

I. OSNOVNA ŠOLA CELJE

**ZAKON SPREMINJA
PREHRANSKE NAVADE
SREDNJEŠOLCEV**

»Bolje pozno kot nikoli«

Raziskovalke:

Anja POLAJŽAR, 9. a

Eva RAZGOR, 9. b

Anja REGNER, 9. a

Mentorica:

Nevenka ČATER JEUŠNIK, univ. dipl. ing. živil. tehnol.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2009

KAZALO VSEBINE

1 POVZETEK	4
2 UVODNI DEL	5
21 Izbira in definiranje raziskovalnega problema	5
22 Določitev raziskovalnih ciljev	5
221 Cilji v teoretičnem delu naloge.....	5
222 Cilji v empiričnem delu naloge.....	5
23 Opredelitev hipotez	6
24 Metode raziskovalnega dela	6
3 OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE	8
31 Zdrava prehrana in neustrezne prehranske navade	8
311 Zdrava prehrana.....	8
312 Neustrezne prehranske navade.....	10
32 Prehranska politika v Sloveniji	10
33 Prehrana srednješolcev pred uvedbo zakona	11
34 Ocena stanja prehranjenosti in razlogi za sprejem zakona o sofinanciranju šolske prehrane v srednjih šolah	11
35 Cilji, načela in pogloblitve rešitve zakona	12
36 Ocena finančnih posledic za državni proračun in druga javna finančna sredstva	13
37 Prikaz ureditve v drugih pravnih sistemih	13
4 PREDSTAVITEV REZULTATOV	14
41 Rezultati anketiranja dijakov, ki izkoristijo topli obrok	14
411 Rezultati obdelave Srednje šole za strojništvo in mehatroniko.....	15
412 Rezultati obdelave Srednje šole za storitvene dejavnosti in logistiko.....	17
413 Rezultati obdelave Šolski center Celje.....	20
414 Povzetek rezultatov ankete.....	22
42 Rezultati obdelave vprašalnika dijakov, ki se ne odločajo za topli obrok	23
43 Povzetek razgovora s ponudniki prehrane	24
4.4 Spremljanje porabe živil in ostankov hrane	25
4.5 Analiza predlaganih jedilnikov	27
5 ZAKLJUČEK	31
6 Zahvala	33
7 LITERATURA	34

KAZALO SLIKOVNEGA GRADIVA IN PRILOG

Slika 1: Delilna linija.....	14
Slika 2: Jedilnica.....	14
Slika 3: Primer dijaške malice.....	30
Graf 1: Koliko dijakov SŠSM izkoristi topli obrok?.....	15
Graf 2: Zakaj dijaki SŠSM uživajo ponujeni obrok?.....	15
Graf 3: Kaj dijakom SŠSM pomeni topel obrok glede na celodnevno prehrano?.....	16
Graf 4: Ali bi dijaki SŠSM nadomestili toplo malico s sendvičem?.....	16
Graf 5: Koliko dijakov SŠSM ve, da mora topel obrok ustrezati prehranskim smernicam?.....	16
Graf 6: Katere jedi imajo dijaki SŠSM najraje za malico?.....	16
Graf 7: Ali so se prehranske navade dijakov SŠSM izboljšale?.....	17
Graf 8: Koliko dijakov SŠSM namerava tudi v bodoče uživati malico?.....	17
Graf 9: Koliko dijakov SŠSL izkoristi topli obrok?.....	17
Graf 10: Zakaj dijaki SŠSL uživajo ponujeni obrok?.....	18
Graf 11: Kaj dijakom SŠSL pomeni topel obrok glede na celodnevno prehrano?.....	18
Graf 12: Ali bi dijaki SŠSL nadomestili toplo malico s sendvičem?.....	19
Graf 13: Koliko dijakov SŠSL ve, da mora topel obrok ustrezati prehranskim smernicam?.....	19
Graf 14: Katere jedi imajo dijaki SŠSL najraje za malico?.....	19
Graf 15: Ali so se prehranske navade dijakov SŠSL izboljšale?.....	19
Graf 16: Koliko dijakov SŠSL namerava tudi v bodoče uživati malico?.....	19
Graf 17: Koliko dijakov ŠCC izkoristi topli obrok?.....	20
Graf 18: Zakaj dijaki ŠCC uživajo ponujeni obrok?.....	20
Graf 19: Kaj dijakom ŠCC pomeni topel obrok glede na celodnevno prehrano?.....	21
Graf 20: Ali bi dijaki ŠCC nadomestili toplo malico s sendvičem?.....	21
Graf 21: Koliko dijakov ŠCC ve, da mora topel obrok ustrezati prehranskim smernicam?.....	21
Graf 22: Katere jedi imajo dijaki ŠCC najraje za malico?.....	21
Graf 23: Ali so se prehranske navade dijakov ŠCC izboljšale?.....	22
Graf 24: Koliko dijakov ŠCC namerava tudi v bodoče uživati malico?.....	22
Graf 25: Zakaj nekateri dijaki ne izkoristijo ponujenega obroka?.....	23
Graf 26: Ali dijaki, ki ne malicajo, vedo, da mora obrok ustrezati prehranskim smernicam?.....	23
Graf 27: Ali dijaki, ki ne malicajo, razmišljajo, da bi v bodoče izkoristili topel obrok?.....	23
Graf 28: Kaj bi dijake, ki ne malicajo, pritegnilo, da bi izkoristili topel obrok?.....	24
Priloga 1: Anketni vprašalnik.....	35
Priloga 2: Izjava.....	37

1 POVZETEK

Ustrezna prehrana je eden od temeljev varovanja zdravja, kar je še posebej pomembno v obdobju rasti in razvoja. V slovenskih vzgojno-izobraževalnih ustanovah je zakon uspešno urejal področje prehrane v vrtcih in osnovnih šolah, medtem ko prehrana mladostnikov v srednjih šolah ni bila v skladu s prehranskimi smernicami zdrave prehrane.

