

OŠ DOMŽALE

Bistriška ul. 19

1230 Domžale

Šolska prehrana

analiza ankete 2015-16



Domžale, maj 2016

pripravila: Daša Sojer,
organizatorica šolske prehrane

Priprava ankete

Anketna vprašanja sem pripravila organizatorica šolske prehrane v sodelovanju s skupino za prehrano. Anketa je letos zasnovana nekoliko drugače kot pretekla leta, z drugačnim naborom vprašanj. Izvedli smo dve anonimni anketi: anketo za starše in anketo za učence. Obe anketi sta se izpolnjevali prek spleta.

Izvedba ankete

Povezava do ankete za starše je bila objavljena na spletni strani šole (na naslovni strani) med 3. 5. in 15. 5. 2016. Anketa je bila prosto dostopna.

Učenci so do ankete lahko dostopali v računalniški učilnici pod vodstvom učiteljev. V obdobju med 3. 5. in 13. 5. 2016 smo v času pouka oz. drugih dejavnosti anketirali učence od 3. do 5. razreda.

Odziv na anketo

Anketo za starše je v celoti rešilo **57 staršev** (lansko leti 97), kar znese manj kot 7 % staršev vseh učencev. Odziv je slab in pod pričakovanji.

Predvidevam, da dovolj staršev ni bilo seznanjenih z anketo. Objavljena je bila na naslovni strani šole, vendar se objave hitro menjavajo. Polovica anketiranih je anketo izpolnila v prvih treh dneh, četrтина pa zadnji dan, ko je bila povezava do ankete ponovno na prvem mestu med objavami. Informiranje staršev bo potrebno v prihodnjem letu spremeniti.

Anketo za učence je izpolnilo **521 učencev** od 3. do 9. razreda (od 598). Z odzivom smo zadovoljni.

Povzetek

Iz rezultatov ankete za starše je razvidno, da so starši s šolsko prehrano zadovoljni. Nezadovoljstvo izkazuje 6 % staršev. Delež je primerljiv z rezultati preteklih let. Starši zaupajo šolski prehrani, nekaj več pomislekov imajo o kosilu. Delež staršev, ki redno spremlja šolski jedilnik iz leta v leto narašča.

V anketi za učence smo opravili kratko raziskavo prehranskih navad učencev in preverili prehransko znanje učencev predmetne stopnje. Več kot polovica učencev trdi, da zelo radi jedo sadje in meso, izmed naštetih živil pa učenci najmanj radi posegajo po kruhu s semeni in ribah. Priljubljene so tudi sladke pijače. Prehransko znanje učencev je primerno.

Učenci so s prehrano zadovoljni, delež nezadovoljnih je nižji od 10 % (odvisno od tipa vprašanj in razreda). Stanje je podobno preteklim letom.

Anketa bo osnova za pogovor z učenci v okviru prehranske vzgoje v prihodnjem šolskem letu.

Rezultati in analiza ankete za starše

Izpolnjenih je bilo 57 anket. Razredi so enakomerno zastopani.

Spremljanje šolskega jedilnika:

	2016	2015	2014
Redno	48 %	37 %	30 %
Občasno	41 %	38 %	53 %
Nikoli	11 %	5 %	16 %

Skoraj polovica (48 %) staršev redno spremlja šolski jedilnik, kar je več kot pri zadnjih dveh anketiranjih. Odstotek tistih, ki jedilnika ne spremljajo ostaja približno enak kot pretekla leta.

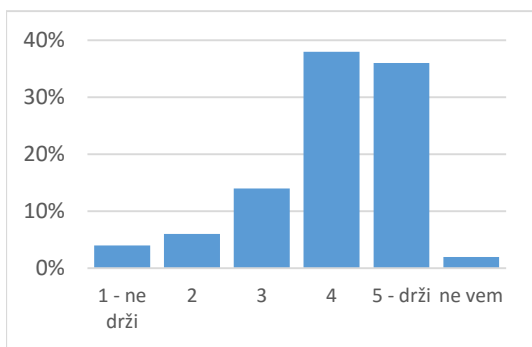
Ali se z otrokom pogovarjate o šolski prehrani?

	2016
Redno	43 %
Včasih	52 %
Nikoli	6 %

Večina staršev se z otroki pogovarja o šolski prehrani. Vprašanje je bilo zastavljeno tudi pred dvema letoma, ko so bili možni štirje odgovori, rezultati pa so primerljivi z letošnjimi.

