

# ŠOLSKA PREHRANA

---

ŠOLSKO LETO 2019/20

*Analiza anketnega vprašalnika o stopnji zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.*

*Zdravo prehranjevanje spada med ključne dejavnike varovanja in krepitev zdravja, ki prispevajo k boljšemu zdravju in večji kakovosti življenja. Zato si na naši šoli prizadevamo, da je prehrana čim bolj pestra in raznolika.*

*V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2019/20 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.*

*Anketne vprašalnike v elektronski obliki so reševali učenci od 1. do 9. razreda med 4.2.2020 in 27.2.2020. Starši so bili k izpolnjevanju preko spletne strani šole povabljeni na roditeljskih sestankih.*

## REZULTATI PO POSAMEZNIH VPRAŠANJIH ZA UČENCE

### 1. Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 435 učenk in učencev. Demografska struktura vzorca je predstavljena v preglednici.

Spol	f	f %
Moški	203	47
Ženski	232	53
Skupaj	435	100

V raziskavi so sodelovali učenci od prvega do devetega razreda naše osnovne šole. Struktura vzorca je predstavljena v tabeli.

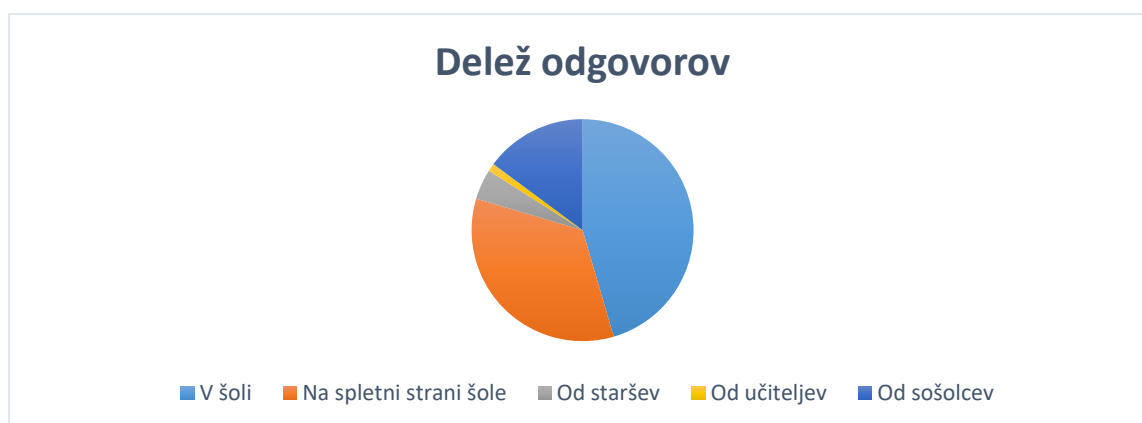
Razred	f	f %
1	49	11
2	50	11
3	54	12
4	52	12
5	47	11
6	52	12
7	44	10
8	51	12
9	36	8
Skupaj	435	100

## 2. Ali meniš, da je šolska prehrana na naši šoli zdrava?



Učenci so v večini (69 %) mnenja, da šolska prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane. 18 % učencev ne pozna odgovora na to vprašanje, 13 % učencev pa meni, da ne ustreza načelom zdrave prehrane.

## 3. Kje dobiš največ informacij o šolskem jedilniku?



Večina učencev (45 %) največ informacij o šolskem jedilniku prejme v šoli, 34 % na spletni strani šole. 15 % učencev je odgovorilo, da največ informacij prejme od sošolcev, najmanj učencev pa tovrstne informacije prejme od staršev in učiteljev.

#### 4. Kakšen se ti zdi šolski jedilnik?



Več kot polovica učencev (57 %) je odgovorilo, da se jim zdi šolski jedilnik sprejemljiv oziroma dober. 13 % učencev meni, da je šolski jedilnik slab, 28 % pa meni, da je zelo dober oziroma odličen.

#### 5. Je malica v šoli tvoj prvi obrok?



Na vprašanje je 53 % učencev odgovorilo z ne, kar pomeni, da več kot polovica učencev pred malico že zaužije en obrok. Glede na rezultate pa lahko sklepamo, da 47 % učencev še vedno ne uživa zajtrka pred pričetkom pouka.

