

OŠ HUDINJA
Mariborska 125
3000 Celje

Osnovnošolci in kuhanje

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJI:

Viktorija Budimir, 6. b

Miša Kostić, 6. b

Manja Mastnak, 6. b

MENTORICA

Darja Jeran, prof. razrednega pouka

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2024

KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	1
1 UVOD.....	2
1.1 Predstavitev raziskovalnega problema	3
1.2 Hipoteze	3
1.2.1 Metoda dela z literaturo.....	3
1.2.2 Metoda anketiranja.....	3
1.2.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija.....	3
2 TEORETIČNA IZHODIŠČA.....	4
2.1 KUHANJE JE KOT IGRA.....	4
2.1.1 Skupno kuhanje	4
2.1.2 Mizica, pogrni se.....	4
2.1.3 Štirje razlogi, zakaj bi vam otroci morali pomagati v kuhinji.....	5
Gradijo zdravo samozavest	5
Bolj zdrave prehranjevalne navade	6
Pridobivajo osnovna znanja	6
Krepitev družinskih vezi	6
2.2 UMETNOST KUHANJA	7
2.2.1 Zlata pravila obnašanja v kuhinji	7
2.2.2 Kako »bereš« recept?.....	8
2.3 KAKO ZAČETI, DA BO VEČ ZDRAVJA V NAŠIH DRUŽINAH.....	8
3 OSREDNJI DEL.....	9
3.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA ANKETE.....	9
3.1.1 Ali pomagaš doma pri kuhanju?.....	10
3.1.2 Ali večkrat kuhate doma ali jeste hitro pripravljeno hrano?.....	11
3.1.3 Ali kdaj kuhaš doma sam?	12
3.1.4 Kaj ponavadi delaš?	13
3.1.5 Kaj največkrat delaš za sladico?.....	14
3.1.6 Kdo največkrat kuha doma?	15
3.1.7 Kdo te je navdušil za kuhanje?	16
3.1.8 Kje najdeš recepte?	17
4 DISKUSIJE.....	18
5 ZAKLJUČEK.....	19
6 VIRI IN LITERATURA.....	20
7 PRILOGE.....	21

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število anketiranih po razredih.	9
Tabela 2: Pomoč pri kuhanju.....	10
Tabela 3: Kuhanje doma ali hodijo ven jest (hitra pripravljena hrana).....	11
Tabela 4: Doma kuham sam/a.	12
Tabela 5: Priprava določenega obroka.....	13
Tabela 6: Sladice.....	14
Tabela 7: Kdo kuha doma?.....	15
Tabela 8: Navdušenje nad kuhanjem.	16
Tabela 9: Recepti.	17

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število anketiranih po razredih.	9
Graf 2: Pomoč pri kuhanju.	10
Graf 3: Kuhanje doma ali hodijo ven jest (hitra pripravljena hrana).	11
Graf 4: Doma kuham sam/a.	12
Graf 5: Priprava določenega obroka.	13
Graf 6: Sladice.	14
Graf 7: Kdo kuha doma?.....	15
Graf 8: Navdušenje nad kuhanjem.....	16
Graf 9: Recepti.....	17

POVZETEK

Kuhanje je za človeka zelo pomembno. Če pa uživamo v kuhanju in da se nam pridružijo družinski člani, pa zavlada v kuhinji pravo veselje. V naši raziskovalni nalogi smo raziskovale, navade učencev glede kuhinjskih obveznosti. V prvem delu raziskovalne naloge smo opisale, zakaj je pomembno, da otroci pomagajo v kuhinji in se dotaknile zdrave prehrane. Ker smo predvidevale, da imajo učenci radi kuhanje in z veseljem pomagajo pri kuhanju, smo se osredotočile na ta vprašanja v anketi. Izvedli smo anonimno anketo med izbranimi razredi na naši šoli. Ugotovile smo, da so učenci na naši šoli navdušeni kuhanjem, radi pomagajo staršem in veliko receptov so dobili od staršev. Največkrat pa iščejo recepte po spletu.

1 UVOD

»Človek jè, kar jé! Torej, povej mi, kaj ješ, in povedal ti bom, kakšni so tvoji vsakdanjiki in prazniki, s kom si prijatelj ali sovražnik, ob katerih jedeh sooblikuješ svojo družbeno zavest, ob katerih jedeh lahko spoznavam tvoje drugačnosti, posebnosti, katere jedi in jedilni obroki zaznamujejo tvoja delovna prizadevanja, ob katerih jedeh in pijačah se sprostijo svoje duhovne ustvarjalne moči ... « (*rimski pregovor*)

Skozi jedi, jedilne obroke, navade in kulturo ob uživanju hrane spoznavamo pestro paleto različnih vprašanj; od tistih, ki so povezana z razvojem kultur, njihovim vplivanjem, tudi prevzemanjem, do sodobnih pojavov in razmerij med pestrostjo takih in drugačnih prehranskih kulturnih dediščin ter agresivnostjo uniformiranega in tipiziranega »fast fooda« globalizma. Prav ob globalistični agresivnosti in hlastajočem prevzemanju njenih izdelkov se premalo oziramo k modelom iz preteklosti, torej h kulturni dediščini.

Družinska opravila so sestavni del vsakdanjega življenja vsake družine. Družina razporedi naloge članov in med nalogami je tudi kuhanje. Tej temi smo posvetile pozornost v naši raziskovalni nalogi. Predvsem nas je zanimalo, ali osnovnošolci pomagajo pri kuhanju, kaj najraje kuhajo ali pečejo, kdo jih je navdušil nad kuhanjem in kje največkrat izbrskajo recepte. Ali hodi družina ven jest ali po navadi kuhajo doma? Kdo največkrat kuha doma? Ali so osnovnošolci tudi sami v kuhinji, kadar kuhajo?

Na ta vprašanja smo odgovorile v naši raziskovalni nalogi z naslovom Osnovnošolci in kuhanje

Za to tematiko smo se odločile, ker se nam zdi zelo zanimiva, kajti vsakodnevno se srečujemo s kuhanjem in gospodinjskimi opravili.

1.1 Predstavitev raziskovalnega problema

1.2 Hipoteze

Ob pričetku raziskovanja se nam je porajalo veliko vprašanj v zvezi z našo temo. Kmalu smo ugotovile, da bi raziskovanje vseh zahtevalo od nas preveč časa, zato smo se omejile le na nekaj hipotez, ki smo jih spremljale čez nalogo.

Hipoteze so:

H₁ = Večina osnovnošolcev rada pomaga v kuhinji.

H₂ = Večina osnovnošolcev jedo doma pripravljeno hrano.

H₃ = Doma največkrat kuhajo mame.

H₄ = Osnovnošolce so za kuharijo večinoma navdušile razne oddaje.

1.2.1 Metoda dela z literaturo

Za teoretični del naše raziskovalne naloge smo najprej poiskale v knjižnici ustrezno literaturo o naši temi. Pomagale smo si s knjigami o kuhanju, hrani in o vsem, kar je povezano z našo raziskovalno nalogo. Nekaj podatkov pa smo pridobile tudi z internetom.

1.2.2 Metoda anketiranja

Z metodo anketiranja smo pridobile podatke za praktičen del naše raziskovalne naloge. Sestavile smo anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz osmih vprašanj. Objektivnost podatkov smo zagotovile z natančnimi navodili in načinom reševanja. Anketni vprašalnik je bil anonimen. Z njimi smo anketirale 312 učenk in učencev od 4. do 9. razreda naše šole.

