



Osnovna šola Turnišče, Prešernova 2, 9224 Turnišče

tel.: (02) 621-98-70, faks: (02) 621-98-85, e-naslov: o-turnisce.ms@guest.arnes.si , spletna stran: www.os-turnisce.si

Kaj smem in česa ne smem jesti?

Alergije na hrano

-raziskovalno delo-



Ana

Anja

Avtorici: Ana Pozdrec (13 let) in Anja Zadavec (13 let)

8. b

Mentor: Ivanka Adlešič Lebar

OŠ Turnišče, Prešernova 2
Šol. leto: 2016/2017

Kazalo

Naslov _____	št. strani:
Kazalo	1
Najina odločitev	2
Metode dela	2
1. Uvod _____	3
2. Kaj je alergija in kako se izraža?	3
3. Kako ukrepamo?	5
4. »Označevanje alergenov s simboli	5
5. Intervju	9
6. Anketa- analiza	10
7. Kako ugotovimo, da imamo alergijo na hrano?	13
8. Kdaj torej obiskati specialista alergologa?	13
9. Kakšni so postopki zdravljenja?	13
10. Je alergija na hrano ozdravljiva, lahko »oddide« tudi sama od sebe?	13
11. »NEVARNI« DODATKI V ŽIVILIH	13
12. Sklepni del - ALERGIJE IN PREBIVALSTVO	16
13. Viri	17
DODATEK: Označevanje alergenov na jedilnikih	18
Zahvala	19

Najina odločitev za raziskovalno delo, zakaj?

Alergije so pogosta težava številnih ljudi na svetu. Tudi medve imava prijatelje, ki se »borijo« s to nadlogo. Za to sva se odločile za raziskovanje alergij na hrano, ker se nama je ta tema zdela zanimiva in ob tem pridobljeno znanje življenjsko uporabno.

Metode dela so bile: raziskovanje, iskanje informacij po internetu, prebiranje knjig, intervju z osebama, ki imata alergijo in anketa med naključno izbranimi prebivalci v občini Turnišče.

1. Uvod

Alergije so čedalje bolj pogoste. To je posledica vse večjega uživanja t. i. nezdrave hrane. Nekateri otroci se »že« rodijo z različnimi alergijami.

Najpogostejše alergije so na oreščke (arašide), mleko, jajca, sezam, morsko hrano, sojo in pšenico.



<http://www.varstvootrok.com/najpogostejse-alergije-na-hrano.html>

2. Kaj je alergija in kako se izraža?

Beseda alergija je grškega izvora, sestavljena iz dveh pojmov.« Alos« pomeni »drugače« in »ergon« delovanje.

V medicini pojmujejo to besedno zvezo kot »drugačno delovanje«, kar pojmuje povečano reakcijo telesno obrambnega sistema proti določenim naravnim in umetnim snovem iz našega okolja, ki jih naše – človeško telo načeloma brez problemov prenaša.

Alergija je ena izmed najbolj pogostih preobčutljivostnih motenj sodobnega sveta.

Beseda alergija je grškega izvora in pomeni reagirati drugače. Danes se uporablja predvsem v smislu preobčutljivega odzivanja

Izraža se z alergijskimi znaki oz. simptomi, ki se lahko pojavijo takoj po hranjenju ali pa šele po nekaj urah ali dneh.

Alergije na hrano človeka praviloma ne spremljajo vse življenje. Pri otroku navadno izginejo med drugim in četrtem letom starosti.

Preobčutljivost za hrano oziroma alergija na hrano je imunska reakcija, ki je posledica zaužitja specifične hrane. Ena izmed reakcij je anafilaksija. Ta se pojavi pri preobčutljivih ljudeh, ko pride v telo snov, na katero so preobčutljivi (hrana, čebelji strup, zdravila). Posledica je anafilaktični šok, pri katerem se človek duši, težko diha, ima težave z delovanjem srca in je nezavesten. Lahko celo umre.

Navzven se izražata z alergijskimi znaki oz. simptomi. Za alergije na zdravila, cvetni prah in pršice so značilni naslednji simptomi: kihanje kašljanje in zamašen nos.

