo energijsko goste jedi, prigrizke in sladke pijače. (Gale, 2014).

Neuravnotežena prehrana postaja problem večine ljudi. Če je energijski vnos višji od energijske porabe, to vpliva na povišanje telesne mase oziroma debelost. Poleg tega lahko govorimo še o drugih bolezenskih stanjih. Pomembna je zavest ljudi o zdravem načinu prehranjevanja (Zidanšek, 2014; Gregorič idr., 2008).

#### **2.4 Kako lahko dosežemo spremembe pri prehranskem vedenju osnovnošolcev**

Pri delu z mladostniki je vedno težko najprej pritegniti in nato tudi obdržati njihovo pozornost. Med odraščanjem so podvrženi mnogim komunikacijskim virom, predvsem medijem. Preden skušamo vplivati na otroke, je potrebno določiti, kaj natanko je naš cilj sporočanja. Morda želimo samo podati informacije, spremeniti stališča in posledično tudi vedenje. Mladim je potrebno razložiti, zakaj je sprememba ali neko dejanje potrebno, in ne samo opisati, na kakšen način lahko to dosežejo. Ker ob jedi ne razmišljamo o skupini živil, ki jo konzumiramo, temveč na splošno o hrani, je potrebno opozarjati na zmanjšan vnos določenih živil, npr. piškotov in sladkorja (Tividar in Kamin, 2005).

Strokovnjaki s področja prehrane morajo še naprej izobraževati majhne otroke in najstnike, prav tako njihove starše o pomembnosti uživanja hranljivega zajtrka. Njihova dejavnost bi morala biti usmerjena v promocijo družinskih obrokov. Hkrati naj bi tako družinske člane ozavestili, kako pomembna je kakovost živil ter kako si lahko sami pripravijo hitre in preproste obroke (Affenito, 2007).

V mnogih državah po svetu je program šolski zajtrk pomembna komponenta prehranske varnosti. Povezan je z mnogimi pozitivnimi spremembami prehranskih navad. Z omogočenim dostopom do zajtrka tudi otrokom iz družin z nizkimi denarnimi dohodki lahko dosežemo spremembe prehranskih navad znotraj mnogih gospodinjstev in zagotovimo oskrbo s primernimi živili (Bartfeld in Ahn, 2011). Učenci iz predmestij in vasi večinoma obiskujejo manjše šole in imajo slabši ekonomski status, kar ima za posledico negotovost oskrbe s hrano in zato tudi opuščanje zajtrka ter slabšo pripravljenost na pouk v primerjavi z mestnimi učenci. V šoli so zato upravičeni do brezplačne ali znižane cene šolske prehrane (Nanney idr., 2016). V nekaj šolah so poskusili s projektom »Grab-N-Go«, kar bi v prevodu pomenilo »Vzemi in pojdi«. »Grab-N-Go« je bil predlog za povišanje števila učencev, ki sodelujejo pri programu šolskega zajtrka. Takšen koncept bi otrokom in mladostnikom omogočal zdrave prehranske izbire; preprosto, hitro in cenovno ugodno. Glede na pričanja učencev je bil glavni motiv za uživanje šolskega zajtrka sam okus postrežene hrane. Najbolje so ocenili muffine, jogurt z različnim sadjem, panirano piščančje meso. Navdušilo jih je tudi to, da so lahko sami izbirali pijače, npr. čokoladno mleko, juice. Drugi spodbudni dejavnik je bil prostor, kjer so zajtrk lahko zaužili, npr. na šolskem dvorišču namesto v jedilnici. Projekt se je obdržal le v nekaterih šolah zaradi pomanjkljivosti pri začetnem načrtu. Otrokom so poleg zdravih izbir ponudili tudi tiste manj zdrave, kot je ocvrto meso ali sir. Večina se jih je odločala na podlagi lastnih preferenc in ne glede na kriterije zdrave prehrane. Dosegli so povišanje števila učencev, ki zajtrkujejo, vendar niso predvideli posledic, povezanih s ponudbo živil (Morris, Courtney, Bryant in McDermott, 2010). Z določenimi zdravimi spremembami bi osnovna zamisel programa bila uporabna v podobnih šolskih projektih.

#### **2.4.1 Pomoč tehnologije pri spreminjanju prehranskih navad**

Uporaba tehnologije pri spreminjanju življenjskih navad postaja izredno obsežno področje za izvajanje raziskav. Ker je v današnjem svetu internetna povezava dostopna skoraj vsem, je smiselno poskušati do ljudi dostopati preko internetnega medija, in sicer v obliki predavanj oziroma poučnih pisanih, slikovnih in video gradiv. Cilji že izvedenih predavanj o zajtrku so bili, poučiti odrasle in otroke, ki so se udeležili izobraževanja, o pomembnosti uživanja zajtrka, o posledicah opuščanja prvega dnevnega obroka na počutje in zdravje ter najpomembneje, kako lahko svoje navade spremenijo in usvojijo nove, ki bodo imele pozitivne učinke na posameznika (Au, Whaley, Rosen, Meza in Ritchie, 2016).

Rezultati objavljene raziskave kažejo, da je lahko spletno izobraževanje o prehrani izredno koristno tako pri skupinskem izobraževanju kot pri samostojnem izobraževanju v prostorih

svojega doma. Gre za promocijo zdravih navad pri pripravi in uživanju zajtrka, hkrati pa gre tudi za obnovo, utrditev že obstoječega znanja in dobrih prehranskih vzorcev. Predavanja o zajtrku so izboljšala večino z zajtrkom povezanih vedenj pri vseh udeležencih, ne glede na način, kako so do predavanj dostopali, samostojno ali v organiziranih skupinah. Udeležence spletnega izobraževanja so spremljali tudi po koncu izobraževanja in tako ugotovili, da so novo pridobljeno znanje skoraj povsem prenesli v vsakodnevno življenje (Au, Whaley, Rosen, Meza in Ritchie, 2016).

## **3 EMPIRIČNI DEL**

### **3.1 Opredelitev problema in cilji raziskave**

Strokovnjaki ugotavljajo, da veliko otrok zajtrk opušča, kar predstavlja težavo, saj je prehrana pomembna za zdravje in uspešno edukacijo šolskih otrok. Na oblikovanje zaželenih in nezaželenih navad vpliva veliko dejavnikov. Pri otrocih ima največji vpliv družina, kjer se socializacija pravzaprav začne, zato je potrebno poznati tudi navade staršev.

Cilja raziskave, opravljene znotraj diplomskega dela, sta ugotoviti, kakšne so navade in stališča osnovnošolcev glede uživanja zajtrka, poleg tega pa raziskati in opredeliti dejavnike, ki spodbujajo, ter dejavnike, ki zavirajo oblikovanje navad, ki so povezane z uživanjem zajtrka.

### **3.2 Raziskovalna vprašanja**

Pred raziskavo so bila oblikovana naslednja vprašanja:

1. Kakšne navade in stališča imajo osnovnošolci glede uživanja zajtrka?
2. Kakšno vlogo imajo starši, učitelji in vrstniki na oblikovanje navad, ki so povezane z uživanjem zajtrka?
3. Kateri dejavniki spodbujajo in kateri zavirajo osnovnošolce pri uživanju zajtrka?
4. Kako se razlikujejo navade in stališča osnovnošolcev o uživanju zajtrka glede na starost?

### **3.3 Raziskovalna metoda**

V raziskavi je uporabljena kvalitativna metoda raziskovanja. Izveden je polstrukturirani intervju. Intervju je bil voden s pomočjo izdelane predloge intervjuja. Opravljeni so bili individualni intervjuji, v obdobju desetih dni. Zbrani intervjuji so bili posneti in nato pretvorjeni v pisno obliko.

