

ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI IN ZADOVOLJSTVO Z DEJAVNOSTMI, KI SPODBUJAJO ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN KULTURO PREHRANJEVANJA - STARŠI šolsko leto 2018-2019

RAČUNALNIŠKO OBLIKOVANJE ANKETE: Matjaž Žuran, računalnikar

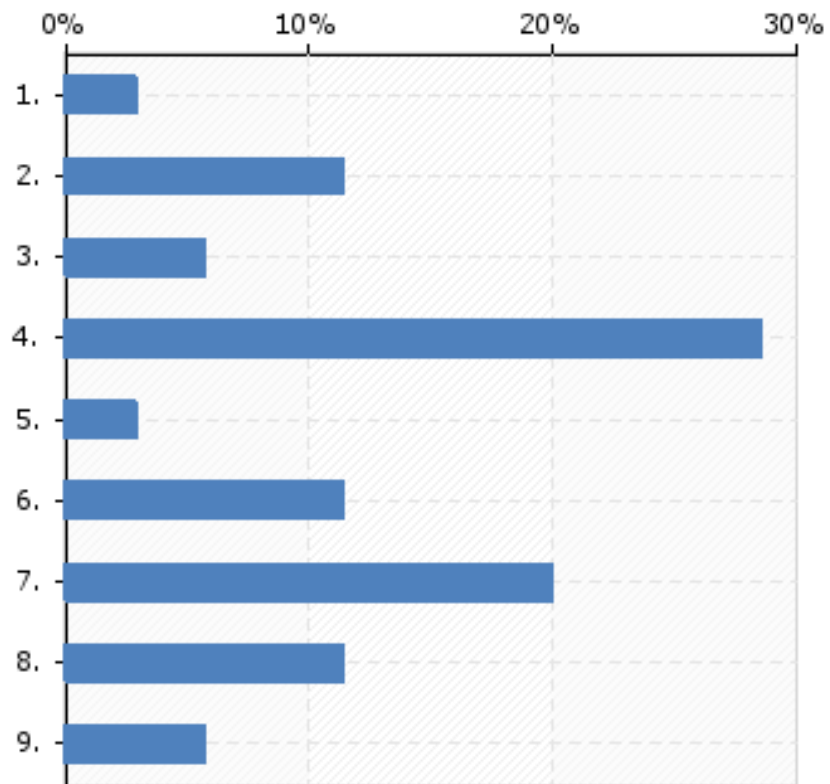
OBLIKOVANJE IN OBDELAVA ANKET: Leandra Mernik, organizatorica šolske prehrane

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo meseca junija izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva staršev s šolsko prehrano in dejavnostmi, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja. Anketo smo izvedli v obliki spletne ankete, ki je bila dostopna za reševanje na šolski spletni strani.

Sodelovalo je komaj 35 staršev otrok. To je zelo majhen vzorec anketirancev.

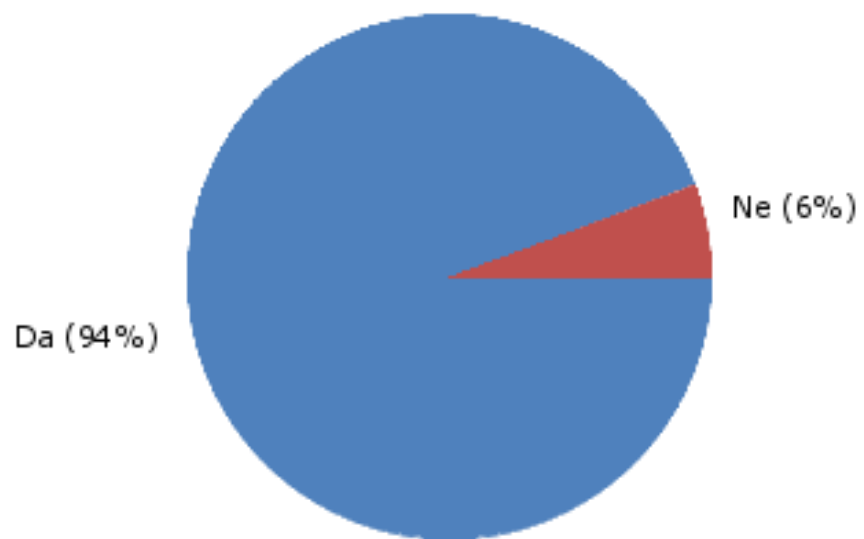
Odgovori staršev bi nam bili v veliko pomoč pri nadaljnjem načrtovanju šolske prehrane.

