

ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO

ZA UČENCE 6. - 9. RAZREDA, 17. NOVEMBER 2017

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja.

Zagotovo šolska prehrana ni po okusu prav vseh otrok, že zaradi tega, ker je v večjih skupnostih mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka, kot v družini, saj so lahko le v omejenem obsegu upoštewane želje posameznikov (deljena mnenja npr. o mlečnih jedeh). Prav zaradi tega smo k dejavnostim Tradicionalnega slovenskega zajtrka vključili tudi izvedbo ankete s katero smo želeli ugotoviti stopnjo zadovoljstva s šolsko prehrano in učence povprašati za predlogi jedi, ki bi jih želeli vnesti v jedilnik.

K izpolnjevanju ankete so bili povabljeni učenci od 6. do 9. razreda. Rezultati ankete so predstavljeni glede na odgovore vseh udeležencev ankete. V anketi je sodelovalo 132 učencev.

Prvi del ankete se je navezoval na odnos učencev do pomena uživanja zajtrka.

1. Iz ankete je razvidno, da skoraj tri četrtine učencev zajtrkuje, kar pomeni, da je delež tistih otrok, ki jim je šolska malica prvi dnevni obrok četrtina. Veseli smo, da se večina zaveda pomembnosti zajtrka (49% jih namreč meni, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva; nekoliko manj, 47%, jih meni, da je kosilo tisti obrok, ki je najpomembnejši).

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk nam predstavlja približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb. 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.

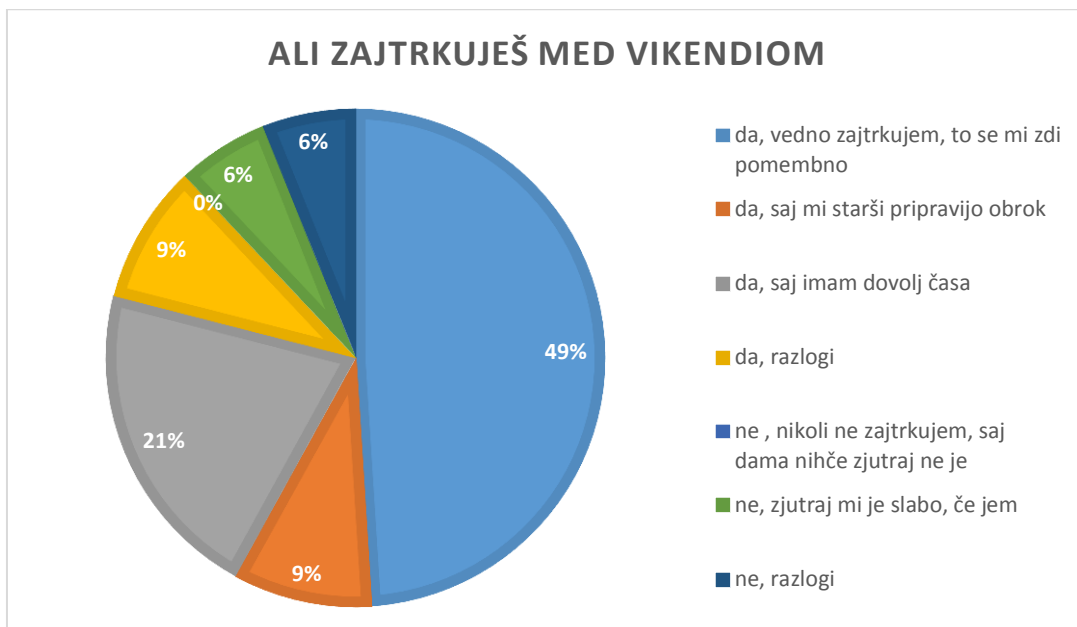
2. Iz ankete je razvidno, da 72% učencev meni, da se prehranjuje zdravo. Kot razloge navajajo:

Izbor odgovorov, ki so jih učenci navedli kot utemeljitev: Jem sadje in zelenjavo 27, Jem zdravo hrano 9 Jem raznoliko 9, Večinoma jem domače obroke 3, Ne jem veliko sladkarij 3, Saj smo zdrava šola 2, Ne pijem gaziranih pijač

