

OSNOVNA ŠOLA CERKVENJAK – VITOMARCI
Cerkvenjak 24
2236 Cerkvenjak

LETNA SAMOEVALVACIJA V ŠOLSLEM LETU 2021/2022:

PREHRANA V ŠOLI

Pripravila: Sabina Kocijan
September, 2022

UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja, zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Med ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi tudi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Smo ena redkih držav v Evropi, ki ima po letu 1991 urejeno prehrano otrok in mladine z novo slovensko področno zakonodajo. Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. V zdravi prehrani se priporoča uživanje od štirih do petih obrokov dnevno. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost. Še zlasti je pomemben zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne zmožnosti, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %. Zagotovo vrtčevska in šolska prehrana nista po okusu prav vseh otrok in staršev, ker je v večjih skupnostih mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka kot v družini, saj so lahko le v omejenem obsegu upoštevane želje posameznikov.

REZULTATI ANKETE O ZADOVOLJSTVU UČENCEV S ŠOLSKO PREHRANO NA OŠ CERKVENJAK-VITOMARCI

V anketi o zadovoljstvu s šolsko prehrano je sodelovalo 109 učencev, od tega je bilo vključenih 54 % žensk in 46 % moških. Na anketo je odgovoril:

1 učenec iz 1. razreda,

31 učencev iz 4. razreda,

11 učencev iz 5. razreda,

27 učencev iz 6. razreda,

21 učencev iz 7. razreda,

18 učencev iz 8. razreda,

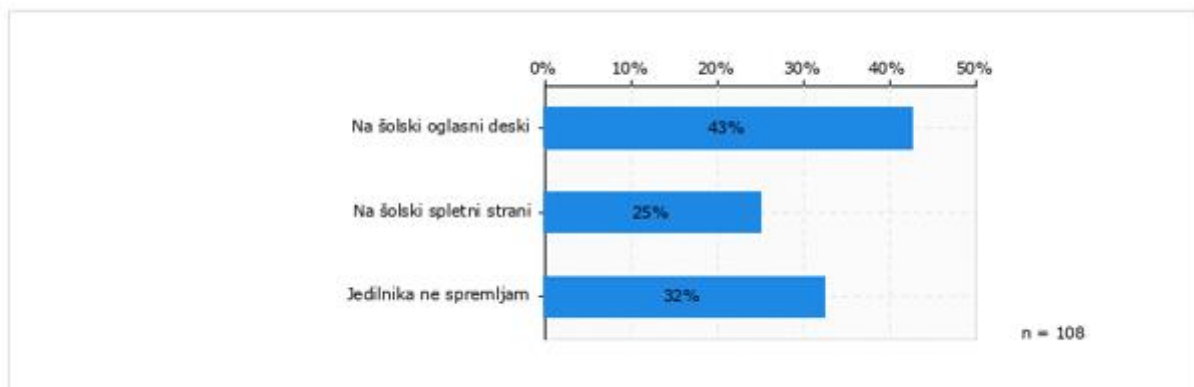
Učenci 2., 3. in 9. razreda se na anketo niso odzvali.

Q1	Kateri razred obiskuješ?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1	1	1%	1%	1%
	2	0	0%	0%	1%
	3	0	0%	0%	1%
	4	31	28%	28%	29%
	5	11	10%	10%	39%
	6	27	25%	25%	64%
	7	21	19%	19%	83%
	8	18	17%	17%	100%
	9	0	0%	0%	100%
Veljavni	Skupaj	109	100%	100%	

Vprašanje: Kje običajno spremljaš šolski jedilnik?

Učenci najpogosteje spremljajo jedilnik na šolski oglasni deski (43 %), 32 % sodelujočih v anketi, jedilnika ne spremlja, 25 % pa jih spremlja na šolski spletni strani.

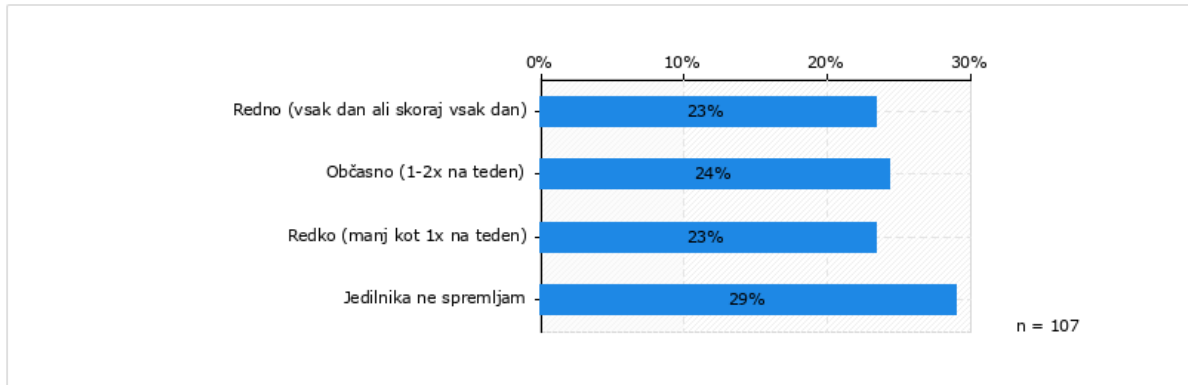
Kje običajno spremljaš šolski jedilnik? (n = 108)



Vprašanje: Kako pogosto spremljaš jedilnik?

Delež učencev, ki jedilnik spremljajo redno vsaki dan (23 %), občasno (24%) in manj kot enkrat na teden (23 %) je zelo podoben.

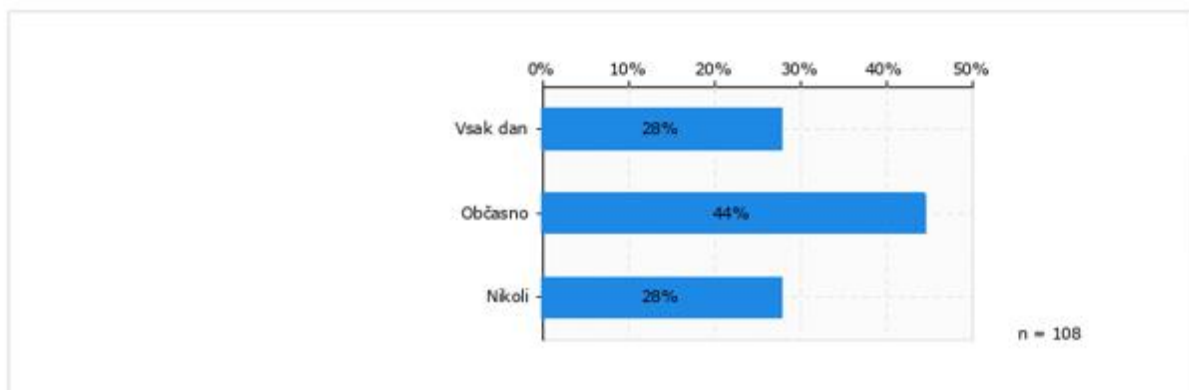
Kako pogosto spremljaš jedilnik? (n = 107)



Vprašanje: Ali med tednom doma zajtrkuješ?

Glede na podane odgovore na vprašanje, ali učenci doma zajtrkujejo ugotavljamo, da več kot polovica (72 %) učencev med tednom doma ne zajtrkuje ali zajtrkuje občasno. Samo 28 % učencev zajtrkuje redno pred odhodom v šolo.

