

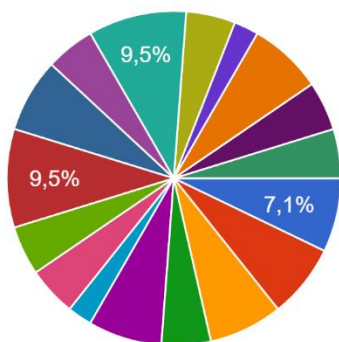
ANALIZA ANKETE ZA UČENCE NA OSNOVNI ŠOLI MARTINA KONŠAKA MARIBOR

Na anketo se je odzvalo zelo malo učencev (samo 42). Na osnovi tako majhnega števila odgovorov in predlogov težko spreminjamo šolsko prehrano za vse učence. Predvidevam, da se večina učencev ni odzvala na anketo zato, ker se strinja s takšno prehrano, kot jo imamo sedaj in so z njo zadovoljni. Tudi med učenci, ki so izpolnili anketo je veliko takšnih, ki se s sedanjo prehrano strinja.

Sledi predstavitev odgovorov in komentar (obarvan modro).

1. Kateri razred obiskuješ?

42 odgovorov

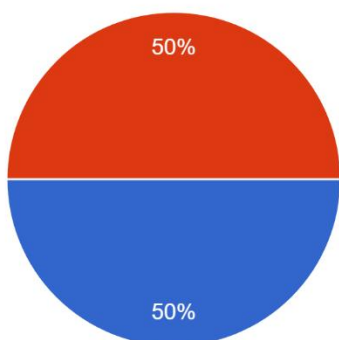


1. a	3
1. b	3
2. a	3
2. b	2
3. a	3
3. b	1
4. a	2
4. b	2
5. a	4
5. b	3
6. a	2
6. b	4
7. a	2
7. b	1
8. a	3
8. b	0
9. a	2
9. b	2

V vseh oddelkih se je le malo učencev odločilo za izpolnjevanje ankete. Sklepamo, da so tisti, ki niso izpolnili ankete, zadovoljni s šolsko prehrano. Tudi mnogi med tistimi, ki so jo izpolnili so zadovoljni s šolsko prehrano.

2. Si dekle ali fant?

42 odgovorov

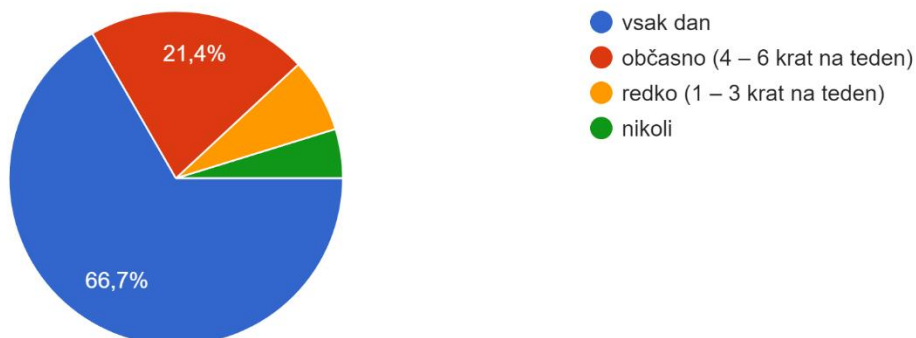


● dekle
● fant

Anketo je izpolnilo 21 deklet in 21 fantov.

