

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Lidija BEDENIK

**PREHRANJEVALNI VZORCI/NAVADE OTROK IN
MLADOSTNIKOV**

MAGISTRSKO DELO

LJUBLJANA, 2006

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Lidija BEDENIK

MENTORICA: red. prof. dr. Tanja RENER

PREHRANJEVALNI VZORCI/NAVADE OTROK IN
MLADOSTNIKOV

MAGISTRSKO DELO

LJUBLJANA, 2006

Zahvaljujem se mentorici red. prof. dr. Tanji Rener za njeno strokovno pomoč, mnenje in nasvete, s katerimi mi je pomagala pri izvedbi magistrskega dela.

Hvala očetu, materi in vsem, ki ste me spodbujali in mi v času študija stali ob strani.

KAZALO:

KAZALO VSEBINE.....	I
KAZALO TABEL.....	III
KAZALO SLIK.....	IV
KAZALO PRILOG.....	V

KAZALO VSEBINE:

0. UVOD.....	3
1. PREHRAMBENE PARADIGME IN DRUŽBENO STRUKTURIRANJE PREHRANJEVANJA.....	9
<i>1.1. Simbolni pomen hrane glede na spolne hierarhije.....</i>	<i>10</i>
<i>1.2. Simbolni pomen hrane glede na slojevske in dohodkovne hierarhije.....</i>	<i>15</i>
<i>1.3. Simbolni pomen hrane glede na generacijske hierarhije.....</i>	<i>19</i>
2. POSTMODERNI PREHRANJEVALNI TRENDI.....	24
<i>2.1. Tipologija (post)modernih prehrambenih stilov.....</i>	<i>30</i>
<i>2.2. Novi hedonizem in/ali Bourdieu-jev koncept okusa.....</i>	<i>32</i>
<i>2.3. Postmoderne koncepcije prehranjevanja.....</i>	<i>35</i>
<i>2.4. Normalno in patološko v kontekstu prehranjevanja in sociološka refleksija prehranjevanja.....</i>	<i>36</i>
3. PREHRANSKE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV.....	45
<i>3.1. Prehranske navade osnovnošolcev.....</i>	<i>50</i>
<i>3.2. Prehranske navade srednješolcev.....</i>	<i>57</i>

4. RAZISKAVA: PREHRAMBENI DISKURZI IN PRAKSE (SLOVENSKIH) OSNOVNOŠOLCEV IN SREDNJEŠOLCEV	62
4.1 Hipoteze.....	62
4.2 Metoda.....	63
4.3 Vzorec.....	64
4.4 Rezultati z razpravo.....	65
4.4.1 Prehrambeni diskurzi in prakse osnovnošolcev.....	65
4.4.2 Prehrambeni diskurzi in prakse srednješolcev.....	72
5. SKLEP.....	88
6. LITERATURA.....	92

KAZALO TABEL:

- 1. TABELA 1.1: POVPREČNA PORABA POSAMEZNIH VRST HRANE GLEDE NA SPOL IN STAROST**
- 2. TABELA 2.1: OKUS IN RAZREDNE/SLOJEVSKE KULTURNE PRAKSE**
- 3. TABELA 2.4.1: POGOSTOST UŽIVANJA POSAMEZNIH DNEVNIH OBROKOV**
- 4. TABELA 2.4.2: POGOSTOST HUJŠANJA GLEDE NA SPOL**
- 5. TABELA 2.4.3: OCENA VPLIVA NEKATERIH DEJAVNIKOV NA LASTNE OBČUTKE, MISLI IN IDEALE O LASTNEM TELESU**
- 6. TABELA 3.2.1: KRITERIJI IN NAPAKE V PREHRANJEVANJU MLADOSTNIKOV**
- 7. TABELA 3.2.2: POGOSTOST UŽIVANJA ZELENJAVE IN SADJA PRI MLADOSTNIKI**
- 8. TABELA 3.2.3: POGOSTOST UŽIVANJA MLEKA IN MLEČNIH IZDELKOV TER MESA IN MESNIH IZDELKOV PRI MLADOSTNIKI**
- 9. TABELA 4.4.2.1: POGOSTOST UŽIVANJA POSAMEZNIH ŽIVIL MED SREDNJEŠOLCI**
- 10. TABELA 4.4.2.2: POGOSTOST UŽIVANJA POSAMEZNIH VRST PIJAČ IN NAPITKOV**

KAZALO SLIK:

SLIKA 1.3: TIPI PREHRANJEVALNIH PRAKS MLADIH

KAZALO PRILOG:

- 1. PRILOGA I: PREHRANJEVALNI VZORCI (VPRAŠALNIK ZA OSNOVNOŠOLCE)**
- 2. PRILOGA II: PREHRANJEVALNI VZORCI (VPRAŠALNIK ZA SREDNJEŠOLCE)**
- 3. PRILOGA III: JEDILNIK ZA MESEC OKTOBER 2003 V OŠ GUSTAVA ŠILIHA V LAPORJU**

0. UVOD

Prehrambene navade (oz. prehranjevanje) postmoderne je razvidno v globalizaciji, estetizaciji, kultivaciji in svetovljanskosti na eni strani in standardizaciji in uniformiranosti na drugi strani (Warde v Tivadar, 2002: 152). Vsakdanji jezik je prežet s hrano, prehranjevanjem in vsemi različicami, ki konotirajo omenjeno besedo oz. na pomen, ki se zrcali skozi njo. Hrana in z njo povezane prehrambene prakse je postala pglavitna skrb sodobnega/postmodernega konzumenta. Nakup, priprava hrane, vrednotenje živil, upoštevanje strokovnih, zdravstvenih in dietetskih pravil ter estetskih norm pri pripravi in zaužitju hrane zahtevajo absolutni angažma potrošnika-konzumenta. Velik obseg in vpliv trenutnih potrošniških trendov ter vse hitrejše rojevanje in umiranje kolektivnih okusov prispeva k temi, da se prehranjevanje vse bolj individualizira. V potrošniški družbi, kjer je potrošniška kultura dominanten način trošenja in vsakdanjega življenja, je tudi hrana (prehranjevanje) postala del trga. Posameznikove prehrambene navade/možnosti so tako postale pomemben dejavnik identitet; še več, postale so ključnega pomena za posameznikovo samopredstavitev v javnem/zasebnem prostoru. Vsaka kombinacija praks in okusa v nekem kulturnem okolju ima ekspliciran oz. ozaveščen komunikativni pomen za druge. Vse kar počnemo, kako, kje in kaj jemo, nekaj pove o nas in hkrati sestavlja gradivo za oblikovanje samonaracije. Slednje je povezano z lokalno in historično specifikjo, saj pomen praks variira v času in med lokalnimi miljeji (Luthar, 2002: 4-5). Potemtakem je vsakokratno odločanje o hrani tudi bolj ali manj namerna/nameravana performativna dejavnost sodobnega subjekta. Namreč, način prehranjevanja kaže, kako se celo zadovoljevanje osnovnih telesnih potreb dogaja v kulturi. Empirično dokazovanje le-teh je nemogoče, zato so te normativno določene oz. kulturno konstruirane (Luthar, 1998: 123). Hrana je tako kulturna dobrina, eden temeljnih segmentov človeške kulture (Godina in Golija v Tivadar, 1998: 63).

Ljudje, ko govorijo o hrani/pripravi hrane/prehranjevanju, ne mislijo le na vsakdanjo rutino v zvezi s hrano/pripravo hrane/prehranjevanjem, temveč je njihovo vedenje motivirano z užitkom in estetiko, (kar pa je seveda pogojeno z izobrazbo in ekonomsko privilegiranostjo); še več, za hrano, pripravo hrane in njeno uživanje

namenijo veliko denarja in časa. Prehranjevanje tako presega relevantne biološke (zadovoljitev lakote) in sociološke vidike (socialno integrativna funkcija druženja in/ali manifestacija članstva v privilegiranih socialnih skupinah). Nakupovanje hrane/kuhanje/uživanje niso le poslednja faza proizvodnega procesa in/ali produkcijskega dela, temveč posebna oblika javne/zasebne drame postmoderne družbe/kulture.

Heterogenost, pestrost, eksotičnost, unikatnost, individualnost so glavni indikatorji sodobnih prehrabnih praks. Slednje morda vzbuja občutek zamiranja tradicionalnih praks, v smislu, da prehranjevanje vse bolj izgublja svojo družabno in ritualno naravo (skupni prehranjevalni vzorci družin izginjajo, hrana se vse bolj individualizira), kar pa je po mnenju nekaterih strokovnjakov posledica pretiravanj (Warde v Tivadar, 2001: 9-10; Tivadar, 2002: 127). Hrana v postmoderni je postala obče dostopna dobrina, najbolj razširjeno konzumno sredstvo. V vsakdanjem življenju se ne uporablja le za potešitev lakote, temveč kot simbol za ljubezen, užitek, toplino in hrepenenje. Kadarkoli-kjerkoli-karkoli, bi se glasila poenostavljena prehranska formula druge moderne. Hrana je povsod prisotna in vsaka situacija je primerna za uživanje le-te. Prehrabni trg preplavljajo vedno novi izdelki, vedno večja je ponudba industrijsko pripravljene hrane, vse bolj dostopno je različno sveže eksotično sadje in zelenjava, ki je skozi vse leto na policah trgovin, celo več, v večjih trgovinah (Interspar, Merkator, Tuš ...) oz. v trgovinah z notranjo opremo je mogoče kupiti (estetizirano) jedilno posodo, kuhinjske pripomočke za pripravo eksotične, nevsakdanje hrane. Prav tako narašča delež restavracij s tujimi in eksotičnimi kuhinjami, »slow food« ponudbe in delež sredstev namenjenih za obroke zunaj doma (Tivadar, 2001: 9-10; Tivadar: 2002: 127-128). Kulinarčna raznolikost, inovativnost in ustvarjalnost so tako postali nosilci sodobne prehrabne potrošnje/kuhinje. Kuhanje/priprava hrane tako prinaša v zasebno/javno sfero hedonizem, afektivno sprostitvev, zabavo, igro, eksperiment, vznemirjenje, intelektualni vložek ... ali kot pravi Marcuse (Marcuse v Luthar, 1998: 118), da se *»ljudje prepoznajo v svojih dobrinah«*; celo več, *»svojo dušo najdejo npr. v kuhanju/pripravi hrane/opremi kuhinje«*. Na tem mestu velja omeniti medijske vsebine, ki kreirajo velik del referenčnega okvira prehrabnih praks posameznika. Medijski konstrukti vzpostavljajo povezanost med identitetami in prehrabnimi potrošnimi praksami. Medijske promocije prehrabnih praks/prehranjevanja, restavracij, pubov ...

(re)producirajo posameznikovo željo. Priča smo «vserazčlenjujoči» »interpasivnosti« posameznika/posameznikov, ki se reflektira skozi poplavo heterogenih sporočil, ki per se namesto nas pasivno uživajo v reklamiranem proizvodu, promocijskem produktu ... vnaprej proicirajo/prejudicirajo idealni/pričakovani odziv postmodernega jedca.

Ikone sodobnega potrošnika so med drugim postale tudi bio prehrana brez dodatkov, konzervansov, ki je hkrati polnovredna in lahka; strokovni diskurz o hrani/prehranjevanju/dietetiki ... zdravju in telesu, ki dominira v javnem in zasebnem govoru; kritičen odnos do industrializacije kmetijstva oz. (bio)tehnoloških novosti v proizvodnji in pripravi hrane; in v končni fazi etična vprašanja, ki jih opravičeno producira nehumano ravnanje z živalmi in okoljem.

Osrednje vprašanje, ki si ga zastavljam se glasi: kaj pomenijo (potrošne) prehranske prakse za postmoderne otroka in/ali mladostnika (osnovnošolca, srednješolca), za njegovo samooblikovanje, samobitnost, njegov okus in nenazadnje, odnos do drugih? Kako prispevajo k narativni konstrukciji njegove/njegovega (subjektivite) okusa?

Socialna, simbolna in kulinarčna raba hrane, ki se je skozi primarni socializacijski proces naučimo v družini in delno skozi sekundarni socializacijski proces v vrtcu in šoli, pomembno zaznamuje naš poznejši odnos do hrane. Tekom življenja se odzivamo na različne ponotranjene prehranske vzorce, tako da jih obnavljamo, spreminjamo ali pa zavrnemo.

V prehrabnih paradigmah razmerje med otroci in starši zaznamujeta dve ključni dimenziji. Primarna naloga staršev je, da otroka naučijo pravilnega hranjenja, pravilnega vedenja pri prehranjevanju in da svojemu otroku pokažejo pomen skupnih družinskih obrokov. V družini si civiliziramo tek; naučimo se ločevati med užitnim in neužitnim, osvojimo pravila o združljivosti živil, okusov in vonjev, seznanimo se s pravilnim zaporedjem jedi v obroku, dopustnim in sprejemljivim videzom jedi ... Hrana je tako nosilec pozitivnega in negativnega emocionalnega naboja. Je znak materinske ljubezni in truda za dosego zdravja in zadovoljstva otroka. Druga dimenzija odnosov se nanaša na različne statuse, ki jih imajo posamezne vrste hrane

za starše oz. za otroke, kar pa vodi do konfrontacij. Starši so tisti, ki določajo, kakšna hrana je družbeno sprejemljiva za njihovega otroka, ki pa ni nujno sprejemljiva za otrokov okus (Tivadar, 1998: 55-57, 2001: 95; Mennell, 1992: 57-60, Beardsworth in Keil, 1997: 54, 55). Otroci, predvsem adolescenti, uporabljajo hrano za vzpostavljanje osebne avtonomije, svoje individualnosti, kot sredstvo revolta proti avtoriteti odraslih in kot identifikacijsko sredstvo z vrstniki (Lupton v Tivadar: 1998: 59). Pojavne oblike upora so motnje v prehranjevanju, debelost, prakticiranje različnih diet, vegetarijanstvo, uživanje hitre in nezdrave hrane. Takšne oblike upora so prisotne predvsem med odraščajočimi dekletimi in mladimi ženskami. Hrana tako ni le sredstvo za potešitev lakote, temveč potrošno blago, sredstvo za oblikovanje lastnega imidža. Uživanje hitre in nezdrave hrane t. i. *«junk food»* mladostniki povezujejo z užitkom, ugodjem, dobrim razpoloženjem, zabavami, druženjem z vrstniki in z odsotnostjo starševskega nadzora oz. z adolescentsko avtoriteto. Nadalje, lastna izbira in samostojno pripravljanje hrane v družini jim omogočata socialno samostojnost in vstop v odraslost. Zavrnitev skupnega obeda pomeni zavrnitev starševske skrbi. Zdrava prehrana, nadzorovanje telesne teže in telesa, starševski nadzor in samokontrola se namreč vežejo na dom (Mennell, 1992: 59; Tivadar, 1998: 59-60; 2001: 96-97). Poleg uživanja hitre hrane je za otroške/najstniške prehranjevalne vzorce specifično še izpuščanje obrokov, pogosto uživanje slanih in sladkih prigrizkov in šumečih (visokokaloričnih) brezalkoholnih pijač (coca-cola, fanta, sprite ...). Če ima slednje svojo prevlado v šolskem delu dneva (to je v času, ko se mladi najbolj družijo s svojimi vrstniki), pa je »pravo kosilo« (proper meal) oz. uravnotežena prehrana še vedno domena doma/družine (Sheikh in Thomas, Warwick in dr., Brown in dr. v Tivadar, 2001: 97).

Vzorci in konfiguracije prehranjevanja v (post)moderini niso več *»dani«*, še manj *»samoumevni«*, vse preveč jih je, zadevajo drug ob drugega in drug drugega spodbijajo, tako da je vsak od njih ostal brez znanega dela svojih privlačnih, togo omejevalnih okvirov/kalupov/moči. Prehranjevalni trendi so tako postali postavke na seznamu individualnih nalog (po Bauman, 2002: 13). Posameznikove prehranjevalne navade so se prestavile iz »makro« na »mikro« raven, so stvar vsakokratne/večkratne osebne odločitve vsakega posameznika.

V magistrski nalogi želim razmišljati o prehrabnih paradigmah otrok in mladostnikov v (post)moderni družbi. Osnovna teza je, da je prehranjevanje družbeno/kulturno konstruirana disciplina in kot taka inkorporirana v mrežo heterogenih interesov in odnosov posameznikov, zdravstvenih ustanov, strokovnjakov, dietetike, medijev, industrije, multinacionalk ...

V svojem delu evidentiram, analiziram rezultate kvantitativne in kvalitativne raziskave o prehrabnih navadah otrok in mladostnikov. Namreč, pri raziskovanju prehrabnih navad otrok (mladostnikov) se za poglobljeno razumevanje tematike poleg kvantitativnih metod zdi neizogibna uporaba kvalitativnih metod.

Nalogo bom konstruirala dvostopenjsko: v prvem, teoretičnem delu, izpostavljam teoretsko-raziskovalno konceptualizacijo (post)modernih prehrabnih potrošnih praks; v drugem, empiričnem delu, pa bom skušala s pomočjo kvalitativne metodologije: vprašalnikov odprtega tipa, individualnih razgovorov z otroki in z metodo opazovanja z udeležbo¹ teoretična izhodišča nadgraditi, specificirati in razmejiti, podpreti, delno podpreti in/ali ovreči. V kvalitativno raziskavo², ki jo izvajam s pomočjo vprašalnika odprtega tipa (glej prilogo I in II), je bila vključena osnovnošolska populacija deset in štirinajst-letnikov (nekateri četrtošolci oz. osmošolci so v času raziskave že dopolnili enajst oz. petnajst let) ter srednješolska populacija šestnajst-letnikov oz. sedemnajst-letnikov (dijaki/dijakinje drugega letnika). Med osnovnošolsko populacijo primerjam urbano-ruralno, spol ter starost respondentov (v vsaki skupini izberem eno enoto), med srednješolsko populacijo pa strukturo respondentov razvrščam glede na program izobraževanja (gimnazijski, srednji strokovni in poklicni) ter spol. Respondentom podam nekaj iztočnic s pomočjo katerih jih skušam spodbuditi, da skozi opisno/esejistično obliko izrazijo (samo)refleksivnost, prakse in izkušnje, preference, ki so vezane na posameznikove prehrabne in telesne prakse.

¹ Leta 2003 sem bila na področju vzgoje in izobraževanja zaposlena v OŠ Gustava Šiliha v Laporju in tako kot »prikriti« oz. »deloma odkriti« udeleženi opazovalec pridobila informacije, prakse in vedenja v zvezi s prehrabnimi in telesnimi praksami osnovnošolcev.

² Kvalitativno raziskavo sem izvedla v OŠ Poh. odreda v Slov. Bistrici in OŠ Gustava Šiliha v Laporju ter v srednji šoli v Slov. Bistrici v mesecu maju 2005.

Hipoteze, ki jih izpostavljam v kontekstu prehrabnih diskurzov in praks, so:

- *Mediji, reklama in vrstniki močno vplivajo na prehrabne navade otrok in mladostnikov.*
- *Otroci in/ali mladostniki, predvsem dekleta, uporabljajo hrano za vzpostavljaje osebnostne avtonomije, kot sredstvo revolta proti avtoriteti odraslih in kot identifikacijsko sredstvo z vrstniki.*
- *Otroci in/ali mladostniki so dobro informirani o zdravih načinih prehranjevanja. Kljub razmeroma dobri informiranosti, se otroci (mladostniki) prehranjujejo razmeroma nezdravo.*

1. PREHRAMBENE PARADIGME IN DRUŽBENO STRUKTURIRANJE PREHRANJEVANJA

Prehrambene paradigme lahko pričnem z Feuerbach-o tezo: »Človek je, kar je« ali kot pravi Braudel: »Človekova prehrana priča o njegovi družbeni ravni, civilizaciji in kulturi, ki ga obdaja« (Braudel, 1988: 117).

Sociološko in antropološko razumevanje/pojmovanje kulture kot skupka medgeneracijsko naučenih, deljenih, prenesenih vrednot, pravil med ljudmi nedvoumno govori v prid dejstvu, da je »kulinarična kultura« tesno zvezana s sociološko-historološko kronologijo heterogenih družbenih skupin (natančneje, različnih družb in nacij), ki so skozi čas razvile različne prehrambene okuse in navade (Murcott v Belton, 2003: 28). Navidezna človeška vse-ješčnost v nutricionističnih okvirih se diferencira v posameznikovi raznolikosti (namreč, skozi različna obdobja svojega življenja ljudje spreminjamo prehrambene navade) in selektivnosti, kar afirmira dualnost biološko/kulturno v kontekstu prehranjevanja. Historološki odmik od »naravnega/prvinskega«³ v kontekstu hrane, prehranjevanja in identitete se zrcali v slojevskih, razrednih in kulturnih razlikah (vse kar pojmuje kot hrano variira med različnimi družbenimi skupinami in historološkimi obdobji) (ibid., 24).

Simbolni pomeni hrane v potrošniški družbi so neizčrpni. Potrebe po hrani ne zadovoljujemo le na naraven-striktno funkcionalen način, temveč preko sintagmatske mreže, ki jo strukturirata način priprave in jemanja hrane (Kurdija, 2000: 61). Hrana ni le material za želodec, hkrati je tudi material za možgane, sredstvo in medij simbolizacije (občutij, ki jih vzpodbudi določena jed ali pijača, ne moremo ločiti od njene simbolne narave: alkohol kot znamenje sprostitve in veselja sprosti telo in duha še preden ga zares zaužijemo; čokolada nas asociira na romantiko, razkošje, čutnost, ženskost; pecivo npr. vzbuja domačnost, pripadnost, varnost). Izbira

³ V tem kontekstu velja omeniti dualni odnos narava-kultura, namreč, antropologi so zedinjeni, da je predelava surovega materiala (hrane) oz. kulinarična aktivnost (kuhanje) rezultat človeške kreativnosti. Tukaj ljudje

določene hrane, kulturne zapovedi o tem, kaj in kako moramo jesti, so lahko posledica skrbno pretehtane odločitve, ki izhaja iz dietetske osveščenosti ali pa želje po preizkušanju novega (Tivadar, 1998: 64).

V nadaljevanju bom izpostavila spolne, slojevske in generacijske razlike v prehrani (prehranjevanju).

1.1 Simbolni pomen hrane glede na spolne hierarhije

Družboslovne raziskave kažejo, da ljudje gojijo predstave o moški in ženski hrani. So te predstave le arhaični konstrukti ali pa dejanska odslikava spolne diferenciacije? Razlike obstajajo domala na vseh področjih, vezanih na prehrano; tj. na področju priprave hrane, uživanja različnih vrst in količin hrane na različne načine. Hrano še vedno pripravljajo predvsem ženske (njihova domena skozi vso zgodovino), obenem pa v današnji kulturi obilice ponujene hrane, ki jo pripravljajo za druge (predvsem za moške in otroke), same ne smejo uživati, v kolikor hočejo ustreči družbenim idealom po vitkem telesu.

Statistični podatki kažejo, da ženske jedo manj kot moški in so bolj podvržene shujševalnim dietam (Charles in Kerr, Mennell in dr., Caplan in dr. v Tivadar: 2001: 100). Ženske bolj upoštevajo strokovna priporočila glede hrane, med njimi je več vegetarijank kot med moškimi (Koch v Tivadar, 2001: 100-101). Besedica »lahko« je *conditio sine qua non* za to, da bo ženska produkt dejansko konzumirala. Zelenjava, sadje, solate, sladkarije (pogojno), mlečni izdelki (predvsem jogurt in skuta), testenine, belo, pusto meso, ribe; kratka mehka hrana, bledih barv v majhnih količinah, je primerna hrana za ženske. *Conditio sine qua non* za moško hrano je »težka«; tj. težje prebavljiva, hranljivejša, bolj začinjena hrana: rdeče meso, klobase, hamburgerji, ocvrte jedi ... (Lupton v Tivadar, 2001: 107). Ženske pogosteje kot moški uživajo olivno olje. Spolno zaznamovane so tudi pijače. Rdeče vino na primer je moška pijača, predvsem zaradi izrazite barve, rdeča je simbol ognja in krvi, tj. simbol moči in življenja. Belo vino pa je bolj primerno za ženske, bela simbolizira deviškost, čistost in milino. Pijača z izrazito ženskim predznakom je mleko, belo,

presegamo animalični svet, v okarakterizaciji okusa, užitka in uživanja v zvezi s hrano oz. prehranjevanjem (Murcott v Belton, 2003: 30).

nežno. Med ženske pijače se uvrščajo sladke in aromatične žgane pijače (likerji, martini, koktajli). Le-te vsebujejo veliko sladkorja in manj alkohola, za razliko od moških pijač (žganje, viski ...) (Tivadar, 1998: 63-64; 2001: 103).

Morda še vedno prevladuje zmotno prepričanje, da ženske za razliko od moških popijejo ogromne količine kave⁴ in čaja. Ravno nasprotno, vedno popularnejše obiskovanje čajnih hiš in »kofetarij«, je postalo del družabnih in prostočasnih aktivnosti tako moških kot žensk, tudi mladih. Pa vendarle obstaja moško-ženska diferenca v pojmovanju pitja kave: ženskam pomeni priložnost za druženje v manjših skupinah: s prijateljicami, starši in partnerjem; moškim pa izgovor za počitek oz. prekinitve neke druge aktivnosti (Warde in Martens, 2000: 49-50). Darja Zaviršek navaja, da ženske v nekaterih tradicionalnih okoljih gojijo kulturo pitja kave. Sicer legalne droge (cigarete in kava) imajo med ženskami ritualno in suportivno vlogo. Ritual uživanja kave vzdržuje kontinuirano druženje in opravlja povezovalno funkcijo članic različnih socialnih mrež. Takšno druženje za mnoge ženske pomeni tradicionalno obliko samopomoči, podpore in opogumljanja (Zaviršek v Tivadar, 1998: 63).

Pri »moško-ženskih« modelih prehranjevanja smo postavljeni pred številne paradokse: ali je visok status nekaterih živil posledica tega, da jih moški uživajo pogosteje kot ženske, ali pa si družinsko oz. družbeno najvišje vrednotena živila prisvojijo posamezniki, ki imajo največjo družbeno moč? Tiste, ki delijo hrano po spolno specifičnih vzorcih, so ženske. Prepričane so namreč, da moški potrebujejo več in boljšo hrano, čeprav opravljajo fizično nezahtevna dela. Morda je takšno prepričanje zavezano s preteklostjo, ko so moški dejansko opravljali težka fizična dela. Prevladuje splošno mnenje, da imajo moški in dečki po naravi večji apetit in hitrejšo presnovo. Od tod izvira materska diferenciacija, da imajo dečki raje bolj pikantne in težke jedi (hamburgerji, ocvrt krompir), deklice pa bolj lahke in fine jedi (sladoled, jagode, čokolada). Prav domnevno močnejša konstitucija dečkov in potreba po kontinuiranem gibanju naj bi bila razloga za večjo količino močnejše hrane (Tivadar, 1998: 66, Beardsworth in Keil, 1997: 77-80). V tem kontekstu govorimo o t.i. »družinskem paradoksu«, ki se reflektira skozi dejstvo, da se dečki v

⁴ Sleherni civilizacija potrebuje razkošje v hrani in vrsto poživil, v 12. in 13. stoletju so to začimbe, v 16. sledijo alkohol, čaj in kava. Sloves pa si je pridobil tudi tobak. 19. in 20. stoletje sta poznali nova razkošja (dobra ali neprijetna nasladila). Človeštvo je zaradi zaostrovanja resnih prehranjevalnih težav potrebovalo nadomestila ... takšna nadomestila so kava, čaj, tobak ... (Braudel; 1988: 317).

prehranjevanju zgledujejo po očetu, deklice pa po materi, glavni ohranjevalec tega paradoksa pa so (paradoksalno) ravno ženske/matere.

Zaradi tesne zveze med ženskami in kuhanjem, hrana simbolizira ženskost per se (Counihan v Tivadar, 1998: 68). Moški so torej meso v pomenu moči, ženske pa so simbolna hrana za močne tj. moške (Tivadar, 1998: 68).

Sinonim za hrano je meso, tj. rdeče meso, ki je tipična moška hrana. V zahodni kulturi zavzema namreč najvišji status v hierarhiji živil. V vsakdanjih glavnih obrokih ima osrednje mesto. Ključna za pozicijo rdečega mesa je kri, saj simbolično predstavlja ubito žival in je povezana z virilnostjo, hranljivostjo, močjo, agresivnostjo in seksualnostjo. Uživanje rdečega mesa pomeni zaužitje narave živali same (Bourdieu, 1994: 192; Tivadar, 1998, 2001;). Meso je tako statusni simbol, reprezentant bistva, moči, agresivnosti v nasprotju s sadjem in zelenjavo (tipična ženska hrana), ki konotirata na nemoč, šibkost, pasivnost, monotonost ... Simbolično dvojnost med mesom in zelenjavo, moškostjo in ženskostjo lahko interpretiramo kot dodaten dokaz patriarhalne oblasti; moški je aktiven, saj uživa hrano prepojeno z močjo, ženska je pasivna, saj uživa hrano neaktivnega, statičnega porekla (Dale-Heisley v Tivadar, 2001: 107).

Kot ženska in otroška hrana so kodirane tudi sladkarije, le-te zaznamujejo svetle barve, nežnost, delikatnost, mehkobnost, nedolžnost. Sladice implicirajo podobo ženske kot otroka; so dekorativne, nežne, pasivne, manj obvladane, vdane skušnjavam, manj inteligentne ... Odnos žensk do sladkarij je ambivalenten: sladkarije so povezane s tolažbo, užitkom, razvajanjem (pozitiven pomen) versus povezanost sladkarij z negativnimi emocijami, gre za strah pred povečanjem telesne teže, odvisnostjo od sladkarij, pomanjkanjem samokontrole, izgubo nadzora, kar konotira na motnje hranjenja. Sladkarije namreč spadajo pod negativno nutricionistično vrednoteno, vendar konceptualno prijetno hrano. Pri zaužitju sladkarij se tako odpira moralna dilema, saj le-te reprezentirajo povezavo med sladkostjo, čutnostjo in grehom. Zaradi kulturne pogojenosti o »ženski šibki nravi« (pasivnost, rafiniranost, zadržanost, večja utelešenost, nepredvidljivost), so percipirane kot bolj dovzetne za skušnjave. Takšna označitev žensk aludira na (pre)grešnost (sladkarije

in neobrzdana ženska seksualnost) (Bordo v Hepworth, 1999: 109; Tivadar, 1998, 2001).

Tabela 1.1: Povprečna poraba posameznih vrst hrane glede na spol in starost (14 – dnevno obdobje)

HRANA	ŽENSKE	MOŠKI	OTROCI
MESO VISOKEGA POREKLA (rdeče meso)	4,5	4,9	3,1
MESO SREDNJEGA POREKLA (belo meso)	6,8	9,0	5,3
MESO NIZKEGA POREKLA (klobase, hamburgerji)	5,1	6,8	5,2
RIBE	1,7	1,9	0,9
RIBE NIŽJEGA POREKLA	1,6	1,5	1,7
JAJCA	4,4	5,1	3,5
SIR	5,6	5,8	3,8
ZELENA LISTNATA ZELENJAVA (kuhana)	2,9	2,8	2,1
DRUGA ZELENJAVA (kuhana)	7,9	8,2	6,8
SVEŽE SADJE	5,9	5,2	7,3
KROMPIR (kuhan/pečen)	6,4	6,6	6,3
ČIPS	7,0	7,0	7,0
KRUH	19,0	21,6	17,4
ZRNAT KRUH	5,2	5,3	10,4
PECIVO	6,7	7,3	4,9
KOLAČI, KEKSI	8,0	6,4	11,3
PUDING	7,0	7,0	9,3
SLADKARIJE	3,5	2,6	8,1
FIŽOL	1,9	2,0	2,9
MLEKO	6,0	6,3	21,5
ČAJ/KAVA	58,0	54,3	13,4
ALKOHOL	2,7	4,4	0,2
LAHKE PIJAČE	2,7	2,0	22,5

VIR: Charles in Kerr v Beardsworth in Keil (1997). *Sociology on the Menu*. Routledge, London, str. 79.

Teoretične predpostavke prehrabnenih navad glede na spol in starost potrjuje empirija (glej tabelo 1.1): moški jedo meso pogosteje kot ženske in otroci, predvsem meso višjega statusa (t.j., rdeče meso). Otroci za razliko od odraslih preferirajo na meso srednjega in nizkega statusa. Slednje je povezano s t.i. »junk food« prehrano in njihovim revoltom do »družinskega/pravega kosila« (proper meal). Prav tako otroci pojedjo več svežega sadja, več kolačev (slednje velja tudi za ženske, saj gre za hrano, ki je po svojem statusu nižje kodificirana) in sladkarij, popijejo več lahkih pijač in mleka kot odrasli člani družine. Družinske prehrabne preference so eksemplaričen primer statusnih hierarhij in merjenja moči, ki se reflektirajo skozi

patriarhalno nuklearno družino (moški na vrhu, ženske na sredini, otroci na dnu) (Charles in Kerr v Beardsworth in Keil 1997: 80).

