



REZULTATI ANONIMNE ANKETE UČENCEV O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO

Od 104 razdeljenih anket o zadovoljstvu s šolsko prehrano je bilo vrnjenih 87 izpolnjenih anonimnih anket, s pomočjo katerih smo želeli ugotoviti stopnjo zadovoljstva naših učencev s šolsko prehrano.

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

Razred	5. b	6. a	7. b	8. b	9. b	Skupaj
Število razdeljenih anket	17	25	20	19	16	97
Število vrnjenih anket	17	23	16	16	15	87

Tabela 1: Prikaz števila anketiranih učencev

1. ALI SE TI ZDI ŠOLSKA PREHRANA URAVNOTEŽENA GLEDE NA PREHRANSKO PIRAMIDO?

Razred	5. b	6. a	7. b	8. b	9. b	Skupaj
DA	10	22	15	9	5	61
DELOMA	7	1	1	7	8	24
NE	/	/	/	/	2	2

Tabela 2: Prikaz zadovoljstva z uravnoteženostjo šolske prehrane

Iz tabele 2 je razvidno, da 70,1 % otrok meni, da je šolska prehrana uravnotežena glede na prehransko piramido, 27,6 %, da ustreza deloma, 2,3 % pa da ni uravnotežena.

2. ALI SE TI ZDI, DA ŠOLSKA PREHRANA SLEDI NAČELOM ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA?

Razred	5. b	6. a	7. b	8. b	9. b	Skupaj
NE SLEDI	1	1	/	/	/	2
DELNO SLEDI	2	/	/	1	1	4
SLEDI	/	6	9	5	2	22
DOSLEDNO SLEDI	14	16	7	10	12	59

Tabela 3: Prikaz načel zdravega šolskega prehranjevanja

Tabela 3 prikazuje, da 68 % anketiranih meni, da šolska prehrana dosledno sledi načelom zdravega prehranjevanja, 25 % je mnenja, da sledi, 4,6 % da delno in 2,3 % jih misli, da ne sledi. Kritična sta učenca iz 5. In 6. razreda. Predvidevam, da sta se odločila za tak odgovor, ker nista razumela vprašanja.

3. ALI SI ZADOVOLJEN/A S ŠOLSKO PREHRANO?

DOPOLDANSKA MALICA

	5.	6.	7.	8.	9.
Nisem zadovoljen/a	/	/	/	/	/
Niti nisem, niti sem	2	1	1	4	2
Sem zadovoljen/a	10	13	13	11	10
Zelo sem zadovoljen/a	5	9	2	1	3

Tabela 4: Prikaz zadovoljstva s šolsko malico

Iz tabele je razvidno, da 11,5 % otrok ne izrazi svojega mnenja, 65,5 % je zadovoljnih, 23 % pa zelo zadovoljnih s šolsko malico. **Šolska dopoldanska 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.**

KOSILO

	5.	6.	7.	8.	9.
Nisem zadovoljen/a	/	/	/	/	/
Niti nisem, niti sem	/	/	/	1	1
Sem zadovoljen/a	9	13	12	9	7
Zelo sem zadovoljen/a	6	9	4	2	2

Tabela 5: Prikaz zadovoljstva s šolskim kosilom

Iz tabele je razvidno, da ima 65 anketiranih učencev kosilo, od teh jih 3 % ne izrazi svojega mnenja, 61,5 % je zadovoljnih, 35,5 % pa zelo zadovoljnih s šolskim kosilom. **Šolsko kosilo pokriva pri pravilnem prehranjevanju (pet obrokov) 35 – 40 % dnevnih potreb po hrani in energiji. V skladu s temi izračuni so pripravljene šolski obroki za različne starostne skupine otrok.**

POPOLDANSKA MALICA

	5.	6.	7.	8.	9.
Nisem zadovoljen/a	/	/	/	/	/
Niti nisem, niti sem	/	1	/	/	1
Sem zadovoljen/a	1	/	1	1	1
Zelo sem zadovoljen/a	1	/	/	1	/

Tabela 6: Prikaz zadovoljstva s šolsko popoldansko malico

Iz tabele je razvidno, da ima le 8 anketiranih učencev popoldansko malico. Ta predstavlja premostitveni obrok med dopoldansko malico in kosilom.

