


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

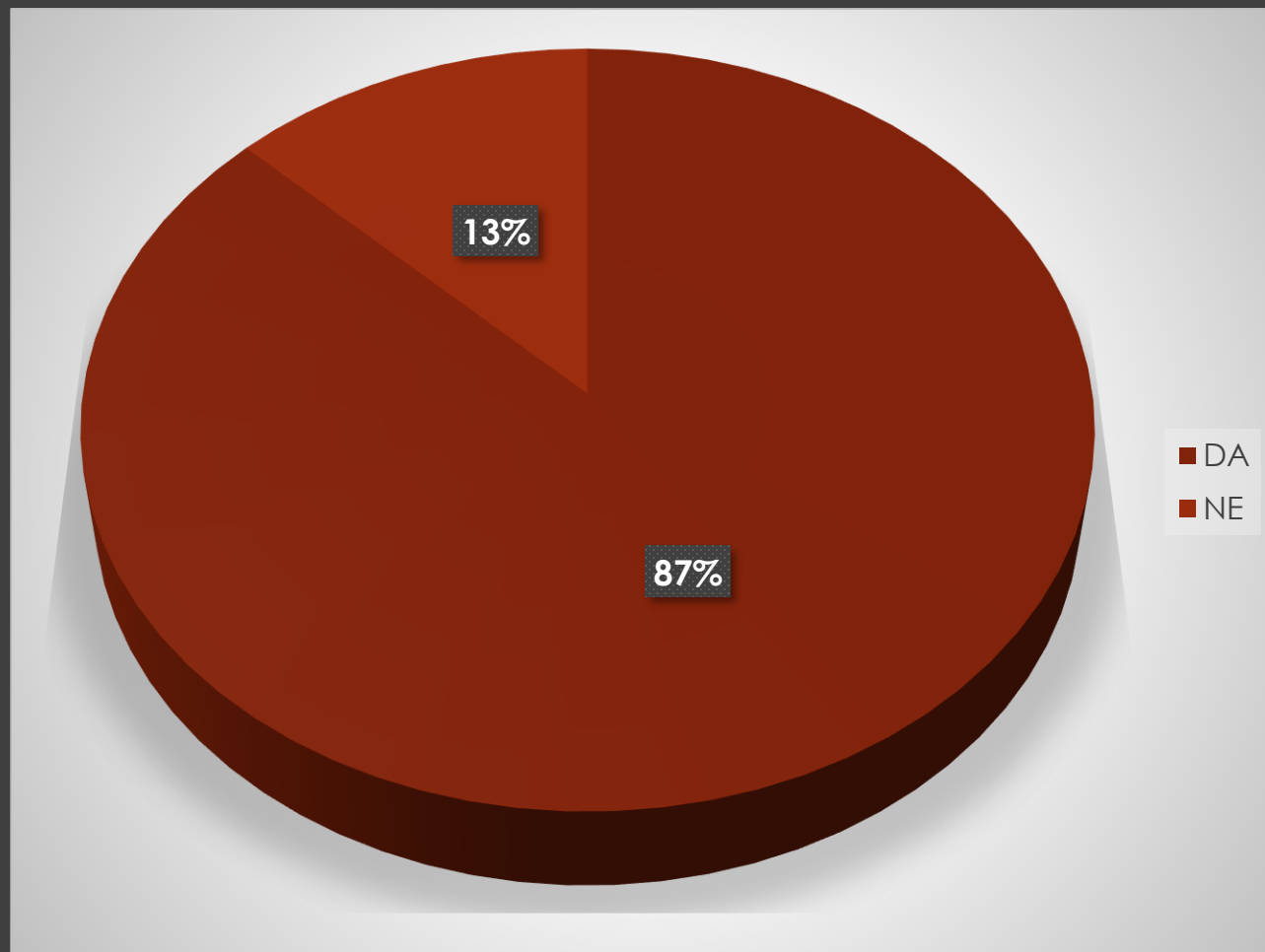
RAČUNALNIŠKO OBLIKOVANJE ANKETE: Matjaž Žuran, računalnikar