Kompleksnost vlog, ki jih sprejemajo in opravljajo ženske (poslovne ženske, matere, žene, spolne partnerice ...) se posledično reprezentirajo skozi destruktiven odnos do hrane oz. prehranjevanja. Osnovna naloga matere in partnerice je, da zagotovi dovolj hranljive, domače, zdrave in dobre hrane za svoje otroke in partnerja. Vsa ta obilica dobrot pa ni namenjena njej, kajti ženska mora ostati spolno privlačna, v skladu z iluzorno podobo vitke, urejene, športne in samozavestne ženske. Gre za umeten konstrukt post-modernizma integriran v potrošniško družbo. Telo postane potrošniško blago, ki lahko konkurira na trgu storitev, le če zadosti pogojem, ki jih narekujejo modni trendi in cel kup institucij, specializiranih za »*modeliranje telesa*« (Giddens, 2000: 39). Po Bourdieu (Bourdieu, 2002: 120-121) je »*telesna heksis*« uresničena politična mitologija, torej »*utelešena*«, spremenjena v stalno pripravljeno, celo več, trajen način drže, čutenja in mišljenja. Opozicija med moškim in ženskim se uresničuje v samem načinu drže (t.j., kako človek nosi telo, se obnaša v okviru opozicij ravno-krivo in ukrivljeno med trdnostjo, pokončnostjo, iskrenostjo) oz. v zadržanosti, odmaknjenosti, prožnosti. Podobna nasprotja/razmerja se vzpostavljajo pri načinu prehranjevanja, pri načinu drže ust. Mož naj bi jedel s celimi usti t.j., odkrito, za razliko od ženske, ki je samo z ustnicami, napol s pridržkom, zadržano, tudi hlinjeno, hinavsko. Človek časti namreč ne sme jesti niti prehitro, pohlepno ali požrešno niti prepočasi, kajti to sta dva načina popuščanja naravi. Družbeno opredeljevanje telesnih lastnosti in gibov pomeni naturalizacijo temeljnih družbenih izbir in hkrati preoblikovanje telesa z njegovimi lastnostmi in premestitvami v analoški operator, ki formira heterogene vrste praktičnih ekvivalenc med različnimi delitvami družbenega sveta – delitvami med spoloma, med generacijskimi skupinami in med družbenimi razredi. Nedvomno je, da skušajo družbene določenosti, vezane na določen položaj v družbenem prostoru, oblikovati preko odnosa do svojega lastnega telesa dispozicije, ki so konstitutivne za posameznikovo (spolno) identiteto⁵ (kot npr. način prehranjevanja) (ibid., 122).

⁵ Poleg družbenih sodb, ki vzpostavljajo telo kot usodo (brazgotina je »*prevelika za deklico*«, toda »*za dečka ni tako hudo*«, če jo ima), so vse sheme v družbenih razvrščanjih ali objektih. Razvrščene so na moško ali žensko, bogato ali revno ... Vse to govori neposredno telesu ali preko velikosti telesa ali njegove drže, potrebne za ustrezno uporabo teh shem. S tem oblikujejo razmerje do telesa, celo več, telesno izkušnjo. V univerzumu, ki dela iz opozicije med velikim (v fizičnem, družbenem in moralnem smislu) in majhnim temeljno načelo

Paradoks vsakdanjega življenja v spolno asimetričnem razmerju moški-ženska se zrcali skozi samonadzor/samodisciplino, ki je v nasprotju s hedonistično potrošniško težnjo. Danes je popularno imeti zdravo/mladostno/fit telo, ki se spreminja v svojevrsten fetiš, v novo obliko odvisnosti, ki se v kontekstu prehranjevanja reflektira v obliki patoloških motenj, kot sta bulimija in anoreksija. Čeprav gre večji delež le-teh pripisati ženskam, pa tudi med moško populacijo niso zanemarljive. Zaradi želje po vitkosti in lepoti je na refleksivnost telesa močno vplival izum shujševalne kure⁶ (Giddens, 2000: 39). Shujševalna kura je povezana z vpeljavo »znanosti« o prehrani in administrativno močjo v Foucaultovem smislu⁷. Odgovornost za telesni razvoj in videz postane breme posameznika tj. nosilca telesa (vprašanje spola je vsaj na tej točki irelevantno, čeprav pogojno, kot smo videli v predhodnem teoretiziranju). Tisto, kar posameznik je, postane med tistimi, ki živijo v materialnem pomanjkanju, refleksivno vprašanje izbire prehrane. Danes smo »vsi« zahodnjaki (z izjemo najbolj revnih) na dieti. Zaradi učinkovitosti globalnih trendov in izobilja hrane, so porabniku skozi vse leto na razpolago različna živila. *»V teh okoliščinah, kar posameznik poje, pomeni odločitev za določen življenjski slog, na katero vpliva in jo oblikuje množica kuharskih knjig, poljudnih medicinskih razprav, vodnikov po prehrani« ...* (Giddens, 2000: 39).

1.2 Simbolni pomen hrane glede na slojevske in dohodkovne hierarhije

Slojevske razlike v prehranjevanju so v (post)modernej dobi manjše in manj dramatične v primerjavi s preteklostjo, izstopajo pa kulturne in ideološke razlike med sloji, ki se zrcalijo v specifičnih prehranjevalnih vzorcih in izbirah (Beardsworth in Keil v Tivadar, 1998: 45, 2001: 89).

razlikovanja med spoloma (Bourdieu, 2002: 125), ne preseneča, da želijo moški narediti vtis, da niso zadovoljni s tistimi deli svojega telesa, ki se jim zdijo »premajhni«, ženske pa kritizirajo tiste dele svojega telesa, ki se jim zdijo »preveliki« (Fischer v Bourdieu, 2002: 125).

⁶ »Shujševalna kura povezuje telesni videz, osebno identiteto in seksualnost v kontekst družbenih sprememb, ki jih posamezniki/ice skušajo obvladati dan za dnem. Shujšana telesa danes ne pričajo več o ekstazi, temveč o intenzivnosti te posvetne bitke« (Giddens, 2000: 39).

⁷ Foucault pravi, da so »moderne družbe odvisne od biomoči.« Telo postane žarišče »administrativne moči, vidni nosilec osebne identitete« in se vse bolj vključuje v posameznikove odločitve o njegovem življenjskem slogu (Foucault v Giddens, 2000: 38).

Mennell (Mennell v Belton, 2003: 45) meni, da sta tek in okus (literarno in metaforično) prej družbeno kot biološko determinirana. Retrogradno historološko gledanje kaže, da so srednjeveški aristokrati s (pre)obilico razpoložljive hrane poudarjali svojo družbeno superiornost in povečevali diskriminacijo do podrejenih. Rafiniranost in diskriminativnost aristokratov v kontekstu prehranjevanja oz. širših razlikovalnih družbenih aspektih, sta povečevali distanco do podrejenih in hkrati producirali potrebo po razlikovanju.

Oblikovanje okusa za hrano skozi slojevsko pripadnost je raznolika. Za delavski razred je hrana materialna resničnost, snov, ki hrani telo in mu daje moč. Poudarek dajejo mastni, težki in močni hrani (mastna in slana svinjina). Srednji sloj pa v prehrani izpostavlja skrb za videz (predvsem telesni), ki potiska v ozadje vsebino in daje prednost askezi in samokontroli. Raziskave kažejo, da premožnejši sloji bolj pristajajo na trenutno veljavna dietetska pravila. Manj premožni sloji in kmečko prebivalstvo strokovna priporočila v prehrani manj upoštevajo. Med njimi je razširjena prehrana z večjo količino živalskih maščob. V srednjeslojskih družinah zaužijejo več »zdravih živil«, kot so margarina z nenasičenimi maščobnimi kislinami, polnozrnat kruh, lahko mleko, rjavi sladkor, sveža zelenjava ... in manj konzerviranih živil. »Zdrava in lahka živila« so pogosto dražja od drugih in zato delavskim in nižjim slojem težje dostopna. V srednjih slojih je tudi največ vegetarijank. Alternativni načini prehrane so redki, razširjeni med višje in visoko izobraženim mestnim prebivalstvom (Tivadar, 2001: 89-90). Slojevska pripadnost vpliva na dieto prek različnega pojmovanja zdrave prehrane: srednji sloji za zdravo pojmujejo zmernost v jedi, ki je sestavljena iz različnih, neškodljivih in biokemično uravnoteženih živil (pravilno razmerje ogljikovih hidratov, beljakovin, vitaminov, mineralov in balastnih snovi), medtem ko pripadnice delavskih slojev poudarjajo rednost in izdatnost obrokov ne glede na sestavo (ibid., 94). Hrana in njena uporaba postajata predmet vsakdanjih manipulacij in eksperimentiranja na telesni, duševni in nutricionistični ravni. Srednji sloji pri kuhanju radi eksperimentirajo ter prisegajo na raznolikost, inovativnost in ustvarjalnost pri pripravi jedi. Pomembna pri oblikovanju jedilnih navad in pri izbiri hrane sta tudi izobraženost in informiranost. Raziskave kažejo, da je obnašanje oz. vedenje v zvezi s hrano/prehranjevanjem največkrat zvezano s stopnjo dosežene izobrazbe, tisti z višjo izobrazbo npr. pojedjo več sadja in zelenjave (Belton, 2003: 98).

Pa vendar je v razmerah (post)moderne dohodkovne raven rezultat različnih dejavnikov, poleg izobrazbene strukture, jo opredeljujejo še zaposljivost in predvsem dobro plačano delo. Posamezniki se namreč vse manj diferencirajo po slojih in vse bolj po dohodkovnih rangih. Razlike se torej povečujejo z nezaposlenostjo, slabo plačanim delom, ločitvijo in posledično nižjo dohodkovno ravni. Okarakterizacija nove ere se kaže v fluidnosti in negotovosti načina življenja posameznikov in skupine, natančneje, med binarnimi opozicijami, kot so: moško-žensko, delo-prosti

čas ... Takšne forme (post)moderne so domala zamajale ne le temelje delavskih, temveč prav tako srednjih slojev in razblinile več kot trideset let staro iluzijo o distinkciji enih in drugih (Belton, 2003: 119-120). James (James v Belton, 2003: 120) v svoji študiji dokazuje, da dezintegracija družbenih struktur in ekonomskih pritiskov v Veliki Britaniji sovпада z naraščajočo stopnjo depresij, tenzij in suicidalnosti. Domnevna povezava med psiho-socilanim zdravjem in prehranjevalnimi navadami v kontekstu postmodernih družbenih trendov, evocira razlago, zakaj tudi tisti, ki so dovolj izobraženi, informirani in zaslužijo dovolj, da bi lahko zadostili dnevno priporočeni količini po zdravi hrani (npr. sadju in zelenjavi), tega ne upoštevajo (Putnam in James v Belton, 2003: 120). Slednje jim preprečujejo celodnevni delavniki, pomanjkanje časa in volje za pripravo hrane ter (pre)obilica industrijsko pripravljene hrane na drugi strani. V tem kontekstu velja omeniti paradoksalno dejstvo, ki odstira binarnost razrednih (o)pozicij: revni ne upoštevajo pravil zdravega prehranjevanja (uživanje priporočene količine sadja in zelenjave), ker z instant produkti (ki vsebujejo veliko ogljikovih-hidratov, sladil in maščob) z isto količino denarja zadostijo potrebam po kalorijah, bogati pa v takšni hrani iščejo uteho oz. jo uživajo za reguliranje svojega razpoloženja⁸.

Kot vidimo izbor jedilnika/hrane ni le stvar okusa, temveč predvsem stvar materialnih možnosti. Bourdieu (Bourdieu v Škerlep, 1998: 41-42) ugotavlja, da člani deprivilegiranega delavskega razreda, katerih možnosti izbire so zaradi nizke finančne zmožnosti omejene, ponotranjijo omejitve in sprejmejo skromnost in robotost svojega načina življenja, povedano drugače, privzamejo »okus nuje«. V srednjem oz. malomeščanskem razredu sta pomembna substanca in videz; natančneje, koliko kdo porabi za hrano. Podrejeni so simbolnemu, ker se pretirano ukvarjajo z videzom, s katerim se poskušajo distancirati od grobe vulgarnosti delavskega razreda. V visokem razredu (buržoazija in aristokracija), pa je prisotna bolj ali manj zavestna »stilizacija življenja«, t.j. kultura določenega okusa v specifičnem življenjskem stilu. Primarna opozicija med formo in substanco

⁸ Wurtman in Wurtman (Wurtman v Belton, 2003: 120) podajta psihološko razlago, namreč, uživanje ogljikovih –hidratov povečuje raven serotonina, ki pa (ne)posredno vpliva na posameznikovo razpoloženje. Mnogo ljudi, ki trpijo za depresijo, različnimi motnjami in predmenstrualnim sindromom, svoje probleme teši z enormnimi vnosi hrane bogate z ogljikovimi-hidrati in tako s hrano regulirajo svoje razpoloženje. Ali kot pravi James (James v Belton, 2003: 120), v postmodernih razmerah osebnega nezadovoljstva in družbene kompetativnosti, je visokokalorična, s holesterolom bogata hrana, postala priročno sredstvo za samo-zdravljenje tako revnih kot bogatih.

(re)generira antagonistične modele hrane in prehranjevanja, ki se reflektirajo v matrici binarnih opozicij: hrana kot materializirana snov/gorivo, hranljiva substanca, ki oskrbuje telo in mu daje moč (poudarek na težki, mastni, močnati hrani, sinonim za katero je npr. svinjina) in hrana kot sredstvo prestiža, družbene diferenciacije in asketizma (lahka, nežna in pusta hrana, npr. ribe) (Bourdieu, 1994: 197-199). Slojevske koncepcije hrane, prehranjevanja in okusa so tesno zvezane s koncipiranjem telesa oz. njegovo (samo)reprezentacijo moči, zdravja in lepote. Delavski razred povezuje zdravo in lepo telo z močjo, ki mu jo omogoča nutricionistično bogata, vendar manj zdrava hrana; višji sloji pa favorizirajo obliko in dajejo prednost zdravi, lahki, okusni in ne-mastni hrani. Heterogeno koncipiranje okusa razredno kulturo približuje naravi oz. okarakterizira formiranje razlikujočih »razrednih teles«. Gre za inkorporiran princip klasifikacije, ki združuje vse forme inkorporacije, izbor in modifikacij nanašajoč se na fiziološki in psihološki ozir telesne heksis. Za Bourdieu-a je telo nesporna materializacija razrednega okusa, ki se manifestira na različne načine: skozi fiziognomijo, dimenzije (obseg, višina, teža) in obliko (okroglo, oblo, kvadratno, okorelo, žilavo, elastično, pokončno in krivo). Telesne forme se tako reflektirajo skozi neskončnost relacij, ki razkrivajo dispozicije habitusa (način kako in kaj posamezniki oz. skupine jedo, hodijo, se izražajo ...) (Bourdieu, 1994: 190).

Sklep je sledeč: estetiziran odnos do hrane in kuhe je tesno povezan z ekonomskimi privilegiji in kulturnim kapitalom⁹. Slednje lahko povežemo s srednjim slojem; natančneje, s tistim delom srednjega sloja (novo drobno buržoazijo), ki meri na poskus družbenega uveljavljanja lastne pozicije skozi sociokulturne kompetence. Poznavanje razmer in smernic okusa ter posameznih oblik oz. »pravilnih« prehranjevalnih navad/praks in ustrezne izbire kulturne potrošnje, apelira na poskus (re)konstrukcije kantovske estetike, ki se kaže skozi rafiniranost okusa, kontemplativnost, individualizacijo, abstraktnost in elitno držo (Kurdija, 2000: 95). Morda je privilegij slednjih tudi v tem, da svojo gastronomsko rafiniranost preizkušajo/afirmirajo v restavracijah priznanih kuharskih mojstrov.

⁹ Bourdieu-jev koncept kulturnega kapitala je koncipiran kot celota kompleksnih formalnih in neformalnih kulturnih resursov, dispozicij in kulturnih afinitet kot dediščina rodne družine-vključujoč položaj, akcent, okus in dispozicijo. Slednje pogojuje še izobrazbena struktura in (častljiva) socio-demografska pozicija staršev odgovornih za socializacijo (Bourdieu v Warde and Martens, 2000: 69).

1.3 Simbolni pomen hrane glede na generacijske hierarhije

Socialna, simbolna in kulinarčna raba hrane, ki se je skozi primarni socializacijski proces naučimo v družini in delno skozi sekundarni socializacijski proces v vrtcu in šoli, pomembno zaznamuje naš poznejši odnos do hrane. Tekom življenja se odzivamo na različne ponotranjene prehrabene vzorce, tako da jih obnavljamo, spreminjamo ali pa zavrnamo (Lupton v Tivadar, 1998: 61). V tem kontekstu velja omeniti Mennellov (Mennell v Beardsworth in Keil, 1997: 56) transformacijski model fiziološkega in psihološkega »fenomena lakote« (*»phenomenon of hunger«*) v sociološki »fenomen teka« (*»phenomenon of appetite«*), skratka, družbeno in simbolno formiranje »teka«, hrane/prehranjevanja/jedenja individuuma, niso statične entitete formirane enkrat in za vselej, temveč entitete, podvržene heterogenim telesnim in kulturnim spremembam/formam/eksperimentom, ki se odvijajo skozi življenjski cikel posameznika (otročvo – odraslost – starost). Kako posamezniki tekom svojega življenja oblikujemo/razvijamo/spreminjamo okus in preference glede hrane, je še vedno nerazumljivo. Pa vendar številne raziskave kažejo, da prehrabene navade v veliki meri razvijemo/ponotranjimo v otroštvu. Nedavne raziskave (Lairon v Belton, 2003: 107) med starejšimi grškimi Avstralci so pokazale, da so le-ti ohranili nekaj vzorcev mediteranskega prehranjevanja, s katerim so odraščali.

V prehrabnih paradigmah razmerje med otroci in starši¹⁰ zaznamujeta dve ključni dimenziji. Primarna naloga staršev je, da otroka naučijo pravilnega hranjenja, pravilnega vedenja pri prehranjevanju in da svojemu otroku pokažejo pomen skupnih družinskih obrokov. Kochova (A. Lesjak, 2002, intervju z V. Koch) izpostavlja »močan vpliv« osebe, ki skrbi za hrano družine. Oblikovanje prehranjevalnih navad je najmočnejše/najintenzivnejše ravno v zgodnjem življenjskem obdobju, t.j. v obdobju, ko starši z načinom in vrsto prehrane oskrbujejo svoje otroke. Nekatere izmed raziskav npr. kažejo, da zaposlene matere prej prenehajo z dojenjem svojih otrok in pristajajo na komercialno prehrano (Earland in Ibrahim v Belton, 2003: 107). Slednje lahko povežemo prav tako z dejstvom, da je vedno več staršev polno zaposlenih, kar

¹⁰ V postmodernem potrošniškem razmahu družina ne funkcioniira kot hermetično zaprt mikrokozmos njenih članov, temveč je močno vpeta v strukturo širšega družbeno-kulturnega sistema. Slednje postulira njeno antagonistično držo: družina kot podporná/suportivna institucija vs. družina kot lokus

pa zmanjšuje možnosti za vsakodnevno pripravo sveže hrane, skratka dejavniki, ki vplivajo in sooblikujejo otrokov okus in prehrabene navade. Hupkens (Hupkens v Belton, 2003: 107) v svoji raziskavi ugotavlja, da matere iz srednje-slojevskih družin bolj upoštevajo pravila zdravega prehranjevanja kot tiste iz nižjih slojev, kar posledično vpliva na zdravje in prehrabene preference njihovih otrok. Otroci namreč posnemajo in razvijejo prehrabene preference podobne svojim staršem, ki jih nemalokrat prakticirajo, ko odrastejo. Pa vendar se okusi in preference tekom življenja posameznika spreminjajo, največkrat so rezultat danih možnosti in okoliščin, ki jim je posameznik izpostavljen (Belton, 2003: 108).

V družini si civiliziramo tek; naučimo se ločevati med užitnim in neužitnim, osvojimo pravila o združljivosti živil, okusov in vonjev, seznanimo se s pravilnim zaporedjem jedi v obroku, primernim številom dnevnih obrokov, dopustnim/sprejemljivim videzom jedi ... Hrana je tako nosilec pozitivnega in negativnega emocionalnega naboja. Je znak materinske ljubezni in truda za doseg zdravlja in zadovoljstva otroka. Druga dimenzija odnosov se nanaša na različne statuse, ki jih imajo posamezne vrste hrane za starše oz. za otroke, kar pa vodi do konfrontacij. Starši so tisti, ki določajo, kakšna hrana je družbeno sprejemljiva za njihovega otroka, ki pa ni nujno sprejemljiva za otrokov okus. Otroci selekcionirajo hrano glede na videz, le-ta ne sme biti pretlačena, lepljiva in medlih barv. Vse to pa niso sladice, ki so »*preskusni kamen starševske avtoritete*«. Njihova vloga je ambivalentna¹¹, so učinkovito sredstvo za kontrolo otrokovega vedenja. Matere¹² dajejo sladice otrokom, da jih pomirijo, dajejo jih v tolažbo, kot zdravilo in kot nadomestek za pozornost, kadar se otroci dolgočasijo. V skladu s takšnim vzorcem se otroci naučijo, da se s hrano, predvsem s sladicami, poleg lakote zadovoljuje še mnoge čustvene potrebe in uravnava medsebojne

konfliktov/nasprotij/protislovij/nasilja v kontinuumu odnosov moški – ženska: mož – žena: starši – otroci (Beardsworth in Keil, 1997: 73).

¹¹ Matere imajo do uživanja sladice ambivalenten odnos: po eni strani so prepričane, da so užitek, ki ga otroku ne smejo odreči, vice versa pa menijo, da lahko otrokom zagotovijo zdravo prehrano le, če jim jih omejijo. Prepričane so, da slaščice niso prava hrana in ravno slednje generira njihovo odločitev med dovoljenjem in prepovedjo le-teh. Skoraj polovica mater (44 %) v raziskavi je dajala sladkarije otrokom dnevno, predvsem matere iz delavskih slojev za razliko od mater v srednjih slojih (50:26 %) (Charles in Kerr v Tivadar, 2001: 95).

¹² Za razliko od mater, dajejo očetje otrokom sladice v drugačnem kontekstu. Mnogo mater je povedalo, da jih dajejo otrokom celo pogosteje kot same. Nemalokrat je dajanje sladkarij ritualizirano, z njimi je zaznamovan konec tedna in začetek prostega časa, ki ga bodo preživeli starši skupaj z otroki. Moški, ki so najbolj intenzivno sodelovali pri vzgoji otrok, so dajali otrokom sladkarije redkeje kot tisti, ki so prepuščali vzgojo partnerkam (58:70 %) (Charles in Kerr v Tivadar, 2001: 95-96).

odnose (Tivadar, 1998: 55-57, 2001: 95,96; Mennell, 1992: 57-60; Beardsworth in Keil, 1997: 54, 55).

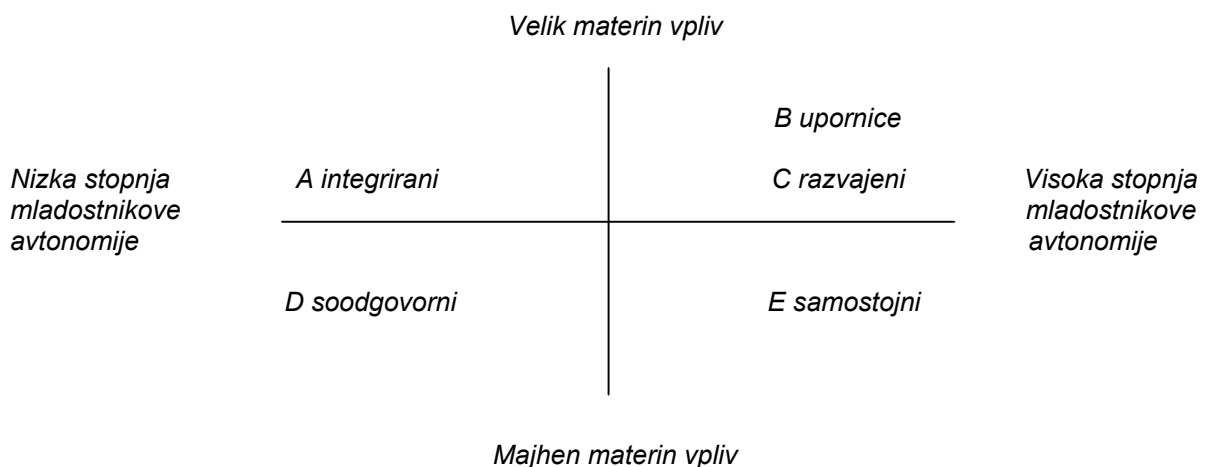
Otroci, predvsem adolescenti, uporabljajo hrano za vzpostavljanje osebne avtonomije, svoje individualnosti, kot sredstvo revolta proti avtoriteti odraslih in kot identifikacijsko sredstvo z vrstniki (Lupton v Tivadar, 1998: 59). Pojavne oblike upora so motnje v prehranjevanju, prakticiranje različnih diet, vegetarijanstvo, uživanje hitre in nezdrave hrane ... Takšne oblike upora so prisotne predvsem med odraščajočimi dekleti in mladimi ženskami. Hrana tako ni le sredstvo za potešitev lakote, temveč potrošno blago, sredstvo za oblikovanje lastnega imidža. Uživanje hitre in nezdrave hrane t. i. «*junk food*» mladostniki povezujejo z užitkom, ugodjem, dobrim razpoloženjem, zabavami, druženjem z vrstniki in z odsotnostjo starševskega nadzora oz. z adolescentsko avtoriteto. Nadalje, lastna izbira in samostojno pripravljane hrane v družini jim omogočata socialno samostojnost in vstop v odraslost. Zavrnitev skupnega obeda pomeni zavrnitev starševske skrbi. Zdrava prehrana, nadzorovanje telesne teže in telesa, starševski nadzor in samokontrola se namreč vežejo na dom (Mennell, 1992: 59; Warde, 1997: 71-75; Tivadar, 1998: 59-60; 2001: 96-97). Poleg uživanja hitre hrane je za najstniške prehranjevalne vzorce specifično še izpuščanje obrokov, pogosto uživanje slanih in sladkih prigrizkov in šumečih (visokokaloričnih) brezalkoholnih pijač (coca-cola, fanta, sprite ...). Če ima slednje svojo prevlado v šolskem delu dneva (to je v času, ko se mladi najbolj družijo s svojimi vrstniki), pa je »pravo kosilo« (proper meal) oz. uravnotežena prehrana še vedno domena doma/družine (Sheikh in Thomas, Warwick in dr., Brown in dr. v Tivadar, 2001: 97).

Porast industrijsko predelane, pekoče in hitre prehrane (priljubljena zlasti med mladimi) v sedemdesetih in osemdesetih letih, je začel odstirati problematiko prehrabnih navad otrok in njihovih staršev. Rezultati raziskav izvedeni leta 2001 med trinajst in štirinajst-letniki v Birminghamu (Kyle v Belton, 2003: 37) so pokazali, da otroci najraje posežejo po sladkih pijačah, kolačih in čokoladi. Le četrtnina otrok uživa sadje, medtem, ko je zelena zelenjava nepriljubljena: svežo zelenjavo, zelje in brokoli, ki veljajo za manj priljubljene, uživa tedensko le 39 % dečkov in 44 % deklic. Na seznamu priljubljenih jedi med vprašanimi so se znašli: pizza, hot dog, kebab, različni burgerji, mesna pasteta in špageti. Navkljub rezultatom, pa ne gre zanemariti pomenljivega dejstva, da večina otrok dobro razume pomen pravega kosila v svojem

simbolnem in nutricionističnem smislu: večina odgovarja, da je »proper meal« domena nedeljskih druženj s starši ali razširjeno družino in vsebuje vse sestavine tradicionalnega menija: (mesna) juha, meso, omaka, krompir, zelenjava in sladica. Prehranjevanje se tako izraža skozi različne statuse in pomene, ki jih pripisujemo posameznim obrokom.

Raziskava o zdravju mladih, ki jo je opravila Julia Brannen (Brannen v Tivadar, 2001: 112-114) kaže na nestalen, spreminjajoč se vzorec prehranjevanja med delavnikom, ki sovпада z obveznostmi otrok in njihovih staršev. V družinah, kjer o prehrani otrok odločajo predvsem matere, jedo starši in otroci pogosteje skupaj. Rezultati raziskave (izvedena leta 1994) razgrinjajo pet tipov prehranjevalnih praks mladih vpetih med razmerje količine materinega vpliva na najstnikovo/-ičino prehrano in stopnjo najstnikove/-ičine avtonomije (glej sliko 1.3).

Slika 1.3: Tipi prehranjevalnih praks mladih



VIR: Brannen in dr. v Tivadar (2001). Družbeno strukturiranje prehranjevalnih vzorcev. Ljubljana, str. 113.

V zgornjem levem kvadrantu so prilagojeni mladi, ki se udeležujejo družinskih obrokov, za njihovo prehrano pa so odgovorne predvsem matere. Ta tip prehranjevanja je specifičen za srednjeslojne družine in predstavlja 25 % vzorca. V zgornjem desnem kvadrantu sta dve skupini: upornice (v tej skupini so le ženske, večinoma vegetarijanke ali pa zavračajo domačo hrano, ker se jim zdi redilna in nezdrava – 3 %) in razvajeni (v tej skupini prevladujejo moški – 11 %). V obeh imajo matere velik vpliv na prehrano otrok, ki pa želijo biti avtonomni. Vsem matere posebej kuhajo in jih tako na pasiven način podpirajo v njihovi avtonomnosti že od otroštva.

Večinoma gre za najmlajše otroke v družini in za družine delavskega izvora. Kar kaže na pomenljivo dejstvo, da je izbirčnost pri hrani njihova strategija, s katero želijo matere prisiliti, da bi zanje skrbele kot za majhne otroke. V spodnjem levem kvadrantu, si starši in otroci delijo odgovornost za prehrano otrok (36 %). Ravno v tej skupini se načini in ritmi prehranjevanja med tednom najbolj spreminjajo zaradi različnih obveznosti staršev in otrok. Skoraj vse matere v tej skupini so namreč zaposlene ali samohranilke. Otroci v tej skupini si samostojno pripravljajo predvsem večerne obroke, skupaj s starši pa jedo med vikendom. Najmanjšo skupino (1 %) pa predstavljajo mladi, ki popolnoma suvereno skrbijo za svojo prehrano.

Empirične raziskave potrjujejo dejstvo, da se v starostnih razlikah v prehrabnih navadah bolj kot generacijski (kohortni) učinek, kaže učinek življenjskega obdobja. Povedano drugače, mladi spremenijo prehranjevalne navade (na bolje), ko odrastejo, si s partnerjem/partnerko ustvarijo skupno gospodinjstvo in predvsem, ko se jim rodijo otroci (Charles in Kerr in dr. v Tivadar, 2001: 97, Warde, 1997: 70-71).

2. POSTMODERNI PREHRANJEVALNI TRENDI

Postmoderni prehranjevalni trendi se reflektirajo skozi vse večjo estetizacijo, kultivacijo, svetovljanskostjo, individualizacijo in heterogenostjo na eni strani in (re)konstrukcijo tradicionalizma, domačnosti, družabnosti in ritualizacije na drugi strani (Warde v Tivadar, 2002: 152). Globalizacija, kultivacija, estetizacija versus standardiziranost in uniformnost. Vsi segmenti vsakdanjega življenja so prežeti s pretirano individualnostjo, heterogenostjo izbir, okusov in informacij. Življenjski stili so tako postali temeljni načini socialne kategorizacije in samouvrščanja posameznika. S stilizacijo življenja konstruiramo določeno identiteto oz. subjektivno predstavo o realnosti. Prav v tem kontekstu velja omeniti in poudariti razlikovalno komponento, namreč s (samo)reprezentacijo porabe ne manifestiramo več le svoje socialne pripadnosti, temveč poudarjamo različnost in individualnost (okus, stil, podobo o sebi). In ravno ta distinktivnost ima svojo zunanjo podporo v obliki modernega trga, tržne ponudbe in razlik. Življenjski stili so potemtakem vzorci aktivnosti, ki diferencirajo oz. segmentirajo ljudi (Ule, 2002: 189). Pomemben segment razlikovanja predstavljajo med drugim tudi prehranjevalne prakse. Prehranjevalni vzorci so vpeti v binarno pozicijo: poudarjanje pomena materinstva, razširjene družine in skupnostnih socialnih mrež versus poudarjanje pomena individualne svobode, inovativnosti, alternativnosti, eksperimentiranja ...

V vsakdanjem življenju postmoderne pogosto omenjen, je družabni vidik prehranjevanja. Dobra hrana in prijetno druženje sta poglavitna razloga za obiskovanje restavracij (Warde in Martens v Tivadar, 2001: 109) in vzajemne (po)gostitve med prijatelji, znanci in sorodniki. Različne pojavne oblike: družinsko kosilo, božična večerja, večerja s prijatelji/partnerjem/družino, poslovno kosilo, zabava, poročna pojedina ... so priložnost za srečevanje in druženje različnih socialnih skupin, s pomočjo katerih vzpostavljajo, kažejo, krepijo in obnavljajo svoje članstvo¹³ (Tivadar, 2001: 109). Celo več, vzpostavljajo/formirajo se čista razmerja (pure relationships) kot dokaz pripadnosti, intimnosti, rafiniranosti samo-refleksivnih skupin (Warde in Martens, 2000: 204). Slednje pa pogojuje odpiranje restavracij s tujimi in eksotičnimi kuhinjami, slow food ponudbe in v končni fazi odpiranje restavracij s hitro hrano, ki olajšujejo vsakdan (pre)zaposlenega posameznika,

¹³ Med skupino in zunanjim okoljem se tako s pomočjo hrane ohranja meja, ki loči socialno podobne posameznike od socialno različnih. Pogoj za članstvo v skupini je poznavanje in spoštovanje skupinskih prehrambenih pravil (Tivadar, 2001: 109).

družine ... V tem kontekstu velja omeniti kohortni, generacijski učinek/efekt glede izbire hrane/restavracij, pri starejših je preferenca v estetiziranem užitku, kvaliteti, v t.i. »slow food« izbiri, medtem ko mlajša generacija (populacija srednješolcev in študentov) preferira na »fast food«, in s tem v zvezi, instant užitkom, nedisciplini, revoltu zoper odrasle¹⁴ (Tivadar, 2001: 94-100). Nadalje, heterogenost izbire vedno novih izdelkov na policah samopostrežnih trgovin/nakupovalnih centrov in kontinuirana ponudba svežega sadja in zelenjave, dopolnjena z raznovrstno eksotiko. Videti je, da je uživanje v pripravi in jedenju hrane povezano z željo po novem, ekstravagantnem, eksotičnem, izvirnem ... kar omogočajo restavracije; trgovine z notranjo opremo, kjer je mogoče nabaviti vse pripomočke za pripravo hrane; knjigarne, s pomočjo del priznanih kuharskih mojstrov in medijsko strukturiranje hranjenja. Estetiziran odnos do hrane pa je povezan z ekonomskimi privilegiji in izobraženostjo. Posamezniki in posameznice, ki namenijo veliko časa, denarja in razmišljanja za pripravljane in uživanje hrane so praviloma dobro izobraženi in situirani, vedo kaj je dobro in imajo tudi denar, da lahko to kupijo. Radi preizkušajo nove recepte ter prisegajo na raznolikost, inovativnost in ustvarjalnost pri pripravi jedi. Sem sodi tudi enološko znanje, redno obiskovanje uglednih restavracij, pogostitve/izmenjave kulinaričnih znanj med prijatelji in sorodniki ter drage kuharske knjige in revije (Lupton v Tivadar, 2002: 129-130).