4. ČESA JE PO TVOJEM MNENJU PRI ŠOLSKI PREHRANI PREVEČ ?

	5.	6.	7.	8.	9.
Sadje, zelenjava					
Ogljikovi hidrati					
Meso, mesni izdelki	1				
Mleko, mlečni izdelki			1	1	4
Ribje jedi, rib	2	2	8	4	3
Jajca, jedi iz jajc					
Stročnic					
Maščob	1	1		4	3
Sladkarij					

Tabela 7: Prikaz prepogosto uporabljenih živil v šolski prehrani

Rezultati ankete so pokazali, da en učenec ni zadovoljen z mesom in mesnimi izdelki, 6 učencev meni, da je preveč mleka in mlečnih izdelkov. Ribje jedi pa je označilo največ učencev.

Mnenja učencev so ravno nasprotna od priporočil, ki so določena: čim več šolskih namazov, med njimi ribji namaz, pogosto uživanje mlečnih izdelkov, ki so nujno potrebni za pravilno rast, razvoj kosti, mišic in obnovo celic. Učenci zavračajo tista živila, ki so v času rasti in razvoja še kako pomembna.

5. ČESA JE PO TVOJEM MNENJU PRI ŠOLSKI PREHRANI PREMALO ?

	5.	6.	7.	8.	9.
Sadje, zelenjava					1
Ogljikovi hidrati					
Meso, mesni izdelki	2			1	
Mleko, mlečni izdelki	2				
Ribje jedi, rib		3			
Jajca, jedi iz jajc			1	1	
Stročnic			1		
Maščob					
Sladkarij		1	3		

Tabela 7: Prikaz premalo pogosto uporabljenih živil v šolski prehrani

Iz tabele 7 je razvidno, da posamezni učenci pogrešajo sladkarije. Sladice sodijo v sam vrh prehranske piramide, kar pomeni, da jih je potrebno uživati redkeje, v zmernih količinah. Učenci si želijo, da bi bilo na jedilniku večkrat pecivo, palačinke.

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 prehrano zadovoljni.

Večina učencev meni, da ni ničesar preveč in ničesar premalo.

UČENCI SO ZAPISALI...

5.b

Vesela sem, da jem raznovrstno hrano.

Pohvalim vas, ker je veliko zelenjave in zdrave hrane.

Kuharji odlično kuhajo. Zdi se mi, da je za malico preveč kruha in namazov.

Vedno je dobro.

Hrana je zdrava.

Zahvaljujem se kuharjem za odlične jedi, ki nam jih pripravijo.

6. a

Lahko smo srečni in ponosni, da imamo tako dobre kuharje. Za ceno, ki jo imamo v šoli za celotno kosilo, bi dobili sendvič. Zelo sem zadovoljen, le tako naprej.

Zelo sem hvaležen, da kuharji pri tako velikem številu učencev vedno dobro opravijo svoje delo. Vidim, da so kuharji zelo veseli, če jih pozdraviš, kar nekateri ne naredijo. Hvala za dobro hrano.

V šoli je dobra in okusna hrana ter nimam nobene pripombe.

Hrana je raznolika in zdrava.

Pohvalim kuharje, vedno skuhajo dobro.

Hrana je zelo okusna. Večkrat bi lahko imeli ribe.

Hrana je odlična. Kar tako naprej.

Odlična hrana. „Vsa čast kuharjem.“

Vsi kuharji so prijazni in vedno dobre volje.

Želim si večkrat špagete in manjkrat jogurte.

Zadnjič je zmanjkalo njokov in sem dobila skutin štrukelj. Jaz sem želela njoke!

7. b

S šolsko hrano sem zelo zadovoljen, kuharji zelo dobro kuhajo in hrana je uravnotežena.

Pohvala kuharjem.

Všeč so mi naše šolske jedi. Imamo zelo dobre kuharje.

Lahko bi pripravili testenine s tunino ali s smetanovo omako in več sladkega bi lahko bilo.

