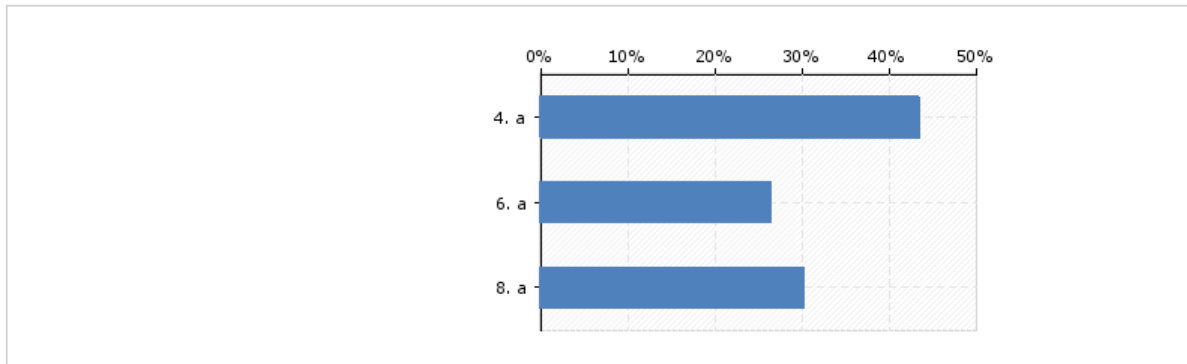
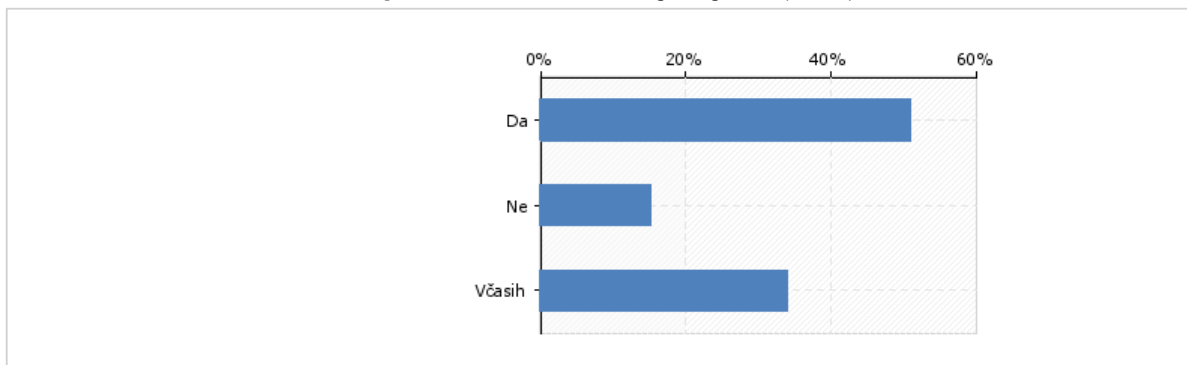


