



ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2017/2018

Podatke zbrala in obdelala Nadja Rejec

Kobarid, junij 2018

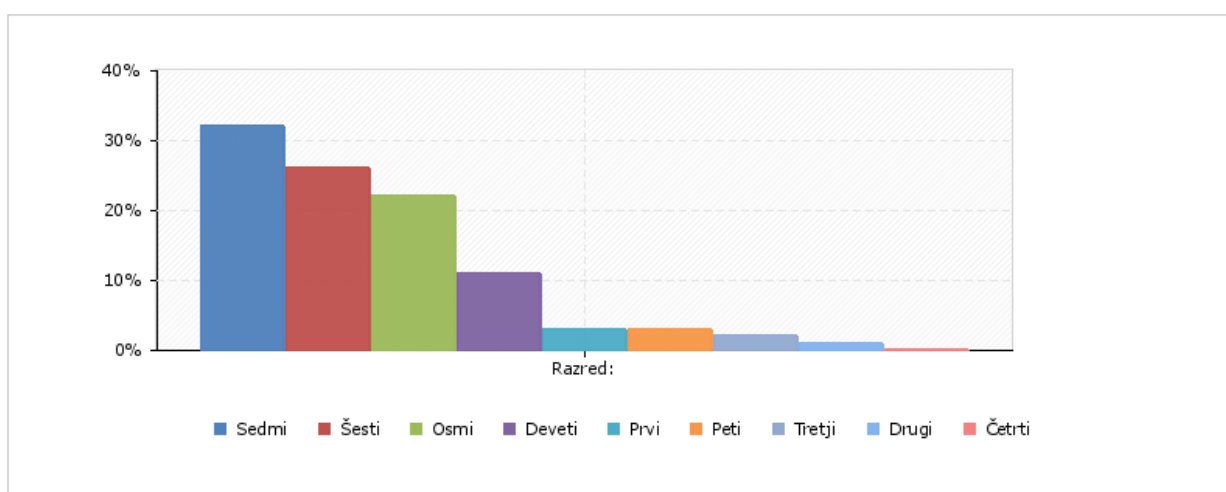
1. UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zato stremimo k temu, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano. Ker pa so prehranjevalne navade in želje otrok in staršev glede prehrane različne, smo učence in starše povabili k izpolnjevanju ankete, s katero smo želeli izmeriti stopnjo zadovoljstva z organizirano šolsko prehrano.

Rezultati ankete, vključno z vsemi izraženimi mnenji, pobudami, pripombami oziroma pohvalami, nam bodo v pomoč pri organizaciji šolske prehrane v prihodnosti, zato se vsem, ki ste si vzeli čas in izpolnili anketni vprašalnik zahvaljujemo.

2. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA UČENCE

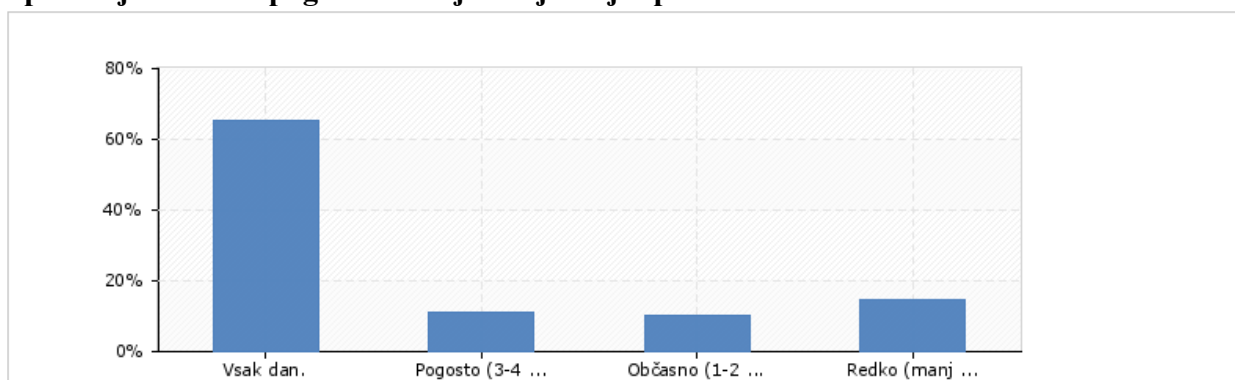
Vprašanje 1: Kateri razred obiskuješ?



Spletni anketni vprašalnik je izpolnilo 103 učencev, kar predstavlja 31 % vseh učencev na šoli. V največjem obsegu so anketo izpolnili učenci od 6. do 9. Razreda. Učenci od 1. do 3. razreda in učenci podružničnih šol so bili k reševanju ankete pozvani in so na anketna vprašanja odgovarjali doma s pomočjo staršev.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ZAJTRK

Vprašanje 2: Kako pogosto običajno zajtrkuješ pred odhodom v šolo?



Pred odhodom v šolo redno oziroma zelo pogosto zajtrkuje 76 % anketiranih otrok, občasno (1 do 2 krat tedensko) zajtrkuje 10 % vprašanih otrok, medtem ko je za 15 % anketiranih otrok šolska

malica prvi dnevni obrok. Dopoldanska malica nikakor ne sme biti nadomestilo za zajtrk. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk naj bi predstavljal približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb. Z zajtrkom že zjutraj telesu zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da dosegajo učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo.

Vprašanje 3: V primeru, da ne zajtrkuješ redno, napiši razloge zakaj ne zajtrkuješ.

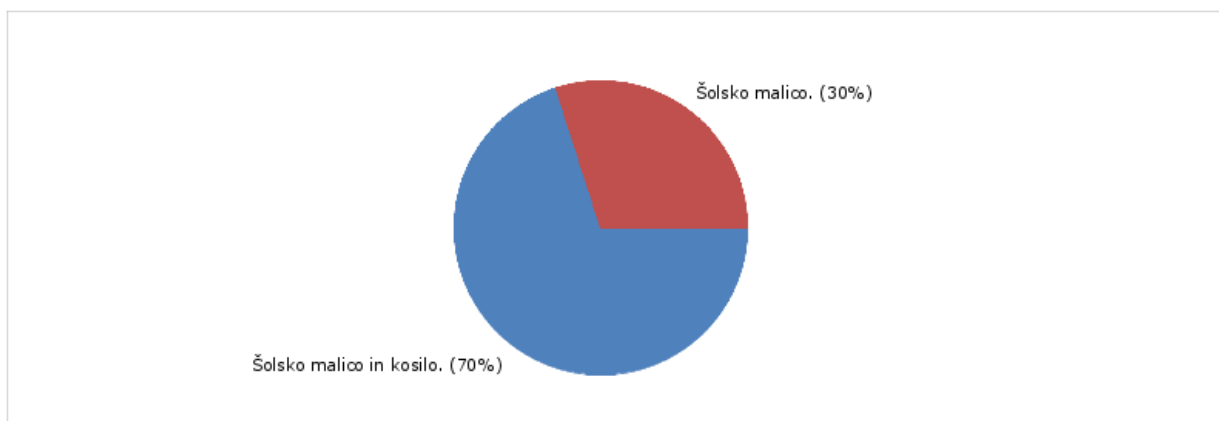
Učenci so najpogosteje navajali, da jim za zajtrk zmanjka časa, da zgodaj zjutraj še niso lačni, oziroma, da niso navajeni zajtrkovati.

Kaj najpogosteje ješ za zajtrk?

Učenci najpogosteje zajtrkujejo kruh s čokoladnim namazom, kruh z maslom in marmelado ali različne druge namaze. Učenci pri zajtrku najpogosteje pijejo mleko oziroma kakav. Pogosto za zajtrk jedo tudi različne kosmiče (koruzni, čokolešnik, čokoladne kroglice). Učenci za zajtrk večinoma posegajo po jedeh z veliko dodanega sladkorja.