OBLIKOVANJE IN OBDELAVA ANKET: Leandra Mernik, organizatorica šolske prehrane

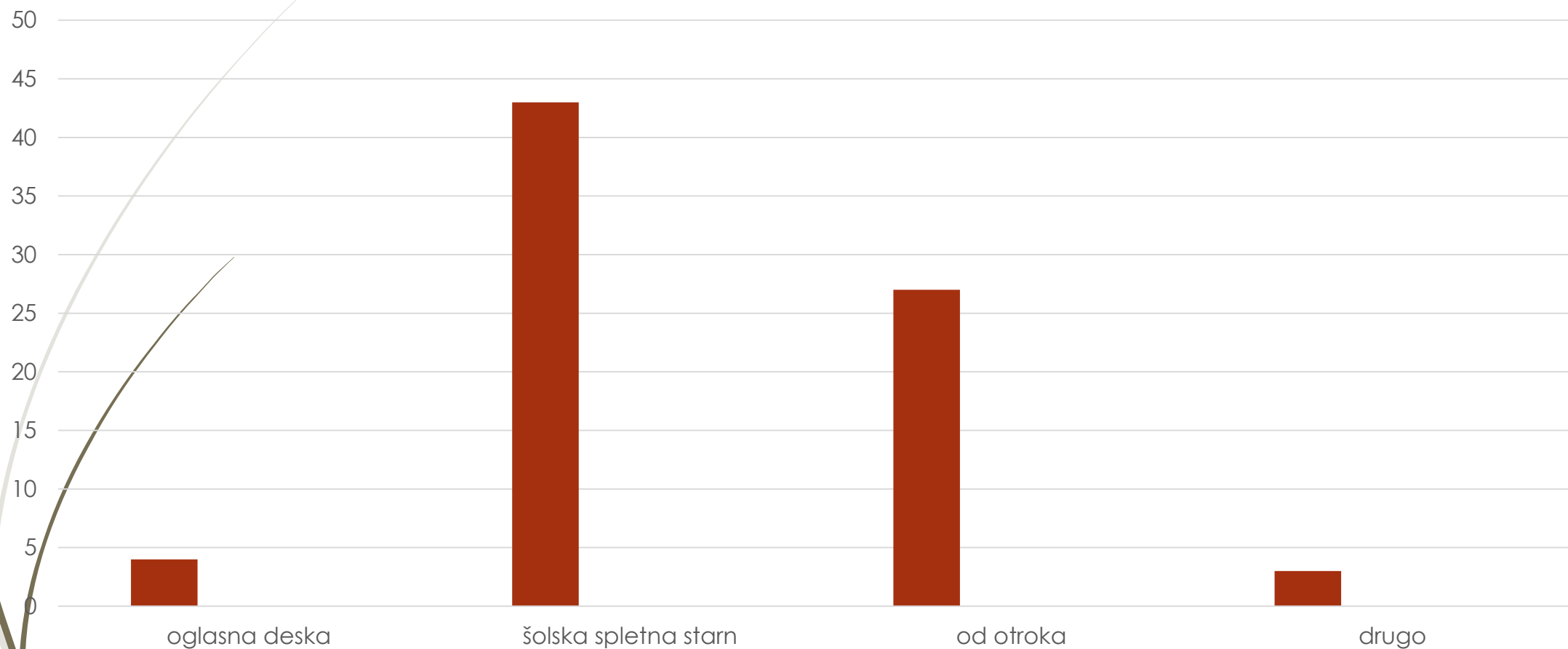
Lara Dobaj, študentka na praksi

- 
- 
- V anketi je sodelovalo 78 staršev, 11 staršev učencev 1.razredov, 17 staršev učencev 2.razredov, 7 staršev 3.razredov, 10 staršev 4.razredov, 6 staršev učencev 5., 6., 7., 9. razredov in 9 staršev učencev 8.razredov.

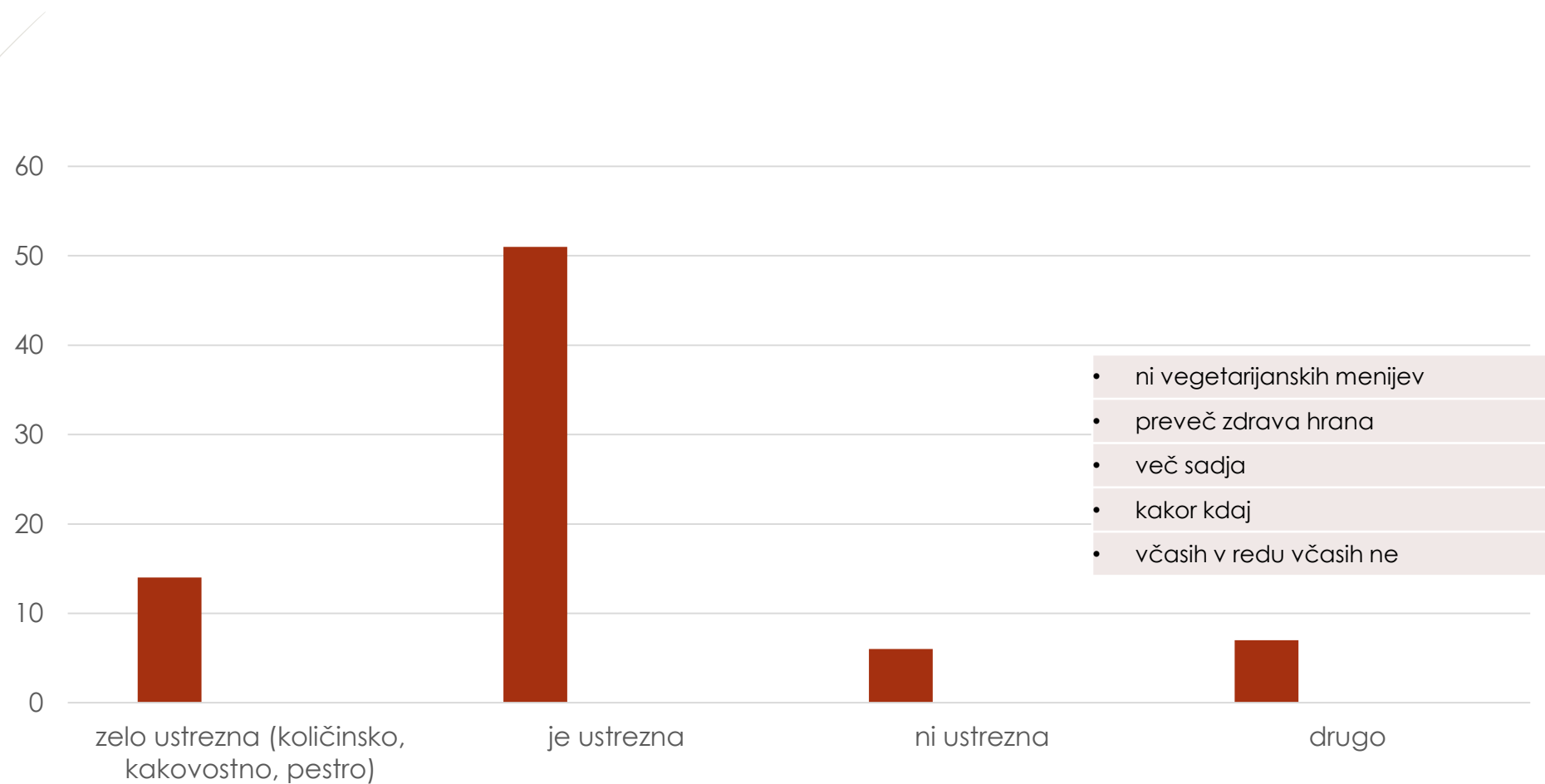
1. Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?



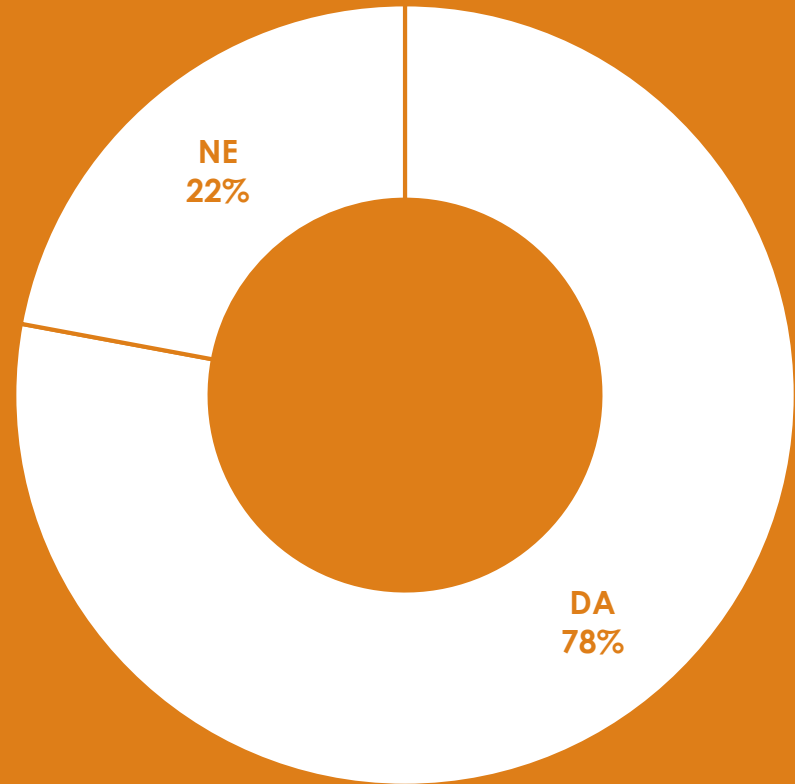
2. Kje se seznanjate s šolskim jedilnikom?



