

1. OŠ ROGAŠKA SLATINA

Kidričeva ulica 24

3250 Rogaška Slatina

REZULTATI ANKETE O PREHRANI

1. UVOD

Prehranjevanje sodi med temeljne elemente zdravega načina (stila) življenja in je od glavnih dejavnikov oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad, ki izvirajo iz vašega ožjega in širšega okolja. Izredno pomembno je, da tudi na šoli ponujamo varno, kakovostno, uravnoteženo in raznovrstno hrano.

V ta namen smo izvedli anketo, da si pridobimo informacije o zadovoljstvu učencev s prehrano na 1. OŠ Rogaška Slatina

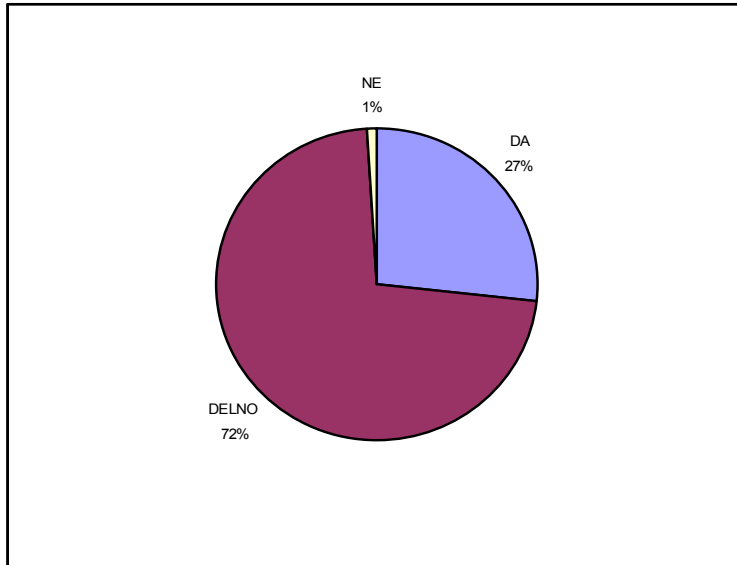
Anketa je bila razdeljena med vse učence, 71% anket je bilo izpolnjenih in vrnjenih.

Analiza rezultatov si sledi po vprašanjih postavljenih v anketnem vprašalniku (Priloga 1).

2. ŠOLSKI ZAJTRK

Ste zadovoljni s šolskim zajtrkom?

Grafični prikaz:



Rezultat:

DA	DELNO	NE
24	65	1
27%	72%	1%

Je dovolj sadja, mlečnih napitkov in namazov pri zajtrku?

Rezultat:

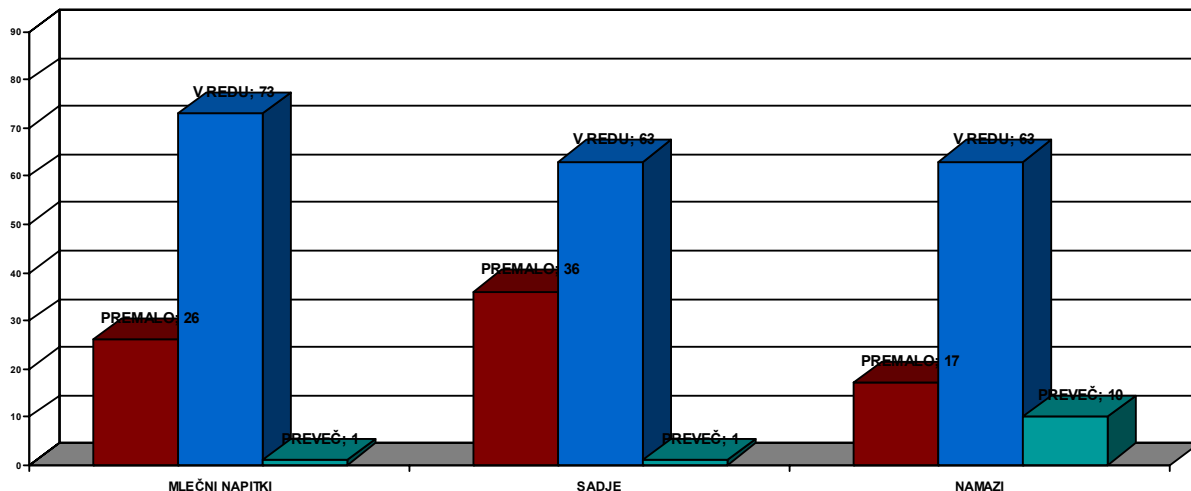
Mlečni napitki			Sadje			Namazi		
Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč
26	73	1	36	53	1	17	63	10
28,8%	81,0%	0,2%	40,0%	59,8%	0,2%	18,8%	70,0%	0,2%

Analiza:

Večina učencev je zadovoljna z zajtrkom ali vsaj delno, le 1% učencev je z zajtrkom nezadovoljna. Pripombe se nanašajo predvsem na premalo raznovrstnosti hrane pri zajtrku, premalo sadja in preveč namazov.

