

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

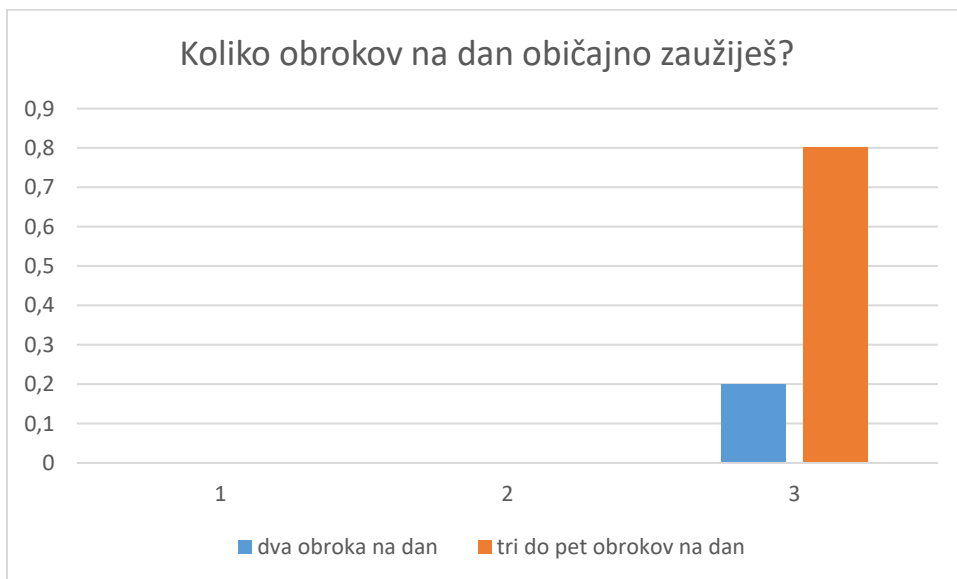
Mnenje anketiranih učencev smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil sestavljen iz osmih vprašanj, od tega je bilo pet vprašanj zaprtega tipa tri vprašanja odprtega tipa.

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

Zbiranje podatkov je potekalo individualno in ni bilo vodeno. Možnost za izpolnjevanje ankete so imeli vsi učenci, vendar je bilo vrnjenih **104** anket, s strani učencev.

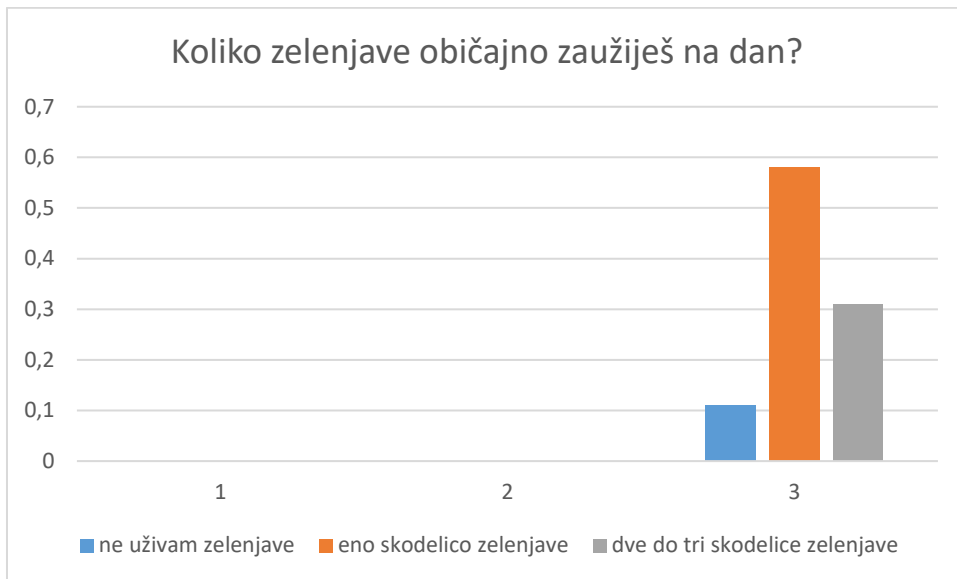
Rezultati ankete so sledeči.