3. Kako bi ocenili šolsko prehrano?



4. Menite, da je sestava šolske prehrane primerna?



Starši navajajo:

preveč štručk in napitkov iz embalaže.

preveč jogurtov

raznolika, mešana hrana.

je raznolika, vsebuje vse pomembne sestavine.

vsebuje vse kar otrok potrebuje za zdrav razvoj

otrok mi vedno reče, da je bilo dobro in da je vsaj nekaj od ponujenega jedel. To je za mene dovolj.

je dovolj raznolika in v skladu s priporočili.

prevelike količine mesa. meso se lahko nadomešča tudi z zelenjavnimi jedmi, ki vsebujejo beljakovine.

mislim da je , je veliko različnih jedi

po navedbah otroka je primerna.

vec prehrane z vlakninami.

vec sadja in ribe

je dovolj raznolika

preveč bele moke, sladkorja, premalo sadja, zelenjave. za malico preveč enostavnih oh, otroci so preveč utrujeni po malici zaradi preobilice bele moke in sladkorja. tudi otrokom ljuba hrana se da narediti na zdrav in otroku privlačen način.

menim, da je prepogosto na meniju svinjina, ki je od mesnih izdelkov najmanj zdrava.

preveč klobas in zdrave hrane.

premajhna količina hrane

veliko krat so na jedilniku jedi, ki jih večina otrok ne je. predvsem juhe.

sestava je primerna, ampak včasih ni dovolj nasitna naprimer za malico makovka in mleko ali pa za kosilo enolončnica in pecivo, česar moj otrok ne je. zato bi predlagala, da se k temu še kaj doda.

včasih samo razmišljam o svoji prehrani, v času svojega šolanja, ko ni bilo toliko sladkarij na jedilniku, sploh ko otrok pove, da je bil za kosilo tudi sladoled.

alergni dobijo posebej tisti ki pa tega ne smejo jesti (po veri,...itd.) pa ne dobijo!!! z eno besedo: ne pravično!!!!!!!

pac manj porcij je

hči mi vsak dan pove kaj so jedli in se mi jedilniki zdijo zelo raznoliki in okusni.

menim, da je šolska prehrana raznolika in okusna .

je raznolika.

ker je raznolika.

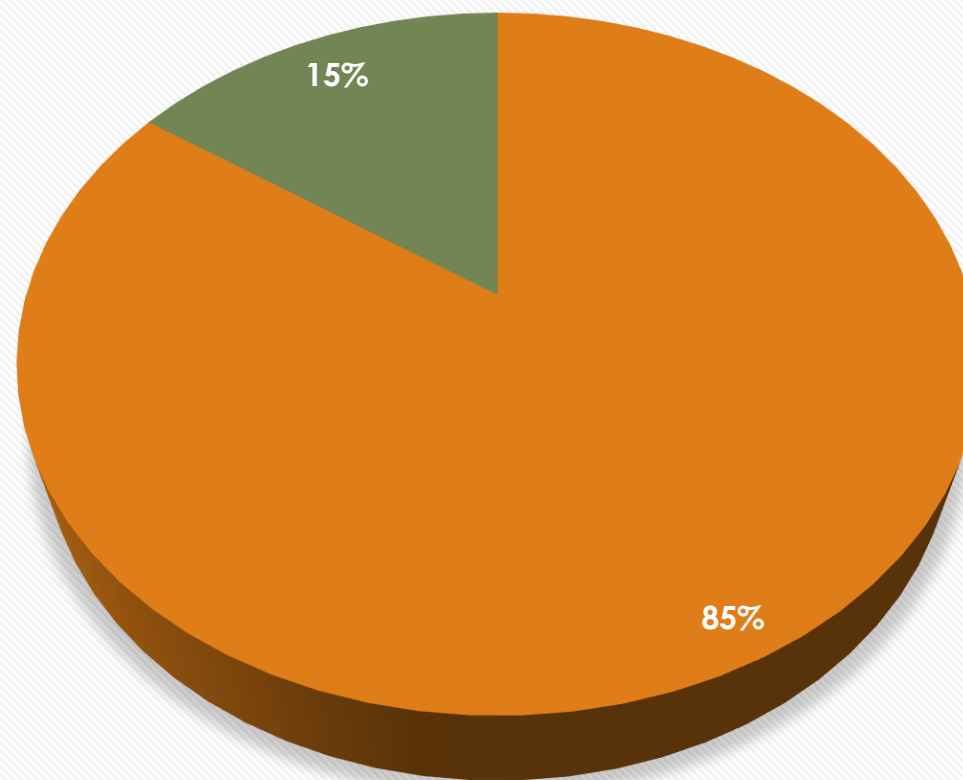
ne, otroci bi morali vdaki dan piti mrzlo pomursko mleko.

zaupam strokovnim delvacem sole, da so jedilniki primerno pripravljene, sodim po tem, kar mi sin pove

raznolikost

sestava prehrane ni povsem primerna, veliko je sladkih obrokov: skuta z podloženim sadjem, sadni jogurt, sladoled, frutabela,...

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



DA NE

Pojasnite svoj odgovor- dobesečne navedbe staršev

da saj je vsako malico sadje

otrok pove da je hrana raznolika in okusna.

vsebuje vse sestavine

saj domov pride najeden.

so dnevi, ko pride domov in pove, kosilo je bilo zelo dobro. in so dnevi, ko česa ne mara.

ker vsebuje veliko hranilnih snovi

/

ker poje to, kar je njemu dobro in to ni vedno celoten obrok

ne vemo

vsaj 2-3 x ostane lačen saj vaši jedilniki vključujejo preveč svinjine v obrokih- dobro vemo, da je najcenejše meso ker je najmanj zdravo

v jedilnik je vključeno sadje, zelenjava, meso, ...

preveč ogljikovih hidratov. težave pri prebavi in odvajanju.

mater ste skopi.

beljakovin zelenjavnega izvora je premalo (moj otrok ne je mesa)

!!!!niti kosila ne more pojesti zaradi zgornjih navedenih težav!!!!

dovolj sadja in zelenjave

različna hrana

domov ne pride lačen.

premajhna količina hrane

ni dovolj mrzlega mleka.

preveč sladkorja, bele moke, sok namesto vode.

imajo vse na izbiro od sadja zelenjave mesa rib

glede na jedilnik, menim da je tako.

