

Osnovna šola Antona Globočnika Postojna

Cesta na Kremenco 2

6230 Postojna

Datum: 10. 6. 2015

## ANKETA O ŠOLSKE PREHRANI - učenci

ŠOLSKO LETO 2014 /2015

### ANALIZA ( PO VPRAŠANJH ):

1. V anketi so sodelovale učenke in učenci 4., 6. in 8. razreda.
2. Na vprašanja je odgovarjalo 53 učenk in učencev.
3. Šolsko malico so ocenili povprečno s 3 in 4 ( med ocenami od 1 do 5 ). Odgovor je zadovoljiv, saj ni bistvenih odstopanj.
4. S 30.8% ( ocena 5 ) oz. 23.1% ( ocena 4 ) so učenke in učenci ovrednotili, da naša šolska malica sledi načelom zdravega prehranjevanja. Le 6% učenk in učencev je menilo, da šolska prehrana ni v skladu s prehransko piramido.
5. 58.5% otrok meni, da je sadje in zelenjava v šolski prehrani zastopana v zadostni količini. Kar 24.5% pa meni da sadja in zelenjave v šolski prehrani ni dovolj. Prizadevali si bomo, da bo teh živil v šolski prehrani vedno dovolj.
6. Katerih živil je pri šolski malici preveč? – Učenci so ocenili, da je v šolski malici preveč mleka in mlečnih izdelkov ( skoraj 37% odgovorov).Menim, da je prav, da je poudarek na mleku, saj je to živilo, ki ga otroci in mladostniki v dobi rasti najbolj potrebujejo.
7. Katerih živil je premalo? - Najbolj pogrešajo sladkarije , sledi meso in mesni izdelki ter sadje in zelenjava. Sladkarije in mesni izdelki so v šolski malici v skladu s prehransko piramido. Skušali pa bomo povečati količino sadja in zelenjave.
8. Ko sem spraševala učenke in učence ali se jim zdi količina šolske malice zadostna so odgovori v obliki tipične Gausove krivulje.
9. S šolskimi kosili je zadovoljnih 28% oz.36 % ( ocena 3 in 4 ).
10. Ocenjujejo, da je preveč ogljiko - hidratnih živil, rib in maščobnih živil.
11. Pri kosilu pogrešajo sladkarije, sadje in zelenjavo in mesa.
12. Količina kosila je ocenjena od 1 do 5 po Gausovi krivulji.
13. Spraševala sem jih po količini popite vode medtem, ko so v šoli. 32% jo popije več kot 1l, 30% pa manj kot 1l. Le 4 učenci med 53 v šoli ne pije vode. Učenci lahko pijejo vodo v razredu ali prosijo zanjo v kuhinji.
14. Izrazili so željo, da bi pri šolskem kosilu pili vodo vsak dan ( 43 % ) ali občasno( 36 % ). Odgovori so razveseljivi saj iz njih sklepam, da so učenke in učenci zelo ozaveščeni o pomenu vode kot hranilni snovi.

## **UGOTOVITVE IN ZAKLJUČKI :**

Že vrsto let, ko analiziram rezultate anket, se mi poraja vprašanje, kako zadovoljiti potrebe vsakega posebej in vseh skupaj. Temu se pravi misija nemogoče. Si pa prizadevam, da bi otroci v šoli jedli čim bolj zdravo, uravnoteženo, če je le mogoče čim več biološko pridelano hrano.

Zato pa so že vrsto let v vzgojno izobraževalnih ustanovah v uporabi Smernice zdravega prehranjevanja, ki narekujejo pravila in usmeritve. Organizatorji šolske prehrane smo nekako zavezani, da sledimo tem smernicam, ki skušajo maksimalno poskrbeti za zdravje šoloobveznega otroka. Kljub temu pa upoštevamo želje in prehranske navade, seveda v okviru dovoljenega in spodobnega.

Menim, da so obroki količinsko zadovoljivi, saj zadoščajo normativom, ki so predvideni za to starost otrok. Če otrok želi večjo količino, lahko v kuhinji dobi » repete ». Seveda to velja le za nekosovna živila. Da pa nekateri učenci s šolsko malico ne zadovoljijo svojih potreb je posledica njihovih slabih prehranskih navad. Namreč odstotek tistih, ki ne zajtrkujejo dovolj ali pa sploh ne, je še vedno večji od 50 %.

Izrazili so željo, da bi pri šolskem kosilu pili vodo vsak ( 43 % ) ali občasno( 36 % ).Odgovori so razveseljivi saj iz njih sklepam, da so učenke in učenci zelo ozaveščeni o pomenu vode kot hranilni snovi. In še eno srečo imamo, da vodo lahko pijemo iz pipe. Učenci lahko pijejo vodo v razredu ali prosijo zanjo v kuhinji.

V naslednjem šolskem letu bomo poskrbeli, da bo sadje in zelenjava vsak dan na pultu šolske kuhinje. Pa tudi želja, da bi pri kosilu sladke napitke iz različnih sirupov zamenjali z vodo je blizu uresničitvi. Potrudili se bomo, da bodo živila čim kvalitetnejša, polnovredna, lokalna .

Veseli me, da učenke in učenci vedo, da šolska prehrana sledi načelom zdravega prehranjevanja.

Iz predlogov, pohval in pripomb pa bomo upoštevali vse, kar je v korist otrokovega zdravja.

Zahvaljujem se učenkam in učencem za čas, ki so si ga vzeli za reševanje ankete.

Anketo sem pripravila , analizirala in napisala zaključke:

Helena Vekar, organizatorica šolske prehrane

# ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI - učitelji

ŠOLSKO LETO 2014 /2015

Kolegom je bila anketa poslana po E - pošti. Nanjo je odgovorilo 9 članov kolektiva, od teh so 3 naročeni na malico, 4 pa na kosilo. S šolsko malico so zadovoljni ( 50% - ocena 4, 33% - ocena 3, 16% ocena 5 ).

Skoraj 63 % jih meni, da šolska malica sledi načelom zdravega prehranjevana in da je v skladu s prehransko piramido. Tudi učitelji menijo, da je pri šolski malici preveč mleka in mlečnih izdelkov ( 1 od 9 ) in preveč škrobnih jedi ( 2 od 9 ). Pogrešajo pa več ribjih jedi, sadja in zelenjave in jajc in jajčnih jedi. Menijo, da je malice količinsko dovolj.

Kosila ocenjuje 5 kolegov. Z oceno 2 – 1 učitelj, z oceno 3- 1 učitelj, z oceno 4 – 3 učitelji. Odgovorijo , da je pri kosilu preveč ogljikohidratnih živil, premalo pa sadja in zelenjave. Štirje ( 4 ) od petih ( 5 ) se strinjajo, da bi pri kosilu kot napitek pili vodo vsak dan, eden pa le občasno.

## ZAKLJUČEK:

1. Dobavitelju bom posredovala rezultate ankete.
2. Pogovorila se bom z vodjo o menjavi sladkih napitkov z vodo.
3. Predlagala bom pri kosilu več sadja in zelenjave.

Zahvaljujem se kolegom za čas, ki so si ga vzeli za reševanje ankete.

Anketo sem pripravila , analizirala in napisala zaključke:

Helena Vekar, organizatorica šolske prehrane

# NAČELA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

**Vir: Ministrstvo za zdravje RS**

**1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano – sezonsko in lokalno pridelano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.**

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 dnevni 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.

**2. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov**

Med živila rastlinskega izvora so pomembna žita, saj vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in nenasičenih maščobnih kislin. Žita in žitni izdelki pa vsebujejo tudi prehransko vlaknino. Leta se nahaja predvsem v lupini in kalčkih žitnih zrn. Naravni riž, polnozrnat testenine in kaše vsebujejo več pomembnih hranilnih snovi (vitamini in minerali) kot oluščen riž, testenine iz bele moke in že pripravljene kosmiči. Med slednjimi lahko izberite cenovno ugodnejša živila, predvsem nepredelana, ki so hranilno in biološko ustrezna in sami pripravimo za obrok.

**3. Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.** Sadje in zelenjava imata velik pomen v zdravi prehrani, saj sta biološko visoko vredni skupini živil, z nizko energijsko gostoto. Sadje in zelenjava vsebujeta veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov, vlaknin in mnogih drugih zaščitnih snovi. Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki se nahajajo v tipični barvi sadja in zelenjave, priporočamo uživanje različnih barv sadja in zelenjave (zelene, bele, oranžno-rumene, rdeče in modro-vijolične). Priporočljivo je, da večji del teh živil zaužijemo kot svežo, presno hrano, drugi del pa v kuhani obliki.

#### **4. Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.**

Maščobe se v prehrani pojavljajo v vidni in nevidni obliki. V vidni obliki so maščobe, ki jih uporabljamo za kuho in zabelo ter kot vidni del mesa oziroma mesnega izdelka, v nevidni obliki pa kot sestavina živil. Prekomerno uživanje maščob je velik dejavnik tveganja pri nastanku bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, debelosti, povišanega krvnega pritiska in nekaterih vrst raka. Nasičene maščobne kisline in trans maščobne kisline so zdravju škodljive. Pretežno nasičene maščobne kisline vsebujejo goveji loj, kokosova mast, palmina mast, rastlinska mast, svinjska mast, surovo maslo, sladka in kislja smetana, mesni izdelki, ocvirki, slanina, mastni siri in sirni namazi. Bogat vir škodljivih trans maščobnih kislin pa lahko vsebujejo ocvrta hrana, čips, popkorn, hitra hrana, piškoti, trde margarine in drugi industrijsko pripravljene živilski izdelki. Z izključevanjem teh živil bistveno prihranimo denar in namesto teh posežemo po zdravju koristnejših živilih (sadje, zelenjava, kvalitetna beljakovinska živila: pusto meso, rtibem stročnice).

