

odnosu. Če postavimo normalno razvitega človeka, da ravno sedi na stolu z vodoravno sedežno desko, tako da se s hrbtom dotika deščice, ki je pravokotno postavljena na sedež in na kateri so označeni centimetri, moremo s pomočjo ravne deščice (ravnila), ki ga prislonimo na teme, dognati točno sedežno višino dotičnega individua. Ako to številko dvignemo na tretjo potenco, dobimo številko, ki z neznatnimi variantami izraža desetkratno težino telesa. Ali, če potegnemo tretji koren iz desetkratne težine telesa, dobimo sedežno višino osebe. Če vzamemo za znak sedežne višine kratico sv, a za desetkratno težino telesa dt, tedaj je:

$$dt = sv^3 \text{ ali } \sqrt[3]{dt} = sv$$

To znači, da je pri popolnoma normalno razvitem človeku vrednost ulomka:

$$\frac{\sqrt[3]{dt}}{sv} = 1 \text{ ali } 100\%$$

Prof. Pirquet je to vzel kot indeks prehranjenosti ter je rekel: oseba, pri kateri z računanjem dobimo na osnovi zgornje formule 100, ta ima 100 pelidisov (edinic prehrane) in je normalno hranjena.

Kadar pri računanju dobimo več kot 100 pelidisov, tedaj je prehranjenost nad normalno, če dobimo manjše število kot 100 pelidisov, tedaj je prehranjenost slaba, t. j. pod normalno. Na ta način je bilo ustvarjeno objektivno merilo za ocenjevanje prehranjenosti. Čim višja je številka, boljše je stopnja prehranjenosti, čim manjša je, slabša je stopnja prehranjenosti.

Ce torej hočemo, da v našem primeru dožemo prehranjenost šolskih otrok, nam je za to potreben lesen meter, nekoliko večji pravokotni trikotnik, raven stol in decimalna tehtnica. Otroci naj pred merjenjem odložijo vse odvišne kose obleke in obutve in naj na sebi obdržijo samo najpotrebnejše. Otrok naj ravno sede na stol, k hrbtu mu prislonimo meter, tako da se začetni centimeter nahaja na sedežu. Tedaj vzamemo pravokotni trikotnik, eno kateto prislonimo na meter ter ga spuščamo po metru, dokler se druga kateta ne dotakne otrokovega temena. Nato na metru prečitamo sedežno višino. Otroci se pri merjenju ne smejo držati zgrbljeno. Potem, ko smo na tak način zmerili sedežno višino, še vse otroke stehamo. Rezultate si sproti beležimo.

Pelidise, t. j. stopnjo prehranjenosti, izračunamo na podlagi prej navedene formule:

$$\text{število pelidisov} = \sqrt[3]{\frac{10 \text{ kratna teža}}{\text{sedežna višina}}} \times 100$$

Poedinsko izračunavanje števila pelidisov bi bilo veliko delo. Zato je prof. Pirquet naredil specialno logaritmisko računalno, s katerim se to izračuna na mehanski način v nekaj trenutkih. Ker stane to računalno nekaj stotin dinarjev, ga ni mogoče vsakomur nabaviti. Zato je dr. Pirquet izdelal tudi tabele, v katerih je iz možnih sedežnih višin in pripadajočih jim možnih težin vnaprej izračunal pelidise. Na podlagi tabele se more za praktično uporabo povsem točno izračunati pelidise pojedine osebe. Navajamo iz teh tabel samo oni del, ki se nanaša na otroke, ki hodijo v ljudsko šolo. (Glej tabelo na koncu članka!)

Postopek je sledeč: Recimo, da ima n. pr. neki otrok sedežno višino 64 cm, teže 25,30 kg. Tedaj najprej poiščemo v prvi koloni številke, tam

kjer piše »sedežna višina«, število 64. Sedaj pomikamo prst vodoravno do številke, ki je najbližja številki 25,30. Vidimo, da je to številka 25,00. Podaljšamo sedaj od te številke s prstom po tej koloni številke navzgor do zgornje vrste, ki označuje število pripadajočih pelidisov, pa bomo videli, da ima ta otrok stopnjo prehranjenosti, ki znaša 99 pelidisov. Za pravilno čitanje pelidisov iz te tabele moramo vedeti, da odgovarja številki 25,00 stopnja prehranjenosti 98,5 pelidisa, sledeči številki na desno v isti vrsti 25,80 kg stopnja prehranjenosti 99,5 pelidisa, zato se vse teže, ki so med 25,00 in 25,80 kg, jemljejo kot da jim pripada 99 pelidisov kot stopnja prehranjenosti. Otrok, ki je pri isti višini težak 28,80 kg, ima torej že 100 pelidisov.

100 pelidisov kot normalna stopnja prehranjenosti velja za odrasle ljudi, dočim velja za otroke v razvoju, kot so to učenci ljudske šole, sledeča klasifikacija:

- pod 90 pelidisov — slabo hranjeni otroci,
- 90—94,5 pelidisov — dobro hranjeni otroci,
- nad 94,5 pelidisov — zelo dobro hranjeni otroci.

