

ANKETA O ŠOLSKE PREHRANI IN ZADOVOLJSTVO Z DEJAVNOSTMI, KI SPODBUJAJO ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN KULTURO PREHRANJEVANJA

RAČUNALNIŠKO OBLIKOVANJE ANKETE:

Matjaž Žuran, računalnikar

OBLIKOVANJE IN OBDELAVA ANKET:

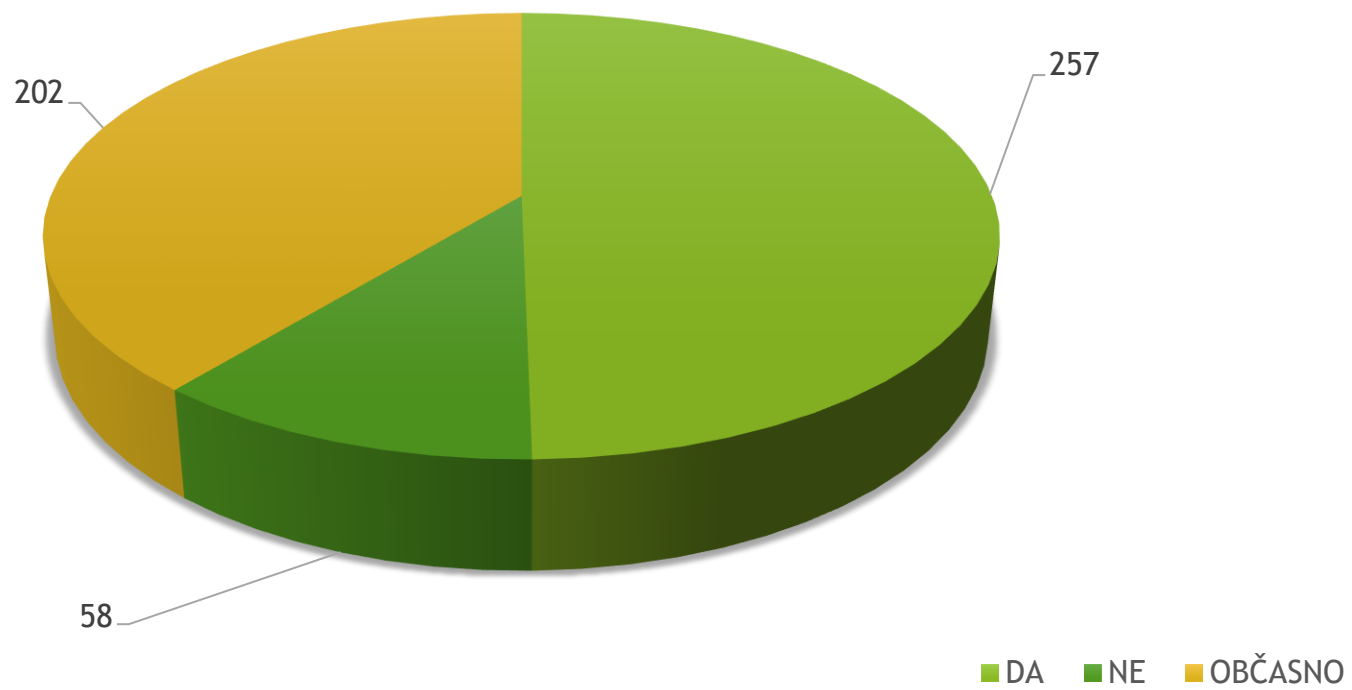
Leandra Mernik, organizatorica šolske prehrane

Lara Dobaj, študentka

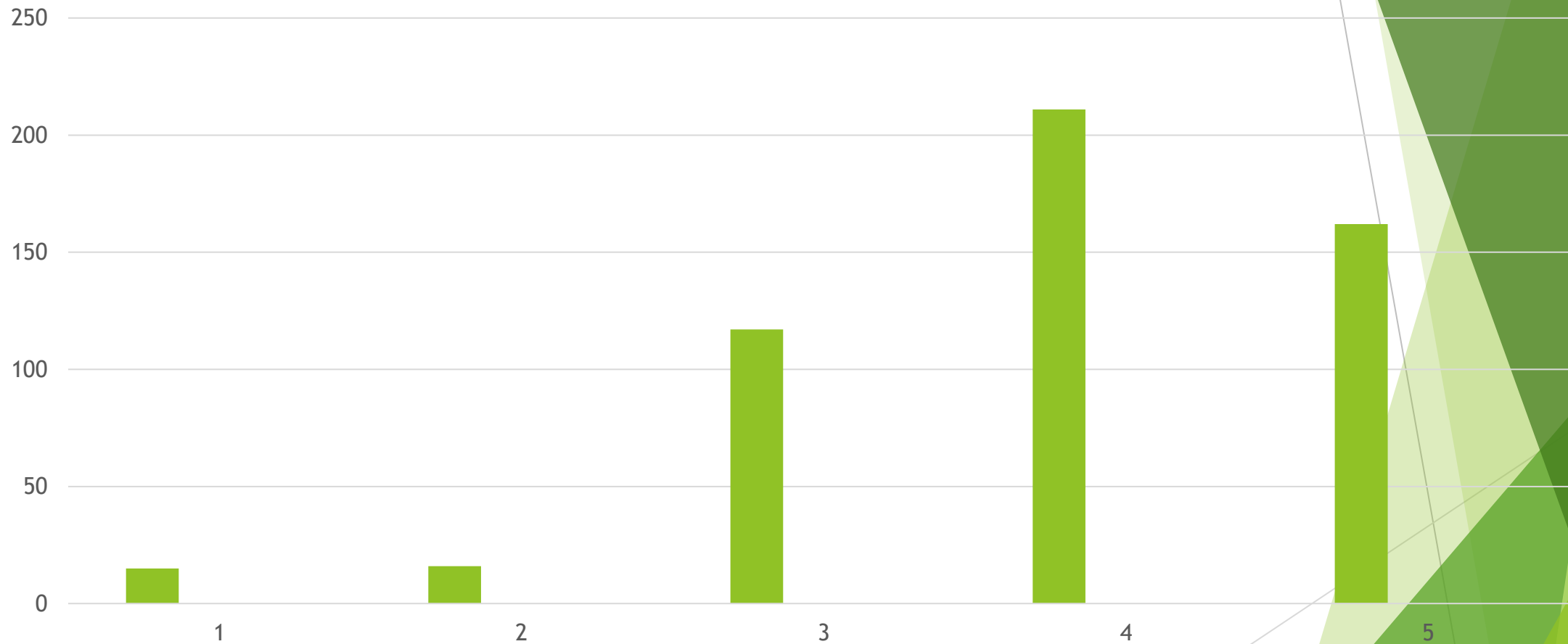


- ▶ Meseca junija smo z učenci izvedli anketo o prehrani v naši šoli. Z anketo smo želeli izvedeti več o tem, kako so učenci zadovoljni s šolsko prehrano in kako so zadovoljni z dejavnostmi, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja. V anketi so sodelovali učenci od 1. do 9. razreda. Skupno je sodelovalo 517 učencev.
- ▶ Na nekatera vprašanja niso odgovorili vsi učenci.