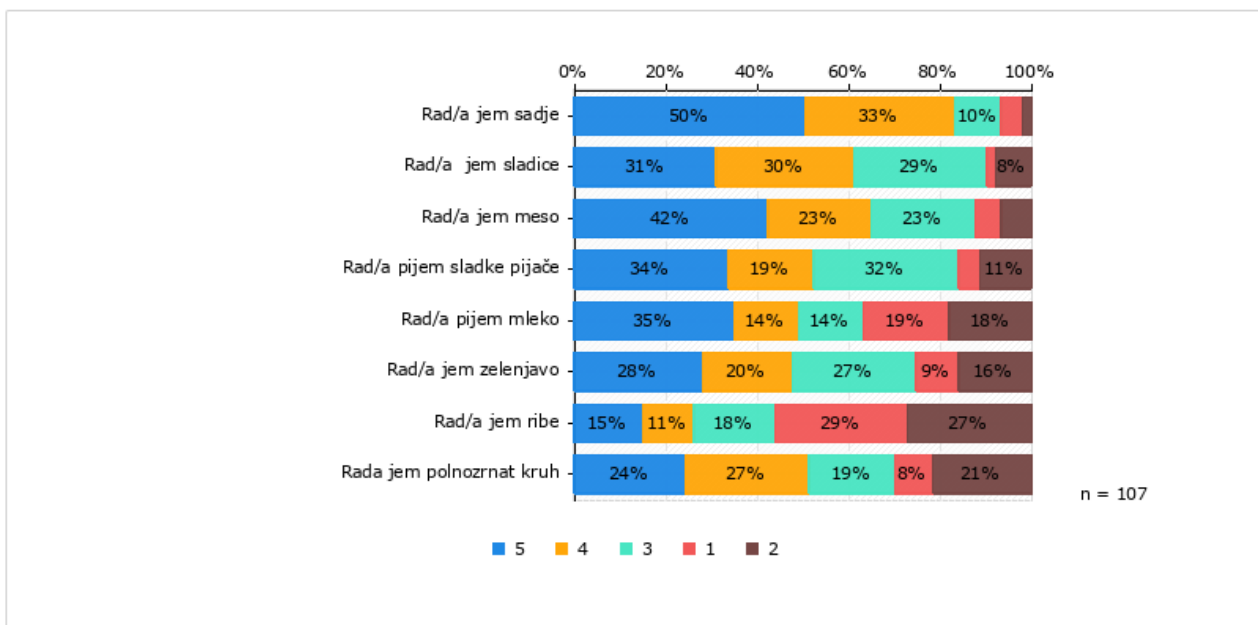
Ali med tednom doma zajtrkuješ? (n = 108)



Vprašanje: Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako rad/-a ješ določena živila (1-splošno ne maram, 5- imam zelo rad/a)

Rezultati ankete kažejo, da učenci zelo radi in radi uživajo sadje (83 %). K visokemu deležu je verjetno prispevala tudi promocija, aktivnosti in razdeljevanje sadje v sklopu projekta Šolska shema. Več kot polovica učencev zelo rada in rada je meso (65 %), sladice (61 %), manj učencev pa zelo rada in rada pije mleko (49 %) ter uživa zelenjavo (48 %) in polnozrnat kruh (51 %). Učenci najmanj radi jejo ribe, saj jih kar 56 % sploh ne mara ali ne mara rib. Več kot polovica (53 %) učencev zelo rada in rada uživa sladke pijače.

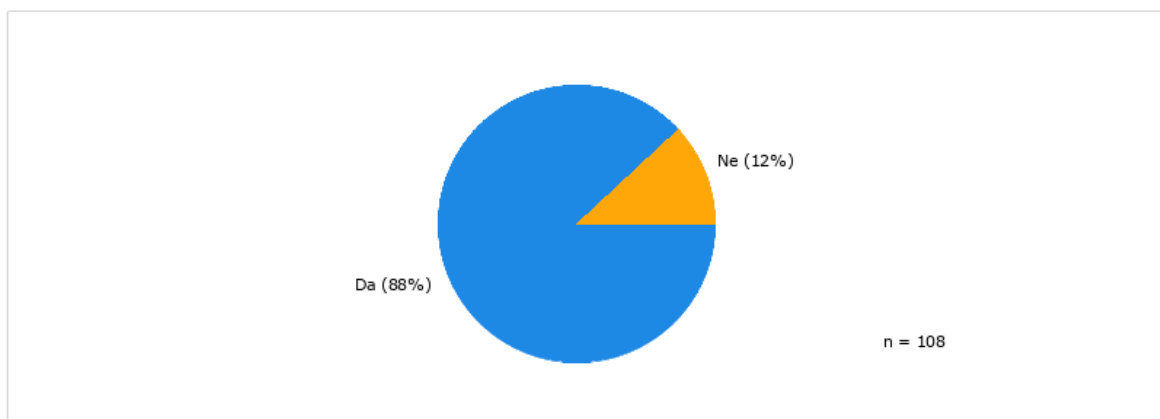
Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako rad/-a ješ določena živila. (1-sploh ne maram, 5-imam zelo rad/a) (n = 107)



Vprašanje: Ali si umiješ roke pred obroki?

Večina učencev (88 %) si pred obroki umije roke, 12 % sodelujočih učencev v anketi pa si rok ne umije.

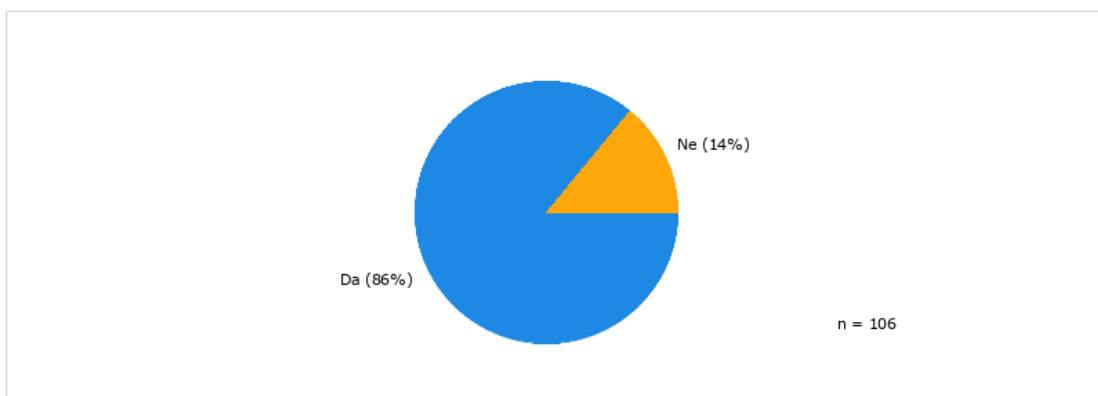
Ali si umiješ roke pred obroki? (n = 108)



Vprašanje: Ali uporabljaš prtiček pri šolskih obrokih?

Večina učencev (86 %) pri šolskih obrokih uporablja prtiček, 14 % učencev prtička ne uporablja.