1. Razred katerega obiskuje vaš otrok:



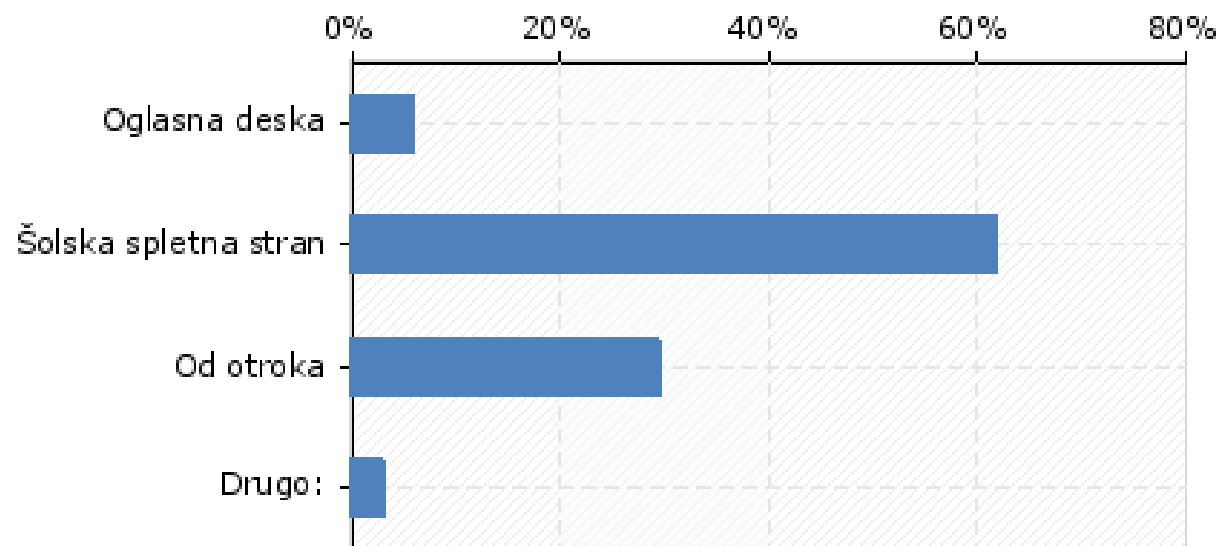
Razred	Število staršev
1	1
2	4
3	2
4	10
5	1
6	4
7	7
8	4
9	2

2. Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?



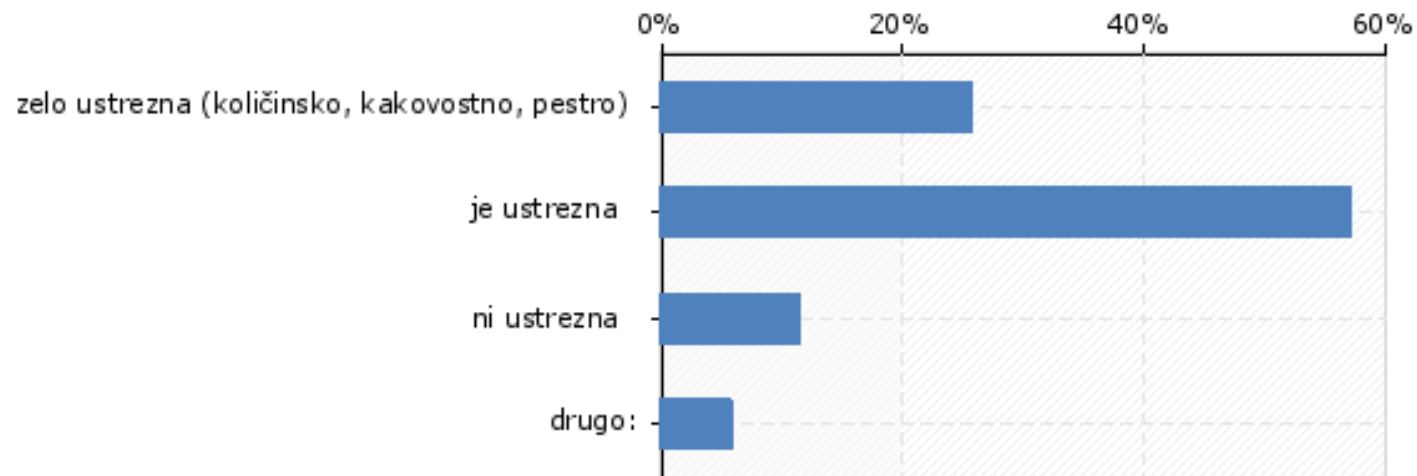
Večina staršev je seznanjena s šolskim jedilnikom.

