

ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI



Osnovna šola Dragotina Ketteja

Šolsko leto 2020/21

UVOD

Pestra in uravnotežena prehrana sta ključna dejavnika zdravega življenjskega sloga. Zdravo prehranjevanje je bistveno predvsem v dobi rasti in odraščanja. V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno le to, da otroci pojedjo dovolj, pomembno je, da jedo kakovostna, raznolika in zdrava živila. Zato se v naši šoli trudimo, da učencem ponujamo zdravo in uravnoteženo prehrano. Zavedamo se, da se prehranjevalne navade, okusi in želje naših učencev med seboj razlikujejo, zato smo v mesecu juniju izvedli anketo, s katero smo preverili zadovoljstvo učencev in njihovih staršev s šolsko prehrano.

Anketni vprašalnik je izpolnilo 89 izmed 128 učencev, kar predstavlja 70 % vseh učencev šole.

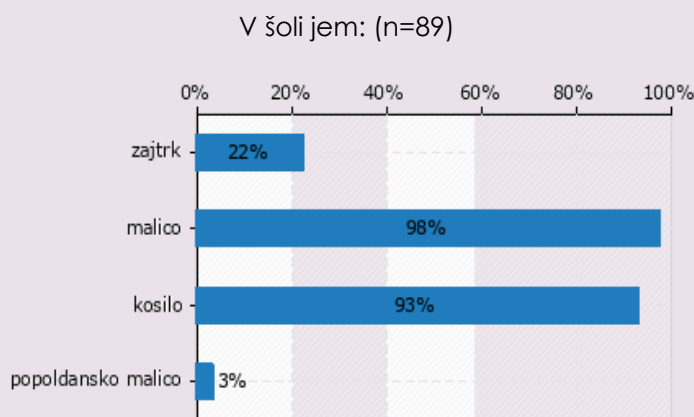
Vsak učenec je prejel tudi anketo, ki jo je v izpolnjevanje posredoval svojem staršem, saj nas zanimajo tudi pogledi in zadovoljstvo staršev s prehrano njihovih otrok v času šolanja na naši šoli. Anketni vprašalnik je izpolnilo 79 staršev od skupno 128 učencev, kar predstavlja 62 % vseh staršev.

Rezultati anketnega vprašalnika, vključno z vsemi izraženimi mnenji; predlogi, pobudami, pripombami in pohvalami bodo v pomoč pri organizaciji šolske prehrane v prihodnje, zato se vsem sodelujočim, ki ste si vzeli čas in izpolnili anketni vprašalnik zahvaljujemo. Rezultati so predstavljeni v spodnji analizi.

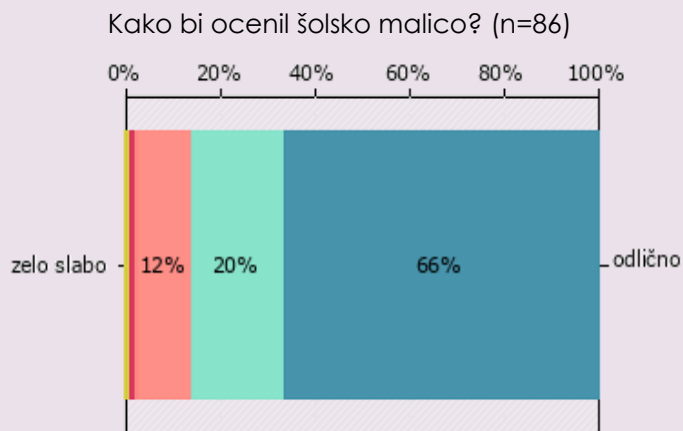
ANALIZA ANKETE ZA UČENCE

Anketni vprašalnik je izpolnilo 70 % od 128 učencev.

Na prvo vprašanje so odgovorili vsi učenci, ki so izpolnjevali anketo in rezultati kažejo, da je večina učencev šole prijavljena na šolsko malico (98 %) in kosilo (93 %). 22 % učencev v šoli tudi zajtrkuje, saj v šolo prihajajo v zgodnejših jutranjih urah. Zanimiv je podatek, da od učencev, ki prihajajo v šolo pred 7. uro zjutraj v šoli zajtrkuje le slaba polovica. Trije učenci poročajo, da so naročeni tudi na popoldansko malico.

