

OŠ Brinje Grosuplje

Barbara Švarc Fajdiga

DRUGAČEN POGLED NA PRIGRIZKE

IZVLEČEK

V zadnjem desetletju je postalo vse bolj očitno, da ima visoko pridelana hrana negativen vpliv na naše zdravje in okolje. Žal pa vse več otrok posega po visoko pridelanih prigrizkih namesto po svežih in polnovrednih prigrizkih. Ker nam ni vseeno, po kakšnih prigrizkih najraje posegajo naši učenci, smo se odločili, da izvedemo anketni vprašalnik na temo prigrizkov iz šolske torbe. Ugotovili smo, da naši učenci najraje posegajo po visoko pridelanih prigrizkih, da preveč posegajo po uvoženih prigrizkih in da ti prigrizki vsebujejo palmovo olje. Po analizi ankete smo z učenci posneli kratek video, s katerim smo želeli doseči, da bi učenci dobili drugačen pogled na prigrizke.

POVZETEK

K osveščanju o pomenu zdrave prehrane lahko veliko prispevamo že v osnovni šoli. Učence je treba že zgodaj na ustrezen način seznaniti, kakšen vpliv ima visoko pridelana hrana na naše zdravje in okolje. S tem ne vplivamo samo na izboljšanje lastnega zdravja in današnjega okolja, temveč skrbimo tudi za odgovoren odnos do prihodnjih rodov.

Namen referata je pokukati v šolske torbe učencev naše šole in ugotoviti:

Po katerih prigrizkih najraje posegajo?

Kolikšen odstotek učencev posega po visoko pridelanih prigrizkih?

Od kod prihajajo prigrizki?

Po katerih bio prigrizkih in prigrizkih iz pravične trgovine najraje posegajo?

Ali prigrizki vsebujejo palmovo olje?

Anketni vprašalnik je izpolnilo 189 učencev 1., 3. in 8. razreda.

Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da v šolskih torbah naših otrok najpogosteje najdemo bonbone, čokolado in čips. Po visoko pridelanih prigrizkih posega več kot 50 % naših učencev. Večina prigrizkov je uvoženih. Naši podatki kažejo, da je jabolko zmagovalec med bio izdelki ali izdelkih iz pravične trgovine. Izkazalo se je, da premalo poznamo palmovo olje in posledice uživanja le-tega. Kar 60 % prigrizkov naših učencev vsebuje palmovo olje.

Ker nam ni vseeno, kakšni prigrizki se znajdejo v naših šolskih torbah in na naših policah, smo z učenci odšli v trgovine, kjer smo poiskali izdelke brez palmovega olja in posneli kratek izobraževalni video. Z videom smo želeli predstaviti, kaj se skriva v prigrizkih in po katerih prigrizkih moramo posegati.

Želimo si, da bi učenci uživali prigrizke najvišje kakovosti, ki nam omogočajo izpolnitev ene največjih in največkrat izrečenih želja – zdravje za nas in za naše okolje.

Ključne besede: osnovnošolci, prigrizki, zdrava hrana, palmovo olje.

ABSTRACT

A great contribution to the importance of healthy eating can be made in elementary school. Pupils should be acquainted with the impact of high-quality foods on our health and the environment at an early age. By doing this, we do not only influence the improvement of our own health and the environment, but we also take care of a responsible attitude towards future generations.

The purpose of the paper is to peep into the school bags of the pupils of our school in order to find out which snacks they prefer, what percentage of pupils consume high-quality snacks, their origin, which bio and fairtrade snacks they prefer to consume, whether the snacks contain palm oil or not.

189 questionnaires were answered by the 1st, 3rd and 8th grade pupils. The results of the survey questionnaire showed that in school bags of our pupils the most commonly found snacks are sweets, chocolate and chips. More than 50% of our pupils consume high-quality snacks. Most of the snacks are imported. Our data show that the apple is the winner of bio or fair trade products. It turned out that there is not enough knowledge of palm oil and the consequences of consuming it. 60% of our pupils' snacks contain palm oil. Since we do care about what kind of snacks can be found in our pupils' school bags and on store shelves, we took our pupils to the shops where we were trying to find products without palm oil. We recorded a short educational video with which we wanted to present what is hidden in the snacks and what kind of snacks we should consume. We want our pupils to consume the highest quality snacks that enable us to fulfill one of the biggest and most often expressed wishes - health for us and for our environment.

Keywords: elementary school pupils, snacks, healthy food, palm oil.

KAZALO

1 UVOD	1
1.1 POSLEDICE VISOKO PREDELANA HRANE	2
1.1.1 POSLEDICE VISOKO PREDELANE HRANE NA ZDRAVJE	2
1.1.2 PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV	3
1.1.3 SPODBUJANJE PREHRANJEVALNIH NAVAD OTROK	4
1.2 POSLEDICE VISOKO PREDELANE HRANE NA OKOLJE.....	4
1.3 PALMOVO OLJE	5
1.3.1 KAJ JE PALMOVO OLJE?	5
1.3.2 KJE SE PALMOVO OLJE PROIZVAJA?	5
1.3.3 KAKO PALMOVO OLJE VPLIVA NA OKOLJE?.....	6
1.3.4 KAKO PALMOVO OLJE VPLIVA NA PREHRANJEVANJE?	6
1.3.5 KAJ JE REŠITEV?	6
2 EMPIRIČNI DEL.....	7
2.1 OPIS DEJAVNOSTI	7
2.2 NAMEN IN CILJ	7
2.3 RAZISKOVALNE HIPOTEZE	7
2.4 METODA DELA	8
2.5 REZULTATI Z RAZPRAVO	8
3 ZAKLJUČEK.....	11
4 REFERENCE.....	12
5 PRILOGE.....	14

KAZALO GRAFOV:

Grafikon 1: Odstotek anketiranih učencev glede na vrsto prigrizka	8
Grafikon 2: Odstotek prigrizkov glede na skupino prigrizkov	9
Grafikon 3: Odstotek prigrizkov glede na poreklo.....	10
Grafikon 4: Odstotek prigrizkov glede na način pridelave	10
Grafikon 5: Odstotek prigrizkov glede na prisotno palmovo olje oziroma brez njega	11

1 UVOD

Kaj je skupno piškotom, sladoledu, čipsu in tablici čokolade? Vsa ta hrana je predelana. V nasprotju z jajci, ki niso predelana, ali kruhom, ki je malo predelan, so izdelki, kot so piškoti, čipsi in tablice čokolade, visoko predelana hrana. Vsa ta hrana zahteva precej predhodne priprave in razen, če ni pripravljena doma, so v njej verjetno dodatni sladkor, maščobe in sol, ki izboljšajo okus, in konzervansi za podaljšanje roka uporabe.

