



OSNOVNA ŠOLA ADAMA BOHORIČA BRESTANICA

Šolska cesta 29
8280 Brestanica
T: 07/49 73 025
F: 07/62 00 485
E: os.brestanica@guest.arnes.si
<http://www.osbrestanica.si>

ŠOLSKA PREHRANA

Analiza ankete o šolski prehrani za leto 2023/2024



Brestanica, maj 2024

Pripravila:

Natalija Salmič, org. šol. preh., v sodelovanju s komisijo za šolsko prehrano.

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 količino gibanja.

Izvedba ankete

Anketa je bila izvedena med 12. 4. 2024 in 25. 4. 2024. Reševala se je v elektronski obliki. Učenci 1. in 2. razreda so izpolnjevali anketo doma skupaj s starši, učenci od 3. do 9. razreda pa v šoli, pri oddelčnih skupnostih ali drugih obilkah pouka. Rešenih je bilo 164 anket. Učenci v šoli so v večini rešili ankete, s čimer smo zelo zadovoljni.

Zahvaljujemo se vsem, ki so izpolnili anketo. Rezultati ankete in mnenja nam bodo v pomoč pri organizaciji šolske prehrane v prihodnjem šolskem letu, **upoštevajoč, da s 1. 9. 2024 stopijo v veljavo nove prehranske smernice z določili.**

Povzetek analize

Če povzamemo celotno anketo, je zadovoljstvo s šolsko prehrano zadovoljivo, saj so učenci zadovoljni s šolsko prehrano. Skrbi pa nas dejstvo, da se vsako leto zmanjšuje število otrok, redno zajtrkuje le 20% učencev, ki zajtrkujejo, kljub temu, da tekom šolskega leta z različnimi aktivnostmi in projekti poudarjamo njegov pomen. Razlogi, da ne zajtrkujejo so *nisem lačen, se mi mudi v šolo, prepozno vstanem, nimam časa, se mi ne ljubi zajtrkovat*, torej je težava v jutranji organizaciji dneva ali pa jutranjih navad zajtrkovanja nimajo, za kar bi morali že v zgodnjem otroštvu poskrbeti starši.

Nikakor šolska malica ne more nadomestiti zajtrka, čeprav je kar veliko učencev v to prepričana. Zavedamo se dejstva, da veliko učencev ne zajtrkuje in jim je malica prvi obrok v dnevu, zato imajo učenci želje, da bi za malico uživali manj zdravo hrano, kalorično in količinsko bolj obilno, kot na primer kebab, burek, pica, čokolino, čeprav so mnenja, da je pri malici preveč ogljikovih hidratov, pri kosilu si želijo manj zelenjave. Sadja in zelenjave je dovolj, sezonsko in raznoliko prilagajamo vrste sadja in zelenjave, glede na sezono.

Velika večina učencev je zadovoljna s kosili, nekateri predlagajo manj maščob, zelenjave, stročnic..., tudi pri kosilu bi si po večini želeli *lazanjo, hamburger, burek, pasulj, ocvrto meso, tortilje, njoki, kroketi*, nimajo pa potrebe po več zelenjavnih jedeh.

Pričakovano okrog 70% učencev tedensko poseže po kupljenem sladkem pecivu, zelo majhen odstotek pa nikoli ne poseže po tem. Podobno je pri sladkarijah.

Iz ankete ugotavljamo, da učenci sicer posegajo po vodi, če so žejni, vendar pogosto posegajo tudi po sladkih pijačah, vodi z okusom in soku. V šoli ponujamo nesladkan čaj in vodo, včasih sladimo z medom, bomo pa skušali z izobraževalnimi plakati ozaveščati o količini sladkorja v pijačah.

Iz ankete vidimo, da se 19% učencev giba manj kot eno uro na dan, ostali pa več kot eno uro na dan ali več ur dnevno, kar nas zelo veseli.

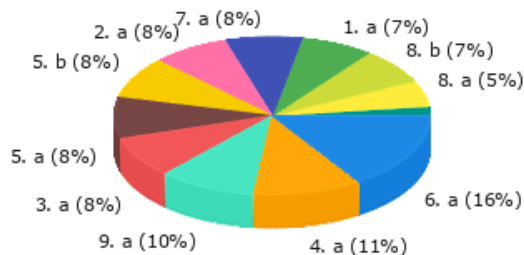
Kultura prehranjevanja na šoli je zadovoljiva, delali bomo na tem, da bodo učenci tiho in kulturo uživali obroke v šolski jedilnici in povečali bomo nadzor nad kulturo hranjenja. Morda bi med obroki vrteli glasbo po zvočniku.

Učencem bo potrebno v večji meri ponuditi in jih spodbujati k uživanju različne hrane, rib, zdravih namazov, z upoštevanjem novih prehranskih smernic... Poskusili bomo pogosteje na jedilnik uvesti brezmesni dan, ribji dan, še pogosteje ponuditi BIO/EKO živila, živila iz shem kakovosti in jim znake kakovosti tudi predstaviti. Željo imamo po ponovnem zagonu samopostrežnih malic, ki so se izkazale kot koristne, poučne, brez zavržene hrane.

