

OŠ DOMŽALE

Bistriška ul. 19

1230 Domžale

Šolska prehrana

analiza ankete 2017-18



Domžale, september 2018

pripravila: Veronika Škedelj,
organizatorica šolske prehrane

Priprava ankete

Anketna vprašanja sem pripravila organizatorica šolske prehrane. 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 13. 6. in 1. 7. 2018. Anketa je bila prosto dostopna.

Učenci so do ankete lahko dostopali v računalniški učilnici pod vodstvom učiteljev. V obdobju med 16. 5. in 24. 6. 2018 smo v času pouka oz. drugih dejavnosti anketirali učence od 4. do 8. razreda.

Odziv na anketo

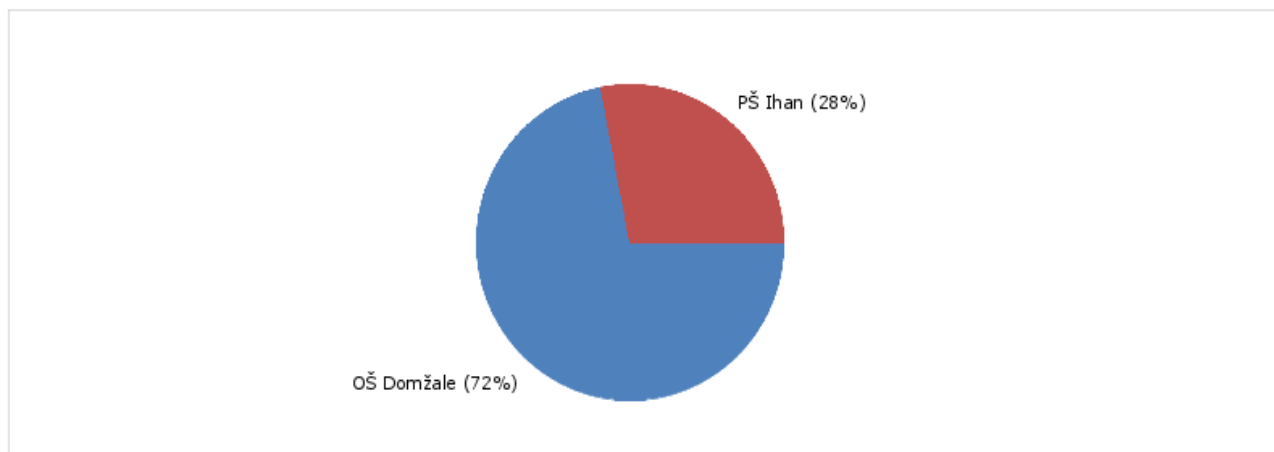
Anketo za starše je rešilo **110 staršev** (57 staršev v šolskem letu 2015/16), kar znese 13% staršev vseh učencev. Odziv je slab in pod pričakovanji, saj so bili vsi starši seznanjeni z anketo preko elektronske pošte, v kateri je bila navedena neposredna povezava do ankete. Poleg tega je bila anketa ves čas dostopna tudi na spletni strani šole. V prvih treh dneh je anketo rešilo 73% anketiranih staršev.

Anketo za učence je izpolnilo **407 učencev** od 4. do 8. razreda (od 426). Z odzivom smo zadovoljni.

Rezultati in analiza ankete za starše

Izpolnjenih je bilo 110 anket. Od 110 staršev je bilo 47% staršev otrok prve triade, 37% staršev druge triade in 16% staršev tretje triade.

Na kateri lokaciji se šola vaš otrok?



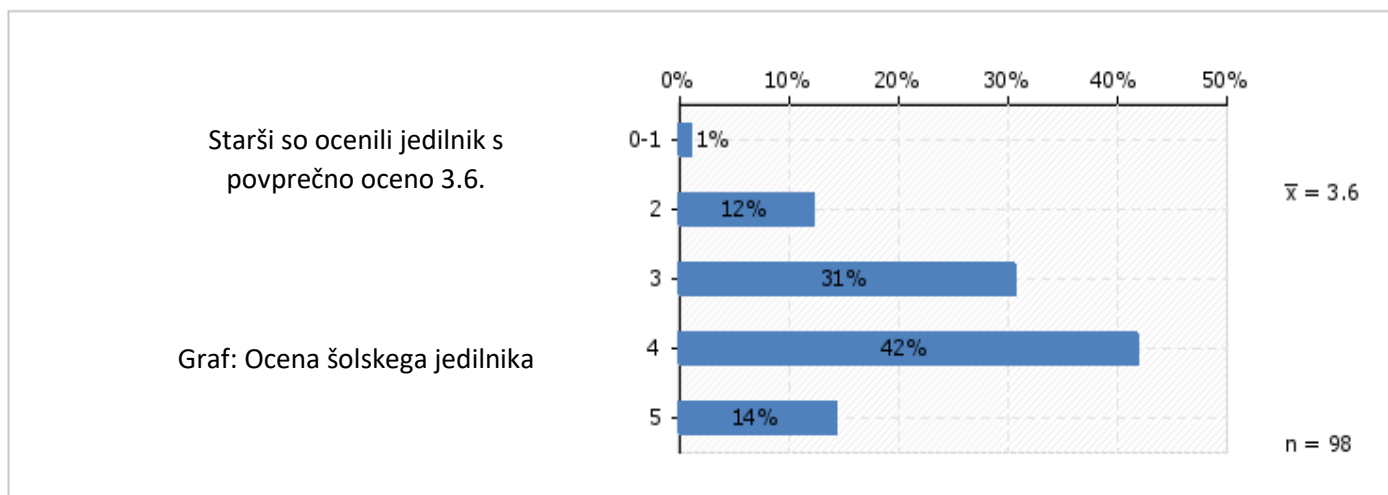
Glede na lokacijo šolanja je bilo 72% staršev otrok, katerih otroci se šolajo na matični šoli in 28% staršev otrok, katerih otroci se šolajo na podružnični šoli.

Spremljanje šolskega jedilnika:

	2018	2016	2015
Redno	35%	48 %	37 %
Občasno	57%	41 %	38 %
Nikoli	7%	11 %	5 %

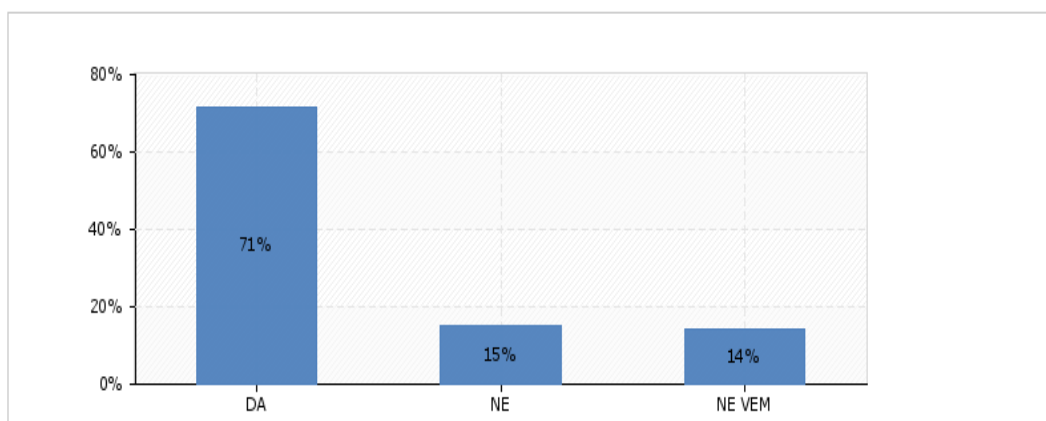
Več kot polovica (57 %) staršev občasno spremlja šolski jedilnik, delež staršev, ki jedilnik spremljajo redno se je glede na zadnjo anketo znižal. Odstotek tistih, ki jedilnika ne spremljajo ostaja približno enak kot pretekla leta.

Ocenite šolski jedilnik od 1 do 5.



Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?

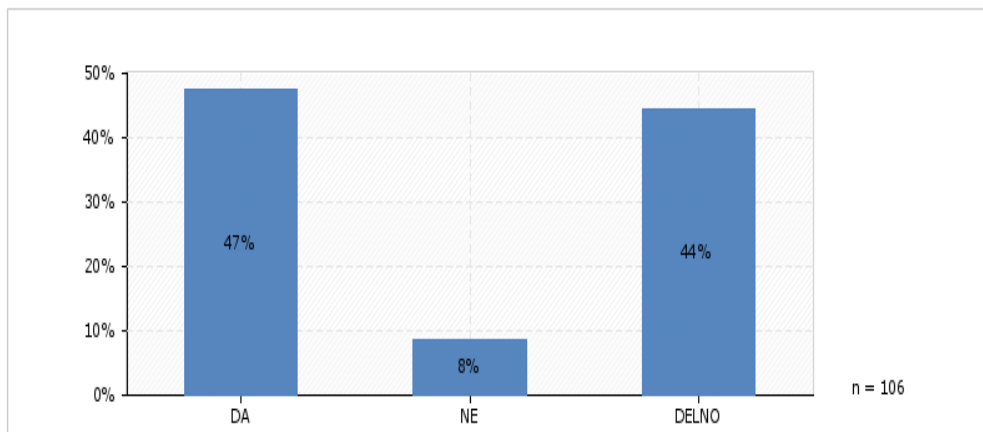
Rezultati kažejo, da večina staršev meni, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane in v veliki meri zaupajo šolski prehrani. Šolska prehrana mora slediti smernicam zdravega prehranjevanja, ki jih je izdalo pristojno ministrstvo. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odrasčanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi.



Graf: Šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane

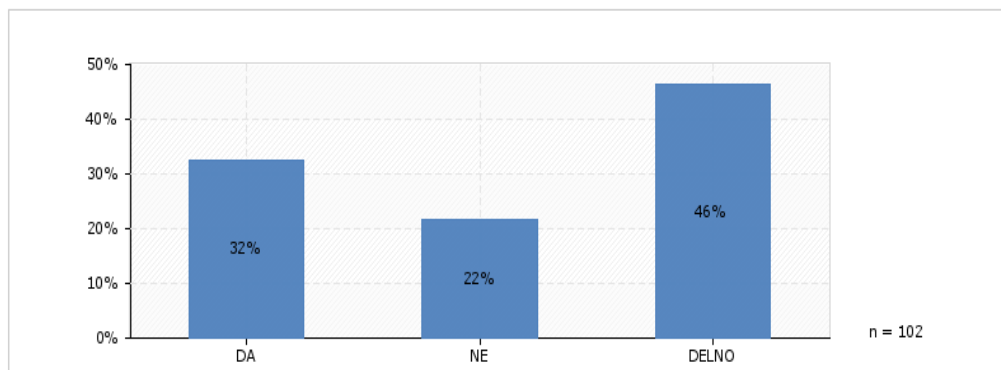
Ali je vaš otrok zadovoljen s kakovostjo šolskih obrokov?

