

ANALIZA ankete o šolski prehrani 4.-9.razred

**V SPLETNI ANKETI, KI SMO JO
IZVEDLI V APRILU 2016, JE
SODELOVALO 109 UČENCEV IN
UČENK OD 4. DO 9. RAZREDA.**

**ZA SODELOVANJE SE VSEM ISKRENO
ZAHVALJUJEMO.**

Anketo izvedla in analizirala: Cvetka Tomašič, OŠP

1. Kateri razred obiskuješ?

Razred:	Število učencev:	%
četrty	21	19%
peti	14	13%
šesti	19	17%
sedmi	17	16%
osmi	21	19%
deveti	17	16%
Skupaj:	109	100%

2. Ali meniš, da je zajtrk pomemben obrok?

Odgovori	Število odgovorov:	%
Da, zelo	88	87%
Ne vem	13	13%
Skupaj:	101	100%

KOMENTAR:

- Učenci se v veliki večini zavedajo pomena zajtrka za zdrav način življenja.
- **ZAVEDAJMO SE, DA BREZ ZAJTRKA TEŽJE SLEDIMO POUKU, ZATO SI VZEMIMO ČAS IN VSAK DAN ZAČNIMO Z ZAJTRKOM!**

3. Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek
Da, vsak dan	51	47%
Včasih	42	39%
Ne, nikoli	16	15%
Skupaj:	109	100%

KOMENTAR:

- Skoraj polovica vseh anketiranih pred odhodom v šolo redno zajtrkuje.
- Dokaj visok je odstotek učencev, ki občasno zajtrkujejo, kar najverjetneje pomeni ob koncu tedna in ne pred poukom.
- Še vedno pa je nekaj učencev, ki sploh ne zajtrkuje, kar pomeni, da je šolska malica (če so nanjo naročeni) ob 10. uri njihov prvi dnevni obrok!

4. Izberi živila, ki so ti pri šolski malici najbolj všeč . (Možnih je več odgovorov)

Živilo:	Število izbranih odgovorov	%
zelenjavna priloga (korenček, paprika, kumare, solata)	30	28%
sadje	52	48%
polnozrnata peciva in kruhi s semeni	16	15%
navadni jogurt	32	29%
pakiran sendvič	49	45%
bio kefir	35	32%
sadna skuta	26	24%
mlečni namazi (navadni, s tuno, s papriko)	39	36%
tunina pašteta	44	40%
hot dog	82	75%
pizza	81	74%
burek	77	71%
sladki namazi (med, marmelada, čokoladni namaz)	32	29%
koruzni kosmiči	47	43%
sendvič s salamo in zelenjavno prilogo	32	29%
ovseni kosmiči s sadjem/ čokolado	31	28%
sadni jogurt	50	46%
sladka peciva (krof, buhtelj, rogljič)	41	38%
polbeli kruh	23	21%
bio koruzni kruh	21	19%
Skupaj odgovarjalo:	109	

KOMENTAR:

- Učenci so največkrat izbrali jedi/ živila, ki imajo visoko kalorično vrednost, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti. Take malice ponujamo občasno (1X MESEČNO).
- Veliko učencev je izbralo sadje, kar nas veseli, želeli bi le, da ga pri malici tudi redno pojedjo, saj se ga še vedno veliko vrne v jedilnico po malici.
- Manjkrat so izbrana živila, ki so polnovredna (zelenjava, bio kruh, žitni kosmiči...), ki bi jih morali redno uživati vsak dan!

5. Kateri napitki pri malici so ti najbolj všeč?

Napitek:	Število izbranih odgovorov	%
sadni čaj - manj sladek	26	24%
toplo mleko	38	35%
sadni sok v tetrapaku	77	71%
razredčen 100% sadni sok	55	51%
alpsko mleko v tetrapaku	37	34%
čokoladno mleko v tetrapaku	70	65%
kakav	50	46%
čaj sladkan	49	45%
Skupaj odgovarjalo:		

KOMENTAR:

- Učencem so najbolj všeč pijače, ki vsebujejo veliko skritih sladkorjev (sokovi, nektarji, čokoladno mleko), in jih pri malici ponujamo občasno (1x mesečno).
- Sladkorji v pijačah so eden od glavnih dejavnikov naraščanja telesne teže med slovenskimi mladostniki.
- Pri malici zato čaje ponujamo manj sladkane, 100% sadne sokove pa redčimo.
- Količina napitkov je določena z normativi, za pogasitev žeje je še vedno najboljša voda!

