**Kakšen zajtrk imajo učenci OŠ Gabrovka – Dole?**

Vsak tretji petek v novembru obeležujemo Dan slovenske hrane. Ob tem prazniku na šolah in vrtcih organiziramo Tradicionalni slovenski zajtrk, s katerim želimo izobraževati, obveščati in ozaveščati otroke ter širšo javnost o pomenu zajtrka, prednostih lokalno pridelanih živil, pomenu kmetijstva in čebelarstva za pridelavo hrane, o njunem vplivu na okolje ter o racionalnem ravnanju z odpadki. Pomembno je tudi splošno ozaveščanje otrok o pomenu zdravega življenja, vključno s pomenom gibanja. Hrana ne zraste na policah trgovin, pač pa jo kmetje pridelajo na njivah, v sadovnjakih in v hlevih. Prav je tudi, da jemo hrano, ki je pridelana blizu našega doma, ki je najbolj kakovostna.

Med učenci OŠ Gabrovka-Dole smo izvedli anketo o njihovih zajtrkovalnih navadah. Sodelovalo je 66 dolskih učencev in 138 gabrovški učencev, skupno torej 204 učenci od 217 učencev.

Slika 1: Odgovori učencev na vprašanje: Ali zajtrkuješ? N = 204 učencev.

Približno tri četrtine vseh anketiranih učencev redno zajtrkuje, 17 % jih zajtrkuje občasno in le 7 % nikoli ne zajtrkuje (slika 1). Število otrok, ki ne zajtrkujejo, je manjše na Dolah kot v Gabrovki (slika 2).

Slika 2: Odgovori učencev na vprašanje: Ali zajtrkuješ? Gabrovka N = 138 in Dole N = 66 učencev.

Medtem ko velika večina učencev v prvem triletju redno zajtrkuje, pa je rezultat v drugem triletju nekoliko slabši in še slabši v tretjem triletju. Med starejšimi učenci je tako kar nekaj takih, ki prihajajo v šolo s praznim želodcem. Še posebej pa je treba pohvaliti učence 1. triletja Podružnične osnovne šole Dole, ki pred prihodom v šolo prav vsi zajtrkujejo.

**Slika 3: Odgovori učencev na vprašanje: Ali zajtrkuješ po triletjih. 1. triletje Gabrovka N = 49, Dole N = 28, 2. triletje Gabrovka N = 46, Dole N = 20 in tretje triletje Gabrovka N = 37, Dole N = 16.**

**Slika 4: Odgovori učencev na vprašanje kaj ješ in piješ za zajtrk? Gabrovka N= 138, Dole N= 66**

Preverili smo tudi kaj otroci jedo za zajtrk (slika 4). Najpogosteje so učenci navedli kruh, kosmiče, mleko, čaj in vodo. Najmanj, le 11 učencev pa je navedlo, da za zajtrk pije gazirane pijače.

Tradicionalni slovenski zajtrk sestavlja 5 živil: kruh, mleko, maslo, med in jabolko. Vsa živila, ki sestavljajo tradicionalni slovenski zajtrk, je navedlo okrog 40 % dolskih in le 20 % gabrovških učencev. V sodobnem času je zajtrk pogosteje kot iz tradicionalnih živil sestavljen iz živil, ki vsebujejo veliko sladkorja (čokolešnik, nekateri kosmiči, čokoladni namaz, sok in gazirane pijače). Teh živil naj bo v prehrani otrok čim manj. Za zajtrk jih uživa približno ena tretjina vseh učencev, ki zajtrkujejo. Pogosto pa imajo učenci, ki uživajo čokoladni namaz in čokolešnik tudi najmanj raznolik zajtrk.

Strokovnjaki poudarjajo tudi pomen raznolikosti prehrane, saj le z raznoliko prehrano lahko zadostimo vsem potrebam našega telesa po hranilih. Kar polovica učencev ima neraznolik zajtrk z le 1 do 4 živili. Na splošno pa je zajtrk dolskih učencev bolj raznolik kot zajtrk gabrovških učencev (slika 5).

**Slika 5: Primerjava raznolikosti zajtrka Gabrovka N= 138, Dole N= 66**

Zajtrk je zelo pomemben obrok v dnevu, ker viša stopnjo zmožnosti pomnjenja informacij, omogoča boljšo koncentracijo, lažje učenje ter pripomore tudi k lažjemu verbalnemu izražanju in kreativnosti. Vse to pa je še posebej pomembno za uspešnost otrok v šoli.

Začnite dan z zajtrkom!

Maja Bahor,

organizator prehrane