

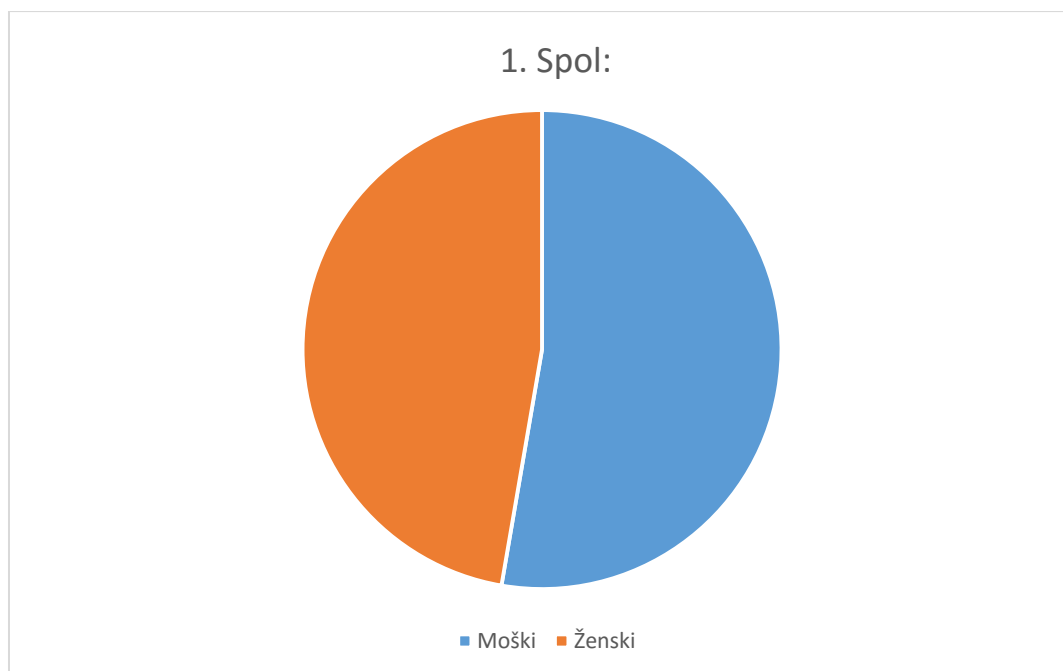
Analiza ankete o šolski prehrani za učence

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2015/16 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev s šolsko prehrano. Učenci od tretjega do vključno osmega razreda so reševali anketo na spletni strani, učenci prvih in drugih razredov so reševali anketne vprašalnike na listu. Anketiranje je potekalo v času od 13. 6. do 15.6. 2016.

REZULTATI PO POSAMEZNIH VPRAŠANJIH:

1. Spol:

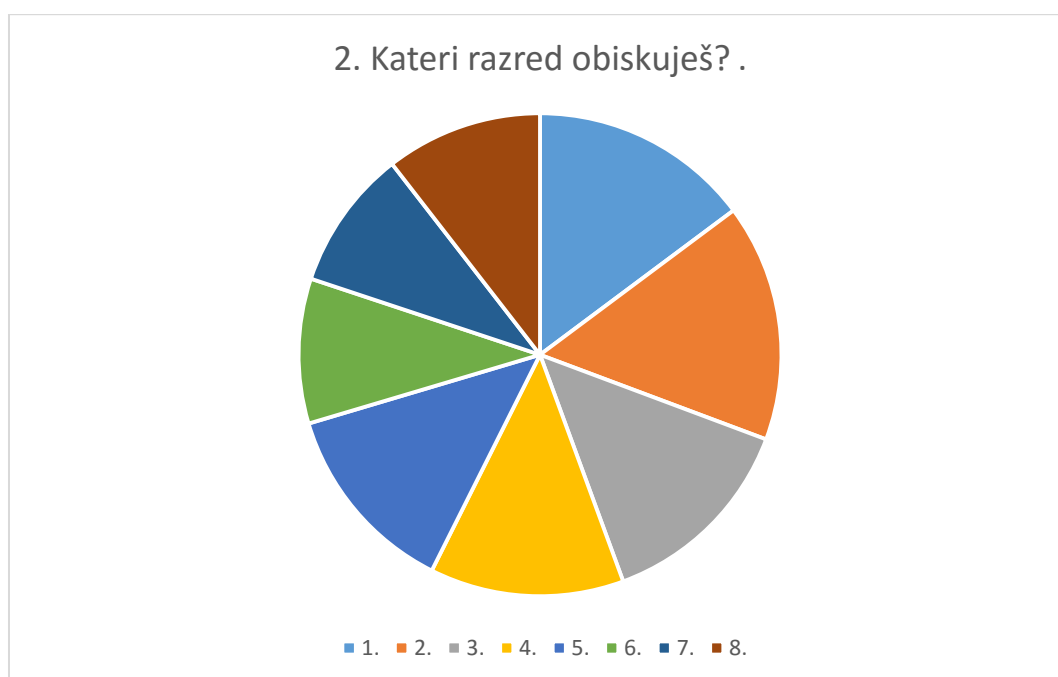
	Št. učencev	%
Moški	146	52,71
Ženski	131	47,29