V letu 2008 je bil sprejet zakon, ki vsem slovenskim srednješolcem nudi pravico do brezplačnega toplega obroka. To je za državo in vodstvo srednjih šol velika obremenitev, a prednosti, ki jih prinaša zdrava prehrana, nimajo cene.

Z nalogo smo želele raziskati, ali je zakon resnično dosegel svoj namen. Zanimalo nas je, ali so se dejansko spremenile prehranjevalne navade srednješolcev in ali je to dolgoročna naložba v njihovo in naše zdravje. S pomočjo izvedene ankete smo iskale odgovore na vprašanje, koliko dijakov Šolskega centra Celje redno izkoristi ponujeno malico. Še posebej smo želele raziskati, kako privabiti tisti del mladostnikov, ki kljub brezplačnemu obroku ne posegajo po ponujeni možnosti. Na podlagi razgovorov, zbiranja jedilnikov, spremljanja obiska dijakov ter tehtanja ostankov hrane, smo želele ugotoviti, kakšne jedi želijo dijaki in te jedi oceniti s kriteriji, podanimi v prehranskih smernicah. Predvsem pa smo iskale skupne poti, kako zdravo prehrano približati mladostnikom.

Večji del anketiranih dijakov Šolskega centra Celje izkoristi brezplačen topel obrok. Ugotavljamo pa, da je število dijakov, ki zaužijejo ponujeno malico, odvisno od same ponudbe hrane ter drugih dejavnikov, na katerih lahko gradimo tudi v prihodnosti in tako srednješolcem še bolj približamo zdrav način življenja. Pri tem ugotavljamo, da se naša mladina dobro zaveda pomena zdrave prehrane za njihovo dobro počutje.

Me, bodoče srednješolke, želimo z raziskovalno nalogo dodati svoje zrno v klasu pšenice, da bi upravičili zaupanje starejše generacije. Želimo povedati, da nam mladim ni vseeno, ne za naš danes ne za jutri. Le skupaj bomo po začrtani poti znali pravilno vzgajati in usmerjati tudi bodoče generacije.

2.1 IZBIRA IN DEFINIRANJE RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

V šolskem letu 2008/2009 so vsi dijaki v slovenskih srednjih šolah upravičeni do brezplačnega toplega obroka.

To je za državo velika finančna obremenitev, za srednje šole organizacijsko zahteven projekt, a velik prispevek za zdravo generacijo naših mladostnikov.

Z raziskavo smo želele ugotoviti, ali so velike investicije dosegle svoj namen.

Iskale smo odgovor na vprašanje, kako so se z uvedbo toplega obroka v srednjih šolah spremenile prehranske navade mladostnikov.

Zanimalo nas je, kolikšen delež srednješolcev izkoristi ponujeni topel obrok, posebej pa smo želele izvedeti, kje so razlogi, da del dijakov, kljub brezplačnemu obroku, zavrača ponujeno možnost zdrave prehrane.

Iskale smo poti, kako zdravo obliko prehrane približati mladostnikom, kaj srednješolci dejansko želijo na svojih jedilnikih.

Počasi tudi me vstopamo v generacijo srednješolcev in morda se nam bodo med raziskovalno nalogo porodile drobne iskrice kaj lahko mladi storimo, da bomo upravičili težko finančno breme in organizacijski trud, da bomo tudi v prihodnje deležni tolikšne skrbi za naše zdravje in našo bodočnost.

2.2. DOLOČITEV RAZISKOVALNIH CILJEV

2.2.1 Cilji v teoretičnem delu naloge:

- Kakšne so bile prehranske navade dijakov v preteklosti,
- kako prehrana vpliva na zdravje,
- kaj je zdrava prehrana,
- kakšno je stanje prehranjenosti mladine v Sloveniji,
- zakaj se država trudi zagotoviti brezplačen topel obrok,
- kakšni so cilji novo uvedenega zakona,
- kako je s srednješolsko prehrano v drugih evropskih državah.

2.2.2 Cilji v empiričnem delu naloge:

- Raziskati, kako so se spremenile prehranske navade srednješolcev,
- raziskati, kolikšen delež dijakov izkoristi ponujeni obrok,
- raziskati, kako so dijaki zadovoljni s ponujeno možnostjo,
- raziskati, ali je obisk dijakov povezan s ponujenim jedilnikom,
- raziskati, zakaj del dijakov ne izkoristi toplega obroka,
- raziskati, kakšne so možnosti za še boljši odziv dijakov na želje o zdravi prehrani.

2.3 OPREDELITEV HIPOTEZ

V raziskovalni nalogi smo postavile naslednje hipoteze:

- Prehranske navade dijakov Šolskega centra Celje so se s šolskim letom 2008/2009 bistveno izboljšale.
- S spremembo prehranskih navad v času šolanja vplivamo tudi na izboljšanje prehranskih navad v kasnejšem obdobju in prenosom na naslednje generacije (populacijo Slovenije).
- Za dijake bi lahko našli še določene oblike zdrave prehrane, ki bi jih bolj pritegnile.
- Obisk dijakov je delno odvisen od ponujenega jedilnika.
- Med posameznimi ponudniki prehrane ni bistvenih razlik.
- Dijaki se zavedajo pomena zdrave prehrane.

2.4 METODE RAZISKOVALNEGA DELA

Izbor in predstavitev raziskovalnih metod

Za svoje hipoteze smo iskale ustrezne odgovore med dijaki Šolskega centra Celje.

K tej izbiri nas je vodilo dejstvo, da se v jedilnici I. osnovne šole poleg nas, učencev, prehranjuje tudi del dijakov Šolskega centra Celje.

Šolski center Celje ima pouk organiziran na več lokacijah, tako da lahko topel obrok preko 3000 dijakov prejme pri treh ponudnikih prehrane, v treh različnih jedilnicah:

- dijaki oddelkov Srednje šole za strojništvo in mehatroniko prejemajo obrok v jedilnici I. osnovne šole Celje, v Kosovelovi ulici 14,
- dijaki Srednje šole za storitvene dejavnosti in logistiko prejemajo obrok v jedilnici Dijaškega doma Celje,
- ostali dijaki Šolskega centra Celje pa v jedilnici Šolskega centra, Pot na Lavo 22.

