

ŠOLSKA PREHRANA

2020/2021

ANALIZA SPLETNEGA ANKETIRANJA

DIJAKI

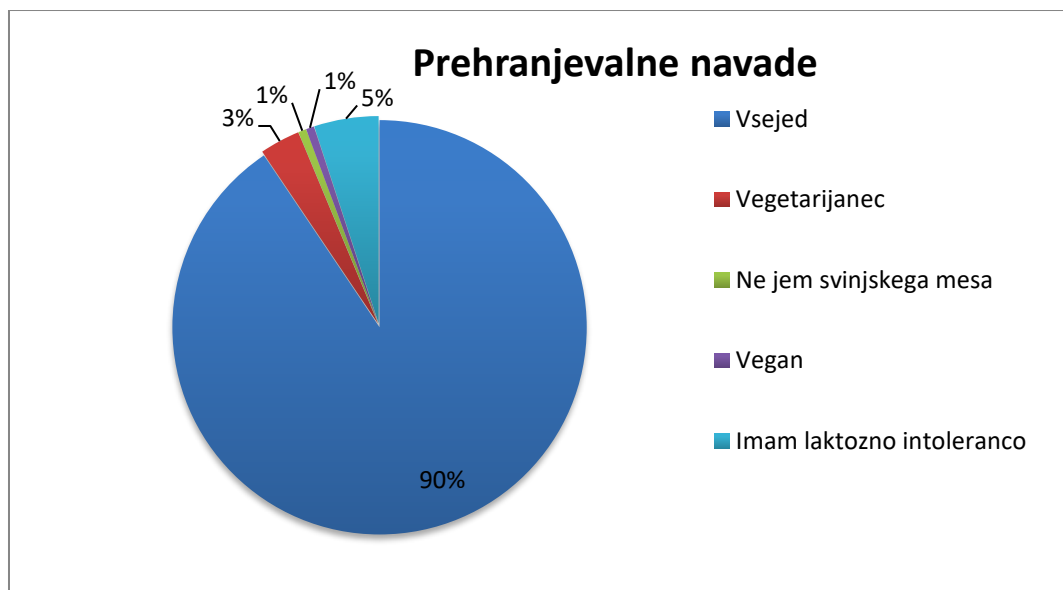
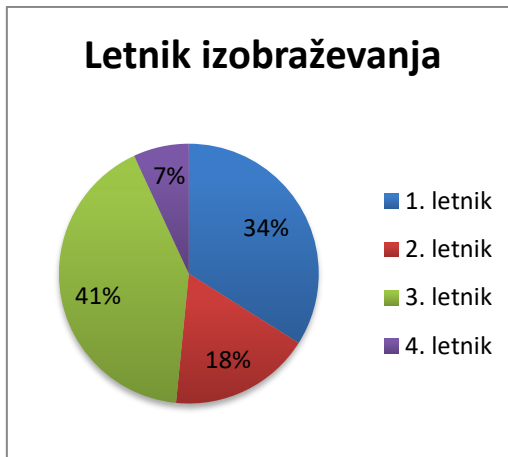
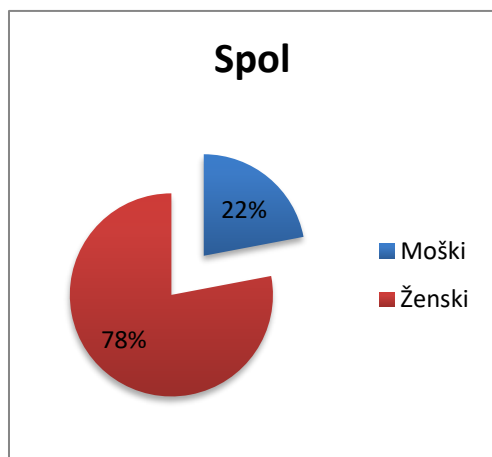