Grafični prikaz:

Je dovolj sadja, mlečnih napitkov in namazov pri zajtrku?



3. ŠOLSKA MALICA

Analiza anket je pokazala, da je 33% učencev zadovoljno z malico, kar polovica 54% je zadovoljna le delno in 13% jih ni zadovoljno z malico. Največ pripomb je na okusnost malice, premalo raznovrstnega sadja in preveč namazov.

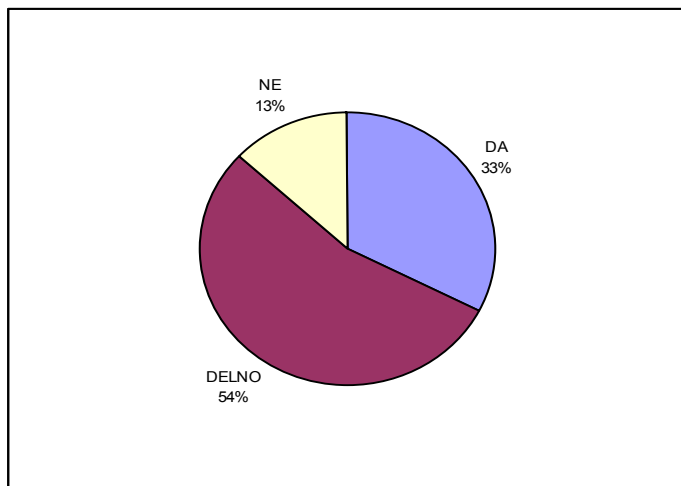
V ta namen se predlaga tedenski izračun ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, ter izobraževanje in usposabljanje osebja zaposlenega v kuhinji na podlagi Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje.

Nove prehranske smernice so pripravljene na podlagi mednarodnih standardov in normativov ter v skladu s sodobnimi spoznanji stroke. To pomeni, da se priporočila za energijski in hranilni vnos niso bistveno spremenila, razen pri maščobah, kjer je definiran priporočeni hranilni dnevni delež nenasičenih maščob in zgornja meja za nasičene in transmaščobne kisline, pri sladkorjih, kjer je definirana zgornja meja za dnevni delež enostavnih sladkorjev, ter pri soli, kjer je priporočen nižji vnos.

Smernice ustrezajo povprečnim potrebam zdravih otrok in mladostnikov, ki imajo normalno telesno težo in višino glede na starost in spol in so zmerno telesno aktivni, zato ne krijejo morebitnih dodatnih potreb zaradi povečanega obsega telesne aktivnosti ter morebitnih specifičnih potreb zaradi presnovnih, prebavnih ali drugih bolezenskih stanj. Sicer pa priporočene energijske vrednosti in ob upoštevanju vključevanja pestre in mešane prehrane zagotavljajo kritje vseh potrebnih življenjsko pomembnih hranil v vsakodnevni prehrani.

Ste zadovoljni s šolsko malico?

Grafični prikaz:



Rezultat:

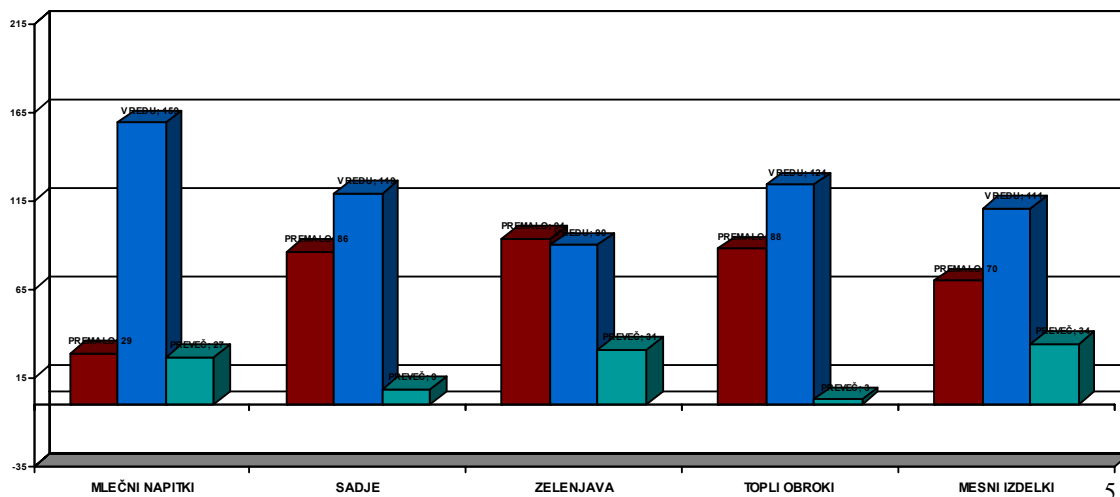
DA	DELNO	NE
70	117	28
33%	54%	13%

Je dovolj mlečnih izdelkov, sadja, zelenjave, toplih obrokov, mesnih izdelkov pri malici?

