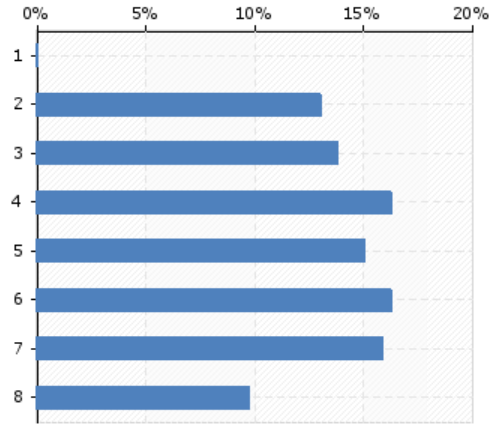
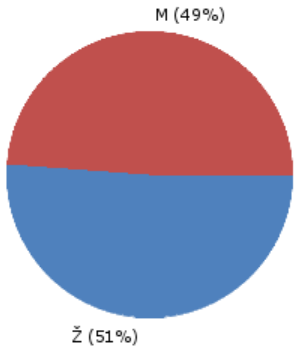
ANALIZA RAZISKAVE: ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI UČENCI 2019

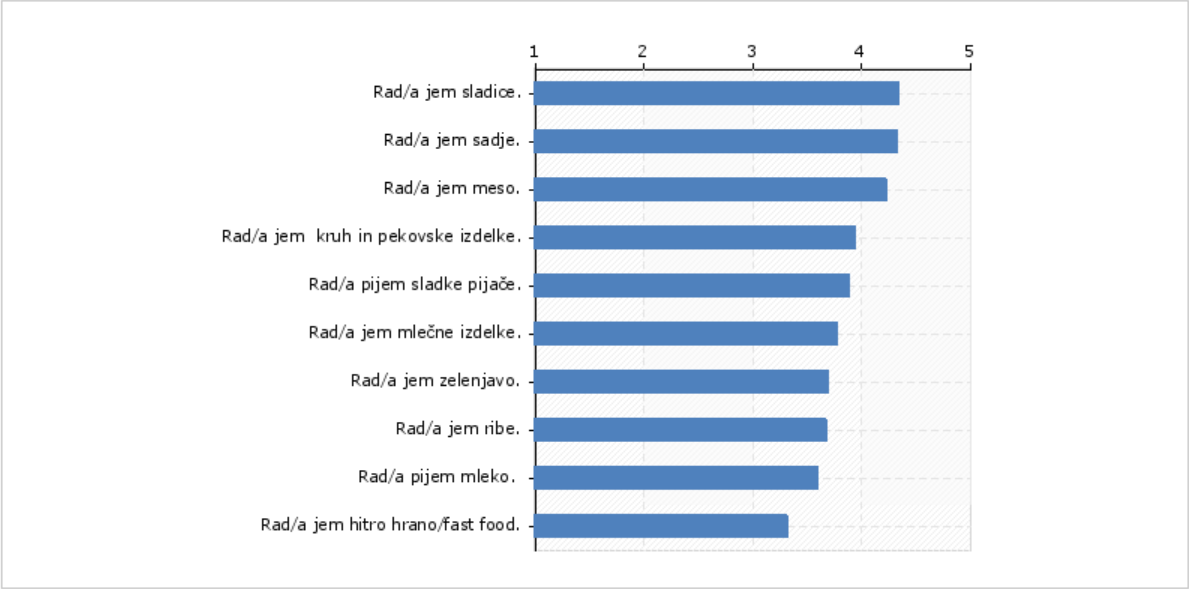
Kateri razred obiskuješ? (n = 246)



Katerega spola si? (n = 242)