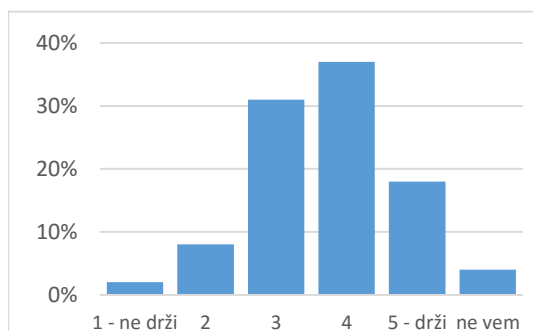
Hrana v šoli je raznolika

Večina staršev se s trditvijo strinja.



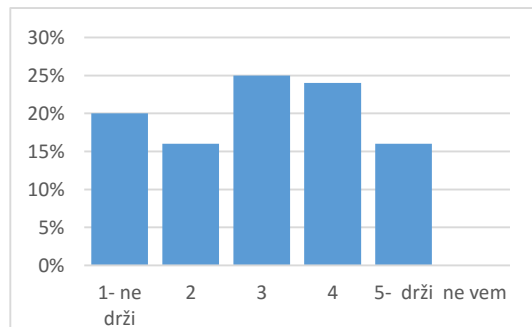
Hrana v šoli je kakovostna

Starši verjamejo v kakovost šolske prehrane, vendar ji ne zaupajo popolnoma.



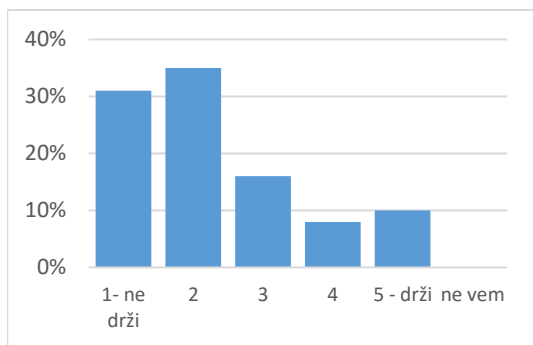
Moj otrok je izbirčen

Starši so različnega mnenja o izbirčnosti svojih otrok. Rezultati pa so skoraj enakomerno porazdeljeni. Povezave med lakoto v šoli in izbirčnostjo iz danih rezultatov ni zaznati.



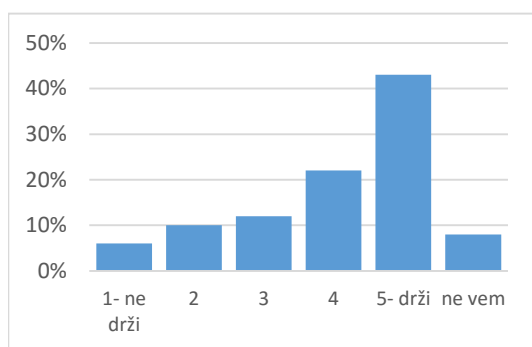
Moj otrok je v šoli lačen

Tako meni 10 % staršev. Večina prihaja iz višjih razredov. Rezultat je primerljiv s preteklimi leti.



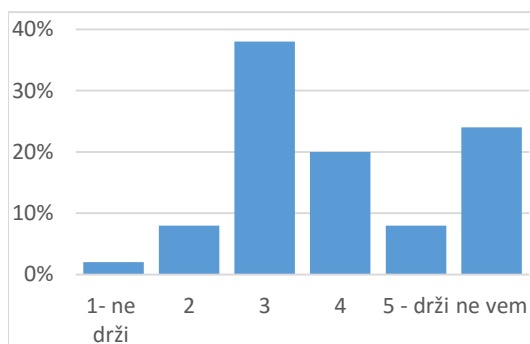
Moj otrok ima dovolj časa, da poje malico / kosilo.

Starši menijo, da imajo otroci dovolj časa, da pojedjo malico ali kosilo. Graf prikazuje rezultate za malico, zelo podoben, vendar z nekoliko višjim deležem ne vem, je tudi graf za kosilo.



