



Osnovna šola Toneta Šraja Aljoše
Nova vas 4 b
Tel: 01 7098 014
1385 Nova vas

ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2019/2020



**Podatke zbrala in obdelala:
Jana Benčina, vodja prehrane**

Nova vas, junij 2020

I. UVOD

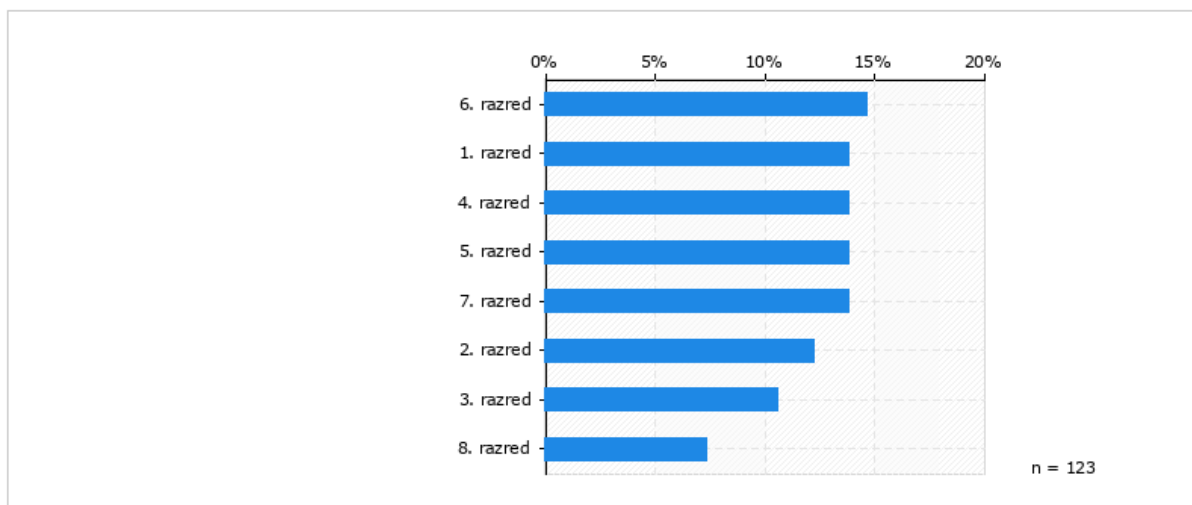
Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odrasčanja. Zato stremimo k temu, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano. Ker pa so prehranjevalne navade in želje otrok ter staršev glede prehrane različne, smo učence povabili k izpolnjevanju ankete, s katero smo želeli izmeriti stopnjo zadovoljstva z organizirano šolsko prehrano. Anketo smo izvedli ob koncu šolskega leta 2019/2020.

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 izpolnili anketni vprašalnik lepo zahvaljujem.



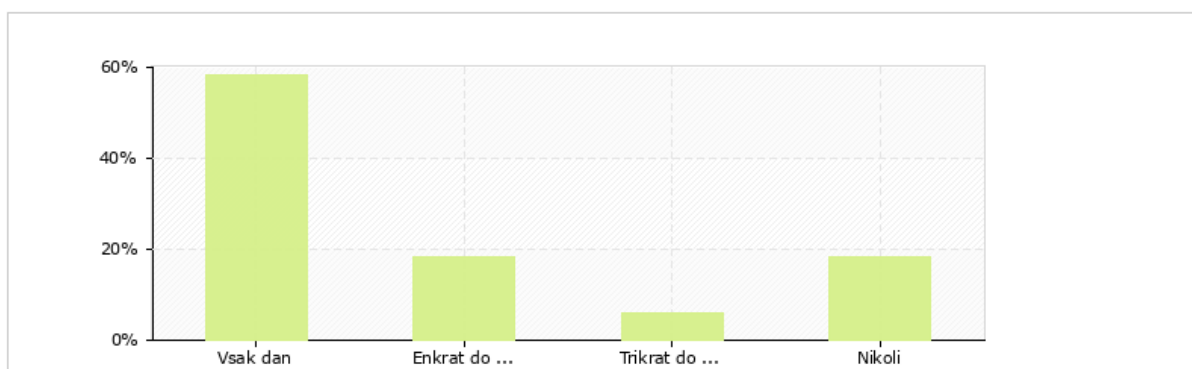
II. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI

Vprašanje 1: Kateri razred obiskuješ?



Spletni anketni vprašalnik je izpolnilo 123 učencev, kar predstavlja 86 % vseh učencev na šoli, kar je posledica tega, da so učenci anketo reševali v okviru pouka.

Vprašanje 2: Kako pogosto pred odhodom v šolo zajtrkuješ?