Na prvo vprašanje »**Koliko obrokov na dan običajno zaužiješ?**«, so učenci odgovorili, da v večini, 80% anketiranih učencev, 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). 20% anketiranih učencev pa ima le dva do tri obroka na dan.



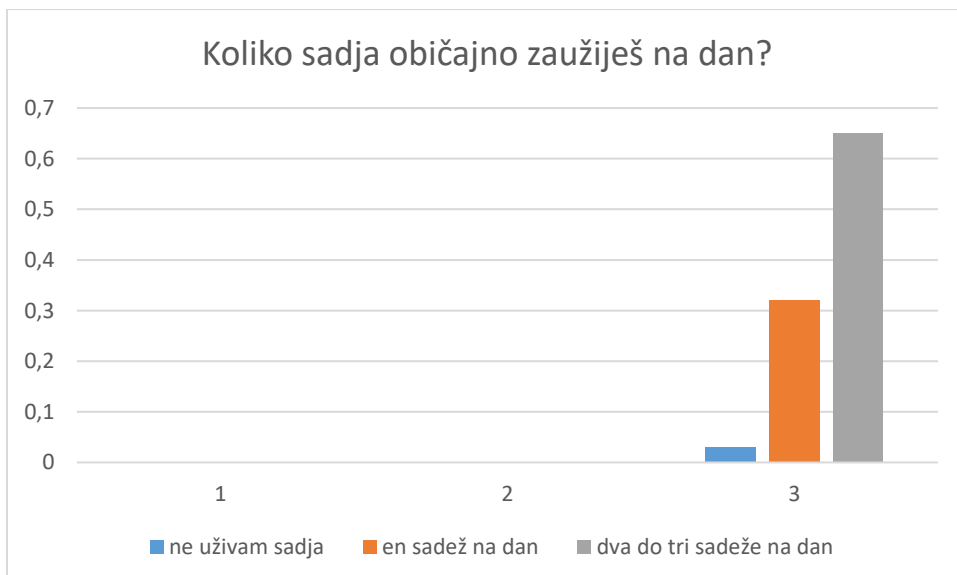
Graf 1, Koliko obrokov na dan običajno zaužiješ

Na vprašanje »**Koliko zelenjave običajno zaužiješ na dan?**«, so učenci odgovorili v večini, to je 58%, da zaužijejo eno skodelico zelenjave na dan, 32% učencev zaužije dve do tri skodelice zelenjave na dan, kar je tudi priporočilo o prehranjevanju, 11% učencev pa sploh ne uživa zelenjave, kar pa ni vzpodbuden podatek.



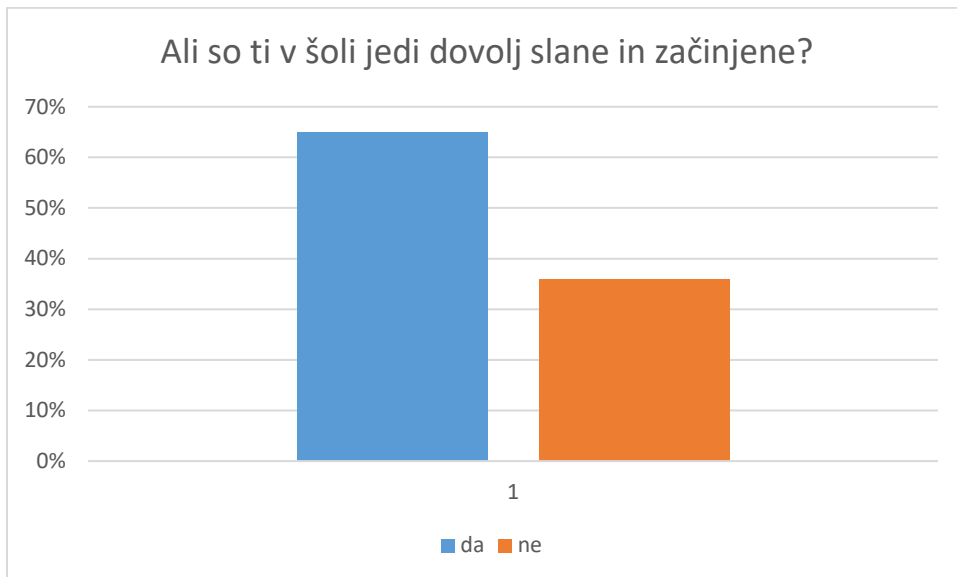
Graf 2, Koliko zelenjave običajno zaužiješ na dan

Na vprašanje »**Koliko sadja običajno zaužiješ na dan?**« so učenci odgovorili 65% anketiranih učencev poje na dan od dva do tri sadeže, kar je zelo dobro, en sadež poje prav tako 32% anketiranih učencev, le 3% anketiranih učencev ne uživa sadja. Torej v večini anketirani učenci uživajo sadje in to vsaj en sadež na dan, kar je dobro za njihove prehranske navade. Da uživajo sadje vsako dnevno lahko tudi pripisujemo projektu Šolska shema sadja, ki poteka na naši šoli. Preko tega projekta učencem razdeljemo brezplačno sadje skoraj skozi vse šolsko leto, katero subvencionira Evropska unija.



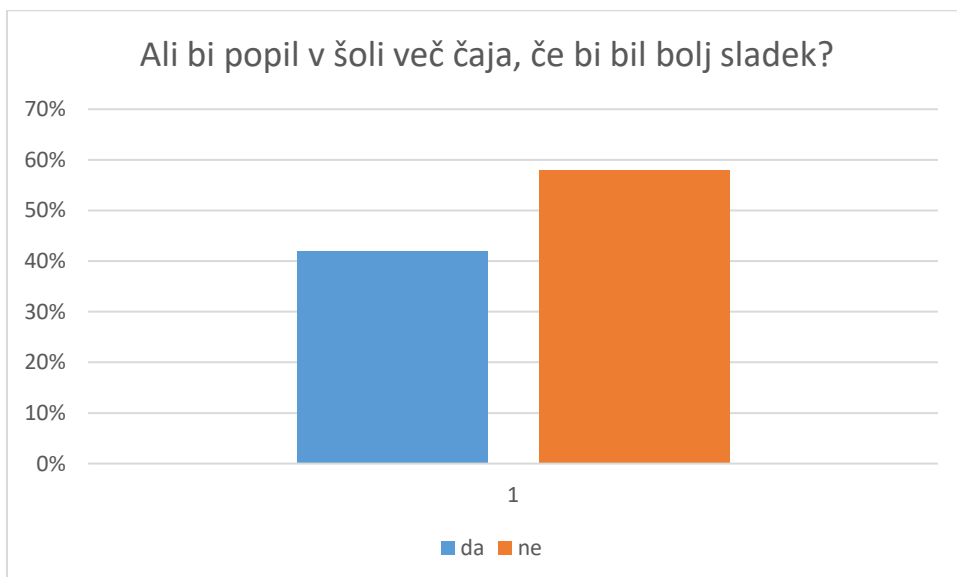
Graf 3, Koliko sadja običajno zaužiješ na dan

Na vprašanje »**Ali so ti v šoli jedi dovolj slane in začinjene?**«, so učenci v večini odgovorili, da so jim jedi dovolj začinjene, tako je odgovorilo 65% anketiranih učencev, 35% učencev pa bi rajši še bolj začinjeno hrano. V šoli načeloma ne solimo in začinimo jedi preveč in so bolj blagega okusa. Saj priporočilo o zdravem prehranjevanju pravi, da bi naj na dan zaužili le 3- 5 g soli.



Graf 4, Ali so ti v šoli jedi slane in začinjene

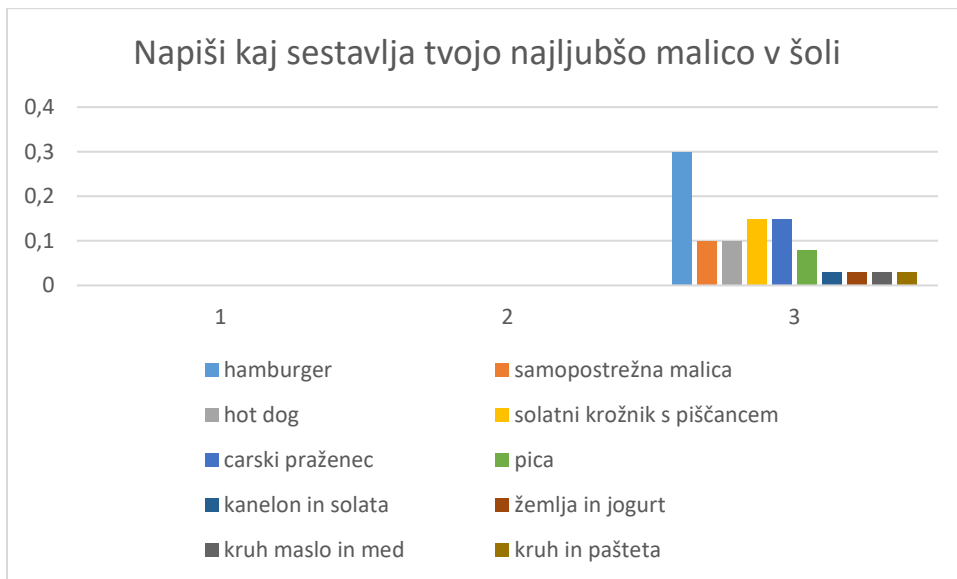
Na vprašanje »**Ali bi popil v šoli več čaja, če bi bil dovolj sladek?**«, so učenci pričakovano odgovorili v 58%, da bi popili več čaja, če bi bil bolj sladek, v šoli načeloma čaja ne sladkamo, kar je tudi priporočilo o zdravem prehranjevanju, 42% učencev pa pije tudi nesladkani čaj.



Graf 5, Ali bi popil v šoli več čaja, če bi bil bolj sladek

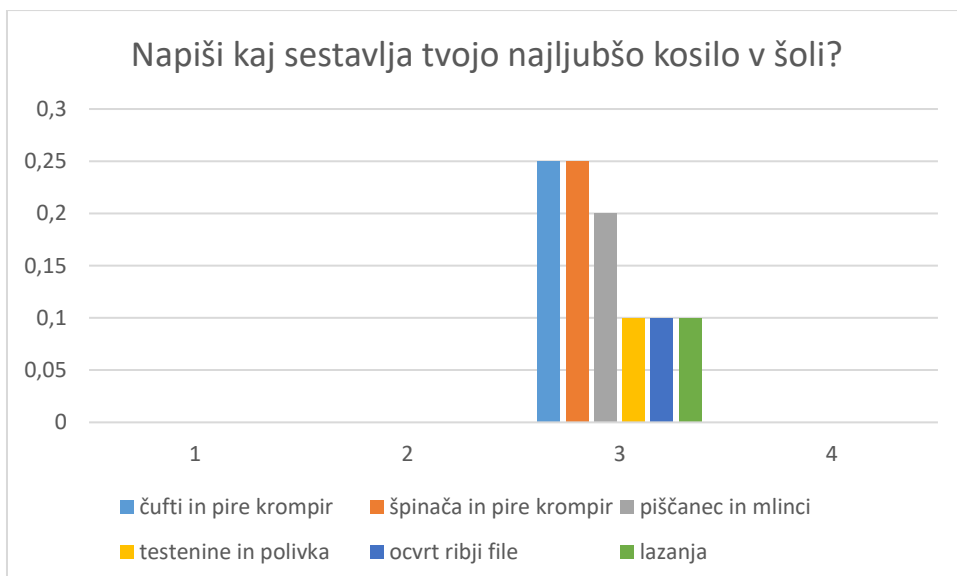
Zadnja tri vprašanja so bila odprtega tipa in sicer, katera jed je učencem za malico najbolj všeč, nato katero jed imajo najraje za kosilo in seveda katera jedi v šoli ne marajo oziroma jim ni všeč.

