

POROČILO O IZVEDBI ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI



Šolsko leto: 2016/2017

Pripravila: Alja Radanovič

april, 2017

Vsebina

UVOD.....	3
1. Kateri razred obiskuješ? Kateri razred obiskuje vaš otrok?	3
2. Kako pogosto ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?.....	3
3. Na kakšen način ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?	4
4. Ali otrok/učenec doma zajtrkuje?.....	4
5. Ali poznaš smernice zdrave prehrane oz. prehransko piramido?.....	4
6. Ali menite, da se v naši šolski kuhinji trudimo slediti smernicam zdrave prehrane?	5
7. Ali se z otroki pogosto pogovarjate o malici in kosilu v šoli?	5
8. Ali redno odjavljate šolsko prehrano, če je vaš otrok odsoten?.....	5
Na kakšen način najpogosteje odjavite prehrano?.....	6
9. Kako otrok/učenec sprejema nepoznana živila?	6
10. Kako bi ocenili šolsko malico in kosilo?.....	6
11. Predlogi za šolsko malico.....	7
12. Kako bi ocenil/-a šolsko kosilo?.....	7
13. Predlogi za šolsko kosilo.....	8
14. Naštejte tri sadeže, ki jih ima otrok/učenec najraje.	8
15. Naštejte tri vrste zelenjave, ki jih ima otrok/učenec najraje.	9
16. Česa vaš otrok ne mara?	9
17. Kakšno je tvoje mnenje o dejavnostih, ki jih izvajamo v okviru šolske prehrane?	10
18. Kako ocenjuješ bonton v jedilnici?	10
19. Predlogi, mnenja in pobude o šolski prehrani.....	11
ZAKLJUČEK.....	13

UVOD

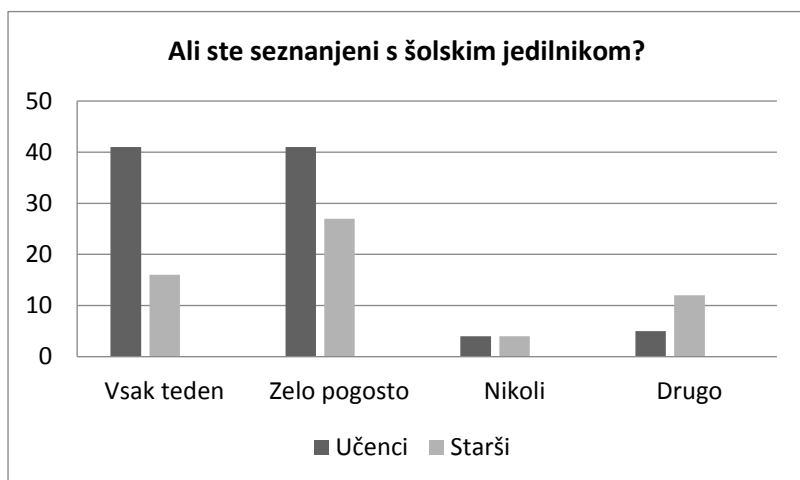
Na Osnovni šoli Planina pri Sevnici je od 28. 2. do 1. 4. 2017 potekalo zbiranje podatkov o zadovoljstvu učencev in njihovih staršev s prehrano v šoli. Izpolnjevanje vprašalnika je potekalo v elektronski obliki (izjema so bili le starši, ki nimajo elektronskega naslova, ti so dobili natisnjene ankete). Odziv staršev je bil za 15 % manjši kot v lanskem šolskem letu.

1. Kateri razred obiskuješ? Kateri razred obiskuje vaš otrok?

razred	število rešenih anket (starši)	število rešenih anket (učenci)
1.	10	ustna analiza
2.	7	ustna analiza
3.	6	12
4.	9	12
5.	4	10
6.	11	16
7.	3	11
8.	2	6
9.	9	18
skupaj	61	85
	50 %	91 %

Anketni vprašalnik je rešilo 114 učencev in 61 staršev. Prvošolci in drugošolci so se o anketi pogovorili in nato so prvošolčki skupaj rešili eno anketo, drugošolci pa so individualno izrazili svoje mnenje.

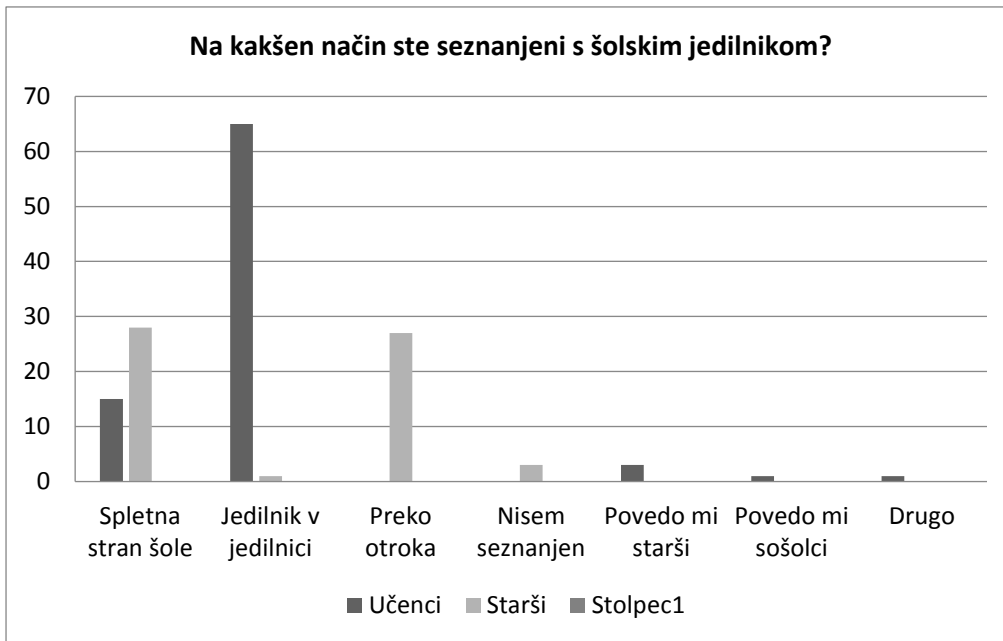
2. Kako pogosto ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?