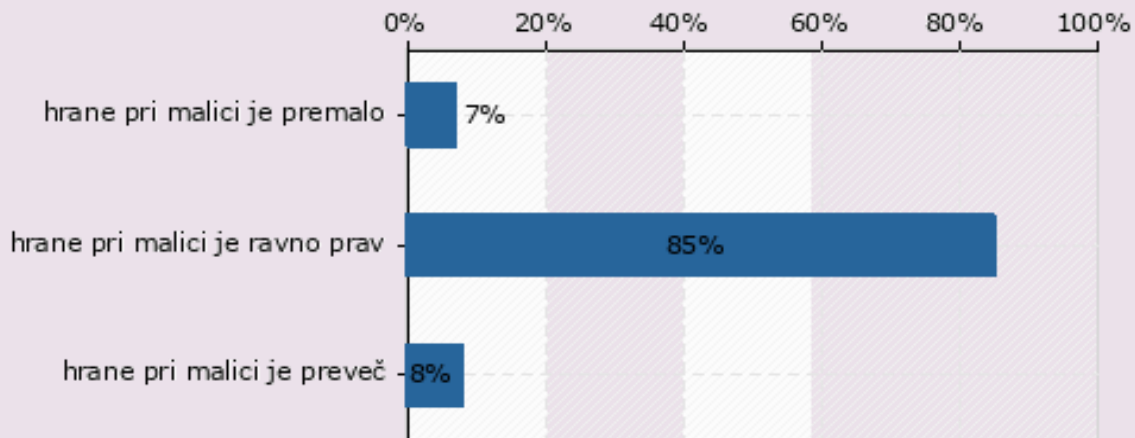


Preverjali smo zadovoljstvo s šolsko malico. Iz spodnjega grafa je razvidno, da 66 % učencev, ki so odgovorili na vprašanje, šolsko malico ocenjuje kot odlično. Le 2 učenca sta na lestvici od 1 do 5 malico ocenila z ocenama 1 oz. 2, iz česar razberemo, da z malico nista popolnoma zadovoljna.



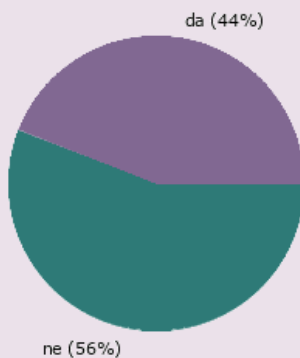
85 % učencev meni, da je količina malice zadostna, 7 % jih meni, da je hrane premalo, 8 % pa, da je hrane preveč. Dejstvo je, da mladostniki, predvsem fantje, potrebujejo količinsko večje obroke kot mlajši otroci in dekleta podobne starosti. Količina hrane pri malici je enaka za vse učence, iz tega verjetno izhajajo tudi rezultati pri tem vprašanju.

Oceni šolsko malico glede na količino hrane, ki ti je ponujena. (n = 87)

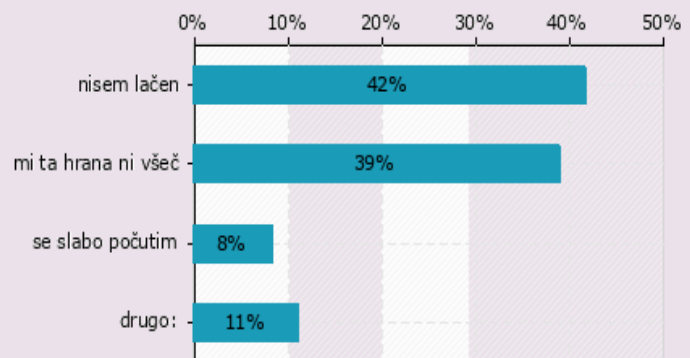


Učence smo povprašali, če se kdaj zgodi, da malice ne pojedjo in iskali razloge za to. 44 % učencev poroča, da malice vedno ne poje. Glavni razlogi za to so, da učenci niso lačni oz., da jim ponujena hrana ni všeč.

Se kdaj zgodi, da malice ne poješ?
(n = 84)



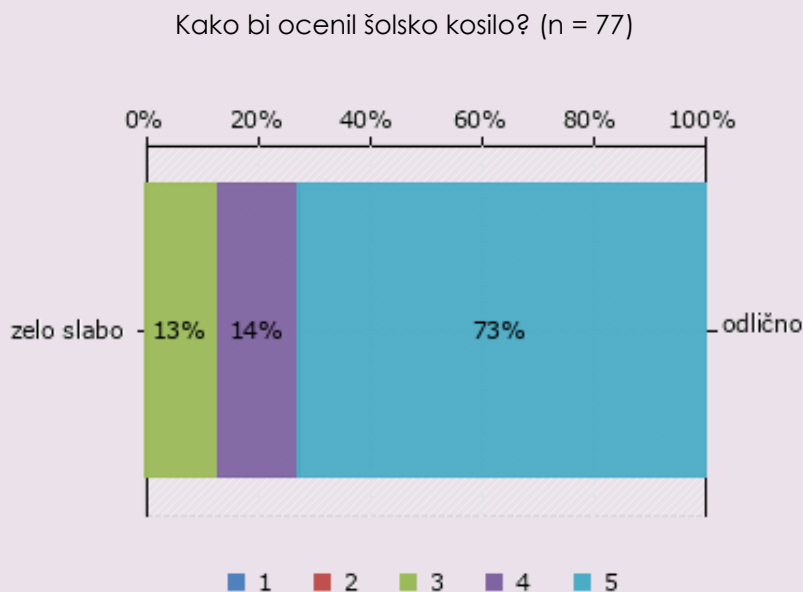
Malice ne pojem, ker: (n = 36)



Učence smo pozvali, da zapišejo nekaj svojih predlogov za malico. Spodnja tabela prikazuje odgovore glede na njihovo pogostost.