Uporabile smo metodo anketiranja dijakov s ciljem, da zajamemo delež celotne populacije Šolskega centra Celje, želele pa smo ugotoviti tudi ali obstajajo med posameznimi ponudniki prehrane bistvene razlike glede naših hipotez.

V anketi smo zajele 180 dijakov, ki naj bi se prehranjevali na treh različnih lokacijah in sicer po dva oddelka iz posamezne lokacije. Izbrale smo dijake tretjih letnikov, ker smo po razgovorih z organizatorico prehrane Šolskega centra Celje sklepale, da so to dijaki, ki bodo najbolj zavzeto sodelovali v anketi, poleg tega pa imajo izkušnje glede prehranjevanja v preteklih dveh letih in lahko torej izvedejo ustrezno primerjavo.

Pri sestavi anketnega vprašalnika smo sodelovale tudi z Zavodom za Zdravstveno varstvo Celje, kjer smo jih povprašale po njihovih bogatih izkušnjah na področju prizadevanj za zdravo prehrano naših mladostnikov.

Da bi lahko izločile vplive različnih ponudnikov prehrane pri potrjevanju naših hipotez, smo opravile ustrezne razgovore tudi z vsemi tremi ponudniki, želele pa smo iskati tudi tiste smernice, ki bi dale odgovor na to, kako pritegniti še tiste dijake, ki kljub brezplačnemu ponujenemu obroku ne izkoristijo te možnosti.

S ciljem iskanja ustreznosti ponujene hrane dijakom smo se zaradi stroškov izognile laboratorijskim analizam vzorcev jedilnikov, pač pa smo izbrale zgolj pregled jedilnikov, spremljanje obiska dijakov ter tehtanje porabe surovin in ostankov hrane v jedilnici na Kosovelovi ulici.

Dijake smo poprosile, da v okviru njim znanih zahtev o zdravi prehrani sestavijo jedilnike jedi, ki bi jih želeli prejemati kot topel obrok. Te jedilnike smo analizirale in ocenile s kriteriji, podanimi v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Praktikumom zdravega prehranjevanja za dijake.

3.1 ZDRAVA PREHRANA IN NEUSTREZNE PREHRANSKE NAVADE

3.1.1 Zdrava prehrana

Varna in uravnotežena prehrana je eden od temeljev varovanja zdravja, kar je še posebej pomembno v obdobju rasti in razvoja, ko telo ne potrebuje energije in hranil iz hrane le za svoje delovanje, temveč tudi za rast in razvoj. Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo. Zato je pomembno, da v obdobju najstništva jemo zdravo. Prehranjevanje vpliva na (samo)podobo in počutje otroka in mladostnika danes, pa tudi na telesno zdravje v kasnejših letih.

Prehrana mora imeti uravnoteženo količino oziroma energijski delež hranil, ki so vir energije, nekatera pa tudi življenjskega pomena.

Beljakovine

Beljakovine oskrbujejo organizem z aminokislinami, ki so pomembni gradniki telesa. Referenčne vrednosti za otroke in mladostnike priporočajo minimalen dnevni vnos med 0,9 in 1,0 g beljakovin na kilogram telesne teže glede na starost. Vnos beljakovin naj predstavlja od 10 do 15 % dnevnega energijskega vnosa glede na starostno skupino, toda ne več kot 20 % dnevnega energijskega vnosa.

Prekomerno uživanje živalskih beljakovin je povezano tudi z večjim vnosom nasičenih maščob. Prekomeren delež beljakovin v prehrani lahko preobremenjuje presnovo in vpliva tudi na slabo izkoriščanje kalcija.

Maščobe

Prisotnost določenega deleža maščob v hrani je pomembna predvsem zaradi esencialnih maščobnih kislin in razpoložljivosti v maščobah topnih vitaminov ter okusa, ki ga maščobe dajejo hrani. Poleg tega imajo maščobe veliko energijsko vrednost. Skupen vnos maščob naj znaša največ 30 do 40 % dnevnega energijskega vnosa za otroke od prvega do dopolnjenega četrtega leta starosti, največ 30 do 35 % dnevnega energijskega vnosa v starosti od četrtega do petnajstega leta ter pri starejših starostnih skupinah do največ 30 % dnevnega energijskega vnosa, toda ne manj kakor 20 % dnevnega energijskega vnosa. Deleža maščob ne povečujemo preko priporočenih vrednosti, ker je znano, da že v otroški dobi obstajajo tesne povezave med prevelikim deležem maščob v prehrani in prekomerno telesno težo. Prevelik delež nasičenih in trans maščobnih kislin pa povečuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja v poznejših življenjskih obdobjih.

Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so glavno energijsko hranilo in naj predstavljajo večino energijskega vnosa. Skupaj naj ogljikovi hidrati predstavljajo več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa. Priporočljiva so ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranilne snovi in prehransko vlaknino ter počasi dvigujejo raven krvnega sladkorja. Kompleksni ogljikovi hidrati praviloma ugodno vplivajo na energijsko gostoto hrane.

Enostavni sladkorji naj ne prispevajo več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa, kar tudi ugodno vpliva na upadanje pojavnosti zobne gnilobe.

Prehranska vlaknina praviloma nima izkoristljive energijske vrednosti, ima pa celo vrsto različnih pomembnih funkcij v prebavnem traktu in ugodno vpliva na presnovo.

Vlaknina sodi med varovalne snovi, zmanjšuje energijsko gostoto hrane, upočasni praznjenje želodca, hkrati pa pospešuje prebavo v tankem in debelem črevesju. Zavira nastanek številnih bolezni in funkcijskih motenj.

