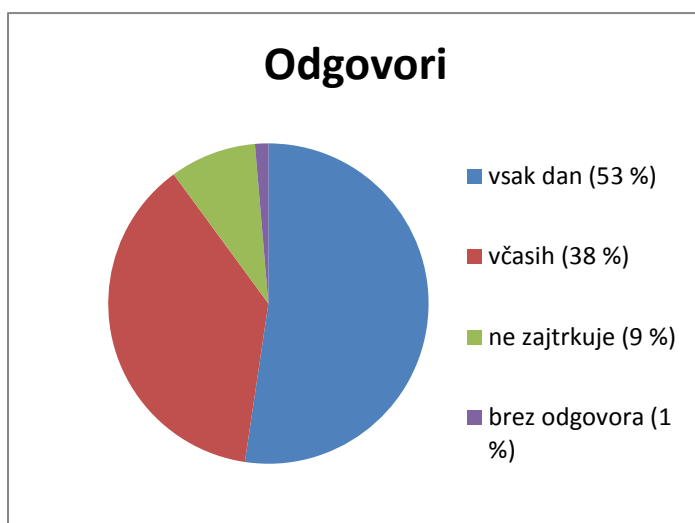


ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI – STARŠI – ANALIZA - junij 2014

V anketi so sodelovali starši otrok od 3. r. do 9.r. »a« oddelkov. Anketo je oddalo 149 staršev.

1. Ali vaš otrok zajtrkuje?

- vsak dan
- včasih
- ne zajtrkuje



Strokovno mnenje:

- 53 % staršev je svoje otroke naučilo zajtrkovati in vedo, da njihov otrok potrebuje hrano čez ves dan in da je ZAJTRK PRVI DNEVNI OBROK.
- Z zajtrkom pridobimo 25 % energije. Če ga zamudimo ali ga sploh ne zaužijemo nam energije primanjkuje, zato ne moremo delati ali se učiti tako, kot če bi zajtrkovali.

Komentar:

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva. Predvsem pri otrocih in mladostnikih lahko izboljša njihove miselne funkcije pri prvih šolskih urah. Prav tako je pomemben za telesni razvoj .

Najprimernejša za zajtrk so živila, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov, saj ta počasi dvignejo raven glukoze v krvi. Dodamo lahko tudi beljakovinsko živilo.

Nekatere raziskave so pokazale, da se učenci, katerih zajtrk je bogat s hranljivimi sestavinami, med poukom lažje koncentrirajo.

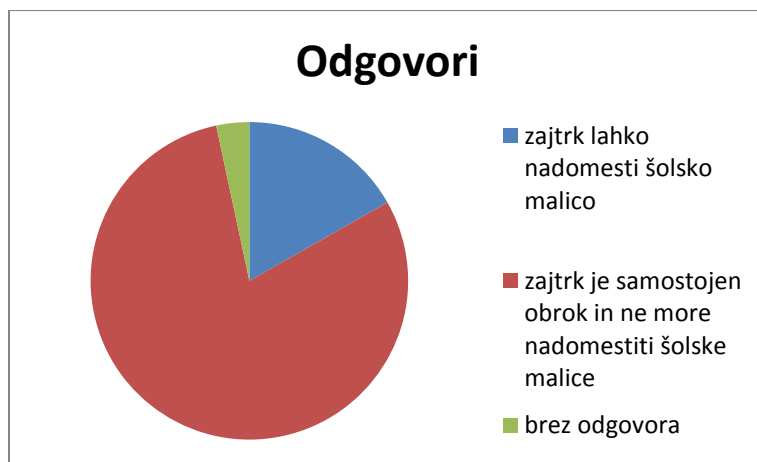
18. novembra 2011 se je tudi na naši šoli prvič udeležil projekt TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK . Vsi učenci OŠ ANTONA GLOBOČNIKA POSTOJNA smo ob osmi uri zajtrkovali črni kruh, maslo, med, mleko in jabolko. Izdelki, ki smo jih zaužili, so bili domačega izvora. In tako se vsak tretji petek v novembru » zgodi « ta dogodek.

Za primerjavo navajamo še nekaj o tradicionalnem angleškem zajtrku. Angleži za zajtrk zelo veliko pojedjo. Zajtrkujejo med osmo in deveto zjutraj. Pojedjo prekajeno slanino, jajca na oko, klobase, pečen fižol in opečen kruh.

ZA VSE STARŠE TEGA SVETA PA VELJA, DA SO OTROKOM ZA VZOR!

2. Menite, da šolska malica lahko nadomesti šolski zajtrk?

- zajtrk lahko nadomesti šolsko malico
- zajtrk je samostojen obrok in ne more nadomestiti šolske malice

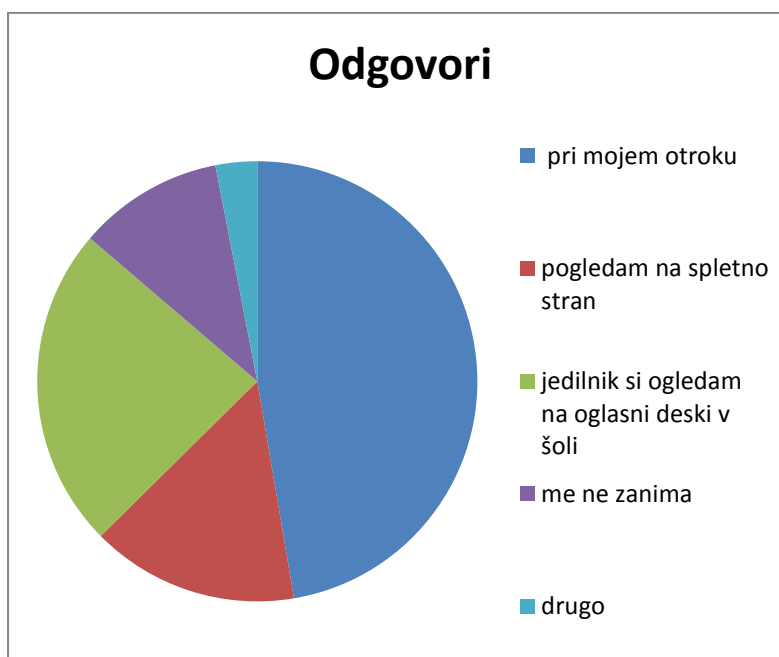


Strokovno mnenje:

Moje mnenje se ujema z mnenjem staršev, ki so večinoma odgovorili (80 %), da zajtrka ne moremo nadomestiti s šolsko malico. Zajtrk je samostojen obrok!

3. Kako se seznanite z jedilnikom?

- pri mojem otroku
- pogledam na spletno stran
- jedilnik si ogledam na oglasni deski v šoli
- me ne zanima
- drugo



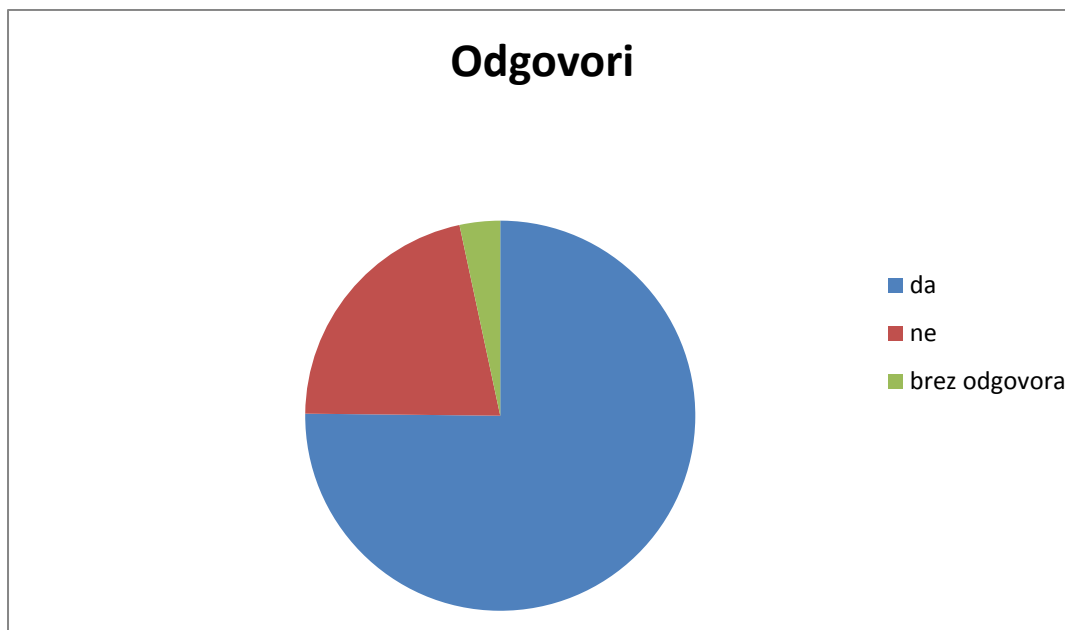
Strokovno mnenje:

Rezultat kaže, da se starši še vedno po informacije obračate večinoma k otroku (47%). In prav je tako!

Prav je, da ste seznanjeni z jedilnikom dveh ali treh obrokov (malica, kosilo , popoldanska malica), ki jih vaš otrok dobi v šoli, saj na ta način lahko načrtujete ostala dva v celodnevem obroku.

4. Ste zadovoljni s kakovostjo šolske malice?

- da
- ne



Strokovno mnenje:

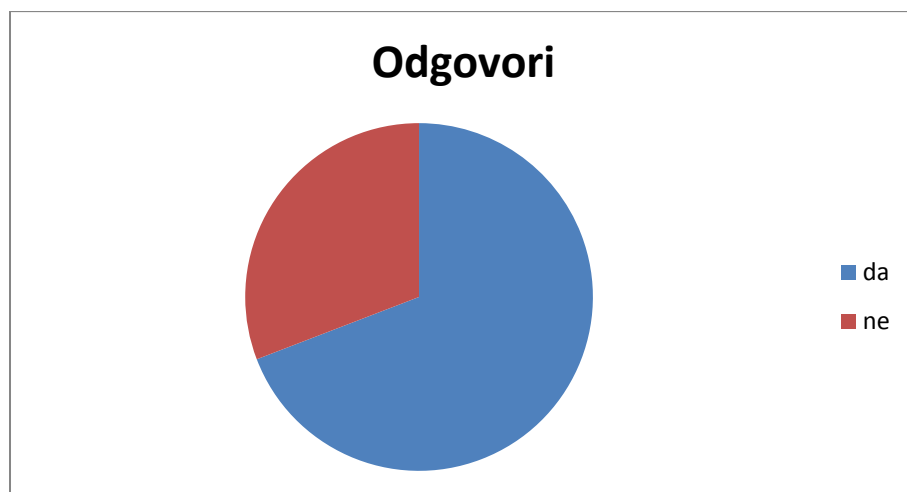
75% staršev je s šolsko malico svojih otrok zadovoljnih.

Kolikor ljudi toliko čudi! – pravi pregovor.

Tudi naši okusi so različni. Vem, da je vsem težko ustreči. Potrudili pa se bomo upoštevati pripombe, ki ste jih dobronamerno sporočili v spodnjih odgovorih. Vedeti pa moramo, da prehranjevanje, posebej pa v šoli, ni le polnjenje želodca, ampak ima velik pomen vzgojni pomen. Spoznavanje jedi, okusa in vonja je dolgotrajen proces, ki se začne že pred otrokovim rojstvom, s pestro prehrano njunih staršev in stalno vzgojo.

5. Ste zadovoljni s kakovostjo šolskega kosila?

- da
- ne



Strokovno mnenje:

31% staršev s kosili ni zadovoljnih.

69 % staršev je s kosilom zadovoljna.

Predloge, pohvale in kritike si lahko preberete v spodnji tabeli.

6. Predlog, pohvala ali kritika v zvezi s prehrano na šoli, ki bi jo rad/a sporočila.

MALICA

PREDLOG	POHVALA	KRITIKA
- naj bo na jedilniku manj kruha in več različnega sadja, - mogoče večkrat malica po »razumnih« željah otrok, - za pijačo bi lahko bila bolj pestra ponudba, različni sokovi namesto čaja, - več sadja, -hot dog štručke rezane;	- dobra hrana, - malica je dobra in raznolika - moja hčerka je s hrano zadovoljna, -vse je v redu, kar jedo vsi otroci naj je tudi moj otrok, če ne mara, bo jedel pa doma, - če bo tako naprej bo kar v redu,	-malica je zelo nekvalitetna, premalo za fante 7-9 razreda, - sadje ob sredah zelo pogosto gnilo za kar niso krivi otroci, - kruh je prevečkrat na jedilniku, - čaj je presladek, - moji otroci se pri malici ne najedo dovolj in so do konca

<p>polnozrnat ali kajzerica za sendviče rezana,</p> <ul style="list-style-type: none"> - več marmelade, - za napitek mleko v tetrapaku ali čokoladno mleko, - otrokova prošnja : kadar imajo kosmiče z mlekom, jih vedno zmanjka, zato prosi za večjo količino na razred, - več svežega sadja, suhega sadja, - brez svinjskega mesa, - večkrat bi jedel hrenovko, pašteto, med, - malica ob športnih dnevih in kulturnih dnevih bi lahko bila obilnejša, - zarezane žemlje za sendviče, - premalo dobijo za malico - želimo bolj zdravo prehrano, - da bi imeli za malico manj nezdrave hrane, - če je za malico kruh s semeni, ki ga vsi ne marajo, naj bo zraven še kruh brez semen, da se kruh ne bo metal v smeti, - Otroci bi morali vedno pri malici imeti kakšen topel čaj, kakav, belo kavo, ...od hrane pa gres, čokolino, palačinke, mlečni riž, jajca, ...ne pa, da so v šoli lačni, ker jim malice niso vseč, - čas za malico, bi moral biti 5 minut daljši, 	<ul style="list-style-type: none"> - pohvalila bi kuharice zaradi prehrane na šoli, ker je malica dobra in jo moj otrok zelo hvali - malice so v redu, vseč mi je, da jim postrežete z različnimi kruha, predvsem pa mi je vseč, da je otroku na voljo sadje, - dobro je, da se je malica premaknila za eno šolsko uro, zato, ker je zajtrk ob 6.30 uri, - pohvale za raznovrstno in kvalitetno hrano. Zelo pestra izbira sadja, - za enkrat je v redu, - pohvala za polnozrnat kruh in kosmiče, 	<p>pouka lačni,</p> <ul style="list-style-type: none"> - preveč mlečnih namazov, premalo marmelade, - premajhna količina malice (kosmiči), - preveč jogurta, mrzli napitki namesto toplega mleka, - tudi ko so žemlje razrezane, je salama na njih, namesto v njih in pada po tleh, ko delijo malico, - otroci bi morali v šoli imeti za malico hrano, ki jo radi jedo, ne pa da malico plačujemo, otrok pa ne poje v šoli nič, - obroki niso vedno skladni z jedilnikom - malice so preskromne, ni v redu, da šola nima svoje lastne kuhinje.
--	--	--