Rezultat:

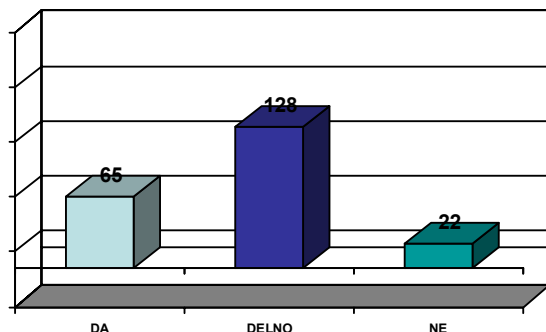
Mlečni izdelki			Sadje			Zelenjava			Topli obroki			Mesni izdelki		
Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč
29	159	27	86	119	9	94	90	31	88	124	3	70	111	34
13,5%	74,0%	12,5%	40,0%	55,8%	4,2%	43,7%	41,8%	14,5%	40,9%	57,7%	1,4%	32,5%	51,6%	15,8%

Grafični prikaz:



Je šolska malica pripravljena okusno?

Grafični prikaz:



Rezultat:

DA	DELNO	NE
65	128	22
30,2%	59,5%	10,3%

Malica, ki jo imajo učenci najraje:

Pizza, čufti, gris, mlečni zdrob, kroketi, hamburger, kroketi, pire krompir, hot dog, sendvič, mleto meso, kosmiči, mlečni riž, piščanec in mlinci, testenine, čokolino, jogurti, sadje, obložen kruh, makaroni z mesom, hrenovke

Malica, ki je učenci ne priporočajo:

gris, jetrna pašteta, skutin namaz, ribji namaz, sendvič, mesne palačinke, pizza, margarina in med, čokolino, zelje, zdenka sir, čufti, želodčki

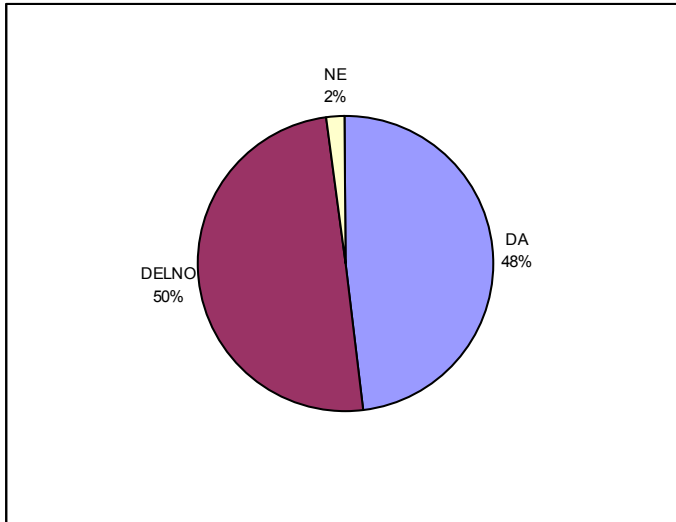
Komentarji, kritike in pohvale k šolski malici:

- več sadja, zelene solate in ostale zelenjave
- da bi bile na voljo dve vrsti sadja pri malici
- manj industrijsko pripravljene hrane
- slaba organizacija, hrenovke in pizza bi bila lahko na krožnikih
- čufti in krompir je premočna malica, malica naj bo malica
- prehladni napitki
- lahko bi bilo sadje na mizi v učilnicah za vse učence na razpolago ves dan, vsaj jabolka
- večje porcije, manj ocvrtega, več jogurtov, jajca na oko, več kosmičev,
- da bi bila malica bolj okusna
- manj namazov in več toplih obrokov
- pri namazih bi bilo lahko na isti dan vsaj dva različna namaza
- kritike učencev iz višjih razredov, da dobijo hrano od nižjih razredov
- malica je zelo dobra in v redu takšna kot je
- veliko učencev predlaga palačinke in kompot za malico
- pohvala kuharicam, ker se kljub pripombam zelo trudijo
- pohvala kuharicam za svečano malico, čeprav se preveč ponavljajo
- učitelji naj bi jedli z učenci in jim tako dajali vzgled
- včasih glasba pri malici, več sezonskega sadja

4. ŠOLSKO KOSILO

Ste zadovoljni s šolskim kosilom?