1.2.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija

Izpolnjene anketne vprašalnike smo pregledale in analizirale odgovore. Pridobljene podatke smo razvrstile v preglednice, s pomočjo katerih smo oblikovale grafe za našo raziskavo. Delale smo v programu Microsoft Excel. Zbrane podatke smo interpretirale in podali splošne ugotovitve, s katerimi smo predpostavljene hipoteze potrdile ali ovrgle.

2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1 KUHANJE JE KOT IGRA

Kuhanje in pripravljanje jedi je pravzaprav neke vrste igra. Kot si moraš za vsako igro pripraviti ustrezne igrače, tako si moraš tudi za kuhanje najprej pripraviti ustrezne posode, pripomočke za kuhanje in seveda tudi vse sestavine. Najprej si otrok ogleda pri mamici, očku ali babici, kako kuhajo, nato pa jih prosi za pomoč. Za vsak recept, ki si ga otrok izbere, si na listek skrbno izpiše vse sestavine in nato prosi starše za vse sestavine (Gutta, 1986).

2.1.1 Skupno kuhanje

Skupno kuhanje je lahko zelo prijetna izkušnja druženja in medsebojne izmenjave. S pomočjo pri pripravi hrane se otrok vključi v družinski vsakdanjik in se nauči uporabljati številne kuhinjske pripomočke. Vmes mimogrede izboljšuje motoriko, odkriva teksture in vonje živil ter se uči natančnega besednjaka. Odkriva tudi pojem sosledja: neko sestavino vedno dodajamo pred drugo. Najmanjši otroci lahko začnejo z najpreprostejšimi dejavnostmi: v jed dodajo koščke narezane zelenjave, operejo krompir, gobam odrežejo bete. Nato jih počasi vključimo v zahtevnejše naloge, in če pripravimo vse sestavine, lahko kmalu samostojno pripravijo jed od začetka do konca. Za vse dejavnosti, ki črpajo iz našega vsakdanjega življenja, velja: bistveno je, da dejavnost dobro premislimo in pripravimo, preden predlagamo otroku (Herrmann, 2017).

2.1.2 Mizica, pogrni se

Prvi kuharski podvigi so prekrasna stvar. Novopečeni kuhar kar prekipeva od zagnanosti in veselja, ki je nalezljivo. Z njim navadno okuži tudi vso okolico, ki s pričakovanjem spremlja potek kuharske pustolovščine. In če je njen konec srečen, ni zadovoljen le kuhar, ampak vsi okoli njega. Da bo to zadovoljstvo še popolnejše, se potrudite še bolj in – lepo pripravite mizo. Posebno imenitno bo, če jo boste najprej pognili s prtom. Svetujem vam, da pri tem upoštevate »hišni red«. Če pri vas ni v navadi, da bil prt na mizi vsak dan, se zadovoljite s preprostim pogrinjkom. Za vsako osebo pognite na mizo set. Nanj položite najprej velik plitev krožnik, na njega pa globok krožnik ali jušno skodelico. Na desno stran pride najprej nož, nato žlica. Na levo položite vilice, zgoraj pa malo žličko. Kozarec postavite za pogrinjek nad nožem

in žlico, krožnik za solato pa nekoliko levo od pogrinjka. Tik ob levi rob seta pride prtiček za brisanje. Če česa od vsega tega pri jedi ne rabite, seveda opustite. Da bo vse skupaj čim bolj veselo, izberite sete živih barv, na sredo mize pa postavite droben šopek rož ali pa en sam cvet, ki barvno dopolnjuje celoten pogrinjek.

Možnosti je neskončno. Lahko si izmislite še kakšen ljubek okrasek. Iz pisanih papirnatih prtičev oblikujte velika srca ali cvetove. Namesto pravih rož lahko vzamete kakšen zanimiv papirnat cvet. Le nekaj dobre volje potrebujete in malo domišljije, pa bo praznična miza vesela kot le kaj (Filipič, 1994).

2.1.3 Štirje razlogi, zakaj bi vam otroci morali pomagati v kuhinji

Kaj združuje ljudi? Nedvomno hrana! In ne le skupno obedovanje, ampak tudi sama priprava okusnih jedi je nekaj, pri čemer lahko sodeluje cela družine, ne glede na starost. Prepričali vas bomo, da imajo mali kuharski pomočniki v kuhinji svoje mesto in če jih že v zgodnji starosti spustite v kuhinjo, še zdaleč ne pomeni katastrofe.

Skupno kuhanje in peka krepi družinske vezi, pri otrocih pa ima še eno ogromno, nesporno prednost – izrazito lahko pripomore k razvoju v zgodnjem otroštvu v več fazah. Še preden pa spustite svoje otroke v kuhinjo, pa preverite, da je vse na zanje varnem mestu. Otroke držite stran od ostrih nožev, gorljivih štedilnikov in drugih pasti, ki bi lahko male kuharje poškodovali.

Gradijo zdravo samozavest

Vedeti, kako pripraviti hrano in kako poskrbeti za mizo pred serviranjem jedi, daje otrokom velik občutek pomembnosti in otroci lahko končno rečejo, da nekaj takšnega zmorejo. Počutili se bodo samozavestno in samostojno, zahvaljujoč sodelovanju pri pripravi jedi pa se bodo počutili ponosni in uspešni, saj bo po njihovi zaslugi cela družina uživala v okusnih jedeh. Za odrasle je priprava hrane nekaj samoumevnega in kdaj pa kdaj tudi odveč in nekaj nujnega, za otroke pa je to ogromen uspeh, poleg pridobljene samozavesti pa bodo staršem hvaležni, da so jim dovolili prisostvovati pri takšni pomembni dejavnosti.

Bolj zdrave prehranjevalne navade

Otroci, ki se ob pripravi hrane počutijo samozavestno in hkrati čutijo podporo staršev, manj pogosteje posegajo po hitri hrani in prigrizkih in raje izberejo nekaj drugega, kot pa sladkarije. Tudi izbirčni bodo želeli v kuhinji eksperimentirati in posegati po neobičajnih zdravih živilih.

Vključite svoje otroke v kuhanje in jih naučite vse o pomembnosti hranljivih jedi in zdravem življenjskem stilu. Otroke seznanite z vitamini in minerali, ki so pomembni za telo, naučite jih razlike med polizdelki in doma skuhano hrano, pojasnite jim, kaj so umetna sladila in podobno.

Najbolj preprosto si je na kos kruha namazati nutelo, vendar je veliko bolj zabavno olupiti sadje in zelenjavo, pomagati pri mesenju testa in otroke vključiti v bolj zahtevne, vendar zanimive postopke v kuhinji. Skupaj z otroki ustvarite zdrave prehranjevalne navade, ki jim bodo vaši najmlajši sledili tudi v odraslosti.

Pridobivajo osnovna znanja

Kdo bi rekel, da bodo med kuhanjem in peko lahko ponavljali tudi šolsko čtivo? Pri kuhi in peki ne bo šlo brez tehtanja sestavin, pretvarjanja na porcije, pri nekaterih receptih celo pretvorbo enot. Otroci bodo ugotovili, da obstaja metrični sistem in britansko-ameriško merjenje enot. Že v zgodnji starosti bodo vedeli, da se moka meri v kilogramih in mleko v litrih.

Poleg tega se bodo naučili brati z razumevanjem, saj je treba receptu slediti korak za korakom, kar je za želeni rezultat zelo pomembno. S tem se spodbuja otrokova pismenost in se širi njegov besedni zaklad. Poleg tega bodo skupaj s starši osvojili različne tehnike, kot so stepanje, mešanje in mesenje ter spoznali razliko med dušenjem jedi, peko na žaru in cvrtjem. V kuhinji je resnično veliko stvari za raziskovanje.