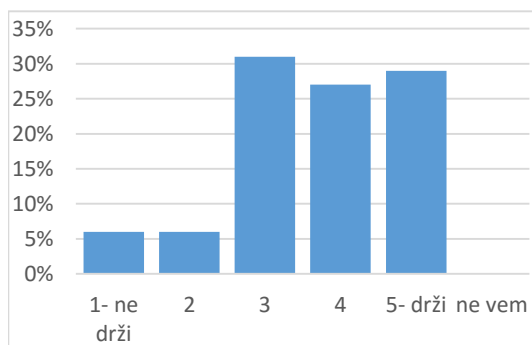
Kosilo v šoli je okusno.

Večina staršev se s trditvijo srednje strinja. Četrtnina staršev, pa se pri vprašanju ne more opredeliti.



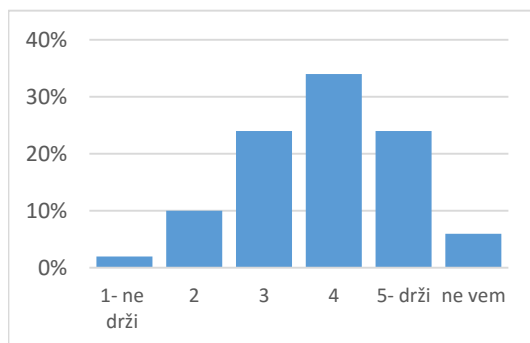
S šolsko prehrano smo zadovoljni.

Rezultati kažejo da so starši zadovoljni oz. delno zadovoljni s šolsko prehrano. Delež nezadovoljnih se vsako leto giblje pod 10 %.



Šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane.

O zdravi prehrani se v družbi veliko govori. Pojmovanje zdrave prehrane pa je lahko zelo različno. Splošno prepričanje o zdravi prehrani se z različnimi časovnimi obdobji tudi spreminja. Rezultati kažejo, da starši v veliki meri zaupajo šolski prehrani. Šolska prehrana mora slediti smernicam zdravega prehranjevanja, ki jih je izdalo pristojno ministrstvo.



Komentarji:

- Pomisleki glede primernosti vprašanja 'šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane'. Starš dvomi, da starši poznajo prehranske smernice, tako lahko dobimo lažne odgovore. Pomisleki tudi o primernosti ankete, saj naj nebi bila pripravljena tako, da pokaže realno stanje.
- Več staršev želi več lokalno pridelane hrane, več zdravih živil in manj sladkih, več preprostejših jedi, domačih jedi, čimbolj raznoliko sadje, več slaščic pri kosilu, polnovrednih živil itd.
- Pohvale prehrani. Pohvale, da se je prehrana izboljšala glede na pretekla leta.
- Dvomi v prehrano. Starš meni, da se prepogosto dogaja, da hrane zmanjka, da otroci sicer niso lačni, saj dobijo nadomestek, kar pa ni dobro. Jedi pri kosilu so občasno prehladne. Pogoji za obedovanje v jedilnici niso primerni, niti prostorsko niti časovno.

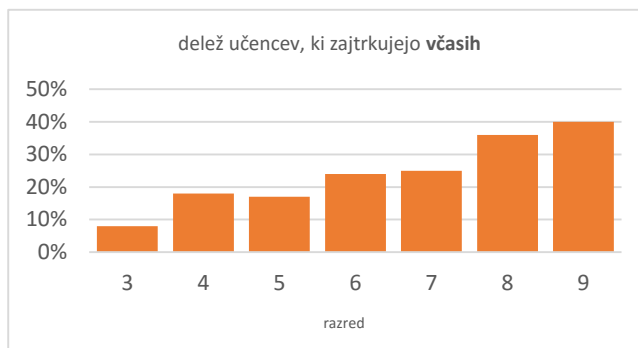
Rezultati in analiza ankete za učence

Anketo je izpolnilo 521 učencev od 3. do 9. razreda. Vprašanja so napisana v moški obliki in veljajo za oba spola.

Ali zajtrkuješ?

Polovica učencev zajtrkuje vsak dan.