Tako starši kot tudi učenci so s šolskim jedilnikom večinoma seznanjeni.

Pod *Drugo* so starši zapisali, da jih otrok vsak dan pove, da poredko in precej pogosto.

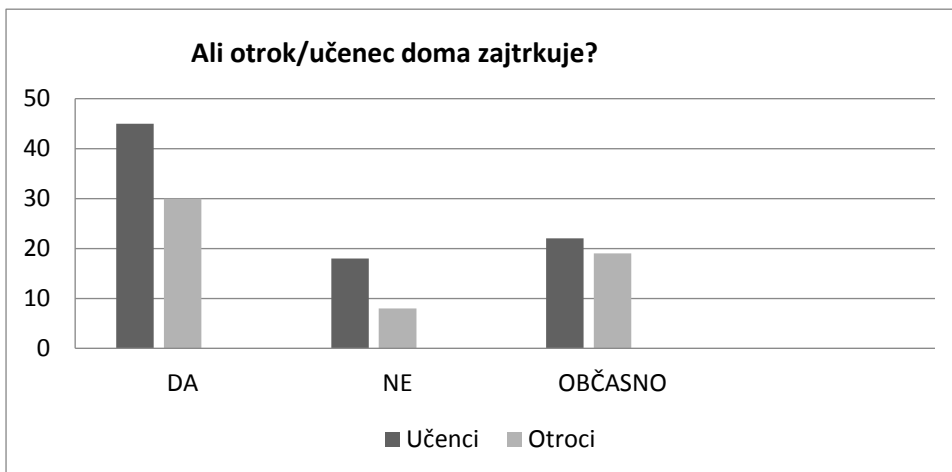
3. Na kakšen način ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?



Iz grafikona je razvidno, da si učenci še vedno najpogosteje vsebino jedilnika preberejo v jedilnici, medtem ko njihovi starši vprašajo otroka oz. pogledajo na spletno stran šole.

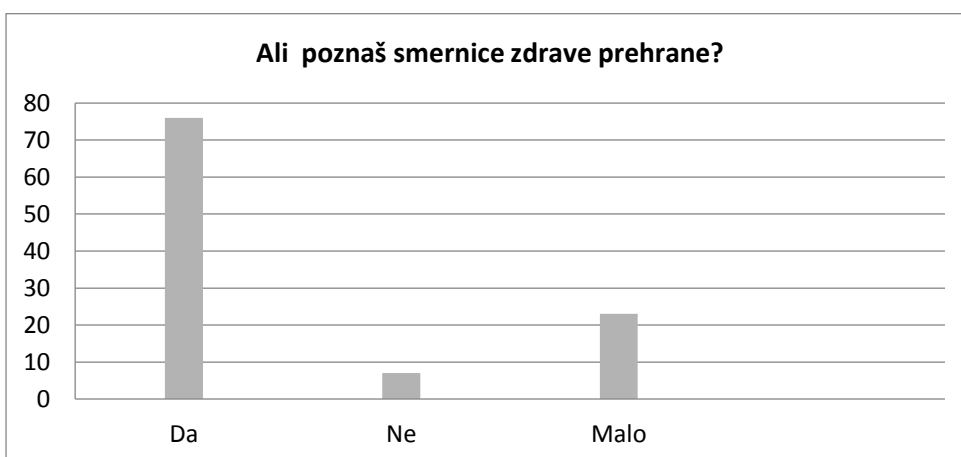
Pod *Drugo* so tako učenci zapisali, da jedilnika ne spremljajo ali da jim povedo starši.

4. Ali otrok/učenec doma zajtrkuje?



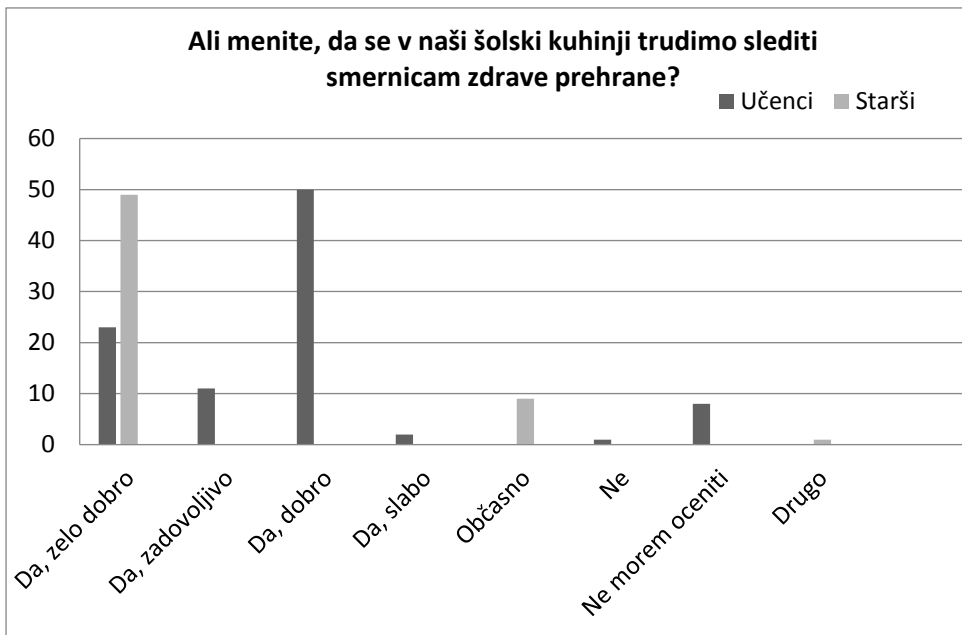
Večina učencev, vsaj občasno, doma zajtrkuje.

5. Ali poznaš smernice zdrave prehrane oz. prehransko piramido?



To vprašanje je bilo postavljeno le učencem. Iz grafa je razvidno, da večino otrok pozna smernice zdrave prehrane.