Na vprašanje o zadovoljstvu s kakovostjo malice je odgovorilo 106 staršev, s kakovostjo kosila pa 102 starša. Iz grafa je razvidno, da večina staršev meni, da je njihov otrok zadovoljen oz. delno zadovoljen s šolsko malico. Delež nezadovoljnih tako kot v šolskem letu 2015/16 ne presega 10 %.



Graf: Zadovoljstvo s kakovostjo šolske malice

Delež zadovoljnih s kakovostjo šolskega kosila je nekoliko nižji kot pri malici. Delež nezadovoljnih je v primerjavi s šolsko malico višji za 14%.



Graf: Zadovoljstvo s šolskim kosilom

Na kakovost obroka vplivajo osnovne sestavine, mehanska in termična obdelava ter priprava jedi. Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike izbrane z javnimi razpisi. To so predvsem večja priznana slovenska podjetja in obrati. V prehrano vključujemo tudi biološko pridelana živila, vendar je pri nabavi le teh velika omejitev njihova visoka cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin. Vključujemo tudi lokalno pridelana živila, predvsem pri delitvah sadja in zelenjave v okviru projekta Šolska shema. Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi pripravo iz svežih sestavin, izogibanje predpripravljenim jedem ter pripravi v velikih količinah maščobe (cvrtja), zmerno soljenje in sladkanje ter ne uporabo umetnih arom in drugih umetnih dodatkov jedem. Sama priprava pa je zagotovo odvisna tudi od kuharskega osebja. Poleg tega pa je okus zelo subjektiven.

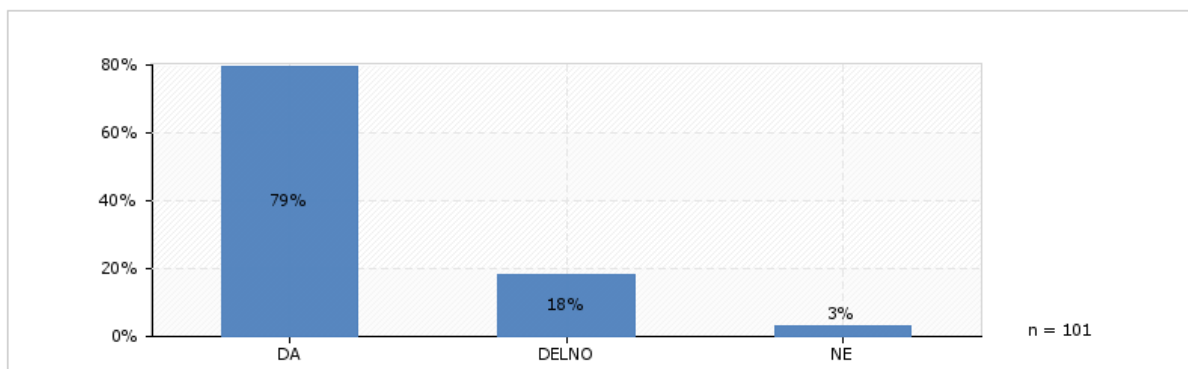
Ali je vaš otrok zadovoljen s količino šolske malice/kosila?

V šoli nudimo zajtrki, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. Šolska – dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica pokriva 10 do 15 % energetske potrebe, kosilo pa 35 – 40 %. Šolski obroki so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor se učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

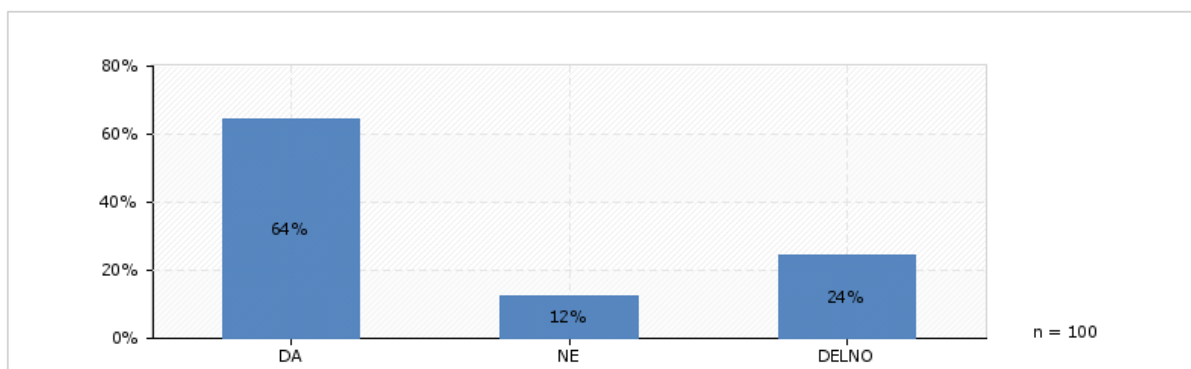
Analiza podatkov kaže, da večina staršev meni, da so njihovi otroci zadovoljni s količino šolskih obrokov. Po pričakovanjih je delež zadovoljstva tako kot v preteklih letih višji pri malici.

Vzroki za nezadovoljstvo s količino šolskih obrokov so lahko različni. Opazila sem, da učenci mnogokrat ne vzamejo oz. ne pojedjo vsega kar jim je ponujeno predvsem z razlogom, ker jim to ni všeč. Če bi učenci pojedli vse jedi (tudi juho, zelenjavne priloge, solato, sadje, polnozrnat izdelke itd.) bi jim moralo zadostovati. V jedilnici so na voljo kruh, sadje ali druga živila, ki so ostala od obrokov in si jih otroci lahko vzamejo.

Graf: Zadovoljstvo s količino šolske malice



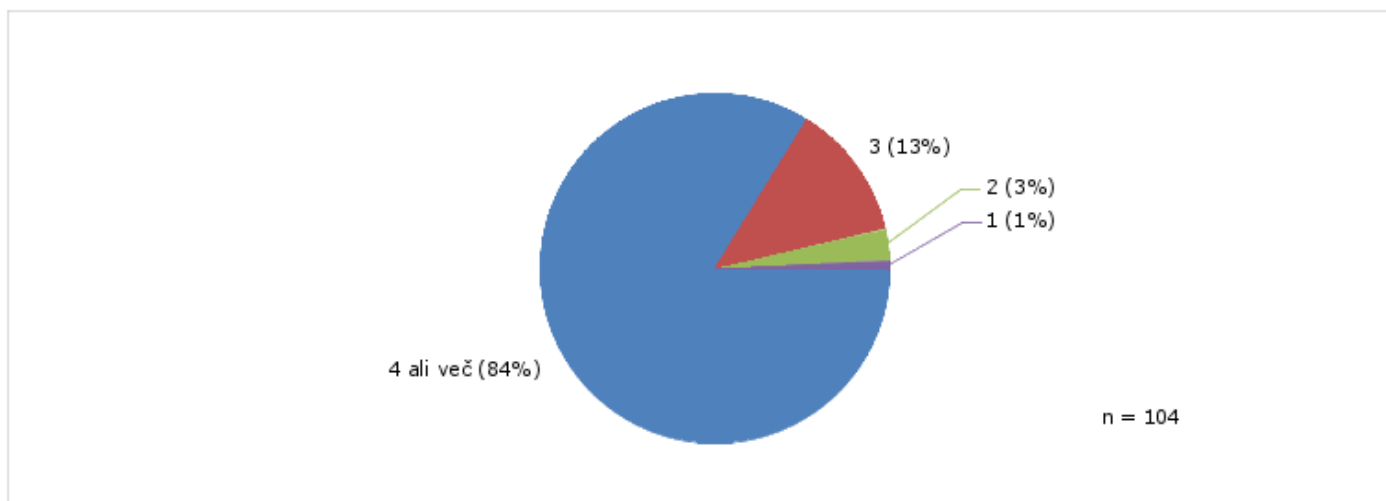
Graf: Zadovoljstvo s količino šolskega kosila



Prehranske navade učencev

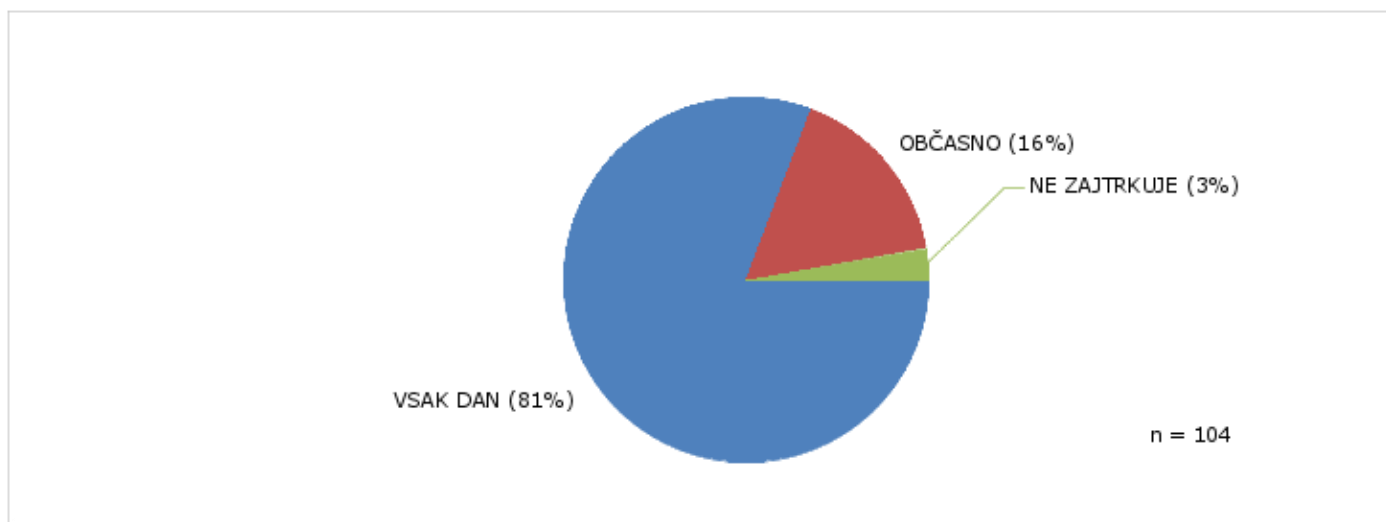
Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Smernice zdravega prehranjevanja priporočajo uživanje od štirih do petih obrokov dnevno. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost. Še zlasti je pomemben zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije.