## 6. *Ali ti je šolska dopoldanska malica všeč?*



Največ učencev (54 %) navaja, da jim je šolska dopoldanska malica všeč občasno, 27 % učencev pravi, da jim je šolska dopoldanska malica všeč, 19 % učencev pa navaja, da jim šolska dopoldanska malica ni všeč.

## 7. *Ali veš, da imamo na šoli vsaj 1-krat tedensko brezmesni dan?*



Večina učencev na naši šoli (73 %) ni seznanjena, da imamo na šoli vsaj 1-krat tedensko vegetarijanski dan, čeprav je označen na jedilniku ter na informativni tabli v avli šole, 27 % učencev pa navaja obratno.

**8. Ali meniš, da je na jedilniku dovolj sadja in zelenjave?**



Na podlagi rezultatov ugotavljamo, da 80 % učencev meni, da je na jedilniku dovolj sadja in zelenjave, kar je pričakovan rezultat, saj smo v zadnjem letu močno povečali količino vključenega sadja in zelenjave v obroke, 20 % učencev pa navaja, da je omenjene skupine živil na jedilniku še vedno premalo.

**9. Ali si želiš, da bi bile ribe večkrat na jedilniku?**



Po pričakovanjih je večina (75 %) učencev na naši šoli odgovorilo, da si ne želi, da bi bile ribe pogosteje na jedilniku. Bolj pogosto si rib na jedilniku želi le 25 % učencev.

### 10. Kateri od šolskih namazov ti je najbolj všeč?



Glede na rezultate je razvidno, da največ učencev (39 %) najraje uživa ribji namaz, 34 % učencev navaja, da jim je najljubši mlečni namaz, 16 % učencev ima najraje jajčni namaz. Najmanj priljubljen med učenci je mesno zelenjavni namaz, katerega najraje uživa le 11 % učencev.

### 11. Zapiši predlog za šolsko malico (upoštevaj priporočila zdravega načina prehranjevanja).

Kot predlog za šolsko malico so se v največjem deležu pojavljali različni namazi, kot npr. med, marmelada, ribji namaz, čokoladni namaz, zelenjavni namaz, mlečni namaz in paštete. Učenci so poleg namazov navajali tudi različne vrste sadja in zelenjave, največkrat, jabolko, hruška, banana, jagode, borovnice, korenček ter paprika.

Po deležu odgovorov se prav tako kot v prejšnjem šolskem letu na drugem mestu kot predlog za dopoldansko malico pojavljajo jedi, ki jih na jedilnik po priporočilih uvrščamo le redko, na primer pizza, hot dog, hamburger, kebab, burek in čokoladni rogljički, čeprav smo učence opozorili naj pri predlogih upoštevajo načela zdravega načina prehranjevanja.

Zelo pogosto so učenci kot predlog šolske malice navajali tudi različne vrste kosmičev in mlečne jedi.

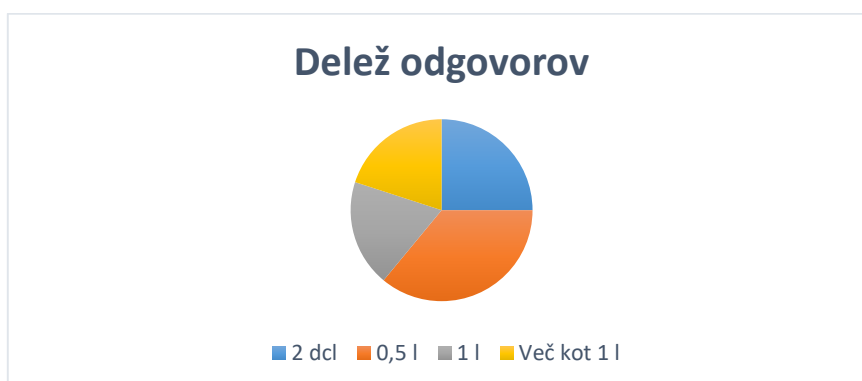


### 12. Kakšna se ti zdi kultura prehranjevanja na naši šoli?



53 % učencev navaja, da se učenci na naši šoli med hranjenjem večinoma primerno vedejo, 47 % učencev pa meni ravno obratno, da se učenci na naši šoli med hranjenjem večinoma neprimerno vedejo. Izobraževalne vsebine na temo kulture prehranjevanja bodo zato v bodoče še bolj potrebne.