Grafični prikaz:



Rezultat:

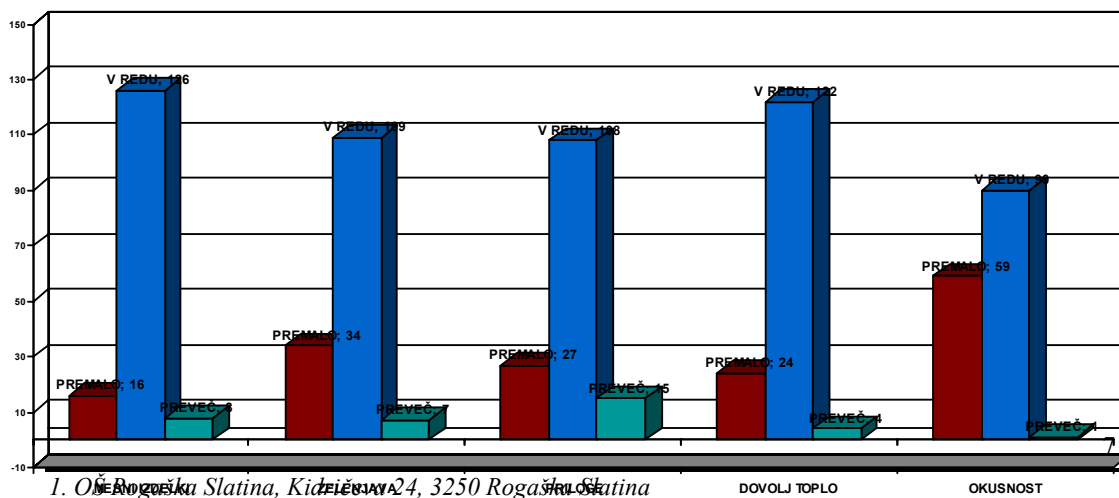
DA	DELNO	NE
69	72	3
48%	50%	2%

Je dovolj mesnih izdelkov, zelenjave, priloge, je dovolj toplo in okusno kosilo?

Rezultat:

Mesni izdelki			Zelenjava			Priloge			Dovolj toplo			Okusnost		
Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Preveč	Premalo	V redu	Odlično
16	126	8	34	109	7	27	108	15	24	122	4	59	90	1
10,6	84,0	5,4	22,6	72,6	4,8	18,0	72,0	10,0	16,0	81,3	2,7	39,4	60,0	0,6
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

Grafični prikaz:

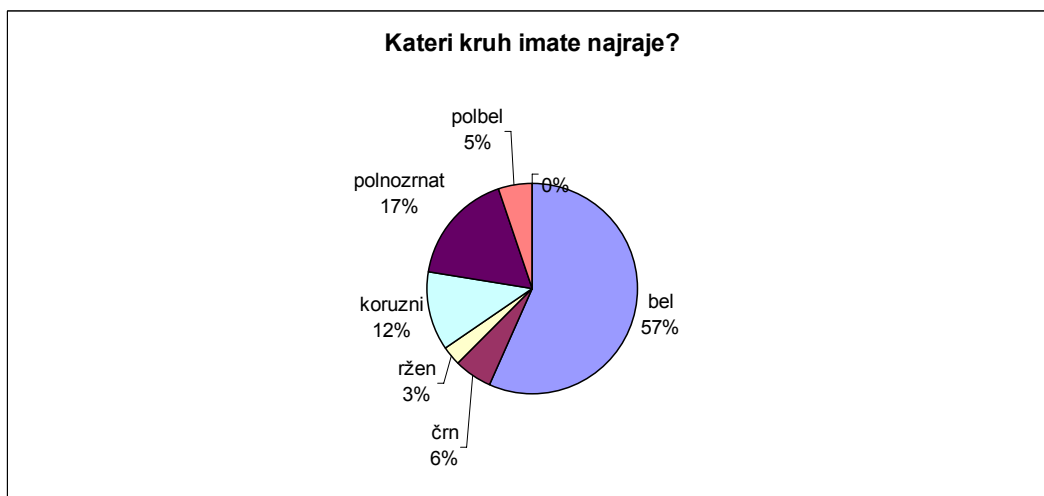
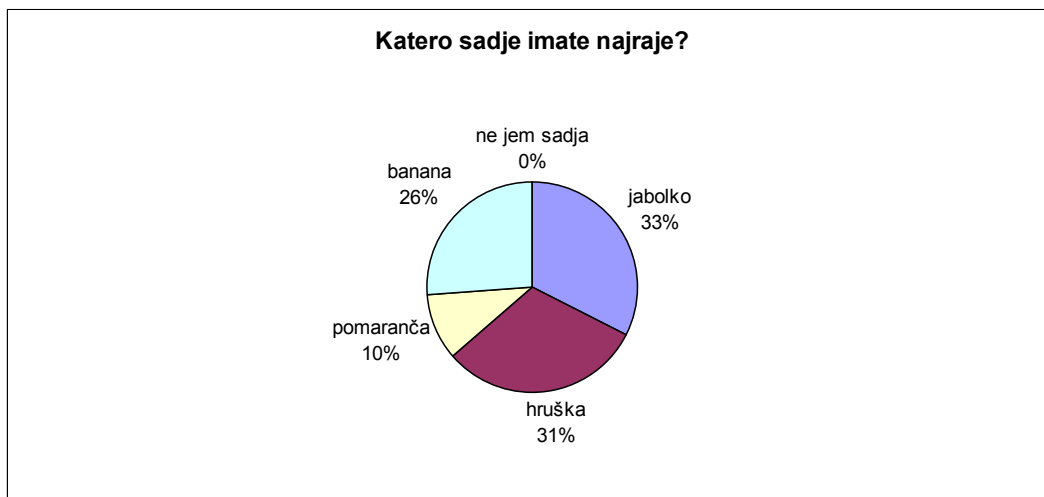