Krepitev družinskih vezi

Ne pravi se v en dan, da gre ljubezen skozi želodec in da je kuhinja srce doma. Skupna priprava jedi od same osnove nedvomno krepi družinske vezi. Med kuhanjem morajo kuharji med seboj komunicirati, si pomagati in si podajati kuhinjske pripomočke. Družina skupaj uživa v hrani in se pogovarja, katere začimbe še manjkajo, ali je dovolj

sladko in ali ni morda preveč slano. Kuha in peka sta odlična tema za pogovor tudi izven kuhinje. Otroci se lahko kasneje prijateljem in sošolcem pohvalijo, kaj so doma skuhalo in kaj novega so se v kuhinji naučili.

(<https://www.medvedkiigrace.si/blog/otroci-pomoc-v-kuhinji/>, dostopno 1. 3. 2024).

2.2 UMETNOST KUHANJA

Kuhanje je prav gotovo umetnost raznovrstnih okusov in pisanih barv, vedno pa moramo dodati tudi ščepec ljubezni. Če pri kuhanju ne uživamo, je okus hrane povsem drugačen.

2.2.1 Zlata pravila obnašanja v kuhinji

1. Upoštevaj navodila.
2. Skrbeti moraš za osebno higieno, čistočo oblačil ter čistočo pripomočkov in delovne površine. Kdor kaže znake bolezni, ne sme delati z živili.
3. Pred pričetkom dela si dobro umij roke. Umivanje je potrebno tudi med delom, kadar si v stiku z umazanimi živili ali predmeti, ki so lahko okuženi z mikroorganizmi.
4. Živila dobro očisti vseh nečistoč, npr. solato moraš pri obdelavi dobro očistiti in oprati, saj je velikokrat umazana z zemljo.
5. Med delom naj bo delovna površina suha in čista. Umazano posodo takoj pomij: Odpadke odnesi v koš. Pri tem pazi, da boš loči/-a odpadke v koše za ločeno zbiranje odpadkov.
6. Pri uporabi električnih naprav upoštevaj navodila za varno delo.
7. Kuhano hrano loči od nekuhane.
8. Hrana naj bo dobro kuhana.
9. Kuhana živila naj ne stojijo na sobni temperaturi. Kar ne porabimo, shranimo v hladilniku.
10. Po končanem delu pospravi za seboj ter kuhinjo zapusti čisto in urejeno.

Na začetku boš verjetno kahal/-a s pomočjo s pomočjo recepta. V njem je naveden seznam in količina živil, ki jih potrebuješ za pripravo jedi, ter postopek dela. Sčasoma se boš naučil/-a pripraviti nekatere jedi tudi brez recepta.

2.2.2 Kako »bereš« recept?

Če v šoli pripravljate jedi v skupinah po več učencev, je najboljšše, da najprej določite vodjo posamezne skupine, ki bo prebral/-a recept in razporedil/-a delo med posameznike v skupini.

1. Natančno preberi recept.
2. Pripravi posodo, pripomočke, aparate in pribor, ki jih potrebuješ za pripravo jedi.
3. Pripravi ustrezno količino živil.
4. Upoštevaj navodila za pripravo jedi, ki so napisana na receptu (Koch, Hitti, Hribar Kojc, 2009).

2.3 KAKO ZAČETI, DA BO VEČ ZDRAVJA V NAŠIH DRUŽINAH

Ker bolj zdravo prehranjevanje vključuje več dejavnikov, ne samo uživanje hrane, je prav, da jih spoznamo ali pa znanje osvežimo in kolikor je v naši moči v praksi tudi izvajamo. Naštela jih bom le nekaj, ki omogočajo, da imamo pred seboj bolj zdrav obrok hrane:

1. Dobra splošna in osebna higiena, ki preprečuje širjenje nalezljivih bolezni.
2. Pravilna izbira hrane. Hrano izbirajmo glede na letni čas in podnebje, v katerem živimo. To pomeni razumno načrtovanje, kaj bomo kupili ali pridelali.
3. Za otroke kuhamo hrano, ki je primerna zanje in ne prilagojena okusu in hranilni sestavi hrane, ki je všeč odraslim.
4. Izbirajmo pravilne postopke priprave hrane in pravo posodo. Kuhajmo v vodi ali še bolje v sopari!
5. Hrana naj bo lepa na pogled in kulturno servirana. Vsaj takrat, ko imamo dovolj časa in jemo skupaj z otroki, se moramo potruditi in jesti s popolnim priborom.
6. Pripravljenost pridelovalcev za bolj zdravo načrtovanje pridelave hrane, brez škodljivih škropiv, umetnih gnojil in drugih snovi, ki lahko kvarno vplivajo na zdravje, še posebno otrok.
7. Vsak posameznik je dolžan pokazati več znanja in pripravljenosti, da se stvari na področju prehrane premaknejo na bolje (Pavlič, 2006).

3 OSREDNJI DEL

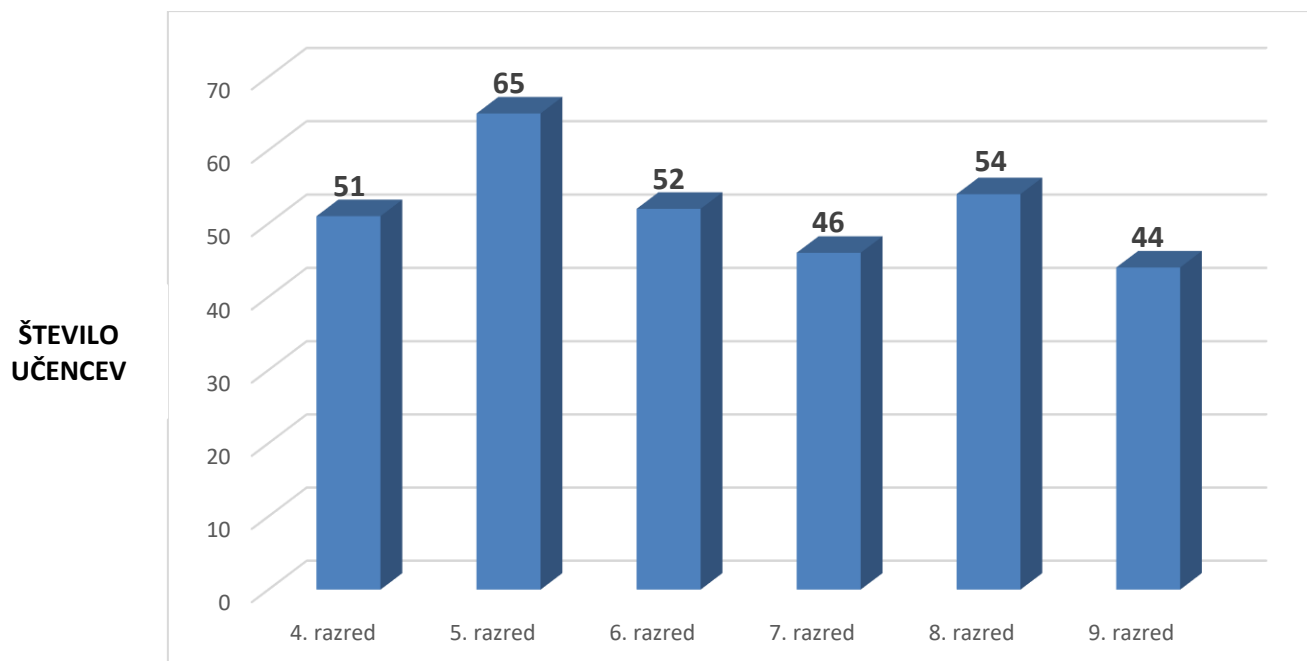
3.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA ANKETE

Anketirali smo 312 učenk in učencev naše šole, in sicer od 4. do 9. razreda.