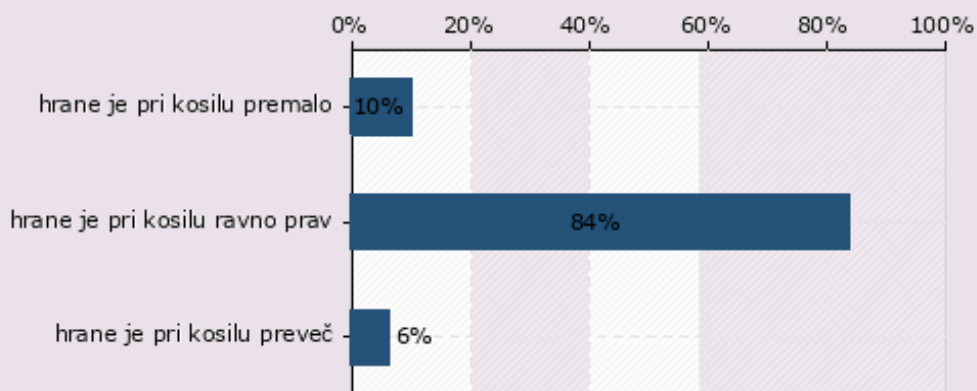
Predlogi učencev za malico	Frekvenca
hamburger	13
hot dog, hrenovke	9
kruh (bel, koruzni, sirovka)	7
testenine	7
pašteta	6
namaz (čokoladni, ribji, tunin, avokadov)	6
mlečne jedi (gres, riž)	6
sadje (banana, jabolko)	6
palačinke	5
juha, enolončnica	5
jajčka (pečena, kuhana)	5
sendvič (topli sendvič)	4
čevapčiči	3
čaj	3
pizzo	3
kosmiči z mlekom	3
salama (več vrst)	3
pomfri	2
sok (pomarančni, naravni)	2
kebab	2
jogurt (grški, domači)	2
zelenjava	2
medaljoni	1
polenta	1
meso	1
tuna	1
kakav	1
solata	1
sladoled	1
čokolino	1
hren v omaki	1
torta	1
smoothie	1
krompirjeva potica	1

Nadalje smo preverjali tudi zadovoljstvo učencev s šolskim kosilom. Iz spodnjega grafa je razvidno, da 73 % učencev, ki so odgovorili na vprašanje, kosilo ocenjuje kot odlično. 13 % učencev je na lestvici od 1 do 5 kosilo ocenila z oceno 3, nihče pa z nižjo oceno, iz česar lahko razberemo, da so učenci s kosilom v splošnem zadovoljni.



Podobno kot pri malici, 84 % učencev meni, da je kosilo ponujeno v zadostni količini, 10 % jih meni, da je hrane premalo, 6 % pa, da je hrane preveč. Šola nudi tri različne količine kosil; malo, srednje in veliko kosilo. Morda bi bilo zanimivo pridobiti podatek, na katero kosilo so prijavljeni učenci, ki niso zadovoljni s količino ponujenega obroka.

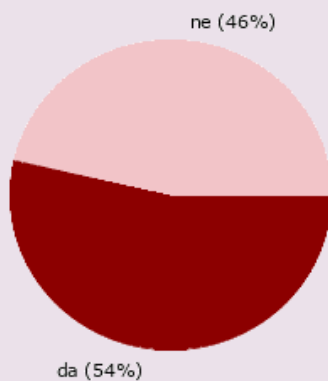
Oceni šolsko kosilo glede na količino hrane, ki ti je ponujena. (n = 80)



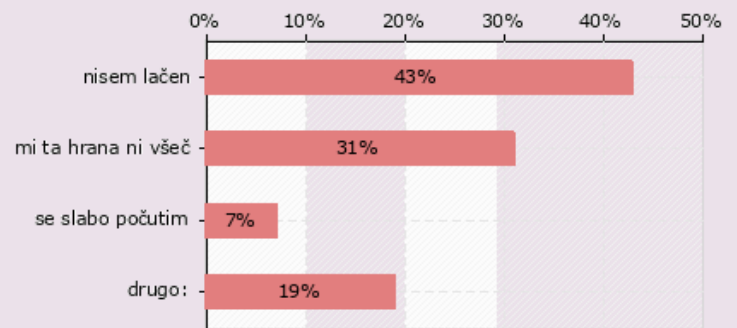
Tudi glede kosila smo preverjali, če učenci kdaj obroka ne pojedjo ter iskali razloge za to. 54 % učencev poroča, da kosila vedno ne pojedjo, kar predstavlja 10 % več učencev, kot to velja za malico. Glavni razlogi za to so, da učenci niso lačni oz., da jim ponujena hrana ni všeč. Nekaj učencev kot razloge, da kosila ne pojedjo poroča, da jim hrana ne paše, da gredo prej domov, da jim ni veliko do hrane ali so izbirčni.