S pomočjo navedene tabele in s poznavanjem sedežne višine in teže svojih učencev bodo tovariši lahko točno in objektivno ugotovili stopnjo prehranjenosti svojih šolarjev in s tem dali neobičajno važen prispevek k spoznavanju prilik, v katerih živi in v katerih se razvija naš šolski otrok. Zaradi načina gospodarstva v naših vaseh, posebno pa v naših pasivnih krajih, ni stopnja prehranjenosti skozi leto vedno enaka. Na jesen, ko je tudi v pasivnih krajih nekaj hrane, bo prehranjenost povoljnija. Najslabša bo spomladi, pred prihodom zelene hrane, torej v mesecih marcu in aprilu. Zato bi bilo treba ta merjenja izvesti vsaj dvakrat. Sedaj in v začetku šolskega leta.

Preostaja nam še, da damo tovarišem

Sedežna višina	Število pelidisov:									
	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
56	9,15	9,50	9,83	10,2	10,6	10,9	11,4	11,7	12,2	12,6
57	9,65	10,0	10,4	10,8	11,1	11,5	11,9	12,4	12,8	13,2
58	10,2	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,6	13,0	13,5	13,9
59	10,7	11,1	11,5	11,9	12,4	12,8	13,2	13,7	14,2	14,7
60	11,2	11,6	12,1	12,6	13,0	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4
61	11,8	12,2	12,7	13,2	13,7	14,1	14,6	15,2	15,7	16,2
62	12,4	12,9	13,3	13,8	14,3	14,8	15,4	15,9	16,5	17,1
63	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,6	16,1	16,7	17,3	17,9
64	13,6	14,2	14,7	15,2	15,8	16,3	16,9	17,5	18,1	18,8
65	14,3	14,8	15,4	16,0	16,5	17,1	17,7	18,3	19,0	19,7
66	15,0	15,5	16,1	16,7	17,3	17,9	18,5	19,2	19,9	20,6
67	15,7	16,2	16,8	17,5	18,1	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5
68	16,4	17,0	17,6	18,3	18,9	19,6	20,3	21,0	21,7	22,5
69	17,1	17,7	18,4	19,1	19,8	20,5	21,2	22,0	22,7	23,5
70	17,9	18,5	19,2	19,9	20,6	21,4	22,1	22,9	23,7	24,5
71	18,6	19,3	20,0	20,8	21,5	22,3	23,1	23,9	24,7	25,6
72	19,4	20,2	20,9	21,7	22,4	23,2	24,1	25,0	25,8	26,6
73	20,1	21,0	21,8	22,6	23,4	24,3	25,1	26,0	26,9	27,8
74	21,1	21,9	22,7	23,6	24,4	25,3	26,2	27,1	28,0	29,0
75	22,0	22,8	23,6	24,5	25,4	26,3	27,2	28,2	29,2	30,2
76	22,8	23,7	24,6	25,5	26,4	27,4	28,4	29,4	30,3	31,3
77	23,8	24,7	25,6	26,5	27,5	28,4	29,5	30,6	31,6	32,6
78	24,7	25,6	26,6	27,6	28,6	29,6	30,7	31,8	32,8	33,9
79	25,6	26,6	27,6	28,7	29,7	30,8	31,8	33,0	34,0	35,2
80	26,6	27,6	28,7	29,8	30,8	31,9	33,1	34,2	35,4	36,6

navodila in sredstva za objektivno raziskovanje hranilne vrednosti, kar bomo storili v prihodnjem članku.

Vse tovarišice in tovariše, ki bodo prejeli anketne pole, prosimo, naj se takoj lotijo