če je na jedilniku hrana, ki jo je, potem je. velikokrat pa se zgodi, da je sploh ne je.

6. Menite, da šolske malice ustrezajo načelom zdrave prehrane?



Pojasnite svoj odgovor – dobesedne navedbe staršev

ker je tudi sadje

beli kruh, rogljički, bele štručke, sok, kakav,... preveč sladkorja, ki jih hipno nabije z energijo nato pa jim ta energija hitro pade in postanejo utrujeni.

zaupam strokovnim delavcem šole in po otrokovih besedah

ne, ker ne dobijo dovolj kalcija iz mrzlega mleka.

pestra in raznolika izbira. vedno je na voljo sadje.

ja je zdrava hrana

še kar.....

vsebujejo dosti sadja in zelenjave

da recimo

naj otroci se kaj naredijo pri prehrani, del priprave, sestave, jim bo bolj okusno kar sami pripravijo.

veliko sadja.

zaupam organizatoriki šolske prehrane

to je tak zdravo da lahko od tega umreš.

preveč štručk in napitkov iz embalaže.

sem mnenja da mogoče primanjkuje še več zelenjave in je premalo beljakovin

dovolj sadja in zelenjave

ne ker ni okkk

saj je dovolj zelenjave in sadja

veliko mlečnih izdelkov (sadnih jogurtov), premalo različnih namazov, premalo zdrave vrste kruha (pirin, kamutov, ajdov, ovseni, rženi,...), pozimi bi lahko bila kakšna enolončnica, narastki s sadjem, domači gris, domači mlečni riž, sadni jogurt (navadni jogurt + sadna kaša), kakšna jajčka

ker zaupam ljudem, ki sestavljajo jedilnike.

7. Menite, da na jedilnik vključimo dovolj zelenjave?



■ DA ■ NE

Pojasnite svoj odgovor – dobese dne navedbe staršev

vsak dan je zelenjava kot solata ali priloga.

menim, da je zelenjave vključene sicer dovolj, vendar je le ta prevečkrat toplotno obdelana. premalo je surove zelenjave.

še preveč.

prevec

ker dobijo dovolj zelenjave

poglejte jedilnike za nazaj.

moj otrok je sicer ne je, vendar vedno pove, da je bila zelenjava na voljo.

vendar je premalo beljakovinsko bogate zelenjave.

saj jo imajo zelo malo krat

zaupam strokovnim delavcem sole in po otrokovih besedah

nevem kaj je za malco

prevec broo

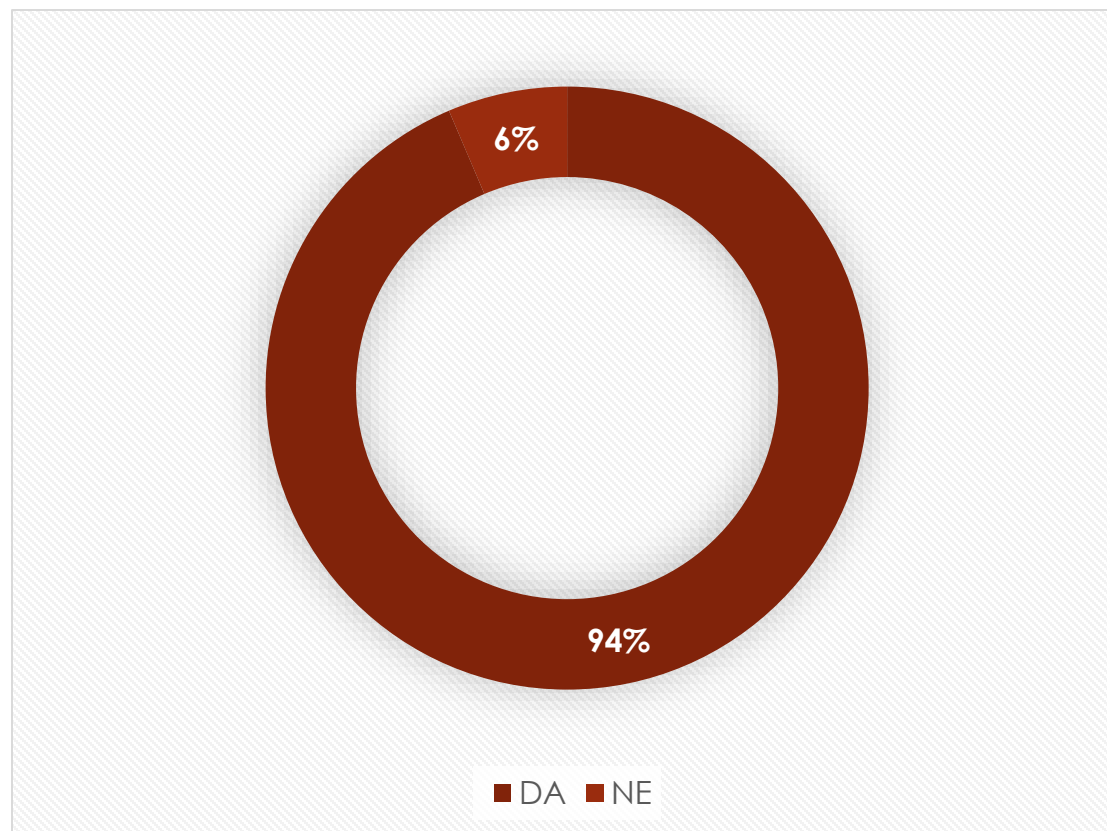
s tem nimamo težav.

glede na želje svoje hčerke, bi si želela da bi je bilo na voljo več in večkrat na jedilniku.

saj je zelenjava raznovrstna

včasih preveč takšne, ki je otroci nimajo ravno radi

8. Menite, da na jedilnik vključimo dovolj mleka?



Pojasnite svoj odgovor – dobesedne navedbe staršev

če je 1 krat na mesec dosti, potem veliko.