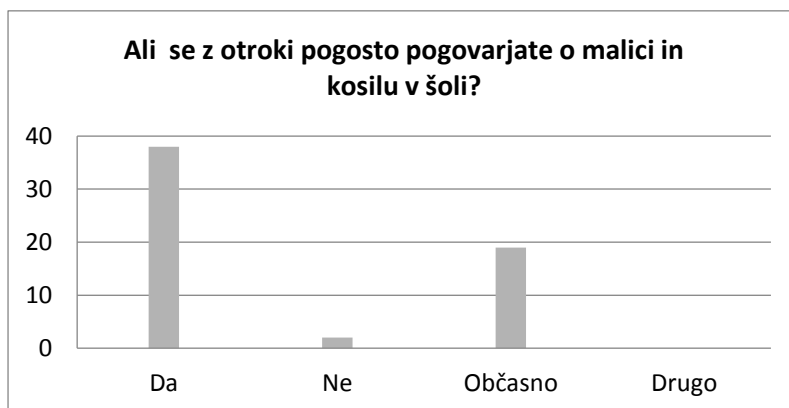
6. Ali menite, da se v naši šolski kuhinji trudimo slediti smernicam zdrave prehrane?



Večina učencev in njihovih staršev meni, da se v šolski kuhinji trudimo slediti smernicam zdrave prehrane.

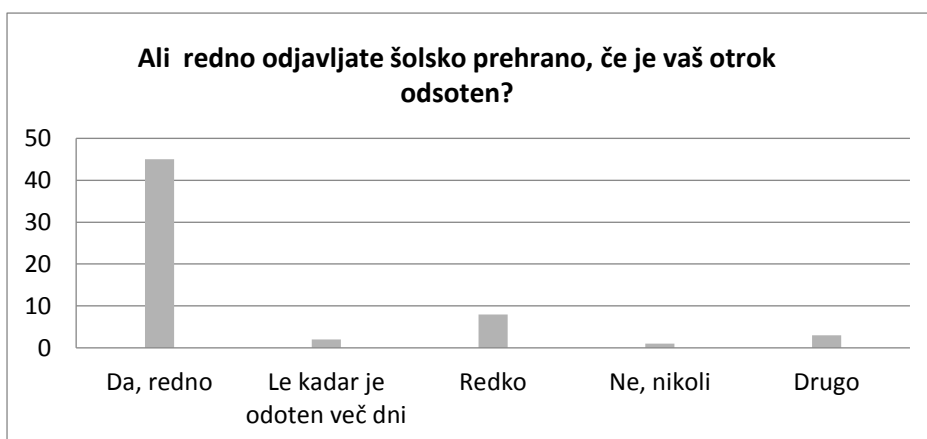
Pod *Drugo* je nekdo od staršev zapisal, da pri kosilu bolj kot pri malici.

7. Ali se z otroki pogosto pogovarjate o malici in kosilu v šoli?



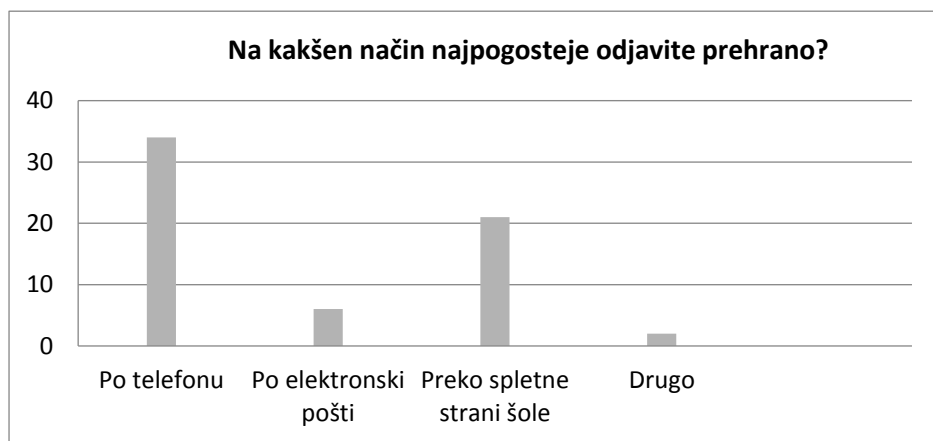
To vprašanje je bilo postavljeno le staršem. Iz grafa je razvidno, da se o malici in kosilu v šoli pogovarjajo s svojimi otroki.

8. Ali redno odjavljate šolsko prehrano, če je vaš otrok odsoten?



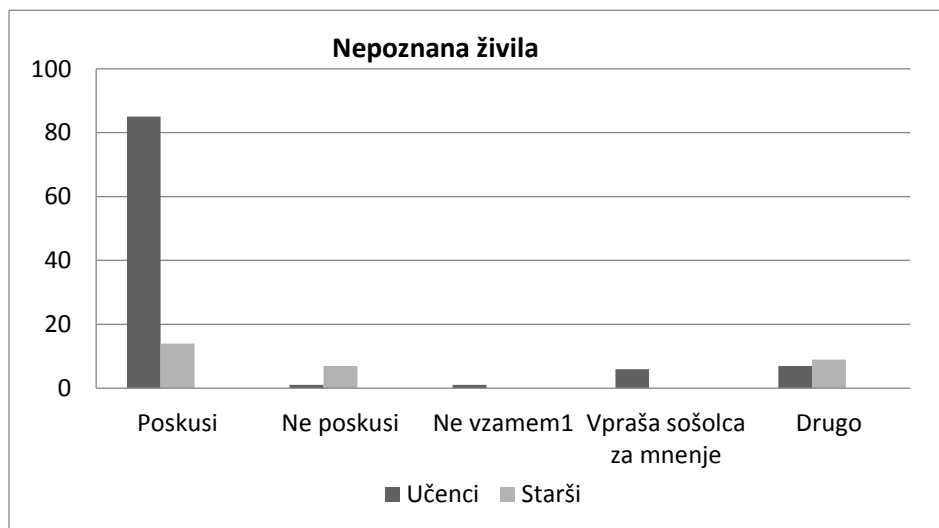
To vprašanje je bilo postavljeno le staršem. Iz grafa je razvidno, da večina staršev poskrbi, da odjavi prehrano, če je njihov otrok odsoten. Pod *Drugo* so starši odgovorili, da se trudijo, da kadar se spomnijo in da še ni bilo potrebe.