Koliko obrokov zaužije vaš otrok dnevno?



Rezultati ankete so vzpodbudni, saj 84% otrok zaužije štiri obroke ali več dnevno.

Kako pogosto vaš otrok zajtrkuje?

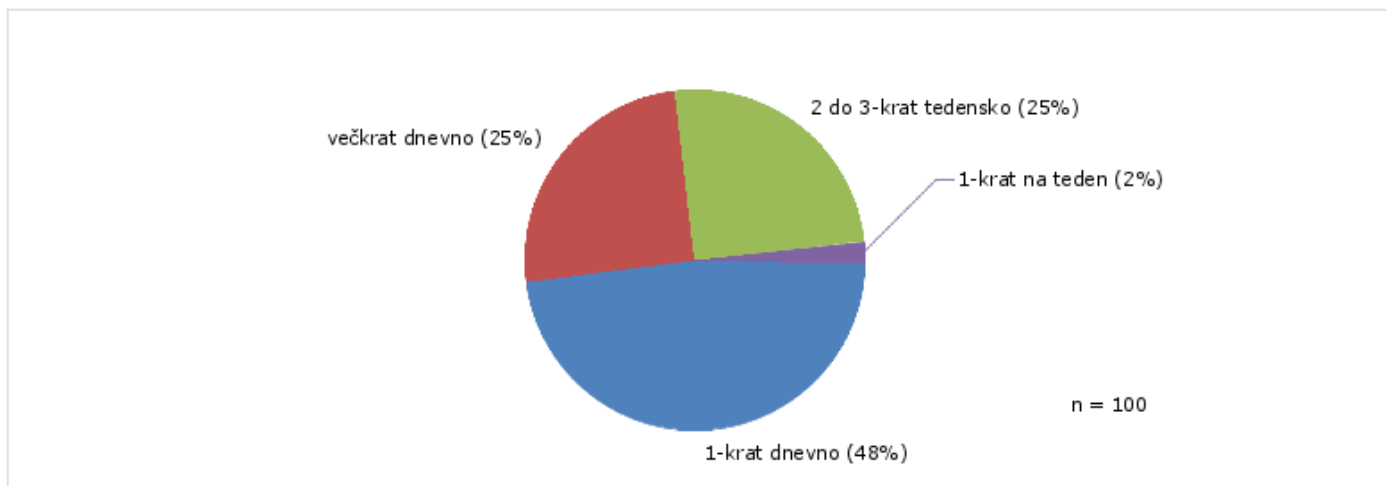


Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne zmožnosti, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %. Analiza rezultatov kaže, da 81% otrok redno zajtrkuje.

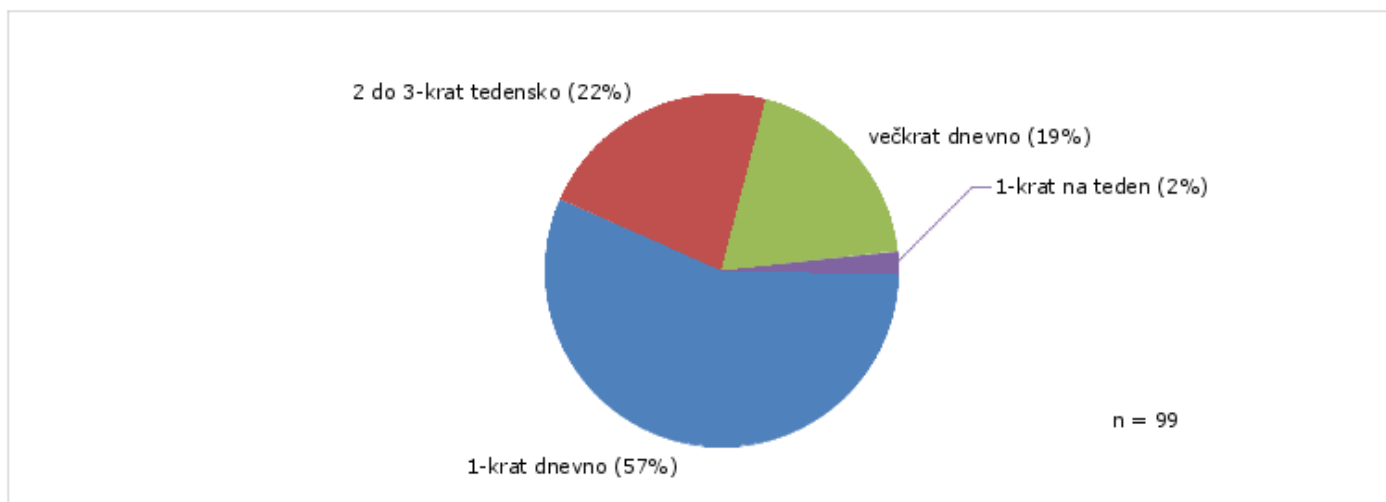
Uživanje sadja in zelenjave

V zdravi prehrani se priporoča uživanje sadja in zelenjave vsak dan. Sadje 2-krat na dan, zelenjavo pa 2-3-krat na dan. Analiza rezultatov ankete je pokazala, da 73% staršev vključuje sadje vsaj dan v jedilnik sadje, 25% večkrat dnevno. Zelenjavo v jedilnik otroka vsak dan vključi 76% starše, 19% večkrat dnevno.

Kako pogosto v jedilnik vašega otroka vključujete sadje?

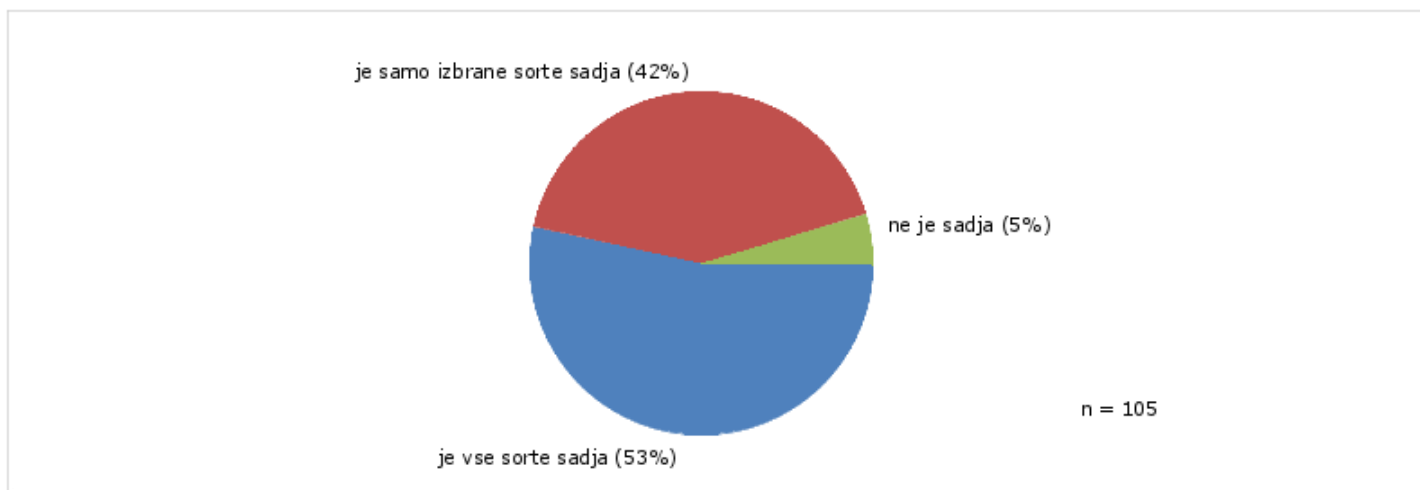


Kako pogosto v jedilnik vašega otroka vključujete zelenjavo?



Otroci imajo radi sadje, saj 42% otrok je vse sorte sadja in 53% otrok izbrane sorte sadja. Rezultati kažejo, da radi jedo tudi zelenjavo. Le izbrane sorte zelenjave je 62% otrok, 32% pa vse sorte zelenjave. Rezultati so presenetljivi, saj je ostanek sadja in zlasti zelenjave pri šolskih obrokih velik.

Ali vaš otrok rad je sadje?



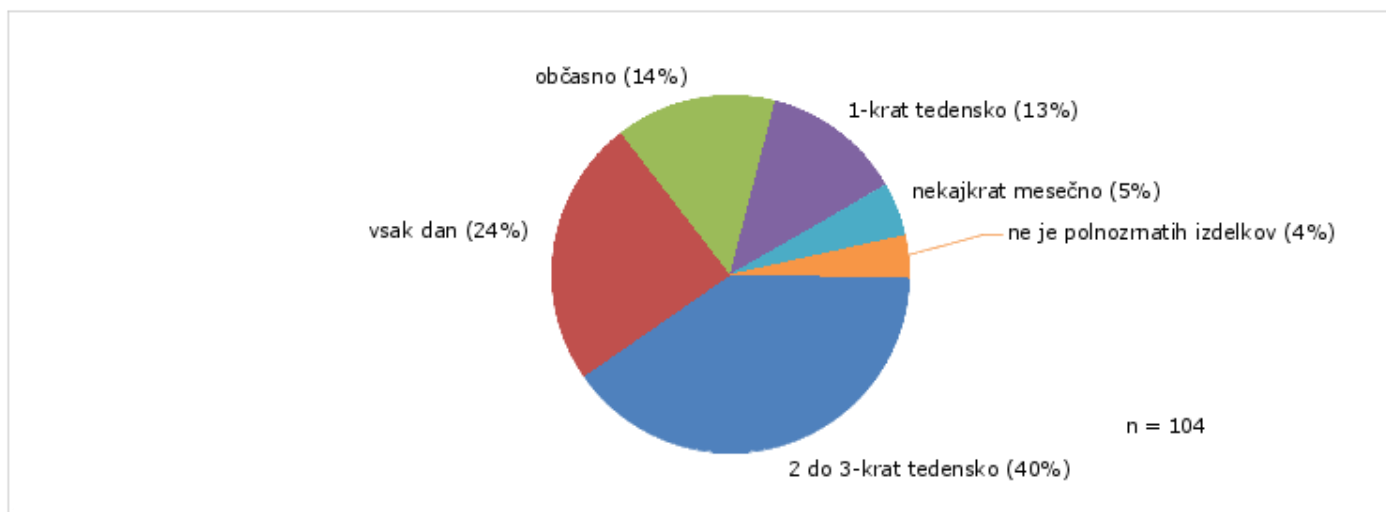
Ali vaš otrok rad je zelenjavo?