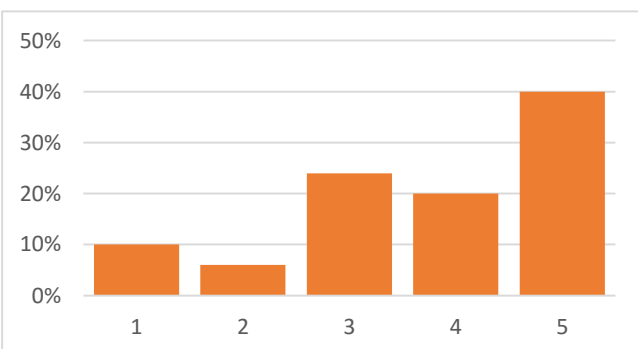
	2016
Redno vsak dan	49 %
Skoraj vsak dan	20 %
Včasih	24 %
Nikoli	7 %



Do 5. razreda zajtrkuje vsak dan več kot 50 % učencev, medtem ko delež v višjih razredih upade. Za odgovor včasih se je odločilo 8 % tretješolcev in 40 % devetošolcev. V vseh razredih je približno enak odstotek učencev, ki ne zajtrkujejo. Če primerjamo matično in podružnično šolo vidimo, da v lhanu nikoli ne zajtrkuje 19 % učencev. Razlik med spoloma ni.

Rad pijem mleko.

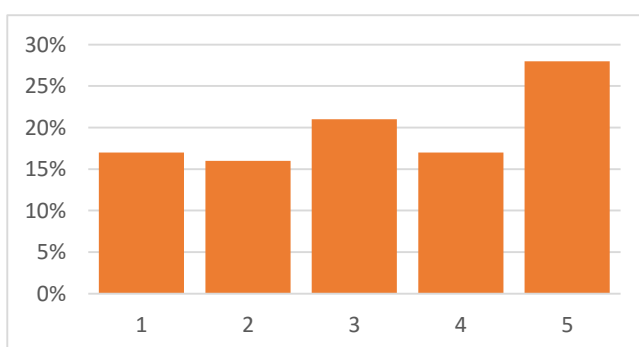
Mleko imajo učenci radi. Zelo radi ga pijejo učenci nižjih razredov (3. in 4. razred prek 50 %), medtem, ko učenci višjih razredov nekoliko manj (8. razred 26 %). Izkušnje kažejo, da učenci raje posegajo po kakavu ali beli kavi, kot samem mleku.



Mleka ne mara 10 % učencev. V Sloveniji naj bil bilo okoli 20 % odraslih, ki ne prebavljajo mlečnega sladkorja – laktoze. Diete **brez laktoze** so v velikem porastu. Laktozna intoleranca ni nič novega, le da se v zadnjem obdobju o tem veliko govori. V večini primerov je neprebavljanje laktoze genetsko pogojeno. Nekateri narodi v toplejšem okolju laktoze ne prebavljajo, saj za preživetje v teh krajih nekoč ni bilo nujno uživanje mleka, medtem ko so bili prebivalci severnih dežel večino leta odvisni ravno od mleka. Evolucija pa je opravila svoje.

Rad jem kruh s semeni.

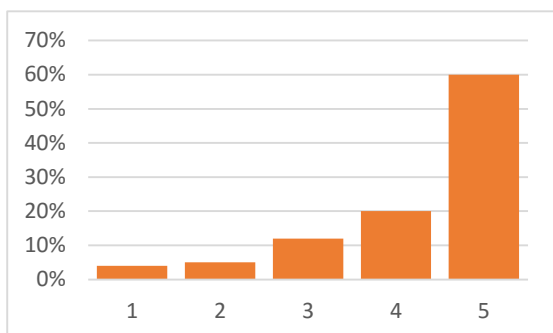
Osnovnemu kruhu, pa naj bo to pšenični beli, črni, ovseni, koruzni... so lahko dodani različni dodatki, velikokrat različna semena, kot so orehi, sezam, lan, bučna semena, cela zrna žit, kosmiči ipd. Izkušnje kažejo, da tovrstni kruhi niso najbolj priljubljeni, odgovori pa, da ima kar četrtina otrok tak kruh rada.



Razlike med razredi in spolom ni.

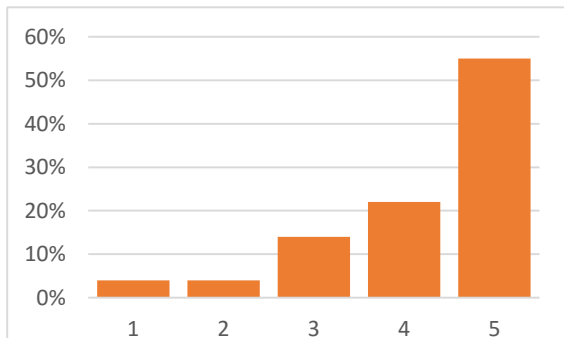
Rad jem sadje.