Večji obroki in visoko predelana hrana naj bi bili glavni vzrok za skrb zbujujoče naraščanje števila prekomerno težkih in predebelih ljudi po vsem svetu. V zadnjih desetih letih je debelost postala svetovni zdravstveni problem številka ena. Ena tretjina ljudi na svetu ima prekomerno težo. Visoko predelana hrana ne povzroča samo zdravstvenih težav, ampak je tudi problematična do okolja. Peka, cvrtje, sušenje, zamrzovanje – vse to so postopki, pri katerih se porabi veliko energije. Predelana hrana je tako v primerjavi z nepredelano hrano (npr. sadje, zelenjava, jajca itd.) tudi veliko bolj obremenilna za naravne vire. Druga skupna značilnost visoko predelane hrane je, da najverjetneje skoraj vsa vsebujejo palmovo olje.

Večina proizvodnje palmovega olja prihaja iz Indonezije in Malezije, kjer so velike plantaže palm nadomestile velikanske površine deževnega gozda in šotišč. Posledično je palmovo olje neposredno povezano z izginotjem dragocenih ekosistemov in izgubo tradicionalnega načina življenja ter sredstev preživljanja za domorodna plemena.

Ker nam ni vseeno za okolje in naše zdravje, smo se odločili, da ugotovimo, po kakšnih prigrizkih posegajo učenci naše šole in kakšen vpliv ima predelana hrana na naše zdravje in okolje.

1. 1 ZDRAVA OZIROMA URAVNOTEŽENA PREHRANA

V obdobju odrasčanja je uravnoteženo prehranjevanje zelo pomembno iz dveh strani. Na eni strani omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj. Po drugi strani pa preprečuje nastanek zdravstvenih problemov in z njimi v otroštvu ali odrasli dobi povezane bolezni (Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, 2013).

Zdrava in uravnotežena prehrana je eden od pogojev dobrega počutja vsakega človeka. Vpliva na sposobnost učenja, dela, igre in preprečuje bolezni. Kako pomembna je zdrava prehrana, se pogosto zavemo šele, ko zbolimo. Takrat začnemo razmišljati, kaj je zdrava in uravnotežena prehrana in kakšno hranilno in energijsko vrednost imajo živila, ki jih zaužijemo v najrazličnejših jedeh (Suwa - Stanojević, 2011).

Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem

otročtvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike (Hlastan Ribič, 2008).

Neustrezno prehranjevanje vodi do deficita posameznih hranil, kar pa je lahko posledica bodisi neprimerne izbire živil bodisi nepravilne sestave obrokov.

1. 2 VISOKO PREDELANA HRANA

Predelano hrano uživamo že stoletja, saj je takšna vsa hrana, ki je ne zaužijemo take, kot smo jo dobili v naravi. To pomeni vso hrano, ki smo jo na primer sušili na soncu, fermentirali, konzervirali s pomočjo soli, zmrznili, kuhali, pekli itd. Med predelano hrano spada ves spekter hrane, od minimalno do močno predelane.

Kaj je visoko predelana hrana? Največji problem predstavlja močno predelana oziroma visoko predelana hrana, kot jo je imenoval Carlos Monteiro s Centra za epidemiološke študije o zdravju in prehrani, ki deluje v okviru brazilske univerze Sao Paulo. Po njegovem mnenju pod omenjeno kategorijo sodijo vsi prehranski izdelki, ki združujejo predelane sestavine.

Visoko predelana hrana je torej vsa tista hrana, ki jo na policah trgovin najdete v obliki že pripravljenih jedi za uživanje ali jedi, ki jih lahko hitro pripravite oziroma dokončate sami, ter raznorazni prigrizki, kot so na primer čips, smoki, bonboni, lizike... Tovrstna hrana ima običajno visoko kalorično vrednost ter je bogata z maščobami, sladkorjem in soljo, vendar osiromašena z za zdravje pomembnimi hranili, kot so vitamini, minerali, vlaknine, encimi itd.

1. 3 POSLEDICE VISOKO PREDELANA HRANE

1. 3. 1 POSLEDICE VISOKO PREDELANE HRANE NA ZDRAVJE

Visoko predelana hrana je danes problem večine ljudi. Če je energijski vnos višji od energijske porabe, se pojavi problem s povišano telesno maso oziroma debelostjo. Posledice vnosa visoko predelane hrane so tudi različna bolezenska stanja. V primeru, ko vnos hranil ne pokriva potreb organizma, govorimo o podhranjenosti (Gabrijelčič Blenkuš, 2013)

Debelost pri otrocih in mladostnikih je eden najbolj zaskrbljujočih problemov današnjega časa. Prekomerna telesna masa oziroma debelost v otroški dobi je zelo pogosto napovedni dejavnik prekomerne telesne mase oziroma debelosti tudi v odraslem obdobju. Tako je vse večje tveganje, da se v poznejšem obdobju razvije sladkorna bolezen tipa 2, največkrat pa se

pojavijo tudi težave s srcem in ožiljem. Pri otrocih s prekomerno telesno maso se lahko pogosteje pojavijo psihične težave, predvsem zaradi negativne samopodobe (Pokorn, 2013). Telesno težo najlažje nadzorujemo z uravnoteženo prehrano in primerno telesno aktivnostjo. Debelost ne narašča samo v industrializiranih državah zahodnega sveta, temveč tudi v deželah v razvoju in v državah v katerih je vladal komunistični sistem, med njimi na Kitajskem, v Indiji in saharski Afriki, kjer prej zaradi revščine in lakote debelosti sploh niso poznali.

Primerjava čezmerne prehranjenosti in debelosti z drugimi državami Evrope pokaže, da je v Evropi delež čezmerno prehranjenih otrok pred pubertetnem obdobju od 9,4 % (Nemčija) do 31,5 % (Portugalska) pri dečkih ter 11,3 % do 20,5 % (Anglija) pri deklicah. Delež predebelih dečkov in deklic v starosti 5 let je opisan v povprečju s 4,5 % - izstopata Anglija pri deklicah in Italija pri dečkih s 6,6 % oziroma 7,5 %. Pri mladostnikih je največji delež čezmerno prehranjenih najstnikov in najstnic v Avstraliji (26 %), predebelih otrok pa glede na izsledke raziskav iz let 1988-94 v ZDA (12 % dečkov in 8,2 % deklic) (Bratina, 2010).