Uživanje polnozrnatih žitnih izdelkov

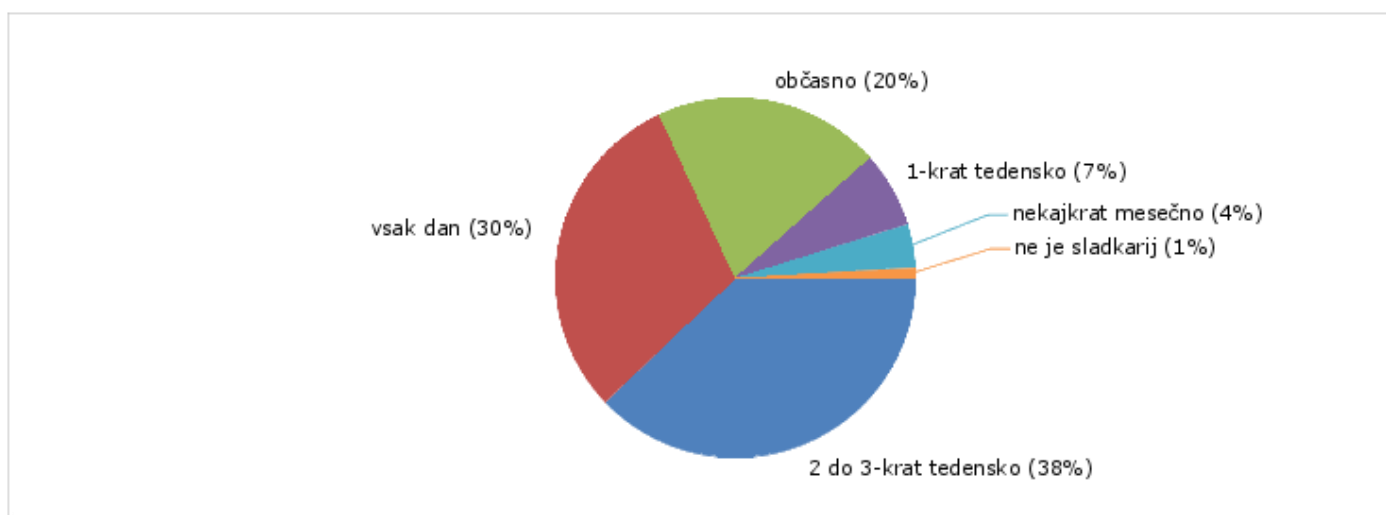
Priporočljivo je vsakodnevno uživanje polnozrnatih žitnih izdelkov, ker znižujejo tveganje za različne kronične bolezni moderne dobe kot so: srčno-žilne bolezni, diabetes tip 2, gastrointestinalne bolezni, rakava obolenja in pomagajo pri uravnavanju telesne teže. Le 24% staršev vključuje polnozrnat žitne izdelke v jedilnik otrok vsakodnevno. Kljub temu, da je skupni delež staršev, ki vključujejo polnozrnat žitne izdelke v obroke tedensko visok (77% staršev), na šoli opažamo, da polnozrnat žitni izdelki pri učencih niso priljubljeni.

Kako pogosto v jedilnik vašega otroka vključujete polnozrnat žitne izdelke?



Kako pogosto vaš otrok je sladkarije?

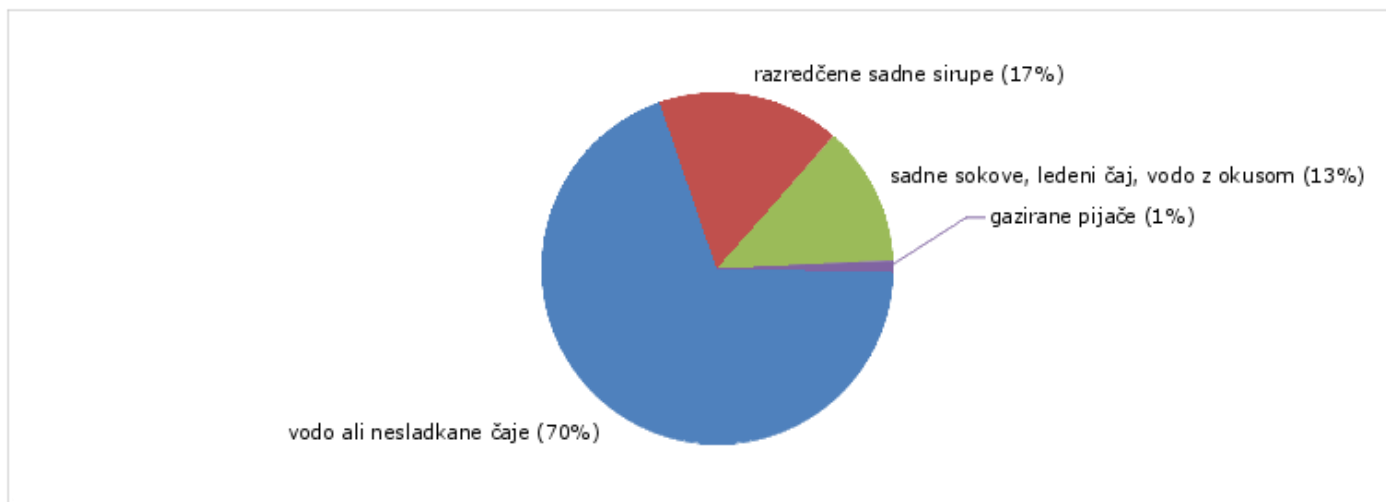
Slovenski otroci in mladostniki zaužijejo preveč sladkorja, pijejo preveč pijač z dodanim sladkorjem, kar škoduje njihovem trenutnemu zdravju, kot tudi zdravju v kasnejšem življenjskem obdobju.



Žal tudi rezultati ankete kažejo, da 30% otrok je sladkarije vsak dan, 38% pa 2 do 3-krat tedensko.

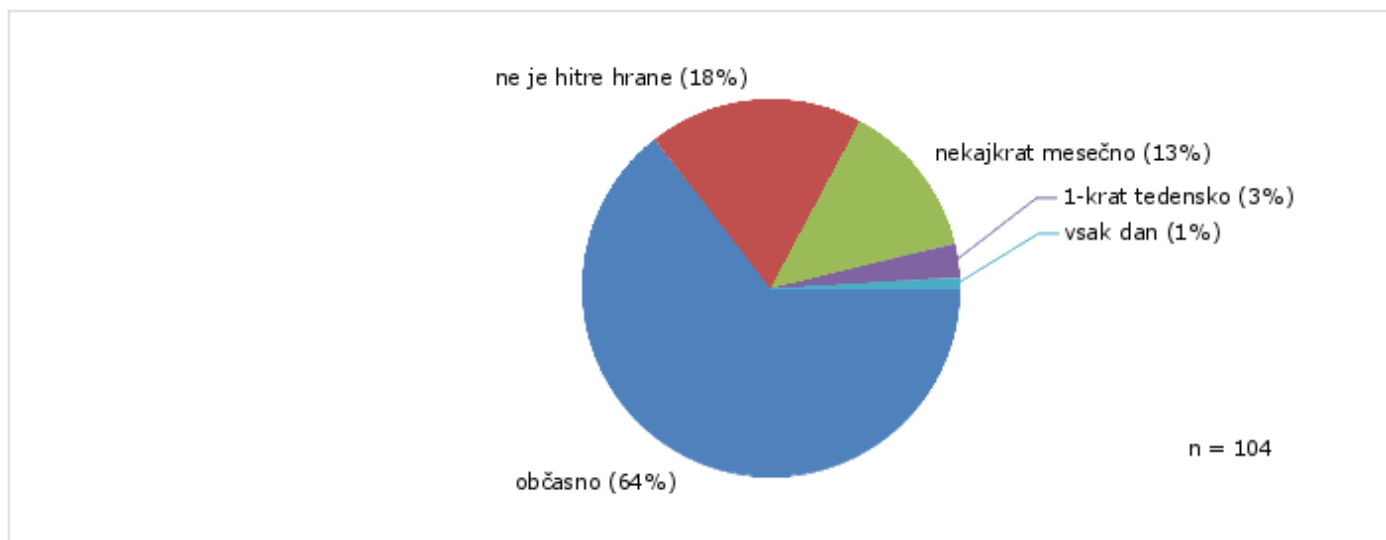
Kaj najpogosteje pije vaš otrok?

Vzpodbudno je, da 70% otrok za potešitev žeje najpogosteje pije vodo ali nesladkane čaje in vsaj tako prepreči dodaten vnos sladkorja v telo.



Kako pogosto vaš otrok je hitro hrano oz. fast food?

Hitra prehrana vsebuje veliko maščob, sladkorjev, soli in aditivov, zdravih hranljivih snovi pa je v njej pogosto le za vzorec. Čeprav vsebuje veliko kalorij, pa te telesu ne nudijo zadostne energije, zato nas še tako velik obrok pogosto nasiti le za kratek čas. Rezultati ankete kažejo, da je trend uživanja hitre hrane tudi pri naših učencih visok, saj 64% učencev hitro hrano je občasno, 13% nekajkrat mesečno, 3% enkrat tedensko in 1% vsak dan.



