



RAZNOLIKOST PREHRANE NA NAŠI ŠOLI

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Hana Hartman, 9.b

Patricija Šebjan Prah, 9.b

Mentorica:

Urška Brunšek, prof. bio in gos

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2023

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE	2
KAZALO SLIK in GRAFOV	3
POVZETEK	4
1. UVOD	5
1.1 1.1 OPREDELITEV PROBLEMA.....	5
1.2 1.2. HIPOTEZE	6
1.3 IZBIRA RAZISKOVALNIH METOD	6
2 TEORETIČNI DEL.....	7
2.1 PREHRANA MLADOSTNIKA.....	7
2.2 ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH	9
2.2.1 OSNOVNA NAČELA ŠOLSKE PREHRANE	10
2.2.2 SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH ...	12
2.3 ORGANIZACIJA PREHRANE NA NAŠI ŠOLI.....	13
3 EMPIRIČNI DEL.....	14
3.1 OPIS RAZISKOVALNIH PODATKOV	14
3.1.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	14
4 PREVERJANJE RAZISKOVALNIH HIPOTEZ	29
5 SPLOŠNA PREDSTAVITEV REZULTATOV.....	30
6 ZAKLJUČEK	31
7 VIRI IN LITERATURA	32
8 PRILOGA (anketni vprašalnik).....	33

KAZALO SLIK in GRAFOV

Slika 1: Prehranska piramida	8
Slika 2: Učenci pri kosilu	10
Slika 3: Piramida zagotavljanja zdravih obrokov (NIJZ, 2017)	13
Graf 1: Podatki o spolu anketirancev	15
Graf 2: Obroki v šoli	16
Graf 3: Količinska ustreznost šolske malice	17
Graf 4: Najljubši namazi pri malici	18
Graf 5: Najljubše malice	19
Graf 6: Najljubša pijača pri malici	20
Graf 7: Količinska ustreznost kosila	21
Graf 8: Priljubljene jedi pri kosilu	22
Graf 9: Nepriljubljene jedi pri kosilu	23
Graf 10: Priljubljene juhe	24
Graf 11: Nepriljubljene juhe	25
Graf 12: Nepriljubljene solate	26
Graf 13: Nepriljubljene sladice	27

POVZETEK

Prehrana igra ključno vlogo za ohranjanje zdravja pri človeku. Poseben poudarek je potrebno nameniti prehrani otroka in mladostnika, saj še raste in se razvija. Sodoben način življenja narekuje tudi drugačne načine prehranjevanja. Učenci večji del dneva preživijo v vzgojno-izobraževalnih zavodih, kjer se tudi prehranjujejo. Pomembno je, da prehrana v teh zavodih zadovolji otrokove potrebe po hranilnih snoveh in energiji, hkrati pa je tudi dovolj pestra, raznolika, okusna in privlačna na pogled, da jo otroci z veseljem pojedjo.

V šoli in izven so se oblikovala različna mnenja, ki so naju spodbudila k razmišljanju o prehrani naše šole. Odločili sva se, da povprašava še ostale učence, kakšna se jim zdi šolska prehrana. Najprej sva seveda raziskali literaturo o prehrani otroka in mladostnika ter o organizaciji prehrane v šoli. Kasneje sva postavili domneve o mnenju učencev in o njih povprašali učence na anonimnem anketnem vprašalniku. Odgovore sva preučili in z rezultati nekatere hipoteze potrdili ter druge ovrgli. Dobljene rezultate bova predali organizatoriki šolske prehrane ter vodstvu šole in tako prispevali k boljši organizaciji šolske prehrane.

1 UVOD

V obdobju mladostništva se mladi soočajo s številnimi izzivi in spremembami na fizični, psihološki in socialni ravni. Prehrana v tem obdobju igra ključno vlogo pri zagotavljanju zdravega odraščanja in razvoja. Vendar pa obstajajo razlike v prehrani med mladostniki, ki so posledica kulturnih, socialnih, gospodarskih, geografskih in drugih dejavnikov.

Različni prehranjevalni vzorci med mladostniki lahko vplivajo na različne vidike njihovega življenja, vključno z zdravjem, telesno težo, rastjo in razvojem, šolskim uspehom ter psihičnim počutjem. Zato je pomembno razumeti razlike v prehrani med mladostniki in ugotoviti, kako lahko s prilagojeno prehrano izboljšamo njihovo zdravje in dobro počutje.

Ena od pomembnih sestavin prehrane pri mladostnikih je šolska prehrana, ki je za nekatere mlade edini vir prehranskih hranil. Vendar pa obstajajo razlike v kakovosti in vrsti hrane, ki jo ponujajo šolske kuhinje. Mladi se pogosto srečujejo s hitro prehrano in prigrizki, ki so visoko kalorični in nezdravi.

Namen najine raziskave je zagotoviti podatke in vpogled v prehranjevalne navade mladostnikov v šolskem okolju ter izpostaviti pomen prilagojene prehrane pri izboljšanju njihovega zdravja in dobrega počutja.

1.1 OPREDELITEV PROBLEMA

V naši šoli se zavedamo pomembnosti šolske prehrane za vsakega posameznika. Otroci in mladostniki večji del dneva preživijo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, kjer v veliki meri zaužijejo vsaj enega do štiri obroke. Šolska prehrana je velikokrat tema pogovora na šolskih skupnostih in razrednih urah, na katerih se zdi, da želje učencev in organizacija šolske prehrane ne tečeta usklajeno. To je bil povod za najino raziskovanje. V raziskovalni nalogi sva želeli preveriti, če je ponudba na šolskem jedilniku dovolj raznolika, da pokrije potrebe po zdravi, pestri in uravnoteženi prehrani učenca in prav tako njihove želje. Zadali sva si nalogo, da preverjene informacije predava organizatorki šolske prehrane in vodstvu šole, ki bodo izsledke raziskave lahko uporabili za nadaljnjo organizacijo prehrane na naši šoli.

1.2 HIPOTEZE

Za svoje raziskovanje sva oblikovali hipoteze, na podlagi katerih sva kasneje izdelali anketni vprašalnik in gradili ostale elemente najine raziskave.

Hipoteze:

1. Šolsko kosilo količinsko ni ustrezno.
2. Vedenje učencev do kuharic ni vedno spoštljivo.
3. Vedenje kuharic do učencev ni vedno spoštljivo.
4. Učenci ne marajo mesnega namaza.
5. Učenci imajo najraje govejo juho.
6. Učenci ne marajo paradižnikove juhe.

V empiričnem delu najine raziskave sva preverjali hipoteze, ki sva jih postavili v predhodnem delu. Ugotovili sva, da so se nekatere hipoteze izkazale za pravilne, medtem ko sva druge zavrnil.

1.3 IZBIRA RAZISKOVALNIH METOD

Najino raziskovanje sva razdelili na dva dela. V prvem sva se najprej poglobili v prehrano mladostnika in organiziranosti šolske prehrane v Sloveniji.

V drugem delu sva oblikovali anonimni vprašalnik (priložen na koncu raziskovalne naloge).

Vprašalnik sva namenili učencem od 4.do 9.razreda, saj sva menili, da so ti učenci dovolj samostojni in sposobni realno oceniti šolsko prehrano. Skupno sva anketirali 271 učencev, ki so bili v času anketiranja prisotni pri pouku.

Ugotovitve najinega raziskovanja predstavlja v naslednjih poglavjih, ugotovitve ostalih metod raziskovanja pa v osrednjem delu.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 PREHRANA MLADOSTNIKA

Mladostništvo je obdobje velikih sprememb in izzivov, saj se mladi soočajo s številnimi fizičnimi, psihološkimi in socialnimi spremembami. V tem obdobju je prehrana še posebej pomembna, saj zagotavlja ustrezno prehransko oskrbo, ki je ključna za zdravo odraščanje in razvoj mladostnikov.

Mladostniki imajo posebne prehranske potrebe, saj se njihovo telo hitro razvija in raste. Na primer, pri dekletih se rast do 18. leta upočasni, medtem ko se pri fantih rast konča okoli 21. leta starosti. V tem obdobju je potreben dovolj velik vnos hranil, kot so beljakovine, kalcij, železo, cink, vitamin D, B12 in folna kislina, da se zagotovi pravilen razvoj mišic, kosti in drugih organov.

Priporoča se, da mladostniki uživajo pet obrokov hrane na dan, s čimer lahko zagotovijo zadostno količino hranil in energije za njihovo rast in razvoj. Vsak obrok naj bi vseboval različne hranilne snovi, ki zagotavljajo uravnoteženo prehrano. Prehranska piramida priporoča, da največ hrane predstavljajo žita, kruh, testenine in druge žitne jedi (50-60% celotne prehrane), sledijo zelenjava in sadje (20-25%), mlečni izdelki in meso (10-15%) ter sladkarije, maščobe in olja (5-10%).

Glede na potrebe telesa naj bi mladostniki dnevno zaužili približno 2200-2800 kcal, odvisno od stopnje fizične aktivnosti. Pomembno je, da mladostniki uživajo tudi dovolj vode, saj so lahko v tem obdobju bolj nagnjeni k dehidraciji zaradi športnih aktivnosti, vročine ali preprosto pozabljivosti.

Poleg prehrane je za zdravo odraščanje mladostnika pomembno tudi gibanje in redna telesna aktivnost. Priporoča se vsaj 60 minut zmerno intenzivne aktivnosti vsak dan, kot so hoja, kolesarjenje, tek ali plavanje. Zadostna telesna aktivnost pomaga pri razvoju mišic, kosti in izboljšanju srčno-žilnega sistema.

Nepravilno prehranjevanje lahko ima škodljive učinke na zdravje mladostnikov. Prekomerno uživanje sladkorja in maščob lahko povzroči debelost, ki lahko privede do številnih zdravstvenih težav, kot so diabetes, srčno-žilne bolezni, visok krvni tlak, težave z dihanjem,

bolezni sklepov in številne druge. Za preprečevanje debelosti pri mladostnikih je pomembno, da se spodbuja zdrav način življenja, ki vključuje redno telesno aktivnost in uravnoteženo prehrano.



Slika 1: Prehranska piramida

Prehranska piramida je lahko koristno orodje pri načrtovanju zdrave prehrane mladostnikov. Priporočljivo je uživanje večje količine sadja in zelenjave, polnozrnatih žit, beljakovinskih virov, kot so meso, ribe, stročnice in mlečni izdelki z manj maščobe, ter omejitev vnosa sladkih in mastnih živil.

Poleg uravnotežene prehrane je tudi redna telesna aktivnost pomembna za zdrav razvoj mladostnikov. Priporočljivo je najmanj eno uro zmerno intenzivne telesne aktivnosti na dan, kot so hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ali druge oblike vadbe.

Poleg tega je pomembno spodbujati dobro higieno prehranjevanja, kot so pravilno žvečenje hrane, uživanje manjših obrokov večkrat na dan, izogibanje hitri prehrani in prigrizkom z visoko vsebnostjo sladkorja in maščob.

