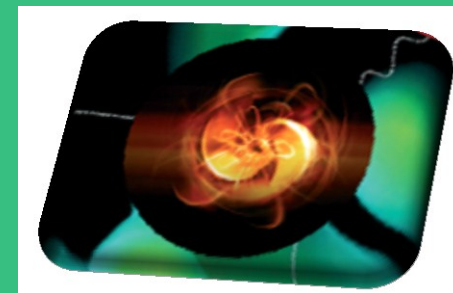




Konferenca učiteljev naravoslovnih predmetov

Od opazovanja in raziskovanja do znanja

Laško, 19. november 2013



Odnos otrok do zdravega načina prehranjevanja

Doc. dr. Stojan KOSTANJEVEC

Doc. dr. Verena KOCH

Vsebina

- Prehrana in želje otrok
- Oblikovanje prehranjevalnih navad
- Prehransko izobraževanje in znanje
- Zaviralni in spodbujevalni dejavniki zdravega prehranjevanja
- Prehransko vedenje otrok in vloga učitelja



Kako živijo naši
otroci, učenci,
dijaki...





Koliko časa potrebujem za ...

- **vstajanje,**
- **osebno higieno,**
- **oblačenje,**
- **zajtrk in**
- **odhod od doma?**



6 min

Vstajanje ✓

Osebna higiena ?

Oblačenje ✓

Zajtrk ~~50 %~~

Odhod od doma ✓



Nekoč, nekje ... učenci na forumu...

OSNOVNIMIENI

- Domov
- O šoli
- Podružnica
- Programi
- Projekti
- Učenci
- Starši
- Povezave
 - eČasopis
 - Forum
 - Spletne učilnice
 - Strani učiteljev
 - Galerije slik
 - Zunanje
- Novice

Forum Druge OŠ Forum Drevesni pogled Pravila Pomoč

Lep pozdrav, **Gost**
Prosim [prijavite se](#) oziroma se kar [Registrirajte](#). [Ste izgubili geslo?](#)

Forum Druge OŠ Učenci Hišni red

Šolska malica (1 gleda) (1) Obiskovalec

Razprava o hišnem redu ...

Pošlji Odgovor Prijubljeni:1

Page: << Začni < Nazaj 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Naprej > Konec >>

Tema: Šolska malica Orodja foruma #306

tgreso (User)



Senior Boarder

+ Odg:Šolska malica Pred 1 Leto, 6 Mesec Karma: 0

Tega da bi se učenci želeli odjaviti od malice v našem razredu sicer še nisem slišal. Kaj pa ti Bine?

tgreso (User)



Senior Boarder



Sporočil: 56

[ODJAVLJEN](#) [PROFIL](#)

 Odg:Šolska malica Pred 1 Leto, 6 Mesec
Karma: 0

Tudi jaz se nagibam k temu da bi za naslednje šolsko leto odjavil malico saj pojem maksimalno 3 malice v tednu. Nesmiselno je da podarjam šoli denar za hrano ki je ne pojem.

Razlog za odjavo:
"...podarjam šoli denar za hrano, ki je ne pojem..."

[Sporoči moderatorju](#) Vpisan

Zadnji popravki: 16/05/2008 01:21 By tgreso.

The administrator has disabled public write access.

katy.o (User)



Dogs rule!!

Expert Boarder



Sporočil: 121

 Odg:Šolska malica Pred 1 Leto, 6 Mesec
Karma: 1

Tudi jaz se s tem strinjam, moti pa me tudi to da se kuharice ne držijo predpisanega jedilnika. 😞

"...kuharce se ne držijo predpisanega jedilnika..."

bledin2 (User)



True Blue

Gold Boarder



Sporočil: 168

ODJAVLJEN PROFIL



+ **Odg:Šolska malica** Pred 1 Leto, 6 Mesec

Karma: -1

Učenci oz kdor piše na tem forumu. Komu od vas se to zdi okusno. Oz. kdo bi to z veseljem pojedel... jaz že ne.

M: polnozrnat kruh, sirni namaz, suha salama, sok

**Kdo bi to z veseljem pojedel:
"...polnozrnat kruh, sirni namaz,
suha salama, sok..."**

[Sporoči moderatorju](#) Vpisan

Blue is the colour! Sem ze GOLD BOARDER

The administrator has disabled public write access.