Voda

Voda je bistvena sestavina človeškega organizma. Pri odraslih predstavlja dve tretjini telesne mase, pri majhnih otrocih pa celo do tri četrtine. V vodi potekajo vsi presnovni procesi v telesu in že manjša izsušitev (1-2 %) pomembno vpliva na telesne in duševne zmožnosti otroka.

Potrebe po vodi so odvisne od vnosa vode s tekočinami in hrano na eni strani in od nezaznavne izgube (dihanje, znojenje) ter izločanja vode s sečem in blatom na drugi strani. Nekaj vode nastane tudi pri presnovi hrane. Potreba po vnosu sovпада s potrebami po energiji, torej večje ko so potrebe po energiji, večje so tudi potrebe po vodi. Tako je priporočljiv vnos vode glede na priporočene energijske potrebe za lahko do zmerno fizično dejavnost pri otrocih med 1 – 2 litra dnevno, pri mladostnikih pa približno 2,5 litra dnevno.

Voda pomembno zniža kislost v ustni votlini in z izpiranjem se zmanjšuje nastajanje zobnih oblog in novih gnilobnih procesov.

Vitamini in elementi ter sol

Vitamini so za življenje nujno potrebne snovi, ki pa jih telo ni sposobno samo proizvesti ali jih ne proizvaja v zadostnih količinah in jih moramo vnašati s hrano.

V maščobah topni vitamini so A, D, E, K, vodotopni pa so vitamini skupine B ter vitamin C. Največ vitaminov vsebujejo predvsem sveže sadje in zelenjava ter neoluščena žita in njihovi izdelki.

Elementi so rudninske snovi, ki jih telo, tako kakor tudi vitamine, ne more ustvarjati samo, so pa potrebni za njegovo delovanje. Glede na potrebne količine v organizmu jih delimo na makroelemente (Na, Cl, K, Ca, P, Mg), mikroelemente (Fe, J, F, Zn, Se, Cu, Mn, Cr, Mo, Co in Ni) ter elemente v sledovih. V obdobju rasti in razvoja je ključnega pomena predvsem vnos železa, kalcija in joda, pomemben pa je tudi vnos drugih elementov. Železo v hrani se najbolje izkorišča v prisotnosti C vitamina. Nekateri vitamini in elementi so pomembni antioksidanti, ki imajo pomembno varovalno vlogo, saj upočasnijo procese oksidacije in uničujejo proste radikale, ki nastajajo pri oksidaciji.

Zagotoviti je treba zmeren vnos kuhinjske soli (NaCl), saj je lahko dnevni vnos, ki je večji od 4 g za otroke in 6 g za mladostnike in odrasle, vzrok za zvišan krvni tlak pozneje v življenju. Zato je pomembno, da otroke in mladostnike že v dobi odraščanja navajamo na zmerno uporabo soli v vsakdanji prehrani. V skladu z zakonodajo je pri pripravi hrane obvezna uporaba jodirane soli.

Hranilna gostota hrane

Hranilna gostota je definirana kot količina hranljive snovi na 1 MJ, torej nam pove, kolikšno količino določenih hranil vsebuje določeno živilo ali določena vrsta hrane na enoto energije.

Energijska gostota hrane

Energijska gostota je definirana kot količina energije na 1 mililiter, torej nam pove, koliko energije ima določeno živilo ali določena vrsta hrane na prostorninsko enoto.

Hrana z veliko maščob in sladkorjev je energijsko gosta in praviloma vsebuje malo esencialnih hranil, kar je pogosto povezano s prekomernimi vnosi energije in posledično debelostjo, (predvsem zaradi hitrega praznjenja vsebine želodca glede na energijo in majhne nasitne vrednosti take hrane, ob hkratni premajhni telesni dejavnosti).

Danes pri otrocih najbolj priljubljena živila so v skupini energijsko gostih živil, to je predvsem živil s kombinacijo visokega deleža maščob in sladkorjev ali visokega deleža maščob in soli, pa tudi živil z visokim deležem prečiščenih sladkorjev.

Glede na prehranski okus otrok se je težko popolnoma izogniti energijsko gostim živilom pri pripravi obrokov. Lahko pa poskrbimo, da so ta živila na jedilnikih samo občasno in v manjših količinah, v kombinacijah s sadjem in zelenjavo, in da so maščobe, ki jih vsebujejo, kakovostne, celoten obrok pa ima tako primerno energijsko gostoto.

Ritem prehranjevanja

Dnevno naj otroci in mladostniki dobijo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica).

3.1.2 Neustrezne prehranske navade

Preveč pretežkih in debelih

Podatki za Slovenijo in svet kažejo, da prehranske navade otrok in mladostnikov niso v skladu s strokovnimi smernicami, kar se kaže tudi v naraščanju števila otrok s prekomerno telesno težo in debelih otrok. Kljub vsemu pa imamo v primerjavi z zahodnimi evropskimi državami in ZDA nižji delež debelih otrok in mladostnikov. Po podatkih, s katerimi razpolaga Svetovna zdravstvena organizacija, naj bi imel v Evropi prekomerno telesno težo že vsak peti otrok. Vsako leto se število otrok s prekomerno telesno težo poveča za 400.000 novih primerov. Po ocenah naj bi bilo prekomerno hranjenih že 14 milijonov otrok, od tega kar 3 milijone debelih (Vir: International Obesity Task Force, 2005).

Nevarno hujšanje deklet

Po drugi strani podatki za Slovenijo kažejo trend naraščanja deleža mladostnic s prenizko telesno težo. Le-te so obenem bistveno manj zadovoljne s svojo telesno težo kot mladostniki, večinoma bi želele imeti nižjo telesno težo. Skoraj dve tretjini si jih želi, da bi jim tehtnica pokazala manj kilogramov. Zato je pomembno, da se otroci in mladostniki prehranjujejo zdravo in s kakovostnimi živili, ki so dobro kombinirana.