Komentarji:

- Starši menijo, da je količina kosila za učence višjih razredov nezadostna.
- Boljša kakovost kosil.
- Preslana in mrzla hrana.
- Za malico manj navihančkov, rogljičkov in drugih podobnih pekovskih izdelkov.
- Nudenje kvalitetnejšega kruha in pekovskega peciva.
- Pogoji za obedovanje v jedilnici niso primerni.
- Boljši nadzor v jedilnici.
- Popoldanske malice se pogosto ponavljajo v obliki kruh in podobni pekovski izdelki.
- Več svežih rib kot so sardele, girice, file postrvi.
- Več brezglutenske hrane tudi za preostale učence.
- Namesto kuhane zelenjave pri kosilu, kot priloga surova zelenjava.
- Ukiniti siljenje s hrano s strani nekaterih zaposlenih.
- Odlično je, le tako naprej.
- Zelo sva zadovoljna s pestrostjo prehrane. Otrok razlaga kaj je jedel, kaj je bilo dobro, da gre pri kosilu lahko še iskat dodatek.
- Vse pohvale za pestre zajtrke.
- Všeč mi je, ker je kvaliteta hrane na nivoju.
- Večkrat pica.
- Čaj bi moral biti sladkan.

Rezultati in analiza ankete za učence

Anketo je izpolnilo 407 učencev od 4. do 8. razreda. Vprašanja so napisana v moški obliki in veljajo za oba spola.

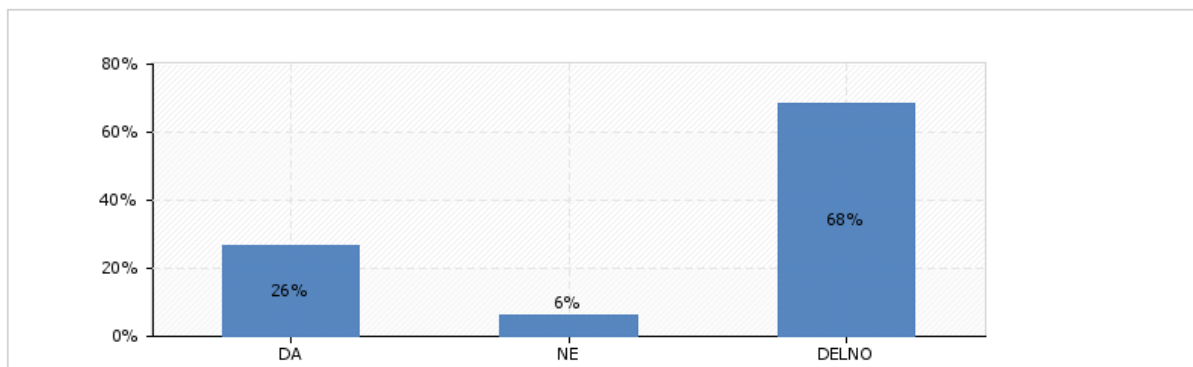
Razred	Število anketiranih učencev
4.razred	82
5.razred	88
6. razred	83
7. razred	81
8.razred	73
SKUPAJ	407

Delež anketiranih učencev, ki so bili v šolskem letu 2017/2018 naročeni na šolsko malico je 98%, delež naročenih na šolsko kosilo pa 72%.

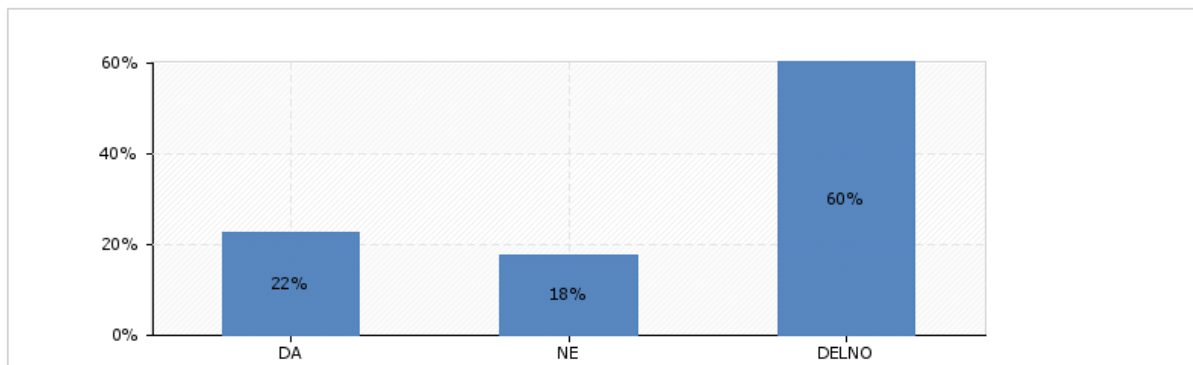
Zadovoljstvo s šolsko malico/kosilom

Večina učencev je s šolsko malico in kosilom zadovoljna. Nekoliko bolj so zadovoljni s šolsko malico kot kosilom. Delež nezadovoljnih učencev s kosilom je za 12% višji kot pri malici.

Graf: Zadovoljstvo s šolsko malico



Graf: Zadovoljstvo s šolskim kosilom

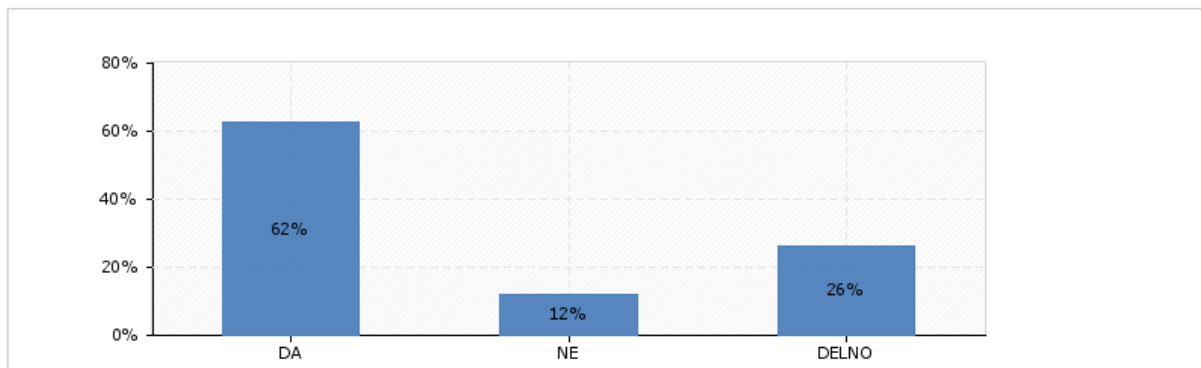


Učenci so okusnost malice ocenili z povprečno oceno 3,4 in kosilo s povprečno oceno 3,2, kar je tudi s povprečno oceno jedilnika, ki so ga učenci ocenili s povprečno oceno 3,3.

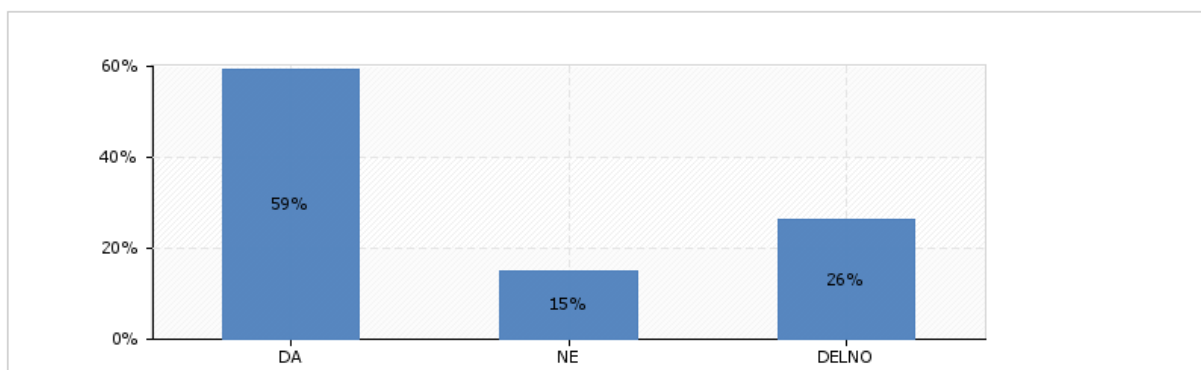
Zadovoljstvo s količino malice/kosila

Količine obrokov so ustrezna. Večina je z njimi zadovoljna. Delež zadovoljstva po razredih upada. Delež nezadovoljnih s količino šolske malice je 45 anketiranih učencev in nezadovoljnih s šolskim kosilom 41 učencev.

Graf: Zadovoljstvo s količino šolske malice



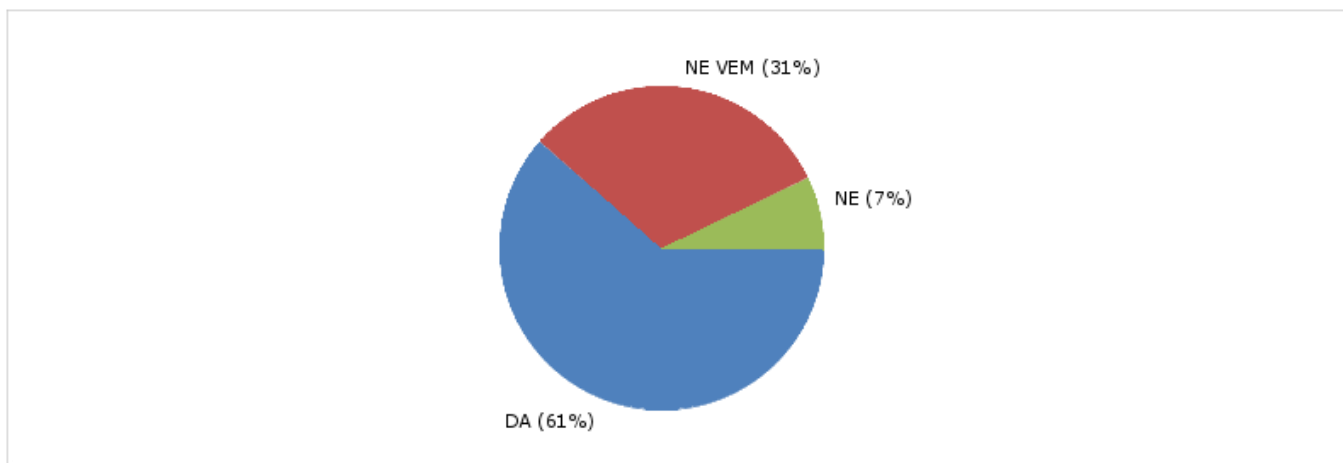
Graf: Zadovoljstvo s količino šolskega kosila



Ali meniš, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?