Pred odhodom v šolo redno (vsak dan) oziroma zelo pogosto (3 do 4 krat tedensko) zajtrkuje 64 % anketiranih otrok, občasno (1 do 2 krat tedensko) zajtrkuje 18 % vprašanih otrok, medtem ko je za 18 % anketiranih otrok šolska malica prvi dnevni obrok. Glede na rezultate preteklih let, se kaže pozitiven trend saj vse več otrok redno zajtrkuje. A vseeno je še vedno previsok delež otrok, ki nikoli ne zajtrkujejo. Dopoldanska malica 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.

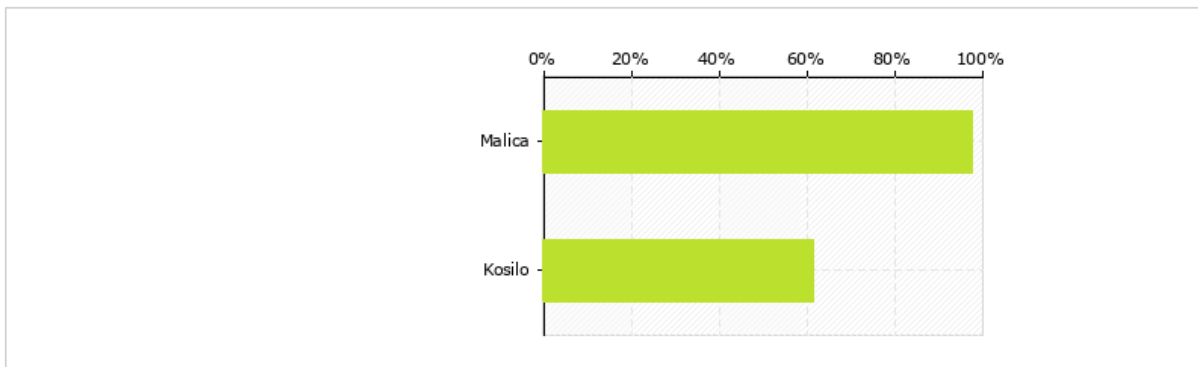
Vprašanje 3: V primeru, da ne zajtrkuješ redno, napiši razloge zakaj ne zajtrkuješ.

Učenci so najpogosteje navajali, da jim za zajtrk zmanjka časa, nekaterim pa zjutraj ne paše jesti.

Vprašanje 4: Na kateri obrok si prijavljen?

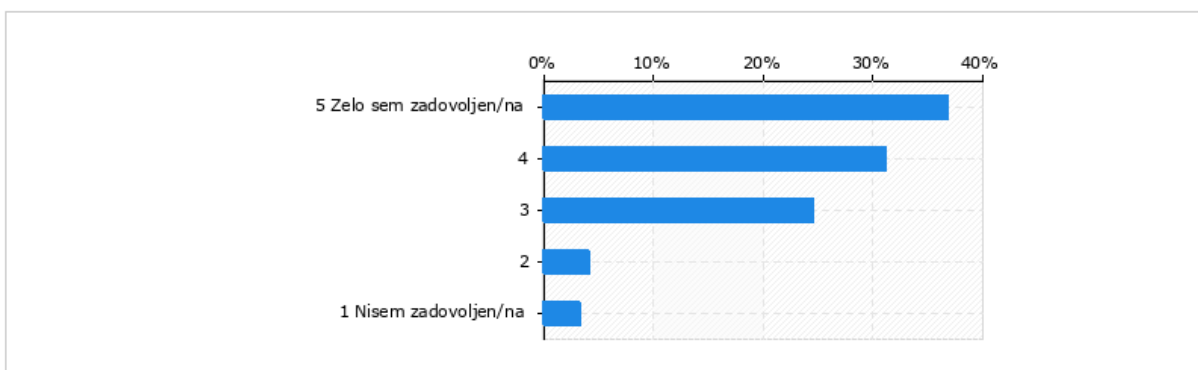
Na naši šoli so na šolsko malico prijavljeni vsi učenci. Izmed anketiranih učencev je 61 % takih, ki v šoli jedo tudi kosilo. Po naših evidencah je bil odstotek še večji - kar 73 %. Število prijavljenih se je zmanjšalo maja po vrnitvi nazaj v šolo (po delu na daljavo).

Tako kot na drugih šolah po Sloveniji, se tudi pri nas kaže trend, da vse več učencev v šoli poleg malice zaužije tudi kosilo.