1. ALI DOMA ZAJTRKUJEŠ?



2. OCENI ŠOLSKO MALICO Z OCENO OD 1-5



*En učenec ni imel prijavljene malice

POJASNI SVOJ ODGOVOR - dobresedne navedbe uencev

skoraj nič ne jem	šolska hrana je meni vedno zelo dobra
preveč sira premalo klobase	včasih je za malico hrana ki je ne jem
prepogosto slaba malica in včasih samo suhi kruh ali pa žemlja z sirom. mislim, da bi bila lahko malica boljša.	včasih je hrana (npr. burek) mrzla, včasih je premalo zelenjave in podobno
včasih je za malico hrana, ki je ne jem	malica je dovolj raznolika
zaradi ker je nekdej hrana ki jo nemaram	ni dovolj dobrih stvari
polovico smeri ne jem	premalo različna hrana
pa saj je dobro samo vsaki tretji dan.	vedno je dobra samo včasih ni dobra
včasih je dobra včasih ne	ni mi všeč
	malica je vreau samo malo več klobas
	3 sem dala saj imamo enkrat do dvakrat na teden klobase
	rada bi kaj več hrane z mlekom
	večino krat je malica dobra včasih pa mi sploh ni všeč.
	ker ni dobra

vsaki dan je jogurt

dobra a ne popolna (zaradi jogurtov, ki jih jemo vsak dan po karanteni)

premalo raznolika hrana, tudi za učence ki so na dieti, ne upoštevajo šolskega jedilnika

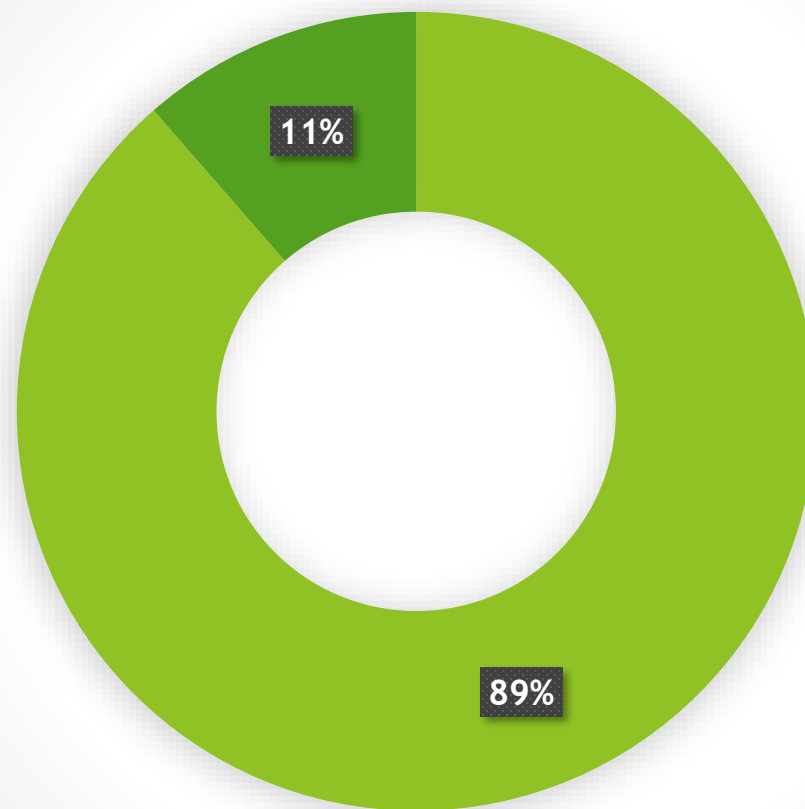
včasih je je premalo

ker ni dovolj raznolika

ponavadi je dobra, včasih pa ne

včasih je nekaj kar ne jem

MENIŠ, DA JE PREHRANA ZA MALICO ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA?



■ DA
■ NE

POJASNI ODGOVOR - dobessedne navedbe učencev

še preveč.

preveč klobas in sira

raznolika je

pri malici in kosilu je na voljo
tudi sadje

kecap ??

vedno dobimo zraven sadje in
zelenjavo

dovolj zelenjave, sadja...

da, zdi se mi, da imamo zdravo
malico, saj je raznolika.

saj je veliko sadja in zelenjave
vsakič imamo sadje

zato ker dobimo veliko sadja in
zelenjave

vedno zraven dobimo sadje

vedno je zraven sadje

v redu je

ker vsebuje veliko vitaminov

ker jemo sadje

preveč komplicirajo namesto da bi dali
nekaj okusnega in veliko količino

da

preveč ogljikovih hidratov

ker je zelo raznolika, in je veliko sadja

ker ni vedno enako

ker je dovolj sadja in zelenjave

ja saj je poleg sadje

vsak dan imamo nekaj drugega

prehrana je delno uravnotežena, saj so
nekateri stvari skoraj vsak teden.

ni dovolj zdrava

vsak dan je zraven sadje. Včasih je
kakšen namaz, paprika, jogurt, mleko,
čaj,...

da

preveč ogljikovih hidratov

ker je zelo raznolika, in je veliko
sadja polek

ker ni vedno enako

ker je dovolj sadja in zelenjave

ja saj je poleg sadje

vsak dan imamo nekaj drugega

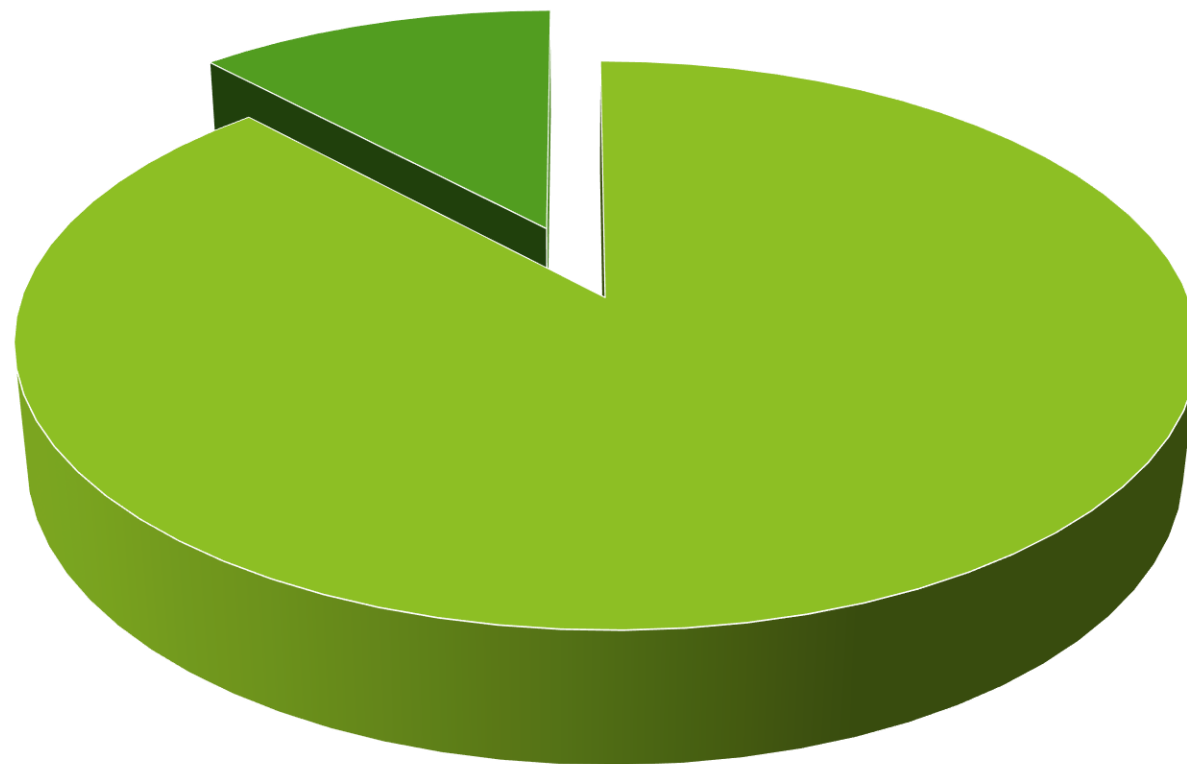
prehrana je delno uravnotežena, saj
so nekatere stvari skoraj vsak teden.

ni dovolj zdrava

vsak dan je zraven sadje. Včasih je
kakšen namaz, paprika, jogurt, mleko,
čaj,...

je zdrava ker ima veliko vitaminov.

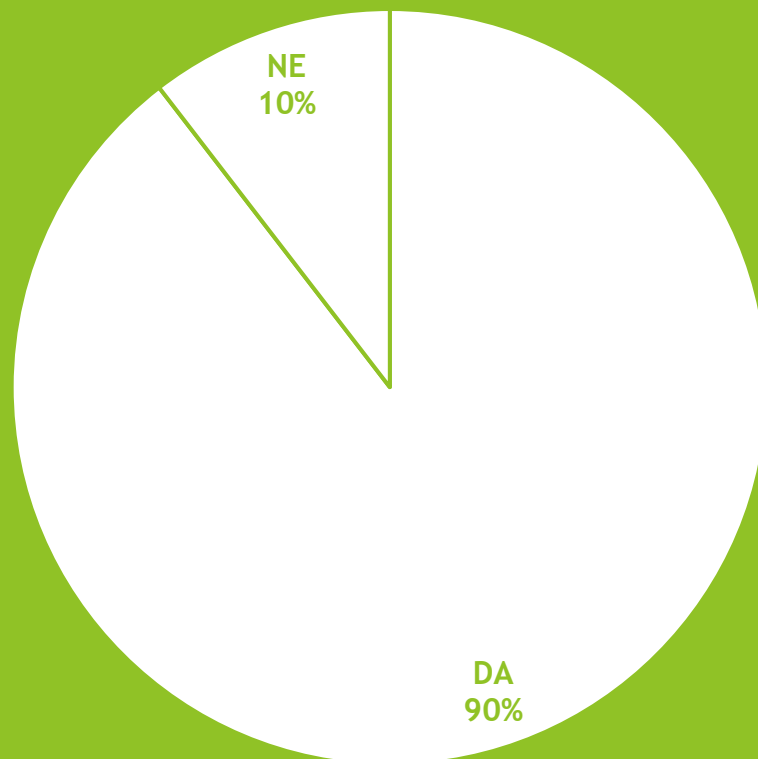
ALI JE MALICA DOVOLJ RAZNOLIKA?



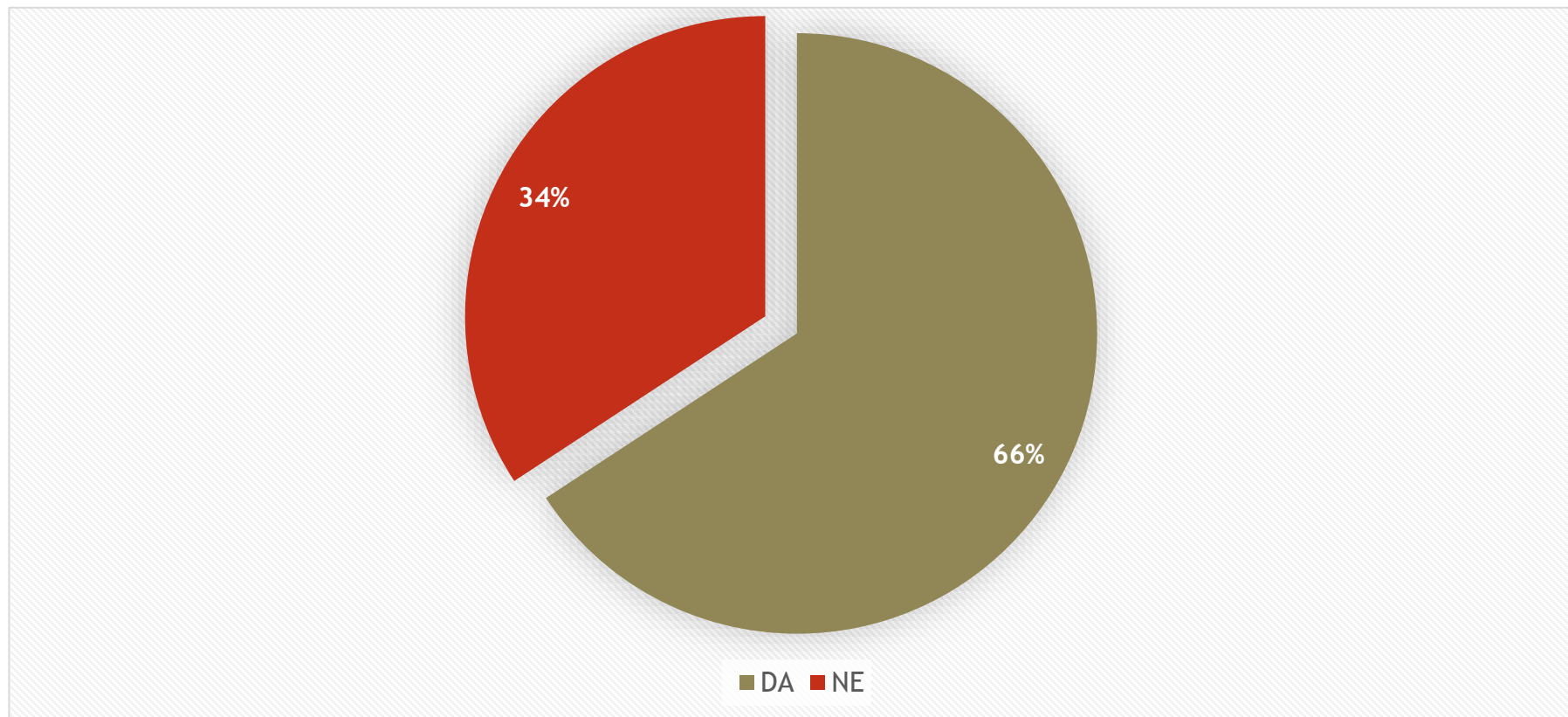
■ DA

■ NE

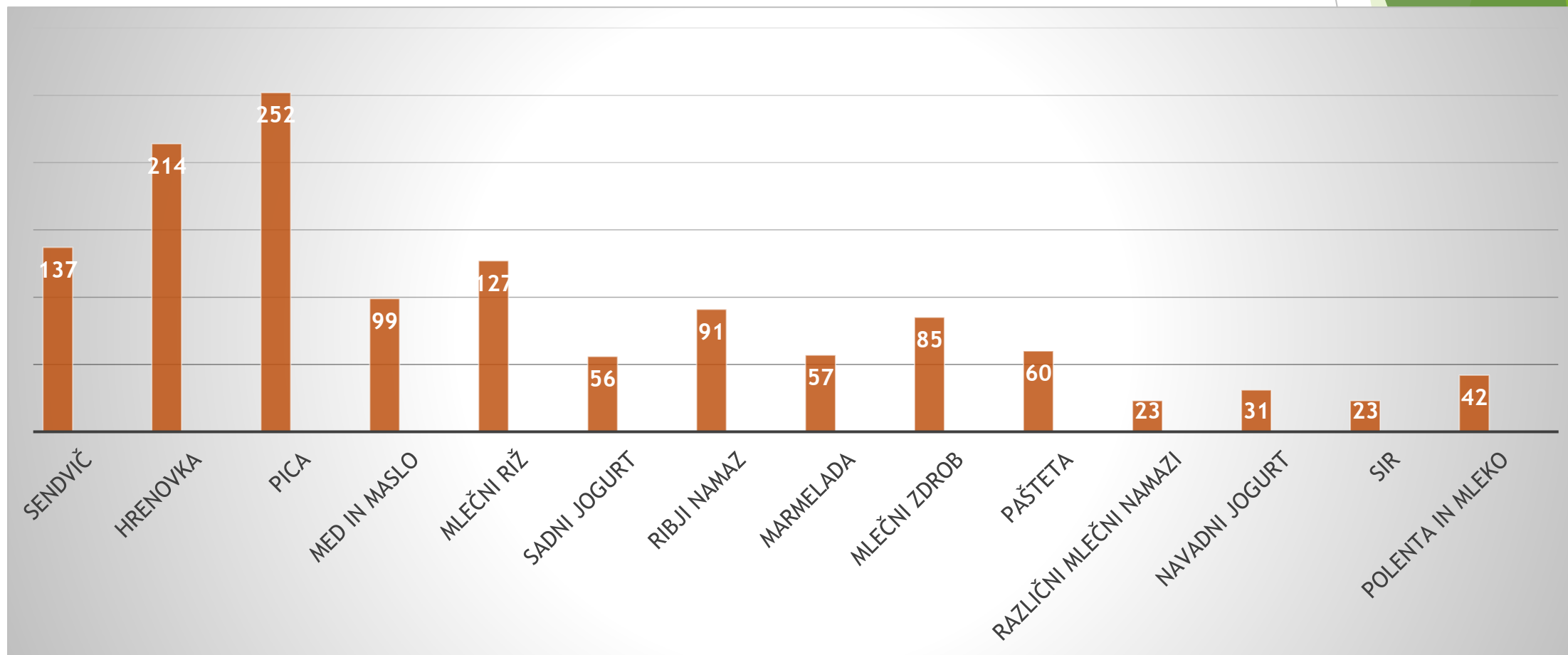
ALI JE PRI MALICI DOVOLJ SADJA?



ALI JE PRI MALICI DOVOLJ ZELENJAVE?



KATERE JEDI BI SI VEČKRAT ŽELEL/A PRI ŠOLSKI MALICI?



ZAPIŠI 3 JEDI, KI JIH PRI MALICI NE ŽELIŠ - dobesedne navedbe učencev

zeliščni namaz, zeliščna štručka, maslo

ribji namaz kruh in sir

mleko in polenta, jogurt in granola, navadni jogurt

štručka z zeliščnim namazom, ostalo vse jem

mlečni riž, mleko,

sir, ribji namaz, marmelada

enolončnice, jeterne paštete, kruh pa sir

jogurt, jogurt in jogurt

hotdog, pašteta, ribji namaz

črni kruh s klobaso, kruh s pašteto, sirove štručke s klobaso

ribji namaz, marmelada, sendvič.

jogurt, klobase, pašteta

vse

ne želim zeliščne štručke

navadni jogurt, kefir,

gris, jogurt in ne vem

sendvič, jogurt, granola

mlečni riž

med in maslo, riblji namaz in sadni jogurt.

pašteta klobase mlečni namazi

sirov burek, kosmiči granola, mlečni riž (risa)

rižev napitek, kruh samo s sirom, kruh samo z medom

joguta jogurta jogurta

paštete, mlečni namazi, sir

črni kruh, tunina pašteta, sir

jogurt, sir pa kruh, namaz

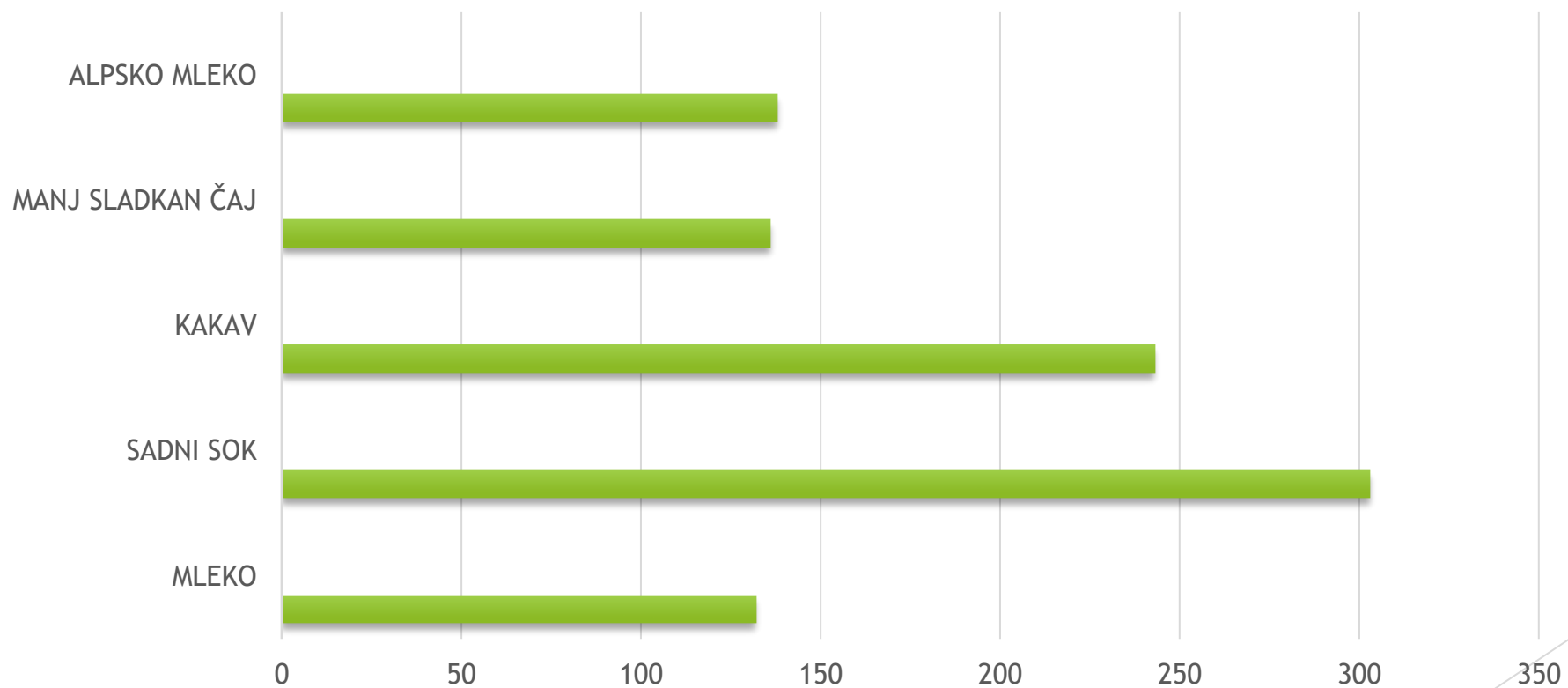
navadni jogurt, pašteta in ribji namaz

zeliščna štručka, pašteta, mlečna kava

orehova potička, granola kosmici, hrenovka

vse kaj je nezdravo

KATERE NAPITKE IMAŠ NAJRAJE PRI ŠOLSKI MALICI?

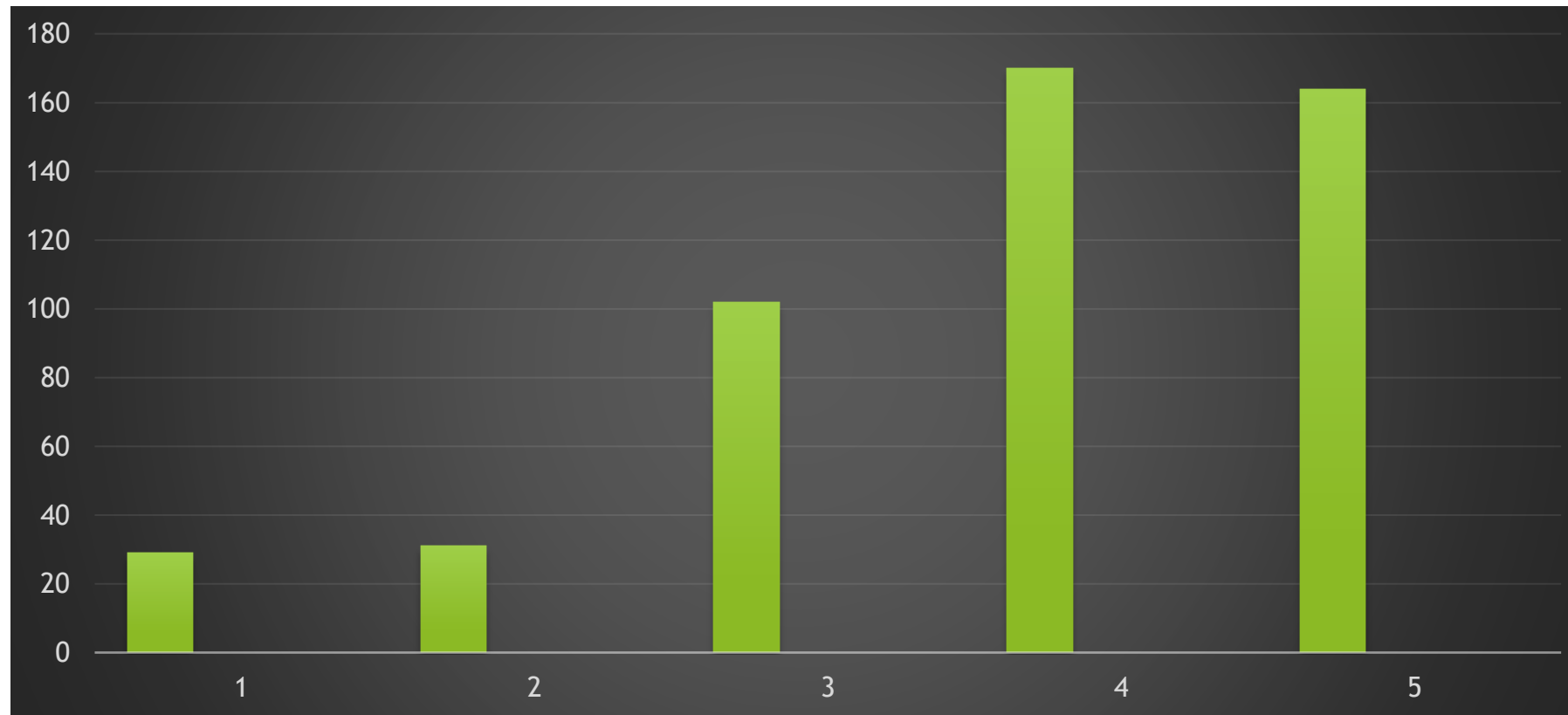


NAPIŠI SVOJE PREDLOGE GLEDE IZBOLJŠAVE ŠOLSKE PREHRANE- dobessedne navedbe učencev

manj klobas in sira	da bi imeli vec stvari za malico ko jih imamo ucenci radi
poslušanje učencev vsaj 1x na mesec	nimam jih
mleko naj bo mrzlo	mogli bi dat bolso hrano
menim, da bi bilo lahko malo več zelenjave drugače pa nimam pripomb	manj kruha, bolj raznoliko....
da bi imeli bolj raznoliko prehrano	
prehrana se ne rabi izboljšati	manj paštete
več namazov	več zdravih jedi
malo manj sira	da ni vsak dan isto
več raznolike prehrane	več sladkorja
več vrst sadja, več testenin	manj jogrta
nimam predlogov	ni jih
več sadja in zelenjave v jedeh in bolj zdrava hrana z več beljakovinami	pica
nimam jih, saj je večina krat dobro	nimam jih
	več tople prehrane, ki ni zavita v plastiko
	vredu je.

Od srede 3. 6. 2020 je malica za vse učence pripravljena porcijsko.

OCENI ŠOLSKO MALICO (PORCIJSKO) Z OCENO OD 1-5



POJASNI ODGOVOR- dobessedne navedbe učencev

zame je porcija dovolj velika.

porcija je dovolj velika.

hrana pripravljena porcijsko je v redu

meni je to kar prav.

ker nemores pojest vec kot ti pripada

lahko bi bile večje porcije

nevem

dovolj je.

vsega dovolj

bil je sami jogurt

dobra je

nevtralnost.

saj imamo dovolj količinsko.

mislim, da so porcije ne prevelike in ne premajhne. Če kdo se čuti potrebo po več, pa si lahko gre po se.

ni raznolika

tako je super

preveč

lačem sem pa pojem malico za celi razred. baje neko razkošje. vsaki dan vržem vec kot 50 centov bek za to bruhanje.

saj je hrana ne raznolika

včasih je hrane premalo

dobivamo veliko mlečnih izdelkov (jogurti, mleko)

ker dobivamo samo jogurt

ker je dobra porcija.

starejši dobijo premalo porcijo v kuhinji

premalo je saj te ne nasiti dovolj

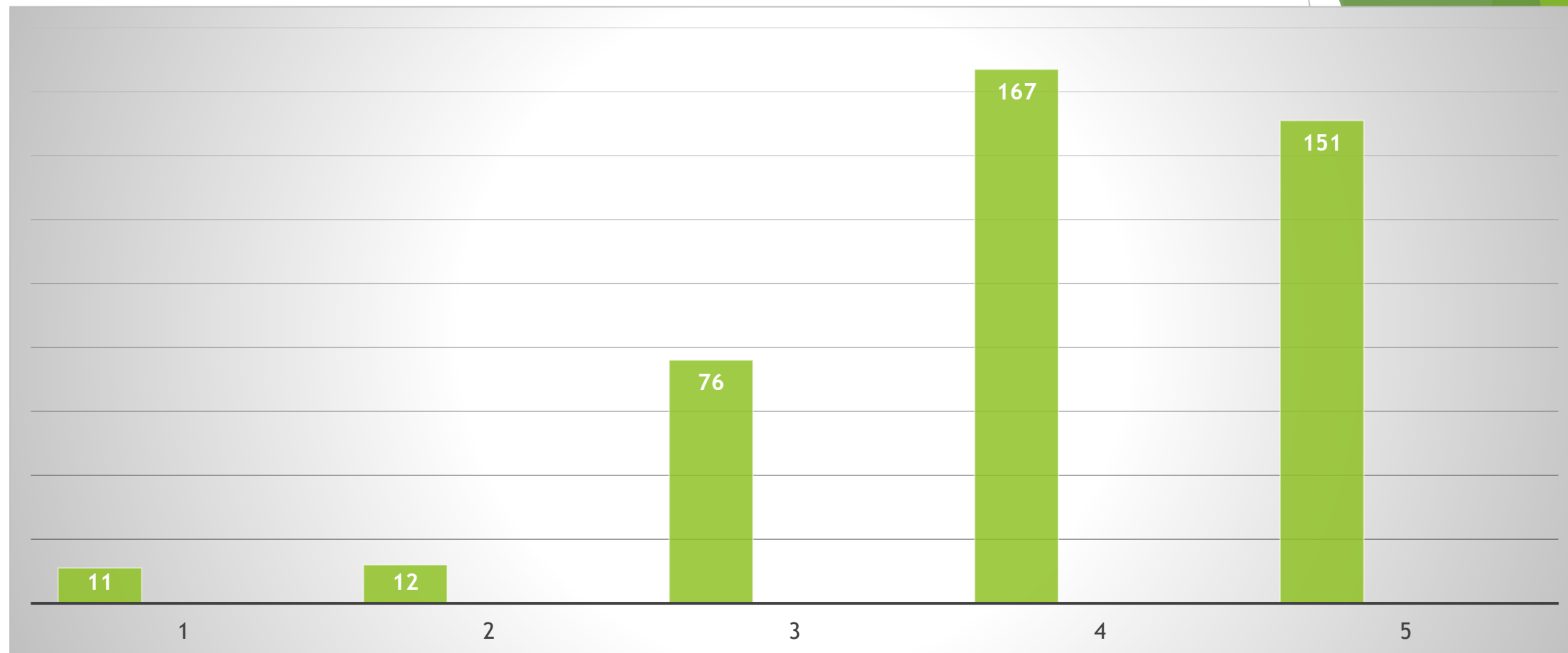
premalo

premale porcije.

kak naj jaz vem kuharji pripravljajo hrano.

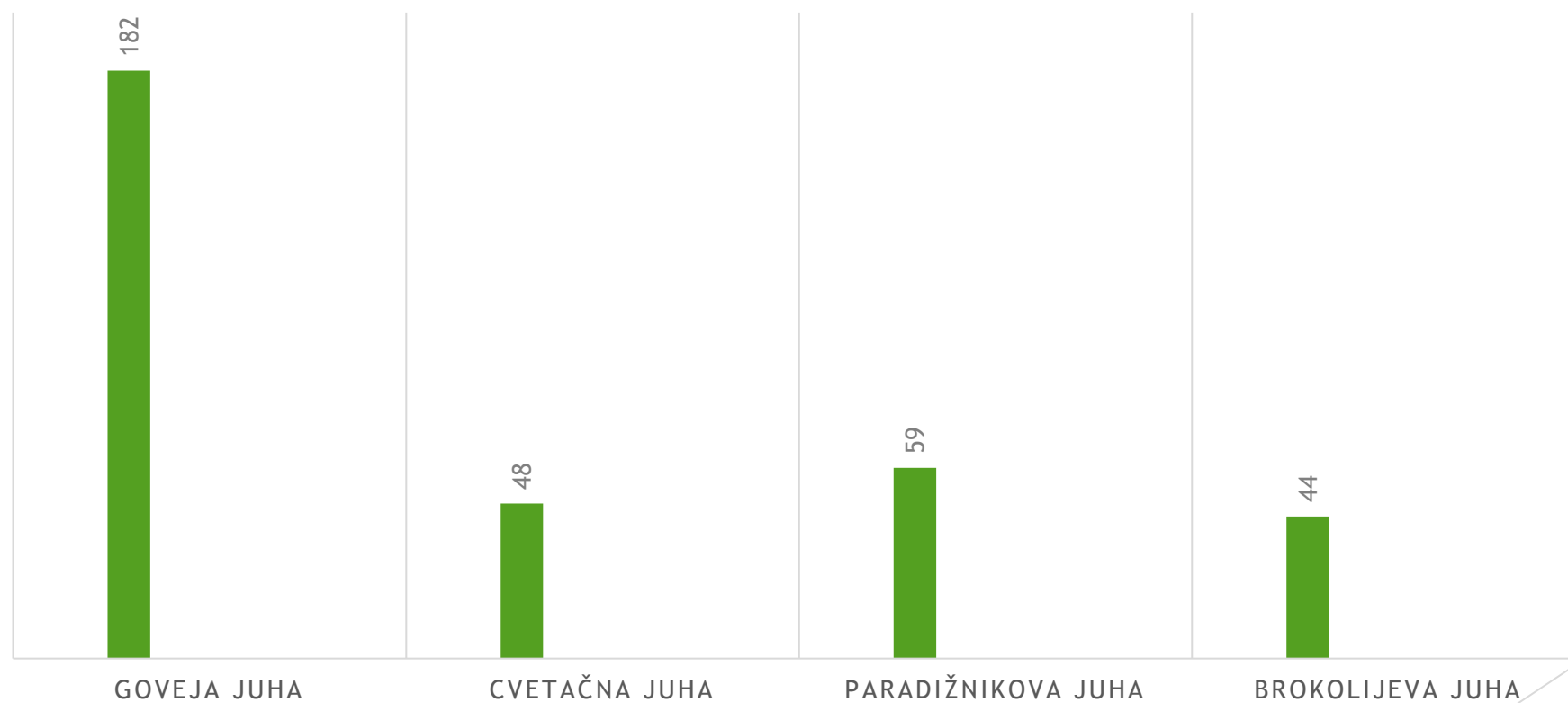
ni repeteja

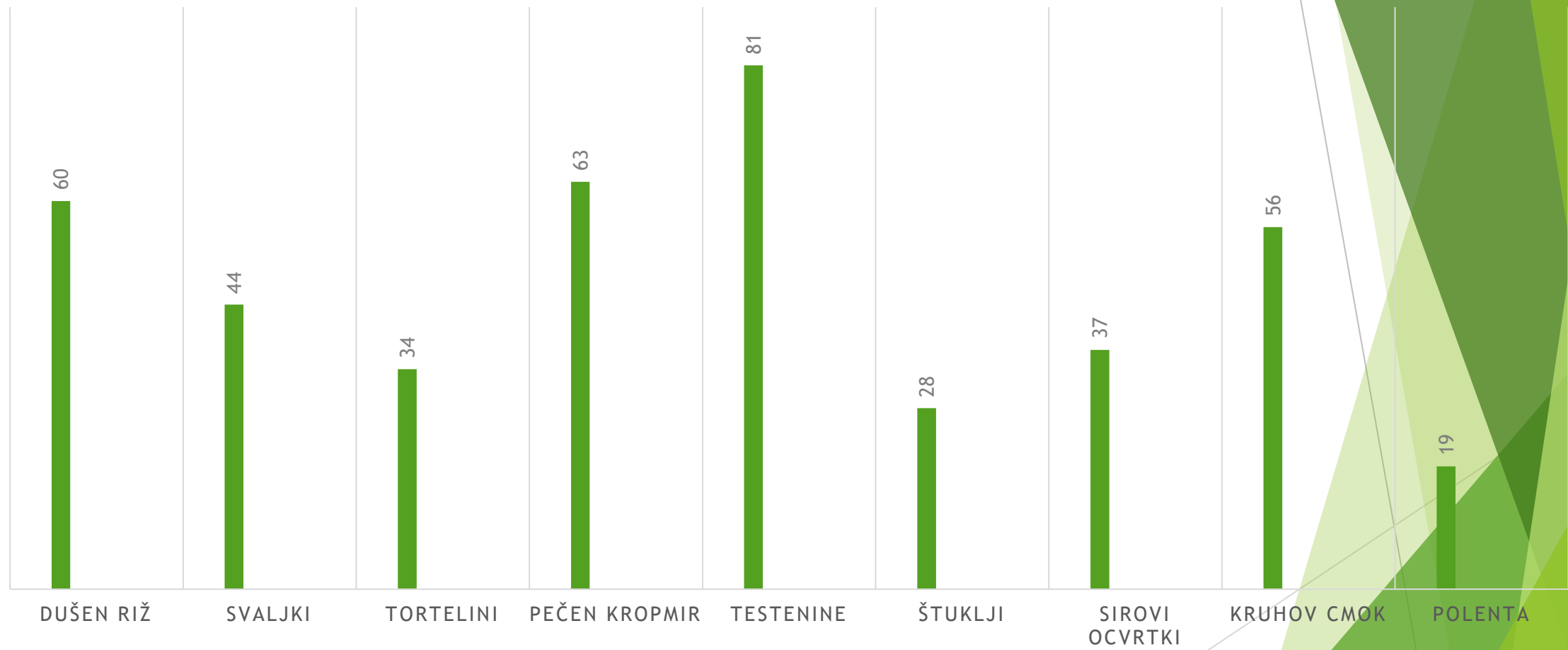
OCENI KOSILO Z OCENO OD 1-5

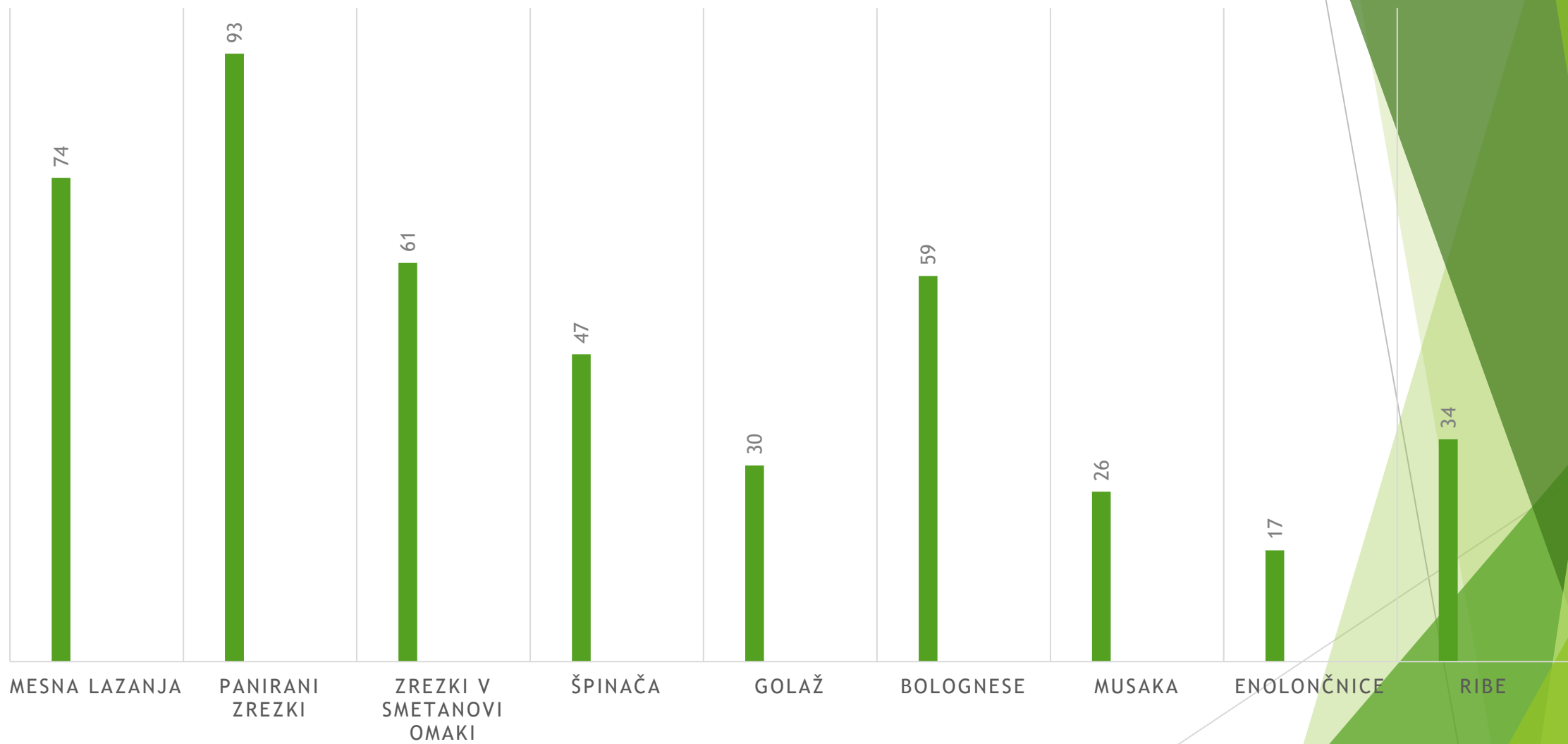


*Na vprašanje so odgovarjali učenci, ki imajo prijavljeno kosilo

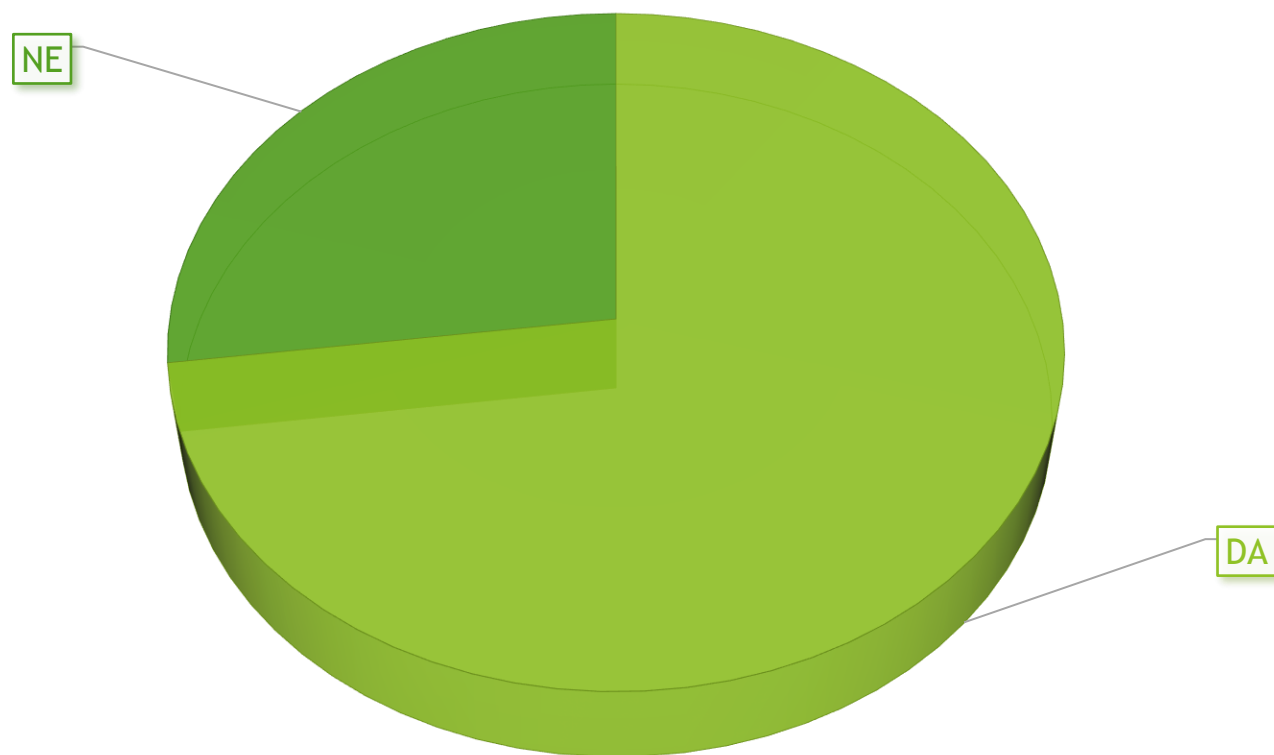
KATERE JEDI BI SI VEČKRAT ŽELEL/A PRI ŠOLSKEM KOSILU?







ALI SO ZATE OBROKI PRI KOSILU DOVOLJ VELIKI?



TVOJ NASVET ZA JEDILNIK ZA EN DAN - MALICA - dobeseadne navedbe učencev

sadni smuti in beljakovinska ploščica	mesni burek
mešana jajca in zelena paprika s pomarančnim sokom	riso
sirova z jogurtom	jogurt s kosmiči, sadje in voda
mlečni riž, kruh, breskev	zeliščne štručke
hamburger	hotdog
tunin namaz, polnozrnat kruh, sadni čaj	makovka in čokoladno mleko
pica	hot dog in čaj
zališčne štručke, kakav, jagode	sadni čaj, pica
hamburger, jagodni sok, jabolko	dijaški sendvič, čokoladno mleko, melona.
pica, sadni sok	hot-dog, sadni sok in hečap
pica kakav	sadni sok hot dog lubenica
pica hrenovka hamburger	čokoladni pudnik
sirova štručka, čokoladno mleko	...
	pica, sadni sok.
	hotdog, čaj
	piščančji hamburger
	sirova štručka, nesladkan sadni čaj, zelena paprika, jabolko.

- Toast, navadni jogurt
- Sirova štručka, pašteta, čaj
- Kruh, moccarella sir in sveže kumarice (rezine)
- Kruh, maslo, med in mleko
- Mlečni riž s kakavom
- Sirova štručka in jogurt
- Sirova štručka in čokoladno mleko
- Sirova štručka, kakav, jagode
- Sadni jogurt, banana, črna žemljica

- Sirova štručka in čokoladno mleko
- Med, maslo in mleko
- Pica, limonada
- Kruh in nutella, sadni sok
- Burek, alpsko mleko
- Kislá smetana in marmelada, mleko
- Kosmiči, jogurt, sok , jabolko
- Sendvič, čaj, jabolko
- Hamburger, limonada
- Hot dog
- Ribji namaz, mleko, kruh
- Pica, mleko, jabolko
- Mlečni zdrob
- Čokoladne kroglice in mleko
- Makovka in kakav
- Kruh, marmelada, mleko
- Mlečni riž
- Palačinke z evrokremom

TVOJ NASVET ZA JEDILNIK ZA EN DAN - KOSILO - dobessedne navedbe učencev

palačinke z marmelado

goveja juha in testenine

palačinke, kompot, sokovi

testenini, kumare, sladoled

coca cola, kebab

jota, kruh.

tortelini

njoki

mesna lasanja, zelje

palačinke s čokolado

piščanec v smetanovi omaki in testenine

ni jogurt

testenine

goveja juha, štruklji, solata, sadni sok in lucka

pizza,

paradižnikova juha, čufti.