3.2 PREHRANSKA POLITIKA V SLOVENIJI

Skrb vzbujajoči izsledki raziskav o prehranjevalnih navadah Slovencev so vodili do oblikovanja in sprejetja lastne PREHRANSKE POLITIKE. Državni zbor Republike Slovenije je marca 2005 sprejel Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike. Cilj sprejete Resolucije je izboljšati, varovati in ohranjati zdravje ter kakovost življenja prebivalcev Republike Slovenije. Država ta cilj dosega z izboljšanjem prehranjevalnih navad prebivalstva in usmeritvijo v ponudbo zadostnih količin varne, kakovostne in zdravju koristne hrane.

Ministrstvo za zdravje je v sodelovanju z Ministrstvom za šolstvo in šport novembra 2005 pripravilo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki služijo kot podlaga za načrtovanje jedilnikov in pripravo zdravih in uravnoteženih obrokov v slovenskih vrtcih in šolah.

Prehrani otrok in mladostnikov je v Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike 2005 – 2010, posvečena posebna pozornost. Posebej izpostavljen problem v tem dokumentu je neustrezna organiziranost prehrane v srednjih šolah.

Slovenija je ena izmed redkih evropskih držav, ki ima organiziran sistem prehrane otrok in mladostnikov. Ta organiziran sistem prehrane je urejen na nivoju države in je tudi uzakonjen. Šolska prehrana zajema vse učence in dijake, kar pomeni, da bi naj vsak učenec oziroma dijak dobil v šoli vsaj en obrok hrane dnevno.

Lahko se pohvalimo, da je ponudba prehrane v naših vrtcih in osnovnih šolah že dolga leta zelo kakovostna, bolj skromna pa je bila ponudba v srednjih šolah, kjer so dijakom v preteklosti nudili predvsem sendviče in napitke.

3.3 PREHRANA SREDNJEŠOLCEV PRED UVEDBO NOVEGA ZAKONA

Po preteklih raziskavah se ugotavlja, da je prehrana, ki so jo zaužili srednješolci zelo enolična in nezdrava. Z zakonom je bilo določeno le, da morajo vse srednje šole organizirati vsaj en obrok dnevno, večina šol pa je imela zunanjega ponudnika šolske malice, ki je imel na šoli najet prostor za prehrano dijakov. V ponudbi šolske malice so dijaki največkrat izbirali med različnimi vrstami sendvičev in enostavnih hitrih obrokov, kot so hamburgerji, pice, ocvrt krompirček. Pestra je bila tudi ponudba sladkarij in sladkih napitkov. Takšna hrana seveda ni zadoščala potrebam mladostnika, saj je v njej preveč maščob in sladkorja.

Dijaki so v preteklosti zaužili manjše število dnevnih obrokov, kot jih priporočajo smernice zdrave prehrane, premalo sadja in zelenjave, mleka, mlečnih izdelkov in rib. Prav tako so manj pogosto uživali tople obroke, tudi samo prehranjevanje je potekalo kar stoje.

Dijaki so ugotavljali, da nimajo dovolj časa za malico, ne samo zaradi kratkega šolskega odmora, temveč tudi gneče in dolge vrste pri nakupu malice.

Na večini šol so bili postavljeni avtomati, ki so ponujali slane in sladke prigrizke ter hladne in vroče napitke. Hrana, ki je v teh avtomatih, je zelo kalorična, največkrat preslana in presladka.

Nenazadnje pa je nakup malice dijakom predstavljal velik strošek, saj so bile cene hrane in pijače v šolskih bifejih velikokrat višje od cen v trgovinah.

Problematika je pereča (Katarina Pernat, 5.2.2008, Maribor)

Jernej Završnik, v. d. direktorja Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor, sicer po stroki pediatru, pravi: " Razmere v srednjih šolah, kar se tiče prehrane, ocenjujem kot zelo slabe. Stroka že zelo dolgo apelira, da bi se prehrana srednješolcev uredila. Raziskave, narejene na to temo, kažejo na zelo resno situacijo. Ravno v tem obdobju se začnejo pojavljati vse slabe navade, torej kajenje, alkohol in seveda slabe prehranjevalne navade. Srednješolcem je potrebno ponuditi eno pametno obliko prehranjevanja in jih o tem tudi še bolj ozaveščati. Morda pa bo potrebno spremeniti tudi kaj na urniku, saj jim v bistvu ne dopušča enega poštenega ciklusa prehranjevanja. "

3.4 OCENA STANJA PREHRANJENOSTI IN RAZLOGI ZA SPREJEM ZAKONA O SOFINANCIRANJU ŠOLSKE PREHRANE V SREDNJIH ŠOLAH

Eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na preutrujenost in izostajanje otrok od pouka, je tudi neprimerna in nezadostna prehrana. Kakovostno in zdravo prehranjevanje dijakov pa je še posebno pomembno, saj se ravno v tem obdobju oblikujejo lastne prehranske navade.

16. oktobra 2003, na svetovni dan hrane, je Zavod za zdravstveno varstvo Celje predstavil raziskavo o načinu prehranjevanja celjskih srednješolcev. V raziskavi, v kateri je sodelovalo okoli 4000 dijakov iz celjske regije, se je pokazalo, da so prehranjevalne navade dijakov slabe, saj imajo premalo zdravih dnevnih obrokov, premalokrat zajtrkujejo in zaužijejo veliko preveč prigrizkov.

Več raziskav o prehranjevalnih navadah mladostnikov (Inštitut za varovanje zdravja RS) kaže na nezdravo prehranjevanje in nezdrav življenjski slog mladostnikov v Republiki Sloveniji. O problemu prehranjevanja dijakov je že leta 2001 opozoril Državni Svet RS, v zadnjem času pa se je razprava o prehranjevalnih navadah pojavila tudi v evropskih institucijah (Poročilo o spodbujanju zdrave prehrane in telesne dejavnosti ter evropski razsežnosti za preprečevanje prekomerne teže, debelosti in kroničnih bolezni).