KOSILO

PREDLOG	POHVALA	KRITIKA
<ul style="list-style-type: none">- predlagam vrnitev na vrtčevsko prehrano zaradi boljše kvalitete,- vse je v redu, le radi bi vedeli, kdaj je za kosilo svinjsko ali goveje meso,- hrana iz vrtca je bila boljša,- kosila so bila prejšnja leta boljšja,- menim, da je zdajšnja prehrana ni primerna za učence prve triade, mogoče včasih tudi premalo,- večkrat fižolova juha s školjkicami, goveja juha, cvetačna juha, korenčkova juha, gobova juha in kus kus,- moj otrok si želi večkrat gobovo juho, ter da bi bili večji obroki,- hrano kuhajte primerno otrokom,- predlagam, da bi bili obroki kosila nekoliko večji- večkrat naj bo surova paprika, narezana , v solati in fižol v solati,- predlagam vrnitev na vrtčevsko prehrano zaradi kvalitete,- palačinke- če ima učenec izbirni predmet, bi ga moral učitelj spustiti naprej, ker ima drugače premalo časa za kosilo,	<ul style="list-style-type: none">- kosilo je v redu- hrana je dobra in raznolika,- večina hrane je mojemu otroku všeč, edino juhe mu včasih niso všeč- dobro je narejena riba in okusen piščanec,- piščanec na žaru in krompir je zelo dober,- meso je zelo okusno, razen piščančjih nogic	<ul style="list-style-type: none">- premajhna količina hrane, ki jo otroci radi jejo: pašta, njoki...,- dodatki baje niso možni, razen kadar je na jedilniku hrana, ki je večina otrok ne mara,-včasih zmanjka baje celo solate,-vprašljiva kvaliteta hrane, pred pripravljene stvari, pire iz vrečke,-predolga pot, ki jo hrana opravi od priprave do ust,-neenakomerno pogreta hrana: mrzla pašta, vroča omaka ali obratno,-včasih so obroki premajhni,-obroki so majhni- menimo, da je hrana iz vrtčevske kuhinje bolj primerna od trenutne ponudbe,- jedilnik se občasno razlikuje od načrtovanega,- hrenovke – je to dobra izbira za odraščajočo mladino,- jedilniki se zelo ponavljajo,- menim, da je novi dobavitelj kosila veliko slabši, kot prejšnji. Več je industrijsko predelane hrane (ribje palčice, hrenovke, ...), predvsem pa so manjši obroki, 2 ribji palčki na otroka sta absolutno premalo!!!,- hrenovke se mi ne zdijo primerno kosilo,- Ko je hrano za šolo pripravljaj vrtec, je bila bolj raznolika, sedaj pa je večkrat enaka in monotona. Sedanji distributer šolske prehrane je poznan in prisoten z » menzovsko » hrano za odrasle po podjetjih, ta pa vsekakor ni primerna tudi za otroke,- Meso je včasih trdo (svinjska pečenka), včasih tudi krompir v

		kosih, enolične sladice, premalo osoljena in okisana solata, - včasih je pire iz vrečke neokusen, polzi z žlice, - Prevečkrat so na jedilniku mineštre, meso je trdo, - preveč minešter
--	--	--

- V tabeli so dobesedni prepisi iz ankete, ki so jo starši reševali na listu.

Hvala za pohvale in predloge in hvala za kritike. Pohvale in predloge vzamemo kot obvezujoče za naprej, kritike pa kot pomoč, da bomo še boljši. O vsaki se bomo pogovorili in jo seveda s strokovnostjo podprli.

Spoštovani učenci, drage učenke!

Zahvaljujem se vam za sodelovanje. Želim vam vse dobro.

Helena Vekar, organizatorica šolske prehrane