

RETULTATI ANKETE O ZADOVOLJSTVU S PREHRANO NA OŠ DESTRNIK-TRNOVSKA VAS ZA ŠOLSKO LETO 2020/2021 - STARŠI

V anketi O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO je sodelovalo 43 staršev. Od tega je

- 1 starš, katerega otrok obiskuje 1. razred,
- 15 staršev z otroci v 2. razredu,
- 1 starš, katerega otrok obiskuje 4. razred,
- 9 staršev ima otroka v 6. razredu
- 7 starša z otroci v 7. razredu in
- 10 staršev katerih otroci obiskujejo 8. razred

Starši katerih otroci obiskujejo 3., 5. in 9. razred, se na anketo niso odzvali.

Q1	KATERI RAZRED OBISKUJE VAŠ OTROK?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (1. razred)	1	2%	2%	
	2 (2. razred)	15	35%	35%	
	3 (3. razred)	0	0%	0%	
	4 (4. razred)	1	2%	2%	
	5 (5. razred)	0	0%	0%	
	6 (6. razred)	9	21%	21%	
	7 (7. razred)	7	16%	16%	
	8 (8. razred)	10	23%	23%	
	9 (9. razred)	0	0%	0%	
Veljavni	Skupaj	43	100%	100%	

Vprašanje 2: Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?

Iz vprašanja, ali otroci pred odhodom v šolo zajtrkujejo je razvidno, da jih slaba polovica vprašanih meni, da njihovi otroci pred odhodom v šolo zajtrkujejo (42%) in 37 % jih zajtrkuje občasno. Le 25 % učencev zjutraj pred odhodom v šolo nikoli ne zajtrkuje.

S tem vprašanjem, smo preverjali prehranske navade otrok. V času odraščanja otrok je zelo pomemben njihov ritem prehranjevanja. Priporoča se 5-6 obrokov, ki naj bi si sledili enakomerno razporejeni skozi celi dan. Zajtrk velja še vedno za najpomembnejši obrok v dnevu, saj napolni otroka z energijo, ki jo potrebuje, da začne dan.

Q2	ALI VAŠ OTROK PRED ODHODOM V ŠOLO ZAJTRKUJE?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (DA, VEDNO)	18	42%	42%	
	2 (NE, NIKOLI)	9	21%	21%	
	3 (OBČASNO)	16	37%	37%	
Veljavni	Skupaj	43	100%	100%	

Vprašanje 3: Ali spremljate jedilnik šolske prehrane?

Starši so s šolsko prehrano dobro seznanjeni, saj jih 42 % jedilnik spremlja redno in 35 % občasno. Le 23 % nikoli ne preveri kaj otroci jedo v šoli.

Q3	ALI SPREMLJATE JEDILNIK ŠOLSKE PREHRANE?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (DA)	18	42%	42%	
	2 (NE)	10	23%	23%	
	3 (OBČASNO)	15	35%	35%	
Veljavni	Skupaj	43	100%	100%	

Vprašanje 4: Ali je vašemu otroku prehrana v šoli vseč?

Skoraj polovica staršev meni, da so otroci s šolsko prehrano zadovoljni (44 %). 26 % staršev je mnenja, da njihovi otroci s šolsko prehrano niso zadovoljni ter 30 % jih meni, da so otroci občasno zadovoljni, odvisno od tega kaj dobijo oziroma en starš je napisal, da imamo veliko namazov, ki jih njegov otrok ne mara.

Q6	ALI JE VAŠEMU OTROKU PREHRANA V ŠOLI VŠEČ?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (DA)	19	44%	44%	
	2 (NE)	11	26%	26%	
	3 (Drugo:)	13	30%	30%	

Veljavni	Skupaj	43	100%	100%	
----------	--------	----	------	------	--

Q6_4_text	Q6 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	Odvisno kak kdaj, vedno ne	1	2%	8%	
	prevec namazov ki pa jih ne jea	1	2%	8%	
	ne prevec	1	2%	8%	
	občasno	1	2%	8%	
	včasih	9	22%	68%	
Veljavni	Skupaj	13	30%	100%	

Vprašanje 5: Kako bi ocenili šolsko malico? (Količina, kakovost, raznolikost)

Zanimalo nas je kaj starši mislijo o šolski prehrani. Ali so mnenja, da je dovolj kakovostna in raznolika ter če je količina, ki jo ponudimo zadostna. Na podlagi rezultatov menimo, da so obroki v šoli kvalitetni, količinsko zadostni in raznoliki, saj je 67 % zadovoljnih s ponujenim v šoli. 14 % je šolsko malico ocenila za zelo dobro in 53 % za dobro na te tri kriterije. Le 26 % staršev s šolsko malico ni zadovoljnih, 5 % pa je izbrala opcijo drugo in meni, da je malica oziroma šolska prehrana na splošno prevec mesnata, prevečkrat ponujamo meso ter da ne ve kako bi se opredelila.

Q7	KAKO BI OCENILI ŠOLSKO MALICO? (količina, raznolikost, nabor jedi)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (ZELO DOBRO)	6	14%	14%	
	2 (DOBRO)	23	53%	55%	
	3 (SLABO)	11	26%	26%	
	4 (Drugo:)	2	5%	5%	
Veljavni	Skupaj	42	98%	100%	

Q7_4_text	Q7 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	nevem	1	2%	50%	
	glede količine ne vem. preveč je mesa, in menim, da recimo dunajski zrezek (jedilnik za 1.6.) ni malica. potem pa spet mesno kosilo. zakaj?	1	2%	33%	
Veljavni	Skupaj	3	5%	100%	

Vprašanje 6: Menite, da šolska malica ustreza načelom zdrave prehrane?

Že vrsto let se v šoli trudimo slediti SMERNICAM ZRAVEGA PREHRANJEVANJA, ki jih je NIJZ pripravil za šole in vzgojne ustanove ter hkrati upoštevati želje otrok in učencev po katerih malo manj »zdravih« jedeh. Ker to ni vedno najlažje delo (slediti pravilom in upoštevati želje otrok), smo veseli, ko starši opazijo naš trud in željo, po zadovoljstvu otrok s šolsko prehrano. Kar 67 % staršev meni, da pri pripravi obrokov sledimo načelom zdravega prehranjevanja in le 14 %, da ne. 16 % jih ima svoje mnenje, prikazano v tabeli spodaj.

Q5	MENITE, DA PREHRANA V ŠOLI USTREZA NAČELOM ZDRAVE PREHRANE?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (DA)	29	67%	69%	
	2 (NE)	6	14%	14%	
	3 (Drugo:)	7	16%	17%	
Veljavni	Skupaj	42	98%	100%	

Q5_4_text	Q5 (Drugo:)
-----------	--------------

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	zdravo!! prehrano naj practicira vsak doma v šoli pa naj imajo normalno prehrano.	1	2%	14%	
	mogoče	1	2%	14%	
	včasih	3	7%	43%	
	Da/ne	1	2%	14%	
	občasno, glej odgovor za zgornje vprašanje.	1	2%	14%	
Veljavni	Skupaj	7	16%	100%	

Vprašanje 7: Vaše pobude, predlogi, mnenja, kritike o šolski malici..

Spodaj so naštetih predlogi staršev za izboljšavo šolske malice. Starši menijo, da imamo na jedilniku prevelikokrat meso in mleko.

Q8	VAŠE POBUDE, PREDLOGI, MNENJA, KRITIKE O ŠOLSKI MALICI.				
	Odgovori	Frekvenc a	Odstotek	Veljavni	
	kot rečeno, velikokrat ni ustrezno. vesela bi bila, če ne bi bila dva mesna obroka na dan (malica in kosilo) in če malica ne bi bila v bistvu bolj kosilo kot malica (najbrž ne po količini). smernice so meso 3x tedensko (poleg tega velika večina otrok je meso še doma). če bi se zmanjšala tudi količina mleka in mlečnih izdelkov v tednu, ne bi bilo nič narobe.	1	2%	7%	
	manj sokov v tetrapaku.	1	2%	7%	
	prevec je mlečnih izdelkov	1	2%	7%	
	lahko bi bil kakšen sadni jogort	1	2%	7%	

	velikokrat hrana neokusna, meso sploh govedina žilavo...	1	2%	7%	
	prehrana je v redu	1	2%	7%	
	če vam malica kosilo ostaja potem je nekaj narobe z hrano, če pa se skoraj vse poje pa je ok.	1	2%	7%	
	malica se preveč pogosto ponavlja. skoraj vsak teden je mlečni riž ali zdrob. večkrat bi lahko bilo vključeno sveže sadje.	1	2%	7%	
	prevečkrat mlečni riž.	1	2%	7%	
	ni kritike	1	2%	13%	
	manj mlečnega riža, grisa ipd.	2	5%	7%	
	preveč mlečnega	1	2%	7%	
	poje bolj samo kruh, ker namazov bilokakšnih zal ne je	1	2%	7%	
	količinsko premalo	1	2%	7%	
Veljavni	Skupaj	15	35%	100%	

Vprašanje 8: Ali ima vaš otrok v šoli kosilo?

Dobra polovica otrok (63 %) staršev, ki so odgovarjali na anketo je prijavljenih tudi na šolsko kosilo.

Q8	ALI IMA VAŠ OTROK V ŠOLI KOSILO?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (DA)	25	58%	63%	
	2 (NE)	15	35%	38%	
Veljavni	Skupaj	40	93%	100%	

Vprašanje 9: Je vašemu otroku kosilo všeč?

Večina (84 %) staršev je mnenja, da je otrokom šolsko kosilo všeč. Le 16 % staršev, ki so odgovarjali na anketo meni, da njihovi otroci niso zadovoljni s šolskim kosilom.

Q10	JE VAŠEMU OTROKU KOSILO VŠEČ?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	

	1 (DA)	21	49%	84%	
	2 (NE)	4	9%	16%	
Veljavni	Skupaj	25	58%	100%	

Vprašanje 10: Kako bi ocenili šolsko kosilo? (količina, raznolikost, kakovost)

Starši so na splošno (92 %) s šolskim kosilom zadovoljni, saj ga je 32 % staršev ocenilo za zelo dobro in 60 % staršev za dobro po kriterijih količine, raznolikosti in kakovosti. 4 % staršev meni, da kosilo ni primerno po količini, kakovosti in raznolikosti in 4 % meni da ni količinsko zadovoljivo.

Q11	KAKO BI OCENILI ŠOLSKO KOSILO?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (ZELO DOBRO)	8	19%	32%	
	2 (DOBRO)	15	35%	60%	
	3 (SLABO)	1	2%	4%	
	4 (Drugo:)	1	2%	4%	
Veljavni	Skupaj		58%	100%	
Q11_4_text	Q11 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	mu je premalo	1	2%	100%	
Veljavni	Skupaj	1	2%	100%	

Vprašanje 11: Se z otrokom pogovarjate o zdravi prehrani in ga k temu spodbujate?

Ker otroci v šoli zavračajo zelenjavo, kaše, ribe in podobne obroke iz kategorije bolj zdrave prehrane, nas je zanimalo kakšne prehranske navade imajo doma.

Starši v anketi navajajo, da se doma pogovarjajo o zdravi prehrani in otroke k temu spodbujajo (92 %). Le 5 % staršev se o tej temi ne pogovarja z otroci in 3 % menijo, da je vprašane ne vmesno.

Q11	Se z otrokom pogovarjate o zdravi prehrani in ga k temu spodbujate?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (DA)	27	63%	69%	

	2 (NE)	2	5%	5%	
	3 (OBČASNO)	9	21%	23%	
	4 (Drugo:)	1	2%	3%	
Veljavni	Skupaj		58%	100%	

Q11_4_text	Q11 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	ne vmesno vprašanje	1	2%	100%	
Veljavni	Skupaj	1	2%	100%	

Vprašanje 12: Vaše pobude, kritike, predlogi, mnenja o šolskem kosilu.

Spodaj so v tabeli naštetih predlogi staršev za izboljšanje šolskih kosil. Starši menijo da imamo preveč mesnih omak, rib in da bi morali imeti porcije bolj prilagojene starostim otrok, kar sicer že imamo.

Q12	VAŠE POBUDE, PREDLOGI, MNENJA, KRITIKE O ŠOLSKEM KOSILU.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek		
	pozdravljam trud z ekološko pridelavo, sem pa mnenja, da omaka (poleg česar koli, otrok pogosto omenja omake) ne rabi biti vedno mesna, je lahko zelenjavna. obroki so zasnovani včasih bolj, včasih manj posrečeno. morda bi bilo fino, da bi se odvzeli kakšni ogljikovi hidrati in dodala zelenjava. primer jedilnika, 20.5.: česnova kremna juha (g, l), piščančji kaneloni (g, s, j,l), testeninska solata s sezonsko zelenjavo. kaneloni so testenine, zraven pa testeninska solata? take stvari mi niso logične.	1	2%		
	vedno pride lačen domov ne vem zakaj ker pravi da jev šoli	1	2%		

	manjka možnost mlačne pijače ob kosilu.	1	2%		
	mrzla hrana ni dobra	1	2%		
	manj ribjih jedi	1	2%		
	manj ribjih omak(tuna ipd.)	1	2%		
	mislim da bi se kosilo po porciji moralo razlikovati glede na otroka eni pojedjo manj drugi več	1	2%		
	vse ok	1	2%		
Veljavni	Skupaj	7	10%		

Vprašanje 12: Kako ocenjujeta dejavnosti, s katerimi šola spodbuja zdravo prehrano in kulturo prehranjevanja? (ŠOLSKA SHEMA SADJA IN ZELENJAVE, TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK, IZBIRNI PREDMETI, SISTEMATSKI PREGLEDI, ...)

Šolska shema je ukrep skupne kmetijske politike EU, ki otrokom v osnovni šoli in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Obvezni spremljevalni izobraževalni ukrepi povezujejo otroke s kmetijstvom in spodbujajo zdravo prehranjevanje.

Starši so s tem ukrepom na naši šoli kar dobro seznanjeni in vedo, da ga izvajamo. 93 % staršev meni da so tovrstni projekti koristni in dobro izpeljani, 5 % staršev meni, da so slabo, 2 % pa da bi lahko ponudili več zelenjave.

Q4	Kako ocenjujeta dejavnosti, s katerimi šola spodbuja zdravo prehrano in kulturo prehranjevanja? (ŠOLSKA SHEMA SADJA IN ZELENJAVE, TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK, IZBIRNI PREDMETI, SISTEMATSKI PREGLEDI, ...)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	1 (Zelo dobro)	13	30%	33%	
	2 (dobro)	24	56%	60%	
	3(slabo)	2	5%	5%	
	4 (drugo)	1	2%	2%	
Veljavni	Skupaj	40	93%	100%	

Q12_4_text	Q12 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	
	zelenjave bi lahko bilo več.	1	2%	100%	
Veljavni	Skupaj	1	2%	100%	

13 ZAKLJUČEK:

Šolski jedilniki so tako kot vse šolske dejavnike sestavljeni po priporočilih ministerstva. Ministerstvo za zdravje je leta 2005 izdalo **Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah**, ki predstavlja predlog standarda za načrtovanje zdrave prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v Sloveniji in lahko služi kot pripomoček pri načrtovanju vrtčevskih in šolskih jedilnikov. Upoštevanje in sledenje Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah preverja s strani Ministerstva za zdravje pooblaščen inštitut, **Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)**, ki je v šolskem letu 2018/2019 preveril tudi jedilnike na naši šoli. Veliko stvari je bilo ustreznih, kar ni bilo smo popravili in se še vedno skušamo čimbolj držati njihovih načel.

Ko otrok odrašča je njegova prehrana kot opeke v hiši med grajenjem - gradi njegovo telo. Če zaužije dovolj hranilno bogatih živil, ima redne, uravnotežene in enakomerno porazdeljene obroke če dan, lahko v veliki meri s tem pripomore svojemu zdravstvenemu stanju tudi v zrelih letih. Telesna aktivnost, zajtrk, zdravi ter redni obroki skozi celo življenje lahko za do 40 % zmanjšajo pojav sladkorne bolezni tipa 2, debelosti, srčno-žilnih bolezni, pritisk,... v zrelih letih.

Ker se trend prehranjevanja v šoli povečuje in smo iz včasih enega obroka (malice) prišli do tega, da otroci v izobraževalni ustanovi zaužijejo tudi do 4 (od 6) obroke, se zavedamo, da je velik del otrokovega zdravja tudi na nas. Zato se resnično trudim, da je prehrana v šoli, ki jo nudimo otrokom zdrava, raznolika in v čim večji meri v skladu s standardi in priporočili. Žal tisto kar je zdravo in dobro za otroka ni vedno isto kot to kar imajo otroci radi in bi si želeli na jedilniku. Trudimo se čimbolj balansirat želje otrok in strokovna prehranska mnenja, da je jedilnik čimbolj uravnotežen a se vseeno včasih najde kakšna dobrota po učenčevih željah.

Glede na rezultate ankete so starši precej zadovoljni s prehrano otrok v šoli ter menijo, da jim strežemo zdravo, raznoliko in pestro prehrano.

Priponka:

1. Tabeli o vključevanju skupin živil v obroke v šoli in vrtcu po priporočilih NIJZ

Tabela 3: Mesečno vključevanje priporočenih skupin živil v ostale obroke (npr. zajtrke, hladne malice)

Skupine živil	Pogostost vključitve (v štirih tednih oz. 20 dnevih ¹)
Zelenjava in/ali sadje	Dnevno, v vsak obrok od tega zelenjava v vsaj polovico obrokov ²
Kruh, žita in druga pretežno škrobna živila	Dnevno, praviloma v vsak obrok ³ od tega polnovredni izdelki ali kaše v vsaj tretjino obrokov ²
Meso, jajca, ribe, mleko, stročnice ter njihovi izdelki	Dnevno, praviloma v vsak obrok ³ od tega mleko in mlečni izdelki vsak dan, praviloma v en obrok dnevno ⁴ od tega belo meso/mesni izdelki iz belega mesa do 8-krat ⁵ od tega rdeče meso/mesni izdelki iz rdečega mesa do 4-krat ⁵ od tega ribe/izdelki iz rib 2-4-krat
Voda in priporočene zamenjave	Dnevno, v vsak obrok
Maščobe	V zmernih količinah, prednostno olja

Tabela 5: Mesečno vključevanje priporočenih skupin živil v kosila ali tople malice⁶

Skupine živil	Pogostost vključitve (v štirih tednih oz. 20 dnevih ¹)
Zelenjava in/ali sadje	V vsak obrok oz. 20-krat od tega zelenjava vsaj 16-krat, od tega surova zelenjava vsaj 8-krat
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga pretežno škrobna živila	V vsak obrok oz. 20-krat od tega polnovredni izdelki ali kaše vsaj 8-krat od tega krompirjeve jedi do 8-krat
Meso, jajca, ribe, stročnice, mleko ter njihovi izdelki	V vsak obrok oz. 20-krat od tega belo meso/mesni izdelki iz belega mesa do 8-krat od tega rdeče meso/mesni izdelki iz rdečega mesa do 4-krat od tega ribe 4-krat, od tega morske mastne ribe 2-krat od tega mleko oz. mlečni izdelki v skladu z možnostmi
Voda in priporočene zamenjave	Pri vsakem obroku oz. 20-krat, večkrat dnevno tudi med obroki
Maščobe	V zmernih količinah, prednostno olja

¹ zavodi, ki opravljajo dejavnost vse dni v tednu, smiselno prilagodijo zgornjo tabelo za vse dni v tednu

² pogoj se nanaša na vsakega od organiziranih dnevnih obrokov posebej

³ v primeru vrtca so lahko dopoldanske malice, ki dopolnjujejo zajtrk in kosilo, izjemoma brez te skupine živil (npr. sadno/zelenjavna malica)

⁴ v primeru, da se od ostalih obrokov (zajtrk, malice) organizira dnevno le dopoldanska malica, zadostuje 16-krat

⁵ pogoj se nanaša na dnevno vključitev pri ostalih obrokih, ne glede na to ali je to pri malicah ali zajtrku

⁶ v primeru, da topla malica predstavlja edini organizirani dnevni obrok