3. Ali zajtrkuješ?

42 odgovorov

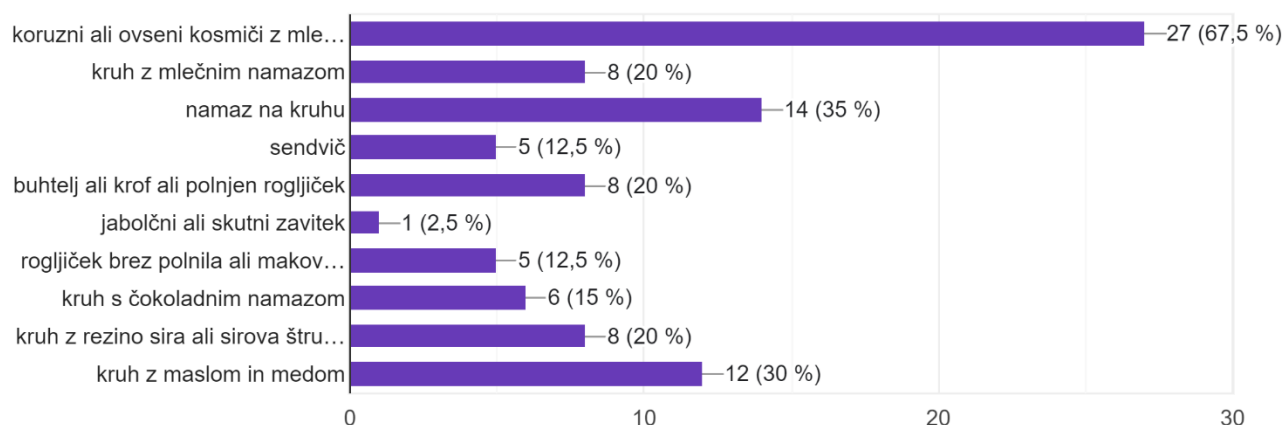


Zajtrk je najpomembnejši obrok vsakega dneva. Zajtrk je prvi obrok, ki ga zaužijemo, a žal ga nekateri združijo z dopoldansko malico ali celo s kosilom in zajtrkujejo šele popoldan.

Veliko učencev, ki so izpolnjevali anketo, zajtrkuje vsak dan ali 4 – 6 krat na teden. Žal pa je vzorec premajhen, da bi lahko sklepali, da je tako z vsemi. Izkušnje s predavanj o zdravem življenju in zdravi prehrani kažejo, da pred poukom zajtrkuje še vedno premalo učencev. Tisti, ki ne zajtrkujejo, pridejo lačni v šolo. Zaradi tega ne morejo spremljati pouka in pri njem sodelovati. Poskrbite za zajtrk! Zajtrk lahko jeste doma ali v šoli. Zajtrk je za zmagovalce in to pri vseh dejavnostih, tudi pri učenju.

4. Kaj največkrat ješ za zajtrk? (izberi največ tri odgovore)

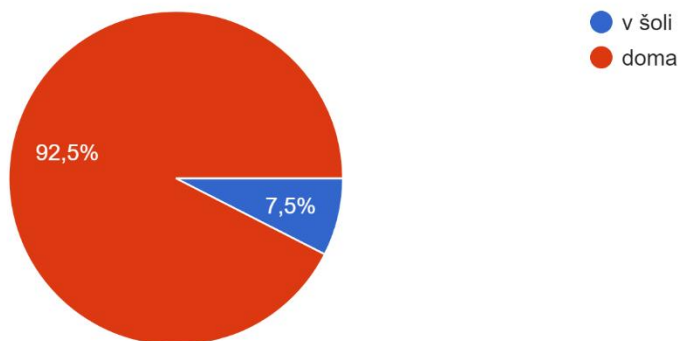
40 odgovorov



Kosmiči z mlekom so najbolj priljubljeni. Najmanj pa zavitek. Da zagotovimo dovolj energije in se prebudimo pred začetkom pouka, si lahko pripravimo za zajtrk veliko različnih jedi. Tisti, ki zajtrka še ne jeste, se lažje nanj navadite, če si pripravite jedi, ki so vam zelo všeč. Zraven pa vedno 2 decilitra toplega napitka (mleko, bela kava, kakav, čaj, ...)

5. Kje najpogosteje zajtrkuješ?

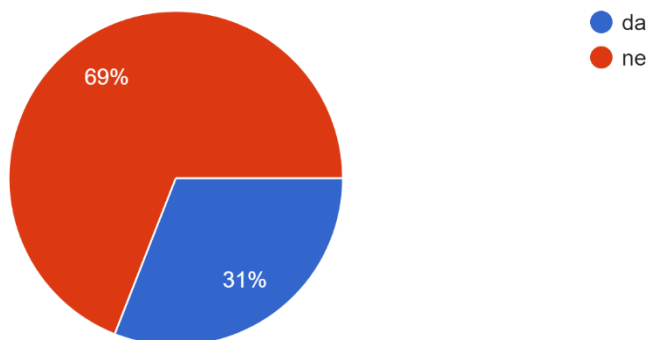
40 odgovorov



Večina učencev, ki zajtrkujejo, zajtrkuje doma, ostali v šoli.