Analiza rezultatov ankete je pokazala, da 61% učencev meni, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane.

Graf: Šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane

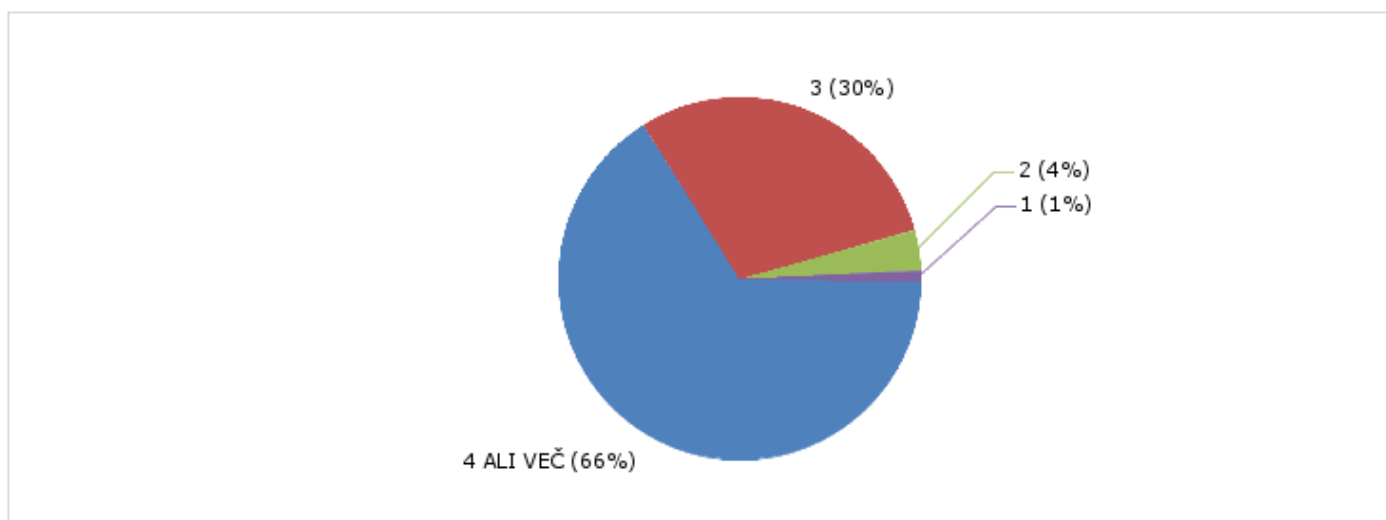


Prehranske navade učencev

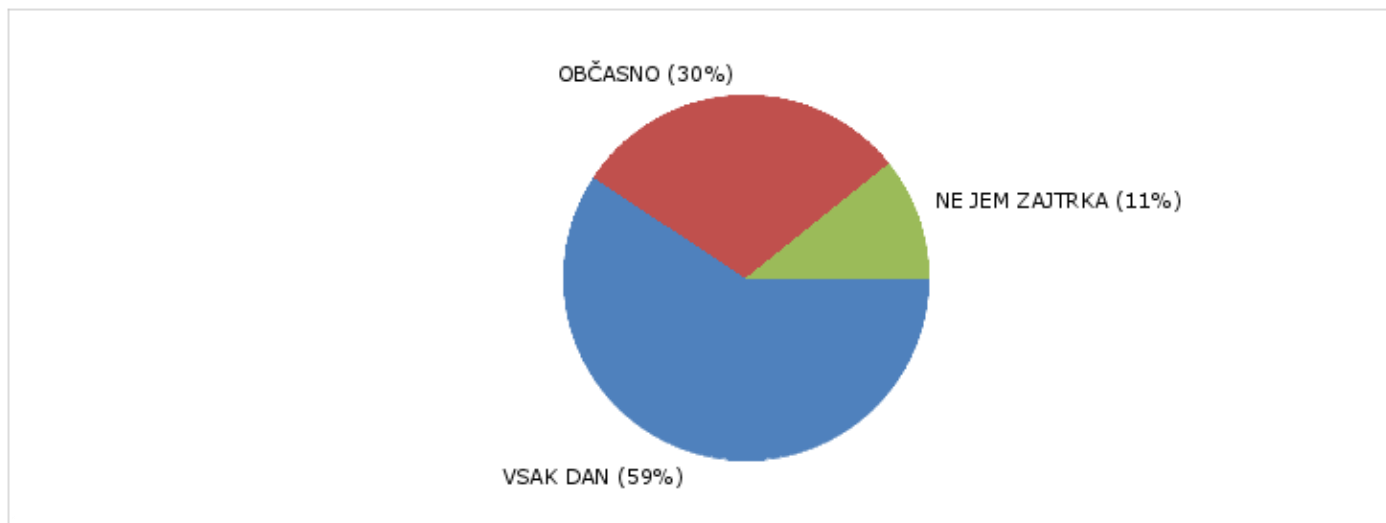
Koliko obrokov dnevno poješ? Kako pogosto zajtrkuješ?

Štiri obroke ali več dnevno ima 66% učencev. Presenetljivo je, da so je ta delež učencev kar za 18% nižji kot pri deležu otrok anketiranih staršev. Opazna je tudi razlika v deležu učencev, ki redno zajtrkuje, saj vsak dan zajtrkuje 59% anketiranih učencev, po navedbah staršev pa kar 81%.

Graf: Število dnevnih obrokov



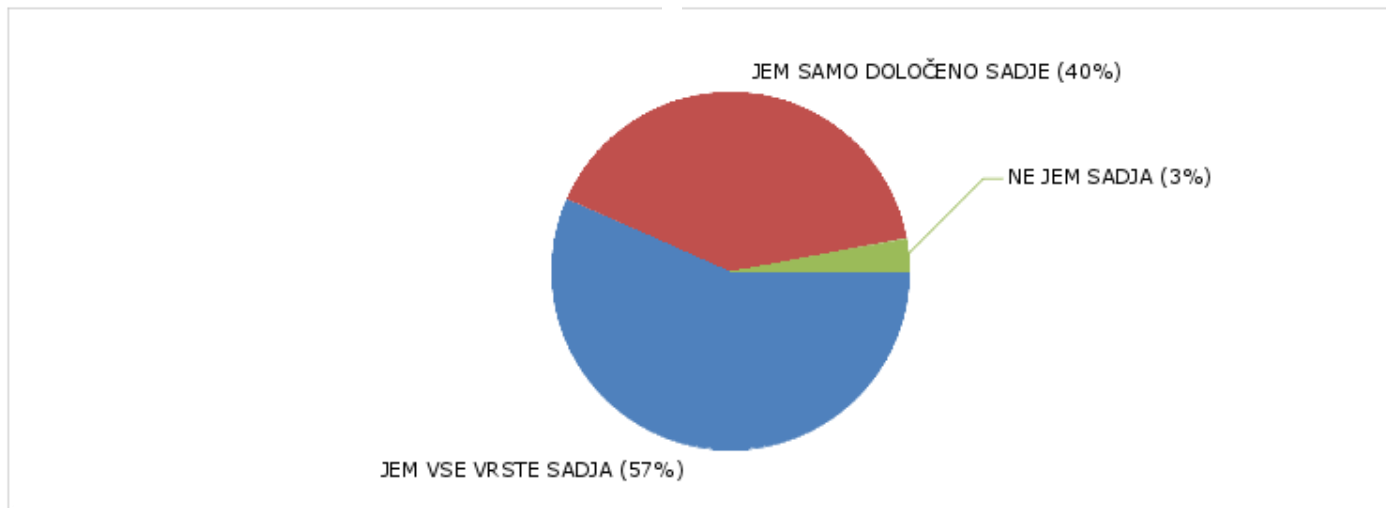
Graf: Kako pogosto zajtrkuješ?



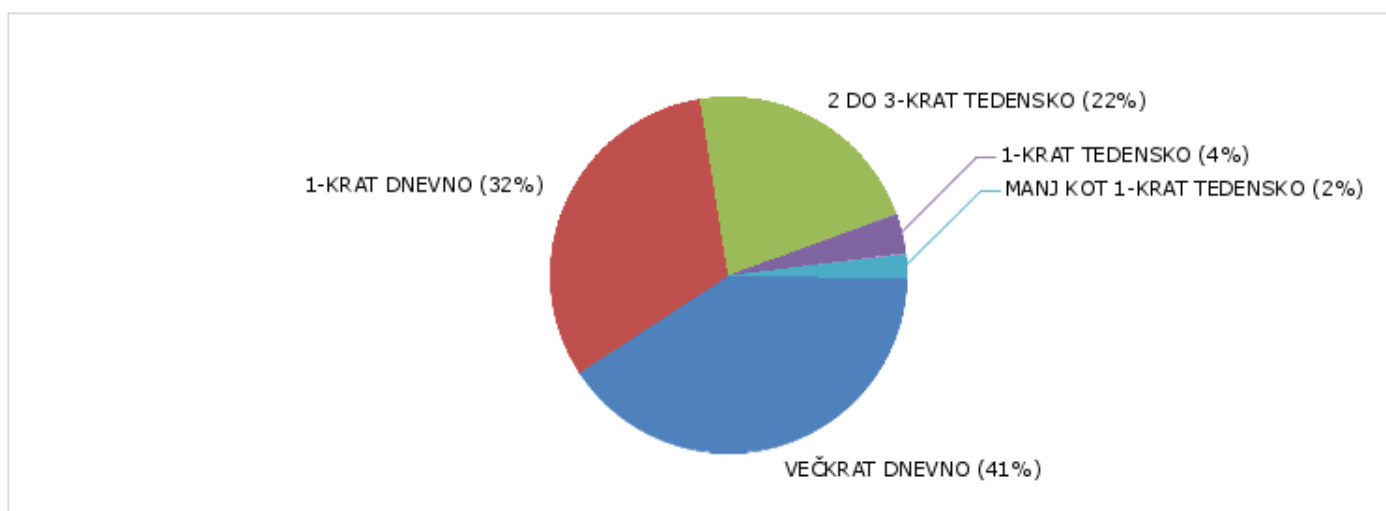
Ali rad ješ sadje? Kako pogosto ješ sadje?