6. Napiši svojo najljubšo malico in malico, ki je ne maraš:

Moja najljubša malica je:	Malica, ki je ne maram:
<ul style="list-style-type: none"> • pizza (25x) • hot dog (34) • burek (35) • sadje in zelenjava (8x) • rogljič, krof (8x) • kruh z namazom in razno zelenjavo (12x) • kosmiči z mlekom ali jogurtom (11x) • makovka z maslom, mleko (2x) • pakirani sendviči (2x) • sirova štručka, jogurt (2x) • vse mi je všeč (2x) 	<ul style="list-style-type: none"> • bio ali polnozrnat kruh, namaz, sadje (27x) • ovseni kosmiči z jogurtom in banano (11x) • koruzni kosmiči z mlekom in banano (13x) • salama na kruhu in zelenjava (10x) • jogurti, kefir, sadne skute (16x) • navadni jogurt (9x) • manj sladkan čaj (6x) • mlečni namaz z zelišči, kruh, čaj (5x)

KOMENTAR:

- Želje, osebni okus, navade se razlikujejo od učenca do učenca. Pri sestavljanju jedilnika želimo čim bolj združiti želje učencev z uradnimi smernicami zdrave prehrane in ponudbo na trgu.
- Nemogoče pa je vedno ustreči vsem!

7. Kaj bi si želel/a za malico, pa tega ni na jedilniku?

Jed/živilo	Število odgovorov	Jed/živilo	Število odgovorov
grozdje (na splošno več sadja)	1	smutje	2
nekaj užitnega od cesar sem dejansko sit!	1	čokoladne kosmiče z mlekom	1
mesni burek	2	pomfri	3
burek s špinačo	1	vafel s čokolado	1
mesna štruca	1	čokolada	1
kebab	6	kakavova blazinica	1
hamburger	6	čokoladni mafin	1
nič	1	marmorni kolač	2
sorov polžek	1	palačinke s čokolado	1
meknakci	1	palačinke	22
torta, palačinke,	1	toast pašteta in cedavita	1
ne vem	2	kosmiči z cokoladnim in delci in sok	1
mlecni riz s kakavom	1	gres	1
nekaj užitnega	1	nic	1
čokolino	2		

KOMENTAR

- Jedi, ki sodijo med »hitro« prehrano, sodijo na mizo občasno in jih ne bi smeli uživati prepogosto, saj vodijo v nezdrave prehranske navade in težave, ki so povezane z njimi.
- Določenih jedi ne vključujemo v jedilnik zaradi tehničnih omejitev kuhinje, ali pa zaradi prehranske neustreznosti živila.

8. Ali ti je šolsko kosilo všeč po okusu?

Odgovori	Število odgovorov:	%
Da	9	8%
Včasih	52	43%
Ne	10	8%
Nisem naročen/a na kosilo v šoli	33	28%
Skupaj odgovarjalo:	104	87%

KOMENTAR:

- Večini od učencev, ki so na kosilo naročeni je kosilo všeč občasno
- Vzrok za to gre verjetno iskati v drugačnih prehrabnih navadah, osebnem okusu in izbirčnosti.

9. Šolska kosila ovrednoti po okusu.

	Jedi:	Ni mi okusno	Še kar okusno	Zelo mi je okusno	nisem naro en/a	Skupaj
Kosilo 1	grahova juha s proseno kašo, makaronovo meso, zelena solata	26 (25%)	39 (38%)	10 (10%)	29 (28%)	104 (100%)
Kosilo 2	goveji golaž s polento, zelena solata z rukolo, marelični sok	23 (22%)	34 (33%)	18 (17%)	29 (28%)	104 (100%)
Kosilo 3	zelenjavna enolončnica z mesom, sadna solata s sladoledom, voda	25 (24%)	31 (30%)	19 (18%)	29 (28%)	104 (100%)
Kosilo 4	špargljeva kremna juha, sirovi tortelini s pestom, solata s korenčkom, sadje	21 (20%)	32 (31%)	21 (20%)	30 (29%)	104 (100%)
Kosilo 5	puranje meso v omaki, riž z ajdovo kašo, šobska solata, sadje	25 (24%)	34 (33%)	16 (15%)	29 (28%)	104 (100%)

KOMENTAR:

- najslabše ocenjene so enolončnice in kosila, ki vsebujejo različne juhe
- **O PRILJUBLJENOSTI POSAMEZNIH JEDI IN KOLIČINI OSTANKOV OBVEŠČAMO TUDI NAŠE DOBAVITELJE KOSIL**

10. Ali pri kosilu poješ vse jedi, vključno s solato in juho?

Odgovori	Število odgovorov	%
(Da)	12	10%
(Občasno)	60	50%
(Juh in solate največkrat ne pojem)	32	27%
Skupaj	104	87%

KOMENTAR:

- Opažamo, da velika večina ne zaužije kosila v celoti, običajno le meso in prilogo ali sladico, juh in solat pa ne.
- **KOSILO JE OBROK SESTAVLJEN IZ VEČ JEDI, ZATO GA ZAUŽIJTE V CELOTI.**

11. Ali si po šolskem kosilu sit/a?

Odgovori	Število odgovorov	%
(Da.)	22	18%
(Včasih.)	44	37%
(Ne.)	25	21%
Skupaj	91	76%

KOMENTAR:

- Odgovor je v veliki meri povezan s prejšnjim vprašanjem.

12. Kako ocenjuješ odnos kuhinjskega osebja do učencev?

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek
(so zelo prijazni)	43	36%
(še kar prijazni)	32	27%
(občasno prijazni)	15	13%
(niso prijazni)	14	12%
Skupaj	104	87%

KOMENTAR:

- Dobro počutje in prijetno vzdušje med hranjenjem prispeva k boljši presnovi zaužite hrane.
- S kulturnim vedenjem lahko vsi prispevamo k boljšem počutju vseh ostalih v jedilnici ali razredu.

13. Ali meniš, da je prehrana na šoli dovolj zdrava in kvalitetna?

KOMENTAR:

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek
Da	39	33%
Ne	26	22%
Ne vem	39	33%
Skupaj	104	87%

- Enak odstotek je takih, ki potrjujejo, da je hrana kvalitetna in zdrava, kot tistih, ki na to vprašanje niso znali odgovoriti, kar govori tudi o pomanjkanju znanja o zdravem prehranjevanju
- Poučevanje o zdravi in pravilni prehrani je del rednega učnega načrta predvsem v nižjih razredih, manj pa v tretji triadi.

14. Kakšno je tvoje mnenje o projektih, povezanih s prehrano na šoli:

Ime projekta	Ne poznam	Ni mi všeč	Všeč mi je	Zelo mi je všeč	Skupaj odgovorov/%
Shema šolskega sadja in zelenjave	9 (9%)	16 (15%)	60 (58%)	19 (18%)	104 (100%)
Tradicionalni slovenski zajtrk in dan slovenske hrane	3 (3%)	19 (18%)	54 (52%)	28 (27%)	104 (100%)
Šolski zeliščni vrt	35 (34%)	9 (9%)	45 (43%)	15 (14%)	104 (100%)

KOMENTAR:

- Velika večina vprašanih projekt Shema sadja in Tradicionalni slov. zajtrk ocenjuje z najvišjima ocenama, kar je spodbuda tudi za naprej. Malo manj je poznan projekt šolski vrt, ki poteka na šoli zadnji dve leti.
- Projekt šolski zeliščni vrt je namenjen spoznavanju, gojenju in uporabi zelišč in dišavnic v prehrani. Pridelek uporabimo v okviru praktičnega pouka gospodinjstva ter ponudimo v obliki okusnih daril na bazarju.
- **Z OMENJENIMI PROJEKTI ŽELIMO VZPODBUDITI ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE IN POVEČATI UŽIVANJE SVEŽE, LOKALNO PRIDELANE HRANE**

15. Ali želiš kaj pohvaliti oziroma komentirati v zvezi s prehrano na šoli? Prosim napiši!

Niso želeli komentirati 16X

Pohvalili in predlagali so:

- je zdrava in okusna, kar dobro...(9x)
- pohvalim hot dog
- zelo so prijazne kuharice(4X)
- še tako naprej!
- pohvalila bi to da je velikokrat pri malici zelenjava (2x)
- da bi lahko dobili več hrane drugače je dobra hrana
- ne vse je v redu
- prosim, če dajete senf k prilogi, dajte zdraven še kečap
- pohvalil bi to da zdaj dobimo riban sir za makarone
- namesto lešnikovih namazov bi lahko uporabljali nutello
- manj mesa ter kruha in več sadja in zelenjave
- manj kruha drugače je pa v redu
- da bi na koncu lete presenetile učence ter bi naročili kakšno hrano npr.(pica,kitajska hrana)

Moti jih :

- pisemo te ankete pa ničesar ne upoštevate(3 x)
- imamo preveč kruha! Nimamo dovolj dobre hrane, ker je vedno kruh: kruh in mleko,kruh in čaj brez okusa, kruh kruh kruh.imamo dovolj kruha (8 X)
- več okusne hrane prosim(2 X)
- salama še vedno ni užitna, kruh je razmočen od salame,
- v makaronih so žilavi koščki mesa, sir je suh ali pa ga ni
- premalo ribanega sira
- kus kus ni dober
- da bi nam kuharice pustile vzeti repete
- odnos kuharic do hrane je obup, sadje je velikokrat gnilo, premalo časa za malico, ko je dobra hrana nikoli ne dobimo repete in učitelji vedno dobijo boljše.