1. OŠ R. Anžurška, Slatina, Kidričeva 24, 3250 Rogaška Slatina

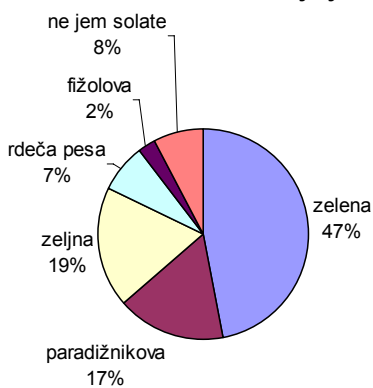
Komentarji, kritike in pohvale k šolskemu kosilu:

- več sadja
- testenine in riž niso dovolj kuhani
- premajhne porcije hrane
- premalo prilog in sladice
- solate niso okusno pripravljene
- kosilo je zelo dobro
- manj svinjskega mesa
- predlagamo solatni bife

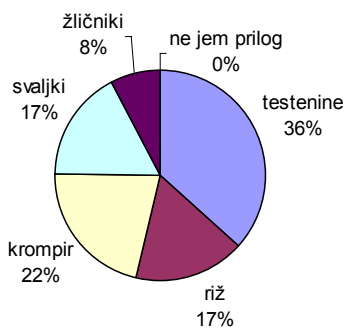
Grafični prikaz: katero vrsto živil /hrane imajo učenci najraje



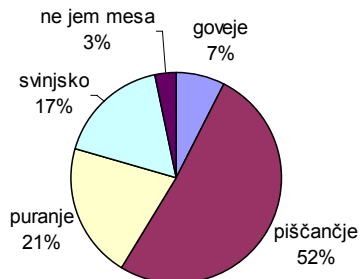
Katero solato imate najraje?



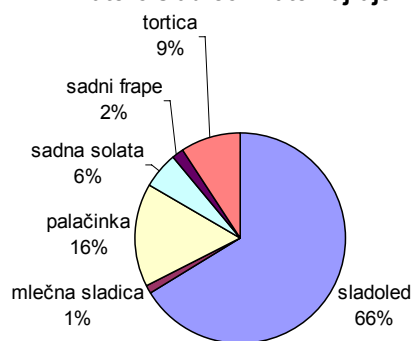
Katero prilogo imate najraje?



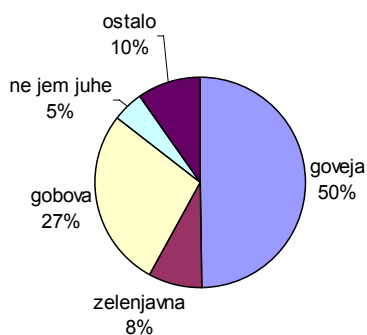
Katero meso imate najraje?



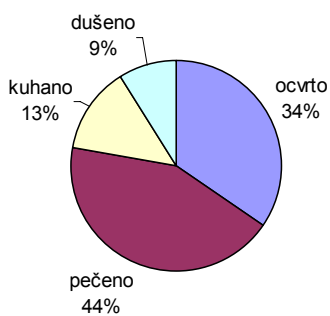
Katero sladico imate najraje?



Katero juho imate najraje?



Na kakšen način pripravljeno hrano imate najraje?



Katero jed bi pogosteje uvrstili na jedilnik?

Špageti s šunko, palačinke 2, čufti, več različnih prilog, filana paprika, hrenovke, zdenka sir in ajvar, sendviču dodati kumarice, piščančji zrezek, golaž, sadne čaje, riž, mesni burek, dunajski zrezek, svaljki, kruhov cmok, mlinci, rižota, kroketi, več raznovrstnega sadja; lubenice, grozdje, mandarine itd.

Je dovolj napitkov oz. pijače na voljo?

Voda naj bo vedno na voljo, soka premalo, čaj pri podaljšanjem bivanju

Grafični prikaz : medsebojni odnos kuharic in učencev



Ali bi uvedli dvojni jedilnik pri kosilu?

Rezultat:

DA	NE	NE VEM
125	42	48
58%	20%	22%

Ali ste pripravljeni plačati več za en obrok za izboljšanje prehrane?