Učenci zelo radi jedo sadje. Trenda upadanja po razredih ni zaznati. Odgovor je nepričakovan, saj iz prakse zaznavamo, da učenci višjih razredov po sadju ne posegajo prav pogosto. Štetje učencev 8. in 9. razredov, ki pri malici pojedjo sadje je pokazalo, da manj kot 10 % učencev poseže po sadju, medtem ko v anketi več kot polovica teh učencev navaja, da sadje zelo radi jedo.



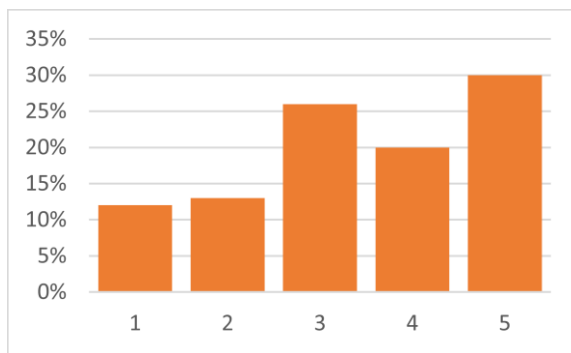
Rad jem meso.

Učenci meso zelo radi jedo. Več kot polovica učencev ima meso zelo rada. Meso ne marajo 4 % učencev, od tega več deklic. Meso pa je bolj priljubljeno med dečki.



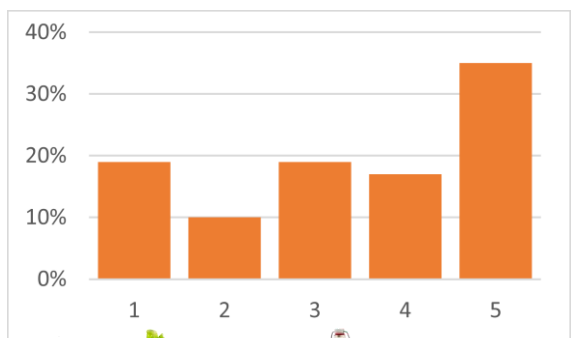
Rad jem zelenjavo.

Zelenjava je tudi po pričevanju učencev manj priljubljena od sadja. Razlike med razredi so minimalne in kažejo, da učenci nižjih razredov raje posegajo po zelenjavi. Zelo izrazit pa je trend, da učenci ki ne zajtrkujejo, tudi po zelenjavi ne posegajo in obratno.



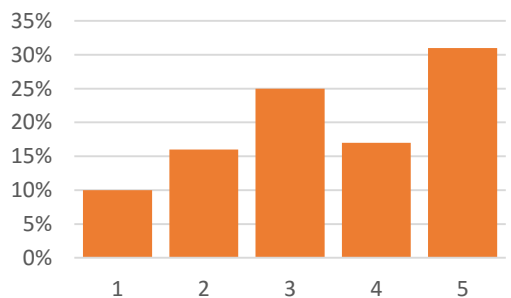
Rad jem ribe.

Ribe so manj priljubljene kot meso. Kar 19 % učencev jih ne mara in zgolj 35 % jih ima zelo rada.



Rad pijem sladke pijače.

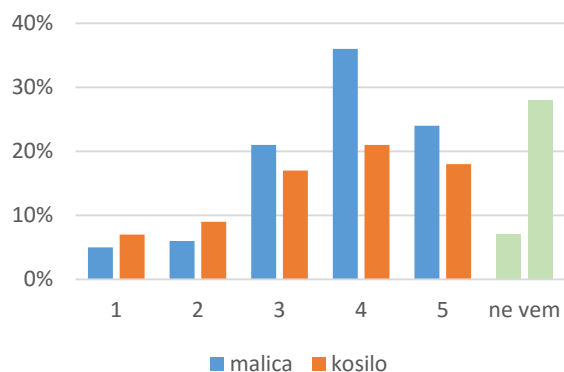
To so pijače, ki jim je dodano veliko sladkorja (Coca cola, Fanta, ledeni čaj, multi sola ipd.). Odgovori niso preveč spodbudni, saj skoraj tretjina učencev zelo rada posega po sladkih pijačah in zgolj 10 % jih ne mara.



Malica v šoli je okusna.

Kosilo v šoli je okusno.

