

ANALIZA ANKETIRANJA STARŠEV O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO

(šolsko leto 2020/2021)

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo v mesecu maju izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva staršev otrok, ki obiskujejo Osnovno šolo Mirna, s šolsko prehrano. Anketa je bila na voljo na šolski spletni strani, izpolnilo jo je 35 staršev.

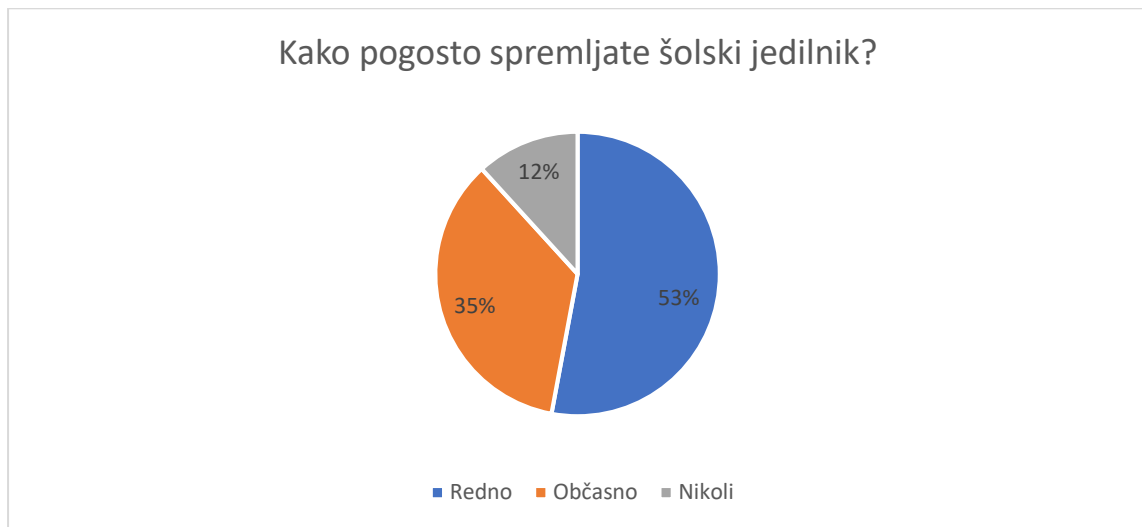
1. Kateri razred obiskuje vaš otrok?



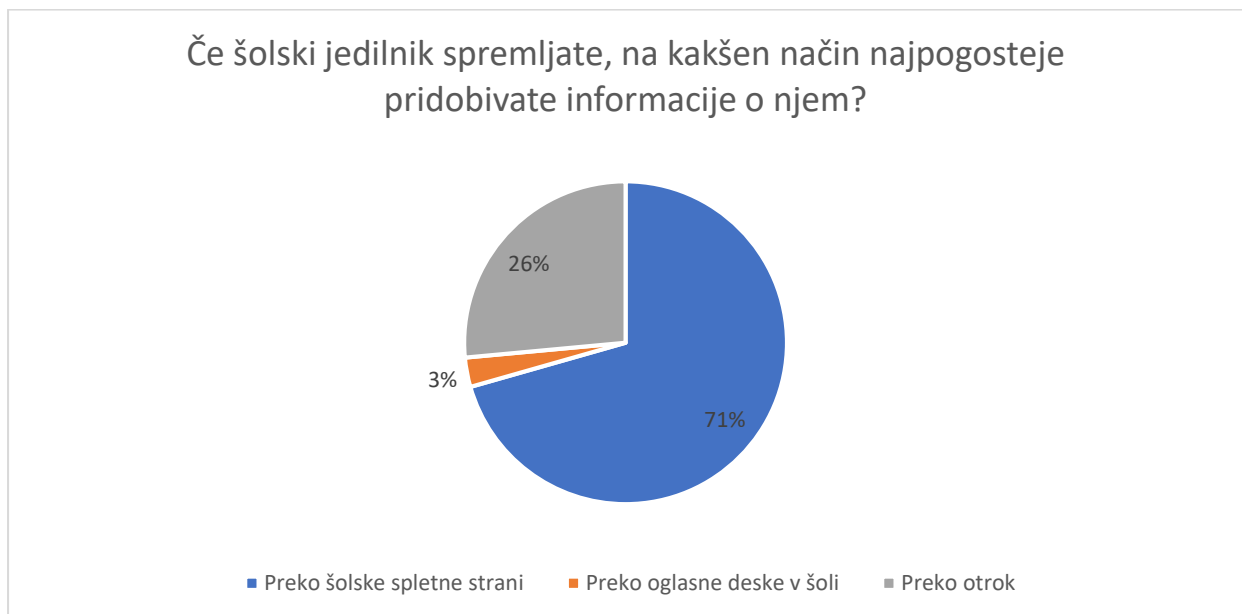
Anketo je izpolnilo največ staršev otrok, ki obiskujejo 6. razred (17%) in 4. razred (17 %) ter 2., 5. in 9. razred (14%).