šmoren

polpeti iz sira

nimam ga

skutine palačinke, sadna solata kompot, sok

lasanja, zelena solata in sok

v jedilnik bi vključil testenine, omako, goveje meso, paradižnikovo solato in jabolčni sok.

čevapčiči

goveja juha, zelena solata in sok

tortilje in sok

golaž in sadna tortica

špageti bolognese

palačinke kompot.

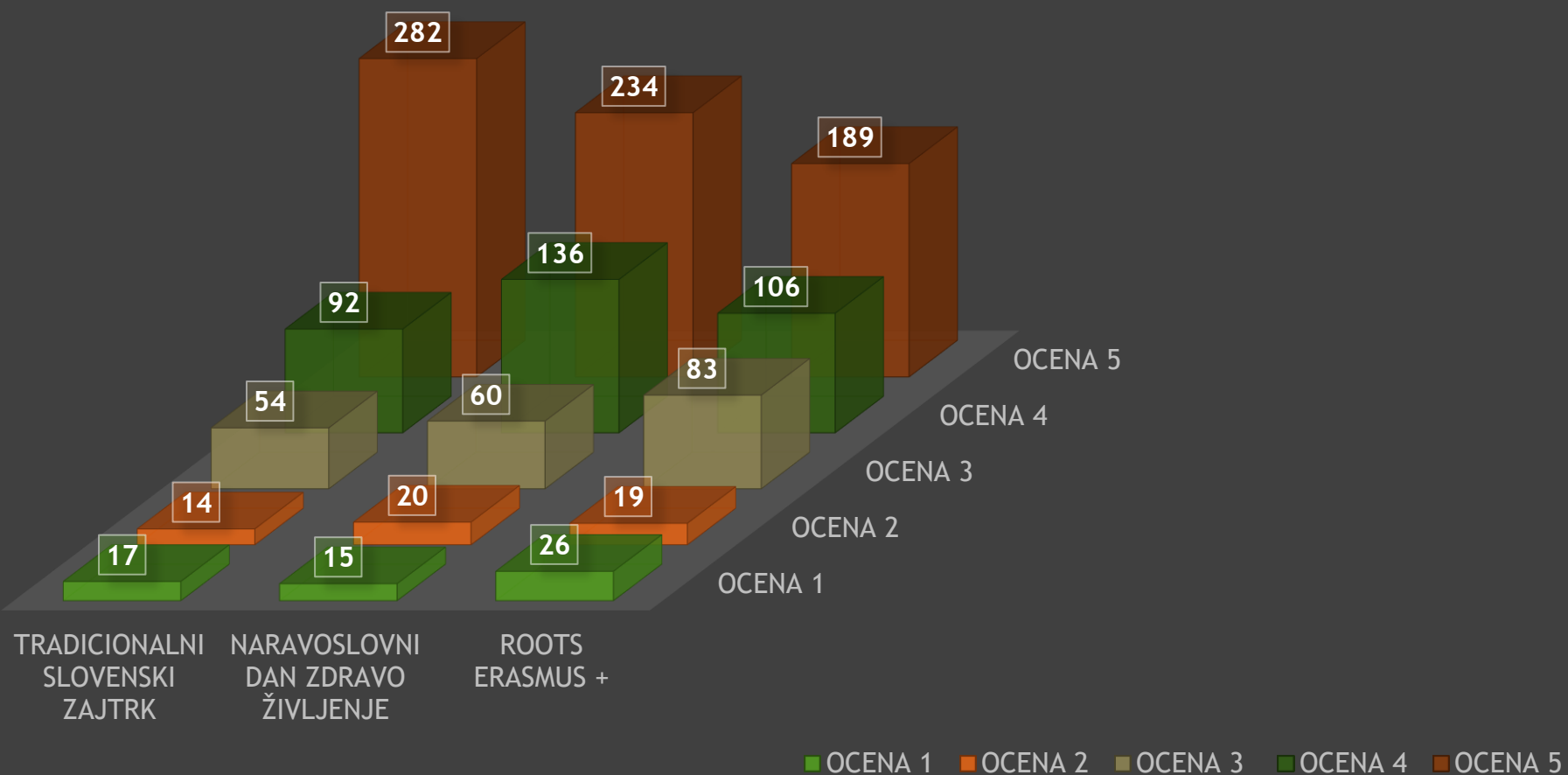
goveja juha, riba, riž, sadije

pasulj kruh in sok

- Špinača, pire krompir in hrenovka
- Gobova juha, njoki v omaki s piščancem, solata
- Paradižnikova juha, špinača, pire, sojin polpet, vanilijev puding
- Svaljki, omaka, mešana solata s koruzo
- Pohan sir in pečen krompir ter zelena solata
- Pire krompir, čufti, juha
- Široki rezanci, goveji zrezki in zelena solata
- Paradižnikova juha, dušen riž in zrezek, rdeča pesa, sadna kupa
- Goveja juha, mlinci in meso

- Testenine, solata, sok
- goveja juha
- špageti
- čufti s krompirjem
- pomfri
- špinača in pire krompir
- pohani zrezek
- riž
- hrenovka
- smetana in omaka z gobicami

OCENI STOPNJO ZADOVOLJSTVA NA LESTVICI OD 1-5 ZA DEJAVNOSTI, KI VZPODBUJAJO ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN KULTURO PREHRANJEVANJA V ŠOLSLEM LETU 2019/2020



TVOJI PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI, KI VZPODBUJAJO ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN KULTURO PREHRANJEVNJA ZA NASLEDNJE ŠOLSKO LETO - dobesedne navedbe učencev

nimam komentarja.

kuhanje

tradicionalni zajtrk

naravoslovni dan, kjer bomo govorili o prehrani

ogled filma koliko sladkorja je v različnih pijačah

sir

dan tradicionalne hrane na štajerskem

nimam predloga

nimam jih.

jabolko in črni kruh

nimam predlogov

bolj nezdravo

da imamo vsi enako kosilo, ni pravilno da eni dobijo pomfri drugi pa krompir. ko je kosilo ki ga radi jemo nam pustite da vzamemo koliko porcij hočemo.

šolsko glasilo

obisk gostinskega lokala, kjer bi nam predstavili pripravo hrane in bi poskusili kaj sami skuhati in bi to pojedli

več sadja

da jemo dosti sadja

sadni smuti

tak kot je bilo

za kulturni dan nebi rabil biti kruh in med ampak kaj bolj posebnega

kuhanje zdrave hrane

razred, ki največ shujša gre na dodaten izlet.

obisk mc donaldsa

ne vem

ogled filma koliko sladkorja vsebuje prehrana in pijača ki jo zaužijemo.

zdravo kuham.

- Kuhamo samo
- Več športnih aktivnosti
- Recepti za hrano
- Več zdravih jedi,
- Učne ure o zdravem življenju

Rezultati ankete kažejo, da je večina učencev s šolsko prehrano zadovoljna. Zadovoljstvo s šolsko prehrano v višjih razredih upada. Veliko učencev postane z leti bolj izbirčna. Mnenja drugih učencev imajo večji vpliv, prav tako prehranjevalne navade doma. Ugotavljamo, da je uživanje zajtrka, kot najpomembnejšega obroka še vedno premajhno. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica pokriva 10 do 15 % energetskih potreb, kosilo pa 35 do 40 %. Šolski obroki vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati. Nekaterim učencem so obroki v šolski prehrani premajhni. Opažamo, da učenci mnogokrat ne pojedjo celotnega ponujenega obroka.