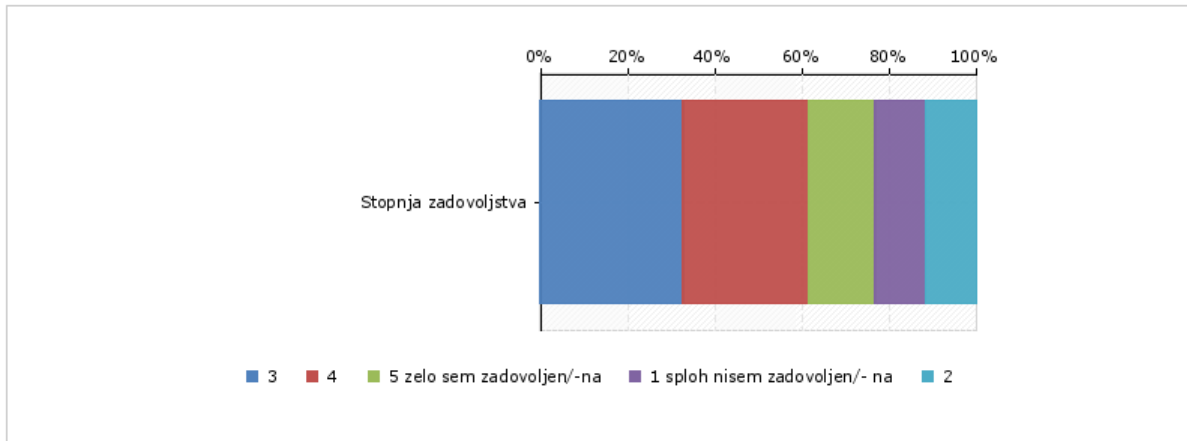
ANALIZA - Grafi

Zbiranje podatkov je potekalo od 18.5.16, 13:30 do 31.5.16, 5:40

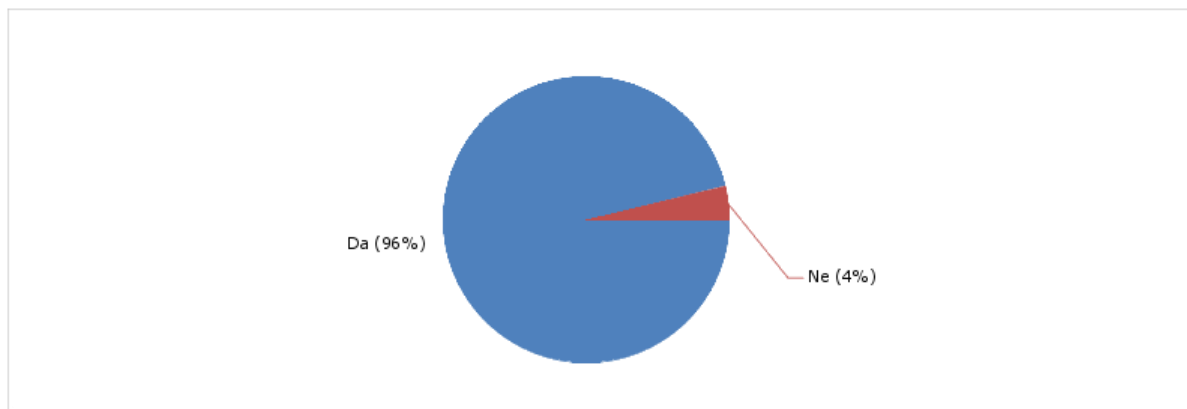
Obiskujem (n = 53)**Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?** (n = 53)**Napiši razlog, zakaj ne zajtrkuješ:**

zato ker nise lacer
ker mi nepše
zato ker nemorem jest
ne morem jest četudi sem suha
ker mi se ne je
nimam časa saj živim daleč od šole in moram oditi pol ure prej
nimam časa

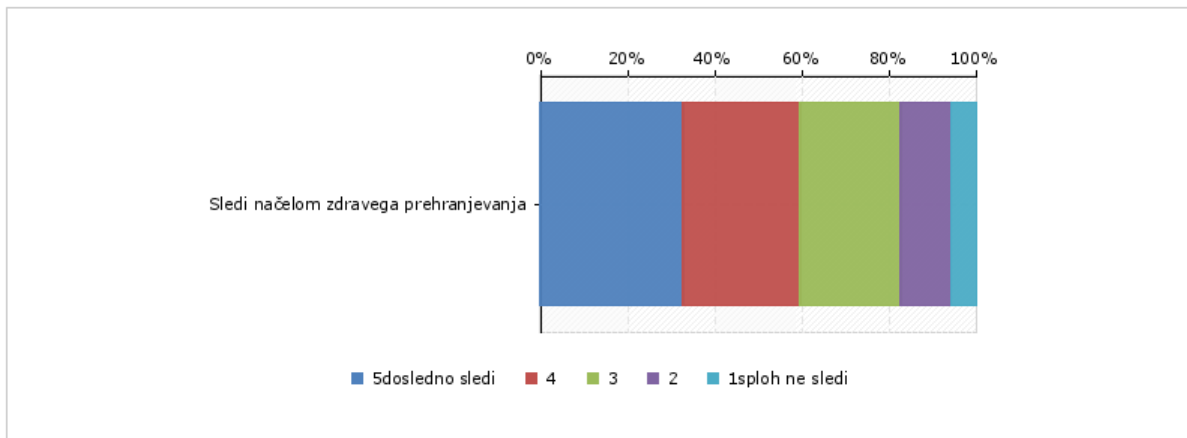
Ali si zadovoljen/zadovoljna s šolsko malico? Označi na lestvici od 1 do 5. (n = 52)



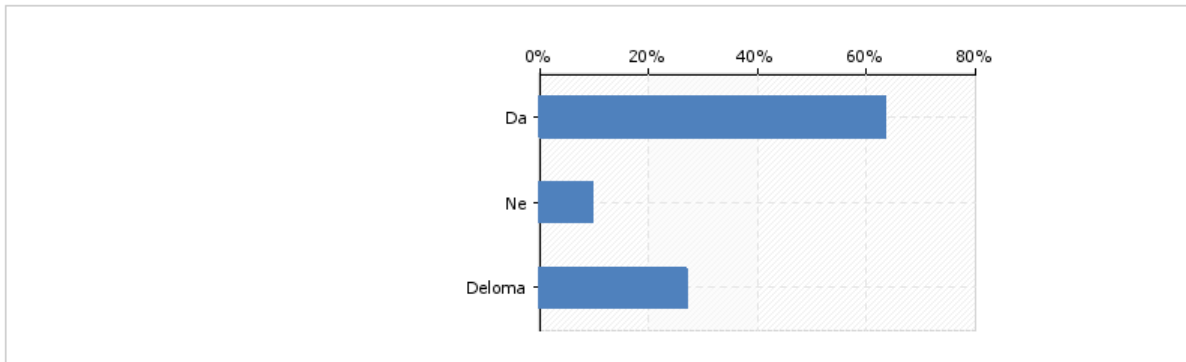
Si seznanjen/a z načeli zdravega prehranjevanja? (n = 52)



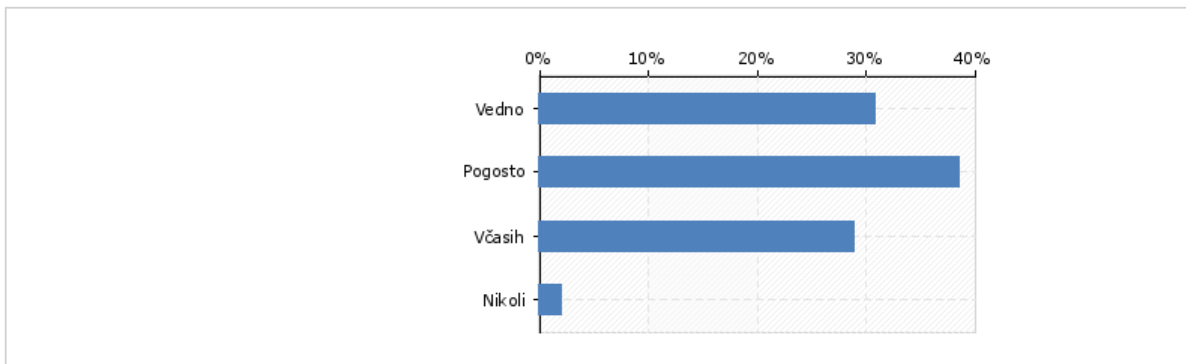
Se ti zdi, da šolska prehrana sledi načelom zdravega prehranjevanja? Označi na lestvici od 1 do 5. (n = 52)



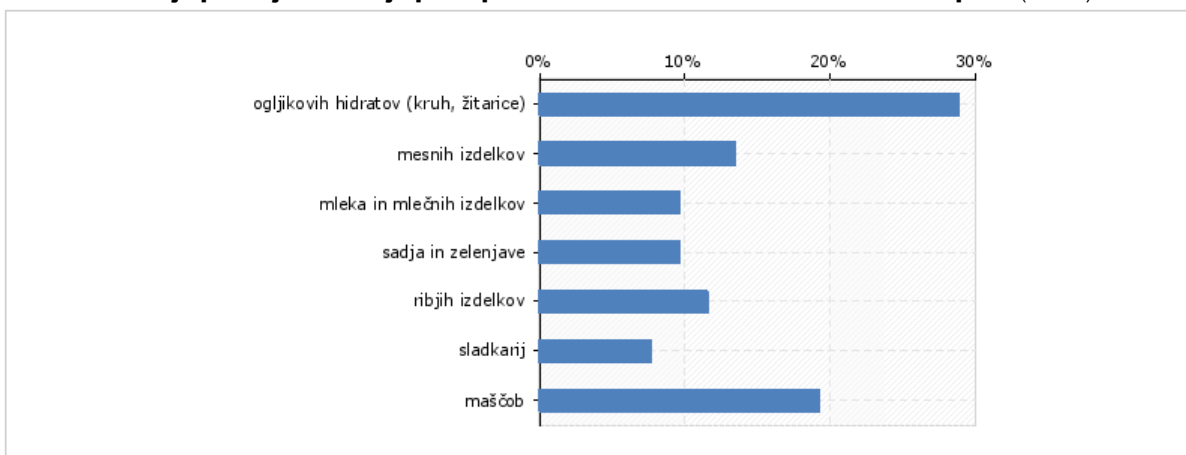
Ali je po tvojem mnenju v jedilnikih za šolsko malico dovolj sadja in zelenjave? (n = 52)