Priporočljivo je, da starši in skrbniki mladostnikov sodelujejo pri načrtovanju zdrave prehrane in spodbujanju telesne aktivnosti, ter da mladostnike ozaveščajo o pomenu zdravega življenjskega sloga.

2.2 ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

Šolsko prehrano ureja zakon o šolski prehrani. Cilji zakona so, da se ob upoštevanju le-tega zagotavlja kakovostna šolska prehrana za optimalni razvoj učencev, se razvija zavest o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, vpliva na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja, in omogoči učencem dostopnost do zdrave šolske prehrane.

Šola s pravili šolske prehrane opredeli, kdo so uporabniki šolske prehrane, njihove obveznosti in vse dejavnosti, povezane s prehrano. Svoje uporabnike mora obveščati o načinu prijave in odjave na obroke, o ceni in načinu plačila šolske prehrane ter o subvencioniranju in postopku pridobitve subvencioniranja šolske prehrane.

Šola organizira:

- obvezno malico za vse učence,
- kot dodatno ponudbo zajtrk, kosilo in popoldansko malico,

- dietno prehrano v okviru svojih zmožnosti in finančnih sredstev.

Dietno prehrano lahko starši uveljavljajo na podlagi potrčila ležečega zdravnika za vsako šolsko leto posebej.



Slika 2: Učenci pri kosilu

Šola organizira šolsko prehrano za učence v dneh, ko potekajo pouk in druge organizirane dejavnosti. Pri organizaciji se upoštevajo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih sprejme Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje in vsebujejo cilje, načela in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s šolsko prehrano.

2.2.1 OSNOVNA NAČELA ŠOLSKE PREHRANE

Organizacija šolske prehrane je sestavni del vsake vzgojno-izobraževalne dejavnosti vsakega vzgojno-izobraževalnega zavoda. Vsi zaposleni, ki se ukvarjajo s šolsko prehrano, morajo upoštevati osnovna načela šolske prehrane.

Ta so:

1. NAČELO STROKOVNOSTI IN STROKOVNEGA USPOSABLJANJA

Organizatorji šolske prehrane in osebje, ki je zadolženo za prehrano otrok, mladostnikov in ostalih oseb, s šolsko prehrano, mora opravljati svoje delo v skladu z najnovejšimi

strokovnimi spoznanji stroke s področja hrane, predvsem s strokovno-etičnimi načeli.

2. NAČELO STROKOVNE AVTONOMNOSTI

Organizator šolske prehrane in osebje, ki je zadolženo zanj, morata biti strokovno avtonomno. V kolikor ima organizator šolske prehrane pomisleke, se mora posvetovati z ustreznim strokovnjakom ali strokovno skupino iz zunanjih ustanov.

3. NAČELO AKTUALNOSTI

V sklopu del, povezanih z vzgojno-izobraževalnim zavodom, se morajo upoštevati posebnosti, ki nastajajo tam. Izhajati morajo iz vseh potreb otrok in mladostnikov, ki se prehranjujejo s to šolsko prehrano, in dolgoročnih potreb posameznika v vzgojno-izobraževalnem zavodu.

4. NAČELO CELOTNEGA PRISTOPA

Organizator in vsi ostali, ki se ukvarjajo s šolsko prehrano, morajo upoštevati celoten pristop tako, da se omogoča stalno sodelovanje z vsakim, ki uživa šolsko prehrano.

Zajemati mora zdravstveni, ekonomski in socialni kulinarčni vidik.

5. NAČELO EVALVACIJE LASTNEGA DELA

Organizacija šolske prehrane zahteva dobro pripravljanje, načrtovanje in evalvacijo opravljenega dela. Pomembna je evalvacija lastnega dela z namenom izboljševanja kakovosti in učinkovitosti pri pripravi šolske prehrane.

Poleg osnovnih načel pa moramo pri organizaciji prehrane upoštevati tudi:

- ZDRAVSTVENI VIDIK: zagotavljati ustrezno prehrano, ki temelji na zdravstvenih potrebah otrok in mladostnikov ter s tem vpliva na njihovo zdravstveno stanje;
- EKONOMSKI VIDIK: ekonomična poraba sredstev in virov, vloženih v šolsko prehrano;
- SOCIALNI VIDIK: enake pravice za vse, ki se prehranjujejo s šolsko prehrano.

2.2.2 SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

Državni zbor Republike Slovenije je leta 2005 sprejel Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike. V juliju 2015 pa je sprejel nov Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje. Na podlagi teh dokumentov Nacionalni inštitut za javno zdravje oblikuje prehranska priporočila za zdravo prehrano otrok in mladostnikom, namenjena za vzgojno-izobraževalne ustanove v Sloveniji.

Prehranska priporočila:

- pri izračunu energijskega in hranilnega vnosa naj se upoštevajo starostne skupine in spol otrok glede na ocenjeno povprečno raven dnevne telesne dejavnosti, razporejeno na posamezne dnevne obroke.
- določajo okvirni režim prehranjevanja, vsebujejo priporočila o pogostosti uživanja posameznih skupin živil in količine le-teh, porazdelitev priporočenih obrokov in priporočila glede uživanja odsvetovanih živil. Navedeni so tudi primeri jedilnikov in kako se le ti načrtujejo.

Smernice za zdravo prehranjevanje so naslednje:

- jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi glede na starostno skupino otrok ali mladostnikov - energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju,
- obroki naj bodo sestavljeni iz različnih vrst priporočenih živil,
- pri izbiri živil imajo prednost sadje in zelenjava, kakovostna ogljikohidratna živila, kakovostna beljakovinska živila in kakovostne maščobe,
- sveže sadje in/ali zelenjava naj se vključi v vsak obrok,
- za pitje naj bo na voljo predvsem zadostna pitna voda, lahko tudi sadni sokovi, razredčeni z vodo, in nesladkan čaj,
- dnevno se priporoča redno uživanje od štiri do pet obrokov, od katerih predstavlja zajtrk pomemben obrok,

- za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa naj bodo ponujeni v okolju in na način, ki zbuja pozitiven odnos do prehranjevanja,
- pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave.

2.3 ORGANIZACIJA PREHRANE NA NAŠI ŠOLI

Organizacija in izvedba prehrane na naši šoli sledita strokovnim usmeritvam v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Organizatorica šolske prehrane pripravi jedilnike v skladu s vsemi priporočili. Prehrano načrtuje z ekonomskega, zdravstvenega, socialnega, vzgojnega in gastronomsko kulinaričnega vidika, pri načrtovanju v skladu z vsem naštetim v čim večji meri upošteva tudi okus in želje otrok. Pri načrtovanju se poslužuje Smernic za zdravo prehranjevanje

v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in zakona o šolski prehrani.

V šolski kuhinji dnevno pripravljajo zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico.

Na šoli pripravljajo tudi dietno prehrano, razen kosila za brezglutensko dieto, ki ga pripeljejo iz vrtca Anice Černejeve. Učenci imajo vedno na voljo pitno vodo v jedilnici.

Učenci zajtrk in dopoldansko malico pojedjo v učilnicah, razen učencev, ki imajo na urniku šport, likovno umetnost ali tehniko in tehnologijo.

Mlajši učenci tudi kosilo pojedjo v učilnicah, ostali pa v šolski jedilnici.

Slika 3: Piramida zagotavljanja zdravih obrokov (NIJZ, 2017)



3 EMPIRIČNI DEL

V nadaljevanju bomo predstavili rezultate našega raziskovanja, ki smo ga izvedli s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika, razdeljenega med učenci od 4. do 9. razreda naše osnovne šole. Skupno je anketo rešilo 271 učencev, od tega je bilo med učenci 151 osebkov moškega in 120 osebkov ženskega spola.

Anketni vprašalnik smo razdelili na štiri dele. V prvem delu smo izvedeli osnovne podatke kot so spol, razred in kateri obrok otrok v šoli je.

V drugem delu smo se osredotočili na vprašanja na temo šolske malice. V tem delu smo dobili podatke iz katerih je bilo kasneje razvidno ali je šolska malica količinsko ustrezna ter priljubljenost jedi šolske malice pri učencih.

Podoben drugemu delu je bil tudi tretji, vendar so se podatki osredotočali na šolsko kosilo.

Želeli smo pridobiti tudi podatke o mnenju vedenja kuharic in učencev, tako da smo to izvedeli v četrtem in tudi zadnjem delu anketnega vprašalnika.

3.1 OPIS RAZISKOVALNIH PODATKOV

V tem poglavju predstavljamo rezultate anketnega vprašalnika. Vsako vprašanje predstavlja s tabelo, grafom in razlago rezultatov.

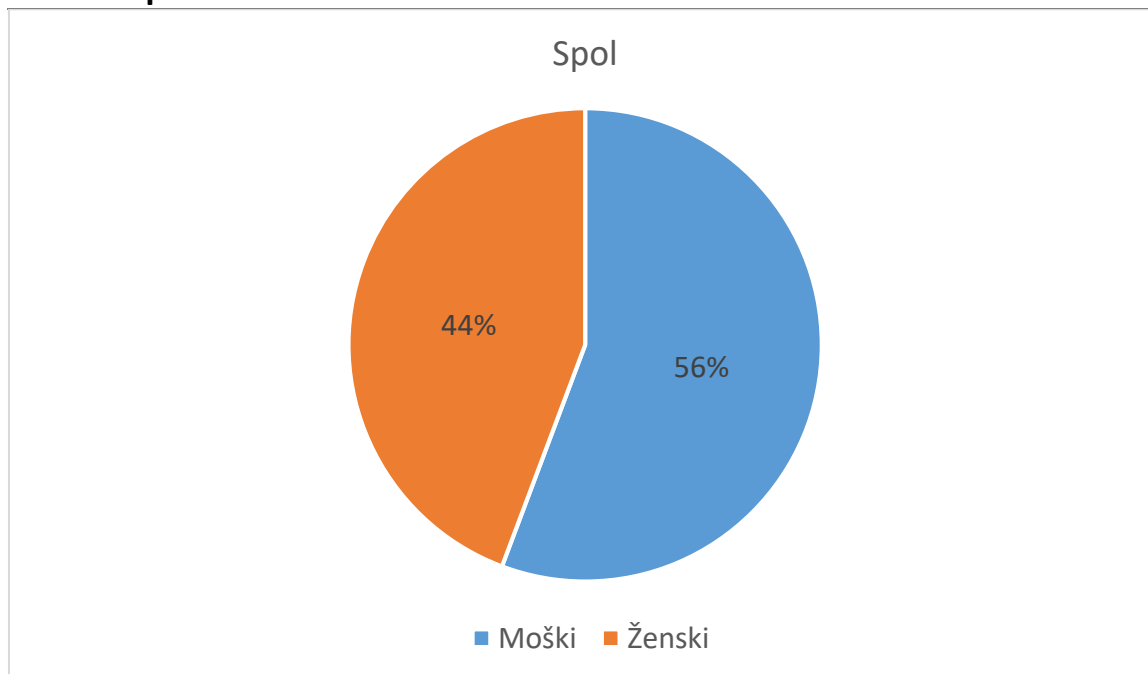
3.1.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Učenci od 4. do 9. razreda so anonimno rešili anketni vprašalnik z 11 vprašanji. Na anketo je odgovorilo 271 učencev.