### 13. Koliko vode zaužiješ v času, ko si v šoli?



Največ učencev (36 %) navaja, da v času pouka zaužije približno 0,5 litra vode, četrtnina učencev popije v dopoldanskem času le 2 dcl vode, kar je bistveno premalo za otroke in mladostnike v šolskem obdobju. 19 % učencev navaja, da v času pouka zaužije 1 l vode, 20 % učencev pa več kot liter.

#### 14. Kako si na splošno zadovoljen/zadovoljna s šolsko prehrano?



Večina učencev na naši šoli (70 %) je na splošno zadovoljna oziroma zelo zadovoljna s šolsko prehrano, 30 % učencev pa navaja, da je nezadovoljna oziroma zelo nezadovoljna s šolsko prehrano.

#### 15. Imaš še kakšne pripombe, predloge, pohvale v zvezi z šolsko prehrano? (navajam najpogostejše odgovore)

##### POHVALE:

- ✓ Hrana je zelo dobra
- ✓ Kuharice so zelo prijazne
- ✓ Hrana je zdrava
- ✓ Hrana je okusna
- ✓ Hrana je raznolika
- ✓ Kuharice zelo dobro kuhajo
- ✓ Hrana je odlična
- ✓ Meso je zelo dobro pripravljeno

## PRIPOMBE:

- ✓ Jedi se ponavljajo
- ✓ Hrana ni preveč okusna
- ✓ Prepogosto so ribe
- ✓ Kadar so na jedilniku testenine naj bosta na izbiro vsaj dve omaki
- ✓ Juhe so neokusne
- ✓ Mesno zelenjavni namaz zamenjajte s skutnim namazom
- ✓ Prepogosto so mlečne jedi

## PREDLOGI:

- ✓ Več testenin
- ✓ Več pizz
- ✓ Več sladkarij
- ✓ Več hitre hrane
- ✓ Več sadja in zelenjave
- ✓ Več raznolike prehrane
- ✓ Več mlečnega riža
- ✓ Več gresa
- ✓ Več palačink
- ✓ Več mesnih izdelkov
- ✓ Več izbire
- ✓ Več muffinov
- ✓ Burgerji za kosilo
- ✓ Hot dog za malico
- ✓ Manj mlečnih živil
- ✓ Manj kruha
- ✓ Manj bio živil
- ✓ Manj namazov
- ✓ Manj gresa
- ✓ Manj sendvičev
- ✓ Manj rib
- ✓ Manj fižolove juhe

- ✓ Manj zelenjave
- ✓ Manj krompirja
- ✓ Manj mesa
- ✓ Manj juh

## REZULTATI PO POSAMEZNIH VPRAŠANJIH ZA STARŠE

### 1. Vzorec

Vprašalnik je izpolnilo 62 staršev. K izpolnjevanju vprašalnika so bili povabljeni starši učencev od prvega do devetega razreda. Demografska struktura vzorca je predstavljena v spodnji preglednici.

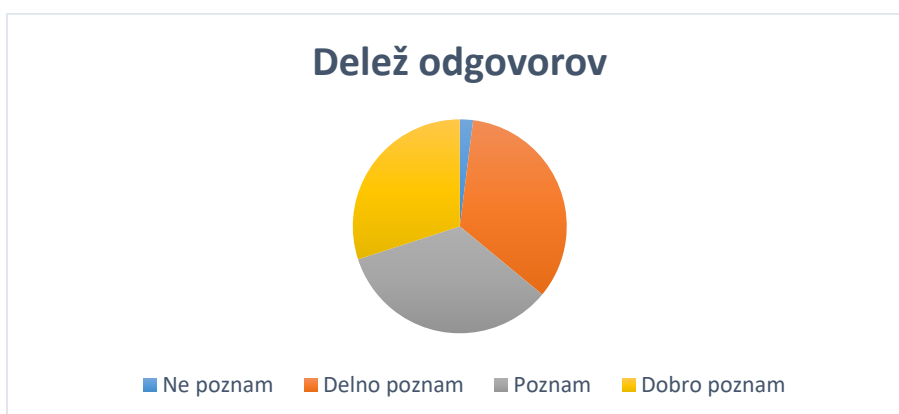
Spol	f	f %
Moški	8	13
Ženski	54	87
Skupaj	62	100,0