Pripadniki različnih družbenih elit in javne osebnosti vse bolj javno izpostavljajo, da radi kuhajo in tako skušajo s svojim okusom za hrano in poznavanjem kulinarike pokazati svoj kulturni kapital oz. reafirmirati svoj družbeni ugled (Tivadar, 2002: 62). Uživanje v kuhanju se tako kaže v preskušanju receptov, kuhanju tujih in nenavadnih/nevsakdanjih jedi, kot tudi v obujanju tradicionalnih jedi (glej tabelo 2.1).

¹⁴ Leta 1989 so mladi do 24 leta predstavljali 50 % vseh obiskovalcev v restavracijah s hitro hrano. Prednosti, ki so jih navajali, se nanašajo na neformalno vzdušje: sam si lahko izbereš, kje boš sedel; vsak sam plača pri pultu, zato ni treba ugotavljati kdo je kaj jedel in koliko denarja je treba prispevati; stiki z osebjem so minimalni,; mize niso pogrnjene; ješ lahko z rokami; naročiš lahko samo eno jed; jest lahko greš kadarkoli; lahko se pogovarjaš naglas; več se dogaja, barve so bolj živahne in bolj hrupno je (Fantasia v Tivadar; 2001: 96).

Tabela 2.1: Okus in razredne/slojevske kulturne prakse¹⁵ (%):

KOSILO/OBED			
<i>Razred/sloj</i>	<i>navaden obed</i>	<i>preprost- skrbno pripravljen</i>	<i>originalen, eksotičen, prefinjen</i>
Delavski razred	23	35	1
<i>Mojstri, mali trgovci</i>	14	31	6
<i>Pisarniški in nižji administratorji</i>	15	34	4
<i>Tehniki, osnovno-šolski učitelji</i>	16	45	11
<i>Nova »petite bourgeoisie«</i>	21	26	14
Srednji razred/sloj	17	35	8
<i>Industrijski in občinski delavci</i>	17	22	15
<i>Administratorji, inženirji</i>	16	26	9
<i>Profesionalci</i>	17	27	8
<i>Srednješolski in visokošolski učitelji, umetniški delavci</i>	20	29	12
Višji razred/sloj	17	26	11

VIR: Pierre Bourdieu. Distinction. London, str. 534-535.

Kuhanje je prostočasna dejavnost, intelektualni projekt »anti-stresni« program po napornem profesionalnem delu, je nasprotje rutinskega in banalnega¹⁶ (Tivadar, 2001: 79). Že dejstvo, da se ti dogodki odvijajo zunaj konteksta sivega vsakdana, jih napolnjuje s sanjsko, romantično vsebino (Kurdija, 2000: 125). »Kuhanje s stilom« je tako postalo moto postmoderne družbe/kulture; storitev čimbolj prepoznavnega in individualnega; celo več, postalo je spektakel, socialna praksa, v kateri se posamezniki vpletajo v izživiljanje fantazije in nostalgije. V vsakdanjem življenju se je elitizmu francoskih kuharskih mojstrov zoperstavil populizem, ki v kuhinje prinaša netipičnost, kreativnost. (Post)moderno tako (re)definirajo »elokventni kuharski mojstri« (eksemplaričen primer je Jamie Oliver), postavljeni v središče kuharskega

¹⁵ Najpogostejši tip obroka, ki bi ga gostitelji ponudili svojim prijateljem.

¹⁶ Ann Murcott (Murcott v Tivadar, 2001: 78) pravi, da v drugi polovici 20. stoletja obstajata dve nasprotni smeri razvoja kuhanja v zasebnosti: prvo zaznamujejo zaposlene, dvojno obremenjene matere, ki se poslužujejo enostavnih, hitrih in ekonomičnih načinov priprave hrane (v tem kontekstu je zajeta tudi industrijska, že pripravljena hrana), nasprotni trend (privilegij slojev, ki posedujejo denar) pa zaznamujejo nove kuharske tehnike in obujanje tradicionalizma.

dogajanja, ki so iz vsakdanjih rutiniziranih kuhinjskih praks skonstruirali spektakel, ritual, performans namenjen širši (TV šovi) oz. ožji publiki (partner, otroci, prijatelji, sorodniki, znanci). Profesionalni svet kuhanja tako obvladujejo moški¹⁷; so lastniki »najboljših restavracij«, akterji v televizijskih oddajah, kjer učijo kuhati anonimno žensko občinstvo (od katerega so prevzeli domače kuharske recepte in jih spremenili v visoko kuhinjo) in zanj pišejo kuharske knjige. Le-te so signifikanten podporni medij ustvarjanja in ohranjanja prestižnega položaja kuharskih mojstrov, na kar apelirajo tudi njihov design, vsebina in cena (Tivadar, 2001: 60).

Navkljub redni polni zaposlitvi žensk in enakomernejši delitvi gospodinjskega in družinskega dela (med partnerjema), pa je v vsakdanji zasebni praksi kuhanje še vedno spolno ločeno opravilo (t.j. žensko delo). Vsakdanje kuhanje je tako domena žensk, posebno/nevsakdanje kuhanje pa domena moških. Pomenljivo pa je tudi dejstvo, da so višje izobraženi moški kuhali pogosteje kot nižje izobraženi.

Fischler (Fischler v Tivadar, 2001: 84-86; Tivadar, 2002: 130-132) ugotavlja, da se moderna družba razvija v smer, ki krepi vsejedčevo anksioznost¹⁸. Zahod je v prehranski krizi, ki se reflektira v rastočem nezaupanju v izdelke živilske industrije ter v krizah osebne in socialne identitete. Moderni sistemi so hiperspecializirani (cele pokrajine so namenjene gojenju ene kulture). Industrializacija kmetijstva in industrializirana proizvodnja hrane povzročata (vse)splošno neprepoznavnost hrane. Živilska industrija je razvila umetne okuse, vonje, barve, nadomestke (sladkorja, živalskih in rastlinskih maščob ...). Hrana je tako vedno bolj dematerializirana: s predelavo, zavijanjem in pakiranjem se ji odvzemajo senzorične lastnosti. Vsesplošen pritok hrane iz vsega sveta generira vse večjo izbiro dobrin in vse manj sezonskih omejitev ter uniformnost v prehrani, oz. še več, izgubo narodnih in drugih

¹⁷ Goody (Goody v Tivadar, 2001: 60) ugotavlja, da sta od starega Egipta do modernih dni, kuhanje in strežba družbenim elitam domena moških-velikih kuharskih mojstrov, služabnikov in natararjev. Dejstvo, da so profesionalno kuhinjo prevzeli moški, ki so imeli višje družbene položaje, je povečalo njeno ceno oz. povečalo razlike med njo in domačo kuhinjo. Mennel (Mennel v Tivadar, 2001: 60) meni, da moramo iskati vzroke za moško dominacijo v poklicnem kuhanju v poreklu dvora, ki je vojaško in ne zasebno oz. njihova funkcija v dvorskih kuhinjah se je začela kot podaljšek te vloge.

¹⁸ Vsejedčevo anksioznost izhaja iz vsejedčevega paradoksa, ki se reflektira v dejstvu, da biološko utemeljena vsejednost človeku na eni strani omogoča samostojnost, svobodo in prilagodljivost v primerjavi s specializiranimi jedci; po drugi strani pa ne more dobiti vseh potrebnih hranilnih snovi za rast in razvoj iz enega prehranskega vira, zato mora uporabljati različne. Nagnjen je k izbiranju, preskušanju in spremembam v prehrani, hkrati pa mora biti previden in konservativen, kajti vsaka nova hrana mu lahko škodi. Vsejedčev paradoks je v napetosti med željo po preskušanju novega in strahu pred tem (Fischler v Tivadar, 2001: 84).

posebnosti, če ne celo identitete. Ljudje so danes zgolj potrošniki hrane, ker ne sodelujejo pri njeni pridelavi. Ne poznajo več porekla hrane (postmoderna otročad ne ve oz. ne razume, da mleko pridobivamo od krave, prav tako zrezek inpd.) in vse manj vedo/vemo, kaj sploh jedo/jemo. Slednje pa producira krizo identitete (če torej ne vemo, kaj jemo, potem tudi ne vemo, kdo smo). Prehrambene navade/prakse nam dajejo občutek skupinske pripadnosti (raziskave etničnih manjšin namreč kažejo, da se v procesu stapljanja z večinsko kulturo določene značilnosti izvorne kuhinje ohranijo dlje kot manjšinski jezik). Ljudje kažejo s posebnostmi prehranskih navad kulturno in skupinsko pripadnost in hkrati drugačnost. Jedec ne pridobi zgolj lastnosti hrane, ki jo uživa, temveč ga uživanje določene hrane vključi v določen kulinarčni sistem oz. skupino, ki ga prakticira (Fischler v Tivadar, 2001: 85). Pa vendar Robin (Robin v Beck, 2003: 66) utemeljuje, da je razvoj svetovnega trga globoko učinkoval na kulture, identitete in življenjske sloge ljudi. Globalizacijo gospodarskega delovanja spremljajo valovi kulturne preobrazbe, proces, ki ga imenujemo »*kulturna globalizacija*«. Pri tem gre tudi za fabrikacijo kulturnih simbolov; govorimo o t.i. »*macdonaldizaciji oz. o konvergentnosti globalne kulture*«. Vse bolj se namreč uveljavlja nekakšna univerzalizacija, v smislu poenotenja življenjskih slogov, kulturnih simbolov in transnacionalnih načinov vedenja. V vseh delih sveta tako jemo McDonaldsov krompirček in/ali hamburger, kitajsko, indijsko, indr. hrano. Skratka, globalna prehrabena kultura pomeni vse večjo konvergentnost kulturnih simbolov in življenjskih form (Beck, 2003: 67). S te perspektive ima diskurz o svetovnem prehrabnem trgu za svojo podlago negativno utopijo. V enaki meri, v kateri mikro niše sveta integrirajo v/na svetovnem prehrabnem trgu, sicer nastaja »en svet«, vendar ne kot pripoznanje raznolikosti, pluralistično-kozmpolitskih samopodob in podob tujega, ravno nasprotno, kot »en sam svet blag«. V tem svetu so lokalne kulture in identitete izkoreninjene in nadomeščene s simboli sveta »*blag*«, ki izvirajo iz reklame in podob multinacionalnih koncernov. Ljudje so to, kar lahko jedo/kupijo/potrošijo (ibid., 67-68). Postmoderne prehrambene prakse tako niso več vezane na kraj in čas. So brez konteksta, »*prava mešanica disparatnih sestavin*« (Appadurai v Beck, 2003: 80), različnih svetovnih miljejev izvirajočih iz (post)modernega potrošniškega sistema, s katerimi so že v fazi primarne socializacije seznanjeni otroci. Preplet globalnega in lokalnega v kontekstu prehranjevanja lahko tako razumemo kot analitično-empirične načine opazovanja, prakticiranja, trošenja, nakupovanja ...

Zatorej lahko vse večje povpraševanje po naravnih izdelkih razumemo kot odziv na težave, ki jih imamo s prepoznavanjem hrane¹⁹ na eni strani in kot strah pred zastrupljeno (npr. z dioksinom), mikrobiološko oporečno (pomanjkljivi nadzor v slovenskih klavnicah in predelovalni industriji: npr. afera s kloramfenikolom v mleku in mlečnih izdelkih) ter okuženo hrano (npr. afera BSE) na drugi strani. Slednje lahko razložimo z visokimi pričakovanji potrošnikov glede kakovosti in (ne)oporečnosti hrane ali pa k vrnitvi (nazaj) k bolj naravnemu načinu življenja: npr. k novim oblikam in vrstam priprave bio-hrane in novim bolj asketskim oblikam prehranjevanja, bolj zdravemu načinu življenja in prehranjevanja ... (Tivadar, 2001: 11; 2002: 135). Mit, ki pogosto spremlja ta prepričanja je, da je takšno življenje bolj etično od urbanega (nezdravega) umetnega življenja, saj predpostavlja dodatno (retro)refleksijo naravnosti v pogojih visoke moderne (Kurdija, 2000: 145).

Strokovna/racionalna/zdravstvena osveščenost je naslednji kazalnik (post)modernih prehranjevalnih trendov. Žal pa je skrb za zdravo prehrano predvsem vprašanje kulturnega kapitala, uživanje zdravih živil namreč narašča z izobrazbo, slojem in dohodkom. Živila, ki najbolje kažejo vzorce razlikovanja so (Tivadar, 2001: 208-209):

- sir (višje izobraženi, višji sloji, mestno okolje, mlajši, premožnejši);
- rdeče vino (moški, višje izobraženi, višji sloji, premožnejši);
- morske ribe (višje izobraženi, višji sloji, premožnejši);
- jogurti, kislo mleko ipd. (ženske, višje izobraženi, višji sloji);
- puranovo meso (moški, višje izobraženi, višji sloji, mlajši);
- svinjsko meso (moški, nižji sloji, vaško okolje, manj premožni);
- krompir (nižje izobraženi, nižji sloji, vaško okolje, starejši).

¹⁹ (Post)moderna družba spreminja pomene »čistega in umazanega«. Surovo hrano se je tradicionalno civiliziralo tako, da se jo je predelalo z različnimi kulinaričnimi tehnikami, danes pa industrijsko čiščenje in predelava ne zagotavljata več simbolne čistosti. Prav nasprotno, reflektirata se kot vira simbolne nevarnosti. Kemični dodatki, ostanki strupov, predelana, brezvredna živila so postali patološki agensi sodobnega potrošnika. Belo (beli kruh, beli sladkor, bela moka, bele sterilne kuhinje ...) je tako nadomestila črna (črni kruh, rjavi sladkor, temna moka, naravna in biološko pridelana hrana) (Tivadar, 2001: 85-86; Tivadar, 2002: 132).

2.1 Tipologija (post)modernih prehrabnih stilov

Empirično potrditev teoretske konceptualizacije prehrabnih potrošnih praks v Slovenskem kulturnem prostoru kar najbolje ponazarja raziskava »Življenjski stili v medijski družbi« (Luthar in dr., 2002). V kontekstu tipologije (post)modernih prehrabnih stilov oz. tipologije kulture prehranjevanja, ki jo je naredila Blanka Tivadar (2002), so zajete kategorije odnosa do prehranjevanja, odnosa do kuhanja in odnosa do obiskovanja restavracij. Vsi stili so umeščeni na osi med izrazito **tradicionalnim stilom prehranjevanja**:

➤ **Močni tradicionalisti (10 %):**

Zanje je značilen odpor do novosti v prehranjevanju in zanikanje pomena kultiviranosti v prehranjevanju. Zaznamuje jih instrumentalen odnos do prehranjevanja, hrano pojmujejo kot gorivo za telo (velike porcije, nasitna hrana, ki daje dovolj energije za delo). Velik pomen pripisujejo uživanju mesa, domači in znani hrani. Kuhanje je seveda domena žensk. Večina med njimi jih nikoli ne obiskuje restavracij. Med njimi je mogoče najti največ moških in tistih z (naj)nižjo izobrazbo in (naj)nižjimi dohodki, ki živijo predvsem na vasi;

➤ **Razsvetljeni tradicionalisti (16 %):**

Poleg tradicionalne domače kuhinje so naklonjeni tudi novostim v prehranjevanju. Tudi v tej skupini prevladujejo moški, ki pa so bolj liberalni v kontekstu spolno specifičnih vlog. Izobrazba v tej skupini je nekoliko višja (prevladujeta poklicna in srednješolska izobrazba) in skladno s tem tudi dohodki;

➤ **Zdravstveno osveščeni tradicionalisti (14 %):**

Zdravo prehranjevanje in potreba po njegovi kultiviranosti sta prioriteta te skupine. Novosti v prehranjevanju zanje niso sprejemljive. Kuhanje je žensko opravilo. Hrano pojmujejo predvsem kot gorivo za telo, velik pomen pripisujejo uživanju mesa ter znani in doma pripravljani hrani. V tej skupini so moški in ženske enakomerno

razporejeni, gre za najstarejšo skupino (nad 50 let), ki je večinoma delovno neaktivna (upokojenci) in živi v vašem okolju. Restavracij načeloma ne obiskujejo;

in **postmodernim načinom prehranjevanja:**

➤ **Brezskrbni hedonisti (12 %):**

So kultivirani uživači, ki imajo radi novosti v prehranjevanju in se ob hrani tudi radi družijo (dokaj pogosto obiskujejo restavracije - dve tretjini jih obiskuje vsaj enkrat na mesec). Prednost dajejo družabnemu (družba, ki jo imajo za mizo) in kultiviranemu (kako je hrana postrežena) vidiku hranjenja ter hrani sami (veliko bolj kot to, da hrana nasiti in da energijo, je pomembno, kaj zaužijejo). Prevladujejo ženske, večina jih je končala vsaj srednjo šolo. Povprečna starost je 34 let. Gre pretežno za mestno populacijo, ki ima višje dohodke;

➤ **Zaskrbljeni za telesno težo (21 %):**

Njihov odnos do prehranjevanja je osredinjen okrog skrbi za telesno težo in izogibanja maščobam v prehrani. Prevladujejo ženske;

➤ **Zdravstveno osveščeni hedonisti (16 %):**

So najbolj postmoderni, saj skrb za telo in zdravo prehrano združujejo z uživanjem v hrani in ob njej. Prav tako so naklonjeni obiskovanju restavracij. Prevladujejo ženske, večina jih ima končano vsaj srednjo šolo in višje dohodke;

nekje **na sredi pa so umeščeni Nezainteresirani (11 %):**

Ne kažejo nobenega zanimanja na vse prej naštete vzorce, so torej indiferentni. Njihova specifika so velike porcije hrane. Spola v skupini sta enakomerno zastopana, prevladujejo samski (okoli 33 let). Mladost se kaže tudi v delovni aktivnosti, kar 28 odstotkov se jih šola.

Sklepamo lahko, da je za tradicionalne jedce in kuharje/kuharice značilen uporabnosten odnos do hrane, pri (post)modernih jedcih in kuharjih/kuharicah pa je očitna estetizacija in kultivacija prehranjevanja in transformacija prehranjevanja in obiskovanja restavracij v izkustvo ter preoblikovanje kuhanja v prostočasno dejavnost. Hrana tako igra vlogo simbolne posrednice identitete, način prehranjevanja in obiskovanje restavracij pa hkrati vlogo statusnega razlikovanja (Tivadar, 2002). V kontekstu odnosa do obiskovanja restavracij tako ločimo med: **Poznavalci** (izstopajo po zapravljanju za hrano in pijačo v dobrih gostilnah), **Ljubitelji klasične ponudbe** (najljubše so jim klasične slovenske gostilne), **Ljubitelji hitre hrane** (pogosto obiskujejo »fast food« restavracije, gre za populacijo mladih) in **Nezainteresiranimi** (najredkeje obiskujejo gostilne oz. restavracije, tudi v tej skupini prevladujejo mladi). Kot vidimo je tudi odnos do restavracij povezan s kulturnim kapitalom: najvišjo izobrazbo in dohodke imajo poznavalci, med njimi je največ moških in samskih ter mestne populacije; najnižjo pa ljubitelji klasične ponudbe. Podobno kategorizacijo lahko zasledimo tudi v kontekstu odnosa do kuhanja: **Kuharski navdušenci** (značilno zanje je mojstrstvo v pripravljanju jedi, preizkušanje novih receptov in uživanje v prebiranju kuharske literature), **Nezainteresirani kuharji** (kuhanje jih ne navdušuje) ter **Napol kuharji** (značilni za njih sta preizkušanje novih receptov in uporaba gotovih oz. napol pripravljenih jedi - gre predvsem za populacijo višje izobraženih, z višjimi dohodki, urbanih prebivalcev, ki so predvsem mladi in/ali samski). Kuhanje je domena žensk par excellence (v skupini kuharskih navdušencev jih je kar 72 odstotkov). Raziskave niso pokazale, da se navdušenost nad kuhanjem povezuje s privilegiranim družbenim položajem (t.j. visoko izobrazbo, visokimi dohodki ...), ravno nasprotno, kuhanje oz. ženske so v kuhanju našle užitek.

2.2 Novi hedonizem in/ali Bourdieu-jev koncept okusa

Prehrambene prakse posameznikov in skupin imajo v izdiferenciranem družbenem prostoru simbolno vrednost, ki jih postavlja na določeno pozicijo v družbenem sistemu klasifikacije. Učinkovite izbire se formirajo v razmerju med prostorom ponujenih (ne)možnosti in sistemom dispozicij. Vsaka sprememba v nizu možnosti prejudicira spremembo izbir, podrejenih »logiki habitusa«²⁰. Načelo prehrambenih

²⁰ Bourdieu razume habitus kot »immanentni zakon, lex insita, vpisan v telesa s popolnoma enakimi zgodbami, kar je pogoj ne le usklajevanja med praksami, temveč tudi pogoj usklajevalnih praks« (Bourdieu, 2002: 101).

praks tako iščemo v razmerju med zunanji dominacijami (prisilami), ki puščajo heterogen izbirni prostor (Bourdieu, 2002: 85). Iz perspektive prehrabene potrošne izbire, je po Bourdieu-ju hrana poleg tega, da je namenjena izpolnjevanju poljubne funkcije in s tem zadovoljevanju potrebe jedca, hkrati kulturni produkt s simbolno vrednostjo. Vrednost določenega jedilnika ni izčrpana zgolj s tem, v kolikšni meri opravlja svojo osnovno funkcijo (zadovoljevanje biološke potrebe), temveč ima prav tako tudi simbolno vrednost v svojem kakovostnem obsegu, ceni, prestižnosti ... Ker je prehrabena ponudba izdiferencirana, lahko potrošnik/jedec izbira med več jedilniki in storitvami, ki izpolnjujejo isto funkcijo, a so prilagojeni različnim okusom in finančnim zmožnostim. Polje proizvodjanja jedi/hrane/jedilnikov, ki je harmonizirano s poljem povpraševanja, tako omogoča okusu, da se uresniči. V tem kontekstu lahko ponudbo razumemo kot »sistem stilističnih možnosti«, iz katerega potrošnik izbere skupek stilističnih potez, ki ustrezajo njegovemu okusu. Izbor določenega jedilnika izraža posameznikov okus in uresniči njegov življenjski stil, ki je pogojen z etosom razreda. Prav ta heterogenost (jedilnikov in pijač) nudi določeno število razlikovalnih potez, ki delujejo po sistemu diferenciacije; oz. nudi neizčrpne možnosti za iskanje distinkcije (Škerlep, 1998: 40). Takšno ekshibicionistično kulturno razlikovanje pogojujeta družbena superiornost in privilegiranost določenih družbenih slojev.

Okarakteriziranje okusa v kontekstu prehranjevanja kot okusa par excellence, kar najbolje definira predpostavka, ki vsakršno obliko okusa pripisuje socialno-simbolni determiniranosti. Celo okus hrane kot specifičen (»objektivni« okus, ki izhaja iz občutenj okusa na jeziku), je v civilizacijskem smislu posledica historološke kulture prehranjevanja in okušanja. V okviru posameznika pa posledica socializacijskih in sekundarno kulturno-simbolnih habitusov. Okus je determiniran skozi sociokulturno mrežo subjektivnih praks in diskurzov, ki na bazičnem nivoju temelji na binarnih odločitvah, holistično pa predstavlja referenčno mrežo. Določen je na ravni binarne diade: *pojesti/ne-pojesti, je to dobro ali ni dobro zame. »Hranjenje konstituira receptivni odnos do zunanjega sveta v pogojih reprezentacije.«* (Falk v Kurdiya, 2000: 108-109). Kaj potemtakem pomeni (post)moderno odpiranje mej okusa »kolektivnih ust«, zgubljanje pomena rigidnih prehranjevalnih kodeksov? Nasprotno, pravila sodobnega okusa so kulturno simbolno determinirana, zavezujoča in stroga. Določanje okusa je odgovorno, individualizirano dejanje, kjer so binarne odločitve sprejete predvsem na ravni posameznika (poudarjen pomen individua nasproti

kolektiviteti). Prehranjevalna dogma kolektiva /reda je *passé*, posameznik je sam odgovoren za presoje in odločitve. Posameznikov okus se tako konstituira kot ponotranjen kulturni (družbeni) red, specifičen, pa vendar različen in v temelju družbeno-kulturno determiniran. (Post)moderne prehranjevalni potrošni trendi so tako v nekem smislu moderna oblika kulturnega (pra)rituala²¹ (Kurdija, 2000: 108-109).

Sodobne oblike prehranjevalnih potrošnih praks apelirajo na zadovoljitev želje, ki meri na užitek²². Hedonistična želja po užitku je v svoji pojavnosti obliki zaznamovala prehranske prakse skozi celotno zgodovino²³ in se v času uveljavljanja (post)moderne potrošništva dokončno afirmirala. (Post)moderne oblike »*pleasure seeking*« se osredotočajo na tiste trenutke užitka v kontekstu prehranjevanja oz. dražljaje, ki le-tega prodcirajo in podaljšujejo.

Hedonizem v prehranjevanju, ki se je v preteklosti skrival v zasebnosti, ker je bil eden od znamenj buržoazne dekadence, je danes javna, družbeno zaželena in ugledna praksa (Tivadar, 2002: 62-65). Narava hedonističnega odnosa do prehranjevanja se kaže v svoji bipolarni obliki: brezskrbni hedonizem versus asketizem. Poleg zmernosti v prehranjevanju, (zdravstvene) osveščenosti, skrbi za telo, so si ljudje enotni v mnenju, da se je zdravo predajati tudi užitkom in pregreham; skratka, se razvajati. Disciplinarni asketizem, ki se vežeta na zdravje in vitkost versus orgija in uživaštvo, ki se vežeta na sprostitve, uživanje v prehranjevanju²⁴... Hrana, kot smo videli, poleg bioloških potreb zadovoljuje tudi družbene in kulturne, zato jo posamezniki uporabljajo za tolažbo, nagrado, za preganjanje dolgčasa, za reševanje

²¹ Pomen ritualov v primitivnih družbah je primarna človeška oblika pripenjanja smisla za neko potrošno prakso. Prehranjevanje kot temeljno potrošno prakso je univerzalno, v vseh zgodnjih kulturah, spremljalo žrtvovanje. Prvotna oblika civiliziranja je temeljila na pripenjanju smisla, kulture na osnovno obliko zadovoljevanja potreb: prehranjevanje, ki je z aktom kulturnega zaznamka (žrtvovanje) ločeno od živalskega zadovoljevanja iste potrebe. Pripadniki prakultur so z žrtvovanjem razkazovali svojo kulturnost, zvišenost nad naravo, identiteto kulturno bolj razvitih bitij (Mauss v Kurdija, 2000: 114).

²² Gostije v obliki velikih požrtij, značilne za elite v različnih obdobjih od starega Rima do zgodnjega kapitalizma, so eksemplaričen primer tega, kako se služi užitku - kot napr. užitku v goltanju (Kurdija, 2000: 119).

²³ Rimske požrtije, znane po vsesplošni razuzdanosti, so ponavadi potekale na neskončnem kontinuumu basanja s hrano in bruhanja. Le tako je bilo mogoče preizkusiti obilico gurmanskih dobrot in podaljševati dražljaje užitka v požiranju in goltanju izbranih delikates. Takšno hranjenje apelira na užitek, ki ga lahko vzbudi hrana (Kurdija, 2000: 119).

²⁴ Zgleden primer za to so sproščena pravila jedenja, po katerih se ravna sicer v prehrani disciplinirani srednji sloji, kadar jedo v restavracijah, ter prehrana na počitnicah, ki je ponavadi obilnejša in bolj uživaško obarvana (Tivadar, 2001: 118). Seveda še velja spomniti na različne (rojstno-dnevne) zabave, medsebojne pogostitve med sorodniki in prijatelji, praznične in dr. priložnosti.

osebnih stisk ... Takrat hrane ne izbirajo v skladu z dobro znanimi racionalnimi merili, marveč z vsemi drugimi (Tivadar, 2001: 118).

2.3 Postmoderne koncepcije prehranjevanja

Hrana oz. prehranjevanje sta danes sestavni del (moralnega) diskurza. Samonadzor, samozanikanje in moč volje konstituirajo simbolno raven prehranjevanja. O hrani/prehranjevanju se tako razmišlja skozi ambivalenten optikon asketizma, samonadzora in hedonizma. Tako naletimo na paradoksalen trk, kjer se ujemata »asketsko« moralistično in »orgijastično« hedonistično pojmovanje prehranjevanja. *»Aktualni socialni kontekst določa, kateri odnos bo posameznik zavzel in/ali izrazil.«* (Ule, 2003: 43). Konfuznost prehrambenih praks se povečuje z branjem strokovne in laične literature, poslušanjem medijev, sledenjem raznim prehrambenim strokovnjakom in gurujem ... kjer lahko najdemo heterogeno mešanico razprav o (ne)zdravih prehrambenih navadah ljudi; t.j. od nezdravih odnosov, prostočasnih aktivnosti, napačne vzgoje otrok ... do nezdravega fizičnega urjenja teles ... Vedno večja je verjetnost, da to počnemo preveč ali premalo in v nepravih kombinacijah/odmerkih (ibid., 242).

V vsakdanjem življenju (post)moderne posameznika smo tako priča njegovemu pretiranemu ukvarjanju s telesom, skrbjo za zdravo prehrano in zdravim načinom življenja, ki se najprej reflektirajo pri njem in se posledično prenašajo na ostale člane družine in/ali skupnega gospodinjstva. Pomembnost takšne simbolike v kontekstu zdravo-razumske koncepcije zdravja – hrane – prehrambenih potreb vs starši - otroci, ponazarja ena izmed raziskav, izvedena v Franciji (Fischler v Beardsworth in Keil, 1997: 144 -145). Vzorec zajema 161 mater z otroki v starostnem obdobju med 4 – 14 let, različnih socialno-ekonomskih kategorij in iz različnih predelov Francije. Sklep je sledeč, hranjenje otrok za matere/starše predstavlja visoko »medikaliziran« proces. Odgovorna in kompetentna mati obvladuje bazično terminologijo nutricionističnih znanosti. Če je medikalizacijski diskurz v kontekstu zdravja in hrane otrok kvintesenca za matere, se poraja vprašanje, kako (te) matere razumejo nutricionistično znanost? Fischler odgovarja s sledečim primerom, v skladu s svojim nutricionističnim znanjem, ki se nanaša na manjšo uporabo sladkorja pri otrocih, bolj regulirajo vsak otrokov grižljaj in hkrati s tem vzdržujejo »starševsko avtoriteto« kot pa npr. skrb zbujujoče

zdravstvene posledice pretiranega uživanja sladkorja (debelost, zobna gniloba, ...). Teoretično hranjenje oz. teoretično nutricionistično znanje z vsemi svojimi kvazi znanstvenimi pojavnimi oblikami in strokovnimi dognanji, domnevami in daljnosežnimi implikacijami postane problem per se, kadar je v diskrepanci z realnostjo vsakdanjega življenja. Tukaj ne gre zanemariti socialno-ekonomskih dejavnikov, ki prevladujoče vplivajo na materin življenjski stil in življenjski stil celotne družine. Matere so tako že v pre-natalni dobi usmerjene v projektno skrb za zdravje svojega otroka. Iz različnih virov (strokovnih in laičnih) črpajo zelena vedenja in tehnike discipliniranja glede uživanja hrane, rekreiranja ..., ki bodo še nerojenemu otroku omogočila pravilen/primeren razvoj. Od mater se namreč pričakuje, da bodo odgovorno skrbele za telesni razvoj svojih otrok, t.j. z zdravstveno-nutricionistično odgovornim vedenjem.

2.4 Normalno in patološko v kontekstu prehranjevanja in sociološka refleksija prehranjevanja

Motnje in patologije v odnosu posameznika do vsakdanjega sveta, telesa, hrane/prehranjevanja se spreminjajo v skladu s temeljnimi zgodovinskimi, družbenimi in situacijskimi spremembami (Ule, 2003: 110). Naša življenja, želje, vrednote obvladuje kult mladosti, posledično se do le-tega vedno bolj prebijamo s pomočjo medicinskih in dietnih praks. Telo ni le objekt komodifikacije, discipliniranja, temveč objekt prilagajanja; refleksivnost modernega družbenega življenja je fokusirana na narcistično kultivacijo telesnega videza oz. kreacijo telesa preko telesnih in prehrabnih režimov (matere že na primer v času nosečnosti svoje telo podrejajo še nerojenemu otroku, nadalje, otroci se skozi primarni socializacijski proces naučijo, ponotranjijo prehrabne vzorce/prakse svojih staršev, predvsem mater), ki so v bistvu način samonadzora in del življenjskega stila (Giddens, 1991). Gledano historološko, je religiozno disciplino zamenjal diferenciran sistem praks (samo)nadzorovanja v celotnem družbenem sistemu. Religiozna institucija spovedi se je skozi sekularizacijo spremenila v mrežo modernih ustanov in njihovih reprezentantov (dietetiki, pediatri, nutricionisti, medicinci, farmakologi, kemiki, psihoterapevti, trenerji ...), povedano drugače, številne zdravstvene prakse, ki so danes v veljavi so se razvile iz religioznih in asketskih praks; le-te so se pod vplivom sekularizacije spremenile v sredstva za realizacijo in (bolje) promocijo posvetnih

užitkov (Ule, 2003: 28-29). Spekulacija o postmodernizaciji človekovega telesa, ki postaja vedno bolj hibridno, negotovo, umeščeno med naravo, tehniko in kulturo. V teorijah postmoderne ljudje ne bodo več le metaforično mehanični, temveč bodo dejansko mehanizirani (Turner v Ule, 2003: 275). Postmoderno hrepenenje po telesu se reflektira v popolnosti in funkcionalnosti stroja, kar mu omogoča razvijajoča se genetska tehnologija. »*Ideološko*« konstrukcijo telesa, ki je obvladovala 20. stoletje, je/bo zamenjala skušnjava »*biološke*« konstrukcije. Slednje (re)producira stari konflikt med naravo in podobo: telo se skuša (re)formirati v podobi²⁵, v kateri se izpolnijo ideali zdravja, mladosti in nesmrtnosti. Paradoksalno je, da je bila osvoboditev človeka od narave ravno v tem, da se je od nje lahko osvobodil v podobah, ki jih je sam ustvaril in ravno to svobodo izgublja v telesu, ki ga sam spreminja v edino sprejemljivo normo od katere ni dovoljeno odstopati (Belting, 2004: 124-125). Družbeni diskurz je prežet s t.i. »*kultom telesa*«, le-ta je zvezan z »*izgubo telesa*« v konstelaciji človek-podoba-telo (ibid., 109). »*Upravljanje s telesom*« (od shujševalnih kur, športa, prehrambenih režimov in praks do različnih vrst nege in preoblikovanja telesa ...) in »*reprezentacija lastnega telesa*« je danes vse bolj oblika družbene identifikacije in diferenciacije ali posebna oblika življenjskega stila. V telesih posameznikov se tako udejanja »*praktična estetika nekega življenjskega stila*«, oblikovanje in preoblikovanje telesa je namreč del samoaktualizacije oz. način, na katerega posameznik konstituira zase in hkrati predstavlja drugim svoj želeni ideal (Luthar in Koprivnik, 2002: 78).

