

Abitura d. o. o.
Višja strokovna šola
Lava 7
3000 Celje

Etnološke in kulinarčne značilnosti Slovenije

OTROŠKE SLADKARIJE V PRETEKLOSTI NA SLOVENSKEM

Šolsko leto 2019/2020

AVTORICI: Melanija Deželak in Vanja Lazić

MENTORICA: doc. dr. Elena Marulc

Celje, marec 2020

POVZETEK

Mladi se počasi začenjamo zavedati negativne zdravstvene problematike, ki jo povzročata prekomerna raba sladkorja v prehrani. Zato sva v raziskovalni nalogi raziskali kako je bilo z otroškimi sladkarijami v preteklosti in to povezali s sedanjostjo.

V teoretičnem delu sva preučili sladkor, nevarne posledice, ki nastanejo zaradi prekomernega uživanja sladkorja in otroško potrošnjo sladkorja. Preučili sva tudi sladkarije nekoč, kako so si otroci nekoč delili sladkarije in sladkarije kot darila.

V praktičnem delu sva najprej analizirale sestavo priljubljenih industrijskih sladkarij, ki jih imava skoraj vedno doma. Nato sva z najinima babicama opravili intervjuje o sladkarijah v času njenega otroštva. Izvedli pa sva tudi spletno anketiranje med najinimi Facebook prijatelji in znanci o sladkarijah, uživanju sladkorja nekoč. Rezultati raziskave so pokazali, da so otroci v času naših babic sladkarije dobivali zelo redko in so bili manj zasvojeni s sladkarijami. Otroške sladkarije nekoč so bile bolj zdrave in so jih večinoma naredile doma ženske. Domače sladkarije so bolj zdrave, saj vemo kakšne sestavine uporabimo. Današnji otroci zaužijejo več sladkorja v primerjavi s preteklostjo. Poleg tega včasih ni bilo toliko bolezni, ki so povezane z uživanjem sladkorja, tj. diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti.

V delu z recepti pa sva predstavili najljubše recepte najinih babic, in sicer karamelne lizike, karamelne bonbone, domačo čokolado, sladki kruh in mus s suhimi slivami.

Ugotovili sva, da lahko otrokom danes namesto kupljenih sladkarij ponudimo bolj zdravo alternativo kot je sadje ali pa sladkarijo izdelamo doma. Pomembno je tudi, da pred nakupom preberemo deklaracijo na izdelku in vemo kakšne sestavine vsebuje. Pri rabi in konzumiranju vseh živil je potrebna zmerna količina in raba kritičnega lastnega mišljenja. Najbolje je, da kupimo osnovna živila in si obroke pripravljamo doma.

Ključne besede: sladkor, ogljikovi hidrati, otroške sladkarije, sladkarije nekoč, recepti

KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	6
KAZALO SLIK.....	9
KAZALO GRAFOV	9
1 UVOD.....	10
1.1 Oprelitev problema.....	10
1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge.....	11
1.3 Hipoteze raziskovalne naloge.....	11
1.4 Metodologija raziskovalne naloge	11
2 TEORETIČNI DEL	13
2.1 Predstavitev sladkorja	13
2.2 Sladka nevarnost.....	15
2.2.1 <i>Sladkorna bolezen.....</i>	<i>15</i>
2.2.2 <i>Debelost</i>	<i>16</i>
2.2.3 <i>Bolezni srca in ožilja.....</i>	<i>19</i>
2.2.4 <i>Zobna gniloba</i>	<i>19</i>
2.2.5 <i>Zasvojenost s sladkorjem.....</i>	<i>20</i>
2.2.6 <i>Nevarna otroška potrošnja nekoč in danes.....</i>	<i>24</i>
2.3 Sladkarije nekoč.....	25
2.3.1 <i>Bonboni.....</i>	<i>25</i>
2.3.2 <i>Čokolada.....</i>	<i>26</i>
2.3.3 <i>Sladoled</i>	<i>28</i>
2.3.4 <i>Gazirane pijače.....</i>	<i>29</i>
2.3.5 <i>Delitev sladkarij v preteklosti med otroci.....</i>	<i>30</i>
2.3.6 <i>Sladkarije kot darilo nekoč in danes.....</i>	<i>32</i>
3 PRAKTIČNI DEL	33
3.1 Analiza sestave sladkarij	33
3.2 Kvalitativna raziskava.....	37
3.3 Kvantitativna raziskava	38
3.4 Preverba hipotez	43

4	RECEPTI SLADKARIJ	45
4.1	Domače karamelne lizike naših babic	45
4.2	Domači karamelni bonboni naših babic	47
4.3	Domača čokolada	47
4.4	Sladki kruh	48
4.5	Mus s suhimi slivami.....	50
5	ZAKLJUČEK	52
6	VIRI IN LITERATURA	53

KAZALO SLIK

Slika 1: Šumijevi izdelki	25
Slika 2: Jedilna čokolada Gorenjka	27
Slika 3: Sladoled Lučka	29
Slika 4: Reklama za Cocto.....	30
Slika 5: Sladkarije mladosti naših staršev	31
Slika 6: Sladkarija 1 - čokolada.....	34
Slika 7: Sladkarija 2 - fino pekovsko pecivo	36
Slika 8: Sladkarija 3 – lizike.....	37
Slika 9: Sestavine za domače lizike.....	45
Slika 10: Izdelava lizik	46
Slika 11: Končane domače lizike	46
Slika 12: Sadni kruh	49
Slika 13: Strjevanje musa v hladilniku	50
Slika 14: Mus v obliki torte	51

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Potrošnja sladkorja v Sloveniji.....	14
Graf 2: Prikaz spola anketiranih	39
Graf 3: Starost anketirancev	39
Graf 4: Količina zaužitega sladkorja nekoč in danes	40
Graf 5: Pojavnost diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti v preteklosti.....	41
Graf 6: Včasih so ljudje živeli bolj zdravo kot sedaj.....	41
Graf 7: Strinjanje anketirancev o sladkarijah nekoč.....	42

1 UVOD

V uvodnem poglavju je predstavljena opredelitev problema, namen in cilji raziskovalne naloge, hipoteze in metodologija naloge.

1.1 Opredelitev problema

Počasi se v zahodnem svetu začinjamo zavedati zdravstvene problematike, ki nam jo lahko povzroči uživanje sladkorja. Sladkor se skriva mnogokje v hrani kjer niti ne pomislimo nanj in se ga zato tudi ne zavedamo. Pogosto se skriva v ketchupu, jogurtu, arašidovem maslu, solatnih prelivih, mleku, športnih napitkih, kruhu in zvitkih, paradižnikovih omakah, hitri hrani, konzervirani zelenjavi, pripravljenih in pakiranih kosmičih, suhemu sadju, proteinskih tablicah, ledenem čaju in sokovih (<https://www.bodieko.si/sladkor>). Vzrok za to, da se sladkor nahaja marsikje je v tem, da sladkor ni le sladilo, ampak izdelkom tudi izboljša okus, podaljša obstojnost in izboljša videz oziroma konzervira izdelke (<https://www.bodieko.si/sladkor>).

Čedalje več mladih se zaveda kako negativen vpliv ima lahko sladkor, zato naju je tematika povezana z otroškimi sladkarijami pritegnila, saj so mnogi otroci veliki uživalci sladkarij. Raziskava o uživanju sladkorja med otroci je pokazala, da otroci uživajo več sladkorja kot je to zdravo za njih (Perrar et al., 2020, str. 1043). Zato naju je zanimalo kako je bilo s tem v preteklosti, kakšne sladkarije so kot otroci uživali v preteklosti, s čim so se sladkali naši starši, babice in dedki in generacije pred njimi, zato sva se odločili, da raziščeva otroške sladkarije skozi čas na Slovenskem.

Pregled obstoječe literature in virov o otroških sladkarijah iz preteklosti je pokazal, da so avtorji pisali predvsem o (sedanjem) uživanju sladkarij odraslih (Šubic in Šubic Lahe, 2005; Žižek, 2019; Herlič, 2005;), o uživanju oziroma otrok (Jamnik, 2015; Marinac, 2016; Božič, 2016; Bernjak, 2018; Orehek, 2019; Žargi, 2019; Kostanjevec, 2013), o možnih alternativah sladkarijam s sladkorjem (Lavtižar, 2017;), o nevarnostih uživanja hrane s preveč sladkorja (Jamnik, 2015; Leighton, 2001;) in o hrani v preteklosti (Jesenek, 1996; Janša in Ahaj, 2008; Kuhar in Mlinarič, 2002; Fidler, 2015), vendar nisva našli nobenega dela, ki bi podrobno in celovito obravnavalo otroške sladkarije skozi čas na Slovenskem.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen raziskovalne naloge je bil preučiti otroške sladkarije skozi čas na Slovenskem.

Cilji naloge so bili

- preučiti dostopno literaturo in vire o uživanju otroških sladkarij v preteklosti,
- predstaviti sladkor in nevarnosti v povezavi z njim,
- predstaviti sladkarije nekoč,
- raziskati analizo sestave sladkarij,
- opraviti raziskavo in analizirati rezultate in
- predstaviti pet receptov v povezavi s tematiko.

1.3 Hipoteze raziskovalne naloge

Postavili sva naslednjih pet hipotez:

- Prva hipoteza (H1): Otroci v času naših babic so sladkarije dobivali zelo redko in so bili manj zasvojeni s sladkarijami.
- Druga hipoteza (H2): Anketiranci menijo, da se danes zaužije več sladkorja v primerjavi s preteklostjo.
- Tretja hipoteza (H3): Anketiranci menijo, da včasih ni bilo toliko bolezni, ki so povezane z uživanjem sladkorja, tj. diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti, in da se je živelo bolj zdravo.
- Četrta hipoteza (H4): Anketiranci menijo, da so domače sladkarije bolj zdrave, saj vemo kakšne sestavine uporabimo.
- Peta hipoteza (H5): Anketiranci menijo, da so bile otroške sladkarije včasih bolj zdrave in, da so jih večinoma naredile doma ženske.

1.4 Metodologija raziskovalne naloge

V nalogi sva uporabili

- induktivno metodo, saj sva na temelju posamičnih in posebnih dejstev o sladkorju in sladkarijah prišli do zaključka o nevarnostih povezanih z uživanjem sladkorja,

- deduktivno metodo, saj sva na temelju splošnih stališč o sladicaah nekoč prišli do konkretnih posamičnih zaključkov glede tega kako so včasih otroci uživali sladkarije in kdaj,
- metodo deskripcije, saj sva uporabili postopek enotnega opisovanja dejstev o sladkarijah, otrocih in uživanju sladkarij, vendar brez znanstvenega tolmačenja in pojasnjevanja,
- metodo anketiranja, saj sva na podlagi ankete raziskali in zbrali stališča anketirancev o raziskovalni temi,
- metodo intervjuvanja, saj sva v obliki razgovora izvedli intervjuje z najinima babicama,
- metodo kompilacije, saj sva povzemali rezultate drugih avtorjev in
- komparativno metodo, saj sva primerjali podobna dejstva o sladkorju in sladicaah in ugotavljali podobnosti ter razlike.

2 TEORETIČNI DEL

Pred pisanjem teoretičnega dela sva preučili obstoječo literaturo vezano na najino temo, poiskali članke, pregledovali kuharske knjige, si ogledali film z naslovom That Sugar Film, ki odlično prikaže problematiko, ki jo povzroča sladkor.

V teoretičnem delu predstavljava sladkor in sladkarije nekoč ter nevarnosti v povezavi z uživanjem sladkorja in sladkarij.

2.1 Predstavitev sladkorja

Sladkor pomeni v biokemiji skupino molekul ogljikovih hidratov, ki jih sestavljajo atomi ogljika in vodika. Imena ogljikovih hidratov se vsa končajo s končnico –za: glukoza, galaktoza, dekstroza, fruktoza, laktoza itd. Vsi so topni v vodi in vsi se nam zdijo sladki. Običajnejša raba besede *sladkor* se nanaša na saharozo, belo kristalno snov, ki jo dodajamo pijačam in hrani. V enakih delih jo sestavljata glukoza in fruktoza. Fruktoza, ki jo v naravi najdemo v sadju in medu, je najslajša med sladkorji (Taubes, 2019, str. 30).

Sladkor, ki ga s kemijskim imenom imenujemo saharoza, je naravno sladilo iz skupine ogljikovih hidratov. Vmesni produkt saharoze je rjavi sladkor, ki je pridobljen večinoma iz sladkornega trsa in vsebuje do 99,5 % saharoze v suhi snovi. Saharozna je v največjem deležu prisotna v rafinirani obliki ali tako imenovanem belem sladkorju. Predvidevajo, da je domovina sladkorja Indija, od koder naj bi izviralo tudi njegovo ime šarkarā. Sladkor so v Evropo prinesli že v Antiki (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Sladkor>).