CILJI: poudarek o pomenu zajtrka, več rib, več enolončnic, več zdravih sladici, več brezmesnih obrokov, več stročnic, *samopostrežna malica*, spodbujanje pitja vode, spodbujanje učencev k poskušanju nepoznane hrane, pomen zdravih prigrizkov, glasba v jedilnici med obroki, izobraževalni plakati – sladkor v hrani in pijači, slediti novim prehranskim smernicam, ki stopijo v veljavo 1. 9. 2024.

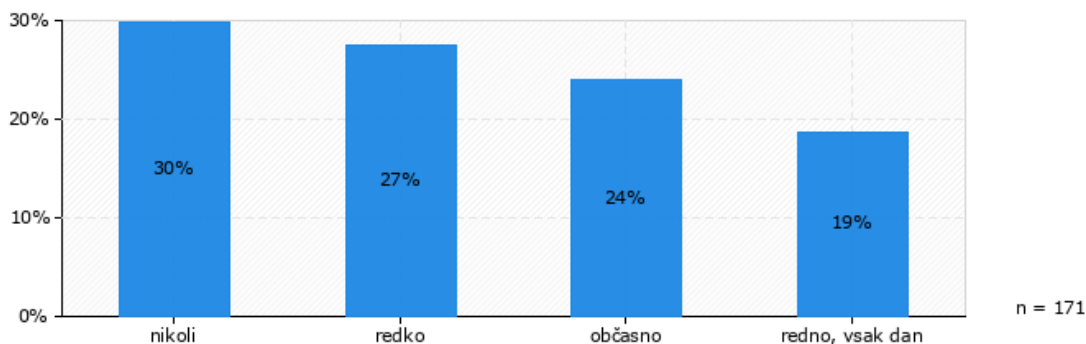
Anketna vpašanja

Kateri razred obiskuješ?



n = 191

Ali redno zajtrkuješ pred odhodom v šolo?



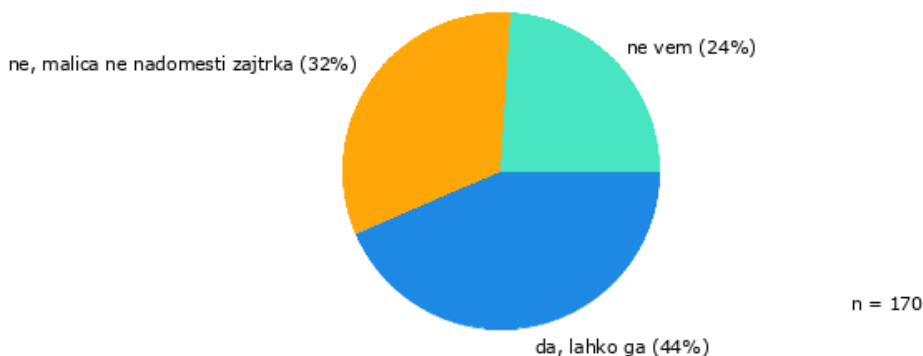
n = 171

Zelo zaskrbljujoče in resno stanje glede zajtrkovanja je dejstvo, da kljub temu, da v šoli po diagonali poudarjamo o pomenu zajtrkovanja, vsako leto zaznavamo upad učencev, ki zajtrkujejo pred prihodom v šolo. Čedalje več otrok ne zajtrkuje ali le občasno, redno le 20 %. V naslednjem vprašanju nas je zanimalo, kateri so razlogi, da skoraj polovici učencem zajtrk ne prdstavlja pomemben obrok.

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

Glede na nabor odgovorov učencev jim zjutraj primanjkuje časa za zajtrk zaradi več razlogov: nisem lačen, se mi mudi v šolo, prepozno vstanem, nimam časa, se mi ne ljubi zajtrkovat... Nato smo se spraševali, koliko učencev je mnenja, da lahko zajtrk nadomesti šolska malica.

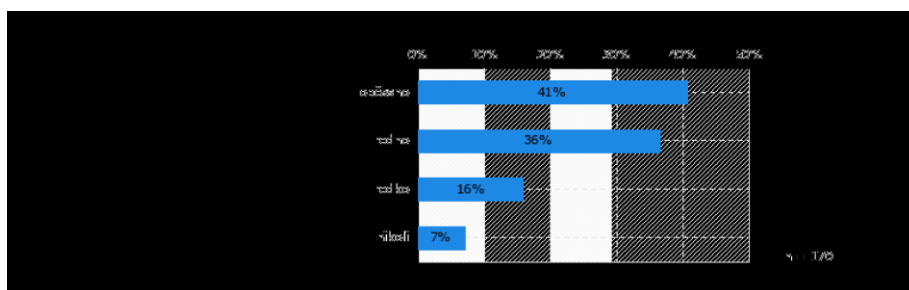
Ali meniš, da lahko šolska malica nadomesti zajtrk?