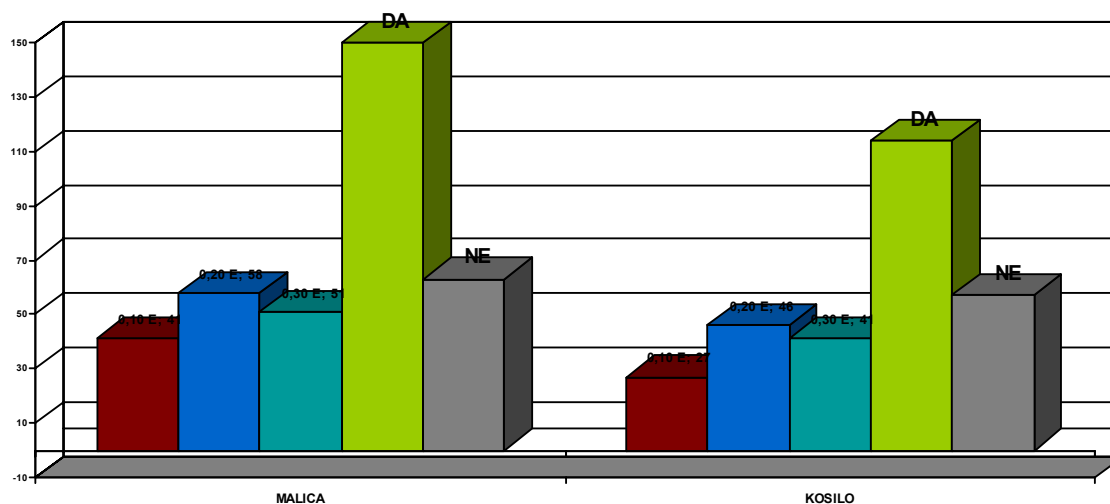
Rezultat:

<i>MALICA</i>		
<i>Nisem pripravljen plačati več: 63;</i>		
<i>29,5%</i>		
<i>0, 10€</i>	<i>0,20€</i>	<i>0, 30€</i>
<i>41</i>	<i>58</i>	<i>51</i>
<i>19,2 %</i>	<i>27,3%</i>	<i>24%</i>

Rezultat:

<i>KOSILO</i>		
<i>Nisem pripravljen plačati več: 57;</i>		
<i>33,7%</i>		
<i>0, 10€</i>	<i>0, 20€</i>	<i>0, 30€</i>
<i>27</i>	<i>46</i>	<i>41</i>
<i>15,8%</i>	<i>26,7%</i>	<i>23,8%</i>

Grafični prikaz:



5. SPLOŠNO O PREHRANI V ŠOLAH

Po podatkih, s katerimi razpolaga Svetovna zdravstvena organizacija, naj bi imel v Evropi prekomerno telesno težo že vsak peti otrok.

Varna in uravnotežena prehrana je eden od temeljev varovanja zdravja, kar je še posebej pomembno v obdobju rasti in razvoja, ko telo energijo in hranila iz hrane ne potrebuje le za svoje delovanje, temveč tudi za rast in razvoj. Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo. Zato je pomembno, da v obdobju najstništva jemo zdravo. Prehranjevanje vpliva na (samo)podobo in počutje otroka in mladostnika danes, pa tudi na telesno zdravje v kasnejših letih.

Preveč pretežkih in debelih

Podatki za Slovenijo in svet kažejo, da prehranske navade otrok in mladostnikov niso v skladu s strokovnimi smernicami, kar se kaže tudi v naraščanju števila otrok s prekomerno telesno težo in debelih otrok. Kljub vsemu pa imamo v primerjavi z zahodnimi evropskimi državami in ZDA nižji delež debelih otrok in mladostnikov. Po podatkih, s katerimi razpolaga Svetovna zdravstvena organizacija, naj bi imel v Evropi prekomerno telesno težo že vsak peti otrok. Vsako leto se število otrok s prekomerno telesno težo poveča za 400.000 novih primerov. Po ocenah naj bi bilo prekomerno hranjenih že 14 milijonov otrok, od tega kar 3 milijone debelih (Vir: International Obesity Task Force, 2005).

Nevarno hujšanje deklet

Po drugi strani podatki za Slovenijo kažejo trend naraščanja deleža mladostnic s prenizko telesno težo. Le-te so obenem bistveno manj zadovoljne s svojo telesno težo kot mladostniki, večinoma bi želele imeti nižjo telesno težo. Skoraj dve tretjini si jih želi, da bi jim tehtnica pokazala manj kilogramov. Zato je pomembno, da se otroci in mladostniki prehranjujejo zdravo in s kakovostnimi živili, ki so dobro kombinirana.

Priporočila

Nova so predvsem priporočila za vnos posameznih skupin živil, kjer je poudarjena sestava obrokov iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil. Priporočene kombinacije dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (na primer polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (na primer mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, razen za najnižje starostne skupine, pustim vrstam mesa, ribam in stročnicam), ter kakovostnim maščobam, predvsem rastlinskimi oljem. V vsak obrok naj bo vključeno (sveže) sadje in zelenjava, ob obrokih pa dovolj pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode. Posebej je oblikovana lista odsvetovanih živil, ki prepričljivo ali zelo verjetno neugodno vplivajo na zdravje.

Seveda pa ne smemo pozabiti tudi na zadosten vnos tekočin, tako ob obrokih, kot tudi med obroki, saj že blaga dehidracija (2%) zmanjša delovne in umske zmožnosti tudi do 20%. Pri sestavi obroka pa moramo tudi pomisliti na privlačnost in atraktivnost le tega.