še preveč.

ker je vključenih dovolj mlečnih izdelkov

vsaki dan bi mogli pit mrzlooooo mleko. pa ne alpsko ampak pomursko.

ni problema.

da saj je vsaj 1 krat na 2 tedna

dovolj.

zaupam strokovnim delavcem sole in po otrokovih besedah

preveč

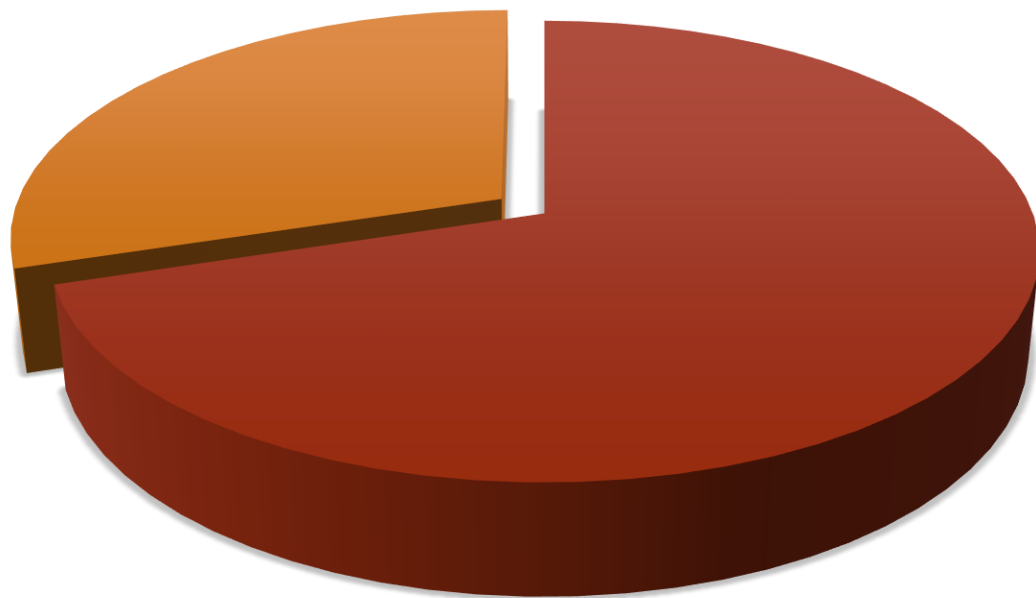
preveč ga je.

ker zaupam ljudem, ki sestavljajo jedilnike.

/

ja

9. Menite, da na jedilnik vključimo dovolj rib?



■ DA ■ NE

Pojasnite svoj odgovor – dobessedne navedbe staršev

ja

enkrat na teden bi morali biti za kosilo ribe.

ne vključuje rib, ker so pokvarjene.

na jedilniku so redkeje.

zaupam strokovnim delavcem sole in po otrokovih besedah

menim, da veliko otrok rib ne mara, zato jih večkrat ni potrebno vključiti v jedilnik. mislim pa, da morski sadeži ne spadajo v šolsko prehrano.

lahko bi jih bilo več

lahko bi jih enkrat na teden.

ker zaupam ljudem, ki sestavljajo jedilnike.

naš otrok nima kosila tako da.....

če so ribe so ocvrte, nekvalitetne.

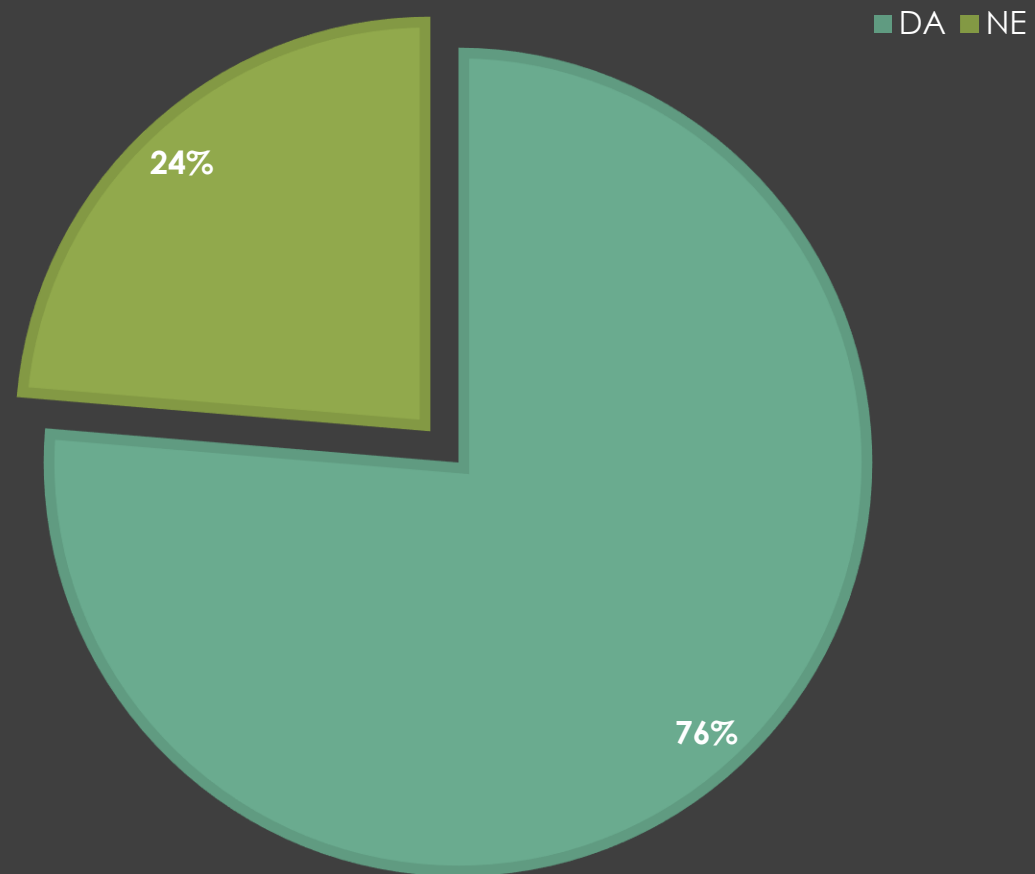
premalo rib, raje pečene kot ocvrte!

menim, da jih glede na pripravo ni vključeno dovolj. ribje palčke niso ribe;). pogosto vsebujejo le 65 % rib (lahko tudi manj), od rib pa vsebujejo tudi manj beljakovin in več maščob, v veliki večini pa imajo zaradi tega neugodno razmerje med vsebnostjo maščobnih kislin omega 6 in omega 3.

ustreza mi da niso preveč pogosto

ribje palčke niso riba, ker so predpripravljene v maščobi in potem popečene. enako velja za file osliča, ki je že predpripravljen. kot hrana, riba šteje za morsko ali sladkovodno ribo, ki je ulovljena in ustrezno pripravljena s primerno prilogo.