#### **3.3.1 Predloga intervjuja**

1. Mi lahko opišeš svoj dan od začetka dneva do konca pouka? Predvsem me zanima potek tvojega dne v povezavi z lakoto. Kdaj si lačen? Kaj pa zjutraj?
2. Povej mi, kako pogosto uživaš zajtrk? Zakaj ne zajtrkuješ? Ali so tvoje navade ob vikendih in počitnicah drugačne? V kakšnem smislu so drugačne? Kaj natanko je takrat drugače in zakaj?

3. Kje zajtrkuješ? Opiši mi, kaj ponavadi zaužiješ za zajtrk.
4. Koliko časa potrebuješ, da v miru zaužiješ zajtrk? (Učenci, ki ne uživajo zajtrka: Kaj misliš, koliko časa potrebuješ, da v miru zaužiješ zajtrk?)
5. Povej, kakšen zajtrk je tebi najboljši/najljubši? Opiši, kaj takrat ješ in kdo zajtrk pripravi. Kaj bi pa najraje jedel za zajtrk?
6. Kako izgleda zajtrk pri vas doma? Ali starša vsakodnevno uživata zajtrk? Zajtrkujete vsi skupaj? Opiši, kaj jesta starša. Ali se njun zajtrk razlikuje od tvojega?
7. Kaj starša menita o pomembnosti uživanja zajtrka? Kaj pa babica in dedek? Sta ti kdaj zaupala svoje mnenje, ali lahko sam predvidevaš kaj o tem menita? Kaj pa meni tvoja mami/oči o zajtrku? Ga zaužijete skupaj? Kako ga zaužijete (ob gledanju televizije, se pogovarjate.)? Kdo ga pripravi? Ali pri tem sodeluješ?
8. Povej mi, kdo navadno pripravlja zajtrk in kdaj? Je to zvečer, preden se odpravite k nočnem počitku, zgodaj zjutraj, še preden se vsi prebudite, ali pa morda vsi sodelujete pri pripravi? Kako se odločate, kaj boste pripravili in kdo ima pri tem glavno besedo?
9. Ali meniš, da tvoji sošolci zajtrkujejo? Kaj menijo o zajtrkovanju? Se kdaj pogovarjaš o zajtrku s sošolci, prijatelji in kaj vse poveste na temo zajtrka? Ali si se morda o zajtrku in pomembnosti zajtrka pogovarjal s svojimi učiteljicami? Ali so vam učiteljice zaupale, kakšno je njihovo mnenje o zajtrku? So vam kdaj sploh govorile o tem?
10. Vzemi si nekaj trenutkov za razmislek in mi povej, kaj tebi predstavlja zajtrk, kakšno je tvoje mnenje o pomembnosti uživanja zajtrka. Kje vse si pridobil te informacije? Kdo je imel vpliv na izoblikovanje tvojega mnenja?
11. Pomisli in mi povej, kaj/kdo te ovira oziroma spodbuja, da redno uživaš zajtrk.
12. Kaj bi se moralo zgoditi/spremeniti, da bi začel redno uživati zajtrk? Kakšen nasvet bi dal tistim, ki zajtrka ne uživajo, da bi jih prepričal v nasprotno?

### **3.4 Vzorec**

Vzorec predstavljajo otroci treh starostnih skupin: 1. skupina: 6 do 8 let, 2. skupina: 9 do 11 let, 3. skupina: 12 do 14 let. V posamezni skupini je intervjuvanih 5 otrok. Prvo skupino tvorijo učenec iz prvega razreda, dva učenca in učenka iz drugega ter učenka iz tretjega razreda. V drugi skupini sta dve učenki iz četrtega razreda, učenka iz petega in učenca iz šestega razreda. V tretjo skupino so bili vključeni učenka iz sedmega razreda, učenec iz osmega razreda, učenka in dva učenca iz devetega razreda.

### **3.5 Rezultati z razpravo**

Rezultati raziskave kažejo, da le polovica vprašanih učencev redno zajtrkuje. Kljub temu vsi delijo mnenje, da je zajtrk pomemben in da je uživanje le-tega zdravo. Tisti, ki ne zajtrkujejo, kot razloge navajajo pomanjkanje časa, željo po čim boljšem izkoristku časa za spanje ter izostanek občutka lakote tako zgodaj. Večina učencev zrcali, povzema mnenje oziroma navade staršev, povezanih z zajtrkom. Pearson, Biddle in Gorely (2008) pravijo, da se primarna socializacija dogaja znotraj družine. Prepričanja staršev vplivajo na oblikovanje prepričanj in s tem navad otrok. Če slednji na primer stremijo k zdravim prehranskim navadam, potem to počnejo tudi otroci ne glede na starost in seznanjenost s ključnimi informacijami.

#### **3.5.1 Sestava in vedenje ob uživanju zajtrka**

Učence smo spraševali o poteku njihovega dne v povezavi z lakoto. Kakšen zajtrk uživajo in kakšne navade imajo ob tem ter ali ohranjajo enake navade skozi celo leto. Spraševali smo jih o pogostosti uživanja zajtrka, zakaj zajtrk opuščajo in koliko časa mu namenijo. Kakšen je zajtrk pri njih doma, ali starša zajtrkujeta ter v čem se razlikujejo (vprašanja 1. do 6.).

Osem od petnajstih vprašanih učencev zatrjuje, da zjutraj vedno zajtrkujejo. Polovica izmed njih kot razlog temu navaja lakoto, ki jo občutijo takoj zjutraj. Druga polovica pa zajtrkuje, saj to od njih zahtevajo starši in jim je sedaj uživanje zajtrka prešlo v navado.

Pri dveh izmed osmih učencev, ki med tednom uživajo zajtrk, pride do spremembe ob vikendih in počitnicah. Učenca med vikendi spita do kosila, med počitnicami pa je zajtrkovanje odvisno od obveznosti, ki jih imata, vendar zajtrk ni več vsakodnevna dejavnost. Vsi tisti, ki med tednom preskočijo zajtrk, zagotavljajo, da ne jedo zajtrka, ker nikoli ne občutijo lakote tako zgodaj. V nadaljevanju pogovora pa sem skupaj z učenci ugotovila, da štirje učenci za opuščanje prvega obroka krivijo pomanjkanje časa oziroma željo, da čas, ki bi ga porabili za zajtrk, namenijo spanju.

Med vsemi učenci, ne glede na to h kateri starostni skupini pripadajo, se kot največkrat zaužit zajtrk pojavljajo kosmiči z mlekom ali jogurtom, kosmičem sledijo nutella, čokolino, čokolešnik, argeta in drugi namazi kot so med, marmelada, sirni namaz. Velika večina (11 učencev) omenjena živila navajajo tudi kot najljubši zajtrk, ne glede na to, ali si ga pripravljajo sami, ali ga pripravi kdo drug. Štirim pa najljubši zajtrk pripravi mami, in sicer gre tu za domači kruh s poljubnim namazom, najraje z marmelado, »*jajčka v olivnem olju*«, jajca s slanino in pa »*šmorn*.«

Učenci, ki zajtrk redno uživajo, poročajo, da za pripravo in zaužitje zajtrka potrebujejo od 10 do 15 minut. Tisti, ki te navade nimajo, si predstavljajo, da za to potrebujejo bistveno več časa in sicer od 20 do 35 minut, ne glede na to, kaj bi jedli.