Se kdaj zgodi, da kosila ne poješ?

(n = 82)



Kosila ne pojem, ker: (n = 42)



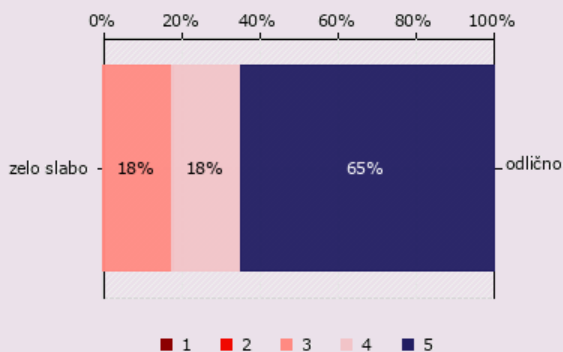
Učence smo pozvali, da zapišejo tudi jedi, ki jih radi jedo pri šolskem kosilu. Podali so naslednje predloge, ki so zabeleženi v spodnji tabeli glede na njihovo pogostost.

Predlogi učencev za kosilo	Frekvenca
palačinke	6
piščančji zrezki (pečen, dunajski)	6
pizza	6
pomfri	6
sok, limonada	5
ribe (tuna, ribje palčke)	4
testenine (špageti)	4
juha (goveja, alpska)	3
hamburger, pleskavica	3
sladoled	3
makaronovo meso	3
kokakola, kokta	2
čevapčiči	2

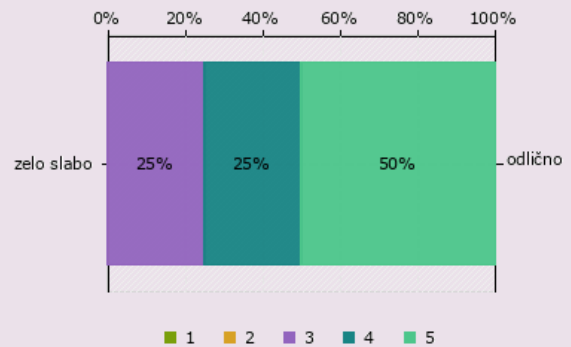
golaž	2
krompir (pečen)	2
solata	2
ražnjiči	1
sladica	1
ocvrt sir	1
sadna kupa	1
kremšnite	1
kebab	1
tortilja	1
žlikrofi	1
riž	1
hrenovke	1
carski praženec	1
polnjena paprika in pire	1
čufti	1
jagnje	1
mlinci	1
polenta	1

Učence, ki so prijavljeni na zajtrk in popoldansko malico smo spraševali tudi po zadovoljstvu z omenjenima obrokom in nihče, ki je na vprašanji podal odgovor ni obroka na lestvici od 1 do 5 ocenil z nižjo oceno od 3. 65 % učencev kot odličen ocenjuje zajtrk ter 50 % učencev kot odlično ocenjuje tudi popoldansko malico.

Kako bi ocenil šolski zajtrk? (n = 17)



Kako bi ocenil šolsko popoldansko malico? (n = 4)



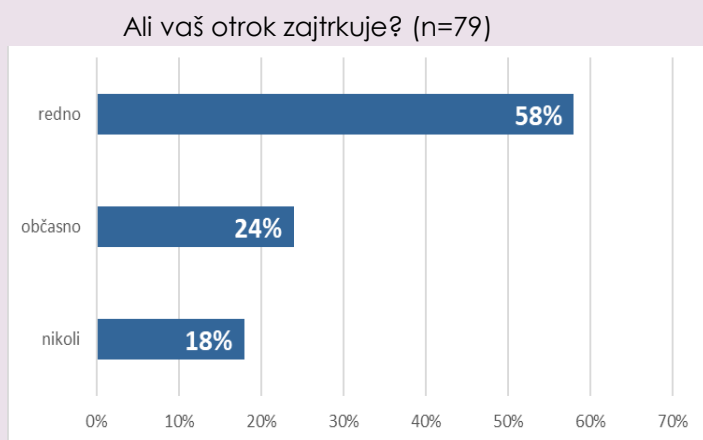
Učence smo pozvali, da lahko kuharicam predajo sporočilo, za kar se je odločilo 49 % učencev. Podali so naslednje misli (zapis v izvirni obliki):

hvala
najboljše kuharice na svetu ste
hvala za kosilo
da bude veliko repete
hvala ker dobro kuhate, hvala ker dobim repete
naj bodo za kosilo večkrat špageti
dobri kuharici
zelo dobro kuhate, hvala vam
da dobro kuhajo
hvala, da so skoz naši trebuščki siti
lepo kuhajte
super ste, odlično kuhate
zelo lepo kuha
hvala ker dobro kuhate
hvala za vso dobro hrano to leto, upam, da boste še delale dobro hrano
super kuhate
zelo dobro kuhate in pečete
hvala
pridne ste, kuhate dobro
da naj dobro kuhajo še naprej
ful dobro kuhajo
dobro kuhate
hvala za kosilo in malico
zelo dobro kuhate
hvala za malico in kosilo
da naj še naprej dobro kuhajo
Marta in Mici dobro kuhajo
hvala za kosilo Mici in Marta
dobro kuhaš
zelo dobro kuhajo