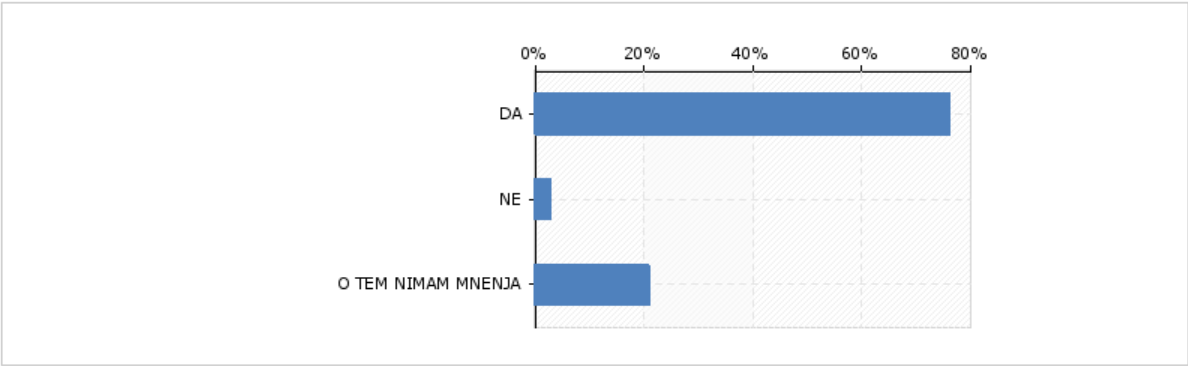


Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako rad/-a ješ določena živila! (1- sploh ne maram, 5 - imam zelo rad/-a) (n = 246)



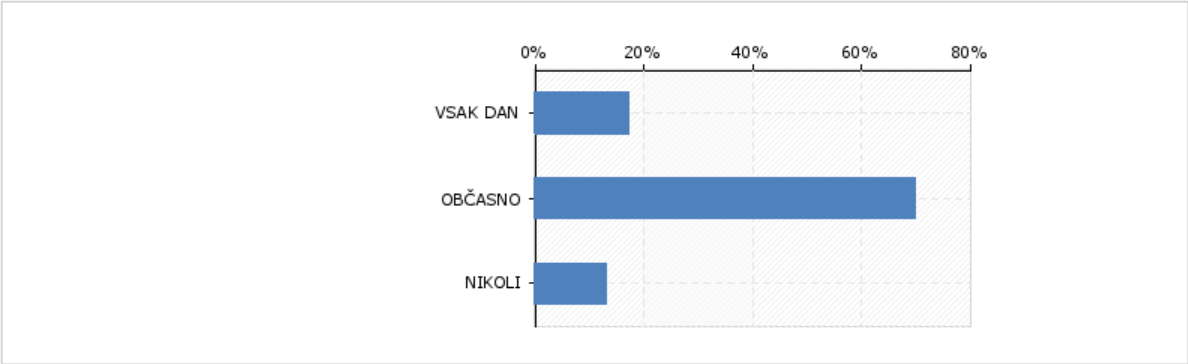
Komentar: Učenci so dokaj visoko ocenili sladice, sadje, meso, pekovske izdelke in sladke pijače. Malo manj radi uživajo zelenjavo, ribe in mleko. Veseli nas, da je hitra hrana dosegla najnižje ocene. Na tem podatku bomo lahko gradili spremembe.

Ali meniš, da bi v šoli pri prehrani začeli uporabljati manj plastične embalaže? (n = 244)



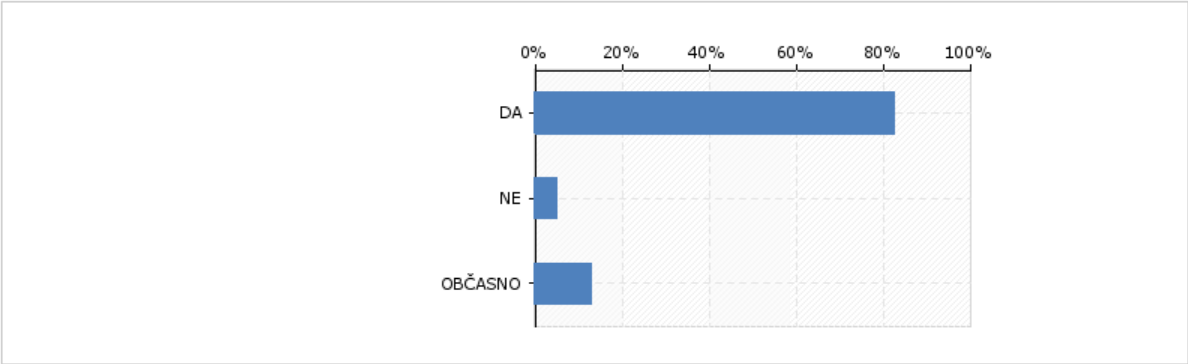
Komentar: Kar 80% učencev meni, da bi morali zmanjšati plastično embalažo. V naslednjem šolskem letu bomo pričeli pri malici uvajati več jedi v rinfuzi, pomeni da učenci ne bodo vedno dobili vsak svoj jogurt ali kosmiče v plastični embalaži. Tudi plastične lončke in žličke bodo bolj pogosto nadomestili inox materiali.