Problem prekomerne telesne mase je vse večji tudi pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji. Podatki Fakultete za šport kažejo, da je bilo leta 1987 prekomerno težkih in debelih 15,6 % fantov in prav toliko deklet v starosti od 6 do 19 let. Petindvajset let kasneje, leta 2012, pa je bilo prekomerno težkih in debelih že 27,1 % fantov in 23,7 % deklet v enakem starostnem obdobju (Inštitut za varovanje zdravja, 2013).

1. 3. 2 PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV

Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Republiki Sloveniji kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Število dnevni obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega prebivalca namreč nista ustrezna. Ravno tako je energijska vrednost povprečnega obroka previsoka. V celoti zaužijemo preveč maščob, zlasti preveč nasičenih maščob. Te namreč pomembno vplivajo na pojavnost bolezni srca in ožilja ter raka na debelem črevesu.

Raziskave so tudi pokazale, da je v naši prehrani premalo sadja, zelenjave in prehranskih vlaknin. Ti so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred kroničnimi nalezljivimi boleznimi.

Po podatkih nacionalne raziskave, ki je bila opravljena leta 2011, se v Republiki Sloveniji zdravo in pretežno zdravo prehranjuje le 22,9 % prebivalstva.

Poleg zagotavljanja zdravstvenega zdravstva država skrbi za zdravje z oblikovanjem, sprejemanjem in izvajanjem politike, strategije in programov promocije zdravja, kamor sodi tudi prehranska politika (Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje, 2005).

1. 3. 3 SPODBUJANJE PREHRANJEVALNIH NAVAD OTROK

Pri spodbujanju prehranjevalnih navad otrok je zelo pomemben zgled odraslih. Otroci nas v marsičem posnemajo. Sprejeli bodo tudi naš način prehranjevanja, zato je pomembno, da se starši prehranjujejo oziroma prehranjujemo zdravo. Otroka tako naučimo uživati v sveži, dobri in lokalni hrani.

Z vidika varne hrane je zelo pomemben izvor hrane. Globalizacija prehranske verige prinaša vedno nove in nove izzive in nevarnosti za zdravje in interese potrošnikov.

Z zdravstvenega vidika se priporoča uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, saj sta običajno bolj optimalno dozorela in imata višjo biološko (hranilno) vrednost. Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se drastično zmanjša vsebnost C-vitamina v zelenjavi, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B, in E. Možno je torej, da bo hrana, za katero je jasno, da bo podvržena dolgemu transportu in skladiščenju, zaradi njihovih obsežnih agrotehničnih ukrepov pri njeni proizvodnji manj kakovostna. Pri sadju in zelenjavi domačega izvora zaradi bližine pridelave ni treba uporabljati konzervansov, zato sta sicer lahko manj obstojna, vendar pa prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu.

1. 4 POSLEDICE VISOKO PREDELANE HRANE NA OKOLJE

Živimo v 21. stoletju, na Zemlji nas je nekaj več kot 7 milijard, povpraševanje po hrani se povečuje, razpoložljivih naravnih virov je čedalje manj. Intenzivno kmetijstvo ni več model, s katerim bi lahko na Zemlji leta 2050 prehranili devet milijard ljudi, ki bodo takrat vsak dan potrebovali 9,8 milijarde kilogramov hrane, kar je skoraj še enkrat več, kot je pridelamo danes.

Zaradi povečane rabe zemljišč, namenjenih poljedelstvu in živinoreji, sežigamo oz. izsekujemo gozdove (FAO - Svetovna organizacija za prehrano in kmetijstvo pri Združenih narodih - je v svoji študiji leta 2006 ugotovila, da 70 % izkrčenega amazonskega pragozda uporabljamo za pašnike in da večino preostalih 30 % izkoriščamo za pridelavo krmil), onesnažujemo prst z umetnimi gnojili, pesticidi in živinskimi izločki ter pogozdujemo, sejemo oziroma sadimo monokulturno. Vse to ima močne vplive na okolje, saj zaradi njegovega spreminjanja prihaja do poplav, suš, izumrtja rastlinskih in živalskih vrst, selitev ljudi v velika mesta itd.

Proizvodnja hrane porabi, pa tudi onesnaži do 70 % pitne vode.

Današnjemu potrošniškemu svetu je vseeno. Vseeno za to, da vsak dan požgejo na tisoče hektarjev pragozdov – pljuč Zemlje. Da se namesto svežega kisika iz okolice Ekvatorja kadi črn dim in nas zastruplja. Da bežijo in izumirajo živali, ki jih nato gledamo v živalskih vrtovih kot zadnje primerke.

Krčenje tropskih gozdov še zdaleč ne pomeni zgolj uničenja lokalne flore in favne, temveč je odgovorno za znatne emisije ogljikovega dioksida – približno 18 % emisij toplogrednih plinov na svetovni ravni povzroča prav krčenje tropskih gozdov na območju Indonezije, kar znatno prispeva k podnebnim spremembam, ki jih že zaznavamo na globalni ravni. Le zato, da bodo lahko prodali več.

In mi ubogljivo kupujemo, nevede, kaj s tem počnemo, kaj s tem delamo domačinom, neštetim živalskim in rastlinskim vrstam in še kako svojim potomcem. Všeč nam je, da je izdelek čim cenejši, čeprav na račun ogromnih industrijskih plantaž palm.

Danes domačini iščejo nove domove daleč stran od pragozdov, ki so jim nudili vse. Po novem živijo v mestih, ki so jih oropala življenja v skupnosti in sozvočja z naravo ter jih prisilila v odtujeno življenje, na kakršno niso pripravljeni. Da lahko preživijo v mestih, pa garajo za majhne denarce, ki so jih oropali družine, skupnosti, življenja, in si kupujejo visoko predelano hrano, ki je poceni.

Naše potrebe so velike. Finančni stroj je požrešen. Multinacionalke zanimajo samo številke. Ne zanima jih, kaj dihamo, od česa živimo. Ne zanima jih, koliko rastlinskih vrst deževnega gozda je že izginilo in kaj vse so nam prinesle. Ne zanima jih, kaj se dogaja z živalmi, ki so bile nekoč glavne prebivalke deževnih gozdov.

1.5 PALMOVO OLJE

1.5.1 KAJ JE PALMOVO OLJE?

Palmovo olje je najbolj prodajano olje na svetu. Že od začetka, od leta 1960, se proizvodnja palmovega olja vsakih 10 let podvoji. Veliko ga uporabljajo v živilski industriji, ker so stroški njegove proizvodnje nizki in ker se z lahkoto predela in vmeša v različne izdelke. Zato ga najdemo v številnih močno predelanih izdelkih. Uporablja se kot olje za kuhanje ali gnojilo, najdemo pa ga celo v kozmetičnih izdelkih.