3.1.1.1 OSNOVNI PODATKI V ANKETI:

SPOL:

Odgovor	Število odgovorov
Moški spol	151
Ženski spol	120



Graf 1: Podatki o spolu anketirancev

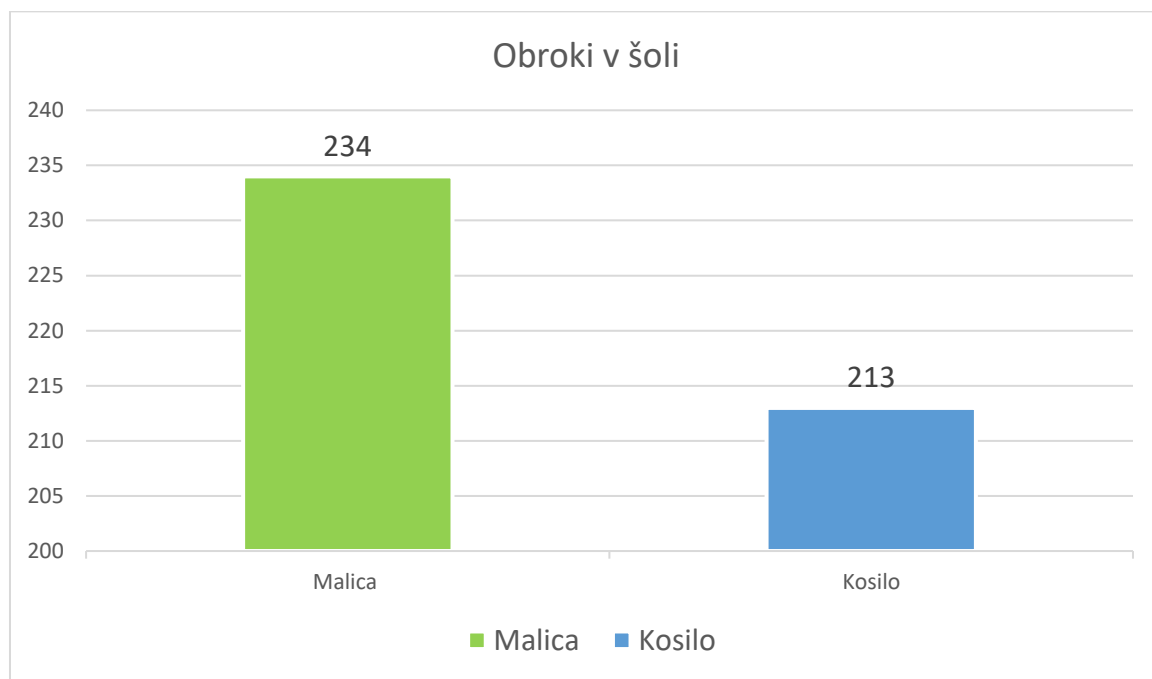
REZULTATI:

Anketni vprašalnik je rešilo 151 učencev in 120 učenk, skupaj 271.

3.1.1.2 NA MALICO VEZANA VPRAŠANJA

1. KATEREGA OD NAŠTETIH OBROKOV JEŠ V ŠOLI

Odgovor	Število odgovorov
Malica	234
kosilo	213



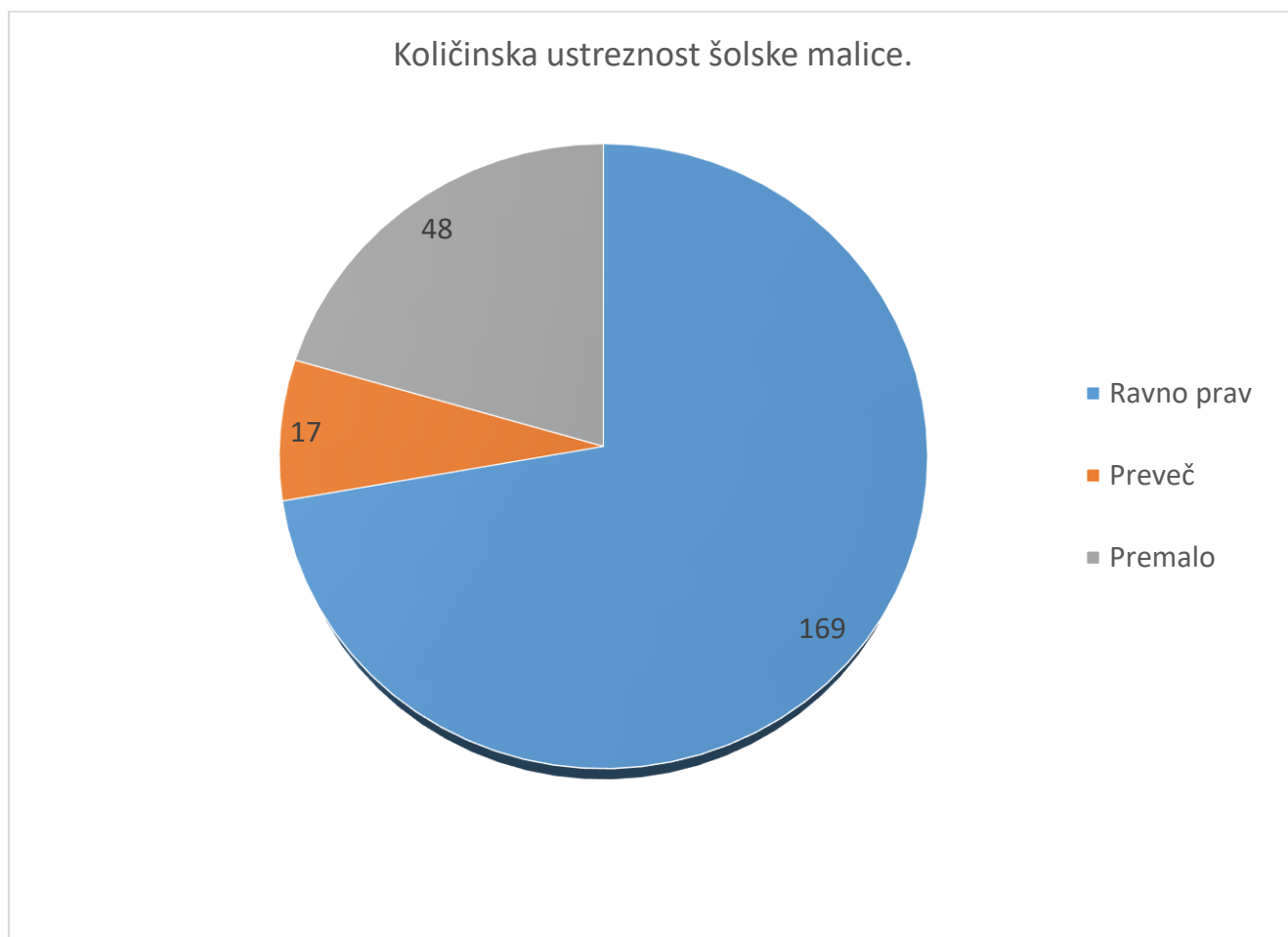
Graf 2: Obroki v šoli

REZULTATI:

Od vseh 271 anketiranih učencev jih v šoli malica 234, 213 učencev ima v šoli tudi kosilo.

2. ALI JE ŠOLSKA MALICA KOLIČINSKO USTREZNA?

Odgovor	Število odgovorov
Hrana je ravno prav	169
Hrane je preveč	17
Hrane je premalo	48



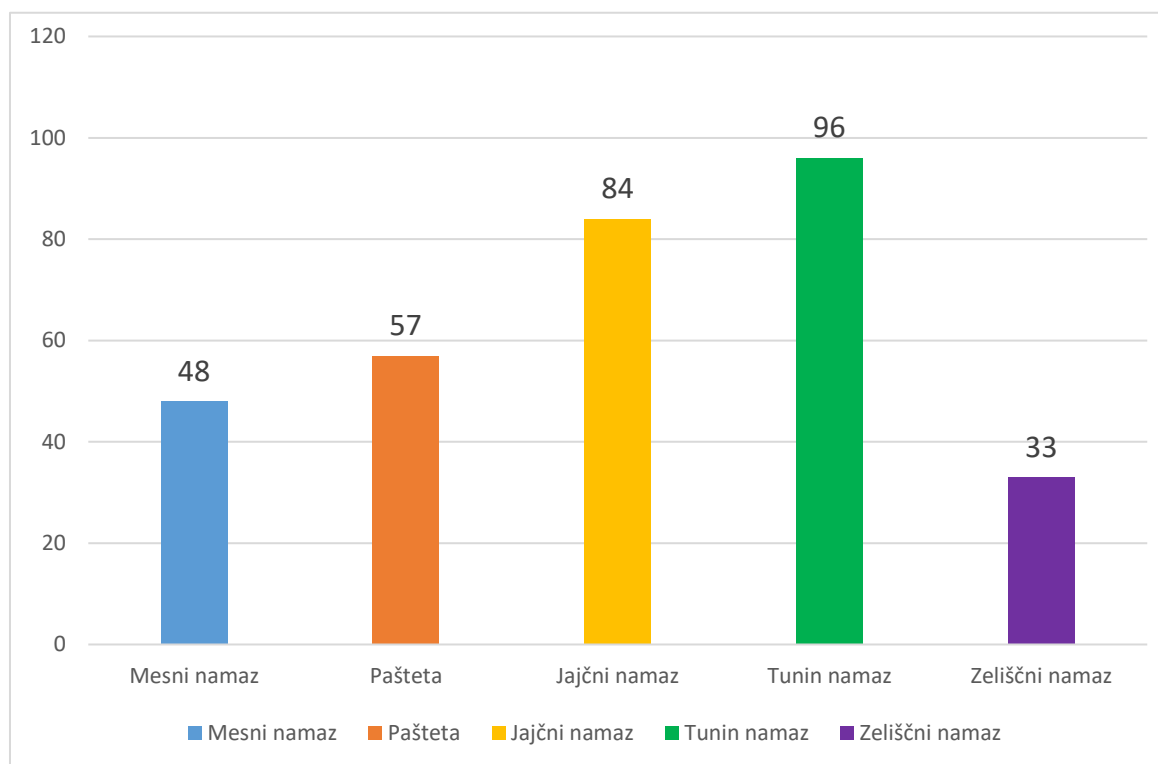
Graf 3: Količinska ustreznost šolske malice

REZULTATI:

Večina anketirancev je odgovorila, da je hrana količinsko ustrezna, 17 učencev je mnenja, da je hranepri malici preveč, 48 učencev pa, da je hrane pri malici premalo.