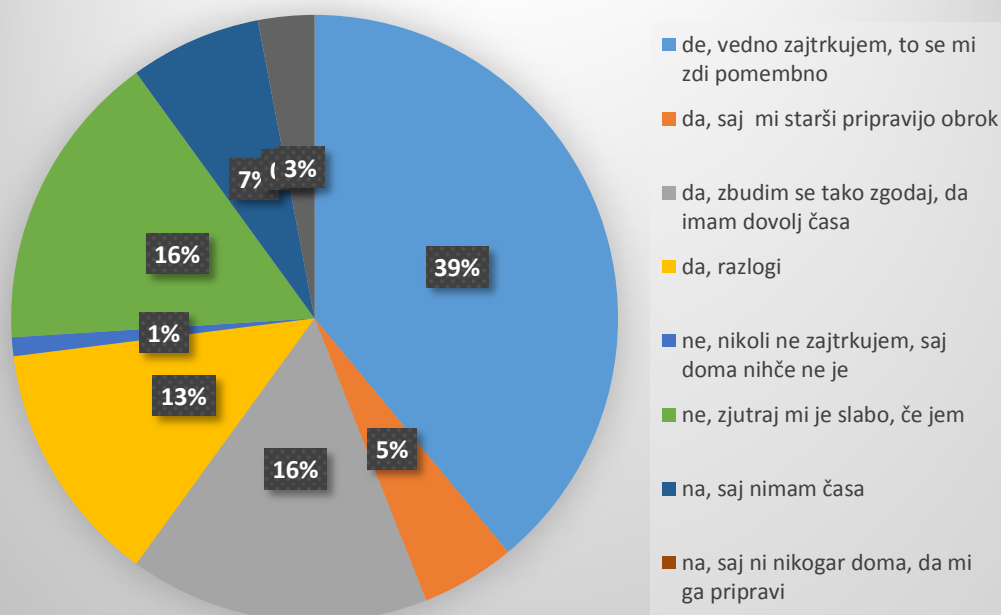
Da se ne prehranjujejo zdravo meni, 28% učencev.

Izbor odgovorov, ki so jih učenci navedli kot utemeljitev: Ti razloge vidijo v tem, da ne jedo zajtrka 5, Pojedo preveč sladkarij 5, Ne zdi se jim pomembno kaj jedo, 3, Ne jedo sadja in zelenjave 3

Učenci se zavedajo pomena uživanja sadja in zelenjave, pomena raznolike in domače prehrane, ter škodljivosti sladkorja in gaziranih napitkov. Zajtrk, kot najpomembnejši obrok dneva, se jim zdi ključen za zdravo prehranjevanje.



Ali zajtrkuješ med tednom



ALI MENIŠ, DA SE PREHRANJUJEŠ ZDRAVO



Drugi del ankete se je navezoval na šolsko prehrano:

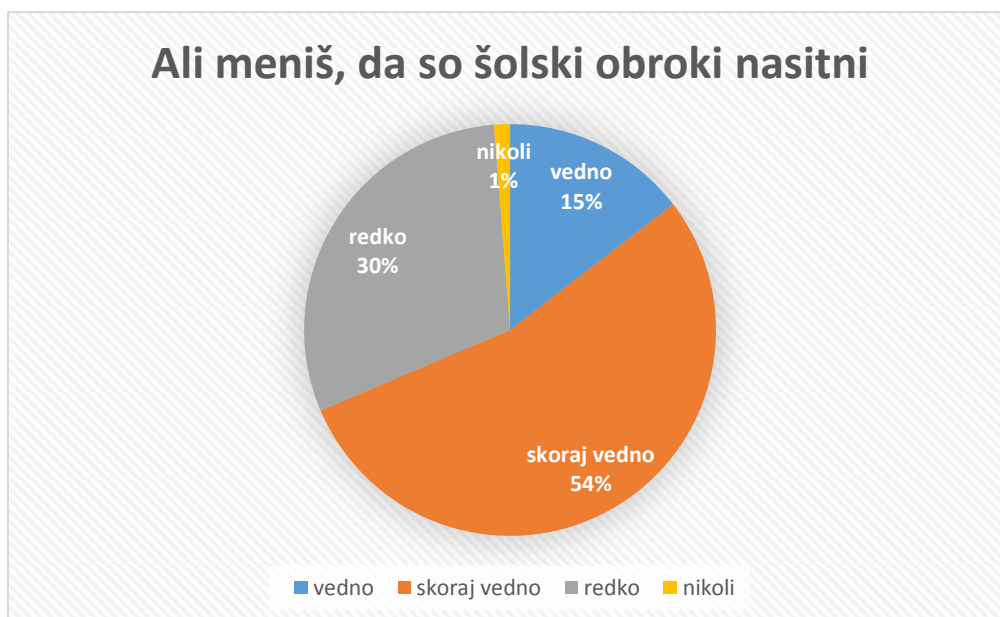
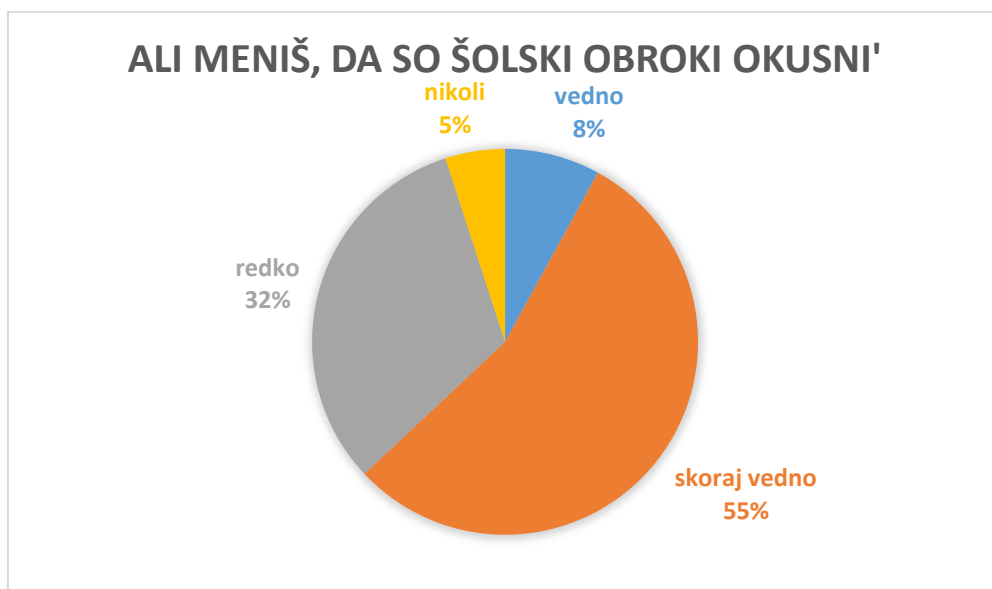
1. Učenci so večinsko zadovoljni z raznolikostjo in okusom šolske prehrane. Večina jih meni, da šolska prehrana ustreza pravilom zdrave prehrane in da so šolski obroki raznoliki. Le 2-5% učencev je, ki meni, da so vedno v nasprotju s trditvami. **Še naprej se bomo trudili promovirati čim bolj zdravo hrano, ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah. Učencem bomo poskušali privzgojiti zdrave prehranjevalne navade ter jih vzpodbujati k zdravemu načinu življenja.**

ALI MENIŠ, DA SO ŠOLSKI OBROKI OKUSNI več kot polovica (55%) učencev meni, da so šolski obroki skoraj vedno okusni; 8% jih meni, da so vedno okusni).

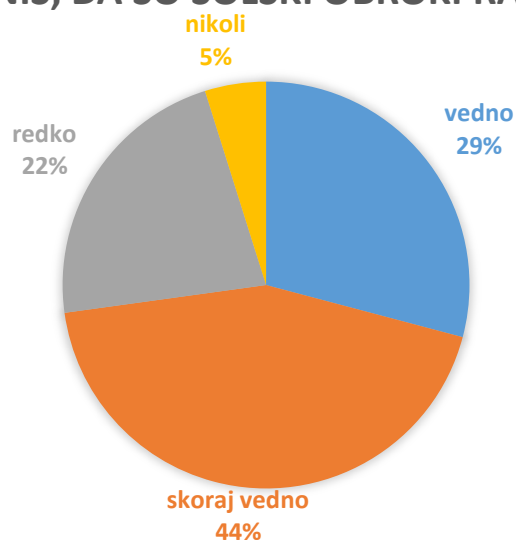
ALI MENIŠ, DA SO ŠOLSKI OBROKI NASITNI več kot polovica (52%) učencev meni, da so šolski obroki skoraj vedno nasitni, 14% jih meni, da so vedno

ALI MENIŠ, DA SO ŠOLSKI OBROKI RAZNOLIKI 30% jih meni, da so vedno raznoliki, 45% jih meni, da so skoraj vedno.

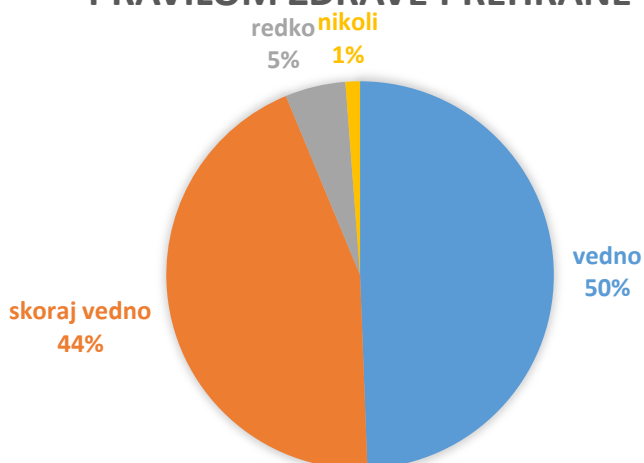
ALI MENIŠ, DA ŠOLSKI OBROKI USTREZAJO PRAVILOM ZDRAVE PREHRANE 49% jih meni, da šolski obroki vedno ustrezajo pravilom zdrave prehrane, 44% jih meni, da skoraj vedno ustrezajo pravilom zdrave prehrane.



ALI MENIŠ, DA SO ŠOLSKI OBROKI RAZNOLIKI



ALI MENIŠ, DA ŠOLSKI OBROKI USTREZAJO PRAVILOM ZDRAVE PREHRANE



2. Pri oblikovanju jedilnikov se trudimo upoštevamo tudi želje učencev in kulturo okolja ter časa, v katerem živimo, zato smo učence tudi povprašali katere obroke pri šolski malici, kosilu in popoldanski malici pogrešajo. Dane predloge bomo, z upoštevanjem smernic zdravega prehranjevanja, občasno vnašali v šolske jedilnike.

Učenci so v veliki večini navajali jedi oz. sestavne, ki so priljubljene, a jih ne uvrščamo med zdrave, glede na Smernice zdravega prehranjevanja, mi jih bomo kljub temu občasno umestili v šolski jedilnik, saj njihovo uživanje, ob običajno raznoliki in pestri prehrani, ne predstavlja večjega tveganja. Res pa je, da smo pri pripravi obrokov omejeni tudi s prostorom, ki ga imamo v kuhinji, zato žal ne moremo pripraviti vseh jedi, ki bi jih učenci želeli (želeli pečen krompir, pica, lazanja...).

Učenci najbolj pogrešajo:

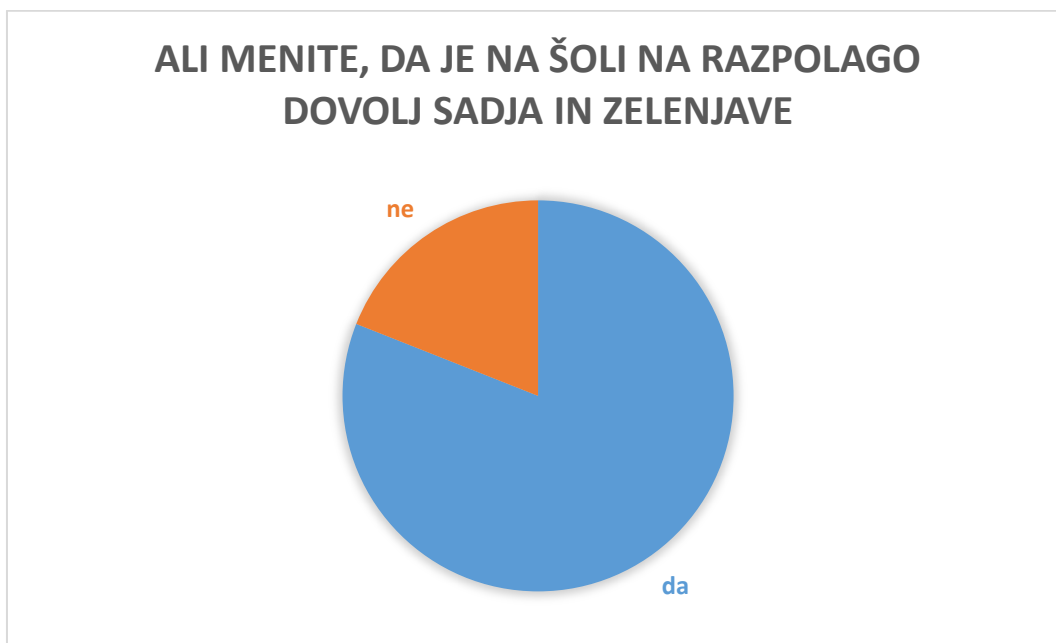
Pri šolski malici pogrešam (izbor):, Pizzo 28, Hot dog/hrenovke 14, Nutello/viki krema 12, Beli kruh 10, Tunin/ribji namaz in ribe 9, Sendviče 9, Pašteto 7, Burek (sirov) 4

Pri kosilu pogrešam (izbor): Pice 13, Palačinke /šmoren/štruklji 9, Pomfri/pečen krompir 9, Testenine(carbonara, bolonese, s šunko in jajci) 7, Lazanjo 5, Zrezke (v omaki) 4, Dunajske zrezke 3

Pri popoldanski malici pogrešam (izbor): Palačinke , Zelje in pečenice, Sok , Tekoči jogurt, Salame in klobase ali sendviče, Čokoladni namaz, Pašteto, Čokoladno mleko, Manj jedi na žilico.

3. Učence smo povprašali ali menijo, če je na šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave. 81% jih meni, da ja; 19% jih meni, da ne.

Učenci imajo sadje in/ali zelenjavo dnevno vključene v šolske obroke, kot dodatek ali kot sestavni del jedi. Enkrat tedensko razdeljujemo tudi sadje in zelenjavo (ter od letošnjega leta tudi mleko) iz Šolske sheme, ki jo za vse učenec financira EU. Učence med celim letom z različnimi dejavnostmi spodbujamo k uživanju ponujenega. Učenci ponujeno, kot je razvidno iz ankete, v veliki večini sprejemajo, saj jih kar 81% meni, da je na šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.



4. Ob zaključku ankete so imeli učenci možnost, da zapišejo na kaj bi v zvezi s šolsko prehrano bi naš še želeli opozoriti. Navedli so naslednje zapise:

Z vsem sem zadovoljen; Okusno je; Sem zadovoljen s kosilom in malico; Pripravljate nam zdravo hrano; Rad jem v šoli; Sadja je dovolj

Malo več pri popoldanski malici; Večje obroke **Učenci lahko vedno dobijo dodatek glavne jedi pri obroku.**

Čim manj maščob **Maščob na šoli ne uporabljamo, saj hrano pripravljamo v konvektomatu, vedno naročamo meso brez maščob.**

Sadje na vsaki mizi pri malici; Več sadja **Sadje je na posebni mizi v jedilnici na razpolago najmanj trikrat tedensko, pogosto tudi vse dni v tednu.**

Več časa za kosilo **Na voljo je 20 min, običajno je jedilnica prazna 5 min pred zaključkom.**

Manj desertov in frutabel **Sadno žitna ploščica in mlečni desert sta na jedilniku le občasno, zato ob uravnoteženi prehrana ne bi smela predstavljata tveganja.**

Pico, rižev narastek, palačinke, pomfri, več mesa; Preveč mlečnih izdelkov; Hrana je preveč zdrava; Ne bi nam škodilo, če bi jedli bolj nezdravo; Zdravo ni okusno; Bolj solite; Manj pirinega kruha; Sol, da si lahko vsak dosoli, če želi; Sladkan čaj; Večkrat pirin kruh; Preveč grisa; Izbira za tiste, ki česa ne marajo **V šoli smo zavezani k spremljanju smernic in trendov zdrave prehrane, ki opozarja tudi škodljivost preveč zaužite soli. Izjemoma bomo učencem ponudili tudi manj zdrave jedi, da ustrezemo njihovim željam, a se bomo trudili, da se bodo takšno obroki dopolnili s sadjem in z zelenjavo.**

Še naprej se bomo trudili promovirati čim bolj zdravo hrano, ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah. Starše pa vabimo, naj spodbujajo otroke, da pijejo vodo iz vodovoda, da uživajo čim več sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov, da v šolo ne prinašajo gaziranih sladki pijač, bonbonov in slanih prigrizkov ter da navajajo otroke, naj poskusijo tudi kakšno novo jed.

Analizo pripravila; Špela Mišmaš, vodja prehrane

Rimske Toplice, 19. 12. 2017