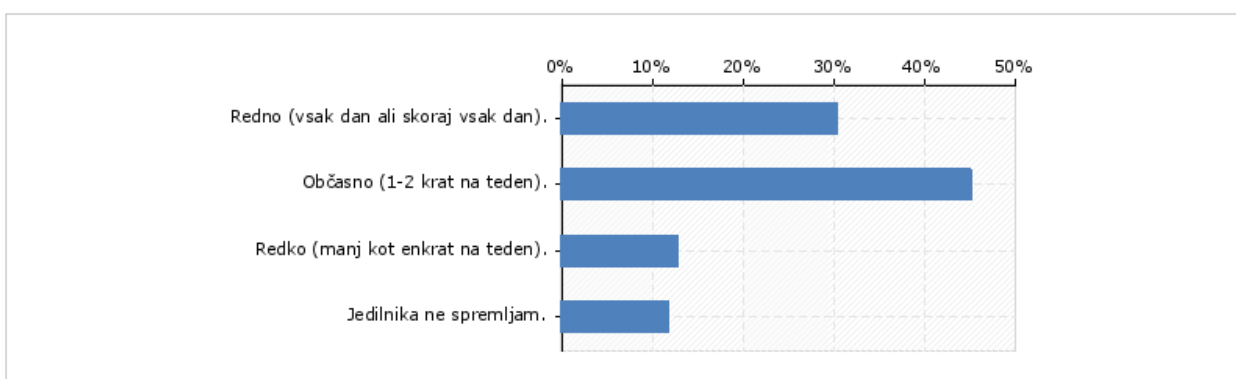
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO PREHRANO

Vprašanje 4: Katere obroke zaužiješ v šoli?



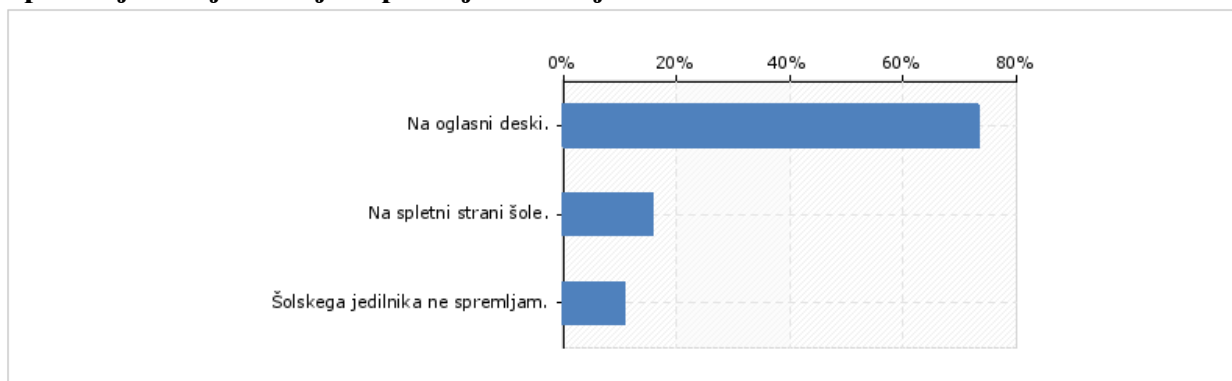
Izmed anketiranih učencev je 30% takih, ki v šoli jedo samo šolsko malico, medtem ko 70 % otrok bolj ali manj redno v šoli tudi kosi.

Vprašanje 5: Kako pogosto običajno spremljaš šolski jedilnik?



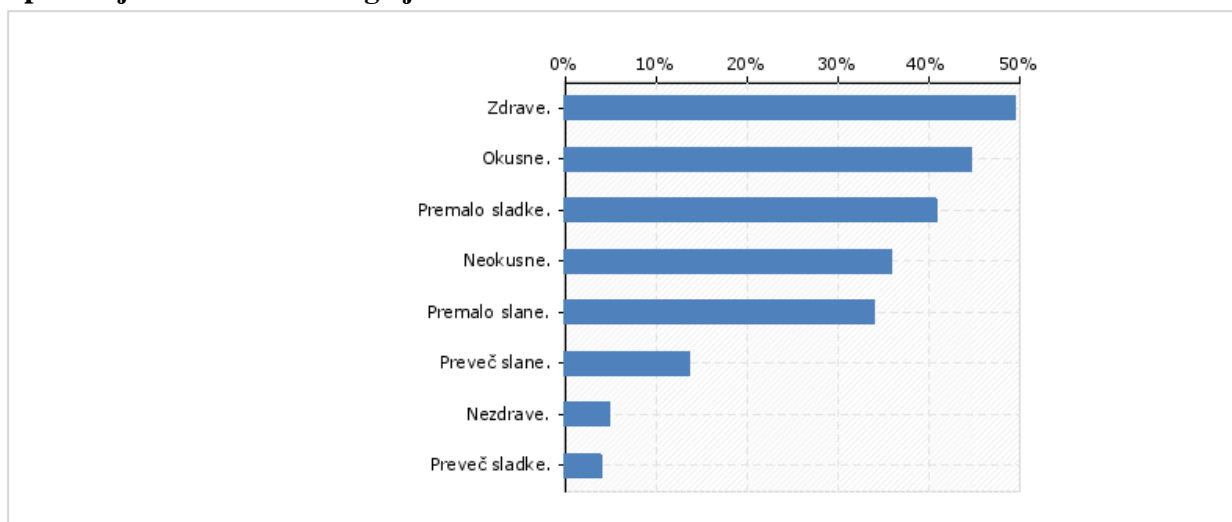
Šolski jedilnik redno spremlja 77% vprašanih otrok, medtem, ko se preostalih 23 % učencev z jedilnikom seznani zgolj redko oziroma nikoli.

Vprašanje 6: Kje običajno spremljaš šolski jedilnik?



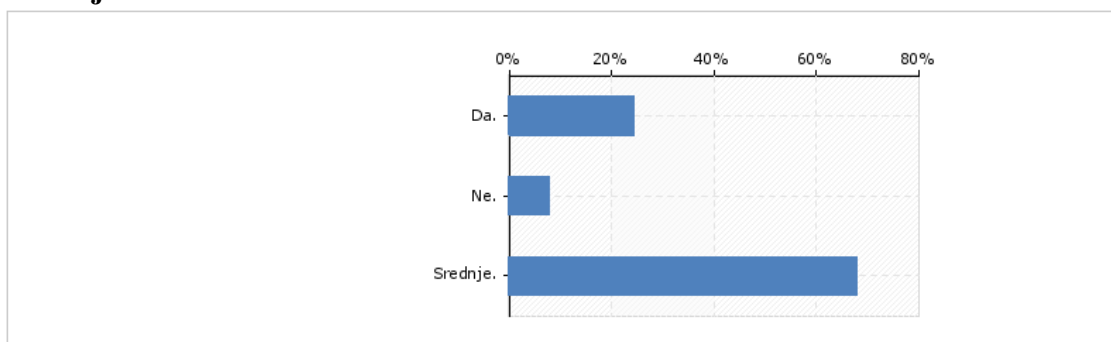
Večina učencev spremlja jedilnik na oglasni deski šole. Manjši del učencev si jedilnik ogleda na spletni strani šole.

Vprašanje 7: Jedi iz šolskega jedilnika so:



Večina učencev meni, da so jedi iz šolskega jedilnika zdrave in okusne. Hkrati so jedi za njihov okus premalo sladke in slane. Pri pripravi jedi za učence smo še posebno pozorni na to, da v jedeh omejujemo količino sladkorja in soli. Le na ta način jedi ustrezajo merilom zdrave prehrane. To pa je žal velikokrat v nasprotju z željami otrok (predvsem populacije najstnikov, ki je v pretežni meri reševala anketni vprašalnik).

