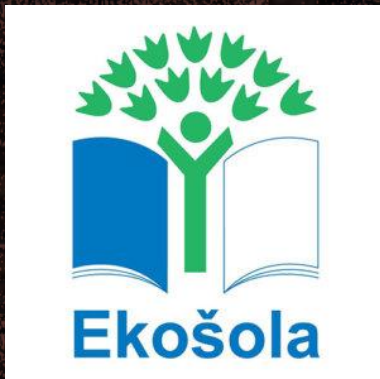




MITI IN RESNICA O KORUZNIH KOSMIČIH

Nataša Rustja, OŠ Bršljin

Kostanjevica na Krki, 31. 5. 2025



IZHODIŠČA, CILJI

Cilja trajnostnega razvoja:

- Odpraviti lakoto, zagotoviti prehransko varnost in boljšo prehrano ter spodbujati trajnostno kmetijstvo in
- poskrbeti za zdravo življenje in spodbujati splošno dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih.

PREHRANSKI MITI

- Prehranski miti so koncepti o prehrani, ki jih znanstveni dokazi slabo podpirajo ali jim celo nasprotujejo. To so napačna prepričanja o pozitivnih ali negativnih vidikih hrane in lahko ovirajo zdravo prehranjevanje (Lesser, Mazza in Lucan, 2015).

OPIS DEJAVNOSTI

- Pouk gospodinjstva v 6. razredu,
- naključne, manjše skupine,
- ob zaključku obravnave učne snovi: Hrana in prehrana, Označevanje živil,
- raziskovanje mitov o hrani,
- implementacija veščin kritičnega mišljenja,
- iskanje in vrednotenje virov.

1. KORAK: ISKANJE MITOV O HRANI

Kaj je mit?

- „Trditev, ki ni nujno resnična, kot npr. niso resnični palčki in vile.«
- „Zelo pozitivna, a nerealna predstava o določenih dogodkih, pojavih, ljudeh.“ (SSKJ).

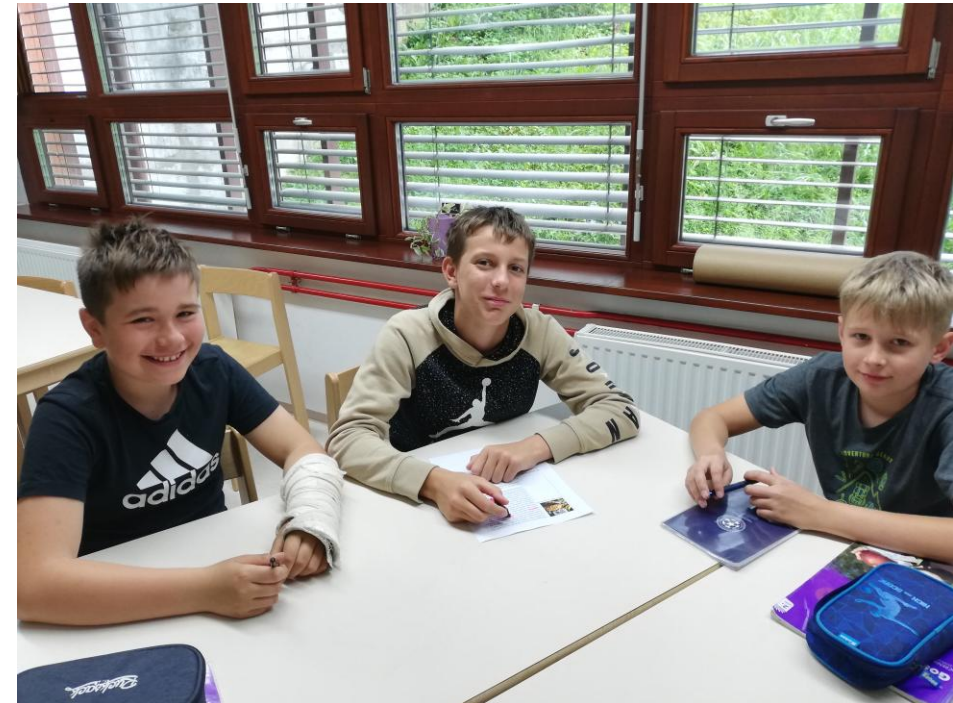
MITI O HRANI

- „Če boš pojedel veliko korenja, boš videl kot sova.“
- „Jej veliko sadja in zelenjave, da boš zdrav.“
- „Če boš pojedel veliko orehov, boš bolje razmišljal.“
- „Mleko je zdravo za kosti.“
- „Jabolko na dan, odžene zdravnika stran.“
- „Če boš jedel čokolado, boš dobil mozolje.“
- „Če boš pojedel semena lubenice, ti bo v trebuhu zrastle lubenica.“
- „Če boš pojedel špinačo, boš močan kot Popaj.“
- „Če boš vse pojedel, boš močan kot Martin Krpan.“

2. KORAK

ANKETNI VPRAŠALNIK

- Kako pogosto ješ zajtrk?
- V kolikor ne zajtrkuješ, navedi razloge, zakaj ne.
- Kaj najpogosteje zajtrkuješ?



3. KORAK: RAZISKOVALNO DELO

- Raziskovalno vprašanje: **Ali so koruzni kosmiči primer zdravega zajtrka?**
- 17 učencev da,
- 18 učencev ne.