Za alergije na hrano pa bolečine, krči v trebuhu ter »slaba« prebava oz. zgaga, slabost, bruhanje, driske, glavoboli, izpuščaji na koži, otekanje ustnic, neba v ustni votlini, padec krvnega tlaka, napad težkega dihanja, glavoboli, pospešeno bitje srca, utrujenost, težave pri spanju, zbranosti itd.

Največkrat se alergija razvije že pri otrocih, lahko pa tudi v kasnejšem obdobju. Razlikovati pa moramo alergijo na hrano od intolerance za določeno hrano, kjer gre npr. za pomanjkanje določenih encimov, ki so potrebni za presnovo teh hranil (npr. laktozna intoleranca) . Posledično pride do raznih prebavnih težav.

Obstajajo alergije na konzervanse, barvila, kravje mleko, jajca, sadje, zelenjavo, oreške in semena.



»Joj, v grlu mes stiska, zatekam, duši me!«



«Tudi to je alergija«

3. Kako ukrepamo?

Vrsta ljudi je prepričanih, da so alergični, in svoje najrazličnejše težave (neupravičeno) pripisujejo alergiji. Zlasti menijo, da so različne kožne spremembe posledica alergije, kar je le redko res. Zato moramo resno presoditi, ali so težave povezane z alergijo ali pa obstajajo drugi vzroki. Od teže alergijske reakcije je odvisno, kako hitro moramo pravilno ukrepati.

Če pri bolniku opazimo znake alergijske reakcije, moramo nuditi prvo pomoč in peljati bolnika v zdravstveno ustanovo. V primeru življenjske ogroženosti je potrebno poklicati nujno medicinsko pomoč 112.

Bolniki z znanimi, potrjenimi, težje potekajočimi alergijskimi reakcijami morajo imeti stalno pri sebi zdravila za samopomoč, ki jih morajo takoj uporabiti in se napotiti v zdravstveno ustanovo.

Ob reakciji bolnik ne sme stati, ampak naj se uleže. Če bolnik težje diha, naj se usede. Ležečemu bolniku dvignemo noge nad raven prsnega koša. S tem povečamo vtok krvi v srce in možgane. Če ima bolnik pri sebi set za samopomoč, ki vsebuje antihistaminik in kortikosteroid, mora takoj pojesti/zaužiti vse tablete iz seta. Če nima svojega seta, naj bolnik prejme hitro delujoči antihistaminik v polni dnevni dozi. V zunanji zgornji kvadrant stegna si mora (ali mu moramo) vbrizgati adrenalin iz samoinjektorja.

4. »Označevanje alergenov s simboli

To je v javnih ustanovah ki nudijo in pripravljajo hrano, po zakonu obvezno. Za hitrejšo prepoznavanje alergenov so nekatera podjetja živila začela dodatno označevati tudi s posebnimi simboli. Upamo, da bodo nosilci živilske dejavnosti svoje obstoječe simbole postopoma nadomestili z enotnimi. Možnosti takšnega prostovoljnega dodatnega označevanja živil so zelo široke, od na jedilnih listov v restavracijah, pa do spletnih trgovin.



GLUTEN

1. ŽITA, KI VSEBUJEJO GLUTEN, in sicer: pšenica (npr. pira in horasan), rž, ječmen, oves ali njihove križane vrste, in proizvodi iz njih, razen:

- (a) glukočnih sirupov na osnovi pšenice, vključno z dekstrozo
- (b) maltodekstrinov na osnovi pšenice
- (c) glukočnih sirupov na osnovi ječmena;
- (d) žit, ki se uporabljajo za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora.



PŠENICA



RŽ



OVES



JEČMEN

Reakcije :Povzroči lahko kronično vnetno obolenje prebavnega trakta oziroma celiakijo, pri kateri je prizadeto predvsem tanko črevo, pride pa lahko do celo zelo resnih zdravstvenih zapletov, zato je pomembno spremljanje simptomov in reakcij našega telesa na hrano.