Tablica prehranjenosti v pelidisih

	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
56	9,15	9,50	9,83	10,2	10,6	10,9	11,4	11,7	12,2	12,6	13,0	13,4	13,9	14,3	14,8	15,3	15,7	16,2	16,8	17,3	17,9	18,4	18,9	
57	9,65	10,0	10,4	10,8	11,1	11,5	11,9	12,4	12,8	13,2	13,7	14,2	14,6	15,1	15,6	16,1	16,6	17,1	17,7	18,2	18,8	19,4	20,0	
58	10,2	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1	12,6	13,0	13,5	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	16,4	16,9	17,5	18,0	18,6	19,2	19,8	20,4	21,0	
59	10,7	11,1	11,5	11,9	12,4	12,8	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,7	16,2	16,7	17,3	17,8	18,4	19,0	19,6	20,2	20,9	21,5	22,2	
60	11,2	11,6	12,1	12,6	13,0	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	16,5	17,1	17,6	18,2	18,8	19,3	20,0	20,6	21,2	22,0	22,6	23,3	
61	11,8	12,2	12,7	13,2	13,7	14,1	14,6	15,2	15,7	16,2	16,8	17,3	17,9	18,5	19,1	19,7	20,3	21,0	21,7	22,4	23,1	23,7	24,4	
62	12,4	12,9	13,3	13,8	14,3	14,8	15,4	15,9	16,5	17,1	17,6	18,2	18,8	19,4	20,0	20,7	21,4	22,1	22,8	23,4	24,2	24,9	25,7	
63	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,6	16,1	16,7	17,3	17,9	18,5	19,1	19,7	20,4	21,0	21,7	22,4	23,2	23,8	24,6	25,4	26,2	27,0	
64	13,6	14,2	14,7	15,2	15,8	16,3	16,9	17,5	18,1	18,8	19,4	20,0	20,7	21,4	22,1	22,8	23,5	24,3	25,0	25,8	26,6	27,4	28,2	
65	14,3	14,8	15,4	16,0	16,5	17,1	17,7	18,3	19,0	19,7	20,3	21,0	21,7	22,4	23,1	23,9	24,6	25,4	26,2	27,0	27,9	28,8	29,6	
66	15,0	15,5	16,1	16,7	17,3	17,9	18,5	19,2	19,9	20,6	21,2	21,9	22,7	23,4	24,2	25,0	25,7	26,6	27,4	28,2	29,2	30,0	31,0	
67	15,7	16,2	16,8	17,5	18,1	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	23,0	23,7	24,5	25,3	26,1	26,9	27,8	28,6	29,5	30,6	31,4	32,4	
68	16,4	17,0	17,6	18,3	18,9	19,6	20,3	21,0	21,7	22,5	23,2	24,0	24,8	25,6	26,4	27,3	28,2	29,1	30,0	30,9	32,0	32,9	33,8	
69	17,1	17,7	18,4	19,1	19,8	20,5	21,2	22,0	22,7	23,5	24,2	25,0	25,9	26,7	27,6	28,5	29,4	30,4	31,3	32,3	33,4	34,4	35,4	
70	17,9	18,5	19,2	19,9	20,6	21,4	22,1	22,9	23,7	24,5	25,3	26,2	27,0	27,9	28,8	29,8	30,7	31,6	32,7	33,8	34,8	35,8	37,0	
71	18,6	19,3	20,0	20,8	21,5	22,3	23,1	23,9	24,7	25,6	26,4	27,3	28,2	29,1	30,1	31,1	32,1	33,1	34,1	35,2	36,4	37,4	38,6	
72	19,4	20,2	20,9	21,7	22,4	23,2	24,1	25,0	25,8	26,6	27,6	28,5	29,4	30,4	31,4	32,4	33,5	34,5	35,6	36,7	38,0	39,0	40,3	
73	20,1	21,0	21,8	22,6	23,4	24,3	25,1	26,0	26,9	27,8	28,8	29,8	30,7	31,7	32,8	33,8	34,9	36,0	37,0	38,2	39,5	40,7	42,0	
74	21,1	21,9	22,7	23,6	24,4	25,3	26,2	27,1	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,1	35,2	36,3	37,4	38,6	39,8	41,1	42,4	43,7	
75	22,0	22,8	23,6	24,5	25,4	26,3	27,2	28,2	29,2	30,2	31,2	32,3	33,2	34,3	35,5	36,6	37,8	39,0	40,1	41,4	42,8	44,1	45,4	
76	22,8	23,7	24,6	25,5	26,4	27,4	28,4	29,4	30,3	31,3	32,4	33,5	34,6	35,7	36,9	38,2	39,3	40,5	41,7	43,0	44,5	45,9	47,3	
77	23,8	24,7	25,6	26,5	27,5	28,4	29,5	30,6	31,6	32,6	33,8	34,8	36,0	37,2	38,4	39,6	40,9	42,7	43,5	44,8	46,4	47,7	49,2	
78	24,7	25,6	26,6	27,6	28,6	29,6	30,7	31,8	32,8	33,9	35,0	36,2	37,4	38,6	40,0	41,1	42,5	43,9	45,2	46,6	48,2	49,6	51,0	
79	25,6	26,6	27,6	28,7	29,7	30,8	31,8	33,0	34,0	35,2	36,4	37,7	38,8	40,1	41,5	42,8	44,1	45,5	46,9	48,4	50,0	51,5	53,1	
80	26,6	27,6	28,7	29,8	30,8	31,9	33,1	34,2	35,4	36,6	37,9	39,0	40,4	41,7	43,0	44,5	45,9	47,3	48,7	50,2	52,0	53,6	55,1	

Sestanek učiteljc gospodinjsko nadaljevalnih šol

Na podlagi poslovnika odbora učiteljic gospodinjsko-nadaljevalnih šol, naslanjajoč se na § 13-2. pravilnika za gospodinjsko-nadaljevalne šole, sklicuje odbor učiteljic gospodinjsko-nadaljevalnih šol

SESTANEK

voditeljic in učiteljic, dne 24. aprila 1938., v Ljubljani na šentjakovski šoli, II. nadstropje, št. 16, ob 8. uri zjutraj.