Večina hrane je dobra. Lahko bi bili večkrat na jedilniku burger, pizza, hot dog, puding.

Dobro kuhate, lahko bi pa bilo manj rib in mesa.

Jaz menim, da bi moralo biti več morskih jedi.

Ni mi všeč, ko je samo kruh in sir. **SI POZABIL, DA JE ZRAVEN ŠE ZELENJAVA, JABOLKO, NAPITEK.**

Super je.

Hrana je dobra. Večkrat puding.

Jaz sem vedno zelo, zelo zadovoljen. Prosil pa bi, če lahko ob ponedeljkih skuhate čufte, ker so šolski zelo dobri.

8.b

Šolska prehrana je dobra in sem zadovoljna.

Pohvaliti želim kuharje, ker dobro kuhajo, so prijazni.

Pohvala kuharjem. Zelo dobro kuhajo.

Hvala, kuharji, da skuhate tako dobro hrano.

Sem zadovoljna s prehrano, bi pa pripomnila, da veliki dobivamo male porcije pri kosilu.

Preveč namazov za malico. Dobro postrežejo hrano.

Pohvala kuharjem.

9.b

S prehrano sem zadovoljna.

Imamo zelo raznoliko hrano, ampak masla je preveč.

Zelo dobro kuhate.

Hrana v šoli je okusna.

Pohvalil bi kuharje, saj vedno pripravijo dobro hrano. Vedno dobimo dovolj hrane, da se najemo.

Preveč masla.

Preveč masla in zelenjave.

Preveč se živila ponavljajo. Na jedilniku je pogosto maslo.

Rad bi se zahvalil kuharjem, ki pripravljajo tako dobre jedi in so z nami potrpežljivi in prijazni.

Nimam pripomb, hrana mi je dobra. Moti pa me, da včasih zmanjka hrane.

Jedilnik se preveč ponavlja. Dobimo premale porcije pri kosilu.

Na naši šoli je prehrana odlična.

Čeprav starejši učenci plačujemo za kosilo več kot mlajši, so obroki enako veliki.



ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete lahko sklepamo, da je večina anketiranih učencev s prehrano v šoli zadovoljna, velik delež je tudi takšnih, ki so zelo zadovoljni.

Trudimo se, da prehrana v šoli ustreza Smernicam zdravega prehranjevanja, ob upoštevanju okusov in vaših prehranjevalnih navad, pa so v jedilnik vključene tudi jedi, ki sodijo na seznam manj priporočene hrane. Tako vam priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi. Vsi tisti, ki se ukvarjamo s prehrano v šoli, smo veseli, da je vsako leto več takšnih učencev, ki zapišete pohvale delavcem kuhinje in izrazite mnenje, da nimate posebnih želja, da pojedete vse in ste s prehrano zelo zadovoljni, saj je le ta raznovrstna in okusna.

Nekateri ste zapisali, da so vaše porcije pri kosilu premajhne. Predvidevam, da ste izbirčni in imate na krožniku le določeno vrsto hrane, saj kljub temu, da vas prepričujemo, da bi tudi juho, prilogo ali solato sprejeli na svoj pladenj, vztrajate pri svoji odločitvi. V tem primeru pa verjamem, da je vaša porcija premajhna. Vsi, ki ste v jedilnici v času kosila dobro veste, koliko hrane dnevno zavržemo, ker ostaja na vaših krožnikih.

Če bi vas doma navajali na pravilno prehranjevanje, kar pomeni, da je prvi dnevni obrok zajtrk doma, bi zadostovala dopoldanska malica v predpisani količini in tudi kosilo takrat ne bi smelo predstavljati težave glede velikosti obroka. Iz izkušenj pa vemo, da bi želeli dodatno samo tisto jed, ki jo imate radi.

Ključni del uravnotežene prehrane je, da je vnos energije s prehrano uravnotežen s količino energije, ki jo telo porabi. Neporabljena energija v telesu se shranjuje predvsem v obliki maščobnega tkiva. Debelost pa je težava sodobnega sveta.

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

Metka Gumilar, organizatorica šolske prehrane