



OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

ŠOLSKA PREHRANA

Analiza ankete o šolski prehrani za leto 2021/2022



Koprivnica, maj 2022

Pripravila:
Natalija Salmič, org. šol. preh.



OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

Priprava anketnih vprašanj

Anketna vprašanja je sestavila organizatorica šolske prehrane v sodelovanju s člani Komisije za šolsko prehrano. Vprašanja se navezujejo splošno na šolsko prehrano, šolsko malico ter kosilo, na uživanje sladkarij in pijač ter količina gibanja.

Izvedba ankete

Anketa je bila izvedena med 3. 5. 2022 in 13. 5. 2022. Reševala se je v elektronski obliki. Učenci od 1. do 4. razreda so izpolnjevali anketo doma skupaj s starši, učenci od 5. do 9. razreda pa v šoli, pri oddelčnih skupnostih. Rešenih je bilo 74 anket.

Zahvaljujemo se vsem, ki so izpolnili anketo. Rezultati ankete in mnenja nam bodo v pomoč pri organizaciji šolske prehrane v prihodnje.

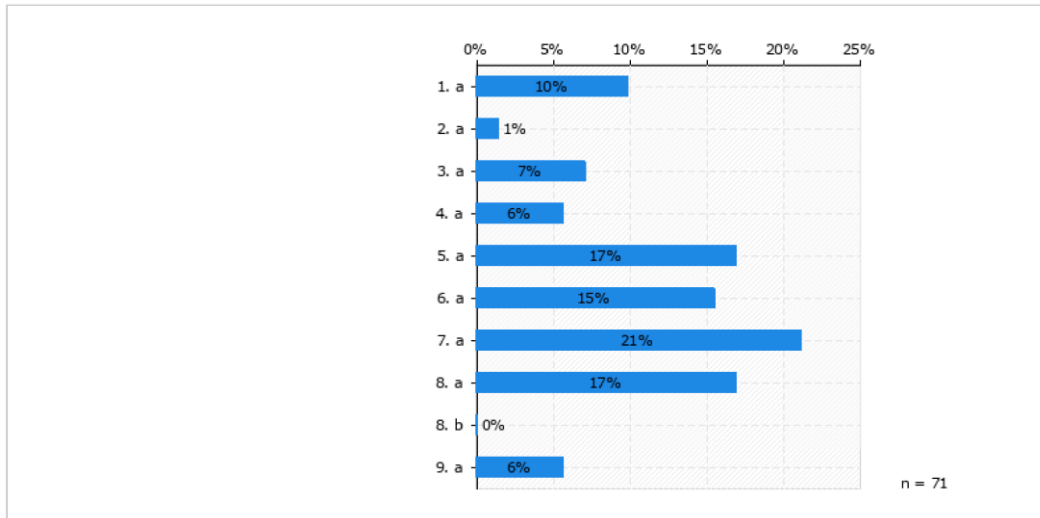
Povzetek analize

Večina učencev je zadovoljna s šolsko prehrano. Potrudili se bomo, da bomo še bolj poudarjali pomen zajtrka, kot najpomembnejši obrok dneva in da si zanj vzamejo čas, saj premalo otrok zajtrkuje. Nikakor šolska malica ne more nadomestiti zajtrka. V večini so anketirani učenci zadovoljni z malicami in kosili. Za malico bi želeli manj zdravo hrano, pri kosilu pa manj zelenjave. V šolske jedilnike bomo uvrstili nekaj jedi, ki so jih navedli v anketi. Doseči moramo, da bodo učenci manj posegali po sladkih pijača in sladkarijah, pecivu. Kultura prehranjevanja na šoli je zadovoljiva, delali bomo na tem, da bodo učenci tiho in kulturo uživali obroke v šolski jedilnici.



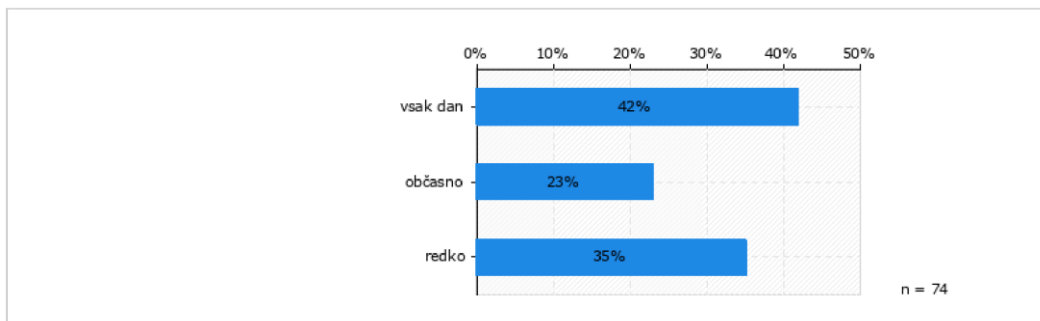
OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

Kateri razred obiskuješ? (n = 71)



Spletni vprašalnik je izpolnilo 74 učencev od 1. do 9. razreda, kar predstavlja 77,9 % vseh učencev na šoli. Z izpolnjevanjem ankete smo zadovoljni.

Ali redno zajtrkuješ pred odhodom v šolo? (n = 74)



Na vprašanje o uživanju zajtrka pred prihodom v šolo smo dobili odgovore, da 35% učencev zajtrkuje redko, 23% občasno in 42% učencev zajtrkuje vsak dan pred odhodom v šolo. Zadovoljni smo, da tolikšen odstotek zajtrkuje redno. Z naslednjim vprašanjem smo ugotavljali, zakaj ne ali da zajtrkujejo redno in dobili sledeče odgovore.