Presečna raziskava o telesnih značilnostih in gibalni dejavnosti otrok in mladine na podlagi populacijskih podatkov (Strel, Kovač, Jurak, 2004) v obdobju od leta 1983 do 2003, je ugotavljala primerno in prekomerno telesno težo in debelost s pomočjo ITM po standardih IOTF, odstotku maščobne mase in kožno gubo nadlahti. Odkrila je, da je v letu 2003 v primerjavi z letom 1983 delež učencev in učenk s primerno telesno težo, starih od 7 do 19 let, manjši, bistveno večji pa je delež otrok s prekomerno telesno težo. Ugotavljajo, da je pri 19-ih letih debelih 1,8 % deklet in 2,2 % fantov. Raziskava prikazuje tudi, da se pri učenkah povečuje število tistih z izjemno nizko telesno težo in premalo količino varovalnega podkožnega maščevja.

Podatki, ki izhajajo iz mednarodne raziskave "Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju (HBSC) 2002", ki je bila izvedena na populaciji 11, 13 in 15 letnikov (296 fantov in deklet) kažejo, da tretjina naših otrok odhaja vsak dan v šolo brez zajtrka, redno zajtrkuje le 42 % fantov in 37 % deklet. Vsak dan med tednom kosi 80 % anketiranih, večerja pa 61 % fantov in 43 % deklet. Dekleta predvsem izpuščajo zajtrk in večerjo. Med vikendom se vzorci prehranjevanja spremenijo, zajtrkuje 80 % anketiranih in večerjata dve tretjini anketiranih. Med vikendi ne večerjajo predvsem dekleta.

3.5. CILJI, NAČELA IN POGLAVITNE REŠITVE ZAKONA

Glavni cilj zakona je zagotoviti vsem dijakom pravico do enega subvencioniranega obroka oziroma malice na dan. Poleg tega se, kot odziv na spremenjen način življenja, spreminja tudi proces izobraževanja. Otroci so iz leta v leto vedno bolj obremenjeni, v šolah ostajajo dalj časa, poleg tega pa ima veliko šol pouk dopoldne in popoldne, tako, da subvencija toplega obroka pomeni razbremenitev tako za starše kot tudi za dijake. Najpomembnejše pa je, da je poskrbljeno za njihovo redno in bolj zdravo prehranjevanje.

3.6 OCENA FINANČNIH POSLEDIC ZA DRŽAVNI PRORAČUN IN DRUGA JAVNA FINANČNA SREDSTVA

V Sloveniji je bilo v šolskem letu 2006/2007 v srednjih šolah 96275 dijakov ter v šolskem letu 2007/2008 94300 dijakov. V skladu z novim zakonom, ima vsak dijak pravico do obroka za vsak šolski dan (če je v izobraževalnem procesu prisoten vsaj polovico predpisanih dnevniških obveznosti), kar v 10 mesecih zneso približno 200 obrokov na upravičenca. To pomeni, da bo okvirna obremenitev državnega proračuna v šolskem letu 2009/2010 znašala predvidoma 43.000.000 EUR

3.7. PRIKAZ UREDITVE V DRUGIH PRAVNIH SISTEMIH

Tabela 1: Subvencioniranje prehrane dijakov

DRŽAVA	STROŠKI PREHRANE
AVSTRIJA	DA, v nižjih srednjih šolah je prehrana subvencionirana za vse dijake brez dodatnih pogojev, vendar pa ne v celotnem znesku. Za višje srednje šole ni zanesljivega podatka.
FINSKA	DA, prehrana je za dijake nižjih in v precejšnjem delu tudi višjih srednjih šol brezplačna.
GRČIJA	DA, vendar samo deloma se stroški prehrane dijakov višjih srednjih šol poravnajo iz državnega proračuna.
NEMČIJA	DA, čeprav v tej državi, po dosegljivih podatkih, sicer ne poznajo posebne podpore za prehrano srednješolcev, pa predvsem zvezne dežele posredno, preko podpor, ki so sicer namenjene za kritje stroškov bivanja, subvencionirajo tudi prehrano.
ŠPANIJA	DA, država subvencionira posredno preko podpor in štipendij tudi stroške prehrane dijakov višjih srednjih šol, vendar samo v določenih primerih; to je odvisno od učnega uspeha in dohodkov dijaka oziroma staršev. Dijaki nižjih (obveznih) srednjih šol imajo zagotovljeno brezplačno prehrano.
ŠVEDSKA	DA, prehrana je za dijake nižjih srednjih šol brezplačna. Tudi za dijake višjih srednjih šol občine v večini primerov krijejo stroške prehrane. Občina nudi posebno podporo za prehrano in nastanitev (board and lodging allowance), ki je namenjena tudi za pokrivanje stroškov prehrane.

Del držav na tak ali drugačen način pomaga svoji šolajoči mladini pri pokrivanju stroškov prehrane. Ta pomoč je lahko posredna ali neposredna in namenjena za kritje izrecno določenih posameznih stroškov.

Obe nordijski državi, torej Finska in Švedska, imata relativno ugodnejši sistem subvencioniranja dijakov v primerjavi z drugimi državami. Obe državi poznata podporo, namenjeno za bivanje dijakov (oziroma za prehrano in nastanitev), ugodnosti pa veljajo tudi glede prehrane in prevoza dijakov.

Glede na ocenjeno stanje prehranjenosti mladostnikov v Sloveniji ter priporočila Ministrstva za zdravje, je torej z novim šolskim letom začel veljati zakon o sofinanciranju šolske prehrane v srednjih šolah. Te so odslej dolžne slehernemu dijaku zagotoviti en topel obrok na dan v vrednosti nekaj manj kot dva evra in pol.