Na kakšen način najpogosteje odjavite prehrano?



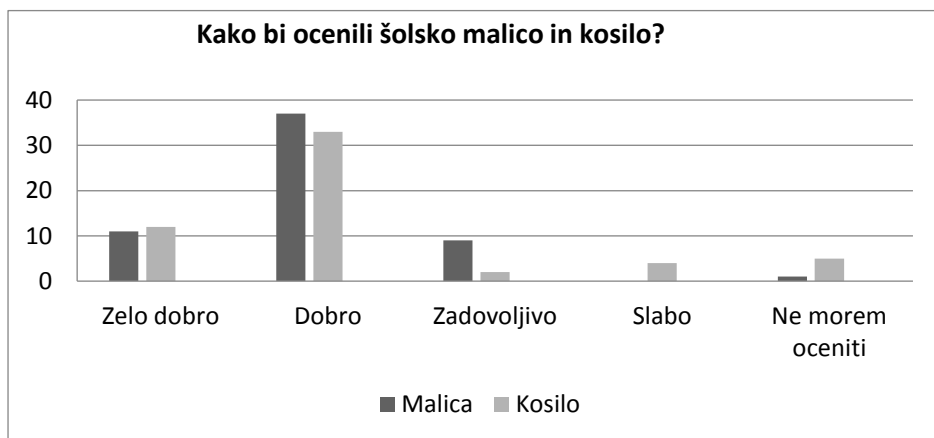
Tudi to vprašanje je bilo postavljeno le staršem. Iz grafa je razvidno, da največ staršev še vedno pokliče v tajništvo. Se je pa kot zelo dobro izkazalo tudi odjavljanje preko spletne strani šole.

9. Kako otrok/učenec sprejema nepoznana živila?



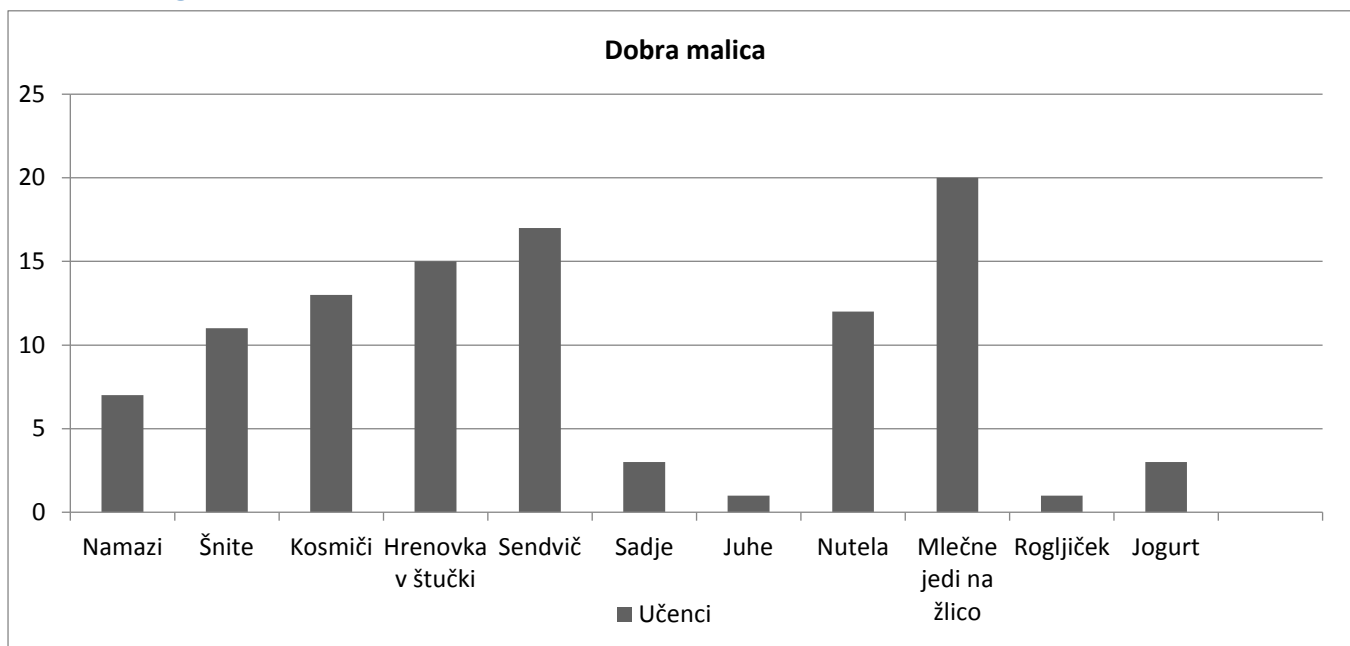
Iz grafikona je razvidno, da večina učencev hrano poskusi, kar je pozitivno. Tudi starši menijo, da njihovi otroci v večini jed poskusijo. Da pa je odvisno od zglada, spodbud učiteljic in da jih doma učijo tako, da je treba vsaj poskusit ... Pod *Drugo* so učenci zapisali, da vprašajo kuharico, da pogledajo kako zglada, povonjajo, kuharici naročijo naj jim da čisto malo.

10. Kako bi ocenili šolsko malico in kosilo?



Na vprašanje so odgovarjali le starši in po njihovem mnenju sta kosilo in malica dobra. Pod *Drugo* starši niso ocenjevali, ker njihovi otroci nimajo kosila.

11. Predlogi za šolsko malico.



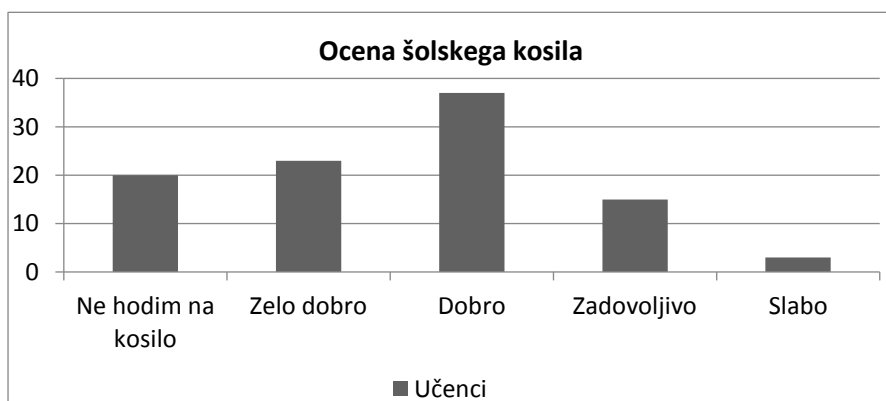
Od jedi, ki jih radi jedo, so učenci izpostavili te, ki so prikazane v grafikonu.

Učenci za malico ne marajo: kisle smetane z rukolo, zdrob, namazov, žgancev, juh. Izpostaviti je treba da so odgovori zelo razpršeni in da se jedi ne ponavljajo pogosto. Najpogosteje se kot nezaželena pojavi češpljeva juha in mlečne jedi, ki pa se zanimivo pojavijo v zgornjem diagramu kot najbolj zaželena jed.

Kot novosti na jedilniku pa si želijo: več raznovrstnega sadja, kebab, palačinke, kompot, pico, več namazov, da ne bi bilo juh na jedilniku, jajca na oko, tople sendviče, »šejke«.

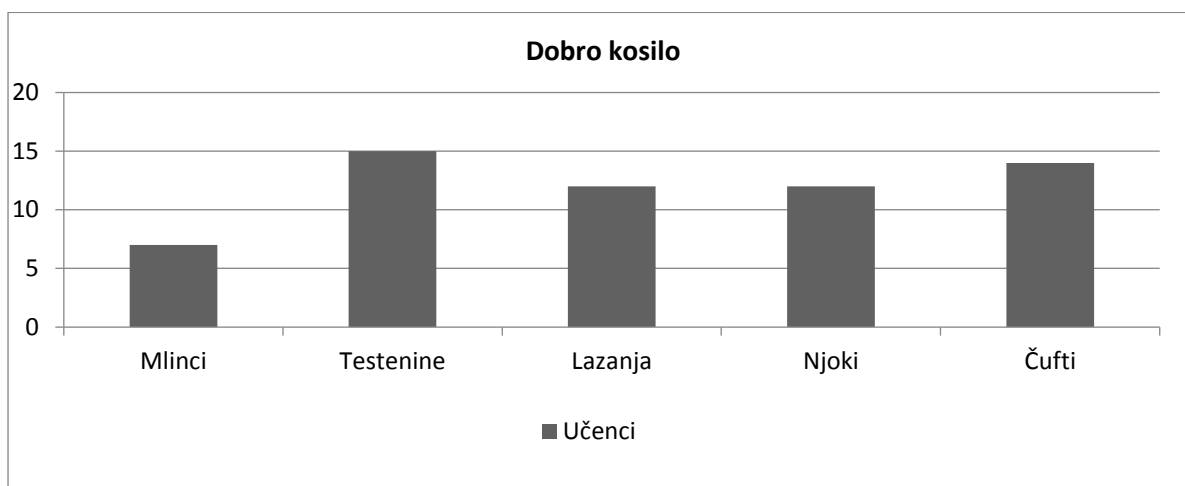
Starši pa so predlagali: mlečne stvari, namaze, sadje, tradicionalne jedi, enolončnice, jogurte, krof, palačinke, pečene hrenovke, čokoladni namaz in podobno. Svetujejo lokalne, enostavno pripravljene, lahke jedi, manj sladkih stvari in kupljene hrane, da bi bilo okusno in dovolj, manj namazov. Sicer pa so z malico zadovoljni, kot kaže že eden izmed zgornjih grafikonov.

12. Kako bi ocenil/-a šolsko kosilo?



Kot kaže prikaz je večina učencev tako kot njihovi starši s kosilom zadovoljna.

13. Predlogi za šolsko kosilo.



Od jedi, ki jih radi jedo, so **učenci** izpostavili te, ki so prikazane v grafikonu ter kuskus, krompir (ocvrt in pire), ocvrt sir, sojine polpete, krompirjevo juho s hrenovko, ričet, postrv, sladice.

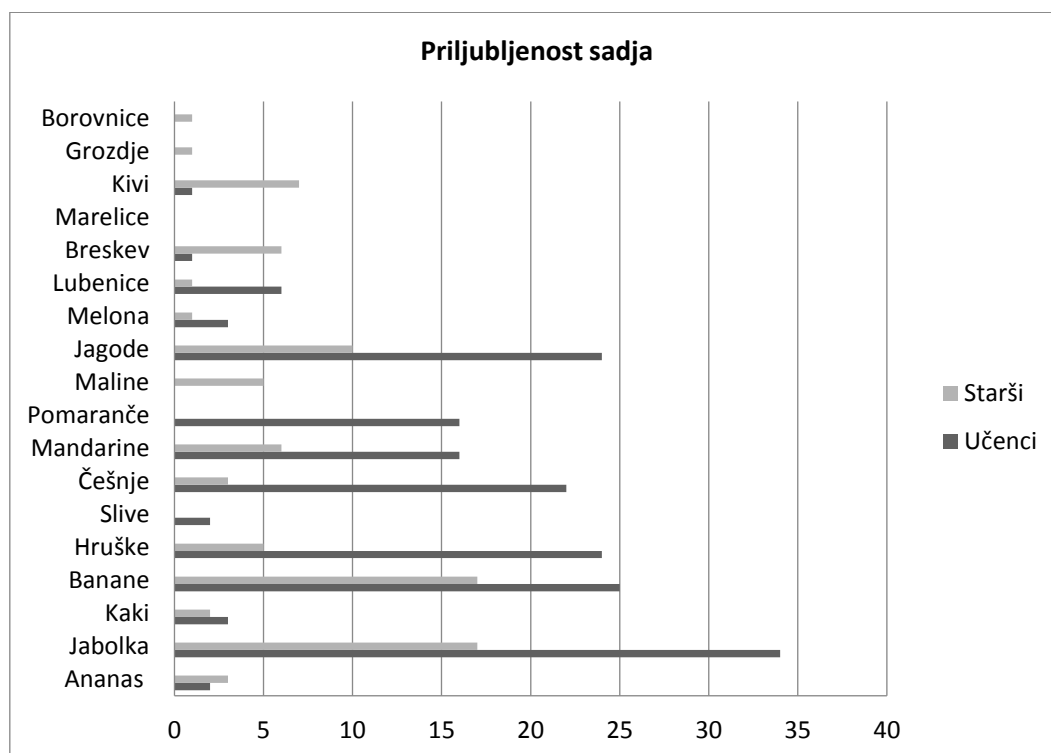
Učenci za kosilo ne marajo: zelenjavne lazanje, rib, fižola. Največkrat ponovljen odgovor pa so juhe.