6. Ali meniš, da lahko dopoldanska (šolska) malica nadomesti zajtrk?

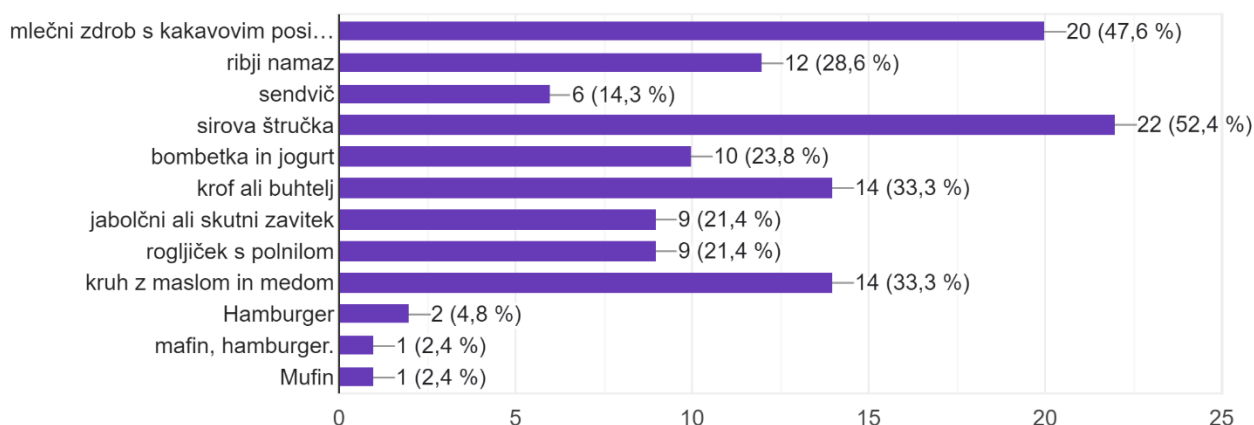
42 odgovorov



Večina učencev se zaveda, da dopoldanska (šolska) malica ne more nadomestiti zajtrka. Če preskočimo obrok in ga združimo z naslednjim, je tak obrok zagotovo prevelik in to ni priporočljivo. Poskrbimo, da bo zajtrk skoraj dvakrat večji od dopoldanske malice, da bodo lahko naši učenci takoj po dopoldanski malici spet zbrano sodelovali pri pouku.

7. Katere šolske malice so ti najbolj všeč? (izberi največ tri odgovore)

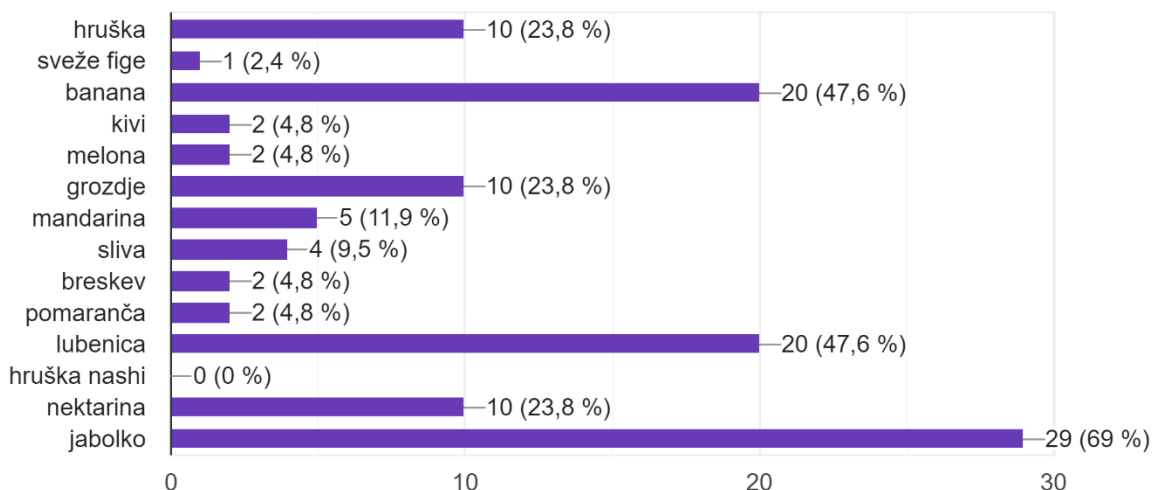
42 odgovorov



Med šolskimi malicami je najbolj priljubljena sirova štručka, sledi mlečna jed (pšenični zdrob s kakavovim posipom) in krof ali buhtelj ter kruh z maslom in medom iz dejavnosti Tradicionalni slovenski zajtrk, s katero želimo spodbuditi učence, da začnejo redno jesti zajtrk. Na petem mestu je ribji namaz, ki ga pripravimo sami. Veseli me, da si učenci želijo tako raznoliko izbiro, ki jo v šoli tudi zagotavljamo.