DOMNEVA

Da,

- „ker so narejeni iz koruze, koruza pa je zdrava.“
- „ker vsebujejo vlaknine, ki so pomembne za naše zdravje.“
- „ker nimajo veliko sladkorja“

Ne,

- „ker vsebujejo preveč sladkorja in ostalih umetnih dodatkov.“
- „ker je to procesirana hrana.“

DOKAZI - VIRI

- „Informacije bi poiskali na internetu.“
- „Vprašali bi koga. Npr. učiteljico, starše, koga, ki je pameten, sosedo, ki je kuharica.“
- „Potrebovali bi embalažo kosmičev, saj so tam zapisane hranilne vrednosti in dodatki.“
- „Uporabili bi prehranski semafor, ki ga imamo v učbeniku.“
- „Uporabili bi kakšno knjigo ali revijo.“

VIR ŠT. 1: INTERVJU

- 55 oseb (34 žensk in 21 moških),
- različne starostne skupine,
- **35 oseb da,**
- „zato, ker je koruza zdrava, ker kosmiči ne vsebujejo veliko sladkorjev, ker kosmiči vsebujejo vlaknine, ker niso kalorični in ne redijo.“
- **17 oseb ne,**
- „ker vsebujejo preveč sladkorja, ker so kalorični in redijo, ker so predelani in vsebujejo umetne snovi oz. dodatke“.



VIR ŠT. 2: EMBALAŽA IN OZNAČEVANJE ŽIVIL

■ hranilne vrednosti živila

Sestavine

koruza 93,00 %, sladkor, jedilna sol, EKSTRAKT JEČMENOVEGA SLADA, emulgator: lecitini.

Alergeni

GLUTEN, SOJA (V SLEDOVIH), MLEKO (V SLEDOVIH).

Povprečna hranilna vrednost

	100,00
Energijska vrednost	
kcal	381,0
kJ	1615,0
Maščobe	1,00
od tega nasičene maščobe	0,20
Ogljikovi hidrati	83,00
od tega sladkorji	4,60
Prehranske vlaknine	3,40
Beljakovine	8,20
Sol	2,20 g

Neto količina plod:

500G



Vir: <https://www.spar.si/online/koruzni-kosmici-spar-500g/p/227027>

PREHRANSKI SEMAFOR

- učbenik za gospodinjstvo



	DOBRO	SREDNJE	SLABO
	(g na 100 g)		
Maščobe	do 3	3 - 20	nad 20
Sladkor	do 5	5 - 15	nad 15
Sol	do 0,3	0,3 - 1,5	nad 1,5

MAŠČOBE: 1,00 g
SLADKOR: 4,60 g
SOL: 2,20 g

VIR ŠT. 3: KNJIŽNI VIR

- bralne strategije (iskanje podatkov, bralno razumevanje)



Kelloggovi koruzni kosmiči so bili prvo široko znano **predelano žito**. Izdelovati so jih začeli leta 1894 in jih sprava ponujali kot zdravo hrano, danes pa jih ljudje pojedjo na milijone skodelic vsak dan. Izdelani **so iz rafinirane koruze in imajo visok glikemični indeks 81**, višji celo od krompirja, ki ima 78. Ko **odstranijo hranilne dele zrna**, v katerih so tudi maščobe, grobo zmeljejo, pod pritiskom **več ur segrevajo pri zelo visoki temperaturi**, nato jih **zvaljajo in popečejo**. **Kar dobijo je večinoma popečen škrob z zelo majhno prehransko vrednostjo**, ki ga morajo **obogatiti s kemičnimi snovmi in vitamini**. Stopnja dobička pri predelanih žitih za zajtrk presega 40 %, zato ga proizvajalci okoli četrtno lahko zapravijo za oglaševanje, s katerim ohranjajo zasvojenost otrok ter mladine z njimi in hkrati vplivajo na mnenje tako široke kot strokovne javnosti o prehranski vrednosti.

Vir: Spector, T., (2024). Resnica na pladnju: miti in laži o prehrani, Ljubljana, Mladinska knjiga.



SKLEPI IN UGOTOVITVE

- razprava,
 - oblikovanje končnih odločitev,
 - ovrednotenje vseh virov.
-
- „Ne smemo jesti samo tistega, kar nam je dobro.“
 - „Preden nekaj trdimo, se o tem pozanimajmo, poiščimo različne informacije.“
 - „Kar mislimo, ni vedno res.“
 - „Ne smemo verjeti oglasom, saj nas lahko zavajajo.“
 - „Kadar se moramo o nečem odločati, najprej zberemo potrebne informacije. Ne odločamo se prehitro.“



4. KORAK: ISKANJE BOLJ ZDRAVE ALTERNATIVE

- ovseni kosmiči kuhani v mleku s praženimi jabolki in medom
- od teorije k praksi



DOBER TEK!



ZAKLJUČEK

- zdrave prehranske odločitve in oblikovanje prehranskih navad, ki varujejo zdravje,
- oblikovanju ukrepov za dvig prehranske pismenosti,
- načrtovanje dejavnosti, ki bi spodbujale k boljšemu poznavanju prehranskih smernic ter k večji ozaveščenosti o zdravem prehranjevanju,
- okoljska problematika (gojenje koruze, ekološko kmetovanje, poraba vode pa tudi potrošništvo).

VIRI IN LITERATURA:

- Kompare, A. in Rupnik Vec, T. (2016). *Kako spodbujati razvoj mišljenja: od temeljnih miselnih procesov do argumentiranja*, Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kostanjevec, S. (2018) *Gospodinjstvo 6. Učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu osnovne šole*, Ljubljana: Rokus Klett
- Lesser, L. I, Mazza, M. C. in Lucan, S. C. (2015). Nutrition Myths and Healthy Dietary Advice in Clinical Practice. *American Family Physician*, 91(9), 634–638.
- Simčič. I. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Gospodinjstvo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_gospodinjstvo.pdf
- Webster-Gandy, J. (2013), *Uravnotežena prehrana*, eBesede d. o. o Ljubljana.

HVALA ZA POZORNOST