Vprašanje 8: Ali si na splošno zadovoljen/zadovoljna s šolsko prehrano? Svoj odgovor utemelji.



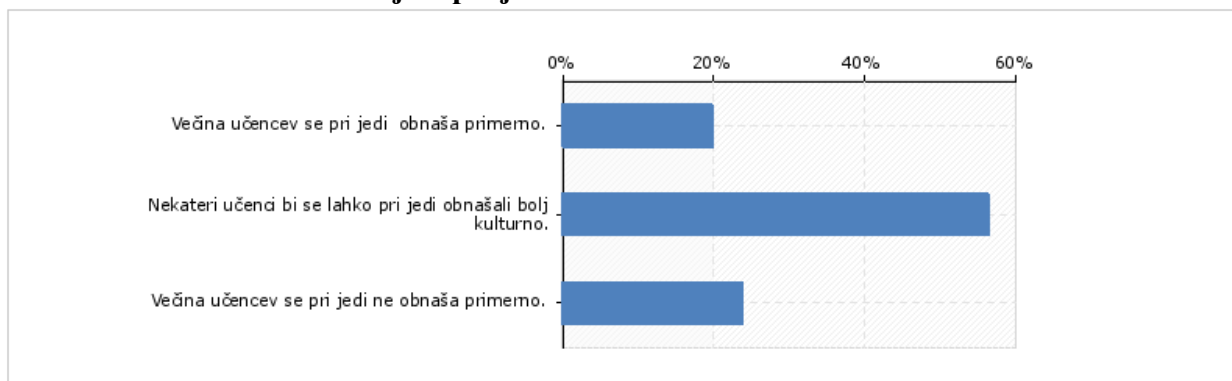
Večina učencev je s šolsko prehrano srednje zadovoljnih oziroma zadovoljnih. Prehrana ni všeč 8% anketiranim otrokom.

Učenci, ki so s prehrano zadovoljni menijo, da so jedi okusne in zdrave. Učenci, ki s šolsko prehrano niso zadovoljni menijo, da jedi niso okusne, da v jedi vključujemo preveč zelenjave, da je hrana premalo sladka, nekaterim učencem pa se zdi pa preveč ali premalo slana.

Vprašanje 9: Ali meniš, da bi prehrano na šoli lahko označili kot zdravo prehrano? Svoj odgovor utemelji.

Večina učencev meni, da šolska prehrana na naši šoli ustreza merilom zdrave prehrane. Svoj odgovor utemeljujejo s tem, da jim je ponujeno veliko sadja, zelenjave in oreščkov; izdelki pridelani na biološki način; kruh in drugi izdelki iz polnovrednih žit. Hkrati učenci opažajo, da se občasno na jedilniku pojavljajo tudi jedi, ki niso preveč zdrave so pa učencem všeč. Občasno namreč učencem ponujamo tudi jedi, ki jih imajo radi, kljub temu da jih ne uvrščamo v rubriko zdravih jedi.

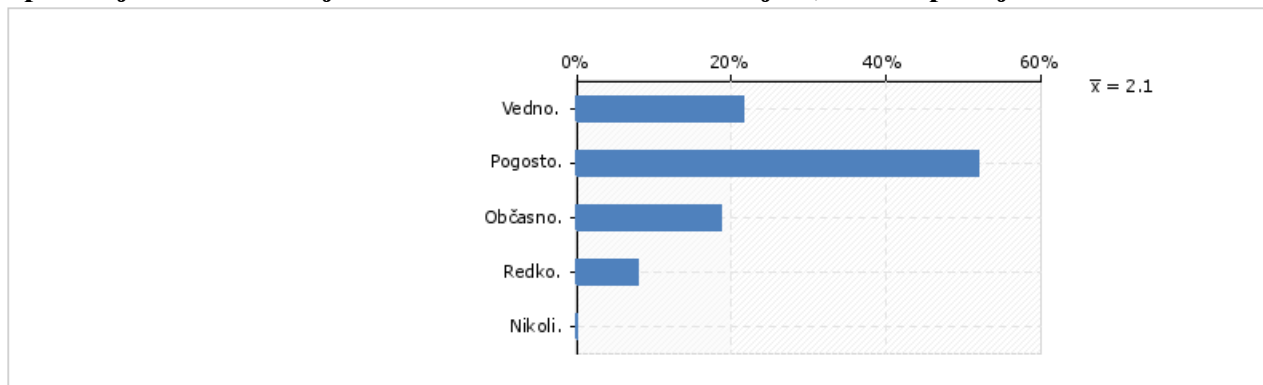
Vprašanje 10: Kakšna se ti zdi kultura obnašanja pri jedi v šoli? Kaj te še posebej moti v zvezi z nekulturnim obnašanjem pri jedi v šoli?



Kljub temu, da smo kulturo prehranjevanja v zadnjih letih dvignili na višji nivo, učenci sami opažajo, da se nekateri sošolci pri jedi ne obnašajo vedno primerno. Kot moteče dejavnike najpogosteje navajajo pretirano glasnost učencev pri jedi, prerivanje in prehitevanje v vrsti za kosilo ter nespoštljiv odnos do hrane.

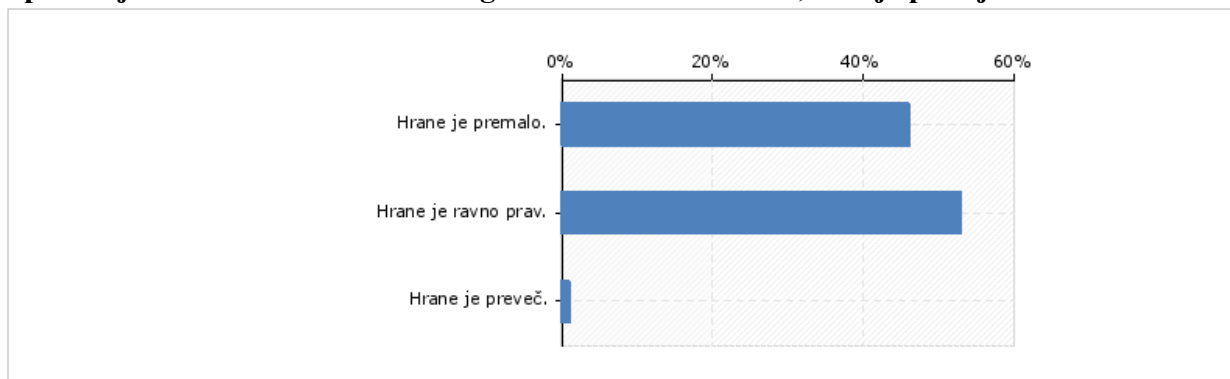
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO MALICO

Vprašanje 11: Ali običajno za šolsko malico vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



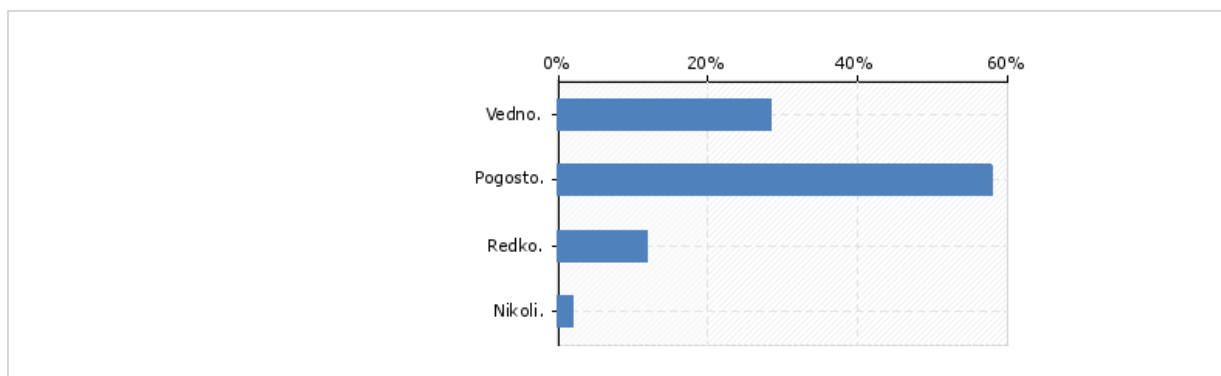
Le petina učencev pri šolski malici vedno vzame vse jedi, ki so jim ponujene, polovica učencev to stori pogosto. Nekateri učenci si postrežejo zgolj s tistimi sestavinami malice, ki so jim všeč.

