

RETULTATI ANKETE O ZADOVOLJSTVU S PREHRANO NA OŠ DESTRNIK-TRNOVSKA VAS – UČENCI

V anketi O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO je sodelovala 32 učencev.

Od tega je na anketo odgovarjalo:

- 6 učencev 2. razreda,
- 12 učencev 5. razreda,
- 5 učencev 6. razreda,
- 7 učencev 7. razreda in
- 2 učenec 8. razreda

Učenci 1., 3., 4. in 9. razreda se na anketo niso odzvali.

Q1	KATERI RAZRED OBISKUJEŠ?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Odstotek	
	1 (1. RAZRED)	0	0%	0%	
	2 (2. RAZRED)	6	19%	19%	
	3 (3. RAZRED)	0	0%	0%	
	4 (4. RAZRED)	0	0%	0%	
	5 (5. RAZRED)	12	38%	38%	
	6 (6. RAZRED)	5	16%	16%	
	7 (7. RAZRED)	7	22%	22%	
	8 (8. RAZRED)	2	6%	6%	
	9 (9. RAZRED)	0	0%	0%	
Veljavni	Skupaj	32	100%	100%	

Vprašanje 2: Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?

Iz vprašanja, ali pred odhodom v šolo zajtrkujejo je razvidno, da ima več kot polovica učencev dobre prehranjevalne navade, saj jih kar 68 % zajtrkuje. Od tega jih 34 % zajtrkuje vsak dan in 34 % zajtrkujejo občasno. Le 31 % učencev, ki so sodelovali v anketi ne zajtrkuje.

S tem vprašanjem, smo preverjali prehranske navade otrok, saj je zajtrk najpomembnejši obrok dneva in v zdravem načinu prehranjevanja nepogrešljiv.

Q2	ALI PRED ODHODOM V ŠOLO ZAJTRKUJEŠ?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (DA, VSAK DAN)	11	34%	34%	

	2 (NE, NIKOLI)	10	31%	31%	
	3 (OBČASNO)	11	34%	34%	
Veljavni	Skupaj	32	100%	100%	

--	--	--	--	--	--

Vprašanje 3: Koliko obrokov zaužiješ dnevno?

Zdrav način prehranjevanje vključuje tudi redne obroke, razporejene skozi celi dan. Za odraščajoče otroke se priporoča čez dan razporediti 5-6 obrokov. 3 večje kot so zajtrk, kosilo in večerja ter 2-3 manjše malice. Z odgovori smo lahko zelo zadovoljni saj skoraj vsi otroci pojedjo vsaj 3 obroke dnevno (94%). Od tega jih 16% zaužije 3 obroke in 78% 4 obroke ali več. Le 6% sodelujočih učencev zaužije 1-2 obroka na dan.

Q3	KOLIKO OBROKOV ZAUŽIJEŠ DNEVNO?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (1-2)	2	6%	6%	
	2 (3)	5	16%	16%	
	3 (4 ALI VEČ)	25	78%	78%	
Veljavni	Skupaj	32	100%	100%	

Vprašanje 4: Oceni šolsko malico! (1-zelo slabo, 5-zelo dobro)

67% učencev je z malico v šoli zadovoljnih. Ti so malico ocenili z 3-dobro (37%), 4-pravdobro (17%) in 5-odlično (13%). 33% otrok z malico niso zadovoljni saj so jo ocenili za 2-slabo (23%) in 1-zelo slabo (10%).

Q4	OCENI ŠOLSKO MALICO! (1-ZELO SLABO, 5-ZELO DOBRO)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1	3	9%	10%	
	2	7	22%	23%	
	3	11	34%	37%	
	4	5	16%	17%	

	5	4	13%	13%	
Veljavni	Skupaj	30	94%	100%	

Vprašanje 6: Kaj imaš najraje za malico?

V spodnji tabeli so zbrane najljubše malice učencev. Največkrat se ponovijo malice: hamburger, pica. Je pa tudi kar nekaj učencev napisalo: sadje, namazi, juhe, mlečni gris/riž.

kaj imaš najraje za malico?

–	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni
	sadje	3	9%	10%
	pizza	2	6%	7%
	pašteto na kruhu	1	3%	3%
	gobova juha, sendvič, sok	1	3%	3%
	pica štručko ali pa kruh z maslom	1	3%	3%
	mlečni griz in sok	1	3%	3%
	hamburger	3	9%	10%
	pica	1	3%	3%
	rada imam vse	1	3%	3%
	hamburgerje	1	3%	3%
	čaj	1	3%	3%
	burgerje	2	6%	7%
	sadje, limonado, kruh, čokoladni namaz	1	3%	3%

	kruh, namaz, sendvič, sadje	1	3%	3%
	pizzo	2	6%	7%
	burger	1	3%	3%
	pica, hod dog	1	3%	3%
	zelenjavna juha	1	3%	3%
	jabolko	1	3%	3%
	hamburgerji	1	3%	3%
	namazi	1	3%	3%
	žitne ploščice	1	3%	3%
	kosmiče, sadje	1	3%	3%
Veljavni	<i>Skupaj</i>	30	94%	100%

, sendvič, namazi (pašteta, čokoladni, juhe in hod dog in sadje.

Vprašanje 7: Imaš idejo za novo malico, ki je še ni na jedilniku, pa si jo želiš?

V spodnji tabeli so našteje malice, ki jih učenci pogrešajo v šoli. Večina je predlogov, ki jih že imamo na jedilniku a v manjših količinah, saj se smatrajo za manj zdravi obrok (pica, hamburger,..). Nekateri predlogi pa so zelo spodbudni kot so skuta, drški jogurt, prosena kaša na mleku in ovsena kaša s sadjem. Tudi carski praženec je zelo dober in zanimiv predlog.

Imaš idejo za novo malico, ki je še ni na jedilniku, pa si jo želiš?

–	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni
	hamburger	1	3%	4%
	/	1	3%	4%

čokolešnik	1	3%	4%
kompot	1	3%	4%
ne	4	13%	16%
jaz si želim da je grški jogurt z sadjem	1	3%	4%
sladoled, ocvrt krompirček	1	3%	4%
muffini	2	6%	8%
roglički s čokolado	1	3%	4%
kebab	2	6%	8%
kebap	1	3%	4%
carski praženec	1	3%	4%
big mack	1	3%	4%
ovsena kaša s sadjem	1	3%	4%
granatno jabolko	1	3%	4%
hamburgerji	1	3%	4%
malo več mesa	1	3%	4%
cesarski praženec (šmorn) z domačo marmelado	1	3%	4%
skodelice s sadjem	1	3%	4%
skuta, prosena kaša, ovsena kaša, jajca	1		

Vprašanje 8: Ješ šolsko kosilo?

na šolsko kosilo je od anektiranih naročeno 57 % učencev, ki so sodelovali v anketi.

Q8	JEŠ ŠOLSKO KOSILO?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (DA)	17	53%	57%	
	2 (NE)	13	41%	43%	
Veljavni	Skupaj	30	94%	100%	

Vprašanje 9: Z oceno oceni šolsko kosilo! (1-slabo, 5-zelo dobro)

Učenci so s kosilom zadovoljni saj ga je 81 % ocenilo za dobrega. Od tega 25 % z oceno 5-zelo dobro, 38 % z oceno 4-prav dobro in 19 % z oceno 3-dobro. Le 6 % je kosilo ocenilo z 2-slabo in 13 % z 1-zelo slabo.

Q9	OCENI ŠOLSKO KOSILO! (1-ZELO SLABO, 5-ZELO DOBRO)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1	2	6%	13%	
	2	1	3%	6%	
	3	3	9%	19%	
	4	6	19%	38%	
	5	4	13%	25%	
Veljavni	Skupaj	16	50%	100%	

Vprašanje 10: Katero je tvoje najljubše kosilo v šoli?

V spodnji tabeli so po mnenju učencev najboljša šolska kosila. Največkrat se ponavljajo: čufti, špageti, carski praženec. Omenili so tudi ribe, različne sladice (sladoled, puding,...), lazanjo in enolončnice.

Q9	Kaj je tvoje najljubše šolsko kosilo?			
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni
	lajanjo	1	3%	6%
	njoki	1	3%	6%

jajceva juha, sladoled, čufti	1	3%	6%
krompirova solata in riba.	1	3%	6%
šmoren , koruzna solata in sladolet	1	3%	6%
čufti	2	6%	13%
špageti, makaroni	1	3%	6%
repa , klobasa in pire krompir	1	3%	6%
omaka od čuftov in pire, rezančkova juha, puding	1	3%	6%
špageti	2	6%	13%
meso v smetanovi omaki	1	3%	6%
nobeno	1	3%	6%
ričet	1	3%	6%
enolončnice	1	3%	6

Vprašanje 11: Kaj pogrešaš za šolsko kosilo? (napiši en predlog šolskega kosila po tvojem okusu).

V spodnji tabeli do naštetih predlogov učencev za šolsko kosilo. Večina predlogov že imamo na jedilniku. Otroci so letošnje šolsko leto pogrešali pijačo pri kosilu, večkrat si želijo sladice in meso v gobovi omaki, rebra ter njoke.

Q10	Kaj pogrešaš za šolsko kosilo in bi si želel/želela drugo leto na jedilniku?		
–	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	filana paprika	1	3%
	/	1	3%

	nič.	1	3%
	da di sladoled čez šolsko leto pa palačinke	1	3%
	nič	2	6%
	večkrat sladica	1	3%
	možnost pitja ob kosilu, ne mrzle vode, ker je redko kak kompot	1	3%
	pica	1	3%
	reberca ali kračo	1	3%
	meso v gobovi omaki	1	3%
	cufte	1	3%
	pohano meso	1	3%
	njoke	1	3%
	želim, da je hrana topla ter v zadostnih količinah.	1	3%
Veljavni	<i>Skupaj</i>	15	47%

Vprašanje 12: Odgovori na kratka vprašanja.

Po pregledu spodnjih odgovorov na kratka vprašanja lahko ugotovimo, da so malice okusne in zadostne po količini. Učenci menijo, da imajo v šoli zdrave obroka in na voljo dovolj sadja ter zelenjave. Tudi odmori za kosilo in malico so dovolj dolgi.

Q13 Oceni trditve.		Odgovori (f / %)					Veljavni
—	Podvprašanja	Drži	Delno drži	Ne drži	Nisem naročen/a	Skupaj	
Q13a	če za malico pojem vse, sem sit/a	11	14	3	1	29	29

		38%	48%	10%	3%	100%	
Q13b	malice so okusne in raznolike	8 28%	11 38%	10 34%	0 0%	29 100%	29
Q13c	pri hrani sem precej izbirčen/izbirčna	9 31%	7 24%	13 45%	0 0%	29 100%	29
Q13d	kosilo je okusno in raznoliko	8 28%	6 21%	3 10%	12 41%	29 100%	29
Q13e	prehrana v šoli je zdrava	17 59%	10 34%	2 7%	0 0%	29 100%	29
Q13f	v šoli dobim dovolj sadja in zelenjave	19 66%	4 14%	6 21%	0 0%	29 100%	29
Q13g	imam dovolj časa, da pojem malico	10 34%	9 31%	10 34%	0 0%	29 100%	29
Q13h	imam dovolj časa, da pojem kosilo	14 48%	0 0%	3 10%	12 41%	29 100%	

Vprašanje 13: Ali imaš kakšen predlog ali kritiko glede prehrane v šoli? (kaj bi pohvalil/a, kaj ti je všeč, kaj te moti, kaj bi spremenil/a..)

Spodaj so zbrani predlogi otrok za spremembe pri šolski prehrani. Menijo, da imamo preveliko krat na jedilniku mleko in mlečne izdelke ter da se jedilniki ponavljajo.

Q14	Ali imaš kakšen predlog ali kritiko glede prehrane v šoli? (kaj bi pohvalil/a, kaj ti je všeč, kaj te moti)		
—	Odgovori	Frekvenca	Odstotek

nič	1	3%
pohvala krompirjevi solati in ribi.	1	3%
vse mi je vredno	1	3%
dobra hrana	1	3%
v šoli kuharice kuhajo zelo zelo dobro	1	3%
ja imam. da nebi vsak ponedeljek dobili mlečnega griza ali riža in da bi bili hamburgerji namazani z kečapom ali majonezo ter solata za v hamburger. da v sendviču niso samo klobase na sredini in da so raznolike klobase	1	3%
prevečkrat so mlečni grizi ali riži, prehrana ni raznolika, prevečkrat so isti namazi lika	1	3%
več pizze in manj mlečnih grizov in rižov	2	6%
malo manj namazov	1	3%
moti me da je čez tedne ista hrana vseč pa mi je ko je veliko sadja .	1	3%
spremenil bi mlečni griz	1	3%
ni dovolj raznolika	1	3%
moti me da je pogosto ista hrana vseč mi je da je včasih veliko sadja	1	3%
ni dovolj raznolika, saj se jedilniki ponavljajo	1	3%
daj dobro hrano	1	3%
moti me, da je vsak teden mlečni riž.	1	3%
ne	1	3%
več časa za malico	1	3%

	lahko bi na jedilniku bil lonček s sadjem, iz merkatorja ko ga imajo.	1	3%
	več sadja in zelenjave, manj mleka in mlečnih izdelkov.	1	3%
Veljavni	<i>Skupaj</i>	21	66%

ZAKLJUČEK

Šolski jedilniki so tako kot vse šolske dejavnike sestavljeni po priporočilih ministerstva. Ministerstvo za zdravje je leta 2005 izdalo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki predstavlja predlog standarda za načrtovanje zdrave prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v Sloveniji in lahko služi kot pripomoček pri načrtovanju vrtčevskih in šolskih jedilnikov. Upoštevanje in sledenje Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah redno preverja s strani Ministerstva za zdravje pooblaščen inštitut, Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Zato je pomembno, da se teh smernic skušamo čimbolj držati saj so sestavljene tako, da so obroki v šoli zdravi, raznoliki in uravnoteženi.

Na podlagi ankete lahko zaključimo, da imajo učenci dobre prehranjevalne navade, saj imajo v večini več kot 3 obroke na dan, radi jedo sadje in redno zajtrkujejo. S šolsko prehrano so tudi zadovoljni. Seveda imajo nekaj predlogov za spremembe, kar se bomo potrudili in vsaj občasno poskusili upoštevati.