#### **5. Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.**

Meso je bogat vir beljakovin visoke biološke vrednosti, vitaminov (B1, B2, B12), železa in mineralov. Stročnice in oreški predstavljajo pomemben vir rastlinskih beljakovin. Meso in predvsem mesni izdelki lahko vsebujejo velik delež skupnih in nasičenih maščob. Izbirajte samo puste vrste mesa oziroma vidno maščobo odstranite. Zaradi pestrosti prehrane vključite rdeče meso (govedino, svinjino, ovčetino, konjsko meso, divjačino in drugo) v tedenski jedilnik enkrat do dvakrat ter enkrat do trikrat perutnino. Enkrat do dvakrat na teden priporočamo brezmesni dan, ki vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic.

#### **6. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov**

Mleko zaradi visoke hranilne in biološke vrednosti uvrščamo med pomembna živila v uravnoteženi prehrani. Predstavlja bogat vir beljakovin, ki vsebujejo življenjsko pomembne esencialne aminokisline. Mleko in mlečni so bogat vir kalcija, vitaminov A in D, E in K. Glede na smernice zdravega prehranjevanja uporabljajte le delno posneta mleka in manj mastne sire. V zdravi prehrani je potrebno zagotoviti zadostne količine mleka oziroma mlečnih izdelkov za vse starostne skupine ljudi, tudi zaradi vpliva na gostoto kostne mase ter posledično preprečevanje nastanka osteoporoze in osteomalacije.

#### **7. Jejte manj slano hrano.**

Dokazano je, da je prekomeren vnos soli in s tem natrija pomemben prehranski dejavnik tveganja za zdravje. Prekomeren vnos natrija je pomemben dejavnik za povišan krvni tlak, ta pa za možgansko kap. Pomemben vir soli v prehrani so, poleg dosoljevanja, pripravljena in polpripravljena živila/obroki; med osnovnimi živila pa so pomemben vir soli kruh, krušni izdelki in mesni izdelki, predvsem salame, suho meso, klobase in hrenovke. Priporočen vnos soli pri odrasli populaciji je do 5 g/dan, kar predstavlja eno čajno žličko, vključno z soljo v živilih.

## **8. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.**

Enostavni sladkorji naj ne bi prispevali več kakor 10% dnevnega energijskega vnosa, saj se med ogljikovimi hidrati najhitreje prebavijo in povzročijo hiter porast inzulina. Nahajajo se v kuhinjskem sladkorju, medu, čokoladi, slaščicah, sladkih pijačah; naravno pa so prisotni v sadju. En gram sladkorja vsebuje 4 kilokalorije, kar predstavlja pri povprečnem energijskem vnosu 2000 kcal približno 50 gramov sladkorja, ki ga lahko zaužijemo s sladkarijami, sladkorjem v kavi, čaju, s sladkimi pijačami s sadjem. Sladkor ne vsebuje esencialnih hranil in zvišuje energijsko gostoto obrokov. Enostavni sladkorji so velik dejavnik tveganja za prekomerno telesno maso in debelost. Hrano sladkajte zmerno in izbirajte živila, ki vsebujejo malo sladkorja. Tudi z omejevanjem sladkih živil prihranimo denar.

## **9. Zaužijte dovolj tekočine.**

Telo potrebuje v povprečju 1,5 do 3 l tekočine na dan. Potreba po tekočini narašča s telesno maso, s telesno aktivnostjo in glede na zunanjo temperaturo in vlago v zraku.

## **10. Omejite uživanje alkohola.**

Prekomerno pitje alkoholnih pijač je povezano z večjimi možnostmi za pojav bolezni srca in ožilja, nenadne smrti, ciroze jeter, nekaterih oblik raka, poškodb, duševnih in vedenjskih motenj, imunskih motenj, zasvojenosti, alkoholne kardiomiopatije in skeletne miopatije, ki se kažejo v spremenjenem krvnem tlaku in aritmijah.

**11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko. Pravilni postopki priprave so pomembni zaradi večjega** izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in ne nazadnje boljših senzoričnih lastnosti živil. Priporočljivi postopki so kuhanje v sopari, parno konvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode. Izogibajte pa se ocvrti hrani, pečeni z veliko maščobe in močno zapečenim živilom. Priprava živil je še posebno pomembna pri živilih, bogatih z vitamini in minerali, ki se hitro uničijo pri nepravilni pripravi in termično obdelavi.

## **12. Bodite telesno dejavni toliko, da bo vaša telesna masa normalna.**

Telesna neaktivnost je velik dejavnik tveganja za nastanek prekomerne telesne mase in debelosti. Debelost je povezana s povečanim tveganjem za nastanek povišanih maščob v krvi, povišanega krvnega tlaka, raka dojke, debelega črevesa, danke, prostate in drugih vrst raka, z nastankom hipertenzije, sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, jetrnih bolezni, ortopedskih zapletov. Za uspešno zdravo hujšanje in vzdrževanje nove telesne mase je potrebno spremeniti življenjski slog, zmanjšati obseg obrokov v dnevni prehrani in vključiti čim več telesne aktivnosti. Redna telesna aktivnost, vsaj eno uro na dan in uravnotežena prehrana z veliko zelenjave in sadja pomagata pri zmanjševanju telesne mase. V kolikor imate normalno telesno maso, bodite aktivni vsaj pol ure dnevno.