Vprašanje 12: Oцени šolsko malico glede na količino hrane, ki ti je ponujena?



Nekoliko več kot polovica učencev meni, da je hrane ravno prav, medtem, ko ostali menijo, da je hrane premalo. Naše mnenje je, da so obroki primerno veliki v primeru, da učenci vzamejo vse kar jim je za malico ponujeno. Iz odgovorov na predhodnje vprašanje pa je razvidno, da veliko učencev ne vzame vseh sestavin obroka. Porcije šolske malice so namenoma pripravljene v zmernih velikostih, predvsem zato, da ne zavračamo preveč hrane. Vsi tisti, ki so še lačni in bi želeli dodatek, si tega lahko vzamejo pri kuhinjskem pultu, kjer je vedno na razpolago.

Vprašanje 13: Kako pogosto poješ celoten obrok?



Celoten obrok šolske malice vedno poje slabih 30% učencev, 50% učencev to stori pogosto. Po naših opažanjih je težava tudi v tem, da si učenci ne vzamejo dovolj časa, da bi v miru pojedli malico, temveč hitijo na odmor.

Vprašanje 14: Navedi tri jedi, ki jih najraje ješ za malico.

Učenci so najpogosteje navajali jedi: pica, kosmiči in mleko, sirova štručka, hot dog, lešnikov namaz (tudi domači), maslo in marmelada, med in marmelada, pašteta, ribji namaz, sendvič, mlečni gres in mlečni namaz.

Vprašanje 15: Napiši katerih jedi običajno ne poješ pri šolski malici.

Odgovori učencev so bili zelo raznoliki. Nekoliko izstopajo odgovori: zelenjava in namazi.

Vprašanje 16: Predlagaj nove jedi, ki bi si jih želel/a jesti za šolsko malico.

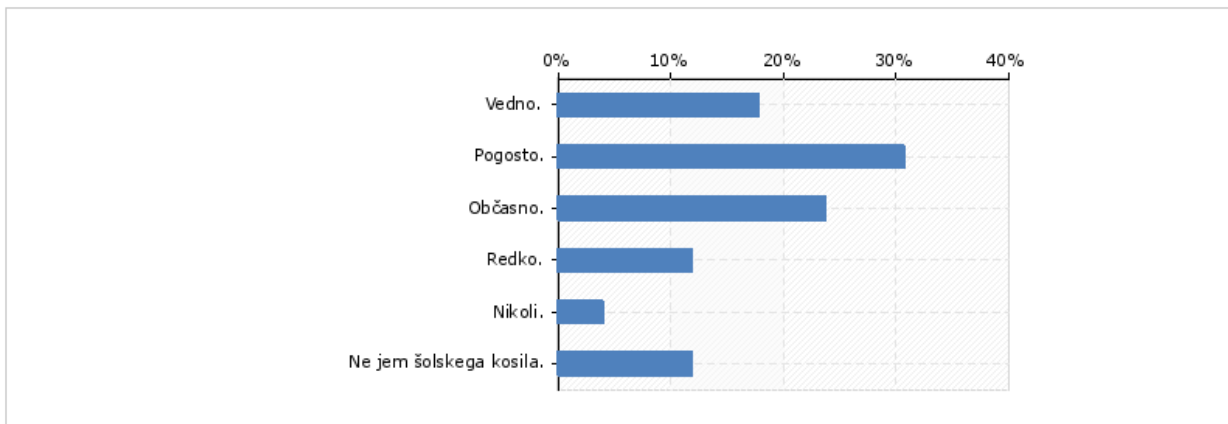
Učenci so najpogosteje zapisali naslednje predloge: palačinke, čokoladne kroglice, rogljičke z marmelado ali čokolado, hamburger, piškoti.

Gre predvsem za jedi, ki se jih glede na prehranske smernice uživa zgolj občasno, učenci pa jih

imajo radi.

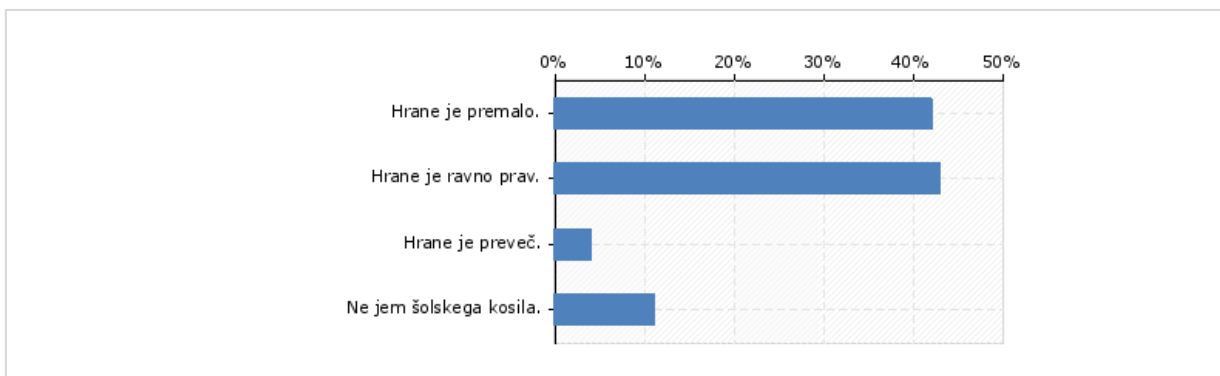
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO KOSILO

Vprašanje 17: Ali za šolsko kosilo vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



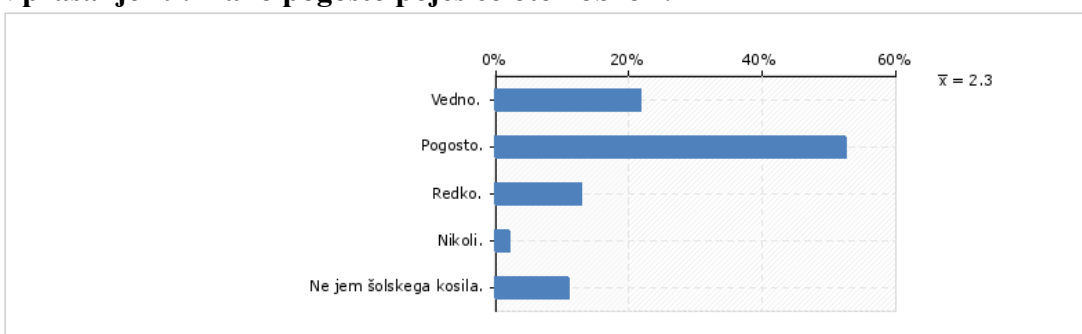
Slabih 50% anketiranih učencev vedno oziroma pogosto vzame vse jedi, ki so sestavni del šolskega kosila, medtem ko je 40% učencev bolj ali manj izbirčnih. Opažamo, da učenci predmetne stopnje v veliki meri zavračajo zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in solate.

Vprašanje 18: Oceni šolsko kosilo glede na količino hrane, ki ti je ponujena.