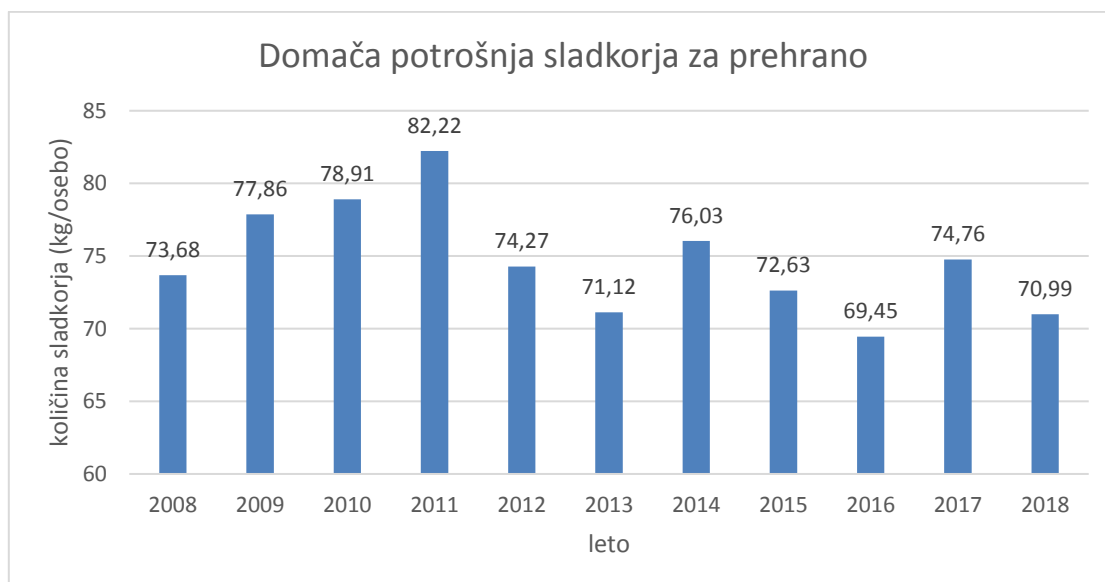
Sladkor pridobivajo iz sladkornega trsa in sladkorne pese, saj se prav v teh dveh rastlinah nahaja v največjih koncentracijah in sicer v trsu med 7 in 18%, v pesi med 8 in 22%. Tako za uporabnike kot proizvajalce sladkorja je pomembno, da je sladkor pridobljen iz pese in trsa iz kemijskega in fizikalnega vidika enak (<http://www.surovine.si/sladkor.php>).

Sladkorni trs in sladkorna pesa sta kljub enakemu končnemu izdelku različni kulturni rastlini. Trs potrebuje za svojo rast izmenjujoča se obdobja z veliko dežja in veliko vročine s sušo. Pesa potrebuje zmerne padavine razporejene skozi celotno leto in temperature zmernega klimatskega področja. Trs se prideluje celo leto, pesa se pospravlja

jeseni. Zato je cena sladkorja pridobljenega iz trsa nižja in je skoraj tri četrtine sladkorja pridobljenega iz trsa. Največ trsnega sladkorja pridelajo v Braziliji, Indiji in Kitajski. Največ sladkorja iz pese pridelajo v Franciji (<http://www.surovine.si/sladkor.php>).

S sladkorjem je mogoče konzervirati sadje, saj preprečuje rast mikroorganizmov, ki bi sicer povzročili gnitje. Sladkor preprečuje razvoj plesni in bakterij v kondenziranem mleku, saj povečuje osmotski pritisk. Omili tudi okus soli, ki jo uporabimo pri sušenju in konzerviranju mesa. Je tudi idealno gojišče za kvasovke, zato ga uporabljajo pri vzhajanju kruha. Karamelizirani sladkor je zaslužen za rjavo barvo skorje (Taubus, 2019, str. 49).

Sladkor v prehrani je za zahodni svet postal pogostejši med bogataši šele po odkritju Novega sveta in njihovega sladkorja iz sladkornega trsa. Zaradi stroškov ladijskega prevoza in stroškov rafiniranja je vse do 1812, ko se je začel v Evropi sladkor pridelovati iz sladkorne pese, sladkor uživalo občasno le plemstvo in bogataši. Po tem obdobju je sladkor začel čedalje pogosteje biti izdelek dostopen tudi ostalemu prebivalstvu. Vendar je sladkor šele z industrijsko avtomatizacijo postal vsakdanje dostopen vsemu prebivalstvu (<http://www.prehrana.us./prehrana-in-sladkor/>). Statistični urad Republike Slovenije vsako leto objavlja podatke o porabi belega sladkorja med prebivalstvom, ki variira in je v zadnjih letih med 70 do 80 kg letno na prebivalca Slovenije (graf 1).



Graf 1: Potrošnja sladkorja v Sloveniji

(https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/REPOZITORIJ_SLO/REPOZITORIJ_SLO/1563505S.PX)

2.2 Sladka nevarnost

Uživanje sladkorja ni povezano samo s sladkimi užitki, ampak tudi z nevarnostmi za zdravje ljubiteljev sladkega. Marinac (2016, str. 8- 10) in Maček (2018, str. 9-15) opozarjata na možnost nastanka sladkorne bolezni, debelosti, bolezni srca in ožilja, zobne gnilobe in zasvojenosti s sladkorjem.

2.2.1 Sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen, tudi diabetes, je konična bolezen pri kateri se v trebušni slinavki ne proizvaja dovolj inzulina, ki ga telo potrebuje za svoje delovanje. Inzulin je hormon, ki je zelo pomemben za delovanje našega telesa. Je beljakovina, ki jo izločajo beta celice trebušne slinavke in če ga telo ne dobi dovolj to oteži glukozi prehod v celice in vse skupaj zmoti tudi presnovo ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Če je inzulina premalo, ni dobro, pa tudi če ga telo proizvede preveč kot ga potrebuje tudi ne, saj ga ne more skladiščiti in prevelik odmerek zmoti delovanje trebušne slinavke.

Bolezen prepoznamo po različnih, a očitnih znakih kot so slabo počutje, hitra izguba teže, dehidracija ali huda žeja, povečano uriniranje, slab imunski sistem, praske in rane in poslabšan vid. V Sloveniji živi 8% prebivalstva s sladkorno boleznijo. Iz zadnjih podatkov je znano, da po svetu živi 194 milijonov ljudi s to boleznijo. Merjenje sladkorja si bolniki merijo s tako imenovanim glukometrom. V prst na roki se zbodejo, kapljico krvi dajo na glukometer in v nekaj trenutkih vidijo vrednost sladkorja¹ v njihovi krvi (Kaloper, 2000, str. 20- 60). Ločimo dva tipa sladkorne bolezni.

Sladkorno bolezen tipa 1 imenujemo tudi od inzulina odvisna bolezen. Pogosto se pojavlja že v zgodnjih letih življenja najpogosteje pri mladostnikih ali pa do tridesetega leta starosti. Je avtoimunska bolezen, kar pomeni da telo napade ne le bolne celice tem več tudi zdrave, zato je nujno, da se jo zdravi in jo imajo specialisti pod kontrolo. Ima jo 10% obolelih ljudi s sladkorno boleznijo. Gre za tako imenovano pomanjkanje inzulina v beta celicah trebušne slinavke. Znaki tipa 1 so utrujenost, lakota, zelo pogosto uriniranje in hitra izguba telesne teže. Ker celice ne proizvajajo dovolj inzulina, ki je potreben za

¹ Pri sladkornih bolnikih so vrednosti 7,0 mmol/l (tešče) -11,1mmol/l (po obroku) (Kaloper, 2000).

delovanje, ga je potrebno vnašati v telo. Najpogosteje se inzulin vnaša v telo preko injekcij. Če se bolnih ne zdravi, lahko pade v komo, kar je zanj smrtno nevarno (Kaloper, 2000, str. 20- 60).

Sladkorna bolezen tipa 2 je najpogostejša oblika med obolelimi, saj jih zboli okoli 90% za to obliko. Pri njej ne gre za pomanjkanje inzulina ampak se ga proizvaja preveč. Znanstveniki, zdravniki so skoraj istega mnenja in tako pravijo, da je osnova genetska. Vzroki za sladkorno bolezen in slabšanje zanjo so neprimerna prehrana, prevelika telesna teža, premalo gibanja, stres in preveliko kajenje. Pri tem tipu bolezn ne potrebujemo injekcij ampak je v veliko primerih dovolj da gredo bolniki na predpisano dieto, antidiabetične tablete, vendar je potrebo s časoma opazovati in pa tudi nadzorovati tudi druge težave, ki je zelo rade pojavljajo pri tem tipu bolezn. To so povečan krvni sladkor, visok krvni tlak, povečane maščobe v krvi (Kaloper, 2000, str. 10- 60).

2.2.2 Debelost

V današnjem času je debelost zelo pogosta, vendar o debelosti ne moremo govoriti kar takoj, ko imajo ljudje malo več kilogramov ali če so ljudje malo bolj okrogli, saj lahko imajo boljšo razvitost kosti ali mišic. O debelosti govorimo, ko se telesna masa dvigne nad normalno (<https://www.ezdravje.com/novice/prebavila/debelost-in-zvecana-telesna-teza/3656/>).

Pri debelosti lahko pride do zdravstvenih zapletov, saj se pri ljudeh, ki imajo debelost, bolj pogosto pojavijo nekatere bolezni. Težave in bolezni s katerimi se srečujejo ljudje z debelostjo so sladkorna bolezen tipa II, povišan krvni tlak, ateroskleroza in koronarna bolezen, osteoartritis, ki prizadene predvsem koleno, kolk in križni predel hrbtenice ter obolenja žolčnika in nastanek žolčnih kamnov. Pri skrajni debelosti je zaradi maščevja v trebušnem predelu in prsnem košu močno oteženo tudi dihanje. Zaradi debelosti ljudje slabo spijo, so utrujeni zaradi neprespanosti in slabše oskrbe krvi s kisikom (<https://www.ezdravje.com/novice/prebavila/debelost-in-zvecana-telesna-teza/3656/>).

Debelost vpliva tudi na kakovost življenja. Vpliv debelosti na vsakdanje življenje je močan in posledica debelosti so lahko razne bolezni. Procent bolnikov s prekomerno

telesno težo po sedemdesetemu letu starosti upada. Prekomerna telesna teža v kombinaciji s sladkorno boleznijo povzroča visoko stopnjo smrtnost. Hujše posledice se kažejo pri mladostnikih in otrocih. Ti imajo veliko možnost, da ostanejo debeli tudi v odrasli dobi življenja, saj imajo slabo samopodobo že od mladosti. Vse to pa lahko pripelje tudi do depresije in tesnobe (<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>).

Vzrok za nastanek debelosti je v organizmu kadar prejema več energije, kot jo porablja in to je nujni in zadostni pogoj za nastanek debelosti. Takrat telo odvečne kalorije uskladišči v obliki maščob. To neizpodbitno dejstvo nam žal ne pove veliko o vzrokih, ki vodijo do motenj v uravnavanju vnosa kalorij. Poleg tega imajo določeno vlogo pri nastanku debelosti tudi dednost ter psihološki in socialni vplivi (<https://www.ezdravje.com/novice/prebavila/debelost-in-zvecana-telesna-teza/3656/>).

Vsak peti zemljan trpi po odvečni telesni teži, to predstavlja več kot milijardo vsega prebivalstva. Slovensko prebivalstvo ima 54,6% prehranjenih prebivalcev, ki so stari med 25. in 64. letom. Najbolj se kaže v severozahodnem in jugovzhodnem delu Slovenije, zelo malo pa na Primorskem. Kar 9% dečkov in ker 8% deklic je predebelih (<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>).

Dedna zasnova k nastanku debelosti prispeva okrog dve tretine, vendar na debelost vpliva še več dejavnikov. Debelost pospešijo slaba prehrana, torej preveč maščob in kalorij, veliko živalskih maščob in premalo gibanja. Če ne upoštevamo genov, je debelost posledica razlike med zaužito hrano in porabljeno energijo. Danes imamo zelo spremenjen način življenja. V preteklosti ljudje skoraj niso poznali debelosti, saj so se veliko gibal, jedli zdravo hrano in njeno energijo tudi porabili. Danes je drugače, saj veliko sedimo in posledično je o malo ljudi telesno aktivnih, vnos hrane pa je velik. In tako lahko bolezen ščitnice in nadledvične žleze spremeni metabolizem in tako je vpliv na telesno težo večji ampak je vse odvisno od vnosa hrane. zdravila imajo močan vpliv na metabolizem in lahko povzročajo tudi zadrževanje vode v telesu, kar lahko povzroča povečano telesno težo. Nekateri ljudje svoje psihološke stiske kot sta kronični stres ali nerešljive frustracije uravnavajo s prekomernim uživanjem hrane, kar lahko povzroči

prekomerno telesno težo (<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>).

Debelost se kaže s prevelikim nabiranjem maščob v telesu. Diagnosticiramo jo s tehtanjem, meritvijo telesne višine in obsega pasu, nato določimo debelino kožne gube. Na koncu sledi izračun telesne mase (<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>).

Debelost je možno zdraviti. Telesno težo lahko zmanjšamo s pravilnim prehranjevanjem in ustrezno telesno dejavnostjo. Pravilno prehranjevanje pomeni, da poleg omejevanja vnosa odvečnih kalorij upoštevamo tudi dinamiko prehranjevanja, ki vključuje pet obrokov na dan. Pomembno je, da posamezen obrok pravilno sestavimo z izbiro pravih živil ob upoštevanju načel zdrave prehrane, ki pokrivajo potrebo po dnevnem vnosu ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, sadja in tekočine. Telesna dejavnost bi morala pri vsakem posamezniku predstavljati vsaj pol ure hitre hoje na dan. Kadar ukrep zdrave prehrane in telesne dejavnosti ne zadoščata, da bi bolnik dosegel in ohranil ustrezno telesno težo, lahko zdravnik bolnikom predpiše zdravila. Z zdravili se lahko zdravijo odrasli, pri katerih je indeks telesne teže enak ali večji kot 30 kg/m² in pri katerih je debelost posledica neprimernega prehranjevanja. Tudi bolniki, ki spadajo v skupino s prekomerno telesno težo in imajo indeks telesne teže enak ali večji kot 27 kg/m², se nepravilno prehranjujejo in obolevajo za sladkorno boleznijo tipa 2 ali dislipidemijo, so lahko zdravljeni z zdravili. Kirurško mejno zdravljenje se uporablja kadar debelost preseže ekstreme. Ohranitev zelene izgubljene teže je glavni cilj pri zdravljenju bolnikov, ki trpijo za debelostjo ali prekomerno telesno težo. Pri zdravljenju debelosti sodelujejo tudi strokovnjaki s področja duševnega zdravja, saj je debelost v 20 % posledica, ki nastane pri motnjah hranjenja kot sta neredno hranjenje ali prenajedanje, ki pa v ozadju lahko skrivata depresijo. CINDI- program zdravega hujšanja predstavlja zelo učinkovito šolo ali učno delavnico za hujšanje, kjer se ljudje medsebojno spodbujajo in v katero je bolnik napoten z napotnico, ki jo dobi pri osebem zdravniku (<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>).