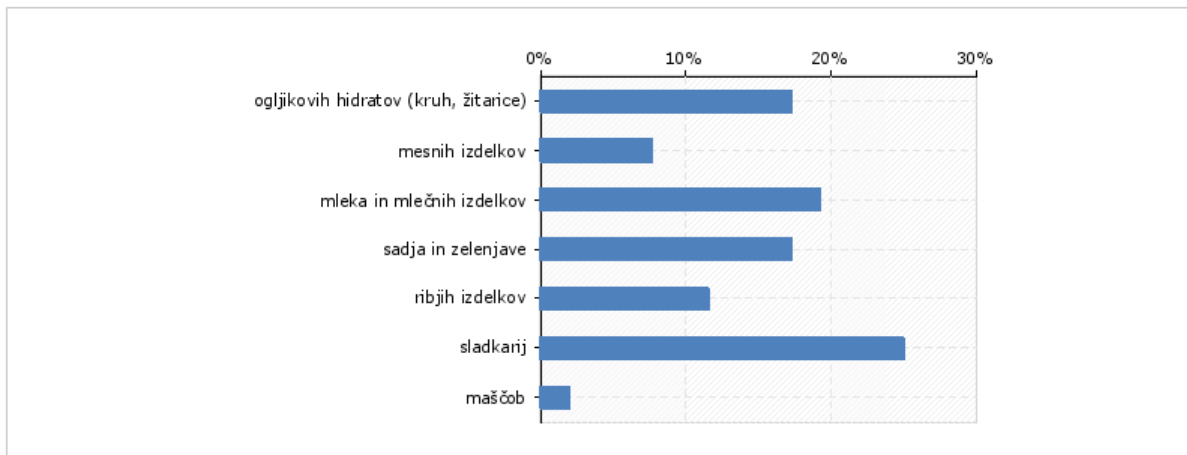
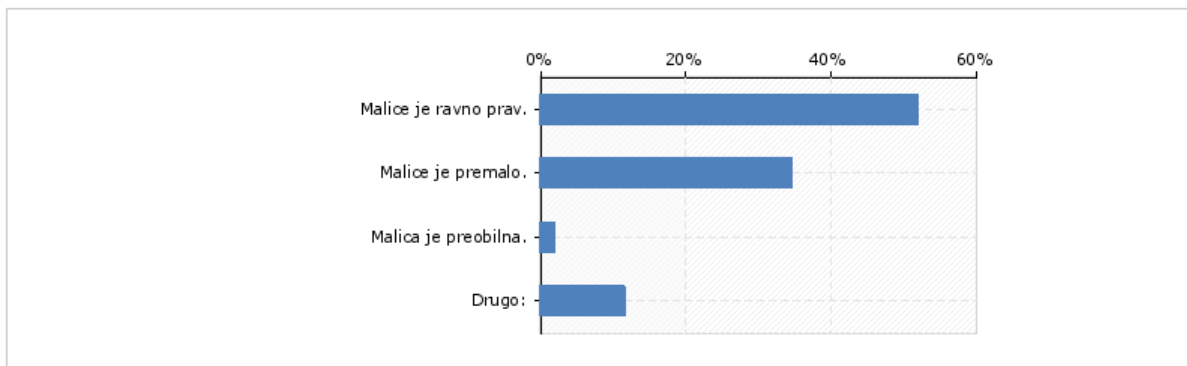


Ali poješ šolsko malico v celoti? (n = 52)

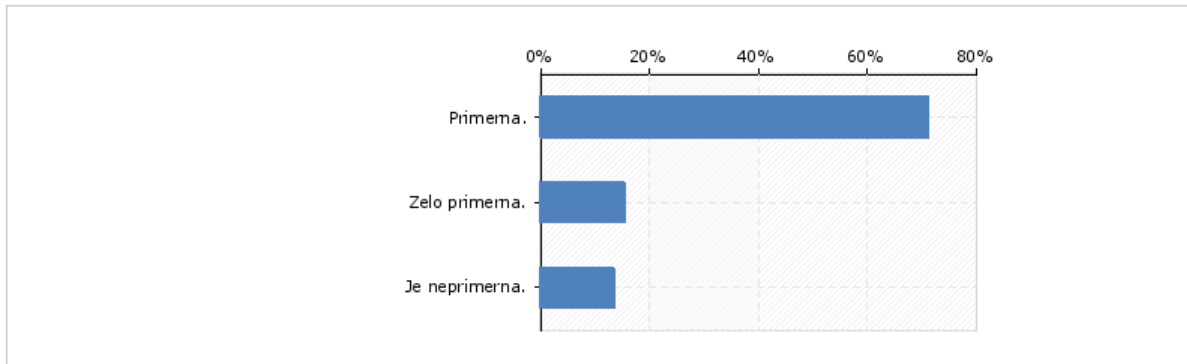


Česa je po tvojem mnenju pri dopoldanskih malicah PREVEČ? Živil iz skupin: (n = 52)



Česa je po tvojem mnenju pri dopoldanskih malicah PREMALO? Živil iz skupin: (n = 52)**Kako ocenjuješ šolsko malico po količini hrane?** (n = 52)

Odgovori	Frekvenca
gdaj premalo gdaj prevec	
pre malo ker sem obilen	
odvisno če je dobra	
je prevec da ne morem pojesti	
zelo premalo ker jaz potrebujem zelo obilne obroke	
odvisno če je dobra	

Kako bi ocenil/-a šolsko malico z vidika zdravja? (n = 52)**Katera živila meniš, da so nezdrava, neprimerna za šolsko malico, in bi jih zaradi tega morali ukiniti?**

slanina, šunka, dlake, bio jogurt, kruh z maslom, žemljice ki so zadnje čase zelo pogoste, namaz z oreščki in kislo smetano, medeni namaz, nagrauzni jogurti
jabolčni zavitek
panceta, razni mastni mesni izdelki
nobena vsa se mi zdijo zdrava
ioio
kisli namaz z orehom in korenjem
vsa živila, ki jih prejemo so primerna in še kar zdrava
skutin namaz, kisel namaz z korenjem in orehom,
jogurt, pudingi, mlečni riž, frutabele
kruh
slanina, šunka, bio mleko, bio jogurt, kruh z maslom, žemljice, namaz z oreščki, kislo mleko, medeni namaz, jogurti,
nesladken čaj
ribje paštete
kaki, sirov burek, pico z omako, vanilijev jogurt, češnjev jogurt, mesni namaz, suho sadje, nesladkani čaj.
crni kruh, sladke smetane, meda in masla zmesanega skupaj
nič
jabolčni zavitek
svinsko meso
nic
sladkarije

kruh bi lahko bil bel malo večkrat ne samo za kosilo
nobena
nobena
mleko,ribje jedi,zelenjava
koruzni kosmoči
nič
kaki
nevem
sladka smetana
žemljice z maslom

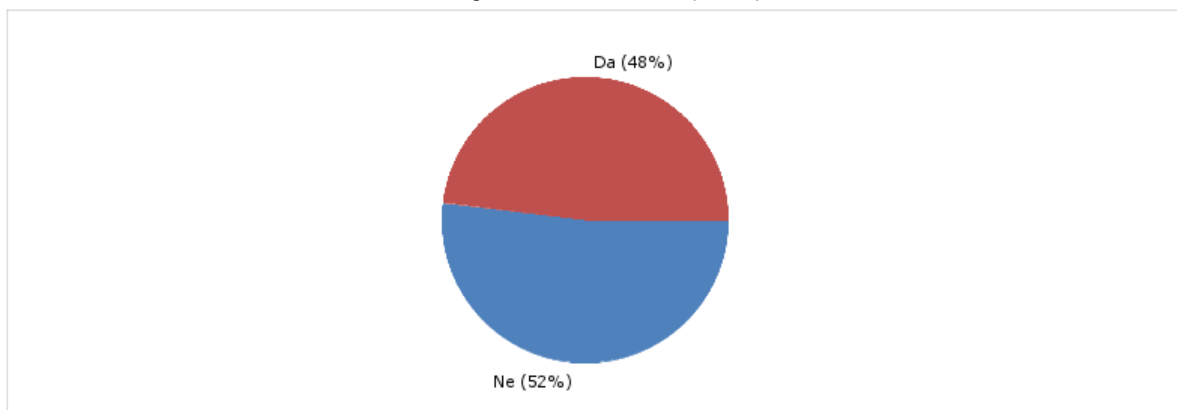
30 / 45

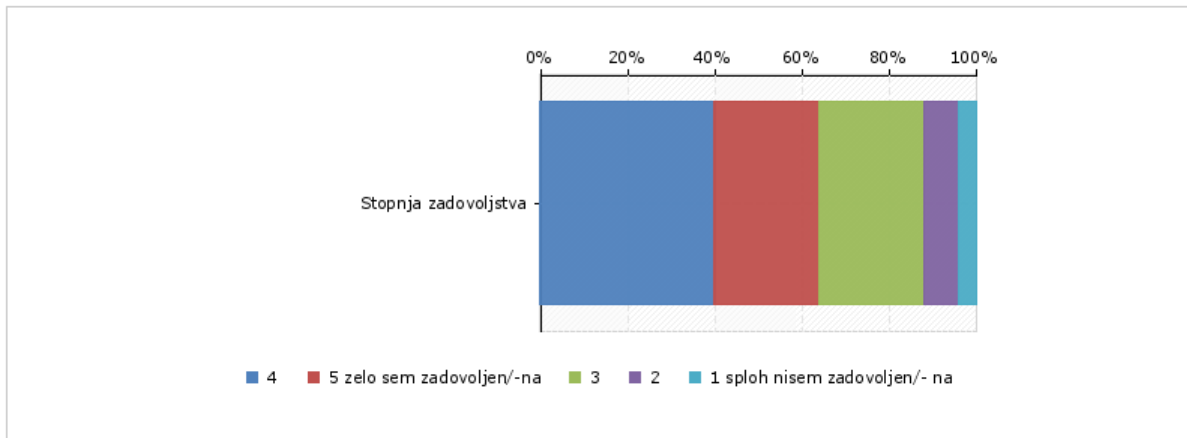
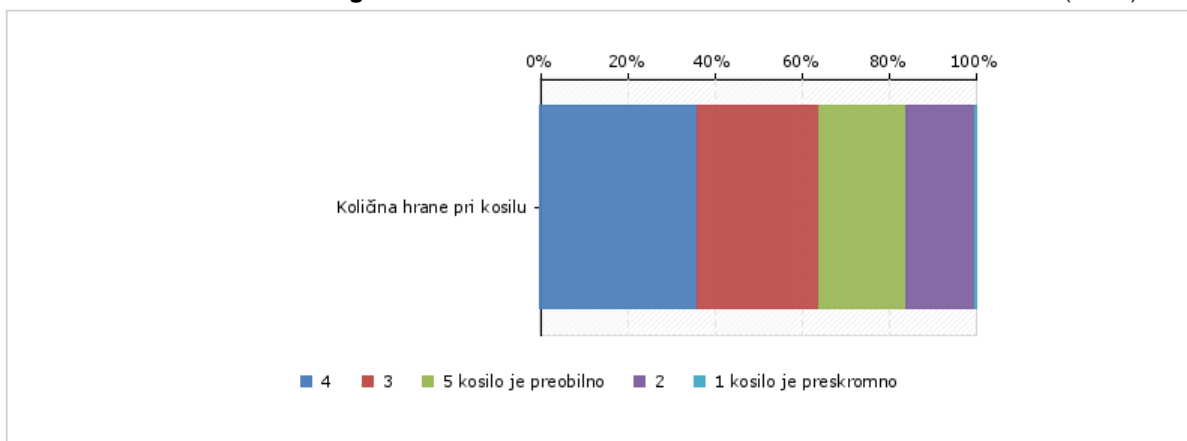
Napiši POHVALO, PRIPOMBO ali PREDLOG glede dopoldanske malice:

hvala
pice in burek dobimo mrzle. drugo je vrede.
hvala,za zdravo dopoldansko malico
nič
ne dobimo nic sladkega (sladkarij)
hvala za zdravo malico
več ribjega namaza, več pice, več kosmičev, burek (topel),...
pohvale ni,pripomba prevec kruha jemo,predlog vec nezdrave hrane
lahko bi biu večkrat burek, pica...
da lahko dobimocevape
malica je zelo dobra vcasih pa ne
ce lohku cokolesnik
fff
želim da je boljša malica
razmeroma mi je všeč dopoldanska malica in zaenkrat ne bi nič spremenila.
dobra malca nekdej
v čaj bi lahko dali malo več sladkorja

mislim, da je malica večinoma ustrezna, zadovoljen sem, da mi je v jedilnici ponujeno sadje in zelenjava
zelo dobra je
malica bi lahko bila veliko boljša
pohvale ni, pripomba premalo količine, predlog več vrst prehrane :)
ko nam zmeri dajejo pico in burek
predlagam da bo za malico več sendvicov, hotdogov, in tudi več zdrave hrane
malica je dobra
rada bi imela več mlečnih izdelkov in ne žitnih izdelkov
premalo mesa
pohvala
premalo sladkega in prevec sadja in zelenjave ki jih ne maram
pico z sirom in mortadelo...
vcasih je slaba velikokrat je dobra pa lahko bi dobili posladek

Ali ješ kosilo v šoli? (n = 52)

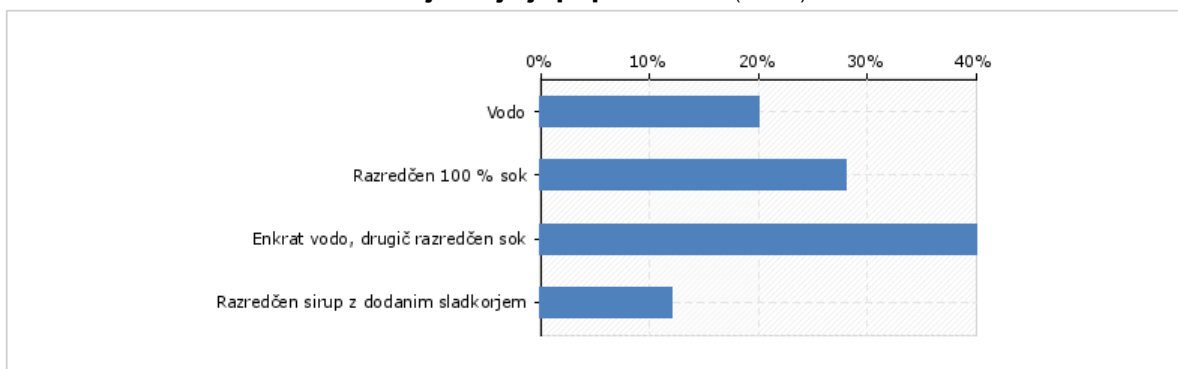


Ali si zadovoljen/zadovoljna s šolskim kosilom? Označi na lestvici od 1 do 5. (n = 25)**Ali se ti zdi obrok šolskega kosila količinsko zadosten? Označi na lestvici od 1 do 5. (n = 25)****Katere jedi meniš, da so nezdrave, neprimerne za šolsko kosilo in bi jih zaradi tega morali ukiniti?**

brstični ohrovt v juhi in solati
meni je vse uredu
menim da so vse jedi zdrave in primerne za šolsko kosilo
zrezki po dunajsko
nic
mineštra,kakšna juha

mineštra
brstični ohrovd , brokoli ,
vcasih je zdrava vcasih pa tudi ne
nič
hrenavke
palačinke s skuto
nobene
kakšne mineštre
krompir
nobena ni nezdrava samo niso mi vse usec
brokoli, grah v rižu
grah v rižu, vodene omake...
use
mineštra
/
maščobo
nevem
krompr

Kaj bi najraje pil pri kosilu? (n = 25)



Katere spremembe glede šolskega kosila predlagaš?