1.5.2 KJE SE PALMOVO OLJE PROIZVAJA?

Večino palmovega olja proizvedejo v Indoneziji in Maleziji, sledijo Tajska, Kolumbija, Nigerija, Nova Gvineja in Ekvador. Ocenjujejo, da je na svetu več kot 13 milijonov hektarjev

zemlje uporabljene za plantaže palm. To je 6,4–kratna površina Slovenije. Zaradi čedalje večjega povpraševanja po tem olju so se plantaže začele širiti v tropske kraje.

1.5.3 KAKO PALMOVO OLJE VPLIVA NA OKOLJE?

Sadeži palmovih dreves se pobirajo vse leto in v povprečju se na enem hektaru pridela deset ton sadežev. To pomeni, da se ista količina tega olja pridela na pet- do desetkrat manjši površini kot sojino, sončnično ali repično olje. Zato je palmovo olje donosen pridelek. Vendar pa povečano povpraševanje in sedanji način proizvodnje pomenita resen problem za okolje. Množično širjenje monokulturnih plantaž je glavni vzrok za krčenje gozdov v Indoneziji. Število skrčenih gozdov in šotišč je med največjimi na svetu. Vsako leto zgori več gozdov in šotišč, ki so pomembni ogljikovi bazeni. Zato je Indonezija ena največjih proizvajalk toplogrednih plinov na svetu, čeprav ni industrijska država.

Zaradi uničenja dragocenih ekosistemov lahko divje življenje izgine. Kot posledica krčenja gozdov grozi izumrtje trem živalskim vrstam: orangutanom, sumatrskim tigrom in slonom.

1. 5. 4 KAKO PALMOVO OLJE VPLIVA NA PREHRANJEVANJE?

Suku Anak Dalam (v prevodu Otroci gozda) je eno zadnjih plemen na Sumatri, katerih tradicionalni način življenja je popolnoma odvisen od tropskega gozda. Od 200 000 članov plemena jih samo še 1.500 živi na tradicionalen način. Zaradi krčenja gozda se je moralo veliko teh nomadov naseliti neposredno na palmove plantaže.

Tretjino palmovih plantaž v Indoneziji upravljajo mali kmetje. Proizvodnja olja je priložnost zaslužka za mnoge. Ta posel pa ni nujno dolgoročen in stabilen vir dohodka. Cene palmovega olja so nestabilne in gnojila, ki jih morajo kmetje kupiti, so draga. Ko cene palmovega olja padejo, so mali kmetje tisti, ki najbolj tvegajo izgubo dohodka.

1. 5. 5 KAJ JE REŠITEV?

Pri proizvodnji je treba zaustaviti krčenje gozdov in predvsem podpreti skupnosti, ki se borijo za ohranitev in varovanje njihovega gozda, ter ves čas nadzorovati plantaže. Ohranitev gozdov lahko pomeni druge vire trajnejšega zaslužka. Poleg tega je treba živilsko industrijo spodbuditi, k izogibanju uporabe palmovega olja ali poskrbeti vsaj, da se zaveže k najvišjim mogočim standardom.

Kot potrošniki izbirajmo hrano, ki ne vsebuje palmovega olja. Ker se palmovo olje večinoma uporablja v visoko predelani hrani, ki prinaša zelo malo koristi za naše zdravje, je izogibanje

živilom, ki vsebujejo palmovo olje, koristno tudi za naše zdravje. Če se že ne moremo izogniti palmovemu olju, izberimo vsaj izdelke znamk, ki so zavezane k najvišjim standardom. Čeprav je sistem certifikacije nepopoln, pa je tisti, ki poskuša zagotoviti bolj trajnostno proizvodnjo palmovega olja.

2 EMPIRIČNI DEL

2.1 OPIS DEJAVNOSTI

V okviru mednarodnega projekta Odgovorno s hrano/We eat responsibly moramo slediti sedmim korakom do odgovornega prehranjevanja. V nadaljevanju vam bomo opisali, kako smo se lotili drugega koraka do odgovornega prehranjevanja, ki zahteva oceno prehranjevanja.

Na začetku smo z učenci prebrali zgodbi z naslovom Se s tem res hranim in Naš gozd, moj gozd iz publikacije Jedilnik za spremembo. Po prebranem besedilu so imeli učenci veliko vprašanj o hrani, prigrizkih, palmovem olju, izvoru ipd.

Odločili smo se, da s skupino učencev in učiteljev pogledamo v šolske torbe naših učencev in ugotovimo, kateri prigrizki se nahajajo v njihovih šolskih torbah in ali ti prigrizki vsebujejo palmovo olje ter kateri so drugi možni prigrizki, ki jih imajo učenci radi in ne vsebujejo palmovega olja.

2.2 NAMEN IN CILJ

Naš namen je bil učencem naše šole prikazati drugačen pogled na prigrizke. Zastavili smo si naslednje cilje:

- Ugotoviti, kako visoko predelana hrana vpliva na zdravje.
- Ugotoviti, kako visoko predelana hrana vpliva na okolje.
- Ugotoviti, ali vsakodnevni prigrizki vsebujejo palmovo olje.
- Ugotoviti, kateri prigrizki, ki jih imajo učenci radi, ne vsebuje palmovega olja.
- Ugotoviti, kateri prigrizki, ki jih imajo učenci radi, ne vsebuje palmovega olja.

2.3 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

Glede na postavljene cilje, smo opredelili naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Več kot 50 % učencev kupuje visoko predelano hrano.

Hipoteza 2: Vsaj 10 % prigrizkov je lokalnega izvora.

Hipoteza 3: Največ bio živil se nahaja v skupini prigrizkov sadje.

Hipoteza 4: V vseh skupinah prigrizkov prevladujejo uvoženi prigrizki.

Hipoteza 5: Več kot 50 % prigrizkov vsebuje palmovo olje.