RAKI

2. **RAKI** in proizvodi iz njih



JAJCA

3. **JAJCA** in proizvodi iz njih



RIBE

4. **RIBE** in proizvodi iz njih, razen:

- (a) ribje želatine, ki se uporablja kot nosilec za vitamine ali karotenoide; (b) ribje želatine ali želatine iz ribjih mehurjev, ki se uporablja kot sredstvo za bistrenje piva in vina



ARAŠIDI

5. **ARAŠIDI** (kikiriki) in proizvodi iz njih

6. **ZRNJE SOJE** in proizvodi iz njega, razen:



SOJA

- (a) popolnoma rafiniranega sojinega olja in maščob (*);
- (b) naravnih zmesi tokoferola (E306), naravnega D-alfa-tokoferola, naravnega D-alfa-tokoferol acetata, naravnega D-alfa-tokoferol sukcinata iz soje;
- (c) rastlinskih sterolov in estrov rastlinskih sterolov iz sojinega olja;
- (d) rastlinskih estrov stanola, proizvedenih iz sterolov iz sojinega olja



MLEKO

7. **MLEKO** in mlečni proizvodi (vključno z laktozo), razen:

- (a) sirotke, ki se uporablja za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora;
- (b) laktitola



OREŠKI

8. **OREŠKI** in sicer mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih, razen oreškov, ki se uporabljajo za alkoholne destilate, vključno z etilnim alkoholom kmetijskega izvora.



MANDLJI



LEŠNIKI



OREHI



PISTACIJA



MAKADAMIJA



INDIJSKI OREŠČKI



AMERIŠKI OREHI



BRAZILSKI OREŠČKI



ZELENA

9. **ZELENA** in proizvodi iz nje



GORČIČNO SEME

10. **GORČIČNO SEME** in proizvodi iz njega



SEZAM

11. **SEZAMOVO SEME** in proizvodi iz njega



ŽVEPLOV DIOKSID

12. ŽVEPLOV DIOKSID in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂ , ki se izračunajo za proizvode, ki so pripravljene za uživanje ali obnovljeni v skladu z navodili proizvajalcev



VOLČJI BOB

13. VOLČJI BOB in proizvodi iz njega



MEHKUŽCI

14. MEHKUŽCI in proizvodi iz njih«

Povzeto po viru: <http://www.nutris.org/alergeni.html>

5. Intervju

št. 1: Prijateljica Živa L., (starost 16 let, dijakinja)

Na kaj si alergična?

Na oreščke oz. arašide

Česa ne smeš jesti?

Jesti ne sem arašidov in proizvodov iz njih oz. živil, kjer so arašidi prisotni.

Na kaj moraš biti pozorna na izbiri hrane?

Izogibati se moram pekovskih izdelkov, sladkarij, arašidnega masla, arašidne moke, olja, mehiških omak, marcipana ... skratka vsega, kjer je prisotnost arašidov, četudi le v sledih. Moram natančno pogledati, da izdelek ne vsebuje arašidov ali sledov o njih. Preverim deklaracijo sestave živil.

Kaj se zgodi če slučajno zaužiješ arašide?

Lahko dobim anafilaktični šok, začnem težko dihati in se dušiti.

Kako si lahko pomagaš v takem primeru?

Če je hudo pokličemo 112.

Ali si bila na kakšni preiskavi?

Že večkrat. Bila sem na bioresonanci in homeopatiji.

(Bioresonančna terapija se uporablja za podporo pri zdravljenju alergij. Gre za fizikalno metodo zdravljenja, ki izhaja iz spoznanj kvantne fizike. Vsaka molekula, vsaka celica v telesu, vsak organ, pa tudi alergen, niha s svojo značilno frekvenco elektromagnetnega valovanja. Pri homeopatiji uporabljajo naravne učinkovine, ki so brez stranskih učinkov.)

Ali si bila že kdaj prej alergična na kaj drugega?

Da, bila sem alergična skoraj na vse. Jedla sem lahko le 20 določenih živil.



«Arašidi, arašidi, ne izzivajte Žive!«

Alergija na arašide, lešnike, orehe ostane vse življenje.

Intervju št.2 z gospo Marijo Forjan, Anjino babico

Na kaj ste alergični?

Imam alergijo na kivi.



Kako ste izvedeli za vašo alergijo?

Jedla sem kivi in pokazali so se rdeči izpuščanji, srbenje. Najprej nisem vedela zakaj nato pa sem še enkrat jedla kivi in sem ugotovila da imam alergijo.