4 PREDSTAVITEV REZULTATOV

4.1 REZULTATI ANKETIRANJA DIJAKOV, KI IZKORISTIJO TOPLI OBROK

Anketo smo izvedle med dijaki tretjih letnikov Šolskega centra Celja. Zajele smo vse tri lokacije na katerih se ti dijaki prehranjujejo. Na posamezni lokaciji smo anketirale dva oddelka. Tako smo pri obdelavi, s ciljem, da bi ugotovili ali obstaja med posameznimi ponudniki bistvena razlika, ločeno obdelale najprej posamezne šole:

- dijake oddelkov Srednje šole za strojništvo in mehatroniko, ki prejemajo obrok v jedilnici I. osnovne šole Celje, v Kosovelovi ulici 14,
- dijake Srednje šole za storitvene dejavnosti in logistiko, ki prejemajo obrok v jedilnici Dijaškega doma Celje,
- dijake Šolskega centra Celje, ki se prehranjujejo v jedilnici Šolskega centra, Pot na Lavo 22.



Slika 1: Delilna linija



Slika 2: Jedilnica

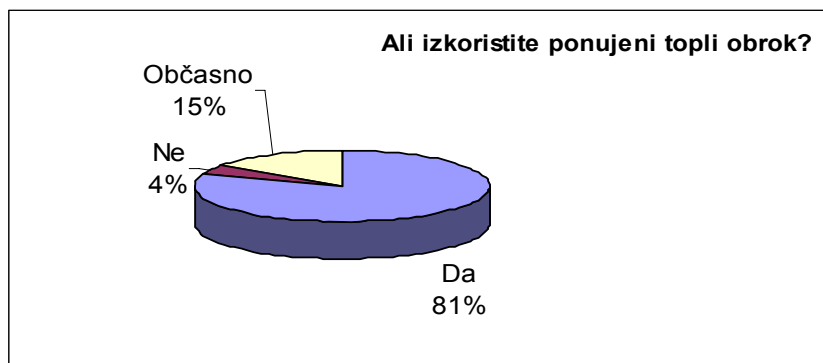
4.1.1 Rezultati obdelave Srednje šole za strojništvo in mehatroniko (SŠSM)

Na anketni vprašalnik je odgovorilo 46 dijakov in dijakinj.

V tej populaciji smo zajele največji delež fantov (72 %).

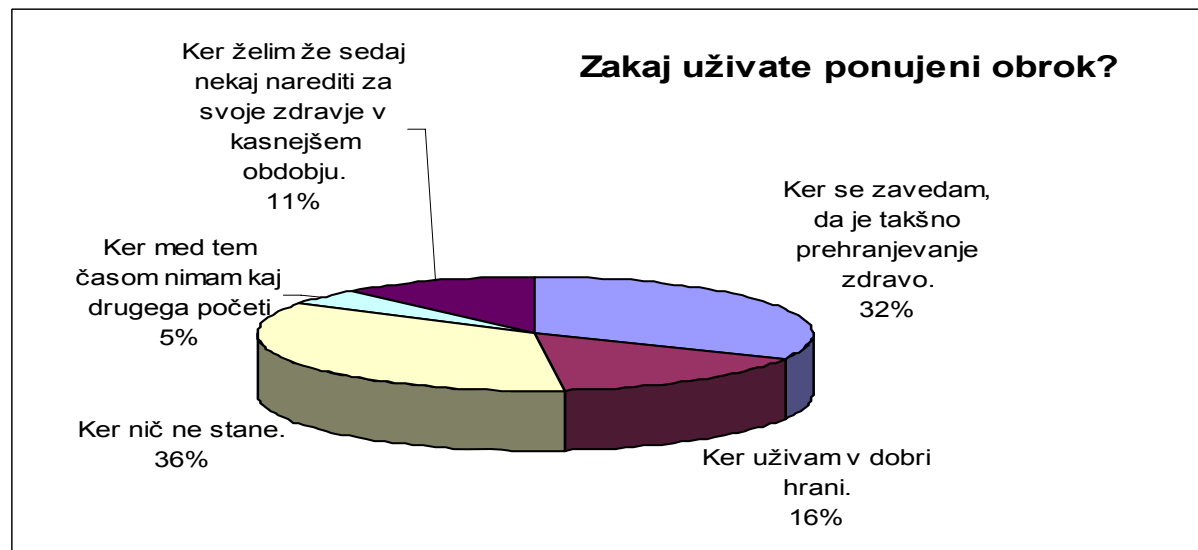
Ti dijaki se prehranjujejo v jedilnici I. osnovne šole Celje, Kosovelova 14.

Ponujeni topli obrok redno izkoristi 81 % dijakov, malico popolnoma zavrača 4 % dijakov.



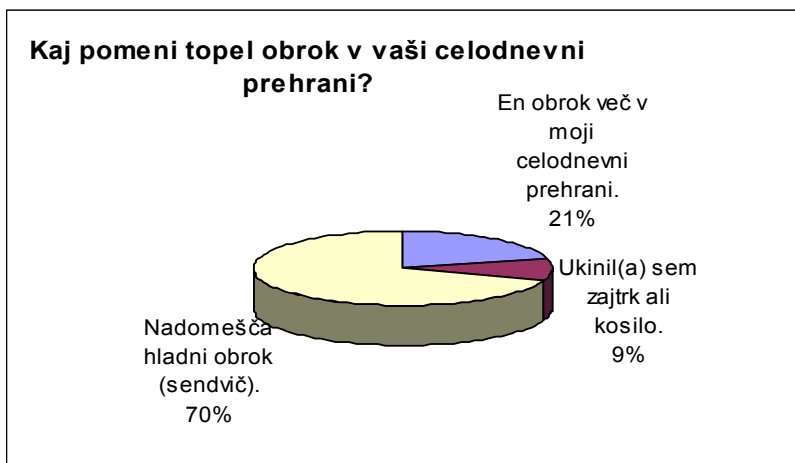
Graf 1: Koliko dijakov SŠSM izkoristi topli obrok?

Na vprašanje, zakaj uživajo topli obrok, je največ dijakov (36 %) odgovorilo, da zato, ker nič ne stane, 32 % dijakov se zaveda, da je takšno prehranjevanje zdravo, 16 % dijakov pa uživa v dobri hrani.



Graf 2: Zakaj dijaki SŠSM uživajo ponujeni obrok?