Kako pogosto vzameš dodatno sadje v učilnici/jedilnici? (n = 245)



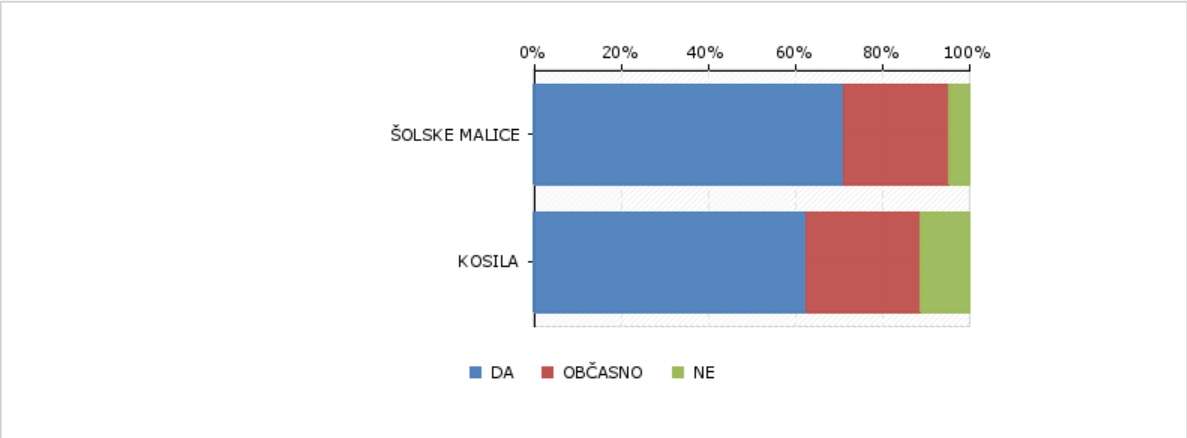
<u>Komentar:</u> Starši so v anketi poudarili, da učenci dobijo premalo različnega sadja. Tukaj vidimo da samo 20% učencev vsak dan zaužije dodatno sadje, ostali pa večinoma občasno, kljub temu da sadje je na voljo. S projektom Shema šolskega sadja bodo učenci imeli na voljo še več dodatnega sadja, potrebna pa bo tudi vzpodbuda, da bodo ponujeno sadje tudi vzeli.

Ali ločuješ ostanke oz. embalažo po šolski malici/kosilu? (n = 244)