Ali ste že v otroštvo imeli to alergijo?

Ne. Šele pred 2 letoma se mi je to pojavilo.

Ste slučajno opravili kakšne preiskave?

Ne nisem. Pazim pa, da kivija ne uživam.

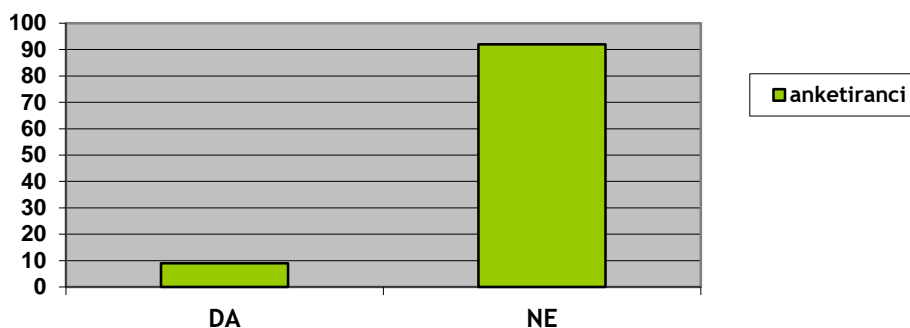
6. Anketa- analiza

Anketo sva razdelili med 120 oseb. Sodelovali so v 101 primeru.

1. Ali imate težave z alergijami in zato ne smete uživati določen hrane?

- DA: 9 oseb
- NE: 92 oseb

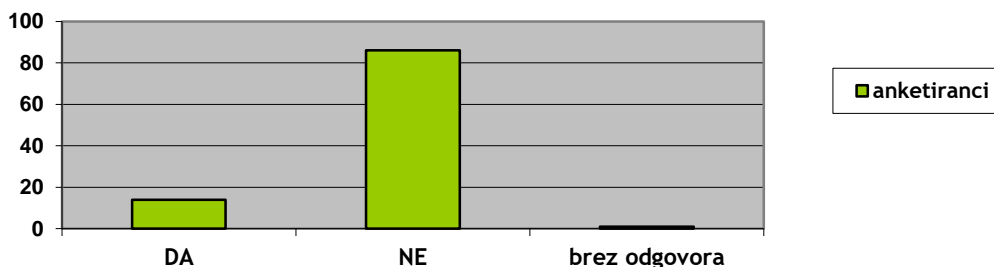
Graf št. 1: Prisotnost alergij



2. Ali ima alergijo kdo izmed vaših družinskih članov? (obkroži)

- DA: 14 oseb
- NE: 86 oseb
- Ni odgovora: 1

Graf št. 2: Alergije pri družinskih članih



3. V kolikor imate alergijo, prosim da odgovorite:

Katera hrana oz. živila vam povzročajo alergijo?

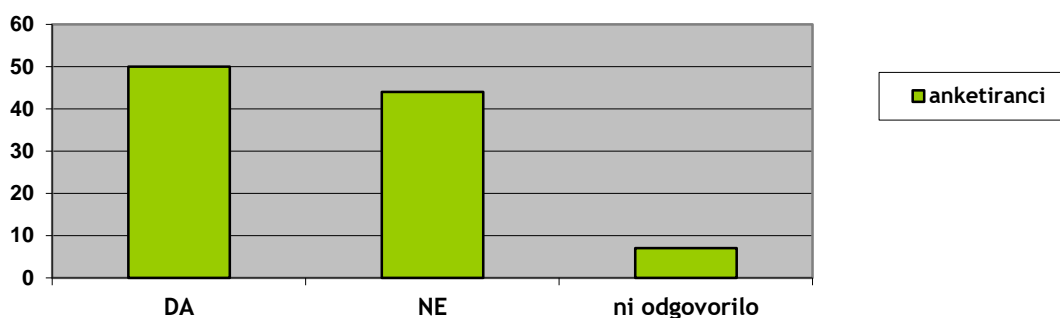
Naštej konkretno (kot npr. jagode – sadje, zelenjavo, cimet – začimbe, zelišča, oreščki, gobe, jajca, mleko, mlečni izdelki, meso, mesni izdelki, žita in žitni izdelki - pšenično moko

Anketiranci so napisali, da imajo alergije na: oreške, začimbe, jajca, zelenjavo, sadje, arašide, mleko, mlečne izdelke, pšenično moko, jagode.