3. OD NAMAZOVI, KI SO NAŠTETI IMAM NAJRAJE:

Odgovor	Število odgovorov
Topljeni (zdenka) sir	57
Mesni namaz	48
Pašteta	57
Jajčni namaz	84
Tunin namaz	96
Zeliščni namaz	33



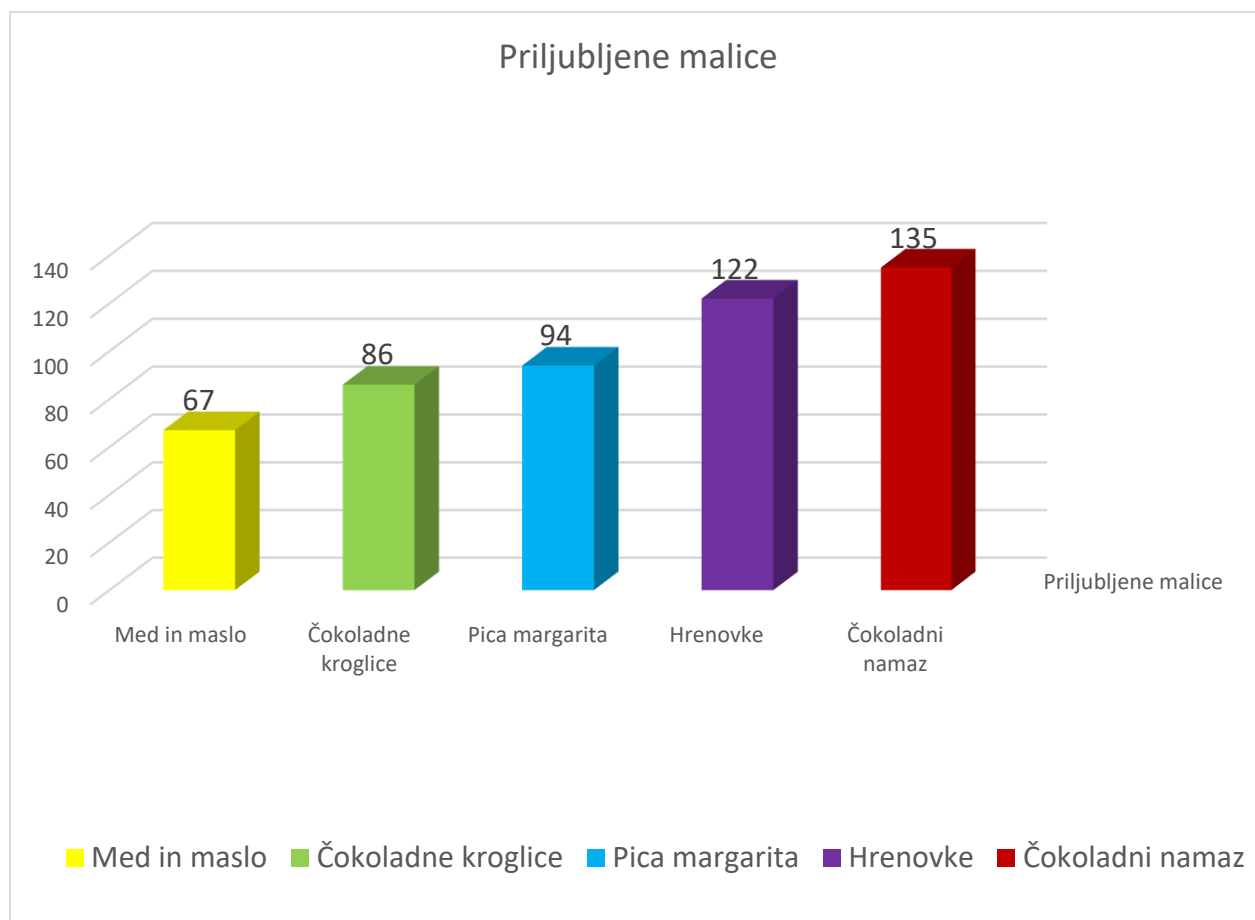
Graf 4: Najljubši namazi pri malici

REZULTATI:

Učenci so pri tem vprašanju med ponujenimi odgovori izbirali najljubši namaz pri malici. Največkrat so izbrali tunin namaz, sledi jajčni namaz ter enakovredno še pašteta in topljeni sir. Učenci so izbrali več kot en namaz, zato imamo v rezultatih več odgovorov, kot je anketirancev.

4. OZNAČI 5 MALIC, KI JIH IMAŠ NAJRAJE.

odgovor	Število odgovorov
Med, maslo	67
Čokoladne kroglice	86
Pica margarita	94
Hrenovke	122
Čokoladni namaz	135



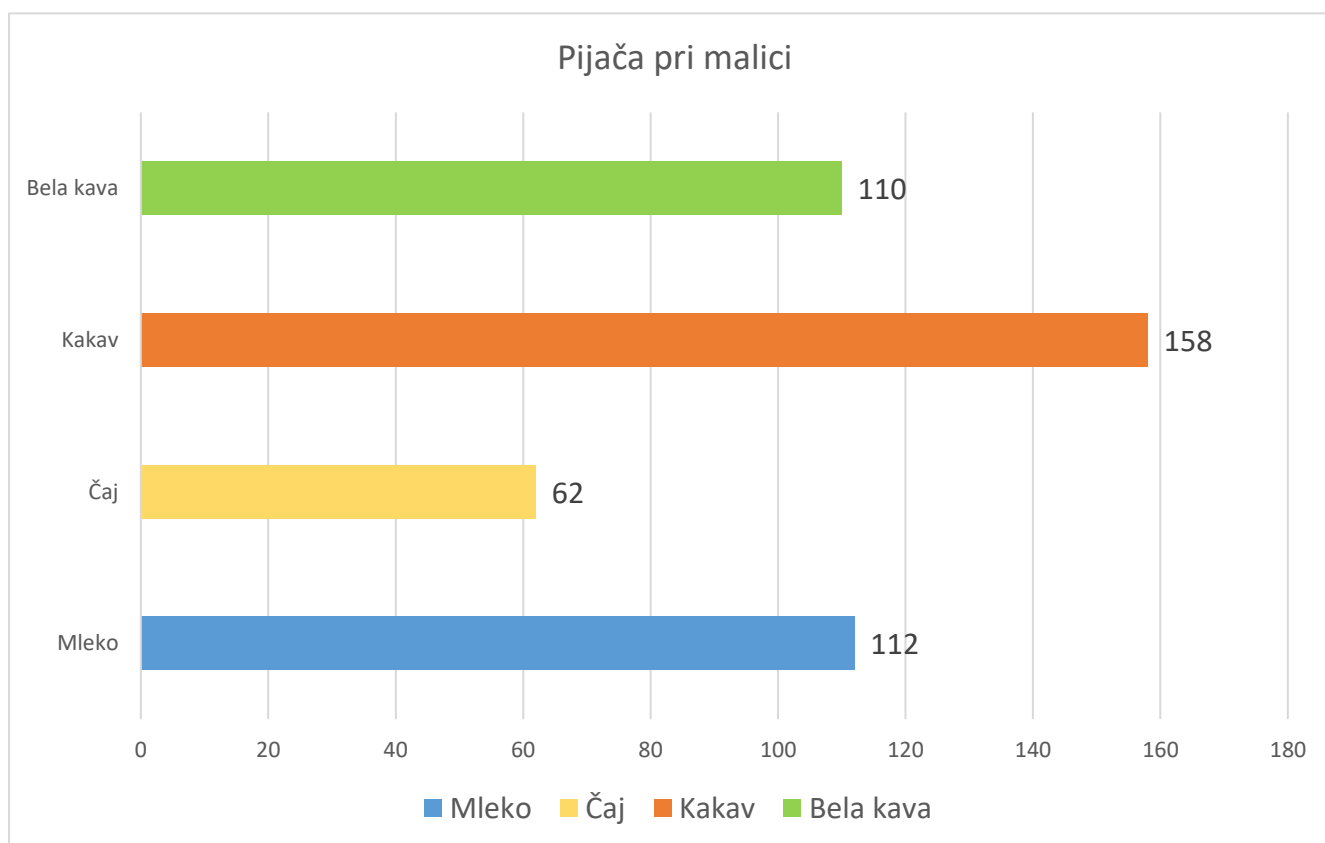
Graf 5: Najljubše malice

REZULTATI:

Učencem smo ponudili v odgovor 22 različnih malic. Vsak je izbral 5 svojih najljubših malic, tako smo izvedeli, katere malice so v šoli najbolj priljubljene. V tabeli in grafu zaradi lažje preglednosti prikazujemo samo 5 najbolj priljubljenih malic. Največ učencev se je odločilo za čokoladni namaz (135), hrenovke (122), za pico (94), čokoladne kroglice (86) in med ter maslo (67).

