

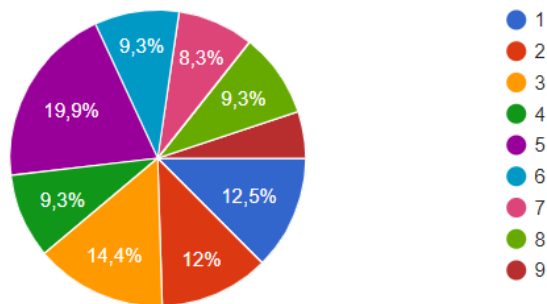
ANALIZA ANKETE ZADOVOLJSTVO S ŠOLSKO PREHRANO (STARŠI)

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo v letošnjem šolskem letu 2018/19 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva staršev s šolsko prehrano. V anketi so sodelovali starši, katerih otroci obiskujejo POŠ Pesje in centralno šolo.

Anketiranje je potekalo preko spletnega vprašalnika, v času od 20. 5. do 27. 5. 2019.

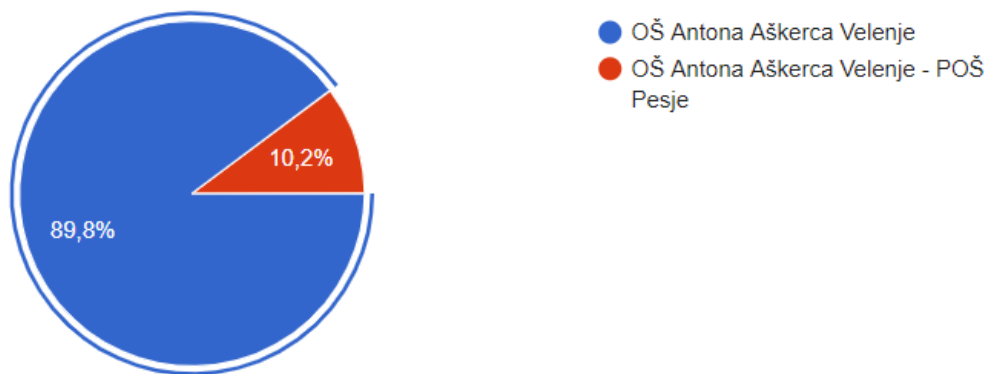
V anketi je sodelovalo 216 staršev.

1) Kateri razred obiskuje vaš otrok?



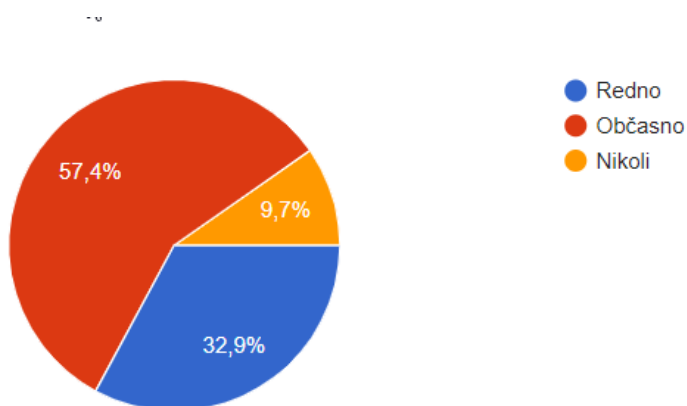
V anketi je sodelovalo največ tistih staršev, katerih otroci obiskujejo peti (19,9 %) in tretji (14,4 %) razred.

2) Katero šolo obiskuje vaš otrok?



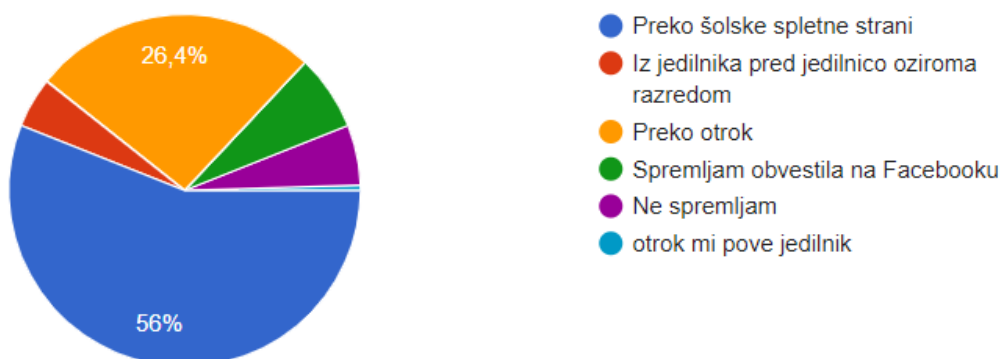
V anketi je sodelovalo največ staršev otrok, ki obiskujejo centralno šolo.