4. Ali poznate različne vrste alergij?

- DA (50 oseb)
- NE (44 oseb)
- Brez odgovora (7 oseb)

Graf št. 3: Poznavanje alergij



V primeru, da ste obkrožili DA, zapišite vrsto alergije.

ALERGIJE na	Število anketirancev
prah	18
kemikalije	6
cvetni prah	13
pršice	11
živalsko dlako	14
hrano	29
kovine	1
jagode	1
škrob	1
mleko	1
sonce	3
čebelji pik	1
brez odgovora	1

Naši anketiranci najbolj poznajo alergije na hrano.

7. Kako ugotovimo, da imamo alergijo na hrano?

Simptomi lahko nastanejo v različnih organih: na koži, prebavilih, dihalih, lahko se pojavljajo v obliki hujše alergijske reakcije, ki prizadene cel organizem.

Kadar se otrok ne razvija primerno, ne pridobiva na telesni teži in ne raste, je med drugim potrebno razmišljati tudi o alergiji za hrano. Alergija za hrano se lahko kaže tudi v precej burnejši, življenjsko ogrožajoči obliki, kot anafilaksa (preobčutljivostna reakcija) različne stopnje.

8. Kdaj torej obiskati specialista alergologa?

Ob sumu na alergijo ali psevdoalergijo katerekoli vrste se je potrebno najprej oglasiti pri osebnem zdravniku.

Ta se bo glede na navedene težave in klinično sliko odločil, ali je potrebna obravnava pri specialistu in pri katerem specialistu.

9. Kakšni so postopki zdravljenja?

Kadar govorimo o alergiji oziroma preobčutljivosti za katerikoli alergen, je prvi ukrep zdravljenja izogibanje alergenem.

Ker so pomembne tudi majhne količine vnesenega alergena, je nujno, da zdravnik opozori bolnika, kje vse se lahko nahaja alergen, za katerega je bolnik preobčutljiv.

10. Je alergija na hrano ozdravljiva, lahko »oddide« tudi sama od sebe?

Imunski sistem je zelo dinamičen, odziv na različne alergene se v različnih življenjskih obdobjih spreminja. Večina otrok, ki so v predšolski dobi preobčutljivi za različna hranila, do vstopa v šolo alergijo preraste. Nekaj otrok alergije nikoli ne preraste.

Alergija za hranila, ki se na novo pojavi v odrasli dobi, običajno ostane doživljenjska.

Zdravljenje alergije na hrano temelji na izključitveni dieti, kar pomeni popolno izogibanje hrani, ki bolniku škodi.

11. »NEVARNI« DODATKI V ŽIVILIH:

Azo barvila :

- E 102: tartracin
- E 110: rumeno - oranžno S
- E 122: azorubin
- E 123: amarant
- E 124: ponceau 4R
- E 151: briljantno črno BN
- E 154: rjava FK
- E 155: rjava HT

Druga sintetična barvila:

- E 104: hinolin rumeno
- E 127:eritrozin
- E 128: rdeča 2GE
- E 129: alura rdeča AC
- E 131:patentno modra
- E 132: indigo karmin
- E 100: kurkumin

Naravna in naravnim identična:

- E 120: kohenil/karmin
- E 172: železov III oksid, rdeče
- E 101:riboflavin; laktoflavin
- E 140: klorofil
- E 141: bakreni klorofil

Konzervansi:

- E 200: sorbinska kislina
- E 210: benzojska kislina
- E 211: Natrijev benzoat
- E 212: kalijev benzoat
- E 213: kalcijev benzoat
- E 214 - E219: P-hidroksi benzojeva kislina in estri
- E 220: žveplov dioksid
- E 221 -E228: sulfiti
- E 239: heksametilenteramin
- E 251: natrijev nitrat
- E 1105: lizokim

Antioksidanti:

- E 306 - E 309: tokoferoli
- E 310: propilgalat
- E 311: oktilgalat
- E 312: butilhidroksianizol (BHA)
- E 321: butilhidroksitoluol (BHT)

Naravna sredstva v sadju in zelenjavi:

- Salicilna kislina
- biogeni amini (histamin)
- p-hidroksibenzolsko kislinski estri

Emulgatorji:

Najnaravnejša emulgatorja sta mleko in lecitin. So pa še drugi, umetni.