2. Kje se seznanjate s šolskim jedilnikom?



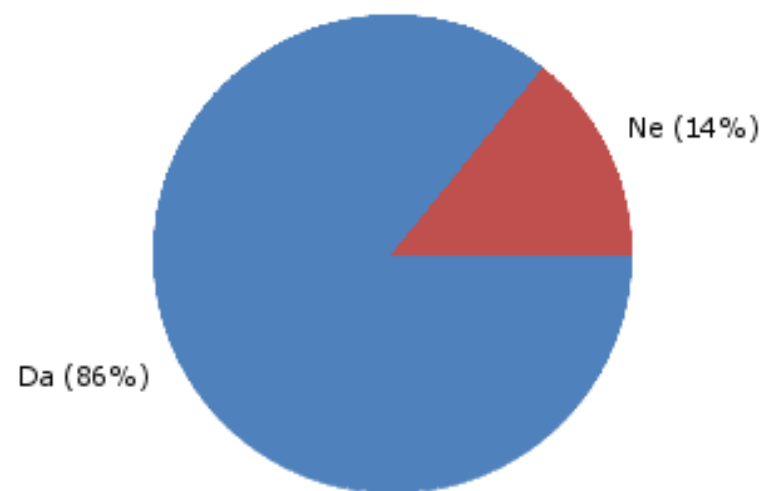
Večina staršev se s šolskim jedilnikom seznani preko šolske spletne strani. Nekaj staršev izve od otroka.

3. Kako bi ocenili šolsko prehrano?



9 staršev meni, da je šolska prehrana zelo ustrezna, 20 staršev meni, da je ustrezna, 4 starši menijo, da ni ustrezna in dva starša imata drugo mnenje. Eden od staršev meni ni ustrezna za otroke, ki ne jedo mesa.

4. Menite, da je sestava šolske prehrane primerna?



Večina staršev meni, da je sestava šolske prehrane primerna.

Mnenja, ki so jih podali starši

zaradi raznolikosti je primerna za odraščajoče otroke, vendar so še vedno živila, ki ne sodijo na jedilnik - burek, sojini polpeti...

je raznolika, raznovrstna in uravnotežena.

edino kaj me moti je da imamo cornffleks in čokoladne kroglice!!

primerna je ker je super

preveč je štručk, sladkih pakiranih izdelkov in premalo lokalno pridelanih živil.

zaupam v vašo pravilno izbiro jedilnika.

je uravnotežena.

je uravnotežena

ne ponujajo možnosti ustrezne prehrane otroku, ki ne je mesa in mesnih izdelkov

je dovolj zdrave prehrane

ni primerna, ker otrok ne uživa določenih izdelkov, zamensko pa žal ne dobi!

je dovolj raznolika. otroku je všeč.

mešana prehrana z vsem potrebnim, kar naši otroci potrebujejo za razvoj in rast.

je raznolika

je raznolika prehrana.

ker jo moj otrok je

predvsem zaradi raznolikosti

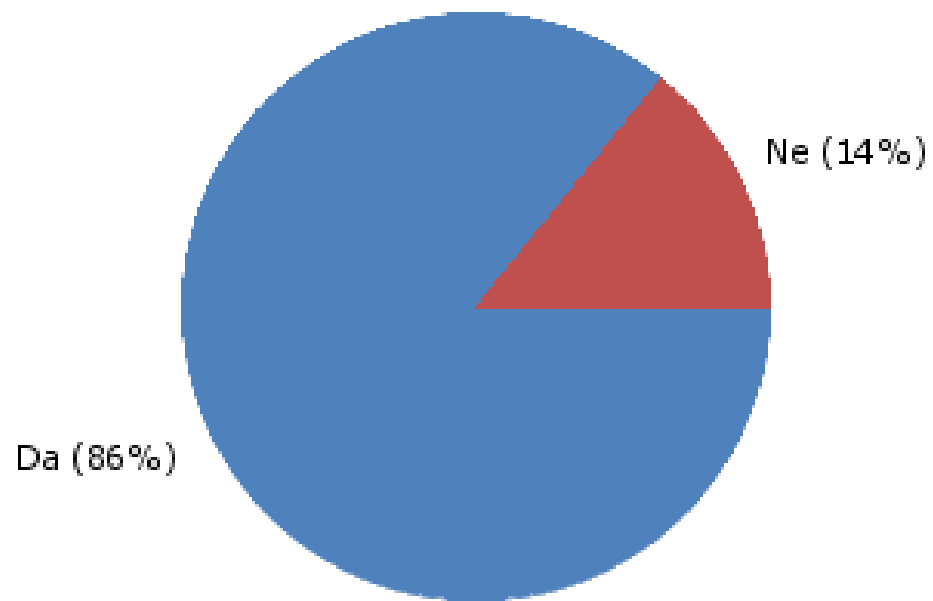
šolska prehrana vsebuje preveliko količino sladkorja (npr. sadni jogurti, čokoladno mleko) in belega kruha. preveč procesirane hrane npr. učenci dobijo mlečni riž v plastičnem lončku (sladkor, konzervansi, ...) namesto, da bi jim za malico skuhali svež mlečni riž.

primerna za razvoj otroka

vsebuje zdrave prehrane

preveč je kruhovskih izdelkov in sladke pakirane hrane.