Namesto o biografijah bomo govorili in pisali o »*patografijah*«²⁶ (post)modernih posameznikov. Namreč, (post)moderna optikum številnih možnosti, individualnih izbir, fleksibilnosti, kreativnosti, inovativnosti, nenehnih sprememb se reflektira tudi na družinskih jedilnikih, formira v družinskih kuhinjah ... Življenje je tako rekoč medikalizirano od rojstva do smrti, celo tako, da hrane ne delimo več na dobro in slabo, temveč na zdravo in nezdravo. Naše mize niso več izraz hedonizma, ampak medicinske police, na katerih skrbno tehtamo maščobe in kalorije zase in svoje

²⁵ Lahko telo reduciramo na podobo? Namreč, kolikor bolj biologija, genetika in nevrološke znanosti raziskujejo telo, toliko manj nam je telo še na voljo v podobi s simbolno močjo. Slednje reproducira željo po iznajdi popolnega, novega telesa, kar je izraz dejstva, da smo telo iztrgali iz tradicionalne podobe človeka. Tehnično telo izrinja sestvo. Manipuliranje s telesi nas virtualizira in s tem odmika od naravnega (Belting, 2004: 101-103).

²⁶ Patografija – medicinska biografija posameznika, ki proučuje njegove telesne, predvsem pa duševne anomalije in bolezni. Kaže kako bolezen vpliva na življenje in delo obolelih (Zupanič-Slavec, 2004: 45).

družinske člane. Živila so tako samo še zdravila. Šport ni več užitek v gibanju, temveč mučenje v dvoranah za fitnes (Bruckner v Forstnerič-Hajnshek, 2005: 12). Telo je tako podvrženo kvazi strojnemu optimirajočemu treningu za krepitev in oblikovanje (Belting, 2004: 108). In na to pristajamo, navajamo, socializiramo sebe, svoje otroke najprej doma, nato skozi proces (vseživljenjskega) izobraževanja. Komplementaren/kompetenten pokazatelj družbene konstrukcije prehrabnih idealov so prav tako mediji (časopisi, televizija, reklame, oglasi ...). Načini reprezentiranja in reproduciranja prehrabnih praks v medijih in javnih občilih formirajo ogrodje in producirajo veljavne, družbeno sprejete prehrabne prakse. V svojem diskurzu uporabljajo antagonistični slog protislovij o sodobnih prehrabnih paradigmah in hkrati prispevajo k družbeni konstrukciji prehrabnih praks. Zahodni telesni ideali predstavljeni skozi medijski horizont²⁷ najmočneje vplivajo na adolescente, predvsem na dekleta, ki šele razvijajo svojo osebno, družbeno in kulturno identiteto.

Za razlikovanje med normalnim in patološkim skrbijo najprej in predvsem podjetniški in politični interesi: saj za vsemi dietetskimi in telesnimi praksami stojijo močne farmacevtske, medicinske, svetovalne družbe, ki ponujajo orodja, vitamine, zdravila, hormonske dodatke ... Normalno je družbena norma. Odstopanja se zdravijo, popravljajo skozi posameznikov razvoj, s sredstvi, ki jih ponuja trg (Ule, 2003: 33-34).

Normalno in patološko v kontekstu (post)moderne prehranjevanja otrok in mladostnikov lahko razumemo tudi kot paradoks sodobnega kapitalizma, ki se zrcali v motnjah hranjenja, t.j. anoreksiji, ki reflektira ekstremno represijo želje in samozanikanje in bulimiji, ki predstavlja nebrzdano potrošnjo, kateri sledi očiščenje. Potemtakem lahko debelost²⁸ razumemo kot popolno vdajo želji in potrošnji (Kuhar, 2004: 64). Slednje lahko podpremo s sodobno mitološko koncepcijo mita o Erizihonu²⁹. Erizihon je eksemplarična alegorija nenasitnega zasvojenca in

²⁷ V revijah nudi plastična kirurgija zamenjavo skoraj slehernega dela telesa z lepšim ali njegovo izpopolnitev. Reklame, ki v kapitalističnem sistemu predpisujejo telesne ideale, izvajajo na posameznike pritisk, in sicer, naj postanejo podobni podobam, naj posnemajo telesa modelov, ki hromijo lastni občutek za telo (Belting, 2004: 108).

²⁸ Debelost je zaznamovana že pri otrocih, le-ti opisujejo debele ljudi kot lene, lažnive in goljufive. Igranju in druženju z debelimi vrstniki se raje izognejo (Cash v Kuhar, 2004: 45).

²⁹ Erizihon - mitološki lik, katerega lakota se je zaradi prekletstva samo stopnjevala: čim več je jedel, tem bolj je bil lačen. Na koncu se mu je zaradi lakote omračil um in začel je jesti samega sebe ter tako tudi umrl (Slapšak, 2004: 44).

potrošnika, ki nenehno nabavlja/kupuje hrano; je lik, ki ga lahko prepoznamo v vsakdanjem življenju, njegova droga je zasvojenost z nakupovanjem in čezmerno nezdravo prehrano (Slapšak, 2004: 44). Na simbolni ravni reprezentira kapitalizem in njegove (ne)attribute, ki se reflektirajo skozi binarne opozicije: množična produkcija, akumulacija in potrošnja vs. omejevanje vsega produciranega, akumuliranega, nakupljenega zadovoljstva; asketizem vs. orgija.

V zadnjih desetletjih sta anoreksija in bulimija dosegli epidemične razsežnosti med adolescentkami in populacijo mladih odraslih žensk. Stopnja pojavljanja anoreksije v ameriški populaciji je 0,5-1 %, bulimije pa približno 3 % (Thompson v Kuhar, 2004: 121). Novejše raziskave kažejo, da se le-te vse pogosteje pojavljajo tudi pri fantih oz. moških, in sicer, ocena moških, ki so klasificirani kot anoreksični ali bulimični, se giblje med 5 in 10 % (najpogostejše so med športniki in baletniki) (Kuhar, 2004: 121). Večina prehrabnih nervoz/motenj se začne kot nedolžno hujšanje, izsledki (naših) raziskav kažejo, da je bilo 40 % mladostnic zaskrbljenih, da so predebele, tistih s prekomerno težo pa je dejansko le 4 %. Podatki o bolnišničnem zdravljenju za desetletno obdobje (1989 – 1998) v Sloveniji (Hafner, 2004: 66-69), kažejo na povečanje števila vseh bolnišničnih zdravljenj anoreksije in bulimije nervoze. Namreč, tako število kot tudi stopnja bolnišničnih zdravljenj³⁰ (število bolnišničnih zdravljenj na 100 000 prebivalcev) sta se v omenjenem desetletnem obdobju več kot podvojila: leta 1989 je bila stopnja 3,5 na 100 000 prebivalcev, leta 1998 pa že 7,8. Zaradi anoreksije je bilo v povprečju 83 % bolnišničnih zdravljenj, zaradi bulimije pa 17 %. Prav tako je opazen povečan delež prvih obiskov zaradi anoreksije (48 %) in/ali bulimije nervoze (52 %) v ambulantah primarne in sekundarne (specialistične) ravni vse od leta 1997, ko obe motnji tudi spremljajo. Incidenca motenj je pogostejša pri ženskah, kar 92 %. Starostna skupina (od 15 do 19 let) je bila na področju bolnišničnih zdravljenj najmočnejše zastopana, skoraj 48 % bolnišničnih zdravljenj je bilo v tej skupini, presenetljivo pa je, da je na drugem mestu s skoraj 22 % starostna skupina od 10 do 14 let in šele na tretjem starostna skupina od 20 do 24 let s 14 %.

V naši družbi je upravljanje lakote in želja problematično, nemalokrat zvezano z medicinskimi, znanstvenimi, zdravorazumskimi pogledi in diskurzi množičnih medijev, tako za starše kot njihove otroke. Uradni medicini je namreč uspelo nekatera živila in

³⁰ Pri tem ne smemo pozabiti, da gre v primeru zdravljenj v bolnišnici za najtežje oblike, ki jih ni več mogoče zdraviti ambulantno.

prehranjevalne navade na simbolni ravni izenačiti s strupi in boleznijo, predvsem preko t.i. »življenjskostiškega žurnalizma« (heterogena izbira ženskih in moških revij, tedenske priloge dnevnikov, revije o zdravju, inpd.). Tisk tako nastopa v vlogi posrednika med medicinsko-znanstveno in laično vednostjo (Lupton v Kamin in Tivadar, 2003: 901) in je poleg informacij dober posrednik »tradicionalistične ideologije«: nasveti z zdravo prehrano so tako z moraliziranjem o tem, kako je »današnja stresna naglica skoraj uničila družinsko življenje«, saj, »družina nima več časa za skupen obed,« zato so, »mladi prepuščeni televiziji, računalnikom in ulici« ... Pa vendar se nam v tem kontekstu poraja vprašanje ali vsi ti priložnostni strokovnjaki, ki skušajo prehrano razložiti z značilnostmi sodobnega družinskega življenja, ne izpostavljajo predvsem latentno skrb zaradi izginjanja »urejene« in »zdrave« družine. Medicinska stroka zaradi narave svojega dela uporablja poenostavljeno terminologijo »povprečno« in »normalno« ali pa »zdravo« in »bolno«, populistični novinarji pa jo vztrajno in na svoj način širijo med prebivalstvo in vzbujajo dvome/dileme o naši prehrani, pri tem jim pomaga vseprisotna »potrošniška anksioznost« o zdravstveni vprašljivosti nekaterih živil (problematiziranje umetnih dodatkov v živilih, emulgatorjev in E-jev, ostanki sintetičnih gnojil in škropiv ...) (Kamin in Tivadar, 2003: 901). Prizadevanje po zdravem prehranjevanju se lahko sprevrže v obsedenost tako za starše oz. njihovi skrbi za zdravo prehrano in razvoj otrok in pri otrocih/mladostnikih samih. S sodobno kapitalistično družbeno ureditvijo vsebolj sovpadata medikalizacija družbe in potreba po »zdravizmu«, t.j. z neprestanim nadzorovanjem in upravljanjem telesa s prehranjevalnimi strategijami. Postmoderni individuumi so obremenjeni z zdravjem, razumejo ga kot projekt, delo in naložbo za kvalitetnejše vsakodnevno delovanje in naložbo za prihodnost. Strategije za discipliniranje telesa so podkrepeljne s kombinacijo medicinskih konceptov in vsakdanjim znanjem, kar kaže na njihovo funkcionalistično koncipiranje: v odnosu do prehranjevanja izpostavljajo pomen ravnotežja v skrbi za telo in zdravje, v ortodoksnem medicinskem smislu, kot sozvočje z naravo in njenimi ritmi in kot ravnotežje med zdravim in nezdravim prehranjevanjem. S konceptom uravnoveženega telesa sta tesno povezana koncepta ranljivega, onesnaženega telesa in dualizem telesa in duha (mehanicistično razumevanje telesa – telo kot stroj in hrana kot njegovo gorivo vs. telo, ki poseduje svojo lastno modrost in voljo) (Kamin in Tivadar, 2003: 902-906).

Steven Bratman (Bratman v Kuhar, 2004: 108) govori o t.i. »orthorexii nervosi«³¹. Nezadovoljstvo s telesom lahko sicer vodi do zdravega prehranjevanja in telesne vadbe, vendar pa se predvsem dekleta/ženske odločajo za dejanja, ki so zanje škodljiva: neuravnotežene diete, pretirano ukvarjanje s športnimi aktivnostmi, bruhanje, jemanje shujševalnih tablet, odvajal, izpuščanje in reduciranje obrokov (ibid., 92). Po raziskavah sodeč hujšajo dekleta veliko pogosteje kot fantje, pogosteje izpuščajo posamezne obroke, predvsem zajtrk in večerjo. Raziskava o prehranskih navadah mladostnikov (IVZ, 2001) kaže na nezdravo prehranjevanje in nezdrav življenjski slog mladostnikov v Sloveniji (glej tabelo 2.4.1).

Tabela 2.4.1: Pogostost uživanja posameznih dnevnih obrokov

Pogostost uživanja obrokov	Vsak dan (vseh 7 dni v tednu)	Nikoli
Zajtrk	26,2 %	25,2 %
Dopoldanska malica	26,6 %	15,4%
Kosilo	73,3%	0,0 %
Večerja	38,4 %	12,2 %

VIR: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2001. Pogostost uživanja posameznih skupin živil pri mladostnikih – Ljubljana s širšo okolico. Ljubljana

Eva Stergar s Centra za promocijo zdravja na Inštitutu za varovanje zdravja, pravi, da je bila v času ankete petina deklet na dieti, to, da morajo shujšati (vendar niso bile na dieti), pa jih je menila tretjina oz. povedano drugače, z dieto uravnava svojo telesno težo vsaka sedma enajstletnica, vsaka peta trinajstletnica in vsaka četrta petnajstletnica. Slednje navaja k dejstvu, da je z odraščanjem odstotek deklet, ki se dietno prehranjujejo, vse večji. Po podatkih, se je imelo za mnogo predebele 8 odstotkov šolark, za malo predebele pa se je ocenilo 44 odstotkov mladostnic³² (Strgar v Vugrinec, 2004: 40, 41). Primerljive rezultate kažejo raziskave Zavoda za zdravstveno varstvo Celje med celjskimi srednješolci (Podkrajšek in dr., 2004: 52-55; www.zzv-ce.si: 2003, 2004) in Kostanjevca (Kostanjevec, 2000: 49-52) med

³¹ Gre za usmerjenost k uživanju prave, zdrave hrane in se nanaša na kvaliteto, ne na količino. Ta obsesija ki se največkrat začne nedolžno, kot želja premagati kronično bolezen in izboljšati zdravje na splošno, kaj kmalu lahko preide do točke, ko posameznik skoraj ves čas načrtuje jedilnik, kupuje sestavine in je. Njegovo življenje je zaznamovano z nenehnim naporom, da bi se izognil skušnjavam, samoobsojanjem za spodrseljaje in samohvalo za uspeh, ker se je držal določenega režima. Uživanje zdrave hrane začenja nositi psevdospiritualne konotacije, prekrški pa pripeljejo do občutja krivde, ki mu sledijo različna spokoritvena dejanja.

³² Seveda imajo mladostniki pri klasifikaciji lastne teže največkrat težave, saj je v ozadju shujševalnih kur največkrat problematična le zaznava, da so predebeli, ne pa njihova dejanska teža. Dekleta si pogosto zastavijo za cilj nižjo težo od normalne, kar pomeni, da se jim le zdi, da so predebele, fantje pa se bolj pogosto zaznavajo kot prelahki in se skušajo zrediti.

gorenjskimi srednješolci; in sicer: po podatkih Zavoda za zdravstveno varstvo Celje je s svojo telesno težo zadovoljnih le 58 % dijakov, navkljub dejstvu, da strokovno opravljene meritve kažejo, da je primerno hranjenih kar 80 % (celjskih) srednješolcev. Opazna je diferenca med fanti in dekleti: zadovoljnih je le 47 % deklet in 76 % fantov. Popolnoma nezadovoljnih s svojo težo je kar 22 % dijakinj, med fanti je takšnih 5 %. Skoraj vsa nezadovoljna dekleta se zdijo sama sebi predebela. Med fanti, ki so nezadovoljni s telesno težo, se jih večina zdi presuhih. Dekleta skušajo svojo težo nadzorovat z omejevanjem vnosa hrane. Dejanska medicinska statistika o prehranjenosti dijakov pa je sledeča: 79 % dijakov je primerno hranjenih, 2 % jih je prelahkih, 19 % pa prekomerno hranjenih. Kostanjevec prav tako navaja, da dekleta hujšajo pogosteje kot fantje (glej tabelo 2.4.2).

Tabela 2.4.2: Pogostost hujšanja glede na spol (% dijakov):

	Fantje	Dekleta
Večkrat, vsaj 5 kg	3,9	6,3
Občasno	6,6	38,7
Nikoli	89,5	55,0

VIR: Stojan Kostanjevec (2000). Prehransko stanje in prehranske navade gorenjskih srednješolcev. Mag. delo. Biotehniška fakulteta, Ljubljana. Str. 49.

Sklepamo lahko, da je telesna samopodoba dijakov, še posebej dijakinj, slaba. Najstniki pogosteje podležejo prevladujočim (post)modernim konstruktom in se posledično zato nemalokrat odločajo za nezdrave prehranjevalne in/ali telesne prakse. Nekoliko bolj spodbuden rezultat je med osnovnošolsko populacijo, večina jih namreč meni, da je njihova telesna teža normalna ali pa o njej sploh ne razmišlja (predvsem nižja stopnja, čeprav debeli učenci/ke nemalokrat postanejo kamen spotike svojim vrstnikom). Verbanova (Verban, 1999: 25) navaja sledeče podatke: 71 % učencev meni, da je njihova teža ravno pravšnja, 23 % da je le-ta previsoka in 6 % da je prenizka.

In kako mladi v Sloveniji zaznavajo vpliv posameznih družbeno-kulturnih dejavnikov na lastno telesno samopodobo? (glej tabelo 2.4.3).

Tabela 2.4.3: Ocena vpliva nekaterih dejavnikov na lastne občutke, misli in ideale o lastnem telesu

	Fantje	Dekleta
Moda	24 %	45%
Revije	12 %	32 %
Televizija	23 %	31 %
Reklame	11 %	19 %
Dekleta/fantje	42 %	45 %
Popularni fantje/dekleta	7 %	22 %
Prijatelji/ce	29 %	30 %
Bratje/sestre	13 %	21 %
Mama	9 %	16 %
Oče	8 %	11 %

VIR: Metka Kuhar (2004). V imenu lepote. Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo, Ljubljana. Str. 92.

Iz tabele je razvidno, da tako fantje kot dekleta izpostavljajo vpliv vrstnikov kot najpomembnejši dejavnik vplivanja. Skoraj polovica deklet je odgovorila, da fantje pomembno ali zelo pomembno vplivajo na njihove občutke, misli in ideale o telesu, 42 % fantov pa, da so tak dejavnik vplivanja dekleta. Skoraj tretjina deklet in prav tako fantov zaznava kot pomemben vpliv prijateljice oz. prijatelje. Več kot petina deklet misli, da nanje pomembno vplivajo dekleta, ki veljajo za popularna, za razliko od fantov, le 7 % je izrazilo zaznan vpliv popularnih fantov na svoje občutke, misli in ideale. Nadalje, anketirani zaznavajo, da mediji pomembno vplivajo na njihove misli, občutke in pd. Tretjina deklet je poudarila vpliv revij in televizije, petina reklam. Med fante je četrtnina izpostavila televizijo, desetina pa reklame in revije. Predvsem dekleta zaznavajo kot pomemben dejavnik vpliva tudi modo (skoraj polovica), nekoliko manj fantje (četrtnina). Družinske člane zaznavajo kot manj pomemben vir pritiskov³³, za bolj vplivne so se izkazali bratje in sestre (petina deklet in šestina fantov). Vpliv matere je kot pomemben ocenila več kot šestina deklet in desetina fantov; vpliv očeta pa dobra desetina deklet in slaba desetina fantov (Kuhar, 2004: 93). Starši (predvsem v zgodnjih otroških letih) so lahko pomemben dejavnik vpliva prehrabnih/telesnih navad/praks svojih otrok, predvsem z lastnim vzorom/odnosom.

³³ Na podlagi enoletnega spremljanja otrok v eni izmed osnovnih šol, menim, da je ta pritisk pri mlajših otrocih (nižja razredna stopnja) znatno višji, celo odločilen, vsaj v domačem/družinskem okolju.

Dejstvo je, da socialne izkušnje, kot so spol, starost, materialne okoliščine, (post)moderne potrošne prakse sooblikujejo/producirajo/reproducirajo prehrambene sloge/navade ljudi.

3. PREHRANSKE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV

V zadnjih desetletjih so se spremenile oblike in mere naših teles, strokovnjaki, ki raziskujejo, t.i. fenomen sekularne akceleracije³⁴ opažajo trend pospešenega razvoja otrok že od 19. stoletja dalje. Ta tendenca se je izkazala za vsesplošno najprej in predvsem v razvitih predelih Evrope, nato pa tudi v razvitih delih ostalih kontinentov. Štefančičeva pravi (Štefančič v Kutin, 2004: 20), da je vsaka naslednja generacija višja, hitreje raste in hitreje spolno dozori. Otroci tako danes hitreje napredujejo v svojem razvoju; in sicer v vseh obdobjih: tako v predšolski kot v šolski dobi, največje generacijske razlike pa dobimo v času pubertete, ko otroci doživijo intenzivni zagon rasti, ko se telo s hormoni pripravi na spolni razvoj. Sledenje ponazarjajo statistični podatki, leta 1939 je 14-leten fant meril v višino 154 cm, leta 1992 pa 166 centimetrov. Predvojni fantje tako zaostajajo v razvoju povprečno za eno do dve leti oziroma današnji dvanajstletniki so tako visoki kot predvojni štirinajstletniki. Pri deklicah je ta zaostanek od leta in pol do štiri leta. Te razlike se v odrasli dobi zmanjšajo. V zvezi s tem, je prav tako pomenljiv podatek, da se danes rast zaključi veliko prej kot pred leti. Pri kar 90 odstotkih današnjih 16-letnic je rast zaključena, v primerjavi s preteklostjo (pred 100 leti), ko je bila rast zaključena pri 25. letih. Podobni trendi so razvidni iz statističnih podatkov drugih evropskih držav; v industrializiranih državah se telesna višina povečuje: Nizozemci, ki so najvišji narod na svetu, rastejo vse od leta 1851, izraziteje pa po drugi svetovni vojni. Leta 1965 je bil povprečni Nizozemec visok 178 centimetrov, leta 1997 pa že 6 centimetrov višji. Povprečna Nizozemka pa je zrasla iz 166 na 171 centimetrov. Prav tako je zaslediti trend višje rasti pri nižjih evropskih narodih, zlasti tistih na jugu. Španci so med letoma 1960 in 1990 zrasli za 2,4 centimetra na desetletje. Čeprav je opaziti, da se stopnja rasti v zahodni Evropi ustavlja (sedaj znaša centimeter ali celo manj na desetletje), ljudje na drugih koncih sveta še vedno rastejo. Vzhodni Evropejci in Japonci dosegajo tri centimetrsko rast na desetletje. Nenavadno pri tem je, da se višina žensk povečuje počasneje kot višina moških (Ainsworth, 2004: 56).

³⁴ Z raziskovanjem »fenomena sekularne akceleracije« se pri nas ukvarja antropologinja Marija Štefančič. V svojem delu spremlja razvoj antropološke znanosti v Sloveniji, ki obsega razvoj človeka v zgodovinskih obdobjih, kot trende v fizičnem razvoju modernega človeka. Glavna tema raziskav je fizični razvoj otrok in študentov, natančneje, ugotavljanje vzrokov za hitrejši razvoj pri otrocih.

V zvezi s tem si je smiselno zastaviti vprašanje, kaj vse vpliva na povišano rast in razvoj otrok, mladostnikov in celotne populacije?

Najkrajši odgovor bi se glasil, da je razlog v boljši prehrani. Nedvomno je, da na pospešeno rast in razvoj otrok vplivajo boljša prehrana in drugi darovi blaginje (urejeno zdravstveno in socialno varstvo, razvoj stroke in medicine, ...) ter dedni potencial. Zgleden primer je Japonska, po drugi svetovni vojni je doživela obdobje hitrega družbenega in gospodarskega razvoja. Povprečni 17-letni japonski fant je bil leta 1980 5 centimetrov višji kot leta 1948, povprečno 17-letno dekle pa za 4 centimetre (Ainsworth, 2004: 56).

Štefančičeva je mnenja, da je k tem razlikam v slovenskem prostoru pripomogla sprememba načina življenja. Predvsem sedemdeseta so nudila zelo ugodne pogoje za življenje; socialna in zdravstvena varnost je bila na visoki ravni, urejena infrastruktura (in z njo zmanjševanje okužb), šole so nudile otrokom prehrano. Otroci so tako prerasli svoje starše, predvsem zaradi sekularnega trenda, ki je posledica tega, da le-ti rastejo v boljših razmerah, kot pa so rasli njihovi starši (Štefančič v Kutin, 2004: 20).

Strokovnjak za prehrano na inštitutu za zdravje otrok, Jonathan Wells (Wells v Ainsworth, 2004: 57, 58), je ugotavljal, kako se je od sredine 70. do sredine 90. let spremenil telesni ustroj otrok: ITM³⁵ otrok starih do 10 let, se skoraj ni spremenil, Wells navaja, da so opazili očitno povečanje maščevja in izgubo mišičevja. V povprečju so v 90. letih fantje imeli kar 23 odstotkov več maščevja kot enako stari fantje pred 20 leti, dekleta pa kar 35 odstotkov več. Mišičevja pa imajo današnji fantje 3,2 odstotka manj, dekleta pa 3,6 odstotka, kar pomeni, da se med rastjo razvija manj mišic. Do podobnih rezultatov so prišli tudi v drugih raziskavah, David McCarthy (McCarthy v Ainsworth, 2004: 58) z londonske metropolitankse univerze, je leta 1997 primerjal obseg pasu britanskih otrok, starih od 11 do 16 let, in sicer: pri fantih s podatki iz leta 1977, pri dekletih pa iz leta 1987. Ugotovil je, da so fantje v pasu pridobili 6,9 centimetra, dekleta pa 6,2 centimetra. Stopnja povečevanja debelosti

³⁵ ITM (ang. body mass index) indeks telesne mase (razmerje med težo in višino). Izračunamo ga tako, da delimo težo v kilogramih s kvadratom višine v metrih. Normalni rang za odrasle je med 19 in 25. Tisti, ki imajo ITM med 25 in 30, pa so po klasifikaciji »Britanskega združenja za srce« prekomerno hranjeni/pretežki.

tako prehiteva rast ITM, kar kaže na izgubo mišične mase. McCarthyjeva ekipa pravi, da so spremembe opazne že pri malčkih, starih komaj tri leta.

Debelost se širi v dele sveta, kjer je nekoč niso poznali. Svet se sooča s preveliko telesno težo, v minulem desetletju se je namreč delež (pre)debelih povečal za polovico (z 200 milijonov ljudi leta 1995 na 300 milijonov leta 2003). Nedavne raziskave v Indiji so pokazale, da je v tej državi – v njej sicer živi polovica podhranjenega prebivalstva – 55 odstotkov žensk med 20. in 69. letom pretežkih. Prav tako je pretežkih 20 odstotkov odraslih Kitajcev. Delež debelosti med zadnjo generacijo brazilskih otrok se je zvišal in je kar štirikrat večji kakor med mladimi Američani³⁶. Slednje generira dejstvo, da se epidemija debelosti širi iz bogatih v revne predele sveta. Strokovnjaki za prehrano krivdo za to pripisujejo biologiji na eni strani in kulturi ter okolju na drugi strani³⁷. Po t.i. Barkerjevi hipotezi so otroci z nizko porodno težo in podhranjeni bolj nagnjeni k pridobivanju trebušnega maščevja. Marsikje sta sadje in zelenjava dražja od maščob, sladkorja in mesa. Povprečni državljan, bo tako verjetneje izbral (mastno) meso in kolač, kakor obrok s svežo zelenjavo, za katerega bo odštél znatno več. V večini držav je kokakola cenejša kakor ustekleničena voda. *»Bogati in dobro izobraženi si lahko privoščijo dieto in telovadbo za ohranjanje in vzdrževanja vitkosti, zato je debelost pogostejša med revnimi«*, pravi Popkin, strokovnjak za zdravo prehrano na Univerzi North Carolina (Popkin v Newsweek, 2003). Na razmah debelosti v revnejših deželah vpliva predvsem prehod od kmetijsko usmerjenega k urbanemu gospodarstvu – gre za pojav, navzoč predvsem v Afriki in Aziji. Raziskava Združenih narodov (po Newsweek, 2003) iz leta 1999 je pokazala, da se je število Kitajcev s preveliko telesno težo v treh letih zvišalo z 10 na 15 odstotkov. Način življenja v mestih otežuje rekreacijo, razdalje in avtomobili izpodrivajo kolesarjenje in hojo, (urbanistični) razvoj – še zlasti, če je nenačrtovan, kar velja za številna afriška in azijska mesta – krči zelene površine. Zato so se v onesnaženih, velikih mestih ljudje prisiljeni gibati v telovadnicah; nasprotno pa otroci zaradi strahu pred kriminalom in gostim prometom

³⁶ Marca je Mednarodna skupina za boj proti debelosti sporočila, da je, 1,7 milijarde svetovnega prebivalstva (od šestih milijard) pretežkega – razmerje med težo in višino, t.i. indeks telesne teže je pri njih višji od 25 – ali pa sodijo med debele – indeks telesne teže je višji od 30 (po Newsweek, 2003: 22).

³⁷ Nekateri strokovnjaki so mnenja, da je evolucija z epidemijo debelosti povezana. Gledano retrogradno – nomadska ljudstva so jedla, kadar je bila hrana na voljo, saj niso vedela, kdaj bodo ponovno našla/zaužila naslednji obrok. Po eni izmed teorij o pridobivanju telesne teže lahko človek, čigar telo je vajeno majhne količine kalorij v obdobju pomanjkanja, hitro postane debel, ko je hrane dovolj (ibid., 23).

ostajajo doma. Raziskava južnoafriške univerze (ibid., 22, 23), ki je zajela 3200 otrok iz Johannesburga in Soweta, je pokazala, da revnejši ko je otrok, manj se giblje, zato je okornejši in težji. Rezultati raziskave kažejo, da so se belci v povprečju ukvarjali s športom dve uri na dan, temnopolti otroci pa v povprečju 29 minut – od tega se jih 55 odstotkov s športom sploh ni ukvarjalo. Podobno kot družinsko življenje in delovni čas tudi prehranjevalne navade povsod po svetu postajajo podobne ameriškim. Posamezni obroki postajajo vse večji, družinski obroki pa redkost. Strokovnjaki za prehrano krivdo za porast debelosti med otroki pripisujejo prav tako razmahu nakupovalnih središč: leta 1990 je bilo npr. v Latinski Ameriki le 16 odstotkov vse hrane kupljene v supermarketih, desetletje pozneje že 60 odstotkov. V nasprotju z uličnimi stojnicami, je hrana v trgovinah obstojnejša in vsebuje več soli, sladkorja in maščob (ibid., 23).

Štefančičeva gleda s skepso na rezultate drugih dežel. Pomembno namreč je, kako izberemo kriterij za oceno prekomerne telesne teže (Štefančič v Kutin, 2004: 20). Meritve, ki jih permanentno izvajajo na osnovnih šolah pod vodstvom Fakultete za šport, ne kažejo tako zaskrbljujočih rezultatov: meritve v zadnjem desetletju kažejo, da se je pri otrocih med sedmim in desetim letom povečala količina podkožnega maščevja (za 10 %), čezmerno telesno težo ima 15 % otrok (enako kot Danci in Nizozemci, največji odstotek imajo Italijani, Maltežani, Španci, Ciprčani in Grki – več kot 30 %). Med sedmim in desetim letom je nekaj manj kot 7 % debelih otrok, medtem ko je debelih 18-letnikov le 2 %. Spremembe v telesnem razvoju med letoma 1970 – 2003 niso zanemarljive, saj so npr. 14-letni fantje za 8,7 kilograma težji, 5,1 centimetra višji in imajo manj maščobnega tkiva; 14-letna dekleta pa so višja za 3,5 centimetra, 4,8 kilograma težja in imajo za več kot 10 % manj maščobnega tkiva (Snežič, 2005: 14). Pri opravljenih generacijskih raziskavah študentov v Sloveniji, se povečujeta telesna višina in teža, medtem ko indeks telesne teže ostaja konstanten, pri študentkah je celo mogoče opaziti iz generacije v generacijo nižje vrednosti, kar pomeni, da le-te pogosteje kontrolirajo svojo telesno težo. Prav tako se danes študentje več ukvarjajo s športom, kot njihovi vrstniki pred 20. in 30. leti. Pri obeh spolih je bilo opaženo postopno oženje bokov, ki pa je izrazitejše pri študentkah. Študenti mlajše generacije imajo širša ramena, kar bi naj bila posledica večje telesne aktivnosti.