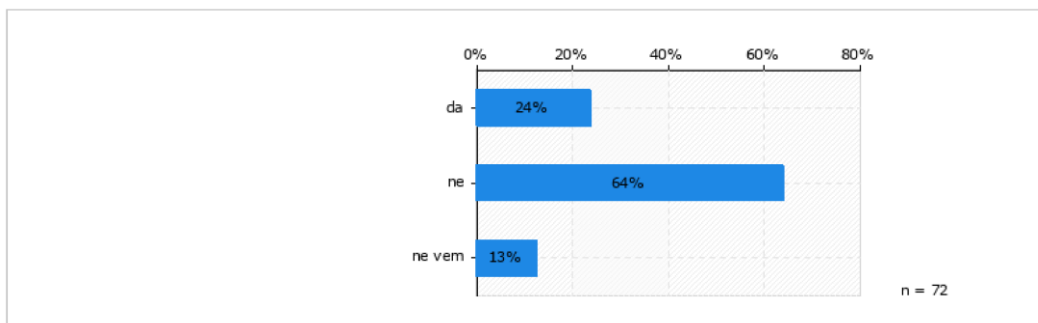


OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

Če ne zajtrkuješ redno, napiši razloge, zakaj ne zajtrkuješ.

Glede na nabor odgovorov učencev jim zjutraj primanjkuje časa za zajtrk zaradi več razlogov: vstanejo prepozno, jedo malico v šoli, se jim ne ljubi pripravljati zajtrka, jim zjutraj ne paše jesti, so tako vajeni. Nato smo se spraševali, koliko učencev je mnenja, da lahko zajtrk nadomesti šolska malica.

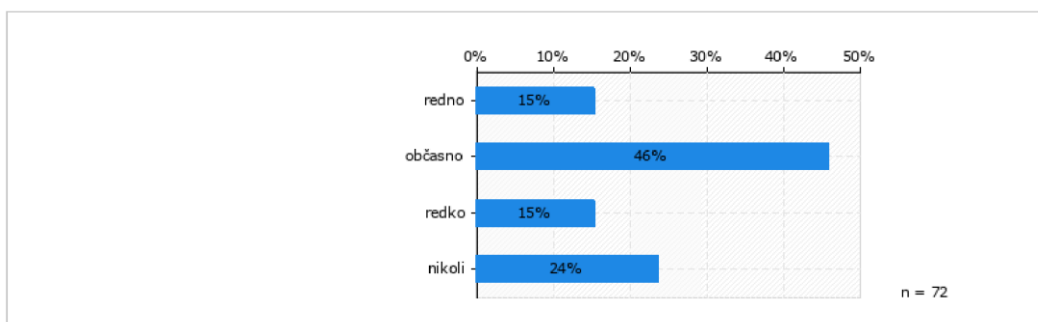
Ali meniš, da lahko šolska malica nadomesti zajtrk? (n = 72)



64% učencev je mnenja, da malica ne more nadomestiti zajtrka, 24% učencev pa da lahko. V letošnjem šolskem letu smo dali veliko poudarka na zajtrk (oddelčne ure, Tradicionalni slovenski zajtrk...), pa vendar se nekateri učenci raje odločijo, da ne zajtrkujejo iz zgoraj naštetih razlogov in jim je prvi obrok šele šolska malica. Dopoldanska malica ne sme biti nadomestni obrok zajtrku. V prihodnjem letu bomo še bolj spodbujali k uživanju zajtrka preko različnih dejavnosti.

Vemo, da naj bi zajtrk predstavljal 20% vsega energijskega vnosa na dan, z njim dobimo začetno energijo dneva in je nenadomestljiv obrok. Zajtrk nam da energijo za delo, igro, učenje. Iz različnih raziskav je razvidno, da so učenki, ki redno zajtrkujejo, v šoli bolj zbrani in imajo manj težav s prekomerno telesno težo.

Kako pogosto spremljaš šolski jedilnik? (n = 72)

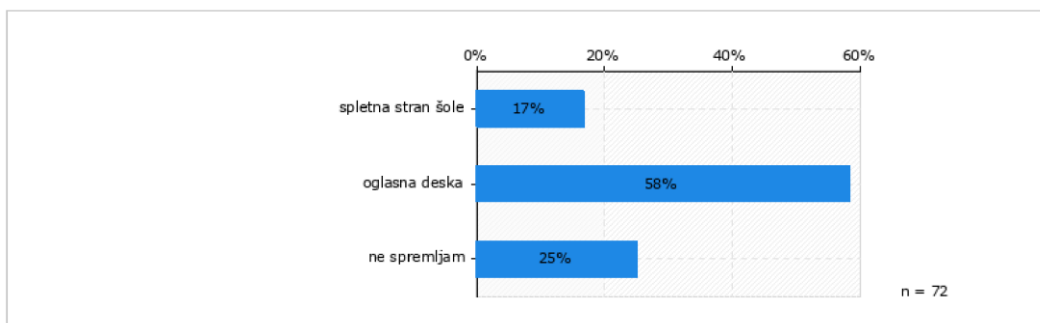


Večina učencev jedilnik spremlja občasno, ostali pa jedilnik spremljajo redno ali redkeje.



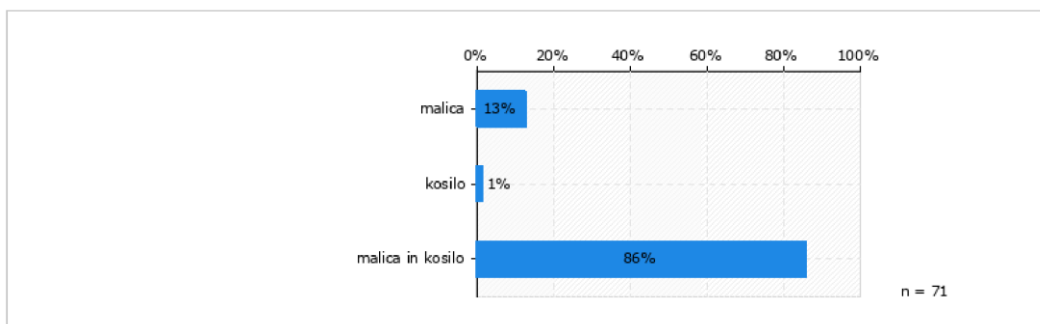
OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

Kje spremljaš jedilnik? (n = 72)



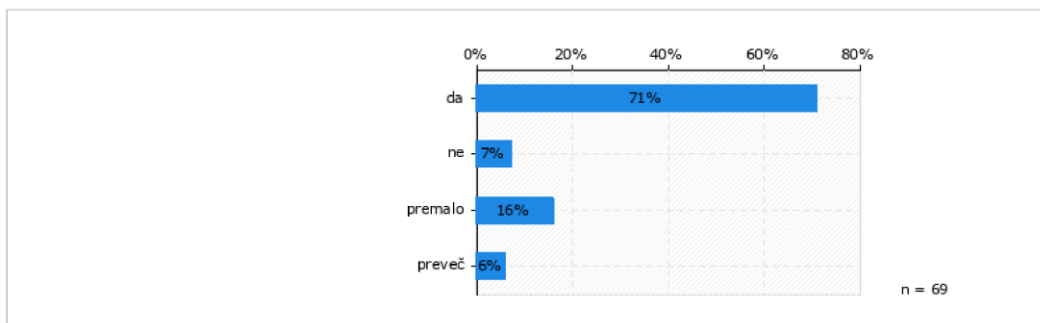
Najbolj pogosto učenci spremljajo jedilnik na šolski oglašni deski, manjšina na šolski spletni strani.

Katere obroke zaužiješ v šoli? (n = 71)



Zelo velika večina učencev na naši šoli je prijavljena na šolsko malico in redno kosilo. Nekaj učencev je kosilo občasno, dnevne prijave.

Ali šolski jedilnik vsebuje dovolj sadja in zelenjave? (n = 69)

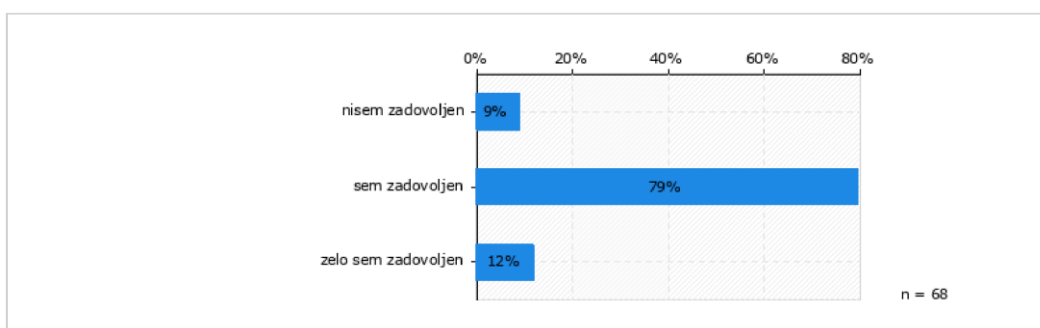




OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

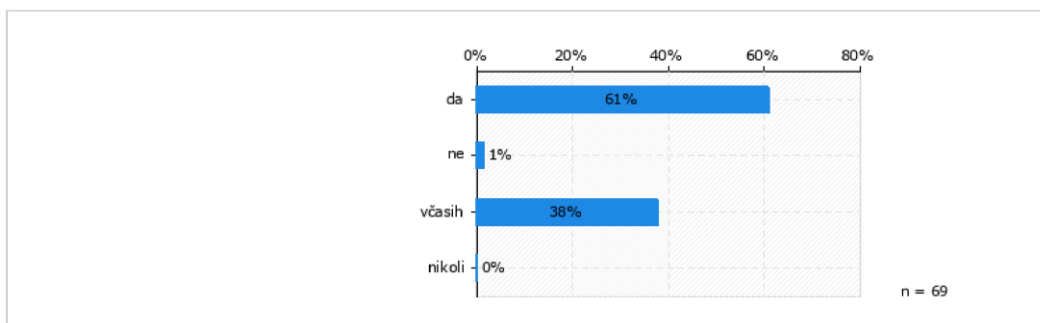
S tem vprašanjem smo iskali mnenje o tem ali učencem ponudimo količinsko dovolj sadja in zelenjave pri malici ali kosilu in večina učencev je mnenja, da je količinsko dovolj. Trudimo se, da je pri malici in kosilu zadostna količina sadja in zelenjave, da je raznovrstna, sezonska, sveža. Tudi preko Evropskega projekta Šolska shema dobijo dodatne obroke lokalnega sadja in zelenjave.

Ali si zadovoljen s šolsko malico? (n = 68)



91% učencev je vedno zadovoljna ali zelo zadovoljna s šolsko malico, 9% pa včasih. Vsekakor se trudimo, da v šolski jedilnik vključujemo tudi jedi, ki jih predlagajo učenci (skladno s smernicami), da je malica raznovrstna, kuhana, večkrat pripravljena v šoli. Res je, da ni vsaka jed všeč vsem, tako da smo z odstotkom zadovoljnih učencev zadovoljni tudi mi.

Ali šolsko malico poješ v celoti? (n = 69)

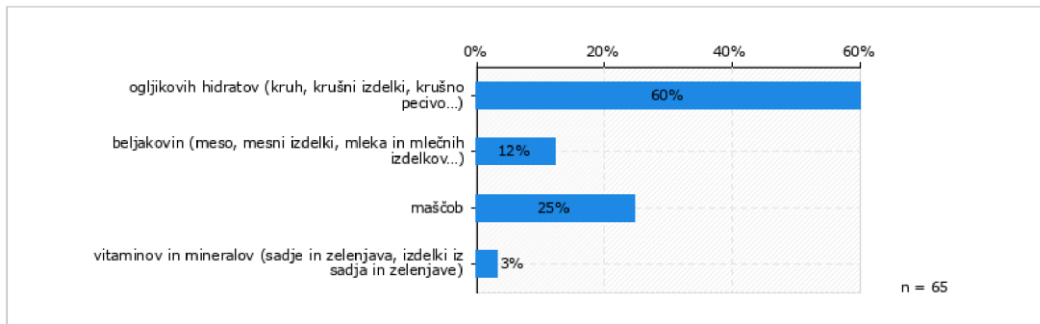


Večina učencev malico poje v celoti, saj se trudimo, da ugodimo količinskim potrebam otrok. Če so neješčji, lahko vzamejo manj, tisti ki so bolj ješčji, lahko dobijo *repete*. Tak način je v skladu z manj zavržene hrane, ki je na naši šoli zelo pomemben element pri pripravi hrane.



OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

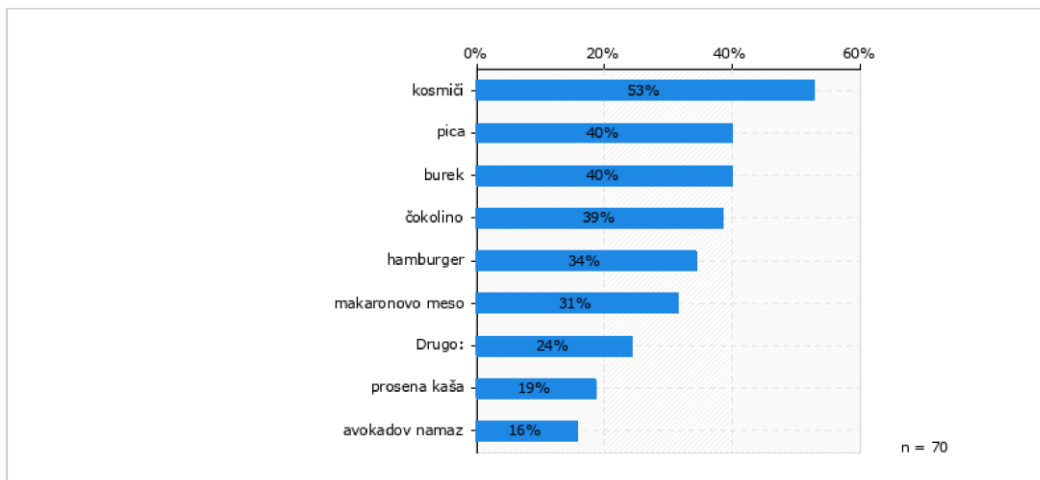
Česa je po tvojem mnenju pri malici preveč: (n = 65)



Česa vsebuje malica preveč, je večina mnenja da ogljikovih hidratov. Če pogledamo jedilnik na letni ravni, je res, da je veliko malic, kjer je so vključeni kruh in krušni izdelki. Da zmanjšamo količino ogljikovih hidrateov, se poslužujemo kuhanih malic, ki vsebujejo nekoliko manj OH in več beljakovin.

Katero od naštetih jedi bi izbral za šolsko malico? (n = 70)

Možnih je več odgovorov

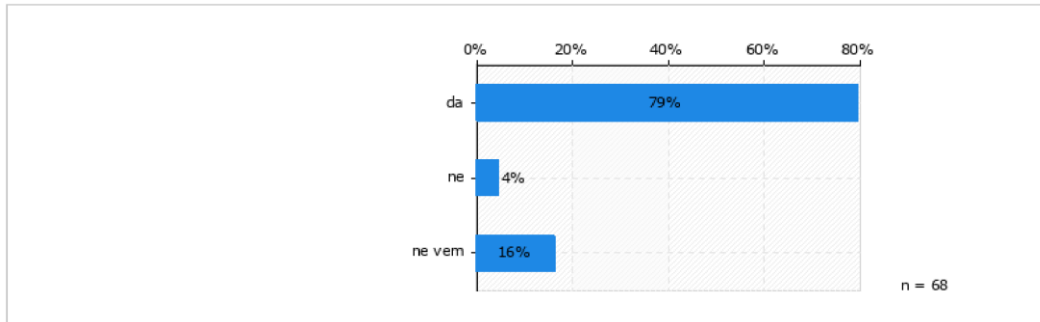


Iz grafa razberemo, da bi učenci za malico najraje jedli kosmiče, pico, burek, čokolino.... Pice ne ponujamo, ravno tako ne čokolina. Bi si pa učenci želeli še sadne solate, jogurt, slanino in klobase, kebab. Določenih jedi v šolski jedilnik ne bomo vključevali, sadj stremimo k bolj zdravim obrokom.



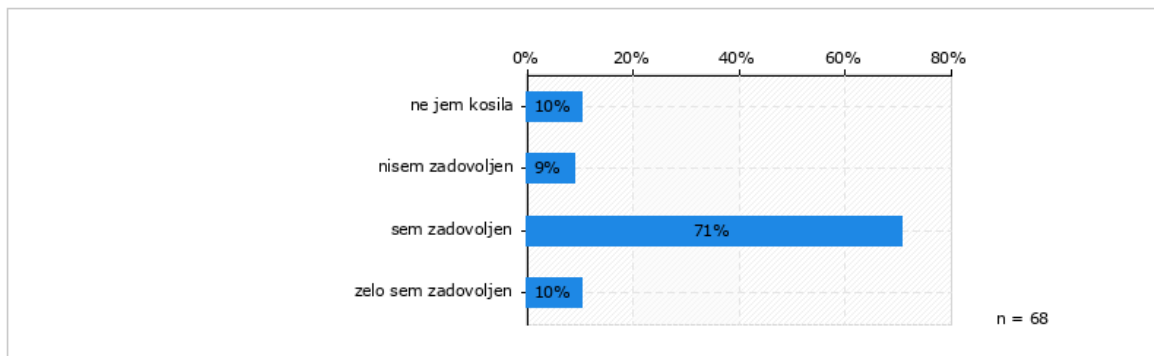
OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

Ali po malici ustrezno ločuješ odpadke? (n = 68)



Velika večina anketiranih učencev ustrezno ločuje odpadke po malici. Vsak učenec za s sabo pospravi ostanke, pribor, prtičke v za to namenjene posode. Tako so odpadki in ostalo ustrezno ločeni (papir, biološki odpadki, embalaža...), kar omogoča lažje delo v kuhinji in zadovoljujemo ekološka načela.

Ali si zadovoljen s sestavo kosila? (n = 68)



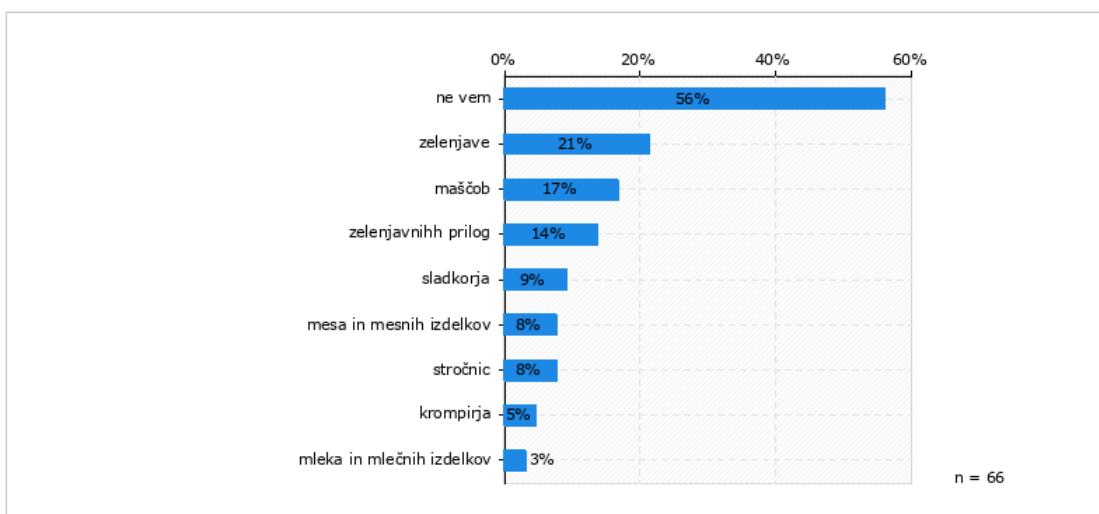
81% učencev je zelo ali zadovoljnih s sestavo kosila. Pri kosilih se trudimo, da so le ta raznovrstna, pripravljena iz svežih sestavin. Ocvrtih jedi v olju ne pripravljamo, ampak jih pečemo v konvektomatu. Tako zagotavljamo bolj zdravo hrano, z manj maščob.



OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

Česa je po tvojem mnenju pri kosilu preveč: (n = 66)

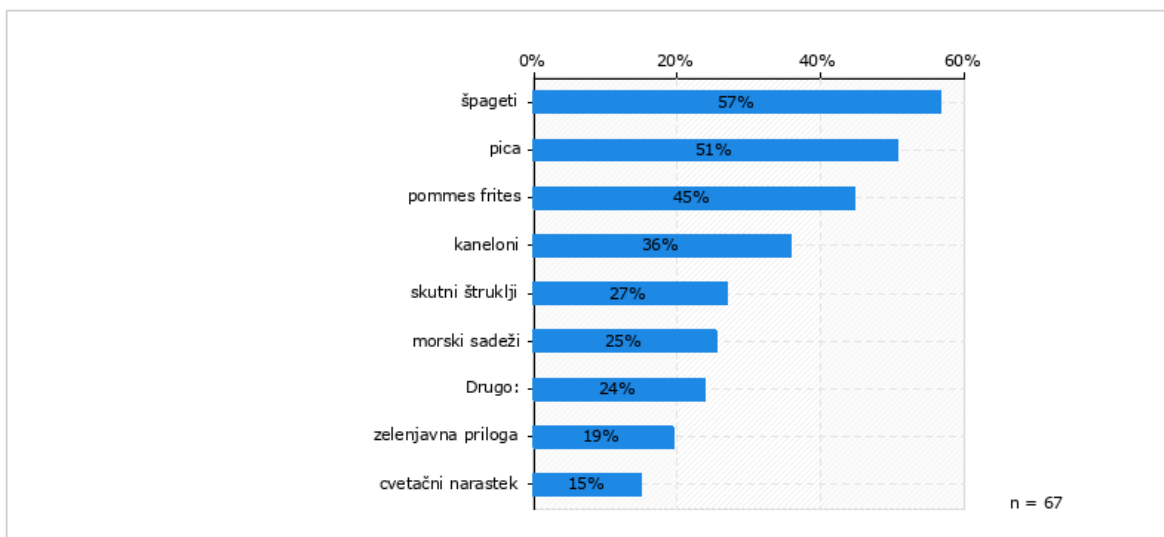
Možnih je več odgovorov



Pri tem vprašanju smo zaznali, da učenci niso razumeli, kaj smo jih želeli vprašati oziroma se v večini niso znali opredeliti, česa je pri kosilu preveč. Lahko pa razberemo, da so učenci mnenja, da je preveč zelenjave. Pri kosilu imajo učenci možnost, da si poljubno vzamejo zelenjavo. Lahko dobijo tudi manjšo ali večjo količino le te, če izrazijo željo. S tem se izognemo manjši količini bioloških odpadkov.

Katere od spodaj naštetih jedi bi izbral pri šolskem kosilu? (n = 67)

Možnih je več odgovorov

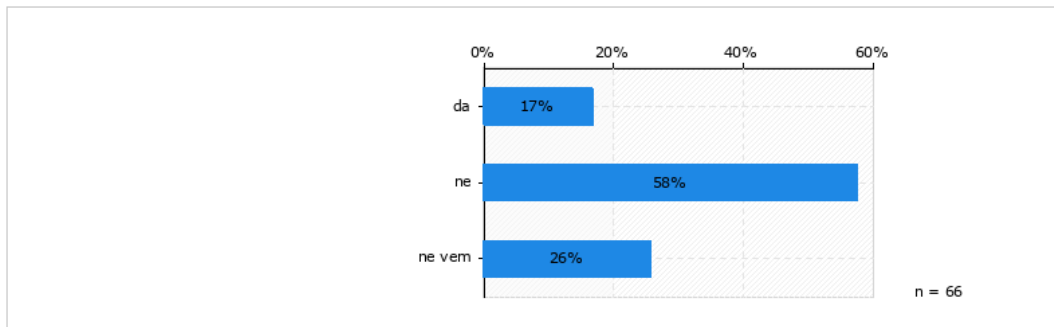




OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

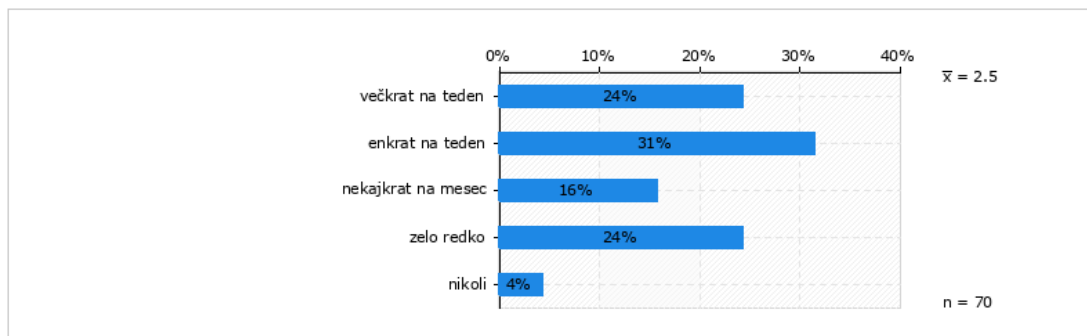
Ostali odgovori: kisló zelje, tortilija, hamburger, suši, zelenjavni narastek, testenine...

Bi moralo biti pri šolskem kosilu več zelenjavnih jedi? (n = 66)



Skladno z zgornjim vprašanjem so učenci mnenja, da je zelenjave dovolj, za nekatere celo preveč. Iz vidika zdrave prehrane je pomembno, da učenci dobivajo ponujeno zelenjavo, jo večkrat poskusijo in končno redno uživajo zelenjavo. Količinsko prilagajamo nakup posamezne zelenjave, da se izognemo zavržkom odvečnih živil.

Kolikokrat na teden si postrežeš z napolitankami, rogljički, kupljenim pecivom...? (n = 70)



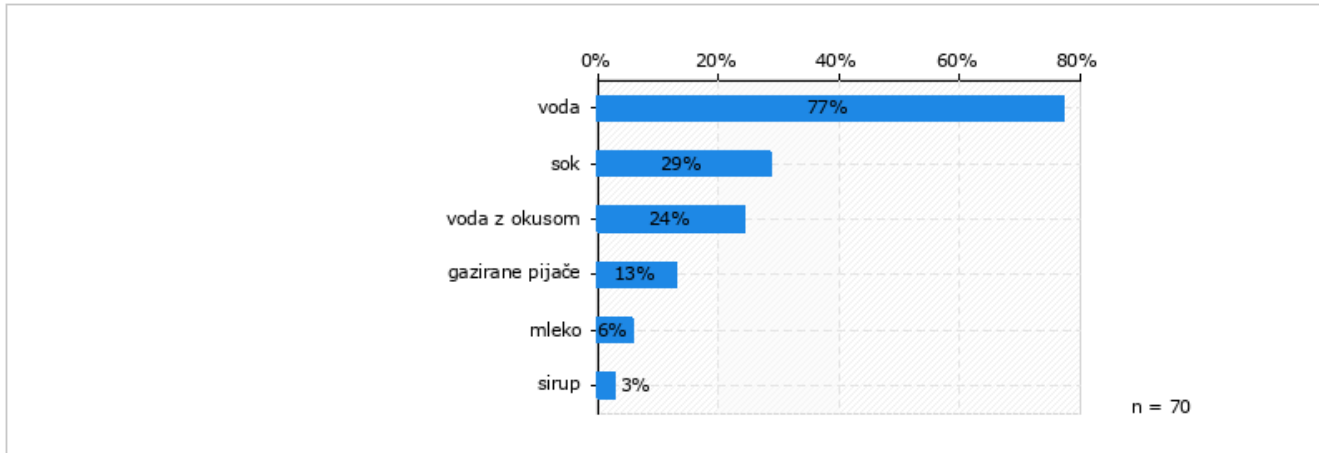
Ugotavljamo, da več kot polovica učencev dokaj redno posegajo po sladkemu pecivu. Te uvrščamo v vrh prehranske piramide, saj vsebujejo veliko sladkorja, skritih maščob, tudi transmaščob. Predstavljajo ene glavnih dejavnikov za naraščanje telesne teže pri otrocih in mladostnikih. Učence spodbujamo, da raje posežejo po oreščkih (ena pest oreščkov na dan) ali svežem sadju in zelenjavi.

Po kateri pijači bi posegel, ko si žejen? (n = 70)

Možnih je več odgovorov

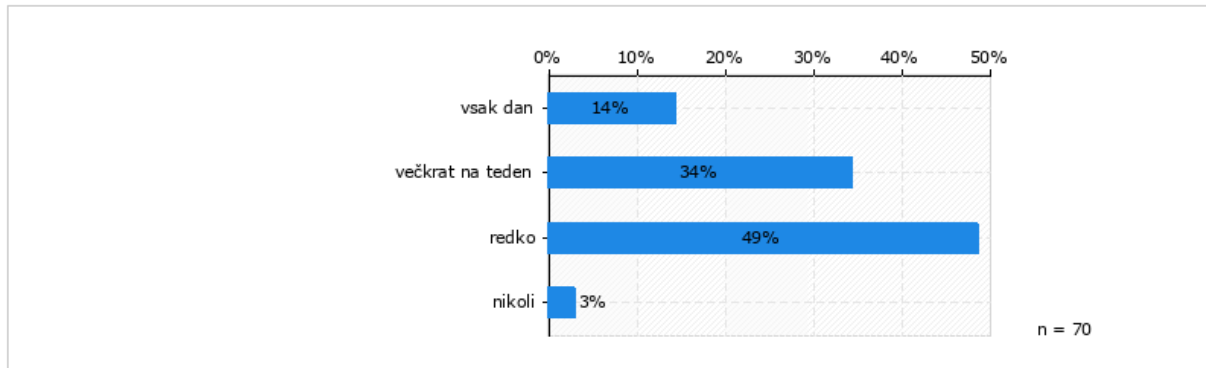


OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si



Zelo smo zadovoljni z rezultatom, da velika večina anketiranih učencev pije vodo. Malo manj nas veseli, da posegajo po vodi z okusom. V šolski prehrani ponujamo vodo, nesladkan čaj ali manj sladko limonado. Ne ponujamo gaziranih pijač, sirupov, ki jih največkrat pijejo v domačem okolju.

Kako pogosto uživaš sladkarije (npr. bonboni, čokolada, lizike...)? (n = 70)



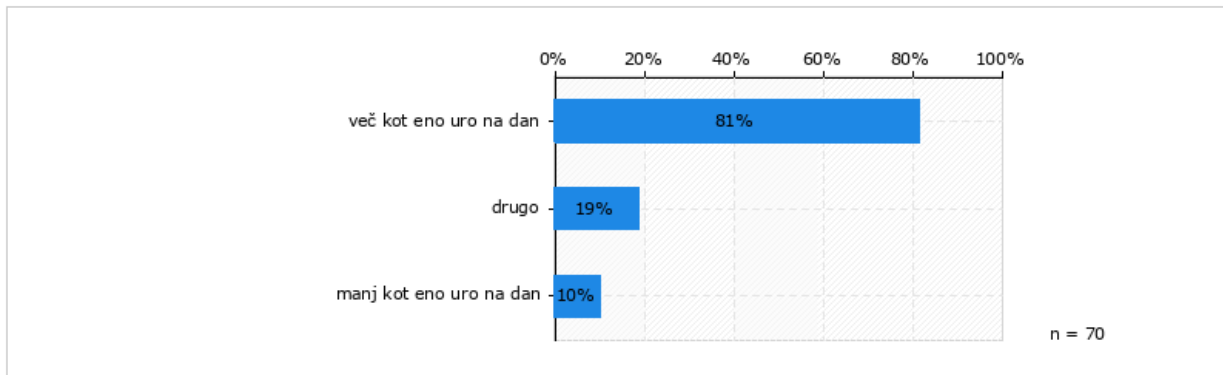
Graf prikazuje, da se učenci še kar pogosto posladkajo s sladkarijami. Velika večina sicer ne uživa sladkarij vsak dan, so pa še vedno dokaj pogoste na njihovih jedilnikih. Sladkarije se nahajajo na vrhu prehranske piramide, jih ne uživamo pogosto oziroma jih uživamo redko. V prihodnje bomo posvetili nekaj oddelčnih skupnosti temam, povezanih s slabimi vplivi sladkorja na zdravje človeka.

Koliko časa na teden posvetiš gibanju? (n = 70)

Možnih je več odgovorov

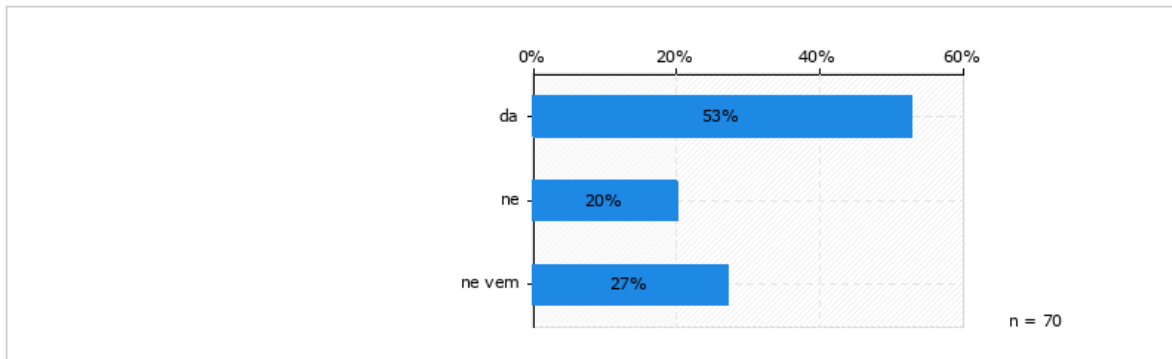


OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si



Veseli nas dejstvo, da se kar 81% učencev ukvarja s športom več kot eno uro na dan. Skrbi nas pa dejstvo, da je 10% otrok, ki se s športom ukvarjajo manj kot eno uro na dan. Gibanje otrok je izjemno pomembno za pravilen razvoj otroka. Razvoj otroka pojmuje kot pojavljanje in razvijanje sposobnosti na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju. Ta področja se prepletajo, in nenehno vplivajo en na drugega. Raziskave potrjujejo, da je ustrezno in zadostno gibanje otrok izjemnega pomena za miselno in čustveno področje razvoja otroka.

O zdravem načinu prehranjevanja vem veliko. (n = 70)

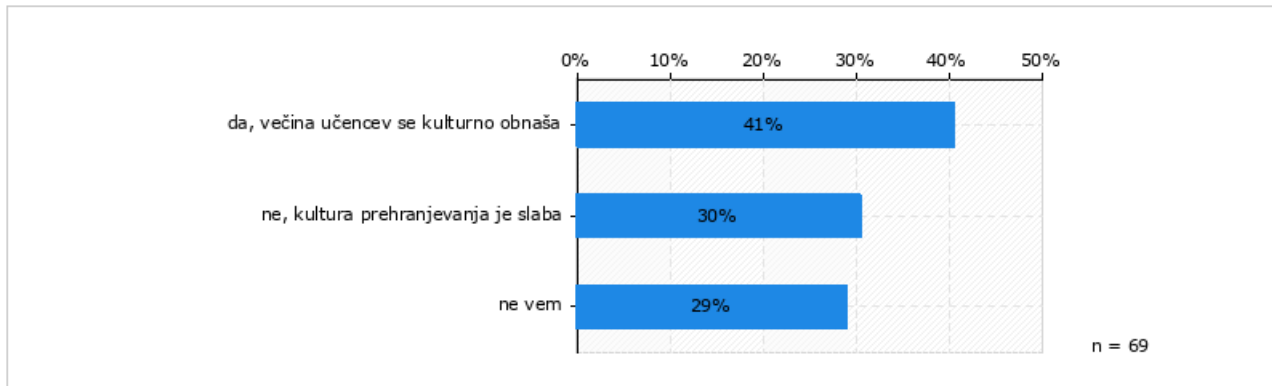




OSNOVNA ŠOLA KOPRIVNICA
Koprivnica 2, 8282 Koprivnica
Telefon: +386 (0)7 49 76 900
e-pošta: os.koprivnica@guest.arnes.si

Dobra polovica anketiranih otrok je mnenja, da veliko vedo o zdravem načinu prehranjevanja. Veliko učnih vsebin na to temo je namenjeno zdravemu načinu življenja in prehranjevanja, se udeležujemo projektov Šolska shema, Zdrava šola, interni projekti..., kjer zdravo prehranjevanje naj postane spontani del načina življenja in hkrati vsakodnevni užitek. Prehrana naj bo čim bolj pestra in naj vključuje različna živila. Priporočamo od 3 do 5 dnevni obrokov. Dan začnite z zdravim zajtrkom. Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevni prehrani, saj zjutraj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi, pomemben pa je tudi zaradi vpliva na dnevni ritem prehranjevanja. V obrokih naj bi prevladovali sezonska in lokalno pridelana zelenjava, sadje in ogljikohidratna živila, torej živila rastlinskega izvora, ki vsebujejo veliko zdravju koristnih snovi, kot so vitamini, minerali, prehranska vlaknina, antioksidanti, številne sekundarne rastlinske zaščitne snovi in sestavljeni ogljikovi hidrati. Živila iz skupin meso in zamenjave ter mleko in zamenjave so pretežno živalskega, nekatera med njimi pa tudi rastlinskega izvora (stročnice in izdelki iz stročnic).

Kako bi ocenil kulturo obnašanja pri jedi v šoli? (n = 69)



Kultura prehranjevanja je za zdravo in prijetno uživanje obrokov zelo pomembna. Učenje kulture prehrane vključujemo že od prvega razreda (pri malici, pri kosilu v podaljšanem bivanju). Učenci so zadovoljni s kulturo prehranjevanja, 30% učencev pa menijo, da je kultura slaba. Največkrat je vzrok za slabše počutje v jedilnici hrup.