8. Katero sadje imaš pri šolski malici najraje? (izberi največ tri odgovore)

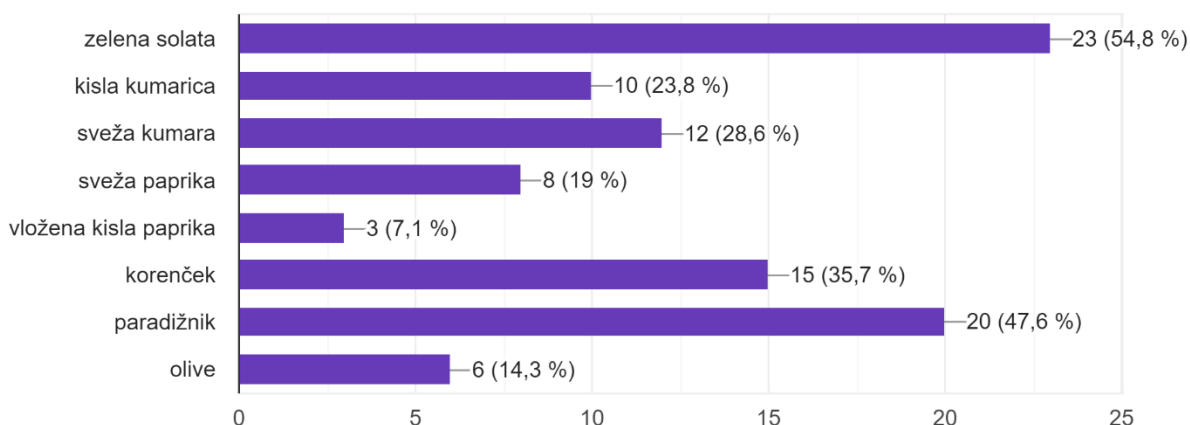
42 odgovorov



Sadje je zelo pomembno živilo, da zaužijemo dovolj vitaminov in mineralov, ki jih telo potrebuje za pravilno delovanje. Jabolko je še vedno najbolj priljubljeno, sledita lubenica in banana. Učenci imajo sadje radi in še naprej ga bomo zagotavljali pri vsaki (ali skoraj vsaki) dopoldanski malici.

9. Katero zelenjavo imaš pri šolski malici najraje? (izberi največ tri odgovore)

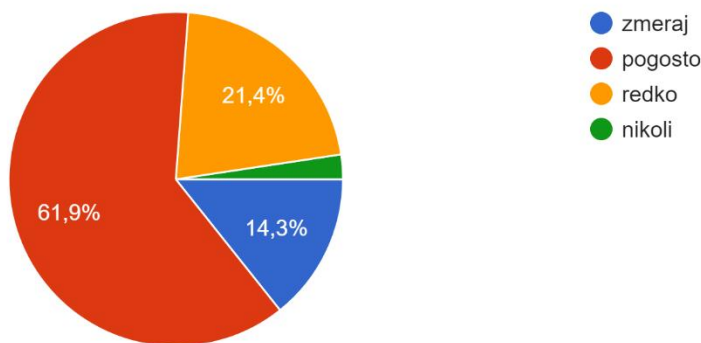
42 odgovorov



Zelenjava je še pomembnejše živilo kot sadje. Priporočamo jo, da zaužijemo dovolj vitaminov in mineralov, pa tudi vlaknin. Zelenjava ima prednost pred sadjem zato, ker vsebuje manj sladkorja in zato prinese v telo manj energije kot enaka količina sadja. Zelena solata, paradižnik in korenček so najbolj priljubljene vrste zelenjave v šolski prehrani, velikokrat pa tudi doma.