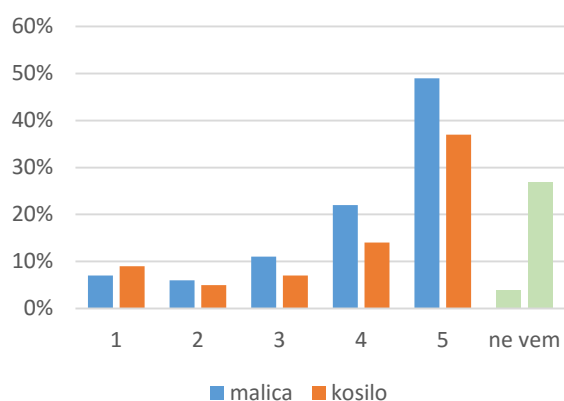
Učenci so z okusnostjo malice in kosila v šoli zadovoljni. Nekoliko bolj so zadovoljni malico. Delež učencev, ki jim obroki ne ugajajo je majhen. So pa učenci z okusnostjo kosila bolj zadovoljni kot starši. Odgovor 'ne vem' pri kosilu so večinoma izbirali učenci, ki kosila v šoli nimajo naročenega.



Za malico dobim dovolj.

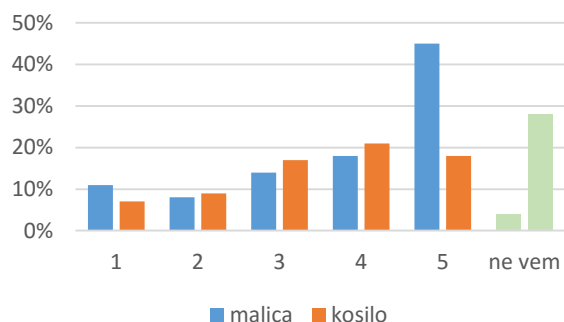
Za kosilo dobim dovolj.

Količine obrokov so ustrezna. Večina je z njimi zelo zadovoljna. Delež zadovoljstva po razredih upada. Na šoli je nezadovoljnih 46 učencev, ki večinoma prihajajo iz višjih razredov. Je pa zadovoljstvo s količino kosila v lhanu večje, kot v Domžalah, saj je zadovoljnih kar 66 % učencev. Delež s kosilom nezadovoljnih učencev višjih razredov je nekoliko upadel.



Imam dovolj časa, da pojem malico / kosilo.

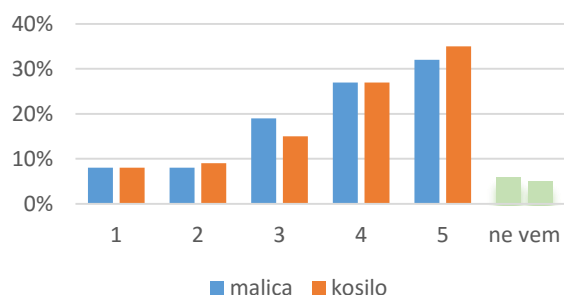
Učenci menijo, da imajo dovolj časa, da obroke pojedjo. Za normalno prebavo in presnovo je potreben tudi ustrezen čas hranjenja. Prehitro hranjenje dolgoročno lahko privede do zdravstvenih težav.



V šoli rad jem.

V šoli se dobro počutim.

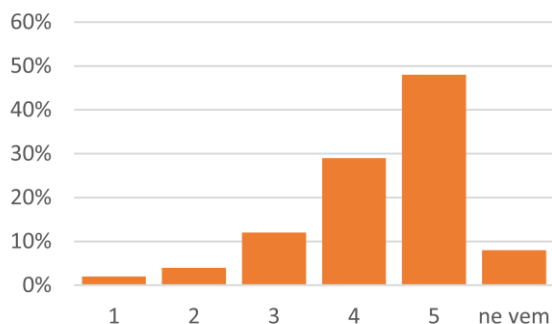
Večina učencev meni, da se v šoli dobro počuti in da v šoli tudi radi jedo. 8 % učencev se sploh ne počuti dobro in jim ni prijetno jesti v šoli. Učenci nižjih razredov se v šoli boljše počutijo kot učenci višjih, kar velja tudi za hranjenje.



Bežen pregled primerjav podatkov med počutjem v šoli in načini prehranjevanja nam pokaže nekatere povezave. Učenci, ki radi uživajo mleko, sadje in zelenjavo rajši hodijo v šolo. Vendar je za potrditev domneve potrebna obsežnejša analiza podatkov.

