

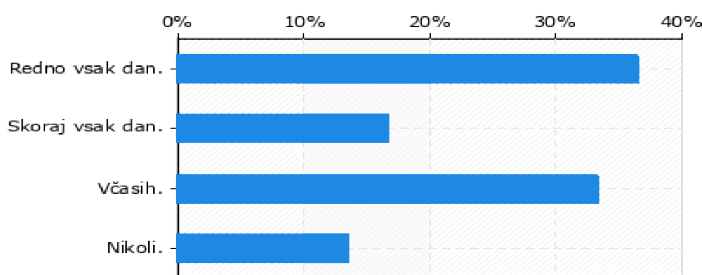
Rezultati in analiza ankete za učence

Na osnovni šoli Antona Globočnika je anketo je ustrezno izpolnilo 137 učencev. Anketa je bila posredovana vsem učencem na šoli, pretežno pa so jo reševali učenci od 4.- 9. razreda.

V prihodnje je cilj večje število ustrezno izpolnjenih anket.

Vprašanja so napisana v moški obliki in veljajo za oba spola. Zbiranje podatkov je potekalo od 20.4.2023 do 10.5.2023.

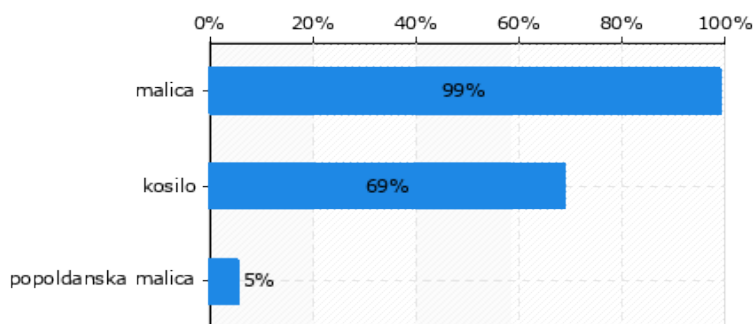
1.) Ali zajtrkuješ? (n = 126)



Iz anketnega vprašalnika je razvidno, da le 34 % učencev redno zajtrkuje. V šoli pripravljamo dopoldansko malico, ki jo učenci prve triade dobijo ob 9.00 uri, učenci druge in tretje triade pa ob 9.55 uri. Zajtrkovanje zelo pomembno vpliva na nivo glukoze v krvi in s tem delovanje vseh telesnih celic, še posebej možganskih. Zato otroci, ki ne zajtrkujejo doma, so v šoli lačni, posledično pa je njihova koncentracija/ zbranost/ miselna aktivnost slabša. Malica ni nadomestilo zajtrka, je le vmesni obrok, ki dvigne padec krvnega sladkorja, ki nastopi po določenem času od prejšnjega obroka in vnese pomembna hranila v organizem.

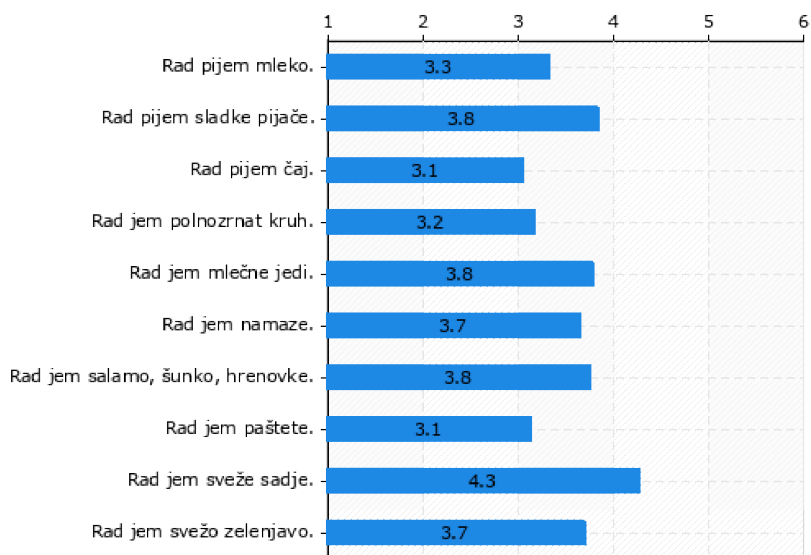
Dopoldanska malica predstavlja le 10 % dnevnih energijskih potreb, medtem ko zajtrk 25 % le-teh.