Tabela 1: Število anketiranih po razredih.

	4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
Število	51	65	52	46	54	44	312

Graf 1: Število anketiranih po razredih.



V četrtem razredu smo anketirali 51 učencev, v 5. razredu 65, v 6. razredu 52, v 7. razredu 46, v 8. razredu 54 učencev in v 9. razredu 44 učencev.

3.1.1 Ali pomagaš doma pri kuhanju?

Tabela 2: Pomoč pri kuhanju.

	4. razred		5. razred		6. razred	
	število	%	število	%	število	%
Da	42	82,35	55	84,62	39	75
Ne	9	17,65	10	15,38	13	25
Skupaj	51	100	65	100	52	100

	7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%
Da	34	73,91	41	75,92	37	84,09
Ne	12	26,09	13	24,08	7	15,91
Skupaj	46	100	54	100	44	100

Graf 2: Pomoč pri kuhanju.

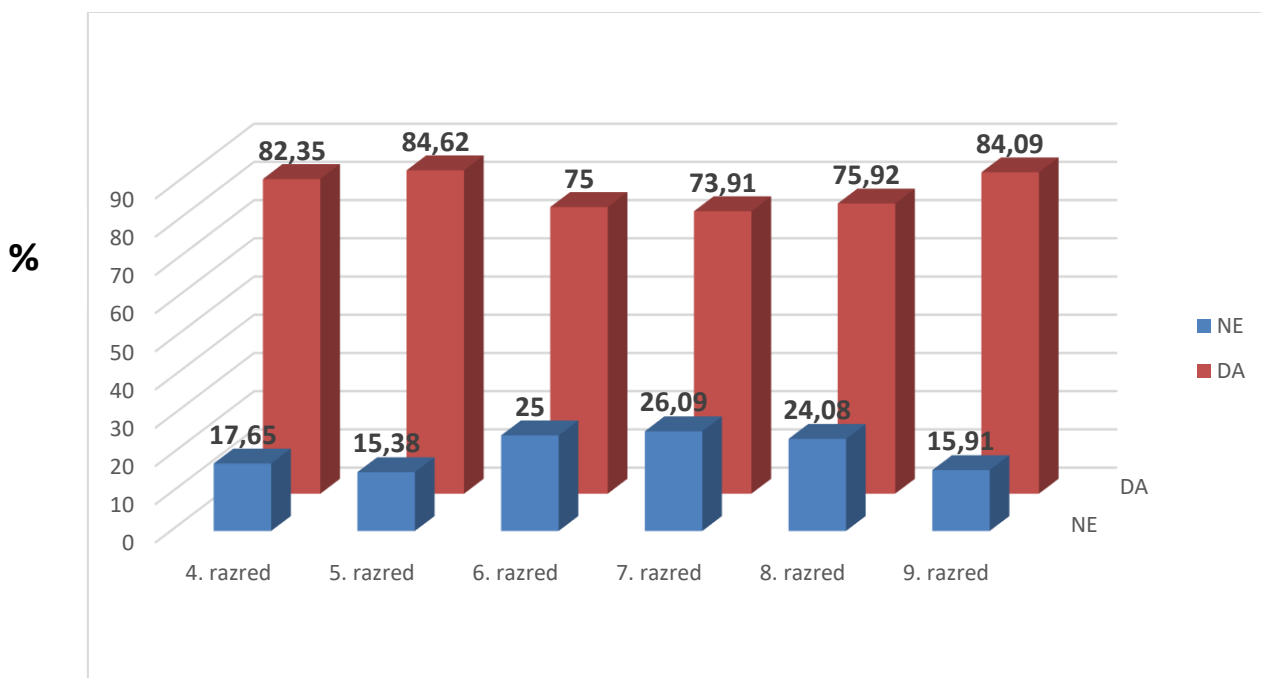


Tabela in graf številka 2 sta pokazala, da osnovnošolci radi pomagajo v kuhinji. Verjetno jim je v veselje, če lahko naredijo kakšno jed, sladico ali pa samo pripravijo mizo.

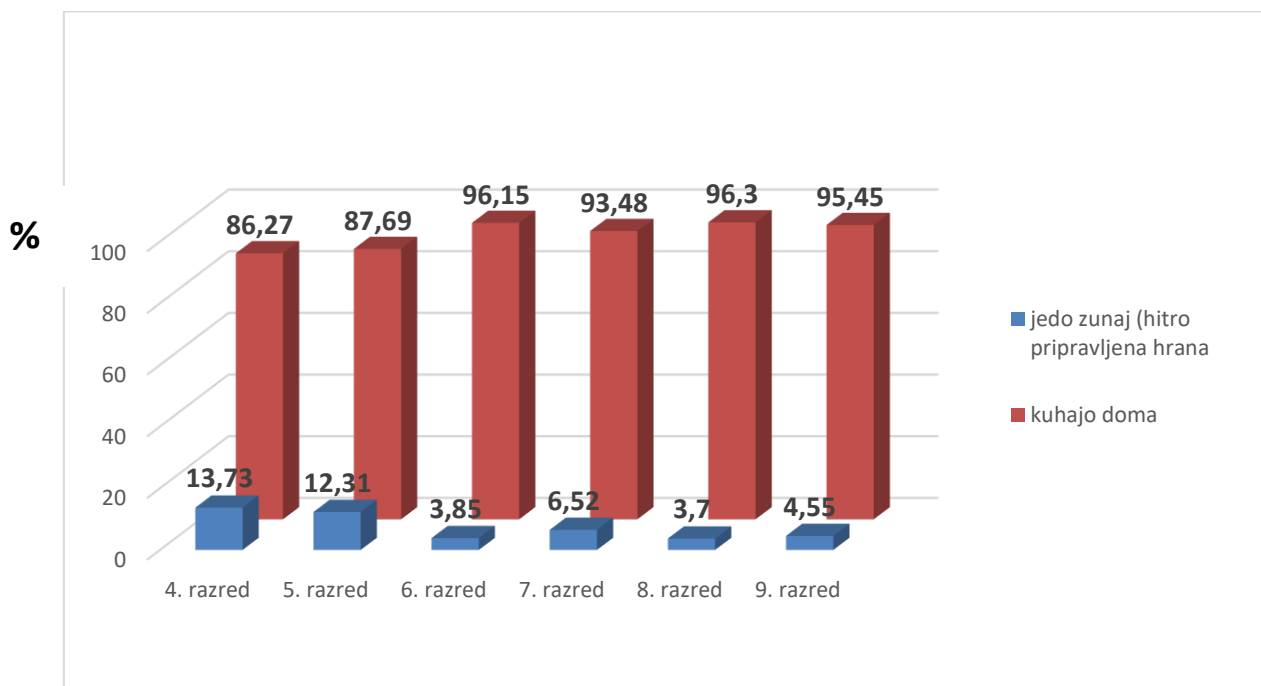
3.1.2 Ali večkrat kuhate doma ali jeste hitro pripravljeno hrano?

Tabela 3: Kuhanje doma ali hodijo ven jest (hitra pripravljena hrana).