3) Kako pogosto spremljate šolski jedilnik?



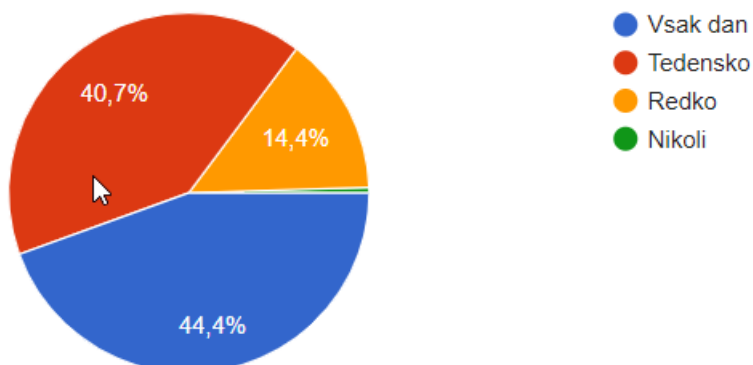
Anketa je pokazala, da starši LE občasno spremljajo jedilnik (57,4 %), le 32,9 % staršev redno spremlja jedilnik.

4) Če šolski jedilnik spremljate, na kakšen način pridobivate informacije o njem?



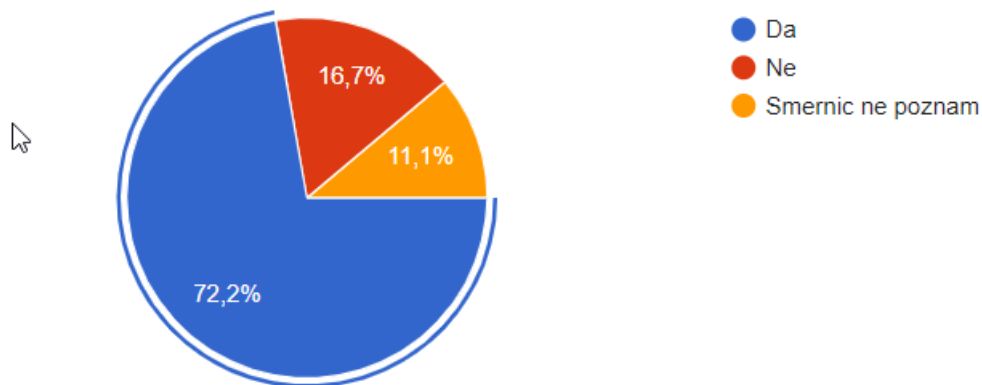
Največ staršev spremlja jedilnik preko šolske spletne strani (56 %).

5) Kako pogosto se z otrokom pogovarjate o šolski prehrani?



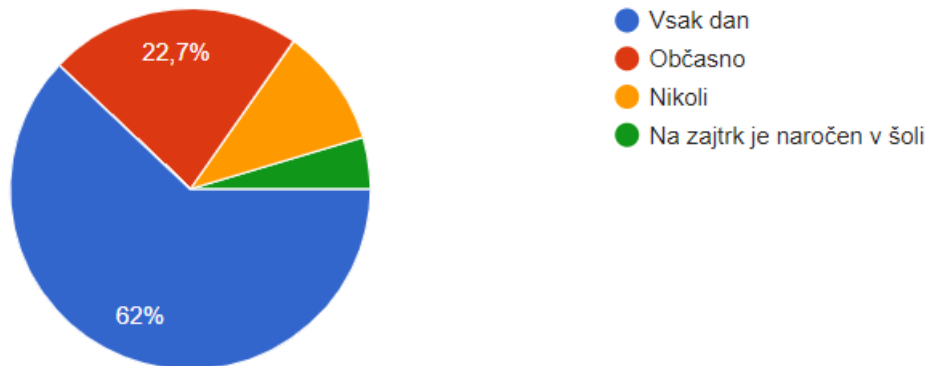
Anketa je pokazala, da se veliko staršev vsak dan (44,4 %) ter tedensko (40,7 %) pogovarja s svojimi otroki glede šolske prehrane.

6) Ali menite, da prehrana na naši šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja šolarjev?



Veliko staršev se strinja, da prehrana na naši šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja šolarjev (72,2 %).

7) Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?



Starši so odgovorili, da dobra polovica njihovih otrok pred šolo zajtrkuje doma (62 %). Še vedno je veliko otrok takšnih, ki doma sploh ne zajtrkuje in je njihov prvi obrok šele šolska malica.

8) Če vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje, naštejte, kaj najpogosteje zajtrkuje.