Kot novosti na jedilniku pa si želijo: pico, ocvrt krompirček, dunajski zrezek, manj slaščic in manj testenin, musako, morske sadeže, ne tako pogosto rib, hamburger, losos, večkrat lazanjjo, torteline, tortilje.

Starši so v večini zapisali, da so kosila primerna, zadovoljiva, da nimajo posebnih predlogov. Želijo si enostavno hrano iz našega okolja, da bo otrokom dobro. Predlagajo: več testenin, stročnic, rižev narastek, manj rib, več belega mesa, možnost nezačinjene solate, ocvirke, enolončnice ...

14. Naštejte tri sadeže, ki jih ima otrok/učenec najraje.

Učenci in starši so na zastavljeno vprašanje naštevati podobne vrste sadežev. Našteli so naslednje sadežev

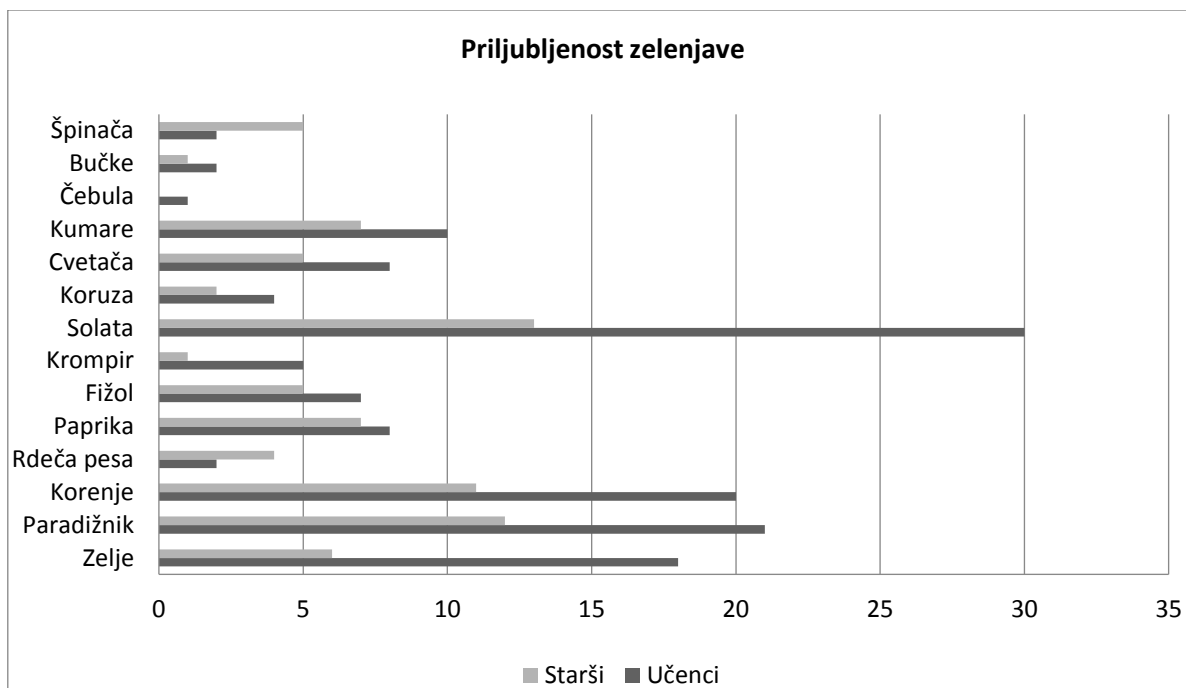


Iz grafikona je razvidno, da so najbolj priljubljena jabolka, banane, hruške in jagode. Pa tudi češnje, mandarine in pomaranče.

Med naštetimi odgovori so bili še: naši, fige, da otrok je vse in podobno.

15. Naštejte tri vrste zelenjave, ki jih ima otrok/učenec najraje.

Učenci in starši so na zastavljeno vprašanje naštevali podobno vrsto zelenjave. Našteli so naslednjo zelenjavo:



Iz grafikona je razvidno, da je najbolj priljubljena solata, korenje, paradižnik in zelje.

