

Analiza ankete o šolski prehrani za starše

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2015/16 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva staršev otrok, ki obiskujejo OŠ Bežigrad, s šolsko prehrano. Anketa je bila na voljo v času od 13. 6. do 20. 6. 2016 na šolski spletni strani.

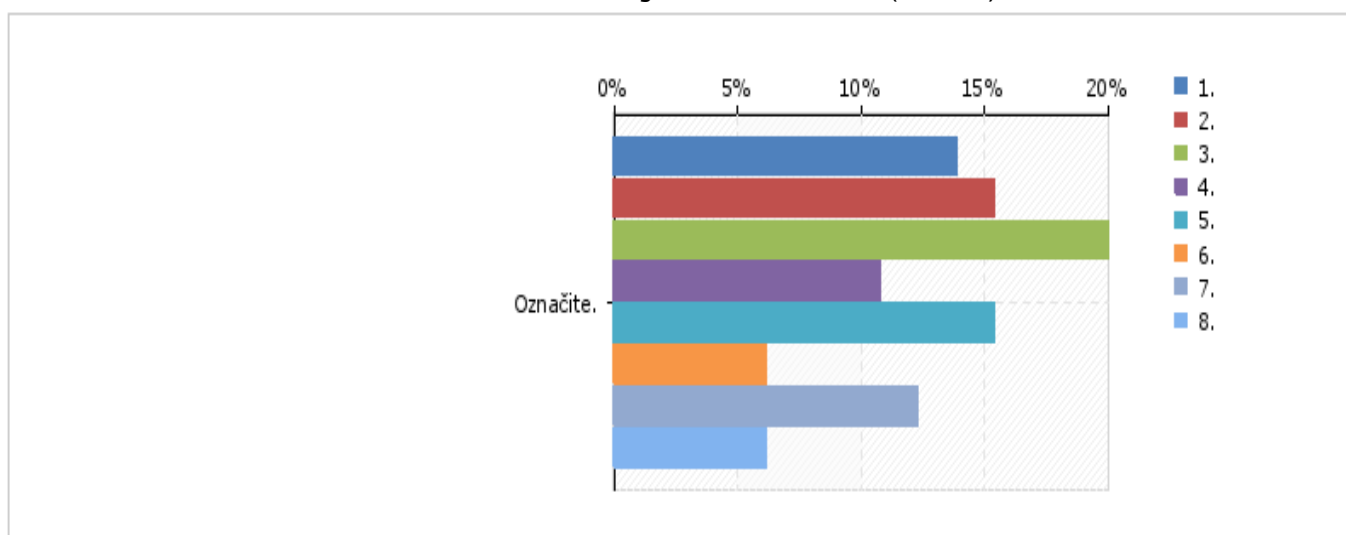
Anketa je bila izpolnjena 93 krat, od tega le 65 krat ustrezno. Če še upoštevam možnost, da je lahko ena in ista oseba anketo izpolnila večkrat in da je anketo izpolnil nekdo drug... potem so to dramatični pokazatelji nizke udeležbe staršev pri izpolnjevanju ankete. Nekateri so anketo rešili večkrat zaporedoma, zato prvo in drugo vprašanje ankete ne moremo jemati objektivno.

REZULTATI PO POSAMEZNIH VPRAŠANJIH:

1. Kateri razred obiskuje vaš otrok?

| Razred: | Število | % |
|---------|---------|-----|
| 1. | 9 | 14 |
| 2. | 10 | 15 |
| 3. | 13 | 20 |
| 4. | 7 | 11 |
| 5. | 10 | 15 |
| 6. | 4 | 6 |
| 7. | 8 | 12 |
| 8. | 4 | 6 |
| Skupaj: | 65 | 100 |

Kateri razred obiskuje vaš otrok? (n = 65)



65% anketiranih staršev ima otroka na razredni stopnji, 35 % pa na predmetni stopnji.