32% učencev je mnenja, da malica ne more nadomestiti zajtrka, 44% učencev pa da lahko. V letošnjem šolskem letu smo dali veliko poudarka na zajtrk (oddelčne ure, Tradicionalni slovenski zajtrk, gospodinjstvo, izbirni predmeti...), pa vendar se 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 primerjavi s prejšnjim šolskim letom se je zmanjšal delež otrok, ki menijo, da zajtrka šolska malica ne more nadomestiti, jih je pa po analizi sodeč, še vedno precej otrok, ki so mnenja, da je zajtrk pomemben.

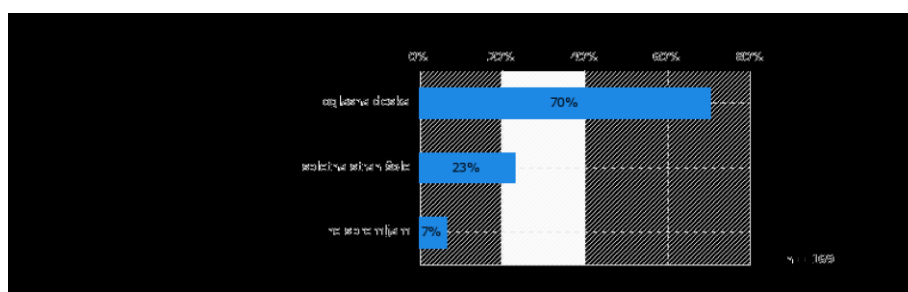
Vemo, da naj bi zajtrk predstavljal 20% vsega energijskega vnosa na dan, z njim dobimo začetno energijo dneva in je nenadomestljiv obrok. Zajtrk nam da energijo za delo, igro, učenje. Iz različnih raziskav je razvidno, da so učenki, ki redno zajtrkujejo, v šoli bolj zbrani in imajo manj težav s prekomerno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

Kako pogosto spremljaš šolski jedilnik?



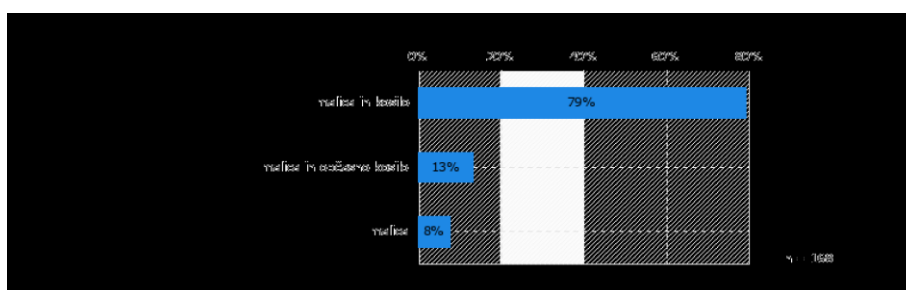
Večina učencev jedilnik spremlja občasno, ostali pa jedilnik spremljajo redno ali redkeje.

Kje spremljaš jedilnik?



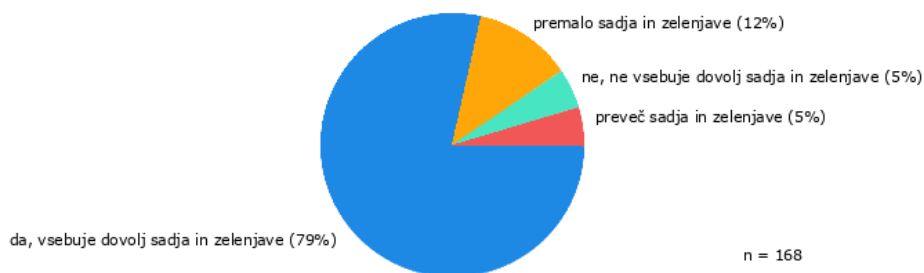
Najbolj pogosto učenci spremljajo jedilnik na šolski ogledni deski, manjšina na šolski spletni strani.

Katere obroke zaužiješ v šoli?



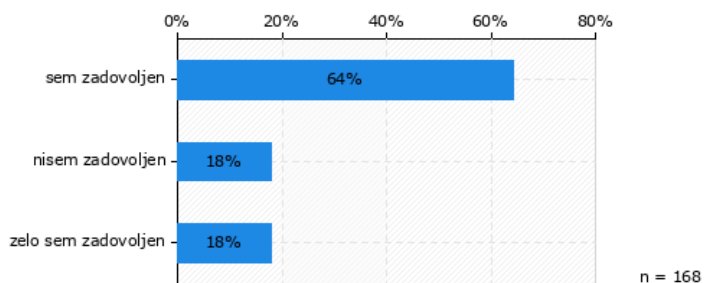
Zelo velika večina učencev na naši šoli je prijavljena na šolsko malico in redno kosilo. Nekaj učencev je kosilo občasno, s šolskimi boni za kosilo.

Ali šolski jedilnik vsebuje dovolj sadja in zelenjave?