Iz odgovorov učencev sem ugotovila, da starši učencev, ki ne zajtrkujejo, v večini primerov prav tako vedno izpuščajo zajtrk. Le dva poročata o skupinskem zajtrku ob vikendih, ko so vsi doma, in eden, ki pravi, da če že zajtrkujejo, potem to nikoli ne počnejo skupaj, z izjemo božičnega zajtrka. Zajtrk tistih staršev, ki zajtrkujejo, se ne razlikuje od zajtrka njihovih otrok, se pravi: kosmiči z jogurtom, pašteta, marmelada, čokoladni namazi, sirni namazi, mesni izdelki, kot so salame, klobase, hrenovke. Le trije učenci so povedali, da starši ob zajtrku jedo tudi sadje oziroma v enem primeru, da ne zajtrkujeta doma, temveč na poti na delo zaužijeta sadje. Pet učencev različnih starosti so na vprašanje, kdo ima glavno besedo pri izbiri zajtrka tako med tednom kot vikendom, odgovorili: »*Mami*.« Ostali se o tem samostojno odločajo in si zajtrk tudi sami pripravljajo ne glede na starost. Pomembne so le njihove preference: »*Tistu, kr mi paše*.«

*Preglednica 1: Vpliv staršev na oblikovanje prehranjevalnih navad*

<b>Učenec</b>	<b>STAROST (leta)</b>	<b>ZAJTRK DA/NE (učenci)</b>	<b>ZAJTRK DA/NE (starši)</b>
<b>1</b>	10	Da	Da
<b>2</b>	12	Da	Da
<b>3</b>	14	Da	Ne
<b>4</b>	11	Ne	Ne
<b>5</b>	9	Da	Da
<b>6</b>	10	Ne	Ne
<b>7</b>	11	Da	Da
<b>8</b>	7	Da	Da
<b>9</b>	13	Da	Ne
<b>10</b>	7	Da	Da
<b>11</b>	8	Ne	Ne
<b>12</b>	6	Da	Da
<b>13</b>	8	Ne	Ne
<b>14</b>	13	Ne	Ne
<b>15</b>	14	Ne	Da

Iz preglednice 1 je razvidno, da otroci staršev, ki uživajo zajtrk, prav tako redno zajtrkujejo kot njihovi starši.

### 3.5.2 Analiza dejavnikov, ki vplivajo na uživanje zajtrka

S pomočjo analize intervjujev (vprašanja 7. do 11.) sem raziskala, kaj in na kakšen način spodbuja oziroma zavira učence, ko se odločajo, ali bodo redno zajtrkovali. Kaj o pomembnosti zajtrka menijo starši, stari starši, učitelji, sošolci, prijatelji. Kakšno je vzdušje, ko zajtrk pripravljajo, uživajo, kdo oziroma kaj jih lahko spodbudi k spremembi prehranskega vedenja. Znotraj posameznih skupin so s posameznimi primeri, pridobljenimi z intervjujem, pojasnjeni pozitivni in negativni vplivi okolice. Okoljski dejavniki, ki so bili analizirani, so:

Starši in stari starši

Vrstniki

Šola

Drugo: mediji, literatura

V nadaljevanju so predstavljeni njihovi vplivi.

#### Starši

Vpliv staršev na prehranske navade otrok je kompleksen. Otroci z opazovanjem staršev usvojijo določena vedenja. Na otroke vplivajo tudi s svojim odnosom in pa s pogoji, v katerih vzgajajo otroke, npr. koliko in katera živila bodo otrokom dostopna. Otroci v določeni meri potrebujejo prehranski nadzor, vendar velja opozoriti, da lahko starši s pretiranim nadzorom prehranjevanja spodbudijo pojav nagnjenosti otroka do uživanja hrane z veliko energijsko gostoto. Poleg tega jih lahko omejijo pri izbiri in uživanju raznovrstne prehrane. S pretiranim nadzorom tvegajo poseg v otrokove sposobnosti samoregulacije uravnavanja energijskega vnosa, ki je dobro nadzorovan s fiziološkimi procesi (Johnson in Birch, 1994; Birch, 1998).

V enem delu intervjuja smo pozornost namenili staršem. Otroci so povedali, kakšno je mnenje njihovih staršev o zajtrku in kako sta podala svoje mnenje/znanje. Vseh petnajst učencev je povedalo, da tako starši kot stari starši, največkrat gre za babice, govorijo, kako pomembno je zajtrkovati, vendar nihče izmed njih jim ni razložil, kakšne so prednosti zajtrka, katera živila so dobra in katera ne.

*»Mmmmm....zajtrk je zelu pomemben, to vem že od...pfff... mejhnga. Mami pa oči sta zmer govorila, da moram zjutri pred šolo jest, kr je tu zdravu. Jemo skupi, pol pa gre vsak kamor pač mora.« (Učenka 1, 5. razred)*

»Babica je govorila, da je najbul pomemben obrok dneva. Ko sm bla mejhna, me je ona merkala in pol je vednu zjutri prpraula zajtrk. Ampak ne spomnm se, da bi kdaj povedala, zakaj naj bi kao biu zajtrk tuk pomembn.« »Moja starša sta glede tega ful stroga. In babi pa dedi. Usi mormo zjutri zajtrk pojest, pa sedet za mizo brez tablice pa mobija. Pač, da se lahko pogovarjamo pa zmenmo, kaj bo kdu delu.« (Učenka 2, 7. razred)

»Prauta, da je pomembn, ampak se med tednom tega ne držita, k nimata cajta.« (Učenec 3, 9. razred)

»Jooj...Stara vednu govorita kuk je pomembn zajtrk, da je tu zdravu. Mislm, da se med vikendi trudta tu uresničit. Pč pokazat men pa bratu, da je tu res.« (Učenec 4, 6. razred).

»Oči pa dedi nikul nč ne rečeta za zajtrk, k oči ga itak ne je. Mami skuz govori, kaku je tu pomembno, da pol možgani bolj delajo. Babi tud vsak dan zajtrkuje, k prau, da ne more kavo na prazn želodc spit. Aja...pa mami vednu teži, da mormo ugasnt TV, pa brata opozarja, da mnj govori, k pol nč ne pojeva, sm cajt zaprauva.« (Učenec 9, 8. razred)

»Starši ponavadi zajtrkujejo, kr je tu zdravu, predn ns zbudijo za u šolo. Pol pa mami nardi neki za pojest. Amm..če grejo pa prej u službo, pol same prpraumo in jemo. Najraj mam, ku mami nardi za jest...njam, njena jajčka v olivnem olju.« (Učenka 5, 4. razred)

»Mami je zajtrk, oči kukr kdaj. Jst zjutri nism lačn in pol prvič jem u šoli. Pol pa do kosila spet nč, če mam pa tist dan še trening, pol do večerje ne jem. Mogoče učasih kak kos pice al pa jabuk pa banano, ...ka pa vem.... Res ne vem, jem kukr je.« (Učenec 15, 9. razred).