10. Ali ti je šolska malica všeč?

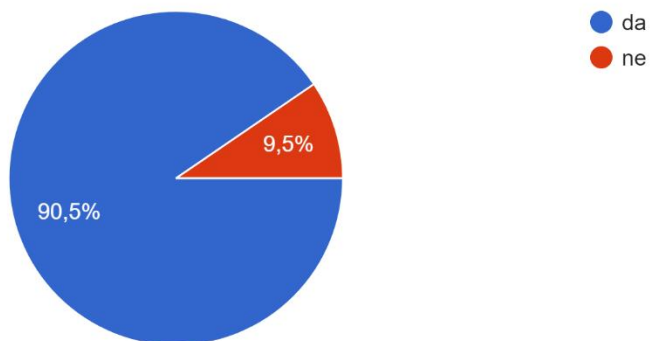
42 odgovorov



Kar veliko učencev je zapisalo, da jim je dopoldanska malica v šoli redko všeč, eden celo, da nikoli. Vendar je tistih, ki jim je malica zmeraj ali pogosto všeč še vedno trikrat več. Kdor želi drugačno hrano pri dopoldanski malici, lahko (tudi brez imena in priimka – anonimno) odda na listku svoj predlog razredniku_razredničarki, da bomo s tem seznanjeni in bomo morda tudi to jed uvrstili na jedilnik, če je dovolj v skladu s Smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih.

11. Ali ješ kosilo v šoli?

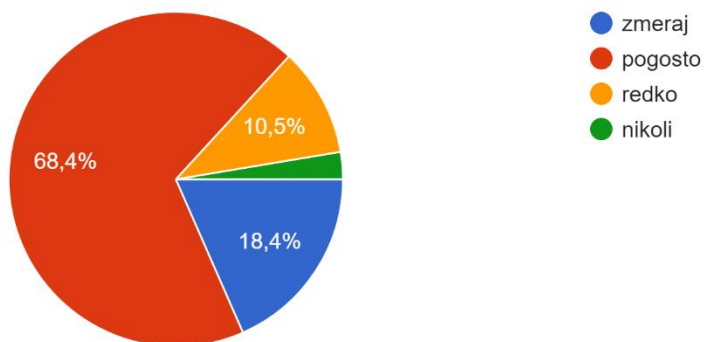
42 odgovorov



Kosilo je v šoli skoraj 91 % učencev. Glede na podatke o številu kosil v celem letu je to razmerje tudi na celi šoli približno tako.

12. Ali ti je šolsko kosilo všeč?

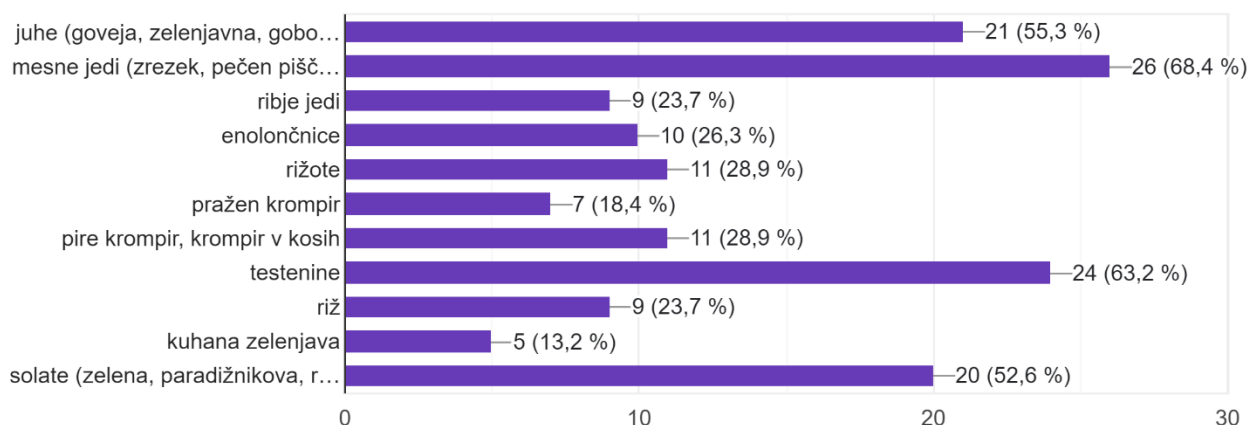
38 odgovorov



Večina učencev je zadovoljna s kosilom, ki jim je tudi všeč.