večje porcije, normalni krožniki, boljše za pit
pica,čevapčiči,pleskavice
da imamo več pice in bureka
boljše sokove da niso toliko razredčeni
vse mi je super
da bi dobili manjše porcije
da imamo pice
malo večje porcije
da ni preveč vroč
nič
nič meni je use vredu
nobene
nobene
da bi bilo več pice
sladkarije
cevape burger
da je majokrat minestre
da če bi hoteli bi lahko dobili več za dodatek
burger
da dobimo vsega vec
iz mojega vidika bi rad, da bi bilo morda ponujena večja porcija solate
vec količinsko
vse mi je všeč
lahko bi večkrat dali sladico.
vec pizze in pljeskavic

Napiši POHVALO, PRIPOMBO ali PREDLOG glede kosila:

potice pohvala
da bi bilo več sladic
pri kosilu bi lahko bilo več sladic
preveč zelenjave
dobro in premalo palačink s nutello
hvala za zdravo kosilo
ministra
kosilo mi je všeč ker je količinsko zadostno in nimam nobene pripombe
kosilo je odlično pripombe ni in predloga ni
dostikrat je zelo dobro
kosilo je dobro
pohvala gre na kuharice, pripombo pa predloga nimam
hvala
lahko bi dobili več solate
preveč je paradižnika
premalo nam dajejo čevapou
kosila se mi zdijo zelo dobra, saj so količinsko ravno pravšnja (repete) in okusna.
polenta je zelo dobra
kosilo je dobro sam mal ves pljeskavic treba bit ;) in tudi več zdrave prehrane
je šekar dobro
z kosilom sem zadovoljen, nimam nobene pripombe
zelo sem zadovoljen
bravo
odlično

KOMENTAR

Spoštovani učenci in učenke!

- Iz ankete ugotovimo, da 50% otrok ne zajtrkuje. - To ni dober rezultat!
- Zapisali ste, da nimate časa. – Vzemite si čas za zajtrk! Ne bo vam žal! Izplača se!
- 22% Vas s šolsko malico sploh ni zadovoljnih. – Potrudili se bomo, da bo malica kakovostna in hkrati tudi všečna.
- Vaše mnenje je, da jemo preveč OH živil. – Kdor pozna prehransko piramido lahko oceni, da je tako prav! Pa tudi maščobna živila ste omenili. Če imate v mislih slanino, je bila točno dvakrat na jedilniku.. Učenci, ki ne jedo svinjine, pa imajo poskrbljeno, da te vrste živil ne dobijo.
- Omenjate, da dobite premalo sladkarij. Verjamem, da bi jih vi radi več, vendar ji ne potrebujete! Sladkarije so na jedilniku pri malici v obliki čokoladno – sadnih ploščic, čokoladic in piškotov.
- Večina odgovarjate, da je malice količinsko dovolj.
- Zavedati se moramo, da je v celodnevem obroku

Hvala za Vaše odgovore.

Vse dobronamerne nasvete in kar je koristno za Vas bom upoštevala pri oblikovanju šolske prehrane.

Kako lahko s prehrano ohranjam in krepiam svoje zdravje?

(iz učbenika za 6.r., Kostanjevec, Gospodinjstvo za 6.razred devetletke, založba Rokus)

- REDNO ZAJTRKUJ.
- JEJ RAZNOVRSTNO HRANO V ZMERNIH KOLIČINAH, NE POZABI NA GIBANJE.
- JEJ TRIKRAT DO ŠESTKRAT NA DAN.
- VEČKRAT NA DAN UŽIVAJ SADJE IN ZELENJAVO.
- MANJ POGOSTOUŽIVAJ SLADKARIJE IN HRANO, BOGATO Z MAŠČOBAMI.
- JEJ POLNOZRNATE IZDELKE IN HRANO Z VEČ VLAKNINAMI.
- PIJ DOVOLJ TEKOČINE, PRI TEM PA SE IZOGIBAJ GAZIRANIM IN SLADKIM PIJAČAM.
- PRIGRIZEK JE LAHKO TUDI SVEŽE ALI SUHO SADJE, ZELENJAVA (KORENČEK, REDKEV), JOGURT, POLNOZRNAT KRUH...
- OB ZDRAVI PREHRANI NE POZABI NA GIBANJE.



Želim Vam polno smeha, gibanja, druženja, dobre volje in pozitivnih misli, skratka želim Vam zdravja!

Helena Vekar, učiteljica gospodinjstva in organizatorica šolske prehrane

Postojna, 30. junij 2016