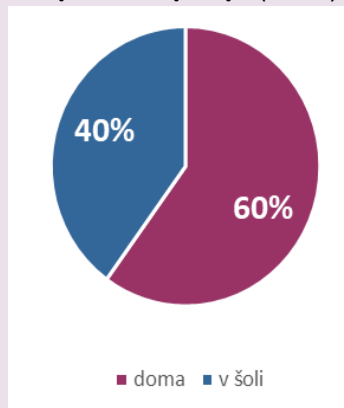
ANALIZA ANKETE ZA STARŠE

Anketni vprašalnik je izpolnilo 79 staršev od skupno 128 učencev, kar predstavlja 62 % vseh staršev, kar je za približno 10 odstotkov več kot v lanskem šolskem letu ter nekoliko več kot 15 % več kot v predlanskem šolskem letu. Iz tega sklepamo, da se vse več staršev želi oglasiti in podati svoje mnenje v zvezi s šolsko prehrano svojih otrok. Ta podatek je vzpodbuden, saj kot šola, ki deluje v dobrobit svojih učencev, želimo slišati in po najboljših močeh tudi upoštevati predloge, kritike in mnenja njihovih staršev.

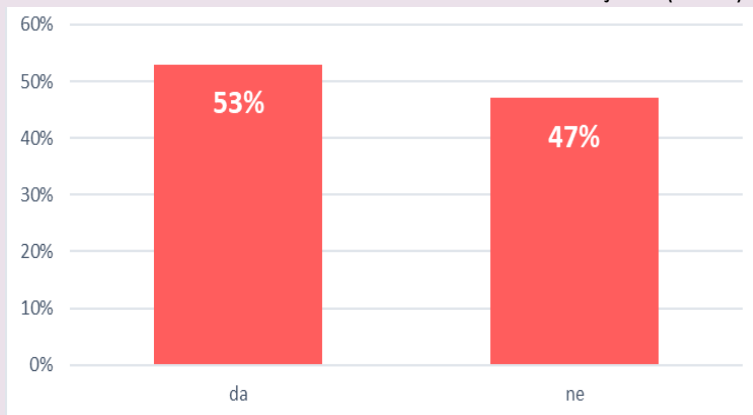
Številne raziskave dokazujejo, da pri šolajočih otrocih in mladostnikih zajtrk pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije v prvih šolskih urah. Zanimalo nas je mnenje staršev o pomembnosti zajtrka, ki velja za najpomembnejši obrok v dnevu.



Moj otrok zajtrkuje (n=78):



Menite, da lahko šolska malica nadomesti zajtrk? (n=79)

