

Analiza anket prehranjevanju učencev in razvijanju njihovih prehranjevalnih navad s strani njihovih staršev OŠ Velika Nedelja.

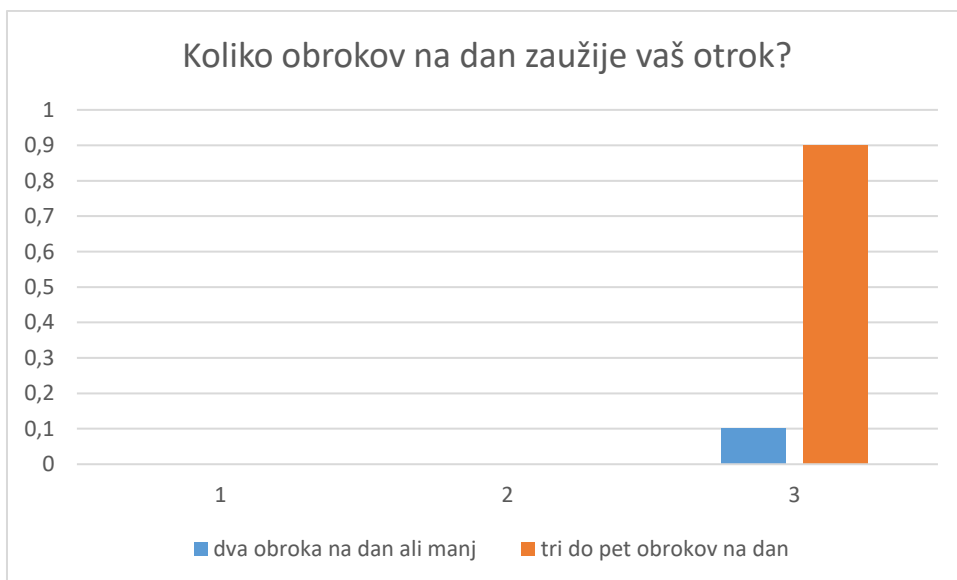
Mnenje anketiranih staršev smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil sestavljen iz osmih vprašanj, od tega je bilo pet vprašanj zaprtega tipa tri vprašanja odprtega tipa.

Za izvedbo smo uporabili spletno orodje En klik ankete, spletne ankete (1ka.si).

Zbiranje podatkov je potekalo individualno in ni bilo vodeno. Možnost za izpolnjevanje ankete so imeli vsi starši, vendar je bilo vrnjenih in izpolnjenih le 67 anket.

Rezultati ankete so sledeči.

Na prvo vprašanje »**Koliko obrokov na dan zaužije vaš otrok?**«, so anketirani starši odgovorili, da kar 90% njihovih otrok zaužije od tri do pet obrokov na dan. Menimo, da je to zelo dobro, saj tudi po priporočilih o prehranjevanju bi naj na dan imeli pet obrokov (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja), le 10% anketiranih staršev je odgovorilo, da njihovi otroci zaužijejo dva obroka na dan.



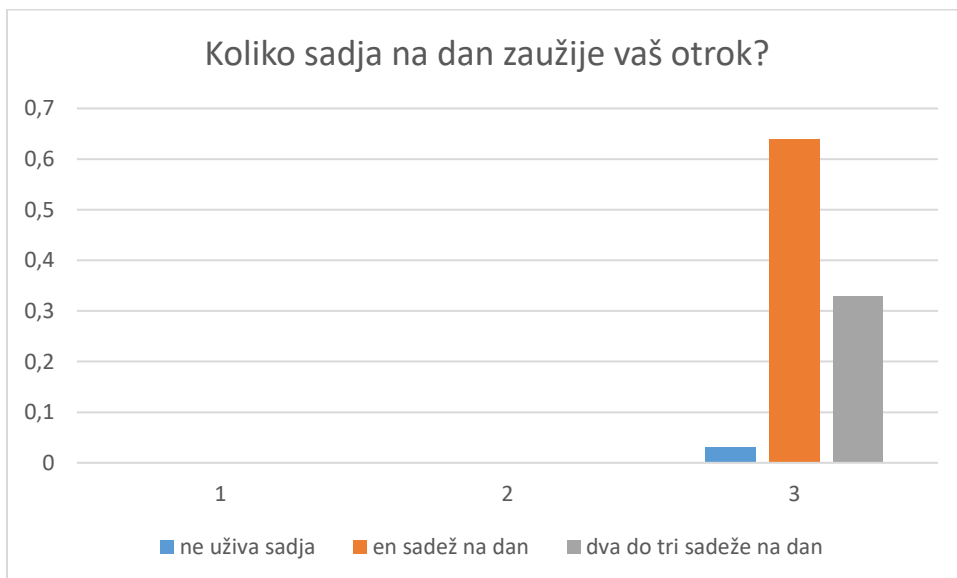
Graf 1, Koliko obrokov na dan zaužije vaš otrok

Na vprašanje »**Koliko zelenjave na dan zaužije vaš otrok?**«, so anketirani starši odgovorili, da 78% njihovih otrok zaužije eno skodelico zelenjave na dan in 10% njihovih otrok zaužije dve do tri skodelice zelenjave na dan, kar je tudi priporočilo o prehranjevanju in je pohvalno, 12% njihovih otrok ne uživa zelenjave.



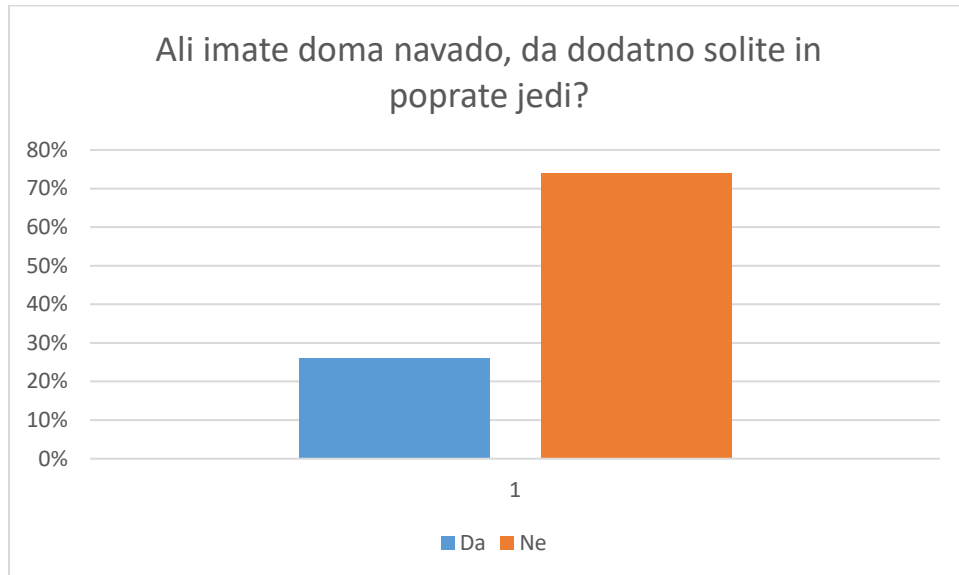
Graf 2, Koliko zelenjave na dan zaužije vaš otrok

Na vprašanje »**Koliko sadja na dan zaužije vaš otrok?**« so starši odgovorili v večini 33%, da njihovi otroci pojedjo na dan od dva do tri sadeže, kar je zelo dobro, en sadež poje 64%, 3% otrok anketiranih staršev pa ne jedo sadja. Da uživajo sadje vsako dnevno lahko tudi pripisujemo projektu Šolska shema sadja, ki poteka na naši šoli. Preko tega projekta učencem razdeljujemo brezplačno sadje skoraj skozi vse šolsko leto, katero subvencionira Evropska unija.



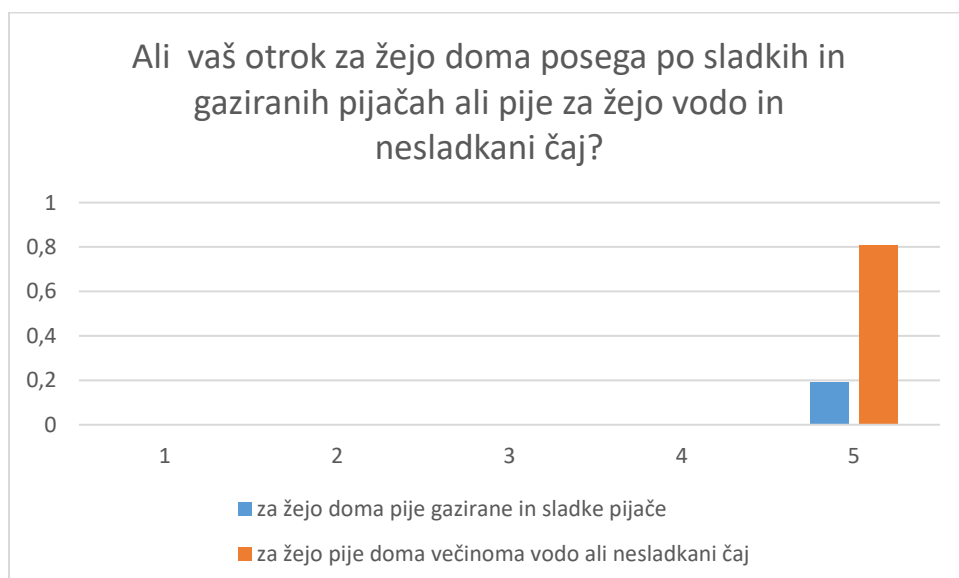
Graf 3, Koliko sadja na dan zaužije vaš otrok

Na vprašanje »**Ali imate doma navado, da dodatno solite in poprate jedi?**«, so starši v večini odgovorili 74%, da jedi dodatno ne solijo in poprajo, 26% staršev je odgovorilo, da doma še dodatno solijo in poprajo njihove jedi. Glede na rezultate ankete, vidimo, da je otrokom doma ponujena bolj začinjena hrana kot v šoli in posledično jim tako hrana v šoli ni všeč, ker nima tako močnega okusa kot doma. Po priporočilih zdrave prehrane pa vemo, da bi naj na dan zaužili le 3 g soli.



Graf 4, Ali imate doma navado, da dodatno solite in poprate jedi

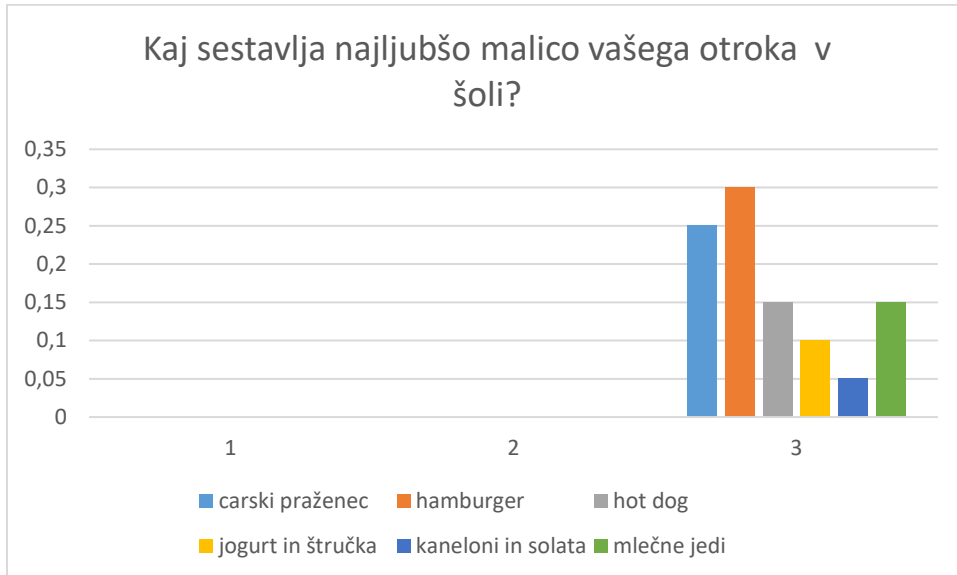
Na vprašanje »**Ali vaš otrok za žejo doma posega po sladkih in gaziranih pijačah ali pije za žejo vodo ali nesladkani čaj?**«, so starši odgovorili v 81%, da doma pijejo za žejo vodo ali nesladkani čaj, 19% staršev pa je odgovorilo, da doma otroci za žejo pijejo gazirane pijače in sok. Rezultati nam prikazujejo, da še kar otrok doma posega po sladkih in gaziranih pijačah, katerih v šoli ne ponujamo.



Graf 5, Ali vaš otrok za žejo doma posega po sladkih in gaziranih pijačah ali pije za žejo vodo ali nesladkani čaj

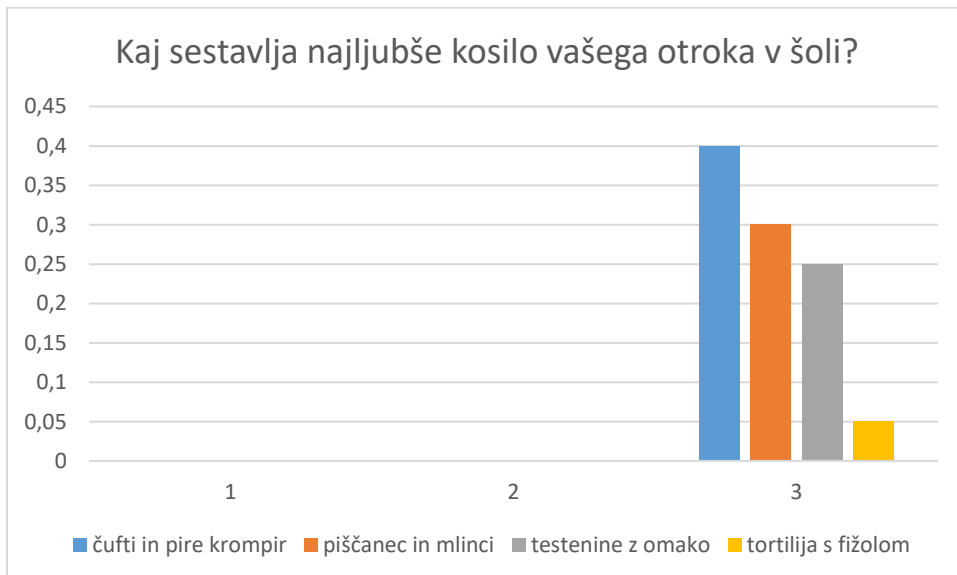
Zadnja tri vprašanja so bila odprtega tipa in sicer, katera jedi so njihovim otrokom za malico najbolj všeč, nato katere jedi imajo najraje za kosilo in seveda katera jedi na marajo oziroma jim niso všeč.