5. Menite, da vaš otrok v šoli zaužije ustrezno, uravnoteženo hrano.



Večina staršev meni, da je njihov otrok v šoli zaužije ustrezno, uravnoteženo hrano .

Mnenja, ki so jih podali starši

zaužijejo ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe...

vsebuje sadje, zelenjavo, meso, oh,...

dovolj zelenjave

zdrave prehrane

ne dobi nadomestka za meso

ker se verjetno ravnate po priporočenih navodilih za šole.

na jedilniku je meso, zelenjava, sadje, kruh

preveč sladke hrane.

hrana je raznolika

dovolj raznolika in kalorična.

mislim da je dovol vsega na izbiro.

je raznolika hrana.

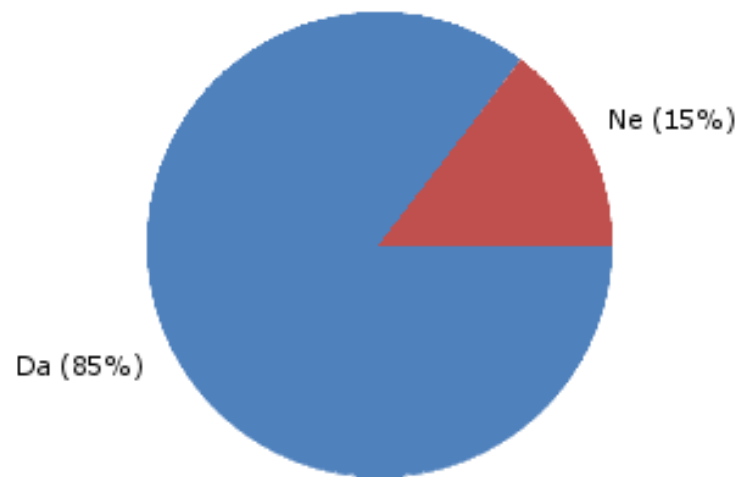
ker jo moj otrok je

dovolj je zelenjave, sadja..

odgovor zgoraj že napisan.

raznolikost

6. Menite, da šolske malice ustrezajo načelom zdrave prehrane

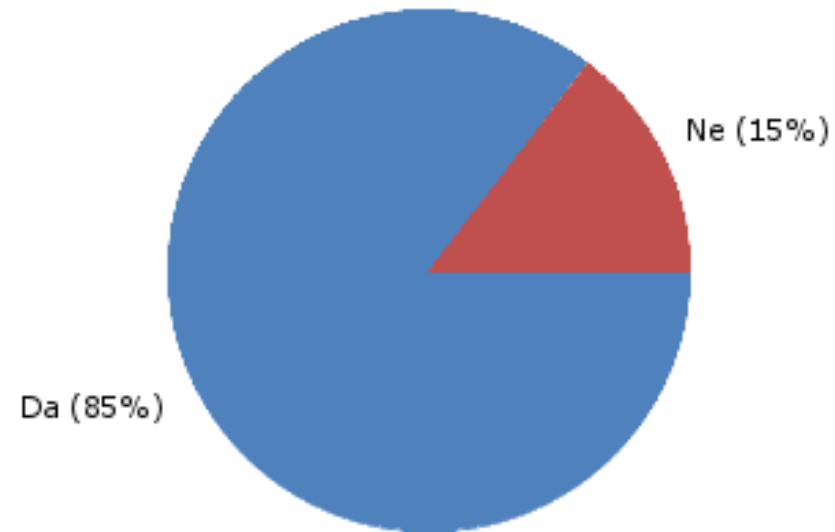


Večina staršev meni, da šolske malice ustrezajo načelom zdrave prehrane.

Mnenja, ki so jih podali starši

raznolikost
sladkor, beli kruh, procesirana hrana
mogoče edino malo majn kruha in sladkih stvari.
najbrž je v redu tako kot je. vendar bi edino mogoče bilo potrebno raje
druge jedi, da ne bi bilo po večini kruh z dodatki, ampak bi bil kruh le
občasno. za malico pa bi dobivali raje več mlečnih jedi, sadnih in
zelenjavnih malic.
/
je raznolika
dovolj je vsega
so raznovrstne oz. ne presladke
ustrezajo
v zdravo prehrano ne sodi pizza!
je raznolika hrana.
preveč sladkih in pakiranih živil, čokoladno mleko.
veliko sadja
zgoraj zapisan odgovor.
ker je dobra
ni preobilna in je raznolika.