#311

bledin2 (User)



True Blue

Gold Boarder



Sporočil: 168

ODJAVLJEN PROFIL

+ **Odg:Šolska malica** Pred 1 Leto, 6 Mesec

Karma: -1

tgreso napisal:

Tega da bi se učenci želeli odjaviti od malice v našem razredu sicer še nisem slišal. Kaj pa ti Bine?

Tudi jaz ne ar... nekaj kupil...

"...velika želja, da se odmor podaljša in bi si vsak nekaj kupil..."

katy.o (User)



Dogs rule!!

Expert Boarder



Sporočil: 121

ODJAVLJEN

PROFIL

+ **Odg:Šolska malica** Pred 1 Leto, 6 Mesec

Karma: 1

Ja tudi v našem razredu bi bili za takšno idejo. Dve sošolki si že zdaj v šolo nosita kupljene malice kar tudi ni slaba ideja... 😊

"Dve sošolki si že zdaj v šolo nosita kupljene malice kar tudi ni slaba ideja..."

[Sporoči moderatorju](#) Vpisan

The administrator has disabled public write access.

tgres0 (User)



Senior Boarder



Sporočil: 56

ODJAVLJEN

PROFIL

+ **Odg:Šolska malica** Pred 1 Leto, 6 Mesec

Karma: 0

bledin2 napisal:

Kdo bi to z veseljem pojedel... M: polnozrnati kruh, simi namaz, suha salama, sok

Uh niti slučajno 😊 . A ta ideja ki je meni osebno všeč da bi si sami kupovali malico(če bi podaljšali odprtost se mi ne zdi preveč izredno) saj bi z vsakotajno različno obliko malice (denar

"...zaradi gneče bi vzelo preveč časa..."

tgreso (User)



Senior Boarder



Sporočil: 56

ODJAVLJEN

PROFIL


 Odg:Šolska malica Pred 1 Leto, 6 Mesec

Karma: 0

Kaj pa menite o tem da učence anketirali katere malice (npr. 5 malic) so jim najmanj pri srcu. Tistih pet malic bi ukinili in jih zamenjali z drugimi.

Predlog

*"...da bi učence anketirali katere malice so jim **najmanj pri srcu**. Tistih pet bi ukinili in zamenjali z drugimi."*

Vpisan

The administrator has disabled public write access.



Pošlji Odgovor

Page:

<< Začni < Nazaj **1 2 3 4 5 6 7 8 9** 10 Naprej > Konec >>

Išči

Kategorije foruma



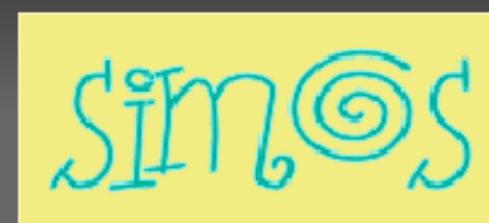
Urejeno s strani FireBoard



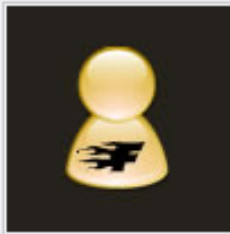
Socrates Comenius



Education and Culture



vitan (User)



Senior Boarder



Sporočil: 50

ODJAVLJEN

PROFIL



+ **Odg:Šolska malica** Pred 1 Leto, 6 Meseč
ne vem...

Karma: 1



[Sporoči moderatorju](#) Vpisan

The administrator has disabled public write access.

tgreso (User)



Senior Boarder



Sporočil: 56

ODJAVLJEN

PROFIL



+ **Odg:Šolska malica** Pred 1 Leto, 6 Meseč

Karma: 0

Upam da nisem preveč nesramen s tem sporočilom a moje mnenje da če lahko z enim stavkom povemo vse o tej temi. Malica ni ravno najbolj okusna.

katy.o (User)



Dogs rule!!