Odgovorili so bili sledeči, za najboljšo jed so izbrali carski praženec (šmorni), hamburger, hot dog nato še sledijo mlečne jedi (kosmiči, mlečni zdrob...) jogurt in štručka, kaneloni. Odgovori so približno enaki kot so nam jih podali učenci.



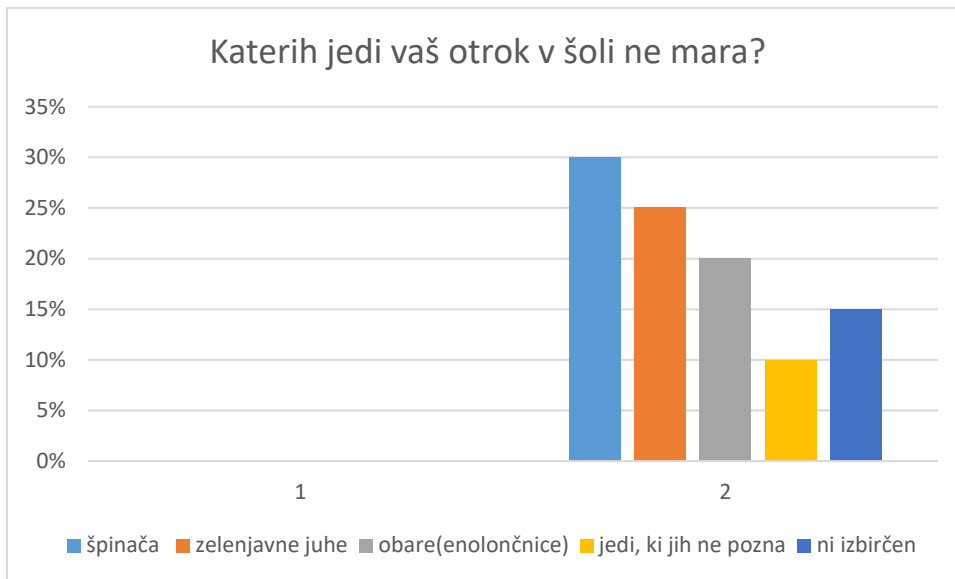
Graf 6, Kaj sestavlja najljubšo malico vašega otroka v šoli

Za najboljše kosilo so izbrali čufti in pire krompir, testenine z omako, piščanec in mlinci, tortilija. Tudi tukaj so odgovori zelo podobni kot so odgovorili učenci.



Graf 7, Kaj sestavlja najljubše kosilo vašega otroka v šoli

Na vprašanje »Kateri jedi v šoli ne maraš?« pa so najpogosteje odgovorili, da so to zelenjavne juhe (brokoli juha, špinačna...)in različne obare (enolončnice), špinača pire krompir, jedi, ki jih ne pozna. Odgovori staršev pa so tudi bili, da njihovi otroci jedo vse in da je vse dobro, nekateri starši niti na to vprašanje niso podali odgovora.



Graf 8, Katerih jedi vaš otrok v šoli ne mara

Na koncu ankete so lahko starši sporočili njihove pobude in pohvale. Starši so nam tako sporočili pohvale, da so zadovoljni s prehrano, nekateri niso zadovoljni, ker želijo več domačih jedi in živila iz lokalnega okolja, sicer se v šolski kuhinji uporabljajo predvsem živila iz lokalnega okolja in to do 90%, domače jedi pa velikokrat učenci zavračajo. Nekateri starši menijo, da je premalo časa namenjenega za malico in kosilo, da bi bilo smiselno imeti nadzor kaj in kako učenci jedo in jih seveda pri tem vzpodbujati.

Na koncu prihajamo do zaključka, da imajo učenci dobre prehranjevalne navade, mogoče še rabijo več vzpodbude pri uživanju zelenjave, pitju vode in nesladkanega čaja, učence moramo tudi navaditi na manj začinjene jedi in jih navajati na polnozrnat jedi, saj le tako bodo pridobili dobre prehranjevalne navade in tako dobro popotnico za nadaljnje življenje, ki bo temeljilo na zdravih prehranjevalnih navadah.