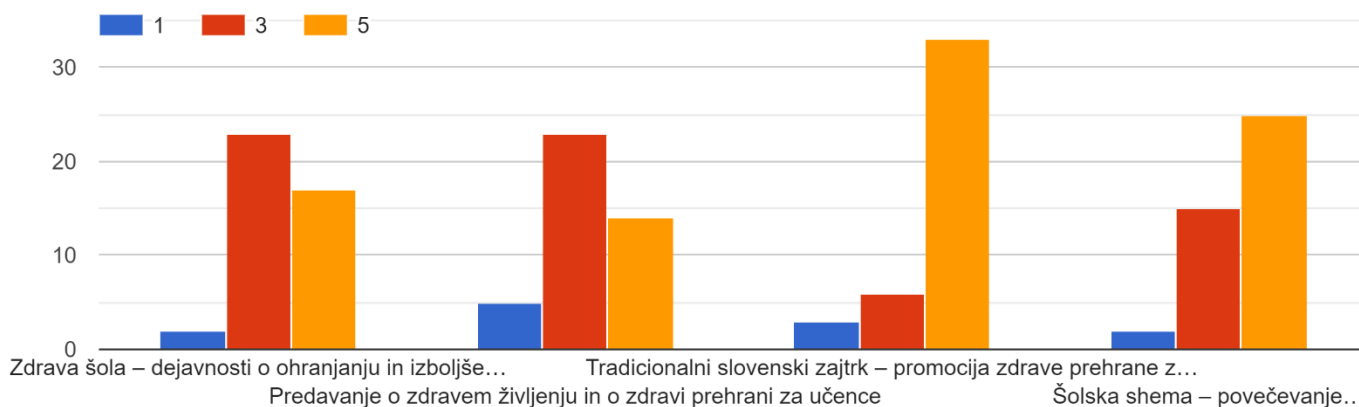
13. Katere jedi so ti pri šolskem kosilu najbolj všeč? (izberi največ pet jedi)

38 odgovorov



Učencem so najbolj všeč mesne jedi, testenine in juhe ter solate. Žal spet ne moremo posplošiti teh rezultatov na vse učence, ker je delež tistih, ki niso izpolnili ankete, prevelik.

14. Ali so dejavnosti, s katerimi spodbujamo zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v šoli, primerne? Ocenite posamezne trditve 1 – se ne stri..., 3 – delno se strinjam, 5 – popolnoma se strinjam



Učenci se strinjajo, da so aktivnosti za spodbujanje zdravega prehranjevanja in kulture prehranjevanja v šoli, primerne ali delno primerne. Pri predavanjih o zdravem življenju in zdravi prehrani jih vedno povabimo, da naj s svojimi vprašanji prispevajo k pestrosti predavanja. Želimo še več sodelovanja in odkritih pogovorov, da na tak način še izboljšamo šolsko prehrano in še bolj uskladimo želje učencev in zahteve zakonodaje glede šolske prehrane.

15. Kaj želiš še sporočiti glede šolske prehrane (pohvale, predlogi ...)?²⁰ odgovorov

/

Dlje casa za obrok

Časa je za vsak obrok dovolj, tudi za kosilo. Vse dobita pripravljeno. Malo počakate v vrsti, vzamete kosilo, sedete, pojedete, odnesete umazano posodo in ste gotovi. Če bi bilo premalo časa, bi bilo v jedilnici popolnoma tiho in morali bi hitro jesti. Tega do sedaj pri kosilu nisem opazil.

zelo je dober pohan file osliča.

Hvala, bomo poskusili uvrstiti večkrat na jedilnik.

Prosim preglejajte kruh, veliko krat je plesniv. Meso je včasih v sredini surovo. Muffini so odlični.

Pekači, na katerih se peče kruh so posipani z moko, da se pri peki ne prilepijo na pekač. Tista moka ni plesen. Vsak kruh pregledamo, predno ga dobite učenci. Če bi bilo karkoli neprimernega, tega učenci ne bi dobili.

Manj krat enolončnice

Enolončnice so mi všeč. Predlagam, da bi lahko na jedilnik dodali lazanjo.

Dve mnenji, ki sta nasprotni. To se velikokrat zgodi, ker je na šoli veliko učencev. Enemu je jed všeč, drugemu pa ne. Sprejemanje tega, da je enemu všeč eno, drugemu pa drugo, je del odraščanja in socializacije ljudi. Če sprejmemo, da je drugim morda všeč neka druga jed, lažje potrpiamo tisti dan in jo morda tudi poskusimo. Naslednjič se bo pa zgodilo ravno obratno. Jedilnik je zelo pester in raznolik, vsak dan in pri vsakem obroku lahko najdete nekaj zase, ostalo pa tudi poskusite, ker vidite, da je všeč drugim. Glede lazanje moramo zagotoviti primerne transportne posode, da bo ostala vroča.