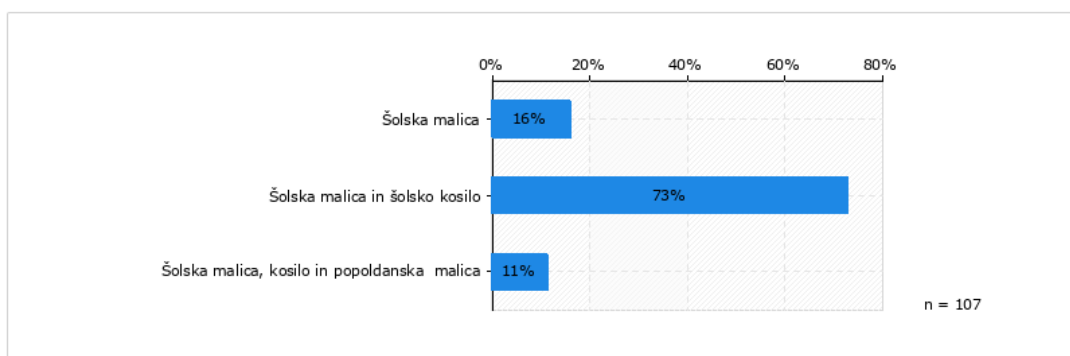
Ali uporabljaš prtiček pri šolskih obrokih? (n = 106)



Vprašanje: Katere obroke zaužiješ v šoli?

Največ učencev je prijavljenih na šolsko malico in kosilo (73 %), 11 % učencev uživa vse tri obroke (malica, kosilo in popoldanska malica), ki jih pripravlja šolska kuhinja, 16 % učencev je naročenih samo na malico.

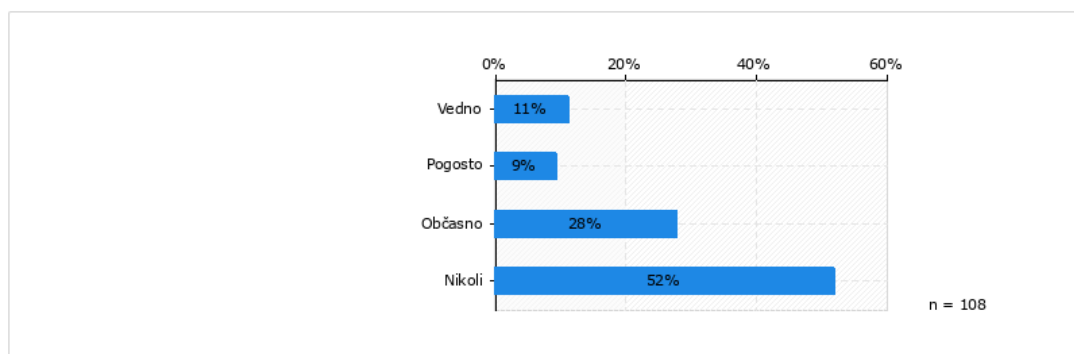
Katere obroke zaužiješ v šoli? (n = 107)



Vprašanje: Kako pogosto se vrvaš v vrsto?

Večina učencev se ne vriva v vrsto za kosilo (52 %), 37 % učencev to počne občasno ali pogosto, 11 % pa vedno.

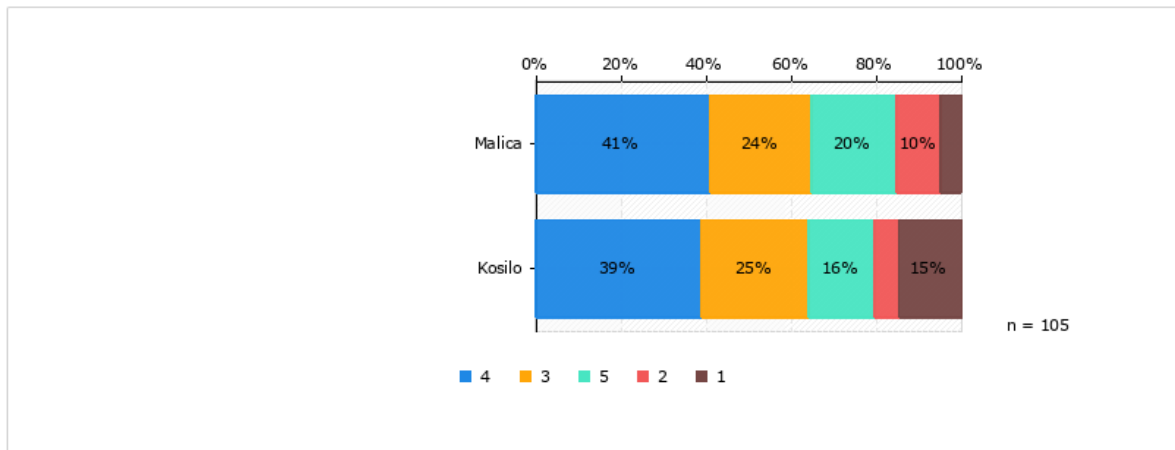
Kako pogosto se vrvaš v vrsto za kosilo? (n = 108)



Vprašanje: Z ocenami od 1 do 5 oceni šolska obroka (malica in kosilo) (1-slabo, 2-zadovoljivo, 3-povprečno, 4-dobro, 5- zelo dobro)

Velika večina učencev je zelo zadovoljnih in zadovoljnih s šolsko malico (65 %) in kosilom (64 %), 20 % učencev je povprečno zadovoljnih z malico, 16 % pa povprečno zadovoljnih s kosilom.

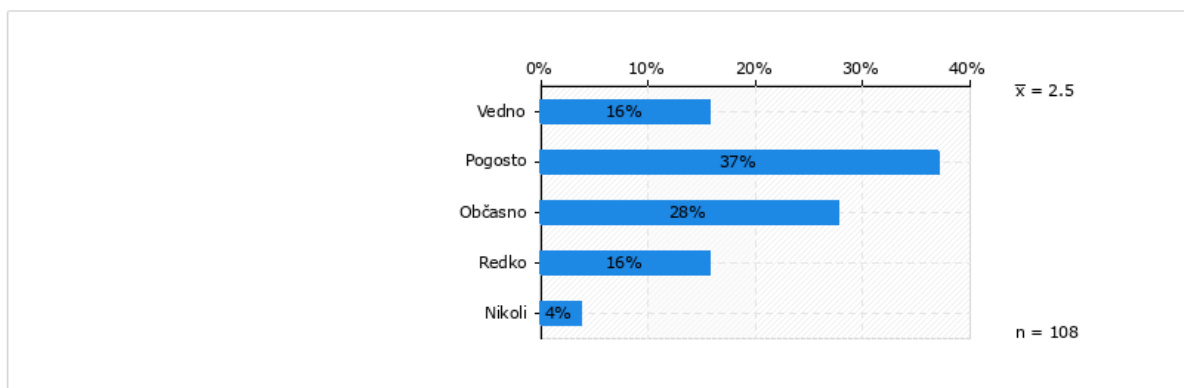
Z ocenami od 1 do 5 oceni šolska obroka (malico in kosilo)(1-slabo, 2-zadovoljivo, 3-povprečno, 4-dobro, 5- zelo dobro) (n = 105)



Vprašanje: Ali za šolsko malico vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?

Polovica (53 %) učencev, ki jedo malico, vzamejo vedno ali pogosto vse jedi, ki so ponujene v sklopu malice. 28 % učencev občasno vzame vse jedi, ki so ponujene za malico, kar 20 % učencev pa nikoli ne vzame vseh jedi, ki so ponujene za šolsko malico.

Ali za šolsko malico vzameš vse jedi, ki so ti ponujene? (n = 108)



Vprašanje: Navedi tri jedi, ki jih najraje poješ pri šolski malici.

Učenci najraje za šolsko malico pojedjo pico, hamburger, kosmiče, hot dog, sendvič, čokoladni namaz.

