

ŠOLSKA PREHRANA

ŠOLSKO LETO 2020/2021

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

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi.

Na naši šoli si zato prizadevamo, da je prehrana čimbolj zdrava, pestra ter raznolika.

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2020/2021 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola spodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja. Prav tako smo preverjali zadovoljnost staršev in učencev s toplimi obroki, ki so jih nekateri učenci naše šole prejeli tekom poučevanja na daljavo.

Anketne vprašalnike so v elektronski obliki reševali učenci od 1. do 9. razreda med 31.5.2021 ter 7.6.2021. Starši so bili k izpolnjevanju ankete preko strani šole povabljeni na roditeljskih sestankih in preko elektronske pošte.

METODOLOGIJA

Rezultati po posameznih vprašanjih za učence

1. Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 532 učenk in učencev. Demografska struktura vzorca je predstavljena spodaj v preglednici.

Spol	f	f%
Moški	248	47
Ženski	284	53
Skupaj	532	100

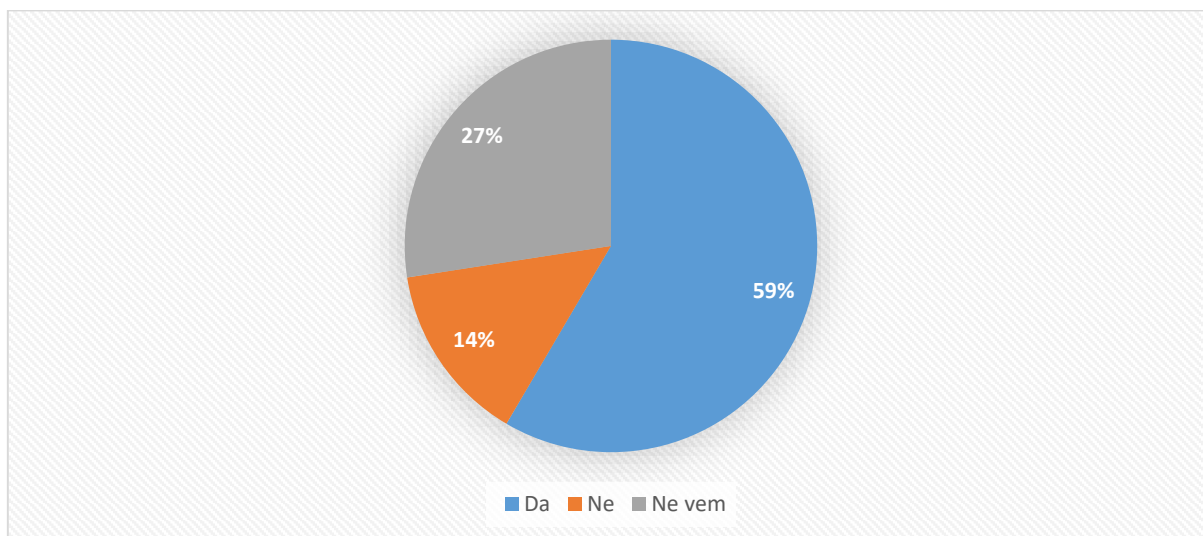
Tabela 1: Demografska struktura vzorca

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

Razred	f	f %
1	74	14
2	62	12
3	43	8
4	65	12
5	64	12
6	50	9
7	59	11
8	61	11
9	54	10
Skupaj	532	100

Tabela 2: Struktura učencev po razredih

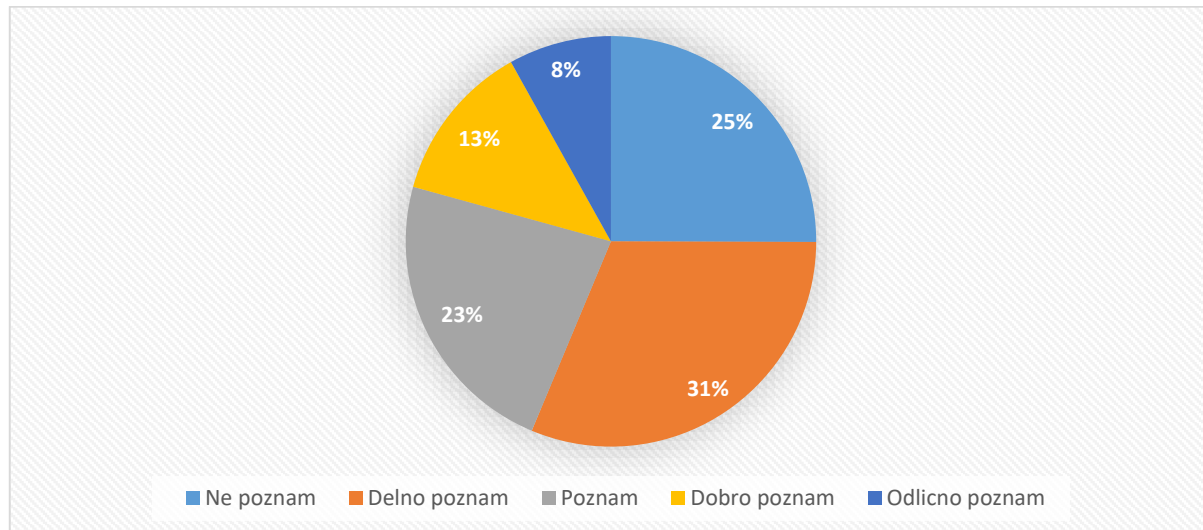
1. Ali meniš, da šolska prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane?



Grafikon 1: Mnenje učencev o ustreznosti šolske prehrane

Učenci so v večini (58%) mnenja, da šolska prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane. Skoraj ena tretjina učencev (27%) ne pozna odgovora na to vprašanje, 14% pa meni, da ne ustreza načelom zdrave prehrane.

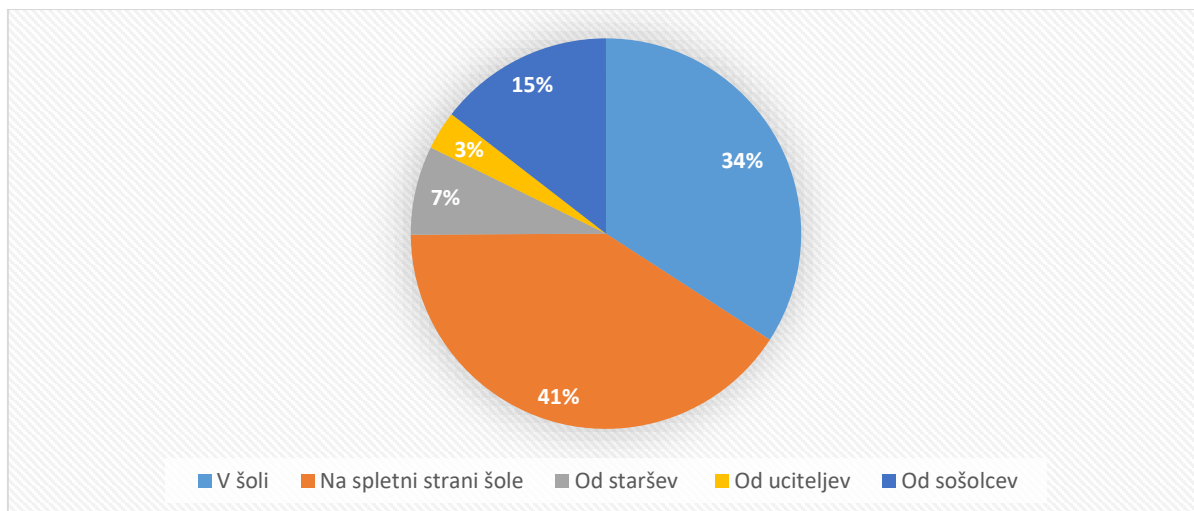
2. Kako dobro poznaš šolski jedilnik?



Grafikon 2: Mnenje učencev o poznavanju šolskega jedilnika

Večina učencev jedilnik pozna ali pa ga pozna vsaj delno (67%). 8% učencev pozna šolski jedilnik odlično, medtem ko 25% učencev jedilnika ne pozna.

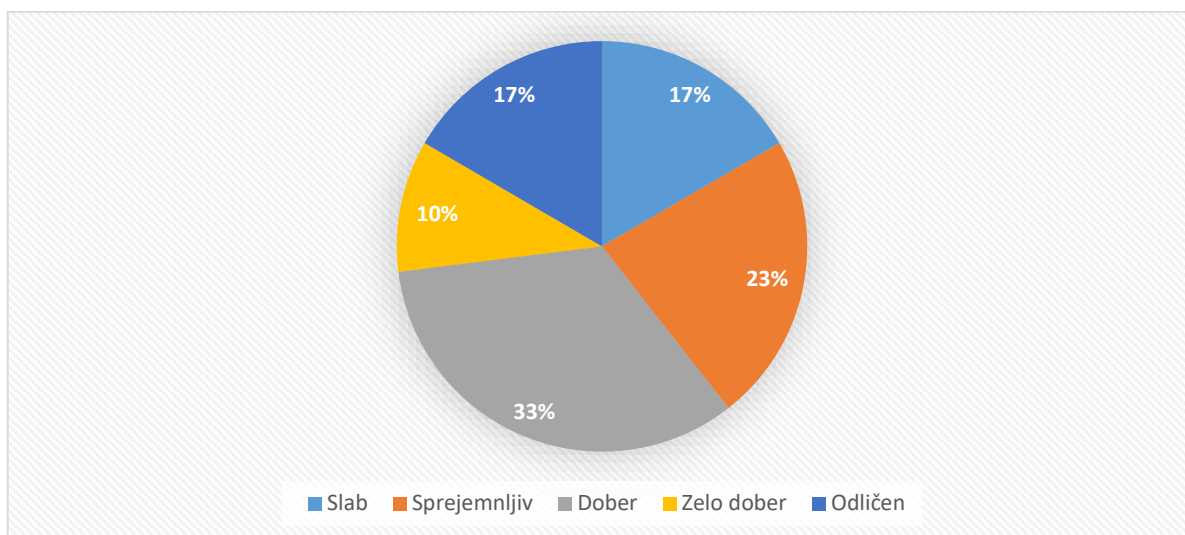
3. Kje dobiš največ informacij o šolskem jedilniku?



Grafikon 3: Mnenje učencev o poznavanju šolskega jedilnika 2.

Večina učencev (41%) pridobi informacije o šolskem jedilniku na spletni strani, nekoliko manj (34%) pa se z njim seznanijo v šoli. 15% učencev je odgovorilo, da največ informacij prejme od sošolcev, najmanj informacij pa učenci pridobijo s strani staršev ter učiteljev.

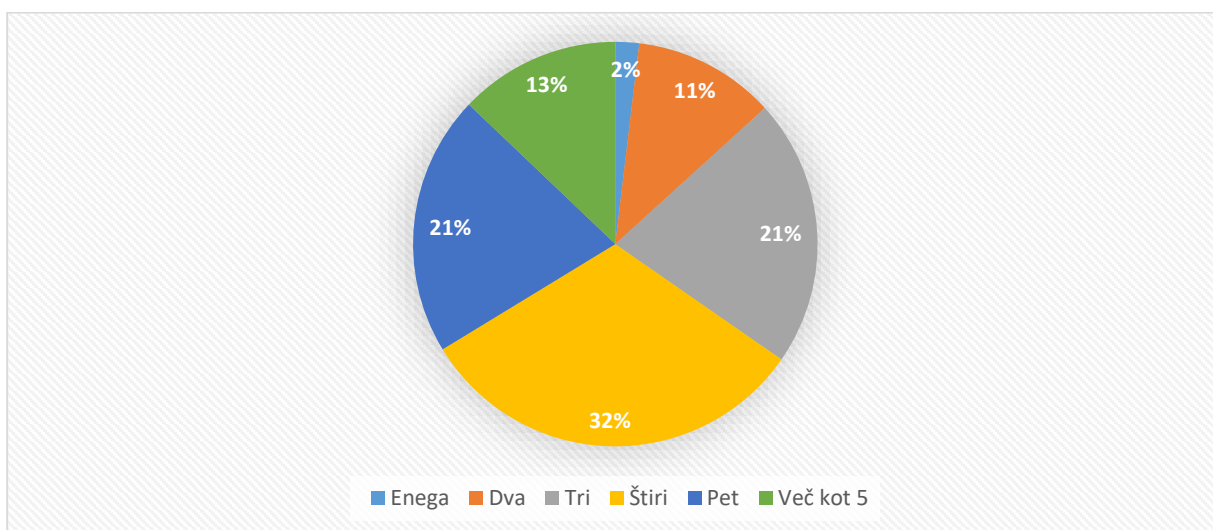
4. Kakšen se ti zdi šolski jedilnik?



Grafikon 4: Mnenje učencev o kvaliteti šolskega jedilnika..

Več kot polovica učencev (56%) meni, da je šolski jedilnik sprejemljiv oziroma dober. 17% učencev meni, da je šolski jedilnik slab, 27% učencev pa meni, da je šolski jedilnik zelo dober oziroma odličen.

5. Koliko obrokov dnevno zaužiješ?

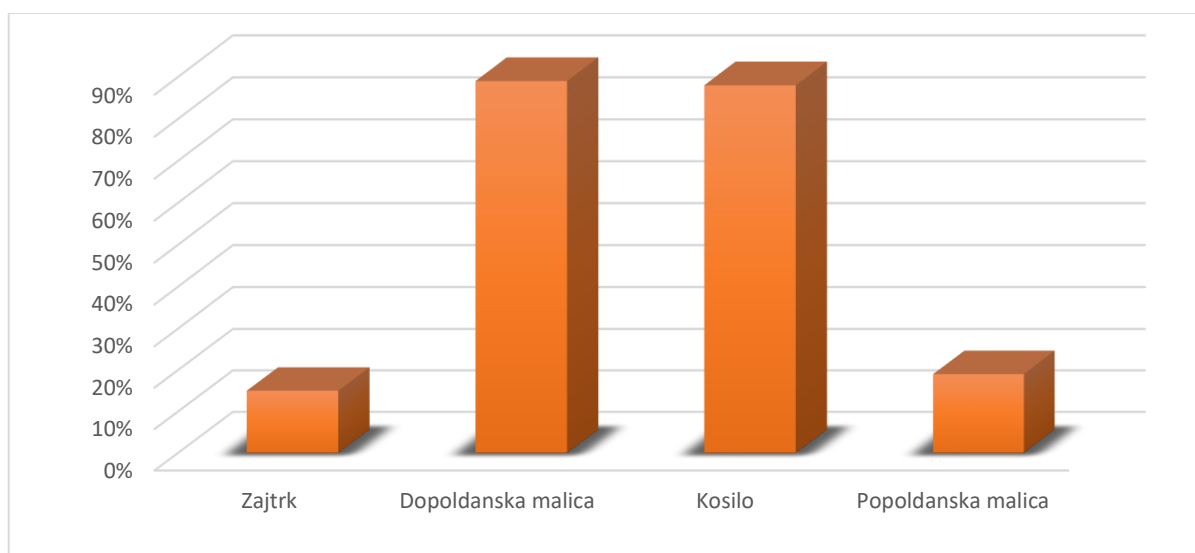


Grafikon 5: Število zaužitih obrokov na dan.

Več kot polovica učencev (63%) čez dan zaužije štiri ali več obrokov. 21% učencev zaužije 3 obroke na dan, 26 % učencev pa tekom dneva zaužije zgolj 2 ali en obrok čez dan.

Glede na rezultate lahko rečemo, da več kot dve tretjini učencev zaužije vsaj 4 obroke na dan, kar ustreza smernicam zdravega prehranjevanja.

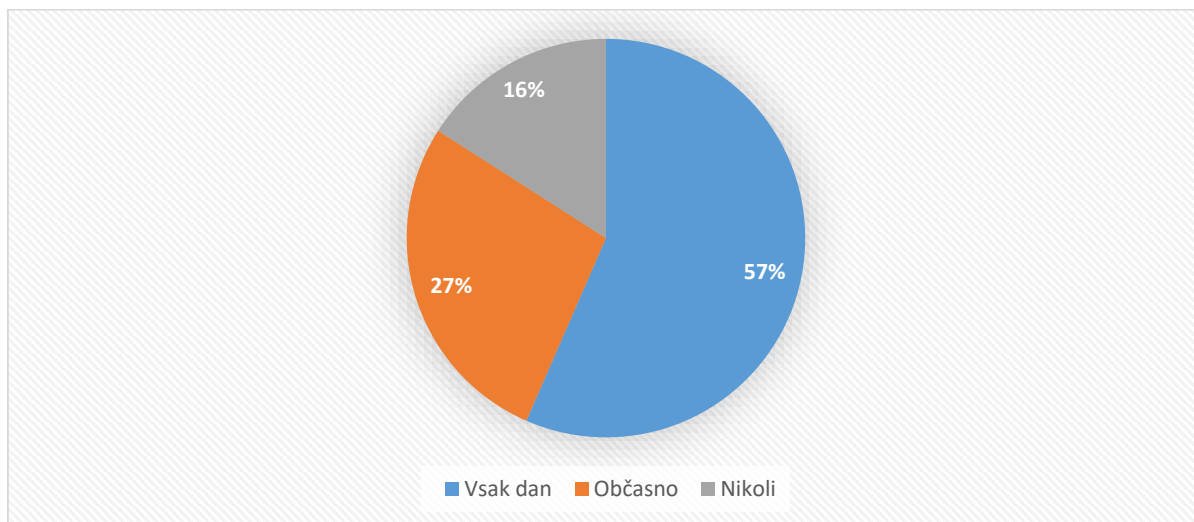
6. Katere obroke zaužiješ v šoli?



Stolpčni grafikon 1: Številčnost obrokov na šoli.

Skoraj 90% učencev uživa v šoli dopoldansko malico ter kosilo. Na zajtrk je naročenih 77 učencev, 100 učencev pa je naročenih na popoldansko malico.

7. Kako pogosto zajtrkuješ?

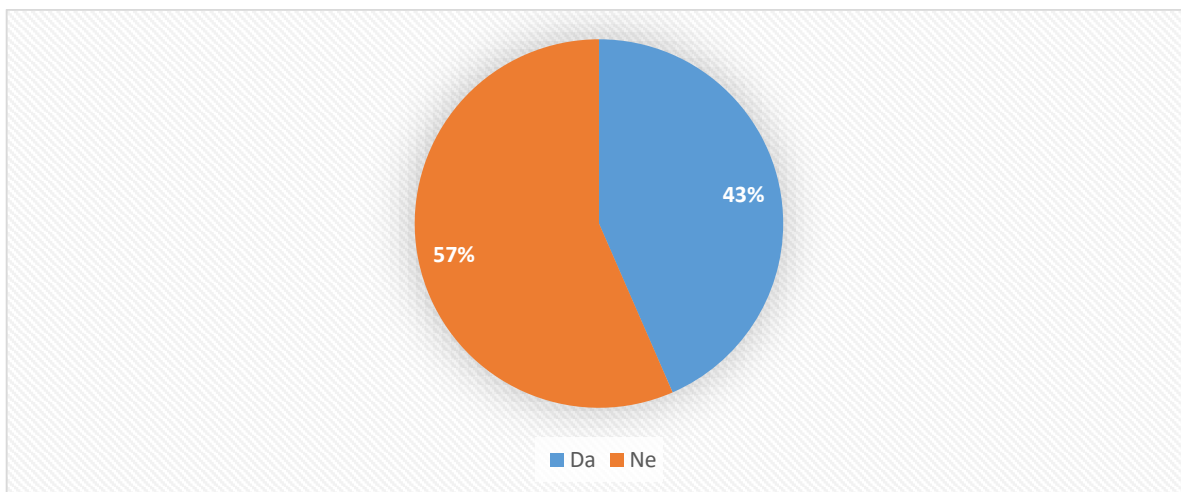


Grafikon 6: Število zaužitih obrokov na dan.

Kar 84% učencev zajtrkuje občasno ali vsak dan. Zgolj 16% učencev pa zajtrka ne uživa nikoli.

Glede na smernice zdravega prehranjevanja je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu, saj dobijo učenci z njim energijo za začetek dneva. Glede na rezultate ankete lahko sklepamo, da se učenci zavedajo pomembnosti zajtrka.

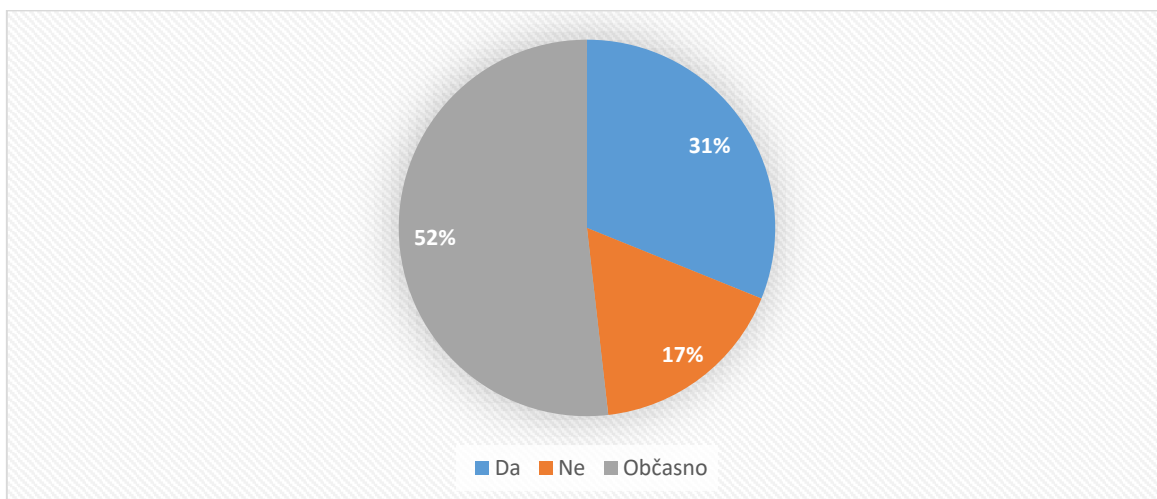
8. Je malica v šoli tvoj prvi obrok?



Grafikon 8: Število učencev, ki jim šolska malica predstavlja prvi obrok v dnevu

57% učencev pred malico doma ali v šoli zaužije zajtrk. Glede na prikazan grafikon pa sklepamo, da kar 43% učencev ne uživa zajtrka pred pričetkom pouka.

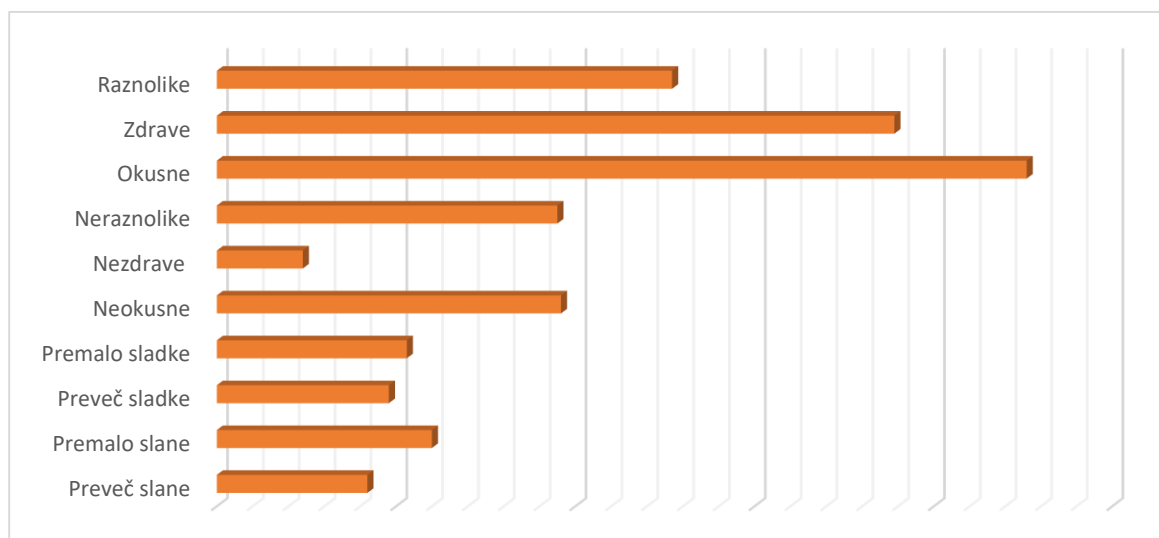
9. Ali ti je šolska dopoldanska malica všeč?



Grafikon 9: Všečnost dopoldanske malice.

Največ učencev (52%) navaja, da jim je šolska malica všeč občasno, 31% učencev pravi, da jim je dopoldanska malica všeč. 17% učencev pa šolska dopoldanska malica ni všeč.

10. Jedi iz šolskega jedilnika so:



Grafikon 10: Mnenja učencev o šolskih jedeh.

Učenci so pri tem vprašanju lahko označili največ 2 odgovora. 43% učencev meni, da so šolske jedi okusne. Da so šolske jedi zdrave meni 36%. 25% učencev je mnenja, da so jedi raznolike. Nekoliko manj kot 10% učencev je mnenja, da so šolske jedi preveč/premalo slane ali sladke, 18% pa opisuje šolske jedi kot ne raznolike, 5% pa kot nezdrave.

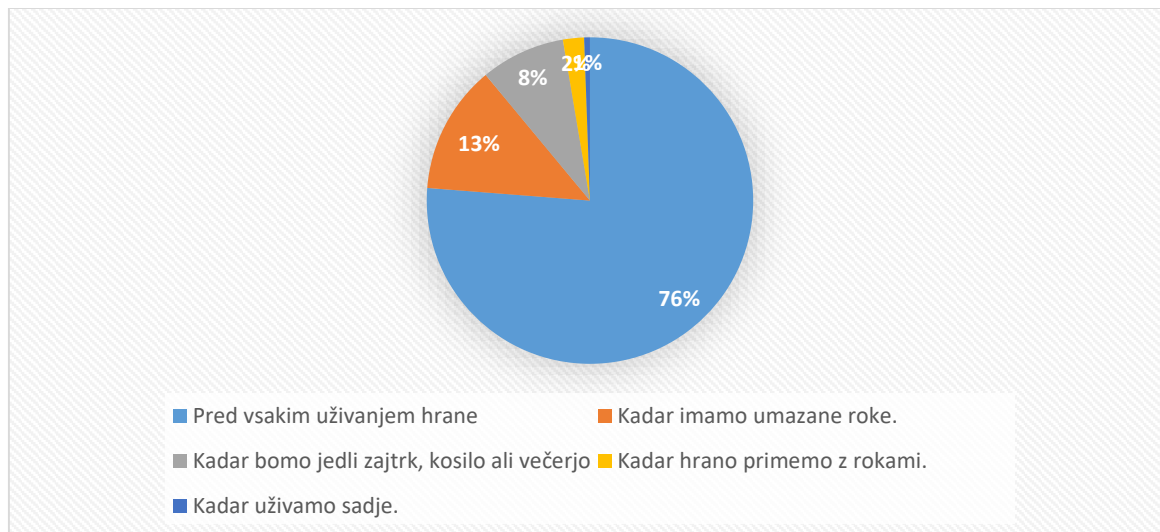
11. Zapiši predlog za šolsko malico (upoštevaj priporočila zdravega načina prehranjevanja)

Glede na odgovore se v največjem deležu pojavljajo podobni odgovori kot prejšnja leta: mleko, kruh, marmelada. Nekateri učenci so navajali tudi več vrst sadja; najbolj pogost odgovor je bil jabolko ali banana, pojavlja se tudi sadna kupa. Te vrste odgovorom sicer delno upoštevajo smernice zdravega načina prehranjevanju. V nadaljevanju bomo opisali odgovore, ki tem smernicam ne sledijo.

Veliko učencev je kot predlog za malico napisalo jedi, ki jih na jedilnik uvrščamo zelo reko, kot so: hot dog, pizza, sendviči s topljenim sirom, muffini ipd., čeprav smo učence opozorili med reševanjem ankete na priporočila zdravega načina prehranjevanja.

Med predlogi so se pojavljale tudi mlečne jedi (gres, kosmiči ipd.) ter jajca.

12. Kdaj si moramo umiti roke?



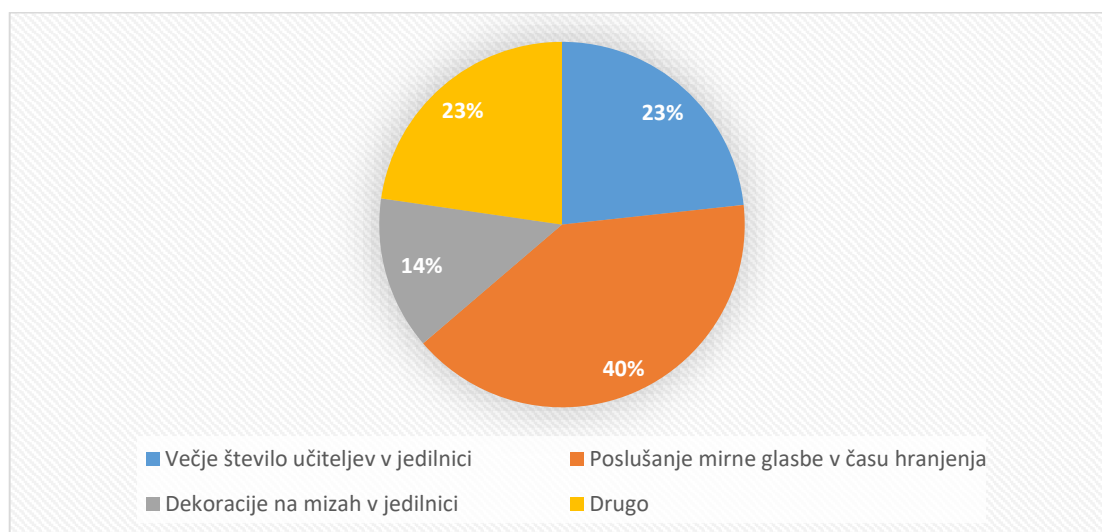
Grafikon 11: Umivanje rok.

Glede na to, da je letošnje šolsko leto zaznamovala epidemija, smo učence še bolj pogosto opozarjali na higieno rok pri prehranjevanju.

Več kot tri četrtine (76%) učencev je mnenja, da si moramo roke umiti pred vsakim obrokom oziroma uživanjem hrane. 24% učencev meni, da je umivanje rok potrebno zgolj takrat, ko imamo umazane roke ali ko primemo hrano z rokami ali ko uživamo zgolj sadje.

V prihodnje bomo še zmeraj opozarjali na samo higieno rok.

13. Kaj bi po tvojem mnenju izboljšalo kulturo prehranjevanja na naši šoli?



Grafikon 11: Mnenje učencev o kulturi prehranjevanja na našo šoli

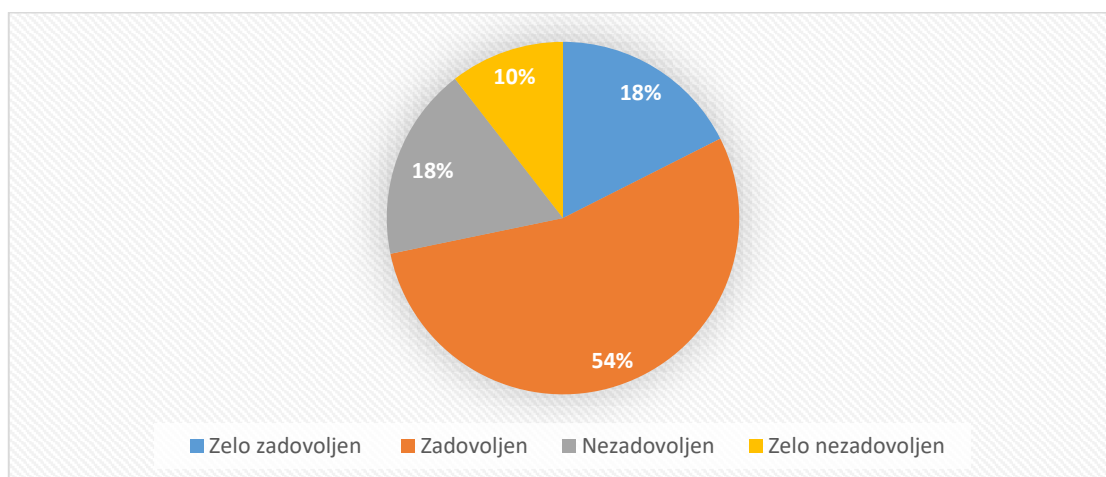
Lani smo učence povprašali v kolikšni meri so zadovoljni s kulturo prehranjevanja na naši šoli. 53% učencev je bilo mnenja, da se učenci vedejo primerni, medtem ko je skoraj polovica učencev odgovorila na vprašanje negativno, torej da se učenci v jedilnici ne vedejo pravilno. Letos smo jih v anketi povprašali, kaj bi po njihovem mnenju kulturo prehranjevanja izboljšalo.

Kar 40% učencev bi med prehranjevanjem poslušalo mirno glasbo, 14% meni, da bi bile dobre dekoracije na mizah, 23% učencev pa je mnenja, da bi večje število učiteljev dežurnih v jedilnicah izboljšalo kulturo prehranjevanja.

Pod izbiro Drugo so učenci naštevali še: poslušanje radia Šušti (šolski radio), uporaba pametnih telefonov, manj dežurnih učiteljev ipd. .

Cilj v prihodnjem letu, na katerega se bomo osredotočili je izboljšati kulturo prehranjevanja na naši šoli med obroki.

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



Grafikon 12: Zadovoljstvo učencev s šolsko prehrano

Večina učencev (72%) je na splošno s šolsko prehrano zadovoljna oziroma zelo zadovoljna, 28% učencev pa navaja, da so s šolsko prehrano nezadovoljni oziroma zelo nezadovoljni.

15. Imaš še kakšne pripombe, predloge, pohvale v zvezi s šolsko prehrano?

Navedeni so najpogostejši odgovori, ki so razdeljeni v tri kategorije in sicer: pohvale, pripombe ter predlogi.

1. POHVALE

- Hrana je zelo okusna
- Kuhate zelo dobro
- Kuharice so prijazne
- Hrana je raznolika
- Velikokrat kuharice dajo »repete«
- Hrana je zelo zdrava

2. PRIPOMBE

- Preveč domačih namazov
- Hrana ni okusna
- Dopoldanske malice se ponavljajo
- Juhe so preslane
- Meso je včasih težko žvečljivo

3. PREDLOGI

- Več testenin
- Več hot dog-ov
- Več pic
- Več sladic
- Več zelenjave
- Več solate
- Več palačink
- Več limonade
- Več hitre hrane
- Bolj sladkan čaj
- Manj mlečnih jedi
- Manj krompirja
- Manj kruha
- Manj štručk
- Manj bio živil
- Manj rib
- Manj krompirja

Rezultati po posameznih vprašanjih za starše

1. Vzorec

Vprašalnik je izpolnilo 163 staršev. K izpolnjevanju vprašalnika so bili povabljeni starši učencev od prvega do devetega razreda. Demografska struktura vzorca ter število staršev glede na oddelek sta predstavljeni v spodnjih preglednicah.

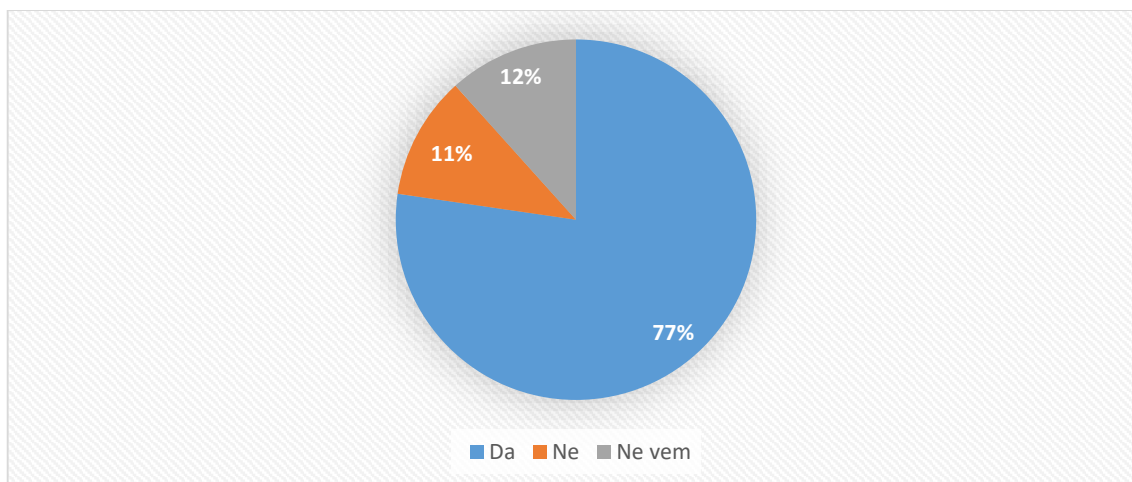
Spol	f	f%
Moški	28	17
Ženski	135	83
Skupaj	163	100

Tabela 3: Demografska struktura vzorca staršev

Razred	f	f %
1	29	18
2	25	15
3	16	10
4	23	14
5	10	6
6	18	11
7	20	12
8	16	10
9	6	4
Skupaj	163	100

Tabela 4: Struktura staršev po razredih

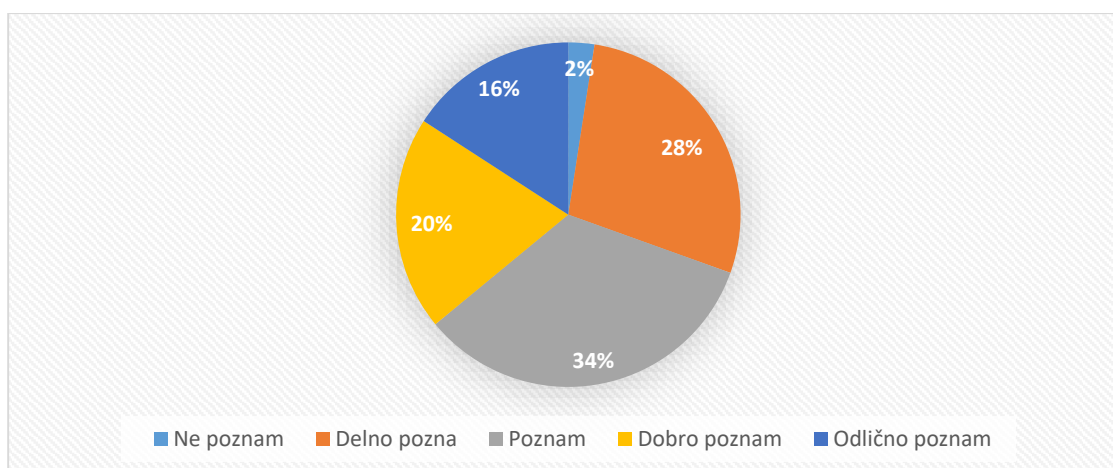
1. Ali menite, da šolska prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane?



Grafikon 13: Zadovoljstvo staršev s šolsko prehrano

Večina staršev (77%) meni, da prehrana na naši šoli ustreza načelom zdrave prehrane, 11% vprašanih meni obratno, 12% staršev pa odgovora na vprašanje ne ve.

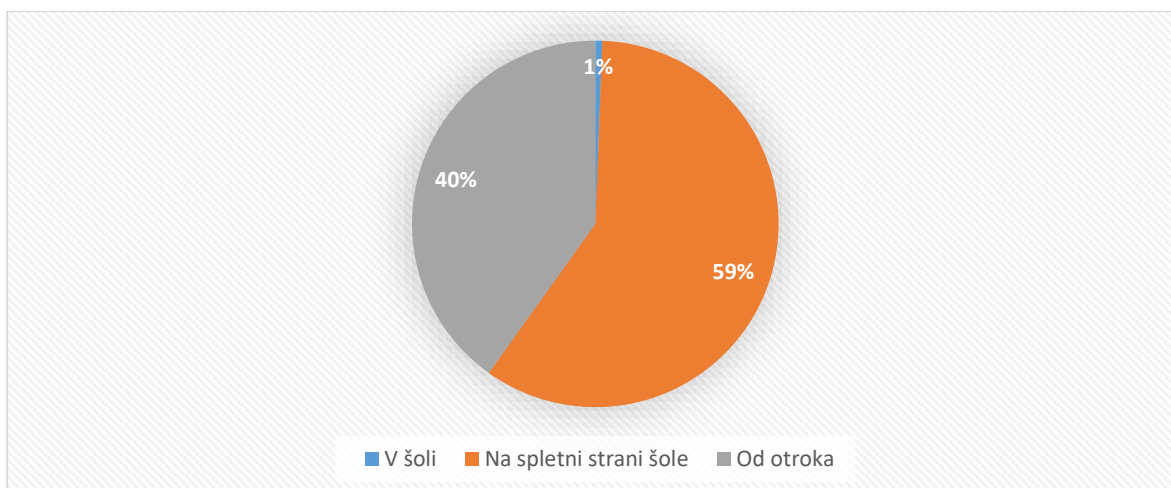
2. Kako dobro ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?



Grafikon 14: Poznavanje jedilnika (starši)

Na podlagi pridobljenih odgovorov ugotavljamo, da kar 70% staršev pozna oziroma dobro pozna jedilnik, 28% staršev pozna jedilnik delno, 2% staršev pa jedilnika ne pozna.

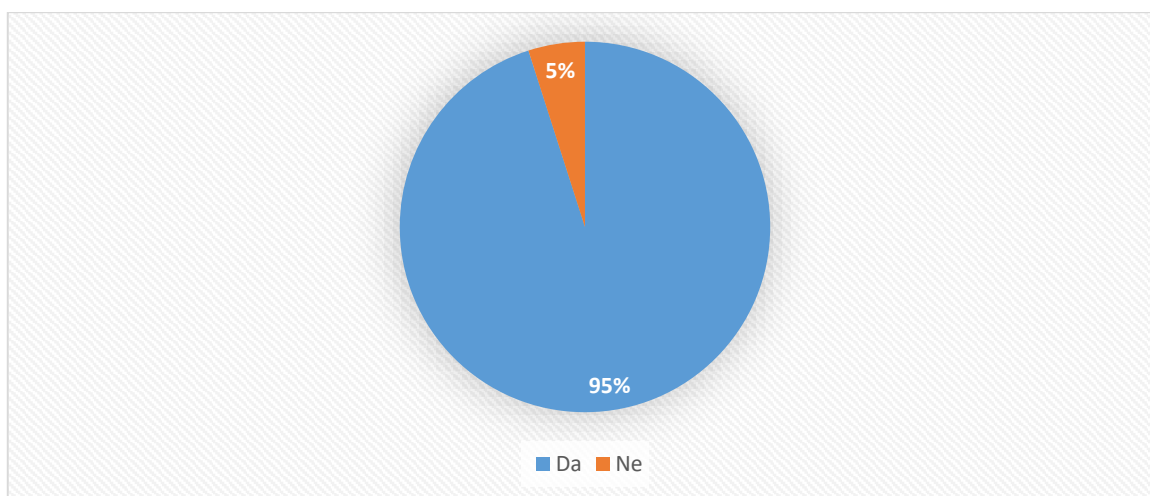
3. Kje dobite največ informacij o šolskem jedilniku?



Grafikon 15: Pridobivanje informacij o jedilniku (starši)

Velika večina staršev (60%) dobi informacije o šolskem jedilniku preko spletne strani šole, 40% staršev pridobi informacije od svojih otrok, 1% staršev pa v šoli.

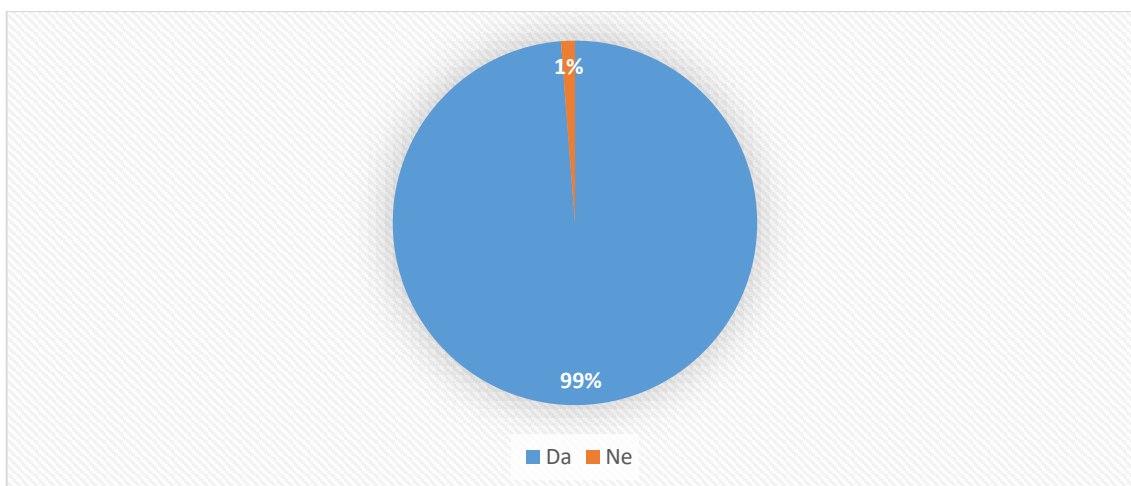
4. Ali se doma z otrokom pogovarjate o prehrani v šoli?



Grafikon 16: Pogovarjanje o prehrani v šoli

Glavnina staršev (95%), ki je odgovorila na to vprašanje, se doma z otrokom pogovarja o prehrani v šoli.

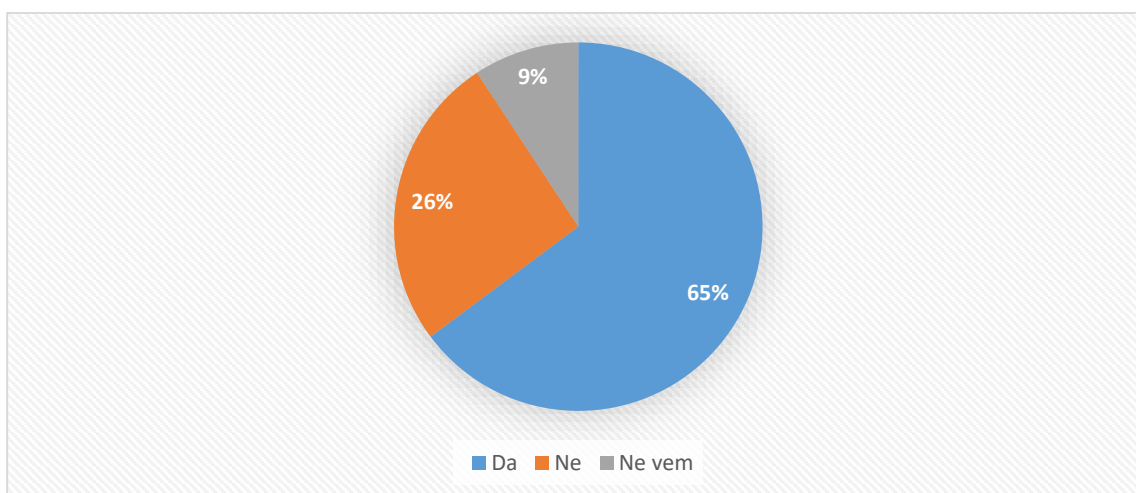
5. Ali spodbujate otroka, da uživa raznovrstna živila?



Grafikon 17: Uživanje raznovrstnih živil

Skoraj vsi starši (99%) so odgovorili, da svoje otroke spodbujajo k uživanju raznovrstnih živil.

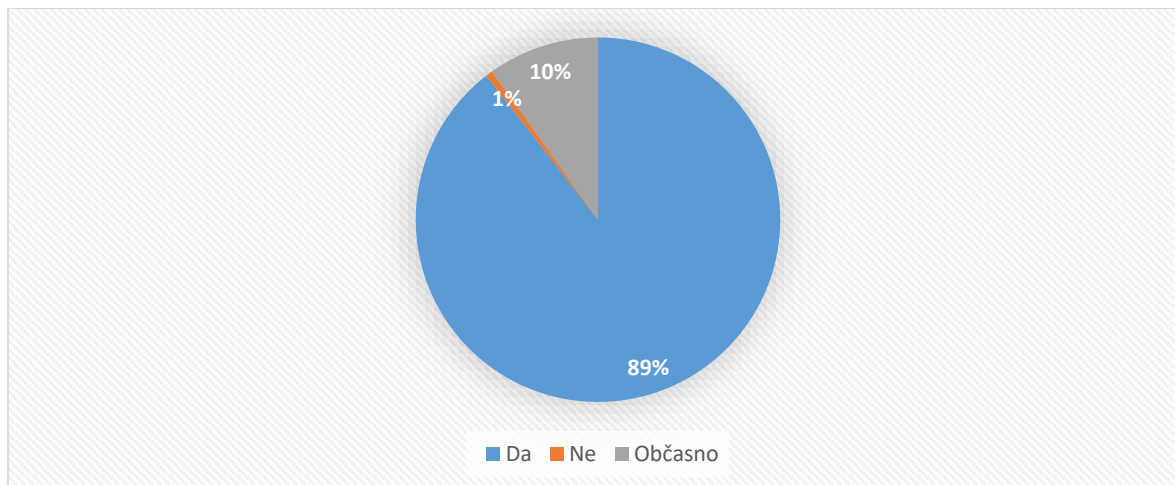
6. Ali menite, da vaš otrok uživa večino živil, ki jih pripravimo in ponudimo v šoli?



Grafikon 18: Poseganje po pripravljenih živilih (mnenje staršev)

65% staršev meni, da njihovi otroci uživajo vsa ponujena živila, 26% meni nasprotno, 9% staršev pa odgovora na vprašanje ne pozna.

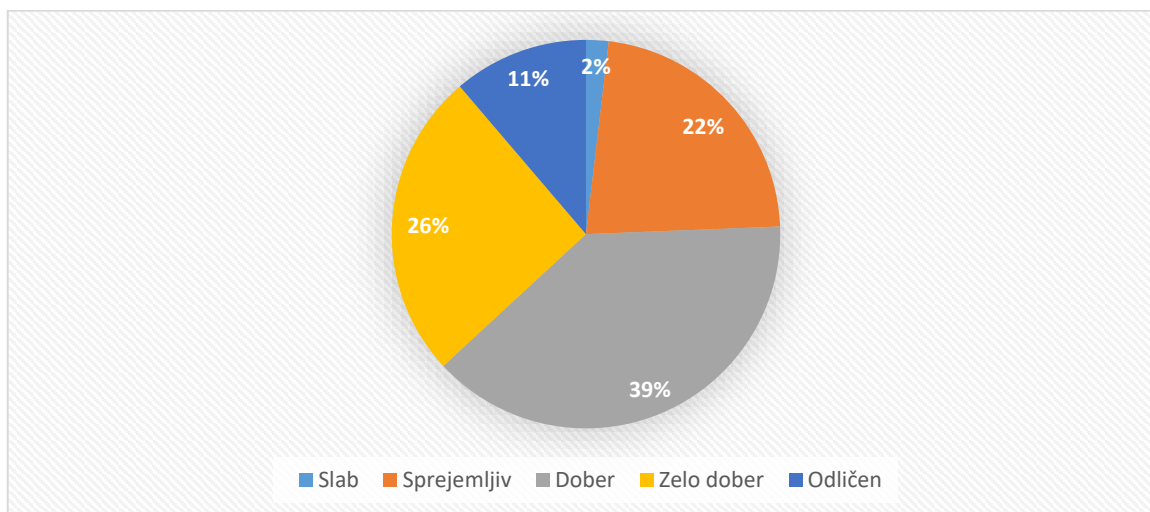
7. Ali navajate vašega otroka na umivanje rok pred vsakim uživanjem hrane?



Grafikon 19: Umivanje rok doma

Precejšnji delež staršev (89%) navaja svoje otroke na umivanje rok pred vsakim uživanjem hrane. Majhen delež staršev (10%) svoje otroke opozarja in navaja svoje otroke na umivanje rok občasno, zgolj 1% staršev pa tega ne počne.

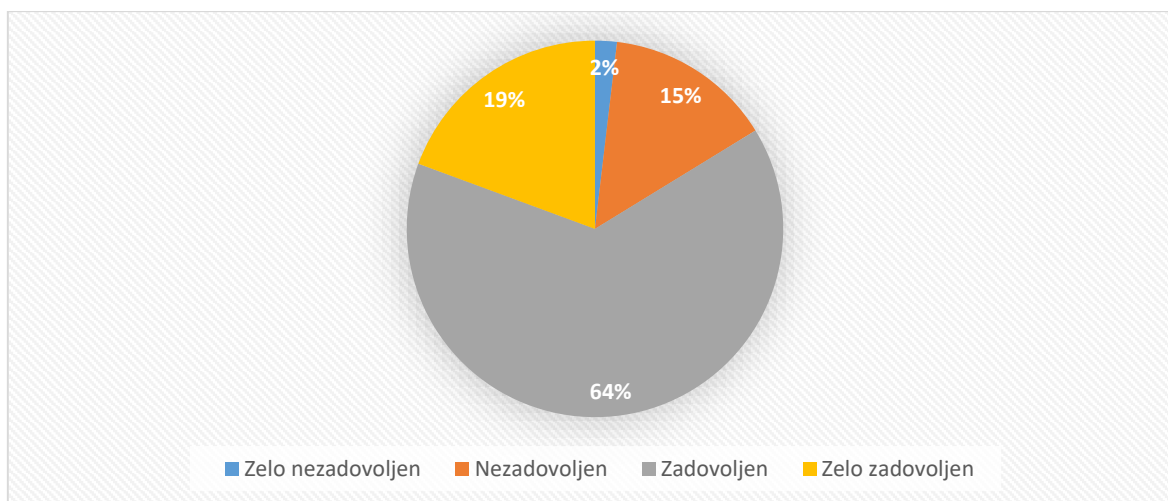
8. Kako ocenjujete šolski jedilnik?



Grafikon 20: Ocena staršev (šolska prehrana)

76% staršev ocenjuje šolski jedilnik kot dober/zelo dober ali odličen. 22% staršev meni, da je naš šolski jedilnik sprejemljiv, 2% staršev pa šolski jedilnik ne ustreza oziroma bi ga ocenili kot slabega.

9. Kako ste na splošno zadovoljni s šolsko prehrano?

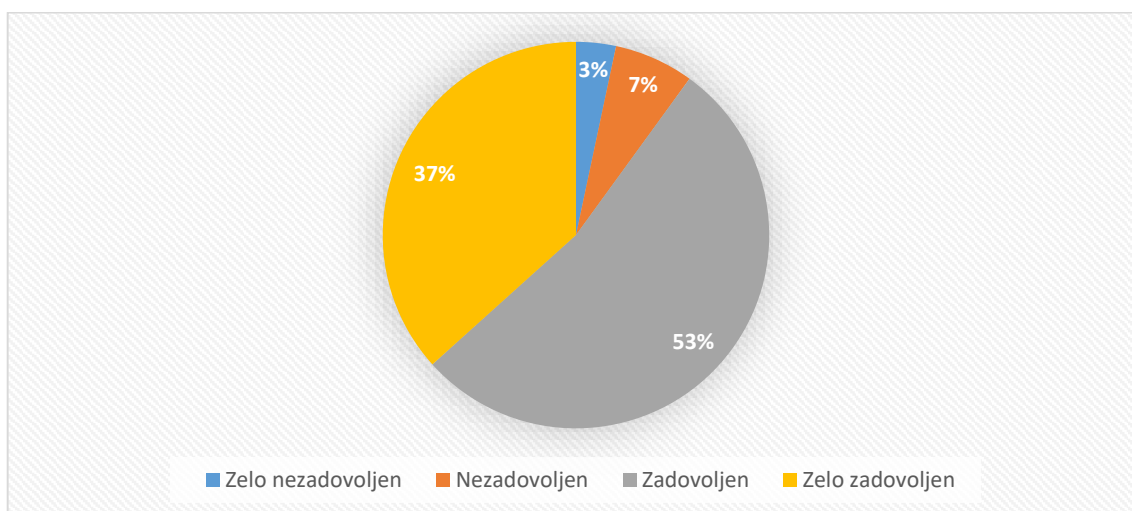


Grafikon 21: Zadovoljstvo staršev (šolska prehrana)

Več kot polovica staršev (64%) je odgovorilo, da je zadovoljna s šolsko prehrano, 19% staršev je s prehrano zelo zadovoljnih, 17% staršev pa je s šolsko prehrano nezadovoljnih oziroma zelo nezadovoljnih.

*(Dodatno vprašanje)

10. Zagotavljanje šolske prehrane med epidemijo: Ali je vaš otrok tekom zaprtja šole prejemal topli obrok ter ali ste bili tako vi kot otrok z obrokom zadovoljni?



Grafikon 22: Zadovoljstvo staršev s toplimi obroki

Na dodatno vprašanje je odgovorilo 30 staršev.

37% staršev je bilo s prejetim obrokom zelo zadovoljnih, več kot polovica (53%) jih je bilo zadovoljnih, nezadovoljstvo s prejemanjem toplih obrokov pa je izrazilo 10% staršev.

INTERPRETACIJA REZULTATOV IN ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da je več kot polovica učencev in staršev na splošno zadovoljna s šolsko prehrano, prav tako pa menijo, da prehrana na naši šoli ustrezna načelom zdrave prehrane.

Na podlagi podatkov in rezultatov, ki smo jih pridobili lahko sklepamo, da polovica učencev vsakodnevno zajtrkuje; torej jim šolska malica ni prvi obrok, kar je zelo vzpodbudno. Kljub temu pa nas skrbi preostalih 43%, ki zajtrka ne uživajo vsakodnevno ali pa ga sploh ne uživajo. Tisti, ki opuščajo zajtrk, navadno uživajo manj kakovostno prehrano, ki je revna z vlakninami in bogata z maščobami. Možgani za svoje delo prav tako potrebujejo energijo. Zajtrkovanje tako pozitivno vpliva tudi na naše učenje, pomnjenje, pozornost ter spomin. Raziskovalci so ugotovili, da uživanje zajtrka 4-5x na teden pozitivno vpliva na naše zdravje in delovanje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016).

Velika večina učencev (64%) na dan zaužije najmanj 4 obroke, kar sovпада s smernicami in načeli zdravega prehranjevanja otrokov in mladostnikov (Gabrijelčič Blenkuš, M. idr, 2005). Tisti, ki uživajo štiri dnevne obroke, to je zajtrk, kosilo, večerjo in (vsaj) en premostitveni obrok (malico), imajo boljše delovanje telesne presnove in boljši občutek sitosti čez dan. Posledično se zmanjša tudi prenašanje; s tem nižamo vsebnost maščob v krvi in ugodno vplivamo na nivo sladkorja v krvi ter zmanjšamo tveganja za hranilno in energijsko podhranjenost (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016).

Pri predlogih za šolsko malico, so učenci navajali predvsem različne namaze in kombinacije le-teh, npr. maslo in marmelada, maslo in med, mlečni namaz, čokoladni namaz ipd. . Kljub temu, da smo učence pri odgovarjanju na to vprašanje opozarjali, naj se držijo smernic zdravega načina prehranjevanja, smo največkrat pri predlogih dobili naslednje odgovore: pica, hot-dog, burek, muffini, rogljički ipd. Vsa našeta živila po priporočilih v jedilnik uvrščamo redko zaradi velike vsebnosti soli / revne hranilne vrednosti in previsoke količine sladkorja (Hlastan Ribič, C. in dr. , 2008).

Ker je potrebno pri načrtovanju šolske prehrane delovati v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno- izobraževanih ustanovah (2005), upoštevati načela zdravega prehranjevanja, kot tudi želje otrok, jih bomo upoštevali tudi v prihodnjem šolskem letu.

Del letošnjega šolskega leta je zaznamovala epidemija ter poučevanje na daljavo med novembrom 2020 in januarjem 2021. Učenci naše šole so imeli možnost prejemanja toplih obrokov v skladu z Osnovnimi priporočili za preprečevanje prenosa okužbe z novim koronavirusom, ki so bila objavljena meseca novembra . Na podlagi pridobljenih rezultatov, je to pravico koristilo 30 staršev.

Veseli nas, da je bilo kar 90% staršev in otrok zadovoljnih s toplimi obroki, ki so jih prevzemali med epidemijo.

Tako učenci kot starši so podali nekaj predlogov, pripomb ter pohval, ki jih bomo preučili ter jih skušali v skladu z možnostmi upoštevati ter realizirati. Zavedati se moramo, da imamo posamezniki različne okuse, navade, stališča, zato se prehrana ne more prilagoditi željam vsakega posameznika posebej. Pripombe in predloge, ki se pojavljajo največkrat, bomo skušali čimbolj upoštevati in jih vključiti v šolsko prehrano.

Z različnimi vzgojno- izobraževalnimi dejavnostmi, projekti ter aktivnostmi, se bomo na naši šoli trudili vplivati na prehrano otrok in mladostnikov ter dvigniti nivo zavedanja zdravega načina prehranjevanja, kar vpliva na življenje posameznika v kasnejših obdobjih.

Tea Žmavčič, mag. prof. bio. in gos.

VIRI

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

Hlastan Ribič, C., Poličnik, R. (2008). *PRAKTIKUM jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah : (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana : Ministrstvo za zdravje : Zavod Republike Slovenije za šolstvo

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