»Usi nam govorijo, da je pomembn. Občasno jemo zjutri skupi. Zajtrk nardi mami, pol me zbudi, pa gre ona u službo, mama pa počaka, da pojem in me posprem u šolo.« (Učenec 12, 1. razred)

Iz določenih delov intervjujev je vidno, da imajo starši (in stari starši) pomemben vpliv na vedenje oziroma navade otrok. V tem odnosu zaznamo spodbujevalne in zaviralne dejavnike v odnosu do zajtrka. So starši, ki so dosledni pri upoštevanju pravil in se jih tudi sami držijo, kar je vidno v primerih, kjer tudi starši vsakodnevno uživajo zajtrk, in če je to le mogoče, potem to storijo skupaj z otroki. Seveda pa so tu tudi izjeme, pri katerih določena pravila veljajo za otroke, za njih pa ne, ker so odrasli. Tu gre morda za pomanjkanje zavesti, da je uživanje zajtrka pomembno v vseh življenjskih obdobjih ne glede na starost posameznika. Da bi oblikovali določeno vedenje, usvojili navade, mora preteči kar nekaj časa. Zato je

izrednega pomena, da začnemo z oblikovanjem navad otrok v zgodnjem otroštvu. Tako kot so zapisali Reddan, Wahlstorm in Reicks (2002), boljše razumevanje pomembnosti izbire našega prehranskega vedenja lahko privede do bolj učinkovitega spodbujanja uživanja zajtrka pri mlajših otrocih, s čimer se lahko poveča tudi verjetnost rednega zajtrkovanja kasneje v najstniškem obdobju. Otroci, še posebej tisti mlajši, so zelo dovzetni za vpliv okolja, in prav družina je prvo okolje, ki ga spoznajo. Starši so prvi vzorniki in nič oziroma nihče ni primerljiv z njimi. Če želimo, da otroci usvojijo zdrave prehranjevalne navade, potem jih morajo usvojiti tudi starši. V tem primeru gre za navado uživanja prvega dnevnega obroka, zajtrka.

Otežujoča okoliščina pri vsem tem so neuskklajene dnevne obveznosti staršev in otrok. Tudi če imajo zdrave prehranske navade, težko nadzorujejo otroke. Otroci brez nadzora pa se velikokrat odločijo za daljši spanec kot za pripravo zajtrka.

*»Najbul me spodbujata oči pa mami. Vedno preverta, če sm zjutri jedla.«* (Učenka 5, 4. razred)

*»Ka pa vem, najbul me ovira moja lenoba, kr bi morala malo prej zjutri ustat, da bi si prpraula pa pojedla zajtrk.«* (Učenka 13, 9. razred).

*»Če bi bla mami doma in bi mi pripravila zajtrk, bi ga najbrž zmer pojedla.«* (Učenka 6, 4. razred)

*»Spodbuja me mami. Pa tud sam, kr sm pogruntu, da se dobro počutim, če zjutri jem.«* (Učenec 7, 6. razred)

## **Vrstniki**

Otroci in mladostniki velik del dneva preživijo v družbi vrstnikov. Prehrana predstavlja del druženja. Glede na to, kaj uživajo vrstniki, se lahko oblikujejo skupine, znotraj katerih se nato odvija socializacija. Kako močan je vpliv vrstnikov je lahko odvisno od starostne skupine, ki ji pripadajo, ni pa nujno (Kostanjevec, 2013).

Vrstniki, ki so del naše sekundarne socializacije, predstavljajo eno izmed najpomembnejših skupin, ki vplivajo na naš razvoj, na razvoj otroka. Otroci lahko preživijo več kot tretjino dneva v družbi vrstnikov pri šolskih in obšolskih dejavnostih. S tem so izpostavljeni njihovem vplivu, pa naj bo dober, spodbuden ali manj dober. Hrana velikokrat lahko služi kot sredstvo komunikacije (Kobal Grum in Seničar, 2012). V večini primerov gre pri tem za

željo biti nekomu podoben, kar privede do posnemanja vedenja ali pa gre za strah pred izključitvijo iz družbe zaradi drugačnosti.

Na vprašanja, kot so: Ali meniš, da tvoji sošolci zajtrkujejo? Kaj menijo o zajtrkovanju? Se kdaj pogovarjaš o zajtrku s sošolci, prijatelji? Kaj vse poveste na temo zajtrka?, so vprašani učenci podali bolj skope odgovore. Kljub temu pa so obrazložili, da se z vrstniki redko ali skoraj nikoli ne pogovarjajo o zajtrku. Pri tem nisem ugotovila bistvenih razlik med učenci, ki redno zajtrkujejo in tistimi, ki ne. Seveda so tudi izjeme.

*»Nikul. O zajtrku se ne pogovarjamo, pogovarjamo se kr neki.« (Učenec 4, 6. razred)*

*»Ne vem... Predvidevam, da vejo, taku ku usi...sm k se o tem ne pogovarjamo glih. Pogovarjamo se bul o drugih stvareh, treningu, tekmah.« (Učenec 7, 6. razred)*

*»Eni ja, drugi ne. Se ne pogovarjamo o zajtrku, razn ku se moramo, al pa, ko imamo na šoli slovenski tradicionalni zajtrk.« (Učenec 3, 9. razred)*

*»Moji sošolci zajtrkujejo. Za njih je to tud pomembno kot zame. Pa še naše učiteljce so glede tega ful stroge.« (Učenka 8, 2. razred)*

Kadar se pogovarjajo o hrani, poteka pogovor o slanih/sladkih prigrizkih, ki bi jim lahko hitro potešili lakoto, ali o tem, kdaj bo malica oziroma kosilo ter ali bodo jedi ustrezale njihovim preferencam.

*»Malco v šoli mamu ob 9.50. Takrat jst še nisem fajn lačen, al pa usaj ne tuk kot nekateri sošolci, k jim je malca prvi obrok. Kosilo je ob enih in takrt sem še jst zelo lačen, vrjetno bi lahko slona pojedu.« (Učenec 9, 8. razred)*

*»Ene par nas je, k ne jemo doma zajtrka in pol skor umremo od lakote do malce. Pol se pa začnemo pogovarjat, kaj use bi zdej pojedl in pol nas sliši razredničarka in se jezi, kr klepetamo, pa k nismo zajtrk že pojedl.« (Učenec 10, 2. razred)*

## **Šola**

Šola ima lahko ključno vlogo pri oblikovanju navad, saj imajo učenci v šoli dostop do mnogih informacij. Tu lahko sodelujejo vsi zaposleni, ne samo učitelji. Učitelji so seveda tisti, ki z njimi preživijo največ časa. Izobraževanje o zdravem načinu življenja lahko razčlenijo na več delov in ga vključijo pri skoraj vseh šolskih dejavnostih in predmetih in ne samo pri pouku

gospodinjstva ali izbirnih predmetih, kot sta npr. sodobna priprava hrane in načini prehranjevanja.

Strokovnjaki svetujejo, da prehransko izobraževanje, namenjeno mladostnikom, oblikujemo tako, da vključuje dejavnosti, ki spodbujajo pojav in utrjevanje samokritičnosti. Izobraževanje je uspešnejše, če mladostnikom omogočimo preprost dostop do zdravih živil (Kostanjevec, 2013).

Polovica vprašanih učencev je potrdila, da se šola trudi podati čim več informacij o pravilnem načinu prehranjevanja, medtem ko pri drugi polovici temu ni tako. Glede na podane odgovore druge polovice učencev lahko sklepamo, da nekatere šole ne namenjajo pozornosti izobraževanju o pomembnosti uživanja zajtrka.

*»Moji sošolci zajtrkujejo. Za njih je to tudi pomembno ku zame. Pa še naši učitelji so glede tega ful strogi.«* (Učenka 8, 2. razred)

*»Tud z učitelji se ne pogovarjamo o zajtrku... ne spomnm se, če smo se kaj pri gospodinjstvu kdaj učil, vrjetn smo.«* (Učenec 4, 6. razred)

*»Ne neki. Tud u šoli se ne pogovarjamo kej dost o zajtrku; povedal pa so, da je pomembn.«* (Učenka 2, 7. razred)

*»V šoli se veliko pogovarjamo o tem, kaku pomemben je zajtrk za delovanje našega organizma že navsezgodaj.«* (Učenka 11, 3. razred)

*»Usi vedno govorijo, da ja zajtrk najpomembnejši.«* (Učenec 12, 1. razred)

*»V šoli govorijo, da je pomembn. Še u vrtcu so tu govoril. Med odmori mamu u jedilnici sadje, k ga lahko jemo.«* (Učenec 9, 8. razred)

Pri dveh primerih, vključujoč zadnje navedenega, sem ugotovila, da šolsko malico enačita z zajtrkom. To lahko pomeni, da ne vesta, kako poimenujemo dnevne obroke, ali pa ne ločita med njimi. Ko zaužijeta malico, sta prepričana, da je to zajtrk, kljub temu da je enemu izmed njih to drugi obrok. V primeru kjer omenja sadje kot možnost za zajtrk, pa pravzaprav govori o tem, da je šola vključena v shemo šolskega sadja in zelenjave. V obeh primerih gre za učenca prve starostne stopnje, 2. razred.