Anketo je reševalo 52,71 % fantov in 47,29 % deklet.

2. Kateri razred obiskuješ?

Razred:	Št. učencev	%
1.	48	14,8
2.	44	15,9
3.	38	13,7
4.	36	13
5.	36	13
6.	27	9,7
7.	26	9,4
8.	29	10,5

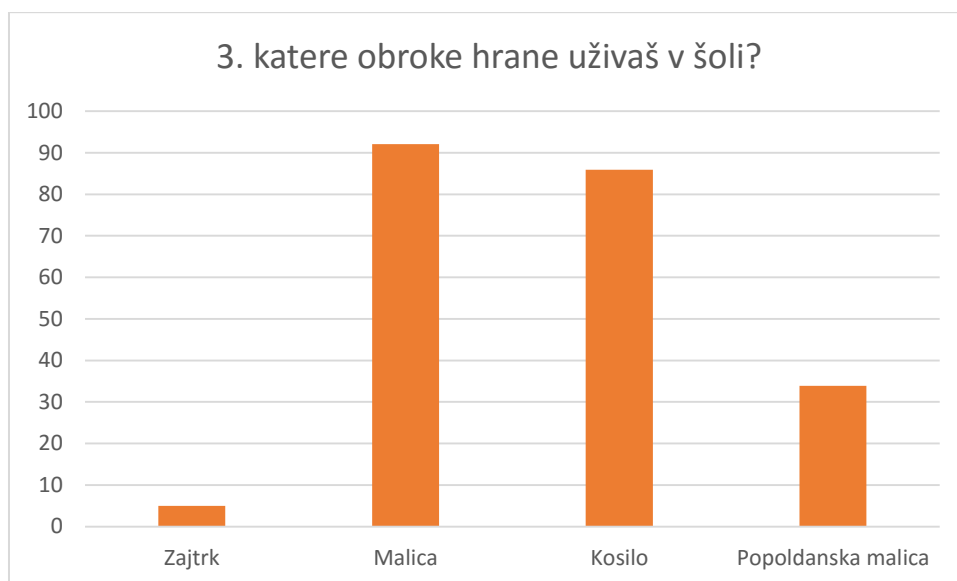


Izmed 322 otrok OŠ Bežigrad je anketo rešilo 277 otrok od prvega do vključno osmega razreda na ustrezen način. Učenci 9. a in ostali manjkajoči otroci niso bili anketirani.

3. Katere obroke hrane uživaš v šoli?

(Možnih je več odgovorov)

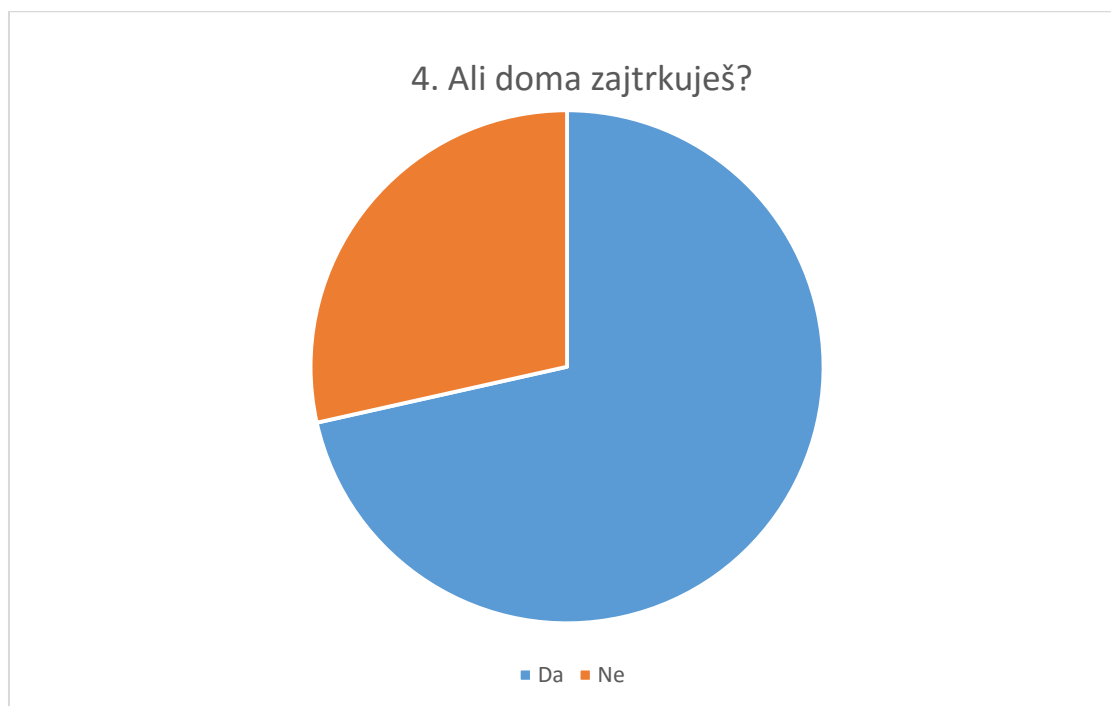
Obrok	Št. učencev	%
Zajtrk	14	5
Malica	255	92,1
Kosilo	238	85,9
Popoldanska malica	94	33,9



Večina otrok (92,1 %) otrok uživa malico in kosilo (85,9 %). Sledi uživanje popoldanske malice, ki je namenjena učencem v oddelkih podaljšanega bivanja.

4. Ali doma zajtrkuješ?

	Št. učencev	%
Da	198	71,5
Ne	79	28,5



Večina (71,5 %) otrok doma zajtrkuje. V šoli pa je na zajtrk naročenih 5 % učencev. 23,5 % anketiranih ne zajtrkuje nikoli. Tem učencem je malica njihov prvi obrok. Ti otroci zjutraj ne dobijo zadostne količine energije za šolsko delo v prvih dveh urah, tako je lahko pomnjenje snovi in koncentracija pri njih do malice slabša kot sicer. Šolska malica nikakor ne more pokriti primanjkljaja energijskega vnosa, zato lahko ti učenci tudi po malici ostajajo lačni.

5. Ti je malica v šoli všeč?

	Št. učencev	%
Da	182	65,7
Ne	82	29,6
Nisem naročen na malico.	13	4,7



Šolska dopoldanska malica je všeč večini anketiranim (65,7 %), ostalim naročenim na malico (29,6 %) pa ni.

6. Ali meniš, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?

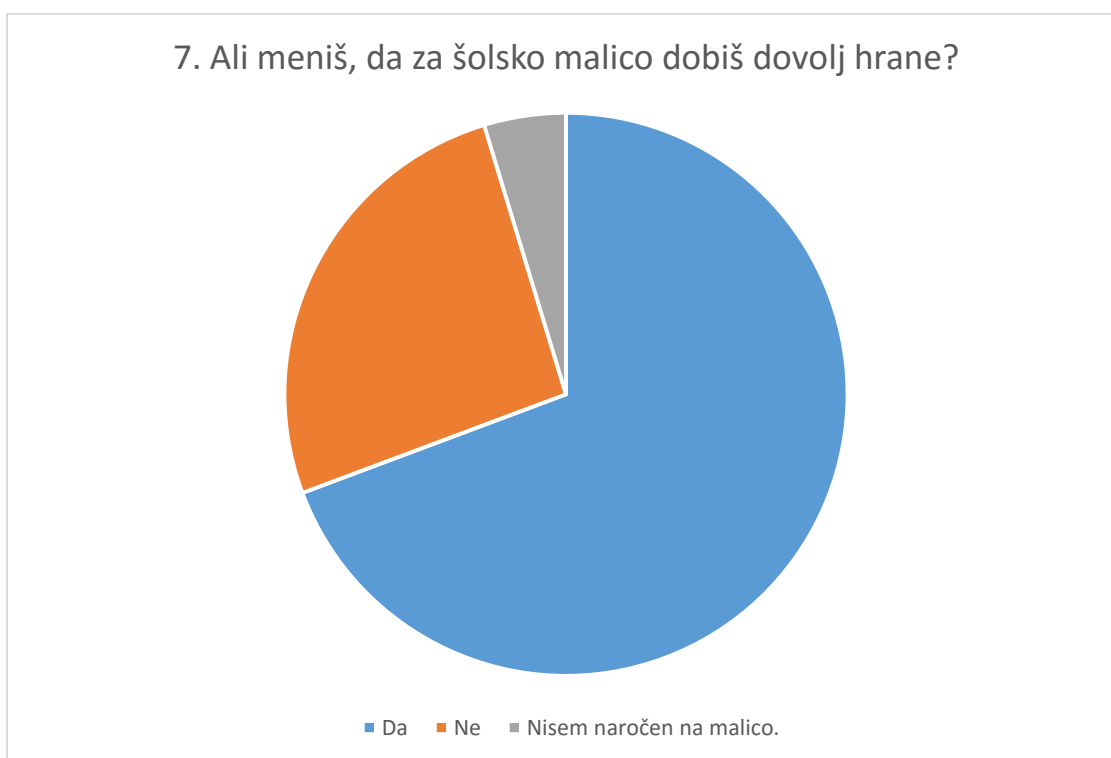
	Št. učencev	%
Da	95	34,3
Ne	169	61
Nisem naročen na malico.	13	4,7



61 % učencev je mnenja, da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka. Ti učenci se zavedajo pomena zajtrka kot glavnega dnevnega obroka. Zato sklepam, da mnogi izmed njih pogosto zajtrkujejo, bodisi doma ali pa imajo zajtrk v šoli.

7. Ali meniš, da za šolsko malico dobiš dovolj hrane?

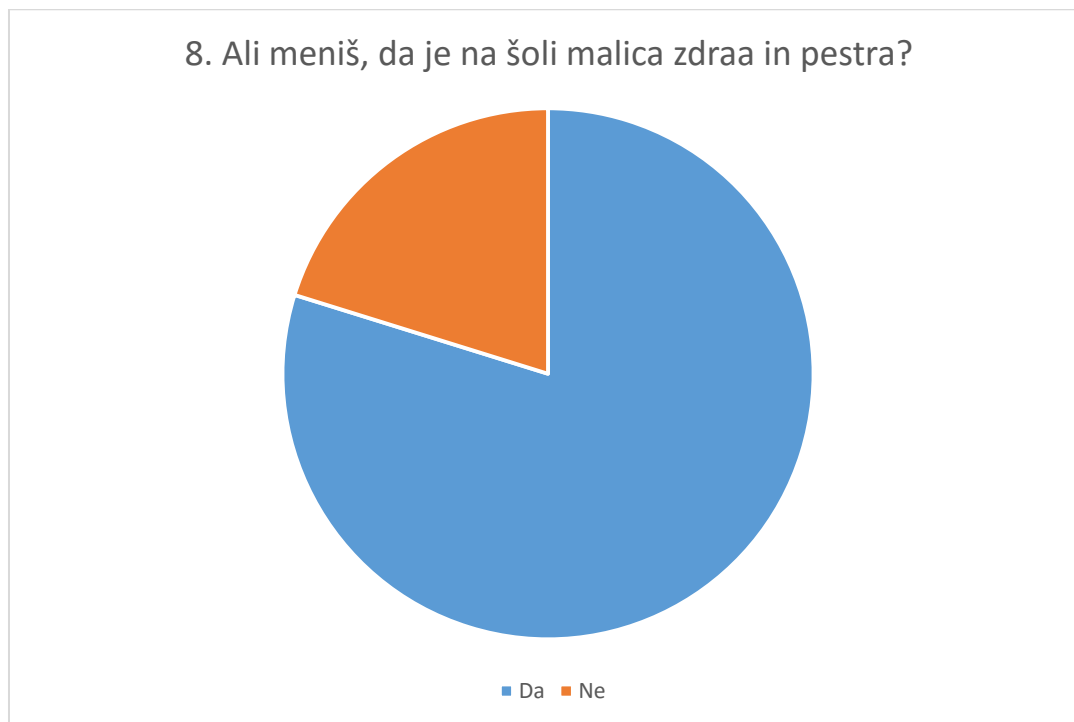
	Št. učencev	%
Da	192	69,3
Ne	72	26
Nisem naročen na malico.	13	4,7



26 % anketiranih meni, da za šolsko malico ne dobijo dovolj hrane. 23,5 % učencem, ki ne zajtrkujejo, malica količinsko in energijsko ne more zadostiti. Opažamo, da nekateri učenci ne vzame vseh živil, ki jih dobijo za malico (sadje, zelenjava, polnozrnat kruh, ...), zato jim tudi malica količinsko ne zadostuje.

8. Ali meniš, da je na šoli malica zdrava in pestra?

	Št. učencev	%
Da	221	79,8
Ne	56	20,2



79,8 % je mnenja, da je šolska malica zdrava in pestra. 20,2 % učencev pa se s tem ne strinja.

9. Katerega izmed navedenih mlečnih napitkov rad piješ pri šolski malici?

	Št. učencev	%
Mleko	69	24,9
Kakav	85	30,7
Bela kava	110	39,7
Nisem naročen na malico.	13	4,7

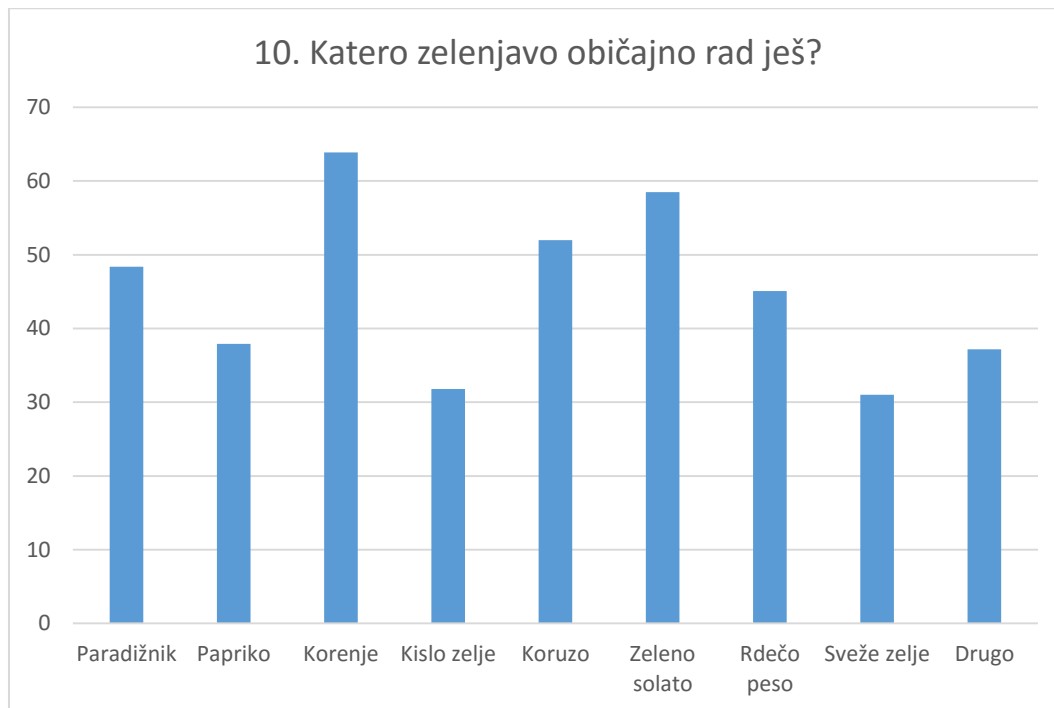


Učenci za svojo rast potrebujejo veliko kakovostnih beljakovin. Pri izboru živil za malico se nagibamo k pogostejši zastopanosti mleka in mlečni izdelkov. Kateri mlečni napitek bi izbrali, če bi imeli na razpolago mleko, kakav in belo kavo? Največ anketiranih je izbralo belo kavo (39,7%), sledi kakav (30,7 %) in nato mleko (24,9%).

10. Katero zelenjavo običajno rad ješ?

(Možnih je več odgovorov).

	Št. učencev	%
Paradižnik	134	48,4
Papriko	105	37,9
Korenje	177	63,9
Kislo zelje	88	31,8
Koruzo	144	52
Zeleno solato	162	58,5
Rdečo peso	125	45,1
Sveže zelje	86	31
Drugo	103	37,2



Drugo:

Brokoli, cvetača, krompir, kumare, fižol, redkvice, motovilec, melancani, čebula, česen, artičoke.

Učenci imajo najraje korenje, zeleno solato in koruzo, sledijo paradižnik, rdeča pesa, paprika, kislo in sveže zelje in druga zelenjava.

11. Imaš pohvale ali pripombe glede šolske malice? Zapiši svoje mnenje ali napiši nimam pripomb.

Pohvale:

- malica v šoli mi je zelo všeč,
- kuharji odlično kuhajo,
- da bi bili večkrat takšni jedilniki za malico, kot so bili zadnje dva tedna v šolskem letu,
- kadar je hrana zelo dobra, jo je premalo.

Pripombe:

- lahko bilo malo več paradižnika, bučk in pečenih melancan,
- premalo palačink za malico na učenca,
- včasih dobimo premalo malice,
- velikokrat je kruh za malico,
- mastne pice, ki so ogabne,
- ni mi všeč mleko, saj mi je po njem slabo,
- da je malo preveč sladkorja,
- da bi bila hrana v šoli neškropljena, slovenska, brez barvil, konzervansov,
- malo manj mlečnih rižev, zdrobov in jogurtov,
- premalokrat je limonada,
- včasih, ko je hrana dobra, jo je premalo, ko pa ni dobra pa jo je preveč,
- lahko bi bilo občasno tudi kaj ne-zdravega kot hrenovka ali krofi,
- da bi bilo malo več sadja in večkrat pica,
- mesnozelenjavni namaz mi ni všeč,
- ni dobra, ker je preveč vsega.

Na podlagi nekaterih pripomb sklepamo, da so otroci zelo osveščeni o zdravi prehrani ter o ekološki in lokalni pridelavi hrane. Postopoma bomo v jedilnik vpeljali več biološko in lokalno pridelane hrane. Nekatero predlagane jedi sodijo med odsvetovana živila (hrenovke, krofi, ...) in jih je mogoče uvrščati v jedilnik le občasno. Določene jedi za malico bodo ostale, ker so v skladu z merili zdrave prehrane (mleko in mlečni izdelki, domači mesnozelenjavni namaz). Opazimo lahko, da je se pojavljajo nekatere jedi (pica, hrenovke, krofi, sladke jedi), ki jih imajo nekateri učenci radi in hkrati pa jih drugi jih ne marajo. Če malica ostane, se učencem vedno razdeli.

12. Ti je kosilo v šoli všeč?

	Št. učencev	%
Da	168	60,6
Ne	75	27,1
Nisem naročen na kosilo.	30	10,8



Večini učencev 60,6% je kosilo v šoli všeč, ostalim pa ne ali pa niso naročeni nanj.

13. Katere jedi najraje ješ v šoli za kosilo? Vpiši jedi, ki jih najraje ješ v šoli za kosilo.

V šoli za kosilo imajo učenci najraje:
raviole, svaljke, mlince, njoke, mesno lazanjo, makarone, sladoled, sadje, meso, torteline s sirovo omako, jabolčni zavitek, sladice, pečeno postrv, musako, čevapčiče, polento in golaž, piščanca, pico, dunajski zrezek, pire krompir in špinačo, govejo juho, ričet, zeleno solato s koruzo in fižolom.

Učenci imajo najraje za kosilo testenine, sladoled, meso, sladice,...

14. Katere jedi si za šolsko kosilo ne želiš? Napiši, katere jedi si za šolsko kosilo ne želiš.

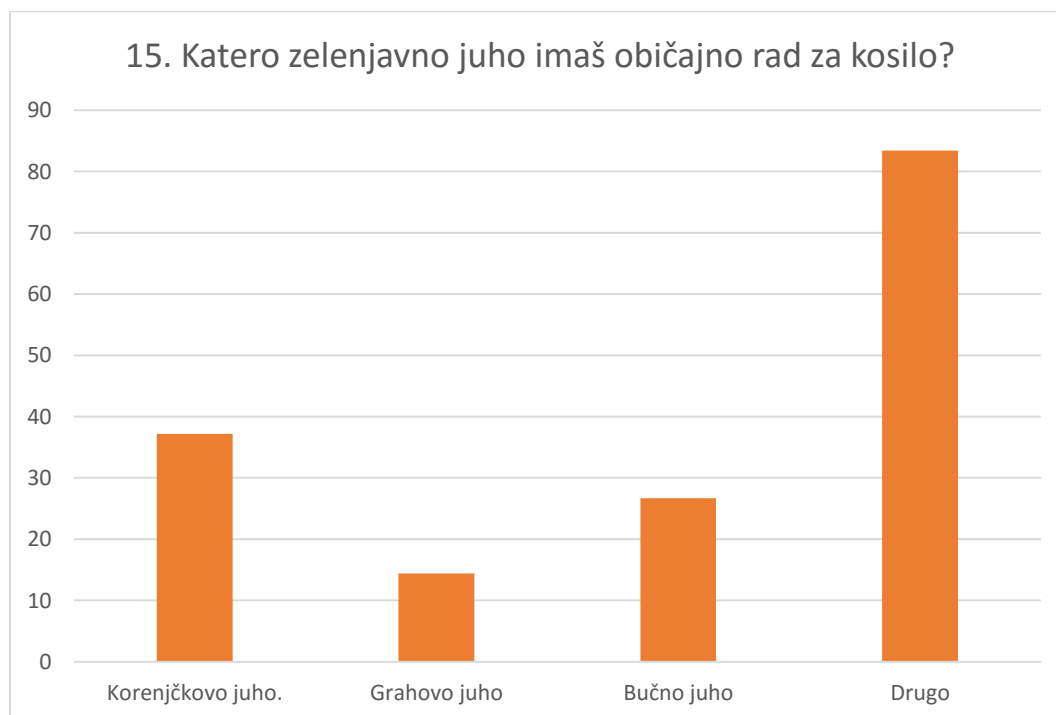
Za šolsko kosilo si učenci ne želijo: rižote z grahom, jote, jedi s fižolom, različne zelenjavne juhe, zelenjave, mesne lazanje, krompirjeve solate, kuskusa, polente, ribe, razkuhanih ali premalo kuhanih testenin, premalo ali preveč pečenega krompirja, mlince, zelenjavne lazanje, čorb, pite, premalo pečeno meso, lososove omake, golaža, pirine rižote, kruhovih cmokov.

Učenci si za šolsko kosilo ne želijo rižote, zelenjavnih jedi, jedi s fižolom,... in jedi, ki jih imajo sicer radi a so neustrezno pripravljene.

15. Katero zelenjavno juho imaš običajno rad za kosilo?
(Možnih je več odgovorov).

	Št. učencev	%
Korenčkovo juho	103	37,2
Grahovo juho	40	14,4
Bučno juho	74	26,7
Drugo	231	83,4

Drugo: špinačno kremno juho, gobovo juho z zlatimi kroglicami, paradižnikovo juho, fižolovo juho, brokolijevo juho, cvetačno juho in joto.



Učenci imajo med zelenjavnimi juhami najraje korenčkovo juho (37,2 %), sledita bučna in grahova juha. Radi imajo tudi špinačno, paradižnikovo, fižolovo, brokolijevo in cvetačno juho ter joto.

**16. Imaš pohvale ali pripombe glede šolskega kosila?
Zapiši svoje mnenje ali napiši nimam pripomb.**

Pohvale:

zelo dobra kosila,
kuharji odlično kuhajo,
zelo mi je všeč, ker je tako okusno in zdravo,
jedilnik je raznoliko in zdravo sestavljen,
sladice so odlične,
repete, napitki in sadje, ki ga lahko vzamem poleg vsega ostalega.

Pripombe:

- da bil večkrat sladoled, da nebi bilo mokrih pladnjev,
- sluzasto meso,
- ko je dobro dobiš malo, ko je slabo dobiš veliko,
- premalo slano, premalo začinjeno,
- žužki v solati in lasje v hrani,
- niso mi všeč zelenjavne juhe,
- žilavo in premalo pečeno meso,
- da bi imeli druge vrste rižot,
- vsak dan meso za kosilo,
- lahko bi bilo več jedi z mesom in z manj zelenjave ,
- da hrana nebi bila razkuhana,
- po navadi je preveč soljeno, pecivo je suho,
- hrana je velikokrat mrzla,
- več sadja in pijače,
- več čevapčičev,
- lahko bi bilo manj zdravih stvari,
- predolga čakalna vrsta,
- večkrat bi lahko bili makaroni,
- nekateri kuharji niso ravno prijazni,
- lahko bi bilo manj zelenjave manj govedine in večkrat lešniki,
- lahko bi bila hrana bolj nezdrava.

Na pripombe, ki se nanašajo na kvaliteto, način pripravljenega obroka in higieno bomo v bodoče še bolj pozorni. Zaposleni v kuhinji redno nosijo pokrivala in zaščitne obleke, zato lasje niso prišli v hrano tekom postoka priprave in serviranja obroka.

Nekateri otroci si želijo več mesa, sladoleda, manj zelenjave in drugi ravno obratno. Pri sestavi jedilnika upoštevamo smernice zdrave prehrane in občasno vključimo tudi manj zdrave ter hkrati otrokom priljubljene jedi.

Učenci imajo vedno na voljo repete ob zaključku kosila. Repete za kosovne jedi je zelo omejen.

ZAKLJUČEK:

Rezultati ankete kažejo, da so učenci v ozaveščeni o zdravem načinu prehranjevanja. Še vedno jih precej ne uživa zajtrka. Zajtrk pri otrocih v prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije.

V šoli se bomo še naprej trudili z različnimi dejavnostmi in projekti, kot sta Shema šolskega sadja, Tradicionalni slovenski zajtrk in Bežigranski zajtrk, dvigovati nivo zavedanja pomena zdravega prehranjevanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v obdobju odraščanja, pomembno vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejšem obdobju.

Rezultati ankete kažejo, da sta šolska malica in kosilo učencem všeč. Le majhen delež učencev s šolsko malico oz. kosilom ni zadovoljen. Vsem okusom pa je v takšni množici učencev nemogoče ustreči. Opažamo, da zaradi že ustaljenih prehranjevalnih navad in izbirčnosti nekateri učenci odklanjajo posamezna živila in jedi, ki so za njih nujno potrebna, in želijo manj kvalitetna živila, kot so različne jedi iz vrst hitre hrane (pice, čevapčiči,..), slaščice z veliko energijsko gostoto in ocvrte jedi. Glede na to, da je potrebno pri načrtovanju šolske prehrane v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah upoštevati tako načela zdravega prehranjevanja, kot tudi želje otrok glede prehranjevanja, bomo tudi v prihodnje učencem ponudili živila, ki si jih želijo, torej energetsko bolj gosta živila, vendar v omejeni količini in kombinaciji s priporočenimi živili.

Na pripombe, ki se nanašajo na kvaliteto, način pripravljenega obroka in higieno bomo v bodoče še bolj pozorni. V jedilnik bomo postopoma vpeljali več biološko in lokalno pridelane hrane.

Jožica Golob Petrič