Približno 40% učencev meni, da je hrane ravno prav, ravno toliko učencev hkrati trdi da je hrane premalo. Podobno kot pri malicah smo tudi pri kosilih mnenja, da je hrane dovolj v primeru, da učenec vzame vse sestavine šolskega kosila. Žal pa pre pogosto opažamo, da učenci predmetne stopnje vzamejo zgolj meso in prilogo iz skupine ogljikovih hidratov, kar ne more zadostiti njihovim energijskim še manj pa hranilnih potrebam.

Vprašanje 19: Kako pogosto poješ celoten obrok?



20% učencev trdi, da vedno poje celoten obrok kosila, 50% učencev to stori pogosto, 15% pa redko oziroma nikoli ne pojedjo vsega.

Vprašanje 20: Napiši tri jedi, ki jih imaš pri kosilu najraje.

Učenci za kosilo najraje jedo: paniran sir in meso, pire krompir, kruhove in zdrobove cmoke, njoke, testenine, lazanj, musako, riž in kus kus s piščančjim oziroma puranjim mesom.

Vprašanje 21: Napiši katerih jedi pri šolskem kosilu ne maraš.

Učenci so najpogosteje navedli naslednje jedi: zelenjavne juhe in zelenjavne priloge, ribe, bela polenta, govedina.

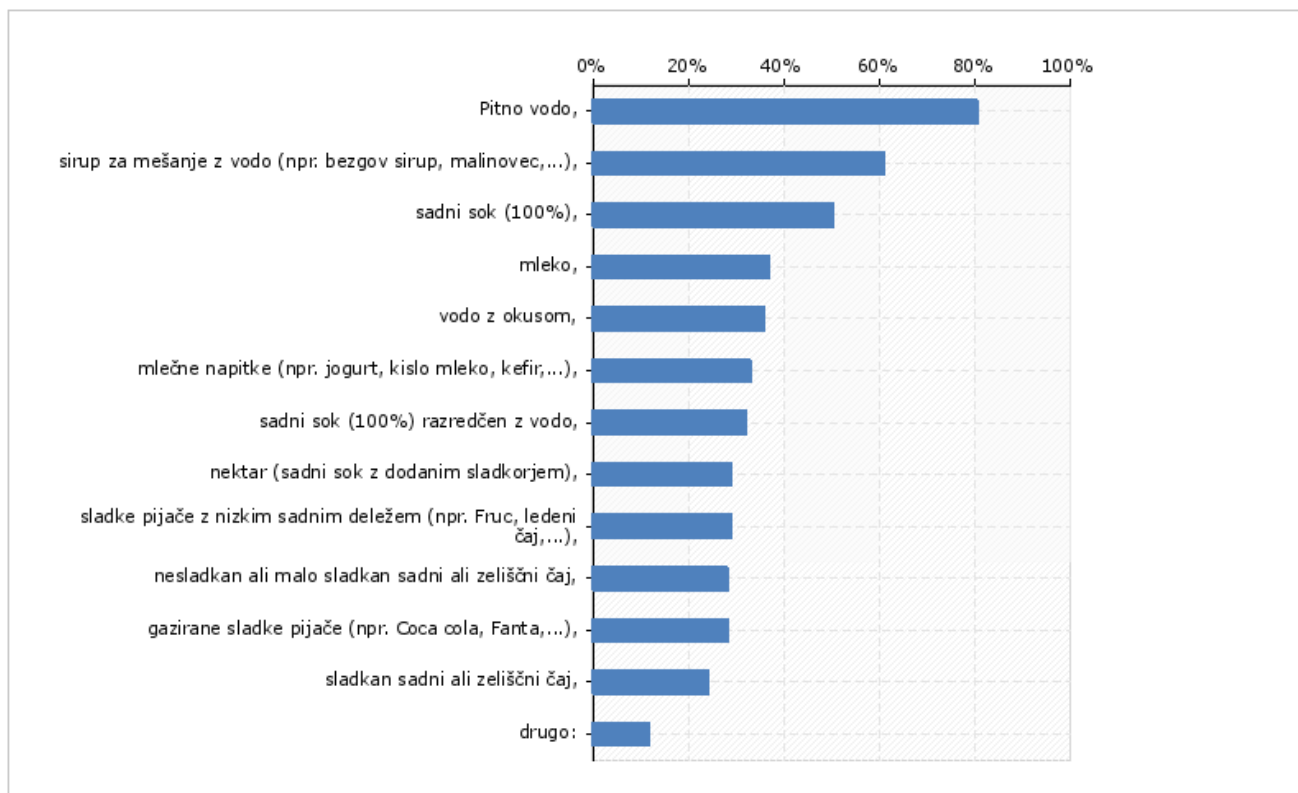
Vprašanje 22: Predlagaj nove jedi, ki bi si jih želel na jedilniku za šolsko kosilo.

Učenci so najpogosteje predlagali jedi: pomfri, palačinke, pečen krompir, čevapčiče.

Učenci pečen krompir in čevapčiče občasno že imajo na jedilniku. Pomfrija in palačink pa v naši kuhinji za tako veliko število jedcev ni mogoče pripraviti. Poleg tega je iz vidika zdrave prehrane pečen krompir veliko boljše izbira od pomfrija.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA PREHRANSKE NAVADE (PREHRANA DOMA)

Vprašanje 23: Kaj običajno piješ, ko si žejen/žejna?



Večina učencev za žejo pije vodo, kar je z zdravstvenega vidika zelo dobro. Še vedno pa preveč otrok doma pije napitke iz sirupa za mešanje z vodo, ki vsebujejo veliko dodanega sladkorja. Otroci pijejo za žejo tudi druge sokove, nektarje, gazirane pijače in mlečne napitke. Otroke je potrebno še bolj spodbujati k pitju vode in nesladkanih čajev. Te pijače namreč

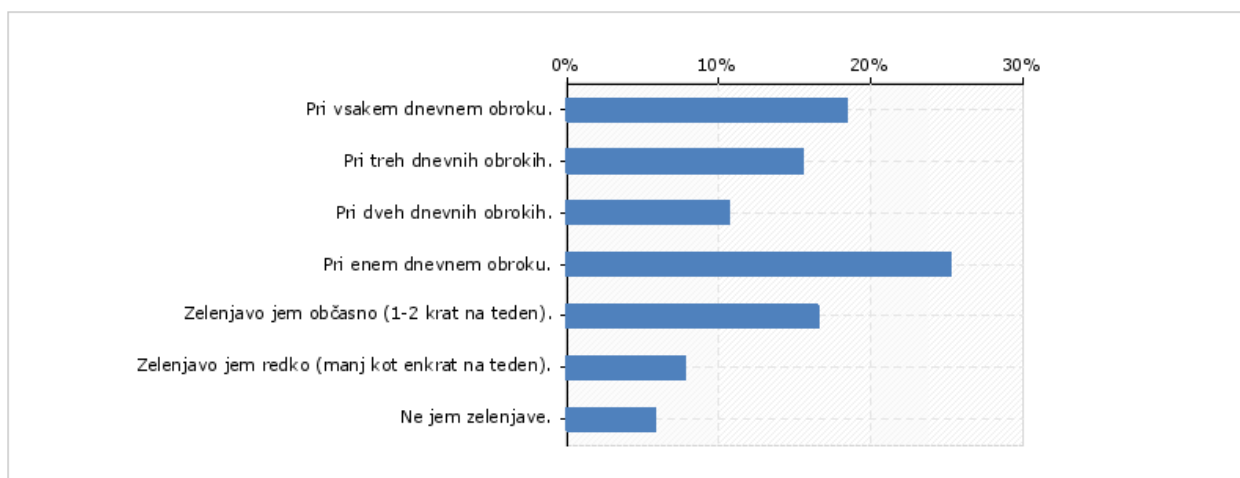
popolnoma zadostijo otrokovi potrebi po hidraciji.

Vprašanje 24: Kako pogosto običajno uživaš sadje?