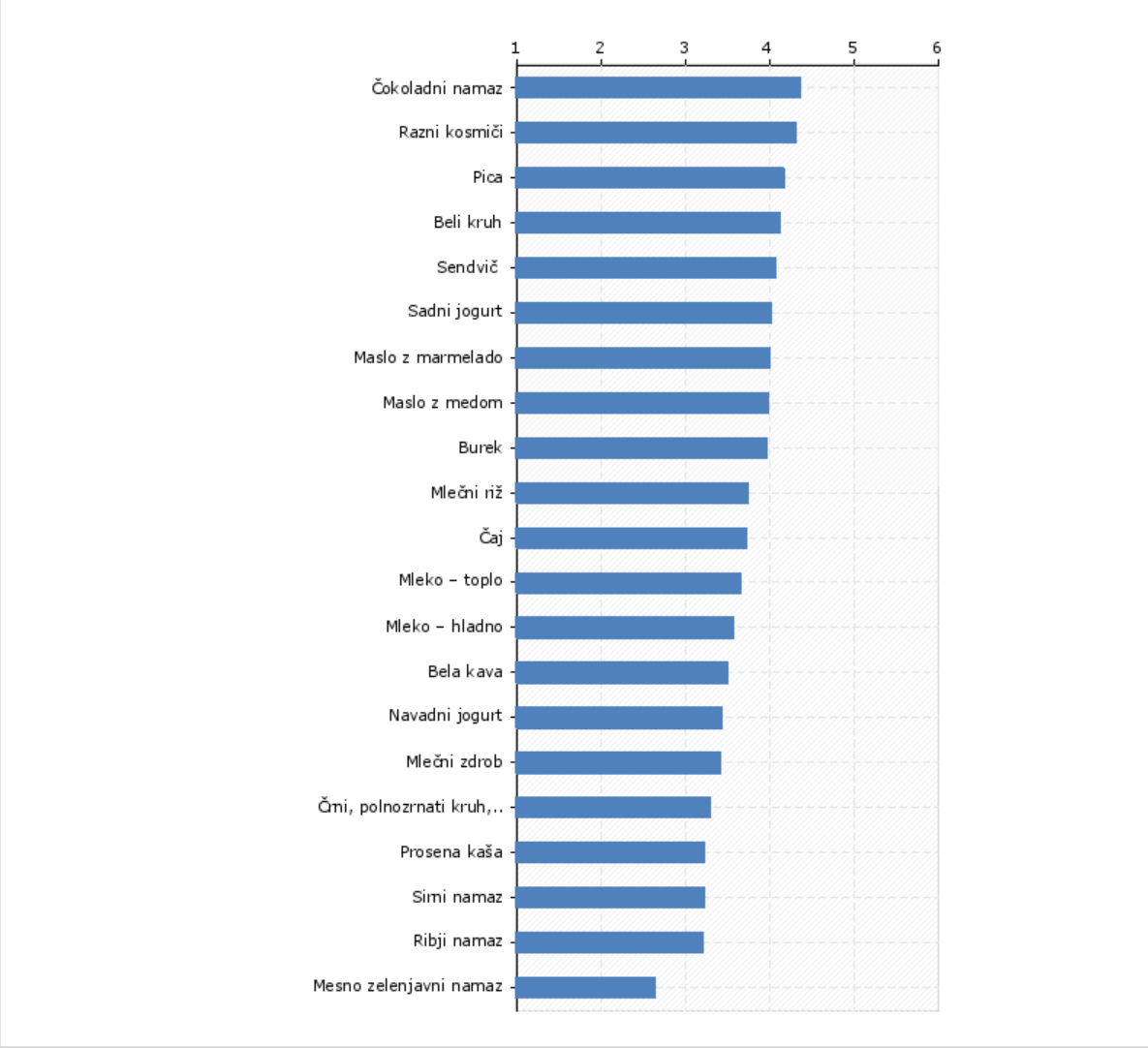


<u>Komentar:</u> Kar 80% učencev pove, da ločujejo embalažo po šolski malici ali kosilu. Iz prakse pa vendarle ugotavljamo drugače, da dežurni učenci tega ne storijo in da je potrebno nenehno opozarjanje. Naš cilj za naslednje šolsko leto je, da se ta navada izboljša in ozavesti.

Ali si umiješ roke pred uživanjem? (n = 233)

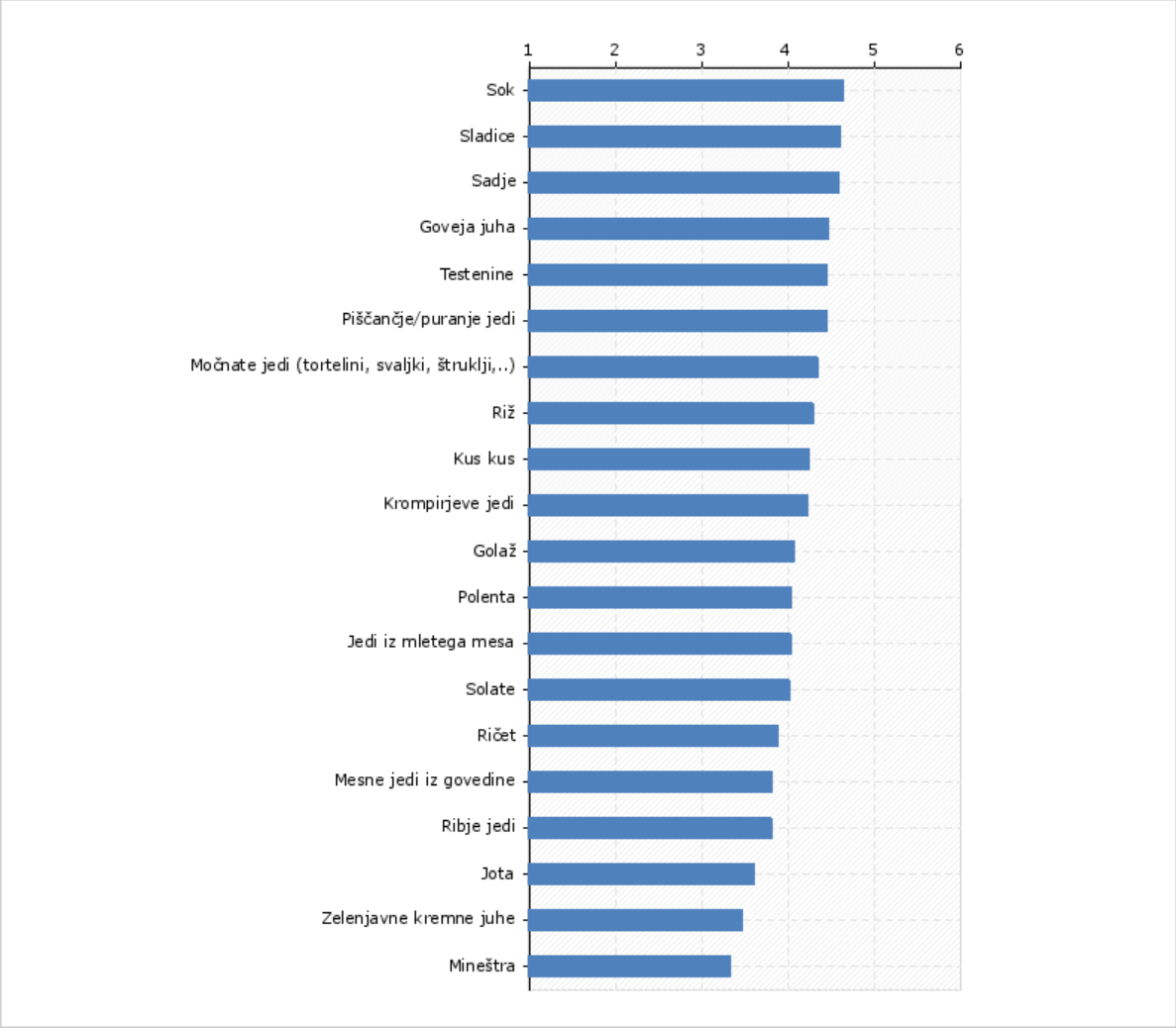


Z ocenami od 1 do 5 oceni kako rada/a imaš jedi/napitke, ki jih dobiš v ŠOLI za MALICO! (1 - slabo, 2 - zadovoljivo, 3 - povprečno, 4 - dobro, 5 - zelo dobro, nisem naročen/-a) (n = 245)



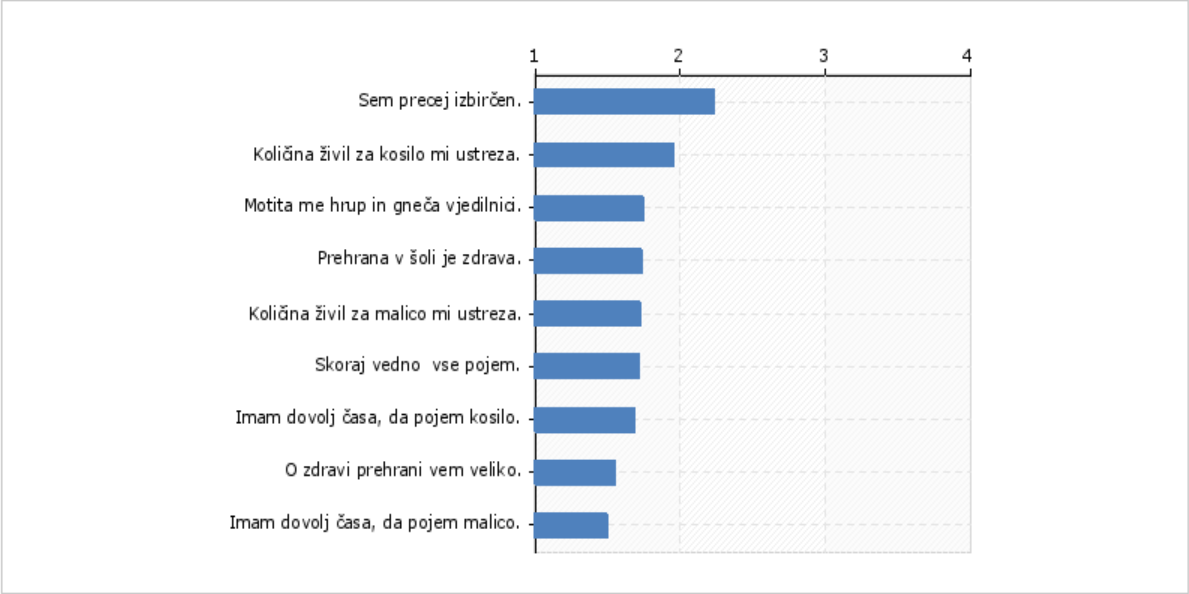
<u>Komentar:</u> Iz grafa je razvidno, da imajo učenci najraje sladke jedi (čokoladni namaz, marmelada,…) in manj zdravo hrano. Manjkrat posežejo po namazih, žitnih kašah in mlečnih zajtrkih.
Smernice zdravega prehranjevanja priporočajo več slednjih jedi in na tem je potrebno vztrajati, seveda z zdravo mero ob upoštevanju, da učenci odraščajo, se navajajo na nove okuse in od doma prinesejo marsikatero slabo prehranjevalno navado.