Expert Boarder



Sporočil: 121

[ODJAVLJEN](#) [PROFIL](#)
+ **Odg:Šolska malica** Pred 1 Leto, 6 Mesec

Karma: 1

Mogoče bi lahko do boljše malice prišli tako da protestiramo in se vsi odjavimo od malice



*"...PROTESTIRAJMO IN SE VSI
ODJAVIMO OD MALICE..."*

[Sporoči moderatorju](#) Vpisan

The administrator has disabled public write access.

tgres0 (User)



Senior Boarder



Sporočil: 56

+ **Odg:Šolska malica** Pred 1 Leto, 6 Mesec

Karma: 0

Čca 450 učencev bo težko prepričati. Tako da to možnost ne štejem kot realno. Nisem ravno ...

*"...450 učencev bo težko
prepričati. ... mislim, da tudi mi
na forumu ne bomo dosegli
boljše malice."*

Kaj pa meni učiteljica na forumu...

Razmišlja kot mama: pridiga o lačnih...

Predlaga:

- pogovarjajmo se o teh stvareh,
- **odnos do hrane bo potrebno spremeniti,**
- preveč malice se odnaša v kuhinjo; tudi banane, sendviči
- ideja o anketi bo posredovana naprej



Socrates Comenius Education and Culture



slovenska internetna mreža osnovnih šol

Ali je mogoče
spreminjati
predstavljen
odnos otrok do
prehranjevanja?



Ali razumemo prehransko vedenje otrok?

Primer...



Odziv dojenčka na različne okuse



SLADKO



GRENKO

HEDONSKI ODZIV ...

NEOFODIJA ...



HEDONSKA PREHRANSKA PIRAMIDA

(prirejeno po Galef, 1996)

PICA, POMFRIT, KROFI, ČIPS, HAMBURGER ...

SARDELE, SIR ...

MESO, RIBE, SADJE ...

ŠPINAČA, OHROVT...

MALO MAŠČOBE, SOLI, NIZKA ENERGIJSKA VREDNOST...

OTROBI ...

Vedenje

Musek in Pečjak (2001) opredeljujeta **vedênje** oziroma **obnašanje** kot dejavnost, ki jo lahko opazujemo.

Vedênje, ki poteka gladko z malo zavestnega napora ali brez njega, pa opredeljujeta kot **navado**. Navada je oblika **pridobljenega** vedênja in se razvije s **ponavljanjem** in jo je **težko spremeniti**.

Oblikovanje prehranjevalnih navad

Fiziološki procesi v telesu regulirajo predvsem procese, povezane z vrsto in količino zaužite hrane,

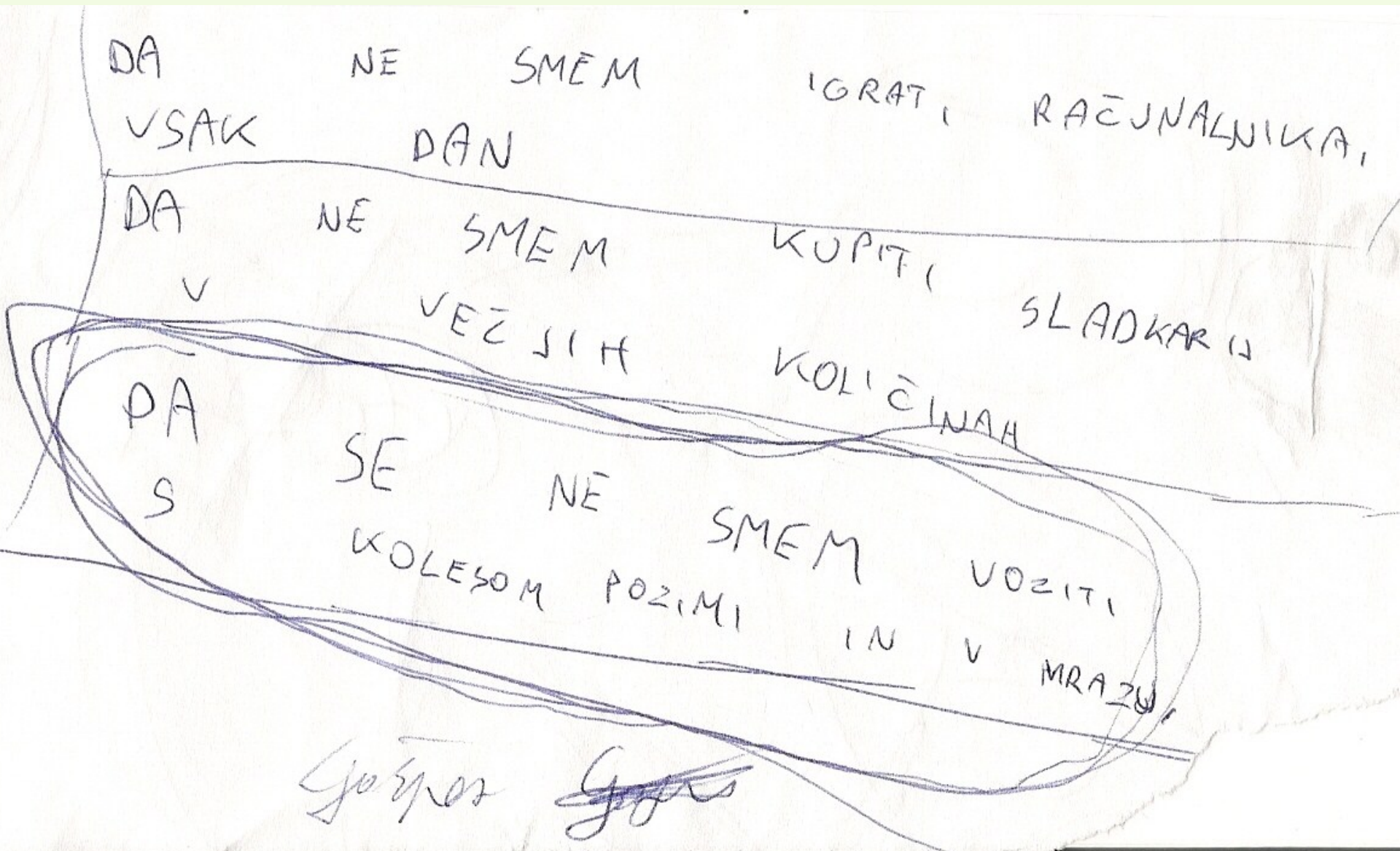
nefiziološki procesi predstavljajo vpliv interakcije med posameznikom ter naravnim in socialnim okoljem, v katerem se posameznik prehranjuje.
(Galef, 1996)

Vplivi na prehranjevalno vedenje

(FAO, 2006)



Shema socialnokognitivnih vplivov na prehransko vedenje otrok (Cullen in sod., 2001)



Viri informacij o prehrani (FAO, 2006)