2.) Označi obroke, ki jih dobiš v šoli (n = 129) Možnih je več odgovorov



n = 129

3.) Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako imaš rad živila in napitke, ki jih dobiš za MALICO (1- sploh ne maram, 5- imam zelo rad/a (n = 136)



Iz tretjega vprašanja je razvidno, da učenci najraje jedo sveže sadje, pijejo sladke pijače in jedo šunko, salamo, hrenovke in mlečne jedi. Iz anketnega vprašalnika je razvidno, da je tudi zelenjava med dokaj priljubljenimi živili (ocena 3,7). Najmanj pa imajo radi pašteto, polnozrat kruh in kot pijačo čaj.

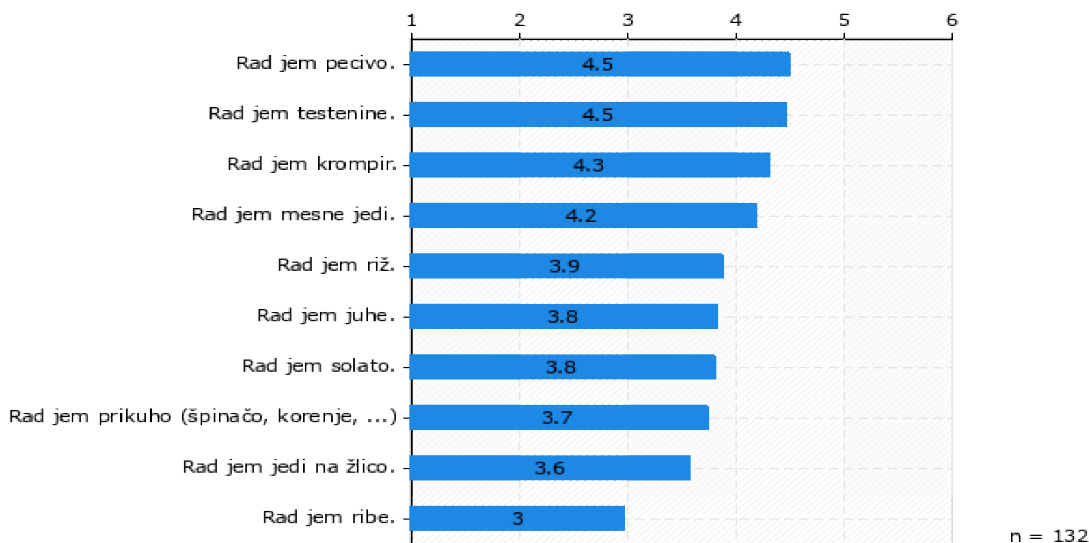
4.) Napiši tri (3) jedi, ki jih najraje poješ pri ŠOLSKI MALICI.

Najpogostejši odgovori pri četrtem vprašanju so: učenci imajo najraje pri šolski malici pico, sirni burek, mlečno jed, čokoladni namaz, tunin namaz, piščančjo hrenovko in sadje.

5.) Predlagaj novo jed, ki bi jo želel/ a pri ŠOLSKI MALICI.

Najpogostejši odgovori pri petem vprašanju so predvsem sladke stvari (buhtji, vafli s čokolado, rogljički, ...), in nezdrave jedi: hamburger, ...