Postava se spreminja tako, da postajamo vitkejši na eni in adipozni na drugi strani. Polemiziramo lahko v smeri binarnih opozicij: debelo/suho, široko/ozko, dobro/slabo, (pre)več/(pre)malo ... oziroma ne le da pojemo več oz. skoraj nič, ampak je naša hrana manj kakovostna kot v preteklosti. Zaradi dolgega delavnika in številnih obveznosti nimamo časa za uravnotežene redne obroke, slednje nadomeščamo z industrijsko pripravljeno hrano, običajno polno maščob in sladkorja in revno s hranilnimi snovmi. Z majhnim zalogajem hrane tako nemalokrat zaužijemo ogromno kalorij in nič koristnih snovi. Velik del krivde gre prav tako pripisati sedečemu načinu našega življenja, skoraj polovica deklet in več kot četrtnina fantov ne vadi redno, četrtnina ameriških otrok pa gleda televizijo več kot štiri ure na dan (Ainsworth, 2004: 58). In kakšno je stanje med našimi osnovno in srednješolci? Ugotovitve in izhodišča raziskovalnega projekta »Gibalna/športna aktivnost za zdravje«³⁸ (Snežič, 2005: 14) so sledeča: pri otrocih in/ali mladostnikih je gibalna/športna aktivnost odraz načina (post)modernega življenja, saj se le-ti večinoma premalo gibljejo in preveč presedijo. V povprečju četrtošolci v prostem času med tednom presedijo skoraj 4 ure in sedmošolci skoraj 5 ur na dan. Če tem uram dodamo še sedenje v šoli (5 do 6 ur), ugotovimo, da dnevno presedijo do 10 ali več ur. Med vikendom četrtošolci v povprečju presedijo 4 ure, sedmošolci pa dobrih 5,5 ur na dan. Srednješolci presedijo v prostem času med tednom dobre 4 ure na dan, srednješolke pa skoraj 5 ur, med vikendom pa od 5 do 6 ur na dan. V prostem času se pogosto ukvarja s športom slabih 60 % četrtošolcev in 54 % sedmošolcev. Med srednješolci se pogosto ukvarja s športom več kot 60 % fantov, medtem ko se dekleta ukvarjajo s športom le včasih. Tako otroci kot mladostniki so najbolj telesno aktivni v šoli. Strel iz ljubljanske Fakultete za šport (Snežič, 2005: 14) poudarja, da so predvsem šolske počitnice kritično obdobje, v katerem upade pogostost športne dejavnosti otrok in mladine, prav tako pa se v tem času zmanjšajo gibalni potenciali in poveča zamaščenost otrok. Otroci in mladina se vse bolj zatekajo v svoj in vrstniški virtualni svet televizorjev, računalnikov, telefonov, indr. oblik sodobne komunikacije, skratka, iščejo pasivne oblike zabave. Slednje generira zmanjšane gibalne potenciale³⁹ in povečuje

³⁸ Projekt je bil izveden pod okriljem Znanstveno-raziskovalnega izhodišča v Kopru in sicer na Inštitutu za kineziološke raziskave. V raziskavo je bilo vključenih 1911 otrok in mladostnikov iz cele Slovenije, od tega 832 osnovnošolcev (polovica četrtošolcev in polovica sedmošolcev) in 1079 srednješolcev med 15 in 19 letom.

³⁹ Na ljubljanski Fakulteti za šport že vrsto let spremljajo telesni in gibalni razvoj celotne šolajoče se populacije. Primerjava med letoma 1990 in 2000 je pokazala, da so otroci od sedmega do desetega leta zmanjšali gibalno zmogljivost, za razliko od srednješolcev, ki so gibalno zmogljivejši, še zlasti dekleta.

zamaščenost otrok. Med osebami, ki niso telesno aktivne v nobeni obliki, je ravno delež debelih (adipoznih) najvišji, med tistimi, ki so aktivni občasno v eni obliki, pa je ta delež bistveno nižji.

Sklepamo lahko, da otroci in mladostniki izven-šolske športne aktivnosti skoraj ne poznajo, razen tisti seveda, ki so vključeni v različne programe kakovostnega in vrhunškega športa. Predvsem dekleta so v vseh starostnih obdobjih manj gibalno/športno dejavna kot fantje.

3.1 Prehranske navade osnovnošolcev

Prehrana je zrcalo vsakdanjega življenja posameznika in družine; je primarni indikator socialnega oz. družbenega položaja, stopnje gospodarskega razvoja in prav tako znanja. Pri izbiri, pripravi in uživanju hrane ter samemu načinu prehranjevanja se prepleta več heterogenih dejavnikov, ki (ne)posredno vplivajo na naš organizem. Ravno zato je potrebno nutricionistično znanje prebivalstva obravnavati kompleksno, z vsemi elementi, ki jih razumemo pod pojmom «zdrava prehrana» (poleg kakovosti živil in količine zaužitih hranljivih snovi tudi ritem prehranjevanja, način priprave in uživanja hrane). Raziskave med odraslo populacijo Slovencev so namreč pokazale, da so naše prehranske navade slabe, in sicer:

- energijski deleži hranljivih snovi niso v mejah priporočil,
- energijska vrednost povprečne celodnevne prehrane je previsoka,
- nepravilen ritem prehranjevanja (rezultati kažejo, da je najpogosteje zaužit dnevni obrok kosilo, sledi večerja in šele nato zajtrk. Dopoldansko malico zaužije 25,7 % vprašanih, popoldansko pa le 13,9 % odraslih prebivalcev Slovenije)⁴⁰,
- premajhna količina zaužite zelenjave in sadja,
- prebivalci so premalo (fizično) aktivni,
- delež s povišanim ITM je prevelik (Koch, 2002: 116-118).

⁴⁰ Rezultati raziskave med odraslo populacijo Slovencev med 18 in 65-letom (Koch, 2002: 116-118).

Takšni in podobni neustrezni vedenjski vzorci odraslih se zrcalijo na prehranskih navadah in praksah (njihovih) otrok in mladostnikov in predvsem zato je potrebno, da prehranska vzgoja postane del vse-življenjskega izobraževanja prebivalstva (Koch, 2002: 116-118). Primerna prehrana zagotavlja otroku in mladostniku rast in razvoj, krepi zdravje, preprečuje pojav akutnih in kroničnih bolezni v obdobju odraščanja ter zmanjšuje nevarnost pojava kroničnih bolezni v odrasli in kasnejši dobi. Ker sta rast in razvoj v ospredju dogajanja v otroški in mladostniški dobi ga moramo poznati in upoštevati v vseh segmentih, še posebej v prehrani. V tem obdobju se formirajo prehrabene navade, ki jih otroci/mladi ponotranjijo in reflektirajo v kasnejših življenjskih obdobjih. Raziskave na področju prehrabnih navad in stanja prehranjenosti otrok in predvsem mladostnikov kažejo, da so le-te neustrezne. Slednje narekuje potrebo po strokovno-intenzivnem delu na področju prehrane otrok in mladostnikov, od pridobivanja ustreznih nutricionističnih znanj in navad do zagotavljanja dostopnosti do ustrezne hrane⁴¹ (Belović, 2004: 57). Sem sodi prav tako zagotavljanje zdrave prehrane v šoli⁴². Prehrana je že 50 let sestavni del domala vseh slovenskih osnovnih šol. Šolska prehrana je pred leti razbremenilno vplivala na družino, danes pa postaja dejavnik, ki zmanjšuje socialne razlike. Delež učencev, ki v šoli prejema vsaj en obrok, se povečuje. V šolskem letu 1988/89 se je v šoli hranilo 96,6 % učencev, v šolskem letu 1994/95 že 97, 5 %, po podatkih iz marca 1996 se je v šoli hranilo 98 % učencev. Veča se tudi delež tistih, ki prejema v šoli več kot en obrok (Debeljak, 1999: 281).

V družini si »socializiramo tek«, ko pa otrok vstopi v organizirano obliko vzgoje in izobraževanja, je pomembno, kakšen pristop imajo do prehranjevanja vzgojno-izobraževalne institucije skupaj s strokovnimi institucijami in starši. Sodelovanje letih pri sestavi otrokovega/učenčevega jedilnika implicira ključno vlogo pri oblikovanju zdravih/ustreznih/pravilnih prehrabnih navad (Verban, 1999: 24).

Šolska prehrana naj bi in mora slediti naslednjim ciljem:

⁴¹ Osnovnošolci imajo v šolah organizirano prehrano. Šolska malica spada v zagotovljeni oz. »nacionalni program«. Poleg šolske malice pa lahko pripravljajo tudi druge obroke (ki temeljijo na ekonomskih postavkah). Večina otrok ima poleg malice možnost naročiti tudi zajtrk in kosilo.

⁴² Šolska prehrana lahko uspešno nadomesti prehranjevanje otrok v času, ki ga prebijejo zunaj doma oz. v šoli.

- *zdravstveni cilj – zagotoviti prehrano, ki temelji na fizioloških potrebah šolske mladine,*
- *ekonomski cilj – gospodarska poraba sredstev, vloženih v organizirano prehrano,*
- *socialni cilj – ustvariti možnosti in/ali pogoje za pravilno prehranjevanje (Simčič, 1999: 5).*

Šolska prehrana je/naj bi bil skrbno načrtovan projekt z vidika zdravstvenega, ekonomskega, psihološkega, socialnega, vzgojnega in gastronomsko-kulinaričnega gledišča. Nemalokrat je namreč v funkciji korektorja nepravilne družinske prehrane. Pa vendar je prehrambeni načrt v šolskih kuhinjah bolj enoten in se lahko manj ravna po potrebah in okusu posameznih otrok. V večjih skupnostih je mnogo težje prehraniti posameznega otroka in s tem zadovoljiti njegov tek kot v družini, kjer so lahko želje bolj individualno upoštevane.

Pri načrtovanju prehrane je tako potrebno upoštevati predvsem:

- *količinsko in kakovostno ustreznost hrane glede na potrebe organizma,*
- *ritem prehranjevanja,*
- *prehrambene navade,*
- *način prehranjevanja in okolje, v katerem jedo učenci,*
- *ekonomičnost pri prehrani,*
- *higiensko neoporečnost hrane (Simčič, 1999: 11).*

In kako tako skrbno načrtovane in zastavljene teoretične smernice funkcionirajo v praksi; v nadaljevanju bom skušala s pomočjo primarnih in sekundarnih rezultatov kvalitativnih in kvantitativnih raziskav o prehrambenih navadah otrok, organizaciji prehrane v šolah in prehrambenih smernicah polemizirati, reflektirati prehrambene paradigme osnovnošolcev. Izhajam iz dejstva, da je prehranjevanje družbeno in kulturno konstituirana kategorija in kot taka inkorporirana v mrežo heterogenih interesov strokovnjakov, nutricionistov, dietetike, roditeljev, medijev, zdravstvenih ustanov ...

Ko otrok vstopi v organizirano obliko vzgoje in izobraževanja, je pomembno kakšen pristop imajo do prehranjevanja vzgojno-izobraževalne institucije⁴³ s strokovnimi institucijami in starši. Pri prehrani šolskega otroka ima poleg fiziološkega odločilno/ključno vlogo predvsem psihološki in socialni pomen. Hrana mora po količini in kakovosti ustrezati potrebam organizma v nekem starostnem obdobju. Na OŠ v Laporju pripravljajo obrok zajtrka za otroke 1. razreda devetletke (odločitev staršev, za slednje se lahko odločijo tudi ostali), dopoldansko malico za vse učence, obrok kosila (stvar individualne odločitve otrok in staršev) ter malico in/ali kosilo za zaposlene. Učenci imajo tekom dneva na razpolago napitek, pozimi rahlo sladkan čaj, poleti pa sok, hkrati pa se jih spodbuja k pitju vode. Prav tako je učencem na razpolago tudi sadje, predvsem v času sezone (npr. jabolka, hruške, občasno banane). Učenci se prehranjujejo v šolski jedilnici, kjer si sami pripravijo mize: pripravijo prtčke, pribor, razdelijo hrano ... Zaradi prostorske stiske slednje v nekaterih osnovnih šolah ni možno, zato učenci, predvsem tisti na nižji stopnji malicajo v razredu – OŠ Rog. Slatina in OŠ Slov. Konjice (Čepin, 2004; Stojan, 2004). V OŠ v Laporju se z najmlajšimi (1. razred devetletke⁴⁴) prehranjuje učiteljica, le-ti malicajo ločeno od ostalih, ostali pa jedo sami oz. pod nadzorom dežurnega učitelja in osebja v kuhinji. Malico in kosilo uživajo učenci od 2. do 8. razreda po razredih⁴⁵ v šolski jedilnici. V majhnih skupinah se tako lažje navajajo na kulturni način sprejemanja hrane. Pri organizaciji malice sodelujejo dežurni učenci, učitelji in kuharsko osebje, ki pripravijo omizja in pospravijo. Malica in/ali kosilo je pripravljeno tako, da si učenci sami postrežejo, po končani malici in/ali kosilu pa pospravijo za seboj.

Šolski jedilniki (glej prilogo III: primer šolskega jedilnika v OŠ Gustava Šiliha v Laporju) sledijo prizadevanjem/smernicam po zdravi prehrani, v smislu vključevanja

⁴³ Kot osnova mi služijo podatki pridobljeni v Osnovni šoli Gustava Šiliha v Laporju, kjer sem eno leto (od jan. 2003 do dec. 2003) sodelovala z otroki kot prikriti oz. deloma odkriti udeleženi opazovalec, zato kot ključno uporabljam metodo opazovanja z udeležbo. Kot dodaten vir informacij mi služijo podatki pridobljeni na podlagi individualnih in skupinskih pogovorov z otroki, učitelji, vodjo šolske prehrane in osebjem v kuhinji. V letu 2005 sem s pomočjo vprašalnika odprtega tipa (otrokom postavim nekaj iztočnic, na katera mi odgovarjajo v opisni obliki), raziskovala prehrabene navade otrok v OŠ Poh. odred Slov. Bistrica in OŠ Gustava Šiliha Laporje. Slednje primerjam in dopolnjujem z ugotovitvami/praksami dveh osnovnih šol (OŠ Ob Dravinji Slov. Konjice in OŠ Rog. Slatina) predstavljenih na strokovnem seminarju na Višji živilski šoli v Mariboru (2004).

⁴⁴ V OŠ Rog. Slatina navajajo, da je malica v prvem triletju ponavadi sadna (Čepin, 2004).

⁴⁵ Po podatkih v OŠ Laporje malicajo vsi, razlike pa se pojavijo pri kosilu, in sicer: od 1. do 4. razreda imajo kosilo skoraj vsi (predvsem tisti, ki obiskujejo podaljšano bivanje), od 5. razreda dalje pa je odločitev za kosilo individualna presoja in/ali presoja staršev.

čimveč polnozrnatih živil, veliko sadja in zelenjave na eni strani in čim manj maščob in sladkorja na drugi strani. Občasno pa učencem ponudijo jedi, ki jih imajo radi (za malico npr. pizzo, evrocream, pašteto, sendvič in za kosilo: pomfri, mesne kroglice, dunajske zrezke, sladoled, pecivo). Slednje kažejo rezultati anket o šolski prehrani, ki se občasno izvaja na šoli in spremljanje prehranskih navad učencev. Prav tako so jedilniki prilagojeni in popestreni ob prazničnih dnevih, npr. pustni krof na pustni dan, parklji na Miklavževo, valentinov srček in/ali pecivo na valentinovo ... svečana malica in/ali kosilo pred novo-letnimi prazniki in zaključek šolskega leta; nadalje, učenci nemalokrat sami skupaj z učiteljico sodelujejo pri pripravi peciva (predvsem pred prazniki), zdrave prehrane (sadni pogrinjki), itd.

Na večini slovenskih osnovnih šol razvijajo in poudarjajo »eko kulturo in zdrav način življenja« (»eko šola zdrava šola«). Učence navajajo na kulturno uživanje hrane s poudarkom na ustreznem odnosu, t.j. ločevanju odpadkov in pospravljanju za seboj. V ospredju je zavzemanje za varčno ravnanje z materialnimi in nematerialnimi viri, stroškovna učinkovitost⁴⁶ ...

Rezultati kvantitativnih raziskav izvedeni na posameznih osnovnih šolah so dober pokazatelj prehrabnih navad/praks osnovnošolcev in njihovih staršev. Leta 1997 je bila v OŠ Ivana Groharja v Škofji Loki izvedena anketa o prehrabnih navadah učencev (Debeljak, 1999: 281-288) (od 4. do 7. razreda, v vzorec je bilo zajetih 199 učencev). Rezultati kažejo, da povprečno 14, 7 % osnovnošolcev ne zajtrkuje. 21, 6 % zajtrkuje enkrat in/ali dvakrat-tedensko in to ob sobotah in nedeljah, skupaj s starši. Podobne in primerljive rezultate je mogoče zaslediti na ostalih slovenskih osnovnih šolah: v OŠ Ivana Cankarja v Ljutomeru (Verban, 1999: 24-26) (anketiranih je bilo 149 učencev petih in šestih razredov oz. v starostni skupini od 10 do 13 let) zajtrkuje 62 % učencev, 38 % pa ne; nadalje, rezultati celjskega Zavoda za zdravstveno varstvo za Celje in okolico kažejo, da redno zajtrkuje 76 % anketiranih učencev (vzorec zajema 225 osnovnošolcev petih in šestih razredov). Če

⁴⁶ V tem kontekstu bi omenila projekt »Jabolka v šoli«, gre za projekt pod okriljem Ministrstva za šolstvo s sodelovanjem Inštituta za varovanje zdravja in kmetijskim ministrstvom, v katerega je vključenih 25 slovenskih osnovnih šol, spodbuja pa zdrav način prehranjevanja kot pomemben dejavnik kakovostnega življenja. Poleg spodbujanja zdrave prehrane otrok in pogostejšega uživanja jabolk, si v šolah prizadevajo za pozitiven odnos do narave in okolja nasploh (Dreu, 2004: 16).

upoštevamo dejstvo, da se prehranjevalne navade z leti spreminjajo, lahko trdimo, kar dokazujejo tudi rezultati raziskav, da zajtrkovanje upada sorazmerno s stopnjo šolanja oz. odraščanjem otrok in posledično prepuščanju odgovornosti za pripravo posameznega obroka (zajtrka, malice) otrokom samim (slednje se intenzivira med dijaki, kar bom razdelala v nadaljevanju). Na vprašanje *»če zajtrkuješ, kdo ti najpogosteje pripravi zajtrk«*, je kar 47,7 % učencev odgovorilo, da jim zajtrk pripravijo starši, 45,4 % učencev pa si zajtrk pripravijo sami. 69,7 % četrtošolcem zajtrk pripravijo starši, v višjih razredih čedalje manj staršev pripravlja zajtrk svojim otrokom, zato se delež otrok, ki zajtrkujejo, zmanjšuje (Debeljak, 1999: 283). Empirične izkušnje na podlagi individualnih razgovorov z učenci in metodo udeležbe z opazovanjem v OŠ Laporje, me navajajo k podobnim sklepom, namreč: za najmlajše (1. razred devetletke) zajtrk pripravljajo v šoli, eventualno tudi za ostale, s starostjo pa se delež tistih, ki zajtrkujejo doma znižuje, predvsem dekleta v višjih razredih, ki se že podrejajo tiraniji vitkosti, opuščajo posamezne obroke (najprej in predvsem zajtrk). Slednje je podkrepjeno z dejstvom, da se s starostjo večja delež učencev, ki menijo, da zajtrk ni najpomembnejši. Nadomešča ga šolska malica. Če že, učenci najpogosteje zajtrkujejo kruh (predvsem beli), evrokrem, marmelado ali med, salamo, pašteto, čokolino, maslo, ki ga raje nadomestijo z margarino, pecivo, redkeje pa sadje in (ovsene) kosmiče in pijejo kakav, čaj in mleko.

Pomembno vlogo v zdravi prehrani šolarjev ima število dnevnih obrokov hrane. Učenci naj bi imeli vsaj pet obrokov. Rezultati kažejo, da ima pet obrokov hrane le 32 odstotkov učencev (Verban, 1999: 25). Kot smo že ugotovili, se s starostjo zmanjšuje delež otrok, ki zajtrkujejo, za mnoge je tako šolska malica prvi dnevni obrok. Rezultati raziskav in pogovori z otroki razkrivajo, da le-ti težko čakajo na malico, večina učencev namreč med prvo in drugo šolsko uro misli na to, kaj bo za malico (ker ne zajtrkujejo ali pa zajtrkujejo premalo). Poglejmo nekaj izjav:

»Ker sem lačen/a in zjutraj pojem nekaj malega ali pa popijem kakav.«

»Ker mi nobeden ne pripravi zajtrka.«

»Ker rad/a jem in ker vem, da bo dobra malica.«

»Ker me pouk utruja in postanem lačen/a. Ker so šolske ure naporne, še posebej če je zjutraj telovadba.«

»Ker me zanima, kakšna bo malica.«

»Ker se veselim odmora po naporni uri.«

Učenci navajajo, da imajo za šolsko malico najraje pizzo, sendvič s klobaso oz. kruh s salamo in kisko kumarico, pekovsko pecivo, hrenovko, pašteto in pijejo čaj, sok, kakav. Učenci utemeljujejo, da jim je šolska malica všeč zato, ker je:

... »dobra, ker imamo raznovrstno hrano, sladko in kisko« ...

... »lahko grem še po več« ... »drugače bi bili lačni in ne bi mogli slediti pouku« ... »je pomemben del dogajanja v šoli« ...

oziroma jim ni všeč:

... »ker ne maram paštete, ribjega namaza, klobas, juh, polente« ...

... »ker je preveč enolična, se ponavlja« ...

... »ker se ne najem dovolj« ... (Izjave otrok OŠ Gustava Šiliha v Laporju, 2003; Debeljak, 1999: 285)⁴⁷.

Rezultati kvantitativnih raziskav pa so sledeči (Debeljak, 1999: 284-285, Verban, 1999: 25): med pijačami imajo anketirani učenci najraje čaj (91,0 %), sledi sok (89,9 %), kakav (73,4 %), mleko (65,3 %) in bela kava (53,3 %). Precej otrok bi želelo oz. pije pijače z visoko energijsko vrednostjo, kot so: coca cola, sprite, fanta. Nadalje, otroci imajo raje sadni jogurt (83,9 %) kot navadni (62,8 %). Najraje jedo beli kruh in žemlje (67,3 %), koruzni in rženi kruh (54,3 %). Radi imajo krofe (93,5 %) in buhteljne (89,4 %). Na kruhu imajo najraje salamo (91,0 %), hrenovko (81,9 %), ribe (73,4 %) in marmelado (70,4 %). Med gotovimi jedmi imajo radi pizzo (87,4 %), puding (92,5 %). Mlečni riž in zdrob ima rado le dobrih 60,0 % učencev. Jote in skute nimajo radi (približno 50,0 %). Predvsem pa imajo otroci raje sadje (98,0 %) kot zelenjavo (65,3 %). In sicer, najraje imajo mandarine (99,5 %), sledijo banane (98,5 %) in jabolka (95,5 %), pomaranče, hruške, kivi in slive (80,9 %). Navkljub dejstvu, da imajo učenci sadje radi, pa jim le-to pri šolski malici ni všeč, raje ga zaužijejo po njej oz. medtem, ko čakajo na naslednji obrok. Nasprotno je z uživanjem zelenjave, učenci je ne

⁴⁷ Ker so izjave otrok obeh raziskav (udeležba z opazovanjem v OŠ Gustava Šiliha v Laporju - 2003 in Debeljakove v OŠ Ivana Groharja v Škofja Loki) podobne, navajam oba vira.

marajo preveč: najraje imajo kisko kumarico (71,9 %), predvsem zraven paštete, sledi sveža kumara (62,3 %), kislja paprika (57,8 %) in sveža paprika (50,2 %). Nimajo pa radi sveže solate, paradižnika, korenja in rdeče redkve. Podobne preference glede uživanja sadja in zelenjave, kažejo rezultati drugih šol: v OŠ v Metliki (Mlačak, 2003: 3) le 33 % učencev in 47 % učenk uživa sadje vsak dan, medtem ko zelenjavo vsakodnevno zaužije 22 % fantov in 23 % deklet.

3.2 Prehranske navade srednješolcev

Pomembnejše obdobje človeškega razvoja predstavlja juvenilno/mladostniško obdobje razvoja, ki ga zaznamujejo telesne, fiziološke in psihične spremembe. In prav uravnotežena prehrana je kvintesenca tega obdobja. Prehranske navade oblikujemo že zgodaj v otroštvu skozi proces primarne socializacije, nadalje skozi sekundarno socializacijo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. V vrtcih, prav tako v osnovnih šolah je za prehrano otrok dobro poskrbljeno, delno tudi za študentsko populacijo (uvedba študentskih bonov in s tem možnost dostopa do vsaj enega toplega obroka dnevno), vice versa pa je srednješolska populacija nemalokrat prepuščena izbiri in ponudbi trga. Namreč, v tehnični standard srednjih šol ne spada nujno kuhinja in/ali jedilnica, poleg tega srednje šole nimajo financiranega strokovnega kadra za organizacijo prehrane, slednje generira individualno/svojevito reševanje problemov v zvezi s prehrano (nekatero srednje šole se povezujejo z dijaškimi domovi, druge z manjšimi podjetji in/ali obrtniki, nekatere pa poskušajo poskrbeti za hrano v lastni režiji). V glavnem srednje šole ponujajo le malice, ki pa so bolj ali manj enolične, prilagojene možnostim priprave v šoli in povpraševanju. Večinoma ponujajo več vrst sendvičev in jogurtov do enostavnih toplih obrokov, kot so: pizze, (ham)burgerji, ocvrt krompirček, hot dog; prigrizkov, sladkih pijač in sladkarij, redkeje pa sadje in zelenjavo. Seveda se repertuar ponudbe razlikuje od šole do šole (nekatero šole imajo na razpolago tako malice kot kosila, nekatere pa ničesar, razen avtomatov s prigrizki in pijačo) (Vombergar, 2004: 5-10). Problem s katerim se velika večina dijakov⁴⁸ srečuje vsakodnevno je med drugim tudi ta, da nimajo niti časa niti ustreznega znanja za izbiro primerne hrane. Dijaki tako nemalokrat malicajo na šolskih hodnikih, stopniščih in drugih neustreznih prostorih:

⁴⁸ V srednjih šolah dodelijo prostor večinoma za razdeljevanje hrane, le redkokdaj in le na nekaj šolah so se odločili za investiranje v boljši prehranski standard. Posledično zato je tehnična in sanitarno higienska opremljenost prostorov za opravljanje te dejavnosti minimalna (Vombergar, 2004: 7).

razredih, pred šolo, v koticah na tleh, na torbah ... Problem predstavljajo tudi vrste čakajočih na malico, glavni odmor (običajno dvajset minut) in ostali pet-minutni odmori običajno niso dovolj, da bi vsi dijaki dočakali malico⁴⁹.

Prav na slabe prehranjevalne navade otrok nas navajajo številne opravljene študije doma in v tujini. Le-te se na prehodu otrok iz osnovne v srednjo šolo znatno poslabšajo. Srednješolci⁵⁰ imajo premalo zdravih obrokov, predvsem premalokrat zajtrkujejo in zaužijejo preveč prigrizkov in premalo sadja ter zelenjave. Vpliv vrstnikov na način prehranjevanja in izbiro hrane, modne diete, želja po preskušanju alternativnih vzorcev prehranjevanja in pojav prehranskih motenj so v tem starostnem obdobju močno izraženi. Prav tako je nezanemarljiv tudi finančni faktor⁵¹.

V mednarodni raziskavi o prehranjevanju mladostnikov evropske regije (Dixey v Koch in Kostanjevec, 2004: 12) so avtorji izpostavili najpogostejše anomalije in posledice le-teh v prehranjevanju srednješolcev (glej tabelo 3.2.1).

Tabela 3.2.1: Kriteriji in napake v prehranjevanju mladostnikov

Kriterij	Napake in posledice
Ritem prehranjevanja	Izpuščajo obroke, pogosteje uživajo prigrizke kot pa redne glavne obroke
Sadje in zelenjava	Zaužijejo manj kot je priporočeno
Hamburgerji, druga mastna hrana	Pogosto uživanje povzroča visok vnos maščobe
Pijače	Alkohol – lahko predstavlja problem med mladimi Osvežilne brezalkoholne pijače – povečana količina sladkorja
Dostopnost in razpoložljivost hrane	V nekaterih državah zaradi pomanjkanja, v razvitem svetu je problem preobilica (debelost)

VIR: Dixey v Koch in Kostanjevec (2004). »Poznavanje prehranjevalnih navad slovenskih srednješolcev in analiza stanja organiziranosti šolske prehrane v Sloveniji«. V: Strokovni seminar. Maribor, str. 12.

⁴⁹ V tej zvezi bi omenila še kosilo, namreč, večina jih o kosilu v šoli sploh ne razmišlja, ker ni pogojev in/ali ker želijo kositi doma. Izjema so le tisti dijaki, ki so nastanjeni v dijaških domovih.

⁵⁰ Mnogi srednješolci se sicer zavedajo, da se ne prehranjujejo zdravo. Nemalokrat je razlog za neustrezno prehranjevanje premalo časa, veliko učenja, dolge dnevne vožnje, vpliv skupine, slaba ponudba, pa tudi finančne težave. Pet primernih obrokov dnevno je za srednješolca utopija (Vombergar, 2004: 8).

⁵¹ Socialno ogroženi dijaki srednjih šol lahko zaprosijo za regresirano prehrano/malico. Približno 4 – 35 % dijakov regresirano malico tudi dobi. Skupno povprečje regresiranih bonov za malico v srednjih šolah je nižje od 15 %. Višina regresa je 130 SIT dnevno oz. od februarja 2004 nekoliko več. Regres dobijo dijaki glede na višino šolskih dni v mesecu. Srednje šole v ta namen izdajajo bone za regresirano prehrano (Vombergar, 2004: 8).

Kriteriji za zagotavljanje zdrave prehrane in prehranjevanje mladostnikov so:

- *vsaj trije redni dnevni obroki,*
- *vsak obrok mora vsebovati sadje in/ali zelenjavo,*
- *zaradi pomena kalcija je potrebno v dnevno prehrano vključiti mleko in/ali mlečne izdelke,*
- *pri načrtovanju vegetarijanskih jedilnikov je potrebna uravnotežena in pravilna sestava jedilnika (Koch in Kostanjevec, 2004: 12).*

Vemo, da prehranske navade dijakov niso odvisne le od znanja o prehrani, ampak nanje vpliva tudi šolski urnik. Nemalokrat opažamo, da okolica ne razvija pravih mehanizmov, s katerimi bi lahko poskrbeli za kvalitetnejšo prehrano med mladimi. Vpogled v problematiko organiziranosti (šolske) prehrane dijakov nas navaja k dejstvu, da je bilo premalo storjenega za pravilno/uravnoteženo prehranjevanje te starostne skupine. V strategiji prehranske politike je zatoj potrebno slediti prednostnim nalogam za ustvarjanje pogojev za varno in zdravo prehranjevanje srednješolcev:

- *zagotoviti dostopno in dosegljivo ponudbo varnih in zdravih živil (s sočasno enakomerno pokritostjo celotnega slovenskega trga z varnimi in zdravimi živili ter ustvariti ekonomske pogoje, da bodo takšna živila posamezniku finančno dosegljiva),*
- *zagotoviti čas za nabavo ter redno mirno uživanje obrokov (ibid., 2004: 12).*

Rezultati o prehranskih navadah mladostnikov (IVZ, 2001) in rezultati posameznih regijskih presečnih študij o prehranskih navadah in prehranskem statusu otrok/mladostnikov v Sloveniji kažejo sledeče:

- *da se mladostniki glede izbire živil prehranjujejo nezdravo; uživajo premalo sadja (po priporočilih naj bi zaužili pet porcij sadja ali zelenjave dnevno, le nekaj več kot polovica odraslih*

in manj kot polovica otrok in mladostnikov uživa sadje vsak dan) in zelenjave⁵² (zelenjavo uživa redno vsak dan 65 % odraslih in 42 % mladostnikov, le enkrat ali dvakrat dnevno) ter rib, dekleta pa premalo mleka, mlečnih izdelkov ter mesa⁵³, prepogosto pa posegajo po sladkih in slanih prigrizkih ter gaziranih pijačah in pijačah z nizkim sadnim deležem (glej tabelo 3.2.2 in tabelo 3.2.3);

- *da zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega in/ali se prehranjujejo neredno; najpogosteje izpuščajo zajtrk, predvsem dekleta; dijaki z manjšim številom obrokov imajo tudi slabšo sestavo prehrane;*
- *da ima približno štiri petine otrok in mladostnikov priporočene vrednosti indeksa telesne mase (ITM), delež otrok in mladostnikov s povečano telesno težo, je podobno kot v tujini, tudi v Sloveniji v porastu. Hkrati pa je presenetljivo dejstvo, da imajo nižje vrednosti ITM predvsem mladostnice, so bistveno manj zadovoljne s svojo telesno težo kot mladostniki, večinoma bi želele imeti nižjo telesno težo. Temu primerne/prilagojene so tudi prehranske navade mladostnic: izogibajo se predvsem živilom, ki redijo, kot so mleko, meso, jajca. Prav ta živila pa so v primernih/zmernih količinah v obdobju odraščanja/adolescence potrebna za zdravo rast in/ali razvoj;*
- *da se otroci in mladostniki premalo športno/gibalno dejavni; diferenca in odstopanja so med fanti in dekleti precejšnja; fantje so za razliko od deklet telesno bolj dejavni, dekleta pa*

⁵² Uživanje sadja in zelenjave ima velik pomen na optimalno delovanje organizma. Po podatkih World Health Report 2002 naj bi nezadostno uživanje sadja in zelenjave povzročalo 19 % raka na prebavilih, 31 % ishemične bolezni srca in 2,7 milijonov smrti na leto. Strokovnjaki Evropske unije pripisujejo kar 4,3 % bolezni pri moških in 3,4 % pri ženskah nezadostnemu uživanju sadja in zelenjave. Povprečno zaužita količina sadja in zelenjave v Sloveniji znaša 304 g na dan, minimalni priporočeni dnevni vnos pa znaša 400 g (250 g zelenjave in 150 g sadja). Po izračunih naj bi povečano uživanje sadja in zelenjave za vsaj 100 g na dan zmanjšalo tveganje za srčno žilne bolezni za 10 %, možgansko kap za 6 % in nekatere vrste raka za 6 % v Sloveniji (Pavčič in Hlastan – Ribič, 2004: 29).

⁵³ Mleko in mlečni izdelki so pomembna živila v prehrani mladostnikov, saj so bogat vir beljakovin in kalcija. Priporoča se uživanje posnetega mleka in posnetih mlečnih izdelkov vice versa pa se za meso priporoča uživanje predvsem pustega mesa in čim manj mesnih izdelkov (Pavčič in Hlastan – Ribič, 2004: 29).

gibalni manjko in s tem večjo porabo energije kompenzirajo z manjšim vnosom hrane in/ali kalorij (www.zzv-ce.si, 2004 in Gabrijelčič - Blenkuš, 2004).

Tabela 3.2.2: Pogostost uživanja zelenjave in sadja pri mladostnikih

	Zelenjava	Sadje
3 - krat na dan	3,7%	9,5%
1 – 2 krat na dan	38,3%	35,6%
1 – 6 krat na teden	52,9%	48,5%
1 – krat na teden	5,1%	5,5%

VIR: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2001. Pogostost uživanja posameznih skupin živil pri mladostnikih – Ljubljana s širšo okolico. Ljubljana.

Tabela 3.2.3: Pogostost uživanja mleka in mlečnih izdelkov ter mesa in mesnih izdelkov pri mladostnikih

	Mleko/izdelki	Meso/izdelki
3 - krat na dan	14,7%	7,2%
1 – 2 krat na dan	43,0%	25,0%
1 – 6 krat na teden	39,2%	61,5%
1 – krat na teden	3,0%	6,1%

VIR: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2001. Pogostost uživanja posameznih skupin živil pri mladostnikih – Ljubljana s širšo okolico. Ljubljana.

4. RAZISKAVA: PREHRAMBENI DISKURZI IN PRAKSE (SLOVENSKIH) OSNOVNOŠOLCEV IN SREDNJEŠOLCEV

4.1 Hipoteze

Hipoteze, ki jih izpostavljam v kontekstu prehrambenih diskurzov in praks, so:

- **Mediji, reklama in vrstniki močno vplivajo na prehrambene navade otrok in mladostnikov.**

Za otroške/najstniške prehranjevalne vzorce je poleg uživanja hitre hrane specifično pogosto uživanje slanih in sladkih prigrizkov in šumečih (visokokaloričnih) brezalkoholnih pijač (coca-cola, fanta, sprite ...).

V visoki moderni sta medijska promocija in vrstniki poglobljena pri strukturiranju jedilnika. Predpostavljam, da ima slednje svojo prevlado v šolskem delu dneva (to je v času intenzivnega druženja z vrstniki), medtem, ko je »pravo kosilo« (proper meal) oz. uravnotežena prehrana domena doma/družine in/ali šolske(ga) kuhinje/prehrane/kosila (nanaša se bolj na osnovnošolsko populacijo in dijake, ki kosijo in/ali živijo v dijaškem domu).

- **Otroci in mladostniki, predvsem dekleta, uporabljajo hrano za vzpostavljanje osebne avtonomije, kot sredstvo revolta proti avtoriteti odraslih in kot identifikacijsko sredstvo z vrstniki.**

Pojavne oblike upora so: motnje v prehranjevanju, debelost, prakticiranje različnih diet, uživanje hitre in nezdrave hrane.

Predpostavljam, da ima spol ključno vlogo pri postavljeni hipotezi. Takšne oblike upora so prisotne predvsem med odraščajočimi dekleti. Hrana tako ni le sredstvo za potešitev lakote, temveč potrošno blago, sredstvo za oblikovanje lastnega imidža in sredstvo preizkušanja starševske avtoritete.

- **Otroci in/ali mladostniki so dobro informirani o zdravih načinih prehranjevanja. Kljub razmeroma dobri informiranosti, se otroci (mladostniki) prehranjujejo razmeroma nezdravo.**

Na prehranjevalne navade namreč vplivajo številni drugi dejavniki. Predpostavljam, da imajo otroci/mladostniki dovolj informacij in teoretičnega znanja o primernih prehrabnih praksah oz. zdravi prehrani, predvsem dekleta, posvečajo več pozornosti pravilnemu načinu prehranjevanja.

4.2 Metoda

Kot primarno v kontekstu raziskave (ki se nanaša na osnovnošolsko populacijo) uporabljam metodo opazovanja z udeležbo. Leta 2003 (od januarja do decembra) sem bila zaposlena v OŠ Gustava Šiliha v Laporju in tako imela možnost neposrednega sodelovanja z otroki, zaposlenimi in starši. Otroke sem spremljala kot »prikriti« oz. »deloma odkriti« udeleženi opazovalec. Pomemben vir informacij za interpretacijo rezultatov raziskave med osnovnošolsko populacijo so tudi podatki pridobljeni na podlagi individualnih in skupinskih pogovorov/razgovorov z otroki, učitelji, vodjo šolske prehrane in osebje v kuhinji, ki sem jih prav tako zbrala/pridobila v OŠ v Laporju. Sekundarno pa se preverjanja hipotez lotevam s pomočjo vprašalnika odprtega tipa v mestni (OŠ Poh. odred Slov. Bistrica) in podeželski osnovni šoli (OŠ Gustava Šiliha v Laporju) ter v srednji šoli (Srednja šola v Slov. Bistrici). Vzorec vključuje 152 otrok: 73 osnovnošolcev in 79 srednješolcev.

Zaradi lažje deskriptivne interpretacije delovnih hipotez, kot dopolnilni vir uporabljam izsledke sekundarnih kvantitativnih družboslovnih raziskav.

Prehrabne navade in prakse otrok ter mladostnikov preučujem s pomočjo kvalitativne metode; in sicer, s pomočjo vprašanj odprtega tipa. Zanimajo me vsakdanje prakse, mnenja, razmišljanja in znanje v zvezi s hrano/prehranjevanjem otrok in mladostnikov. Vprašalnik vsebuje tematski del in socialnodemografske značilnosti. Tematski del se nanaša na splošno informiranost otrok/mladostnikov o prehrani/prehranjevanju ter na sklop vprašanj, s pomočjo katerih odstimam posameznikovo poznavanje in prakticiranje zdravih in nezdravih načinov

prehranjevanja, informiranost, prehranske navade/prakse in s tem v zvezi (pozitivno oz. negativno) samopodobo. Zanimajo me predvsem razlike in podobnosti v kontekstu prehranjevalnih praks, ki jih prakticirajo otroci in mladostniki, nadalje, kako so le-te v soodnosnosti z njihovo samopodobo, njihovim okusom in odnosom do drugih. Tematski del sestavlja pet vprašanj. Vprašanja o socialnodemografskih značilnostih se nanašajo na spol, starost, izobrazbo staršev in tip naselja (glej prilogo I in II).

4.3 Vzorec

Razumevanje in prakticiranje prehranskih praks s pomočjo anketnega vprašalnika ugotavljam/primerjam med podeželsko in mestno populacijo osnovnošolcev (OŠ Gustava Šiliha v Laporju in OŠ Poh. odred v Slov. Bistrici), starostjo ter spolom. Srednješolsko populacijo (Srednja šola v Slov. Bistrici) pa razvrščam glede na program izobraževanja (gimnazijski, srednji-strokovni, poklicni) in spol. V vzorec je vključenih 73 osnovnošolcev in 79 srednješolcev (skupaj 152 učencev/dijakov); in sicer: en razred četrtošolcev in en razred osmošolcev v podeželski in mestni šoli (OŠ Gustava Šiliha v Laporju – 18 četrtošolcev, 12 osmošolcev; OŠ Poh. odred v Slov. Bistrici – 21 četrtošolcev, 22 osmošolcev); v srednji šoli pa v vzorec vključujem po en razred dijakov glede na program izobraževanja (gimnazijski – 27 dijakov, srednje-strokovni – 27 dijakov, poklicni – 25 dijakov). V kvalitativno raziskavo, ki jo izvajam s pomočjo vprašalnika odprtega tipa (glej prilogo I in II), je bila zajeta osnovnošolska populacija deset in štirinajst-letnikov (nekateri četrtošolci oz. osmošolci so v času raziskave že dopolnili enajst oz. petnajst let) ter srednješolska populacija šestnajst-letnikov oz. sedemnajst-letnikov (dijaki/dijakinje drugega letnika).

Anketa je bil izvedena meseca maja 2005. Zajeti so bili vsi učenci in dijaki, ki so bili na dan izvedbe raziskave prisotni. Raziskava se je izvajala v razredih, v času rednega pouka (približno pol ure), ob prisotnosti izvajalca raziskave in profesorja. Vsak učenec/dijak je dobil eno od verzij vprašalnika odprtega tipa, ki ga je samostojno izpolnil. Anketiranje je bilo anonimno.

4.4 Rezultati z razpravo

4.4.1 Prehrambeni diskurzi in prakse osnovnošolcev

Pogovori/razgovori z učenci in učenkami ter zaposlenimi v OŠ Gustava Šiliha v Laporju me napeljujejo k ugotovitvi, da so oglasi za sladkarije in izdelke hitre prehrane preko avdio-vizualnih medijev dostopni domala vsem, celo najmlajšim, ki še ne znajo pisati in brati. Intenzivnost, slikovitost in domišljijaskost otroških junakov, športnikov in dr. popularnih likov v oglasih za hrano in pijačo vzpodbujajo/vzbujajo željo/zgled po le-teh⁵⁴. Če se v okvirih (post)modernega »zdravizma« v oglasih za odrasle vse bolj poudarja zdrava prehrana in pijača, so otroci skozi medijski horizont še vedno najdovzetenjša tarča nezdravega prehranjevanja. Tudi drugi raziskovalci ugotavljajo, da mediji in reklame vplivajo na prehrabene navade otrok: Belton (Belton, 2003: 105) ugotavlja, da kar 70 % reklam cilja na mlade potrošnike z oglaševanjem nezdrave, s sladkorjem, sladili in maščobami nasičene hrane⁵⁵. Rezultati njegove raziskave kažejo, da se otroci pozitivno odzivajo nanje. Od 293 vprašanih enajstletnikov, je kar 73 % zaprosilo svojo starše, da kupijo reklamiran prehrabeni izdelek, le 3 % vprašanih ni kazalo večjega zanimanja. 29 % otrok, katerih starši niso zadostili njihovim željam, je odreagiralo z izsiljevanjem, kar 22 % pa z razburjenjem oz. jokom.

Menim, da je v osnovnih šolah dokaj dobro poskrbljeno za spodbujanje in nudenje zdrave hrane otrokom⁵⁶ (kar sem razdelala v predhodnih poglavjih). Pa vendar otroci nemalokrat posežejo po avtomatih s sladkimi gaziranimi pijačami (slednje je povezano z denarjem, ki ga dobijo od staršev), najpogosteje učenci 3., 4., 5., razredov, ne glede na spol, s starostjo (učenci 7. in 8. razredov) pa se začne kazati

⁵⁴ Oglaševalci so postali iznajdljivi, otrokom poleg sladkih prigrizkov ponujajo še najrazličnejše junake, like, slike s katerimi polnijo za to posebej prilagojene »zbirateljske albume«, kar jih seveda spodbuja k nakupu prehrabnega izdelka, nemalokrat pri tem sodelujejo tudi starši. Podobno strategijo je izbral McDonald's. Korporacije hitre prehrane celo priznavajo, da so otroci njihova primarna/ciljna populacija. Čeprav z igračami, ki jih prilagajo k hrani ne ustvarjajo dobička, celo nasprotno. Pa vendar tako kreirajo in si zagotavljajo doživljenjske potrošnike.

⁵⁵ V tem kontekstu velja omeniti latentni poskus oglaševalcev, da svojo nezdravo, z dodatki za podaljševanje roka trajanja in oplemenitenje okusa, maščobami in sladili nasičeno hrano (številni sadni jogurti, mlečne čokolade, corn-flakes, in dr. izdelki) oglašujejo kot zdravo, hranljivo, dobro za otrokov razvoj in okus.

⁵⁶ Pa vendar bi v tem kontekstu omenila kontradiktorno dejstvo, na eni strani se otroke spodbuja k zdravemu načinu prehranjevanja in pitja, predvsem vode, na drugi strani pa so osnovne šole dobro založene z avtomati za coca-colo, fanto in dr. sladke pijače.

diferenca po spolu; in sicer: predvsem dekleta postanejo dovzetnejša za svoje telo in težo in se tako izogibajo pitju sladkih pijač, za razliko od fantov. S pomočjo anketnega vprašalnika ugotavljam, da se otroci pogosto in najpogosteje odžejajo z (navadno) vodo, čeprav med svoje najljubše pijače uvrščajo predvsem gosti sok, juice, coca-colo, fanto in ledeni čaj. Diferenca, ki jo je mogoče razbrati v kontekstu mestno-podeželsko, kaže, da podeželski otroci pogosteje pijejo in omenjajo vodo kot najpogostejšo pijačo, ki pa jo nemalokrat obogatijo z doma pridelanimi sokovi (pogosto omenjen bezgov sok, predvsem med puncami) za razliko od svojih mestnih vrstnikov, ki dajejo prednost sadnim sokovom (juice, gosti sok, fruc ...), nekatere izmed punc omenjajo tudi limonado oz. vodo obogateno z limono⁵⁷. Rezultati moje raziskave so primerljivi z rezultati kvantitativne raziskave o pitnih navadah sedmo in osmošolcev v OŠ Kapela v Kapelskem Vrhu (Bogar-Povše in dr., 2002: 20): učenci v dopoldanskem času popijejo v povprečju manj tekočine, največ tekočin uživajo v času kosila in popoldanske malice. Ne glede na časovno opredelitev uživajo največ in predvsem vodovodno vodo (72,7 %). Druga najpogostejša tekočina so kola pijače (70,6 %), sledijo ledeni čaji (68,3 %). Različne vrste mleka in mlečnih napitkov uživajo predvsem zjutraj, za razliko od čajev, ki jih prav tako uživajo zvečer. Anketiranci, ki so večkrat tedensko aktivni, posegajo predvsem po vodovodni vodi, embalirani vodi, energetskih napitkih in ledenih čajih (slednje sem prav tako zasledila med osnovnošolsko populacijo v Laporju v času enoletnega sodelovanja v OŠ Laporje) Sklepamo lahko, da je mlajša generacija dokaj dobro osveščena o življenjskem pomenu vode, čeprav nemalokrat, predvsem v kontekstu vrstniškega druženja poseže po nezdravih visoko kaloričnih in gaziranih pijačah.

Ker je v OŠ Laporje večina učencev vozačev, jih do 3. razreda večina obiskuje podaljšano bivanje. Le-ti poleg malice v šoli tudi kosijo. Slednje generira na dejstvo oz. potrjuje hipotezo, da je uravnotežena prehrana (teh otrok) domena šolske kuhinje in (domnevam) prav tako doma/družine. Večja suverenost in pomanjkanje/upadanje pedagoškega nadzora, ki se začne v 4. razredu, ko otroci več ne obiskujejo podaljšanega bivanja, je zvezana z intenzivnejšim druženjem in identificiranjem z vrstniki. Učenci, predvsem tisti, ki v šoli niso imeli kosila, so svoj čas po končanem pouku, na poti domov zapolnili s slano-sladkimi prigrizki in sladkimi gaziranimi

⁵⁷ V tem kontekstu bi omenila izjave dveh 14-letnikov mestne šole, ki navajata, da ob koncu tedna uživata vino v majhnih količinah (deci vina).

pijačami. Podobno kot pri napitkih tudi tukaj nastopi diferenca po spolu in starosti, in sicer, predvsem dekleta višjih razredov, paradoksalno najbolj vitka/suha, so najbolj omejevala vnos prigrizkov.

Hipotezo, da otroci, predvsem punce, uporabljajo hrano za vzpostavljanje osebne avtonomije, kot sredstvo revolta proti avtoriteti odraslih in kot identifikacijsko sredstvo z vrstniki lahko potrdim le delno. Na podlagi pogovorov z otroki in s pomočjo rezultatov raziskave ni bilo zaznati večjih odstopanj, patologij v odnosu do prehranjevanja in telesa. Fantje imajo dokaj indiferenten odnos do hrane, ne pazijo na to, kaj jedo in prav tako ne omejujejo vnosa hrane. Hrana je največkrat sredstvo za potešitev lakote, seveda pa mora biti dobra, v skladu z njihovim okusom. Večina je telesno/športno aktivnih. Bolj kot zaradi prevelike telesne teže (v celotnem vzorcu, sta le dva izrazila, da sta predebela), so zaskrbljeni zaradi svoje velikosti in mišične mase. Nekaj izjav⁵⁸:

»Zadovoljen sem s svojo samopodobo« ... (Matej, 14 let)⁵⁹

»Zadovoljen sem sam s sabo, ukvarjam se s športom. Vsem, ki želijo shujšati, priporočam ukvarjanje s športom in ne diete« ... (Žan, 14 let)

»Nikoli še nisem bil na dieti, stradal ali bruhal. Nisem suh in ne debel, sem zelo velik, včasih uživam nezdravo hrano« ... (Miha, 14 let)

»Sam že od malega skrbim za svojo prehrano, zato nimam izkušenj z nezdravimi telesnimi in prehrabnimi praksami« ... (Jan, 14 let)

»Jem ko mi paše, veliko se gibljam« ... (Rok, 14 let)

»Jem tako, da se najem. Potem še telovadim« ... (Mitja, 14 let)

»Moja izkušnja je pozitivna. Shujšal sem v puberteti in nisem bil na dieti. Sem suh in zadovoljen s svojo samopodobo« ... (Luka, 15 let)

»S svojo telesno samopodobo sem zadovoljen, hodim k atletiki in s tem krepim mišice« ... (Matej, 10 let)

»Ne bi rad pristal v bolnici. Jem šest-krat na dan, mogoče večkrat in se ne zredim. Sem presuh« ... (Jernej, 10 let)

»Ukvarjam se z judom, zato da porabim vso energijo« ... (Enej, 10 let)

⁵⁸ Demografski kazalci: starost, spol, izobrazba staršev in tip naselja (urbano, ruralno) so se izkazali kot irelevantni.

⁵⁹ Imena otrok so izmišljena, namreč, za izvedbo raziskave v osnovni in srednji šoli, je bila zahtevana anonimnost osebnih podatkov.

»Če želijo biti ljudje suhi, naj se ukvarjajo s športom in naj ne jejo« ... (Urban, 10 let)

»Razjezi me, da sem tako mali. Rad se ukvarjam s športom, prav tako rad uživam hitro pečene izdelke, ker so dobri, čeprav vem, da so nezdravi« ... (Marko, 10 let)

»Še nikoli nisem bil na dieti, ker sem zadovoljen sam s svojim telesom. Nisem predebel in ne presuh. Veliko se ukvarjam s športom: kolesarim, rolam, smučam, bordam, tečem« ... (Matic, 10 let)

vice versa pa nekateri fantje s svojo samopodobo niso zadovoljni:

»Zdi se mi, da sem preveč debel, rad bi postal suh, zato hujšam in jem malo« ... (Aleš, 10 let)

»Zdi se mi, da sem malo predebel, bil sem že na terapijah za noge. Rad se ukvarjam s športom« ... (Bojan, 10 let).

Za razliko od fantov pa dekleta bolj pazijo na svoje prehranjevanje, predvsem v višjih razredih⁶⁰. Razmišljajo in govorijo o združljivosti živil, kalorični vrednosti in količini zaužite hrane, nemalokrat jih pri tem spodbujajo in pomagajo najstniške revije (Smrklja, Anja ...). Večina jih meni, da bi želele imeti kakšen kilogram manj, vsaka peta pa je že preizkusila kakšno dieto, predvsem osmošolke, v času pred zaključkom šolskega leta oz. šolsko valeto ali po praznikih, ki jih zaznamujeta obilnejše jedenje in pasivno preživljanje časa (božič, velika noč). Prav tako je nezanemarljivo dejstvo, da so dekleta manj športno aktivna kot fantje, svoje telo bolj kot z aktivnim gibanjem oblikujejo s prehranjevanjem. V zvezi s slednjim je pomenljivo paradoksalno dejstvo, da dekleta, ki so se intenzivno ukvarjala s športom, manj nadzorujejo vnos in količino zaužite hrane kot dekleta, ki so se s športom ukvarjala le občasno oz. v okviru obveznih šolskih ur. Aktivne športnice so bolj zadovoljne s svojo postavo, samopodobo kot njihove občasno/priložnostno športno aktivne vrstnice. Izjave deklet:

⁶⁰ Tukaj velja opozoriti na pomenljivo dejstvo, ki so ga razkrili rezultati raziskave, namreč, med urbano populacijo četrtošolk je zaslediti večjo zaskrbljenost/obremenjenost glede telesnih/prehrambenih praks kot pa med vrstnicami iz ruralnega okolja.

»Telesa, kot ga imajo manekenke, vem, da ne bom nikoli imela. Za to ni potrebna samo zdrava prehrana, ampak tudi gibanje. Predvsem v času poletja, ko pokažemo več kože, se začnem obremenjevati glede moje telesne teže. Vsako leto si zadam, da bom shujšala in bom tako lepša. Ampak mi ne uspe. Kasneje se zavem, da bi s tem škodila sama sebi in mojemu zdravju. Jem redno, v zadnjem času se želim čim bolj zdravo prehranjevati in se gibati, tako da diete ne bodo potrebne. V prvem razredu sem vsako jutro za zajtrk pojedla čokolino, kasneje pa vse nenamerno izbruhala. Takrat sem se odvadila jesti zajtrk, kar ni dobro« ... (Anja, 14 let)

»Jaz sem že poskušala stradati, ampak mi ni uspelo. Predvsem zaradi stresa« ... (Mateja, 14 let)

»Jaz ne jem večerje. Prehranjujem se predvsem s sadjem, ne jem veliko visoko-kaloričnih jedi. Moram malo shujšati. Vsaki dan se gibljem in hodim na sprehod« ... (Rebeka, 14 let)

»Res je, da sem imela sama težave s težo, saj sem bila prepričana, da sem debela. Bila pa sem vitka in sem vedno manj jedla ter shujšala. V dveh letih sem se spravila k sebi. Nisem bruhala ali pretirano stradala, sem se pa začela ukvarjati s športom. Začela sem tudi več jest, ker sem potrebovala energijo. Danes sem v redu. Mislim, da imam lepo postavo, sicer bolj vitko, a sem močna« ... (Barbara, 14 let)

»Jaz jem vse, kar mi je dobro, v zmernih količinah. Redilno hrano: čips, McDonald's, smokije, čokolade, ... če pojem preveč, vse porabim s športom. Dva-krat na teden hodim plesat (hip-hop) in tudi razgibavam se doma« ... (Sanja, 14 let)

»Ne prakticiram nezdravih telesnih in prehrabnih praks, poznam pa nekatere punce, ki jih« ... (Janja, 14 let)

»Vsak bi moral biti zadovoljen s seboj in svojim izgledom. Jaz s svojim sem. Morali bi jesti manj in bolj zdravo, pa se s tem ne bi ukvarjali« ... (Maja, 14 let)

»Osebno s svojo telesno samopodobo in nezdravimi prehrabnimi praksami nimam težav, imajo pa jih moje sošolke« ... (Lana, 14 let)

»Sem zelo suha, zato mi ni potrebno hujšati. Pojem pa veliko čokolade (vsak dan). Poznam mnogo vrstnikov, ki hujšajo, čeprav jim ni potrebno. To se mi ne zdi smiselno, kakšen človek je, pač je« ... (Sanela, 14 let)

»Jem normalne obroke in normalno količino, zato je moja postava primerna. S prehranjevanjem nimam težav« ... (Klavdija, 14 let)

»Jaz sem zelo, zelo debela in se gnusim sama sebi. Zato sem na dieti in želim izgubiti najmanj 15 kilogramov. Kadar nisem na dieti, jem obroke v zmernih količinah. Telovadim pogosto, tako da upam, da bom shujšala« ... (Jerneja, 14 let)

»Izpuščam obroke in stradam. S svojo telesno samopodobo sem zadovoljna, samo malo predebela. S športom se ukvarjam občasno, včasih se mi ne ljubi telovadit« ... (Tina, 10 let)

»Tisti, ki želijo shujšati morajo veliko telovaditi in hoditi k športnim dejavnostim. Sama vem, da moram izgubiti malo maščob, ampak mi to ne uspe, ker se ne držim pravil. Zaradi tega moje življenje ne bo prikrajšano« ... (Špela, 10 let)

»Nisem si preveč všeč, ker imam prevelike boke. In to me moti« ... (Urška, 10 let)

»Jaz sem s svojo telesno samopodobo zadovoljna, saj se tri-krat na teden ukvarjam z judom in se zelo razgibam« ... (Nina, 11 let)

»Rada sem takšna kot sem« ... (Mateja, 10 let)

»Ukvarjam se s športom, diet ne prakticiram. Jem zdravo« ... (Kurnelija, 10 let)

»Nikoli se nisem ukvarjala s tem, kakšno postavo imam« ... (Ines, 10 let)

»En dan sem bila na dieti. Uživam zdravo in nezdravo prehrano. Včasih se preveč ukvarjam s športnimi aktivnostmi« ... (Sabina, 10 let)

»Zadovoljna sem s sabo, rada kolesarim, igram košarko, rolam« ... (Kim, 10 let).

Navkljub dejstvu, da otroci radi posegajo po nezdravi, visoko-kalorični hrani in pijači, (že najmlajši) poznajo osnovna priporočila zdravega prehranjevanja. Vedo, da je potrebno dnevno uživanje sadja in zelenjave, čimveč raznovrstne hrane, uživanje zajtrka, uživanje hrane v mirnem in sproščenem okolju, izogibanje nezdravi hrani, ki

vsebuje veliko maščob in/ali sladkorja ... Nekaj izjav otrok o tem, kaj je po njihovem mnenju zdrava prehrana:

»Zdrava prehrana je to, da tvoj jedilnik vsebuje veliko sadja, zelenjave, da ni enolična. Uživati moramo tudi vitamine, minerale, beljakovine, maščobe pa v manjših količinah. Jesti moramo več-krat na dan, tri ure pred spanjem pa nič« ... (Anja, 14 let)

»Sadje, zelenjava, mlečni izdelki, domači izdelki« ... (Mateja, 14 let)

»Po mojem mnenju je to veliko sadja in zelenjave, žitnih izdelkov, več kuhanih stvari kot pa pečenih, rastlinska olja so primernejša. To so: solate, zelenjavne juhe, krompir, črni in polnozrnat kruh, jogurti« ... (Barbara, 14 let)

»Zdrava hrana ni mastna in ne vsebuje škodljivih snovi« ... (Žak, 15 let)

»Da se veliko gibljemo in jemo zdravo hrano, sadje, zelenjavo in pijemo veliko tekočine (vodo)« ... (Simon, 15 let)

»Zame je zdrava prehrana to, da ješ raznovrstno hrano v zmernih količinah. Sam se kar zdravo prehranjujem« ... (Mitja, 14 let)

»Je hrana z veliko hranilnimi snovmi, vitamini, minerali (solata, sadje, ...)« ... (Mojca, 15 let)

»Sadje, zelenjava, veliko ogljikovih hidratov, manj mlečnih in mesnih izdelkov ter manj sladkarij« ... (Jerneja, 14 let)

»Zdrava prehrana vsebuje sadje in zelenjavo, čim manj mastnega in je raznolika« ... (Sanela, 14 let).

Zaviralni dejavniki zdravega prehranjevanja med osnovnošolsko populacijo so predvsem prehranske preference (okus hrane), želja po hedonizmu, pomanjkanje časa in pomanjkljivost nasvetov:

»Nezdrava hrana je bolj dobra od zdrave« ... (Mitja, 14 let)

»Čeprav imam rada sadje in zelenjavo, tega vsak dan ne bi jedla. Včasih si privoščim priboljšek, mastne jedi« ... (Lana, 14 let)

»Jaz se prehranjujem še kar zdravo, tako da tukaj ni ovir« ... (Mateja, 14 let)

- »Nezdrava hrana, predvsem sladkarije, so zelo dobre« ... (Sara, 14 let)
- »Pomanjkanje časa, predvsem zjutraj, energije« ... (Anja, 14 let)
- »Ker se bolj ali manj dobro organiziram, me pri tem, da bi se prehranjevala zdravo, nič ne ovira. Res pa je, da večina ne je tako kot jaz in ne živijo tako zdravo. Na obiskih ne dobim zdrave hrane, temveč le hitro pripravljeno« ... (Barbara, 14 let)
- »Zdrava hrana ni tako dobra kot nezdrava, se je sčasoma naveličaš« ... (Tina, 10 let)
- »Premalo nas navajajo jesti zdravo hrano, zato postanemo izbirčni in ne maramo zdrave hrane« ... (Špela, 10 let)
- »Ker doma ne moremo kuhati zdrave hrane vsak dan« ... (Lan, 11 let)
- »Zdrava prehrana je manj okusna, raje jem, kar je dobro, tudi če ni zdravo« ... (Enej, 10 let)
- »K nezdravemu prehranjevanju me navajajo reklame in sladkarije« ... (Sebastijan, 11 let)
- »Navadil sem se na sladkarije in drugo nezdravo hrano« ... (Urban, 10 let)
- »Navajena sem jesti preveč sladkih živil in mlečnih izdelkov (jogurti). Zraven pomfrija pa ne sme manjkati majoneza. Zdrave žitarice pa mi niso preveč dobre« ... (Kim, 10 let).

Med osnovnošolci/kami v Laporju in v Slov. Bistrici ni bilo zaznati prakticiranja alternativnih oblik prehranjevanja, kar je verjetno pogojeno z dokaj tradicionalnim okoljem v katerem živijo in prakticiranjem prehrabnih navad njihovih staršev⁶¹.

4.4.2 Prehrabni diskurzi in prakse srednješolcev

S pomočjo sekundarnih kvantitativnih družboslovnih raziskav in kvalitativne družboslovne raziskave v nadaljevanju razčlenjujem prehrabno problematiko in prakse slovenskih srednješolcev. Slednje mi služi kot pomoč pri ovrednotenju delovnih hipotez (ki sem jih razdelala v uvodu in podrobneje v pod-poglavju 4.1).

⁶¹ Pa vendar se v kakšni generaciji pojavijo posamezniki, ki prakticirajo vegetarijanstvo. Alternativne prehrabne prakse pri tej populaciji še niso zavestna izbira otroka, temveč staršev. Tako v Laporju kot v Slo. Bistrici učiteljice omenjajo en primer v predhodni generaciji učencev.

Rezultati raziskav prehrabnenih navad mladostnikov iz različnih regij v Sloveniji kažejo, da dijaki neredno uživajo predvsem glavne obroke hrane, pogosteje pa prigrizke; in sicer: Kostanjevec (Kostanjevec, 1998: 122-123; 2000) v svoji raziskavi navaja, da redno zajtrkuje 31,42 % gorenjskih srednješolcev, zajtrka ne uživa 19,33% srednješolcev. Od dnevnih obrokov mladostniki najpogosteje uživajo kosilo, vsak dan uživa kosilo 77,34 %, polovica (51,06 %) prav tako večerjo. Zaskrbljujoč je podatek, da skoraj petina srednješolcev ne uživa zajtrka, le slaba tretjina pa ga uživa redno. Mladostniki se največkrat prehranjujejo doma, doma najpogosteje kosijo in večerjajo. Dopoldansko malico uživajo v šoli oz. šolski kuhinji (52,57 %), petina srednješolcev pa malica izven šole in/ali šolske kuhinje Primerljivi so rezultati Zavoda za zdravstveno varstvo v Celju (Podkrajšek in dr., 2004: 52-55; www.zzv-ce.si: 2003, 2004): po podatkih iz raziskave vsaj pet krat na teden zajtrkuje 45 % dijakov (50 % fantov in 43 % deklet), nikoli pa 15 %. Redno kosilo ima 43 % srednješolcev. Večina dijakov tako zaužije tekom dneva en (48 %) ali dva (38 %) topla obroka. Dopoldansko malico ima 22 % popoldansko pa 12 % dijakov, redno pa večerja le vsak peti dijak (23 %). Rezultati iste raziskave kažejo, da mladostniki uživajo obroke hrane neredno, predvsem dekleta, ki nemalokrat izpuščajo zajtrk in večerjo. Pogosteje kot redne obroke pa uživajo prigrizke: sladkarije čips, arašide in druge vrste prigrizkov uživa kar 57 % mladostnikov (pogosteje dekleta kot fantje) vsaj enkrat ali dvakrat na dan, vsak deseti srednješolec pa celo do petkrat na dan ali večkrat dnevno. Prigrizkov ne uživa le 8 % fantov in deklet. V času bivanja na šoli malica 80 % dijakov, a le 43 % redno. Vsak peti dijak v šoli ne malica⁶². Na strokovnem seminarju o prehrani mladostnikov v Mariboru (Vombergar in dr., 2004) je bil podan zaskrbljujoč podatek, da skoraj polovico vseh srednješolskih malic predstavljajo »mesni sendviči« (sendvič s šunko, pariško, salamo, slanino – odvisno o finančnih zmožnosti dijakov), sledi drobno pekovsko pecivo (sirove, makove, sezamove štručke, potičke, rogljički, krofi, ...). Mladostniki prav tako radi posegajo po pomfriju, pizzah, hot-dogu, inpd. Najredkeje pa mladostniki posežejo po sadju in zelenjavi, slednje je na dnu zaželenih živil srednješolcev. Poleg premalo sadja in zelenjave najstniki zaužijejo premalo mleka in mlečnih izdelkov, rib in izdelkov iz polnovrednih žitaric in popijejo preveč sladkanih pijač (glej tabeli 4.4.2.1 in 4.4.2.2).

⁶² Razlogi so različni, med njimi, predvsem med dekleti, hujšanje. 80 celjskih srednješolcev navaja, da ne malica, ker nima denarja, navkljub dejstvu, da ima subvencionirano malico vsak peti dijak.

Tabela 4.4.2.1: Pogostost uživanja posameznih živil med srednješolci (% dijakov)

	Večkrat na dan	Vsak dan	3-krat na teden	1-krat na teden	Manj-krat	Nikoli
Mleko in mlečni izdelki	18,73	45,02	24,47	5,14	5,14	0,91
Meso in mesni izdelki	5,74	28,10	47,13	10,27	4,23	4,23
Zelenjava	8,46	47,73	32,03	5,74	30,2	1,51
Sadje	25,38	44,41	20,54	60,4	3,63	0,00
Žita in žitni izdelki	13,90	38,97	21,15	14,80	8,76	1,51

VIR: Stojan Kostanjevec (1998): Prehrana mladostnika. Ljubljana, str: 124.