Najmanj anket so izpolnili starši otrok, ki obiskujejo 3. razred (0%) ter starši otrok, ki obiskujejo 7. razred (3 %).

2. Kako pogosto spremljate šolski jedilnik?



3. Če šolski jedilnik spremljate, na kakšen način najpogosteje pridobivate informacije o njem?



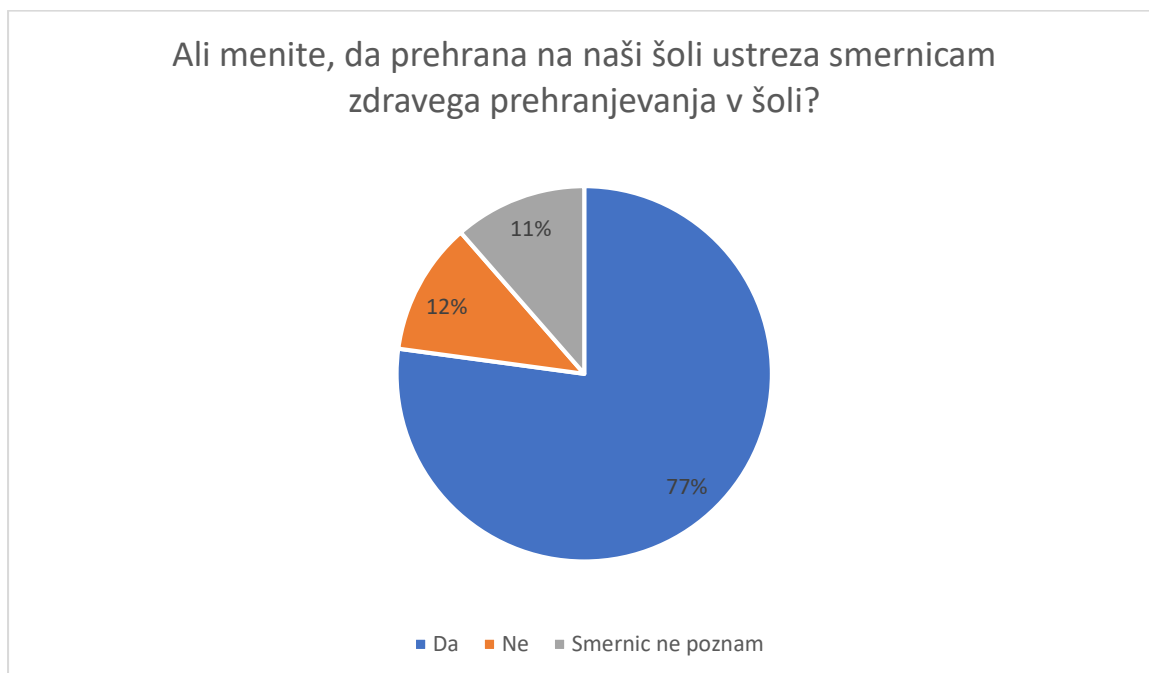
4. Kako pogosto se z otrokom pogovarjate o šolski prehrani?



Večina staršev (53 %) šolski jedilnik spremlja redno, nekaj manj (35 %) pa jih spremlja občasno. Največ staršev za pridobivanje informacij o jedilniku uporabi šolsko spletno stran (71 %), le nekaj staršev (26 %) pa spremlja jedilnik preko otrok. Večina staršev (54 %) se z otrokom o šolski prehrani pogovarja vsak dan, nekaj manj (37 %) na tedenski ravni.

Iz podatkov ankete je razvidno, da starši spremljajo šolske jedilnike najpogosteje preko šolske spletne strani. Z otroki pa se večina staršev o šolski prehrani tudi pogovarja.