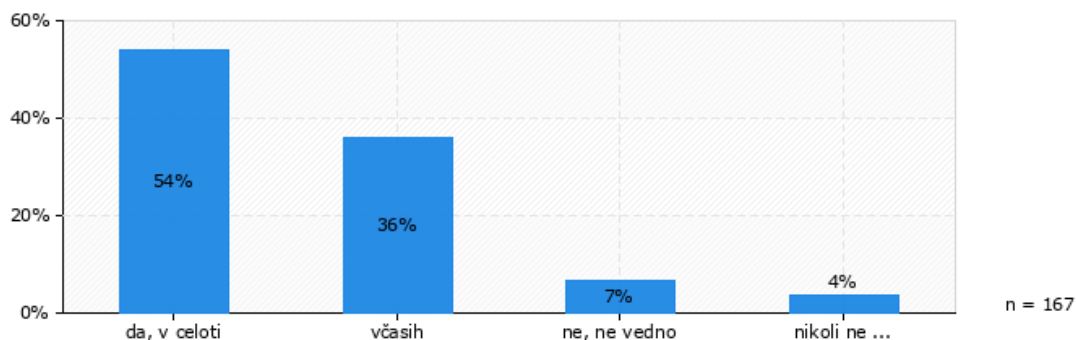
S tem vprašanjem smo iskali mnenje o tem ali učencem ponudimo količinsko dovolj sadja in zelenjave pri malici ali kosilu in večina učencev je mnenja, da je količinsko dovolj. Smo pa veseli, da je nekaj otrok izrazilo željo po večji količini sadja in zelenjave, za kar se bomo potrudili naslednje šolsko leto. 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?



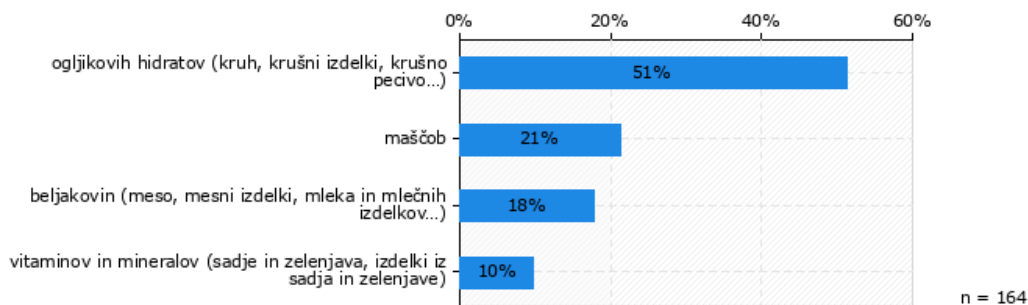
64% učencev je vedno zadovoljna s šolsko malico, 18% pa ni zadovoljnih s šolsko malico. Vsekakor se trudimo, da v šolski jedilnik vključujemo tudi jedi, ki jih predlagajo učenci (skladno s smernicami), da je malica raznovrstna, kuhana, večkrat pripravljena v šoli. Res je, da ni vsaka jed všeč vsem, tako da smo z odstotkom zadovoljnih učencev zadovoljni.

Ali šolsko malico poješ v celoti?



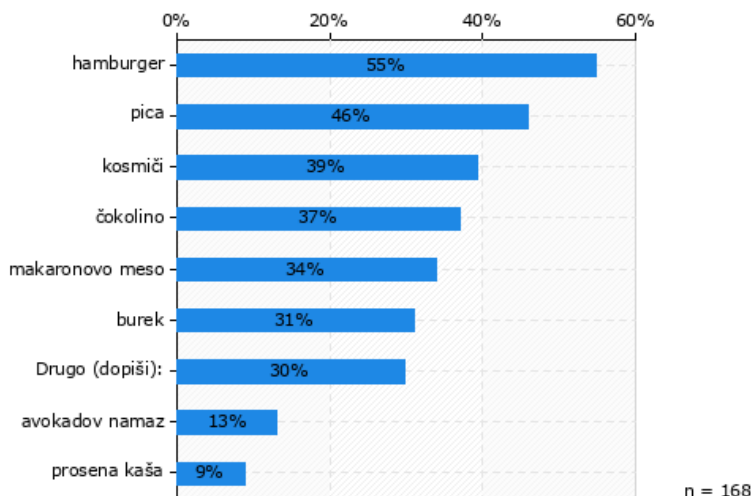
Večina učencev malico poje v celoti, saj se trudimo, da ugodimo količinskim potrebam otrok. Če so neješči, lahko vzamejo manj, tisti ki so bolj ješči, lahko dobijo *repete*. Tak način je v skladu z manj zavržene hrane, ki je na naši šoli zelo pomemben ekološki element.

Česa je po tvojem mnenju pri malici preveč?



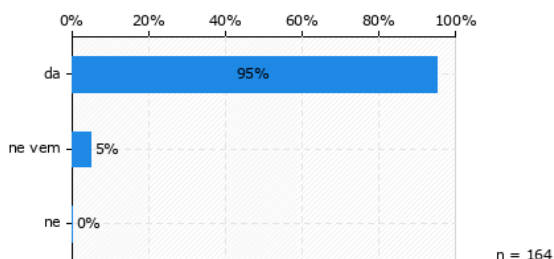
Česa vsebuje malica preveč, je večina mnenja, da ogljikovih hidratov. Če pogledamo jedilnik na letni ravni, je res, da je veliko malic, kjer so vključeni kruh in krušni izdelki. Da zmanjšamo količino ogljikovih hidratov, se poslužujemo kuhanih malic, ki vsebujejo nekoliko manj OH in več beljakovin. Izbiramo kruh, ki vsenuje čim manj bele moke, krušno pecivo največkrat je iz bele moke. Dietni obroki so upoštevani in naročamo izdelke iz drugih mok. Dejstvo je, da so kakovostnejši izdelki iz polnovrenih mok dražji in si jih vedno ne moremo privoščiti.

Katero od naštetih jedi bi izbral za šolsko malico?



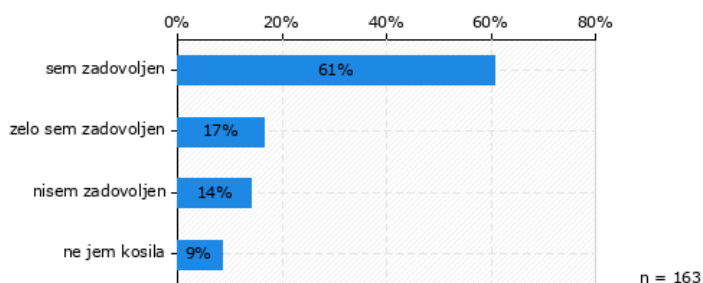
Iz grafa razberemo, da bi učenci za malico najraje jedli hamburger, pico, burek, kosmiče, makaronovo meso, čokolino....Nekajkrat na leto učencem ponudimo hamburger, kjer vključimo lokalna živila – kruh, pleskavica, zelenjava – če je na voljo in tako ustrezemo želji učencev. Pice ne ponujamo, ravno tako ne čokolina. Bi si pa učenci želeli še poizkusiti avokadov namaz, proseno kašo, kebab, carski praženec... . Določenih jedi v šolski jedilnik ne bomo vključevali, saj stremimo k bolj zdravim obrokom.

Ali po malici ustrezno ločuješ odpadke?



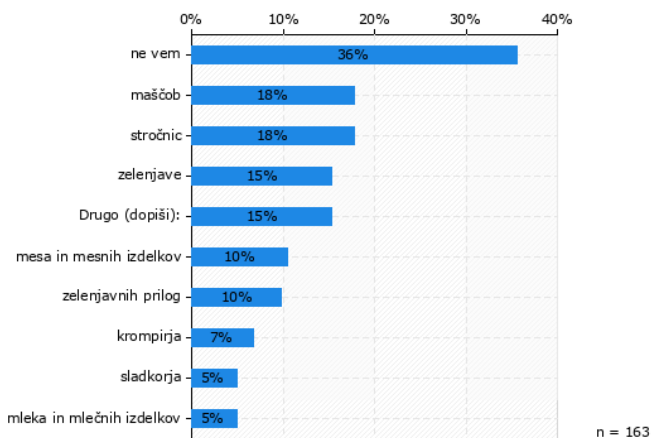
Velika večina anketiranih učencev ustrezno ločuje odpadke po malici. Vsak učenec za sabo pospravi biološke ostanke, pribor, prtičke v za to namenjene posode. Tako so odpadki in ostalo ustrezno ločeni (papir, biološki odpadki, embalaža...), kar omogoča lažje delo v kuhinji, ločevanje v kontejnerje in sledimo ekološkim načelom, seveda pa je potreben stalni nadzor učiteljev.

Ali si zadovoljen s sestavo kosila?



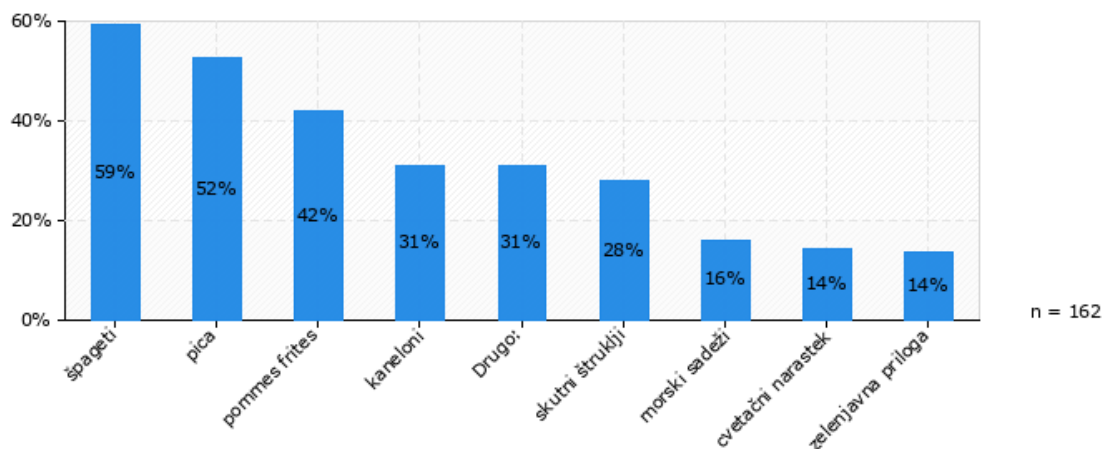
87% učencev je zelo ali zadovoljnih s sestavo kosila. Pri kosilih se trudimo, da so le ta raznovrstna, pripravljena iz svežih sestavin. Ocvrtih jedi v olju ne pripravljamo, ampak jih pečemo v konvektomatu. Tako zagotavljamo bolj zdravo hrano, z manj maščob. Nekajkrat na leto imajo učenci možnost sodelovanja pri kreiranju jedilnika, kar jim zelo veliko pomeni.

