



Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
<http://jzosmn.radece.si>



ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA UČENCE

Anketiranci: učenci OŠ Radeče in PŠ Svibno

Datum izvedbe: Zbiranje podatkov je potekalo od 9. 5. 19, 12:25 do 30. 5. 19, 13:55

Priprava in analiza ankete: Marinka Oblak Železnik, ORP skupaj s skupino za prehrano

Radeče, junij 2019





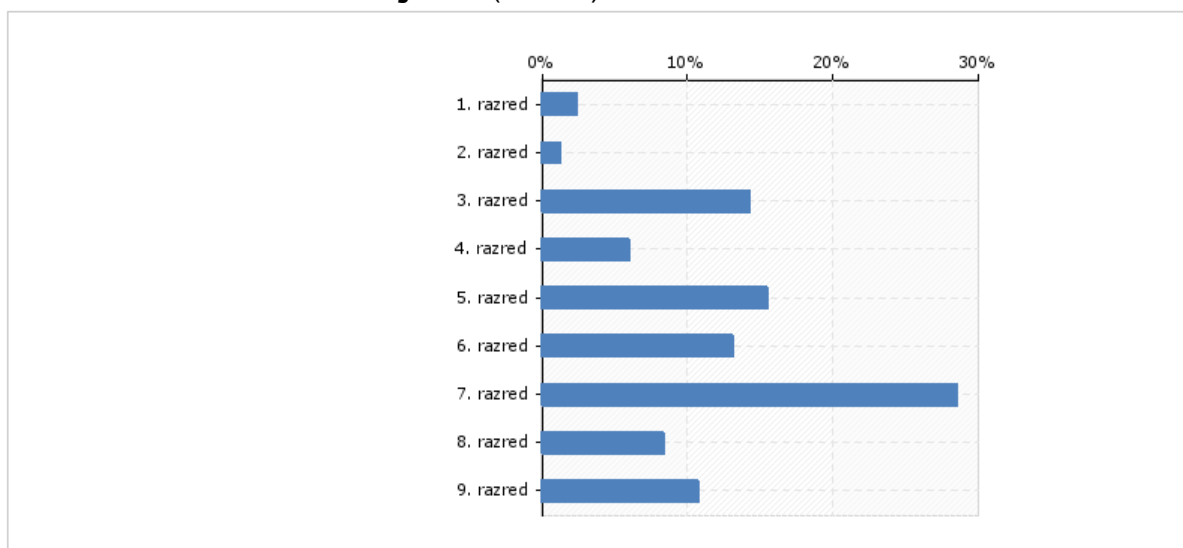
Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
http://jzosmn.radece.si

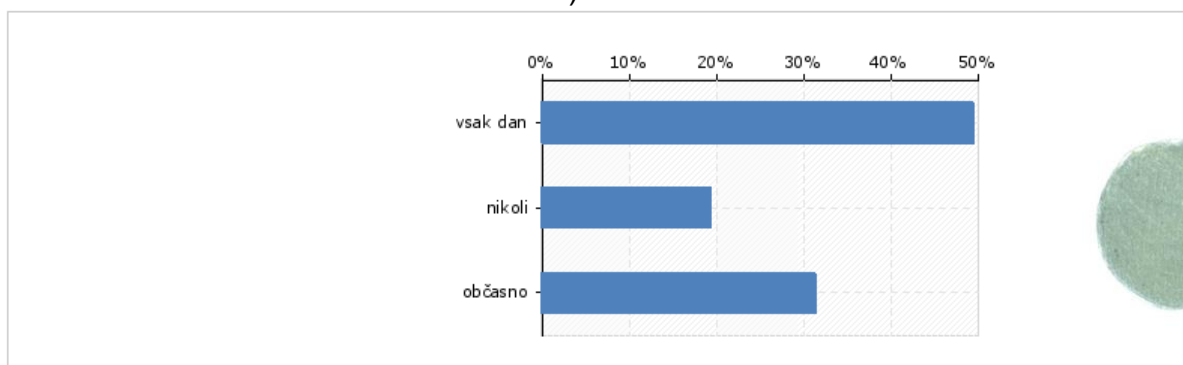


1. Kateri razred obiskuješ? (n = 84)



Iz grafa je razvidno, da je rešilo anketo največ učencev iz 7. razreda, nato iz 5. in 3. razreda, najmanj pa iz 2. razreda.