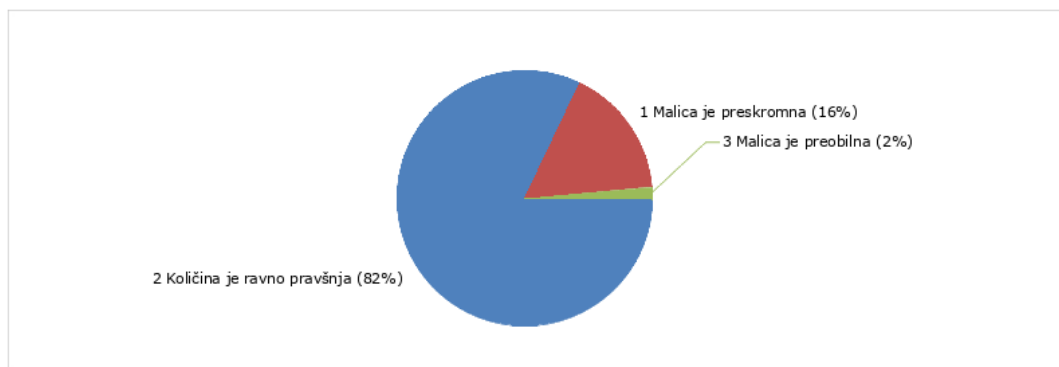
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO MALICO

Vprašanje 5: Ali si zadovoljen/na s šolsko malico?



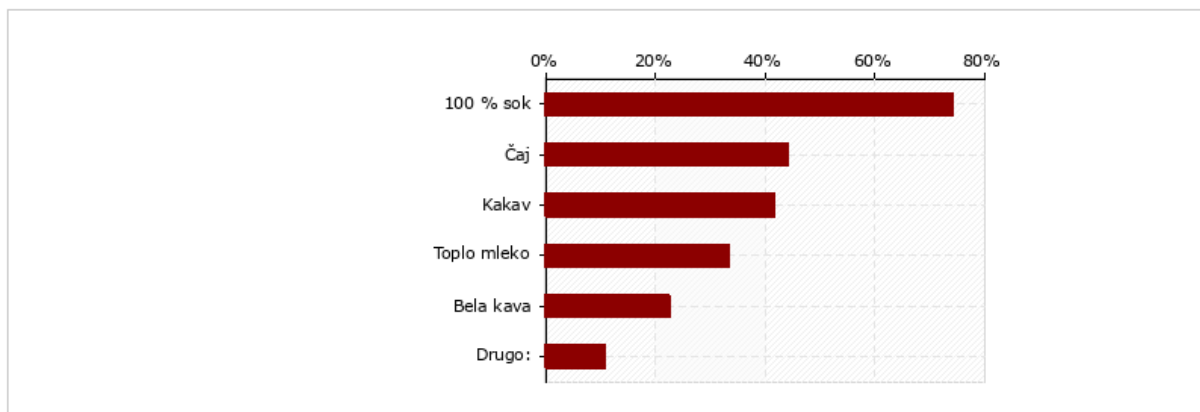
37 % učencev je šolski malici dodelilo oceno 5 (zelo sem zadovoljen), oceno 4 je dodelilo 31 % učencev, srednje zadovoljnih je 25 % vprašanih, medtem ko je 4 % vprašanih dodelilo oceno 2, s šolsko malico pa niso zadovoljni 3 % učencev. Glede na navedene podatke je povprečna ocena malice 3,24.

Vprašanje 6: Ali se ti zdi obrok dopoldanske malice količinsko zadosten?



82 % učencev meni, da je količina hrane ravno pravšnja, medtem ko jih je 16 % mnenja, da je malica preskromna, 2 % pa meni, da je malica preobilna. 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 na razpolago.

Vprašanje 7: Za malico dobiš različne napitke. Izberi napitke, ki jih pri šolski malici rad piješ.



Izmed vseh napitkov, ki jih ponujamo pri malici, imajo učenci najraje 100 % sadni sok. Sledi čaj. Med mlečnimi napitki pa je najbolj priljubljen kakav.

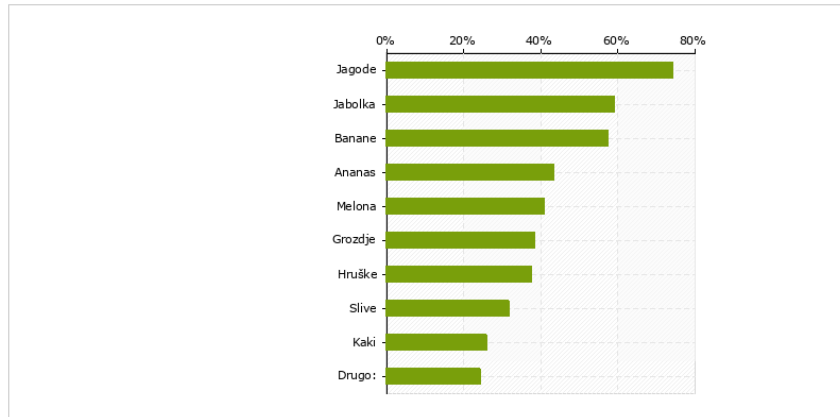
Vprašanje 8: Kaj bi si želel/a za dopoldansko malico, kar še ni na jedilniku?