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



Pojasnite svoj odgovor – dobessedne navedbe staršev

ja je

te hrane bi moralo biti veliko več - vsaj polovico obrokov tedensko.

nikjer nikdar ne zasledim, da dobijo ekološko meso, krompir. Vsake toliko samo eko jabolka in kakšen sok, ki ni potreben

dobro je , da kupujete od ekoloških pridelovalcev

ne vem kaj jejo.

ja

zaupam strokovnim delavcem sole

ne vem

preveč, vse je ekološko.

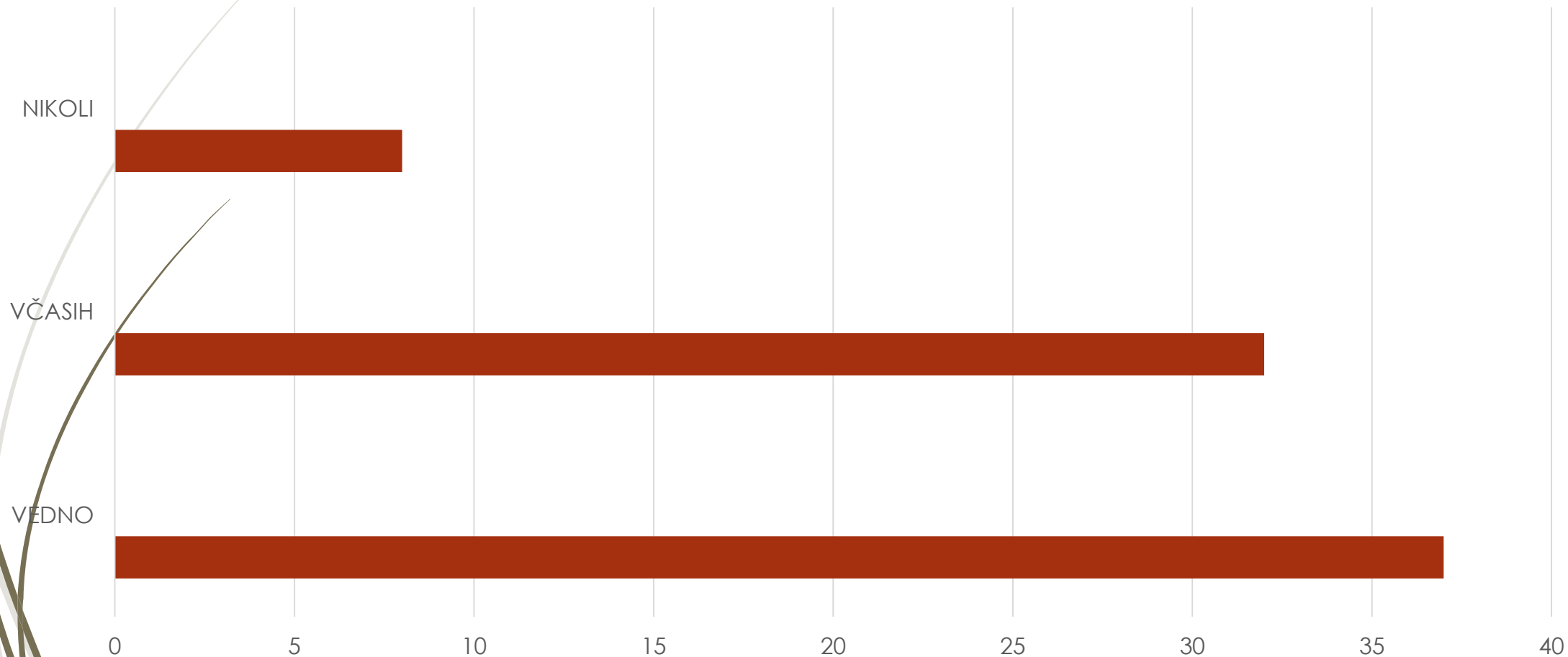
ni gluh to osnova.....

glede na lokalne pridelovalce, ki so v bližini in glede na dejstva, da ima ekološka hrana dokazano bolj bogato prehransko vrednost in višjo vsebnost vitaminov, mineralov in antioksidantov, menim, da bi je lahko bilo več. ker - če se podpira ekološko kmetijstvo, ki vpliva na trajnostno gospodarjenje z neobnovljivimi naravnimi viri in uveljavlja načelo dobrobiti živali oziroma živalskim vrstam in pasmam prilagojeno rejo, se tudi vzgaja k spoštovanju naravnih življenjskih ciklov in zmanjševanju človekovega vpliva na okolje.