Pripravila: Nataša Škraban

Analiza spletnega anketnega vprašalnika o šolski prehrani - dijaki

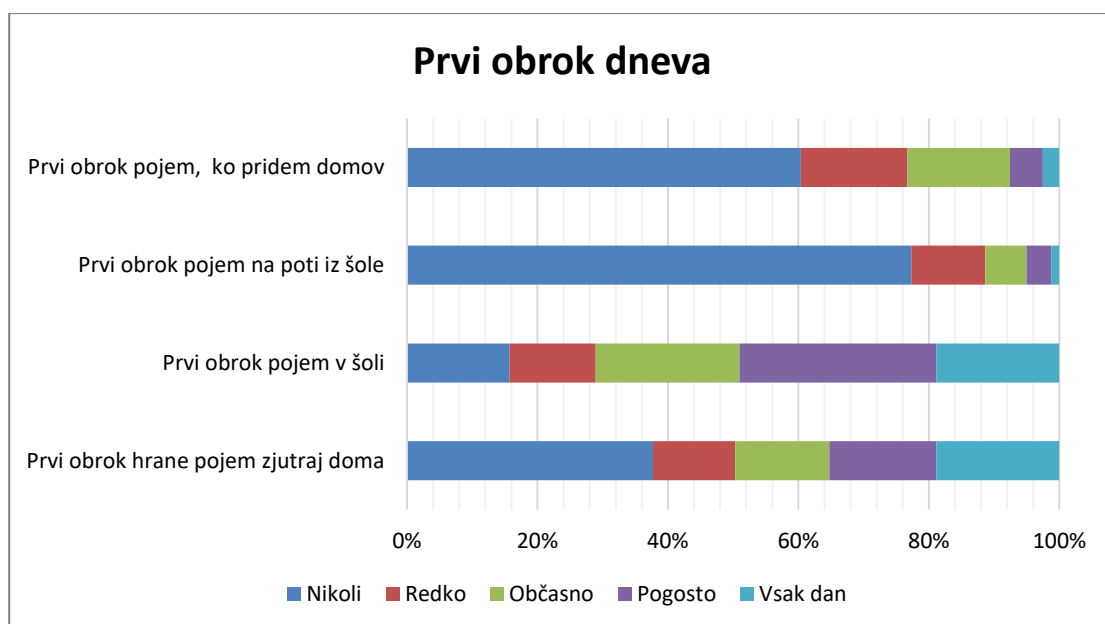
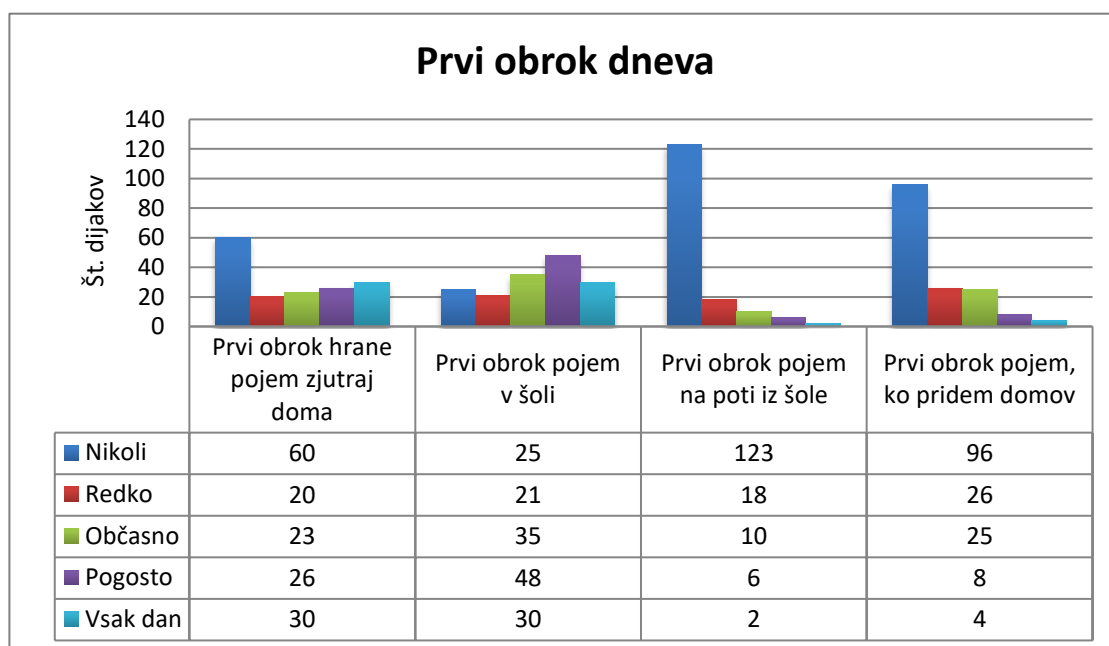
Šolsko leto 2020/21

UVOD

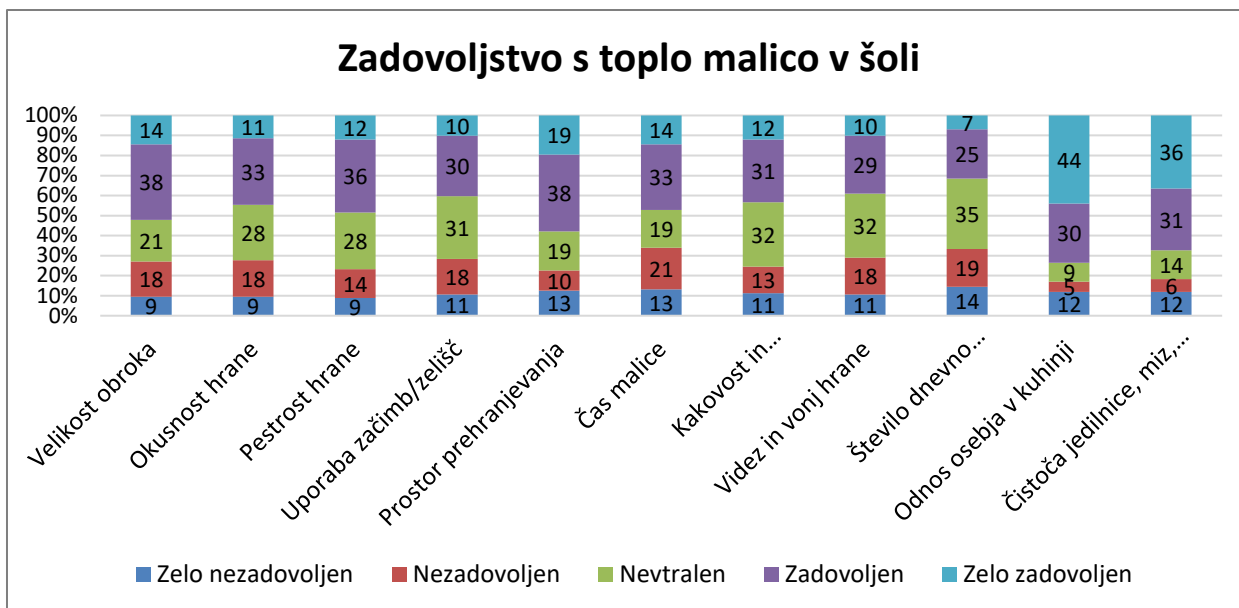


- Spletno anketiranje smo izvedli meseca maja 2021.
- V anketi je sodelovalo 159 dijakov Ekonomske šole Murska Sobota. Sodelovali so dijaki poklicno-tehničnega izobraževanja, srednjega strokovnega izobraževanja, poklicnega izobraževanja in strokovne gimnazije.
- Anketiranih je bilo 124 dijakin in 35 dijakov.
- 90 % anketiranih (144) je vsejedcev, 5 anketiranih je vegetarijancev, 1 anketirani ne je svinjskega mesa in 1 je vegan. Kar 8 anketiranih ima laktozno intoleranco.

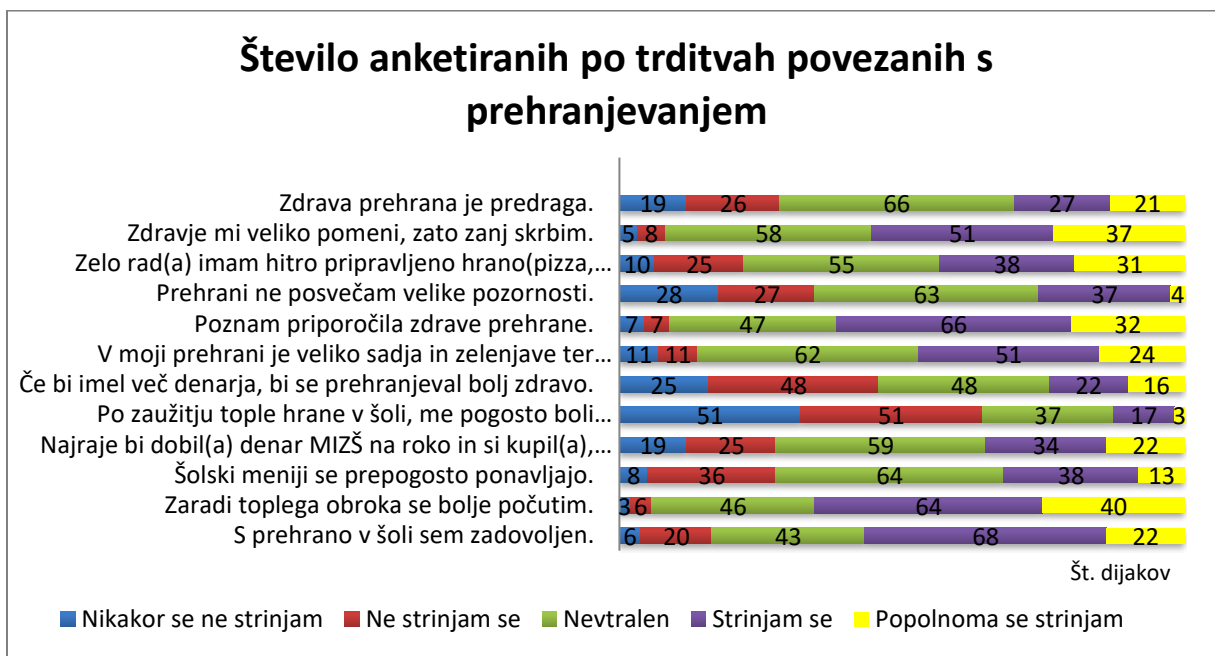
ANALIZA



- Razlike v odstotkih kažejo, da se dijaki ne zavedajo pomembnosti zajtrka, saj le 18 % anketiranih zaužije prvi obrok hrane zjutraj doma vsak dan, 16 % pa pogosto. Iz zgornjih podatkov razberemo, da kar 30 % anketiranih poje prvi obrok šele v šoli. Zaskrbljujoč je podatek, da 11 % anketiranih poje prvi obrok šele na poti iz šole ali ko pride domov (pogosta ali vsak dan). Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane, zato nikakor ne sme biti dopoldanska malica nadomestilo za zajtrk. Z zajtrkom telesu omogočimo dovolj energije za učenje, delo, razmišljanje ter telesno aktivnost. Prav tako raziskave kažejo, da dijaki, ki zajtrkujejo dosegajo boljše rezultate, so bolj zbrani in imajo manj težav s povečano telesno težo. Menimo, da bi za zajtrk morali poskrbeti starši anketiranih, saj za dijake, ki ne zajtrkujejo, le obrok, ki ga zaužijejo v šoli ni dovolj, glede na čas, ki ga srednješolci preživijo v šoli.

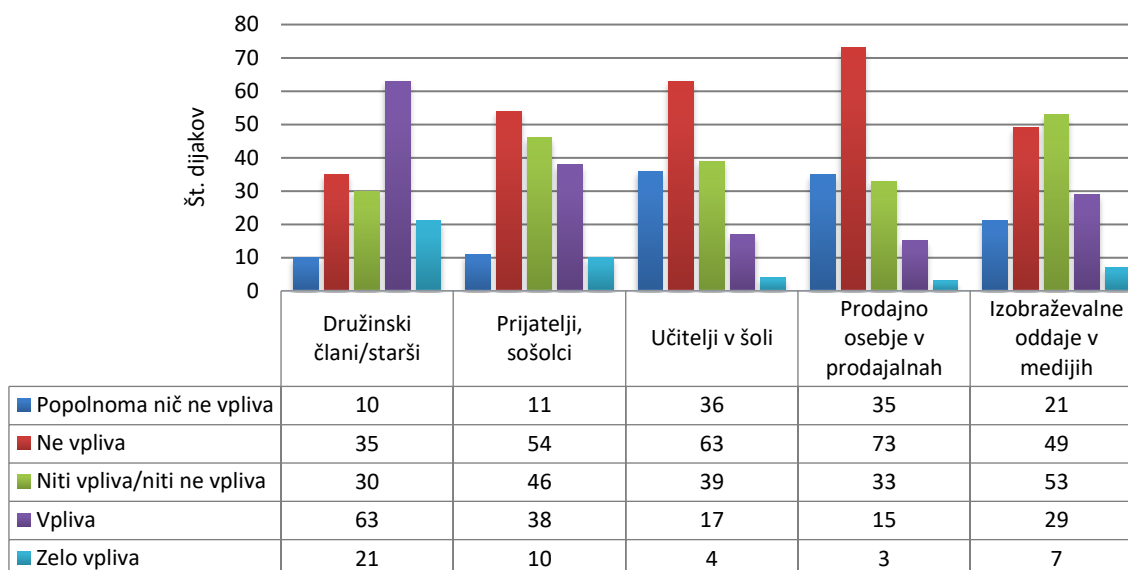


- Analiza tega vprašanja kaže, da je splošno zadovoljstvo anketiranih z vsemi dejavniki, ki vplivajo na zadovoljstvo malice zadovoljiva. Menimo, da na zadovoljstvo ali nezadovoljstvo anketiranih vpliva več razlogov: domače prehranjevalne navade, dijaki postajajo izbirčni, mnenje posameznika začne vplivati na mnenje večine, vzpodbujevalna vloga učiteljev se manjša, spreminjajo se tudi okusi dijakov v skladu z njihovim razvojem. Pomemben razlog je tudi ugotovitev pri prejšnjem vprašanju. Izstopajo predvsem zadovoljstvo z velikostjo obroka, okusnost hrane.