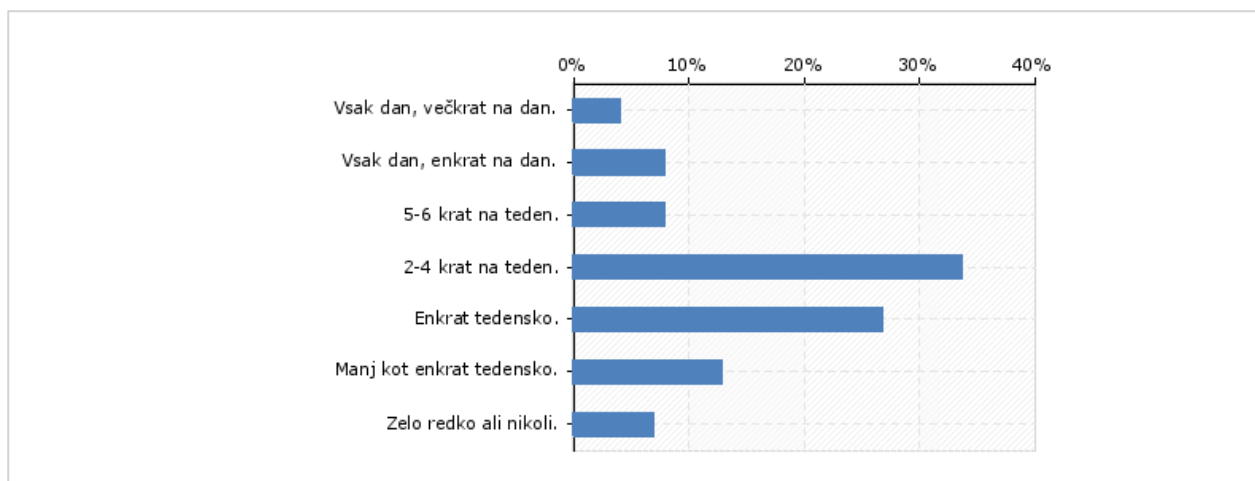
60% učencev uživa sadje vsak dan, ostali 2 do 6 krat tedensko. Po prehranskih priporočilih je potrebno sadje uživati vsak dan, večkrat na dan, bodisi kot samostojen obrok (malica) ali kot sestavni del obroka. Opažamo, da učenci sadje radi jedo in veliko posegajo po njem. Učenci imajo tudi v šoli v dopoldanskem času dnevno na razpolago sveže in suho sadje ter oreščke. Naša šola pa je vključena tudi v evropski projekt Shema šolskega sadja in zelenjave.

Vprašanje 25: Kako pogosto običajno uživaš zelenjavo?



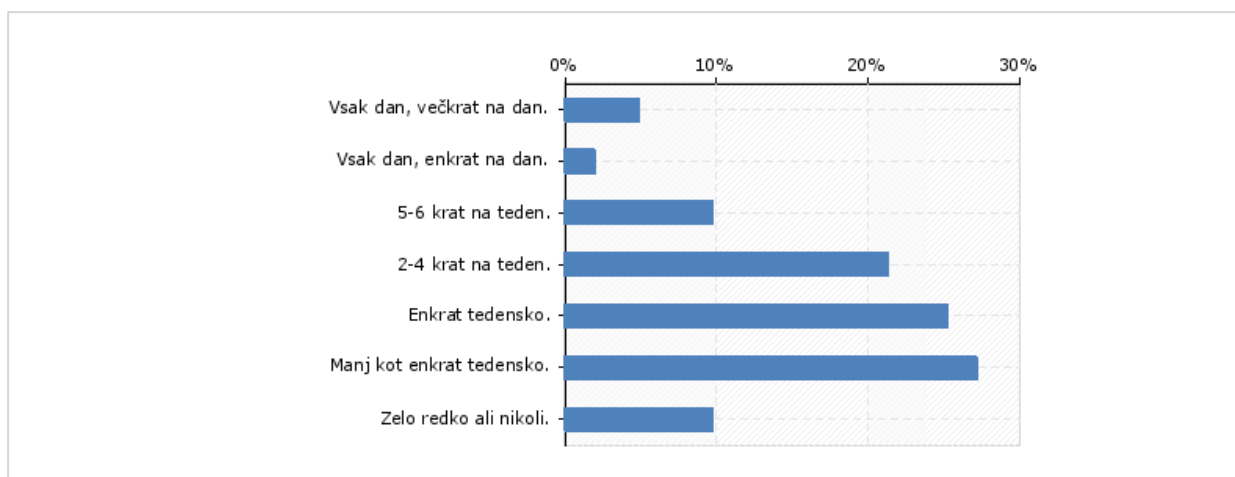
Kar 70% vprašanih učencev odgovarja, da jedo zelenjavo vsaj enkrat dnevno. Glede na opažanja smo nad odgovorom pozitivno presenečeni. Poudariti pa moram, da dajemo veliko poudarka temu, da otrokom ponujamo veliko zelenjave, v raznolikih jedeh in na različne načine. Zelenjava ni samo sestavni del kosil, temveč jo otrokom pogosto ponudimo tudi pri šolski malici.

Vprašanje 26: Kako pogosto uživaš sladice (npr. potica, krof, rogljiček, žepček, zavihek, torta, rolada, rezina, sladko pecivo, puding,...)



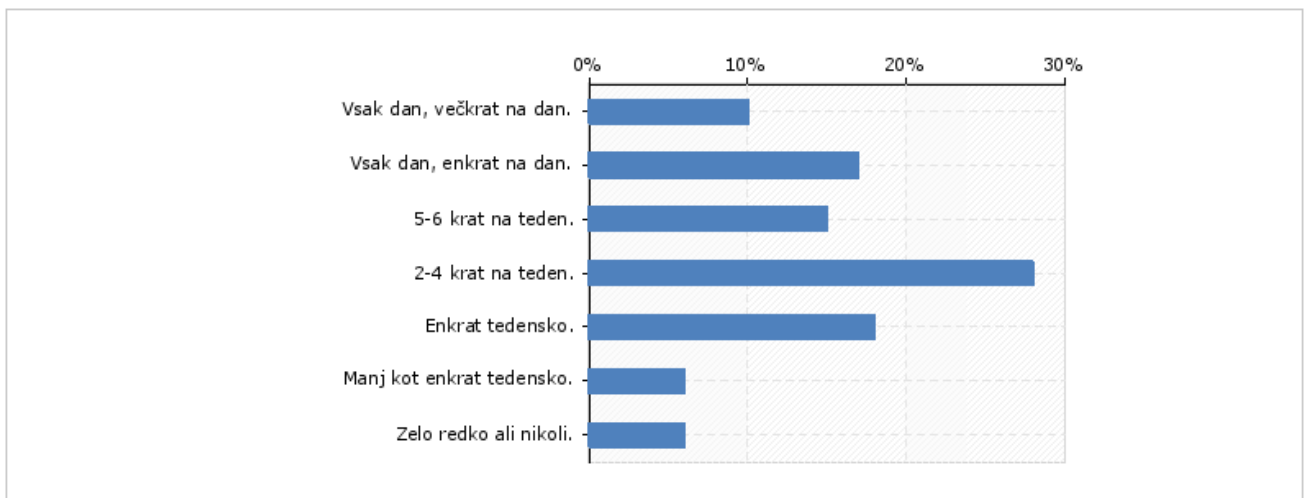
Večina učencev uživa sladice 2 do 4 krat tedensko, 12% otrok po sladkih prigrizkih posega vsakodnevno, medtem ko 20% otrok sladke prigrizke uživa zgolj občasno ali nikoli. Sladice uvrščamo v vrh prehranske piramide, saj vsebujejo veliko sladkorja in skritih maščob in so poleg sladkih pijač ter slanih prigrizkov poglavitni vzrok za prekomerno telesno težo pri otrocih in mladostnikih. Otroke moramo spodbujati, da namesto nezdravih prigrizkov raje izberejo sveže ter suho sadje ter manjše količine oreščkov.