UČNE VSEBINE

DRUŽINA,
LOKALNA
SKUPNOST

ŠOLSKO OKOLJE

ZDRAVSTVENA
OSKRBA

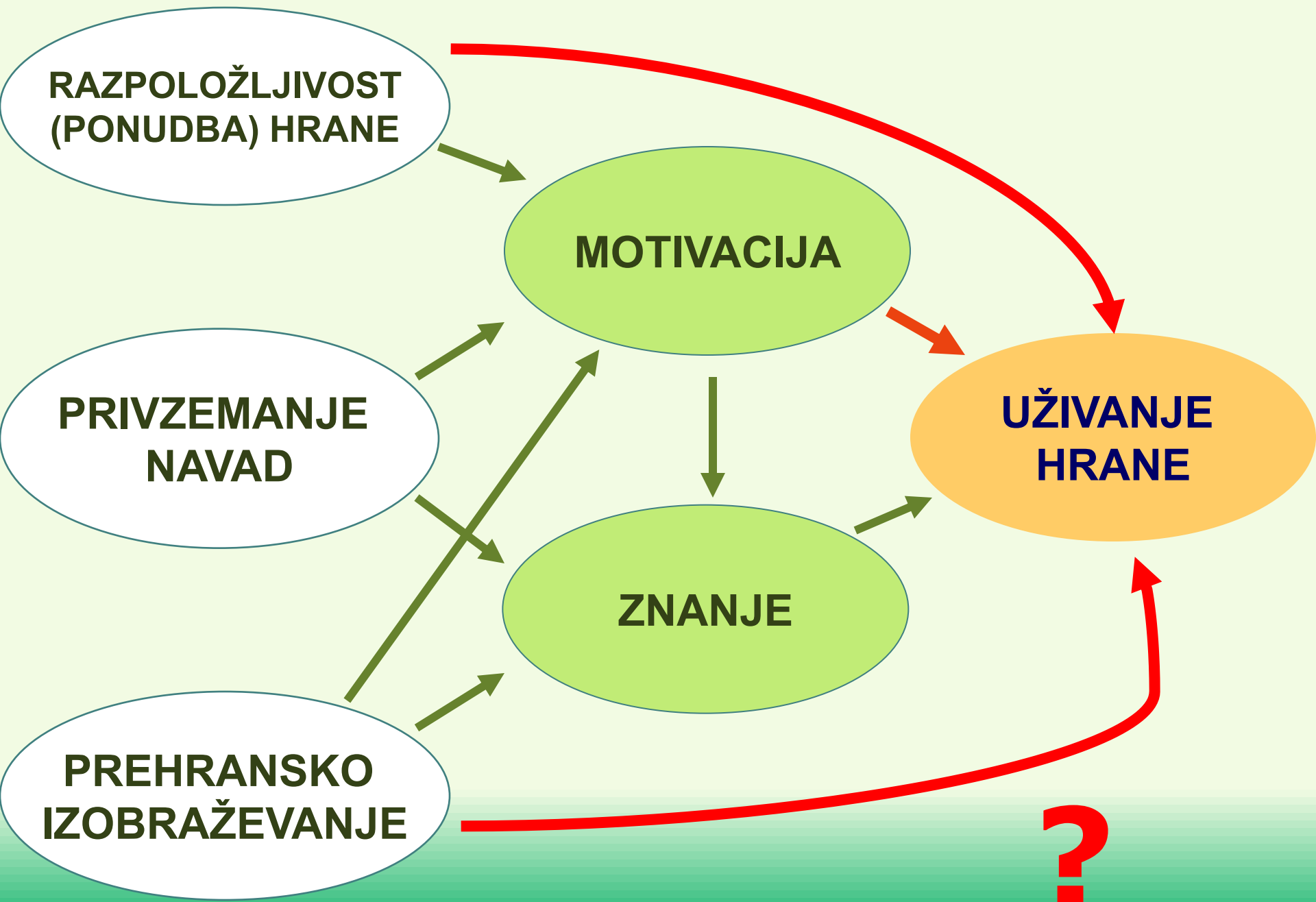
DRUŽBA

OKOLJE



Socialno kognitivni model uživanja sadja in zelenjave pri otrocih v osnovni šoli (*Reynolds s sod., 1999*)





Kurikul osnovne šole

<i>Obdobje</i>	<i>Predmet</i>
Prvo triletje	Spoznavanje okolja
Drugo triletje	Naravoslovje in tehnika Naravoslovje Gospodinjstvo
Tretje triletje	Biologija Kemija Sodobna priprava hrane Načini prehranjevanja



Stojan Kostanjevec, Janez Jerman, Verena Koch
University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia

In Slovenia, nutrition education is included in the compulsory education curriculum of the nine-year elementary school. The aim of nutrition education is for schoolchildren to acquire knowledge on nutrition to help them form healthy nutritional habits. This research aims at establishing whether the formal nutrition education carried out at schools influenced children's nutrition knowledge, attitudes, and nutritional habits. The research included 630 11-year-old children from 28 randomly selected schools. During the research, Grade 6 children of the nine-year elementary school on average listened to 38.6 hours of nutrition contents, which are planned in the curriculum for home economics. At the beginning and at the end of the school year, a knowledge test was used to assess their nutrition knowledge. Through a questionnaire, the researchers established their attitudes to healthy eating and nutritional habits. Immediately after completing nutrition education, the children's behavior did not show a statistically significant change, and the connection between the newly-acquired nutrition knowledge and consumption of meals and various foodstuffs was negligible. In the researchers' view, formal education improved the nutrition knowledge of children, but had no significant influence on their attitude to healthy eating habits and their nutrition behavior immediately after the education was completed. However, the researchers did establish that children formed positive attitudes towards healthy eating habits, although they were less frequently applied in practice. To achieve goals of children's nutritional education, the researchers suggested an increased number of nutrition education hours, supported with the positive example of teachers and the school setting that ensures the availability of healthy food.