## Mediji in strokovna literatura

V delu intervjuja, kjer so intervjuvanci bili vprašani, kje vse pridobivajo informacije o zajtrku, so poleg staršev, babic in učiteljev omenjali še druge vire, kot so televizijski oglasi, oddaje, revije, pa tudi strokovno literaturo, knjige.

Med odgovori je bil najpogosteje omenjeni medij televizija. Kot podatke, pridobljene preko televizijskih programov, so mlajši učenci omenjali predvsem televizijsko prodajo, natančneje gospodinjski aparat Nutribullet, s pomočjo katerega si lahko preprosto in hitro pripraviš zdrav zajtrk.

*»Mami razmišlja, da bo kupila tisto napravo, ...kaku je že..., k daš sadje pa zelenjavo not, pa pol lahko za zajtrk spiješ tu.«* (Učenec 13, 2. razred)

Poleg tega so omenili še dve znani oddaji nacionalne televizije, Dobro jutro in Infodrom, ter oddaje, ki so jih gledali po naključju in jih ne poznajo.

Da podatke pridobivajo iz literature, je odgovorilo pet učencev. Izkazalo se je, da se govor o literaturi, razen v enem primeru devetošolke, ki si sposoja mamine knjige, nanaša na revije, se pravi pisne medije, ki delijo različne lepotne in zdravstvene nasvete, kot so Lepa in zdrava, Maja, Rina...

*» U enem časopisu, k ga babi kupuje v trgovini, vedno pišejo kaj o zajtrku. Učasih kaj preberem, al pa samo prelistam.«* (Učenka 1, 5. razred)

Navajam še nekaj odgovorov iz dela intervjuja, kjer so učenci izrazili, kaj njim osebno predstavlja zajtrk, kakšno je njihovo mnenje o tem in v kakšni meri so drugi odgovorni za njihova mnenja in dejanja.

*»Zajtrk mi predstavlja obrok dneva. Velik vpliv so imeli prijatelji s fitnesa.«* (Učenec 3, 9. razred)

*»Vem, da je zajtrk zelu pomemben, saj to govorijo stari pregovori...kaj že...prazna vreča ne stoji pokonci, al neki tazga. Pa usi starejši to govorijo.«* (Učenka 6, 4. razred)

*»Men so zajtrki uredi, če nas več zajtrkuje skupaj. Tud za naše zdravje je dobr. Največ informacij sm dobila v šoli pa po TV-ju.«* (Učenka 14, 9. razred)

*»Zajtrk mi pomen vir energije za celotno dopoldne in vem, da je pomembno uživanje. Tu so informacije iz literature, me pa tudi starši vs čas opozarjajo na to.«* (Učenka 2, 7. razred)

*»Pomembn mi je, ker ko ga pojem nism lačen in lažje razmišljam u šoli. Informacije večinoma dobim u šoli od učiteljic, pa tudi doma. Mami je tista, k vztraja, da moram zjutri jest.«* (Učenec 7, 6. razred).

*»Zajtrk je pomembn del obrokov. Z njim si naberem moč in energijo. Učiteljca o tem govori, kadar mamo gospodinjstvo.«* (Učenka 1, 5. razred)

Iz njihovih odgovorov lahko potrdimo prej oblikovane skupine dejavnikov, ki imajo močen vpliv na oblikovanje navad, ne glede na to ali so dobre ali slabe. Največji vpliv imajo starši, sledijo jim vrstniki in učitelji ter drugi viri informacij, do katerih prosto dostopajo.

### **3.5.3 Analiza odgovorov na 12. vprašanje**

Na koncu pogovora sem vse učence, tudi tiste, ki zajtrk opuščajo, prosila, da se vživijo v vlogo svetovalca in podajo nasvet vsem, zakaj naj zajtrkujejo.

*»Jeste zdravo, počutili se boste bolje, siti....lažje boste lahko razmišljal in dobil boste boljše ocene.«* (Učenec 4, 6. razred)

Nasvet učenca 6. razreda, ki zajtrka (z izjemo božičnega) nikoli ne zaužije, kaže na zrcaljenje znanih podatkov, ki so mu jih posredovali drugi. Čeprav sam ni preveril, v kolikšni meri podatki držijo, jih je pripravljen posredovati naprej, ker so mu ljudje, ki jim zaupa, to povedali.

*»Naj usaj poskušajo zjutri zaužiti zajtrk in tako se bojo čez dan bolj počutil.«* (Učenec 15, 9. razred)

*»Svetujem naj poskusjo in hmal jim bo pršlu u navado. Usak začetek je težek, ampak samu začet je treba.«* (Učenka 2, 7. razred)

Učenka v sedmem razredu se že zelo dobro zaveda, da dejanja, ki jih redno ponavljamo, lahko postanejo naše navade. Začne se z majhnimi spremembami, ki privedejo do večjih, tistih za željenih. Zajtrk, ki ga sestavlja polovica kosa kruha s toplim napitkom (čaj, mleko, kakav...), je začetek za tiste, ki nimajo navade zajtrkovati, ker po njihovih besedah sodeč ne občutijo lakote tako zgodaj zjutraj.

*»Vsi, k jih zjutraj ne lovi čas in jim paše jest, naj jejo. To je zdravo.«* (Učenka 6, 4. razred)

Učenko »lovi čas«, zato ne zajtrkuje. Pokazati oziroma dokazati ji moramo, da z zajtrkom ne bo izgubila ure časa, temveč le nekaj minut, s katerimi bo veliko več pridobila.

*»Tistim, k zajtrka ne uživajo, bi svetvau , da prec začnejo s to navado, tu je dobr za zdravje in počutje.«* (Učenec 13, 2. razred)

*»Res se bolj počutiš, če zajtrkuješ. Lažje razmišljaš, maš več energije, pa še ne krul ti po želodcu med poukom.«* (Učenec 3, 9. razred)

Zgoraj citirani devetošolec svetuje sošolcem glede na lastne izkušnje, ki jih ima z zajtrkom. Sošolci ga dobro poznajo, zato mu zaupajo in bi bili pripravljeni poskusiti spremeniti svojo slabo navado opuščanja zajtrka.

### **3.6 Predlogi za oblikovanje dejavnosti, ki bi osnovnošolce spodbudile k uživanju zajtrka**

Pri delu z mladostniki je vedno težko najprej pritegniti in nato tudi obdržati njihovo pozornost. V svojem odraščanju so podvrženi mnogim komunikacijskim virom, predvsem medijem. Preden skušamo vplivati na otroke, je potrebno določiti, kaj natanko je naš cilj sporočanja (Tividar in Kamin, 2005). Informacije jim moramo podati na čim bolj slikovit način ne glede na njihovo starost. Vsakdo si z lahkoto zapomni stvari, ki so predstavljene na zanimiv način. Če poskusimo z več pristopi, je verjetnost našega vpliva lahko znatno večja. Pri tem v mislih nimam le klasične, največkrat uporabljene oblike razlage s strani učiteljev ali zdravstvenih delavcev. V mislih imam kratke poučne videoposnetke, didaktične računalniške in mobilne igre ter mobilne aplikacije, dostopne preko spletnih učilnic in različnih socialnih omrežij oziroma mobilnih telefonov.