Želela bi si pri malici večkrat zdrob in mlečni riž z kakavom. Pri kosilu pa večkrat ribo z tatarsko omako, paradižnikovo solato, carski praženec.

Eni želijo več enih jedi, drugi pa več drugih. Če ustrezemo enim, prikrajšamo druge in obratno. Zato menim, da je razmerje med različnimi jedmi primerno.

Včasih so porcije premajhne.

Pri vseh obrokih so velikosti porcij določene s Smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Določene so za srednjo fizično aktivnost učencev. Kljub temu velikost prilagajamo tako, da lahko učenci pridejo po več hrane (repete). Samo vsak posamezni učenec zase ve, kaj bo delal v nadaljevanju dneva. Tisti, ki se bo tri ure ukvarjal s športom potrebuje več energije kot tisti, ki bo sedel pred televizijo ali računalnikom. Velikokrat se tudi zgodi, da učenec ne poje zajtrka in so mu zaradi tega vsi obroki, ki jih dobi v šoli, premajhni. Združevanje obrokov ni zdravo, ker so taki obroki zagotovo preveliki.

Manj enolončnic in juh.

Odgovor je zapisan pri oranžno obarvanih vprašanjih.

Da bi bilo manj mlečnih izdelkov za malico

V Smernicah za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih je priporočeno, da vsak dan pri vsaj enem obroku pijemo mleko ali pojemo mlečni izdelek. Mleko je bogat vir kalcija, ki se nahaja v naših kosteh in zobeh. Premajhen vnos kalcija do 18 leta starosti povzroča osteoporozo v starosti. Vnos po 18 letu starosti pa ni enak kot pred tem, ker hormonske spremembe v telesu zmanjšajo nalaganje kalcija za starost.

Kosilo mi je vedno dobro, vedno si vse od hrane vzamem, ker je vse dobro. Hvala za dobro hrano

Hvala.

Večkrat hamburger bi zelela.

Hamburger je hrana, ki jo lahko tudi zdravo pripravimo. Vzamemo polnozrnatu bombetko, lahko s sezamovim semenom, uporabimo samo zelenjavo, ne gorčice, ketchup in majoneze, uporabimo zrezek iz piščančjih prsi, ne iz mletega mesa, zraven pojemo veliko skodelo solate. Hamburger, ki smo ga navajeni iz živilskih obratov s hitro prehrano pa ne sodi med zdravo prehrano in ne sodi v šolsko kuhinjo ali jedilnico.

Pohvalim kuharice

Hvala.

nevem

Sporočiti želim, da naj bo šolska hrana, čim bolj sveže kuhana in pripravljena iz slovenskih proizvodov.

Zagotavljam, da je takšna že sedaj.

Če boste še naprej prilagajali prehrano jih bo jedlo še manj.

Prilagajanje prehrane poteka v skladu z zakonodajo, ki ureja šolsko prehrano.

Več čuftov

Mesne kroglice v paradižnikovi omaki imajo učenci zelo radi. V šolskem letu 2022 / 2023 smo jih imeli na jedilniku petkrat, v povprečju vsak drugi mesec. Morda jih bomo v prihodnje uvrstili večkrat na jedilnik.

Malo premalo vrst sadja v jedilnici (enaka količina sadja, več vrst)

Več vrst sadja vsak dan povzroči, da eni učenci ves čas jedo eno vrsto sadja, ponavadi tisto, ki jim je najbolj všeč, zato za ostale

Želim si več stručk pri dopoldanski malici (npr. Sirova, polno zrnata...

V ponudbi hrane za dopoldansko malico se trudimo, da je tudi razmerje med kruhom in manjšimi pekovskimi izdelki primerno – da ni ves čas eno ali ves čas drugo.

Šolska prehrana je zelo dobra in zelo dobro izberete kaj bomo jedli. Je zelo okusna in njami

Hvala. Organizator šolske prehrane in kuhinjsko osebje skrbimo, da učenci jeste pestro, in uravnoteženo prehrano, ki je raznolika tudi zato, ker uporabljamo različne načine toplotne obdelave (kuhanje, pečenje, praženje ...).