Navedi 3 jedi, ki jih najraje poješ pri šolski malici.

pica, grijez, hamburger
sok jabolka bonana
kosmiči, hamburger, hotdog
praženec, jajca, hodog
jajca, čokoladni namaz, carski praženec
peso / spageti / meso
štručka namaz kosmiči
pašteta, češnje,
kruh, namaz, kakav
gris, hrenofke, kosmiči
sendvič
sadje, kruh, sok
pica, hamburger in zališčna stručka
beli kruh ribji namaz zeliščni namaz
nevem
hrenovke kosmiči hamburger

Vprašanje: Navedi tri jedi, ki jih pri šolski malici ne maraš.

Učenci pri šolski malici ne marajo uživati naravnih jogurtov, kefirja (brez dodanega sladkorja), skute in namazov iz skute, ostalih vrst namazov (čičerikin namaz, jajčni namaz, namaz iz belega fižola, korenčkov namaz), zelenjave in mlečnih jedi.

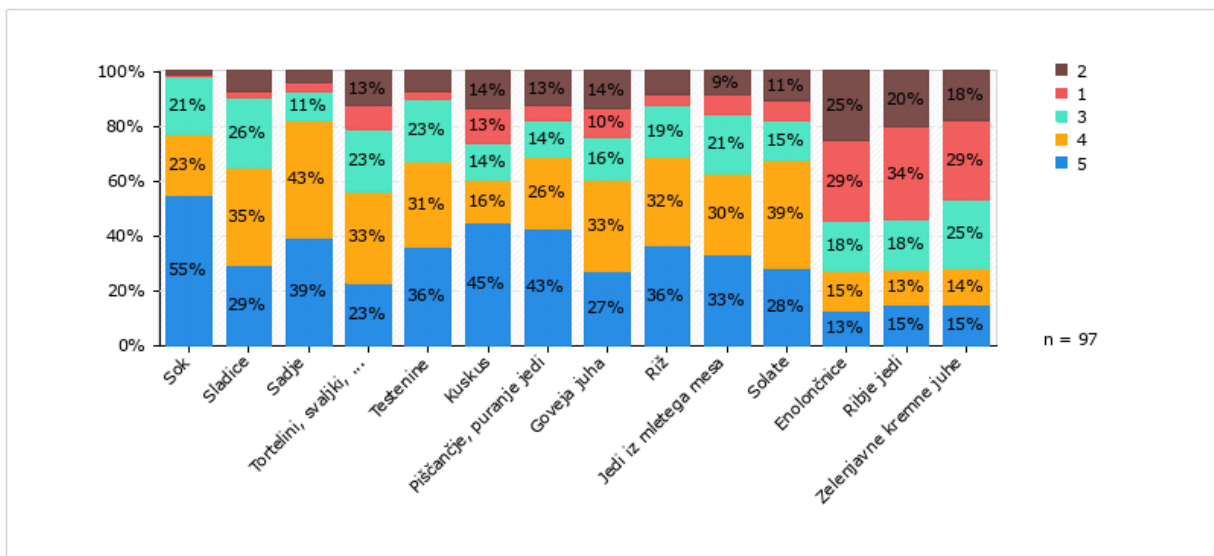
Navedi 3 jedi, ki jih pri šolski malici ne maraš.

kislo mleko, kislji jogurt, zelenjavne namaze
skutni namaz
kus kus /sok/testenine
skuto žepek sendvič
redkvice
namazi
grozdje, gobova juha,
jajce, jajčnega namaza.
namaze, mlečni riž, jaja
čičerikin namaz, korenčkov namaz, koruzni namaz
makaroni z drobtinami, jajčni namaz, juha
juha, smetanov namaz, jajca
mleko juhe klobase
vse imam rad
zelenjava, retkvice

Vprašanje: 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)

Učenci najraje (zelo radi-5 in radi-4) uživajo sadje (82 %), sladice (64 %), sok (78 %), kus kus (61 %), piščančje jedi (69 %), testenine (67 %), solate (67 %). Ne marajo pa enolončnic (54 %), zelenjavnih kremnih juh (47 %) in ribjih jedi (54 %).

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). (n = 97)



Vprašanje: Kako ocenjuješ naslednje trditve?

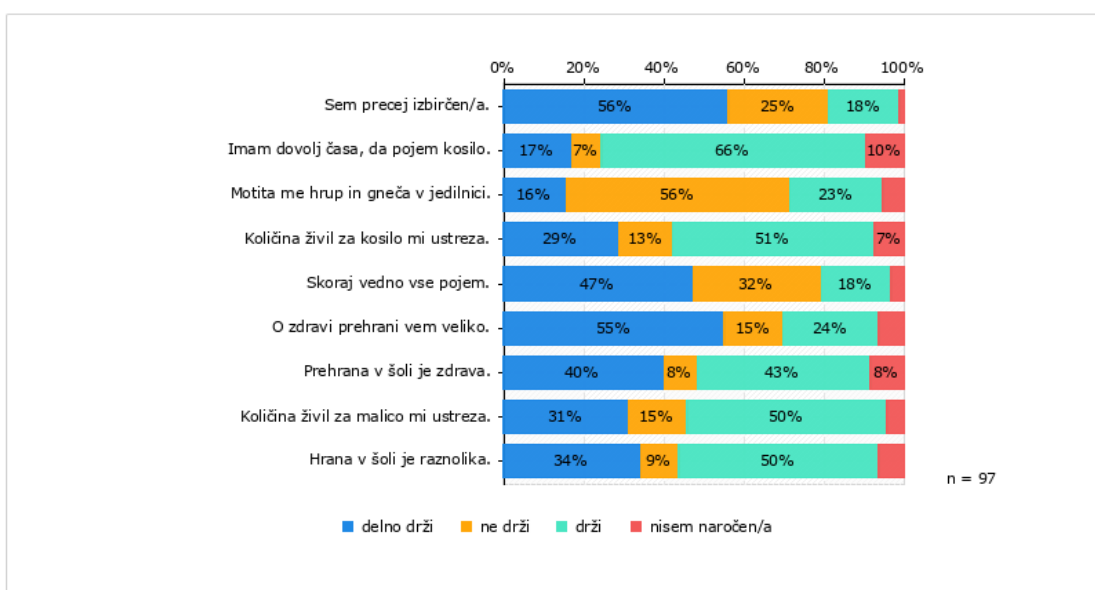
18 % učencev ocenjuje, da je pri izbiri hrane precej izbirčnih, 83 % učencev ocenjuje, da ima dovolj časa, da poje kosilo ali se strem delno strinja.

Več kot polovico učencev (56 %) v jedilnici ne motita hrup in gneča.

65 % učencev skoraj vedno vse poje ali se s trditvijo delno strinja. 24 % učencev meni, da o zdravi prehrani ve veliko, pri čemer se 43 % učencev strinja s trditvijo, da je prehrana v šoli zdrava, 50 % učencev pa meni, da je prehrana v šoli raznolika.

81 % učencev meni, da jim količina hrane v šoli ustreza ali se vsaj delno strinjajo s trditvijo.

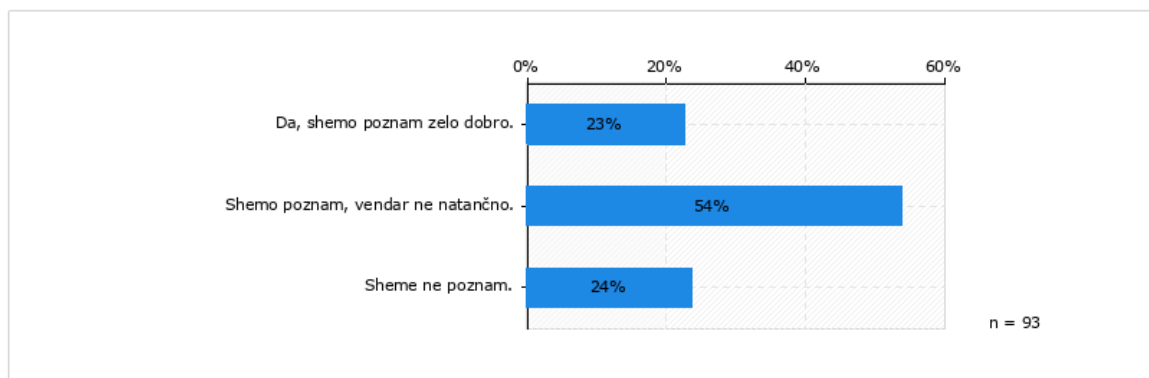
Kako ocenjuješ naslednje trditve? (n = 97)



Vprašanje: Naša šola sodeluje v shemi »Šolska shema« s finančno podporo Evropske unije.

54 % učencev je odgovorilo, da projekt Šolska shema v katerem sodeluje OŠ Cerkevjak-Vitomarci pozna, vendar ne natančno, 23 % učencev Shemo pozna zelo dobro, 24 % učencev Sheme ne pozna.

Naša šola sodeluje v shemi "Šolska shema" s finančno podporo Evropske unije. (n = 93)



Vprašanje: Napiši svoje mnenje, pohvalo ali kritiko o šolski prehrani.

Učenci so zapisali, da se jim zdi šolska prehrana dobra in zdrava. Učenci želijo, da bi bilo pri malicah vključenih manj namazov, polnozrnatih testenin in mleka.

Napiši svoje mnenje, pohvalo ali kritiko o šolski prehrani.

prevec namazov
lahko bi bilo manj namazov
manj namazov
šolska prehrana je zelo dobra ko je špinača sem zelo vesel
hrana v šoli je odlično pripravljena
hrana je dobra razen rib
ni mi dobro ker je bio všeč bi mi bilo če bi bila navadna šola
hrana je dobra
da je dobra
preveč zdravih jedi.
he zdravo, čeprav včasih malo čudnega okusa
lepa barva fasade, ki je stroj za sok, :) (:)
prehrana je zdrava
prevec mleka
prevec krat je mleko

je dobro, nimam pripomb.
je zdrava prehrana...
prehrana je super vendar malo pretirano začinjena ali sluzasta jas ne jem mesa razen rib in bi bilo super ce bi lahko upostevali in pripravljali vec vegetarjanskih ali morskih jedi
zelo dobra odlična
preveč namazov, ne maram črnega kruha, testne polnozrnate niso dobre
da ne bi rabili meti vsaki petek v šoli zajest rib.
moje mnenje je v redu
pri malici je preveč kruha
ok
dobra delno
vrede je
ni dobra
všeč mi je hrana, ki jo dobimo za malico.
zero dobra
/
vredu je
šolska malica in kosilo sta zelo dobra.

REZULTATI ANKETE O ZADOVOLJSTVU STARŠEV S ŠOLSKO PREHRANO NA OŠ CERKVENJAK-VITOMARCI

V anketi o zadovoljstvu s šolsko prehrano je sodelovalo 51 staršev. Na anketo je odgovorilo:

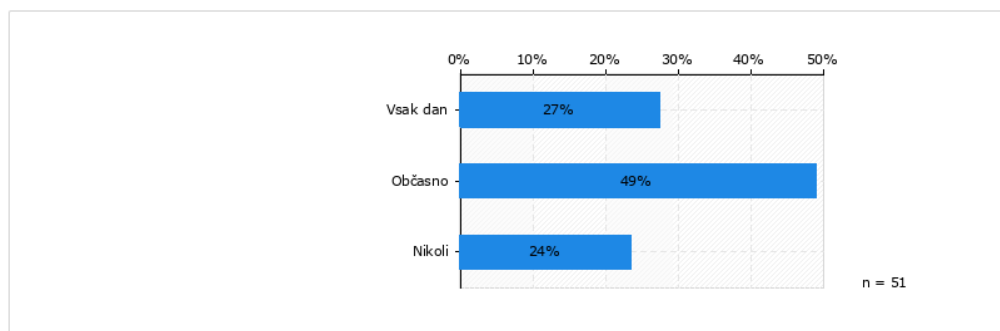
- 8 staršev iz 1. razreda,
- 2 starša iz 2. razreda,
- 6 staršev iz 3. razreda,
- 8 staršev iz 4. razreda,
- 11 staršev iz 5. razreda,
- 7 staršev iz 6. razreda,
- 4 starši iz 7. razreda,
- 4 starši iz 8. razreda,
- 1 starš iz 9. razreda.

i razred obiskuje vaš otrok?					
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1	8	16%	16%	16%
	2	2	4%	4%	20%
	3	6	12%	12%	31%
	4	8	16%	16%	47%
	5	11	22%	22%	69%
	6	7	14%	14%	82%
	7	4	8%	8%	90%
	8	4	8%	8%	98%
	9	1	2%	2%	100%
Veljavni	Skupaj	51	100%	100%	

Vprašanje: Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?

73 % staršev je odgovorilo, da njihov otrok pred odhodom v šolo ne zajtrkuje ali zajtrkuje občasno, 24 % staršev je odgovorilo, da njihov otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje redno.

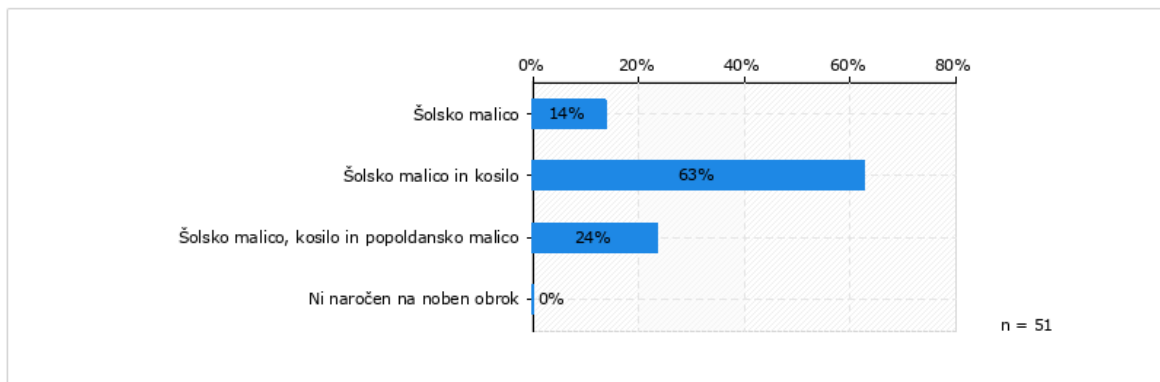
Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje? (n = 51)



Vprašanje: Katere obroke zaužije vaš otrok v šoli?

63 % staršev navaja, da njihov otrok uživa šolsko malico in kosilo, 24 % staršev trdi, da njihov otrok zaužije vse obroke (malica, kosilo, popoldanska malica), ki jih pripravlja šolska kuhinja, 14 % staršev trdi, da je njihov otrok naročen samo na malico.

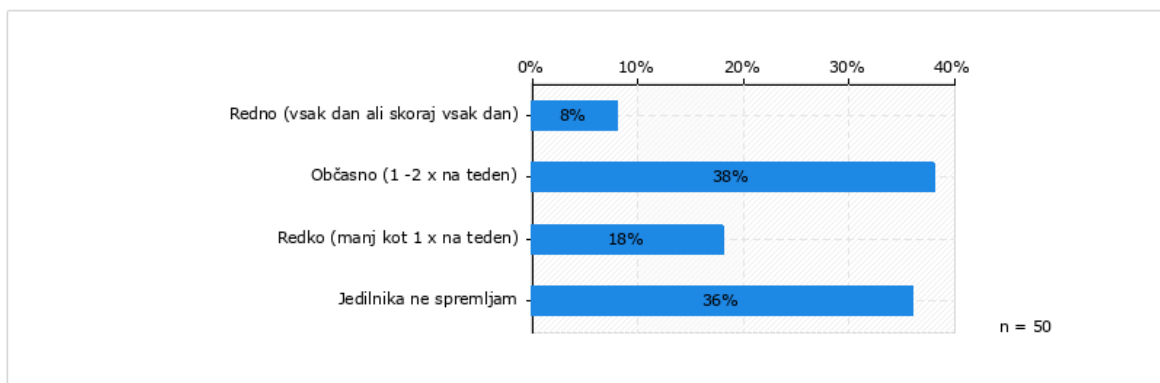
Katere obroke zaužije vaš otrok v šoli? (n = 51)



Vprašanje: Ali spremljate šolske jedilnike?

46% staršev spremlja šolski jedilnik redno ali občasno, 18 % staršev spremlja šolski jedilnik zelo redko, 36 % staršev šolskega jedilnika ne spremlja nikoli.

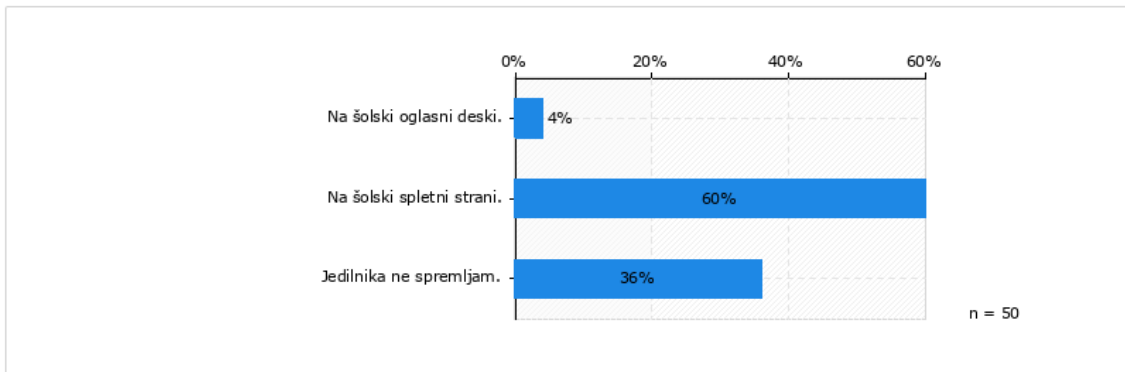
Ali spremljate šolske jedilnike? (n = 50)



Vprašanje: Kje običajno spremljate šolski jedilnik?

60 % staršev spremlja šolski jedilnik na šolski spletni strani, le 4 % staršev si ogleda šolski jedilnik na šolski oglasni deski.

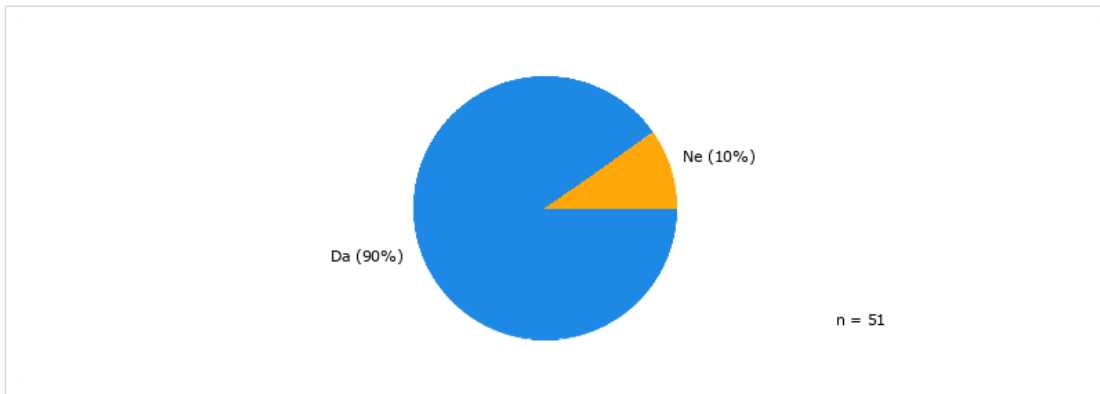
Kje običajno spremljate šolski jedilnik? (n = 50)



Vprašanje: Menite, da si vaš otrok pred obrokom umije roke?

90 % staršev meni, da si njihov otrok pred obrokom umije roke, 10 % staršev pa meni, da si njihov otrok pred obrokom ne umije rok.

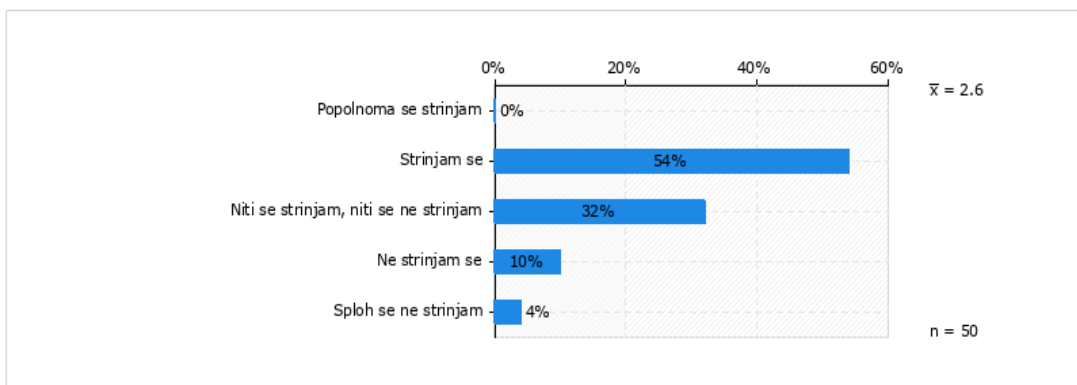
Menite, da si vaš otrok pred obrokom umije roke? (n = 51)



Vprašanje: Ali se strinjate s trditvijo, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane?

Več kot polovica (54 %) staršev se s trditvijo, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane strinja, 14 % staršev se s trditvijo ne strinja ali se sploh ne strinja, 32 % staršev se do trditve ni opredelilo.