### 1. Ali menite, da šolska prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane?



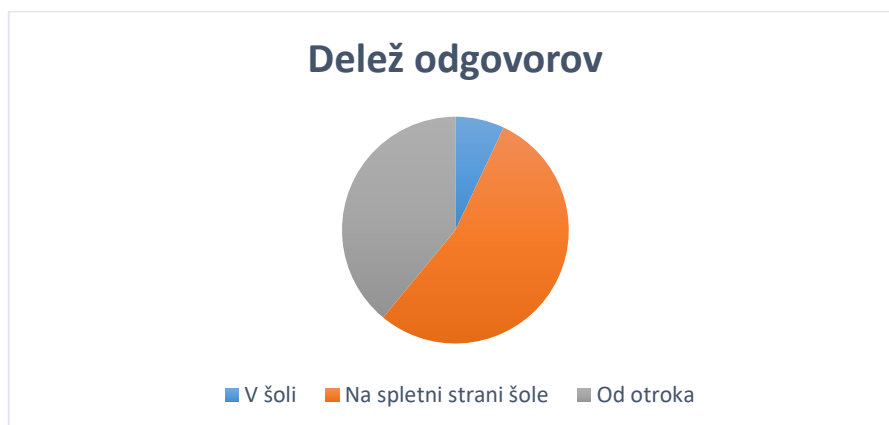
Večina staršev (69 %) meni, da prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane, 10 % vprašanih meni obratno, preostali (21 %) pa ne vedo ali je prehrana na naši šoli zdrava ali ne.

## 2. Kako dobro ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?



Na podlagi odgovorov ugotavljamo, da 64 % staršev pozna oziroma dobro pozna šolski jedilnik, 34 % staršev ga pozna delno, 2 % staršev pa jedilnika ne pozna.

## 3. Kje dobite največ informacij o šolskem jedilniku?



Starši večinoma (54 %) največ informacij o šolskem jedilniku prejmejo na spletni strani šole, 39 % staršev informacije o jedilniku prejmejo od svojih otrok, 7 % staršev pa te informacije prejmejo v šoli.

*4. Ali se doma z otrokom pogovarjate o prehrani v šoli?*



Glavnina staršev (97 %), ki je sodelovala v anketi odgovarja, da se doma z otrokom pogovarja o prehrani v šoli.

*5. Ali spodbujate otroka, da uživa raznovrstna živila?*



Vsi starši so odgovorili, da svoje otroke spodbujajo k uživanju raznovrstnih živil.

*6. Ali menite, da vaš otrok uživa večino živil, ki jih pripravimo in ponudimo v šoli?*



67 % staršev meni, da njihovi otroci uživajo večino živil, ki jih pripravimo in ponudimo v šoli. Četrtnina staršev meni nasprotno, 8 % staršev pa ne ve katera pripravljena in ponujena živila v šoli uživa njihov otrok.

*7. Ali menite, da v šoli ponujamo dovolj sadja in zelenjave?*



Večina staršev (85 %) meni, da v šoli ponujamo zadostno količino sadja in zelenjave, 15 % staršev pa meni, da ponujamo premalo živil iz omenjene skupine.



### 8. *Kako ste na splošno zadovoljni s šolsko prehrano?*



Več kot polovica staršev (66 %) je odgovorilo, da je zadovoljna s šolsko prehrano, 20 % staršev je zelo zadovoljnih s šolsko prehrano, 15 % staršev pa je odgovorilo, da so nezadovoljni oziroma zelo nezadovoljni s šolsko prehrano.

## ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da je več kot polovica učencev in staršev na splošno zadovoljna s šolsko prehrano kar je zelo vzpodbudna povratna informacija. Večina jih prav tako meni, da prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane.

Na podlagi rezultatov, ki smo jih pridobili lahko sklepamo, da dobra polovica učencev vsakodnevno zajtrkuje, vendar je še vedno zelo velik delež učencev (47 %), ki zajtrka ne uživa. Otroci in mladostniki naj bi dnevno zaužili tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica).