Učenci so navajali zelo raznolike predloge. Najpogosteje pa so zapisali naslednje: čokolino, toast, jajca, limonada, hamburger, palačinke, burek...

V šoli smo zavezani k spremljanju smernic in trendov zdrave prehrane. Izjemoma uvrstimo na jedilnik tudi pico, hot dog, pašteto, čokoladni namaz, palačinke in druge priljubljene jedi, da ustrezemo željam učencev. Trudimo se, da takšne obroke dopolnimo s sadjem in z zelenjavo. Ob uravnoteženi prehrani to ne sme predstavljati problema, saj ta živila niso prepovedana, se pa svetuje, da se pojavljajo razmeroma redko.

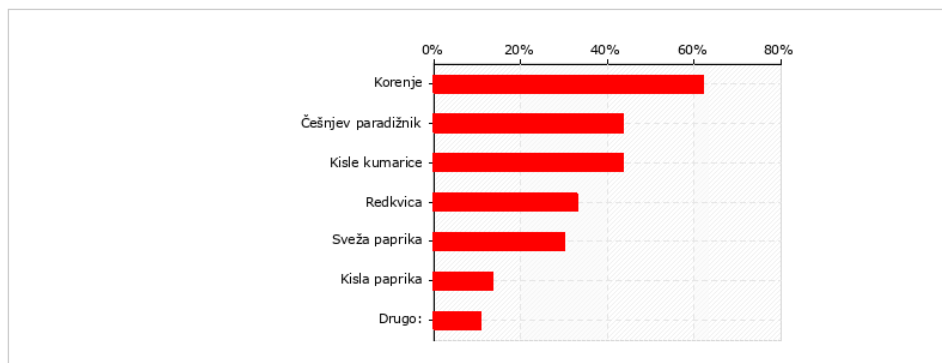
Vprašanje 9: Za malico pogosto dobiš različno sadje. Izberi sadje, ki ga pri šolski malici rad poješ.

Anketa je pokazala, da imajo učenci najraje: jagode, jabolka, banane, ananas, melone... Malo manj priljubljen je kaki.



Vprašanje 10: Za malico pogosto dobiš različno zelenjavo. Izberi zelenjavo, ki jo pri šolski malici rad poješ.

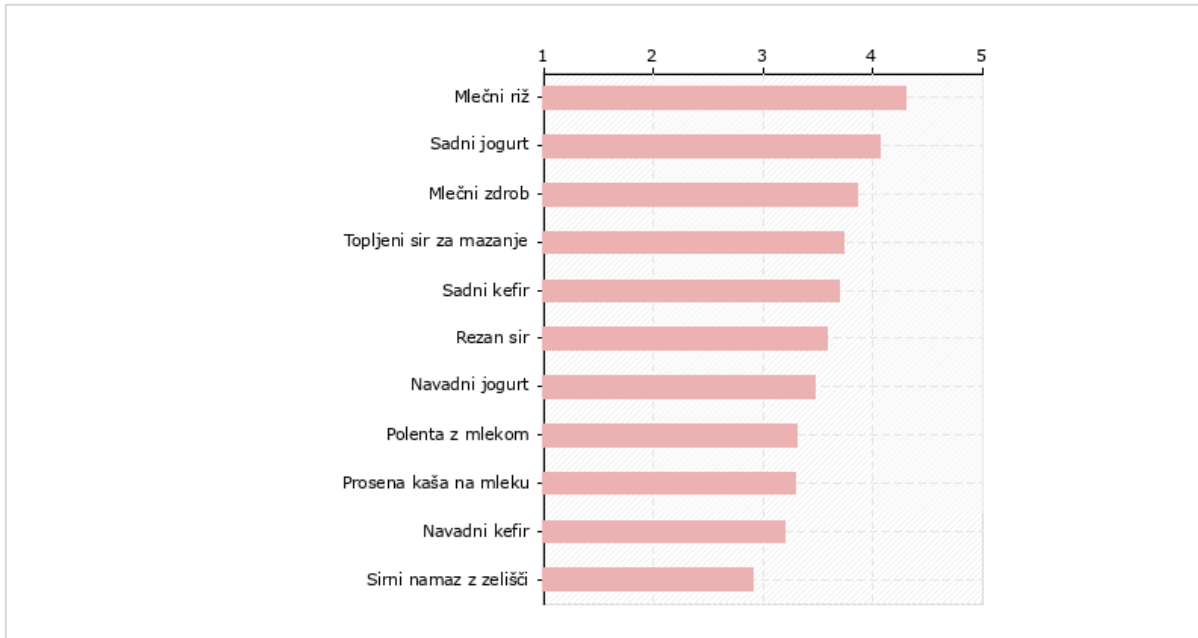
Od zelenjave imajo učenci najraje korenje, češnjev paradižnik, kisle kumarice, redkvico... Manj radi imajo kisl papriko.



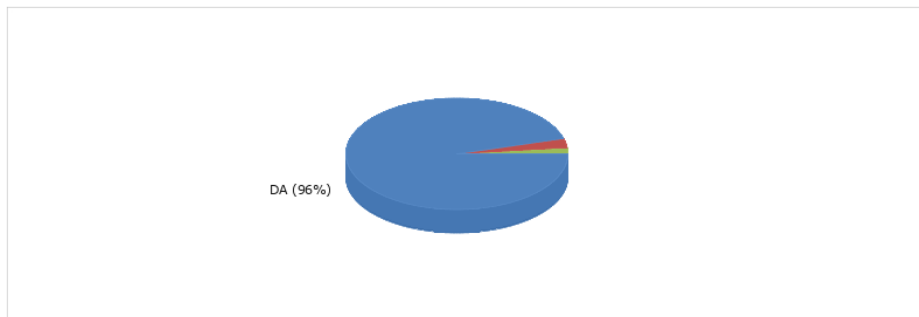
Šola se vsakoletno vključuje tudi v projekt Evropska shema šolskega sadja in zelenjave, v okviru katerega pridobimo dodatna sredstva za nakup sadja in zelenjave, ki ga ponudimo ob malici.

Vprašanje 11: Oceni, kako so ti všeč mlečne jedi, ki jih dobiš pri malici.

Učencem je od mlečnih jedi najbolj všeč mlečni riž, sadni jogurt, mlečni zdrob. Manj všeč jim je prosena kaša, navadni kefir. Najmanj priljubljen je sirni namaz z zelišči.



Vprašanje 12: Ali ti je všeč samopostrežna malica?

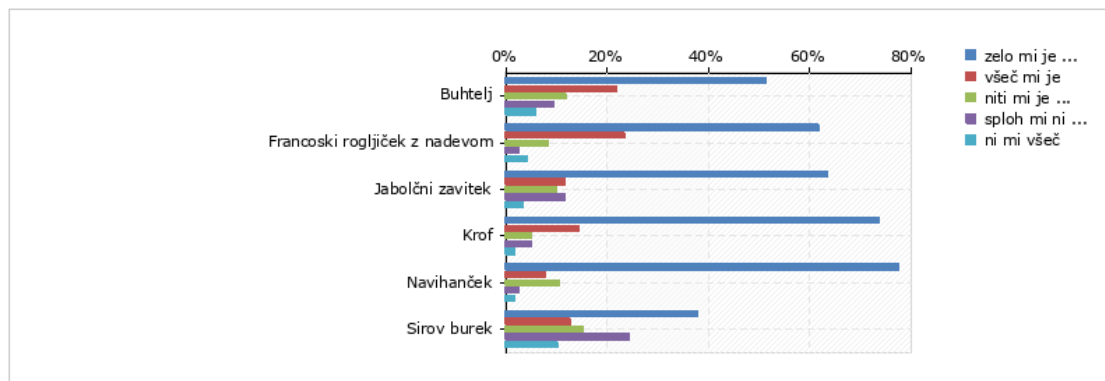


Kar 96 % učencem je samopostrežna malica všeč. Samopostrežno malico so otroci lepo sprejeli in so navdušeni nad pestrostjo ponudbe. Upamo, da se bodo razmere zaradi koronavirusa umirile in bo malica spet v jedilnicah ter tako tudi možna izvedba samopostrežne malice.



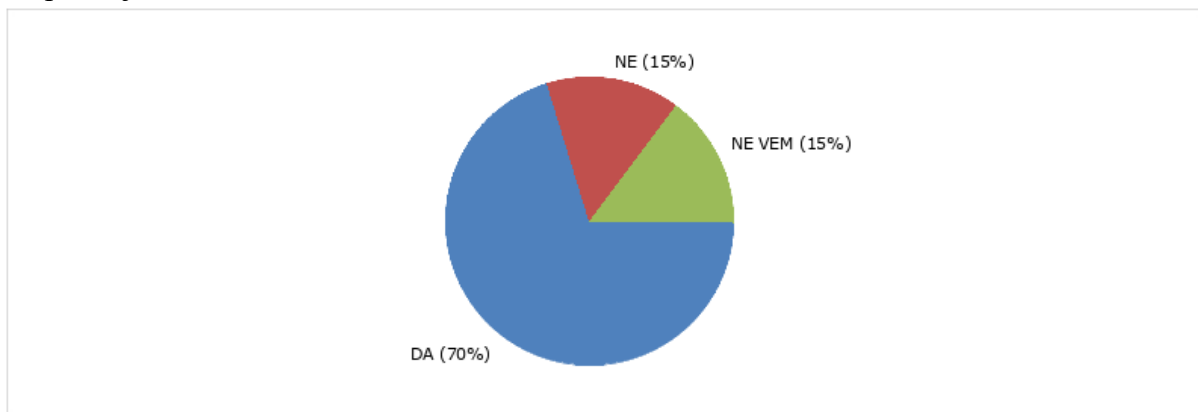
Vprašanje 13: Oceni, kako so ti všeč različna peciva, ki jih dobiš pri malici.