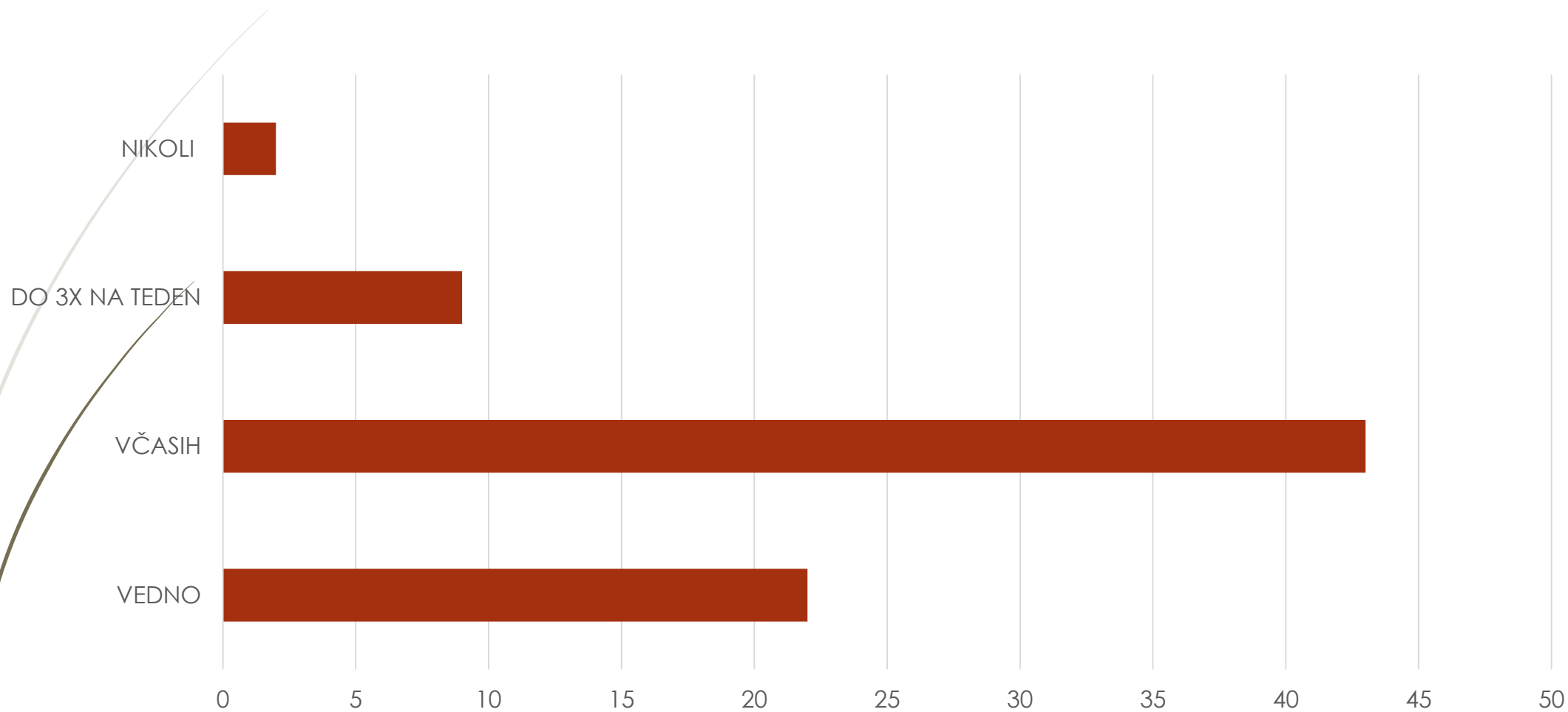
ker zaupam ljudem, ki sestavljajo jedilnike.

če je res ekološko pridelana.

11. Ali so šolski obroki količinsko zadostni?



12. Ali šolsko prehrano otrok v celoti poje?



13. V šolski prehrani je preveč: (dobesedne navedbe staršev)

mleka, mlečnih izdelkov

štručk, napitkov iz embalaže

maščob. sicer ne mislim kot meso, ki je mastno ampak v načinu priprave. velikokrat otroci povejo, da je zrezek premasten, da se odceja na kruhu.

kdo bo te do konca pojedel govno.

sladkorja, bele moke, mlečnih izdelkov.

...

/

nevem

vročega mleka, alpskega mleka.

jogurtov

zelenjavnih juh(paradižnikova, špargljeva..) tega otroci nimajo ravno radi

mesa

umetnih sladil

jogurta

predelane hrane in maščob, preveč ogljikov hidratov in beljakovin.

mesnih izdelkov

kruha z sirom

ribjih jedi

svinjine

zeliščnega namaza

sladkarij, jogurta, kruha

mletega mesa.

14. V šolski prehrani je **premalo**: (dobesedne navedbe staršev)

govejega mesa
nezdrave hrane.
mrzlega pomurskega mleka.
polacink z nutello, šmorna
vegetarijanskih izdelkov, predvsem tedaj, ko je
na meniju meso vključeno v drugo prehrano:
mesne obare, mesna lazanja (vegetarijanske ni
bilo na razpolago), mesna enolončnica, golaž...
pravic za tiste ki ne smejo svinjskega mesa!?
zelenjave in drugačnega, nevsakdanjega
sadja.
meda
ničesar
/
sadja

rib, narastkov, enolončnic , kislega zelja,..
sveže zelenjave , svežega sadja,
zelenjavnih juh
surove zelenjave in možnost izbire le te.
jedi, ki jih imajo otroci res radi
pomfri, hot dog, hamburger perutničke
panirane.
slasoleda
meka
zdravih rib - vitki som ne spada med
zdrave ribe...
zelenjave.

15. Ali nam želite kaj sporočiti?

pridite me nategnit.

zakaj je pri bolonjski omaki vedno zraven grah???

velikokrat se zgodi, da za kosilo ni tega kar je na jedilniku - zakaj? sama prav tako delam v iz in pri nas se to nikoli ne zgodi

vsak dan bi morali imeti učenci možnost pitja vode ali soka (čaja) tudi pri kosilu. nedopustno se mi zdi, da otrok v šolski kuhinji ne dobi lončka za pitje vode ob kosilu.

ja lep vikend

lahko bi tiste jedi, ki jih otroci imajo radi dobili več, tistega kar pa nimajo radi, pa da jih ne silite. verjetno tako sami vidite katere hrane otroci ne pojejo in katero pojejo.

pozdravljeni, hčerka je po karanteni večkrat pojamrala, da je lačna in da so porcije dostikrat manjše. otroci se med seboj pogovarjajo, da želijo več vendar jim kuharice rečejo, da ni več, klub temu da vidijo hrano. zaradi tega govorijo, da jim ne želijo dati več hrane, ker si one odnesejo domov. otroci imajo napačno mnenje (verjetno je kateri od staršev tudi tako povedal svojemu otroku).

mrzlo mleko

bilo bi zaželjeno, da kadar imate na meniju hrano, ki jo otroci radi jejo naredite zadostne količine za repete. takrat jim na krožnik daste manj in še ne morejo dobiti drugo porcijo. bilo bi tudi zaželjeno, da se prihrani za vse razrede možnost izbire pri kosilu. in če veste, da otroci raje pojejo piščančji zrezek kot svinjski pač naredite samo piščančje saj so tudi bolj zdravi

z malico je otrok vedno zadovoljen. pri kosilu, pa se mi zdi, da še je vedno premalo nemastnega mesa. sploh v različnih enolončnicah. mislim, da bi se lahko uporabljalo bolj kvalitetno meso.

zdrava hrana je ključna za zdravo življenje. sem pa ne spada le priprava hrane, temveč tudi uživanje. zato bi si želela, da bi učenci na slovenskih šolah (ne samo vaši) imeli možnost uživati hrano tudi v zdravem in mirnem (tišjem;) okolju, predvsem pa, da bi za obrok imeli dovolj časa. bistvenega pomena je tudi počasno oz. primerno uživanje hrane.

/

otrok pove, da mu je hrana zelo dobra.

da bi prehrana vključevala več vegetarijanskih obrokov. vem, da je to trenutno težko realizirati in upam, da bo ob širitvi kuhinje na razpolago vsak dan tudi vegetarijanski obrok. Do tedaj pa prosim, če lahko na Podružnico Dobrovce dostavljate redno vege obrok, ko je na meniju meso vključeno meso v glavno jed (zapisano zgoraj)

Delilci hrane bi lahko imeli več posluha za otroke. doma povedo, da jih je delilec kar ignoriral, ko ga kaj vprašajo, niti ne odkima ali prikima. otroku to ni vzgled. tudi če želi otrok več mu lahko na primeren način pove, zakaj ne more dobiti več hrane, ne pa da se ignorira otroka. mislim, da je dobra volja in nasmeh pri otrocih potrebna.

ne

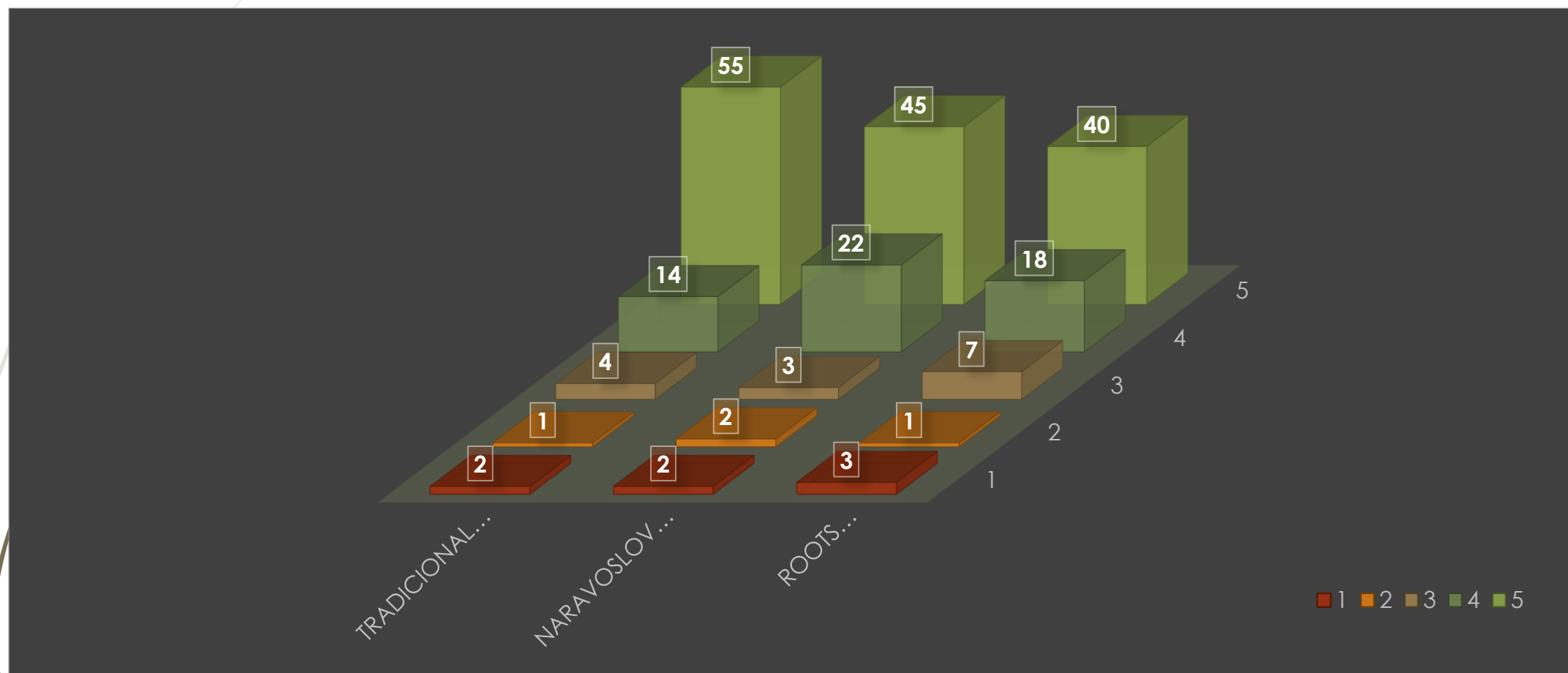
prosim, da se potrudite za malo bolj pestro prehrano. moj otrok je bil na dieti brez mleka in je dobil vsaj 2x tedensko sparovo vegansko čokolado brez mleka. bolj zdravo bi bilo, če bi dobila kakšen košček peciva z rastlinskim nadomestkom mleka kot pa 100g čokolado. Preveč sladkorja dobivajo.

Poskusiti z izzivom, pripraviti otrokom okusno zelenjavo, kar je izredno težka naloga.

Dajte našemu otroku pravico do zgoraj navedenih težav.

Omogočite dovolj hrane tudi takrat kadar imate na meniju obroke, ki jih otroci radi jejo- takart nimajo repete pa manjše porcije dobijo. bilo bi zaželjeno, da vsem otrokom in razredom omogočite izbiro hrane saj nas je veliko, ki ne jemo svinjine čeprav nismo islamske veroizpovedi. poskušamo, v telo vnašati zdravo meso kar svinjsko nikakor ni.

16. Ocenite stopnjo zadovoljstva na lestvici od 1 do 5 za dejavnosti, ki vzpodbujajo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šolskem letu 2019/2020



17. Vaši predlogi za dejavnosti, ki vzpodbudijo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja za naslednje šolsko leto

- povezovanje z lokalnimi kmeti, ki pridelujejo ekološko hrano (predstavitev, izdelava in predelava hrane...) samostojna priprava kosila, dan brez sladkorja, jedilnica brez besed (uživanje hrane v tišini), recimo ne predelani hrani...
- 1x mesečno bi otroci lahko sami prinesli sestavine v šolo in si pripravili zdrav, sadno zelenjavni prigrizek v razredu. lahko tudi zdrav sladki prigrizek. npr. čokoladno sadje, domač jogurt s sadjem, zelenjavne palčke s sirom. predlog. naj si izberejo en petek ali pri razredni uri in si pripravijo kar želijo. lahko se ravnajo po prehrambeni piramidi, da jim pride bolj do živega.
- ogled filmov, kaj sladkor počne telesu; učenci preučijo, koliko sladkorja je v posameznih pijačah, zdravi prigrizki
- upoštevajte to zgoraj!

- zajtrk v šoli, predvsem v jutranjem varstvu
- nimam jih
- tisti razred, ki spije največ mrzlega mleka dobi nagrado.
- kar na hitro se odloči, če si pravi moški me naskoči.
- le tako naprej.
- učenci si iz zdravih sestavin sami sestavijo jedilnik.