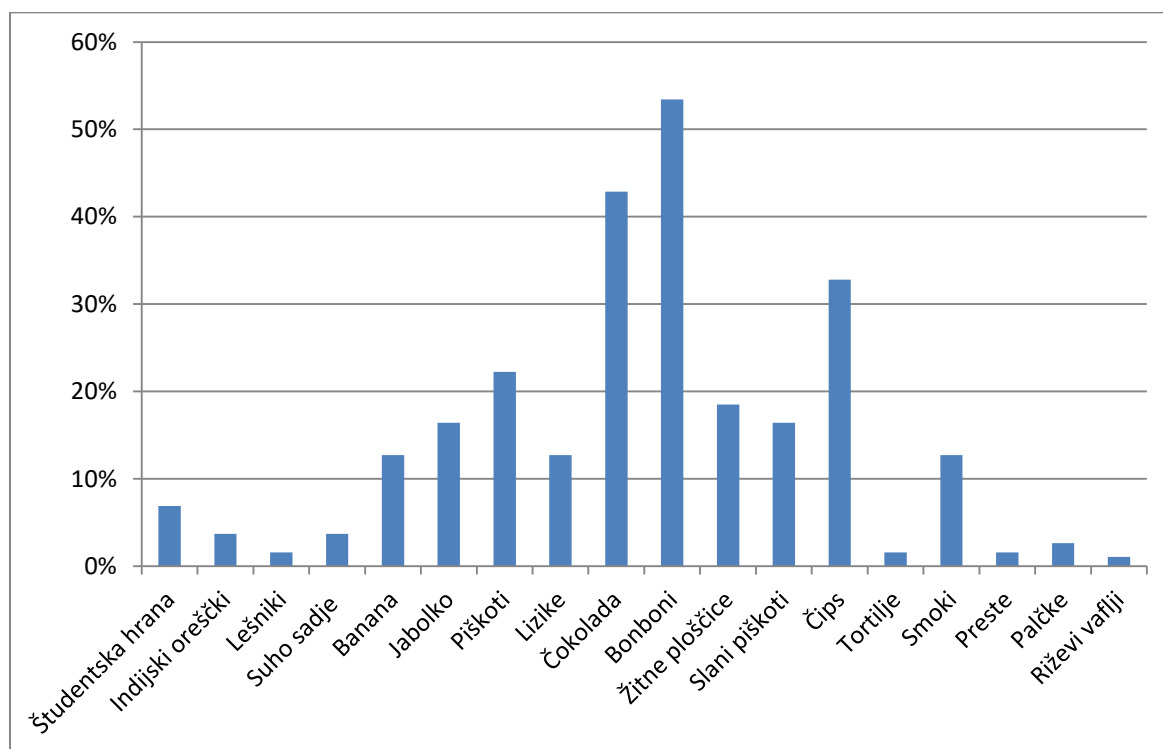
2. 4 METODA DELA

S skupino učencev in učiteljev smo uporabili deskriptivno metodo raziskovanja. V raziskavi je sodelovalo 54 učencev 1. razreda, 67 učencev 3. razreda in 68 učencev 8. razreda. Skupaj je bilo del raziskave torej 189 učencev naše šole.

Podatke smo zbirali učitelji z anketnim vprašalnikom na dnevu dejavnosti. Odgovore na anketni vprašalnik smo dobili na začetku dneva dejavnosti. Vsi učenci so aktivno sodelovali. Vse izpolnjene anketne vprašalnike so učitelji posredovali skupini učencev odbora Odgovorno s hrano. Z učenci smo želeli ugotoviti, ali smo dosegli cilje, ki smo si jih zastavili na začetku.

2. 5 REZULTATI Z RAZPRAVO

Od učencev smo želeli izvedeti, katere prigrizke najraje prinesejo na dan dejavnosti. Na to vprašanje je odgovorilo 189 otrok. Nobeden od anketiranih ni odgovoril, da ima s seboj samo en prigrizek.

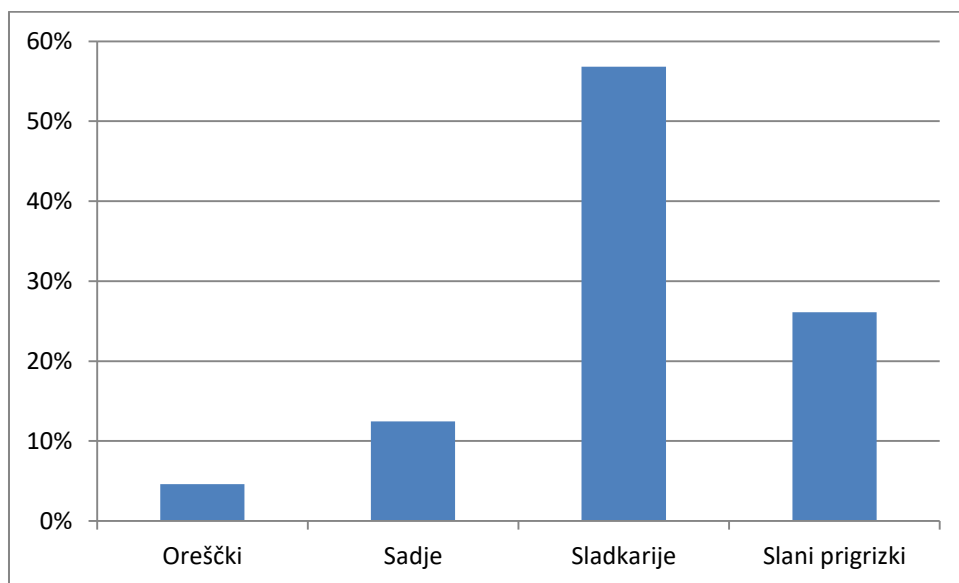


Grafikon 1: Odstotek anketiranih učencev glede na vrsto prigrizka

Iz grafikona 1 je razvidno, da učenci na dnevih dejavnosti najraje jedo bonbone, čokolado in čips. Le redko je v šolskih torbah mogoče najti lešniki, tortilje, preste, palčke in riževe vafle.

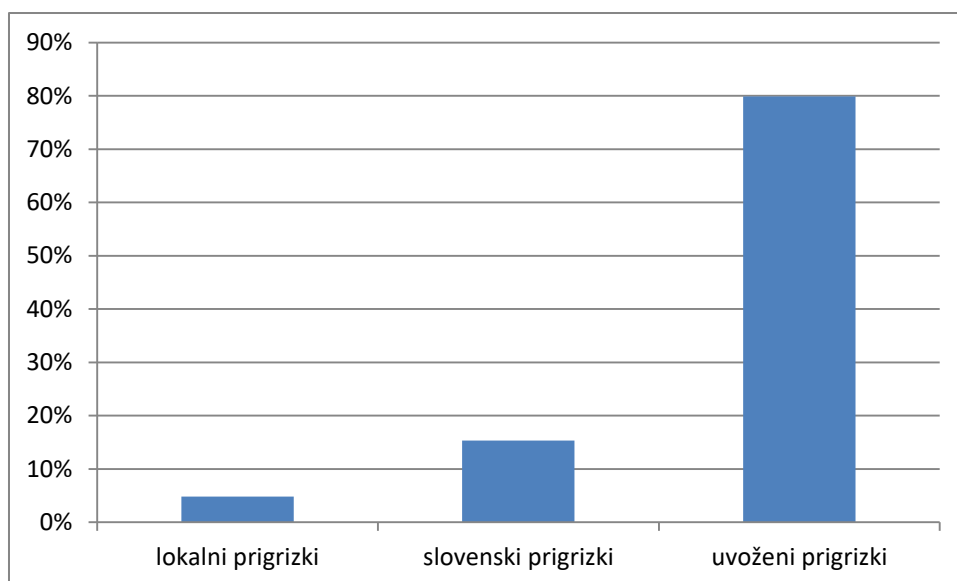
V nadaljevanju nam skupino:

- oreškov predstavljajo študentska hrana, indijski oreščki in lešniki;
- sadja predstavljajo suho sadje, banana in jabolko;
- sladkarij predstavljajo piškoti, lizike, čokolada, bonboni in žitne ploščice;
- slani prigrizkov predstavljajo slani piškoti, čips, tortilje, smoki, preste, palčke in riževi vafli.



Grafikon 2: Odstotek prigrizkov glede na skupino prigrizkov

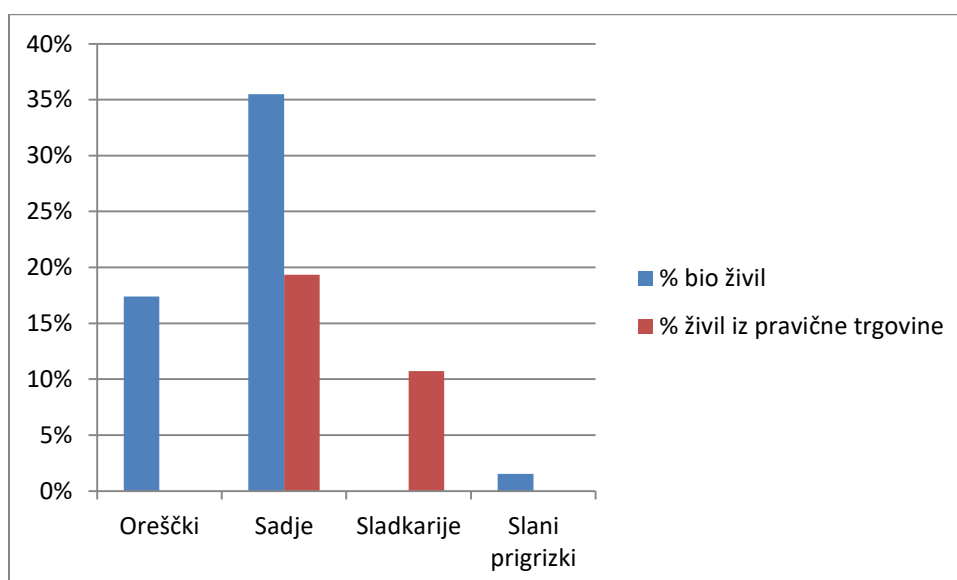
Iz grafikona 2 je razvidno, da največji delež predstavljajo sladkarije (56,8 %), ki jim sledijo slani prigrizki (26,1 %), sadje (12,5 %) in oreščki (4,6 %). Skupen odstotek visoko pridelanih prigrizkov je 82,9 %. S tem smo hipotezo 1 potrdili.



Grafikon 3: Odstotek prigrizkov glede na poreklo

Podatki v grafikonu 3 kažejo, da je slabih 5 % prigrizkov lokalnega porekla. Hipoteza 2 je ovržena. Pričakovali smo, da večji odstotek učencev posega po lokalni hrani.

Kar 80 % prigrizkov je uvoženih. To pomeni, da je prigrizek proizveden daleč stran od naše regije in da je do polic prepotoval veliko število kilometrov.

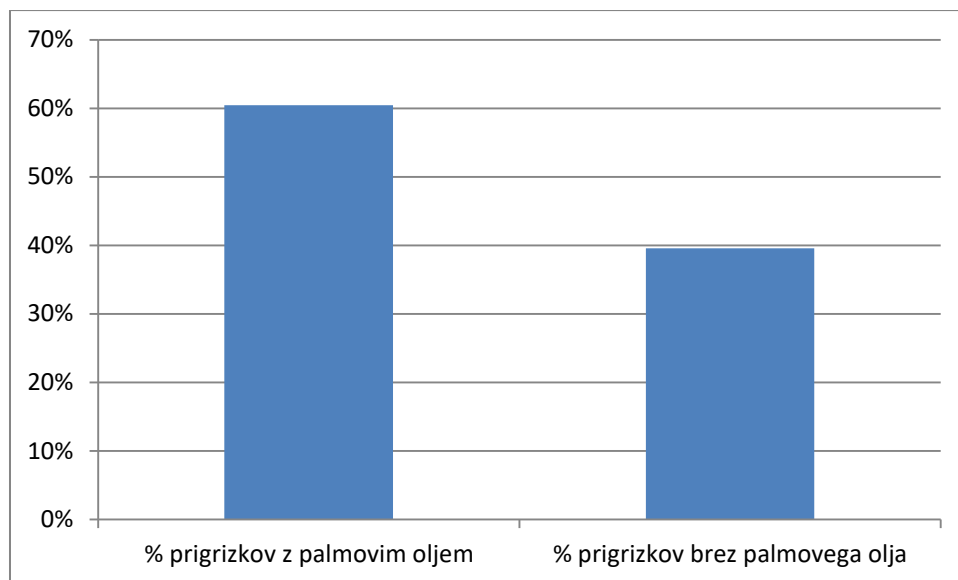


Grafikon 4: Odstotek prigrizkov glede na način pridelave

Iz grafikona 4 je razvidno, da je največ prigrizkov bio prigrizkov ali prigrizkov iz pravične trgovine iz skupine prigrizkov sadje. Naj vas spomnim, da v skupino prigrizkov sadje spadajo suho sadje, banana in jabolko. Po pogovoru z učenci so si učenci prinesli domače suho sadje

in jabolka z domačega vrta, zato je 35,5 % prigrizkov bio. Učenci so tudi povedali, da domačih jabolk ne škropijo. Hipotezo 3 smo torej potrdili.

Iz grafikona 4 lahko razberemo tudi, da nobena skupina prigrizkov ne presega 50 % bio prigrizkov ali prigrizkov pravične trgovine. V vseh skupinah prigrizkov torej prevladujejo uvoženi prigrizki. Hipoteza 4 je potrjena.