Odgovorili so bili sledeči, za najboljše jedi za malico so izbrali hamburger, hot dog, samopostrežna malica, solatni krožnik s piščancem, carski praženec, pica, kaneloni in solata, štručka in jogurt, kruh maslo in med, kruh pašteta .



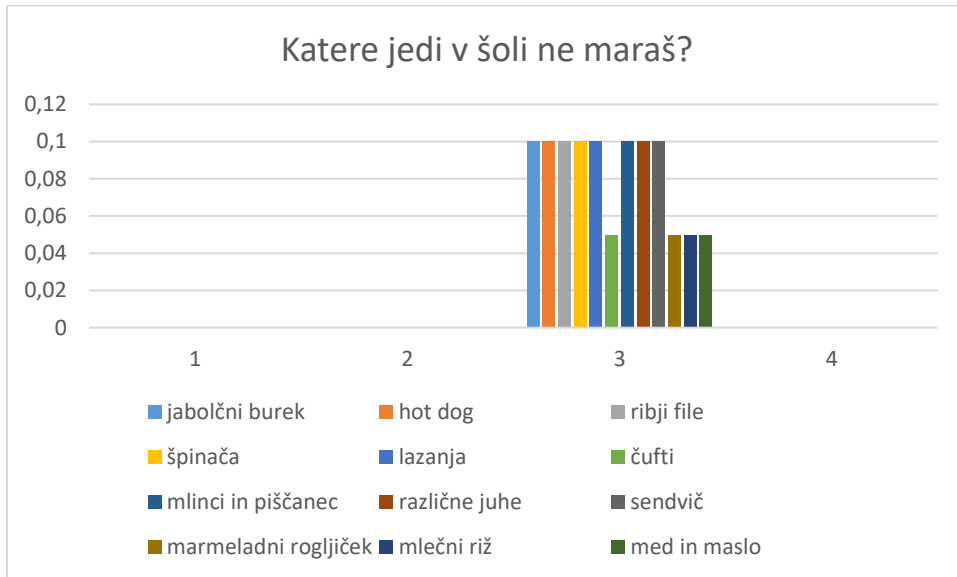
Graf 6, Kaj sestavlja tvojo najljubšo malico v šoli

Za najboljše kosilo so učenci izbrali čufte in pire krompir, špinača in pire krompir, piščanec in mlinci, testenine in polivka, ocvrt ribji file, lazanja



Graf 7, Kaj sestavlja tvojo najljubšo kosilo v šoli

Na vprašanje »**Katere jedi v šoli ne maraš?**« pa so odgovorili zelo raznoliko, nobena jed ni večkrat omenjena in tudi zanimivi odgovori, kajti veliko jedi kruh maslo in med ter ribe, hot dog, špinača, lasanja, čufti, mlinci in piščanec imajo nekateri učenci najrajši, nekateri pa teh jedi sploh ne marajo. Ti rezultati tudi kažejo na to, da ima vsak učenec svoj okus in da je zelo težko ustreči vsem oz. vsakemu posamezniku.



Graf 8, Katere jedi v šoli ne maraš

Na koncu ankete so lahko učenci sporočili njihove želje, pobude ali pohvale. Zelo veliko učencev je zelo zadovoljno s prehrano in predvsem s kuharskim osebjem, nekateri pa imajo želje, da bi večkrat jedli ocvrto hrano, več sladoleda, zdi se jim, da je na jedilniku preveč rib.

Na koncu prihajamo do zaključka, da imajo učenci dobre prehranjevalne navade, mogoče še rabijo več vzpodbude pri uživanju več zelenjave in pri pitju vode in nesladkanih pijač.