Na vprašanje je odgovorilo le 163 staršev.

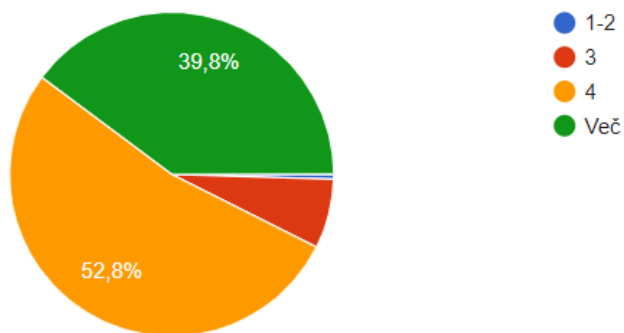
Najpogosteje so napisali, da njihovi otroci doma zajtrkujejo kosmiče z jogurtom ali mlekom, kruh z namazom (maslo, med, marmelada), sadje, piškote, jajčka, smutije, toast, hrenovke,

čaj, kakav ... **Če primerjamo odgovore z učenci, so na isto vprašanje podobno odgovarjali tudi oni.**

Za zajtrk so najbolj primerna živila iz ogljikovih hidratov, ki počasi in zmerno dvigujejo raven glukoze v krvi. Možgani za svoje delovanje namreč nujno potrebujejo glukozo in dokazano je, da se ob normalnem dvigu glukoze v krvi izboljšajo spominske zmožnosti, reakcijski čas, pozornost in tudi aritmetične zmožnosti. Najbolj primerna živila za zajtrk so različne vrste kruha iz polnovredne moke, različne žitne kaše in podobno. Če zajtrku dodamo še beljakovinsko živilo, se izboljša tudi razpoloženje otrok in omogoča otrokom boljše reševanje kompleksnih mentalnih nalog.

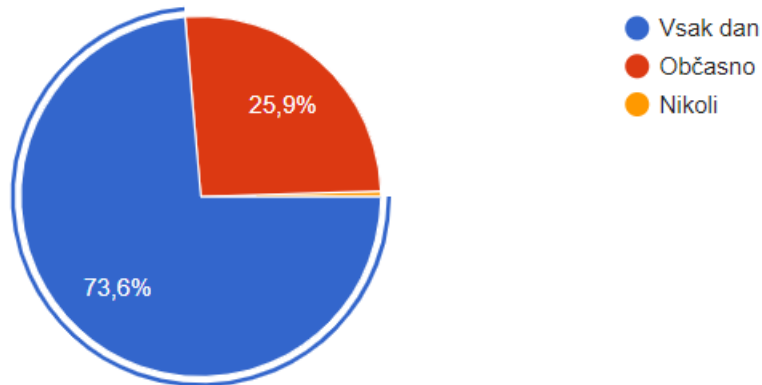
Menim, da glede na odgovore v anketi staršev in otrok, otroci za zajtrk zaužijejo preveč sladkorja. Kosmiči naj ne bi bili sladki (lahko so koruzni, ovseni z dodatkom sadja ali mleka ...). Je pa res, da iz ankete ni razvidno, kakšne kosmiče otroci zajtrkujejo doma.

9) Koliko obrokov zaužije vaš otrok dnevno?



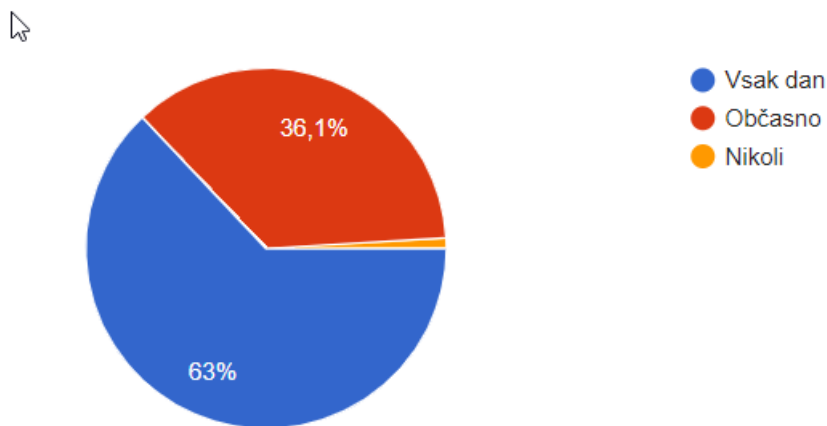
Največ staršev je odgovorilo, da njihovi otroci zaužijejo vsaj štiri (52,8 %) ali več obrokov (39,8 %) dnevno.

10) Kako pogosto vaši otroci uživajo sadje?