	4. razred		5. razred		6. razred	
	število	%	število	%	število	%
Kuhamo doma	44	86,27	57	87,69	50	96,15
Hodimo ven jest	7	13,73	8	12,31	2	3,85
Skupaj	51	100	65	100	52	100

	7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%
Kuhamo doma	43	93,48	52	96,30	42	95,45
Hodimo ven jest	3	6,52	2	3,70	2	4,55
Skupaj	46	100	54	100	44	100

Graf 3: Kuhanje doma ali hodijo ven jest (hitra pripravljena hrana).



Pri vprašanju, če največkrat starši, stari starši ali učenci kuhajo doma ali hodijo ven jest, se je največ učenk in učencev v vseh razredih opredelilo na odgovor – da kuhajo doma. Verjetno gredo ob kakšnih priložnostih tudi v restavracije. Čez teden se tudi kdaj poslužujejo hitro pripravljene hrane zunaj. V večini pa se je strinjala, da je najboljša, da je hrana doma pripravljena.

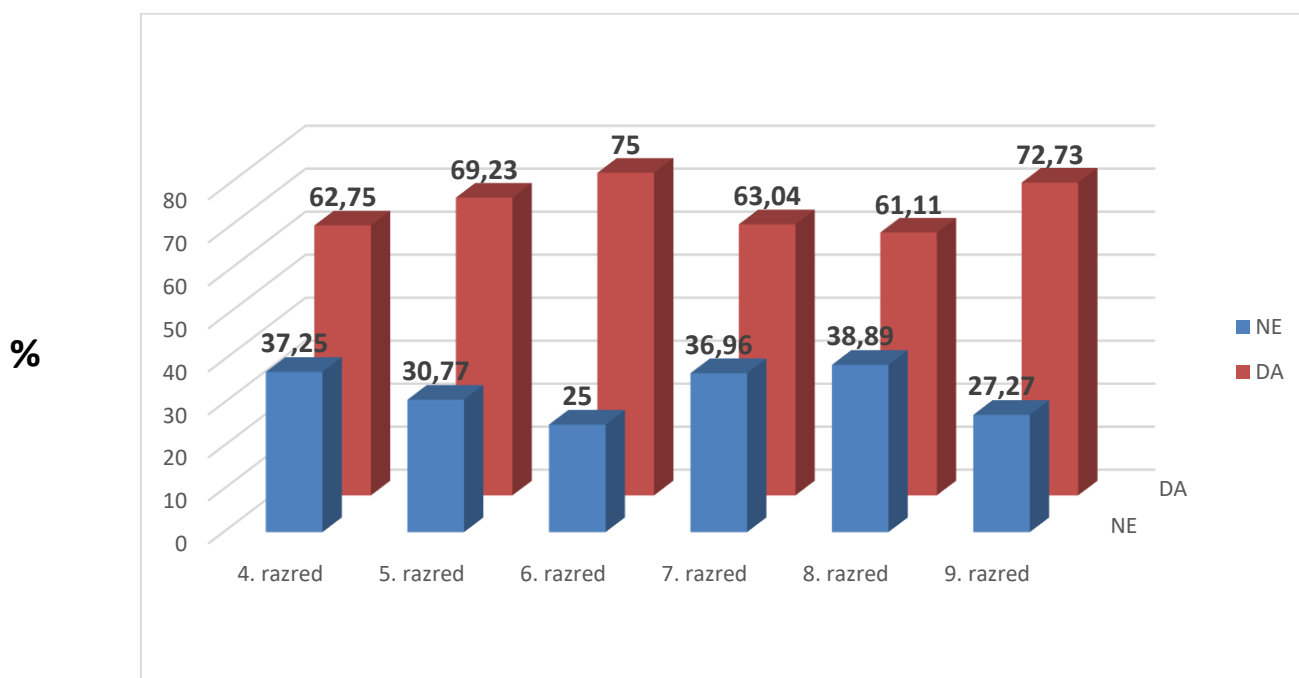
3.1.3 Ali kdaj kuhaš doma sam?

Tabela 4: Doma kuham sam/a.

	4. razred		5. razred		6. razred	
	število	%	število	%	število	%
Da	32	62,75	45	69,23	39	75
Ne	19	37,25	20	30,77	13	25
Skupaj	51	100	65	100	52	100

	7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%
Da	29	63,04	33	61,11	32	72,73
Ne	17	36,96	21	38,89	12	27,27
Skupaj	46	100	54	100	44	100

Graf 4: Doma kuham sam/a.



Pri tem vprašanju, če kdaj učenci kuhajo sami doma, nas je presenetil odgovor, v kakšnem visokem procentu so zastopani odgovori da. Res je lepo videt in slišat, da učenci radi kuhajo, in to tudi sami se znajo zavrte v kuhinji.

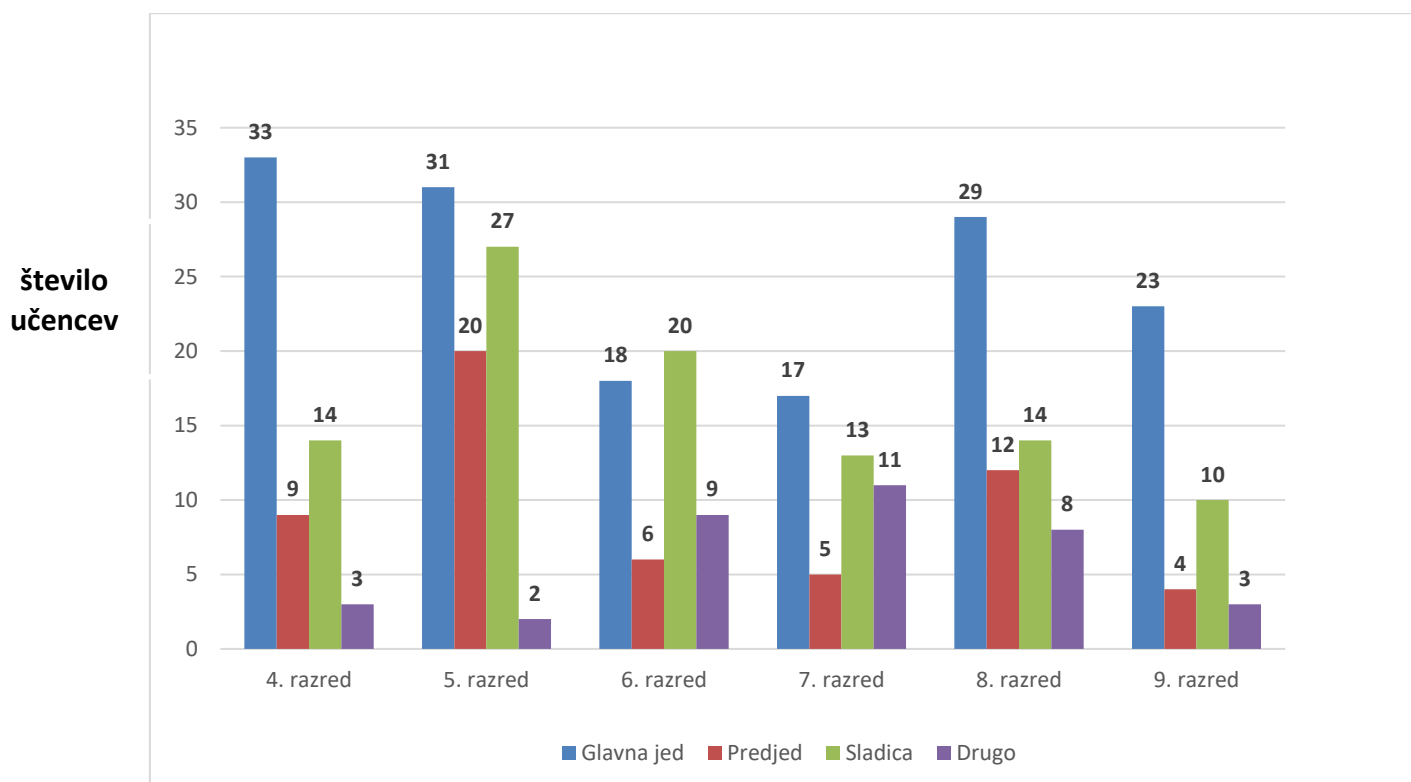
3.1.4 Kaj ponavadi delaš?

Tabela 5: Priprava določenega obroka.

	4. razred	5. razred	6. razred
	število	število	število
Glavna jed	33	31	18
Predjed	9	20	6
Sladica	14	27	20
Drugo	3	2	9

	7. razred	8. razred	9. razred
	število	število	število
Glavna jed	17	29	23
Predjed	5	12	4
Sladica	13	14	10
Drugo	11	8	3

Graf 5. Priprava določenega obroka.



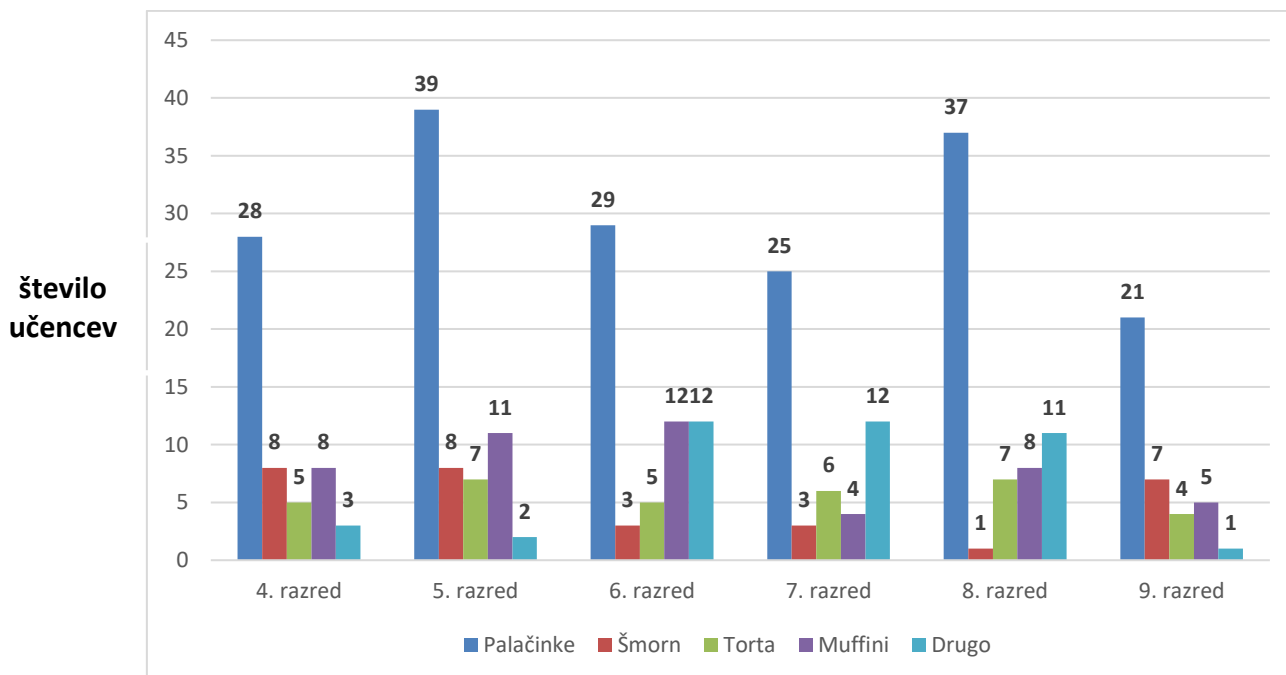
Pri vprašanju, kaj radi učenci kuhajo ali pečejo v kuhinji, je bil velikokrat zastopan odgovor glavno jed, sledila je sladica, nato pa še odgovora predjed in ostale zadeve.

3.1.5 Kaj največkrat delaš za sladico?

Tabela 6: Sladice.

	4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred
	število	število	število	število	število	število
Palačinke	28	39	29	25	37	21
Šmorn	8	8	3	3	1	7
Torta	5	7	5	6	7	4
Muffini	8	11	12	4	8	5
Drugo	3	2	12	12	11	1

Graf 6: Sladice.



Pri vprašanju, kaj največkrat delajo za sladico, je bil največkrat zastopan odgovor palačinke.

Palačinke so enostavno za spečit in učenci obožujejo tovrstno sladico.

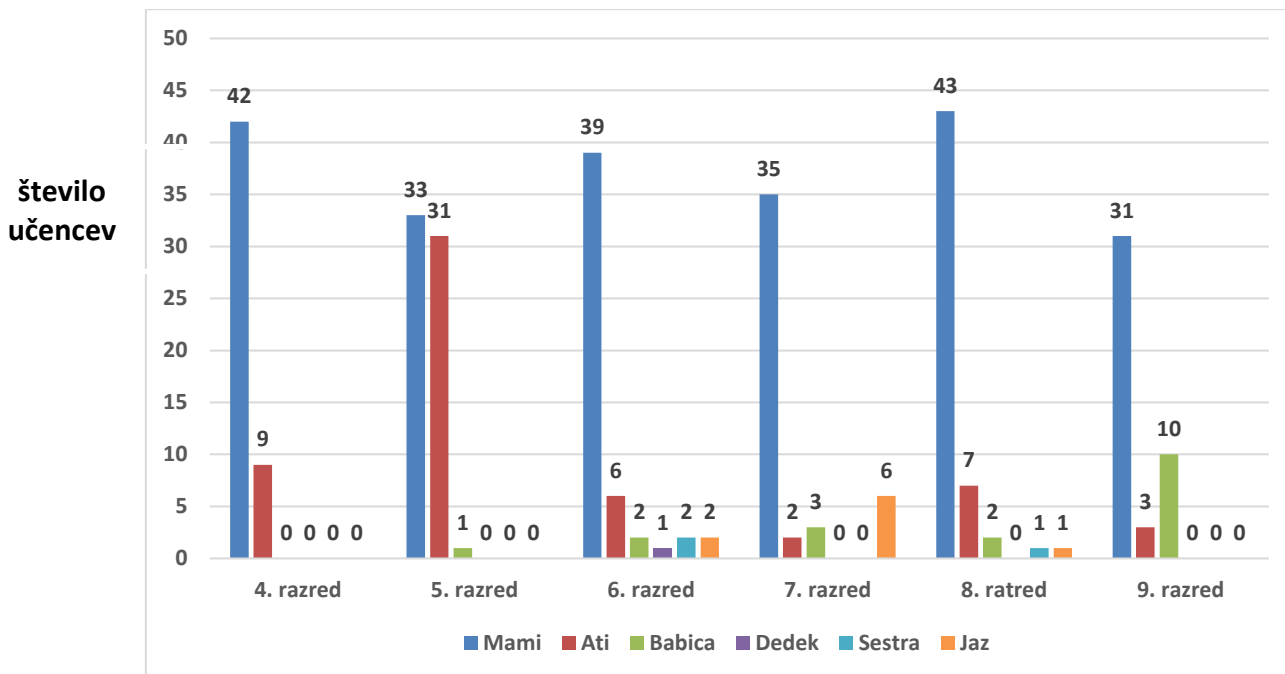
3.1.6 Kdo največkrat kuha doma?

Tabela 7: Kdo kuha doma?

	4. razred		5. razred		6. razred	
	število	%	število	%	število	%
Mami	42	82,35	33	50,77	39	75
Ati	9	17,65	31	47,69	6	11,53
Babica	0	0	1	1,54	2	3,85
Dedek	0	0	0	0	1	1,92
Sestra	0	0	0	0	2	3,85
Jaz	0	0	0	0	2	3,85
Skupaj	51	100	65	100	52	100

	7. razred		8. razred		9. razred	
	število	%	število	%	število	%
Mami	35	76,09	43	79,63	31	70,45
Ati	2	4,35	7	12,96	3	6,82
Babica	3	6,52	2	3,71	10	22,73
Dedek	0	0	0	0	0	0
Sestra	0	0	1	1,85	0	0
Jaz	6	13,04	1	1,85	0	0
Skupaj	46	100	54	100	44	100

Graf 7: Kdo kuha doma?



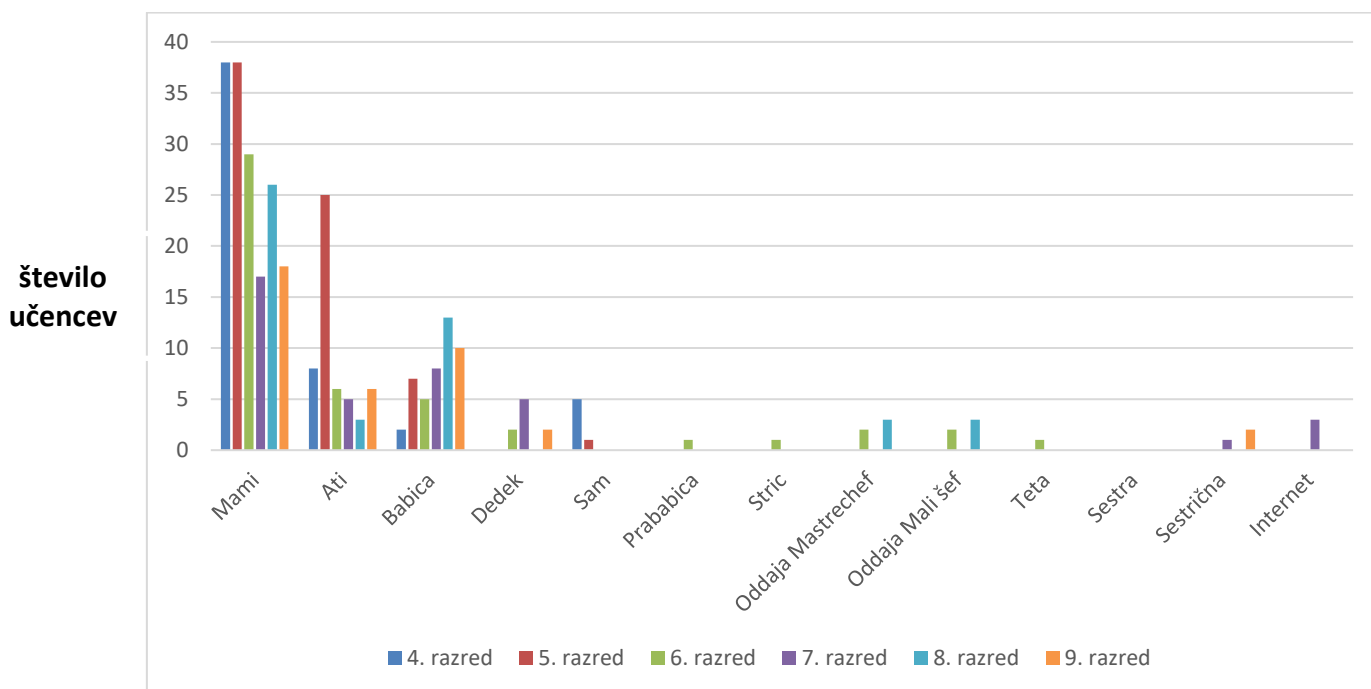
Pri vprašanju, kdo največkrat kuha doma, je največ učencev odgovorilo, da največkrat kuha mama, kot kaže tabela in graf. Sledijo očetje, nato babice in dedki.

3.1.7 Kdo te je navdušil za kuhanje?

Tabela 8: Navdušenje nad kuhanjem.

	4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred
	število	število	število	število	število	število
Mami	38	38	29	17	26	18
Ati	8	25	6	5	3	6
Babica	2	7	5	8	13	10
Dedek	0	0	2	5	0	2
Sam	5	1	0	0	0	0
Prababica	0	0	1	0	0	0
Stric	0	0	1	0	0	0
Oddaja Masterchef	0	0	2	0	3	0
Oddaja Mali šef	0	0	2	0	3	0
Teta	0	0	1	0	0	0
Sestra	0	0	0	0	0	0
Sestrična	0	0	0	1	0	2
Internet	0	0	0	3	0	0

Graf 8: Navdušenje nad kuhanjem.



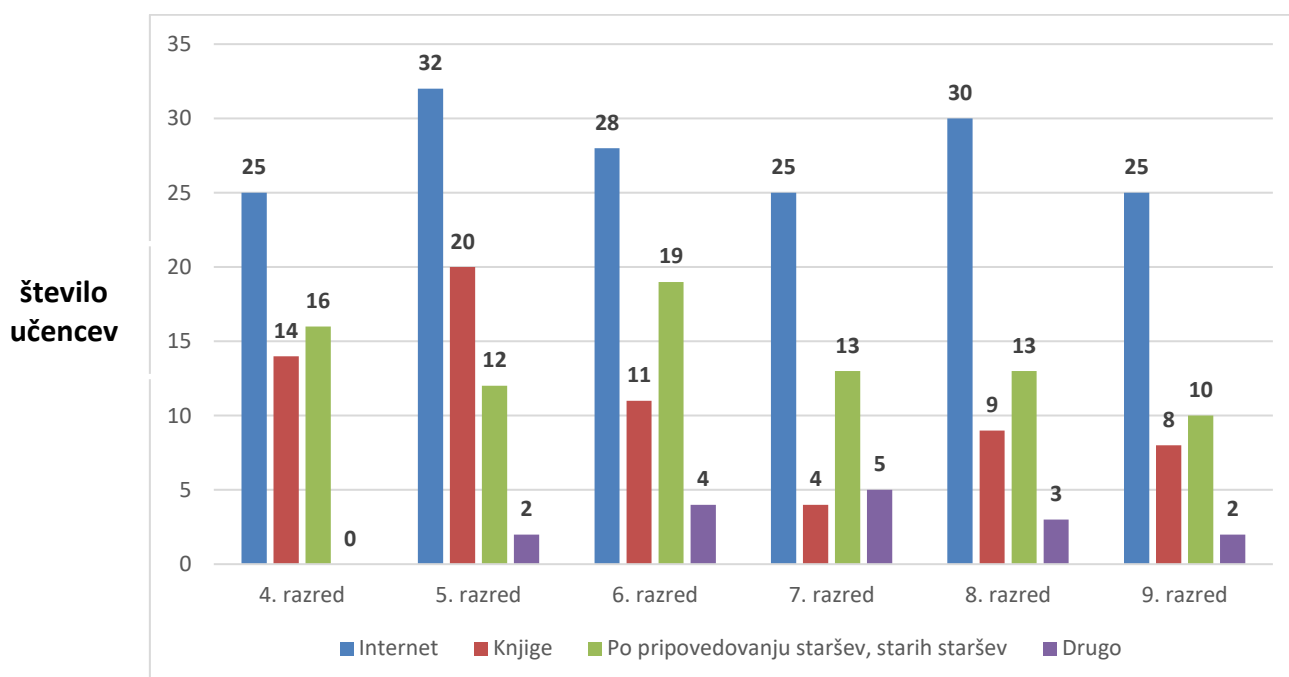
Največ učencev od 4. do 9. razreda se je pri vprašanju, kdo te je navdušil nad kuhanjem, opredelilo za odgovor mama. Sledijo odgovori ati, babica, dedek, oddaje na televiziji, internet in drugo.