Grafikon 5: Odstotek prigrizkov glede na prisotno palmovo olje oziroma brez njega

Grafikon 5 kaže, da je v veliki večini visoko predelane hrane prisotno palmovo olje. Kar 60 % prigrizkov naših učencev vsebuje palmovo olje. Ta odstotek pove, da naši učenci niso dovolj ozaveščeni o palmovem olju in posledicah njegovega pridobivanja. To smo s hipotezo 5 tudi predvidevali. Žal moramo hipotezo 5 potrditi.

3 ZAKLJUČEK

Prigrizki naših otrok imajo zelo velik pomen za ohranjanje našega zdravja, česar se prevečkrat zavemo šele, ko so škodljive posledice nezdrave prehrane že prisotne. Ravno zaradi tega je pomembno, da spremenimo ali ohranjamo dobro mnenje naših otrok o zdravi prehrani in da jim predstavimo drugačen pogled na prigrizke, po katerih tako radi posegajo.

Ugotovili smo, da naši učenci najraje posegajo po nezdravih, visoko pridelanih prigrizkih, kot so bonboni, čokolada in čips. Na dnevih dejavnosti prevladujejo sladki in slani prigrizki namesto sadja in oreščkov. Večina sladkih in slanih prigrizkov je proizvedena daleč stran od naše regije oziroma države in je morala zato prepotovati veliko število kilometrov do naših polic. Naši podatki kažejo, da pri izbiri sadja največ posegamo po bio izdelkih ali izdelkih iz

pravične trgovine. Ozavestiti moramo dejstvo, da so tudi visoko pridelani prigrizki lahko bio prigrizki ali prigrizki iz pravične trgovine.

Žal še vedno največ posegamo po uvoženih prigrizkih. S tem še vedno ne prispevamo k ohranjanju delovnih mest, pa tudi ne k manjšemu onesnaževanju okolja zaradi krajših transportnih in prodajnih poti.

Žal smo tudi premalo seznanjeni z dejstvi o palmovem olju in posledicah pridobivanja le tega. Kar 60 % prigrizkov naših učencev vsebuje palmovo olje.

Ker nam ni vseeno, kakšni prigrizki se znajdejo v naših šolskih torbah in na naših policah, smo z učenci odšli v trgovine, kjer smo poiskali izdelke brez palmovega olja in posneli kratek video. Z videom smo želeli predstaviti, kaj se skriva v prigrizkih in po katerih prigrizkih moramo posegati.

Na koncu bi radi poudarili, da smo mi tisti, ki se moramo zavedati dejstva, da z nakupom in povpraševanjem odločamo, kaj bo trgovec postavil na polico. Izdelki, ki jih nihče ne vzame, bodo hitro zapustili polico. Bodimo torej dosledni. Zahtevajmo drugačne prigrizke, prigrizke najvišje kakovosti, ki nam omogočajo izpolnitev ene največjih in največkrat izrečenih želja – zdravje za nas in za naše okolje. Način pridelave izdelka je tista informacija, ki nam o kakovosti prigrizka pove največ. Bodimo pozorni, zahtevajmo informacije, na podlagi katerih se potem lažje odločimo za nakup.

4 REFERENCE

Glopolis. (2017). Palmovo olje. Je res skrito povsod? Pridobljeno 13. 10. 2017, s <https://www.eatresponsibly.eu/sl/palm-oil/2#section-origin>

Glopolis. (2016). Jedilnik za spremembo. Pridobljeno 13. 10. 2017, s <http://www.ekosola.si/uploads/2010-08/Gradivo%20-%20Odgovorno%20s%20hrano.pdf>

Cosmopolitan. (2015). Zakaj smo absolutno proti palmovemu olju. Pridobljeno 14. 10. 2017, s <https://www.cosmopolitan.si/aktualno/zakaj-smo-absolute-proti-palmovemu-olju/>

Tereza in Glopolis. (2016). 7 korakov do odgovornega prehranjevanja. Pridobljeno 13. 10. 2017, s <http://www.ekosola.si/uploads/2010-08/Methodologija%207-Korakov-25.11.2016.pdf>

Bodi eko. (2016). Palmovo olje – da ali ne? Pridobljeno 13. 10. 2017, s
<https://www.bodieko.si/palmovo-olje>

SiolNET. (2014). Je vsa predelana hrana slaba? Pridobljeno 23. 10. 2017, s
<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/je-versa-predelana-hrana-slaba-37520>

Bratina, N. (2010). Debelost – naraščajoča problematika sodobnega sveta. Pridobljeno 14. 10. 2017, s
[http://www.didakta.si/doc/jama_2_\(2010\)_Uvodnik_02SI.pdf](http://www.didakta.si/doc/jama_2_(2010)_Uvodnik_02SI.pdf)

Suwa Stanojević, M. (2011). Osnove gastronomije. Pridobljeno 16. 10. 2017, s
http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Osnove_gastronomije-Suwa.pdf

Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje. (2005) Nacionalni program prehranske politike od 2005 do 2010 (NPPP 2005-2010). Pridobljeno 17. 10. 2017, s
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Nacionalni_program_prehranske_politike_slo.pdf

Republika Slovenija, Ministrstvo za kmetijstvo in okolje. (2013). Lokalno pridelana zelenjava. Pridobljeno 18. 10. 2017, s
http://www.mko.gov.si/si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/lokalno_pridelana_zele_njava

Hlastan Ribič, C. (2008). Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja. Pridobljeno 11.10. 2017, s
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/prehrana/ZRSS_uv_od_low_res_pop.pdf

Pokorn, D. (2013). Zdrava otroška prehrana ... ob kateri otroci tudi uživajo. Pridobljeno 14. 10. 2017, s
<https://www.fmf.uni-lj.si/~buckley/otroskaprehrana.pdf>

Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje. (2007). Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Pridobljeno 14.10. 2017, s

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_telesne_dejavnosti.pdf

Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M. & Fajdiga Turk, V. (2007). Prehranske navade in prehranski status. V. Jeriček, H., Lavtar D., Pokrajac, T. (ur.), *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006* (str . 31 - 50). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Pokorn D. (2008). Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

5 PRILOGE

Priloga 1: Se s tem hranim?