Navihanček je učencem zelo všeč, najmanj všečno pecivo izmed ponujenih je sirov burek.



Vprašanje 14: Ali ti je všeč, če med malico dobiš tudi različne oreške in suho sadje?

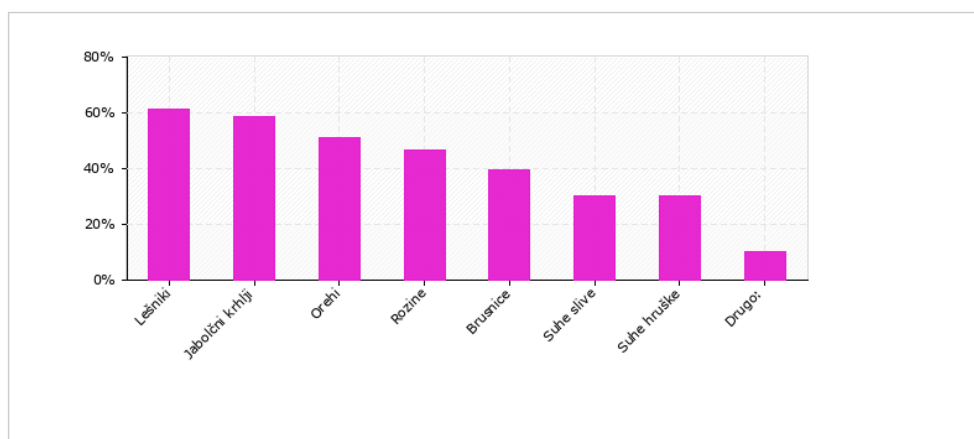
70 % učencem je všeč, da med malico dobijo tudi oreščke, 15 % jim to ni všeč, 15 % je neopredeljenih.



Oreščkom je skupno, da vsebujejo veliko vrst rastlinske maščobe koristnih za zdravje, vsebujejo skoraj toliko beljakovin kot meso, nekateri pa imajo tudi mnogo vlaknin. Orehi in oreščki so energijsko bogato in hranilno živilo. Za zdravo prehranjevanje je priporočljivo, da jih (seveda omejeno količino) uživamo vsak dan.

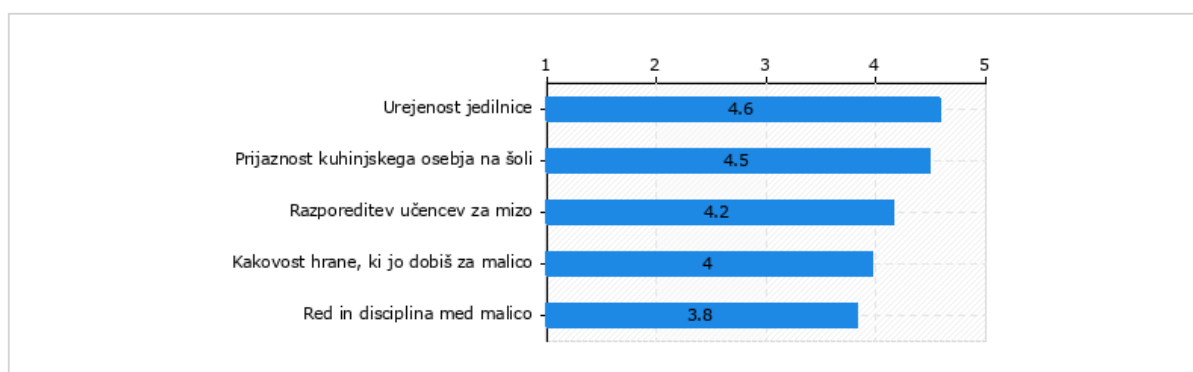


Vprašanje 15: Izberi oreške ali suho sadje, ki jih pri šolski malici rad poješ.



Učencem ponujamo med malico različne oreščke in suho sadje. Med najbolj priljubljenimi so lešniki, jabolčni krehlj, orehi,...

Vprašanje 16: Oцени kakovost spodnjih dejavnikov, ki vplivajo na tvoje počutje med šolsko prehrano.