3.1.8 Kje najdeš recepte?

Tabela 9: Recepti.

	4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred
	število	število	število	število	število	število
Internet	25	32	28	25	30	25
Knjige	14	20	11	4	9	8
Po pripovedovanju staršev, starih staršev	16	12	19	13	13	10
Drugo	0	2	4	5	3	2

Graf 9: Recepti.



Pri vprašanju, kje najdeš recept, smo opazili, da večina učencev od 4. do 9. razreda išče recepte na internetu. Nekaj jih poiščejo v knjigah ali jim povedo starši, stari starši.

4 DISKUSIJE

S pomočjo dobljenih rezultatov smo potrdile ali ovrgle hipoteze, ki smo si jih zastavile pred začetkom raziskovanja.

Hipoteze so:

***H₁* = Večina osnovnošolcev rada pomaga v kuhinji.**

Trditev, da večina osnovnošolcev rada pomaga v kuhinji, lahko potrdimo. Pri tem vprašanju so vsi učenci v vseh razredih imeli zastopan odgovor DA več kot 50 %. Učenke in učenci se med kuhanjem sproščajo in uživajo, ko vidijo, da lahko tudi sami pripomorejo k družinskemu kosilu ali drugemu obroku.

***H₂* = Večina osnovnošolcev jedo doma pripravljeno hrano.**

Domnevo, ki pravi, da večina osnovnošolcev je doma pripravljeno hrano, lahko v celoti potrdimo, saj se je pri odgovorih izkazalo, da je bil odgovor »kuhamo doma« zastopan v višjih odstotkih. Anketiranci in njihovi družinski člani se verjetno vsakodnevno poslužujejo doma pripravljene hrane. Ob različnih praznovanjih pa tudi obiščejo restavracije ali gostilne s hitro pripravljeno hrano.

***H₃* = Doma največkrat kuhajo mame.**

Analiza podatkov glede na to, da doma največkrat kuhajo mame, je zastopan odgovor mama v več kot 50 %. To hipotezo lahko potrdimo. Odgovori in procenti se tukaj razpršijo še na druge družinske člane: ati, babica, dedek, brat, sestra ...

***H₄* = Osnovnošolce so za kuharijo večinoma navdušile razne oddaje.**

Trditev, da so osnovnošolce za kuharijo večinoma navdušile razne oddaje, lahko v celoti ovzremo. Iz tabele in grafa je razvidno, da so osnovnošolce za kuharijo navdušile mame. Sledijo še ostali družinski člani: ati, babica, dedek in še ostali.

5 ZAKLJUČEK

Ob vse pogostejšem pomanjkanju časa je dobrodošlo vsako opravilo, ki ga otroci opravijo namesto staršev. Predvsem je dobrodošla pomoč v kuhinji, če otroci pomagajo ali celo sami naredijo kakšen obrok za družino.

Otroštvo je čas, ki je namenjen raziskovanju, odkrivanju in učenju o svetu, ki nas obdaja. Del tega sveta je tudi domača kuhinja, sploh, če v tem prostoru veliko časa preživite tudi sami. Otroci so namreč izjemno dovezetni za okolico in če vidijo, da mami in oči uživata v pripravi obrokov, kuhinjski svet privlači tudi njih. Glede na splošna priporočila jim vstopa vanj nikakor ne smemo braniti, saj bodo na tak način razvili veselje do kuhanja in vam bodo tudi pozneje, ko bodo večji, rade volje priskočili na pomoč.

Jasno je, da se nihče ne rodi s kuharskim znanjem – kulinarčnih spretnosti in veščin se moramo priučiti, zato je pomembno, da otroke že v zgodnji mladosti vključite v pripravo obrokov. Majhni kobacači uživajo zlasti v ustvarjanju 'glasbe' z lonci, pokrovkami, kuhlalicami in ribežni ter spoznavajo kuhinjsko opremo.

Namen te raziskovalne naloge je bil predvsem ugotoviti, ali osnovnošolci pomagajo pri kuhanju in kdo jih je navdušil nad tem. Ali družina doma je ali hodijo ven jest? Kje najdejo recepte za ustvarjanje svojih jedi?

Ugotovile smo, da se naši osnovnošolci zelo znajdejo v kuhinji in zelo radi pomagajo staršem. Tudi starši so tisti, ki so jih navdušili nad kuhanjem. S skupnim kuhanjem se tudi družina poveže in preživi kakovosten čas ob druženju z dobrotami.

6 VIRI IN LITERATURA

1. Filipič Robnik, P. (1994). *Nič lažjega od kuhanja*. Ljubljana: Založba Tangram.
2. Gutta, M. (1986). *Otroci kuhajo in pečejo*. Koper: Založba Lipa.
3. Herrmann, E. (2017). *100 dejavnosti za spodbujanje razvoja pri malčkih po metodi montessori*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
4. Koch, V., Hitti T., Hribar Kojc S. (2009). *Gospodinjstvo 6 – učbenik za gospodinjstvo v šestem razredu osnovne šole*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
5. Pavlič, E. (2006). *Za otroke kuhajmo zdravo – za majhne in velike*. Koper: samozaložba.
6. 4 razlogi, zakaj bi vam otroci morali pomagati v kuhinji. Dostopno na: (<https://www.medvedkiigrace.si/blog/otroci-pomoc-v-kuhinji/>, 1. 3. 2024).

7 PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljen/a! Smo raziskovalke Viktorija, Miša ter Manja in letos smo se odločile, da bomo naredile raziskovalno nalogo z naslovom **Osnovnošolci in kuhanje**.
Prosimo te, da si vzameš nekaj časa in odgovoriš na anketo.

-Razred: 4 5 6 7 8 9

-Spol: ženski moški

1. Ali pomagaš doma pri kuhanju?

- a) DA
- b) NE

2. Ali večkrat kuhate doma ali jeste hitro pripravljeno hrano?

- a) kuhamo doma
- b) hodimo ven jest

3. Ali kdaj kuhaš doma sam?

- a) DA
- b) NE

4. Kaj ponavadi delaš?

- a) glavna jed
- b) predjed
- c) sladica
- d) drugo: _____

5. Kaj največkrat delaš za sladico?

- a) palačinke
- b) šmorn
- c) torta
- d) muffini
- e) drugo: _____

6. Kdo največkrat kuha doma?

7. Kdo te je navdušil za kuharijo?

8. Kje najdeš recepte?

- a) internet
- b) knjige
- c) po pripovedovanju staršev, starih staršev
- d) drugo: _____

IZJAVA*

Mentorica Darja Jeran v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Osnovnošolci in kuhanje, katere avtorji so Viktorija Budimir, Miša Kostić in Manja Mastnak:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 6. 3. 2024

žig šole

Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe

*

POJASNILO

V skladu z 20. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja (-ice) in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja (-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor (-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.