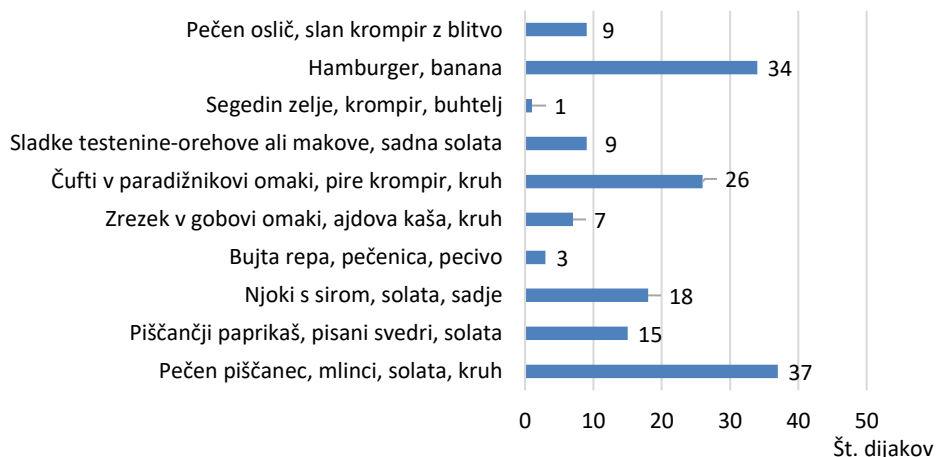
- Anketirani so s šolsko prehrano zadovoljni in se bolje počutijo zaradi toplega obroka, čeprav prehrani ne posvečajo prevelike pozornosti. 32 % dijakov se ne strinja, da jih po zaužitju toplega obroka boli želodec. Pomembno je tudi, da jih večina pozna priporočila zdrave prehrane, kar 42 % anketiranih je nevtralnega mnenja o pomenu in skrbi svojega zdravja. Prav tako se 32 % anketiranih strinja, da imajo radi hitro pripravljeno hrano.

Pomembnost dejavnikov, ki vplivajo na način prehranjevanja in znanje o zdravi prehrani



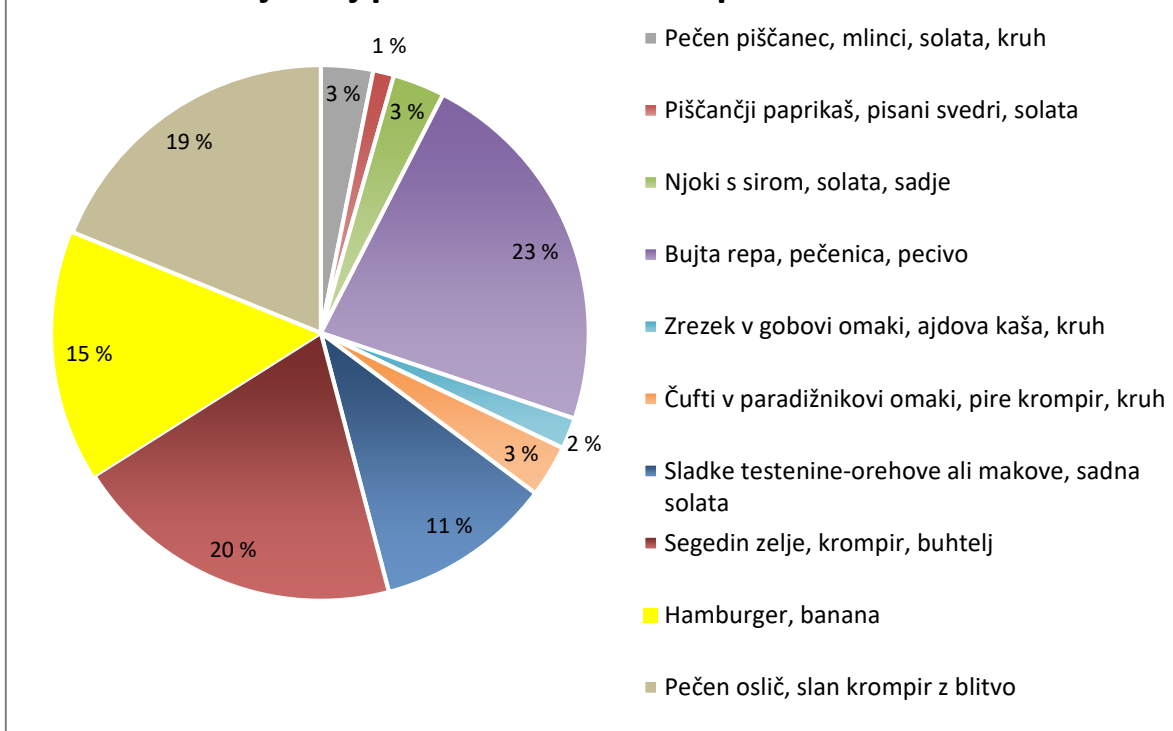
- Največji vpliv na način prehranjevanja in znanje o zdravi prehrani imajo starši (40 %), najmanjši pa učitelji v šoli (23 %). Največ neodločnosti anketirani dijaki navajajo o vplivu izobraževalnih oddaj v medijih, prav tako nimajo posebej opredeljenega vpliva prijatelji / sošolci.

Najbolj priljubljena malica



- Anketirani, ki malicajo v šoli imajo najraje (23 %) pečenega piščanca z mlinci, solato in kruhom, na je drugem mestu (22 %) je hamburger z banano, tretje mesto (16 %) po priljubljenosti pa zasedajo čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir in kruh. Najmanj priljubljene jedi, ki veljajo za tradicionalno slovenske ali prekmurske pa so: bujta repa s pečenko, segedin zelje s krompirjem in buhtelj.

Najmanj primerna malica za prehrano v šoli



- Med najmanj primerne malice so anketirani uvrstili bujto repo s pečenico, segedin zelje s krompirjem in buhtljem ter pečen oslič s slanim krompirjem in blitvo, kar so tudi v prejšnjem vprašanju ocenili da teh malic ne marajo. Zanimivo je, da dijaki najraje jedo mesne jedi, čeprav je med njimi tudi nekaj vegetarijancev.

Pohvale in kritike

POHVALE

- ✓ prijazno kuharsko osebje
- ✓ dobra, okusna hrana
- ✓ dokaj raznolika prehrana
- ✓ vedno topla malica
- ✓ dober in okusen piščanec, kebab, burger
- ✓ perfektni mlinci
- ✓ lepo razporejene hranilne snovi
- ✓ super pogoji za malicanje

KRITIKE

- ✓ škoda, da ni več različnih menijev na razpolago (več bi lahko bilo na razpolago vegetarijanskih malic, ne samo za tiste, ki so naročeni na vegi obrok)
- ✓ omejitev ocvrte hrane, raje več zelenjave in proteinov
- ✓ hrana je včasih hladna in neokusna
- ✓ hrana se je poslabšala glede na prejšnje šolsko leto
- ✓ okusi včasih ne štimajo
- ✓ več špagetov in čuftov
- ✓ radi bi bolj zapečeno meso, saj je včasih na pol surovo in zato neokusno
- ✓ včasih umazane in nerazkužene mize
- ✓ manj jedi na žlico
- ✓ ponavljajoči se jedilniki

- Učenci so v splošnem zadovoljni s prehrano. Pohvala gre kuhinjskemu osebju za njihovo prijaznost. Nekateri učenci bi želeli manj ocvrte hrane, raje več zelenjave in proteinov in več možnih menijev na izbiro. Na šoli imamo le izbiro med mesnim in vegetarijanskim menijem, katerega si dijaki izberejo ob prijavi na šolsko malico, ne morejo pa si ga dnevno izbirati v spletnem portalu LoPolis.

ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da je večina dijakov s prehrano v šoli zadovoljnih. Trudili se bomo, da bo naša prehrana tudi v prihodnje čim bolj pestra, okusna in zdrava ter da bodo dijaki še bolj zadovoljni. Morda se odgovor skriva v neustrezni kakovosti hrane, morda v tako pogostem in za mlade značilnem nezadovoljstvu s stvarmi, ki so nam dane same po sebi in za katere si ni treba prizadevati. Želje in okusi se pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, vendar je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi.

Obstaja še kup vprašanj, kaj je za koga zdrava prehrana, ali je okusen obrok res tako drag, da si ga ne moremo privoščiti glede na ceno obroka, ki ga starši plačujejo v višini 2,42 EUR.

Dijakom se zahvaljujemo za vse pripombe, pobude, pohvale in mnenja.

Vaši odgovori nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.