Igra je spontana ustvarjalna aktivnost, ki je prisotna v različnih življenjskih obdobjih, vendar naj bi bila prevladujoča v predšolskem obdobju. Je notranje motivirana in svobodna, za otroka prijetna dejavnost (Taleski-Gržinič, 2015). Za uresničevanje vzgojno-izobraževalnih nalog uporabljamo didaktične igre (Šiška, 2012). Učenje z igro ima večji vpliv na mlajše otroke. Preko igre so se otroci zmožni priučiti stvari, ki jih nihče drug ne more naučiti. Pri igri so samostojni, svobodni in ustvarjalni. Za didaktično igro lahko rečemo, da gre za igro z nalogo in ciljem (Majcen, 2014). Z didaktičnimi igrami uresničujemo vnaprej postavljene cilje, ki so lahko oblikovani s strani odraslih ali otrok. Otrok skozi dejavnost prepozna, sprejme in se podredi vnaprej sprejetim pravilom. Kljub temu da pri igri ni popolno svoboden, se ob dejavnosti zabava. Didaktične igre združujejo čustveni, socialni in kognitivni vidik

otrokovega razvoja, povečujejo pozornost, motiviranost in interes. Prav tako spodbujajo samokontrolo, samokritičnost, potrpežljivost, samostojnost ter navajajo na upoštevanje navodil. Brez da bi otroka utrudile, razvijajo znanje, stališča, spretnosti in sposobnosti. Ker smo ob igri sproščeni, smo tudi bolj uspešni (Kašnik Janet idr., 2011). Didaktična igra se sestoji iz ciljev (kurikul-področja dejavnosti), vsebine (seznanjanje z nalogami, navodili, kaj mora otrok narediti, razporediti, poiskati, spremeniti), pravil in poteka igre (zabaven, privlačen, motivacijski, daje občutek svobode). Potek je urejen s pravili. Ta so prilagojena otrokovim zmožnostim in njihovim značilnostim. Tista, ki presegajo njihove zmožnosti, povzročijo, da otrok izgubi veselje do igre. Če je stopnja zahtevnosti igre visoka, potem jo povežemo z manj zahtevnimi pravili in obratno (Šiška, 2012; Kašnik Janet, 2011).

Didaktična igra ima pred ostalimi dinamičnimi metodami mnoge prednosti. Ena izmed njih je ta, da posameznika vključi celostno. Dobra didaktična igra vključuje vsa njegova čutila. S tem mu prinaša novo izkušnjo preizkušanja na lastni koži. Posameznik je z igro izzvan, s tem sam postane pozornejši, učenje pa bolj učinkovito in zanimivo. Sodelujoči ima občutek, da nadzoruje svojo usodo in okolje, kar ima za posledico spremljanje lastnih reakcij (Mrak Merhar, Umek, Jemec in Repnik, 2013). Otrok hkrati razvija in utrjuje govor, miselne sposobnosti, čutila, motoriko, domišljijo, ustvarjalnost. Pridobiva izkušnje in znanje (Šiška 2012; Majcen, 2014).

Danes se otroci v večini primerov vsakodnevno srečujejo z računalnikom, zato je smiselno premisliti o vključevanju dela z računalniki. Učencem so lahko pri pridobivanju in poglobljanju znanja in veščin v pomoč specifične računalniške didaktične igre. Pomagajo lahko tako pri razvijanju predstav in logičnih misli kot pri slušnih in vidnih zaznavanjih. V nadaljevanju Taleski Gržinič (2015) ugotavlja, da računalniške igre na splošno pri otrocih vzbujajo motivacijo. Kot učni pripomoček so izredno uporabne, ker krepijo samopodobo, ta pa je ključna za napredovanje na vseh področjih učenja. Računalnik ima pozitiven vpliv na socialni razvoj otroka.

Če povišamo število poučnih videoposnetkov, didaktičnih računalniških iger, morda lahko pričakujemo povišanje verjetnosti, da bodo otroci sami prebrali poučna dejstva o zajtrku in zdravih prehranskih navadah na splošno.

Pri delu z računalnikom je pomembno, da ta otrokovo motivacijo za učenje poveča in sodeluje pri oblikovanju pozitivnega odnosa do šole in učenja. Vključevanje naj bo dobro premišljeno in postopno. Pri otroku naj bi spodbujal socialno interakcijo in komunikacijo ter imel

stimulativno vlogo pri jezikovnem razvoju. Ena izmed pozitivnih lastnosti uporabe računalnika je ta, da otroci, ki so seznanjeni z računalniškimi didaktičnimi igrami, razvijejo boljše sposobnosti učenja. Igre so po večini oblikovane tako, da spodbujajo hitro odločanje in reševanje problemov, pri tem pa opozarjajo otroka, kako pomembno je nameniti pozornost detajlom. Pri tem se razvijata fina motorika, koordinacija oko-roka, širi se splošna razgledanost, sposobnost logičnega mišljenja, postavljanje ciljev in njihovo doseganje. V primerjavi z drugimi mediji računalniške igre privlačijo veliko večjo pozornost. Poleg tega so sposobne zadovoljiti nekatere potrebe, kot so emocionalne, socialne in intelektualne (Taleski-Gržinič, 2015).

Vsekakor velja opozoriti na posledice neustrezne uporabe računalniške tehnologije. Z ničemer ne gre pretiravati, tako tudi ne z več urnim sedenjem pred zasloni, saj se lahko pojavijo zdravstvene težave (slaba drža, slabši vid). Odrasli se moramo zavedati, kako pomemben je nadzor, saj s tem, ko otroku omogočimo in ponudimo dostop do tehnologije, jo ta lahko uporabi v druge namene in dostopa do škodljivih vsebin.

Potem so tu še aplikacije za pametne telefone, tablične računalnike in druge predvajalnike, do katerih dostopajo skoraj vsi učenci ne glede na starost in pogosto tudi ne glede na socialno ekonomski status.

Po svetu je dokaj dobro znan uspeh aplikacije Talking Friends (Govoreči prijatelji) in njenega največjega zvezdnika imenovanega Talking Tom Cat oziroma Govoreči maček Tom. Aplikacijo uporabljajo tako otroci kot nekateri odrasli (<http://talkingtomandfriends.com/>). Če bi na primer Toma poučili preverjenih dejstev na temo zajtrka, bi jih ta lahko posredoval »svojim prijateljem«. V današnjem času, ko je razvoj nekaj vsakodnevnega, bi lahko razvili povsem novo aplikacijo, ki bi vsebovala vsa željena sporočila.

Potem so tu še druge aplikacije, namenjene otrokom, kot so: Math for Kids (Matematika za otroke), Bugs and Buttons (Žuželke in gumbi), YouTube Kids in iSEQUENCES in mnoge druge. (<http://siol.net/novice/junaki-za-jutri/najboljse-poucne-aplikacije-za-otroke-73146>) YouTube Kids je aplikacija, ki je namenjena najmlajšim in je v ta namen očiščena posnetkov z vsebinami, ki so za otroke neprimerne. Otroci lahko tu dostopajo do otroško obarvanih oddaj, glasbenih spotov in izobraževalnih vsebin. K izobraževalnim vsebinam bi lahko dodali vsebine, ki se navezujejo na zdrave prehranjevalne navade, med drugim na uživanje zajtrka. iSEQUENCES ni vsakdanja izobraževalna aplikacija, saj otrokom na zanimiv način predstavlja vsakodnevne dejavnosti, kot so umivanje zob in rok, nakupovanje, vožnja z

avtobusom in podobno. Aplikacija je namenjena predvsem predšolskim otrokom in otrokom nižje stopnje. Njena prednost pa je, da jo lahko uporabljajo tudi otroci s posebnimi potrebami in avtizmom. Oblikovanje prehranskih navad bi lahko bil sestavni del tudi takšne aplikacije. (<https://youtube.googleblog.com/2015/02/youtube-kids.html>, [https://www.participate.com/app\\_reviews/806-isequences](https://www.participate.com/app_reviews/806-isequences)).

