



REZULTATI ANONIMNE ANKETE UČENCEV O

ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO



Učenci iz b oddelkov druge triade so izpolnjevali anonimne ankete, s pomočjo katerih smo želeli ugotoviti stopnjo zadovoljstva učencev s šolsko prehrano in njihove prehranjevalne navade.

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

Če so te njihove želje uresničljive in smiselne, jih z veseljem upoštevamo pri načrtovanju šolske prehrane, pri tem pa smo dolžni upoštevati Smernice zdrave prehrane in priporočila, ki nam jih posreduje stroka.

ZAJTRKOVANJE PRED ODHODOM V ŠOLO

RAZRED	4.b	6.b	7.b	8.b	9.b	4.c	5.c (Lovrenc)
DA	8	12	4	7	4	5	4
NE	4	2	11	5	6	3	2
OBČASNO	1	4	4	3	4	-	-
SKUPAJ	13	18	19	15	14	8	6

Tabela 1: Prikaz zajtrkovanja

Iz tabele je razvidno, da redno zajtrkuje 44 učencev, to je 47% anketiranih učencev, 33 jih ne zajtrkuje, občasno pa 16 (večina je takšnih, ki so zapisali, da zajtrkujejo 2 do 3 krat tedensko). V šoli tem vsebinam namenjamo veliko časa in opažamo, da se je glede na lanske rezultate število učencev, ki zajtrkujejo redno nekoliko dvignilo.

Strokovnjaki pravijo, da je za uspešno delo v šoli bistvenega pomena, da učenci zajtrkujejo še pred začetkom prve šolske ure. Privzganje zajtrkovalnih navad **se začne v družini**, nadaljuje v vrtcu in **spodbuja v šoli**.

ALI SO PORCIJE ŠOLSKE PREHRANE DOVOLJ VELIKE?

RAZRED	4.b	6.b	7.b	8.b	9.b	4.c	5.c (Lovrenc)
DA	8	18	18	10	8	5	5
NE	-	-	1	-	1	-	-
DODATNA PORCIJA	5	-	-	5	5	3	1
SKUPAJ	13	18	19	15	14	8	6

Tabela 2: Prikaz zadovoljstva z velikostjo porcij

Iz tabele je razvidno, da le dva učenca menita, da so porcije premajhne. Ostali so z velikostjo porcij zadovoljni, saj dobijo dodatno porcijo, če želijo.

KATERIH ŽIVIL JE PO TVOJEM MNENJU PREMALO VKLJUČENIH V JEDILNIKU ŠOLSKE PREHRANE?

54% anketiranih učencev meni, da je vsega dovolj. 18% učencev je zapisalo, da je vključenih v jedilnik premalo testenin, riža in krompirja. 12% jih meni, da je premalo mesa in mesnih izdelkov, 7% jih meni da je premalo zelenjave, 5% da je premalo sadja, 4% učencev pa meni, da je premalokrat vključeno v jedilnik mleko ter mlečni izdelki.

KAKŠEN SE TI ZDI ŠOLSKI JEDILNIK?

RAZRED	4.b	6.b	7.b	8.b	9.b	4.c	5.c (Lovrenc)
SLAB	-	-	1	1	-	-	-
SPREJEMLJIV	4	-	1	1	3	-	-
DOBER	4	8	11	3	9	6	2
ZELO DOBER	-	6	6	10	2	-	3
ODLIČEN	5	4	-	-	-	2	1
SKUPAJ	13	18	19	15	14	8	6

Tabela 3: Prikaz ocene šolskega jedilnika

Največ učencev je ocenilo, da je jedilnik dober(47%), 29% z zelo dober, 13% z odličen, 9% s sprejemljiv, 2% s slab. Rezultati kažejo, da so učenci s sestavo jedilnika zadovoljni.

KAKŠNE SO JEDI IZ ŠOLSKEGA JEDILNIKA?

Učenci so med ponujenimi odgovori lahko izbrali dva. Največ učencev je označilo naslednja dva odgovora, da so jedi okusne (58%) in zdrave (55%). 9% jih meni, da so premalo sladke, posamezni učenci so označili, da so premalo slane, preslane, nezdrave.

Ali vzameš sadje, ki je ponujeno ob sredah v okviru Sheme šolskega sadja?

Glede na odgovore anketiranih otrok je razvidno, da 20% vprašanih vzame sadje redno, 58% jih sadje vzame občasno, 14% redko in 8% nikoli.

Učenci prve in druge triade sadje zaužijejo redno vsak dan, saj ga po malici v košarah odnesejo v učilnice.

