



ALI JEMO ZDRAVO? PREHRANJEVANJE MOJIH SOŠOLCEV NA OSNOVNI ŠOLI RODICA

Raziskovalna naloga s področja biologije

Avtorica: Maša Krpič Korošec, 6. A, šolsko leto 2012/2013

Mentorici: Vilma Vrtačnik Merčun in Meta Maček

Povzetek:

V raziskovalni nalogi se ukvarjam z vprašanjem prehranjevanja mojih sošolcev tako v šoli kot doma. Na podlagi anketiranja sošolcev sem prišla do ugotovitve, da pri prehranjevanju premalo upoštevamo priporočljivo prehranjevalno piramido. Sošolcem so vseč malice, ki vsebujejo veliko sladkorja in maščob ter ostalih zdravju nezaželenih snovi.

Na srečo so »nezdrave« malice na jedilniku bolj poredko. Najljubša pijača fantov so mineralna voda, ledeni čaj, kokakola, za dekleta pa je izrazito najljubša kokakola. Vse izbrane pijače, razen mineralne vode in jagodnega soka, vsebujejo velike količine dodanega sladkorja in ostalih dodatkov.

Fantje zaužijejo premalo sadja, jedo pa zelenjavo malo pogosteje od deklet.

Vsi imajo od sladkarij najraje čokolado, čeprav so fantje zapisali več izbir.

Tako fantje kot dekleta so iz skupine sestavljenih ogljikovih hidratov izbrali testenine, krompir in

kruh.

K

aše in stročnice so najmanj priljubljene.

Dekleta imajo najraje pire in pečen krompir, fantje pa poleg tega še ocvrt krompir.

Ocvrtih jedi bi se morali bolj izogibati, saj so zelo mastne.

Dekleta imajo od stročnic najpogostejše na jedilniku fižol, fantje pa poleg tega še grah. Stročnice so v naši prehrani premalokrat. Vsi fantje radi jedo meso in večinoma tudi dekleta. Fantje jedo meso pogostejše kot dekleta, 11 % deklet nikoli ne je mesa.

Večinoma vsi radi jedo mesne izdelke, kar ni dobro, saj ti izdelki vsebujejo veliko škodljivih dodatkov.

Tako pri dekletih kot pri fantih obstaja brezmesni dan, kar je dobro, saj preveč mesa in mesnih izdelkov škodljivo vpliva za naše zdravje.