



# **ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2015/2016**

**Podatke zbrala in obdelala Nadja Rejec**

**Kobarid, junij 2016**

## 1. UVOD

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

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 si vzeli čas in izpolnili anketni vprašalnik zahvaljujemo.

## 2. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA UČENCE

### Vprašanje 1: Kateri razred obiskuješ?

Razred	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Skupaj
Število odgovorov	7	5	4	18	33	19	32	30	24	172
Odstotek (%)	4	3	2	10	19	11	19	17	14	100

Spletni anketni vprašalnik je izpolnilo 176 učencev, kar predstavlja 59 % vseh učencev na šoli. V največjem obsegu so anketo izpolnili učenci od 4. do 9. razreda, kar je posledica tega, da so anketo reševali v okviru razredne ure. Učenci od 1. do 3. razreda in učenci podružničnih šol so bili k reševanju ankete pozvani in so na anketna vprašanja odgovarjali doma s pomočjo staršev.

### Vprašanje 2: Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?

	Da	Ne	Skupaj
Število odgovorov	130	46	176
Odstotek (%)	74	26	100

Pred odhodom v šolo zajtrkuje 74 % anketiranih otrok, za 26 % anketiranih otrok pa je šolska malica prvi dnevni obrok. Dopoldanska malica nikakor 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: Kaj običajno ješ za zajtrk?

Učenci najpogosteje zajtrkujejo kruh s čokoladnim namazom in kosmiče z mlekom. Nekateri jedo za zajtrk kruh z maslom in marmelado ali medom, različne namaze, sendviče, jogurt in sadje. Učenci pri zajtrku najpogosteje pijejo mleko in kakav.

**Vprašanje 4: Kaj najraje ješ za malico v šoli? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.**

	Število odgovorov	Odstotek (%)
zeliščni ali zelenjavni namaz,	15	1
tunin namaz,	55	4
mlečni namaz,	27	2
čokoladni namaz,	129	9
marmelada,	59	4
med,	51	4
pašteta,	79	6
sir,	56	4
šunka, mortadela, pršut,	87	6
kosmiči,	79	6
mlečni zdrob,	38	3
žemlja,	66	5
sendvič,	83	6
hot dog,	136	10
pica	127	9
burek	79	6
pekovsko pecivo (rogljiček, čokoladni žepek, buhtelj),	90	7
sadje,	81	6
zelenjavna priloga,	14	1
drugo:	23	2
<b>SKUPAJ</b>	<b>1374</b>	<b>100</b>

Učenci so izbirali zelo raznolike jedi, iz česar lahko sklepamo, da imajo v splošnem radi raznoliko prehrano. Po priljubljenosti izstopajo: čokoladni namaz, hot dog, pica in pekovsko pecivo. Učencem najmanj teknejo zeliščni in zelenjavni namazi, pripravljene v šolski kuhinji, mlečni namaz in zelenjavne priloge. Tudi sicer opazamo, da učenci domače namaze zavračajo in raje uživajo samo kruh. Prav tako veliko učencev ne je sveže zelenjave, ki jo ponudimo kot dodatek k obroku. Pod rubriko drugo učenci najpogosteje navajajo: palačinke, čokolino, poli salamo, čokoladne kroglice in hamburger.

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

**Vprašanje 5: Katere vrste kruha najraje ješ? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.**

	Število odgovorov	Odstotek (%)
beli kruh,	142	27
polnozrnati kruh,	71	14
črni kruh,	38	7
ovseni kruh,	18	3
ajdov kruh,	35	7
koruzni kruh,	77	15
sirova žemlja,	96	18
rženi kruh,	13	2
pirin kruh,	23	4
drugo:	8	2
<b>SKUPAJ</b>	<b>521</b>	<b>100</b>

Učenci najraje uživajo kruh iz bele moke in koruzni kruh. Izmed polnovrednih vrst kruha otrokom najbolj tekne polnozrnati kruh, najmanj pa rženi.

Tudi pri izbiri kruha smo vezani na smernice, ki narekujejo naj bo kruh iz črne, ržene, ovsene, ajdove ali druge vrste polnovredne moke. Kruh in izdelke iz bele moke pa otrokom ponujamo redko.

**Vprašanje 5: Katere napitke najraje zaužiješ pri malici? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.**

	Število odgovorov	Odstotek (%)
razredčen 100% sadni sok,	137	22
čaj,	52	8
mleko,	68	11
kefir,	44	7
sadni jogurt,	52	8
navadni jogurt,	38	6
grški jogurt,	53	8
kakav,	99	16
bala kava,	60	10
drugo:	22	4
<b>SKUPAJ</b>	<b>625</b>	<b>100</b>

Izmed vseh napitkov, ki jih ponujamo pri malici, imajo učenci najraje razredčen 100 % sadni sok. Med mlečnimi napitki pa je najbolj priljubljen kakav. Pod rubriko drugo so učenci navajali predvsem sladke pijače (kokta, pepsi, ledeni čaj, sadni sirupi), ki so praviloma proizvedene na

podlagi umetnih barvil in sadne arome ter dodanega sladkorja ali umetnih sladil, zato se njihova uporaba odsvetuje.

Otrokom pri šolski malici običajno trikrat tedensko ponudimo mleko oziroma mlečne izdelke, enkrat je na jedilniku čaj, enkrat pa razredčen 100 % sadni sok. Učenci imajo preko celega dne na razpolago vodo in nesladkan čaj.

#### Vprašanje 6: Ali je šolska malica količinsko primerna?

	Število odgovorov	Odstotek (%)
Malica je količinsko primerna.	127	73
Hrane je premalo.	45	26
Malica je preobilna.	2	1
Skupaj	174	100

73 % anketiranih učencev je mnenja, da je malica količinsko primerna, medtem ko 26 % učencev meni, da jih malica ne nasiti. Razlog je morda v tem, da otrokom hrana ni vedno všeč in, da pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo. Izkušnje kažejo, da učenci množično povprašujejo po dodatku takrat, ko so na jedilniku jedi, ki so pri učencih zelo priljubljene, medtem ko v ostalih primerih hrana pri malici ostaja in je učencem na razpolago kot dodatek. Potrebno je poudariti, da imajo učenci v dopoldanskem času dnevno na razpolago sadje, suho sadje, oreščke in kruh.

#### Vprašanje 7: Katerih vrst hrane iz koticčka zdravih živil se poslužuješ? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.

	Število odgovorov	Odstotek (%)
kruh,	90	21
sadje,	114	26
suho sadje,	87	20
oreščki,	92	21
semena,	31	7
hrane iz koticčka zdravih živil ne jem.	3	1
Želiš kaj dodati?	20	5
SKUPAJ	437	100

V šolski jedilnici je urejen koticček zdravih živil, kjer je v dopoldanskem času učencem na voljo kruh s semeni, suho sadje, oreščki ter sveže sadje.

Učenci se v največji meri poslužujejo sadja, suhega sadja, kruha in oreškov. Le 1 % anketiranih učencev hrane iz koticčka zdravih živil ne uživa.

Pod rubriko »Želiš kaj dodati?« so učenci izrazili predvsem željo po bolj raznolikem sadju, kot na primer: jagode, breskve, lubenice, ananas ter večji izbiri oreškov.

Trudimo se, da ponujamo raznoliko sadje, pri čemer dajemo prednost sezonskim vrstam. Vključeni smo tudi v projekt Shema šolskega sadja in zelenjave, v okviru katerega učencem ponujamo dodatne obroke sadja in zelenjave.

### Vprašanje 8: Kako pogosto ješ šolsko kosilo?

	Število odgovorov	Odstotek (%)
Nikoli.	22	13
Občasno (po potrebi).	61	35
Do 3-krat na teden.	31	18
Vsak dan.	59	34
<b>Skupaj</b>	<b>173</b>	<b>100</b>

34 % anketiranih učencev je šolsko kosilo vsak dan, veliko pa je takih, ki jedo kosilo po potrebi. 13 % vprašanih učencev nikoli ne kosi v šoli.

### Vprašanje 9: Katere juhe imaš najraje? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.

	Število odgovorov	Odstotek (%)
goveja juha,	145	30
korenčkova juha,	55	12
cvetačna juha,	21	4
špinačna juha,	25	5
špargljeva juha,	28	6
bučna juha,	32	7
zdrobova juha,	33	7
krompirjeva juha,	40	8
porova juha,	36	8
zelenjavna juha,	39	8
drugo:	22	5
<b>SKUPAJ</b>	<b>476</b>	<b>100</b>

Juhe dnevno ponujamo učencem kot del kosila. Skladno z opažanji imajo učenci najraje govejo juho. Slednjo običajno ponudimo dvakrat tedensko z dodatkom različnih zakuh. Izmed zelenjavnih juh imajo učenci najraje korenčkovo juho, ostale vrste zelenjavnih juh so glede na vsečnost dokaj enakomerno zastopane. Pod rubriko drugo so učenci navajali predvsem enolončnice kot so: fižolova juha, mineštra in jota, ki jih sicer obravnavamo v sklopu glavnih jedi v naslednjem anketnem vprašanju.

Zdi se nam pomembno, da učenci v obliki zelenjavnih juh zaužijejo kar nekaj zelenjave, ki je sicer pogosto ne jedo radi.

**Vprašanje 10: Katere glavne jedi najraje ješ za kosilo? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.**

	<b>Frekvence</b>	<b>Odstotek (%)</b>
enolončnica in pecivo,	49	4
riba ,	70	5
goveji zrezki,	76	6
testenine z mesno omako,	112	9
testenine s sirovo omako,	74	6
testenine z zelenjavno omako,	21	2
svinjska pečenka v omaki,	64	5
pohan sir,	120	9
dunajski zrezek,	121	9
žitno - zelenjavni polpeti,	28	2
golaž,	72	6
lazanja,	106	8
njoki s sirovo omako,	88	7
njoki z mesno omako,	97	8
tortelini z omako,	101	8
musaka,	74	6
drugo:	15	1
<b>SKUPAJ</b>	<b>1288</b>	<b>100</b>

Izmed glavnih jedi imajo učenci najraje: testenine z mesno omako, pohan sir, dunajski zrezek, lazanko, njoke in torteline, najmanj pa jim teknejo zelenjavne jedi: žitno – zelenjavni polpeti, testenine z zelenjavno omako in enolončnice.

V šolski kuhinji stremimo k temu, da učencem ponujamo čim bolj raznolike jedi, jedilniki se praviloma ne ponavljajo pogosteje kot na tri tedne. Na jedilniku so občasno tudi panirane jedi, ki jih imajo učenci radi, pri čemer je potrebno poudariti, da jedi ne cvremo na olju, temveč jih pripravljamo v konvektomatu, kar je veliko bolj zdravo.

**Vprašanje 11: Katere priloge najraje ješ za kosilo? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.**

	Število odgovorov	Odstotek (%)
pire krompir,	101	13
krompir v kosih,	65	9
pražen krompir,	78	10
zdrobovi cmoki,	84	11
kruhovi cmoki,	56	7
kus kus,	104	14
riž,	99	13
polenta,	78	10
široki rezanci,	85	11
drugo:	14	2
<b>SKUPAJ</b>	<b>764</b>	<b>100</b>

Izmed prilog po priljubljenosti nekoliko izstopata kus kus in pire krompir, medtem ko so učenci nekoliko manj navdušeni nad kruhovimi cmoki. Sicer učenci radi jedo vse vrste prilog iz skupine ogljikovih hidratov.

**Vprašanje 12: Ali pri kosilu poješ zelenjavno prilogo?**

	Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Vedno	Skupaj
<b>Sveža solata:</b>	43 (26%)	22 (13%)	26 (16%)	27 (16%)	49 (29%)	<b>167 (100%)</b>
<b>Kuhana zelenjavna priloga:</b>	63 (39%)	31 (19%)	29 (18%)	23 (14%)	17 (10%)	<b>163 (100%)</b>

Učenci pogosteje posegajo po sveži solati, kot po kuhani zelenjavni prilogi. Svežo solato pogosto oziroma vedno poje 45 % učencev, medtem ko kuhano zelenjavno prilogo le 24 % anketiranih učencev. Zaskrbljujoč je tudi podatek, da 26 % učencev nikoli ne je sveže solate in kar 39 % učencev nikoli ne uživa kuhane zelenjavne priloge.

**Vprašanje 13: Ali ti obrok kosila zadostuje ali poleg rednega obroka pogosto prosiš za dodatek?**

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek (%)
Obrok kosila mi zadostuje.	68	41
Redko vzamem dodatek.	51	31
Občasno vzamem dodatek.	27	16
Pogosto vzamem dodatek.	19	12
<b>Skupaj</b>	<b>165</b>	<b>100</b>



Večini učencev redni obrok kosila zadostuje oziroma le redko vzame dodatek (72 %), medtem ko 28 % učencev pogosteje prosi za dodatek.

Učenci, ki jim redni obrok kosila ne zadostuje, praviloma dobijo dodatek hrane, pri čemer ni nujno, da so na razpolago vse jedi z jedilnika.

#### Vprašanje 14: Kakšno solato bi izbral?

	Število odgovorov	Odstotek (%)
Postreženo, iz ene vrste solate.	36	22
Postreženo, sestavljeno iz več vrst solate.	15	9
Solato, ki si jo postrežem in pripravim sam v solatnem baru.	69	42
Vseeno mi je.	44	27
<b>Skupaj</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Če bi učenci lahko izbirali med zgoraj navedenimi možnostmi, bi se večina učencev (41 %) odločila za solatni bar, medtem ko bi 31 % učencev izbrala postreženo solato. Učenci, ki jim je glede izbire solate vseeno predvidoma sodijo med tiste, ki solate ne jedo.

#### Vprašanje 15: Kakšna kombinacija časovne razporeditve šolskih odmorov ti je ljubša? Za odmore je v obeh primerih na razpolago 40 minut časa.

	Število odgovorov	Odstotek (%)
Odmor za malico in odmor za kosilo trajata 20 minut.	117	69
Odmor za malico traja 15 minut, odmor za kosilo traja 25 minut.	53	31
<b>Skupaj</b>	<b>170</b>	<b>100</b>

Večina učencev je zadovoljna z obstoječo časovno razporeditvijo šolskih odmorov, ko trajata odmor za malico in kosilo po 20 minut, medtem ko je 31 % učencev mnenja, da bi bilo boljše, če bi skrajšali odmor za malico in podaljšali odmor za kosilo.

Anketno vprašanje smo zastavili z namenom, da preverimo ali imajo učenci dovolj časa za kosilo. Ker smo omejeni z urniki šolskih prevozov, je namreč edina možnost za podaljšanje odmora za kosilo ta, da skrajšamo odmor za malico. Rezultati so pokazali, da ima s sedanjo časovno razporeditvijo odmorov večina učencev dovolj časa za kosilo.

Rezultati potrjujejo uspešnost novega sistema organizacije šolskih kosil, na osnovi katerega so vsi učenci, ki imajo neposredno po kosilu določene aktivnosti, prejeli prioritete kartice, s katerimi izkazujejo prednost pri razdelitvi kosila. Na ta način smo preprečili zamujanje k aktivnostim oziroma na šolske prevoze.

#### Vprašanje 16: Zapiši tvoja mnenja, pohvale in pomanjkljivosti v zvezi s šolsko prehrano, razdeljevanjem hrane in redom v jedilnici.

Učenci so v splošnem s šolsko prehrano zadovoljni. Menijo, da je hrana zdrava, raznovrstna in okusna. Pohvalili so tudi kuhinjsko osebje, ki je po njihovem mnenju zelo prijazno. Učencem je všeč tudi nov sistem pri kosilih, ker v jedilnici ni več gneče in prerivanja.

Učenci si želijo predvsem bolj raznolikega sadja, ki naj bo ponujeno tudi kot del obroka v sklopu

šolske malice. Veliko otrok je izrazilo željo, da bi bil namesto čaja za malico večkrat sok. Učenci so predlagali, naj bosta burek in pica postrežena topla, naj za malico ponudimo rogljičke z nadevom ter naj bodo porcije solate večje.

Učenci vidijo pomanjkljivosti predvsem v premajhnih porcijah in premalo nasitnih obrokih. Nekateri otroci so mnenja, da je hrana včasih preveč slana.

Nekaj najbolj sočnih pohval:

- »Jaz res ne vem, kako vam uspe v tako kratkem času narediti tako veliko hrane. Vse čestitke!«
- »Kuharice res zelo, zelo, zelo dobro kuhajo, njam!«
- »Kuharice kuhajo zelo dobro, mljask! Kar tako naprej!«
- »Kuharice se zelo trudijo, samo da bi bilo kosilo dobro. Zelo zdrava hrana, ne čisto vse, ampak okusno.«

### 3. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA STARŠE

Spletno anketo o šolski prehrani za starše je reševalo 80 staršev. Od tega je ustrezno rešenih anket, uporabnih za analizo podatkov 66.

#### Vprašanje 1: Kateri razred obiskuje vaš otrok?

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Skupaj
Število odgovorov	11	9	11	3	8	9	5	5	3	64
Odstotek (%)	17	14	17	5	13	14	8	8	5	100

#### Vprašanje 2: Izberite ustrezní odgovor.

	Ne	Da	Včasih	Skupaj
Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?	8 (12%)	40 (61%)	18 (27%)	66 (100%)
Menite, da prehrana na šoli ustreza načelom zdrave prehrane?	7 (11%)	42 (67%)	14 (22%)	63 (100%)
Menite, da je vašemu otroku v šoli ponujeno dovolj sadja in zelenjave?	9 (14%)	46 (72%)	9 (14%)	64 (100%)

Večina staršev je seznanjena s šolskim jedilnikom (61 %). Prav tako večina staršev meni, da prehrana na šoli ustreza načelom zdrave prehrane (67 %) ter da je otrokom v šoli ponujenega dovolj sadja in zelenjave (72 %).

#### Vprašanje 3: Predlogi, pripombe oziroma pohvale v zvezi s šolsko prehrano.

Veliko staršev je mnenja, da je hrana dobra, zdrava in raznolika ter da je potrebno s ponujanjem zdrave prehrane vztrajati. Všeč jim je tudi, da imajo otroci dnevno na razpolago sadje in oreščke. Hkrati starši pozivajo k večji raznolikosti sadja in zelenjave. Podan je bil tudi predlog, naj učitelji razredne stopnje otroke čim bolj spodbujajo k uživanju sadja in zelenjave.

Veliko staršev želi, da bi njihovim otrokom ponujali več lokalne hrane in hrane pridelane na ekološki način ter zmanjšali količino sladkih živil. Nekateri starši so mnenja, da je na jedilniku preveč mesa in mesnih izdelkov.

Najpogosteje so starši pripomnili, da so obroki količinsko premajhni (tako malica kot kosilo) oziroma premalo kalorični (malica). Nekateri starši menijo tudi, da je hrana sicer zdrava a neokusna, oziroma je otroci ne marajo. Slednje se nanaša predvsem na namaze, pripravljene v šolski kuhinji (zeliščni, čičerikin, jajčni), ki jih otrokom ponujamo za malico. Starši so pripomnili tudi, da so jedi včasih preveč slane. Namesto izdatnega soljena predlagajo začinjane jedi s svežimi zelišči. Starši so izpostavili tudi nestrinjanje s pakiranimi sendviči, ki so jih otroci prejeli za malico ob dnevnih dejavnosti. Namesto teh želijo sendviče, pripravljene v šolski kuhinji. Starši predlagajo, naj bodo večkrat na jedilniku morske ribe ter da se izdelke iz bele moke v čim večji meri zamenja s polnovrednimi izdelki.

Starši otrok z dietami pozivajo k večji raznolikosti dietne prehrane.

#### **4. ZAKLJUČEK**

Iz rezultatov ankete lahko sklepamo, da je večina anketiranih učencev in staršev s prehrano v šoli zadovoljnih. Trudili se bomo, da bo naša prehrana tudi v prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna. 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.

Tako staršem kot učencem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Odgovori učencev in staršev nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.