Tabela 4.4.2.2: Pogostost uživanja posameznih vrst pijač in napitkov (% dijakov)

	Večkrat dnevno	En-krat dnevno	2-3 krat na teden	2-3 krat na mesec	Skoraj nikoli in nikoli
Prava kava	11,3	14,3	15,5	9,3	49,6
Čaj	15,7	23,2	33,5	16,9	10,7
Sadni sok	44,4	23,2	24,4	6,0	2,0
Brezalkoholne gazirane pijače	22,4	16,1	31,3	16,9	13,3
Mineralna voda	12,7	9,1	17,9	23,8	36,5
Ostale brezalkoholne pijače (ledeni čaj, ...)	23,4	24,0	31,5	16,5	4,6
Energijski napitki	0,4	1,4	6,7	17,7	73,8
Pivo	3,4	3,6	16,5	24,2	52,2
Vino	1,8	0,8	7,9	28,2	61,3
Žgane pijače	1,6	1,8	5,0	23,0	68,5

VIR: Stojan Kostanjevec (2000): Prehransko stanje in prehranske navade gorenjskih srednješolcev. Ljubljana, str: 44.

Na osnovi rezultatov kvantitativnih in kvalitativnih sekundarnih opravljenih raziskav ter raziskave, ki sem jo izvedla med bistriškimi srednješolci, trdim, da mladi uživajo mleko, mlečne izdelke ter sadje in zelenjavo redkeje, kot priporočajo načela zdrave/uravnotežene prehrane. Kostanjevec (Kostanjevec, 2000) v svoji raziskavi med gorenjskimi srednješolci ugotavlja, da le petina zaužije sadje večkrat dnevno, manj kot polovica pa jih uživa sadje vsakodnevno. Prav tako je nizek delež tistih, ki uživajo zelenjavo en-krat in/ali večkrat na dan. Mladi pogosteje uživajo presno zelenjavo: več zelenjave zaužijejo v obliki svežih solat kot pa v obliki prilog ali prikuh.

Izjave bistriških srednješolcev me navajajo k sklepu, da je hitra hrana (predvsem sendvič) najhitrejša rešitev za potešitev lakote in hkrati identifikacijsko sredstvo za druženje z vrstniki zvezano s svobodo odločanja in osebnostno avtonomijo, kot sredstvo revolta proti avtoriteti odraslih. Le-ta je vezana predvsem na šolski del dneva, kar potrjuje predhodno zastavljeno hipotezo:

»Sendvič uživam vsak dan v šoli. Čips, kokice, arašide vsaj enkrat na teden. Takšna hrana mi predstavlja druženje z vrstniki« ... (Eva, 16 let)

»Slane prigrizke uživam vsak dan, hitro prehrano skoraj vsak dan (med malico in popoldan). Slednje mi predstavlja uživanje, druženje in užitek predvsem« ... (Maša, 17 let)

»Takšno hrano uživam kar pogosto, saj nimam časa za pripravo zdrave hrane« ... (Mateja, 16 let)

»Trikrat na teden si privoščim kakšen prigrizek ali hitro prehrano. Ponavadi zato, ker mi zmanjka časa za »normalni obrok«, pa tudi hrana mi je všeč« ... (Lucija, 16 let)

»Občasno pazim, da ne jem preveč slanih in sladkih prigrizkov« ... (Urša, 16 let)

»Hitra hrana mi je okusnejša, je dokaj poceni, hitro jo dobiš, ko naročiš. Sladke prigrizke uživam vsak dan. V šoli je kosilo ali malica dokaj draga, sendvič pa je bolj poceni, zato vedno malicam sendvič« ... (Dare, 17 let)

»Hitro hrano jem samo v šoli« ... (Mitja, 17 let).

Za razliko od hitre hrane pa alternativne oblike prehranjevanja med mladimi niso pogoste, kar lahko povežemo s še vedno prevladujočimi tradicionalnimi (slovenskimi) vrednotami. Bistriški srednješolci ne navajajo nobene izmed alternativnih prehrabnih praks. Redki med njimi občasno prakticirajo vegetarijanstvo oz. navajajo, da jedo malo mesa (predvsem punce).

Ugotavljam, da mladi najpogosteje pijejo sadne sokove in predvsem ledeni čaj, manj pa mineralno vodo. Veliko mladih pije alkohol, predvsem pivo, vino in žgane pijače⁶³ in pravo kavo (predvsem dekleta). V tem kontekstu omenjam zaskrbljujoče statistične podatke drugih držav, namreč, slovenski in evropski najstniki pijejo vedno več (po Newsweek, 2003): v ZDA otroci do šestnajstega leta popijejo dvakrat toliko kot pred desetimi leti, na Irskem popiva vsaj enkrat na teden 59 odstotkov moških in 29 odstotkov žensk od 18. do 29. leta, na Danskem je število petnajstletnikov, ki pijejo vsaj enkrat na teden, od leta 1988 poraslo z 20 na 39 odstotkov pri dekletih in s 37 na 50 odstotkov pri fantih. V Franciji je leta 1990 pilo 45 odstotkov mladih od 12. do 18. leta. Danes je delež 70-odstoten. Skrb zbujač je podatek, da je 70 odstotkov deklet in 80 odstotkov fantov prvič pilo pred enajstim letom. Prav tako je skrb zbujača poraba alkohola v nekdanjih komunističnih državah: pitje med mladimi Litvanci se je početerilo, na Češkem podvojilo, na Slovaškem zraslo za četrtno, na Poljskem 71 odstotkov otrok od 11. do 15. leta pravi, da je vsaj enkrat poskusilo alkohol, na Madžarskem pa je alkoholizma trikrat več. Trend pitja spodbujajo oglaševalske akcije za alkohol, nove pijače, ki privlačijo mlade (breezerji, alcopopi – sladke mešanice s sadnimi okusi in primešanim žganjem, v modni in pisani embalaži), nastajajoča svetovna kultura zabave, ki jo reklamirajo v zahodnjaških filmih za najstnike, in v zadnjih letih priljubljeni rejnovski in rokerski festivali, ki jih sponzorirajo proizvajalci pijač.

Kostanjevec (Kostanjevec, 2000: 47-48) v svoji raziskavi ugotavlja, da se zdravo prehranjuje le 31,1 % mladih, od tega več fantov kot deklet. Slednje generira na t.i. »prehrambeni paradoks«, namreč, po podatkih dekleta zaužijejo več sadja, zelenjave, perutninskega (belega) mesa, črnega ali polnozrnatega kruha in manj

⁶³ Tomorijeva s sodelavci je leta 1996 izvedla raziskavo med srednješolci in ugotovila, da le 3,3 % mladih nikoli ne pije alkohola, 29,9 % pa je bilo v mesecu pred anketiranjem vsaj enkrat opitih (Tomori v Kostanjevec, 2000: 58).

mastnega mleka, ki so v nutricionističnem smislu ovrednotena/koncipirana kot bolj zdrava živila, za razliko od fantov, ki zaužijejo več polnomastnega mleka, jajc, rdečega mesa in belega kruha.

Na podlagi izsledkov drugih in svoje raziskave potrjujem predhodno zastavljeno hipotezo, da dekleta posvečajo več pozornosti pravilnemu/zdravemu načinu prehranjevanja vice versa pa so dekleta za razliko od fantov manj gibalno aktivna, bolj dovzetna za medijske konstrukte o (post)modernih prehrabnih in telesnih smernicah, nadalje, pogosteje uravnajo svojo telesno težo s hujšanjem, izpuščanjem obrokov, itd.

Eno izmed področij v kontekstu prehranjevanja, je »zdrava prehrana«. V tej zvezi se strokovnjakom, pediatrom, pedagogom in staršem porajajo/odpirajo vprašanja in dileme, zakaj mladi navkljub dejstvu, da se z njimi seznanjajo skozi celoten socializacijski proces, najprej doma, v vrtcu in nato v šoli, ne upoštevajo priporočil/smernic za zdravo prehrano. Odgovor bi lahko bil sledeč, ker hrana poleg bioloških zadovoljuje prav tako družbene in kulturne potrebe in je posamezniki ne izbirajo le v skladu z racionalnimi merili. Prehranjevanje je najprej emocionalno in šele nato racionalno vedenje. Dobra informiranost je le eden izmed pogojev za spreminjanje in upoštevanje ustreznih prehranjevalnih navad (Tivadar, 2004: 36-40). Rezultati vprašalnikov med mladimi kažejo, da mladi sicer vedo, kaj je zdrava prehrana: veliko sadja in zelenjave, dovolj vode, nemastna živila, pet obrokov na dan, raznolika in uravnotežena prehrana, dovolj vitaminov ... Komentariji, znanje in mnenja nekaterih srednješolcev:

»Zdrava prehrana je zame predvsem sadje, jogurti ter vsakdanje toplo kosilo, ki vsebuje obilo vitaminov. Predvsem solata, razne juhe« ... (Eva, 16 let)

»Sadje in zelenjava, domača priprava hrane, čim manj konzervansov in izdelkov z »E« črko« ... (Lucija, 16 let)

»Sadje, zelenjava ... pomembno je, da jemo vsega po malem: meso, žitarice, testenine, beljakovine« ... (Maša, 17 let)

»Ribe, zelenjava, nemastna hrana, meso, veliko solate. Dobro je, če uživamo mešano hrano, pet obrokov na dan, najobilnejši naj bo zajtrk, piti moramo tudi veliko vode« ... (Alja, 17 let)

»Zdravo se prehranjuješ, če ješ vse v zmernih količinah, ker naše telo potrebuje veliko vitaminov in snovi, ki jih ne moremo dobiti samo s sadjem in zelenjavo. Je pa res, da ga moramo največ jesti« ... (Sanja, 16 let)

»Zdrava prehrana vsebuje veliko sadja in zelenjave, vsaj pet obrokov dnevno. V prehrani naj bo veliko belega mesa, polnozrnatih živil, mlečnih izdelkov z malo maščobe« ... (Marja, 16 let)

»Veliko sadja in zelenjave, vso hrano bi morali jesti v zmernih količinah (ne preveč, ne premalo), veliko vode« ... (Miša, 16 let)

»Jesti pet-krat na dan in pri tem uživati hrano, ki vsebuje vseh šest kategorij hranilnih snovi« ... (Rok, 16 let)

»Zdrava prehrana pomeni, da se zdravo in pravilno prehranjuješ, redno pet obrokov dnevno (čeprav to nemalokrat čas ne dopušča); pomeni, da uživaš zdravo in kvalitetno, čimbolj naravno hrano, ki vsebuje naravne sestavine; pomeni, da ješ počasi in ne hitiš (čas tega ne dopušča), po mojem mnenju pa bi morali uživati predvsem veliko sadja in zelenjave ter ribje izdelke« ... (Simona, 18 let).

Prav tako poznajo priporočljive načine uživanja sadja in zelenjave: oprano, surovo ali na hitro skuhano, vedo tudi, da je cvrtje škodljivo, itd. (ibid., 37). Pa vendar je njihovo znanje preveč splošno in premalo uporabljeno v praksi, kar kažejo nekatere (pisne) izjave mladostnikov:

»Zdrava prehrana je tista, ki vsebuje beljakovine, ogljikove hidrate; torej: sadje in zelenjava« ... (Samo, 16 let)

»Zdrava je tista hrana, katera nam da veliko hranilnih snovi, kot so maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, itd. Praksa pa dokazuje, da zdrava hrana ni dobra, moj ata vedno pravi: »Kaj raje ješ dobro ali zdravo hrano?« ... (Dare, 17 let)

»Zdrava prehrana je zame tista, ki vsebuje veliko vitaminov ter drugih snovi, ki so potrebni za organizem (sadje, zelenjava)« ... (Jernej, 16 let)

»Po mojem mnenju je zdrava prehrana to, da ješ vsega po malem, da se ne prenajedaš z nekaterimi jedmi. Zdrava prehrana je npr. sadje, zelenjava, vitamini« ... (Luka, 16 let)

»Sadje, ampak v primernih količinah, zelenjava, razna prehrana, jogurt, ne preveč maščob in svinjskega mesa« ... (Maša, 17 let)

»Predvsem sadje in zelenjava, ker nam danes primanjkuje vitaminov« ... (Lucija, 16 let)

»Zdrava hrana je tista, ki ni škropljena z raznimi škropivi, da je pridelana naravno« ... (Matej, 16 let)

»Menim, da se ne zavedamo dovolj kako pomembno je, da jemo zdravo in zmerno. Ne smemo se prenajedat in ukvarjati se moramo s športom, veliko se moramo gibati, vendar ne smemo pretiravati« ... (Ema, 16 let).

Rezultati raziskave med bistriškimi srednješolci me navajajo k sklepu, da sta znanje in razmišljanje o hrani/prehranjevanju spolno in edukativno determinirani, namreč, v vseh programih (gimnazijski, štiri-letni ekonomski in tri-letni trgovski) so punce pokazale večje preference in poznavanje tematike vice versa pa so fantje manj obremenjeni s svojo samopodobo, manj razmišljajo o hrani oz. prehrambenih praksah in vzdržujejo bolj »zdrave« oblike telesnih praks. Večina jih navaja, da se ukvarja s športom. Gimnazijci oz. gimnazijke so v primerjavi z ostalimi programi pokazali-e nekoliko boljše teoretično poznavanje tematike, pomenljivo pa je dejstvo, da so gimnazijke bolj obremenjene s svojo telesno samopodobo in bolj dovzetne za zunanje dejavnike, ki jih kreirajo postmoderne smernice vice versa pa trgovke⁶⁴ manj razmišljajo o svoji samopodobi in so bolj zadovoljne.

V nadaljevanju se opiram na delne rezultate raziskave »Prehranjevalne prakse mladih kot kazalnik prihodnjih prehranjevalnih trendov« (Tivadar, 2004: 36-40), izsledke iz strokovnega seminarja o prehrani mladostnikov (Strokovni seminar, 2004), povzetke/ugotovitve o prehrani otrok in mladostnikov celjskega Zavoda za zdravstveno varstvo (www.zzv-ce.si: 2003, 2004) in Mlačaka (2003) ter rezultate kvalitativne raziskave med bistriškimi srednješolci. Skupine zaviralnih dejavnikov

⁶⁴ Ne kažejo preferenc do motenj hranjenja in deviantnih telesnih praks.

zdravega prehranjevanja med mladimi, ki jih navajam v nadaljevanju, v celoti povzemam po klasifikaciji, ki jo je naredila Blanka Tivadar (2004). Izjave mladostnikov so rezultat raziskave med bistriškimi srednješolci:

➤ **Preobremenjenost in pomanjkanje časa:**

Največkrat srednješolci izpostavljajo pomanjkanje časa in prezgodnje vstajanje kot glavni oviri za prakticiranje zdrave prehrane in izpuščanje posameznih obrokov, predvsem zajtrka. Dijaki, vozači, zaradi zgodnjega vstajanja nimajo apetita in časa, da bi zajtrkovali. Nemalokrat se zgodi, da zaradi šolskih in obšolskih obveznosti izpustijo celo kosilo. Zaradi podaljševanja delavnika do poznih popoldanskih ur prihaja do neusklajenosti med urniki otrok in staršev, le-ti lahko tako kuhajo/pripravijo obed v poznih popoldanskih urah. Večina mladih ima tako čas za prehranjevanje šele zvečer. Izjave mladostnikov:

»Zdravo prehranjevanje mi ne dopušča vsakdanji način življenja. Premalo imam časa za zdravo prehrano« ... (Maša, 17 let)

»Čas, da bi si lahko vedno pripravljala zdravo hrano ter denar in premalo zanimanje za le-to. Tako pač poskušaš izbrati najbolj zdravo hrano med tistim, kar je na voljo« ... (Urša, 16 let)

»Prehranjevalne navade iz otroštva. Včasih pač preprosto moram pojesti kakšno sladkarijo« ... (Mateja, 16 let)

»Standardni način prehranjevanja v družini« ... (Mitja, 17 let)

»Čas, nimam časa, da bi si privoščila umirjeno in zdravo malico, ampak moram vse opraviti na hitro« ... (Eva, 16 let)

»Premalo časa, zaradi natrpanega urnika v šoli, ne morem imeti rednih obrokov« ... (Alja, 17 let).

Vice versa pa dijaki, ki prebivajo v dijaškem domu, domnevam, da zaradi organiziranega prehranjevanja, bolj upoštevajo pravila zdravega prehranjevanja. Slednje potrjuje raziskava dijakinj Živilske šole v Mariboru pod mentorstvom Zdenke Masten (Masten, 2004: 87). Ugotavljajo, da dijaki, ki prebivajo v dijaškem domu zaužijejo tri ali več obrokov na dan, prav tako jih večina zajtrkuje. Vendar se prakticiranje zdravega prehranjevanja ruši v šolskem delu dneva, oboji (dijaki, ki

prebivajo doma in dijaki, ki prebivajo v dijaškem domu) namreč najraje malicajo sendviče, pijejo gazirane pijače in sladke sokove, pojedjo premalo sadja ter zelenjave ter preveč slanih in sladkih prigrizkov.

Nemalo težav je zvezano tudi s šolsko malico⁶⁵, kar omenjam že v predhodnih poglavjih. Neorganiziranost srednješolske prehrane dijakom sicer ne predstavlja problem, ravno nasprotno, večini pomeni svobodo, da se lahko avtonomno odločajo, kaj bodo jedli, če sploh kaj. Nemalokrat raje denar in čas namenjen za malico porabijo za cigarete in slane/sladke prigrizke. Tisti, ki dopoldan ne malicajo (več), se izgovarjajo na slabo in enolično ponudbo (sendviči, sladkarije, slani prigrizki ...) ali pa na pomanjkanje časa, prekratke odmore in predolge vrste v šolskih kantinah.

»Zdrava hrana (solata), v šoli je draga, cenejši je sendvič« ... (Žana, 16 let)

»Želja po sladkarijah in sploh se ne spomnim, da bi lahko vzela sadje, če postanem lačna. Raje sežem po sladkarijah, to je že navada« ... (Urša, 16 let)

»Mogoče to, da sadje in zelenjava nista dostopna vse leto, če pa sta, so cene zelo visoke« ... (Alja, 17 let)

»Včasih premalo časa, hitra hrana je bolj okusna, cenejša, dostopnejša« ... (Mitja, 17 let)

»Zdrava prehrana ni dobra, pa kdo mi jo bo kuhal« ... (Dare, 17 let)

»Nimam volje in denarja« ... (Matej, 16 let)

Poleg šolskih kantin, srednješolci poskrbijo za svojo prehrano največkrat v okoliških kioskih, trgovinah, pekarnah in McDonald's-u.

➤ **Tiranija vitkosti in delovanje telesa:**

Najstniki, predvsem dekleta, so dovzetni za prevladujoče konstrukcije nedosegljivih telesnih idealov in se posledično zato odločajo za nezdrave telesne prakse (hujšanje,

⁶⁵ Slovenje-bistriška srednja šola je z izgradnjo novega kompleksa srednješolcem in zaposlenim omogočila uživanje hrane v jedilnici. Nudijo široko izbiro toplih in hladnih malic ter kosilo.

izpuščanje obrokov, ...). Nemaokrat so tarča medijskih sporočil in oglasov, ki promovirajo vitkost in izkoriščajo nezadovoljstvo z lastnim telesom. Najstnice svojo srečo in vrednost pogojujejo s telesnim videzom, kar generira sociopatologije visoke moderne (motnje v prehranjevanju). Nekatere (pisne) izjave deklet:

»Večkrat sem že poskusila kakšno dieto, ampak se je potem nisem dolgo držala. Včasih izpustim kakšen obrok zaradi boljšega počutja. Sama nikoli ne bi stradala, uporabljala odvajal ali bruhalo. Če bi, bi se ukvarjala s športom. Mogoče enkrat« ... (Maša, 17 let)

»Poskusila sem tudi že z dietami, izpuščanjem obrokov, vendar to ne prinese učinka. Res je, da mogoče shujšaš, vendar se, ko začneš ponovno normalno jesti, zrediš nazaj. Vem, da s tem samo škodujem svojemu zdravju, zato se tega ne poslužujem več. Pravzaprav čutim posledice izpuščanja obrokov še sedaj, saj enostavno ne spravim vase več kot dva obroka, redko tri. Vem, da mi bo čez čas uspelo, da bom začela jesti vsaj redne obroke. Imam pa izkušnjo tudi z bulimijo. To bolezen je imela oz. jo ima moja prijateljica. Za njo mi je zelo žal, saj vidim, kako si uničuje življenje, a ona tega ne vidi, ker jo preveč skrbi, kako izgleda. Tudi to mi je svarilo, da verjetno jaz ne bom nikoli doživela tega« ... (Eva, 16 let)

»Trenutno: večkratno bruhanje samo zjutraj in sicer, zaradi nezdrave prehrane. Treba bo spremeniti način prehranjevanja in jesti bolj zdravo, ker tako mora bit« ... (Lucija, 16 let)

»Prehranjujem se normalno, vendar pazim, da zvečer ne jem, saj se telo potem (če se ne gibljam), ne počuti dobro. Poskušam se veliko gibati in se dobro počutiti v svoji koži. Drugih načinov, ki so nezdravi, se ne poslužujem in mislim, da moramo v nasičenosti vsega, kar nam je na voljo, dobro izbrati hrano« ... (Marina, 16 let)

»Za moje zdravje skrbim tako, da jem redno zajtrk in kosilo, večerjo pa le, če sem lačna. Ker pa ne smem telovadit (zaradi zdravstvenih razlogov), se trudim tako, da delam le tisto, kar smem (sprehodi, kolesarjenje). Zdi pa se mi, da vse preveč dijakinj »podlega« medijem in nato pričnejo bruhati, ... kar še bolj pospeši porušitev njihovega ravnotežja v telesu« ... (Sanja, 16 let)

»Bulimija. Bolna sem bila okoli dve leti. Zdaj pa še vedno hodim na terapije. Izpuščanje obrokov – zdi se mi praktično nemogoče pojesti pet obrokov na dan. Jaz sem sita že od treh. Dieta mi služi samo za trenutno zmanjšanje teže in je samo izhod v sili, ker vem, da dolgoročno pomaga samo spremenjen način življenja« ... (Ela, 16 let)

»Včasih se v svoji koži slabo počutim, ampak potem se ne okoristim praktik, ki bi škodovale mojemu zdravju. V takih primerih raje pijem več vode in sem telesno bolj aktivna« ... (Mateja, 16 let)

»Ja, jaz včasih stradam! Eh, zakaj bi mogla. Meni to, da smo vse suhe, sploh ni všeč! Tiste, ki hujšajo, se mi smilijo, saj se mi zdi, da jim v glavi nekaj manjka! Jaz imam nekaj kilogramov preveč, pa sem čisto zadovoljna s sabo!« ... (Anja, 16 let)

»Nisem si všeč, posegla sem že po tabletah, ki te nasitijo in po tabletah za topljenje maščob. Izpuščala sem tudi obroke in občasno stradala« ... (Žana, 16 let)

»Jem nezdravo, se premalo gibljam, sem močnejše postave. Probala sem veliko diet in niso učinkovite« ... (Simona, 16 let)

»Sem ena izmed tistih, ki je zapadla v to pot »v problemih s prehrano«. Začetek je bil tam: »Joj, kako sem debela!« Čeprav sem kasneje ugotovila, da je bila moja težava v tem, da nisem hotela odrasti. Zbolela sem za anoreksijo. Sicer se je to zgodilo že lani, ampak se od te bolezni še nisem pozdravila. Moj način je bil stradanje oz. zavračanje hrane ter pretirana aktivnost« ... (Sabina, 17 let)

»Da, izpuščam nekatere obroke, npr. popoldansko kosilo, včasih sploh nič ne jem. Do odvajal in do bruhanja še nisem prišla, pa upam, da tudi ne bom. Imam pa probleme s sorodniki, ki me obrekujejo zaradi kilogramov in začela sem pretiravati s športnimi aktivnostmi« ... (Meta, 16 let).

pa vendar nekatere razmišljajo drugače:

»Jaz ne dam veliko na ideale, ampak več na zdravje. Jem tisto, kar imam rada in se ne obremenjujem z vitkostjo. Pomembna je notranja lepota in ne toliko zunanja« ... (Alja, 17 let).

Na drugi strani pa mlajši praviloma ne razmišljajo o svojem zdravju, ker so usmerjeni k drugim ciljem, povezanim s šolanjem in ustvarjanjem družbenega statusa. Mnogi med njimi menijo, da morajo za svoje zdravje začeti skrbeti pri tridesetih oz., ko zbolijo:

»Sploh se ne zavedaš, da bi se mogel zdravo prehranjevat« ... (Eva, 16 let)

»Sem zadovoljna s svojo postavo, včasih se grem rolat ali teč, drugače se ne ukvarjam s športom. Tu pa tam spustim kakšno večerjo ali jem pred šesto uro« ... (Mateja, 16 let)

»Nimam problemov s svojo samopodobo. Imam srečo, da lahko jem kar hočem in se zaradi tega ne redim – geni. Pogosto uživam hitro in nezdravo hrano, ampak včasih – ko mama kuha kosilo, uživam tudi zdravo hrano« ... (Alja, 17 let)

»Jaz se ne obremenjujem s hrano. Dokler sem še zdrav, bom jedel tako, kot do zdaj. Tisti, ki pa mislijo, da so debeli, pa naj gredo k psihiatru« ... (Dare, 17 let)

»Uživaj svoje življenje in se ne oziraj na druge, kakršenkoli si« ... (Mitja, 17 let).

➤ **Pomanjkljivost nasvetov:**

Mladi se pritožujejo predvsem zaradi splošnosti, kontradiktornosti in neživljenjskosti strokovnih in/ali laičnih nasvetov/priporočil, kar posledično generira nezaupanje in dvom. Na sprejemanje/upoštevanje nasvetov med mladimi v veliki meri vpliva verodostojnost vira/medija; in sicer, še najbolj verjamejo nasvetom, ki prihajajo od medicinskega osebja in nasvetom, ki jih dobijo v svojih socialnih omrežjih (starši, sorodniki, prijatelji), nekoliko manj pa komercialnim nasvetom. V poplavi nasvetov/priporočil, ki so jim mladi izpostavljeni, ne razlikujejo med medijskimi sporočili/priporočili v strokovnih/uradnih (zdravstvenih) virih in/ali komercialnih virih. Vsak nov nasvet, je le še eden izmed mnogih, zato se posameznik/ica ne utegne ukvarjati z njihovimi viri in verodostojnostjo. Posledica je, vsesplošna zadržanost do nasvetov/priporočil:

»Mediji imajo prevelik vpliv na mladostnike. Trenutno še nisem stradala, bruhala, izpuščala obrokov, kajti vem, da mi samo zdrava prehrana lahko pomaga do idealne teže« ... (Amadeja, 16 let)

»Jaz ne podlegam nedosegljivim telesnim idealom, ki jih širijo mediji. Zato ker se jaz sam odločam, kaj bom jedel. To vse je moja odločitev in želja« ... (Dare, 17 let).

➤ **Vseprisotnost tveganj v sodobni družbi:**

Nekateri mladi so mnenja, da so tveganja za zdravje, ki izhajajo iz prehranjevanja, samo ena izmed množice tveganj v sodobni družbi in jim zato ne posvečajo pretirane pozornosti. Poleg tega je hrana, ki jo uživajo polna strupenih dodatkov, konzervansov, gensko spremenjena, onesnažena, kar postavlja pred paradoks zdrave prehranjevalne navade:

»Ni mi všeč živeti zdravo, ker če malo pomisliš, ni na tem svetu nič zdravega, ker je vse umetno« ... (Luka, 16 let).

➤ **Želja po hedonizmu⁶⁶:**

Mladi se sicer strinjajo, da se je treba prehranjevati disciplinirano oz. v skladu s priporočili in tako skrbeti za ohranjanje zdravja in vitkosti vice versa pa hranjenje povezujejo z užitkom, sprostitvijo, druženjem z vrstniki:

»Pri tem, da bi se prehranjeval zdravo, me ne ovira nič, če bi hotel, bi se prehranjeval zdravo« ... (Dare, 17 let)

»Nič me ne ovira pri tem, da bi se prehranjeval zdravo, saj o izbiri hrane odločam sam in nobeden mi ne more spremenit mnenja« ... (Mitja, 17 let)

»Uživanje hitre prehrane mi predstavlja druženje z vrstniki« ... (Mateja, 16 let)

⁶⁶ Nihanje med orgijo in asketizmom je racionalizirano in predvsem v skladu s protestantsko in romantično etiko, ki sporoducirata modernega potrošnika. Iskanje ravnotežja med disciplino in užitkom omogoča prav odlaganje in nadzorovanje užitka, poželenje tako postane stanje prijetnega neudobja, cilj iskanja užitka pa ni toliko imeti kot hoteti imeti (Campbell v Kamin in Tivadar, 2003: 900).

»Predstavlja mi užitek, osebno zadovoljstvo« ... (Urša, 16 let)

*»Hitra prehrana mi predstavlja uživanje: druženje in užitek predvsem«
... (Maša, 17 let)*

*»Uživanje hitre prehrane mi predstavlja užitek po malo drugačni hrani
kot je vsakdanja« ... (Luka, 16 let)*

*»Uživanje hitre prehrane mi predstavlja, da potešim lakoto« ... (Marko,
16 let).*

Simplificirana (nedokončana) polemična deskripcija prehrabnih paradigem/praks otrok in mladostnikov se omejuje v kontekstu faktografskih dejstev, da otroci, predvsem mladostniki (s starostjo se delež le-teh povečuje) neredno uživajo glavne obroke hrane. Pojedo preveč slano-sladkih prigrizkov, preveč klobas in salam, sendvičev, pekovskega peciva ter popijejo preveč sladkanih (ne)gaziranih brezalkoholnih pijač in premalo mleka in mlečnih izdelkov, izdelkov iz polnovrednih žitaric, premalo sadja in zelenjave ter premalo rib. Kar pa je kontradiktorno z, v poznomodernih družbah razvito, dikcijo o «stiliziranem in kultiviranem telesu». Telo je postalo projekt (Giddens v Ule in Kuhar, 2002: 63), ideal je izurjeno in izoblikovano telo. Mladi vsebolj kultivirajo in stilizirajo svoja telesa. Telo in telesne aktivnosti na makro ravni predstavljajo sredstvo za konstrukcijo identitete. Refleksivnost sebstva se umika v/na telo, ki je medij/sredstvo izražanja. V postmoderni, v procesih intenzivne individualizacije⁶⁷, so posamezniki postali odvisni od sebe in lastnega zunanjega videza. Telo je tako najpomembnejši samo-reprezentant vsakdanjega življenja (Ule in Kuhar, 2002: 63, 64). In ravno prehranjevanje je med vsemi oblikami potrošnje najbolj eksplicitno povezano s človeškim telesom. Z upravljanjem prehranjevanja posredno upravljamo s telesom (Kamin in Tivadar, 2003: 891). Če razmišljanje o prehranjevanju in skrbi za telo v kontekstu »zdravizma« narašča s starostjo, pa je med mladimi zvezano z željo po iskanju (prepovedanega) užitka, avtonomije, druženja z vrstniki. Hrana in prehranjevanje med mladimi ne korelirata z družbenim statusom in spolom, temveč se reflektirata skozi stilizacijo vsakdanjega življenja, skozi lastno referenčnost oz. neodvisnost. Mladi v različnih obdobjih konstituirajo vrstniške prehrabne paradigme, povezane in hkrati konceptualno diferencirane/ločljive od institucij odraslih: družine in šole. Če so družina in

⁶⁷ Individualizacija – poglavitna subjektivna drža ljudi visoke moderne (Ule, 2002: 207).

izobraževalne ustanove/institucije vezane na samonadzor in storilnost, pa se najstniško prehranjevanje reflektira skozi hedonizem in emocije, suvereno nastopanje na trgu prehrambenih potrošniških stilov in imidžev. »*Ekspresivne ali postmoderne vrednote*«, ki ji favorizirajo mladostniki, kot so: »*prosti čas, zabava, vznemirljivo in kreativno življenje, prijateljstvo in druženje*« (Ule, 2002: 183-209), se reflektirajo skozi hedonistično doživljanje vsakdanjih izbir na mikro in makro ravni in v kontekstu prehranjevanja pomenijo detradicionalizacijo. Strokovni diskurz o hrani/prehranjevanju in heterogene slojevsko in spolno razmejene, v pozni moderni nekoliko zabrisane, prehrambene prakse tako nadomešča unificiran stil prehranjevanja (vsaj in predvsem v času vrstniškega druženja).