Debelost največkrat traja vse življenje in zato spada med kronične bolezni. Debeli ljudje po navadi hujšajo celo življenje, saj je izgubljeno telesno težo težko ohranjati. Po navadi so v začaranem krogu in se po koncu hujšanja še bolj zredijo kot pred začetkom diete. Problem predstavlja, da ljudje so ljudje s prekomerno telesno težo premalo kritični pri izbiri živil in pretiravajo z vnosom količine hrane. Zdraviti bolnika je dolgotrajno in kompleksno. Za izgubo telesne teže mora imeti motivacijo, saj ima le ta bistven pomen. Dobro je tudi, da bolnik, ki želi spremeniti način življenja in shujšati obišče svojega osebnega zdravnika, ki odloča o farmakoterapiji debelosti. Pomembno je, da zdravnik poleg zdravljenja bolnika spodbuja k dolgoročnemu ohranjanju pozitivne motivacije. Še vedno pa debelost smatramo kot bolezen in bolniki se lahko vrnejo v prvotno stanje, še posebej če se ne držijo navodil. Zato zdravnik skupaj z bolnikom naredi načrt za doseganje kratkoročnih in dolgoročnih ciljev. Zdravnik določi tudi datume kontrol in največkrat bolnik izgublja težo dokler hodi na kontrolo, kadar pa se zredi pa ga zaradi strahu na kontrolo ni več. Bistvenega pomena je da se ga spodbuja tudi v tem procesu, kadar rezultati niso takšni kot bi si želeli. Saj se bo spreminjal celo življenje (<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>).

2.2.3 Bolezni srca in ožilja

Raziskave so pokazale, da uživanje hrane s preveč sladkorja vodi do višjih vrednosti trigliceridov in holesterola v krvi. Če se ljudje poleg tega še redko gibajo, kadijo, imajo neustrezno telesno težo, previsok holesterol, krvni tlak ali krvni sladkor, je velika verjetnost nastanka ateroskleroze katere posledice vodijo do možganske kapi, angine pectoris, arterijske hipertenzije in srčnega infarkta (Maček, 2018, str. 13).

Mačkova zato opozarja, da je uživanje sladkorja v hrani, saj to zvišuje možnost povišanja trigliceridov in holesterola v krvi, zdravju nevarno dejanje (Maček, 2018, str. 13).

2.2.4 Zobna gniloba

V ustih ima vsak človek veliko različnih bakterij med katerimi so tudi bakterije, ki sladkorje spreminjajo v kislino, ki topi sklenino zoba. Ker na razvoj kariesa vplivajo različni dejavniki, med drugim tudi prehrana, kakovost in količina sline. Ni vseeno kaj

jemo, saj nekatera hrana vpliva na večje izločanje sline, ki ne le odstrani hrano iz ust, ampak tudi deluje v ustih protimikrobno in nevtralizira kislino (Maček, 2018, str. 10).

Raziskovalci se zato zavzemajo, da bi se sladkorje nadomestilo z umetnimi sladili, saj ne povzročajo kariesa. Predvsem se zavzemajo za aspartam in saharin, saj njuna uporaba ne vodi do pogojev za nastanek kariesa. Umetno sladilo ksilitol pa deluje celo preventivno pri zobni gnilobi (Maček, 2018, str. 11).

2.2.5 Zasvojenost s sladkorjem

Zasvojenost je bolezen za katero je značilno ponavljajoče se škodljivo vedenje. Zasvojeni se zaveda škode, ki nastaja zaradi bolezni na njegovem duševnem, telesnem, socialnem in duhovnem področju, vendar je izgubil nadzor nad svojim vedenjem in z omamljanjem ne more prenehati, ne da bi pri tem doživel abstinenčno krizo. Ljudje so lahko odvisni od različnih snovi, ki povzročajo omamo, lahko pa se naučijo omamljati z določenimi postopki in rituali. Takšni postopki so stradanje, prenejedanje, bruhanje, intenzivna telesna aktivnost, spolna vznburjenost, tveganje in sanjarjenje (<https://nevidno-lepilo.si/nekemicne-odvisnosti/>).

Več kot uživamo snovi ali ponavljamo postopke, ki omamljajo, manj dopamina nastaja v naših možganih po naravni poti. Možganske celice pa se čedalje bolj navajajo na snov ali postopek, število dopaminskih receptorjev pa se manjša. Posledica tega je pojav, ki ga imenujemo uravnano upadanje dopamina. Da dosežemo enako prijeten učinek, zato potrebujemo več opojnega sredstva (Taubus, 2019, 43).

Naši možgani sladkor dojemajo kot omamo. Možgani so povezani s črevesjem in sladkor, še posebej v tekočih oblikah, hitro zapusti želodec. Če spijemo dva decilitra soka, ki je naravno ožet, se nam začne v petih minutah dvigovati glukoza v krvi. To pomeni, da možgani dobijo navodilo, da je najprej treba izločiti inzulin. Trebušna slinavka se odzove in začne proizvajati velike količine inzulina. Ko je presnova končana in sok zapusti želodec, dobijo možgani tako imenovano povratno zanko, da ne potrebujejo več inzulina. Delujejo obrambno, poskrbijo, da glukoza v krvi ne upade tako, da povečajo željo po sladkem. Organizem po takšnem obroku išče še več hrane in dodatne obroke.

Multinacionalke se zelo dobro zavedajo učinka sladkorja na presnovo, zato ga dodajajo v različno hrano. Sladkor danes dodaja celo v meso, najpogosteje v mleto. Takšno meso je res okusno, ampak nas navaja na željo po še takšne hrane (<https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/odvisnost-od-sladkorja-odvisnost-od-heroina/>).

Znanstvene literature o tem ali sladkor povzroča odvisnost in ali je zato prehranska različica mamil, je presenetljivo malo. Do sedemdesetih let prejšnjega stoletja in tudi pozneje so najuglednejši znanstveniki menili, da to vprašanje ni posebno pomembno za človekovo zdravje. Skope raziskave nam omogočajo le vpogled v to, kaj se dogaja, ko sladkor uživajo podgane in opice (Taubus, 2019, 42).

V možganskem predelu imenovanem *nucleus accumbens* sladkor sproža enake odzive kot nikotin, kokain, heroin ali alkohol. Sladkor spodbudi izločanje istih živčnih prenašalcev, zlasti dopamina, zaradi katerih na nas delujejo tudi prej naštetih mamil. Zaradi učinka slednjih so se ljudje naučili, kako jih prečistiti v koncentrirano obliko, ki povečuje opoj. Kokino listje na le blago poživlja, dokler ga žvečimo, če pa ga predelamo v kokain, povzroča močno odvisnost. Podobno so prečistili prvotne oblike sladkorja, da bi ta učinkoviteje vzbujal večji opoj, čeprav hkrati ostaja hranilo, ki nam daje energijo, ter snov, ki v možganih sprošča občutke ugodja (Taubus, 2019, 43).

Raziskave na živalih, izkustva odvisnikov in alkoholikov ter opažanja tistih, ki zdravijo odvisnosti, potrjujejo, da so sladkarije in sladki napitki dragocena orodja ali trezni užitki, pri opuščanju trših drog, morda tudi zato, ker gre prehod od ene odvisnosti k drugi manj. Tudi porast porabe sladkorja in povečana proizvodnja sladkarij v času prohibicije alkohola leta 1920 v Združenih državah Amerike kaže na korelacijo pri zamenjavi odvisnosti (Taubus, 2019, 44).

Misliva, da imajo raziskovalci prav, ko sladkor opisujejo kot vrsto opoja, ki na otroke naredi zelo močan vpliv in željo po ponovitvi izkušnje. Meniva, da otroci v današnjem času zaužijejo preveliko količino sladkarij, ki so v večini kupljene in vsebujejo veliko aditivov. Nekoč so naše babice sladkarije pripravljale doma same, zato so bile bolj zdrave, otroci so jih uživali bolj poredko in niso uspeli razviti odvisnosti.

Pretirano uživanje sladkorja ima dolgoročne stranske učinke, kratkoročnih pa ne – ni nobenega opotekanja, nobenega nerazločnega govora, razbijanja srca ali težav z dihanjem. Ko sladkor zaužijejo otroci, se učinki pokažejo kot nihanje njihovega razpoloženja, od začetne opitosti do ihte in sitnarjenja, ki ju nekaj ur pozneje povzroči abstinenčna kriza. Sladkor otroke potolaži v stiskah, jim lajša bolečine, jim pomaga, da se osredotočijo, dokler njihov učinek ne popusti, pa so polni radosti in navdušenja. Edina slabost otroškega mamila je, da otroci pričakujejo, da jim bomo v rednih presledkih dajali naslednje odmerke, ali to celo zahtevajo (Tubes, 2019, str. 35).

Da se izognemo prekomernemu nakupovanju sladkarij, nam lahko pomagajo naslednji napotki. Najprej se bomo morali začeti zdržati ene zaobljube iz preteklosti: *”Jej več sadja in zelenjave, sploh ne jej sladkarij.”* Potem se lahko šele začnemo držati naslednjih nasvetov, ki nam bodo pomagali v »boju« proti sladkarijam (<https://dc-trener.si/dalec-od-oci-dalec-od-ust/>):

1. *V trgovino nikoli ne pojdimo lačni.* Bolj kot smo lačni, večje oči imamo, več kupimo. Namesto s košarico se do blagajne pripeljemo z vozičkom. Ko smo lačni, je tudi večja verjetnost, da bomo kupili napol pripravljeno oz. visoko procesirano hrano. Ta je velikokrat oropana hranil, predvsem na račun vlaknin, ima pa visoko kalorično vrednost. Zato pred nakupom zaužijmo kakovosten obrok.
2. *Ko smo v trgovini, se izognimo policam s sladkarijami.* Najini babici sta povedali, da ko sta bili otroka, v Sloveniji še ni bilo supermarketov, v katerih bi bila cela vrsta namenjena samo sladkarijam. Te nas čakajo tudi na akcijskih točkah in pred blagajno. Kamorkoli seže pogled, je nekaj, kar nam vzbudi apetit. Tudi če smo siti. Če vemo, da se težko upremo nakupu sladkarij, se ognimo takšnim policam. Kot pravijo: daleč od oči, daleč od srca, oziroma v tem primeru- daleč od ust.
3. *Sladkarije hranimo na težje dostopnem mestu.* Če nam točka dve ni uspela in smo domov prinesli celo vrečko sladkih in slanih prigrizkov, obstaja zasilni izhod. Ta je, da sladkarije postavimo na nam težko dosegljivo mesto. Zakaj je to priročno, bom opisala kar na primeru. Moji starši imajo v svoji kuhinji odlagalni pult, ki loči kuhinjo od jedilnice in meji na dnevno sobo. Gre za prostor, ki je srce našega doma in kje se zadržujemo večji del dneva. Na pultu so bile vedno, ampak res vedno, postavljene skledice s prigrizki. Slanimi in sladkimi. Vsakič, ko sem šla

mimo, sem z roko nevede posegla po prestu, čokoladnem bombonu, suhi slivi. Čez dan sem tako pojedla kar precej prigrizkov, česar se sploh nisem zavedala, vse dokler nisem odšla na svoje. Sedaj starši dosledno prigrizke pospravljajo v omaro. Jaz naredim korak več. Če kupim piškote, jih postavim na res visoko polico v kuhinjski omari. Če si jih zaželim, se moram zavestno odločiti, da pridem do njih. K omari moram primakniti stol, splezati nanj, vzeti piškote, zlesti dol in si postreči. V tem času (ki je daljši, kakor če so piškoti na razpolago) si določim, koliko jih bom pojedla. Vzamem jih res samo toliko in škatlo pospravim. Piškoti so na varnem in spet daleč od oči, daleč od ust. Zakaj opisujem nekaj tako na prvi pogled banalnega? Zato, ker bi rada, da občutite razliko med situacijo, ko nekaj pojemo mimogrede in ko jemo zavestno.

4. *Sladkarijo pojemo po telesni aktivnosti.* Pri zdravem posamezniku se v času vadbe raven sladkorja v krvi in tudi v mišicah zmanjša, poveča pa se občutljivost za inzulin. To pomeni, da bo inzulin ob zaužitju npr. čokolade po vadbi več sladkorja naložil v mišice in ne v maščobno tkivo. Sladkarija da, a naj bo po treningu.
5. *Sladkarije naj bodo kakovostne.* Z vidika odvečnih kalorij je vseeno, ali pojemo kos po sestavinah najmanj kvalitetne čokolade, za katero se lahko upravičeno vprašamo, ali sploh sodi med čokolado v kateri naj bi bil kakav, ali pa si privoščimo pravo čokolado. Z vidika učinka na zdravje pa ta lastnost živila postane nekoliko pomembnejša. Če je čokolada, naj bo prava. Kakovostnejše sladkarije imajo praviloma tudi višjo ceno, zato bomo premislili, ali bomo sladkarijo zmetali vase naenkrat, ali jo bomo resnično užitekarsko jedli po malem.
6. *Tudi sladkarijo jejmo zavestno in v njej uživajmo.* Premislimo kaj bomo jedli in kdaj. Skuhamo in spečemo. Se usedemo, pojemo. Vsak korak zahteva od nas določeno stopnjo angažiranosti. Glavne obroke jemo bolj zavestno kakor prigrizke. In eden od dobrih nasvetov je, da tudi prigrizke ozavestimo. Sama si piškot ali kos čokolade vedno privoščim ob kavi. Zato uživam ne le v okusu, ampak tudi samem ritualu. Več časa kot si vzamem za ritual, manjšo željo imam kasneje v dnevu po sladkariji.