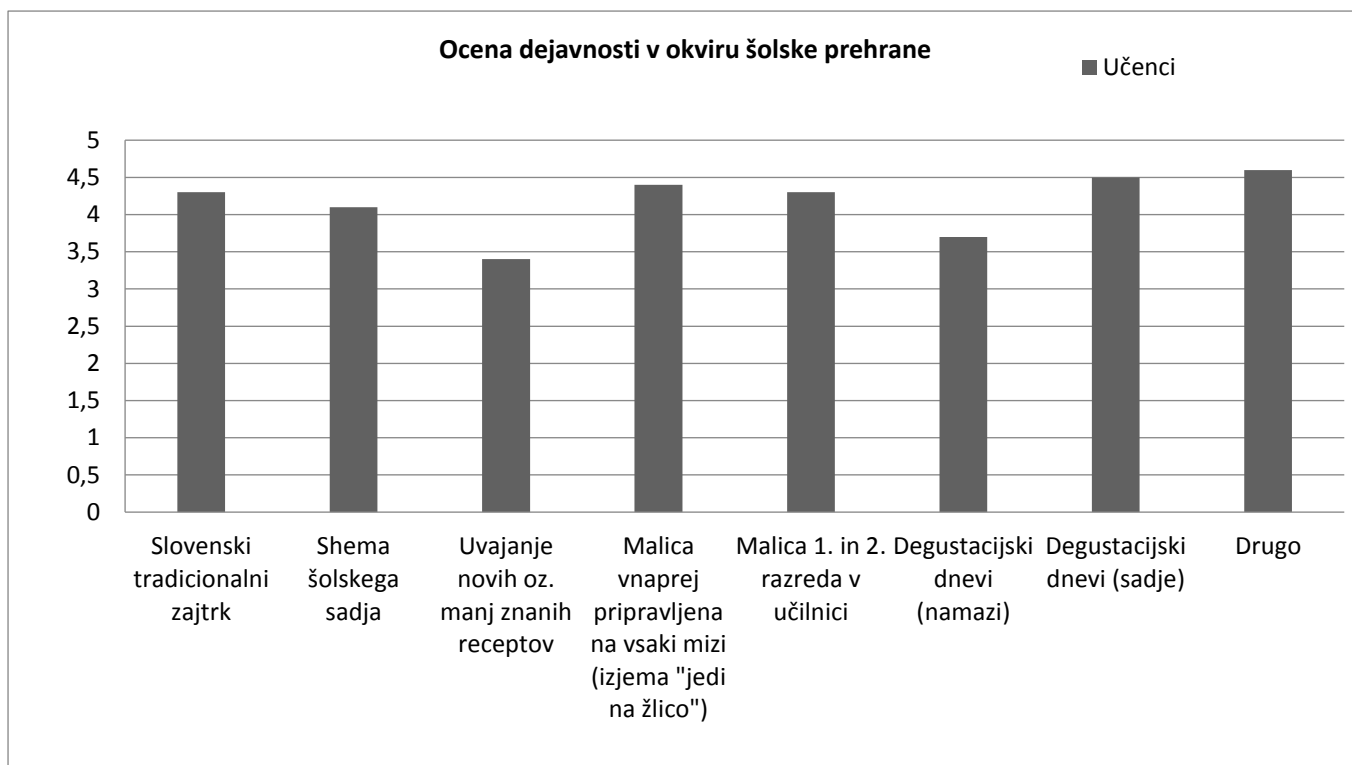
Med naštetimi odgovori so bili še brokoli, ohrovt, redkev, por, repa in da ne je ničesar.

16. Česa vaš otrok ne mara?

Glede na odgovore staršev so najmanj priljubljeni namazi (fižolov, ribji, tunin, čebulni), veliko jih je omenilo kakšno vrsto zelenjave (solate, kumarice, pese, gob, špinače, zelja, repe) in rib. Sicer pa nič ne izstopa v večjem številu (torte, beli kruh, riž, zdrob, sojinih polpetov, juhe, žgancev, lignjev ipd.).

17. Kakšno je tvoje mnenje o dejavnostih, ki jih izvajamo v okviru šolske prehrane?

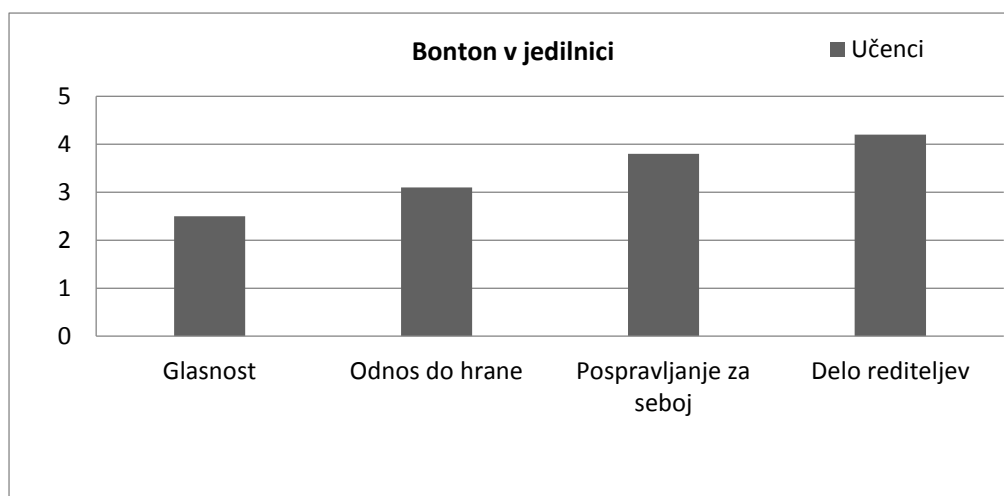
(5-odlično, 4- dobro, 3-zadovoljivo, 2-slabo, 1-zelo slabo)



Iz grafikona je razvidno, da so vse dejavnosti, ki jih izvajamo na šoli v okviru šolske prehrane, pri učencih dobro sprejete. Najmanj všeč jim je uvajanje novih jedi oz. manj znanih receptov. Pod drugo so učenci zapisali, da bi imeli svoje mize, da bi bila pravila postavljena v razredu in nekaj idej za malico.

Kar 51 % anketiranih učencev je odgovorilo, da bi si še želeli degustacijskih dni, vendar jih skrbi, da ne bi spet starejši pobrali večino jedi. Predlagajo, da bi degustirali: kokos, mango, papajo, pasijonko, avokado, morske jedi, liči. Všeč jim je, ker imajo radi sadje, ker jim to med odmori zbistri možgane in ker poskusijo nekaj kar doma ne. Kar 9 % anketiranih učencev pa ne ve kaj je degustacijski dan.

18. Kako ocenjuješ bonton v jedilnici?



Kot je razvidno iz prikaza tudi učenci niso zadovoljni z glasnostjo v jedilnici. Predlagajo naj vsak razred je v svoji učilnici, naj bo glasba med jedjo, da bi bili učitelji bolj strogi, da bi bile strožje kazni, da bi ocenjevali bonton, da bi se bolj potrudili, da bi lahko imeli telefone ipd.