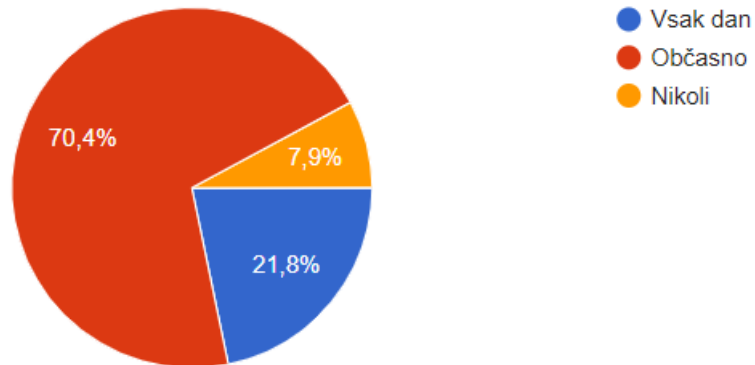
Anketa je pokazala, da veliko otrok, to je 73,6 %, vsak dan uživa sadje. Tudi učenci so na isto vprašanje odgovorili tako.

11) Kako pogosto vaši otroci uživajo zelenjavo?



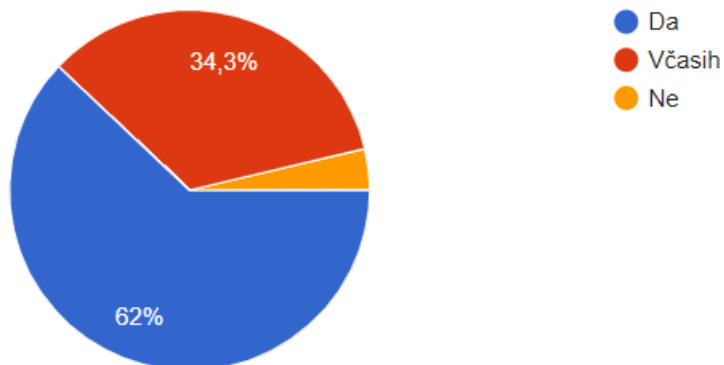
Starši so odgovorili, da 63 % otrok vsak dan uživa zelenjavo. Če primerjamo anketo z učenci, pa je bil ta odgovor malce drugačen. Anketa je namreč pokazala, da manj kot polovica učencev vsak dan uživa zelenjavo in imajo raje sadje. To opažamo tudi v šoli pri kosilu, ko nam ostaja veliko zelenjave.

12) Kako pogosto vaši otroci uživajo polnozrnatne izdelke?



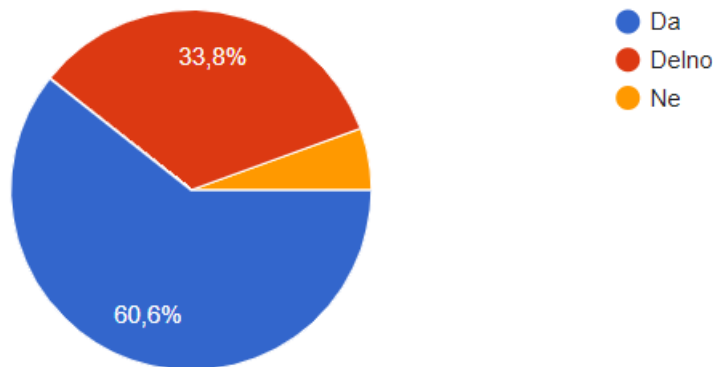
Veliko staršev je mnenja, da njihovi otroci **LE OBČASNO** zaužijejo polnozrnatne izdelke (70,4 %).

13) Ali vam otroci pomagajo ločevati ostanke oziroma embalažo po zajtrku, kosilu ali večerji?



Anketa je pokazala, da več kot polovica otrok (62 %) doma ločuje ostanke hrane in embalažo. Ta delež bi lahko bil še višji, saj v šoli to redno počnejo in bi jih lahko tudi doma vzpodbujali k temu.

14) Ali ste zadovoljni s kakovostjo dopoldanske malice v šoli?



Več kot polovica staršev (60,6 %) je zadovoljnih s kakovostjo šolske malice. V bodoče se bomo trudili, da bo ta procent še višji.

15) Če niste zadovoljni s šolsko malico, prosimo, napišite, zakaj niste zadovoljni.

Na vprašanje je odgovorilo LE 53 staršev.

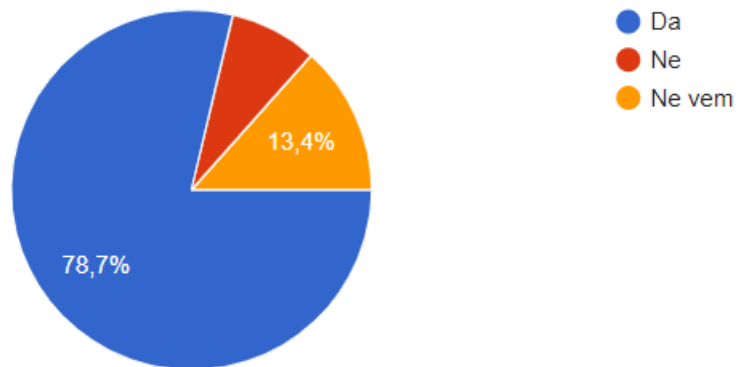
Kot razloge, zakaj starši niso zadovoljni s šolsko malico, so največkrat navedli: da je premalo raznolika, malica vsebuje preveč sladkorja (vanilijevo mleko, čokolešnik, krofi, kakav ...), v šolsko prehrano ne spadajo živila, kot so hrenovke, paštete, pice, hot dogi ..., premalo sadja poleg malice, preveč mlečnih izdelkov ...

Vsem okusom je v takšni množici učencev nemogoče ustreči. Opažamo, da zaradi že ustaljenih prehranjevalnih navad in izbirčnosti nekateri učenci odklanjajo posamezna živila in jedi, ki so za njih nujno potrebna.

Učenci so sami izrazili željo, da si želijo na jedilniku jedi, ki drugače ne ustrezajo smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (čevapčiči, hot dog, pica, čokoladni namaz, palačinke ...). Pri načrtovanju šolske prehrane moramo upoštevati tako Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah ter načela zdravega prehranjevanja kot tudi želje otrok. Tudi v prihodnje bomo učencem ponudili živila, ki si jih želijo, torej energetsko bolj gosta živila, vendar v omejeni količini in v kombinaciji s priporočenimi živili.

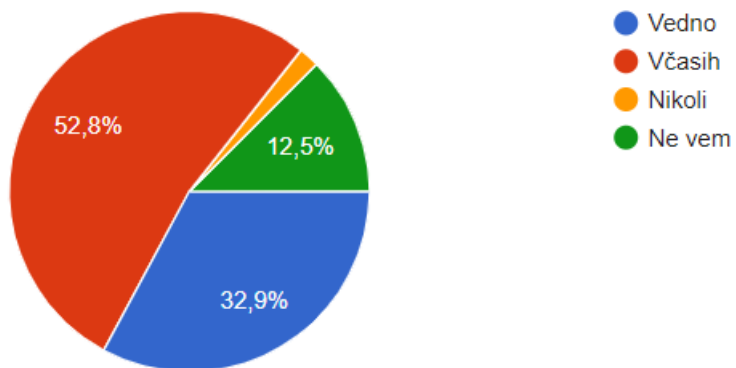
Na pripombe, ki se nanašajo na kvaliteto, način pripravljenega obroka in higieno, BOMO v bodoče še pozornejši. V jedilnik bomo postopoma vpeljali še več biološko in lokalno pridelane hrane.

16) Ali menite, da je dopoldanska malica količinsko zadostna?



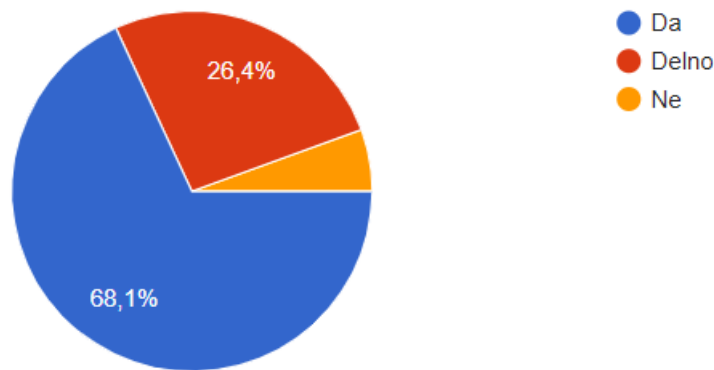
Starši so mnenja, da je dopoldanska malica količinsko zadostna (78,7 %).

17) Ali vaš otrok za dopoldansko malico vzame vse jedi, ki so mu ponujene?



Le 52,8 % staršev je mnenja, da njihov otrok vzame vse, kar mu je pri malici ponujeno.

18) Ali ste zadovoljni s kakovostjo šolskega kosila?



Anketa je pokazala, da je 68,1 % staršev zadovoljnih s kakovostjo šolskega kosila. To je približno 10 % manj, kot so odgovorili za dopoldansko malico.

19) Če niste zadovoljni s šolskim kosilom, prosimo, napišite, zakaj niste zadovoljni.

Na vprašanje je odgovorilo LE 46 staršev.

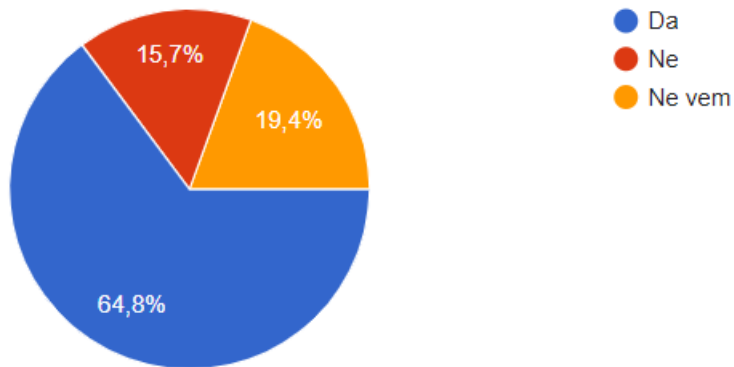
Kot razloge, zakaj niso zadovoljni s kakovostjo šolskega kosila, so bili odgovori zelo različni. Najpogosteje se pojavlja razlog, da otrokom ponujamo že vnaprej pripravljene izdelke, instant juhe in pire krompir, da hrana ni okusna, da je preslana, da meso ni dovolj pečeno, da je premalo rib in morskih sadežev, da je preveč ocvrtih jedi (pomfrit, dunajski), preveč mesa, pojavljajo se pripombe glede svinjskega mesa in salam ...

V šolski kuhinji se trudimo, da otrokom ponudimo čim manj vnaprej pripravljenih jedi. Sami kuhamo in pripravljamo zelenjavne juhe, govejo juho, pire krompir, pečemo peciva z različnimi sadnimi prelivi, pečemo sadne zavitke, kuhamo puding ...

Tudi pri naročanju živil se trudimo, da jih dobimo čim več iz našega kraja (od lokalnih dobaviteljev). Zavedamo se prednosti lokalne hrane, kot so: njena svežina, manj konzervansov, varna hrana, domač okus ... Hkrati vzpodbujamo domače kmete in podpiramo domača delovna mesta.

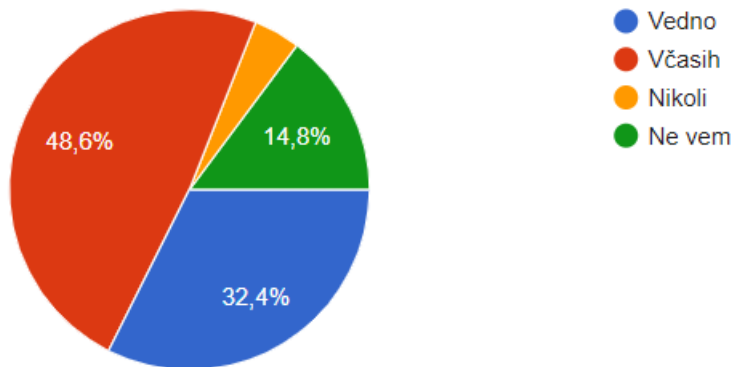
Za nekaj jedi na našem jedilniku se je pojavilo največ pripomb (pomfrit, dunajski zrezek, pizza, čevapčiči ...). Na jedilniku jih imamo z namenom, ker upoštevamo tudi želje naših učencev oz. vaših otrok. Te jedi se na jedilniku ne pojavljajo prepogosto. Pomembno je, da upoštevamo uravnoteženo kombinacijo pestro izbranih živil v obrokih.

20) Ali menite, da je šolsko kosilo količinsko zadostno?



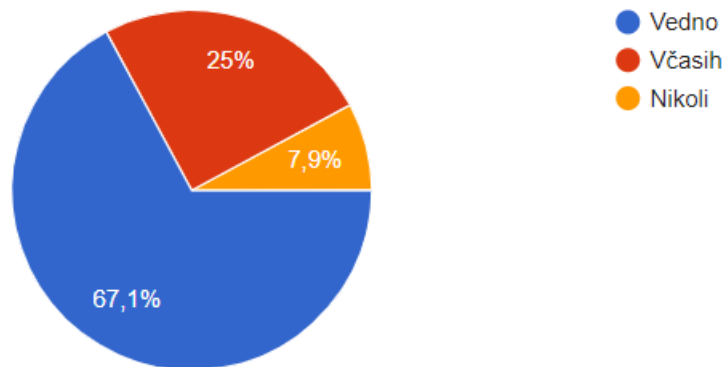
Dobra polovica anketiranih staršev (64,8 %) je mnenja, da je kosilo količinsko zadostno.

21) Ali vaš otrok za šolsko kosilo vzame vse jedi, ki so mu ponujene?



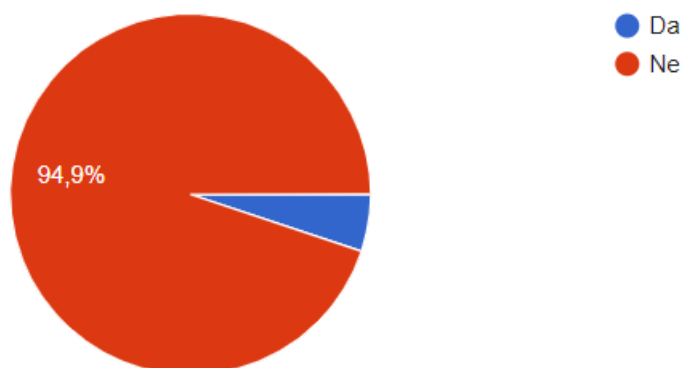
Slaba polovica staršev je mnenja (48,6 %), da njihovi otroci včasih vzamejo vse jedi za šolsko kosilo.

22) Če vaš otrok manjka pri pouku, ali ga redno odjavite od kosila oz. malice?



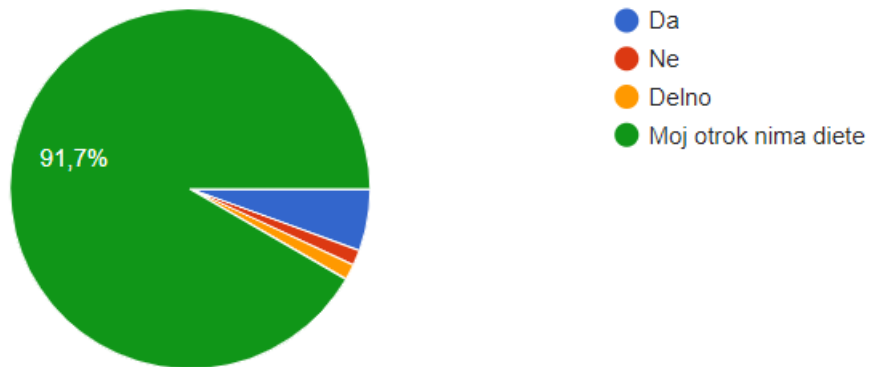
Le dobra polovica staršev (67,1 %) redno odjavi otroka od kosila oz. malice. V prihodnje si želimo, da bi bil ta delež višji.

23) Ali ima vaš otrok dieto?



94,9 % staršev je odgovorilo, da njihov otrok nima diete.

24) Če ima vaš otrok dieto, ali ste zadovoljni z jedilnikom?



Starši otrok, ki imajo dieto, so odgovorili, da so zadovoljni z dietno prehrano.

25) Kaj bi pohvalili pri šolski prehrani?

Na vprašanje je odgovorilo 216 staršev.

Najpogosteje so odgovorili: da je hrana pestna, zdrava, raznovrstna, polnozrnati kruh, upoštevanje diet, uvajanje novih jedi, vzpodbujanje otrok pri kosilu in malici, veliko sadja in zelenjave, zelenjavne juhe, prijazne kuharice ...

Odgovori so bili podobni tudi pri učencih. Učenci so pohvalili tudi to, da jim damo na jedilnik hrano, ki jo imajo radi (pizza, čevapčiči, hot dog, burek, torteline, čokoladni namaz ...). Starši pa kažejo največ nezadovoljstva ravno s temi jedmi in bi jih najraje črtali z jedilnika.

26) Kaj vas moti pri šolski prehrani?

Na vprašanje je odgovorilo 216 staršev.

Odgovori so bili podobni kot pri 15. in 19. vprašanju. Najpogostejši odgovori so bili: na jedilnik ne spadajo (pica, hot dog, čokolino, čevapčiči ...), otroci nimajo možnosti za dodatni obrok, premalo sadja in zelenjave, premalo rib na jedilniku, premalo polnozrnatega kruha, sladek čaj, enoličnost malic, začinjena hrana, vse ima enak okus, svinjina ...

Učenci so največkrat napisali, da jih nič ne moti. Nekateri si želijo več sadja in zelenjave, možnost izbire pri malici in kosilu, premalo soka pri kosilu ... Bile pa so pripombe glede nekaterih jedi, ki jih ne marajo. Naštevali so, da ne marajo ribjega namaza (tudi drugih namazov, ki jih sami pripravljamo v kuhinji, ne marajo), kislega zelja, matevža, kruha s semeni, svinjskega mesa, mnenja so, da je premalo sladic, da ni hamburgerjev ...

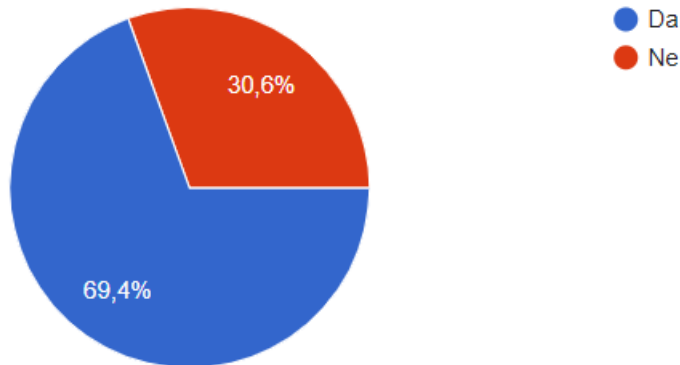
27) Ali imate kakšen predlog glede izboljšav?

Na vprašanje je odgovorilo 216 staršev.

Starši so v anketi navedli kar nekaj predlogov: zmanjšati sladkor, izključiti hitro prehrano iz jedilnika, več izbire, več ekoloških in lokalnih živil, manj mesa, več sadja in zelenjave, čim več polnozrnatih jedi ...

Učenci so pri tem vprašanju odgovarjali čisto različno. Nekateri so dajali predloge, kaj bi oni dali na jedilnik: hamburger, kebab, hot dog, pizzo, gres, nutello, kosmiče, palačinke ... Torej samo tiste jedi, ki jih imajo najraje. Največ pripomb je bilo okoli namazov, ki jih pripravljamo v kuhinji. Želijo si več sokov pri kosilu, nekateri več sadja in zelenjave, novih jedi, večje porcije, manj mesa ...

28) Ali bi se udeležili predavanja prehranskega strokovnjaka, če bi ga organizirali na naši šoli? Govorili bi o prehrani otrok ter mladostnikov in o prehranskih navadah v družinah.



Dobra polovica staršev (69,4 %) je odgovorila, da bi se takšnega predavanja udeležila. Predavanje smo organizirali naslednji teden po objavi ankete (Zdravo in učinkovito prehranjevanje otrok - Prehrana za možgane in boljšo koncentracijo) in, žal, se je tega predavanja udeležilo ZELO ZELO malo staršev.

ZAKLJUČEK

Na splošno je anketa pokazala, da so starši zadovoljni s šolsko prehrano. Pohvalili so, da je hrana raznolika, zdrava, vsebuje polnozrnatne izdelke, upoštevamo diete, uvajamo nove jedi in vzpodbujamo otroke pri kosilu in malici, vključujemo veliko sadja in zelenjave, kuharice so prijazne ...

Največ pripomb je bilo glede jedi, ki jih ponujamo učencem pri malici ali kosilu (pizza, burek, čevapčiči, pašteta, hot dog, čokoladni namaz, premalo sadja in zelenjave, preveč sladkih stvari, da je hrana vnaprej pripravljena, kuhamo instant juhe ...).

Želje staršev in otrok so popolnoma razlikujejo, kar je anketa najprej pokazala. Nekateri starši želijo, da bi otrokom ponudili samo zdravo prehrano in lokalno predelano (sadje in zelenjavo, polnozrnatni izdelki, mlečni izdelki in namazi, več ribjih jedi, nesladkan čaj). Iz jedilnika bi črtali krofe in druga peciva, burek, hot dog, pico, pašteto, čevapčiče, ocvrte jedi, slaščice, čokoladni namaz ...

Razlog, zakaj imamo te jedi na jedilniku, je ravno zaradi želje učencev. Pri načrtovanju šolske prehrane se moramo držati Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih

ustanovah ter načela zdravega prehranjevanja. Pri vsem tem pa moramo upoštevati tudi želje naših otrok oziroma učencev. Pri sestavi jedilnikov vključujemo tudi bolj energijsko gosta živila in pri tem pazimo, da jih ne vključujemo prepogosto. Tako upoštevamo ustrezno uravnoteženo kombinacijo priporočenih živil v obrokih in v omejenih količinah. Želje otrok so žal zelo različne in težko je vsem ugoditi.

V naši kuhinji **VEČINO** jedi kuhamo in pripravljamo sami, pri tem pa uporabljamo vedno več živil lokalnega izvora. Zavedamo se prednosti, kot so svežina, vsebujejo manj konzervansov, imajo domač okus, takšna hrana je varna ... Tudi v bodoče si bomo prizadevali, da bo lokalne hrane vedno več na našem jedilniku.

Hvala za sodelovanje.