Keywords: nutrition, schoolchildren, education, attitude, nutrition knowledge, food consumption, Slovenia



Received 11 October 2012

Revised 11 October 2012

Accepted 11 October 2012

Stojan Kostanjevec

University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia, and

Janez Jerman and Verena Koch

*Faculty of Education, University of Ljubljana,
Ljubljana, Slovenia*

Abstract

Purpose – Children's eating habits are influenced by numerous social and individual factors. The present study aimed to evaluate the connection between nutrition knowledge of children and their eating habits as well as their attitudes towards healthy eating habits.

Design/methodology/approach – The research study included 630 11-year-old children from 27 randomly selected Slovenian schools. During the research, children attended the sixth grade of the nine-year elementary school and on average were subject to 38.6 h of mandatory nutritional contents, which are planned in the curriculum of home economics. At the end of the school year, nutrition knowledge was checked with a knowledge test consisting of 27 questions. Considering the achieved results, children were classified into three knowledge categories: low, fairly good, and good nutrition knowledge. Children's eating habits were assessed with a food-frequency questionnaire, while the five-degree Likert scale was used to assess their attitudes to healthy eating habits. Differences in children's eating habits and attitudes in reference to the category of knowledge were determined through analysis of variance.

Findings – The results demonstrated that children with better nutrition knowledge have healthier eating habits and a more positive attitude towards them than children with poor nutrition knowledge.

Originality/value – The study results demonstrate the link between children's nutrition knowledge and attitudes on the one hand and eating habits on the other which justifies the importance of providing formal and informal nutrition education to children.

Keywords Attitudes, Nutrition, Food consumption, Nutrition knowledge, Schoolchildren, Slovenia

Paper type Research paper

Vpliv spola, prehranskega znanja, izobraževanja ter razpoložljivosti obrokov in živil na pogostost uživanja dnevnih obrokov hrane in posameznih živil pri otrocih (*Kostanjevec, 2009*)



Pogostost uživanja...	Dejavnik vplivanja			
	Spol	Prehransko znanje	Prehransko izobraževanje	Razpoložljivost obrokov oz. živil
dnevnih obrokov.	–	–	–	Ni podatka
hitre hrane.	+ 1	+ 4	–	Ni podatka
mleka in mlečnih izdelkov.	–	–	–	+
sadja.	+ 2	+ 3	–	+
zelenjave.	–	+ 3	–	+
salame.	+ 1	+ 4	–	+
hrenovk.	+ 1	+ 4	–	+
margarine.	+ 1	–	–	+
majoneze.	+ 1	+ 4	–	+

Legenda:

+ : JE vpliv.

– : NI vpliva.

1 : Fantje uživajo obroke oziroma živilo pogosteje kot dekleta.

2 : Dekleta uživajo obroke oziroma živilo pogosteje kot fantje.

3 : Otroci z dobrim prehranskim znanjem uživajo obroke oziroma živilo pogosteje kot otroci s slabim prehranskim znanjem.

4 : Otroci s slabim prehranskim znanjem uživajo obroke oziroma živilo pogosteje kot otroci z dobrim prehranskim znanjem.

Pogostost uživanja...	Dejavnik vplivanja			
	Spol	Prehransko znanje	Prehransko izobraževanje	Razpoložljivost obrokov oz. živil
mesa.	+ 1	-	-	+
rib.	+ 1	+ 4	-	+
jajc.	+ 1	-	-	+
belega kruha.	+ 1	-	-	+
črnega kruha.	-	-	-	+
polnozrnatega kruha.	+ 1	-	-	+
živil z več sladkorja.	-	-	-	+
čipsa.	+ 1	+ 4	-	+
gaziranih pijač.	+ 1	+ 4	-	+
energijskih napitkov.	+ 1	+ 4	-	Ni podatka
alkoholnih pijač.	+ 1	+ 4	-	Ni podatka

Legenda:

+ : JE vpliv.

- : NI vpliva.

1 : Fantje uživajo obroke oziroma živilo pogosteje kot dekleta.

2 : Dekleta uživajo obroke oziroma živilo pogosteje kot fantje.

3 : Otroci z dobrim prehranskim znanjem uživajo obroke oziroma živilo pogosteje kot otroci s slabim prehranskim znanjem.

4 : Otroci s slabim prehranskim znanjem uživajo obroke oziroma živilo pogosteje kot otroci z dobrim prehranskim znanjem.

*Učenci usvojijo novo
prehransko znanje, a se
prehranjevalne **navade**
ne spremenijo.*



Mnenje učencev o prehrani glede na prehransko znanje (*Kostanjevec, 2009*)

Kategorije znanja

- 1 – slabo znanje
- 2 – dobro znanje
- 3 – zelo dobro znanje



	Kategorija znanja	N	M ^a	SD	ANOVA	
					F	P
Z rednim uživanjem zajtrka, kosila in večerje ohranjam svoje zdravje.	1	141		1,183	11,945	
	2	248		0,937		
	3	143		0,729		
	Skupaj	532		0,981		
Če bom zaužil/-a dovolj sadja in zelenjave, bom zdrav/-a!	1	142		0,949	3,890	
	2	248		0,884		
	3	142		0,759		
	Skupaj	532		0,876		
Če jem manj sladkarij, se bolje počutim.	1	142		1,239	0,434	0,648
	2	245		1,206		
	3	141		1,180		
	Skupaj	528		1,207		
Hitra hrana (hamburger, hot dog, pomfrit ...) vsebuje veliko maščob, zato ima negativen vpliv na zdravje.	1	140		1,150	12,844	
	2	247		1,017		
	3	140		0,740		
	Skupaj	527		1,013		
Če jem za šolsko malico sadje, se bolje počutim.	1	140		1,127	2,414	0,090
	2	242		1,077		
	3	139		1,066		
	Skupaj	521		1,091		



	Kategorija znanja	N	SD	ANOVA	
				F	P
Redno zajtrkovanje lahko izboljša moje zdravje.	1	142	1,039	5,755	
	2	245	1,074		
	3	142	0,935		
	Skupaj	529	1,038		
Kadar zajtrkujem, lažje sodelujem pri pouku.	1	136	1,148	4,708	
	2	247	1,058		
	3	141	0,932		
	Skupaj	524	1,058		
Vsakodnevno uživanje sadja lahko izboljša moje zdravje.	1	141	0,960	9,277	
	2	248	0,889		
	3	142	0,648		
	Skupaj	531	0,865		
Vsakodnevno uživanje zelenjave lahko izboljša moje zdravje.	1	142	0,974	11,013	
	2	247	0,860		
	3	142	0,648		
	Skupaj	531	0,858		
Avtomate s hrano in pijačo bi morali odstraniti iz šolskih prostorov.	1	139	1,395	0,018	0,982
	2	247	1,484		
	3	143	1,522		
	Skupaj	529	1,469		



Izobraževanje in tudi prehransko znanje **nimata vedno neposrednega učinka** na prehransko vedenje, imata pa lahko pomemben vpliv na **stališča, namere in nekatere druge psihosocialne dejavnike**, ki na vedenje vplivajo posredno. (Conner, 2002)



Glavne ovire za zdravo prehranjevanje pri učencih v osnovni šoli (Gregorič, 2010):

- prizadevanje za užitek in dober okus odsvetovane hrane,
- odnos družine do prehrane,
- navajenost na nezdravo prehranjevanje,
- hiter življenjski tempo z veliko stresnih situacij,
- dostopnost nezdravih izbir.



Zaviralni dejavniki za zdrav način prehranjevanja (Tivadar, Kamin 2005)

- preobremenjenost in pomanjkanje časa,
- tiranija vitkosti,
- prepričanja o telesu: zmogljivost in obnovljivost mladega organizma ter modrost telesa,
- visoka cena zdrave hrane,
- pomanjkljivosti nasvetov in slabi zgledi avtoritet zdravja,
- vseprisotnost tveganja v sodobni družbi, prizadevanje za užitek,
- dober okus odsvetovanih živil,
- želja biti »cool«.



Spodbujevalni dejavniki za zdrav način prehranjevanja (Tivadar, Kamin 2005)

Na kratkoročne spremembe vpliva predvsem

- želja mladih po **hujšanju**,
- želja, da bi se znebili **aken**,
- **dostopnost** živil in
- domnevno bolj zdrave **alternative** za energijsko gosta živila.

Na dolgoročne spremembe pa vpliva zlasti

- **zglede** staršev,
- **zavest** o zdravem načinu prehranjevanja,
- **šport**,
- **zdravstvene težave** mladostnika ali katerega od družinskih članov.



Otroci in mladostniki največkrat ne vedo, **čigave nasvete** glede prehranjevanja naj upoštevajo, zato se bolj nagibajo k tistim, za katere menijo, da imajo s tem **izkušnje** (npr. zdravniki), ali pa k tistim, ki jim lahko **zaupajo** (starši, sorodniki ...).

Zanimivo je, da učbeniki, internet ali učitelji niso prepoznani kot ključni pri iskanju nasvetov. (Gregorič, 2010)



ODNOS OSNOVNOŠOLSКИH OTROK DO ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA (Vidmar, 2011)

**N = 273 učencev
5., 7., 9. razred**



Mnenje učencev, koliko vedo o zdravem načinu prehranjevanja določene osebe (Vidmar, 2011)

Osebe	Spol	Zelo veliko		Veliko		Malo		Zelo malo		Nič	
		f	%	f	%	f	f	%	%	f	%
		Starši	Fantje	40	31,5	64	50,4	19	2	1,6	1,6
	Dekleta	53	36,3	82	56,2	9	1	0,7	0,7	1	0,7
Učitelji	Fantje	33		49	38,6	24	14	11,0	5,5	14	11,0
	Dekleta	49		62	42,5	20	11	7,5	2,7	11	7,5
Sošolci	Fantje	6	4,7	9	7,1	72	12	9,4	22,0	12	9,4
	Dekleta	7	4,8	27	18,5	78	8	5,5	17,8	8	5,5
Priatelji	Fantje	7	5,5	24	18,9	67	8	6,3	16,5	8	6,3
	Dekleta	4		39	26,7	79	5	3,4	13,0	5	3,4
Zdravniki	Fantje	104		7	5,5	3	11	8,7	0,8	11	8,7
	Dekleta	130	89,0	8	5,5	0	6	4,1	1,4	6	4,1

Ali je lahko učitelj vir informacij in nasvetov o prehrani?



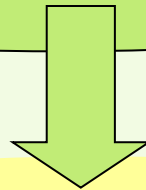
Na kaj naj bo pozoren učitelj pri svojem delu?

- da bi znali otroci in mladostniki svoje **prehransko vedenje uskladiti** in **prilagoditi** svojemu načinu življenja in svojemu urniku (in obratno, da zna tudi svoj urnik prilagoditi potrebam po zdravem prehranjevanju);
- **da jedo z užitkom**, brez občutij krivde in bojazni, da je to ugodje, ki si ga ne bi smeli privoščiti;
- da so se sposobni pri hranjenju tudi **smiselno obvladati**, ne da bi se zaradi tega počutili prikrajšane in neizpolnjene;
- da s hrano **ne poskušajo nadomeščati stvari**, ki jih v svojem življenju pogrešajo ali pa se jim je zanje pretežko potruditi. (Tomori, 2005)



Kakšna je vloga učitelja?

Prepričanje učitelja v uspešnost in učinkovitost izobraževanja
Samoučinkovitost učitelja
Pozitivna stališča
Izkazovano vedenje



Zanimanje učencev
Uspešnost doseganja zastavljenih ciljev

Vir: Zalokar Divjak Z. 1997. Urejenost osebnosti vzgojitelja kot svoboda in odgovornost posameznika. Psihološka obzorja, 4: 95-106



Kaj si želimo v prehranskem izobraževanju?

- Več znanja
- Več praktične uporabe znanja
- Več prehranske pismenosti



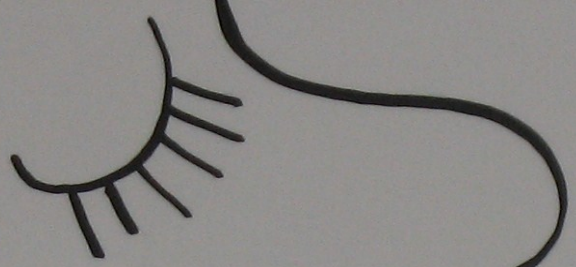
Kako izboljšati odnos otrok do zdravega načina prehranjevanja?



- Horizontalna in vertikalna povezava vsebin
- Pravilno izbrana komunikacijska pot
- Strokovna usposobljenost učiteljev
- Povezanost s starši



DOBER TEK!



Hvala za
Vašo
pozornost!



KOS