- E 450: disulfati
- E 451: trisulfati
- E 452: polisulfati
- E 466: natrijeva karboksimetilna celuloza
- E 476: poliglicerin
- E 491: sorbitanmonostearat
- E 492: sorbitanmonotristearat

- E 493: sorbitanmonolaureat
- E 494: sorbitanmonoleat
- E 495: sorbitanmonopalmitat

Sredstva za zgoščevanje (želirna sredstva in sredstva za vzdrževanje vlage):

- E 400 - E 405: alginska kislina in njeni derivati
- E 406: agar-agar
- E 407: karagen
- E 410: moka iz pečk rožiča
- E 412: moka iz pečk guara
- E 414: arabski gumi
- E 416: karaja gumi
- E 417: moka iz pečk tare
- E 420: sorbit, sorbit sirup
- E 421: manit
- E 432 - E 436: spojine poliooksetilena

Da bi živila lepše izgledala in da bi bila dalj časa obstojna, imela boljši okus, so predelana z dodatki.

Take snovi so:

konzervansi,
 sulfiti v krompirjevih izdelkih in suhem sadju,
 nitriti v siru, klobasah in prekajenem mesu,
 benzoati v ribjih konzervah, sladkarijah, omakah in jogurtu
 in barvila tartarazin v alkoholnih pijačah,
 eritrozin v sladoledu in konzerviranem sadju,
 azorubin in amarant v praških za puding, sladoledih, sladica in likerjih.

Nekatere sestavine, ki jih dodajamo hrani za lepši videz, boljši okus in večjo obstojnost, prav tako sprožajo psevdoalergije.

Psevdoalergija je lažna alergija na hrano imenovana tudi intoleranca.

Za to vrsto alergije naj bi obolevalo približno 20% odraslih.

12. Sklepni del - ALERGIJE IN PREBIVALSTVO:

Podatki kažejo, da je 3-5% prebivalcev alergičnih na hrano.

Pogosto se pojavi pri ljudeh, pri katerih se je že razvila neka druga alergija ali pa imajo posebna nagnjenja.

Mnogokrat sploh ni mogoče izslediti natančnega vzroka takšnih bolezenskih znakov.

Dandanes je na hrano alergičnih več ljudi kakor včasih.

Danes ima že skoraj vsak peti človek težave, ki so povezane z alergijo. Po napovedih strokovnjakov naj bi bila do leta 2020 alergična polovica Zemljanov. Vzroki so predvsem vse večje onesnaževanje našega planeta in ogrevanje ozračja ter dejstvo, da je verjetnost, da bodo alergiki tudi otroci alergičnih staršev, kar 70-odstotna. Če je alergičen samo eden od staršev, je verjetnost za razvoj alergije pri otroku manj kot 30-odstotna, pri starših brez alergije pa manj kot 10-odstotna.

Alergije so neprijetna nadloga.

Z znanjem, dobro voljo in primernim zdravljenjem pa lahko odpravimo večino težav.

13. Viri:

1. Imunski sistem in odpornost, Alojz Ihan, založba Mladinska knjiga 2005
Veliki zdravstveni priročnik, Lawrence K., Mladinska knjiga 2002.
2. Alternativna družinska zdravstvena enciklopedija, prevod Anika Bizjak, Sanjska knjiga 2003.

<http://www.ezdravje.com/alergija/zdravljenje-alergijskih-bolezni/>

<http://okusno.je/clanek/zdravo/diete/alergije-in-preobcutljivost-na-hrano.html>

<http://www.dpbs.si/Alergije/Huda%20alergijska%20reakcija/Slovenski%20projekt.htm>

<http://www.nutris.org/alergeni.html>


https://sl.wikipedia.org/wiki/Alergija_na_hrano <http://www.os-turnisce.si/2016/v-decembru-2016-bomo-jedli/> <http://www.varstvootrok.com/najpogostejse-alergije-na-hrano.html>