Še preden nadgradimo že obstoječe in ustvarimo nove aplikacije, se lahko zatečemo k še bolj vsakodnevnim dejavnostim. Temo zajtrka bi morali vključiti v učne načrte več predmetov, ne le pri gospodinjstvu. Pri predmetu gospodinjstvo bi lahko veliko več časa namenili praktičnem poučevanju. Tako bi učencem pokazali, kako teoretično pridobljeno znanje prenesemo v prakso in kako hitro in preprosto pripraviti zdrav zajtrk. Tudi razredniki se lahko bolj angažirajo in na primer v sklopu razredne ure, seveda ne vsake, pa tudi občasne predure, organizirajo skupni zajtrk. Vsi učenci bi v šolo prinesli nekaj, kar tisti dan želijo zajtrkovati. Ob prijetnem pogovoru in/ali poslušanju glasbe bi pozajtrkovali, lahko tudi poiskali zamisli za naslednji zajtrk s pomočjo kuharskih priročnikov ter spletnih portalov, namenjenih kulinariki.

## 4 SKLEPI IN ZAKLJUČEK

Pred dejansko izvedbo in analizo raziskave sem imela določene domneve glede odgovorov na raziskovalna vprašanja. Ena izmed njih je bila, da približno tretjina učencev opušča zajtrk, kar se je izkazalo za napačno domnevo. To potrjuje zgoraj opisana analiza, da zajtrk opušča skoraj polovica učencev. Pri vlogi okolice sem pri učencih iz višjih razredov vrstnikom pripisala večji vpliv kot staršem, pri učencih iz nižjih razredov pa ravno nasprotno. Tudi ta domneva je skozi analizo ovržena, saj se je izkazalo, da starost učencev pri tem ne igra vloge in so starši tisti, ki imajo največji vpliv na oblikovanje navad. Pomembnost oziroma vpliv vrstnikov je bil v nekaterih primerih potrjen, in sicer v tistih, kjer učenci svoje vedenje opisujejo glede na skupino (*»Ene par nas je, k ne jemo doma zajtrka in pol ...«*). Vsakdo si želi biti v družbi sprejet. Ravno zaradi tega lahko starše in vrstnike uvrstimo med spodbujevalne in zaviralne dejavnike uživanja zajtrka. Glede na rezultate raziskave med učenci različnih starosti starost učencev bistveno ne vpliva na stališče o uživanju zajtrka.

Glede na odgovore učencev sklepam, da niso ustrezno poučeni o pomembnosti zajtrka. Če upoštevamo dejstvo, da informacije o pomenu zajtrka pridobivajo iz različnih virov, bi lahko sklepali, da to ni dovolj velika spodbuda za redno uživanje zajtrka. Ker niso notranje motivirani in jih k uživanju zajtrka spodbujajo predvsem starši, sami velikokrat ne ugotovijo, kakšne so prednosti zajtrka in kaj s tem pridobijo. Večina ve, da je zajtrk pomemben obrok dneva, vendar nima predstave, zakaj je tako. Ne vedo, da naš način prehranjevanja vpliva na več različnih področij skozi celo življenje. Potrebujejo drugačno razlago in pristop, da to razumejo in s časom tudi ozavestijo, potrebujejo nekaj, kar jih bo spodbudilo k drugačnemu ravnanju. Pomemben dejavnik bi lahko predstavljali tako tisti, ki imajo pozitivne izkušnje in odnos do uživanja zajtrka, kot tisti z negativnimi posledicami opuščanja zajtrka. Če bi jim nekdo predstavil izkušnje iz prve roke in prenesel teorijo v prakso, potem bi se morda lahko nadejali drugačnim odgovorom na vprašanje »Zakaj ne zajtrkuješ?« oziroma »Zakaj zajtrkuješ?«.

Potrebne bi bile tudi nekatere spremembe pri tistih, ki redno zajtrkujejo, vsaj na podlagi te raziskave. Tu imam v mislih predvsem živila, ki jih uživajo, le-ta pa niso vedno najboljši izbor za vsakodnevni zajtrk. Kosmiči se nam na primer vedno zdijo zdrava izbira, čeprav skoraj nikoli ne preverimo njihove sestave. Podobno velja za druga živila, pri katerih redko preverimo dodane sladkorje, skrite maščobe, aditive...

Prehranska vzgoja in izobraževanje otrok mora pokrivati vsa področja zdrave prehrane, ki pa naj bi bila enakomerno zastopana. Opuščanje zajtrka res ni zdravo, vendar tudi nepremišljeno uživanje zajtrka ni vedno dobra odločitev. Poučiti jih je potrebno o dobrobiti zajtrka in o dobri izbiri živil za zajtrk ter tudi za druge dnevne obroke. Pomembno je sodelovanje staršev, izobraževalnih ustanov in drugih virov, ki so otrokom dostopni, jim ponujajo informacije in vplivajo na njihovo vedenje.

Rezultati raziskave kažejo, da velik del učencev ne zajtrkuje. Ob tako velikem deležu tistih, ki ne zajtrkujejo, je stopnja tveganj za pojav zdravstvenih težav, ki se lahko skozi različna življenjska obdobja nadaljujejo, visoka. Spremembe so nujno potrebne. Otroci morajo v otroštvu usvojiti navado rednega uživanja zajtrka, ki vsebuje zdrava živila. Ob tem morajo razumeti in se zavedati, da je uživanje zajtrka eden izmed temeljev dobrega počutja.

## 5 VIRI IN LITERATURA

Affenito, S. (2007). Breakfast: A Missed Opportunity. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 565-569.

Avbelj, M. Saje-Hribar, N., Seher-Zupančič, M., Brezar, P., Kotnik, P., Iršič, A.,...Battelino, T. (2005). Prevalenca čezmerne prehranjenosti in debelosti med 5 let starimi otroki in 15 oziroma 16 let starimi mladostnicami in mladostniki v Sloveniji. *Zdravniški vestnik*, 74, 253-259.

Au, L., Whaley, S., Rosen, N., Meza, M. in Ritchie, L. (2016). Online and In-Person Nutrition Education Improves Breakfast Knowledge, Attitudes, and Behaviors: A Randomized Trial of Participants in the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 490-500.

Bartfeld, J. in Ahn, H. (2011). The School Breakfast Program Strengthens Household Food Security among Low-Income Households with Elementary School Children. *The Journal of Nutrition*, 141, 470-475.

Birch, L. (1998). Psychological influences on the childhood diet. *Journal of Nutrition*, 128(2), 407S-410S.

Colić Barić, I., Mihatov, V. in Šatalić, Z. (2006). Differences in Breakfast Consumption Among Schoolchildren from Four Geographical Regions in Croatia. *Human Ecology Special Issue* (14), 127-134.

Condon, E., Crepinsek, M. in Fox, M. (2009). School Meals: Types of Foods Offered to and Consume by Children at Lunch and Breakfast. *J Am Diet Assoc.*, 109, 67-78.