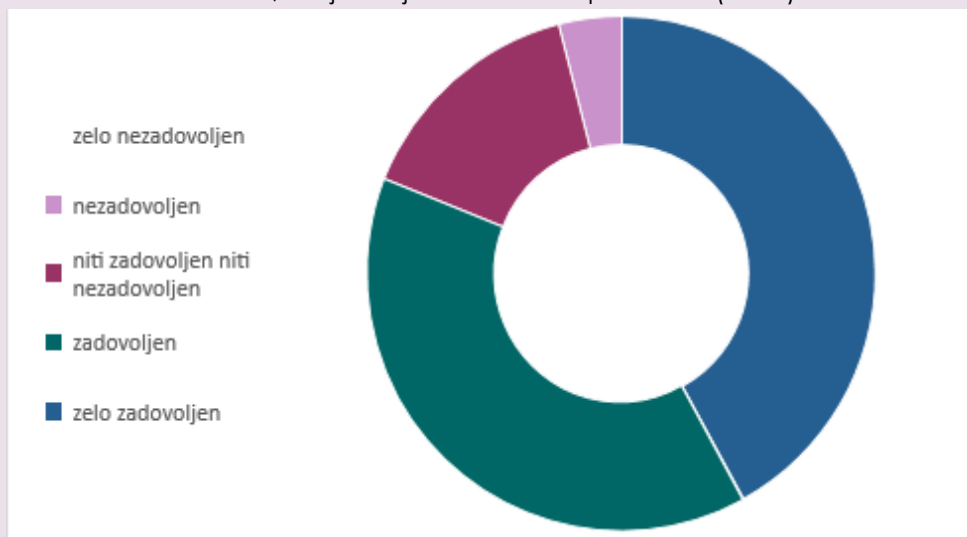


Iz zgornjih grafov lahko razberemo, da 58 % učencev redno uživa zajtrk, med

katerimi kar 40 % učencev zajtrkuje v šoli, ostali pa doma. Zanimiva je primerjava z rezultati lanskoletne ankete, ko je v šoli zajtrkovalo le 22 % učencev. Iz tega lahko sklepamo, da se povečuje število staršev, ki svoje otroke prijavlja na šolski zajtrk. 18 % otrok pa po mnenju staršev nikoli ne zajtrkuje, kar je podobno kot v preteklem šolskem letu, ko nikoli ni zajtrkovalo 14 % učencev. Presenetljiv je tudi podatek, da kar 53 % staršev meni, da lahko šolska malica nadomesti zajtrk. Šolska malica je namreč učencem ponujena šele po 2. oz. 3. šolski uri, kar je gotovo pozno za prvi in tudi najpomembnejši obrok v dnevu, saj z zajtrkom zagotovimo zadovoljivo raven energije za učinkovito šolsko delo ter boljšo zbranost pri prvih šolskih urah.

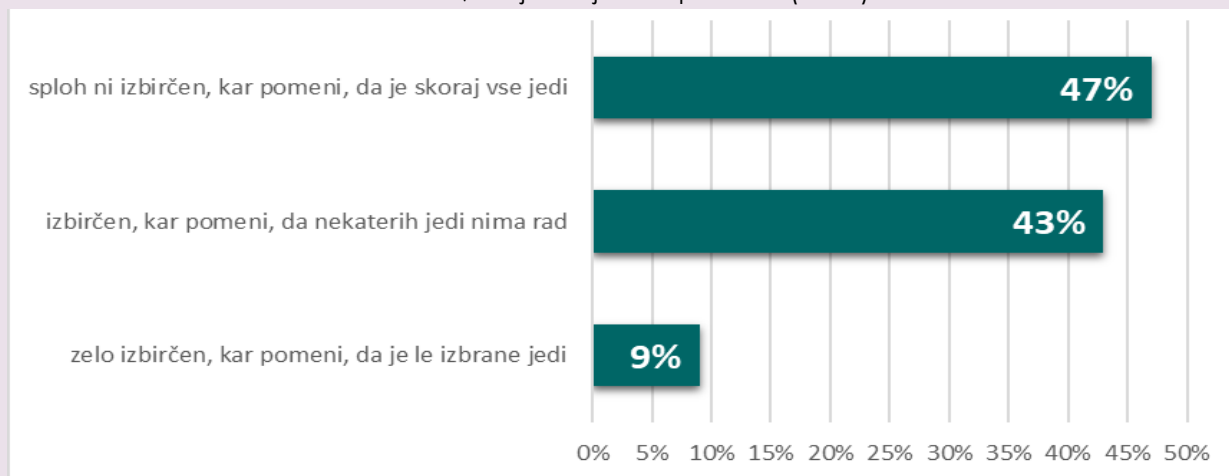
Zanimala nas je ocena staršev glede zadovoljstva njihovih otrok s šolsko prehrano. Večina vprašanih je mnenja, da so učenci s šolsko prehrano zadovoljni oz. zelo zadovoljni.

Menim, da je moj otrok s šolsko prehrano (n=79):



Starše smo povprašali o izbirčnosti pri prehrani njihovih otrok. Slaba polovica vprašanih meni, da njihov otrok sploh ni izbirčen pri prehrani, kar pomeni, da je skoraj vse jedi, izbirčnih je 43 %, le 9 % pa jih meni, da so njihovi otroci pri prehrani zelo izbirčni.

Menim, da je moj otrok pri hrani (n=78):



Preverjali smo tudi, katere jedi imajo otroci najraje za malico po oceni njihovih staršev. Glede na pogostost smo jih nanizali v spodnji tabeli.

Moj otrok ima za malico najraje:	frekvenca
pizzo	13
hot dog, hrenovke	9
sendvič, salama	7
mlečni gres, mlečni riž	6
namazi	5
pašteta	5
vse	5
sadje, jabolko	5
hamburger	5
kruh	4
čokoladni namaz	3
ribji namaz	3
čokoladno mleko	2
piščančje meso	2
topljeni sir	2

čaj	1
umešana jajca	1
mlečni izdelki	1
sadna kašica	1
sirovka	1
maslo	1

Starši so navedli različne jedi, prevladovala pa je t. i. hitro pripravljena hrana in različna slana, mesna živila ter mlečne jedi. Rezultati sovpadajo z odgovori učencev, ki so med priljubljene jedi za malico ravno tako uvrščali mesne, »fast food« jedi ter mlečne jedi in namaze. Podobni odgovori pri tem vprašanju se kažejo že nekaj let zapovrstjo, a pri pripravi jedilnika ni možno teh želja prepogosto upoštevati, saj je pri prehrani potrebno upoštevati načelo zmernosti in uravnoteženosti.