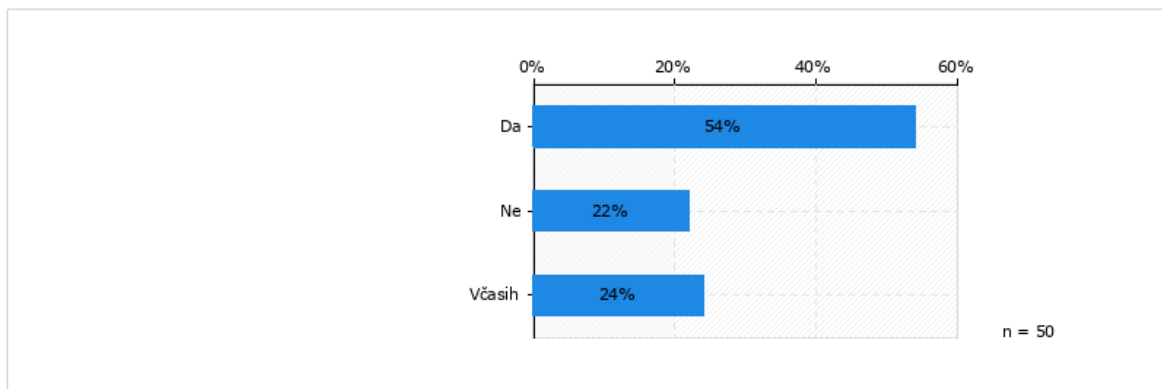
Ali se strinjate s trditvijo, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane? (n = 50)



Vprašanje: Menite, da je šolska prehrana dovolj raznolika?

54 % staršev je mnenja, da je šolska prehrana dovolj raznolika, 22 % staršev se s trditvijo o raznolikosti šolske prehrane ne strinja, 24 % staršev meni, da je šolska prehrana raznolika samo občasno.

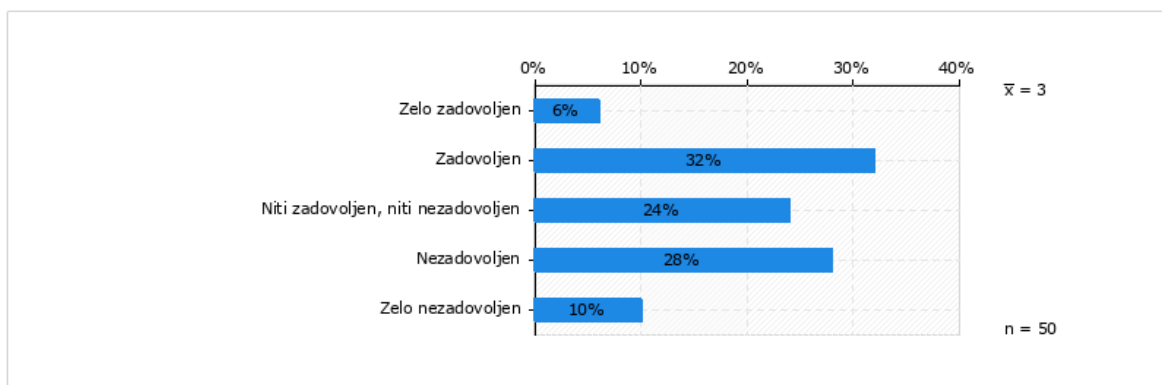
Menite, da je šolska prehrana dovolj raznolika? (n = 50)



Vprašanje: Ali je vaš otrok zadovoljen s kakovostjo šolske malice?

38 % staršev meni, da je njihov otrok zelo zadovoljen ali zadovoljen s kakovostjo šolske malice, 38 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen ali je zelo nezadovoljen s kakovostjo šolske malice, 24 % staršev se do trditve ni opredelilo.

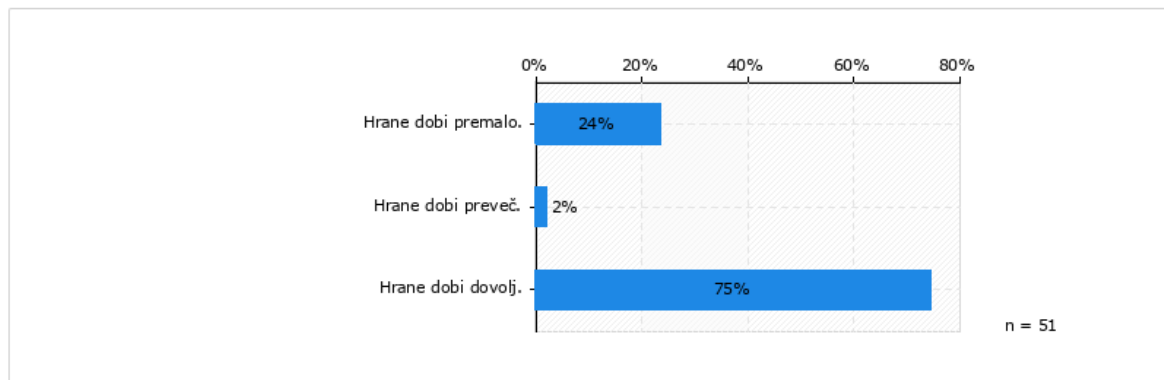
Ali je vaš otrok zadovoljen s kakovostjo šolske malice? (n = 50)



Vprašanje: Ali menite, da vaš otrok dobi zadostno količino hrane za šolsko malico?

Večina staršev (75 %) meni, da njihov otrok dobi zadostno količino hrane za šolsko malico, 24 % staršev meni, da otrok dobi za malico premalo hrane, 2 % staršev menita, da jo dobi preveč.

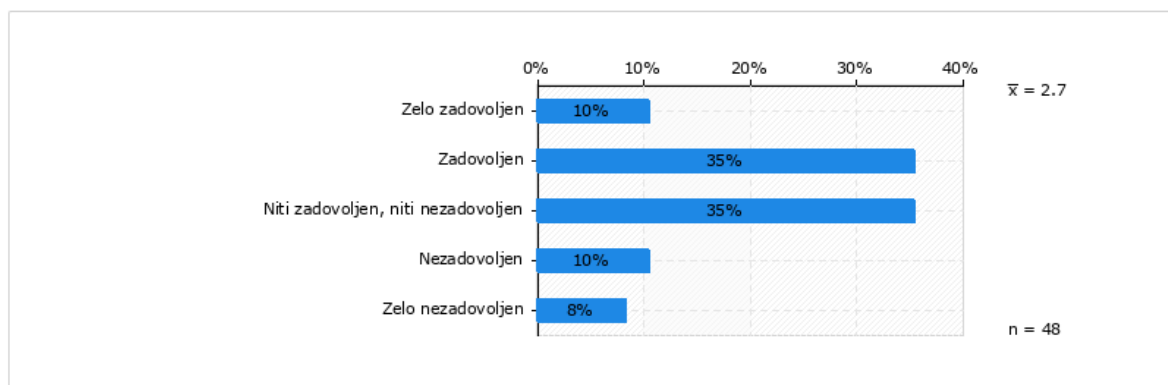
Ali menite, da vaš otrok dobi zadostno količino hrane za šolsko malico? (n = 51)



Vprašanje: Ali je vaš otrok zadovoljen s kakovostjo šolskega kosila?

45 % staršev meni, da je njihov otrok zelo zadovoljen ali zadovoljen s kakovostjo šolskega kosila, 18 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen ali je zelo nezadovoljen s kakovostjo šolskega kosila, 35 % staršev se do trditve ni opredelilo.

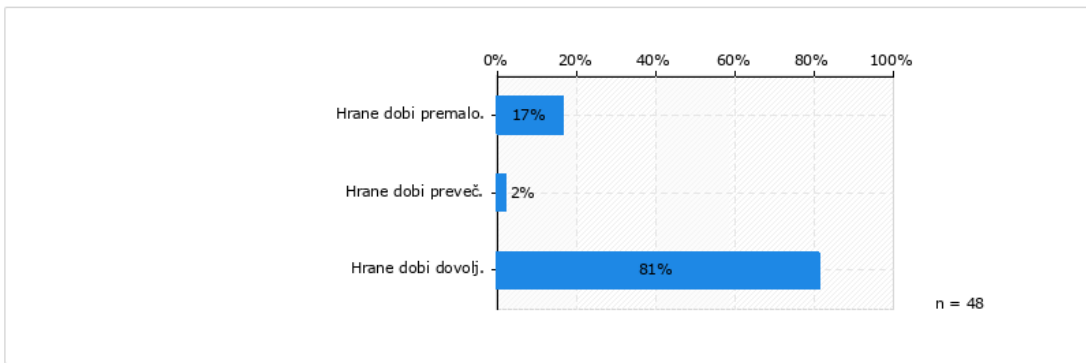
Ali je vaš otrok zadovoljen s kakovostjo šolskega kosila? (n = 48)



Vprašanje: Ali menite, da vaš otrok dobi zadostno količino hrane za šolsko kosilo?

Večina staršev (81 %) meni, da njihov otrok dobi zadostno količino hrane za šolsko kosilo, 17 % staršev meni, da otrok dobi za kosilo premalo hrane, 2 % staršev menita, da jo dobi preveč.

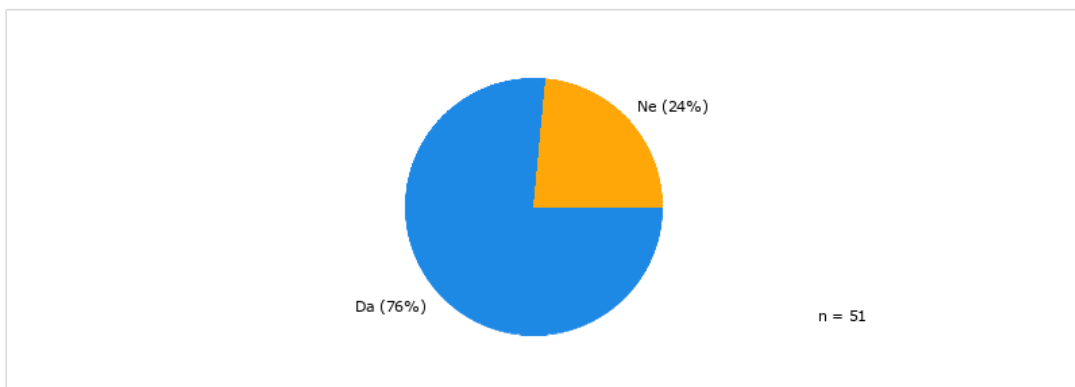
Ali menite, da vaš otrok dobi zadostno količino hrane za šolsko kosilo? (n = 48)



Vprašanje: Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave?

76 % staršev meni, da ima njihov otrok v okviru organizirane šolske prehrane na razpolago dovolj sadja in zelenjave, 24 % staršev meni, da sadja in zelenjave ni dovolj na razpolago.

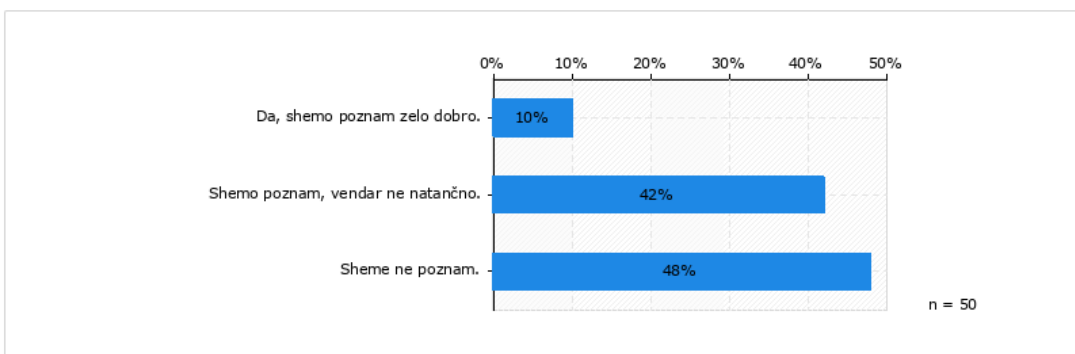
Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave? (n = 51)



Vprašanje: Naša šola sodeluje v projektu »Šolska shema« s finančno podporo Evropske unije.

10 % staršev projekt v katerem sodeluje šola pozna zelo dobro, 42 % projekt pozna, vendar ne natančno, 48 % staršev projekta »Šolska shema« ne pozna.

Naša šola sodeluje v projektu "Šolska shema" s finančno podporo Evropske unije. (n = 50)



Vprašanje: Kaj bi pohvalili v zvezi s šolsko prehrano?

Kaj bi pohvalili v zvezi s šolsko prehrano?

raznolikost
hrana je raznolika.
čufi in pire krompir je božanski
razpoložljivost sadja, ki je otrokom skoraj vedno na voljo
/
polnozrnat kruh
vse ok
kuharja
raznolikost hrane
raznolikost menijev.
topli obroki so raznoliki
nic
raznolik jedilnik
sin pravi, da so obroki okusni.
super

Vprašanje: Kaj vas moti v zvezi s šolsko prehrano?

Kaj vas moti v zvezi s šolsko prehrano?

hrana naj bo brez nekih mešanic npr. če je pire krompir naj bo samo pire krpic ne da je notri vmešan korenček ali kaj podobnega brez nekih cicerik in podobno
preveč raznolikih namazov ki jih otroci ne poznajo in zato ne jedo
preveč namazov, premalo mesnih jedi
da silijo otroke s tistim česar nimajo radi
prevec \"bio\"
preveč sladkih jogurtov in kruha za malico, otroci pogrešajo bolj raznolike jedi, ne samo kruh in banana
vse ok
ni okusna
premalo se vključujejo ekološki domači pridelki, popoldanska malica je zelo slaba, temelji na pred pripravljene, pakirane hrani.
občasno neobičajne kombinacije živil.
namazi za malico, otroci jih sovražijo, prosim če jih nehate delat za malico, hrana sploh nima okusa, ni slana, ipd. totalno zanič kuhinja!!!

ZAKLJUČEK

Hvala za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Vse smo zapisali z namenom, da poznate razmišljanje vseh staršev, ki so sodelovali pri anketiranju. Trudili se bomo, da bo naša prehrana čim bolj pestra, ustrezna in okusna. Pri načrtovanju jedilnikov bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi. Šolska prehrana je sestavni del celodnevne prehrane šolarja in mladostnika, vendar ne more v celoti nadomestiti prehrane doma. Ker imamo ljudje vse bolj različne okuse in navade, se žal prehrana v šoli ne more prilagoditi vsakemu posamezniku. Se bomo pa potrudili in skušali upoštevati čim več predlogov, ki ste nam jih zaupali v anketi. Še naprej bomo promovirali čim bolj zdravo hrano ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah. Starše pozivamo, naj spodbujajo otroke, da pijejo vodo iz vodovoda, da uživajo čim več sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov, da v šolo ne prinašajo gaziranih sladkih pijač, bonbonov in slanih prigrizkov ter da navajajo otroke, naj poskusijo tudi kakšno novo jed.

Hvala za vaše zaupanje, še naprej se bomo trudili po najboljših močeh, da bo za vaše otroke dobro poskrbljeno.

Pripravila: Sabina Kocijan, organizatorica šolske prehrane