Cullen Weber, K., Baranowski, T., Rittenberry, L., Cosart, C., Hebert, D. in De Moor, C. (2001). Child-reported family and peer influences on fruit, juice and vegetable consumption: reliability and validity of measures. *Health Education Research*, 16(2), 187-200.

Čeleš, D., Jezeršek, A., Juteršek, K., Naglič, D., Pelko, A., Peruničič, J., ...Vozlič, D. *Trženje hrane otrokom: seminarsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 2011. 8 str.

Drev, A. (2015). Z življenjskim slogom povezana vedenja. V H. J. Klanšček (ur.), *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji* (str. 38-47). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Gabrijelčič Blenkuš, M. Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji. Gradivo za Odbor DZ RS za zdravstvo. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 2013.

Gale, Š. *Nekaj ščepcev podatkov o hrani*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije, 2014. 56 str.

Gregorič, M., Gabrijelčič Blenkuš, M., Dobrila, I., Kastelic, B., Simčič, I., Bažec, B., ...Škornik Tovornik, T. *Analiza prehranske kakovosti osnovnošolskih malic po posameznih regijah v Sloveniji*. Raziskovalno poročilo. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 2008.

Gregorič, M. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin. Pridobljeno s [http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/193/Porocilo\\_fokusne%20skupine\\_prehrana.pdf](http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/193/Porocilo_fokusne%20skupine_prehrana.pdf)

Gregorič, M. (2011). Zajtrkovanje. V H. J. Klanšček (ur.), *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenj slovenskih mladostnikov* (str. 157-165). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Sloveniji.

Hoyland, A., Dye, L. in Lawton, C. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*. 22, 220-243.

Introducing the newest member of our family, the YouTube Kids app--available on Google Play and the App Store [online]. YouTube Official Blog, 2015, [citirano: 10. 8. 2016]. Dostopno na: <<https://youtube.googleblog.com/2015/02/youtube-kids.html>>.

iSEQUENCES [online]. Participate, 2016, [citirano: 10. 8. 2016]. Dostopno na: <[https://www.participate.com/app\\_reviews/806-isequences](https://www.participate.com/app_reviews/806-isequences)>.

Johnson, S. in Birch, L. (1994). Parents' and children's adiposity and eating style. *Pediatrics: Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 94, 653-661.

Kamada, I., Truman, L., Bold, J. in Mortimore, D. (2011). The impact of breakfast in metabolic and digestive health. *Gastroenterology and Hepatology*, 4(2), 76-85.

Kanyinga, H. in Willmore, J. (2015). Relationships between bullying victimization psychological distress and breakfast skipping among boys and girls. *Elsevier*, 89, 41-46.

Kašnik Janet, M., Janet, E., Senica, M., Kališnik Šavli, M., Praper, P., Bezenšek, J.,... Pogorevc, N. (2011). *Da sije sonce: didaktične igre za razvoj otrokovih kompetenc na področju preprečevanja zasvojenosti*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Kobal Grum, D. in Seničar, M. *Uvod v psihologijo prehrane*. Znanstvena monografija. Pridobljeno s

[http://www.bf.uni-lj.si/fileadmin/groups/2752/Uvod\\_v\\_psihologijo\\_prehrane.pdf](http://www.bf.uni-lj.si/fileadmin/groups/2752/Uvod_v_psihologijo_prehrane.pdf)

Kostanjevec, S. (2013). Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok. Znanstvena monografija. Pridobljeno s <http://pefprints.pef.uni-lj.si/1260/>

Levitsky, D. in Pacanowski, C. (2013). Effect of skipping breakfast on subsequent energy intake. *Elsevier*. 119, 9-16.

Mahoney, C. in sod. (2005). Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Elsevier*. 85, 635-645.

Majcen, D. (2014). *Didaktične igre pri pouku spoznavanja okolja zunaj učilnice* (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s <http://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=45817>

Morris, C., Courtney, A., Bryant, C. in McDermott, R. (2010). Grab 'N' Go Breakfast at School: Observations from a pilot Program. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(3), 208-209.

Mrak Merhar, I.(ur), Umek, L., Jemec, J. in Repnik, P. (2013). *Didaktične igre in druge dinamične metode*. Ljubljana: Salve.

Najboljše poučne aplikacije za otroke [online]. SiolNET, 2014, [citirano: 10. 8. 2016]. Dostopno na: <<http://siol.net/novice/junaki-za-jutri/najboljse-poucne-aplikacije-za-otroke-73146>>.

Nanney, M., Shanafelt, A., Wang, Q., Leduc, R., Dodds, E., Hearst, M., ... Harnack, L. (2016). Project BreakFAST: Rationale, design, and recruitment and enrollment methods of a randomized controlled trial to evaluate an intervention to improve school breakfast program participation in rural high schools. *Elsevier*, 3, 12-22.

Pearson, N., Biddle, S.J. in Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Elsevier*, 52(1), 1-7.

Pečjak, S. in Košir, K. (2008). *Poglavja iz pedagoške psihologije: izbrane teme*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, Oddelek za psihologijo.

Rampersaud, G., Pereira, M., Girard, B., Adams, J. in Metzler, J. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 105(5), 743-765.

Reddan, J., Wahlstrom, K. in Reicks, M. (2002). Children's Perceived Benefits and Barriers in Relation to Eating Breakfast in Schools With or Without Universal School Breakfast. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(1), 47-52.

Salvy, S., Haye, K., Bowker, J. in Hermans, R. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescent's eating and activity behaviors. *Elsevier*, 106, 369-378.

Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B. in Jurak, G. SLOfit 2015-analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2014/2015. Ljubljana: Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo, 2015.

Suwa-Stanojević, M. *Zdrav življenjski slog*. Znanstvena monografija. Pridobljeno s [http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti\\_dokumenti/Zdrav\\_zivljenski\\_slog-Suwa\\_Stanojevic.pdf](http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Zdrav_zivljenski_slog-Suwa_Stanojevic.pdf).

Šiška, A. (2012). *Z otroki, starimi od pet do šest let, ustvarjamo didaktične igre iz odpadnega materiala* (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s [http://pefprints.pef.uni-lj.si/1278/1/Diplomska\\_naloga%2C\\_Alenka\\_%C5%A0i%C5%A1ka.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/1278/1/Diplomska_naloga%2C_Alenka_%C5%A0i%C5%A1ka.pdf)

Taleski Gržinič, N. (2015). *Didaktične računalniške igre za predšolske otroke* (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s <http://pefprints.pef.uni-lj.si/3190/>

Tivadar B., Kamin T. Razvoj pristopov za spodbujanje zdrave prehrane in gibanja v srednjih šolah, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 2005.

Talking Tom [online]. Talking Tom and Friends, 2016, [citirano: 10. 8. 2016]. Dostopno na: <<http://talkingtomandfriends.com/>>.

Turley, J.(2009). Using Fast Food Nutrition Facts to Make Healthier Menu Selections. *Am J. Health Educ.* 40 (6), 355-363.

Veghari, G. in Mansourian, AR. (2012). Breakfast Consumption Amongst School Children in Northern Iran. *J Nepal Paediatr Soc.* 32(3), 193-200.

Vereecken, C. in sod. (2009). Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *Int J Public Health.* 54(2), 180-190.

Zidanšek, L. (2014). *Seznanjanje predšolskih otrok o prednostih lokalno pridelane hrane* (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s [https://share.upr.si/PEF/EDIPLOME/DIPLOMSKE\\_NALOGE/Zidansek\\_Lidija\\_2014.pdf](https://share.upr.si/PEF/EDIPLOME/DIPLOMSKE_NALOGE/Zidansek_Lidija_2014.pdf)

Yang, R., Wang, E., Hsieh, Y. in Chen, M. (2006). Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan. *Public Health*, 6, 1-7.