2.2.6 Nevarna otroška potrošnja nekoč in danes

Otroci v preteklosti niso bili takšni potrošniki sladkarij. Nekoč ni bilo denarja pa tudi v trgovinah ni bilo takšne izbire, zato tudi ni bilo takšne potrošnje niti potrebe po sladkarijah kot je danes. Sedaj je vse lažje dostopno. To je seveda zelo pozitivno tako za proizvajalca kot tudi za potrošnika. Ampak kot pravi star pregovor so pri vsaki stvari tako pozitivni kot negativni vidiki. In tudi pri sladkorju in sladkarijah je tako.

Zaradi sedanjega prekomernega uživanja sladkarij so se razvile tudi številne bolezni med otroci. Veliko današnjih otrok ima prekomerno telesno težo, sladkorne bolezni in druge bolezni. Nekoč veliko bolezni sploh niso poznali, saj tudi niso uživali toliko sladkorja.

Posledica prekomernega uživanja sladkarij med otroci so debelost, odvisnost, sladkorna bolezen, raznorazna žilna obolenja, in ostale bolezni. V današnjih dneh je vnos sladkorja v otroška telesa tako povečan, da ga nekateri zdravniki že smatrajo kot drogo, saj so otroci od sladkorja prav odvisni.

Četudi je raziskava med 110 starši pokazala, da se večina staršev zaveda, da je potrebno pri otrocih omejevati sladkor v prehrani (Primar, 2018, str.41), pa je raziskava med 630 šestošolci pokazala, da med njimi kar 30,6% otrok enkrat ali večkrat na dan uživa piškote in napolitanke in kar 28,6% otrok uživa čokolado, bonbone in druge sladkarije (Kostanjevec, 2013, str. 84). Poleg tega se je pokazalo, da več sladkarij uživajo otroci s slabšim prehranskim znanjem (Kostanjevec, 2013, str. 85).

Zaradi preveč prisotnega sladkorja v prehrani otrok lahko pride tudi do hiperaktivnosti. Spremembe, ki se kažejo na nevrološko-biokemičnem področju, so različne in sicer težja prilagodljivost, težave pri sledenju navodilom, impulzivno vedenje, nezmožnost sedenja pri miru in pozorno poslušati, nevztrajnost, da bi dokončali delo in igre ter pogosto pozabljanje osebnih stvari. Pri tem je največja težava, da otroci težko navezujejo nove stike in ohranjajo prijateljstva. Reakcija otrok je pogosto napačna in se zaradi tega neprimerno obnašajo, najpogosteje agresivno. Hiperaktivnost je motnja, ki je prepoznana in zdravljena s strani zdravnikov. Če je ne zdravimo, vpliva na slabo samopodobo, depresijo in socialno izločenost. Današnje raziskave kažejo, da imamo v sodobni

predelani hrani preveliko vsebnost nezdravih maščob, sladkorjev in drugih dodatkov, ki še pripomorejo pri nastanku te bolezni (<https://www.lekarnaljubljana.si/clanki-in-nasveti/hiperaktivnost-pri-otrocih>).

2.3 Sladkarije nekoč

V preteklosti so bile priljubljene sladkarije bonboni, čokolada, sladoled in gazirane pijače.

2.3.1 Bonboni

Leta 1847 je bostonski farmacevt Oliver Chase postavil temelje sodobne proizvodnje sladkarij, saj je izumil stroj, ki je lahko izdelal več tisoč popolno oblikovanih tablet prevlečenih s sladkorjem. Stroje, kakršen je bil Chasov in, ki so jih poganjali ročno, so pozneje zamenjali stroji s konjskim, parnim in nazadnje električnim pogonom; lokalne, ročno izdelane sladkarije, namenjene bogatim so se prelevile v splošno dostopne posladke za vse (Taubes, 2019, str. 59).

Začetki blagovne znamke Šumi segajo v leto 1876, ko sta Franc in Josipina Šumi odprla obrtno slaščičarsko obrt na Kongresnem trgu v Ljubljani. Takrat sta ročno izdelovala najrazličnejše bonbone, čokolado, peciva, marmelade ter malinovec in druge slaščice. Ročno delo so stroji nadomestili šele leta 1964 (<https://www.rtv slo.si/zabava/druzabna-kronika/foto-najbolj-znani-slovenski-bonboni-praznujejo-140-let/407628>). Slika 1 prikazuje izdelke, ki smo jih imeli na trgu v devetdesetih letih prejšnjega stoletja.



Slika 1: Šumijevi izdelki

(<https://www.rtv slo.si/zabava/druzabna-kronika/foto-najbolj-znani-slovenski-bonboni-praznujejo-140-let/407628>)

2.3.2 Čokolada

Čokoladna ploščica je nastala v štiridesetih letih prejšnjega stoletja, ko so švicarski bratje Lindt dognali kako strditi čokoladni prah v ploščico, da jo je bilo mogoče množično proizvajati. Pred tem se je čokolada uživala kot topel napitek (Tubes, 2019, str. 59).

Glavno sestavino čokolade, kakav, pridobivajo iz zrn kakavovca. Drevo raste v tropskih pragozdovih južne Amerike. Zrna se oberejo zrela nato jih s posebnimi metodami predelajo v kakav. Semena osušijo na soncu in pražijo pri več kot 100° C. Zadnji korak pridobivanja se imenuje *conching*. Gre za nekajdnevno strojno tresenje prej pridobljene čokoladne zmesi. V tem času se razvije tudi okus po čokoladi in le – to zmečkajo. Pri tem ji odstranijo tudi grenak okus in poskrbijo, da sama zmes postane gladka (<https://www.mojacokolada.si/novice/zakaj-cokolada-n80>).

Čokolada vsebuje okoli 400 različnih kemijskih spojin. Med drugimi vsebuje flavonoide, antioksidante in psihoaktivne snovi. Če zaužijemo 40 g temne čokolade dobimo enako vsebnost fenolnih antioksidantov kot, če bi spili kozarec rdečega vina. Ti zmanjšujejo bolezni srca in znižujejo krvni pritisk. Čokolada pozitivno vpliva na organizem, saj vsebuje vitamine in minerale, ki ji potrebujemo. Bela in mlečna čokolada sta bogat vir kalcija, medtem ko je kakavov prah vir bakra, magnezija in železa. Čokolada je psihoaktivna hrana in povzroča občutek zadovoljstva ter sreče. Še posebno ugodno vpliva na nosečnice in otroke. Že je samo kakšen košček čokolade dovolj, da čokolada na telo deluje kot afrodiziak. Čokolada namreč spodbuja aktivnost tako imenovane ljubezenske kemikalije – feniletilamina. Vendar ima tudi čokolada prednosti in slabosti. Negativni učinek se kaže predvsem v povečani telesni teži, pozitivno pa vpliva na vaše počutje in razpoloženje. Čokolada je definitivno več kot samo hrana, je vrsta razvade in nedvomno užitek za vsakogar (<https://www.mojacokolada.si/novice/zakaj-cokolada-n80>).

Največ čokolade pojejo prebivalci Švice. Letno jo posamezen prebivalec poje okoli 10 kilogramov, medtem ko Slovenec samo 1,5 kg. Priporočena količina dnevno zaužite temne čokolade je 50 g. Problem pri nekaterih proizvajalcih čokolade je, da ne dajo toliko na kvaliteto ampak predvsem na kvantiteto kar se tudi okusi. Kakovostna čokolada je

čvrsta in se v ustih stopi brez občutka lepljive in zrnate teksture (<https://www.mojacokolada.si/novice/zakaj-cokolada-n80>).

Prva proizvodnja čokolade se je v Sloveniji začela leta 1921 in je potekala v samostanu trapistov. Redovniki so izdelovali čokolado izjemne kakovosti in leta 1912 jim je cesar Franc Jožef podelil častni naslov Imperial s simbolom leva. V tovarni je bilo zaposlenih več kot 30 ljudi, ki so letno izdelali do 40 ton čokolade. Leta 1922 sta na slovenskih tleh hkrati začeli delovati dve tovarni čokolade. Ena v Lescah, kjer je tudi današnja Gorenjka, in druga tovarna čokolade Mirim v Mariboru. Tovarna v Lescah je po slabih 20 letih obstoja že proizvedla do 50 ton čokolade letno, kolikor je danes v Gorenjki proizvedejo v samo 10 dneh. Srce blagovne znamke gorenjske tovarne čokolade je predstavljala podoba Bleda, takrat prestižnega evropskega letovišča. V trgovino v Lescah so se med letovanjem na Bledu radi prihajali sladkat celo člani kraljeve družine Karađorđević. Leta 1964 se je Gorenjka priključila Tovarni bonbonov in peciva Šumi. Kljub združitvi podjetij je blagovna znamka Gorenjka živela naprej ter v svojem srcu ohranila podobo Bleda in gorenjskih nageljnov (slika 2). V drugi polovici šestdesetih let so Gorenjkino proizvodnjo začeli posodabljati in leta 1969 je Gorenjka postala del Žita. Industrijska peka peciva in biskvitov je bila novost znamke Pecivo Triglav, ki so jo uvedli leta 1968. To leto štejemo tudi kot začetek Gorenjkinih rolad in rezin, ki so še vedno zelo prodajne (<https://gorenjka.si/zgodovina-gorenjke/>).



Slika 2: Jedilna čokolada Gorenjka

(<http://mnom.si/sl-si/Zbirke/predmet/id/269987>)

V začetku sedemdesetih let se je nadaljevalo posodabljanje proizvodnje in Lesce so postale središče slovenske proizvodnje čokolade. Kakav je veljal za osnovno surovino in ker ga je začelo primanjkovati so začeli delati tablice brez čokolade. Namesto čokolade so v Gorenjki uporabljali rožičevo moko. Tako so začeli tudi iskati druge nove priložnosti in pričeli izdelovati izdelke z raznimi dodatki, kot so na primer čokolada z rižem, čokolada s koruznimi kosmiči in čokolada z arancini. Gorenjki tovarno čokolade so leta 1985 preselili v prostore v katerih je še danes. Med tem so zelo nadgradili ponudbo čokolad, peciv in dodali različne okuse kot so jagoda, marelica, cocktail, robida in lešniki. Legendarna čokolada s celimi lešniki ostaja srce Gorenjkine ponudbe. Danes dobiva osrednjo vlogo legendarna punčka v narodni noši, ki je delo Miki Musterja (<https://gorenjka.si/zgodovina-gorenjke/>).

2.3.3 Sladoled

Zgodovina sladoleda je zelo razgibana in zanimiva, sega več kot tri tisoč let v preteklost na Kitajsko. Takrat so kuharji tamkajšnjih vladarjev v sneg vmešali vino, sadje in med ter ga postregli kot sladico. Recept zanj naj bi leta 1295 v Evropo prinesel sloviti popotnik Marco Polo. Po njegovem receptu naj bi v sneg umešali jakovo mleko in tako dobili bolj okusno, kremasto strukturo. Leta 1533 je sladoled Franciji predstavila Katarina de Medici, žena francoskega kralja Henrika II. Iz Evrope se je ta sladka razvada kmalu preselila tudi v Ameriko in nato drugod po svetu (http://www2.24ur.com/bin/article_print.php?id=3125379).

Sladoled so v Italiji začeli izdelovati v poznem 17. stoletju in najprej je bil to slaščica za premožne. V Združenih državah je bil sladoled še v sredini 18. stoletja zelo redek in so o priložnostih ob katerih so postregli sladoled poročali časopisi. Za to, da je sladoled postal dostopen, sta bili poleg sorazmerno cenene sladkorja potrebni tudi redna oskrba z ledom oz. zamrzovalnica, kjer so led izdelovali in skladiščili. Proizvodnja naravnega sladoleda je namreč temeljila na ledu severnih jezer, ribnikov in rek, ki so ga dobavljali pozimi in uporabljali vse leto. Proizvodnja sladoleda na veliko se je v Združenih državah začela z Jacobom Fusslom, trgovcem z mlečnimi izdelki, ki je leta 1951 ugotovil, da ima na zalogi preveč smetane in nobenega kupca zanjo. Smetani je dodal sladkor, jo zamrznil in nastal je sladoled (Taubus, 2019, str. 60).

Zgodovina slovenskega sladoleda sega 60 let nazaj. Leta 1958 so Ljubljanske mlekarne kot prve v Sloveniji začele z industrijsko proizvodnjo sladoleda. Nastala je Lučka, ikona sladoleda na palčki (slika 3). Uporabljali so stroje, ki so jih kupili v Italiji. Z njimi so izdelali prve Lučke, in sicer tako, da so ohlajeno sladoledno maso iz zamrzovalnega stroja ročno polnili v modelčke za Lučko. Dobro zmrznjene so jih s stiskom okvirja stresli iz modelčkov in ročno napolnili v posamezne papirnate vrečke. Tedaj je bila Lučka dostopna tako v normalni kot mini velikosti, a je bila mini kasneje opuščena. Njeno ime se je zasidralo v srcih in spominu ljudi in je sedaj splošno ime za vse sladolede na palčki (http://www2.24ur.com/bin/article_print.php?id=3125379).