Zanimalo nas je tudi katerih jedi po oceni staršev učenci za malico ne marajo. Dobili smo naslednje rezultate:

Moj otrok pri malici nerad je:	frekvenca
salama	5
mlečne jedi (gres, riž)	5
sadje (jabolko)	4
svinjino	4
namazi	4
kruh s semeni	3
zelenjava (paradižnik)	3
klobaso, hrenovko	2
sir	2
skuša	2
jogurt (s kosmiči)	2
pašteta	1
maslo in marmelada	1
sirov burek	1
enolončnice	1
mlečni izdelki	1

ribji namaz	1
namaz iz orehov	1
sirni namaz	1
skutin namaz	1
kisla smetana	1
trda hrana	1

Odgovorov pri zgornjem vprašanju je bilo manj, iz česar sklepamo, da starši ne vedo, katerih jedi njihovi otroci ne marajo oz. menijo, da pri jedeh niso zelo izbirčni in pojedjo vse ponujene jedi, ne le tistih, katere imajo radi. Starši najbolj pogosto kot nepriljubljene jedi pri malici, omenjajo mesne jedi, namaze ter mlečne jedi, kar je zanimivo, glede na to, da so te vrste jedi omenjene tudi kot tiste, ki jih imajo učenci najraje.

Spodnji graf prikazuje, da velika večina staršev meni, da je šolska malica za njihovega otroka količinsko zadostna.

Menite, da je šolska malica za vašega otroka količinsko zadostna? (n=79)



Nadalje smo preverjali, katere jedi imajo po oceni njihovih staršev otroci najraje za kosilo. Glede na pogostost smo jih nanizali v spodnji tabeli.

Moj otrok ima za kosilo najraje:	frekvenca
testenine	26
juho (goveja, gobova)	14
pražen krompir	6
pire krompir	5
vse	5
piščančje meso (ocvrto, pečeno,	4
riž, rižote	3
mlinci (z omako)	3
golaž (s polento)	3
meso	3
lasanja	3
solate	2
ribe	2
pomfri	2
pečenka	1
hamburger	1
pizza	1
ribje palčke	1
čufi	1
enolončnice	1
špinačo	1
pecivo	1
štruklji	1
cmoki	1
vse kar ni suho, z omako	1

Starši najpogosteje navajajo, da imajo njihovi otroci za kosilo najraje testenine, juhe, krompir in piščančje meso. Slednje tudi učenci postavljajo visoko na lestvici najbolj priljubljenih jedi. Poleg omenjenih jedi pa si več učencev za kosilo želi jesti še palačinke, pizzo, pomfri, ribe idr.

Zanimalo nas je katerih jedi po oceni staršev učenci za kosilo ne marajo. Dobili smo spodnje rezultate:

Moj otrok v šoli za kosilo nerad je:	frekvenca
juho (čebulna, zelenjavne)	10
zelje, repo	4
enolončnica	3
riž, rižota z mesom	3
svinjina	3
solate	3
ribe	3
vampe	2
omake (gobova)	2
špinačo	2
zelenjavo	2
rdečo peso	1
meso	1
krompir	1
polenta	1
brokoli	1
pasulj	1
srčke v omaki	1
sirov burek	1
torta	1
štruklji	1

Spodnji graf prikazuje, da večina staršev meni, da je šolsko kosilo za njihovega otroka količinsko zadostno.

Menite, da je šolsko kosilo za vašega otroka količinsko zadostno? (n=79)

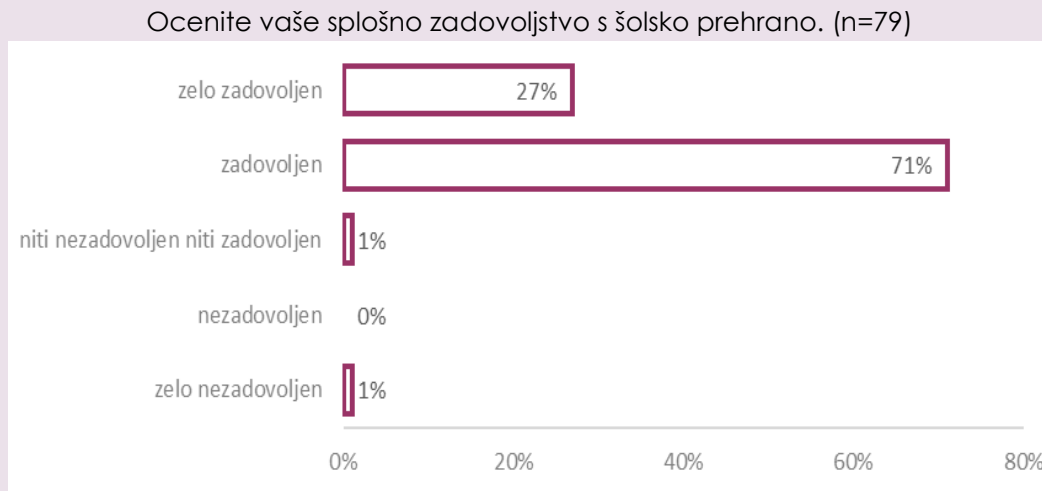


Starše smo spraševali, ali menijo, da se jedi na jedilniku prepogosto pojavljajo in ugotavljamo, da temu v večini ni tako.