2. Izberite ustrezen odgovor.

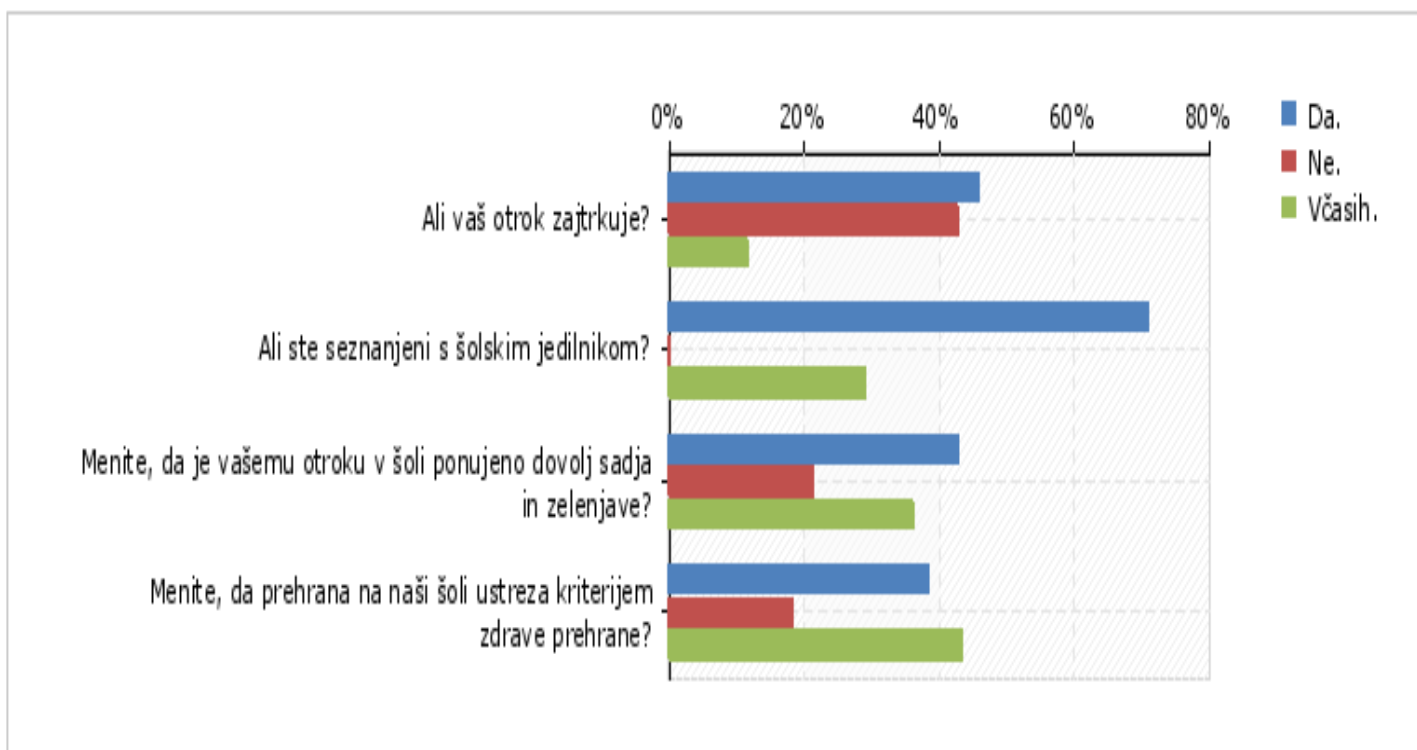
| | Da. | Včasih. | Ne. |
|--|------|---------|------|
| Ali vaš otrok zajtrkuje? | 28 | 7 | 26 |
| | 46 % | 11 % | 43 % |
| Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom? | 44 | 18 | 0 |
| | 71 % | 29 % | 0 % |
| Menite, da je vašemu otroku ponujeno dovolj sadja in zelenjave? | 26 | 22 | 13 |
| | 43 % | 36 % | 21 % |
| Menite, da prehrana na naši šoli ustreza kriterijem zdrave prehrane? | 23 | 26 | 11 |
| | 38 % | 43 % | 18 % |

46 % staršev meni, da njihov otrok zajtrkuje redno, 11% včasih in 43 % pa nikoli.

71 % staršev je redno seznanjenih s šolskim jedilnikom bodisi preko spletne strani šole ali oglasne deske.