Vprašanje 27: Kako pogosto uživaš slane prigrizke in slano pekovsko pecivo (npr. pica, burek, čips, smoki, kokice,...)?



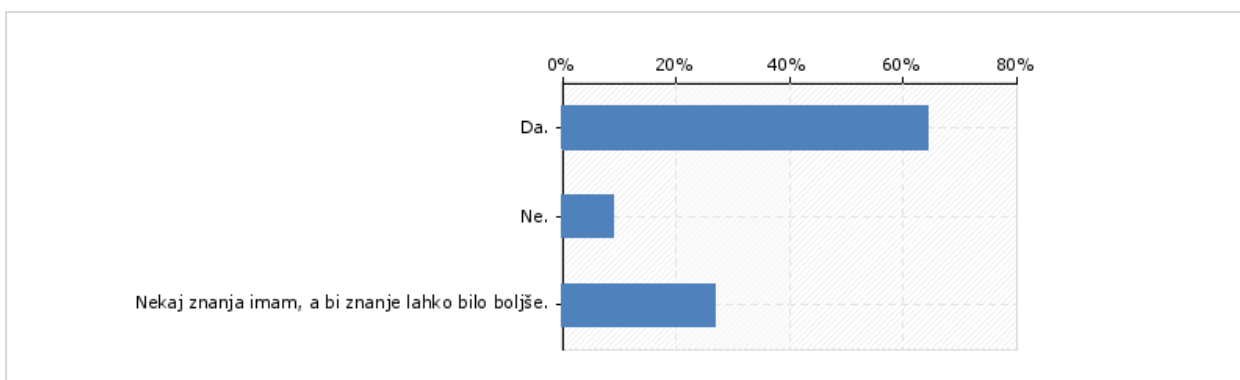
Večina učencev odgovarja, da uživajo slane prigrizke enkrat tedensko ali manj, 30% učencev se poslužuje omenjenih jedi 2 do 6 krat tedensko. Te jedi naj ne bodo otrokom in mladostnikom dnevno na razpolago, temveč jih prihranimo za posebne priložnosti (zabave, praznovanja).

Vprašanje 28: Kako pogosto uživaš sladkarije (npr. čokolada, sadno-žitne rezine, bomboni, lizike,...)?



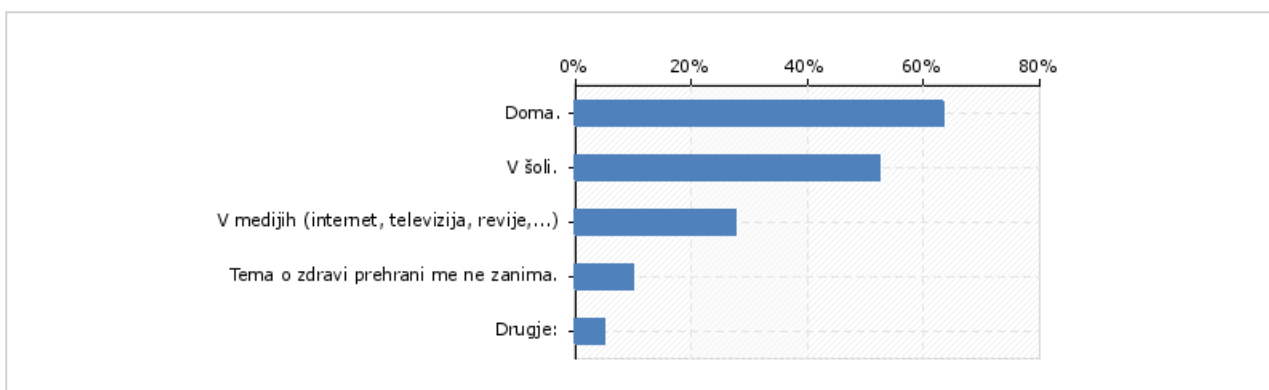
40% anketiranih učencev uživa sladkarije vsak dan ali skoraj vsak dan, enako število je takih ki po sladkarijah posegajo 1 do 4 krat tedensko, ostali jedo sladkarije enkrat tedensko ali manj.

Vprašanje 29: Ali meniš, da imaš dovolj znanja o zdravi prehrani?



63% vprašanih je mnenja, da imajo dovolj znanja o zdravi prehrani, ostali menijo, da bi bilo dobro znanje o zdravem prehranjevanju nadgraditi.

Vprašanje 30: Kje si dobil/a največ informacij o zdravi prehrani?



Učenci pridobivajo znanje o zdravi prehrani predvsem v družini, šoli in medijih.

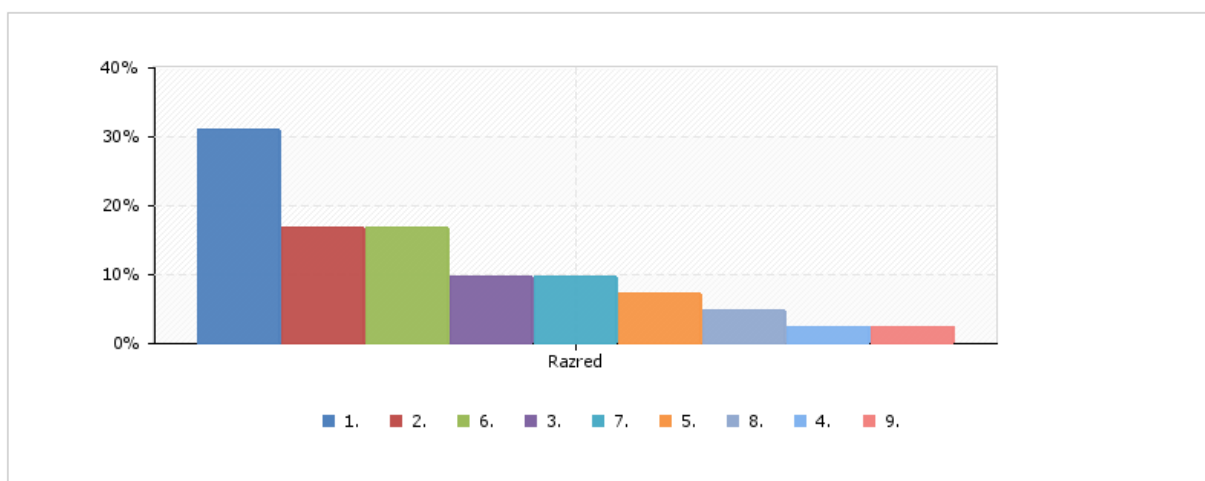
Vprašanje 31: Imaš kakšne predloge, pohvale oziroma pripombe v zvezi s šolsko prehrano?

Učenci so v splošnem s prehrano zadovoljni. Pohvala gre kuhinjskemu osebju za njihovo prijaznost. Nekateri učenci bi želeli večje porcije nekaterih šolskih malic (kosmiči, lešnikov namaz, marmelada) ter večje porcije mesa. Nekateri učenci menijo, da je preveč zelenjavnih jedi, drugi bi si želeli solatni bar.

3. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA STARŠE

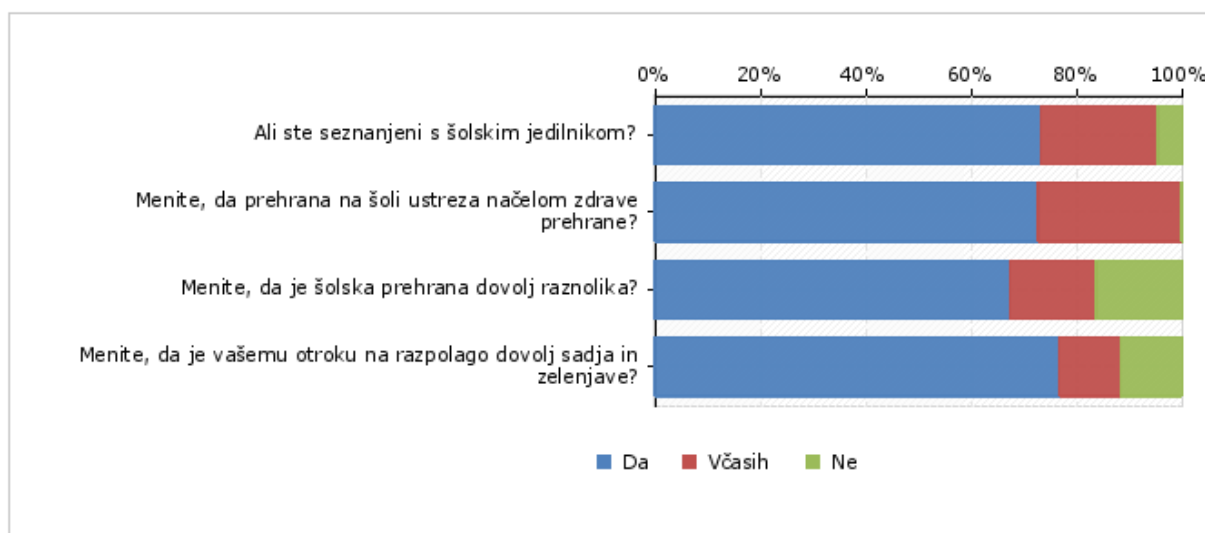
Spletno anketo o šolski prehrani za starše je izpolnilo 44 staršev.

Vprašanje 1: Kateri razred obiskuje vaš otrok?



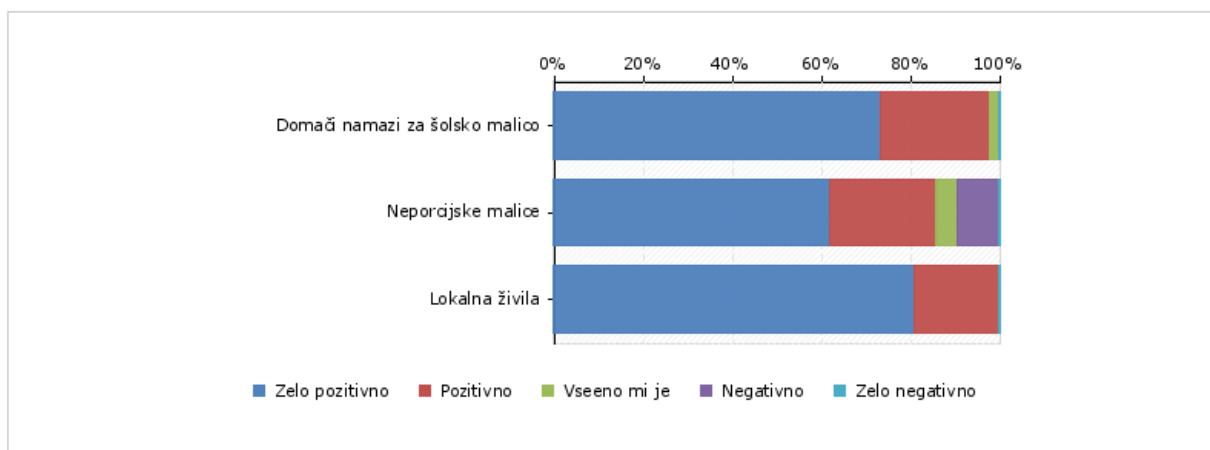
Največ anketnih vprašalnikov so izpolnili starši 1., 2. in 6. razreda.

Vprašanje 2: Izberite ustrezní odgovor.



Več kot 70% anketiranih staršev redno spremlja šolski jedilnik. Prav tako večina staršev meni, da prehrana na šoli ustreza načelom zdrave prehrane (73 %), je dovolj raznolika (67 %) ter da je otrokom v šoli ponujenega dovolj sadja in zelenjave (77 %).

Vprašanje 3: Naše vodilo je, da se čim več jedi pripravi v šolski kuhinji, otrokom ponuja neporcijeke malice (manj odpadne embalaže, nižja cena) in v šolsko prehrano vključi čim več lokalnih živil. Kakšno je vaše mnenje glede tega?



Velika večina anketiranih staršev je naklonjena domačim namazom, neporcijskim malicam in vključevanju lokalnih živil v šolsko prehrano .

Vprašanje 4: Kaj bi pohvalili v zvezi s šolsko prehrano?

Starši so pohvalili raznoliko, zdravo, lokalno prehrano in jedi pripravljene v šolski kuhinji. Prav tako je staršem zelo všeč kotichek zdravih živil, kjer imajo otroci dnevno na razpolago sadje, suho sadje in oreščke. Starši so pohvalili tudi dvig kulture prehranjevanja, med drugim tudi na račun zamenjave pločevinastih krožnikov za bele. Pohvalno se jim zdi tudi to, da učencem ponujamo predvsem kruh in druge izdelke iz polnovrednih vrst moke.

Vprašanje 5: Kaj vas moti v zvezi s šolsko prehrano?

Nekateri starši se ne strinjajo z domačimi namazi, ker naj jih otroci ne bi marali. Domače namaze ponujamo predvsem otrokom vrtca in učencem razredne stopnje, kjer je navajanje na zdravo raznovrstno hrano še posebno pomembno. V tem obdobju se otrokom oblikuje okus in lahko z ustrezno prehrano močno vplivamo na oblikovanje prehranskih navad. Učenci predmetne stopnje dobijo prilagojeno malico, od domačih namazov pa zgolj lešnikov in ribji. Ta dva namaza sta med učenci dobro sprejeta.

Starši opozarjajo tudi na premajhne porcije pri kosilu (predvsem za učence višjih razredov) . Pri slednjem zagotavljamo, da če otrok kuhinjskemu osebju pove, da želi večjo porcijo, to tudi dobi. Poleg tega imajo učenci vedno možnost dodatka. Ni pa nujno, da so za dodatek na razpolago vse jedi. Pri tem naj opozorim, da zelo veliko učencev višjih razredov pri kosilu vzame zgolj glavno jed, pa še te ne vedno v celoti. Nekateri starši opozarjajo tudi na neenakomerno velike porcije. Kuhinjsko osebje namenoma ponuja raznolike porcije, tako da si učenci lahko izberejo sebi primerno porcijo (npr. različno količino juhe na krožniku). Namen tega je predvsem ta, da se hrane po nepotrebem ne zavrača.

Starši so opozorili tudi na čakalne vrste pri kosilu. Zavedamo se, da je odmor za kosilo precej kratek in da je učencev, ki v tem času pristopajo h kosilu veliko, vendar zaradi organizacije pouka in šolskih prevozov tega za enkrat ni mogoče urediti. Skrbimo pa za to, da učenci ki so vključeni v podaljšano bivanje h kosilu pristopajo pred oziroma po odmoru za kosilo.

Vprašanje 6: Vaši predlogi za izboljšavo šolske prehrane.

Starši predlagajo čim več sezonskega sadja in zelenjave, manj mesa, še več lokalnih izdelkov. Predlagajo tudi večje porcije enolončnic, alternativni meni v primeru da otrok določene hrane ne

mara ter občasno ponujanje manj zdrave hrane, ki je otrokom všeč.

4. ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete lahko sklepamo, da je večina anketiranih učencev in staršev s prehrano v šoli zadovoljnih. Trudili se bomo, da bo naša prehrana tudi v prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna ter da bodo otroci v šoli dobili dovolj velike obroke. Pri načrtovanju jedilnikov bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi. Tako staršem kot učencem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Odgovori učencev in staršev nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.