Andrej je od daleč videl, da je njegov dedek že pred hišo, pripravljen, da začne delati. Na sebi je imel stare hlače, ki so bile spodaj že strgane, in star usnjen pas, s katerega je viselo različno orodje. »O, moj vnuk! Vesel sem, da mi bo pomagal popraviti vrtno ograjo. Kaj pa imaš tukaj?« je vprašal. »Čokoladno pecivo s češnjevimi nadevom, dobro je!« »Hmm, dobro za kaj? Kaj nisi ravnokar pojedel kosila? Pa še sladico si dobil ...?« je vprašal dedek. »Dobro je zame! Tukaj piše ... polno energije!« »Andrej, kmalu jih boš imel dvanajst ... Ne reci mi, da temu verjameš!« Andrej je nagnil glavo in začudeno vprašal: »Kako to misliš?« »Mislim, da si dovolj star, da lahko misliš s svojo glavo, ne da slepo verjameš črkam na škatli piškotov. Zaradi vse te lepe embalaže in reklam na TV prenehaš postavljati vprašanja. Povedal ti bom nekaj zelo pomembnega, nekaj, kar sem spoznal, in želim, da si to zapomniš za vse življenje.« Dedek se je ustavil, vstavil kladivo nazaj v enega od žepov na pasu in nato rekel: »Hrana, ki ti daje pravo energijo, je tista, ki ima v sebi življenje.« Andrej je debelo pogledal in ponovil: »Življenje v sebi? Kot črv v sadju?« »Haha!« se je zasmel dedek, da se je zatreslo celo njegovo telo. »Ne čisto tako, ampak si precej blizu. Zakaj sploh uživaš hrano?«

Andrej je brez omahovanja odgovoril: »Ker ima dober okus. In tudi zato, ker me ohranja pri življenju. Brez hrane bi zbolel in celo umrl.« Da, prav imaš. Hrana ti prinaša življenje. Zato je najboljše, kar lahko narediš za svoje telo, da ješ hrano z življenjem v sebi! To pomeni, da

hrana še vedno vsebuje življenjsko energijo. Pomisli na seme. Predstavljaš si, na primer, majhen grah. Če ga namočiš in ga pustiš na temnem, bo naslednji dan začel kaliti. To pomeni, da je v tem grahu velika življenjska energija. Lahko bi postal velik grm, če ga ne bi pojedel. Isto se dogaja s sladkim krompirjem, ki ga zdaj kuha tvoja babica. Če ga naslednje leto spet posadim, bom imel še več krompirja.

»Ja, ampak, kaj pa sadje? Tudi sadje ima v sebi življenje, je tako?« »Da, ima. Bolj ko je sveže, več ga ima. Najbolje je jesti hrano, ki prihaja naravnost iz zemlje.« »Torej, to pomeni, da imamo srečo, ker sami gojimo hrano, ki jo jemo, kajne, dedek?« »Da, res imamo srečo. In pomembno je tudi razumeti, da manj ko poskušaš spremeniti hrano, kakršno je ustvarila narava, več imaš možnosti, da v njej dobiš veliko življenja. Tvoj stric, ki je študiral medicino, bi govoril o ohranjanju hranilnih snovi in vitaminov, jaz pa raje preprosto govorim o življenju!« »Kaj pomeni spremeniti hrano?« »No, hrano spreminjaš, ko jo predrugačiš, predelaš. Poglej svoje pecivo ... Kaj misliš, koliko življenja ima še v sebi?«

Priloga 2: Naš gozd, moj dom

Bujang se je ustavil in pogledal z vrha hriba. To je bil nekoč njegov najljubši prostor. Če je splezal na drevo lansij, je opazoval okolico, ne da bi ga pri tem kdo opazil. To je bilo posebno drevo. Ne samo, da je dajalo odlične sadeže, določene dele so uporabljali tudi v medicinske namene. Lubje se je lahko uporabljalo za zdravljenje malarije, ki je pogosta bolezen v tropskih krajih, kot je Indonezija. Bujanga je njegova babica naučila, kako narediti zdravilo za to bolezen. Povedala mu je tudi, da so vsa zdravila okoli nas, v naravi, in da imajo ljudje, ki poznajo rastline, najpomembnejše znanje.

Iz tega drevesa je leže videl divje svinje, ki jih je lovil. Čeprav življenje v gozdu ni bilo vedno lahko, je bil tukaj njegov dom in dom več generacij družine enega njegovih staršev. In nikoli niso bili lačni. Toda pred enim letom se je vse spremenilo. Dreves lansij ni bilo več tukaj. Bujang je namrščil obraz. Namesto divje pokrajine z različnimi drevesi, cvetlicami in drugimi rastlinami so na tem mestu rasla palmova drevesa v ravnih vrstah, kot vojaki. Vsa ta palmova drevesa, čeprav lepa na pogled, niso gostila nobene druge rastline, razen trave, ki je rasla med njimi. Divjih svinj je bilo čedalje manj in tudi druge hrane je bilo zdaj manj.

Bujang se še vedno ni navadil na tišino po vsem tem hrupu strojev, ki so jih pripeljali, da so posekali divji gozd, in ki so nadomestili simfonijo tukaj živečih ptic, hroščev, opic in orangutanov. Tukaj ni bilo več življenja – njegov dom pa je postal zelena puščava.

Priloga 3: Anketni vprašalnik

Pregled hrane - Prigrizki iz moje torbe

Teme odgovornega prehranjevanja	Lokalna in sezonska hrana	Načini pridelave – bio izdelki, ekološko kmetijstvo in pravična trgovina	Predelana hrana in palmovo olje
<p>Izbor</p> <p><i>(V prazne vrstice napišite, kakšne vrste prigrizkov imajo učenci/dijaki s seboj v šoli ali na šolskih izletih ... Primer: v stolpec oreščki lahko napišete: lešniki, mandeljni ...)</i></p>	<p>Od kod prihajajo izdelki?</p> <p><i>Napišite, katera živila prihajajo iz Slovenije in katera so uvožena. Če je živilo slovenskega porekla, raziščite, ali gre za lokalno pridelano živilo ali je bilo proizvedeno daleč stran od vaše regije. (Morda lahko ugotovite približno število kilometrov, ki ga je živilo prepotovalo do vas.)</i></p>	<p>Je katero izmed živil bio živilo, ali živilo iz pravične trgovine?</p>	<p>Ali je v izdelku prisotno palmovo olje?</p>
Oreščki			
Sadje			
Sladkarije			

Slani prigrizki			
Vrednotenje	<p>Živila:</p> <p>... % iz lokalnih virov</p> <p>... % iz druge slovenske regije</p> <p>... % uvoženih živil</p>	<p>... % bio - živil</p> <p>... % živil iz pravične trgovine</p>	<p>... % živil ne vsebuje palmovega olja</p> <p>... % živil vsebuje palmovo olje</p>