5. KAJ OD NAŠTETEGA PIJEŠ PRI MALICI (IZBEREŠ LAHKO VEČ ODGOVOROV)?

Odgovor	Število odgovorov
Mleko	112
Čaj	62
Kakav	158
Bela kava	110



Graf 6: Najljubša pijača pri malici

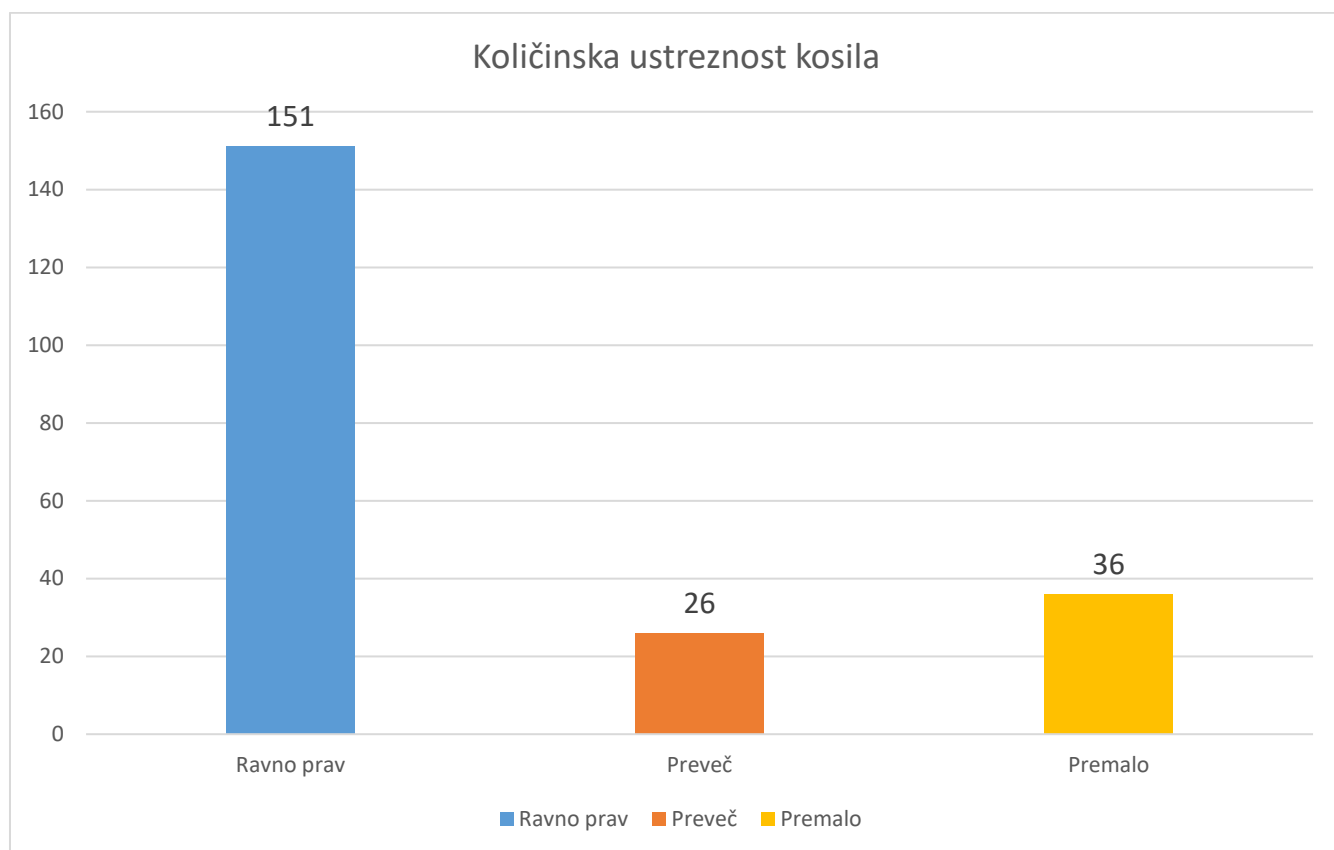
REZULTATI:

Najbolj zaželjena pijača pri malici je kakav (158), sledita ji mleko (112) in bela kava (110), najmanj učencev pa je izbralo čaj (62).

Število odgovor je večje od števila anketirancev, ker niso izbrali samo enega odgovora.

6. ALI JE ŠOLSKO KOSILO KOLIČINSKO USTREZNO?

Odgovor	Število odgovorov
Hrana je ravno prav	151
Hrane je preveč	26
Hrane je premalo	36



Graf 7: Količinska ustreznost kosila

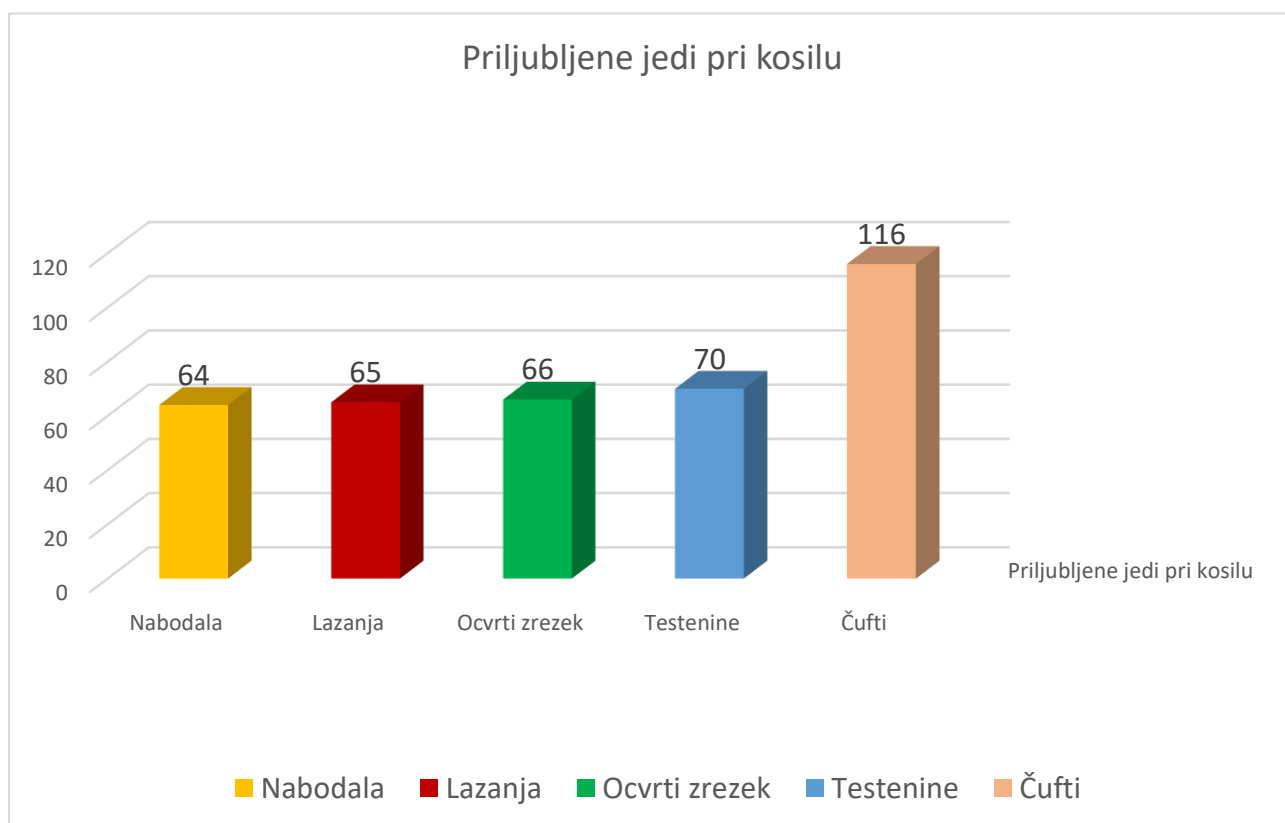
REZULTATI:

Večina učencev meni, da je količina kosila zanje ustrezna (151), 26 učencev meni, da je hrane pri kosilu preveč, 36 učencev pa meni, da je hrane pri kosilu premalo.

7.

a) Z ZNAKOM + OZNAČI 5 JEDI, KI JIH IMAŠ PRI KOSILU NAJRAJE

Odgovor	Število odgovorov
Nabodala	64
Lazanja	65
Ocvrti zrezek	66
Testenine	70
Čufti	116



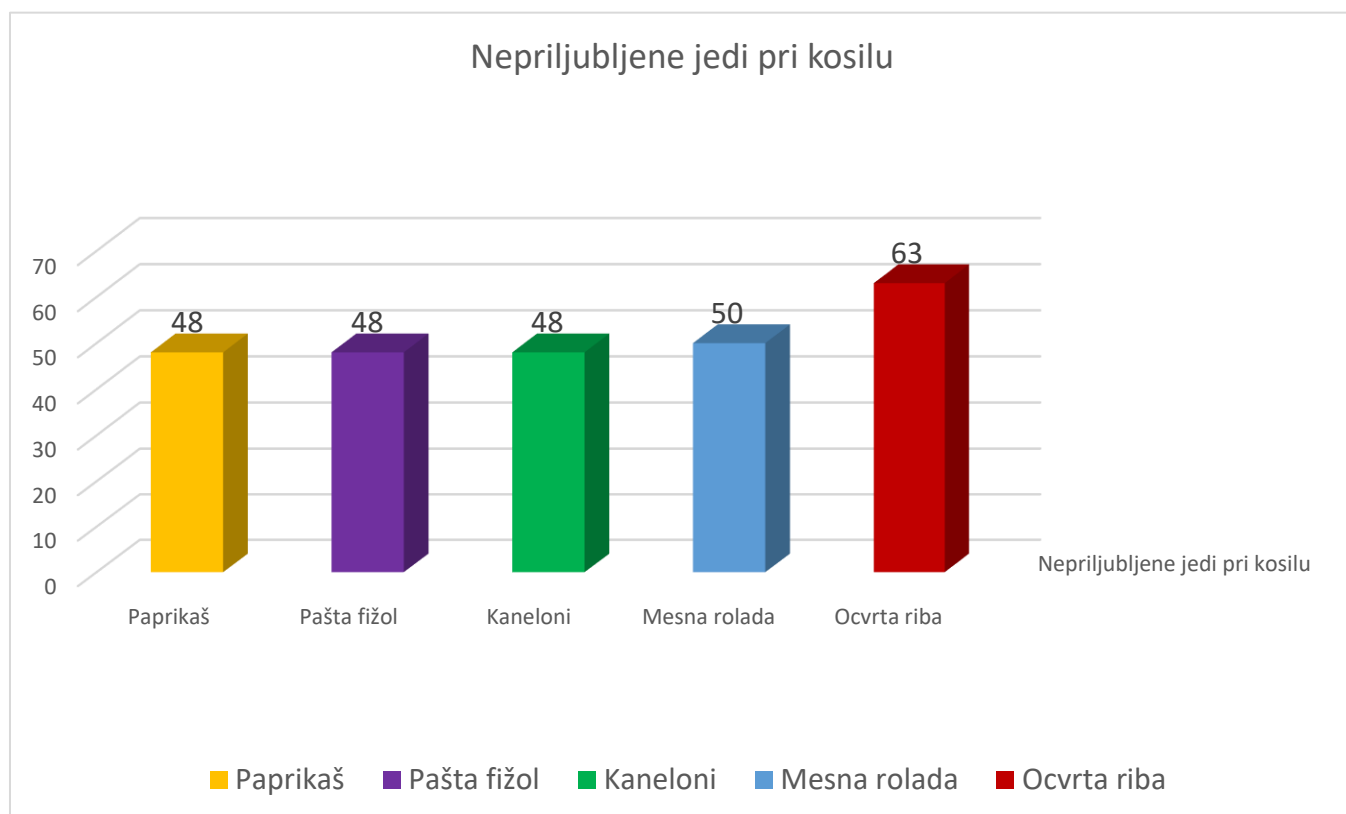
Graf 8: Priljubljene jedi pri kosilu

REZULTATI:

Učenci so pri 7. vprašanju med 30 različnimi jedi izbrali 5 jedi, ki jih imajo najraje. In 5, ki jih ne marajo. Najprej prikazujemo jedi, ki so najbolj priljubljene. Zaradi boljše preglednosti v tabeli in grafu prikazujemo le 5 najbolj priljubljenih. Učenci imajo najraje čufte v paradižnikovi omaki (116), v dokaj enakomernem deležu sledijo še testenine (70), ocvrti zrezek (66), lazanja (65) in nabodala s prilogo (64).

b) Z ZNAKOM – OZNAČI 5 JEDI, KI JIH NIMAŠ RAD.

Odgovor	Število odgovorov
Paprikaš	48
Pasta fižol	48
Kanelon	48
Mesna rolada	50
Ocvrta riba	63



Graf 9: Nepriljubljene jedi pri kosilu

REZULTATI:

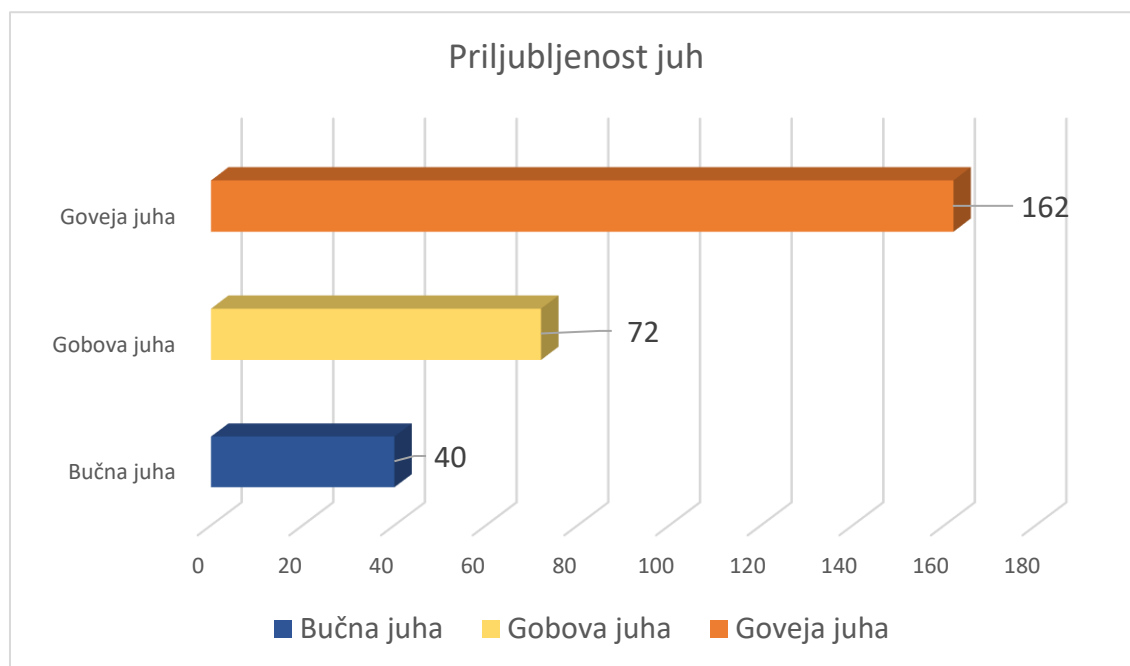
Učenci so med 30 ponujenimi jedmi pri kosilu najmanj zadovoljni z ocvrto ribo (63), nato z mesno rolado (50), v enakovrednih deležih pa si sledijo še kaneloni, pašta fižol in paprikaš.

Učenci pa kot najbolj oziroma najmanj priljubljene jedi niso izbrali naslednjih jedi: sirovi ravioli, svakljki z omako, piščančji sote s testeninami, krompirjevo juho s hrenovko, pečene hrenovke s prilogo, svinjsko pečenko s prilogo, musako, špinačo s pire krompirjem in govedino, rižoto, kislega zelja s pirejem in pečenko, pečenih bedrc z mlinci, boranje, golaž, bograč, segedinar, repa s pirejem in pečenko, pasulj in tortilije.

8.

a) Z ZNAKOM + OZNAČI NAJVEČ 3 JUHE, KI JIH IMAŠ NAJRAJE.

odgovor	Število odgovorov
Bučna juha	40
Gobova juha	72
Goveja juha	162



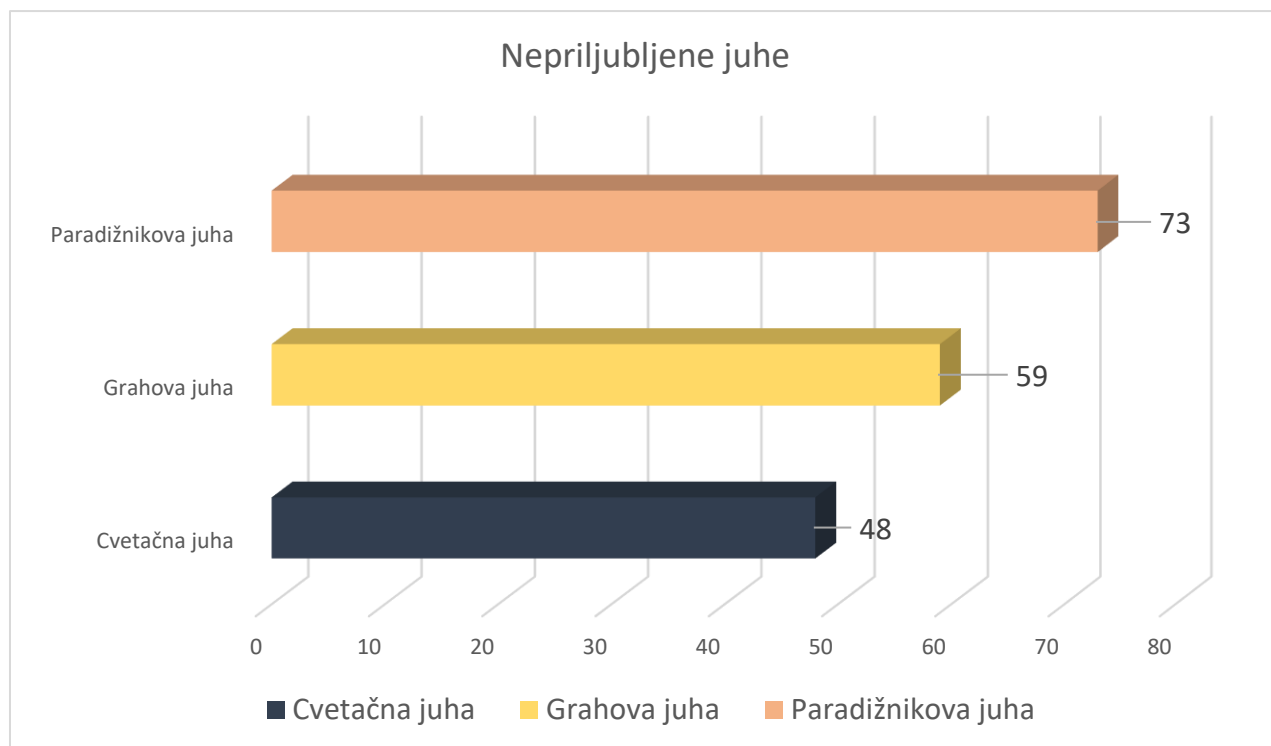
Graf 10: Priljubljene juhe

REZULTATI

Pri 8.vprašanju so učenci med 12 različnimi juhami izbrali 3 juhe, ki jih imajo radi in tri juhe, ki jih ne marajo. Najprej predstavljamo 3 juhe, ki jih imajo najbolj radi, to so goveja juha, ki jo je izbralo 162 učencev, sledijo še gobova juha (72 učencev) in bučna juha 40 učencev.

b) Z ZNAKOM – OZNAČI NAJVEČ 3 JUHE, KI JIH NE MARAŠ.

Odgovor	Število odgovorov
Cvetačna juha	48
Grahova juha	59
Paradižnikova juha	73



Graf 11: Nepriljubljene juhe

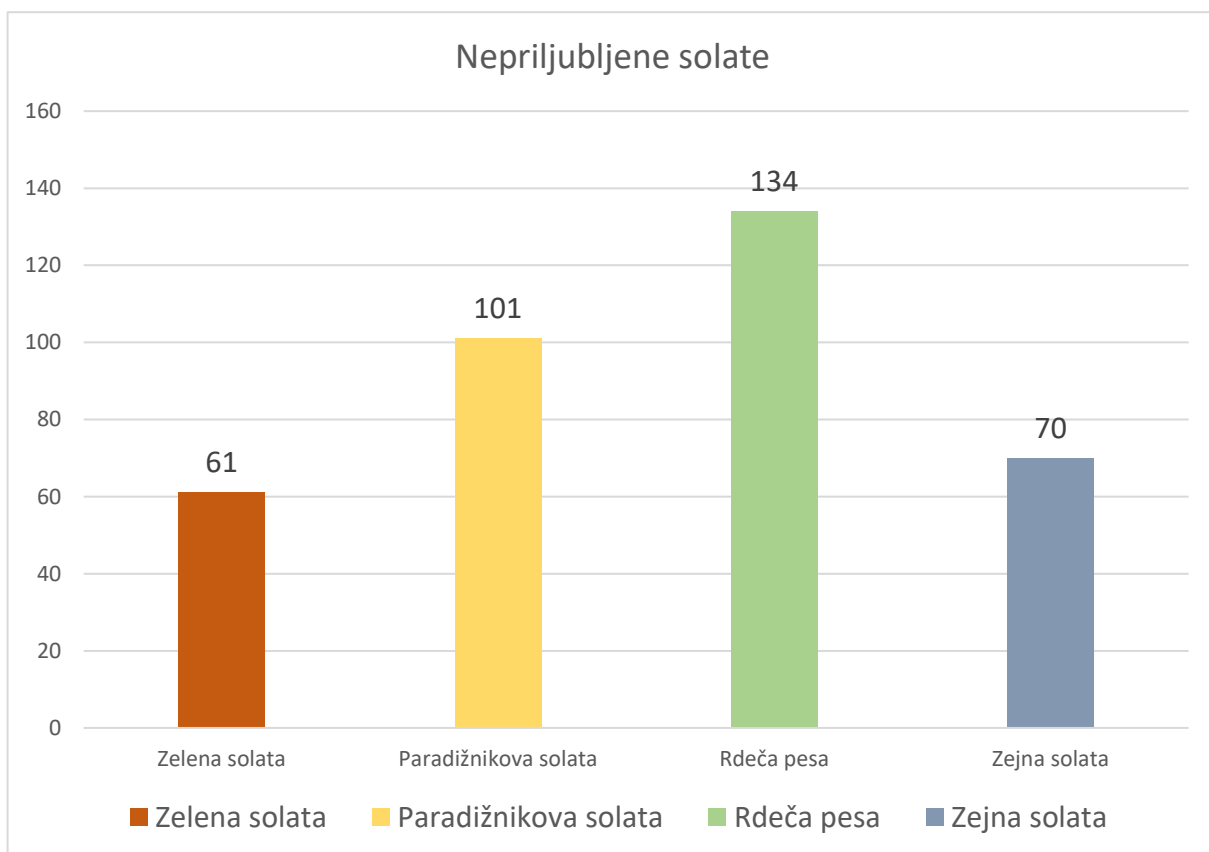
REZULTATI:

Učenci niso navdušeni and grahovo juho, saj jo je 59 učencev označilo kot najmanj zaželeno. Sledita ji cvetačna (48 učencev) in paradižnikova (35 učencev) juha.

Zelenjavna, porova, špinačna, zdrobova juha in praženka pa so juhe, ki niso niti njihove najbolj priljubljene niti najmanj.

9. OZNAČI, KATERIH SOLAT NE MARAŠ.

Odgovor	Število odgovorov
Zelena solata	61
Paradižnikova solata	101
Rdeča pesa	134
Zeljna solata	70



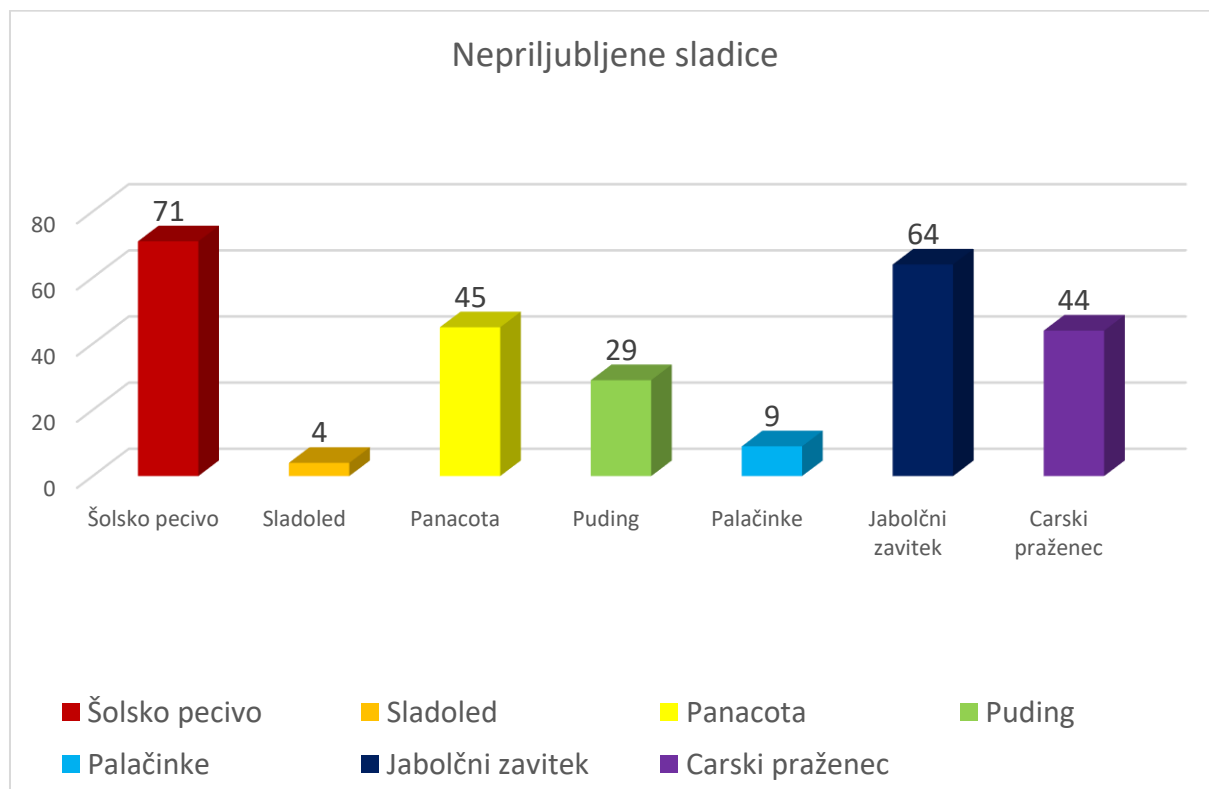
Graf 12: Nepriljubljene solate

REZULTATI:

Največ učencev naše šole ne mara rdeče pese v solati (134), nekaj manj jih ne mara paradižnikove solate (101), sledita še zeljna solata (70) in zelena solata (61).

10. OZNAČI, KATERIH SLADIC NE MARAŠ.

odgovor	Število odgovorov
Cmoki	46
Kompot	82
Šolsko pecivo	71
Sladoled	4
Pana cota	45
Puding	29
Palačinke	9
Jabolčni zavitek	64
Carski praženec	44



Graf 13: Nepriljubljene sladice

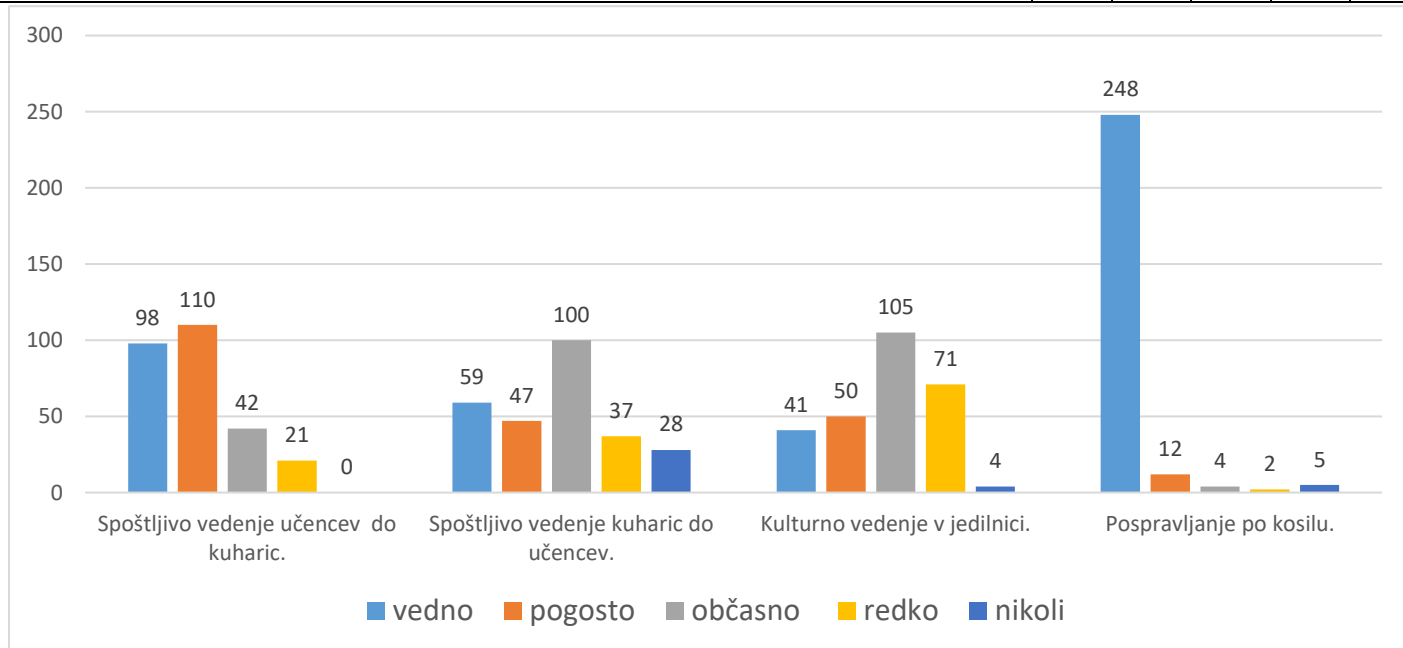
REZULTATI:

Najbolj nepriljubljena sladica med učenci naše šole je pecivo, ki ga spečejo kuharice v šoli (71), sledi jabolčni zavitek (64), panacota (45), carski praženec (44), puding (29), palačinke (9) in sladoled (4).

3.1.1.4 VPRAŠANJA VEZANA NA KULTURNO VEDENJE

NA SPODNJA VPRAŠANJA POIŠČI NAJUSTREZNEJŠI ODGOVOR IN GA V USTREZNEM POLJU OZNAČI Z "X".

	vedno	pogosto	občasno	redko	nikoli
Ali je tvoje vedenje do kuharic spoštljivo (pozdrav, odzdrav, prošnja, zahvala)?	98	110	42	21	0
Ali je vedenje kuharic do tebe spoštljivo?	59	47	100	37	28
Ali se ti zdi vedenje učencev v jedilnici kulturno?	41	50	105	71	4
Ali po šolskem kosilu pospraviš za sabo?	248	12	4	2	5



Graf 14: Kulturno vedenje v jedilnici

REZULTATI:

Preverili sva tudi vedenje učencev pri prehranjevanju in odnos do kuharic oziroma odnos kuharic do učencev. Učenci so v večini mnenja, da so pogosto (110) oziroma vedno (98) spoštljivi do kuharic, nekaj učencev pa je do kuharic spoštljivih občasno (42) oziroma redko (21), nihče izmed učencev pa ni vedno nespoštljiv do kuharic. Kuharice so po mnenju učencev v večini občasno (100) spoštljive, 59 učencev meni, da so kuharice do njih spoštljive vedno, 47 pogosto, 37 redko in 28 učencev meni, da kuharice niso spoštljive do njih. Vedenje učencev je v jedilnici kulturno le občasno (105), 50 učencev se pogosto kulturno vede v jedilnici, 41 vedno, 71 redko in 4 učenci nikoli. Učenci v veliki meri po kosilu pospravijo za

sabo (248), 12 jih pogosto ne pospravi, 4 pospravijo občasno, 2 redko in 5 učencev nikoli ne pospravi za sabo.

4 PREVERJANJE RAZISKOVALNIH HIPOTEZ

Z obdelavo podatkov iz anket sva preverili, ali so hipoteze, ki sva si jih postavili na začetku raziskave potrjene ali zavrnjene.

Pravilnost hipotez:

1. Učenci ne marajo mesnega namaza.

Želeli sva preveriti trditev, da učenci ne marajo mesnega namaza. Rezultati so pokazali, da je najmanj priljubljen zeliščni namaz, čeprav mesni namaz tudi ni med najbolj priljubljenimi.

Hipoteze **nisva potrdili**.

2. Šolsko kosilo količinsko ni ustrezno.

Hipotezo sva postavili, ker večkrat slišiva, da se učenci pritožujejo and količino kosila. To je spodbudilo najino raziskovanje. Rezultati pa so naju presenetili, saj je večina učencev odgovorila, da je kosilo količinsko ustrezno.

Te raziskovalne hipoteze **nisva potrdili**.

3. Učenci imajo najraje govejo juho, ne marajo pa paradižnikove.

Pri preverjanju rezultatov sva ugotovili, da so najine domneve pravilne, učenci so kot najljubšo juho največkrat izbrali govejo juho, kot najmanj priljubljeno pa paradižnikovo juho.

To hipotezo **sva potrdili**.

4. Vedenje učencev do kuharic ni vedno spoštljivo.

Pereč problem v šolski jedilnici je tudi kulturno vedenje učencev. Želeli sva preveriti, kakšno je mnenje učencev o njihovem vedenju do kuharic. Domnevali sva, da ni vedno spoštljivo, kar sva tudi potrdili, saj je samo 98 učencev vedno spoštljivih do kuharic.

To hipotezo **sva potrdili**.

5. Vedenje kuharic do učencev ni vedno spoštljivo.

Velikokrat je slišati, da tudi kuharice niso najbolj prijazne do učencev, zato sva se odločili, da preveriva še to trditev. Najino domnevo sva potrdili, saj je le 59 učencev mnenja, da so kuharice do njih vedno spoštljive.

To hipotezo **sva potrdili**.

5 SPLOŠNA PREDSTAVITEV REZULTATOV

Prehrana na šoli je raznolika ampak, ker so raznoliki tudi okusi posameznih učencev, se včasih pokaže njihovo nezadovoljstvo ob ponujenih jedeh pri različnih obrokih.

Z anketo sva prišli do naslednjih ugotovitev:

- večina učencev naše šole ima malice, nekaj manj tudi kosilo. Učenci imajo različne okuse in zato so tudi rezultati naše ankete raznolikii
- učenci o šolski malici menijo, da je količinsko ustrezna,
- pri malici najraje jedo čokoladni namaz, hrenovke, pico margarito, čokoladne kroglice ter med in maslo,
- ko so na jedilniku namazi, imajo najraje tunin namaz, najmanj pa zeliščni namaz. - najbolj zaželjena pijača pri malici je kakav, najmanj pa čaj,
- večina učencev je mnenja, da je kosilo količinsko ustrezno. Na naši šoli pri vsakem kosilu ponudimo tudi juho, učenci najraje jedo govejo juho, najmanj pa so zadovoljni, ko je na jedilniku paradižnikova juha,
- med ponujenimi glavnimi jedmi imajo učenci najraje čufte v paradižnikovi omaki, testenine, ocvrti zrezek, lazanjo in nabodala. Ne marajo pa ocvrte ribe, mesne rolade, kanelonov, pašta fižola in paprikaša.
- učenci tudi nimajo radi rdeče pese v solati in peciva, ki ga spečejo kuharice,
- učenci bi lahko izboljšali svojo kulturo prehranjevanja in vedenje v jedilnici,
- učenci bi lahko bili bolj spoštljivi do kuharic in obratno kuharice bi lahko bile bolj spoštljive do učencev.

6 ZAKLJUČEK

Mladostnik za svoj razvoj in rast potrebuje zdravo, kakovostno, pestro hrano, ki zadovolji njegove potrebe po hranilnih snoveh in energiji. Prehrana v kombinaciji z dobrimi prehranskimi navadami in zdravim življenjskim slogom omogoča mladostniku, da se bo razvil v zdravega človeka, ki bo sposoben opravljati svoje vsakdanje življenjske funkcije. Mladostnik velik del dneva preživi v šoli, zaradi česar je šolska prehrana pomemben dejavnik v njegovem življenju. Prehrano mladostnika sva spoznavali v teoretičnem delu najine raziskave, kjer pa sva поблиže spoznali tudi organizacijo šolske prehrane. V nasprotju z najinim mišljenjem, sva spoznali, da šola nima prostih rok pri izbiri hrane in sestavi jedilnikov. Slediti mora prehranskim priporočilom, ki so oblikovana za zdravo prehrano otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih Slovenije. Pri sestavi jedilnika mora organizator šolske prehrane upoštevati različna načela in vidike, med drugim tudi ekonomskega in zdravstvenega. Med raziskovanjem sva se naučili, da je organizacija šolske prehrane kompleksna in vsebuje načrtovanje jedilnikov, razporeditev časa in trajanja obrokov, zagotovitev prostorov in opreme za pripravo in uživanje obrokov, objavljane jedilnikov ter druge dejavnosti, povezane s prehrano.

Z anketiranjem učencev naše šole in analizo pridobljenih podatkov, sva dobili rezultate, ki so ali potrdili ali ovrgli najine hipoteze. Učenci so anketo reševali anonimno, saj sva tako zagotovili, da so njihovi odgovori bolj resnični. Rezultati so pokazali, da je šolska prehrana v veliki meri količinsko ustrezna, izvedeli sva kaj je učencem všeč in katerih jedi ne marajo. Posvetili pa sva se tudi odnosom učencev do kuharic in kuharic do učencev. Ugotovili sva, da bi se lahko vedenje učencev in kultura prehranjevanja izboljšali, prav tako pa tudi odnos kuharic do učencev.

Raziskovalno nalogo sva zastavili tako, da bova njene izsledke predali organizatorki šolske prehrane in vodstvu šole, ki bodo lahko podatke uporabili za izboljšanje prehrane na naši šoli.

Raziskavo bi lahko še nadgradili z vsakoletnimi anketami, raziskali bi lahko tudi morebitne predloge s strani učencev, učiteljev in kuharskega osebja, raziskali bi lahko organizacijo šolske prehrane izven naše države in izsledke primerjali s prehrano v slovenskih šolah.

7 VIRI IN LITERATURA

- *Prehrana in gibanje v puberteti*. Pridobljeno 3.3.2023 s spletne strani:
<https://www.nijz.si/sl/prehrana-in-gibanje-v-puberteti>
- *Prehrana za mladostnike*. Pridobljeno 3.3.2023 s spletne strani:
<https://www.zdravstveniportal.si/prehrana/prehrana-za-mladostnike/>
- *Služba za prehrano*. Pridobljeno 3.3.2023 s spletne strani:
<https://www.kopb.si/sl/sluzba-za-prehrano>
- *Plakat: prehranska piramida*. Pridobljeno 6.3.2023 s spletne strani:
file:///C:/Users/bruns/Downloads/nijz_prehrana_gibanje-plakat-a3.pdf
- *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005.
- GABRIJELČIČ BLENKUŠ, M. *Prehrana za mladostnike – Zakaj pa ne*. Slovenija: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009.
- *Priljubljenost šolske prehrane med učenci naše šole*. Celje, 2020. (Raziskovalna naloga)

8 PRILOGA (anketni vprašalnik)



ANKETNI VPRAŠALNIK O PREHRANJEVANJU V ŠOLI

Hana in Patricija, učenki 9. b, pripravljata raziskovalno nalogo o šolski prehrani. Prosile bi vas, da rešite anonimni vprašalnik. Vaši odgovori nam a bodo pomagali za čim boljše pripravljeno raziskovalno nalogo, mogoče pa tudi spremenili šolski jedilnik in način prehranjevanja.

1. Katerega od naštetih obrokov ješ v šoli:

- ☐ Malica
- ☐ kosilo

Spol: M Ž Razred: _____

(obkroži)

2. Je šolska malica količinsko ustrezna?

- ☐ hrane je ravno prav
- ☐ naštete hrane je preveč: _____
- ☐ naštete hrane je premalo: _____

3. Od namazov, ki so našteti imam najraje:

- | | | |
|--|--------------------------------------|---|
| ☐ topljeni (Zdenka) sir | ☐ mesni namaz | ☐ pašteta |
| ☐ jajčni namaz | ☐ tunin namaz | ☐ zeliščni namaz |

4. Označi 5 malic, ki jih imaš najraje?

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Med in maslo | ☐ Hrenovka | ☐ Jogurt in kosmiči |
| ☐ Čokoladni namaz | ☐ Salame/klobase | ☐ Jogurt in štručka |
| ☐ Vanilijeve ladjice | ☐ Sir v rezinah | ☐ Mlečni zдроб |
| ☐ Mleko i kosmiči | ☐ Sirova štručka | ☐ Mlečni riž |
| ☐ Polenta in mleko | ☐ Mlečni rogljič | ☐ Makovka |
| ☐ Kisla smetana in marmelada | ☐ Pica (<u>margarita</u>) | ☐ <u>Čokolino</u> |
| ☐ Čokoladne kroglice in mleko | ☐ Burek | ☐ Buhtelj |
| | | ☐ Krofi |

5. Kaj od naštetega piješ pri malici (izbereš lahko več odgovorov)?

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Mleko | ☐ Čaj | ☐ Kakav | ☐ Bela kava |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|

6. Je šolsko kosilo količinsko ustrezno?

- ☐ hrane je ravno prav
- ☐ naštete hrane je preveč: _____
- ☐ naštete hrane je premalo: _____

7. Z znakom + označi 5 jedi, ki jih imaš pri kosilu najraje, z znakom – pa največ 5 jedi, ki jih nimaš rad.

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Nabodala in priloga | ☐ Lazanja | ☐ <u>Boranja</u> |
| ☐ Mesna rolada in krompir | ☐ Musaka | ☐ Golaž |
| ☐ Sirovi <u>ravijoli</u> | ☐ Testenine | ☐ Bograč |
| ☐ Svaljki in omaka | ☐ <u>Čufti</u> | ☐ Pašta fižol |
| ☐ Piščančji <u>sote</u> in testenine | ☐ Špinača, pire in govedina | ☐ Paprikaš |
| ☐ Krompirjeva juha s hrenovko | ☐ Rižota | ☐ <u>Segedinar</u> in priloga |
| ☐ Kaneloni in priloga | ☐ Kislo zelje, pire in pečenica | ☐ Repa, pire in pečenica |
| ☐ Pečene hrenovke in priloga | ☐ Pečena bedra z mlinci | ☐ Makaronovo meso |
| ☐ Ocvrta riba in priloga (krompirjeva solata, krompir z blitvo) | | ☐ Ričet |
| ☐ Svinjska pečenka in priloga (krompir, testenine, kuskus, riž) | | ☐ Pasulj |
| ☐ Ocvrti zrezki in priloga (krompir, kuskus, riž) | | ☐ Tortilje |

8. Z znakom + označi največ 3 juhe, ki jih imaš najraje, z znakom – pa največ 3 juhe, ki jih ne maraš.

- | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Goveja | ☐ Porova | ☐ Gobova | ☐ Zdrobova |
| ☐ Bučna | ☐ <u>Praženka</u> | ☐ Cvetačna | ☐ Paradižnik |
| ☐ Zelenjavna | ☐ Grahova | ☐ Špinačna | |

9. Označi, katerih solat ne maraš.

- | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|
| ☐ Zelena | ☐ Rdeča pesa | ☐ Paradižnikova | ☐ Zeljna |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|

10. Označi, katerih sladic ne maraš.

- | | | | | |
|---|------------------------------------|--|--|--------------------------------|
| ☐ Carski praženec | ☐ Palačinke | ☐ <u>Panacota</u> | ☐ Šolsko pecivo | ☐ Cmoki |
| ☐ Jabolčni zavitek | ☐ Puding | ☐ Sladoled | ☐ Kompot | |

11. Na spodnja vprašanja poišči najustreznejši odgovor in ga v ustreznem polju označi z "x".

	vedno	pogosto	občasno	redko	nikoli
Ali je tvoje vedenje do kuharic spoštljivo (pozdrav, <u>odzdav</u> , prošnja, zahvala)?					
Ali je vedenje kuharic do tebe spoštljivo?					
Ali se ti zdi vedenje učencev v jedilnici kulturno?					
Ali po šolskem kosilu pospraviš za sabo?					

Za iskrene in vestno zapisane odgovore se vam iskreno zahvaljujeva.