



REZULTATI ANONIMNE ANKETE STARŠEV O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO

Od 140 razdeljenih anket o zadovoljstvu s šolsko prehrano je bilo vrnjenih 111 izpolnjenih anonimnih anket, s pomočjo katerih smo želeli ugotoviti stopnjo zadovoljstva staršev naših učencev s šolsko prehrano in prehranjevalne navade učencev.

Razred	2. a,b	3. a,b	4. a,b	5. a	Lovrenc	Skupaj
Število razdeljenih anket	34	30	32	24	27	147
Število vrnjenih anket	31	20	27	12	21	111
Anketirane ženske	27	15	26	11	19	97
Anketirani moški	4	5	1	1	3	14

Tabela 1: Prikaz števila anketiranih staršev po spolu

Tabela nam prikazuje, da so ankete v večinskem deležu izpolnile mame, kar predstavlja 87,4%. Očetje so izpolnili le 12,6% anket. Iz tega lahko sklepamo, da so učenci izbrali mame za reševanje anketnih listov.

ZAJTRKOVANJE PRED ODHODOM V ŠOLO

RAZRED	2.	3.	4.	5.	Lovrenc
DA	10	8	10	5	7
NE	10	1	5	2	4
OBČASNO	11	11	12	5	10
SKUPAJ	31	20	27	12	21

Tabela 2: Prikaz pogostosti uživanja zajtrka

Iz tabele 2 je razvidno, da zajtrkuje 40 učencev vsak dan, to je 36 % učencev, 22 jih ne zajtrkuje, to je 20 %, občasno pa 49 (44 %).

Iz ankete je razvidno, da dobra polovica otrok doma ne zajtrkuje redno, ali pa sploh ne zajtrkuje, kar pomeni, da je delež tistih otrok, ki jim je šolska malica prvi dnevni obrok, velik. Še vedno se previsok odstotek staršev ne zaveda pomembnosti zajtrka. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk nam

predstavlja približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb. Z zajtrkom telesu že zjutraj zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, dosegajo v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo. Dopoldanska malica nikakor ne sme biti nadomestilo za zajtrk.

Glede na to, da redno spodbujamo in izobražujemo učence v šoli in starše na šolski spletni strani ter se v zadnjem času veliko govori o pomenu zajtrka, z rezultatom ne moremo biti zadovoljni. Pomembno je vedeti, da je za uspešno delo v šoli bistvenega pomena, da otroci zajtrkujejo še pred začetkom prve šolske ure. Privzgajanje zajtrkovalnih navad se začne v družini, nadaljuje se v vrtcu in samo spodbuja tudi v šoli. Otroci, ki zjutraj ne zajtrkujejo, običajno posegajo po večjih količinah hrane v času šolske malice.

Več o tem lahko preberete na: http://www.os-kidricevo.si/files/2017/03/pomen_zajtrka.pdf

STE SEZNANJENI S ŠOLSKIM JEDILNIKOM?

RAZRED	2.	3.	4.	5.	Lovrenc
DA	19	8	17	5	8
NE	-	1	2	1	3
OBČASNO	12	11	8	6	10
SKUPAJ	31	20	27	12	21

Tabela 3: Prikaz poznavanja šolskega jedilnika

Iz tabele 3 je razvidno, da je 57 anketiranih staršev učencev, to je 51,3 % anketiranih staršev seznanjenih s šolskim jedilnikom, 47 staršev učencev, to je 42,3 % občasno spremlja jedilnik. Le 7, to je 6,3 % staršev ni seznanjenih s šolskim jedilnikom. Iz tega lahko sklepamo, da ima šolska prehrana pomembno vlogo na naši šoli in prav je, da starši spremljajo jedilnik. Le tako lahko doma pripravijo zdrav in uravnotežen obrok za svojega otroka, kar je ključnega pomena za njegovo zdravje.

Glede na to, da je težko zadovoljiti želje vseh učencev in staršev, nas je zanimalo vaše mnenje, vaši predlogi. Predstavljamo vam razmišljanja anketiranih staršev.

2. razred:

- Všeč nam je raznolik jedilnik.
- Več jedi z jajci, manj kruha.
- Želi si piščančje perutničke, češnje, jagode, breskve, lešnike v Shemi šolskega sadja.
- Fižolova solata.
- Naš otrok je zadovoljen s prehrano v šoli. Jo večinoma pohvali.
- Perutničke, banane, krompir v zeleni solati. Vsak dan jabolka v učilnici – pri varstvu.
- Umešana jajca.

- Smo zadovoljni z jedilnikom.
- Mislim, da je vredu tako kot je.
- Včasih pizza, prehrana je zadovoljiva.
- Vse je vredu in lepo je, da imajo vedno na razpolago sadje.
- Vse super. Otrokova želja je še več sadja. Sicer vem, da se morajo otroci v šoli prehranjevati zdravo, vendar sem mnenja, da se ne rabi pretiravati. Tudi doma uporabljamo belo moko in zelja in podobno otroci doma ne jedo. Šolska kuha se mi zdi super in le tako naprej.

3. razred:

- Da bi bilo na razpolago več sadja.
- Nekateri otroci, med njimi tudi moj, ne prebavljajo dobro zelenjave, gob. Prosila bi, da ga z njimi ne silijo. Če ne bo jedel, bo sam lačen.
- Musli. Vsi smo zadovoljni z raznolikostjo obrokov ter njihovo pripravo.
- Palačinke za malico. Lepo, da se držite Smernic zdravega prehranjevanja, ampak sem mnenja, da otroci lahko občasno pojedjo tudi nekaj, kar ni zdravo, je pa dobro. Ni potrebno, da je vse bio in ne vem kaj, ker pač ne verjamem, da je bio, če tako piše.
- Palačinke.
- Palačinke.
- Morda pogosteje mlinci in piščančje meso.
- Otroci pravijo, da je hrana odlična in zato vse pohvale.

4. razred:

- Želela bi tudi meni brez mesa.
- Moti me, da otroci včasih ne morejo pojesti kosila v miru, ker zamujajo na kosilo in morajo potem na druge dejavnosti.
- Želi si kebab, tortilije, več piščančjega mesa, manj svinjine. Ni mu všeč zelenjavna juha za malico. Včasih se pritožuje, da je v jedilnici velika gneča.
- Smo zelo zadovoljni s šolsko prehrano.
- Čevapčiči.
- Smo zadovoljni s šolsko prehrano. Zagovarjam, da mora otrok poskusiti vse vrste hrane in za vsakega se na jedilniku najde kaj za pod zob.
- Topli sendvič, palačinke, polento.
- Pravi, da je zadovoljen.
- Omake. S šolsko prehrano smo vsi zadovoljni.
- Skutini štruklji so zelo redko na jedilniku. Prevečkrat so na jedilniku ribe.
- Vse pohvale.

5. razred:

- Hrana se mi zdi raznolika.
- Da bi se jedilnik manjkrat spreminjal glede na napisano.
- Otrok si želi, da bi bila na jedilniku vedno – vsak dan solata in pogosteje kompot. Po možnosti še česen k solati. Starša sva s šolsko prehrano zadovoljna, hvaležna sva tudi, da upoštevate dieto.
- Večkrat bi lahko bila na jedilniku štajerska kislja juha in skutine testenine, manjkrat pa kuhana jajčka, maslo in kruh.

Podružnična šola Lovrenc:

- Šmoren brez rozin, večkrat bi otroci imeli palačinke. Vedno naj bo na razpolago piti, ker je voda v pipah premrzla. Daljši čas za kosilo in možnost iti na kosilo, ko je konec pouka in ne točno ob določeni uri, ko je v jedilnici gneča. Večji otroci, ki imajo veliko kosilo, naj dobijo tudi večjo porcijo. V Lovrencu je večkrat premalo hrane, otroci bi še jedli.
- Večkrat palačinke s čokolado, večkrat čufte in skutine testenine.
- Jedilniki so raznovrstni in ok. Želim si, da se prenehamo ukvarjati s hrano.
- Otrok je zadovoljen s prehrano.
- Ričet.
- S prehrano zadovoljen.
- Otrok je zadovoljen s prehrano.
- Še nisem zasledila, da bi kaj rekel, da pogreša. Mogoče večkrat za malico pizzo.
- Večkrat mesno lasanjo.
- Njoke, testenine s sadnim prelivom. Hrana je odlična. Večkrat naj bo na jedilniku hrana, ki jo imajo otroci radi in naj je bo tudi več pripravljene.
- Večkrat bi lahko bili sirovi štrukli. Hrana je odlična. Mogoče bi lahko bilo malo več pripravljene tiste hrane, ki jo imajo otroci radi (makaroni, špageti, skutine testenine s sadnim prelivom).
- Mislim, da imajo kar raznoliko hrano, tako da je vedno za nekoga dobro, za drugega pa manj dobro. Tista hrana, ki jo imajo otroci najraje, naj bo na jedilniku večkrat in da bo hrane dovolj za drugo porcijo, da je ne zmanjka.
- Zajčje meso, pečen krompir. Sem zadovoljen, kakor tudi moj otrok.



ODGOVORI

- Vključeni smo v projekt Šolska shema, zato je ob sredah na razpolago sadje lokalnih pridelovalcev.
- Vsak dan imajo učenci na razpolago sadje pri malici, ponujamo ga tudi pri kosilu in ostalih obrokih.
- Ker se prehranjevalne navade najintenzivneje oblikujejo prav v otroštvu, smo šole in vrtci poklicani, da s ponudbo in pripravo čim bolj zdrave in raznovrstne prehrane poskušamo prevzgojiti doma pridobljene slabe prehranjevalne navade otrok ter jih spodbujati k pravilnemu prehranjevanju in zdravemu načinu življenja. Naše izkušnje kažejo, da učenci zavračajo določeno jed s krožnika, želeli bi pa dodatno samo tisto, ki jo imajo radi.
- Pri prehranjevalnih navadah šoloobveznih otrok in mladostnikov je najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene družinske navade in doma ponujanje hrane otroku, ki jo ima rad, v velikih količinah.

- Spoštovani, glede na količinsko premajhne obroke bi vam rada podala odgovor, da je pomembno, da so priporočeni celodnevni energijski vnosi tekom dneva primerno energijsko razporejeni in predstavljajo:

ZAJTRK – 18 do 22 % celodnevnega energijskega vnosa,
 DOPOLDANSKA MALICA – 10 do 15 % celodnevnega energijskega vnosa,
 KOSILO – 35 do 40 % celodnevnega energijskega vnosa,
 POPOLDANSKA MALICA – 10 do 15 % celodnevnega energijskega vnosa,
 VEČERJA – 15 do 20 % celodnevnega energijskega vnosa.

- Če bi otroke doma navajali na pravilno prehranjevanje, kar pomeni, da je prvi dnevni obrok zajtrk doma, bi zadostovala dopoldanska malica v predpisani količini in tudi kosilo takrat ne bi smelo predstavljati težave glede velikosti obroka. Iz izkušenj pa vemo, da učenci zavračajo določeno jed s krožnika, želeli bi pa dodatno samo tisto, ki jo imajo radi. Ključen del uravnotežene prehrane je, da je vnos energije s prehrano uravnotežen s količino energije, ki jo telo porabi. Neuporabljena energija v telesu se shranjuje predvsem v obliki maščobnega tkiva. Debelost pa je težava sodobnega sveta.
- Ker poskušamo slediti Smernicam zdravega prehranjevanja in ker nas le te tudi obvezujejo pri pripravi jedilnika, smo pozorni, da se jedi ne ponavljajo pogosteje kot v treh tednih, razen sezonsko sadje in zelenjava.
- Preverili bomo velikost porcij in količino pripeljane hrane z matične šole na podružnično.
- Glede gneče v času kosila na podružnični šoli se ne bi strinjala, saj je vseh otrok na šoli 42 in imajo dovolj prostora v jedilnici, pa tudi časovni razmik med malico in kosilom je potrebno upoštevati.
- Pitje tekočine je nujno potrebno za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Najprimernejša pijača za nadomeščanje izgubljene tekočine je pitna voda. Pitje vode iz pipe je varno zato, ker je voda pregledana in distributer te vode jamči, da je voda neoporečna. Na matični šoli uvajamo stekleničke, v katere si učenci natočijo vodo iz pipe. Lahko so tudi navadne plastične stekleničke in če je steklenička z vodo na sobni temperaturi, je primerna za pitje.

ODGOVORI NA POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA, ki se ponavljajo iz leta v leto

➤ Težave glede časa prehranjevanja – premalo časa za obroke

Čas, ki je namenjen za uživanje malice in kosila, bi moral zadoščati, saj je to priporočen čas, kot ga predlagajo Smernice zdravega prehranjevanja. Težava je v tem, da čas malice ne moremo enačiti z odmorom, za katerega bi želeli, da bi bil daljši. Za malico je priporočen čas 15 minut, za kosilo pa 30 minut.

➤ Težave glede čakanja v koloni – predolgo čakanje

Delilni pult je zasnovan tako, da ni mogoče deljenje hrane v dveh kolonah, niti vstopanje k pultu iz nasprotne smeri, saj je razporeditev znotraj kuhinje takšna, da je mogoč le ta sistem deljenja hrane.

➤ Sok – sladki napitek

Učencem je na voljo pitna voda iz javnega vodovoda, do katere imajo dostop v vsaki učilnici, občasno ponudimo učencem v času kosila tudi 100% sok, mešan z vodo.

➤ Preveč namazov

Vaša mnenja so ravno nasprotna od priporočil, ki so določena: čim več šolskih namazov, pogosto uživanje mlečnih izdelkov, ki so nujno potrebni za pravilno rast, razvoj kosti, mišic in obnovo celic. Zavračate tista živila, ki so v času rasti in razvoja za vas še kako pomembna. Ker več kot polovica učencev teh živil ne zavrača, vztrajamo pri pripravi le teh in vas poskušamo pripraviti do tega, da bi jih sprejeli na svoj krožnik.

➤ Več raznolike hrane – enolična hrana

Trudimo se, da je hrana čim bolj pestra in raznolika, zato so razlogi k takšni pripombi naslednji:

- slabe domače prehranjevalne navade,
- večina učencev z leti postane bolj izbirčnih,
- mnenje posameznika žal začne zelo vplivati na mnenje večine.

➤ **Razporeditev v času kosila**

Učenci od 1. do 5. razreda imajo kosilo ob 12.40, učenci predmetne stopnje običajno pričnejo s kosilom ob 13.30, le učenci, ki zaključijo s poukom ob 12.40 kosijo, ko se sprosti gneča v jedilnici. Učenci, ki obiskujejo OPB, hodijo na kosilo nekoliko prej ali pozneje, glede na dodatne dejavnosti, ki jih obiskujejo.

➤ **Premalo sadja in zelenjave**

Učencem so na voljo vsak dan jabolka, v času malice in kosila pa običajno še druge vrste sadja. Prav tako dnevno vključujemo v obroke svežo zelenjavo.

ZAKLJUČEK

Trudimo se, da prehrana v šoli ustreza Smernicam zdravega prehranjevanja, ob upoštevanju okusov in prehranjevalnih navad otrok pa so v jedilnik vključene tudi jedi, ki sodijo na seznam manj priporočene hrane. Tako učencem priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi. Vsi tisti, ki se ukvarjamo s prehrano v šoli smo veseli, da je vsako leto več staršev, ki zapišejo pohvale delavcem kuhinje in izrazijo mnenje, da nimajo posebnih želja, da otroci pojedjo vse in so s prehrano zelo zadovoljni, saj je le ta raznovrstna in okusna.

Prav tako se tudi vsi, ki se ukvarjamo s šolsko prehrano izobražujemo, se prilagajamo in spremljamo novosti, tudi osebje v kuhinji, saj nas k temu zavezujejo zakoni.

Tudi letos namenjamo veliko časa osveščanju otrok o pomenu domače in raznovrstne hrane, tako da pogosteje med živila uvrščamo sezonsko domačo zelenjavo in sadje. Zraven raznovrstnega sadja, ki se ponuja ob šolskih obrokih, so vsak dan na razpolago jabolka, ob sredah pa tudi sadje ali zelenjava iz Šolske sheme. Prednost dajemo lokalno pridelanemu sadju in zelenjavi.

Dragi starši, zavedati pa se moramo vsi skupaj, da smo v šolski jedilnici in ne v hotelu, zato ne moremo pričakovati, da bo na razpolago več različnih menijev in solatni bife.

Odgovori staršev bodo služili kot pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.

Metka Gumilar, organizatorica šolske prehrane