7. Menite, da na jedilnik vključimo dovolj zelenjave?



Večina staršev meni, da na jedilnik vključimo dovolj zelenjave

Mnenja, ki so jih podali starši

mislim da zato, ker je otroci premalo pojejo in se je izogibajo. vendar mislim, da bi se lahko našel kak način da se to spremeni.

solata pri kosilu in sveža zelenjava pri malici.

na jedilniku je praktično vsak dan in pojedjo je lahko kolikor želijo.

juha, solata

zelenjava je pogosto pri malici in vedno kot solata pri kosilu.

vedno je na voljo.

potrebno bi bilo uvesti zelenjavo na drug način.

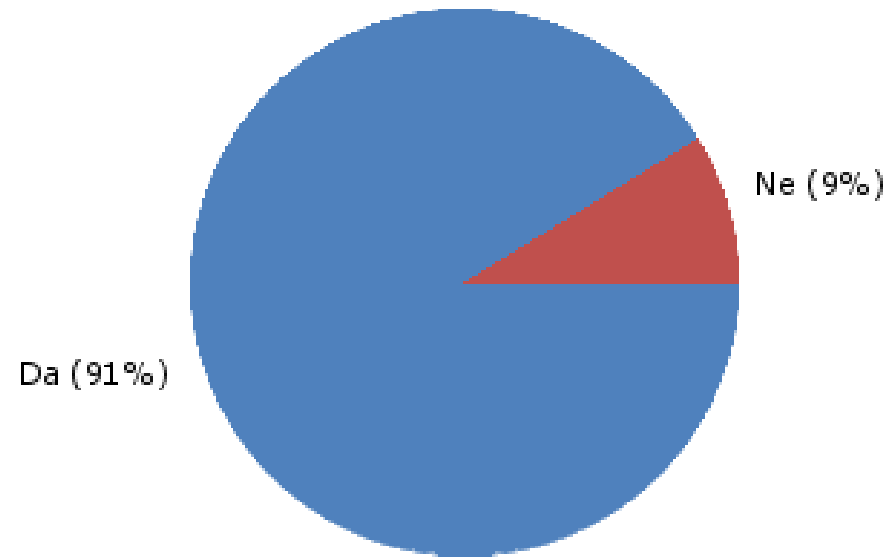
dovolj, saj je otroci ne marajo preveč

otrok pove, da imajo dovolj zelenjave

zaradi zdravega prehranjevanja

malo več.

8. Menite, da na jedilnik vključimo dovolj mleka?

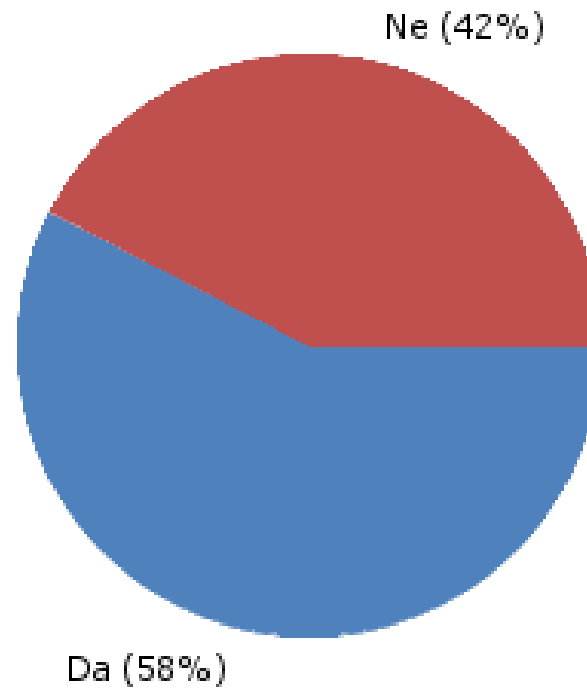


Večina staršev meni, da na jedilnik vključimo dovolj mleka.

Mnenja, ki so jih podali starši

v redu.
skoraj vsaj dan je mlečni izdelek, jogurti bi morali biti izključno navadni.
je tudi preveč.
preveč je čokoladnega in pakiranega mleka. premalo je jogurtov.
moj otrok si želi bolj pogosto kake mlečne jedi za malico.
vecino casa je son ali čaj
menim, da bi lahko otroci pili domače lokalno mleko, ki je bolj zdravo za mojega otroka je dovolj.
za malico
ne pije ga
otrok pove, da obroki vsebujejo dovolj mleka
mleka, ki je pakirano, je celo preveč. več bi lahko bilo skute in jogurtov.

9. Menite, da na jedilnik vključimo dovolj rib?



58 % staršev meni, da na jedilnik vključimo dovolj rib

Mnenja, ki so jih podali starši

ribe bi lahko bile pogostejše, vendar ne ocvrte. tudi morski sadeži za otroke niso primerni.
pa najbrž je potrebno za vse jedi upoštevati neko zmerno količino.

otrok ne mara rib

premalokrat

včasih za kosilo

bi lahko bilo še več ribe na jedilniku

lahko bi bile večkrat, je pa res, da otroci pogosto nimajo radi rib.

manj ocvrte, večina otrok morskih sadežev ne je.

ker jih je

premalokrat so na jedilniku.

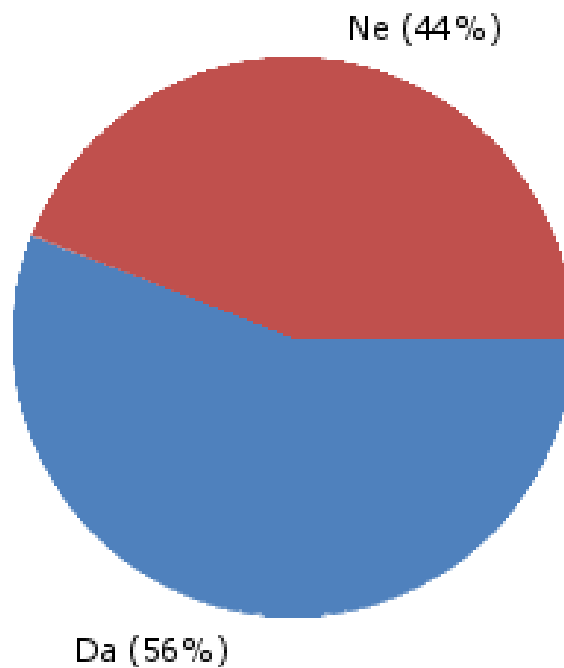
vsaj 1x na teden.

ribe bi lahko bile le neocvrte in brez morskih sadežev.

rib ni vsak teden, če pa so, so večinoma ocvrte.

otrok povedal da je na dva meseca riba

10. Menite, da na jedilnik vključimo dovolj ekološko pridelane hrane?



56 % staršev meni, da na jedilnik vključujemo dovolj ekološko pridelane hrane.

Mnenja, ki so jih podali starši

ne vemo kdaj je ekološko pridelana.

ni niti razvidno, kdaj je v jedilniku ekološka hrana.

vsa hrana bi morala biti ekološka, pa naj stane koliko hoče, denar se bi že nekako priskrbel.
še večji poudarek bi bilo potrebno dati ekološko pridelani hrani ter kupovati od lokalnih
pridelovalcev!

sploh ne vem, kdaj je na jedilniku ekološko pridelana hrana.

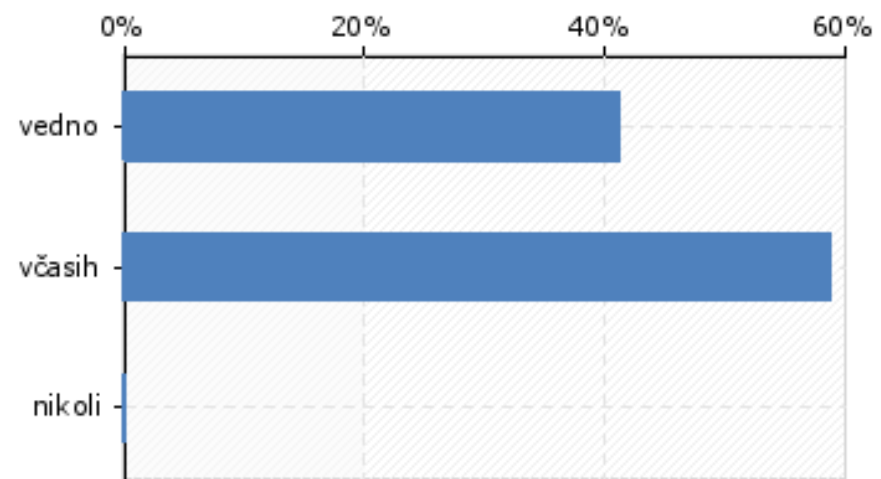
ker bi moralo povsem spremeniti paradigmo. ekološko in lokalno bi moralo biti vse na jedilniku.
mene ne moti, če ni toliko ekološke hrane, meni je bolj pomembno, da je čim več hrane lokalno
pridelane.

je dovolj

mislím, da so ekološko pridelana samo jabolka....

je kar vrede

11. Šolski obroki so količinsko zadostni.



12. V šolski prehrani je preveč:

Mnenja, ki so jih podali starši

maščobe
sladkih stvari in sokov.
cornfleksa in čokoladnih kroglic
juhe
ničesar ni preveč
zelenjave
štručk, sladkih jedi.
omak
maščobe, predelanih živil, bele moke,...
kruha
sladkorja
moderne hrane
nimam pripomb.
mesa
štručk, tetrapaki(mleko)
štručk, sladke in pakirane hrane.

13. V šolski prehrani je premalo:

Mnenja, ki so jih podali starši

mogoče rib, ampak je potrebno gledati tudi na to, da bodo otroci jedli.

kruha

hamburgerjev

okusne hrane kaneloni, palačink...

sladoleda

enolončnic, in predvsem tradicionalne slovenske hrane

sadja

jogurtov, jedi na žlico.

sadja in zelenjave.

raznolike zelenjave

ničesar ni premalo

premale porcije za višje razrede, predvsem športnike.

jedi na žlico z lepim mesom.

polnovredne lokalne hrane (domači kruh namesto belih štručk)

polnozrnate moke, zelenjavnih prilog....testenine so samo iz bele moke...

rib

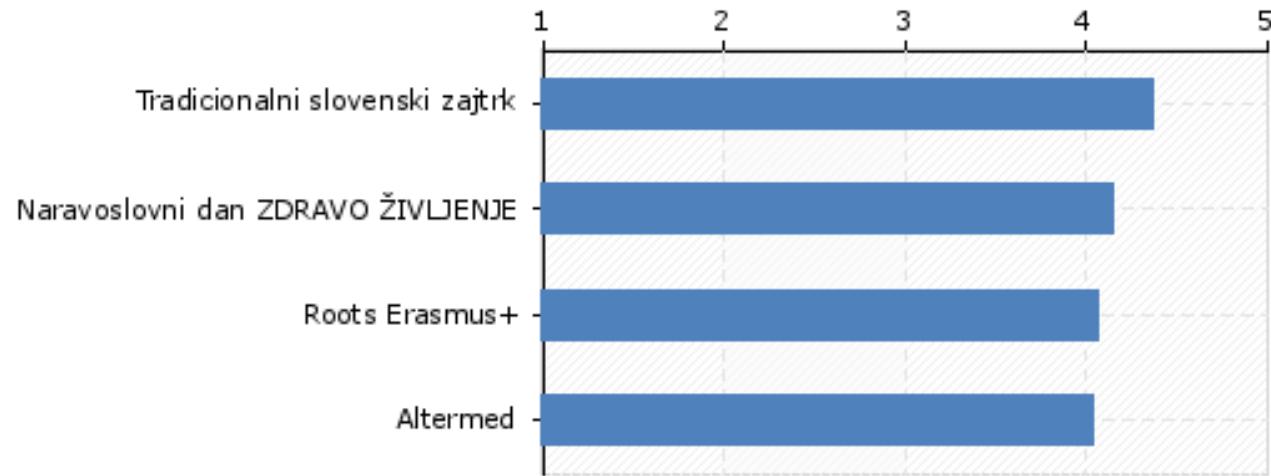
jedi na žlico.

14. Ali nam želite
še kaj sporočiti?

Mnenja,
ki so jih
podali starši

menim, da bi bilo potrebno uvesti tudi vegeterijanski jedilnik. veliko šol ga ima
odlično kuhate. kar tako naprej!
to šolsko leto otrok ni užival šolsko kosilo, ker ni ustrezal načinu prehranjevanja našega otroka. če je lepo napisano
na šolskem jedilniku da je prehrana prilagojena vsem učencem- to ne drži !!!!
ne
le tako naprej, delate dobro
kar tako naprej, kot do sedaj.
količine hrane je pogosto premalo. včasih je hrana suha, vedno ni možnosti pitja iz skodelice, čeprav je za otroke to
nujno potrebno. meso je pogosto slabe kvalitete.
da bi se potrudili še za bola zdravo prehrano
lahko bi dodali tudi kebab ..
ne... lep dan
moj otrok je s prehrano v šoli zadovoljen.
na podružnici se pogosto zgodi, da zmanjkuje hrane in dobijo otroci zaradi tega premale porcije.
izjemno me motijo vsa obvestila na športne dneve, kjer v navodilih vedno piše ali pa učiteljica kar pove, da lahko
imajo učenci zraven posladek. šola bi naj dajala vzgled, na športne dneve ipd. bi naj učence spodbudila da prinesejo
vodo in kakšno jabolko. zadnja prireditev je bila naravnost zaskrbljujoča. majhen pohod po miklavžu z vmesnim
postankom, kjer so otroci iz nahrbtnikov zvlekli sladkarije ... šola naj bo v pomoč staršem pri vzgoji otrok za zdravo
življenje, ne pa da moramo nekateri starši otrokom pojasnjevati, zakaj je učiteljica spet rekla, da imajo lahko s seboj
posladek, če pa vemo, da sladkor zelo škodi zdravju. skratka, na eni strani se v učilnici učijo o zdravi prehrani, na drugi
pa jedo pri malici sladko in procesirano hrano, na športnih dnevih pa je celo navodilo, da naj prinesejo posladek.
predlagam, da se šola na vseh nivojih zavzame bolj aktivno vlogo pri skrbi za zdravo prehrano.
manj cornfleksa in čokladnih kroglic!!!!!!!!!!!!to te ne nasiti do kosila
v podružnici imamo urejeno kuhinjo, kjer bi lahko kuhali sveže obroke. ne da se samo pogrevajo.
super je, da se trudite za otroke, da bi dobili čim bolj kvalitetno prehrano. hvala vam.

