



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 STARŠE v šolskem letu 2014 / 2015

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja.

Zagotovo šolska prehrana ni po okusu prav vseh otrok in staršev, ker je v večjih skupnostih mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka kot v družini, saj so lahko le v omejenem obsegu upoštevane želje posameznikov. Zato smo izvedli anketo, s katero smo želeli ugotoviti stopnjo zadovoljstva s šolsko prehrano.

Ali redno spremljate, kaj vaš otrok je v šoli ?

Na zastavljeno vprašanje je z da odgovorilo dve tretjini staršev, za ostale pa menimo, da zaupajo ustreznosti jedilnika ali pa jih to morda ne zanima.

Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?

*Iz rezultatov ankete je razvidno, da več kot polovica otrok doma ne zajtrkuje, kar pomeni, da je delež tistih otrok, ki jim je šolska malica prvi dnevni obrok, visok. **Dopoldanska malica nikakor ne sme biti nadomestilo za zajtrk.** Ugotavljamo, da učenci, ki navajajo, da je včasih premalo hrane pri malici, zjutraj ne zajtrkujejo.*

Kljub osveščanju otrok in staršev o pomembnosti zajtrka, ostaja rezultat že nekaj let zapovrstjo nespremenjen, torej nad 50% otrok ne zajtrkuje.

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk nam predstavlja približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb. Z zajtrkom že zjutraj telesu zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, dosegajo v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo.

Ali menite, da je šolska prehrana raznovrstna?

Večina staršev meni, da je šolska prehrana raznovrstna. V šoli smo zavezani k spremljanju smernic in trendom zdrave prehrane. Izjemoma ponudimo na jedilniku tudi pice, hot dog, štručke, sladkane pijače, burgerje in podobne stvari, da ustrezemo željam učencev. Trudimo se, da takšne obroke dopolnimo s sadjem in z zelenjavo. Ob uravnoteženi prehrani to ne sme predstavljati problema, saj ta živila niso prepovedana, se pa svetuje, da se pojavljajo v razmeroma majhni frekvenci.

Vključeni smo v projekt Shema šolskega sadja, zato je ob sredah na razpolago sadje lokalnih pridelovalcev. Vsak dan imajo učenci na razpolago sadje pri malici, ponujamo ga tudi pri kosilu in ob ostalih obrokih.

Nekateri starši so mnenja, da otroci v šoli ne pojedjo dovolj zelenjave. Kadar je le ta na jedilniku, opazamo, da ostaja na pladnjih.

Še naprej bomo učencem ponujali svežo zelenjavo in jih spodbujali k uživanju le-te.

Z oceno od 1 do 5 ocenite, kako ste zadovoljni s šolsko prehrano.

Z oceno 5 je ocenilo zadovoljstvo s šolsko prehrano 31,3% staršev, z oceno 4 je ocenilo 51,3% staršev, z oceno 3 je ocenilo 15,2% staršev, z oceno zadostno pa 2,2% staršev.

OBRAZLOŽITEV NEKATERIH IZBRANIH OCEN:

- Ker je zadovoljen moj otrok, sem zadovoljna tudi jaz.
- Hrana na jedilniku se prevečkrat ponavlja, ni raznovrstna. Pogosto so razni namazi.
- Sem mnenja, da je prehrana dovolj raznovrstna in zdrava.
- Včasih so na jedilniku jedi, ki jih otrok ne pozna in jih ni vajen.
- S šolsko prehrano sem zadovoljna. Veliko stvari doma sploh ne je, v šoli pa jih poje.
- Sem zadovoljna, ne pretiravate z ocvrtimi jedmi.
- Hrana je okusna.
- Prevečkrat je na jedilniku samo jogurt in kruh. Otroci naj imajo enolončnice in temu podobno hrano.
- Sledite trendom zdrave prehrane. Bravo.
- Preveč nezdrave hrane.
- Po sinovem mnenju je hrana v šoli pripravljena okusno in je boljša kot doma.
- Večje porcije.
- Pester jedilnik imate, glede na ceno malice ali kosila.
- Moj otrok se vedno veseli malice in kosila, vedno ga v celoti poje.
- Zadovoljen sem s šolsko prehrano, saj je vanjo vključeno vse, kar otrok potrebuje za rast in razvoj. Od otroka pa je odvisno, koliko od tega je vajen jesti že od doma.
- Čim manj pripravljene hrane, kot so čevapčiči, ribje palčke...
- Občasno otrok ne je malice ali kosila, ker hrana ni okusna.
- Vedno obstaja možnost izboljšave.
- Hrana je raznovrstna, količinsko ustrezna, vključenega je veliko sadja in zelenjave.
- Otrok je zelo zadovoljen s hrano.
- Mislim, da je hrana dobra, okusna, ni pa vrhunska.
- Otrok se pritožuje, da je hrana preveč začinjena. Moti me, da dobi otrok samo pol buhteljna, oz. krofa. Menim, da ni pošteno in gre ta hrana verjetno k šolskemu osebju, plačujemo pa jo mi, starši.
- Hrana na jedilniku se prevečkrat ponavlja in ni raznovrstna.
- Hrana je zelo slaba.
- Prevečkrat jogurt.
- Prehrana je res raznovrstna in dokaj zdrava. Otrokom nudite veliko zelenjave in sadja.
- Prepogosto so mesno- zelenjavni namazi.
- Več bio izdelkov in izdelkov ter pridelkov slovenskih proizvajalcev.
- Določeni obroki malice bi lahko bili bolj obilni.
- Mislim, da je šolska prehrana dovolj raznovrstna in zdrava.

Na nekatere pripombe, pobude in mnenja staršev smo podali odgovore.

- Želela bi povedati, da sem sita nenehnega debatiranja o kvaliteti prehrane v šoli s strani staršev, za katere sama res ne vem, kaj doma jedo. Kaj je bolj ali manj zdravo, o tem bi lahko debatirali v nedogled. Vsak naj sam presodi, kaj mu odgovarja in kaj ne.

Tudi kakšen pribolišek v obliki sladkarije mora biti. Najprej pa naj sami poskrbijo za redne, tople, doma pripravljene obroke iz raznovrstnih živil.

- Pohvala za vedno dovolj sadja.
- Obroki so dovolj veliki.
- Kosilo se naj organizira tako, da bodo imeli otroci dovolj časa za hranjenje. Od kosila bi naj šli siti, ne pa lačni, ker izgubljajo čas v vrsti. **ODGOVOR: *Delilni pult je narejen tako, da se učenci lahko pomikajo le v eni koloni. Kosilu je namenjen 25-minutni odmor in ob 13.00 je jedilnica običajno že prazna, čeprav je včasih potrebno nekaj časa počakati v vrsti, da pridejo do delilnega pulta.***
- Da bi imeli učenci med odmori pijačo. **ODGOVOR: *Učencem je na voljo voda iz javnega vodovoda, do katere imajo dostop v vsaki učilnici.***
- Pripombe na obroke nezdrave hrane (pizza, hamburger, pripravljena hrana...). Več obrokov bi v kuhinji lahko pripravljali sami. **ODGOVOR: *V šoli smo zavezani k spremljanju smernic in trendom zdrave prehrane. Izjemoma na jedilniku ponudimo tudi pecivo, pice, hot dog, štručke in sladkane pijače, da ustrezemo željam učencev. Ob uravnoveženi prehrani tudi doma, to ne sme predstavljati problema. Trudimo se, da takšne obroke dopolnimo s sadjem in zelenjavo. Večina hrane se pripravi v šolski kuhinji.***
- Vse pohvale vodilnim in v kuhinji.
- Večinoma so jabolka, lahko bi bilo več različnega sadja. **ODGOVOR: *Jabolka so proizvod lokalnega pridelovalca in se zato pogosteje ponujajo. Vsekakor pa imajo učenci ob jabolkah na razpolago še drugo raznovrstno sadje.***
- naj otroku dodelijo npr. buhtelj ali krof v celoti, ne pa samo polovico oz. četrtno, saj glede na to, da je vsak dan veliko otrok odsotnih, še vedno ostanejo zaloge za osebje kuhinje in učitelje. **ODGOVOR: *Ta neutemeljena pripomba nas je vse, ki imamo kakršenkoli opravke v kuhinji, močno zbadla. Tolaži nas dejstvo, da je staršev s podobnimi pripombami zelo malo. Pri delilnem pultu lahko učenci vzamejo cel krof ali polovičko. Pozneje se krofi, ki so ostali, seveda razrežejo tudi na manjše kose, da se ostanek lahko porzdeli med čimveč učencev. Glede zalog za učitelje in osebje kuhinje pa tole - kosilo, ki ga pojemo ali odnesemo domov, pošteno plačamo. Nikakor se v šoli ne hranimo na vaš račun, ali drugače, na račun vaših otrok.***
- Še naprej ohranjajte zdrav, raznovrsten in okusen način priprave hrane.
- Moj otrok sicer nima kosila, ima pa popoldansko malico, s katero je zelo zadovoljen. Če je on, sem tudi jaz.
- Želim, da še naprej vzpodbujate in osveščate naše otroke o pomenu zdrave prehrane in odnosom do nje.
- Pize, hamburgerji, bele štručke ne sodijo k zdravi prehrani. Manj jedi iz bele moke, belega sladkorja, manj prilog, ki ne sodijo k Smernicam zdrave prehrane. Več zdrave okoljske zelenjave, lokalno pridelane, npr. ajdova kaša, buče... **ODGOVOR: *Pri oblikovanju jedilnikov upoštevamo tudi želje otrok in kulturo okolja ter časa, v katerem živimo. Večina hrane se pripravi v šolski kuhinji, vsekakor pri nabavi živil damo prednost lokalno pridelani zelenjavi in sadju.***
- Učitelji bi morali bolj spodbujati otroke k uživanju raznovrstne hrane, ne pa da jedo samo tisto, kar imajo radi. Je se vse po vrsti.
- Jedilnik je uravnoveženo sestavljen, ampak bi lahko otroci spoznali še kakšne slovenske tradicionalne jedi, kot so ajdovi žganci, kašnate klobase z zeljem, palačinke. **ODGOVOR: *Vsekakor bomo upoštevali vašo pobudo.***
- Pohvala kuharjem in kuharicam ter timu, ki skrbi za okusno in raznovrstno prehrano

naših otrok.

- Večkrat naj bo burger. Otroci se naj tudi doma prehranjujejo zdravo.
- Otroci bi lahko imeli v šoli na razpolago vodo ali čaj ves čas, ko so v šoli.
ODGOVOR: Najboljše za otroke in odrasle je, da pijemo vodo, pa ne ustekleničeno in iz avtomatov, ampak tisto iz pipe. Pitje vode iz pipe je varno zato, ker je voda pregledana in distributer te vode jamči, da je voda neoporečna. Rešitev je zelo enostavna – učenci si stekleničko, ki so jo prinesli od doma, lahko po potrebi napolnijo v času odmora, saj je voda dostopna povsod po šoli.
- Več takšne hrane, ki jo imajo otroci radi. **ODGOVOR: Ker se prehranjevalne navade najbolj intenzivno oblikujejo prav v otroštvu, smo šole in vrtci poklicani, da s ponudbo in pripravo čim bolj zdrave prehrane poskušamo prevzgojiti doma pridobljene slabe prehranjevalne navade otrok in jih vzpodbujati k zdravemu načinu življenja. Pri prehranjevalnih navadah šoloobveznih otrok in mladostnikov je najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade.**
- Produkti hitre prehrane ne sodijo v šole in k zdravi prehrani. **ODGOVOR: Ob uravnoveženi prehrani tudi doma, to ne sme predstavljati problema, so priljubljena živila med učenci in so občasno na jedilniku.**
- Super ste, uspešno kuhanje še naprej. Lepo skrbite za naše otroke.
- Čim manj konzervirane, zamrznjene ter industrijsko predelane hrane. Uporabljajte lokalno pridelano hrano. Klobase in paštete ne sodijo na otroški jedilnik. **ODGOVOR: V šoli smo zavezani k spremljanju smernic in trendom zdrave prehrane, zato se izogibamo tej vrsti živil.**
- Zelo sem srečna, da moj sin dobi mleko brez laktoze, da lahko tudi on uživa jedi, pripravljene iz mleka.
- Dietnikom dajte dietno hrano. **ODGOVOR: Po predložitvi ustreznih dokazil je poskrbljeno za različne vrste diet, zato me čudi takšna izjava.**
- Več različnega sadja, ne samo jabolka. **ODGOVOR: Smo v obdobju pospeševanja samooskrbe, kjer ponovno prihajajo v veljavo in uporabo živila, ki so pridelana na naraven način in zagotavljajo čim krajšo verigo od proizvajalca do mize. Jabolka so proizvod lokalnega pridelovalca in se zato pogosteje ponujajo. Vsekakor pa imajo učenci ob jabolkah na razpolago še drugo raznovrstno sadja.**
- Preveč sladic in sladoleda. Namesto tega bi lahko bilo sadje. **ODGOVOR: Ob uravnoveženi prehrani to ne sme predstavljati problema. Sladice in sladoled sta priljubljeni živila med učenci, so občasno na jedilniku.**
- Večkrat naj bo namesto čaja mleko. **ODGOVOR: Vsekakor bomo upoštevali vašo pobudo.**
- Moj otrok je zelo zadovoljen s šolsko prehrano.
- Popoldanska malica naj bo konkretnejša, npr. topla. **ODGOVOR: Popoldanska malica ne predstavlja osrednjega dnevnega obroka, je le lahek premostitveni obrok.**
- V Lovrencu naj bo enako kot v Kidričevem, tudi dodatki in sadje. **ODGOVOR: Prav je, da nas obvestite o vašem razmišljanju. Resničnost vaše trditve bomo preverili.**
- Pri kosilu mora biti vsak dan solata, razen, ko ta ne spada zraven. **ODGOVOR: Solata je pogosto, redkeje jo nadomestimo z različno zelenjavo.**
- Da bi bilo manj zelenjavnih in klobasnih namazov in bi imeli več takšne hrane, ki jo imajo otroci bolj radi. **ODGOVOR: Dobra polovica učencev teh živil ne zavrača, le vztrajati je potrebno in učence pravilno motivirati. Žal smo v šoli zavezani k spremljanju smernic in trendom zdrave prehrane.**

- Naj bo v uporabi čim več hrane slovenskih proizvajalcev. *ODGOVOR: Veseli smo, ker ponovno prihajajo v veljavo in uporabo živila, ki so pridelana na naraven način in zagotavljajo čim krajšo verigo od proizvajalca do mize. Pri nabavi živil smo pozorni na to.*
- Hvala, da poskrbite za potrebne diete.
- Moj otrok je zadovoljen s prehrano v šoli.
- Všeč mi je, ker je otrokom vedno na razpolago sadje.
- Pohvala kuharjem in kuharicam za okusno pripravljeno hrano. Zahvaljujem se tudi za dodaten obrok, ki ga otroci dobijo, če ga želijo.
- Črtajte z jedilnika hamburgerje, hot – doge, pizze.
- Pohvala kuharjem za okusno pripravljeno hrano.
- Otroci bi želeli manj namazov. *ODGOVOR: Otroci imajo vedno na razpolago kruh in sadje, običajno jabolko, če malica ni po njihovem okusu in jo zavračajo.*
- Premalo sadja, zelenjave. *ODGOVOR: Učenci imajo vsak dan na razpolago sadje, redko le eno vrsto. Glede mnenja, da otroci ne pojedjo v šoli dovolj zelenjave, pa tole: tudi kadar je na jedilniku, opažamo, da ostaja na pladnjih. Še naprej bomo učencem ponujali svežo zelenjavo in jih spodbujali k uživanju le-te.*
- Več kremnih juh. Solata je bolj kisl.

Hvala za vse pobude, pripombe, mnenja in za VELIKO POHVAL! Vse smo zapisali z namenom, da poznate razmišljanje nekaterih staršev, ki so sodelovali pri anketiranju. Na večino vaših pripomb smo podali tudi odgovore. Trudili se bomo, da bo naša prehrana čim bolj pestra, ustrezna 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.

Opažam, da se kljub vsakoletnim obrazložitvam pripomb v rezultatih ankete staršev pojavljajo podobne, včasih kar enake pripombe, ki pa so včasih zelo neprijetne.

Prav je, da vas otrok obvesti in pove svoje mnenje, vendar pa mora biti s strani vašega otroka argumentirano in dokazano. Predlagam vam, da se v takem primeru odpravite v šolo in na govornilni uri svoje pomisleke razložite razredničarki in jo prosite za pojasnilo. Ali ni tako bolj enostavno in spoštljivo? Tako boste dobili ustrezen odgovor, če bo potrebno, pa bodo nesoglasja v najkrajšem času odpravljena.

Metka Gumilar, organizatorica šolske prehrane