Odsvetovana živila

Odsvetovana živila v smernicah nikakor niso prepovedana, le vključevati jih je potrebno redkeje in v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi živili. V to skupino sodijo živila z visoko vsebnostjo maščob, sladkorja in soli ter aditivov, kar večinoma predstavljajo industrijsko visoko predelana živila. Živila, ki vsebujejo velik delež maščob in/ali sladkorjev (npr. pekovski in slaščičarski izdelki ter industrijski deserti, mesni namazi, majonezni namazi, kremni/čokoladni namazi, trdne margarine, mesni izdelki z večjim delež maščob ipd.) so energijsko bogata živila, kar pomeni, da z enim grizljajem takega živila vnesemo veliko kalorij in zelo obremenimo presnovo. Uživanje energijsko preveč goste in hranilno revne hrane je eden od pomembnih vzrokov za razvoj debelosti in drugih sodobnih bolezni. Nekatera odsvetovana živila z velikim deležem nasičenih in trans maščobnih kislin pa prepričljivo neugodno vplivajo na zdravje. Zmeren naj bo tudi vnos kuhinjske soli, saj pretiran vnos pogosto povezan s povišanim krvnim tlakom ter razvojem osteoporoze v kasnejšem življenjskem obdobju (npr. instant juhe "iz vrečk", jušni koncentрати ter podobni koncentrirani izdelki).

Vse več raziskav kaže tudi na povezavo med pretiranim uživanjem pijač z dodanim sladkorjem (»soft drinks«) in razvojem diabetesa tipa II. ter debelostjo, zato se priporoča predvsem pitje nesladkanih ali malo sladkanih čajev, naravnih (lahko tudi razredčenih) sadnih sokov in pitne vode.

Praktično načrtovanje jedilnikov

V Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah (Izdalo Ministrstvo za zdravje) je praktično načrtovanje prehrane in sestavljanje jedilnikov omogočeno s pregledom:

- porazdelitve celodnevni priporočenih energijskih in hranilnih vnosov za otroke in mladostnike,
- priporočil o režimu prehrane,
- priporočil za pogostost uživanja posameznih skupin živil,
- priporočil glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil,
- energijskih in količinskih deležev hranil po posameznih obrokih ter starostnih skupinah otrok in mladostnikov ter glede na organiziranost obrokov,
- prikaza primerov sezonskih jedilnikov,
- prikaza planiranja s pomočjo enot živil - pripravljena so osnovna izhodišča za vključitev posameznih skupin živil in njihovih zamenjav v dnevno sestavo jedilnikov.

6. ZAKLJUČEK

Po pregledu anket in narejeni analizi podatkov smo ugotovili, da so učenci zadovoljni s šolskim zajtrkom, s šolsko malico je zadovoljnih 33%, delno zadovoljnih 54% in nezadovoljnih 13%, s šolskim kosilom je kar polovica učencev zadovoljnih in preostala polovica delno zadovoljnih. Iz podatkov sklepamo, da je potrebno nameniti predvsem poudarek šolski malici.

Predlagamo usposabljanje osebja v kuhinji ter organizatorja prehrane po Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje.

Predlagamo, da se upoštevajo nasveti in kritike učencev 1. OŠ Rogaška Slatina: več sezonskega sadja, manj namazov, bolj okusno pripravljena hrana, dovolj kuhane priloge, več piščančjega mesa in živil, ki jih imajo učenci radi ter več raznovrstne hrane.

Starši so pripravljeni plačati več za en obrok malice: večina rezultatov se giblje 0,20EUR / obrok, vendar pod pogojem, da se malica resnično izboljša.

Predlagamo izpolnitev obrazca: samokontrolni nadzorni sistem (v Smernicah tč. 6.2), s katerim pridobimo nekaj pomembnih podatkov o delu v kuhinji.

Svet staršev

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Priloga 2: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (kuhinja)

I. OŠ Rogaška Slatina
Kidričeva ulica 24
3250 ROGAŠKA SLATINA

Prehrana
Vprašalnik o prehrani / jedilniku

Spoštovana/i učenec/ka

Prehranjevanje sodi med temeljne elemente zdravega načina (stila) življenja in je od glavnih dejavnikov oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad, ki izvirajo iz vašega ožjega in širšega okolja. Izredno pomembno je, da tudi na šoli ponujamo varno, kakovostno, uravnoteženo in raznovrstno hrano.

Zato vas vljudo prosimo, da odgovorite na zastavljena vprašanja, saj želimo tudi na področju prehrane dosegati visoke in ustrezne ravni kakovosti. Kazalnike kakovosti lahko potrjujemo tudi z zadovoljstvom vas učencev in nenazadnje z izmenjavo informacij lahko odpravljamo pomanjkljivosti. Prosimo vas, da na vprašanja odgovorite iskreno, le tako bomo dobili prave informacije in izboljšali stanje na področju prehrane.