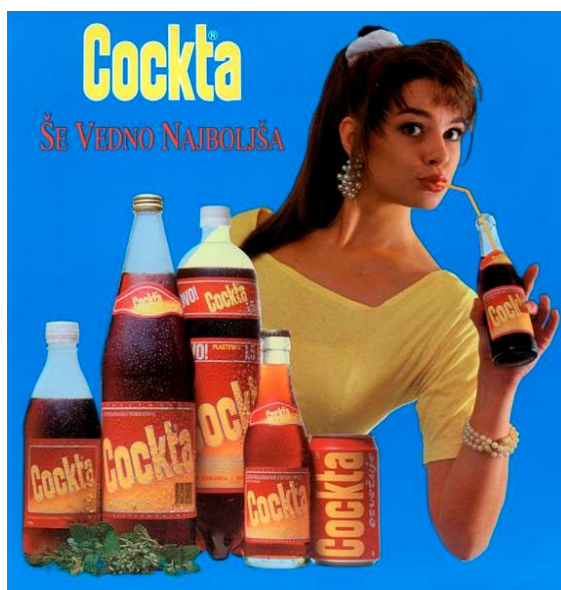
Slika 3: Sladoled Lučka

(http://www2.24ur.com/bin/article_print.php?id=3125379)

2.3.4 Gazirane pijače

Kokakola in pepsi sta na tržišče prišli v osemdesetih letih 19. stoletja. Gazirane pijače so se razvile iz zdravilnih napitkov, ki so bile na voljo brez recepta in so proizvajalce prinašali dobiček. Kokakolo je zasnoval John Pemberton, izdelovalec zdravil, ki je inovativno združil sestavine priljubljenega francoskega vina Marinja, zdrobljene liste koke z oreški kola, priljubljeno sestavino zdravilnih napitkov ter karbonizirano vodo iz naprave za točenje sodavice. Ko so nekatera okrožja v Georgii prepovedala prodajo alkohola, je uporabo vina opustil in pijači dodal sladkor, da je zakril naravno grenki okus oreškov kola in kokinih listov (Taubus, 2019, str. 61).

Leta 1952 je direktor podjetja Slovenija vino Ivan Deu v kovčku iz Združenih držav Amerike prinesel stekleničko kokakole in predlagal, da podobno pijačo izdelajo tudi za domače tržišče. V istem letu je Emerin Zelinka razvil recept za prvo gazirano pijačo v Jugoslaviji. Leta 1953 se je Cockta vpisala v knjigo zveznega patentnega urada v Beogradu in v knjigo patentnega urada v Bernu in postala zaščitena znamka (slika 4). Ime Cockta je povezano z besedo koktajl, saj gre za mešanico šipka, limone in vrste zdravilnih zelišč (<https://www.etno-muzej.si/sl/cockta-pijaca-vase-in-nase-mladosti>).



Slika 4: Reklama za Cockto

<https://www.etno-muzej.si/sl/cockta-pijaca-vase-in-nase-mladosti>

2.3.5 Delitev sladkarij v preteklosti med otroci

V preteklosti je bilo v povprečju v družinah več otrok kot denarja in zato so starši otrokom kupili bistveno manj sladkarij kot danes. Nekoč so otroci čokolado ali bonbone, ki so jih dobili, morali deliti z ostalimi sorojenci. Danes je tako, da veliko otrok dobi veliko sladkarij, saj so dostopne in po ugodnih cenah ter si jih lahko skoraj vsak privošči.

Še nekaj desetletij nazaj, to se spominjata tudi najini babici, v trgovinah sladkarij sploh ni bilo sladkarij ali pa jih je bilo zelo malo. Zaradi zelo visokih cen so si jih lahko privoščili samo bogati. V časih mladosti najinih babic so otroci dobivali sladkarije zelo redko, ob kakšnih praznikih, ko so starši odšli po nakupih in jim morda prinesli kakšno

malenkost. Domov so otrokom prinesli kakšen bonbon ali čokolado, katero so si nato morali med sabo razdeliti, in to pravično, da ni bilo medsebojnega kreganja. Ker so otroci že v naprej vedeli, da ne bo dobil vsak svoje čokolade ali pa vsak svojega bonbona, so se že v naprej zmenili, da si bodo pravično razdelili in seveda kdo bo to imenitno zadevo razdelil. Po navadi so se zmenili, da toliko kot jih je, toliko bo enako velikih koščkov, torej za vsakega enako. Po navadi je delil najstarejši izmed otrok. Tako se že od otroci od malih nog naučili deliti stvari med seboj. Posledica takšnih navad je bila, da so bili otroci takrat bolj složni med seboj kot današnji otroci.

Kot sta nama pripovedovali babici v času otroštva in tudi kasneje še ni bilo tako dostopnih sladkarij in priboljškov, pa tudi nekaterih živil v Sloveniji, zato so hodili po živila v tujino. V Avstriji, na Madžarskem in v Italiji so bile sladkarije bolj dostopne in tudi po bolj ugodni ceni, zato so se Slovenci radi odpravili k njim in tam nakupovali poleg živil tudi sladkarije (slika 5).

V preteklosti so se morali ljudje za sladkarije, ki so nam danes dostopne na vsakem vogalu, potruditi, da so jih dobili in imeli. Pri tem je bilo pomembno sodelovanje in medsebojna pomoč sosedov in prijateljev.



Slika 5: Sladkarije mladosti naših staršev
(<https://oopsi.si/slادkarije-nase-mladosti/>)

2.3.6 Sladkarije kot darilo nekoč in danes

Po pripovedovanju najinih babic sladkarij nekoč ni bilo veliko in otroci so jih dobivali ob posebnih priložnostih, kot sta na primer god in rojstni dan. Ker sladkarije niso bile nekaj vsakdanjega, so sladke dobrote delali tudi doma. Običajno so bili to kolači in potice. Občasno so otrokom kupili tudi bonbone ali čokolado. Zaradi te redkosti so bili otroci sladkarij veliko bolj veseli kot danes.

Babici menita, da imamo otroci in mladi sedaj veliko sladkih dobrot na voljo. Sladkarije so dostopne vsak dan v trgovini, za rojstne dneve se prejemajo poleg tort tudi druge sladkarije in ostali priboljški. To je skladno z raziskavo o obdarovanju otrok v božičnem času, ki je pokazala, da 5% otrok za darila dobijo le sladkarije in 39% otrok za darila dobijo hkrati sladkarije in nesladka darila² (Ezgeta, Petecin in Slapnik, 2010, str. 47) in z raziskavo med šestošolci, ki je pokazala, da več kot polovica otrok enkrat ali večkrat dnevno redno uživa sladkarije³ (Kostanjevec, 2013, str. 84-85).

² igrače, knjige, ipd.

³ piškote in napolitanke čokolado, bonbone in druge sladkarije

3 PRAKTIČNI DEL

Praktični del sva razdelili v tri dele. Prvi del je zajemal analizo sestave izbranih sladkarij. Drugi del je zajemal kvalitativno raziskavo s pomočjo intervjujev z babicama. Tretji del je zajemal kvantitativno raziskavo s pomočjo anketnega vprašalnika na Facebooku med znanci in prijatelji.

3.1 Analiza sestave sladkarij

Za analizo sladkarij sva izbrali sladkarije, ki sva jih imeli doma. To so čokolada, keksi in lizike. Proučili sva njihovo sestavo.

Osnovna nutrijska naloga sladkorjev je zagotovitev energije. Sladkor se pogosto dodaja jedem. Povprečna odrasla oseba vsak dan zaužije sladkor tudi zaradi tega, ker ga je ogromno skritega v industrijsko predelani hrani. Zaradi tega težko spremljamo koliko sladkorja smo zares čez dan zaužili. Četudi čez dan nismo jedli sladkarij, smo vseeno lahko dobili v telo sladkor, dostikrat celo v prekomerni količini. Dodani sladkorji ne bi smeli preseči več kot 5-10% energije, ki jo prejmemo s hrano in pijačo vsak dan, oz. ne več kot 3 žličke na 1.000 kcal/dan (<https://www.zobozdravnikmaribor.si/blog/koliko-sladkorja-lahko-pojemo-v-enem-dnevu/>).

Najprej sva **analizirali sestavo čokolade Milka Choco & Biscuit 300 g** (slika 6). Gre za mlečno čokolado z alpskim mlekom (41%), s kakavovo kremo (28%), mlečno kremo (18%), s plastjo piškotov (13%). Sestavine so sladkor, palmino olje, pšenična moka, kakavovo maslo, sirotka v prahu iz mleka, kakavova masa, posneto mleko v prahu, mlečna maščoba, kakavov prah (1%), emulgator sojin lecitin, glukozni sirup, lešnikova pasta, jedilna sol, sredstvi za vzhajanje (E 500, E 503), arome (vsebujejo mleko). Mlečna krema vsebuje 7% posnetega mleka v prahu. Mlečna čokolada vsebuje kakavove dele v najmanj 30%. Lahko vsebuje tudi druge oreščke in jajca. Ugotovili sva, da ta čokolada vsebuje 141 g sladkorja, torej vsebuje približno 28 vrečk sladkorja, ki jih dobimo ob kavi v kavarni. Čokolada vsebuje 47 g sladkorja na 100 gramov čokolade (<https://www.amazon.co.uk/Milka-Choco-Biscuit-XXL-300g/dp/B003SFVJ6S>).

Dnevno naj bi otroci, odvisno od starosti, zaužili do maksimalno 30 g sladkorja in sicer (<https://www.zobozdravnikmaribor.si/blog/koliko-sladkorja-lahko-pojemo-v-enem-dnevu/>):

- Otroci stari od 4-6 let: zaužijejo lahko maksimalno 19 g sladkorja na dan (to je 5 čajnih žličk)
- Otroci stari od 7 do 10 let: zaužijejo maksimalno 24 g sladkorja na dan (6 čajnih žličk)
- Otroci stari 11 let in več ter odrasli: zaužijejo lahko maksimalno 30 g sladkorja na dan (7 čajnih žličk), pri jedilniku z 1600 kcal, pri obroku z 3000 kcal pa okoli 70 g.



Slika 6: Sladkarija 1 - čokolada

(<https://www.amazon.co.uk/Milka-Choco-Biscuit-XXL-300g/dp/B003SFVJ6S>)

Čokoladno rebro analizirane sladkarije vsebuje 16 gramov sladkorja. Izračunali sva, ob predpostavki, da otroci ne zaužijejo nobenega drugega sladkorja, da lahko otroci stari 4-6 let zaužijejo eno rebro. Otroci stari od 7 do 10 let lahko zaužijejo rebro in pol čokolade ob predpostavki. Otroci stari 11 let in več pa lahko zaužijejo skoraj dve rebri čokolade.

Prišli sva do zaključka, da čokolada vsebuje ogromne količine sladkorja, in da ni težko preseči priporočene dnevne količine vnosa sladkorja v organizem.

Ugotovili sva tudi, da analizirana čokolada vsebuje aditive kot je emulgator (sojin lecitin), sredstvi za vzhajanje (E 500, E 503). Lecitin pridobivajo v glavnem iz sojinih zrn, jajčnega rumenjaka, mleka, morskih virov, oljne ogrščice, bombaža in sončnice. Je odličen emulgator in stabilizator v mešanicah voda-olje/maščoba. Prodaja se ga tudi kot prehransko dopolnilo. Kot emulgator se lecitin uporablja v mnogih izdelkih - sladkarijah⁴, pri peki raznih izdelkov, v kruhu in pecivu, testeninah, margarini, majonezah, itd. Lahko predstavlja tveganje za zdravje, saj je že več kot 90% soje na svetu gensko spremenjene. V večjih količinah lahko povzroči želodčne težave. Aditiv E 503 se skriva pod imenom amonijev karbonat ali jelenova sol, uporabljamo ga kot sredstvo proti zgoščevanju, predstavlja pa aditiv, ki za naš organizem lahko predstavlja visoko tveganje, saj lahko draži sluznico (<http://www.ninamvseeno.org/o-aditivih.aspx>).

Nato sva **analizirali sestavo finega pekovskega peciva z dodanimi vitamini Kekse Plazma** (slika 7). Sestavine so pšenična moka, sladkor, maslo, sojina moka, palmino olje, med, dekstroza, sirotka v prahu, posneto mleko v prahu, sredstvi za vzhajanje testa (amonijev hidrogenkarbonat, natrijev hidrogenkarbonat), jedilna sol, sojin lecitin, vitamin C, niacin, vitamin B6, tiamin, kalijev metabisulfit E 223, žveplov dioksid, aroma. Lahko vsebuje sezamovo seme. Tudi keksi vsebujejo emulgatorja sodo in amonijev hidrogenkarbonat ter sojin lecitin. Vsebujejo tudi konzervans kalijev metabisulfit ali žveplo v prahu, ki predstavlja aditiv z visokim tveganjem, za ljudi za alergijo na sulfite in žveplov dioksid. Vsebujejo tudi konzervans žveplov dioksid, ki lahko predstavlja konzervans z visokim tveganjem. Analizirani keksi vsebujejo 21 g sladkorja na 100 gramov (<https://veskajjes.si/baza-zivil-in-pijac/45-ivila-namenjena-otrokom/24-ivila-namenjena-otrokom/334-bambi-plazma-keksi>).

Analizirani keksi vsebujejo 5.3 g sladkorja na porcijo⁵ 25 g. Kljub temu, da vsebujejo več kot polovico manj sladkorja kot analizirana čokolada, spadajo tudi piškoti med živila z

⁴ čokoladah, piškotih, sladoledih, žvečilnih gumijih, namazih, kosmičih

⁵ trije piškoti

veliko vsebnostjo sladkorja. Poleg tega vsebujejo precej aditivov. Na podlagi analizirane sklepane, da so bile včasih sladkarije bolj zdrave, saj niso vsebovale toliko sladkorja in aditivov, ker so bile izdelane večinoma doma. Tudi v preteklosti so sladkarije vsebovale veliko količino sladkorja, vendar to ni predstavljalo zdravstvenega problema, saj so otroci uživali sladkarije redko in se tudi več gibali in trdo delali.

plazma
The tested Plazma formula is unique, a perfectly balanced combination of nutritious and high-quality ingredients, minerals and vitamins.

Plazma is everything you need to successfully overcome everyday challenges, but also to enjoy the much-loved taste of healthy optimum every day!

Plazma cares for you emboldens you and offers you much-needed support in life's small and big steps.

All you need!

NUTRITION DECLARATION / VEŠTAČENSKO IZJAVILJE	Per 100g	Per 25g	% Per 25g
Energy / Energetična vrednost	1836 kJ	459.1 kJ	26%**
Energetična vrednost	437.2 kcal	109.3 kcal	26%**
Fat / Maščobe	12.0 g	3.0 g	6%**
of which: saturated / od tega: nasičene	7.5 g	1.9 g	10%**
Carbohydrates / Ogljikovi hidrati	70.4 g	17.6 g	26%**
of which: sugars / od tega: sladkorji	20.0 g	5.0 g	6%**
Fiber / vlakna	3.0 g	0.8 g	3%**
Protein / Beljakovine	11.9 g	3.0 g	6%**
Salt / sol	0.75 g	0.2 g	3%**
Vitamin E / Vitamin E	2.3 mg (46%)**	0.6 mg (12%)**	12%**
Vitamin C / Vitamin C	12.3 mg (24%)**	3.1 mg (6%)**	6%**
Thiamin / Tiamin	0.90 mg (20%)**	0.2 mg (5%)**	5%**
Niacin / Niacin	18.8 mg (37%)**	4.7 mg (12%)**	12%**
Vitamin B6 / Vitamin B6	2.3 mg (46%)**	0.6 mg (12%)**	12%**
Folic Acid / Folna kislina	95.00 µg (23%)**	2.4 mg (6%)**	6%**
Phosphorus / Fosfor	100.0 mg (20%)**	2.5 mg (5%)**	5%**
Iron / Železo	2.8 mg (28%)**	0.7 mg (7%)**	7%**

* reference values (RDA) for adults (2000 kcal)
** reference values for average adult (70 kg, 2000 kcal)
*** reference values for children (3-10 years old, 1300 kcal)
**** reference values for infants (0-3 years old, 600 kcal)

plazmaofficial
plazma@vesnikom.si
www.plazma.rs

For you, Bambi applies HACCP and HALAL.
SASIA NETO/ NETO KOLIČINA/ NETO: 150g
NET WT. 5.3oz

Bambi
For family healthy life

Slika 7: Sladkarija 2 - fino pekovsko pecivo

(<https://veskajjes.si/baza-zivil-in-pijac/45-ivila-namenjena-otrokom/24-ivila-namenjena-otrokom/334-bambi-plazma-keksi>)

Zatem sva **analizirali sestavo lizik Chupa Chups** (slika 8). Lizike vsebujejo sladkor, glukozni sirup, sadno kašo 3% (jabolko, češnja, malina, ananas, limeta, limona, jagoda, breskev, banana, pomaranča, borovnice, črni ribez, mango, lubenica, kivi), kisline (mlečna, citronska in jabolčna kislina), arome, barvila (E100, E160c, E162). Lahko vsebujejo tudi sledove mleka. V liziki se nahajajo tudi aditivi in sicer barvila E100, 1160c, E162. Lizika Chupa Chups vsebuje 78 gramov sladkorja v 100 gramih izdelka (<https://www.konzum.hr/web/products/chupa-chups-lizalica-mini-120-g-20-1>).

Kot je razvidno iz sestave lizik in glede na prej omenjena priporočila sodi tudi lizika med živila z visoko vsebnostjo sladkorja. Zmotilo naju je tudi precej aditivov in barvil. Ugotavljava, da tudi lizike sodijo v kategorijo neprimernih živil za otroke.



Slika 8: Sladkarija 3 – lizike

(<https://www.konzum.hr/web/products/chupa-chups-lizalica-mini-120-g-20-1>)

3.2 Kvalitativna raziskava

V času novoletnih praznikov, ko se zberejo družine in je tudi sicer več prostega časa za pogovore in druženja, sva opravili z babicama intervjuja o tem kakšne sladkarije so uživali nekoč. Vsaka je opravila intervju s svojo babico.

Po intervjuju z babico Dušanko Lazić (62 let) sva izvedeli, da

- je babica Dušanka kot otrok od sladkarij uživala le suho sadje, karamelne bonbone in lizike, kocke sladkorja in zavitek,
- je babica kot otrok zaužila sladkarije izredno redko, saj so bile sladkarije redke in dragocene ter, da so jih v tistih časih dobili le ob posebnih priložnostih,
- so bile sladkarije, ki jih je babica kot otrok dobila, večinoma narejene doma,
- je redko dobila bonbone, saj so jih dobili babičini starši iz drugih krajev,
- čokolado kot otrok ni dobila, ampak jo je spoznala kasneje,

- so bile sladice sestavljene iz domačih surovin, tj. iz jajc, moke, sadja, mleka, masla in sladkorja,
- babica meni, da so bile domače sladkarije nekoč bolj zdrave ali pa, da so jim manj škodovali, saj so jih pojedli zelo malo in
- se babica od sladkarij iz otroštva najbolj spomni domačih karamelnih lizik.

Po intervjuju z babico Stanislavo Deželak (79 let) sva izvedeli, da

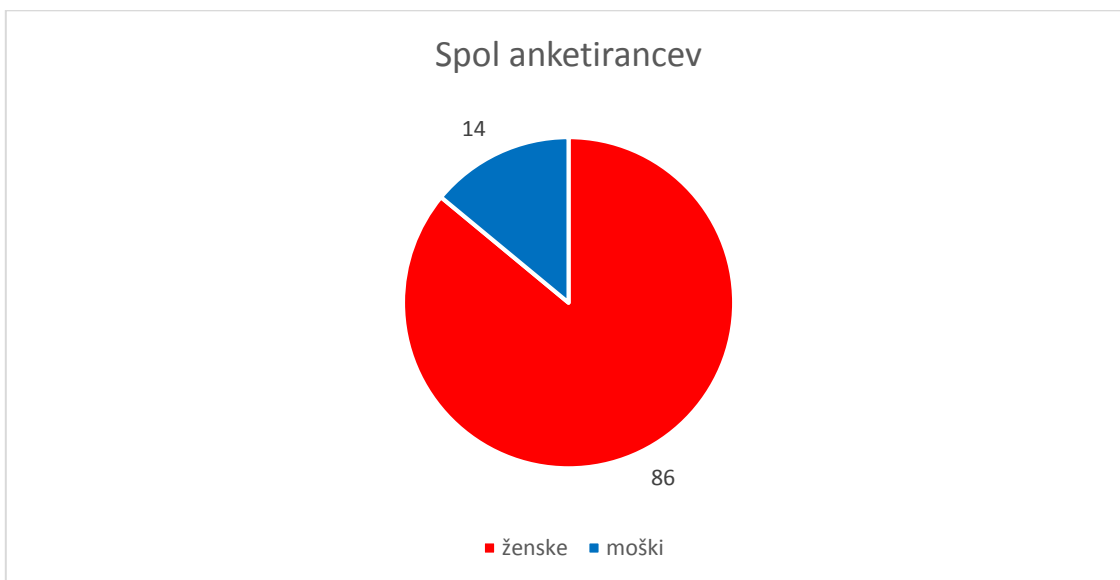
- je babica Stanislava kot otrok, in tudi ostali otroci, sladkarije uživala izredno redko,
- je babica sladkarije dobila ob godu in rojstnem dnevu,
- v času otroštva ni bilo supermarketov,
- so v osemdesetih letih prejšnjega stoletja po sladkarije hodili v sosednje države,
- so bile v času mladosti babice najbolj pogoste sladkarije kolači, potice, kakšen bonbon in sladek kruh,
- babica meni, da so bile sladkarije včasih bolj zdrave, saj ni bilo dodatkov, poleg tega so gospodinje vse naredile doma,
- so otroci sladkarije med seboj delili pravično,
- je sladkarije po navadi razdelil najstarejši otrok in
- se babica od sladkarij iz otroštva najbolj spomni sladkega kruha.

3.3 Kvantitativna raziskava

Želeli sva ugotoviti mnenje o tematiki tudi od najinih prijateljev in znancev, zato sva med Facebook prijatelji naredili raziskavo o tem kdaj se je zaužilo več sladkorja, kdaj je bilo več bolezni, ali so otroci včasih zaužili manj sladkarij, ali so včasih bili otroci manj zasvojeni s sladkarijami, ali so ženske včasih večino sladkarij izdelale doma, ali so domače sladkarije bolj zdrave, saj natanko vemo kaj je v njih in ali so bile otroške sladkarije so bile včasih bolj zdrave.

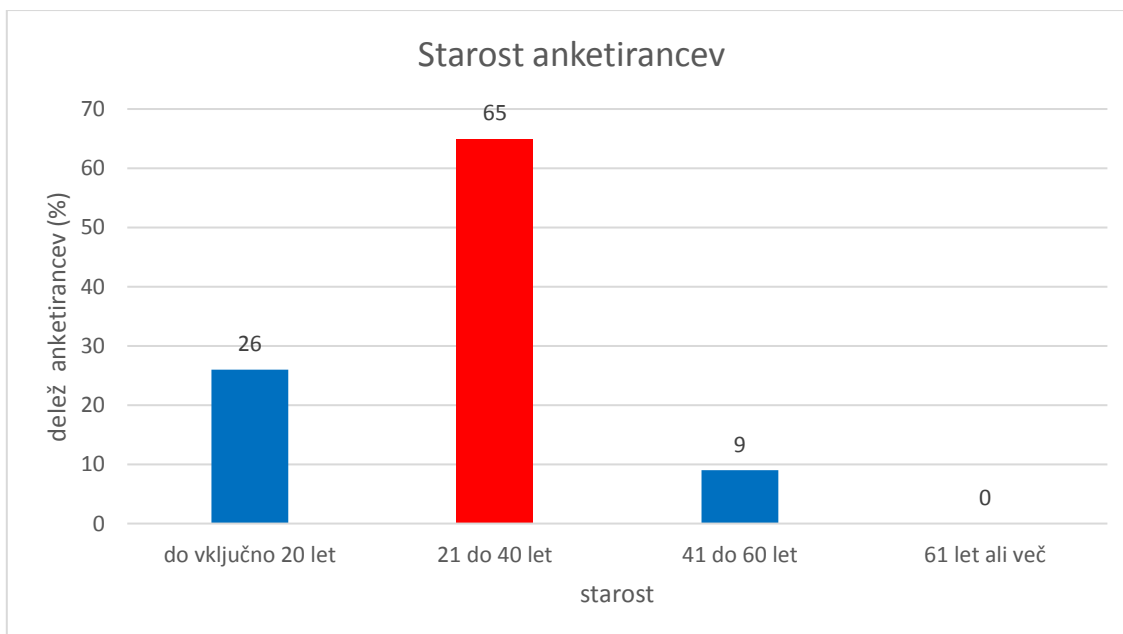
Na anketni vprašalnik Otroške sladkarije v preteklosti je odgovorilo 57 ljudi, starih med 20 in 60 let. Anketni vprašalnik je bil objavljen na družabnem omrežju Facebook.

Spol sodelujočih (graf 2) v raziskavi je bil 49 žensk (86%) in 8 moških (14%).



Graf 2: Prikaz spola anketiranih

Starost respondentov je prikazan na grafu 3. Največ anketiranih, kar 65 %, je bilo starih med 21 in 40 let, 26% je bilo starih do 20 let in 9% je bilo starih med 41 in 60 let.



Graf 3: Starost anketirancev

Po oceni respondentov jih je kar 88 % meni, da se je več sladkorja zaužilo (graf 4) некоč. 11 % anketiranih meni, da se danes zaužije več sladkorja, 1 % ne ve kdaj se je zaužilo več sladkorja. Večina anketiranih je menila, da so včasih uživali več sladkorja, kar je presenetljivo, saj je bil sladkor dražja dobrina kot danes. Je pa res, da v tej raziskavi niso bila vključena umetna sladila, ki jih danes mnogi uživajo in bi lahko nekateri mislili tudi na to, da se danes precej, namesto sladkorja, uporabljajo umetna sladila.



Graf 4: Količina zaužitega sladkorja некоč in danes

Kar 91 % anketirancev meni, da včasih ni bilo toliko diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti kot danes (graf 5), 6 % jih meni, da jih je bilo toliko kot danes, 3 % so odgovorili, da ne vedo. Večina anketirancev torej meni, da imamo danes več diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti.