(5-odlično, 4- dobro, 3-zadovoljivo, 2-slabo, 1-zelo slabo)

19. Predlogi, mnenja in pobude o šolski prehrani

Učenci so zapisali:

Pohvale kuharici – najpogostejši komentarji

- *Zelo zdravo jemo.*
- *Pohvale kuharici in šolski prehrani.*
- *Odlično.*
- *Najboljše kuhate.*
- *Hvala vam za prijaznost.*
- *Zelo okusno.*
- *Kuharica skuha tudi takšno hrano, ki ni dobra, dobro. Torej pohvale.*
- *Zelo dobre jedi.*
- *Se trudi, da bi ugodila vsem.*
- *Zelo se trudi, ker mi mora kuhati posebej.*

Predlogi:

- *Veliko sendvičev.*
- *Nočem več nikol videt koruznih njokov.*
- *Mislim, da je hrana v šoli prav dobra in super bi bilo če bi kuharica kdaj naredila ocvrte lignje.*
- *Druga sestava jedilnikov.*
- *Ne toliko zelenjave.*
- *Nekatere stvari ne pašejo skupaj.*

Starši so zapisali:

Pohvale kuharici – najpogostejši komentar

- *Z organizacijo smo zadovoljni.*
- *Z enako vnemo in posluhom naprej.*
- *Enako delo kot doslej.*
- *Hvala vam, vem da se trudite vsem je pač težko ustreči.*
- *Le nekaj prej omenjenih popravkov in bodo jedilniki še vzor drugim šolam. Le tako naprej. Bravo.*
- *Le tako naprej, raznovrstno in čim več lokalno.*
- *Trudite se, da imate zelo zdrav, pester in okusen jedilnik. Le tako naprej!*
- *Brez pripomb.*
- *Zadovoljni smo glede izbire prehrane*
- *Po mojem mnenju se naj držijo istega načina dela kot do sedaj, vse otroke predvsem pa starše pa tako ali tako ne bo moč zadovoljiti.*
- *Vse pohvale, otroci so zadovoljni.*
- *Nič posebnega, saj mislim da se trudijo po svojih močeh*
- *Zelo zadovoljivo.*
- *Sem zadovoljna z organiziranjem in prehrano.*

Predlogi:

- *Da se vključi čim več lokalno pridelane hrane od okoliških kmetov (sadje in zelenjava).*
- *Da bi znali videti, kaj otroci radi jedo, ker otroci, ki imajo kosilo v šoli ga imajo zato, da se najedo, ker so njihovi starši v službi in jih takoj po pouku doma ne čaka kosilo.*
- *Malo večji obrok za kosilo.*
- *Verjamem, da se trudite po svojih najboljših močeh. Menim, da bi morali bolj poslušati glas svoje vesti in ne glasu otrok, saj vemo vsi kaj bi otroci najraje jedli. Otroci so naše največje bogastvo. Če ne bodo zdravi in zdravega življenjskega sloga ne bodo prenesli na svoje otroke, bo to geslo izgubilo svoj pomen. Vsekakor pa se vzgoja za zdravje začne doma. Želim vam veliko uspeha in predvsem poguma :)*
- *Menim da kakšne kombinacije ne gredo skupaj. Npr. pri šmornu mi ne gre skupaj solata. V solati kaša mi tudi ne gre.*
- *Da preverijo, katera hrana pri posameznem obroku največ ostaja oz. jo otroci največ odklanjajo in jo potem redkeje uvrščajo na jedilnik. Opazovanje in poslušanje učencev pri prehranjevanju.*
- *Pri namazih kruh narezan na majhne koščke, da lahko otrok samo poskusi.*
- *Ponujajte jedi, ki jih imajo radi vsi otroci, da se lahko najedo.*
- *Za kosilo je običajno juha, glavna jed, priloga in solata ali glavna jed, priloga, solata in sladica. Namesto limonade ponudite sadno solato, čežano, skutine pene ali kompot. Jedilnik golaž, kuskus in ananas je premalo. Namesto ananasa naredite nap. desert s sadjem, pene..... Drugače je jedilnik pester in dober. Veliko boljši kot pred časom. Znižali ste kalorično vrednost (maščobe in oh) in popestrili z vsebinsko polno vrednostjo. Le tako naprej.*
- *Dodatki, ki jih dajete poleg običajnih jedi, naj bodo na razpolago ločeno.*
- *Te vaše inovativne mešanice mojemu otroku niso všeč.*
- *Manj rib, več belega mesa, krompirja in otrokom poznane zelenjave.*
- *Možnost nezačinjene solate.*

ZAKLJUČEK

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ker se prehranjevalne navade najintenzivnejše oblikujejo prav v otroštvu, smo šole dolžne, da s ponudbo in pripravo čim bolj zdrave prehrane poskušamo spodbujati učence k zdravemu načinu življenja. Pri prehranjevalnih navadah šoloobveznih otrok je najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade od doma.

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. V dopoldanskem času naj bi učenec zaužil 35 % vseh priporočenih dnevnih hranilnih snovi (zajtrk 20 %, malica 15 %). Z zajtrkom telesu že zjutraj zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, dosegajo v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo. Dopoldanska malica nikakor ne sme biti nadomestilo za zajtrk.

Veliko učencev zavrača zelenjavo, tudi solate, zelenjavne prikuhe in juhe, ne mara šolskih namazov ter mlečnih jedi.

Zavedati se je potrebno, da vzgojno-izobraževalne ustanove sledimo smernicam zdrave prehrane in temu primerni so tudi jedilniki.

Hvala, da ste si vzeli čas in podali mnenja, pobude in veliko pohval. Veliko mnenj smo prepisali dobesedno z namenom, da poznate razmišljanje nekaterih staršev, ki so sodelovali pri anketiranju. Ostale podobne, smo združili. Trudili se bomo, da bo naša prehrana čim bolj pestra, ustrezna in okusna. 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. Veseli bi bili sprotnih in konkretnih povratnih informacij ter predlogov, saj nam bo z vašim sodelovanjem mnogo lažje.