Menite, da se jedi na jedilniku prepogosto ponavljajo? (n=77)



71 % staršev, ki so odgovarjali na vprašanja meni, da so v splošnem zadovoljni s šolsko prehrano, 27 % jih je celo zelo zadovoljnih. Le eden izmed sodelujočih je s prehrano v šoli nezadovoljen.



Starše smo prosili za predloge, pripombe in pohvale glede šolske prehrane in 21 % se jih je odločilo za komentar. Dobili smo sledeče odgovore (zapis v izvirni obliki):

V zvezi s šolsko prehrano želim sporočiti: (n=16)

da je dobra hrana

moj otrok je v šoli zelo zadovoljen

pohvala na raznolikost obrokov

večkrat ribe

večkrat testenine

kuharice odlično kuhajo

učencem ponudite kakšno drugo jed, če mu tista, ki je na jedilniku ne odgovarja

ko so štruklji, jih naredite s krompirjevo omako

hrana je v redu

preveč je ogljikovih hidratov oz. kruha (v istem dnevu za zajtrk in za malico). lahko bi večkrat nadomestili z mlečnim zdrobom, proseno kašo, polento, kosmiči z jogurtom ali mlekom ipd.

moje mnenje je, da je hči s hrano zadovoljna

dobra hrana in zelo prijazne kuharice. hči vedno pohvali kosilo.

malica bi morala biti prej, npr. ob 8.00, manjka mi ogled jedilnika na oglasni deski

še naprej naj tako dobro kuhajo

moj otrok ne je svinjine, hvala za razumevanje

moj otrok je vesel kar skuhajo vaše kuharice, jih vedno hvali

ZAKLJUČEK

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2020/2021 izvedli anketo, s katero smo preverjali stopnjo zadovoljstva učencev in njihovih staršev s šolsko prehrano. Anketni vprašalnik je izpolnilo 70 % vseh učencev šole ter 62 % vseh staršev.

Rezultati ankete kažejo, da so učenci z izbiro živil, ki jih zaužijejo pri posameznih obrokih v šoli v večini zadovoljni. Tudi starši ocenjujejo, da so njihovi otroci s šolsko prehrano v večjem deležu zadovoljni, kljub temu, da je dobra polovica otrok ocenjena kot izbirčna pri prehrani. Kot glavna razloga, da obroka učenci v šoli ne pojedjo, najpogosteje navedejo, da niso lačni oz. jim ponujena jed ni všeč. Količina hrane ob posameznih obrokih je zadostna, tako po mnenju učencev kot tudi staršev. Le manjši delež učencev meni, da je hrane preveč ali pa premalo. Menimo, da je v prihodnje potrebno več skrbi nameniti različnim dejavnostim, ki spodbujajo kulturo zdravega in uravnoveženega prehranjevanja. Veliko učencev kot prvi obrok v dnevu zaužije šolsko malico, zato je potrebno nameniti posebno pozornost načrtovanju jedilnika malice, ki naj bo sestavljena iz hranilnih, raznolikih in zdravih živil. Poseben poudarek je potrebno nameniti osveščanju staršev in otrok o pomembnosti zajtrka, saj je delež učencev, ki sploh ne zajtrkuje zaskrbljujoč, hkrati pa več kot polovica staršev meni, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk.

Med najbolj priljubljene jedi so učenci uvrstili hitro pripravljene jedi, kot so: pizza, hamburger, hrenovke in pa tudi različne namaze, mlečne jedi, juhe. Med predlogi so se znašle tudi jedi, ki običajno niso na šolskem jedilniku in bi jih učenci radi jedli, kot na primer pečena in kuhana jajčka, avokadov namaz, topli sendvič, palačinke, žlikrofi, čevapčiči, kebab, tortilje, ocvrti sir, smoothie, naravni sok, limonada ipd.

Iz sporočil učencev, ki so jih namenili kuharskemu osebju, lahko sklepamo, da zaznavajo trud šolskih kuharic in so s hrano, ki jim je ponujena v šoli zadovoljni. Med sporočili staršev se ravno tako pojavljajo številne pohvale, hkrati pa tudi različni predlogi, med drugim, da bi se učencem ponudila alternativna jed, v primeru, da ponujena jed ni po učenčevem okusu. V okviru Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah in naših zmožnosti, bomo v prihodnje skušali predloge učencev in staršev v čim večji meri tudi realizirati.

Trudili se bomo, da bo naša šolska prehrana tudi v prihodnje pestra, zdrava in

seveda tudi okusna. Stremeli bomo k temu, da bodo v šolskem jedilniku zastopana pretežno lokalna, ekološka živila ter v šolski kuhinji pripravljene jedi. 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. Tako staršem kot učencem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale.