

SREDNJEŠOLCI IN ZDRAVO PREHRANJEVANJE

29. marca 2014 smo na GSS Kočevje izpeljali ekodan. Dijaki 3. c razreda, smer ekonomski tehnik, smo sodelovali v sklopu ZDRAVO ŽIVLJENJE. Ukvarjali smo se z vprašanji o zdravem prehranjevanju.

Sestavili smo anketni vprašalnik z osmimi splošnimi vprašanji o zdravem prehranjevanju. Anketo so izpolnjevali dijaki gimnazijci in ekonomisti od 1. do 3. letnika.

Dijake smo povprašali: ali zajtrkujejo, kako pogosto si privoščijo prigrizke med glavnimi obroki in kaj je ta prigrizek, kaj pijejo čez dan, kolikokrat na teden si privoščijo hitro hrano. Ker je ključno, da so dijaki ob takim (ne)ustreznem prehranjevanju tudi telesno aktivni, smo jih povprašali tudi o pogostosti te dejavnosti. Večina dijakov je tudi »bombardirana« z najrazličnejšimi informacijami o tem, kaj je zdravo jesti in kaj ne, zato nas je zanimalo, od kod pridobijo največ informacij o tem.

Analiza odgovorov:

Rezultati ankete so pokazali, da večina dijakov zajtrkuje, kar pomeni, da se zavedajo dejstva, da jim zajtrk pomaga spopasti se z izzivi dnevnega dogajanja. Zaskrbljujoče je to, da dijaki zaužijejo premalo tekočine in če se že odžejajo, ta pijača ni najbolj zdrava, ker prevladujejo gazirane pijače, velikokrat pa si privoščijo vodo. Hitra hrana je pogosta na jedilniku dijakov, kar lahko v prihodnosti privede do resnih zdravstvenih težav. Kljub temu da na šoli pri mnogih predmetih med poukom in med razrednimi urami večkrat poslušamo o pomenu zdravega prehranjevanja, dijaki večinoma pridobijo informacije o tem s spletnih strani, šele nato sledijo starši in vrstniki. Skrbi nas, da velika večina dijakov tudi verjame v to, kar prebere na spletu, ne da bi določene trditve preverili. Dokaj veliko dijakov je telesno aktivnih, a na splošno premalo glede na smernice zdravega življenja. Bistvenih razlik med dijaki gimnazijci in ekonomisti ni, se pa gimnazijci načeloma bolj zavedajo načel zdrave prehrane in jih tudi bolj dosledno upoštevajo.

Dijaki se zavedamo, da današnje življenje poteka v zelo hitrem ritmu, zato temu poskušamo slediti tudi z načinom »ne«zdravega prehranjevanja. Žal se moramo zato sprijazniti tudi s tem, da bomo postali ujetniki hitrega prehranjevanja. Rešitev vidimo v tem, da se kljub nezdravim obrokom tudi veliko gibljemo, grižljaje »slabe hrane« odplaknemo z veliko vode ali kozarcem sveže iztisnjene soka sadežev. Poleg kosa pizze pa pojejmo še skledo solate. Teh nekaj misli je nastalo ne ekodnevu, ki je bil v celoti posvečen tej tematiki.

Anamaria Marijanović, 3.c ET, GSS Kočevje