5. SKLEP

Potrošne prehranjevalne/prehranske prakse, ki zaznamujejo drugo moderno, zbuja iluzoren občutek, da so se meje, ki so določale/omejevale posameznikove (prehranske) navade, širile navzven oz. zgubljale veljavo, zaradi česar naj bi se težišče določanja/odločanja za posamezne prehranske prakse nagnilo v smeri proti individuumu. S stopnjo diferenciacije se je res povečal občutek individualizacije prehranjevanja/jedenja. Nedvomno je diferenciacija in individualizacija produkt zgodovinskega napredka, vendarle v smislu diverzifikacije. Spekter možnih izbir se je res širil, vendar to še vedno ne pogojuje/dokazuje pristnosti/unikatnosti individualnega potrošnega prehranjevalnega vzorca/načina, ravno nasprotno. Občutek sodobnega subjekta, da ima individualen, osebni prehranjevalni stil, je le iluzija/fikcija, ki pri posamezniku producira lažen občutek svobodne izbire in suverenosti njegovega jaza. Skozi historološki proces diferenciacije in naraščanjem družbene kompleksnosti, hkrati narašča tudi vpliv simbolnega, reprezentacije pomena in označevanja, kar pa konotira na kulturno-simbolno razsežnost prehranskih vzorcev. Ali smo torej priča podiranju/odpiranju mej okusa »kolektivnih ust« oz. ali so strogi prehranjevalni kodeksi *passé*? Pa vendarle so pravila sodobnega okusa prav tako stroga in zavezujoča; natančneje, kulturno in simbolno determinirana. Sprememba je le v poudarku individua nasproti kolektiviteti. Določanje okusa je zatorej odgovorno, individualizirano dejanje, kjer se binarne odločitve rezultat posameznikove zavestne presoje. Prehranjevalna dogma kolektiva ali reda je stvar preteklosti, vsak posameznik je sam instanca svoje lastne presoje/odločitve. Posameznikov okus v kontekstu prehranjevanja, se tako konstituira kot specifičen, samosvoji in vselej nekoliko različen ponotrjen kulturni/družbeni red, pa vendarle družbeno kulturno determiniran (po Kurdija, 2000: 107-109). Analogijo lahko povežemo s starim latinskim izrekom: »*De gustibus non disputandum*« (O okusih se ne razpravlja) oz. kot ga interpretira Falk (Falk v Kurdija, 2000: 107; Falk v Tivadar, 2002: 65), ki izpostavlja njegovo historološko diametralno antagonističnost: v zgodnjih nerazvitih skupnostih (mehanske solidarnosti) pomeni predvsem definiranje kolektivnega okusa kot imperativa (o okusu se ne razpravlja zato, ker je določen s pogoji ustreznosti prehranjevanja, kot jih določa prvotna skupnost); v sodobnih, visoko diferenciranih skupnostih (organske solidarnosti), pa okus posameznika ne more biti predmet razprave in ocenjevanja, ker je v posameznikovi »*naravi*« in ne v

»kulturi«, je torej »ločen od vsakršnega družbenega posredovanja«. Na tej točki si je smiselno postaviti vprašanje, ali so prehranjevalne navade res zgolj in samo naključne? Tako teoretične kot empirične (pred)postavke nas navajajo k zanikanju slednjega.

Refleksivno moderno (v kontekstu prehranjevanja) določajo dihotomno diferencirane diade: uporabno/neuporabno, orgija/asketizem, jesti/ne-jesti, malo/veliko, vsakdanje/ne-vsakdanje, tradicionalno/eksotično, eksperiment/rutina ... Posamezniki tako skozi refleksijo želja/hotenj najdejo/poiščejo/izbirajo med heterogenimi možnostmi, ki vodijo k satisfakciji, pa vendarle v okviru, ki ga sistem pripozna kot potencialno možnost/potrebo, skratka, v skladu z operacijsko logiko sistema (Kurdija, 2000: 44).

Sodobna kultura v svoji (post)modernej konotaciji je vse bolj zrelativizirana, tudi na področju prehranjevanja. Preobrnjena puhlica konservativne kulturne kritike, bi se tako glasila: vice versa s trditvijo, da nas novi (oz. stari v novi preobleki) prehranjevalni trendi spreminjajo v pasivne/aktivne jedce, bi bilo smiselno poudariti, da t.i. grožnja novih prehrambenih trendov tiči v dejstvu, da nam/nas te prakse ropajo naše avtentičnosti in nas tako soočajo z multikulturno onnipotentnostjo.

Samozavedajoča se estetizacija vsakdanjega življenja (posebej pri t.i. »novem srednjem razredu«), ki meri na posameznikov kulturni okus in stil v kontekstu prehrane, se reflektira v izpodrinjanju instrumentalnega odnosa do prehranjevanja z estetskim odnosom in razločevanjem od ostalih. Vendar, kot smo videli, so (post)moderne prehrambene potrošne prakse mnogokrat zvezane s kulturnim in ekonomskim kapitalom. Postmodernej splet interesa za kulinariko, eksperimentiranje v prehranjevanju, skrbi za videz in estetizacijo prehranjevanja je omejen na majhne družbene skupine.

Sklepamo lahko, da prehrambene navade Slovencev oblikujejo tradicionalne prakse prežete z multikulturnimi vdori. (Ne)zavestno, pa vendar s primerno količino skepse, se odzivamo na postmoderne prehranjevalne trende. Vpetost v tradicionalne prehrambene okvire/prakse, v smislu spoštovanja kulturno-prehrambene dediščine naših staršev/prednikov, se tako še vedno zrcali na jedilnikih Slovencev. Pluralnost

(heterogena in enormna ponudba, eksperimentiranje, multikulturno prežemanje ...) versus uniformnost (mediji kljub navidezni pestrosti, odprtosti, pluralnosti producirajo en in edini način prehranjevanja, bolje izgleda) sta dva pola druge moderne, ki se reflektirata skozi medijske vsebine in tako formirata veljavne/želene (post)moderne prehranjevalne režime na katere se še kako odzivamo. Pa vendar (post)moderni (slovenski) jedec ni zgolj manipulirana lutka, temveč refleksiven, kritičen subjekt, ki še kako ve, kaj si želi na krožniku. Eksperimentiranje v kontekstu hrane/prehranjevanja je sicer dobrodošlo, vendar le v smislu razbijanja vsakdanje rutine in ne kot običajna praksa oz. način življenja. Popularna pojmovanja v kontekstu prehranjevanja se vežejo na bio, neoporečno prehrano brez aditivov in konzervansov, ki mora biti polnovredna in lahka. Nadalje so prehranske navade Slovencev neločljivo povezane s tem, kako doživljamo sebe in svet, v kaj verjamemo oz. kakšen je naš svetovni nazor. Seveda pa v tem kontekstu ne gre zanemariti socialnodemografskih značilnosti, kot so: spol, starost in izobrazba. Prehranske preference staršev, vzgojiteljev in nutricionistov se prenašajo na njihove otroke in učence. Na slabe prehranjevalne navade otrok nas navajajo številne opravljene študije doma in v tujini. Le-te se na prehodu otrok iz osnove v srednjo šolo znatno poslabšajo. V vrtcih, prav tako v osnovnih šolah je za prehrano otrok dobro poskrbljeno vice versa pa je srednješolska populacija nemalokrat prepuščena »svobodni izbiri in ponudbi trga«. Srednješolci imajo premalo zdravih obrokov, predvsem premalokrat zajtrkujejo in zaužijejo preveč prigrizkov in premalo sadja ter zelenjave. Vpliv vrstnikov na način prehranjevanja in izbiro hrane, modne diete, želja po preskušanju alternativnih vzorcev prehranjevanja in pojav prehranskih motenj so v tem starostnem obdobju močno izraženi. Vemo, da prehranske navade dijakov niso odvisne le od znanja o prehrani, ampak nanje vplivajo šolske in izvenšolske obveznosti. Nemalokrat opažamo, da okolica ne razvija pravih mehanizmov, s katerimi bi lahko poskrbeli za kvalitetnejšo prehrano med mladimi. Vpogled v problematiko organiziranosti (šolske) prehrane dijakov navaja k sklepu, da je bilo premalo storjenega za prehranjevanje te starostne skupine.

Izsledki kvalitativnih in kvantitativnih raziskav kažejo, da se mladostniki glede izbire živil prehranjujejo nezdravo; uživajo premalo sadja in zelenjave, predvsem dekleta pa premalo mleka, mlečnih izdelkov ter mesa, prepogosto pa posegajo po sladkih in slanah prigrizkih ter gaziranih pijačah in sladkih pijačah z nizkim sadnim deležem.

Mladostniki (predvsem srednješolci) zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega oz. se prehranjujejo neredno; najpogosteje izpuščajo zajtrk, predvsem dekleta; dijaki z manjšim številom obrokov imajo tudi slabšo sestavo prehrane. Premalo so športno/gibalno dejavni; diferenca in odstopanja so med fanti in dekleti precejšnja; fantje so za razliko od deklet telesno bolj dejavni, dekleta pa gibalni manjko in s tem večjo porabo energije kompenzirajo z manjšim vnosom hrane in kalorij.

Nedokončani polemični postskriptum bi bil sledeč; vzorci in konfiguracije prehranjevanja v (post)moderni niso več »dani«, še manj »samoumevni«, vse preveč jih je, zadevajo drug ob drugega in drug drugega spodbijajo, tako da je vsak od njih ostal brez znatnega dela svojih privlačnih, togo omejevalnih okvirov/kalupov/moči. Prehranjevalni trendi so tako postali postavke na seznamu individualnih nalog (po Bauman, 2002: 13). Posameznikove prehranjevalne navade so se prestavile iz »makro« na »mikro« raven, so stvar vsakokratne/večkratne osebne odločitve vsakega posameznika. Kako potlej razumeti, da so ob vsej pestrosti ponudbe hrane, obleke, videza ... njihove izbire tako unificirane?

Širok maneverski prostor, kateremu so prepuščeni mladostniki (predvsem srednješolci) jim omogoča svobodno refleksijo hedonistično-vrstniških prehrambenih stilov/praks, pa vendar je njihovo eksperimentiranje omejeno, unificirano in zreducirano na »fast food« ponudbo. Otroci in mladostniki se sicer zavedajo pomena pravega obroka, zdravega prehranjevanja, vseprisotnosti tveganj v sodobni družbi, ..., pa vendar sledijo logiki lastnega »vrstniškega sveta« oz. logiki »skupinske juvenilne identitete«. Skozi polemično govorico druge moderne lahko prehrambene prakse otrok/mladostnikov razumemo kot individualno izbiro, vrstniško druženje in prijateljstvo, prostočasno zadovoljstvo in zabavo, odmik od institucij odraslih: družine in šole, t.j. odmik od institucij, ki so vezane na samonadzor, omejevanje, disciplino in storilnost.

6. LITERATURA

- AINSWORTH, Claire (2004): »Človek – sanjska postava le še v sanjah?« V: Jani SEVER (ur.): Mladina št. 46, Ljubljana, str. 56 – 58.
- (2004): »Aktualna tema o prehrani, gibanju in telesni samopodobi.« Sporočilo za medije, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, 14. oktober 2004. V: [www.zzv-ce.si/aktualno/gradivo_za_medije/gradivo2004/pomoc_uciteljem_najstni ...](http://www.zzv-ce.si/aktualno/gradivo_za_medije/gradivo2004/pomoc_uciteljem_najstni...)
- BANCROFT, Colette (2003): »*The United States of Obesity*.« V: www.asu.edu/educ/epsl/CERU/Articles/CERU-0302-47-OWI.doc.
- BAUMAN, Zygmunt (2002): Tekoča moderna. Cf*, Rdeča zbirka, Ljubljana.
- BEARDSWORTH, Alan in KEIL, Teresa (1997): *Sociology on the Menu. An invitation to the study of food and society*. Routledge, London in New York.
- BECK, Ulrich (2003): Kaj je globalizacija? Zmote globalizma – odgovori na globalizacijo. Krtina, Ljubljana.
- BELOVIĆ, Branislava (2004): »Praktični pristopi k vzgoji za zdravo prehranjevanje srednješolcev.« V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): *Prehrana mladostnikov in srednješolcev*. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 56-59.
- BELTING, Hans (2004): *Antropologija podobe. Osnutki znanosti o podobi*. SH, Studia Humanitatis, Ljubljana.
- BELTON S., Peter in BELTON, Theresa (2003): *Food, Science and Society. Exploring the Gap Between Expert Advice and Individual Behaviour*. Springer – Verlag, Berlin – Heidelberg – New York.

- BILWET (1999): Medijski arhiv. Koda, Ljubljana.
- BOGAR-POVŠE, M.; RIZMAN, A.; SAFRAN, Ž.; DRINOVEC, J. in ŽBONTAR-ZVER, L. (2002): »*Pitne navade sedmošolcev in osmošolcev v Sloveniji.*« V: Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano. Mednarodna konferenca, organizacija CINDI Slovenija, 18.-21. april 2002, Radenci, str. 20.
- BOURDIEU, Pierre (1994): *Distinction. A social critique of the judgement of taste.* Routledge, London.
- BOURDIEU, Pierre (2002): Praktični čut I. SH, Studia Humanitatis, Ljubljana.
- BRAUDEL, Fernand (1988): *Struktura vsakdanjega življenja.* SH, Studia Humanitatis, Ljubljana.
- CAMPBELL, Colin (2001): *Romantična etika in duh sodobnega porabništva.* SH, Studia Humanitatis, Ljubljana.
- CANGUILHEM, Georges (1987): *Normalno in patološko.* SH, Studia Humanitatis, Ljubljana.
- COWARD, Rosalind (1989): *Ženska želja.* KRT, Ljubljana.
- ČEPIN, Marija (2004): »*Kako se prehranjujemo pri nas.*« V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): *Prehrana mladostnikov in srednješolcev.* Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 96-97.
- DEBELJAK, Bernarda (1999): »*Šolska prehrana osnovnošolcev.*« V: Tanja URDIH (ur.): *Zdravstveno varstvo*, letnik 38, št. 7, 8. Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana, str. 281 – 288.

- DREU, Senka (2004): *»Do zdravja tudi z jabolkom v šoli.«* V: Darja VERBIČ (ur.): Večer, 25. november 2004, Maribor, str. 16.
- FORSTNERIČ – HAJNŠEK, Melita (2005): *»Ne bojim se ameriške agresivnosti, evropska pasivnost me bolj skrbi.«* Pogovor s Pascalom Brucknerjem, francoskim filozofom in pisateljem. V: Darja VERBIČ (ur.): Večer, 12. januar 2005, Maribor, str. 12.
- FREUD, Sigmund (1975): K psihopatologiji vsakdanjega življenja. DZS, Ljubljana.
- FREUD, Sigmund (1987): Metapsihološki spisi. SH, Studia Humanitatis, Ljubljana.
- FREUD, Sigmund (2001): Nelagodje v kulturi. Gyrus, Ljubljana.
- GABRIJELČIČ-BLENKUŠ, Mojca (2004): *»Primerjava med prehranjevalnimi navadami odraslih in mladostnikov.«* V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 24-26.
- GIDDENS, Anthony (1991): *Modernity and Self Identity*. Polity Press, Cambridge.
- GIDDENS, Anthony (2000): *Preobrazba intimnosti*. Cf*, Rdeča zbirka, Ljubljana.
- (1998) *Horizonti vsakdanjega življenja*. Drago KOS (ur.): Družboslovne razprave, letnik XIV, št. 27/28. Slovensko sociološko društvo, FDV, Ljubljana.
- GRAH, Matija (2003): *»Sodobni človek je iskalec zdravja.«* V: Mitja MERŠOL (ur.): Delo, Sobotna priloga. 24. maj 2003, Ljubljana, str. 12 – 13.
- HAFNER, Alenka (2004): *»Epidemiološko spremljanje anoreksije in bulimije nervoze v Sloveniji v obdobju od 1989 do 1999.«* V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni

- seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 66-69.
- HEPWORTH, Julie (1999): *The Social Construction of Anorexia Nervosa*. SAGE Publications, London-Thousand Oaks- New Delhi.
 - KAMIN, Tanja in TIVADAR, Blanka (2003): *»Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem.«* V: Igor LUKŠIČ (ur.): *Teorija in praksa*, let. XI, št. 5. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, str. 891 –908.
 - KOCH, Verena (2002): *»Nekatere značilnosti prehrabnih navad odraslih v Sloveniji.«* V: *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano*. Mednarodna konferenca, organizacija CINDI Slovenija, 18.-21. april 2002, Radenci, str. 116-118.
 - KOCH, Verena in KOSTANJEVEC, Stojan (2004): *»Poznavanje prehranjevalnih navad slovenskih srednješolcev in analiza stanja organiziranosti šolske prehrane v Sloveniji.«* V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): *Prehrana mladostnikov in srednješolcev*. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 11-23.
 - KOSTANJEVEC, Stojan (1998): *»Prehrana mladostnika.«* V: Marija LAP – DROZG (ur.): *Bilten*, letnik XIV., št. 29, maj 1998, Ljubljana, str. 121 – 128.
 - KOSTANJEVEC, Stojan (2000): *Prehransko stanje in prehranske navade gorenjskih srednješolcev*. Magistrsko delo. Biotehniška fakulteta, Ljubljana.
 - KUHAR, Metka (2003): *»Odraščanje v kulturi vitkosti.«* V: Igor LUKŠIČ (ur.): *Teorija in praksa*, let. XI, št. 5. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, str. 860 – 873.
 - KUHAR, Metka (2004): *V imenu lepote*. Knjižna zbirka Psihologija vsakdanjega življenja, Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo, Ljubljana.

- KURDIJA, Slavko (2000): Družbene identitete in pomen potrošnje. Znanstvena knjižnica, FDV, Ljubljana.
- KUTIN, Andreja (2004): »V stoletju smo zrasli za deset centimetrov.« Z antropologinjo Marijo Štefančič z Biotehniške fakultete v Ljubljani o razvoju otrok nekoč in danes. V: Darja VERBIČ (ur.): Večer, 30. november 2004, Maribor, str. 20.
- LESJAK, Andreja (2002): »Ni skrivnega recepta.« Intervju z Vereno KOCH. V: www.med.over.net/zdrava_prehrana/april_2002/ni_skrivnega_recepta.php.
- LUPTON, Deborah (1999): Risk. Routledge, London in New York.
- LUTHAR, Breda (1998): »Ne tako visoka kultura - prepovedani užitki kupovanja.« V: Andrej A. LUKŠIČ (ur.): Časopis za kritiko znanosti, let. XXVI, št. 188. Študentska organizacija, Ljubljana, str. 117-130.
- LUTHAR, Breda (2002): »Etika in estetika bivanja – Slovenija v 21. stoletju.« V: Breda LUTHAR (ur.): Življenjski stili v medijski družbi - aplikativni raziskovalni projekt. FDV, Ljubljana, str. 1-10.
- LUTHAR, Breda (2002): »Opredelitev življenjskega stila.« V: Breda LUTHAR (ur.): Življenjski stili v medijski družbi - aplikativni raziskovalni projekt. FDV, Ljubljana, str. 11-22.
- LUTHAR, Breda in KOPRIVNIK, Samo (2002): »Vrednotni habitusi.« V: Breda LUTHAR (ur.): Življenjski stili v medijski družbi - aplikativni raziskovalni projekt. FDV, Ljubljana, str. 23-72.
- LUTHAR, Breda in KOPRIVNIK, Samo (2002): »Kulturni habitusi.« V: Breda LUTHAR (ur.): Življenjski stili v medijski družbi - aplikativni raziskovalni projekt. FDV, Ljubljana, str. 73-126.

- MASTEN, Zdenka (2004): »Prehranjevalne navade dijakov Živilske šole Maribor.« V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 80-87.
- MENNELL, Stephan indr. (1992): The Sociology of Food. Sage Publications, London-Newbury Park-New Delhi.
- MLAČAK, Blaž (2003): »Se naši šolarji prehranjujejo zdravo?« V: www.med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/clanki/_september03/solarji.php.
- MONTANARI, Massimo (1998): Lakota in izobilje. Cf*. , Rdeča zbirka, Ljubljana;
- MORGAN H. J. , Davis (1996): Family Connections. Polity Press, Cambridge.
- Newsweek v Delo (2003): »Debeli tudi reveži.« V: Mitja MERŠOL (ur.): Delo, Sobotna priloga. 16. avgust 2003, Ljubljana, str. 22 – 23.
- Newsweek v Delo (2003): »Množice pijanih otrok. Ali Evropejci pijejo preveč?« V: Mitja MERŠOL (ur.): Delo, Sobotna priloga. 30. oktober 2003, Ljubljana, str. 29.
- PAVČIČ, Maruša in HLASTAN-RIBIČ, Cirila (2004): »Prehrana srednješolcev v prehranski politiki.« V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 27-32.
- PODKRAJŠEK, Damjana in URŠIČ, Simona (2004): »Prehranske navade najstnikov.« V: www.tosemjaz.net/clanki/index.php.
- PODKRAJŠEK, Damjana; URŠIČ, Simona in GOSTE, Ksenija (2004): »Raziskava o prehranskih navadah in stanju hranjenosti dijakov celjskih srednjih šol.« V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): Prehrana mladostnikov

in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 52-55.

- (2001): »*Pogostost uživanja posameznih skupin živil pri mladostnikih – Ljubljana s širšo okolico.*« Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana.
- (2004): Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor.
- (2003): »*Premalo zdravih obrokov, preveč prigrizkov.*« Raziskava o prehranskih navadah celjskih srednješolcev. Sporočilo za medije, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, 16. oktober 2003. V: www.zzv-ce.si/aktualno/gradivo_za_medije/gradivo_2003/hrana_mladi.php.
- SIMČIČ, Irena (1999): Organizacija šolske prehrane z racionalizacijo stroškov. Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
- SLAPŠAK, Svetlana (2004): »*Erizihon: mit o nepotešljivi lakoti.*« V: Darja VERBIČ (ur.): Večer, Sobotna priloga. 7. februar 2004, Maribor, str. 44.
- SNEŽIČ, Jasna (2005): »*Telesni in gibalni razvoj osnovnošolcev in srednješolcev.*« V: Darja VERBIČ (ur.): Večer, 4. januar 2005, Maribor, str. 14.
- SNEŽIČ, Jasna (2005): »*Mladi so najbolj telesno aktivni v šoli.*« O tem, kaj je pokazal raziskovalni projekt Gibalna/športna aktivnost za zdravje na Univerzi na Primorskem. V: Darja VERBIČ (ur.): Večer, 18. marec 2005, Maribor, str. 14.
- (2000) Socialna ranljivost mladih. V: Mirjana Ule (ur.). Juventa, Ljubljana.
- STOJAN, Brigita (2004): »*Naša šolska prehrana – kuhinja.*« V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): Prehrana mladostnikov in

srednješolcev. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 98-99.

- ŠKERLEP, Andrej (1998): »Razred in okus – Bourdieujev pojem habitusa.« V: Andrej A. LUKŠIČ (ur.): Časopis za kritiko znanosti, let. XXVI, št. 188. Študentska organizacija, Ljubljana, str. 31-46.
- TIVADAR, Blanka (1998): Hrana kot simbolna potrošnja. Magistrsko delo. FDV, Ljubljana.
- TIVADAR, Blanka (1998): »Meso in čokolada – socialne hierarhije prehranjevalnih praks.« V: Andrej A. LUKŠIČ (ur.): Časopis za kritiko znanosti, let. XXVI, št. 188. Študentska organizacija, Ljubljana, str. 63-84.
- TIVADAR, Blanka (2001): Družbeno strukturiranje prehranjevalnih vzorcev. Doktorska disertacija. FDV, Ljubljana.
- TIVADAR, Blanka (2002): »Vzorci prehranjevanja.« V: Breda LUTHAR (ur.): Življenjski stili v medijski družbi – aplikativni raziskovalni projekt. FDV, Ljubljana, str. 123-182.
- TIVADAR, Blanka (2002): »Od goriva za telo do pripomočka za samouresničevanje: vzorci prehranjevanja v Sloveniji.« V: Anton KRAMBERGER (ur.): Družboslovne razprave, let. XVIII, št. 39. Slovensko sociološko društvo, FDV, Ljubljana, str. 151-178.
- TIVADAR, Blanka (2002): »Prehranjevalni trend: hedonizem.« V: Sonja SMUC (ur.): Manager, št. 11, november 2002, Ljubljana, str. 62-65.
- TIVADAR, Blanka (2004): »Zaviralni dejavniki zdravega prehranjevanja mladih.« V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): Prehrana mladostnikov in srednješolcev. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 36-40.

- TURNER S. Bryan (1996): *The Body and Society*. Sage Publications, London – Thousand Oaks – New Delhi.
- ULE, Mirjana (2002): »*Mladina: fenomen dvajsetega stoletja*.« V: Vlado MIHELJAK (ur.): *Mladina 2000*, Aristej, Maribor, str. 9 – 37.
- ULE, Mirjana in KUHAR, Metka (2002): »*Sodobna mladina: izziv sprememb*.« V: Vlado MIHELJAK (ur.): *Mladina 2000*, Aristej, Maribor, str: 39 – 77.
- ULE, Mirjana (2002): »*Življenjski stili: kognitivne dimenzije*.« V: Breda LUTHAR (ur.): *Življenjski stili v medijski družbi – aplikativni raziskovalni projekt*. FDV, Ljubljana, str. 183-209.
- ULE, Mirjana (2003): *Spregledana razmerja*. Aristej, Maribor.
- URŠIČ, Simona (2004): »*O prehranjevalnih navadah Slovencev*.« V: www.zzv-ce.si/raziskave_clanki/kako_jemo.php.
- VERBAN, Zdenka (1999): »*Nekatere značilnosti prehrabnih navad osnovnošolcev*.« V: Branislava BELOVIČ (ur.): *Vzgoja za zdravje*, št. 1. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Murska Sobota, str. 24 – 26.
- VOMBERGAR, Blanka (2004): »*Prehrana srednješolcev – izziv stroki in politiki*.« V: Blanka VOMBERGAR in Mirko NIDORFER (ur.): *Prehrana mladostnikov in srednješolcev*. Strokovni seminar, 27. januar 2004. Zbornik. Založila Živilska šola Maribor, Maribor, str. 5-10.
- VUGRINEC, Miša (2004): »*Past, ki se je otrok težko reši. Debelost pri otrocih*.« V: Darja VERBIČ (ur.): *Večer*, Sobotna priloga. 28. avgust 2004, Maribor, str. 40 – 41.
- WARDE, Alan (1997): *Consumption, Food and Taste. Culinary Antinomies and Commodity Culture*. SAGE Publications, London.

- WARDE, Alan in MARTENS, Lydia (2000): *Eating Out. Social Differentiation, Consumption and Pleasure*. University Press, Cambridge.
- ZUPANIČ – SLAVEC, Zvonka (2004): *»Znani voditelji, njihove bolezni in zdravniki. Vpliv bolezni na življenje in delo vladarjev.«* V: Darja VERBIČ (ur.): *Večer*, 4. december 2004, Maribor, str. 45.

PRILOGE:

- 4. PRILOGA I: PREHRANJEVALNI VZORCI (VPRAŠALNIK ZA OSNOVNOŠOLCE)**
- 5. PRILOGA II: PREHRANJEVALNI VZORCI (VPRAŠALNIK ZA SREDNJEŠOLCE)**
- 6. PRILOGA III: JEDILNIK ZA MESEC OKTOBER 2003 V OŠ GUSTAVA ŠLIHA V
LAPORJU**

PRILOGA I: PREHRANJEVALNI VZORCI (vprašalnik za osnovnošolce)**PREHRANJEVALNI VZORCI****DEMOGRAFIJA:**

Spol: moški ženski

Starost: ____ let

Izobrazba staršev (ustrezno označi):

oče

mati

1. nedokončana osnovna šola

2. dokončana osnovna šola

3. dokončana 2 ali 3 – letna strokovna šola

4. dokončana 4 – letna srednja šola

5. dokončana 2 – letna višja šola

6. dokončana visoka šola, fakulteta, akademija ali več

Tip krajevne skupnosti (ustrezno označi):

1. mestna

2. primestna

3. vaška

Osnovna šola: _____

PREHRANJEVALNI VZORCI (na naslednja vprašanja odgovori v opisni obliki; izrazi/opiši svoje vsakdanje prakse v zvezi s hrano, svoje mnenje, razmišljanja):

1. Kaj je po tvojem mnenju:

➤ **zdrava:** _____

➤ in kaj **nezdrava prehrana:** _____

2. Kje pridobivaš **informacije o zdravi prehrani** (ustrezno obkroži in dopiši):

- v šoli _____
- doma: mati, oče, sestre, bratje _____
- stari starši _____
- sorodniki _____
- vrstniki: sošolci, prijatelji _____
- mediji: televizija, radio, časopis, internet _____
- drugo _____

3. Kaj te **ovira** pri tem, da bi se **prehranjeval zdravo**? _____

4. Kaj meniš o svojih **prehrambenih navadah**:

- *najljubša hrana/pijača:* _____

- *najpogostejša hrana/pijača:* _____

- *kako pogosto uživaš sadje in zelenjavo, katero in v kakšni obliki (surovo, kuhano, drugo):*

- *kako pogosto uživaš slane (čips, kokice, arašidi ...) ali sladke prigrizke, kako pogosto hitro prehrano (McDonald's, sendvič ...) in kaj ti predstavlja uživanje hitre prehrane (užitek, druženje z vrstniki, drugo):* _____

- *practiciraš (oz. si) alternativne oblike prehranjevanja (npr. vegetarijanstvo, drugo):* _____

PRILOGA II: PREHRANJEVALNI VZORCI (vprašalnik za srednješolce)**PREHRANJEVALNI VZORCI****DEMOGRAFIJA:**

Spol: moški ženski

Starost: ____ let

Izobrazba staršev (ustrezno označi):

oče

mati

7. nedokončana osnovna šola

8. dokončana osnovna šola

9. dokončana 2 ali 3 – letna strokovna šola

10. dokončana 4 – letna srednja šola

11. dokončana 2 – letna višja šola

12. dokončana visoka šola, fakulteta, akademija ali več

Tip krajevne skupnosti (ustrezno označi):

4. mestna

5. primestna

6. vaška

Oddaljenost do šole v km: _____

Srednja šola: _____ Program: _____

PREHRANJEVALNI VZORCI (na naslednja vprašanja odgovori v opisni obliki; izrazi/opiši svoje vsakdanje prakse v zvezi s hrano, svoje mnenje, razmišljanja):

5. Kaj je po tvojem mnenju:

➤ **zdrava:** _____

➤ in kaj **nezdrava prehrana:** _____

6. Kje pridobivaš **informacije o zdravi prehrani** (ustrezno obkroži in dopiši):

- v šoli _____
- doma: mati, oče, sestre, bratje _____
- stari starši _____
- sorodniki _____
- vrstniki: sošolci, prijatelji _____
- mediji: televizija, radio, časopis, internet _____
- drugo _____

7. Kaj te **ovira** pri tem, da bi se **prehranjeval zdravo**? _____

8. Kaj meniš o svojih **prehrambenih navadah**:

- *najljubša hrana/pijača:* _____

- *najpogostejša hrana/pijača:* _____

- *kako pogosto uživaš sadje in zelenjavo, katero in v kakšni obliki (surovo, kuhano, drugo):*

- *kako pogosto uživaš slane (čips, kokice, arašidi ...) ali sladke prigrizke, kako pogosto hitro prehrano (McDonald's, sendvič ...) in kaj ti predstavlja uživanje hitre prehrane (užitek, druženje z vrstniki, drugo):* _____

- *practiciraš (oz. si) alternativne oblike prehranjevanja (npr. vegetarijanstvo, drugo):* _____

PRILOGA III: JEDILNIK ZA MESEC OKTOBER 2003 V OŠ GUSTAVA ŠILIH V LAPORJU

SREDA: 1.10.

ZAJTRK: čaj, polbeli kruh, piščančja salama, paprika.

MALICA: tunin namaz, kruh, čaj.

KOSILO: ričet z zelenjavo in mesom, sadna rulada, mešan kompot.

ČETRTEK: 2.10.

ZAJTRK: koruzni žganci, bela kava.

MALICA: štručka s sirom, čaj.

KOSILO: cvetačna juha, makaroni z mesom, solata, jabolčni zavitek, sok.

PONEDELJEK: 6.10.

ZAJTRK: čaj, kruhov praženec.

MALICA: kruh, pašteta, kumarica.

KOSILO: mesno-zelenjavna enolončnica, rižev narastek, sadna kupa, sok.

TOREK: 7.10.

ZAJTRK: kakav, kruh, maslo, marmelada.

MALICA: mlečni zdrob s čokolado, jabolko.

KOSILO: grahova kremna juha, pečen piščanec, mlinci, solata, sok.

SREDA: 8.10.

ZAJTRK: ječmenovi kosmiči na mleku, čokolada.

MALICA: sadni jogurt, biga.

KOSILO: zdrobova juha, špageti po bolonjsko, rdeča pesa, marmorni kolač, sok.

ČETRTEK: 9.10.

ZAJTRK: čaj z medom, kruh, tunin namaz z zelenjavo.

MALICA: kruh, maslo, marmelada, bela kava.

KOSILO: ohrovtova juha, rižota, solata, krof, sok.

PETEK: 10.10.

ZAJTRK: karamelno mleko, mlečni kruh.

MALICA: sadni skutni namaz, kruh, čaj.

KOSILO: juha, teletina v omaki, široki rezanci, zeljna solata, jabolko.

PONEDELJEK: 13.10.

ZAJTRK: čaj, polbeli kruh, prešana šunka, kislja kumarica.

MALICA: bio žemlja, maslo, rezina sira, čaj.

KOSILO: paradižnikova juha, testenine z mesno-zelenjavno polivko, solata, kompot.

TOREK: 14.10.

ZAJTRK: mlečna prosena kaša.

MALICA: žganci z mlekom, banana.

KOSILO: goveja juha, krompirjeva omaka, govedina, sadna rezina, sok.

SREDA: 15.10.

ZAJTRK: bela kava, kruh, rezina sira, kislo zelje.

MALICA: mesno-zelenjavni namaz, kruh, čaj.

KOSILO: zelenjavna mineštra z mesom, skutin cmok, sok.

ČETRTEK: 16.10.

ZAJTRK: čaj z limono, ovseni kruh, maslo, med.

MALICA: ribji namaz, kruh, čaj.

KOSILO: porova juha, osličev pire, krompir v kosih, zeljna solata, sok.

PETEK: 17.10.

ZAJTRK: mlečni riž, rezina jabolka.

MALICA: hrenovka z gorčico, čaj.

KOSILO: /

PONEDELJEK: 20.10.

ZAJTRK: čaj, pica kruhki.

MALICA: kruh, topljeni sir, čaj, jabolko.

KOSILO: krompirjev golaž z mesom, jabolčni zavitek, sok.

TOREK: 21.10.

ZAJTRK: ovseni kosmiči na mleku, čokolada.

MALICA: telečja obara, kruh.

KOSILO: čista zelenjavna juha, puranji file po dunajsko, rizi bizi, solata, sok.

SREDA: 22.10.

ZAJTRK: bela kava, jajčna jed.

MALICA: mlečna štručka, bela kava.

KOSILO: čebulna juha s popečenim kruhom, mesni polpeti, pražen krompir, solata, sok.

ČETRTEK: 23.10.

ZAJTRK: pšenični zdrob z rozinami.

MALICA: kruh, tamar namaz, čaj.

KOSILO: čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, skutina pena v kornetu, sok.

PETEK: 24.10.

ZAJTRK: čaj z medom, ribji namaz.

MALICA: pizza, čaj.

KOSILO: juha, dušen svinjski file, pražen krompir, solata, čaj.

VODJA PREHRANE:
Boža ARKO