Česa je po tvojem mnenju pri kosilu preveč:



Največ učencev je odgovorilo, da ne ve, kaj bi še lahko dodali kosilu, za kar menimo, da so sestavljena primerno. Kaže pa, da so mnenja, da je preveč maščob, zelenjave in stročnic. Pri kosilu imajo učenci možnost, da si po želji vzamejo zelenjavo, prilogo. Lahko dobijo tudi mnajšo 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?



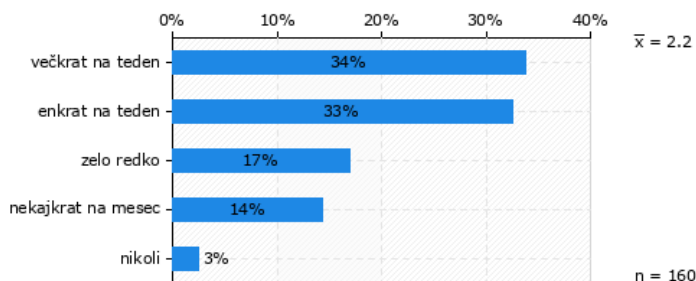
Ostali odgovori: lazanja, hamburger, burek, pasulj, ocvrto meso, tortilje, njoki, kroketi...

Bi moralo biti pri šolskem kosilu več zelenjavnih jedi?



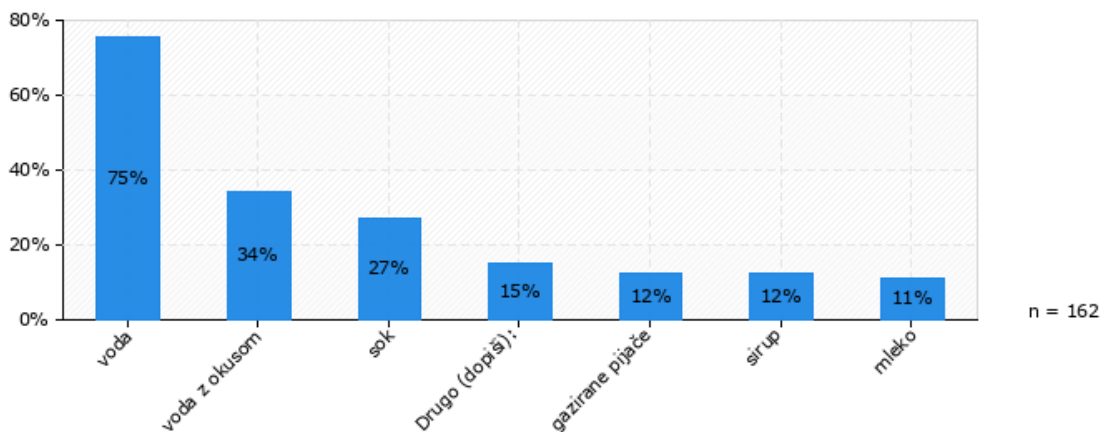
Skladno z zgornjim vprašanjem so učenci mnenja, da je zelenjave dovolj, za nekatere celo preveč. Iz vidika zdrave prehrane je pomembno, da učenci dobivajo ponujeno zelenjavo, jo večkrat poskusijo in končno redno uživajo zelenjavo. Količinsko prilagajamo nakup posamezne zelenjave, da se izognemo zavržkom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

Kolikokrat na teden si postrežeš z napolitankami, rogljički, kupljenim pecivom...?



Ugotavljamo, da učenci prepogosto posegajo po sladkemu pecivu. Uživajo jih enkrat na teden, morda celo večkrat v enem tednu. Želeli bi si, da bi več posegali po sadju/zelenjavi, manj po sladkih prigrizkih. 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.

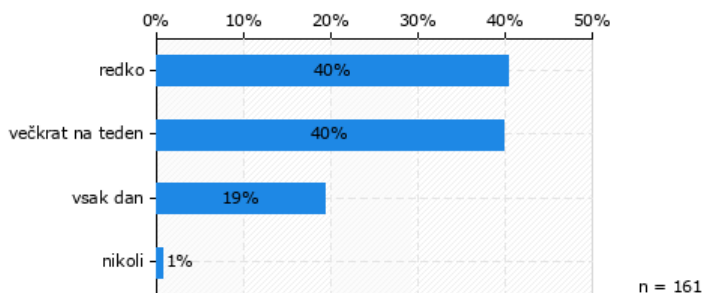
Po kateri pijači bi posegel, ko si žejen?



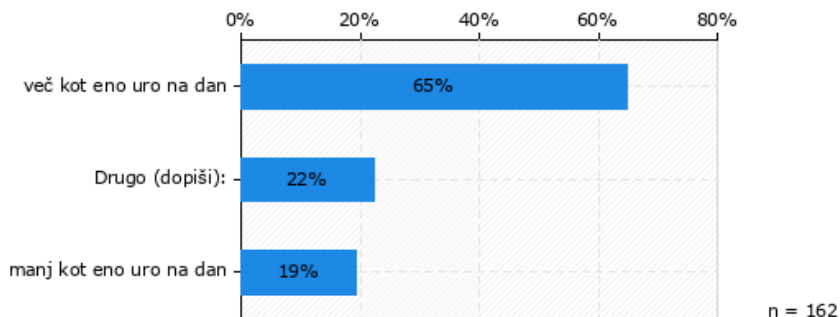
Zelo smo zadovoljni z rezultatom, da velika večina anketiranih učencev pije vodo. Malo manj nas veseli, da posegajo po vodi z okusom. Pri urah gospodinjstva smo spregovorili o nevarnostih vode z okusom in koliko sladkorja vsebujejo, vendar se učenci še ne zavedajo, koliko sladkorja popijejo s sladkimi pijačami. 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...)?

Graf prikazuje, da se učenci 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. Mnenja smo, da je 19% učencev, ki vsak dan uživajo sladkarije, preveč.



Koliko časa na teden posvetiš gibanju?



Veseli nas dejstvo, da se 65% učencev ukvarja s športom več kot eno uro na dan, vendar je pa 6% manj kot lansko šolsko leto. Gibanje otrok je izjemno pomembno za pravilen razvoj otroka. Razvoj otroka pojmujeemo 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. Na šoli se trudimo, da učence čim bolj vključimo v gibanje, gibanje skozi igro, gibanje med poukom.

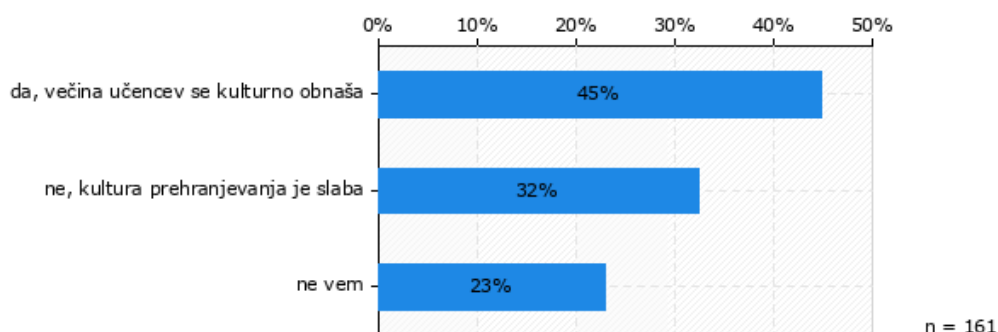
Po drugo so učenci navedli odgovore: več kot tri ure, ko imam čas, določeni dnevi, 2-4 ure...

Vem, kaj pomeni, zdrav način prehranjevanja!



Večina 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 sadja, zelenjave in mleka Evropske Unije, 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 dnevnih 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?

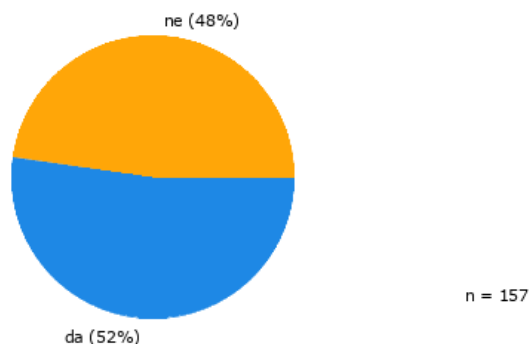


Kultura prehranjevanja je za zdravo in prijetno uživanje obrokov zelo pomembna. Učenje kulture prehrane vključujemo že od prvega razreda (pri malici, pri kosilu v podaljšanem bivanju). Učenci so zadovoljni s kulturo prehranjevanja, 32% učencev pa menijo, da je kultura slaba. Največkrat je vzrok za slabše počutje v jedilnici hrup.

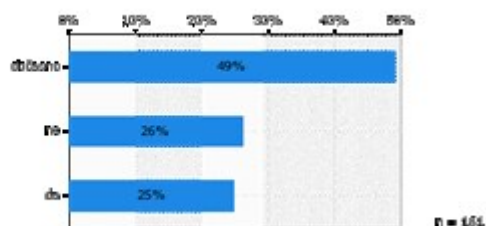
Da bi pojedli več hrane /

Učitelji bi lahko bolj spodbujali pri obrokih, da bi poskusili več različnih jedi:

Iz grafa je razvidno, da se kaže potreba po tem, da so poleg malice, kosila tudi učitelji, ki bi spodbujali učence, da poskusijo nove jedi. Na sestanku komisije bomo spregovorili, kaj lahko storimo na tem področju za naslednje šolsko leto (ideja samopostrežne malice).

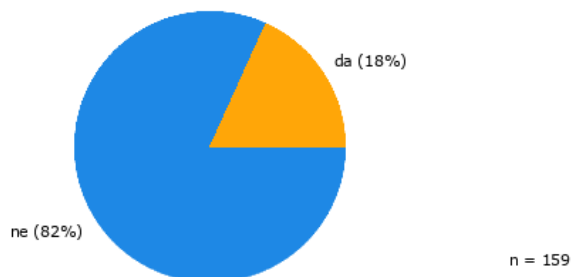


Juha pri kosilu je nujna.



Juha je zdrav začetek kosila, saj so dober vir vitaminov in ugodno vplivajo na prebavo. Opažamo, da vse več otrok vzame juho, vsaj za nekaj žlic. Najraje imajo govejo juho z rezanci in kremne juhe (npr. krompirjeva juha, porova juha, špargljeva juha...). Na jedilniku jih imamo vsaj trikrat v tednu.

Moje prehranske navade oblikujem po zgledu sošolcev.

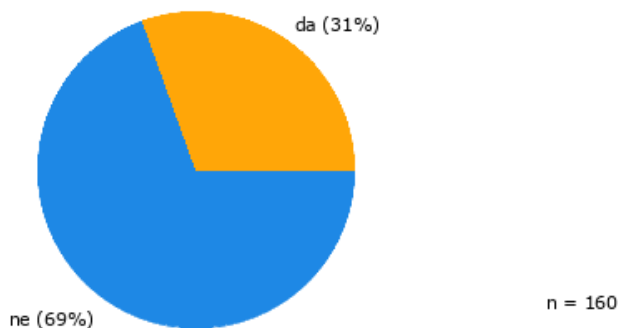


Večina učencev svojih prehranskih navad ne oblikuje po zgledu sošolcev.

Prehranjevalne navade so pomemben del življenjskega sloga posameznika na katere vpliva vrsta kompleksnih in medsebojno prepletenih dejavnikov (genetska predispozicija, socialni in ekonomski status, okolje v katerem živimo, nakupovalne navade, preference okusa posameznika, dolžina spanja itd.). Prehranjevalne navade se oblikujejo v družini, in se v taki obliki pogosto vzdržujejo skozi celotno življenje osebe. Slabe prehranjevalne navade so posledično povezane s slabšim zdravjem posameznika, pojavnostjo in komplikacijami kroničnih obolenj (bolezni srca in ožilja, sladkorno boleznijo tipa 2, debelostjo, raki itd.).

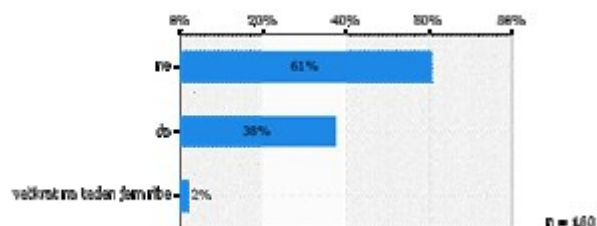
Uvajanje sprememb v prehranjevanju za posameznika predstavlja dolgoročen proces, ki je močno povezan z motiviranostjo in pripravljenostjo posameznika na spremembo. Motivacija za uvedbo spremembe se razlikuje od osebe do osebe, kar je najpogosteje povezano tudi s spolom, starostjo, ozaveščenostjo posameznika o pomenu prehrane za zdravje oziroma pojavnostjo morebitne bolezni. (vir: <https://www.prehrana.si/kam-po-nasvet>).

Želim si brezmesni dan v tednu.



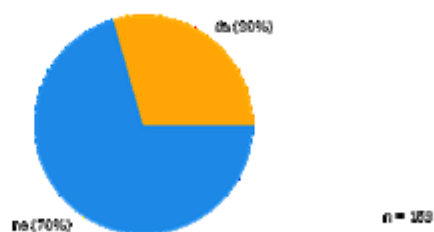
Smernice priporočajo, da bi uživali manj mesa, več rib, stročnic. Učenci se v večini ne strinjajo z uvedbo brezmesnega dne, vendar z dobrimi recepti, okusno pripravljeno brezmesno hrano s stročnicami, zelenjavo, ribami, lahko občasno izvedemo dan brez mesa.

Enkrat na teden jem ribe.



Več kot polovica učencev ne je rib vsaj enkrat na teden, kar se kaže tudi v nepriljubljenosti rib v šoli. Učenci so premalo izkušeni od doma in niso vajeni ribjega mesa, zato ga je težje uvajati v šolsko prehano in imeti malo bioloških odpadkov. Je pa kar 38% takih, ki pa jedo ribe enkrat tedensko, za kar smo zelo zadovoljni. Na šolskem jedilniku se ribe pojavijo na približno 14 dni, so pa postvi lokalnega izvora.

Veliko uživam nezdrave hrane.



Pri tem vprašanju nas je zanimala lastna ocena anketirancev, koliko in če uživajo nezdrave hrane (pomfrit, kebab, pica, ocvrte jedi...), in je dobra ena četrtnina anketirancev povedala, da uživa nezdravo hrano. Največkrat po njej posegajo, ker je dobra in hitro pripravljena (kupljena), je pa šolski okoliš v predmestju in učenci nimajo večjega dostopa do hitre hrane, McDonalds...

Brestanica, 20. 5. 2024