Z ocenami od 1 do 5 oceni kako rad/-a imaš jedi/napitke, ki jih dobiš v ŠOLI za KOSILO! (1- sploh ne maram, 5 - imam zelo rad/-a, nisem naročen/-a) (n = 243)



Komentar: Tudi ta graf kaže, da so med učenci bolj priljubljene sladke jedi za kosilo. Radi imajo tudi govejo juho, testenine in močnate jedi. Redkeje pa posežejo po zelenjavnih jedeh, ribjih jedeh, mineštrah,…

Kako ocenjuješ naslednje trditve? (n = 244)



1- DRŽI **2 - DELNO DRŽI** **3- NE DRŽI** **4 - NISEM NAROČEN/A**

Komentar: Kar 50 % učencev trdi, da so izbirčni pri prehrani, slabih 40% da ne drži. Večino učencev moti hrup v jedilnici. Glede hrupa smo že velikokrat razpravljali in iščemo ustrezne rešitve. Dobrih 70% učencev je vse ostale trditve dobro ocenila. Veseli nas, o zdravi prehrani vedo veliko in to nam bo pri uvajanju sprememb lahko v pomoč.

Ali imaš kakšen predlog ali kritiko glede prehrane v šoli?
(Kaj bi pohvalil/-a, kaj ti je všeč, kaj te moti, kaj bi spremenil/-a ...)?

Komentar: Zanimivo je, da učenci kljub temu, da so seznanjeni z zdravo prehrano, težijo k obratnemu. Želijo si več sladkih sokov, manj čaja, manj namazov, manj mlečnih izdelkov, manj kruha in manj bio izdelkov.
Večino moti čebula v solati in delno surove testenine ter riž. Učenci, ki zaradi verskih razlogov ne smejo uživati svinjine pogrešajo nadomestilo. Nekatere moti okus juh in nečist pribor. Večino pa zelo moti hrup.
Solate – predlagam, da so brez čebule in nekatere nezačinjene.
Testenine – večja pozornost pri času kuhanja.
Sokovi – osebno menim, da bi jih s časom ukinili, ker niso potrebni.
Namazi – so kvalitetna popestritev malice, ker jih kuharji naredijo sami iz svežih sestavin.
Mlečni izdelki – so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja in so običajno 1x/ teden na jedilniku.
Svinjina – kolikor sem seznanjena, učenci dobijo nadomestilo.
Bio izdelki – so izdelki z manj sladkorja, soli, konzervansi in so nujno potrebni v prehrani ljudi. Težnja MSZ je v prehrano otrok vključiti še več tovrstnih izdelkov. Na OŠ Medvode si trenutno zaradi visoke nabavne vrednosti, lahko privoščimo bio izdelke le 2x na mesec.

Kruh – je eno izmed osnovnih živil malice. Učenci prve in druge triade si želijo več mlečnih jedi, učenci tretje triade pa le te zavračajo. Težko pripraviš malico tako, da izločiš kruh in mlečne izdelke in s tem zadovoljiš Smernicam zdrave prehrane in željam otrok.
Tako bomo tudi v bodoče iskali srednjo pot, ki bo zadostila energijskim in hranilnim potrebam otrok, ter upoštevala Smernice zdravega prehranjevanja. Predlagam, da je mlečna jed 1x teden, domači namaz 1x/ teden, kosmiči, sir, pusta šunka, jajca, ribe, zelenjava, sadje, nove jedi,…pa razporejene na ostale dni. Jedi, ki sodijo v skupino manj zdravih (burek, pizza, hot dog), pa le občasno. Za pijačo pozimi večkrat mleko, kakav, kava, nesladkan čaj ali sladkan z medom, ki pa naj bo okusen. Občasno prava limonada, sadni/zelenjavni smuthie.