DODATEK: Označevanje alergenov na jedilnikih

Gluten (1), raki in proizvodi iz rakov (2), jajca in proizvodi iz jajc(3), ribe in proizvodi iz rib(4), arašidi (kikiriki) in proizvodi iz arašidov (5), zrnje soje in proizvodi iz soje (6), mleko in mlečni

izdelki, ki vsebujejo laktozo (7), oreški in sicer mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ter proizvodi iz njih (8), listna zelena in proizvodi iz nje(9), gorčično seme ali proizvodi iz njega (10), sezamovo seme ali proizvodi iz njega (11, žveplov dioksid ali sulfidi v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂ (12), volčji bob in proizvodi iz njega(13), mehkužci in proizvodi iz njih (14)

Primer označevanja alergenov na šolskem jedilniku

Dan/datum	DM	K
P. 5. 12.	Makarona (1,3), zel. solata	Gobova juha (1), sojini polpeti (1,6) z omako, krompir, solata, sadež
T. 6. 12.	 Miklavž/parkelj (1, 7, 12), jogurt (7), mandarina, fige (SŠSZ)	prežganka (1,3) kanelon s šunko in sirom (4, 7,1,3) rizi - bizi zelenjavna priloga na maslu (7), voda v kozarcu
S. 7. 12.	Mlečna prosena kaša, 2 polnozrnata keksa (1, 3) banana	Juha s kašo, govedina v omaki, kruh. cmok, solata (1, 3, 7)
Č. 8. 12.	Ragu juha s piščančjim mesom (1), č. kruh (1), sadež/ jabolko	Sarma, krompir, sladica ali sadež (3, 1, 7)
P. 9.12.	Hrenovka (12), polnozrnat kruh (1), gorčica (10), nesladkan čaj	Zelenjavno (mesna) mineštra, cmoki s slivovim nadevom (1,3), sadni sok
P. 12. 12.	Sendvič s štručko (1) (rezini šunke, sira, zelenjava), nesladkan čaj,	Telečja obara z žličniki(1,3), kruh (1), carski praženec (1,3,7), kompot (1, 3, 7)
T. 13. 12.	Mafin (1, 3, 7), domače mleko (7), oreh/i ali lešniki (8)(SŠSZ)	korenčkova juha (1) krompirjeva musaka (7, 31), solata
S. 14. 12.	Ovseni kruh(1), pašteta (12), paradižnik, nesladkan čaj, sadež	Juha (porova), pečen piščanec, mlinci, solata, sadež (1, 3)
Č. 15. 12.	Goveja juha z zelenjavo (1) in testeninami (1, 3), brezglutenski kruh , sadež/kaki	Juha s testeninskimi krpicami, puranji dunajski, krompir, solata (1, 3,7)
P. 16. 12.	Jabolčni »žepek« (1,3), probiotični jogurt (7), redkvica ali korenje	Zdrobova juha (1), pečena svinjska riba z naravno omako, ajdova kaša z rižem*, rdeča pesa
P. 19. 12.	Mlečni griz (1, 7), kakav, banana ali žitna ploščica (1), jabolko	Goveji zrezki v omaki, polenta, mešana solata, sadje ali sladoled ali sladica (1,3)
T. 20. 12.	Kruh s semeni (1), skutno mesni namaz (7), nesladkan čaj, sadež	grahova kremna juha (1, 7), puranji trakci v naravni omaki, peresniki (1,3) zelena solata s koruzo, sadež ali sadni kompot
S. 21. 12.	Ričet (1), ovseni kruh (1)	Zelenjavna juha, skutni štruklji, solata, kivi (1, 3, 7)
Č. 22. 12	Orehov rogljič (1,3), domače mleko (7), sadež	Fižolova juha, pleskavica, krompir, solata, sok(1,3)
P. 23. 12.	Skutni burek (1,3,7), nesladkan čaj	Segedin zelje, krompir, sladica (1,3,7) ali sadež

Zahvala:

Zahvaljujeva se najini mentorici Ivanki A. Lebar za pomoč in svetovanje pri najinem delu.

Prav tako hvala prijateljici Živi, babici Mariji Forjan za opravljen pogovor in vsem anketirancem, ki so bili pripravljene odgovoriti na zastavljena vprašanja.