2. Kako pogosto doma zajtrkuješ od ponedeljka do petka? (n = 83)



Polovico učencev zajtrkuje vsak dan, 30 % občasno in 20% učencev nikoli ne zajtrkuje.





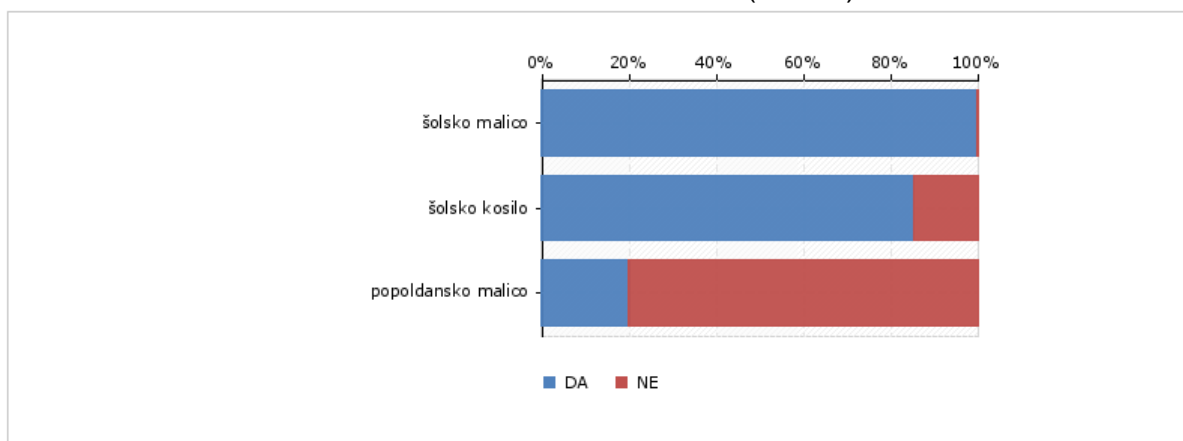
Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
http://jzozsmn.radece.si

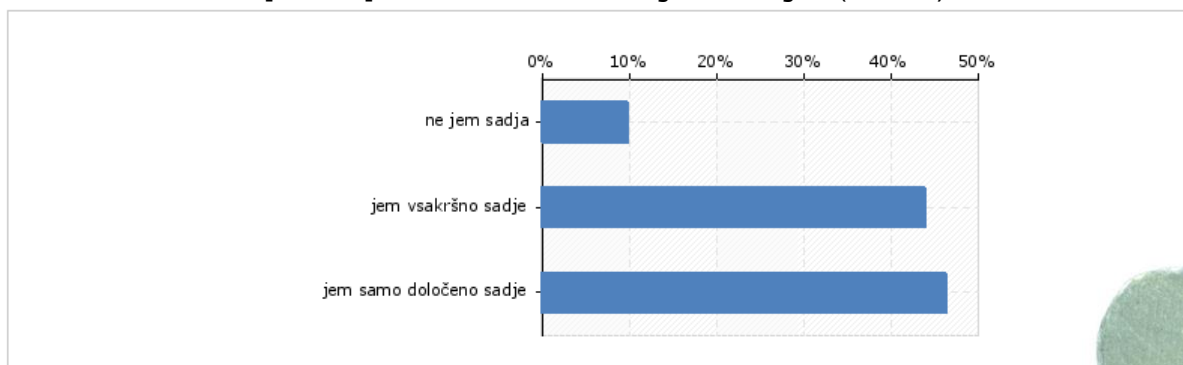


3. Ali imaš v šoli naročeno: (n = 84)



Od anketirani učencev prejema malico 99%, 85% kosilo in 22% popoldansko malico. (popoldansko malico prejemajo učenci od 1. do . razreda).

4. Ali pri dopoldanski malici ješ sadje (n = 82)



10% anketiranih učencev naše šole ne je sadja pri malici, ostalih 90% pa vso ali samo nekatero sadje.

5. Zapiši dve vrsti zelenjave, ki bi ju pri dopoldanski malici rad pogosteje jedel?

Najraje od zelenjave bi jedli papriko, nato paradižnik, korenje. Malo manj učencev je napisalo rdeča redkvice, kumare in kisle kumare. Posamezniki pa tudi zeleno solato in zeljno solato.



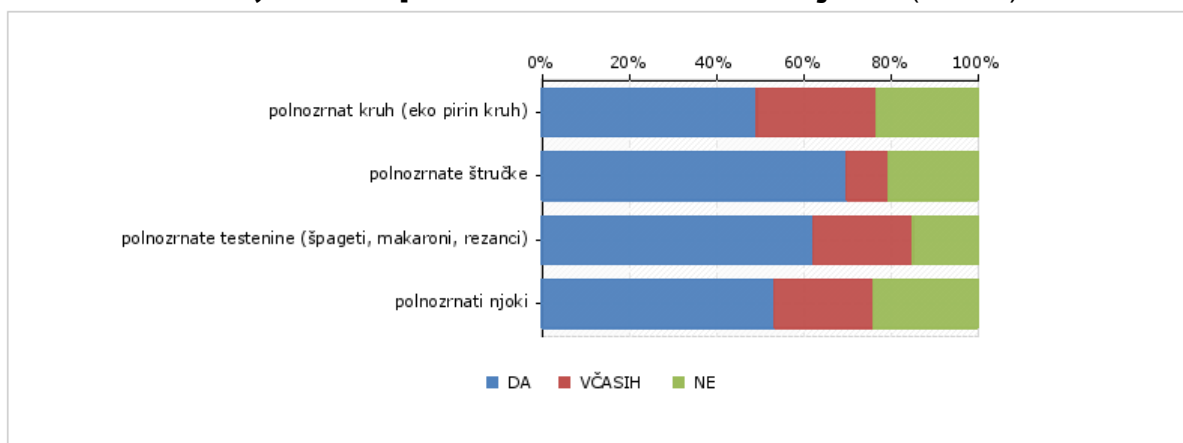
Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
http://jzosmn.radece.si



6. Označi, katere polnozrnat izdelke rad ješ? (n = 75)



Iz grafa je razvidno, da imajo najraje polnozrnat štručke, nato testenine, njoke, najmanj pa polnozrnat pirin kruh. Vendar bomo polnozrnat izdelke ponujali še večkrat, ker se moramo nanje še bolj navaditi, saj vsebujejo vse hranilne snovi, ki nam jih celo žitno zrno ponuja.

7. Zapiši tri vrste zelenjave, ki bi jo najraje jedel za kosilo?

krompir, solata, koruza	
paprika, fižol in ...	
solata, paprika, paradižnik	
solata, zelje in paradižnik	
nobene	
paradižnik, paprika, solata	
zelena solata, paradižnik, rdeča pesa	
pesa, zelje, korenje	
zelje, koruza	
pesa, zelena solata, zelje	



Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
<http://jzosmn.radece.si>



solata, kumarice
zeleni grah, cvetača in krompir
grah, korenje, koruza
zelena solata, korenje, čebula
kumaricno, paradižnikovo, zeleno (ledenka) solato
zeljna solata, krompir, paradižnik
krompir, korenje, repa
krompir, riž
krompir, korenje, repa
nobene
krompir
paradižnik, solata, redkvica
solata, rdeča pesa
paradižnik, kumare, paprika
solata
korenček, solata, paradižnik
brokoli, solata, fižol
korenje, paradižnik, koruza
korenje, krompir, pesa
brokoli, cvetača, kumare





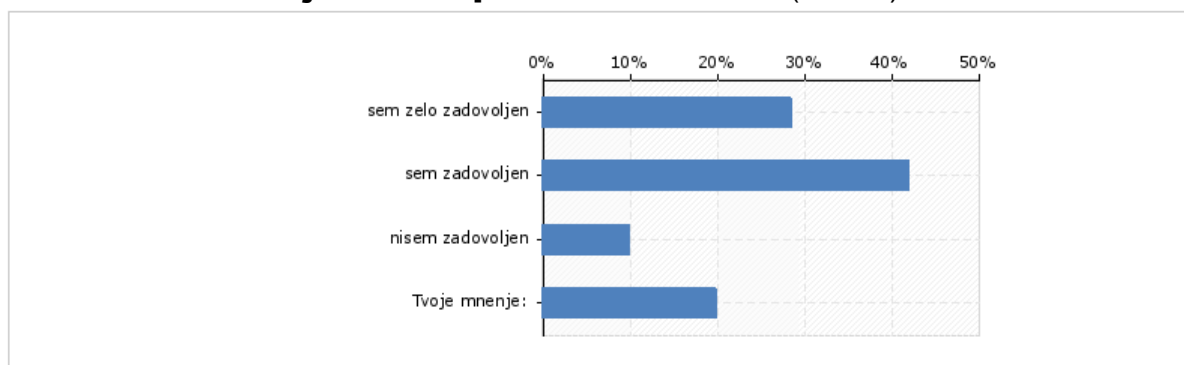
Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
http://jzozsmn.radece.si



8. Kaj meniš o postrežbi kosila? (n = 81)



Odgovori	Frekvenca
ok	
perfektno sem zadovoljen	
najs	
porcije mesa (na splošno beljakovin) so premajhne	
vse kuharice ne dajo enako količino hrane	
niam ga čuj	
ne jem kosila	
premalo	
kar vrede	
lahko bi imeli 2 menia	
lahko bi bilo boljše	
sem delno zadovoljen	
nimam kosila	

9. Pri kosilu imamo občasno solatni bife. Zapiši svoje predloge za solate.

paradižnikova, zeljna, korenčkova



Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
http://jzosmn.radece.si

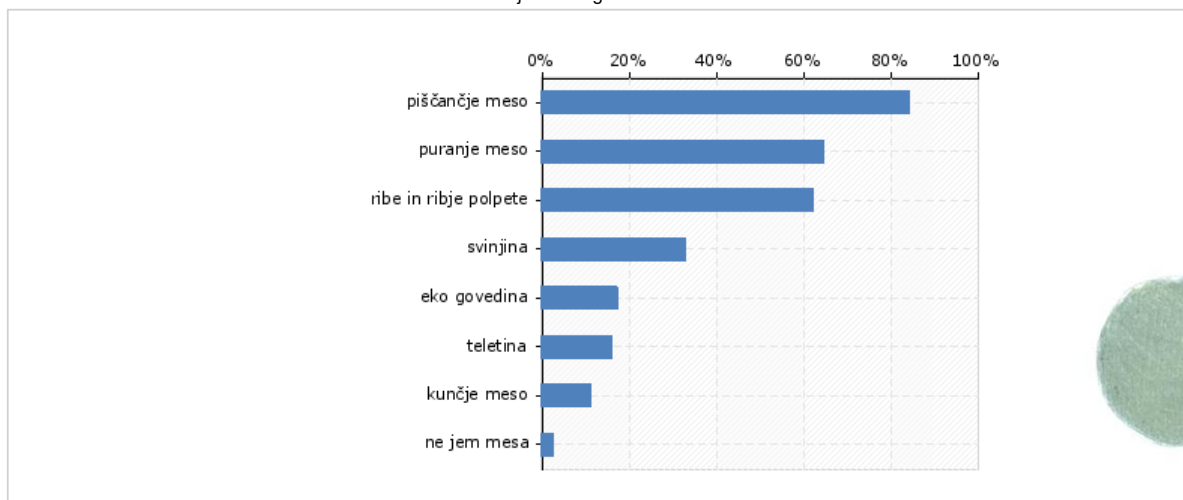


zelena solata s koruzo
kumare
strocji fižol
zeljna s fižolom
več rdeče pese
več paradižnika in francoske solate
motovilec, regrat
lahko bi dodali koruzo
zelena solata z paradižnikom ali makaronova solata
mešana solata z tuno

30 / 57

10. Izberi tri (3) vrste mesa, ki jih najraje ješ za kosilo. (n = 82)

Možnih je več odgovorov



Že sam diagram pove vse.

11. Kolikokrat letno predlagaš izbor jedilnika po razredih oz. oddelkih? (n = 81)

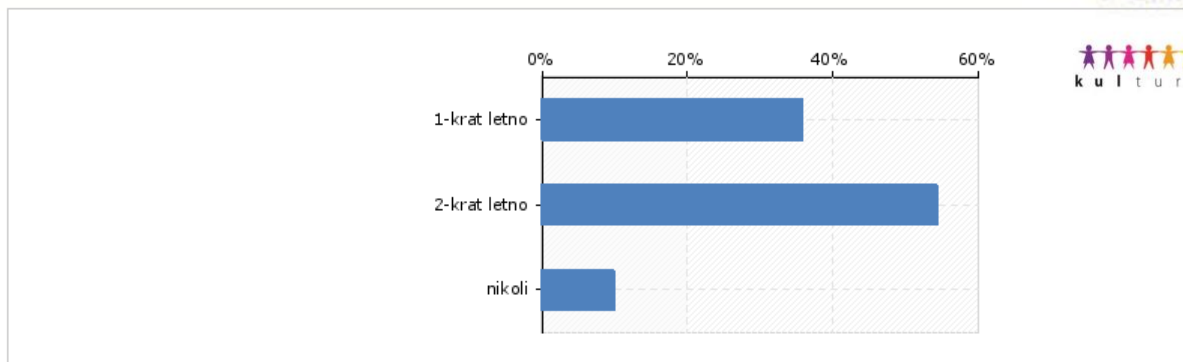




Javni zavod

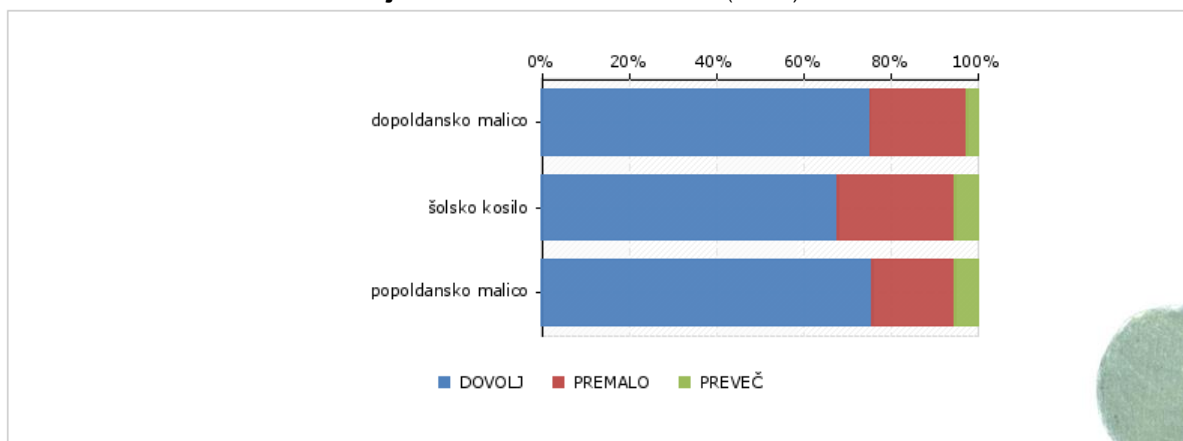
Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
http://jzosmn.radece.si



V bodoče bomo dali 2-krat letno.

12. Kaj meniš o količini obroka za: (n = 81)



Večina učencev meni, da so obroki količinsko dovolj veliki, od 10 – 15% premajhni, nekaj % pa, da so celo preveliki.

13. Meniš, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane? (n = 81)

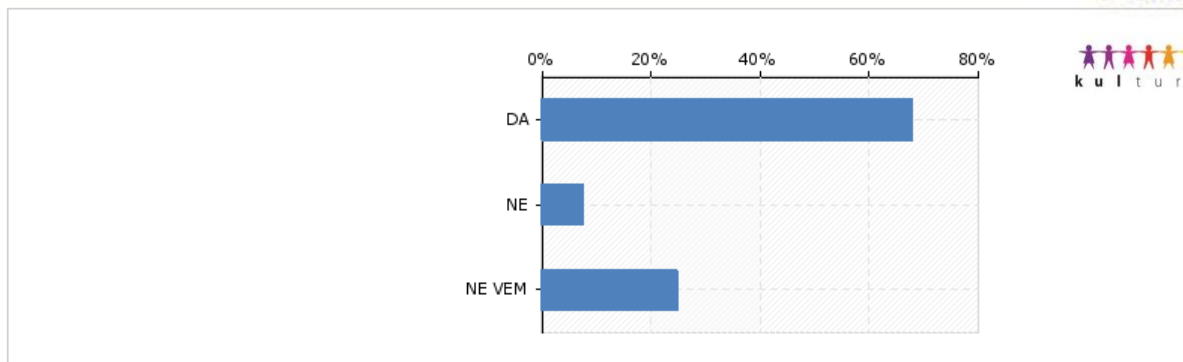




Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
http://jzosmn.radece.si



Večina meni, da ustreza (68%), 8% da ne ustreza, kar 24% učencev pa ne ve. Torej se bomo dali večji poudarek o zdravi na razrednih urah in pri pouku.

14. Za konec zapiši predloge, s katerimi bi popestrili šolsko prehrano. Upoštevaj smernice zdrave prehrane.

različne vrste rižote, pečena in kuhana jajčka, šmorn, palačinke, domače rolade za sladico, sadne solate
večkrat solatni bife
sezonsko sadje in zelenjava, naj ne bo pri kosilu slaba glavna jed in dobra sladica, ampak naj bo vse dobro
da bi bili večkrat čufti, ražnjiči in krompirjeva musaka, bolj raznolika hrana
tunin namaz
koruza
jagode
večkrat testenine in mlečni izdelki
sadni smutiji
meni se zdi, da je v redu
ne bi imeli musake, več zelenjave
več ribjega in piščančjega mesa
več običajne hrane brez jajc
esih flajš
uravnoteženi obroki, večji izbor jedi



Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI

tel/fax: +386 (0)3 56 80 100

E mail: os.radece@guest.arnes.si

http://jzozsmn.radece.si



pašteta
več cmokov (kosilo), sirovih štručk in močnika (malica)
več solate (več vitaminov zelenjave)
da bi bila največkrat juha z rezanci
mislim, da je vredu
več zelenjave
pri malici, bi lahko manjkrat jedli močnik...
za zajtrk bi imela večkrat med, krompirjevi svaljki z drobtinami, imela bi večkrat ribe za kosilo, čufte s pire krompirjem, čevape, piščančja nabodala, za piti večkrat naravni pomarančni sok, za posladek sladoled
Preveč namazov dobivamo, dajte nam raje kakšno sirovo štručko, makovo štručko, pašteto, bel kruh, iz naših jedilnikov prosim, da odstranite mesno-zelenjavni namaz in kombinacijo kisle smetane in marmelade, ker takšnih stvari nihče ne je. Mislim tudi, da bi morali iz jedilnika odstraniti gres in močnike. Hvala.
sladice, pomfri
mcdonalds, burger king
Super bi bilo, če bi za kosilo dobili večjo količino mesa. Ni zdravo, da pojemo toliko krompirja, testenin in ostalih ogljikovih hidratom. Ogljikovih hidratov je pri kosilu preveč in ostajajo. Veliko učencev se ukvarja s športom in potrebujejo večjo količino beljakovin in tudi na splošno otroci potrebujemo beljakovino za rast! Vedno se vsi sprašujejo, zakaj so otroci debeli. Odgovor je, zato, ker se v šoli za kosilo dejansko najemo samo od krompirja itd., namesto, da bi nam večkrat postregli s solato in mesom. Sama hrana je sicer zelo dobra, problem je le v tem, da nam še vedno strežete hrano, ki je ne maramo (mesno zelenjavni namaz, mesno zelenjavni narastek in jedi na žlico - za katere veste, da jih otroci ne maramo).
carbonara testenine

30 / 55

Zaključek:

Pri malici bomo še naprej ponujali sadje in še več zelenjave, kajti naši učenci vsako leto jedo več vrste sadja in zelenjave. Ravno tako pri kosilu. Iz prakse vemo, da imajo radi surovo zelenjavo, najraje kot solato z različnimi prelivi, malo manj pa kuhano, zato bomo dali v naslednjem šolske letu kuhani zelenjavi v sopari.



Javni zavod

Osnovna šola
Marjana Nemca
Radeče

Šolska pot 5 /1433 Radeče / Slovenija /SI
tel/fax: +386 (0)3 56 80 100
E mail: os.radece@guest.arnes.si
<http://jzosmn.radece.si>



Iz ankete je razvidno, da bi jedli tudi kuhana jajčka. Bomo ponudili skupaj z različno vrsto zelenjave. Namesto pomfrita bom ponudili mlad pečen krompir. Količino mesa smo povečali že lansko leto, večkrat pa bomo ponudi piščanca, puranje meso in ribe, ker imate radi in še zdravo je. V poletnih mesecih pa bomo postregli z napitkom iz limone in pomaranče.

Hvala, da ste si vzeli čas in rešili anketo, mi pa se bomo trudili še naprej, da bo šolska prehrana, ustrezala kriterijem zdrave prehrane. Seveda bomo upoštevali tudi vaše želje po izboru razrednih skupnosti.