Graf 5: Pojavnost diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti v preteklosti

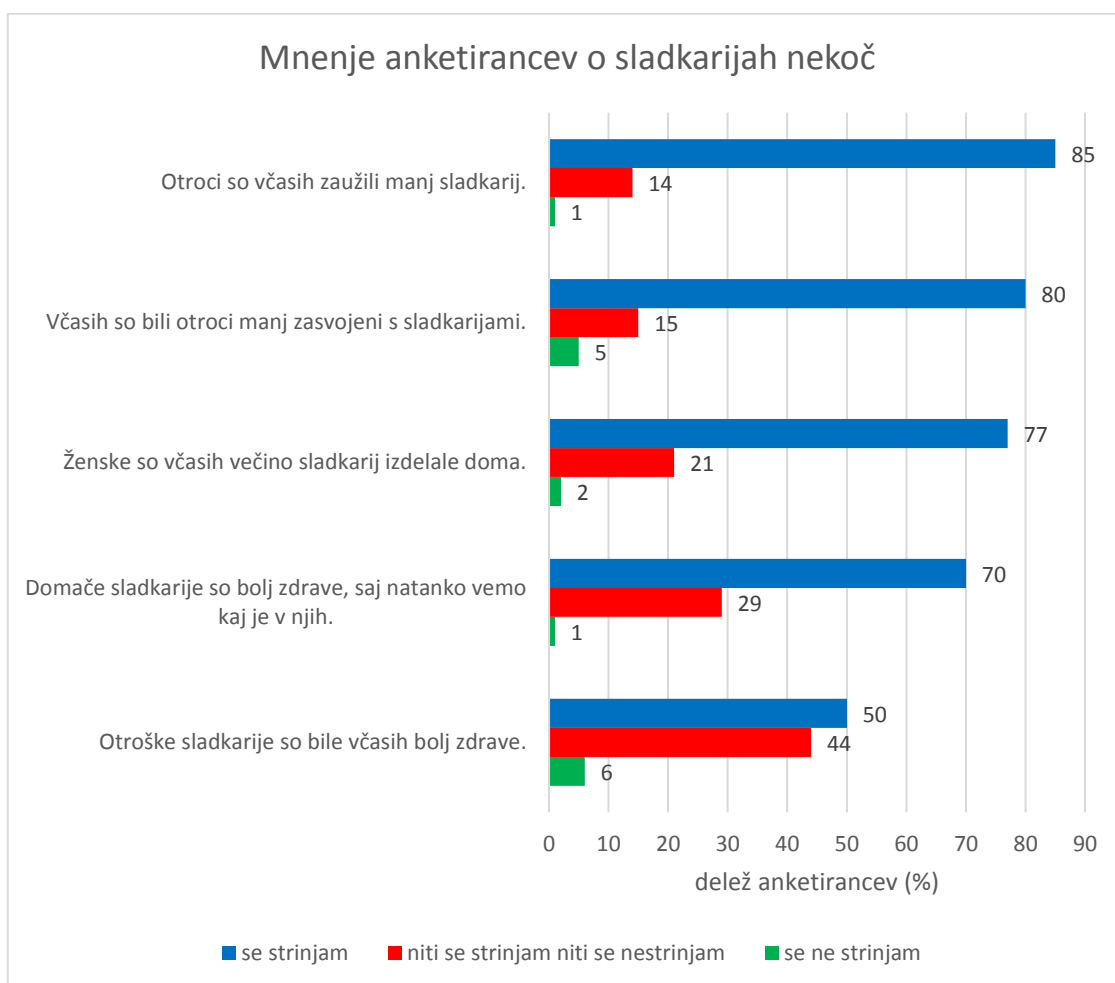
89% anketirancev meni, da nekoč niso živeli bolj zdravo življenje kot danes (graf 6), 7 % meni, da so živeli nekoč bolj zdravo življenje in 4 % so odgovorili, da ne vedo. Večina anketirancev meni, da sedaj živimo bolj zdravo.



Graf 6: Včasih so ljudje živeli bolj zdravo kot sedaj

Anketiranci so tudi izrazili svoje mnenje/strinjanje (graf 7) glede tega ali so otroci včasih zaužili manj sladkarij, ali so bili včasih otroci manj zasvojeni s sladkarijami, ali so ženske

včasih večino sladkarij izdelale doma, ali so domače sladkarije bolj zdrave, saj natanko vemo kaj je v njih in ali so bile otroške sladkarije včasih bolj zdrave. 85 % anketirancev se strinja, da so otroci včasih zaužili manj sladkarij in le 1% se s tem ne strinja. 14% anketirancev se s tem niti strinja niti ne strinja. 80% anketirancev se strinja, da so včasih bili otroci manj zasvojeni s sladkarijami in 5% anketirancev se s tem ne strinja. 15% anketirancev se s tem niti strinja niti ne strinja. 77% anketirancev se strinja, da so ženske včasih večino sladkarij izdelale doma in le 2% se jih s tem ne strinja. 21% anketirancev se s tem niti strinja niti ne strinja. 70% anketirancev se strinja, da so domače sladkarije bolj zdrave, saj natančno vemo kaj je v njih in le 1% se s tem ne strinja. 29% anketirancev se s tem niti strinja niti ne strinja. 50% anketirancev se strinja, da so bile otroške sladkarije včasih bolj zdrave in le 6% se s tem ne strinja. 44% anketirancev se s tem niti strinja niti ne strinja.



Graf 7: Strinjanje anketirancev o sladkarijah nekoč

3.4 Preverba hipotez

Otroci v preteklosti so kar se tiče uživanja sladkarij bili zelo skromni. Najine babice, tako kot večina drugih otrok, sta zelo redko pojedli kakšno sladkarijo, saj so bile zelo redke in posledično za otroke zelo dragocene. Otroci so si redke dobljene sladkarije med seboj morali pravično razdeliti. Otroci nekoč so sladkarije dobivali le ob praznikih oziroma posebnih priložnostih. Anketiranci in babici menijo, da so otroci včasih pojedli izredno malo sladkarij, bistveno manj kot sedaj, in niso bili zasvojeni s sladkarijami kot mnogi sedanji otroci. Na osnovi gornjih ugotovitev, ki izhajajo iz raziskave, **potrjujeva prvo hipotezo, ki pravi, da so otroci v času naših babic sladkarije dobivali zelo redko in so bili manj zasvojeni s sladkarijami.**

Analiza sestavin sladkarij, ki sva jih imeli/pogosto imamo doma in jih radi uživamo, je pokazala, da vsebujejo velike količine sladkorja. Zaradi precej aditivov in sladkorja so to neprimerna živila za uživanje. Iz rezultatov raziskave sva ugotovili, da so včasih uživali zelo redko in zelo malo sladkarij. Večina sladkega je bila pripravljena doma, po mnenju babic so bile to bolj zdrave sladke dobrote, pa tudi supermarketov ni bilo. Babici čokolade kot otroka sploh nista uživali, ampak šele mnogo kasneje. Iz rezultatov raziskave izhaja, da anketiranci menijo, da so otroci zaužili včasih manj sladkarij in posledično manj sladkorja. Poleg tega pa so anketiranci mnenja, da so včasih ljudje zaužili več sladkorja. V to raziskavo nisva vključili umetna sladila, ki jih danes mnogi odrasli uživajo iz različnih razlogov, najpogosteje pa iz razlogov kontrole telesne teže ali hujšanja. Ker po eni strani iz rezultatov izhaja, da so včasih otroci uživali manj sladkorja, po drugi strani pa, da se danes uživa manj sladkorja, lahko **drugo hipotezo, ki pravi, da anketiranci menijo, da se danes zaužije več sladkorja v primerjavi s preteklostjo, le delno potrjujeva in sicer za le otroke.** Za odrasle pa ne. Smiselno bi torej bilo v naslednji raziskavi posebej raziskati za otroke in odrasle ter ob zasnovi hipotez upoštevati tudi, da mnogi odrasli uživajo umetna sladila.

Včasih so otroci pojedli manj sladkarij, manj sladkorja, poleg tega se ni veliko uporabljalo nevarnih umetnih aditivov, ki jih danes pogosto hote ali nehote uporabljamo. Gospodinje so kuhale in izdelovale sladice doma. Večina anketirancev meni, da imamo danes več

diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti, pa tudi, da sedaj živimo bolj zdravo. Na osnovi rezultatov raziskave **delno potrjujeva tretjo hipotezo, ki pravi, da anketiranci menijo, da včasih ni bilo toliko bolezni, ki so povezane z uživanjem sladkorja, tj. diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti. Ovrževa pa del hipoteze, ki pravi, da se je včasih živelo bolj zdravo,** saj anketiranci menijo, da sedaj živimo bolj zdravo.

Analiza industrijskih sladkarij je pokazala, da vsebujejo obilico sladkorja pa tudi različnih umetnih aditivov. Industrijsko narejene sladkarije so običajno veliko bolj barvaste kot domače, zato, da pritegnejo kupce. Žal umetna barvila škodujejo zdravju. Nekoč so bile sladice sestavljene iz domačih surovin, tj. iz jajc, moke, sadja, mleka, masla in sladkorja. Babici sta povedali, da so bile sladkarije včasih bolj zdrave, saj ni bilo dodatkov in so seveda točno vedeli kaj je v sladkarijah. Tudi večina anketirancev se strinja, da so domače sladkarije bolj zdrave, saj natančno vemo kaj je v njih, zato **potrjujeva četrto hipotezo, ki pravi, da anketiranci menijo, da so domače sladkarije bolj zdrave, saj vemo kakšne sestavine uporabimo.**

Analizirane sladkarije iz trgovine vsebujejo preveč sladkorja in druge nezdrave dodatke. Sladkarije, ki sta jih dobili babici kot otroka, so bile večinoma narejene doma. Sladkarije so bile včasih bolj zdrave, saj ni bilo dodatkov, poleg tega so gospodinje vse naredile doma. Večina anketirancev se strinja, da so ženske včasih večino sladkarij izdelale doma in , da so bile otroške sladkarije včasih bolj zdrave. Zato **potrjujeva peto hipotezo, ki pravi, da anketiranci menijo, da so bile otroške sladkarije včasih bolj zdrave in, da so jih večinoma naredile doma ženske.**

4 RECEPTI SLADKARIJ

Povprašali sva babici za recepte sladkarij, ki so jih pripravljale njune mame in babice, ko sta še bili otroka. V nadaljevanju na osnovi informacij pridobljeni iz teh pogovorov podajava pet receptov za domače karamelne lizike, domače karamelne bonbone, domačo čokolado, sladki kruh in mus s suhimi slivami.

4.1 Domače karamelne lizike naših babic

Recept za izdelavo karamelnih lizik so uporabljale že naše babice za otroke pri zdravljenju grla in kašlja.

Sestavine:

- 120 g sladkorja
- ščepec začimbe po izbiri (žajbelj, melisa, ingver, kurkuma...) – začimbo izberemo glede na to kaj nam je všeč ali pa tisto kar imamo doma

Postopek:

Sladkor vsipamo v posodo in ga na zmernem ognju počasi segrevamo, da se utekočini. Sladkorju dodamo začimbo po izbiri. Ko smo malo večji in vemo kakšna kombinacija sladkorja in začimb nam je všeč, lahko v začetku primešamo začimbe v sladkor (slika 9 in 10).



Slika 9: Sestavine za domače lizike

(Vir: Lastni)



Slika 10: Izdelava lizik

(Vir: Lastni)

Ko sladkor dobi lepo rjavo barvo, posodo odstavimo z ognja in maso vlijemo v modelčke. V modelčke položimo palčke in počakamo, da se lizike ohladijo. Če nimamo modelčkov vlijemo kar na aluminijasto folijo (slika 11).



Slika 11: Končane domače lizike

(Vir: Lastni)

4.2 Domači karamelni bonboni naših babic

Sestavine:

- ½ kg sladkor
- čajna žlička maslo

Postopek:

V posodo damo sladkor in ga segrevamo dokler se ne karamelizira, stopi in postane rjave barve.

Krožnik na debelo namažemo z maslom. Ko postane karamela rjava in tekoča, jo počasi zlijemo na krožnik. Z nožem po površini naredimo mrežo in karamelo, ko se shladi in strdi razbijemo na manjše koščke

4.3 Domača čokolada

V začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja so v tedanji državi Jugoslaviji doživljali pomanjkanje nekaterih dobrin, med njimi je bila tudi čokolada, zato so jo naše babice rade izdelovale kar doma.

Sestavine:

- 250 g mleka v prahu
- 100g kakava v prahu
- 400 g sladkorja
- 130 g masla
- 1 dcl vode
- po želji lahko dodamo lešnike, rozine, cimet...

Postopek:

V posodo stremo mleko v prahu in mu dodamo presejan kakav v prahu, da razbijemo grudice, ter premešamo z žlico. V posodo nalijemo vodo in dodamo sladkor, ter postavimo na ogenj. Ko masa zavre, kuhamo še 7 minut in vmes mešamo, da se ne prismodi.

Posodo odstavimo z ognja in ji vmešamo maslo. Mokre sestavine hitro zmešamo s suhimi, po želji dodamo še lešnike, rozine ali cimet, ter dobljeno maso vlijemo v pekač in pustimo, da se ohladi. Ohlajeno čokolado razrežemo na koščke.

4.4 Sladki kruh

Sestavine:

- 1kg moke
- 2 jajci
- 5 rumenjakov
- 100g masla
- 2 žlici ruma
- 100g sladkorja
- 3dl mlačnega mleka
- 100g rozin
- 1 rezina limonine lupine
- 1 žlička soli
- 1 kocka kvasa

Postopek:

V manjši skodelici pripravimo kvas iz 2 dl mlačnega mleka, v katerega nadrobimo kvas in z žlico dobro premešamo, da se kvas razpusti. Dodamo še 1 žlico moke in ponovno dobro premešamo. Kvas pustimo stati na toplem mestu vsaj 15 minut. Vmes preberemo in očistimo rozine.

Moko presejemo v večjo skledo. V manjšo skledo pa ubijemo 2 jajci, dodamo rumenjake, rum, limonino lupino, sladkor in sol. Vse skupaj z ročno metlico dobro premešamo. V večji kozici zavremo vodo in nanjo postavimo skledo z jajčno zmesjo, ki jo nekoliko segrejemo. Med segrevanjem nenehno mešamo. V kozico postopoma prilivamo preostalo mlačno mleko in nenehno mešamo. Nad soparo zmes segrevamo in mešamo toliko časa, da postane gosta. Nato skledo odstavimo, iz zmesi pa vzamemo limonino lupinico.

Nekoliko ohlajeni jajčni zmesi dodamo kvas in vse skupaj dobro premešamo. Celotno zmes nato vlijemo v skledo z moko in s kuhalnico hitro premešamo. V kozici raztopimo maslo, ga nekoliko ohladimo, nato pa dodamo v skledo skupaj z rozinami. Vse skupaj zgnetemo v gladko in voljno testo, ki se ne oprijemlje rok in sklede. Skledo nato pokrijemo s krpo in postavimo za 1 uro na toplo mesto, da testo vzhaja.

Ko je testo doseglo dvakratno velikost, ga na hitro pregnetemo na rahlo pomokani delovni površini in razdelimo na nekaj hlebčkov. V pekač položimo papir za peko in nanj previdno položimo hlebčke, ki jih rahlo pomokamo, pokrijemo s toplim prtčem in pustimo vzhajati še nadaljnjih 15 minut.

Med vzhajanjem hlebčkov pečico segrejemo na 180 °C. Pekač s hlebčki potisnemo v pečico in na srednji višini pečemo od 45 do 50 minut, da hlebčki lepo porjavijo (slika 12). Pečene hlebčke pustimo stati nekaj minut, da se ohladijo.



Slika 12: Sadni kruh

(Vir: Lastni)

4.5 Mus s suhimi slivami

Sestavine:

- 2 skodelici suhih sliv (ali drugo suho sadje)
 - 1,5 skodelice vode
 - 0,5 skodelice kakava
 - 0,5 skodelice masla
- 1 skodelica = 280ml

Postopek:

Suhe slive in vodo damo skupaj v posodo in jih spasiramo, da nastane krema. Maslo na vroči kopeli stopimo in ga nato zmešamo s kakavom. Zmes masla in kakava umešamo skupaj s sadno kremo, ki smo jo naredili prej. Ko imamo umešano zmes končano, jo nalijemo v kozarce ter ohladimo (slika 13). Kot dekoracijo lahko uporabimo sveže sadje.



Slika 13: Strjevanje musa v hladilniku

(Vir: Lastni)

Lahko pa zmes nalijemo v model za torto in imamo narejeno torto (slika 14), samo vanjo vmešamo sveže sadje. Nato pa vse skupaj damo v hladilnik, da se strdi. Nato sladico serviramo.

To je zdrava a hkrati privlačno sladkarija, brez uporabe rafiniranega sladkorja in aditivov. Sladico lahko namesto kupljenih sladkarij, uporabimo kot zdravo in okusno darilo, ko se odpravimo na obisk, saj zadovolji poleg otroških, pa tudi potrebe veganov.



Slika 14: Mus v obliki torte
(Vir: Lastni)

5 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sva vam želeli pokazati kako se je življenje samo preko sladkarij zelo spremenilo v nekaj desetletjih in kako so sladkarije danes veliko bolj nevarne, kaj vse nam prinašajo in kako se lahko z njimi lažje spopadamo.

Zmerno uživanje sladkarij ne škoduje. Če pa vnašamo v telo vsakodnevno preveč sladkorja, in to že od otroštva naprej, pa lahko čutimo posledice celo življenje. Zato meniva, da moramo vsi skupaj paziti na svoje zdravje in na zdravje drugih, se ozaveščati in tako ne bomo imeli toliko težav.

Prevelike količine sladkorja puščajo na našem organizmu negativne zdravstvene posledice povezane z debelostjo, zobno gnilobo in sladkorno boleznijo ter še številnimi drugimi težavami. Sladkor v kombinaciji z aditivi pri otrocih povzroča tudi hiperaktivnost.

Pomembno je, da beremo deklaracije na izdelkih in se tako ozavestimo o sestavinah, ki jih vsebujejo. Pri rabi in konzumiranju vseh živil je potrebna zmerna količina in raba kritičnega lastnega mišljenja. Najbolje je, da kupimo osnovna živila in si obroke pripravljamo doma, le tako zagotovo vemo kaj vsebujejo. Otrokom namesto sladkarij raje ponudimo sadje. Lahko jim ponudimo tudi bolj zdravo obliko sladkarije kot npr. liofilizirano sadje ali pa sladkarijo pripravimo doma.

Rezultati najine raziskave so pokazali, da so otroci v času naših babic sladkarije dobivali zelo redko in so bili manj zasvojeni s sladkarijami. Otroške sladkarije nekoč so bile bolj zdrave in so jih večinoma naredile doma ženske. Domače sladkarije so bolj zdrave, saj vemo kakšne sestavine uporabimo. Današnji otroci zaužijejo več sladkorja v primerjavi s preteklostjo. Poleg tega včasih ni bilo toliko bolezni, ki so povezane z uživanjem sladkorja, tj. diabetesa, debelosti in hiperaktivnosti.

V prihodnosti bi bilo še potrebno raziskati uporabno umetnih sladil in to primerjati z uporabo sladkorja, tako pri otrocih kot pri odraslih.

6 VIRI IN LITERATURA

1. *Bambi, plazma keksi.* (2019). Pridobljeno 26.12.2019 s spletne strani <https://veskajjes.si/baza-zivil-in-pijac/45-ivila-namenjena-otrokom/24-ivila-namenjena-otrokom/334-bambi-plazma-keksi>.
2. Bavčar, V. (2017). *Hiperaktivnost pri otrocih.* Pridobljeno s 8. 1. 2020 s spletne strani <https://www.lekarnaljubljana.si/clanki-in-nasveti/hiperaktivnost-pri-otrocih>.
3. Bernjak, M.(2018). *Odnos prekmurskih osmošolcev do zdravega življenjskega sloga.* Ljubljana: [M. Bernjak].
4. *Bilanca proizvodnje in potrošnje sladkorja (1000 t), koledarsko leto, Slovenija, letno.* (2020). Pridobljeno s spletne strani 3.1.2020 s spletne strani https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/REPOZITORIJ_SLO/REPOZITORIJ_SLO/1563505S.PX.
5. Božič, T. (2016). *Uživanje sladkorja in umetnih sladil v brezalkoholnih pijačah med dijaki mariborske srednje šole.* Maribor : II. gimnazija.
6. Brajkovec, P. in Ojdanić, M. (2016). *Foto: Najbolj znani slovenski bonboni praznujejo 140 let.* Pridobljeno 4.1.2020 iz spletne strani <https://www.rtv slo.si/zabava/druzabna-kronika/foto-najbolj-znani-slovenski-bonboni-praznujejo-140-let/407628>.
7. Chupa Chups mini lizike. (2019). Pridobljeno 26.12.2019 s spletne strani (<https://www.konzum.hr/web/products/chupa-chups-lizalica-mini-120-g-20-1>).
8. *Cockta, pijača vaše in naše mladosti.* (2020). Pridobljeno 2. 1. 2020 s spletne strani <https://www.etno-muzej.si/sl/cockta-pijaca-vase-in-nase-mladosti>.
9. Cvetko, D. (2019). *Daleč od oči, daleč od ust.* Pridobljeno 26.12.2019 s spletne strani <https://dc-trener.si/dalec-od-oci-dalec-od-ust/>.
10. *Embalaža Jedilna čokolada Gorenjka.* (2019). Pridobljeno 27.12.2019 iz strani <http://mnom.si/sl-si/Zbirke/predmet/id/269987>.
11. Ezgeta, A., Petecin, I. in Slapnik, K. (2010). *Božiček: Kako otroci poznamo dobrega moža Božička.* Celje:[A.Ezgeta, I.Petecin in K.Slapnik].
12. *Debelost in zvečana telesna masa.* (2020). Pridobljeno 8.1.2020 iz spletne strani <https://www.ezdravje.com/novice/prebavila/debelost-in-zvecana-telesna-teza/3656/>.
13. Fidler, A.K.(2015). *Prehrana otrok skozi čas.* Velenje: [Osnovna šola Livada].

14. Goršek Bobek, S. (2020). *Sladkor – Kje se skriva v naši prehrani?*
<https://www.bodieko.si/sladkor>.
15. Herlič, M.(2005). Sladkor v prehrani. *Sladkor in sladila v prehrani in proizvodnji živil: strokovni seminar, 26. januar 2005 : zbornik.* - Str. 31-35.
16. Jamnik, J. (2015). *Nevarnost uživanja prekomerne količine dodanega sladkorja v prehrani mladostnikov in morebitne posledice.* Ljubljana: Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha.
17. Janša, E. in Ahaj, M. (2008). *Narbolfhi jedi sa lazhne ludi: kuhinja v besedi skozi stoletja.* Slovenska Bistrica: Osnovna šola Pohorskega odreda Slovenska Bistrica.
18. Jesenek, M.(1996). *Razvoj otroškega varstva v Sloveniji 1945-1955.* Maribor: [M. Jesenek].
19. Kaloper, G. K. (2000). *Sladkorna bolezen, moja najzvestejša prijateljica.* Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije.
20. Kostanjevec, S. (2013). *Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
21. Kuhar, B. in Mlinarič, J. (2002). *Samostanska kuhinja : prehrana kartuzijanov in jedilniki žičkih menihov v prvi polovici 18. stoletja.* Ljubljana : Kmečki glas.
22. Lavtižar, M. (2017). *Minini cukri in alternative belemu sladkorju.* Bled: [M. Lavtižar].
23. Leighton, S.H. (2001). *Proč s sladkorjem : omejite uživanje sladkorja ter s tem zmanjšajte maščobe.* Ljubljana : Mladinska knjiga.
24. Maček, K. (2018). *Vpliv prostih sladkorjev v hrani na zdravje.* Ljubljana: Biotehniška fakulteta.
25. Marinac, T.(2016). *Spodbujanje otrok k uživanju živil z manj sladkorja.* Ljubljana: [T. Marinac].
26. *Milka Choco Biscuit XXL 300 g.* (2019). Pridobljeno 26.12.2019 s spletne strani <https://www.amazon.co.uk/Milka-Choco-Biscuit-XXL-300g/dp/B003SFVJ6S>.
27. *O aditivih.* (2020). Pridobljeno 5. 1. 2020 s spletne strani <http://www.ninamvseeno.org/o-aditivih.aspx>.
28. Orehek, A.(2019). *Priljubljenost bonbonov med otroki.* Ljubljana: [A. Orehek].

29. Perrar, I. et al. (2020). Age and time trends in sugar intake among children and adolescents: results from the DONALD study. *European Journal of Nutrition*, 59, str. 1043–1054.
30. Planinec, K. (2014). *Debelost*. Pridobljeno 8.1.2020 iz spletne strani: <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XI-89.pdf>.
31. *Prehrana in sladkor*. (2020). Pridobljeno s spletne strani 4.1.2020 <http://www.prehrana.us./prehrana-in-sladkor/>.
32. Primar, Š. (2018). *Odnos staršev in vzgojiteljev do vključevanja živil z več sladkorja v prehrano otrok*. Ljubljana:[Š.Primar].
33. Rozman, S.(2020). *Ne kemične odvisnosti*. Pridobljeno 5. 1. 2020 s spletne strani <https://nevidno-lepilo.si/nekemicne-odvisnosti/>.
34. *Sladka zgodovina* (2008). Pridobljeno 3. 1. 2020 s spletne strani http://www2.24ur.com/bin/article_print.php?id=3125379.
35. *Sladkarije naše mladosti*. (2016). Pridobljeno 26.12.2019 iz spletne strani <https://oopsi.si/sladkarije-nase-mladosti/>.
36. Sladkor. (2020 a). Pridobljeno 4.1.2020 s spletne strani <https://sl.wikipedia.org/wiki/Sladkor>.
37. Sladkor. (2020 b). Pridobljeno 4.1.2020 s spletne strani <http://www.surovine.si/sladkor.php>.
38. Sodja, M. (2016). *Odvisnost od sladkorja=odvisnost od heroina*. Pridobljeno dne 5. 1. 2020 s spletne strani <https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/odvisnost-od-sladkorja-odvisnost-od-heroina/>.
39. Šubic, J. in Šubic Lahe, L. (2005). Sladila med potrošniki - uživanje sladkorja in umetnih sladil. *Sladkor in sladila v prehrani in proizvodnji živil* : strokovni seminar, 26. januar 2005 : zbornik. - Str.61-63.
40. Taubes, G. (2019). *Dosje sladkor*. Ljubljana: Modrijan.
41. *Zakaj čokolada*. (2014). Pridobljeno 29.12.2019 iz spletne strani <https://www.mojacokolada.si/novice/zakaj-cokolada-n80>.
42. *Koliko sladkorja lahko pojemo v enem dnevu*. (2016). Pridobljeno dne 5. 1. 2020 s spletne strani <https://www.zobozdravnikmaribor.si/blog/koliko-sladkorja-lahko-pojemo-v-enem-dnevu/>.

43. *Zgodovina Gorenjke*. (2020). Pridobljeno 3. 1. 2020 s spletne strani <https://gorenjka.si/zgodovina-gorenjke/>.
44. Žargi, M.(2019). *Odnos učencev 7. in 8. razreda osnovne šole do sladkih živil*. Jesenice: [M. Žargi].
45. Žižek, A. (2019). *Doživljanje uživanja sladkorja kot načina čustvene regulacije*. Ljubljana: [A. Žižek].

USTNI VIRI

- Dušanka Lazić (mama, 62 let, Celje)
- Stanislava Deželak (babica, 79 let, Laško)