Po načelih zdravega prehranjevanja je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu saj vpliva tudi na učenje, izboljšanje reševanja kompleksnih nalog, logično sklepanje, reševanje problemov, pozornost ter spomin. Raziskave kažejo, da se tisti, ki zjutraj redno zajtrkujejo, bolj redno in zdravo prehranjujejo preko celega dne in lažje vzdržujejo priporočeno telesno težo (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016). Vsi pozitivni učinki morajo biti dovolj tehten razlog, da naše otroke in mladostnike doma in v šoli vzpodbudimo k vsakodnevni uživanju zajtrka.

V letošnjem šolskem letu smo na šoli uvedli brezmesni dan, pri katerem se vsaj 1-krat tedensko pri vseh obrokih izogibamo pripravi mesa in mesnih izdelkov. Večina učencev (73 %) v anketi navaja, da s tem ni seznanjena, čeprav je vegetarijanski dan označen na tedenskem jedilniku in na dnevnem jedilniku v avli šole. Ta rezultat je nekoliko presenetljiv, zato bomo učence o tem dodatno seznanili.

Za brezmesni dan smo se odločili, ker veliko študij povezuje prekomerno uživanje mesa in mesnih izdelkov s povišanim vnosom maščob ter posledično tudi višjo energijsko vrednost (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015), Smernice zdravega načina prehranjevanja (2005) pa priporočajo uživanje mesa do največ 5 krat v tednu.

V anketi so učenci navedli, da si ne želijo, da bi bile ribe večkrat na jedilniku, pa čeprav jih na naši šoli uvrščamo v jedilnik v povprečju le 2 krat v mesecu, po priporočilih pa bi jih morali 1-2 krat na teden. Ker ribe slovijo kot zdrava hrana, predvsem zaradi ugodne sestave maščob, bogate z omega-3 maščobnimi kislinami, se bomo trudili učence navajati k pogostejšemu uživanju rib.

Ker so učenci v lanskoletni anketi med predloge za šolsko malico zelo pogosto navajali različne vrste sadja in zelenjave, smo povečali dnevno količino živil iz omenjene skupine. Kar 80 %

učencev v letošnji anketi meni, da je na jedilniku dovolj sadja in zelenjave, zato nas veseli, da smo ugodili njihovim željam.

Pri vprašanju katerega od šolskih namazov bi izpostavili kot najboljšega, so med navedenimi v največjem deležu izbrali ribji namaz.

Pri predlogih za šolsko malico so učenci tudi v letošnjem letu najpogosteje navajali različne namaze, kot npr. maslo in med, maslo in marmelada, jajčni namaz, tunin namaz, mlečni namaz, paštete, čokoladni namaz. Čeprav so učenci pri predlogih za šolsko malico morali upoštevati priporočila zdravega načina prehranjevanja, so se po deležu odgovorov na drugem mestu pojavljale jedi, ki jih na jedilnik po priporočilih uvrščamo le redko, na primer pizza, hot dog, hamburger, kebab, burek in čokoladni rogljički. Kot tretji najpogostejši odgovori pa so primeri mlečnih malic, na primer kosmiči in zdrob. Ker je potrebno pri načrtovanju šolske prehrane v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah (2005) upoštevati tako načela zdravega prehranjevanja, kot tudi želje otrok, jih bomo seveda tudi v prihodnje občasno upoštevali.

Učenci in starši so podali tudi nekaj predlogov, pripomb in pohval, ki jih bomo preučili in skušali v skladu z zmožnostmi realizirati. Zavedati se pa moramo, da imamo posamezniki različne navade, okuse, stališča, zato se prehrana v šoli ne more prilagoditi željam vsakega posameznika..

Z različnimi vzgojno – izobraževalnimi dejavnostmi in projekti na šoli se bomo še naprej trudili vplivati na prehrano otrok in mladostnikov ter dvigniti nivo zavedanja zdravega načina prehranjevanja, kar pomembno vpliva na življenje posameznikov v kasnejšem obdobju.

Mateja Šmid, mag. prof. bio. in gos.

## VIRI

Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M. in Čampa, A. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2015). Priporočila glede uživanja rdečega mesa in mesnih izdelkov. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-uzivanja-rdecega-mesa-in-mesnih-izdelkov>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Redni obroki in zajtrkovanje so del zdrave prehrane. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane>