



OSNOVNA ŠOLA KIDRIČEVO
Kajuhova 10
2325 KIDRIČEVO

e-pošta : os.kidricevo@guest.arnes.si
spletna stran: <http://www.os-kidricevo.si>
Telefon: 02 799 06 30

REZULTATI ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO ZA UČENCE v šolskem letu 2014 / 2015

Učenci od 1. do 9. razreda so izpolnjevali anonimne ankete, s pomočjo katerih sem želela ugotoviti stopnjo zadovoljstva s šolsko prehrano.

Imeli so možnost predlagati spremembe, ki bi si jih želeli pri šolski prehrani.

Vsekakor smo dolžni upoštevati Smernice zdrave prehrane in priporočila, ki nam jih posreduje stroka (priporočeni jedilniki). Tudi v bodoče se bomo trudili in poskušali poiskati srednjo pot, tako da bomo zadostili tako okusom otrok, kot tudi priporočilom.

Po Smernicah zdravega prehranjevanja je v šolah priporočena pogostnost uživanja živil iz posameznih skupin:

Skupine živil	Pogostnost uživanja
Mleko in mlečni izdelki	Vsak dan
Meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreščki in drugo lupinasto sadje	7-krat na teden, od tega meso do 5-krat na teden
Ribe	1–2-krat na teden
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	Vsak dan
Sadje	Vsak dan (2-krat na dan)
Zelenjava	Vsak dan (2–3-krat na dan)
Gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli	Priporočamo redko uporabo

Tabela 1: Prikaz pogostosti uživanja živil posameznih skupin

ZADOVOLJSTVO S ŠOLSKO MALICO

Šolska malica pokriva 10- 15 % dopoldanskih dnevnih potreb po hrani in energiji. V skladu s temi izračuni so pripravljene šolski obroki za različne starostne skupine otrok.

Glede na odgovore otrok je razvidno, da je skoraj 50 % učencev vedno zadovoljnih s šolsko malico, nekaj manj kot 40 % pogosto zadovoljnih in le redki otroci so redko zadovoljni s šolsko malico. Nekoliko višji rezultati glede zadovoljstva se pojavljajo v prvi in drugi triadi, v tretji pa je najpogostejši odgovor pogosto zadovoljni s šolsko malico.

KATERE JEDI IMAM NAJRAJE PRI ŠOLSKI MALICI?

Jedi, ki jih imajo učenci najraje, sodijo v skupino manj priporočenih živil. Ta živila so uvrščena v sam vrh prehranske piramide, kar pomeni, da se jim je potrebno v vsakodnevni prehrani izogibati, oz. jih uživati redkeje, v manjših količinah. To so burgerji, pizze, hrenovke, sendviči, pašteta.

Pri učencih prve in druge triade so priljubljeni sladki – čokoladni namazi, čokoladne kroglice z mlekom, tudi maslo in med ali marmelada, omenjajo tudi jajca.

KATERIH JEDI PO NAVADI NE POJEM PRI ŠOLSKI MALICI?

Rezultati kažejo, da veliko učencev zavrača »domače namaze«, kot so mesni, zelenjavni, ribji, ne marajo mlečnega riža, zdroba, enolončnice in sveže zelenjave. Mnenja učencev so ravno nasprotna od priporočil - čim več šolskih namazov, vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, mlečnih izdelkov, ki so nujno potrebni za rast in razvoj kosti, mišic in obnovo celic.

V tem šolskem letu je napisalo kar nekaj otrok, da nimajo posebnih želja, pojedjo vse in so z malico zelo zadovoljni, saj imajo na razpolago raznovrstno hrano in sadje.

ZADOVOLJSTVO S ŠOLSKIM KOSILOM IN S POPOLDANSKO MALICO

Glede na odgovore otrok je razvidno, da je dobra tretjina učencev vedno zadovoljna s šolsko malico, skoraj dve tretjini pogosto zadovoljnih in le redki otroci so redko zadovoljni s šolskim kosilom ali s popoldansko malico. Nekoliko višji rezultati glede zadovoljstva se pojavljajo v prvi in drugi triadi, v tretji pa je najpogostejši odgovor pogosto zadovoljni s šolskim kosilom ali s popoldansko malico.

NAJBOLJ ZAŽELJENE JEDI PRI KOSILU

Najbolj priljubljene jedi so med učenci testenine, predvsem makaronovo meso, špageti z bolonjsko omako in lazanja, sledi špinača s pire krompirjem, nato čufti, pogosto se omenjajo piščanec z mlinci in zrezki s pečenim krompirjem.

Testenine, ki jih imajo učenci najraje, so pogosteje vključene v jedilnik. Da sledimo Smernicam zdravega prehranjevanja, jih pripravimo z različnimi omakami - pozorni smo na pestrost njihove sestave.

V sam vrh prehranske piramide sodijo sladice, kar pomeni, da jih je potrebno uživati redkeje, v zmernih količinah. Učenci si želijo, da bi bilo na jedilniku večkrat pecivo, jabolčna pita pa tudi letos spada med najbolj zaželjene sladice. Priljubljene so palačinke, omenjajo testenine s sadnim prelivom in sladoled ter domači puding.

Ker posvečamo vedno več časa osveščanju otrok o pomenu domače in raznovrstne hrane, nas veseli, da je vedno večje število otrok, ki so s šolsko hrano zadovoljni in ne bi ničesar spremenili, glede priljubljene hrane pa zapišejo, da jedo vse.

NEZAŽELJENE JEDI PRI KOSILU

Učenci zavračajo različne juhe (zelenjavne, kremne, prežgane juhe, enolončnice), solate, kuhano zelenjavo, Zavračajo živila, ki so v času rasti in razvoja zanje še kako

pomembna. Med njimi so jedi, ki imajo sloves domače hrane. In, če tovrstnega okusa otroci niso navajeni od doma, se ga tudi v šoli težje navadijo, saj so ga nadomestila živila z veliko aditivi in konzervansi.

Več kot polovica učencev teh živil ne zavrača, zato vztrajamo pri pripravi le teh in naše učence poskušamo pravilno motivirati, da bi jih sprejeli na svoj krožnik.

ZADOVOLJSTVO S KULTURO OBNAŠANJA V ŠOLSKI JEDILNICI

Iz ankete je razvidno, da je nekaj več kot 60% učencev zadovoljnih s kulturo obnašanja v šolski jedilnici, učenci ki pa niso zadovoljni, so navajali, da

jih moti hrup, prerivanje starejših učencev, nekateri jedo z odprtimi usti, se neprimerno vedejo pri mizi, v koloni, ko čakajo na hrano, ne spoštujejo hrane, neprimerno ravnaajo z njo in podobno. Predlagali so vzgojne kazni, kot na primer pospravljanje in čiščenje jedilnice, predlagali so tudi vzgojne opomine in bolj strogi nadzor učiteljev, ki učence vzpodbujajo, da pojedjo, kar imajo na krožniku.

MNENJA, POBUDE, POHVALE, PRIPOMBE UČENCEV

PRVOŠOLCI: Zelo dobro kuhate, ste prijazni. Lepo diši, ko pridemo v jedilnico. Hrana je zelo dobra. Hvala za mleko brez laktoze. Naj tako ostane. Večkrat bi jedli špagete.

DRUGOŠOLCI: Kuharji dobro kuhajo. S hrano sem zelo zadovoljna. Da bi bile na jedilniku večkrat jedi, ki jih imamo radi.

TRETJEŠOLCI: Pohvala vsem, ki delajo v kuhinji. Boljšo malico. Zelo dobro kuhate. Kosila in malice so zelo okusne. Večkrat bi jedla burger in ribji namaz. Pogrešam palačinke.

ČETRTOŠOLCI: Kuharji dobro kuhajo. Ponosen sem, da sem na tej šoli, ker imamo tako dobre kuharje. Hrana je odlična, nimam pripomb. Pohvala za dobro kuhanje. Vaše jedi so zelo dobre, ste najboljši kuharji. Vedno vse pojem, ker je zelo dobro. Odlično kuhate, naj tako ostane še naprej.

PETOŠOLCI: Hrana je odlična, lepo pripravljena. Želim si večkrat mlince. Vsi v kuhinji so zelo prijazni in kuhajo zelo dobro. Če želimo malo, nam toliko tudi dajte. Dobro kuhate. Zadovoljna sem s prehrano v šoli. Odlične sladice. Fantastično kuhate. Ste prijazni, nasmejani. Hrana je raznolika in zdrava. Pohvala kuharjem za zdravo hrano in veliko sadja ter

zelenjave. Želimo sok na podružnični šoli in več hrane ter sadja. Večkrat gobova juha. Ne pacajte po krožniku.

ŠESTOŠOLCI: Šolska prehrana je zelo dobra. Zelo dobro kuhate. Resje, da nekaterih stvari ne maram, ampak večina stvari je okusnih. Osebje je zelo prijazno, hrana dobra, želim pa si, da bi bili večji kosi pice. Kadar so testenine, bi bila vesela, če bi jih lahko dobila brez mesa. Hrana v šoli mi je všeč, saj je okusna. Super kuharje imamo. Hrana je dobra.

Zaradi gneče imam včasih premalo časa, da pojem kosilo. Prerivajo se učenci 8. in 9. razredov.

SEDMOŠOLCI: Dobra, zdrava hrana. Pohvala kuharjem. Hrana je zmeraj dobra, kuharji so prijazni in se z nami tudi pošalijo. Kuharjem čista desetka. Hrana je odlična, še celo boljša kot doma. Odlična, dobro organizirana prehrana. Dobra, raznolika in okusna hrana.

OSMOŠOLCI: Dobro kuhate.

DEVETOŠOLCI: Šolska hrana je dobra. Prosim, večkrat skuhajte puding. Pohvala vsem kuharjem. Dobro kuhate. Manjkra tunin namaz. Odlične jedi, ampak nekatere me ne nasitijo. Super hrana.

ODGOVORI NA POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA

Težave glede časa prehranjevanja

Čas, ki je namenjen za uživanje malice in kosila, bi moral zadoščati, saj je to priporočen čas, kot ga predlagajo Smernice zdravega prehranjevanja. Težava je v tem, da čas malice ne morete enačiti z odmorom, za katerega bi radi, da bi bil daljši. Za malico je priporočen čas 15 minut, za kosilo pa 30 minut.

Težave glede čakanja v koloni

Delilni pult je zasnovan tako, da ni mogoče deljenje hrane v dveh kolonah, niti vstopanje k pultu iz nasprotne smeri, saj je razporeditev znotraj kuhinje takšna, da je mogoč le ta sistem deljenja hrane.

Sok

Učencem je na voljo voda iz javnega vodovoda, do katere imajo dostop v vsaki učilnici.

Preveč namazov

Vaša mnenja so ravno nasprotna od priporočil, ki so določena: čim več šolskih namazov, pogosto uživanje mlečnih izdelkov, ki so nujno potrebni za pravilno rast, razvoj kosti, mišic in obnovo celic. Zavračate tista živila, ki so v času rasti in razvoja za vas še kako pomembna.

Več raznolike hrane

Trudimo se, da je hrana čim bolj pestra in raznolika, zato so razlogi k tej pripombi naslednji; domače prehranjevalne navade, večina učencev vas z leti postane bolj izbirčnih, mnenje posameznika žal začne zelo vplivati na mnenje večine.

Polnozrnat kruh

Danes je polnozrnat kruh dobrina tistih, ki dajo veliko na svoje zdravje. Bogat je z minerali, vlakninami in proteini, hkrati pa ima manjšo energetska vrednost kot beli kruh. S tem, ko vam ga ponudimo, vas navajamo na zdrav način življenja.

Razporeditev v času kosila

Ker so tudi učenci 4. in 5. razreda vezani na urnik pouka in čas odhoda šolskega avtobusa, je za vse učence kosilo ob istem času. Učenci, ki obiskujejo OPB, hodijo na kosilo nekoliko prej ali pozneje.

ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete lahko sklepamo, da je večina anketiranih učencev s prehrano v šoli zelo zadovoljna.

Trudimo se, da prehrana v šoli ustreza Smernicam zdravega prehranjevanja, ob upoštevanju okusov in prehranjevalnih navad otrok pa so v jedilnik vključene tudi jedi, ki sodijo na seznam manj priporočene hrane. Tako učencem priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi.

Odgovori učencev bodo služili kot pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.

Metka Gumilar, organizatorica šolske prehrane