Učenci zelo radi jedo sadje, saj le 3% učencev ne je sadja. Trenda upadanja po razredih ni zaznati. Odgovor je nepričakovan, saj iz prakse zaznavamo, da učenci višjih razredov po sadju ne posegajo prav pogosto. Večina učencev sadje vključuje v obroke vsak dan (41% večkrat dnevno, 32% enkrat dnevno).

Graf: Ali rad ješ sadje?



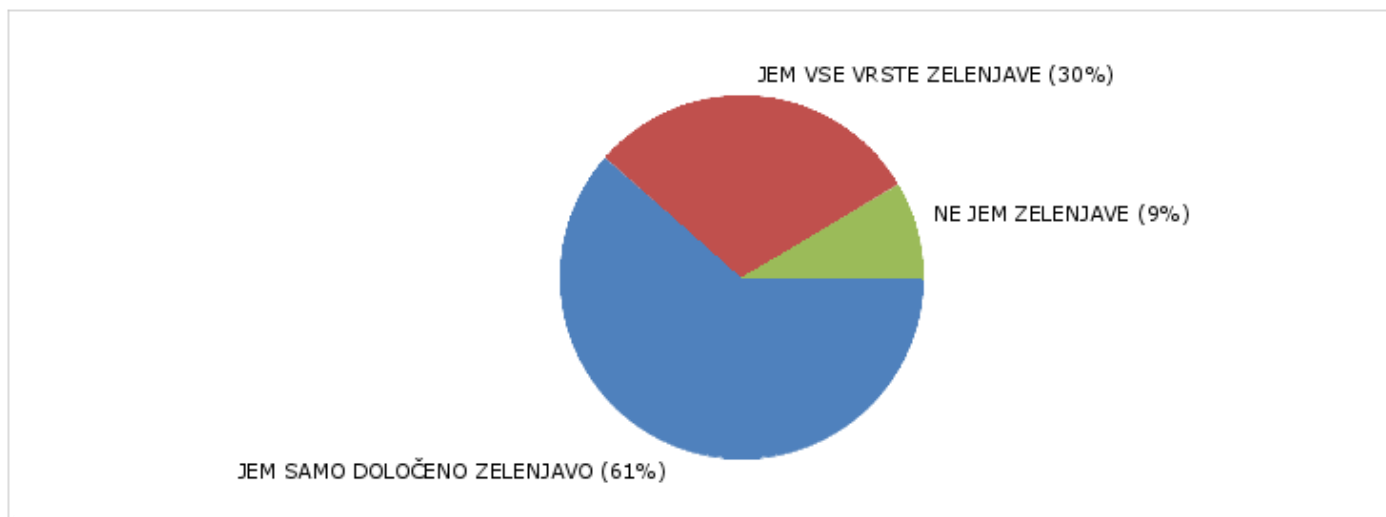
Graf: Pogostost uživanja sadja



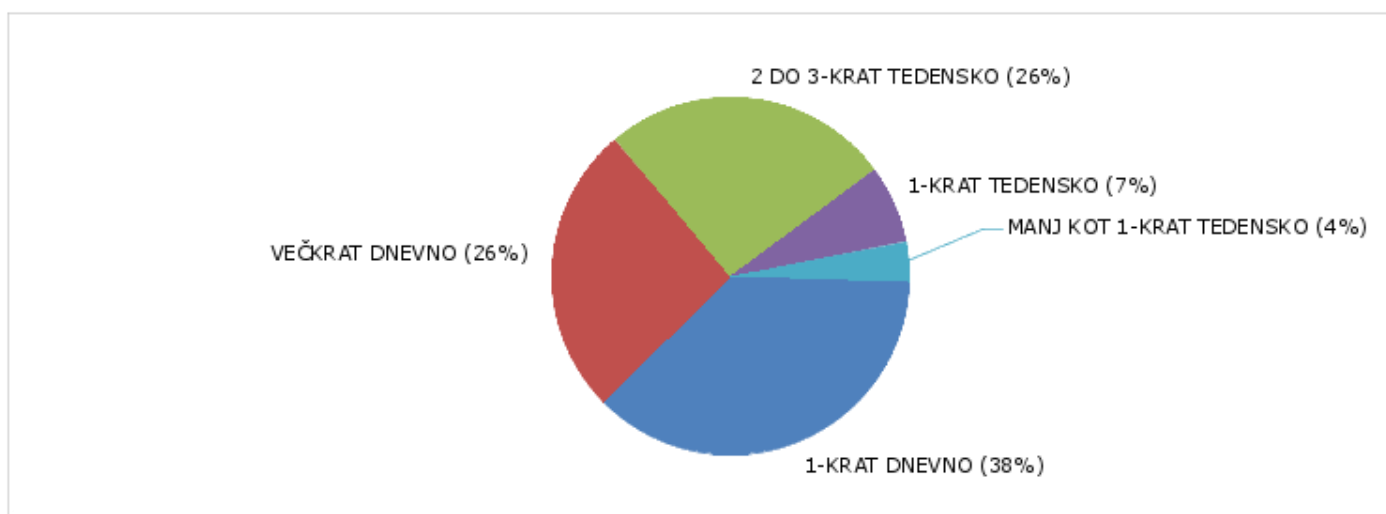
Ali rad ješ zelenjavo? Kako pogosto ješ zelenjavo?

Opazili smo, da učenci raje jedo sadje kot zelenjavo. To so potrdili tudi rezultati ankete, saj vsakodnevno zelenjavo je 64% anketiranih učencev, sadje pa 73%. Delež učencev, ki ne jedo zelenjave je za 6% višji kot pri sadju.

Graf: Ali rad ješ zelenjavo?



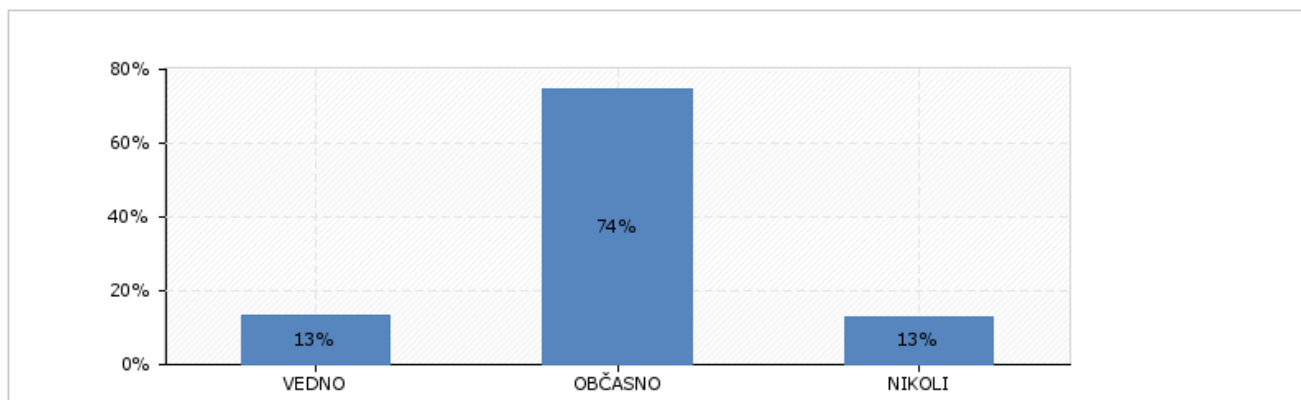
Graf: Pogostost uživanja zelenjave



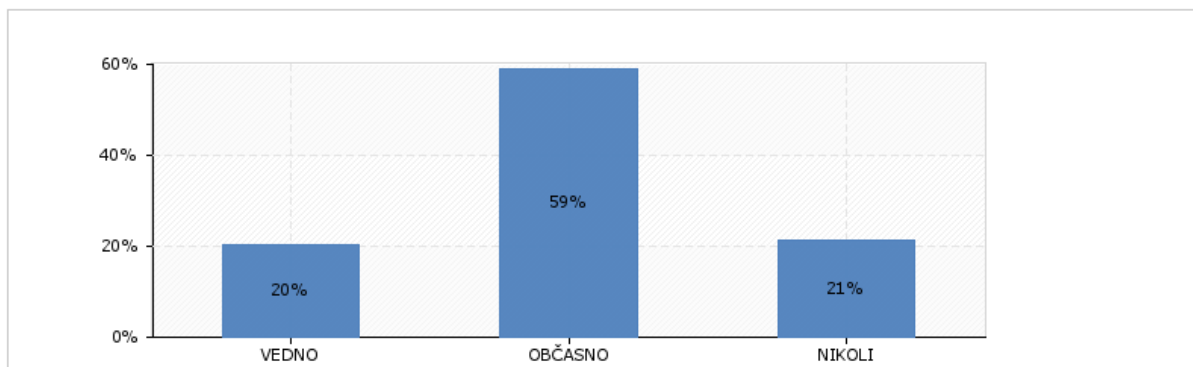
Uživanje sadja in zelenjave pri malici in kosilu

Pri malici oziroma kosilu sadje vedno poje le 13% učencev in zelenjavo 20% učencev. Večina učencev sadje in zelenjavo poje le občasno, kar je verjetno posledica tega, da jedo le določene vrste sadja oziroma zelenjave. Delež učencev, ki zelenjave nikoli ne poje je za 8% višji kot pri sadju.

Graf: Pogostost uživanja sadja pri malici/kosilu



Graf: Pogostost uživanja zelenjave pri malici/kosilu

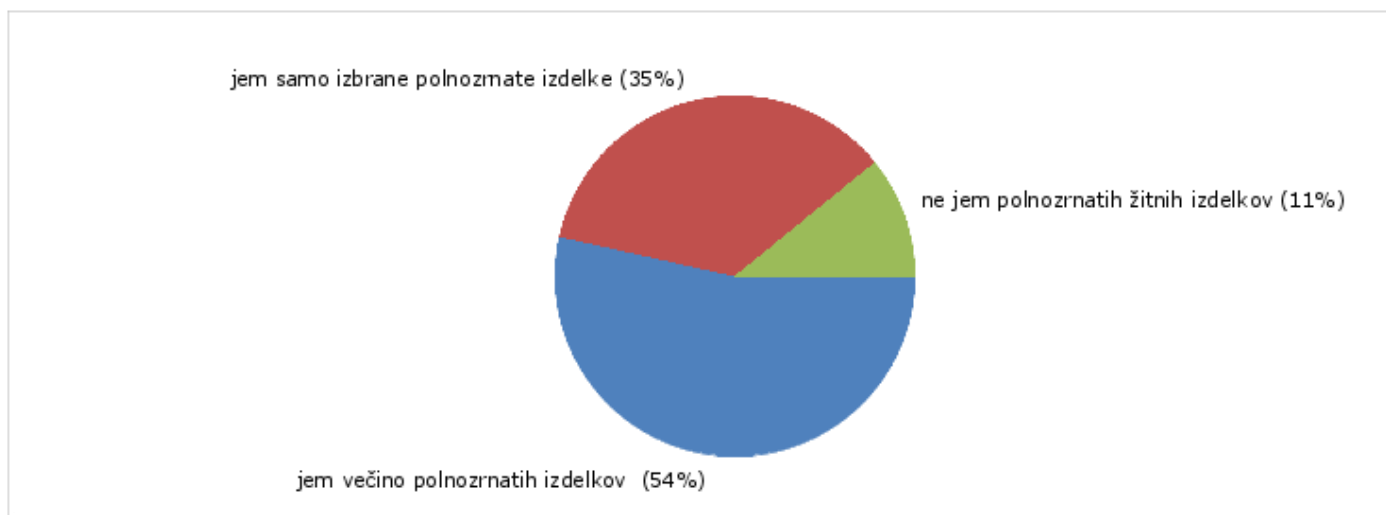


Uživanje polnozrnatih žitnih izdelkov

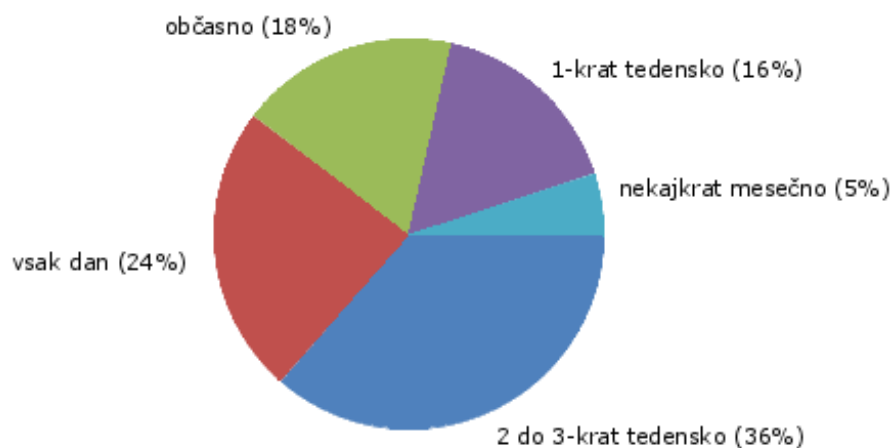
Izkušnje kažejo, da polnozrnat žitni izdelki niso najbolj priljubljeni. Rezultati kažejo nasprotno, saj le 11% učencev polnozrnatih žitnih izdelkov ne je in kar 54% je večino polnozrnatih žitnih izdelkov.

Polnozrnat žitne izdelke v svojo prehrano tedensko vključuje kar 66% učencev.

Graf: Ali rad ješ polnozrnat žitne izdelke?



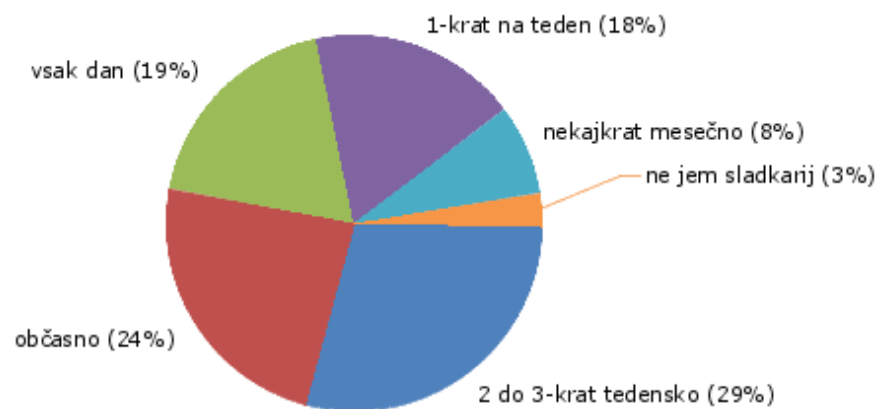
Graf: Pogostost uživanja polnozrnatih žitnih izdelkov



Uživanje sladkarij in hitre prehrane

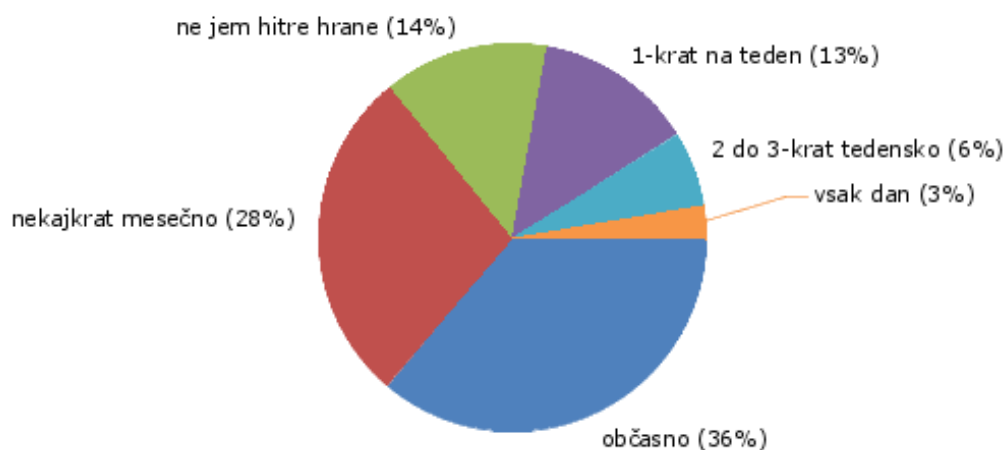
Sladek okus imajo otroci zelo radi, V letošnjem šolskem letu smo se odločili, da čaja ne bomo sladkali in smo pri učencih izvali veliko negodovanja. Velikokrat so se tudi potožili, da pogrešajo za malico čokoladni namaz in čokoladne navihančke, rogljičke z marmelado in druge podobne pekovske izdelke. Prav tako je zelo velika želja, da bi za malico imeli večkrat pico in hot dog. Da so sladkarije pri otrocih priljubljene kaže tudi rezultat, saj 66% učencev poseže po sladkarijah vsak teden in le 3% učencev sladkarij ne je.

Grah: Pogostost uživanja sladkarij



Dobra tretjina učencev si občasno privošči obrok hitre prehrane. 40% pa je takih, ki to počnejo nekajkrat mesečno ali tedensko. Torej rezultati niso vzpudbudni.

Graf: Pogostost uživanja hitre hrane

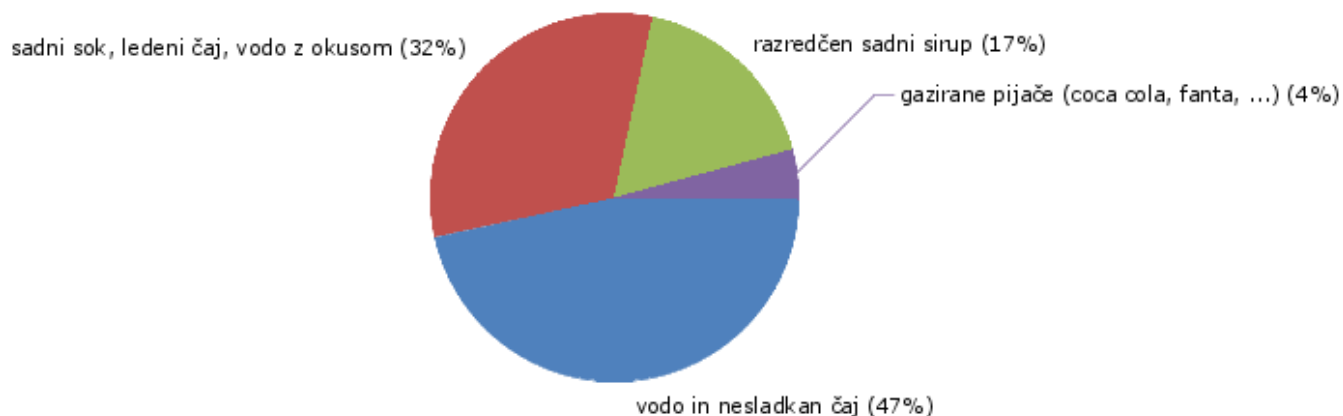


Pitje vode

Poseben problem pri vnosu sladkorja predstavlja pitje sladkih pijač, saj imajo otroci radi sladek okus, zaradi uživanja tovrstnih izdelkov pa lahko pride do zmanjšane vnosa drugih, koristnih hranil ter uživanja manj raznovrstne prehrane. Vnos sladkorja, katerega pomemben delež predstavlja tudi sladkor zaužit s sladkimi pijačami, pri evropskih otrocih in mladostnikih trenutno presega priporočila.

To potrjujejo tudi rezultati ankete, saj manj kot polovica otrok za potešitev žeje pije vodo ali nesladkan čaj.

Graf: Kaj najpogosteje piješ?



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, kebabe, hamburgerje, Mc'Donalds, 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.
- Mnenja o mlečnih jedeh so deljena.
- Učenci si želijo ponovno sladkan čaj.
- Učenci želijo manj zelenjavnih juh in večkrat govejo juho.
- Red v jedilnici, več časa za kosilo in malico.
- Malice in kosila bi rad pojedel več, saj večino dni ne jem zajtrka. Kuharice mi nočejo dati več kot 2 repeta. – komentar učenca na količino hrane.