Starost: _____ Datum: _____

Obkrožite SAMO en odgovor:

1. STE ZADOVOLJNI S ŠOLSKIM ZAJTRKOM?	a)DA	b)DELNO	c)NE	d)Ne zajtrkujem
Je dovolj mlečnih napitkov pri zajtrku?	a) Premalo	b) V redu	c) Preveč	
Je dovolj sadja pri zajtrku?	a) Premalo	b) V redu	c) Preveč	
Je dovolj namazov pri zajtrku?	a) Premalo	b) V redu	c) Preveč	
Predlogi za zajtrk; komentarji, mnenja, kaj bi pohvalili:				

2. STE ZADOVOLJNI S ŠOLSKO MALICO?	a)DA	b)DELNO	c)NE
Je dovolj mlečnih izdelkov pri šolski malici?	a) Premalo	b) V redu	c) Preveč
Je dovolj sadja pri šolski malici?	a) Premalo	b) V redu	c) Preveč
Je dovolj zelenjave pri šolski malici?	a) Premalo	b) V redu	c) Preveč
Je dovolj toplih obrokov pri malici?	a) Premalo	b) V redu	c) Preveč
Je dovolj mesnih izdelkov pri malici?	a) Premalo	b) V redu	c) Preveč
So obroki pripravljeni okusno?	a) DA	b) VČASIH	c) NE

Katero malico imate najraje: _____

Katere malice ne jeste: _____

Predlogi za malico; komentarji, mnenja, kaj bi dodali, kaj ukinili, pohvalili:

3. STE ZADOVOLJNI S ŠOLSKIM KOSILOM? a)DA b)DELNO c)NE d)Ne jem kosila

Je dovolj okusno pripravljeno kosilo? a) Premalo b) V redu c) Preveč

Je dovolj mesa pri kosilu? a) Premalo b) V redu c) Preveč

Je dovolj zelenjave pri kosilu? a) Premalo b) V redu c) Preveč

Je dovolj toplo kosilo? a) Premalo b) V redu c) Preveč

Je dovolj prilog pri kosilu? a) Premalo b) V redu c) Preveč

Predlogi za kosilo; komentarji, mnenja, kaj bi dodali, kaj ukinili:

4. SPLOŠNO – OBKROŽITE SAMO EN ODGOVOR ZA VSAKO VPRAŠANJE:

Katero sadje imate najraje: a) jabolko b) hruška c) pomaranče d) banane e) ne jem sadja

Kateri kruh imate najraje: a) bel b) črn c) ržen d) koruzni e) polnozrnat f) polbel g) ne jem kruha

Katero solato imate najraje: a) zeleno b) paradižnikovo c) zeljno d) rdečo peso e) fižolovo f) ne jem solate

Katero prilogo imate najraje: a) testenine b) riž c) krompir d) svački e) žličniki f) ne jem priloge

Katero meso imate najraje: a) goveje b) piščančje c) puranje e) svinjsko f) ne jem mesa

Na kakšen način pripravljeno hrano imate najraje: a) ocvrto b) pečeno c) kuhano d) dušeno

Katero sladico imate najraje: a) sladoled b) tortica c) palačinka d) sadna solata e) sadni frap e) mlečna sladica

Katero juho imate najraje: a) govejo b) zelenjavno c) gobovo d) ne jem juhe e) Navedi: _____

5. Katero živilo ali jed bi pogosteje uvrstili na jedilnik in zakaj?

6. Ali je dovolj napitkov oz. pijače na voljo? DA NE – katerega je premalo _____

7. Kako bi ocenili odnos kuharic do vas (prosim obkrožite)

a) zelo pozitiven b) pozitiven c) negativen d) nimam opredeljenega odnosa

8. Kako bi ocenili vaš odnos do kuharic in hrane (prosim obkrožite)

a) zelo pozitiven b) pozitiven c) negativen d) nimam opredeljenega odnosa

9. Ali bi uvedli dvojni jedilnik pri kosilu? a)DA b)NE c)NE VEM

10. Vprašajte koliko so starši pripravljeni plačati VEČ za en obrok za izboljšanje prehrane?

Za malico: a) 0,10 € b) 0,20 € c) 0,30 € d) nisem pripravljen plačati več

Za kosilo: a) 0,10 € b) 0,20 € c) 0,30 € d) nisem pripravljen plačati več

Informativno: Učenci se lahko naročijo na zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. Slednja je le za učence podaljšane bivanja v devetletki. Učenci razredne stopnje malicajo od 8.45 do 9.00, predmetne pa od 9.45 do 10.00. Zajtrk je na voljo od 6.45 do 7.45 in stane 0,36€ na dan. Malica za učence razredne stopnje stane 0,78€, za učence predmetne stopnje pa 0,83€ na dan. Čas kosila je od 11.35 do 13.30; obrok za učence razredne stopnje stane 1,95€, za učence na predmetni stopnji pa 2,20€ dnevno.

Za odgovore se vam najlepše zahvaljujemo.

Svet staršev