6.) Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako rad imaš jedi, ki jih dobiš v šoli za KOSILO (1-sploš ne maram, 5-imam zelo rad/a) (n = 132)



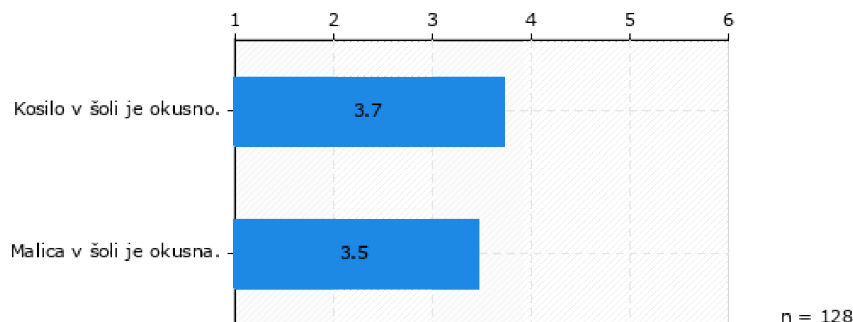
Pri šolskem kosilu imajo učenci najraje pecivo, testenine, krompir in mesne jedi. Najmanj pa ribe, zelenjavne juhe in enolončnice.

7.) Predlagaj novo jed, ki bi jo želel/ a pri KOSILU.

Pri šolskem kosilu se kot predlogi največkrat pojavi nezdrava hrana – ocvrte jedi (pomfri, dunajski zrezek, pohani sir, pohani piščančji medaljoni, ...), pica, čevapčiči in želja po tujih jedeh (kitajski rezanci, sushi, tortilje, ...) in le nekaj je primernih jedi kot so morska rižota, zelenjavna lasanja.

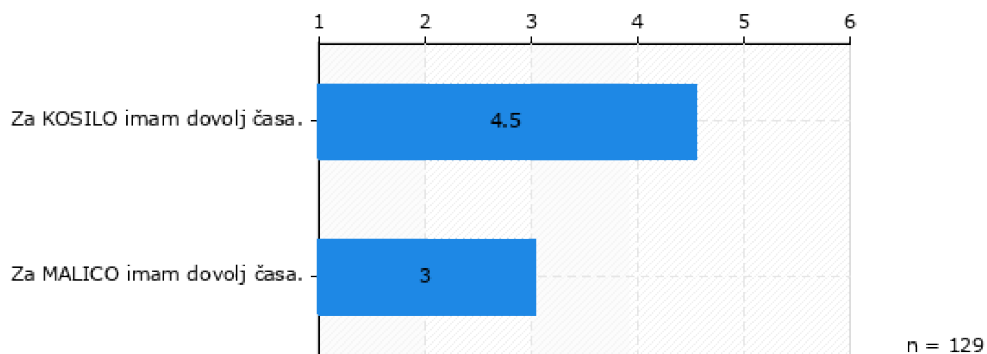
Zelo pomembno je dejstvo, da je v šolski kuhinji pri sestavi jedilnikov potrebno upoštevati Smernice zdravega prehranjevanja v osnovnih šolah. Prav tako je potrebno skrbno načrtovanje in organizacija dela pri pripravi tako velikega števila obrokov, tj. cca. 860 malic in cca. 1000 kosil. Pri tem je potrebno upoštevati časovno pripravo malic in kosil, trajanju kosila in prevoz/ razvoz kosil, ceno živil in ostalih stroškov, ipd.

8.) Z ocenami od 1 do 5, kako ti je všeč ŠOLSKA MALICA in KOSILO (1- ni okusno, 5-zelo okusno oz. nevem). (n = 128)



Učenci so šolsko malico ocenili z oceno 3,5 od 5 in kosilo z oceno 3,7 od 5. Predvidevam, da so učenci ocenili s tako oceno, ker bi si na jedilniku želeli več nezdrave hrane, kar so bili tudi njihovi predlogi in odgovori na 3. in 4. vprašanje.