15. Ocenite stopnjo zadovoljstva na lestvici od 1 do 5 za dejavnosti, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2018/2019



	1	2	3	4	5	Skupaj
Tradicionalni slovenski zajtrk	0 (0%)	0 (0%)	6 (17%)	10 (29%)	19 (54%)	35 (100%)
Naravoslovni dan ZDRAVO ŽIVLJENJE	0 (0%)	0 (0%)	9 (27%)	10 (30%)	14 (42%)	33 (100%)
Altermed	0 (0%)	3 (10%)	7 (23%)	7 (23%)	14 (45%)	31 (100%)
Roots Erasmus+	0 (0%)	4 (13%)	4 (13%)	8 (27%)	14 (47%)	30 (100%)

16. Vaši predlogi za dejavnosti, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja za naslednje šolsko leto

- delavnice, iz katerih bi se otroci naučili, kaj pomeni zdrava prehrana za zdravje in kake so konkretne posledice nezdrave prehrane - predvsem debelost - veliko otrok je predebelih ali vsaj debelušnih....potem sladkorna bolezen, bulimija, anoreksija,...
 - otrokom približati lokalno pridelano hrano
 - nimam
 - poudarek na eko hrani in lokalni hrani ter ozaveščanje o tem - tudi na kmetijah ali v društvih. več otrok bi lahko bilo vključenih v samopridelavo v šoli.
 - malo več vode namesto sokov in čajev, in več zelenjave in sadja.
- kultura prehranjevanja se najprej začne za domačo mizo. tako se otroci tudi odražajo.
-
- osebno ne bi nič spreminjal.
 - otroci bi lahko delali več na lokalno pridelani hrani in se učili o pomenu le te - ne samo v šoli preko učbenika, ampak tudi na terenu.
 - dnevi z ekološko, lokalno vsebino.
 - lahko bi nasi otroci odšli na katero drugo oš(oš frs) in primerjali svoje in njihove prehranjevalne navade
 - prosim, da se učencem pove, da se na športni dan lahko prinese vodo in jabolko (če je to izvedljivo na drugih šolah, zakaj ne bi bilo tudi na naši). prosim, da se procesirano hrano umakne iz jedilnikov.

Anketa, ki so jo izvedli starši, nakazuje, da so starši s šolsko prehrano večinoma zadovoljni.

Starši pogrešajo več ekološko pridelane in lokalno pridelane hrane, ter rib. Starši želijo manj pekovskega peciva in manj procesirane hrane.

Pri pripravi jedi uvajamo živila lokalne pridelave oziroma predelave, kar je razvidno iz jedilnika.

Otroke spodbujamo k pitju vode, saj tudi smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah narekujejo, da je otrokom potrebno zagotoviti predvsem zdravstveno ustrezno vodo. Na avtomatu se toči sok nektar - 100 % sokovi ali pa so ti sokovi razredčeni.

Šolska prehrana je sestavni del celodnevne prehrane šolarja in mladostnika, vendar ne more v celoti nadomestiti prehrane doma. Učenci si večinoma želijo več jedi, ki pa po smernicah sodijo med odsvetovane (pice, hamburgerji, hrenovke, sladoled, sladice), manj namazov, juh in čaja.

Potrudili se bomo upoštevati, čim več predlogov, ki ste nam jih zaupali v anketi. Še naprej bomo promovirati čim bolj uravnoteženo prehrano, ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah.

Starše pa vabimo, naj spodbujajo otroke k pitju vode, da uživajo čim več sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov.

Hvala za vaše zaupanje. Trudili se bomo še naprej po najboljših močeh, da bo za vaše otroke dobro poskrbljeno.