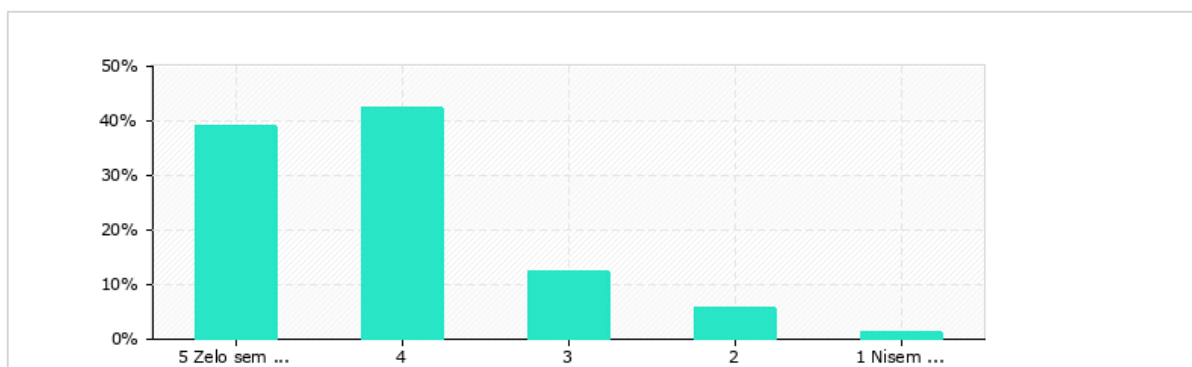


Povprečne ocene dejavnikov, ki vplivajo na počutje med šolsko malico so višje od ocene 3,8. Iz tega lahko sklepamo, da se učenci med prehranjevanje dobro počutijo. Urejenost jedilnice so ocenili z oceno 4,6. Prijaznost kuhinjskega osebja s 4,5. Razporeditev učencev z oceno 4,2 in kakovost hrane s 4 ter red in disciplino med prehranjevanjem s 3,8.

Podatki se nanašajo na prehranjevanje v jedilnicah, pred ukrepi zaradi preprečevanje širjenja okužb s koronavirusom. Sedaj po priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje vsi učenci malicajo v razredih.

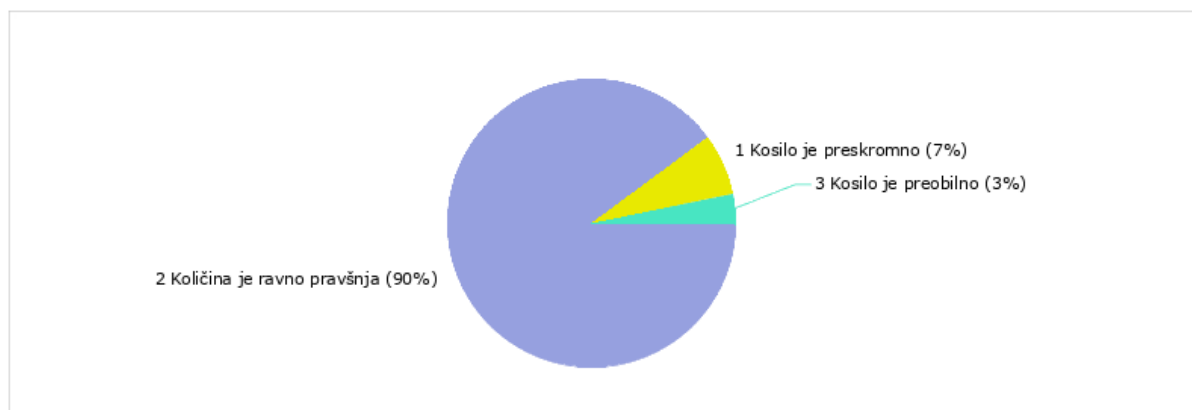
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO KOSILO

Vprašanje 17: Ali si zadovoljen/na s šolskim kosilom?



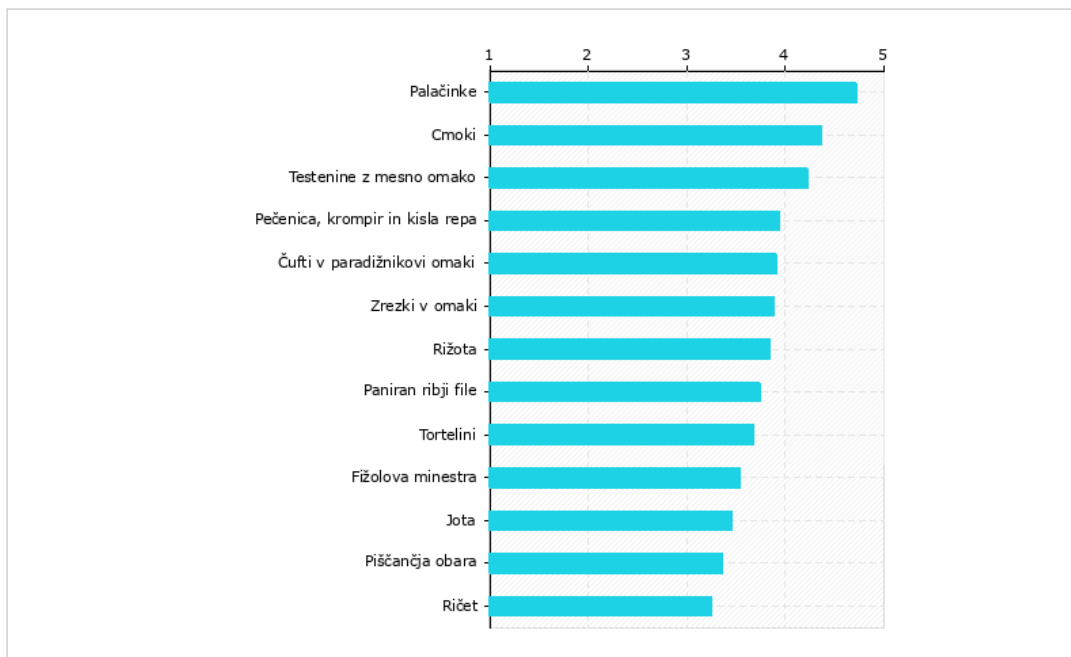
39 % anketiranih učencev je ocenilo kosilo z oceno 5 (zelo sem zadovoljen), 42 % je kosilo ocenilo z oceno 4. Kosilo je z oceno 3 ocenilo 12 % učencev, 6 % z oceno 2 in 1 % učencev z kosilom ni zadovoljnih. Povprečna ocena kosila je tako 4,6.

Vprašanje 18: Ali se ti zdi obrok kosila količinsko zadosten?



90 % učencev meni, da je količina hrane ravno pravšnja, medtem ko jih je 7 % mnenja, da je kosilo preskromno, 3 % pa meni, da je kosilo preobilno. Naše mnenje je, da je pri kosilih hrane dovolj v primeru, da učenec vzame vse sestavine šolskega kosila. Žal pa pre pogosto opazamo, da učenci vzamejo zgolj del kosila samo meso in prilogo iz skupine ogljikovih hidratov, kar ne more zadostiti njihovim energijskim še manj pa hranilnim potrebam. Če otrok želi večjo količino, lahko v kuhinji dobi » repete ».

Vprašanje 19: Oceni, kako so ti všeč jedi, ki jih dobiš pri kosilu.



Izmed glavnih jedi imajo učenci najraje: testenine z mesno omako, pečenico s krompirjem in repo, čufte v paradižnikovi omaki, zrezke v omaki, rižote in paniran ribji file. Najmanj pa jim teknejo jedi na žlico: ričet, piščančja obara, jota in fižolova mineštra. V šolski kuhinji stremimo k temu, da učencem ponujamo čim bolj raznolike jedi, jedilniki se praviloma ne ponavljajo pogosteje kot na tri do štiri tedne. Na jedilniku je občasno tudi paniran ribji file, ki ga ne cvremo v olju ampak ga v kuhinji pripravimo v konvektomatu, kar je veliko bolj zdravo.

Vprašanje 20: Kaj bi si želel/a za kosilo, kar še ni na jedilniku?

Predlogi novih jedi, ki so bili najpogosteje izraženi so: ocvrt krompirček, ocvrti kalamari, hamburger, dunajski zrezek, čevapčiči.

Nekateri so navajali jedi, ki so že zastopane na šolskem jedilniku (makaroni, svaljki, njoki).

V šolski kuhinji ocvrtih jedi ne pripravljamo. Panirane jedi, niso ocvrte v olju, temveč pečene v konvektomatu.

Vprašanje 21: Vpiši pohvale, predloge in pripombe.

Navedeni so izvorni zapisi učencev:

- Hvala dobro kuhate.
- Predlagam, da je kakšna jed kuhana.
- Dobra hrana.
- Vsi so zelo prijazni.
- Meni je kosilo in malica zelo všeč.
- Hrana je zelo dobra
- Zelo dobra hrana in lepo urejen jedilnik za kosilo.
- Hvala ker nam kuhate.
- Pohvalil bom kuharje.
- Pri malici bi pica ,burek... lahko bili topli.
- Kuhar kuha najboljše.
- Pohvalim kuharje.
- Kuharji so kul, 10 točk za Berni
- Dobre palačinke so.
- Kuharji so zelo prijazni.
- Več mlečnih jedi (gresov).
- Da so kuharji prijazni, predlagam da bi meli večkrat za malico kot pijačo kakšen sok.
- Več mlečnih jedi(gresov, musli natur)
- Dobro kuhajo, kuharica Berni je zelo prijazna

III. ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da je večina anketiranih učencev s prehrano v šoli zadovoljnih.

Trudili se bomo, da bo naša prehrana tudi v prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna.

Stremeli bomo k temu, da bo v naših jedilnikih zastopane čim več lokalne in ekološke hrane.

Pri načrtovanju šolske prehrane bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje otrok ne skladajo vedno z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi.

Učencem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale.

Odgovori nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.