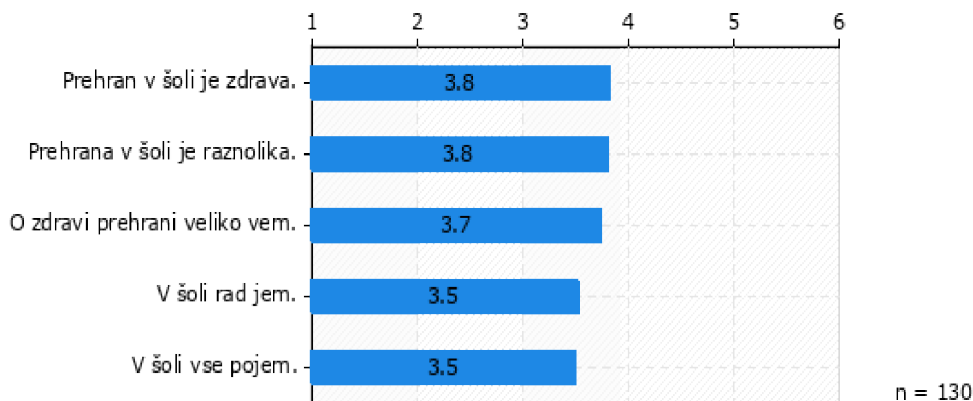
9.) Z ocenami od 1 do 5, ali imaš dovolj časa , da poješ malico oz. kosilo (1- sploh nimam dovolj časa, 5- imam dovolj časa oz. nevem). (n = 129)



Iz ocen je razvidno, da imajo učenci za kosilo dovolj časa (ocena 4,5), za malico pa niti ne (ocena 3). Odmor za malico traja 20 min. Dežurni učenci gredo po malico po koncu druge šolske ure, kar traja najmanj 5 min. Tako ostane 10 min časa za malico in 5 minut za pospravljanje.

Mnenje je sicer, da bi čas za malico moral biti vsaj 5 min daljši, kar pa vodi v organizacijske spremembe urnikov in voznih redov avtobusov. Mnenje bomo podali na sestanku z vodstvom šole.

10.) Z oceni od 1 do 5 oceni spodaj navedene trditve (1 - ne drži, 5 - drži oz. ne vem). (n = 130)



Glede na rezultate je presenetljivo, da učenci v šoli ocenjujejo prehrano kot zdravo in raznoliko (ocena 3,8).

11.) Predlog ali kritika glede šolske prehrane (kaj bi pohvalil/ a, kaj ti je všeč, kaj te moti, kaj bi spremenil/ a, ...)

Iz komentarjev učencev je razvidno, da je nekaterim všeč prehrana v šoli in so jo pohvalili (»pohvalil bi kosilo ker je zelo dobro in vedno vse pojem«, »pohvalila bi kuharje«, ...) spet drugi podajajo kritike, ker si želijo več »nezdrave hrane« in izrazitejše okuse, kar nam nudi hitro pripravljena hrana (»posolite juho«, »dobro delate dunajc in palačinke«, ...).

Naj omenim, da v šolski kuhinji pripravljamo dnevno sveže obroke in pri tem ne uporabljamo ojačevalcev okusa, pri domačih pecivih ne uporabljamo dodatnih (nezdravih) maščob.

UGOTOVITVE IN ZAKLJUČEK

Iz ankete lahko potrdimo, da zelo malo učencev redno zajtrkuje. Zaskrbljujoče je dejstvo, da bi učenci izbirali za malico in kosila – jedi hitro in nezdravo hrano (okusi iz hitrih restavracij, mastna živila, sladka živila, ...). V šolski kuhinji skrbimo za pestro sestavljene jedilnike in skrbimo za pripravo zdravih obrokov. Seveda pa vključujemo tudi njihove želje. Glede na rezultate ankete, menimo, da se veliko učencev ne prehranjuje zdravo, zato je šolska kuhinja tista, ki zagotavlja kakovostne in zdrave obroke. Prav zaradi navad otrok, je ocena malice nekoliko nizka – ocena 3,5, saj je za malico velikokrat bio polnovreden kruh in bio pekovski polnozrnat izdelki. Učenci ocenjujejo, da je kosilo okusno za oceno 3,7.

Želeli bi si višjega rezultata, saj je hrana dobra in raznolika/ pestra. V prihodnje bomo strmeli k doseganju še višje ocene in želeli bi si čim manj ostankov hrane.