43% staršev meni, da je njihovemu otroku ponujeno dovolj sadja in zelenjave, 36 % občasno in 21 % ne.

38% meni, da prehrana na naši šoli ustreza kriterijem zdrave prehrane, 43% včasih, 18% pa ne.



3. Vaši predlogi, pobude in mnenja o šolski prehrani. ...

| Predlogi, pobude staršev: | Moji komentarji: |
|--|---|
| Tedensko spremljam jedilnik na šoli in nimam nobenih pripomb. Upam, da je tudi sama izvedba jedilnika dobra! | 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. |
| Na splošno sem z jedilnikom zadovoljna. Zavedam se, da je težko ustreči prav vsakemu. To, da sin vse poje in pohvali pa je dokaz, da je hrana dobra. | |
| Zelo mi je všeč, da so na jedilniku pogosto juhe kot predjedi in tudi kot glavne jedi. Všeč mi je pestrost solat in ribe na jedilniku. Čim manj pa bi želela hrenovk, burekov in pic. | |
| Prehrana je v redu. Predlagam pa da otrokom ne ponujate paštete | Paštete so redkokdaj na jedilniku. |
| Manj maščob, več beljakovin na jedilniku. | To že izvajamo. Pri izboru živil za malico se nagibamo k pogostejši zastopanosti mleka in mlečni izdelkov. |
| Za malico je prevečkrat kruh in pecivo. | Poleg kruha in peciva, dobijo otroci za malico tudi mlečno in jajčno jed. |
| Za malico manj kruha (štručk), več rezin paprike, paradižnika... | Povečali bomo količino rezin predlagane zelenjave. |
| Več enolončnic, zdrave slovenske hrane, jedilnik bi moral biti prilagojen domačemu okolju | Vse to že izvajamo. Enkrat tedensko je za kosilo enolončnica in za malico domača mlečna jed, enkrat mesečno za Bežigranski zajtrk pečemo domači kruh, za Tradicionalni zajtrk je maslo, med, ...in za Shemo šolskega sadja je lokalno pridelano sadje in zelenjava. |
| Namesto sirove-smetanove omake za testenine, naj imajo na izbiro tudi navadno paradižnikovo omako; mlincev nekateri otroci ne prenesejo in so prevečkrat na jedilniku; file postrvi bi bil lahko večkrat na jedilniku. | Bomo upoštevali. |
| Menim, da so določeni obroki preveč zasičeni z oh. Uravnoteženi prehrani ne pripada buhtelj ali navihanček ipd., zato sem mnenja, da bi otroke morali sestavljati tako, da vsak najde | V šoli smo zavezani k spremljanju smernic in trendov zdrave prehrane. Izjemoma ponudimo tudi pice, hot dog, štručke, sladkane pijače, hamburgerje in podobne stvari, da ustrezemo |