Ocena šolske prehrane

RAZRED	4.b	6.b	7.b	8.b	9.b	4.c	5.c (Lovrenc)
ZELO NEZADOVOLJEN	-	-	-	-	-	-	-
NEZADOVOLJEN	-	-	1	-	-	-	-
NITI NEZADOVOLJEN, NITI ZADOVOLJEN	2		2	2	4	2	1
ZADOVOLJEN	7	13	15	8	10	3	3
ZELO ZADOVOLJEN	4	5	1	5	-	3	2
SKUPAJ	13	18	19	15	14	8	6

Tabela 3: Prikaz ocene šolske prehrane

Iz tabele je razvidno, da je 22 % otrok zelo zadovoljnih s šolsko prehrano, 63 % je takšnih, ki so s šolsko malico zadovoljni, 14 % anketiranih učencev pa so zapisali, da so niti nezadovoljni, niti zadovoljnih s šolsko prehrano. Imamo 1 nezadovoljnega učenca.

NAJBOLJ ZAŽELJENE JEDI 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. Tudi letos so rezultati ankete pokazali, da bi učenci večkrat malicali sendviče, pizze, hrenovke, piščančje polpete, pašteto.

Pri učencih prve in druge triade so priljubljeni sladki – čokoladni namazi, čokoladne kroglice z mlekom, tudi maslo in med ali marmelada. Vedno manj je takšnih, ki omenjajo sladkan čaj.

NAJBOLJ ZAŽELJENE JEDI PRI ŠOLSLEM KOSILU

Tudi letos so najbolj priljubljene jedi med učenci testenine, predvsem makaronovo meso, špageti z bolonjsko omako in lazanja, sledi špinača s pire krompirjem, nato čufti, pogosto se omenja piščanec z mlinci ter dunajski zrezki s pečenim krompirjem.

Testenine, ki jih imajo učenci najraje, so pogosteje vključene v jedilnik. Da sledimo Smernicam zdravega prehranjevanja, pogosto uporabimo temne testenine, jih pripravimo z različnimi omakami, pri tem smo pazljivi 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 spada še vedno med najbolj zaželjeno sladico. Priljubljene so palačinke, ki jih želijo na jedilniku večkrat, omenjajo testenine s sadnim prelivom in sladoled ter domači puding.

Tudi letos namenjamo veliko časa osveščanju otrok o pomenu domače in raznovrstne hrane, zato nas veseli, da je vedno večje število otrok, ki so s šolsko hrano zadovoljni in ne bi ničesar spremenili ter zapišejo, da jedo vse.

V ŠOLSKI PREHRANI JE PREVEČ, JE PREMALO...

Učenci so največkrat zapisali, da je preveč namazov, mlečnih jedi, zelenjave, juh, je pa premalo sladic, predvsem palačink. Več kot polovica učencev misli, da ni ničesar preveč in ničesar premalo.

ČE OBROKA NE POJEŠ DO KONCA, TO STORIŠ NAJVEČKRAT ZATO, KER ...

Pojavljali so se različni odgovori, kot so:

- mi ni dobro,
- nimam dovolj časa,
- je premalo raznoliko,
- je preveč hrane...

Med odgovori pa so bili pogosto tudi:

- vedno pojem,
- vzamem, kolikor pojem,
- mi je dobro in vse pojem...

SPOŠTOVANJE PRAVIL OBNAŠANJA V ŠOLSKI JEDILNICI

Iz ankete je razvidno, da učenci pogosto navajajo, da niso zadovoljni s kulturo obnašanja v šolski jedilnici, saj jih moti hrup, prerivanje starejših učencev, nekateri jedo z odprtimi usti, se neprimerno vedejo pri mizi, tudi v koloni, ko čakjo na hrano, ne spoštujejo hrane, neprimerno ravnaajo z njo in podobno.

Učenci so predlagali za tiste, ki ne spoštujejo pravil, vzgojne kazni, kot na primer pospravljanje in čiščenje jedilnice, predlagali so tudi vzgojne opomine in bolj strogi nadzor učiteljev. Ti bi naj učence vzpodbujali, da pojedjo, kar imajo na krožniku, saj bi učenci lahko pri delilnem pultu vzeli tudi manj hrane.

ODGOVORI NA POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA, ki se ponavljajo iz leta v leto

➤ Težave glede časa prehranjevanja – premalo časa za obroke

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 moremo enačiti z odmorom, za katerega bi želeli, da bi bil daljši. Za malico je priporočen čas 15 minut, za kosilo pa 30 minut.

➤ Težave glede čakanja v koloni – predolgo čakanje

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 – sladki napitek**

Učencem je na voljo pitna voda iz javnega vodovoda, do katere imajo dostop v vsaki učilnici, občasno ponudimo učencem v času kosila tudi 100% sok, mešan z vodo.

➤ **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. Ker več kot polovica učencev teh živil ne zavrača, vztrajamo pri pripravi le teh in vas poskušamo pripraviti do tega, da bi jih sprejeli na svoj krožnik.

➤ **Več raznolike hrane – enolična hrana**

Trudimo se, da je hrana čim bolj pestra in raznolika, zato so razlogi k takšni pripombi naslednji:

- slabe domače prehranjevalne navade,
- večina učencev z leti postane bolj izbirčnih,
- mnenje posameznika žal začne zelo vplivati na mnenje večine.

➤ **Razporeditev v času kosila**

- Učenci od 1. do 5. razreda imajo kosilo ob 12.40, učenci predmetne stopnje običajno pričnejo s kosilom ob 13.30, le učenci, ki zaključijo s poukom ob 12.40 kosijo, ko se sprostijo gneča v jedilnici. Učenci, ki obiskujejo OPB, hodijo na kosilo nekoliko prej ali pozneje, glede na dejavnosti, ki jih obiskujejo.

➤ **Premalo sadja in zelenjave**

Učencem so na voljo vsak dan jabolka, v času malice in kosila pa običajno še druge vrste sadja. Prav tako dnevno vključujemo v obroke svežo zelenjavo.

UČENCI SO ZAPISALI...

➤ 4.b

- Meni je všeč, kako kuhajo. Vedno diši.
- Ni mi všeč, da moramo sedeti tako, kot pravijo učitelji.
- V jedilnici je preglasno.
- Nekateri učenci včasih preveč hrane vržejo v stran.
- V jedilnici odmeva od krikov učencev.
- Mene nič ne moti, ker mi je vse všeč in higiena je popolna.
- Hrana je zelo dobra.
- Včasih ne dobimo noža.
- Všeč mi je hrana in čistoča jedilnice.

➤ 6.b

- Hrana je popolna, pravila v šolski jedilnici se redko upoštevajo.
- Hrana je zelo okusna.
- Kuharji dobro kuhajo, na jedilniku je veliko zelenjave in sadja.
- Sem zadovoljen. Včasih pogrešam nož.
- Nekateri so preglasni.
- Želela bi, da bi bilo v šolski jedilnici malo tišje.
- Sem mnenja, da preveč hrane zavržemo. Zakaj pri kosilu ni vedno na razpolago nožev?

➤ 7.b

- Nekateri učenci so nespoštljivi do osebja v kuhinji.
- Preveč glasno.
- Učenci, ki se delajo "frajerje", so preveč glasni.
- V kuhinji se zelo trudijo in je hrana zelo okusna.
- V šoli je velika ponudba vsega, pa še zelo dobro je.
- Ni mi všeč, da pride do zamenjave jedi na jedilniku.
- Rada bi pohvalila vse kuharje, ker nam pripravljajo super hrano.
- Kuharji dobro kuhajo, ampak jedilnik mi ni všeč.

➤ 8.b

- Kuharji dobro kuhajo in naj tako tudi ostane.
- Jedilnica je zelo urejena, lepa in moderna. Večino stvari kuharji pripravljajo sami.
- Menim, da delate izjemno dobro, pripravljate dobro hrano in ste vedno pripravljeni ponuditi še dodatno porcijo, če kaj ostane.
- Zelo bi rad pohvalil kuharje, ampak res zelo, ker so zelo prijazni, spoštljivi, se trudijo, da bi mi dobro jedli.
- Jedi so raznolike in okusne. Večina hrane je zdrave, kar je dobro za nas.
- Nekateri se obnašajo zelo nespoštljivo in se igrajo s hrano, preveč je glasno.
- Moti me, da na jedilniku dobro hrano, ki je nam všeč, zamenjajo, ponudijo nam jo kateri drugi dan.

➤ **9.b**

- Všeč mi je hrana, je okusna. Nisem vesela namazov (mesno-zelenjavni), saj tega pol šole ne je in na koncu vsa jedilnica je jabolko, enih pet pa malico.
- Jedilniki so v redu.
- Vse je dobro. Včasih je v jedilnici preglasno.
- Čaj bi lahko bil bolj sladkan.
- Hvala, da dobro opravljate svoj poklic.
- Odpadne hrane je preveč. Takšni učenci bi si morali vzeti manj hrane.
- Preveč glasno.

➤ **4.c**

- Želim, da bi v Lovrencu imeli pladnje.
- V jedilnici je preglasno.
- Želim, da bi manj hrane odvrgli.
- Želim si pladenj, na katerem bi hrano lažje nosila.
- Da bi lahko imeli pladnje.
- Smo preglasni.

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. Vsi tisti, ki se ukvarjamo s prehrano v šoli, smo veseli, da je vsako leto več takšnih otrok, ki zapišejo pohvale delavcem kuhinje in izrazijo mnenje, da nimajo posebnih želja, da pojedjo vse in so s prehrano zelo zadovoljni, saj je le ta raznovrstna in okusna.

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

Metka Gumilar, organizatorica šolske prehrane