5. Ali menite, da prehrana na naši šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja v šoli?



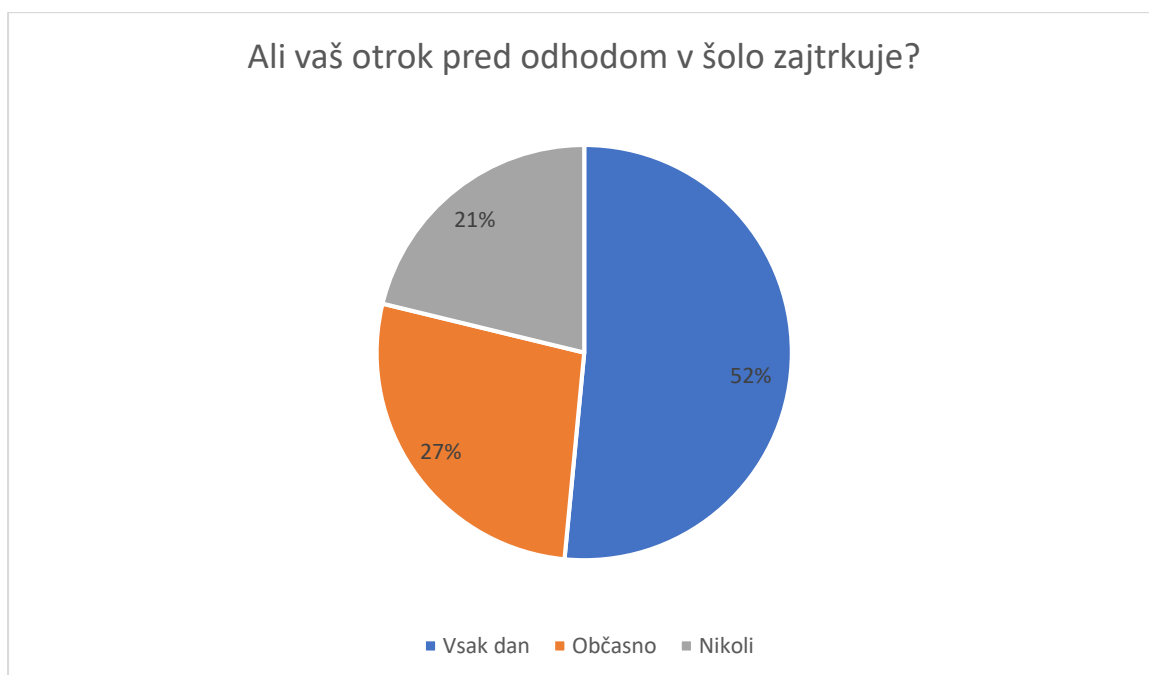
Večina staršev (77 %) meni, da prehrana na naši šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja. Nekaj staršev (12 %) meni, da prehrana ne ustreza smernicam zdravega prehranjevanja, nekaj staršev (11 %) pa smernic ne pozna.

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so osnovno vodilo, ki se ga moramo držati pri načrtovanju šolske prehrane.

Smernice zdravega prehranjevanja v VIZ je izdalo Ministrstvo za zdravje.

Mnenje staršev o omenjenem vprašanju je poglavitno za naše nadaljnjo delo.

6. Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?



Večina staršev (52 %) pove, da njihov otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje, nekaj staršev (27 %) pove, da otrok občasno zajtrkuje, najmanj staršev (21 %) pa pove, da otroci pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo.

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk predstavlja približno 15 % dnevnega energijskega vnosa. Z zajtrkom telesu že zjutraj zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, dosegajo v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo. Dopoldanska malica nikakor ne sme in ne more biti nadomestilo za zajtrk.

7. Ali nam želite še kaj sporočiti? Napišite vaše predloge, pripombe, pohvale...

MNENJA: Prepečenec in mleko vsekakor ni obrok za zajtrk oz. malico. obroki bi lahko vključevali več sadja in zelenjave. Sveže sadje pri zajtrku (npr. paprika, paradižnik, kumarice). Prav tako pri kosilih kot priloga ne samo v solati.

Zelo okusna hrana, raznolika.

Mislim, da bi iz jedilnika lahko črtali hrano, ki jo večina otrok ne je.

Več lokalne hrane in domače priprave (v kuhinji).

Premalo časa za kosilo.

Kljub smernicam zdrave prehrane, bi moralo biti večkrat na jedilniku tisto, kar otroci jejo, namen prehrane ni samo okušanje, ampak tudi to, da se otroci najejo.

ODGOVOR: Prepečenec in domače mleko ponudimo občasno samo za zajtrk (največ 1-krat na mesec – pazimo, da se zajtrk ali malica ne ponavlja pogosto). Vsak dan učencem ponudimo sadje, poleg tega, da ga dobijo pri malici, imamo na šoli tudi sadni kotiček, kjer je sadje na razpolago cel dan – učenci si ga postrežejo kadar želijo in kolikor želijo. Prav tako občasno pri malici ponudimo tudi zelenjavo. Glede na to, da se v kuhinji zgoščuje omake in juhe samo z zelenjavo, menim, da učenci v šoli zaužijejo primerno količino zelenjave in sadja. V smernicah zdravega prehranjevanja piše: »V vsak obrok naj se vključita zelenjava IN/ALI sadje.« Tega pravila se tudi držimo.

V šoli se trudimo, da so pripravljene obroki sestavljeni pestro in iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma. Prav tako se trudimo učence privajati na različne okuse in zdravo hrano. Učence spodbujamo k sprejemanju novih jedi (največkrat so to tiste jedi, ki jih učenci niti ne poizkusijo in je zato ne jedo). Ključni mehanizem za sprejemanje nove hrane je ponavljajoča degustacija. To pomeni, da učence spodbujamo in jih pozivamo k temu, da bi novo jed čim večkrat poizkusili.

V kuhinji se izogibamo predpripravljeni hrani, zato večino jedi pripravimo sami (npr. namaze, paštete, sladice). Upoštevamo tudi čim krajšo transportno verigo, torej prednostno izbiramo lokalno hrano.

Anja Krištof, organizatorica šolske prehrane