| | |
|---|---|
| <p>nekaj , kar mu ustreza ali se mu le tisto postreže, ker se preveč hrane, zaradi neješčosti meče v smeti. Predvsem morajo biti sestavine obrokov kvalitetne in obroki s cim manj predelane hrane (namazi, pastete...)</p> | <p>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 v razmeroma majhni frekvenci.</p> |
| <p>Lahko bi bilo več različnih prelivov za solate in več vrst omak pri glavni jedi.</p> | <p>Smo šolska kuhinja. Finančni razlog.</p> |
| <p>Ni razlik med malim in velikim kosilom - povečajte obrok velikega kosila.</p> | <p>Pri naročanju npr. fileja mesa upoštevamo težo posameznega kosa.</p> |
| <p>Otrok mi pove, da včasih dobi premalo hrane in da dobijo otroci z malimi kosili enako oz. več hrane kot otroci z velikimi kosili. Ker je zelenjave že tako dovolj, ni potrebno, da jo je toliko tudi v mesni lazanji.</p> | <p>Ponovno bomo prevetrili količinske normative obrokov za posamezno starost otroka.</p> |
| <p>Obroki so premajhni, otroci pridejo po kosilu domov lačni</p> | <p>Otroci imajo pri kosilu in malici na voljo repete, sadje in zelenjavo iz Sheme šolskega sadja, kruh.</p> |
| <p>Premajhne porcije oz. otroci ne dobijo dodatka, če zaprosijo, ob koncu kosil se je zgodilo, da niso dobili ničesar (organiziranost obrokov), puščanje hrane na krožnikih je razlog, da nekaj ni ok</p> | <p>Otroci ne dobijo dodatka v primeru, ko želijo npr. sladoled, dunajski zrezek, sok v tetrapaku, ...</p> |
| <p>Za odraščajoče fante v višjih razredih, ki se za povrh ukvarjajo s športom, je obrok včasih količinsko preskromen, saj so po prihodu s kosila domov še vedno lačni. Bi morda premislili tudi o uvedbi kakšnih rib na jedilnik (pogosteje)- morda drobna plava riba (inčuni, sardelice,...), oslič, lignji... ?</p> | <p>Verjetno učenci niso zajtrkovali ali pa za malico in kosilo niso pojedli vsega, kar jim pripada.</p> |
| <p>Podpiram zdravo hrano v šoli, vendar bi bilo vseeno priporočljivo, da se delno upošteva tudi želje otrok pri oblikovanju jedilnika. Moji hčerki sta pretežno zadovoljni s šolsko prehrano, izrazito pa v šoli ne marata juh, ki jih sicer doma z veseljem jesta. Pomembno je, da hrana ni razkuhana in da ni preveč zmleta in zmešana; dobro je, da se vidijo sestavine. Menim, da je potrebno otrokom omogočiti, da pojejo tisto, kar imajo radi, kakšno posamezno sestavino (prilogo, omako ipd.), ki je ne marajo, pa lahko pustijo oz. jim je ni treba dati na krožnik. tako ne bodo puščali celotnega kosila.</p> | <p>Poleg smernic zdrave prehrane upoštevamo tudi želje otrok.</p> <p>Zelenjava v juhi je zmiksana ravno z razlogom, da otroci juho pojedjo.</p> <p>Na pripombe, ki se nanašajo na kvaliteto in način pripravljenega obroka bomo v bodoče še bolj pozorni.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Velikokrat je v jedilnik vključena zdrava hrana-leča, ajdova kaša ipd., za katero pa ni dovolj da je samo kuhana. Naj bo primerno pripravljena. Otrok se pritožuje na slabo začinjeno, samo kuhano in soljeno hrano, ki je zelo pusta.</p> | |
| <p>Obroki naj bodo pripravljene do konca (ne napol kuhani), namesto mleka naj dobijo smoothie, starejši otroci tožijo, da je premalo (predvsem fantje)</p> | |
| <p>Slabi obroki, umazan pribor, stari vlažni pladnji z neprijetnim vonjem...</p> | <p>V šolski kuhinji se trudimo vzdrževati higieno na najvišjem nivoju. V bodoče bomo še bolj pozorni na higiensko kritične točke.</p> |
| <p>Izločila bi pizzo, razne domače namaze, bel kruh, burek, (kot pravite sirov zavitek), salame, paštete,.. velikost porcij naj bo prilagojena starosti, saj 6 letnik ne more pojesti toliko kot najstnik - kam gre ostanek? Glede na to, da je šola vzgojna ustanova, bi morala jedilnik zasnovati na principu zdrave hrane in vztrajati, da otroci pojejo kar dobijo - sliši se namreč, da če bi imeli več zdrave hrane (mislim na zelenjavo in sadje) otroci tega ne bi jedli! A zato dobijo pico, da vsaj kaj pojejo? Zdrava hrana je širok pojem, sama pa zagovarjam, da paštete, smetanove omake, pice, dodatki omakam, preveč soli, salame, bureki,...niso zdrava hrana! Me zanima, kdo v zbornici ob 9h dopoldan malica pico ali burek? Glede na to, da prihajam iz šolskega okolja dobro poznam ozadje kuhinje in finančne logistike in manipuliranja. Moj otrok kosila ne je v šoli, je samo na malici. Srečno!</p> | <p>Domače namaze bomo obdržali. Burek ni sirov zavitek. Burek je slana jed, sirov zavitek pa sladica. Izmed salam se večinoma poslužujemo piščančjih prsi, šunke, kuhanega in pečenega pršuta.</p> <p>Prehranske navade otrok se oblikujejo v rani mladosti in predvsem v domačem okolju.</p> <p>Otroci imajo možnost povedati, koliko priloge bi radi in to se tudi upošteva. Opazili smo, da sprva otroci želijo dobiti veliko porcijo hrane, potem pa preprosto ne zmorejo pojesti vsega.</p> <p>To, da otroci dobijo pico (in povrh pripravljeno v šolski kuhinji) je zaradi upoštevanja njihovih želja in je zastopanost pice le občasno na jedilniku v kombinaciji z jedmi, ki uravnotežijo celodnevno potrebo po hranilnih snoveh in energiji.</p> |
| <p>Na jedilniku je preveč škrobnatih jedi. Jedilniki bi lahko bili sestavljeni nekoliko bolj inovativno in preveč se ponavljajo. Otroci še vedno dobivajo sladke pijače, sladkan čaj, sadje in meso sta slabe kvalitete. Nihče na šoli se ne trudi z ozaveščanjem glede zdrave prehrane, z vzpodbujanjem otrok k poskušanju novih okusov, vzdrževanjem kulture prehranjevanja. Za otroke bi lahko organizirali kak kuharski krožek ali kuharske delavnice, saj taka oblika spoznavanja načinov priprave hrane zelo učinkovita. Vsekakor pa je v zadnjih letih opazen napredek in izboljšanje šolske prehrane. Pogumneje zastavite nove koncepte. morda</p> | <p>Ker se prehranjevalne navade najintenzivneje oblikujejo prav v otroštvu, smo šole in vrtci poklicani, da s ponudbo in pripravo čim bolj zdrave prehrane poskušamo prevzgojiti doma pridobljene slabe prehranjevalne navade otrok ter jih vzpodbujati k zdravemu načinu življenja. Pri prehranjevalnih navadah šoloobveznih otrok in mladostnikov je najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade.</p> <p>Tako mi kot učenci potrebujemo čas, da se ponovno privadimo prvinskemu okusu živil, ki je z leti zbledel in so ga nadomestila uvožena živila</p> |

| | |
|---|---|
| velja za začetek uporabiti dobre prakse drugih šol. | z veliko aditivi in konzervansi. |
| Prevec čakanja v vrsti. | Otroci imajo kljub vsemu na voljo dovolj časa, da v miru pojedjo. |

ZAKLJUČEK:

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Ustrezna prehrana v vzgojnoizobraževalnih zavodih pa lahko vpliva tudi na izboljšanje kognitivnih zmožnosti učencev, kar je še zlasti pomembno za uspešno delo. Otroci in mladostniki prinesejo prehranjevalne navade iz družine, zato je lahko uvedba oziroma ponudba zdrave prehrane in zdravega načina življenja preobrat za vsakega posameznika.

S projekti Zdrava šola, Tradicionalni ter Bežigranski zajtrk in preko raznih učnih vsebin v okviru pouka zlasti naravoslovnih predmetov, podaljšanega bivanja in razrednih ur smo navajali otroke k uživanju zdrave prehrane in k oblikovanju ustreznih prehranskih navad. Vsaj pri enem obroku dnevno učenci prejmejo sezonsko sveže sadje in/ali zelenjavo in enkrat tedensko pripravimo brezmesni dan.

V šolski kuhinji smo pozornost posvetili predvsem pripravi jedi iz naravnih sestavin ter se izogibali naročanju delno pripravljenih jedi. Ojačevalcev okusa in instant juh nismo uporabljali. V jedilnik smo pogosteje uvrščali biološko pridelana živila (mleko, kruh, nekatero pekovsko pecivo, jabolka, jabolčni sok). Pripravljali smo tudi slovenske tradicionalne jedi, z namenom, da hrano predstavimo učencem.

V bodoče bomo pri načrtovanju jedilnikov 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.

Ponovno bomo preverili količinske normative obrokov za posamezno starost otroka. Še večjo pozornost pa bomo namenili kvaliteti in načinu pripravljenega obroka in bili bolj pozorni na higiensko kritične točke.

Jožica Golob Petrič