Prehrana v šoli je zdrava.

Učenci menijo da je hrana v šoli zdrava. Učenci višjih razredov so se manj odločali za najvišjo oceno v primerjavi z nižjimi.



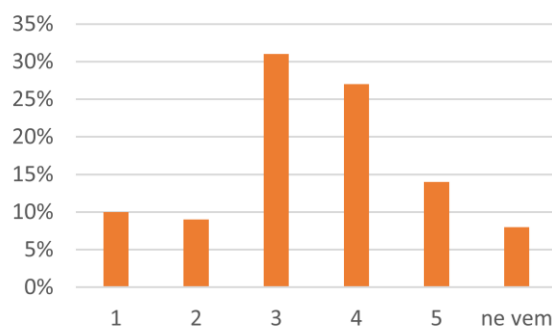
O zdravi prehrani veliko vem.

Učenci so s prehranskim znanjem zadovoljni. Večina se jih je odločila za 5 ali 4.



V šoli vse pojem.

Da v šoli vse pojedjo navaja 14 % učencev, ki večinoma prihajajo iz nižjih razredov. Največ učencev pa se je odločilo za sredinski odgovor, kar je enako kot pretekla leta. Ugotovljena povezava iz preteklih let tudi tokrat kaže, da učenci ki ne pojedjo vsega ponujenega, trdijo da ostajajo po malici ali kosilu še lačni. Nekoliko bolj so ješči fantje.



Komentarji

- Veliko učencev si želi več t.i. priljubljenih jedi (pica, hot dog, sladki rogljički, evrokrem, palačinke, sladoled...);
- nekaj učencev si želi več fast food hrane: jufke, kebab, hamburgerje, McDonalds, kitajsko hrano;
- nekaj učencev si želi več sadja in zelenjave;
- nekaj učencev si želi pri malici sladke gazirane pijače;
- nekaj učencev je podalo kritiko na okusnost, količino obrokov (predvsem kosila);
- nekaj učencev je podala kritiko na posamezne jedi;
- veliko učencev je pohvalilo šolsko prehrano;
- veliko učencev je izrazilo veliko zadovoljstvo nad novim kuharjem;
- mnenja o bureku in balkanski kuhinji so deljena;
- mnenja o mlečnih jedeh so deljena;
- nekaj učencev je pograjalo nov sistem v kuhinji (čakanje pred jedilnico, dežurne učitelje...);
- ...

Kratek test o prehrani.

Učence 6. do 9. razreda smo povprašali po pravilnosti trditev. Znanje učencev je dobro.

	DA	NE	Na vem	Pravilni odgovor
<i>Vsak dan moramo zaužiti 5 obrokov</i>	89 %	5 %	6 %	Da. Pa saj jih znamo naštet.
<i>Kosilo lahko pojemo v 5 minutah</i>	12 %	81 %	7 %	Ne. Lahko ga pojemo v minuti, vendar ni priporočljivo, saj prehitro hranjenje neugodno vpliva na prebavo. Nekje 20 minut pa je pravi čas.
<i>Sadje vsebuje sladkor</i>	77 %	14 %	9 %	Da. Imenujemo ga fruktoza.
<i>Maščobe so zdravju škodljive</i>	40 %	45 %	14 %	Ne. Zmerna količina maščobe je za normalno delovanje organizma nujno potrebne. Pretiravanje pa je seveda škodljivo
<i>Mleko je zdravju škodljivo</i>	8 %	86 %	6 %	Ne, če izvzamemo osebe, ki iz zdravstvenih razlogov ne smejo uživati mleka. Za odrasčajočo mladino pa je mleko zelo pomembno, saj ugodno vpliva na rast organizma.
<i>Prehrana vpliva na moje zdravje</i>	93 %	4 %	3 %	Da. Raznolika prehrana, v ustreznih količinah, z izbranimi živil in v ustreznem ritmu hranjenja pripomore k boljši kakovosti življenja.
<i>Zajtrk lahko izpustimo</i>	12 %	81 %	7 %	Ne. Prazen želodec ne stoji pokonci.
<i>Prehrana mora biti raznolika</i>	92 %	2 %	5 %	Da. Najboljša je izbira živil iz vseh skupin hranilnih snovi.