

Darinka Šimunčić
Toni Svoboda
Ivan Gelemanović

DORUČAK - NAJVAŽNIJI DNEVNI OBROK

1. UVOD

Čuda prirode ili mala čudovišta – kako god ih nazivali, djeca su naša najveća radost. Djeca su novi naraštaj, i ono što danas jedu moglo bi ih štititi ili smetati njihovu razvoju i sreći u daljnjem životu (J. Fullerton-Smith, 2008). Tjelesni i mentalni razvoj učenika ovisi o tome doručkuju li, dobivaju li sve potrebne hranjive tvari i to kroz uravnoteženu i raznovrsnu prehranu.

Što se događa kad se ujutro probudite, a niste jeli, recimo, dvanaest sati? Možemo li bez jela preživjeti do objeda? Što je još važnije, hoće li mozak djece biti u stanju djelotvorno funkcionirati?

Doručak je važan, osobito za djecu koja ujutro kreću u školu jer je pretpostavka da povoljno utječe na učenikove sposobnosti u učenju, koncentraciji, pamćenju, kretanju i svim ostalim životnim funkcijama.

Mozak troši šećer-glukozu, riječ je o glavnom pogonskom gorivu svih tjelesnih stanica, nakon unosa hrane bogate ugljikohidratima (žitne pahuljice, kruh) tijelo stupa u akciju, razgrađuje ugljikohidrate na glukozu, glukoza pomalo prodire u krvotok i širi se tijelom, održava se na istoj razini, i danju i noću te pridonosi boljem funkcioniranju organizma (J. Fullerton-Smith, 2008).

U želji da utvrdimo doručkuju li učenici i učenice Osnovne škole Ljudevita Modeca u Križevcima, u školskoj godini 2010/11. ili preskaču prvi jutarnji obrok, provedli smo anonimnu anketu, a predmet tjelesna i zdravstvena kultura je odlična prilika učenicama i učenicima da nauče povezanost između vježbanja i pravilne prehrane za zdravlje kroz cijeli život.

2. CILJ I METODE

Ova anketa provedena je s ciljem da se utvrdi doručkuju li učenice i učenici svakodnevno te da se potakne njihova svijest o važnosti doručka.

U prvoj je fazi projekta obavljen razgovor s ravnateljem škole, razrednicima učenika koji sudjeluju u projektu, učiteljicama iz prirode i biologije i učenicima koji su sudjelovali u projektu „Doručak-najvažniji dnevni obrok“ te upoznavanje s ciljem projekta. Ravnatelj je prihvatio prijedlog projekta, razrednici su na roditeljskom

sastanku obavijestili roditelje, a učenici su pristali na anketu te su kroz 3 mjeseca vodili zabilježbe o namirnicama koje su doručkovali.

U drugoj fazi projekta konstruiran je mjerni instrument - anketni listić s nazivom: Doručak do 9.00 sati. Anketni je listić sastavljen od tri stupanjske kolone s određenim vremenskim periodom: 15.9 - 15.10., 16.10. - 15.11. i 16.11. - 15.12.2010., s kolonama za upis namirnica koje su učenici konzumirali svaki dan za doručak, do devet sati.

U trećoj su fazi učenicima podijeljeni anketni listići te potrebne upute. Projekt je proveden na uzorku od 48 učenica (6. razred-28 i 8. razred-20) i 45 učenika (5. razred-28 i 7. razred-17).

U četvrtoj je fazi otvorena diskusija u razredima o važnosti najvažnijeg dnevnog obroka nakon analize dobivenih podataka. Obrada podataka provedena je metodom analize i komparacije.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Ponuđeno je bilo 100 anketnih listića, od toga broja vraćena su i ispunjena 94 anketna listića, a 6 anketnih listića nije predano. Iz dijagrama je vidljivo da je 39 anketnih listića ispunjeno u cjelosti što znači da je svako jutro doručkovalo 8 učenika u petom razredu, 14 učenica u šestom razredu, 8 učenika u sedmom razredu i 8 učenika u osmom razredu. Porazni i iznenađujući broj je 55 anketnih listića koji su ispunjeni djelomično i s odgovorom u napomeni - nisam doručkovala/o zbog: zaspala/o sam, morao sam pomagati roditeljima, zaboravila/o sam, nisam stigla/o.



Dijagram 1.

4. ZAKLJUČAK

Predmet tjelesna i zdravstvena kultura odlična je prilika učenicima da nauče povezanost između vježbanja i prehrane kao preduvjet za zdravlje kroz cijeli život. Tijekom cijelog života trebalo bi doručkovati 365 puta godišnje jer doručak osigurava energiju potrebnu za početak dana, poboljšava pamćenje, pridonosi boljem raspoloženju i većem samopoštovanju. U tjelesnom smislu doručak potiče izdržljivost i snagu, što znači bolju formu, a time i mogućnost za kvalitetnijim učenjem motoričkih znanja i postizanja boljih motoričkih dostignuća kao i radnu sposobnost u budućnosti. To dokazuju i brojna istraživanja. Smatramo da je o tome važno razgovarati s učenicima, ukazivati im na važnost prvog dnevnog obroka, održavati aktivan i zdrav način života, poticati ih da sami sebe „opominju“ ukoliko su preskočili najvažniji dnevni obrok- doručak .

5. LITERATURA

1. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kultura. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Jill Fullerton-Smith (2008). Istina o hrani. Zagreb, srpanj 2008. prvo izdanje: Algoritam.
3. Susan Kalish (2000). Fitness za djecu-Praktični savjeti za roditelje. Zagreb: Gopal.
4. E. Schneider (1980). Ispravnom prehranom do boljeg zdravlja. „Naše zdravlje“, Zagreb.
5. Mervyn, G. Hardinge (1980). Prirodna prehrana. „Naše zdravlje“, Zagreb.