Večini dijakov (70 %) topel obrok nadomešča hladni obrok (sendvič), 20 % dijakom pa je to dodaten obrok v njihovi celodnevni prehrani. 9 % dijakov je na račun tople malice ukinilo zajtrk ali kosilo.



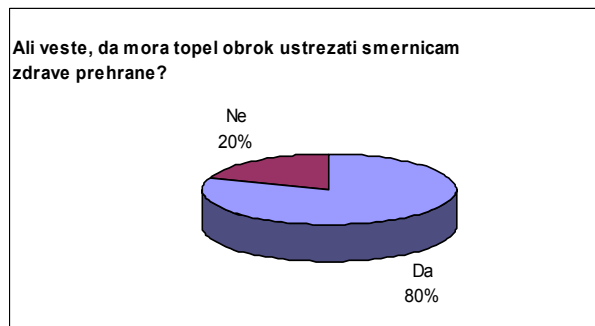
Graf 3: Kaj dijakom SŠSM pomeni topel obrok glede na celodnevno prehrano?

Le 10 % dijakov bi namesto toplega obroka raje izbralo sendvič.

80 % dijakov se zaveda, da mora topel obrok ustrezati smernicam zdrave prehrane.

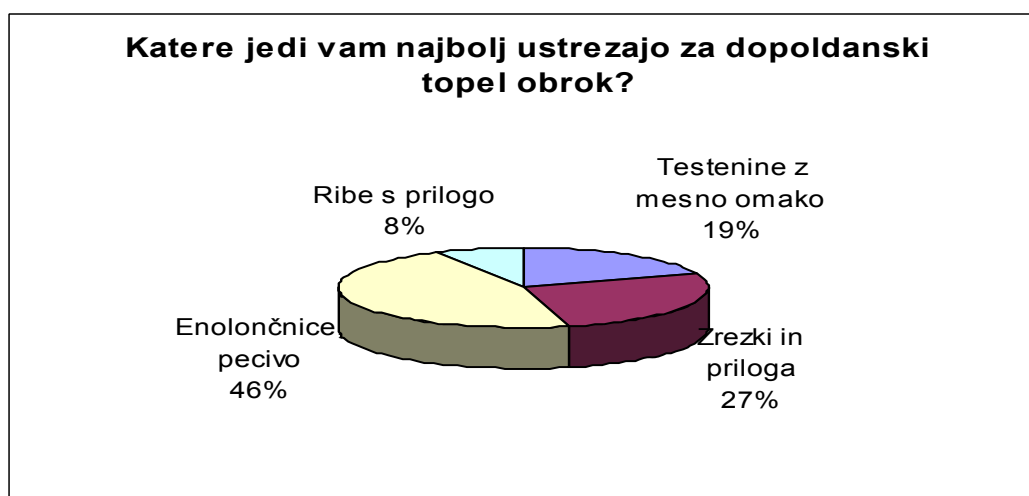


Graf 4: Ali bi dijaki SŠSM nadomestili toplo malico s sendvičem?



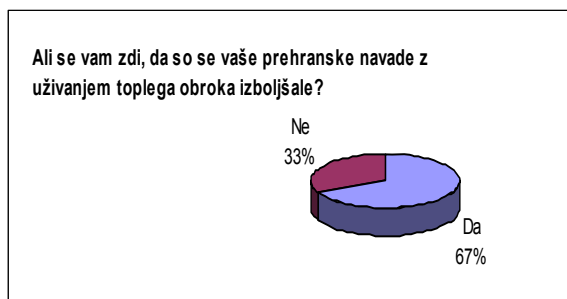
Graf 5: Koliko dijakov SŠSM ve, da mora topel obrok ustrezati prehranskim smernicam?

Največ, 46 % dijakov, si za malico želi enolončnico in pecivo, najmanj (8 %) pa ribe s prilogo.

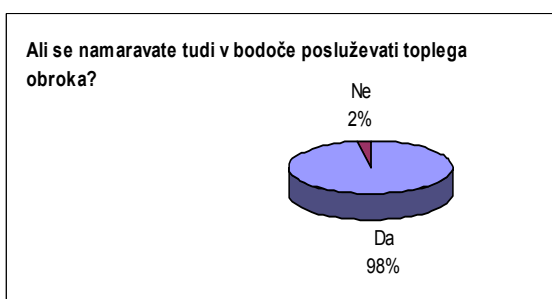


Graf 6: Katere jedi imajo dijaki SŠSM najraje za malico?

67 % dijakov meni, da so si z uživanjem tople malice izboljšali prehranske navade in 98 % anketiranih dijakov se namerava tudi v prihodnje posluževati te možnosti.



Graf 7: Ali so se prehranske navade dijakov SŠSM izboljšale?

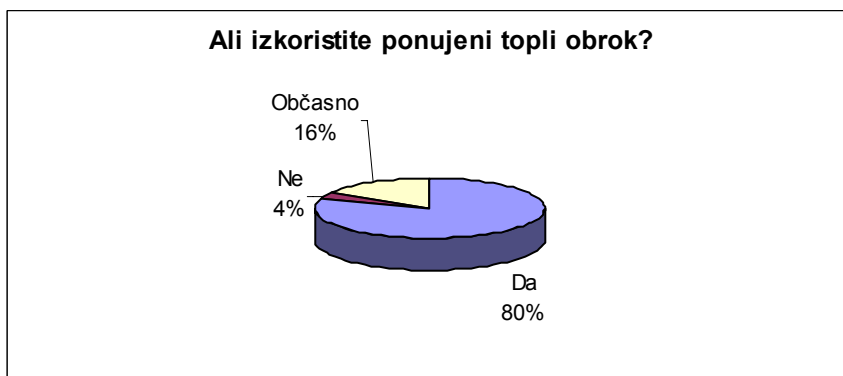


Graf 8: Koliko dijakov SŠSM namerava tudi v bodoče uživati malico?

4.1.2 Rezultati obdelave Srednje šole za storitvene dejavnosti in logistiko (SŠSL)

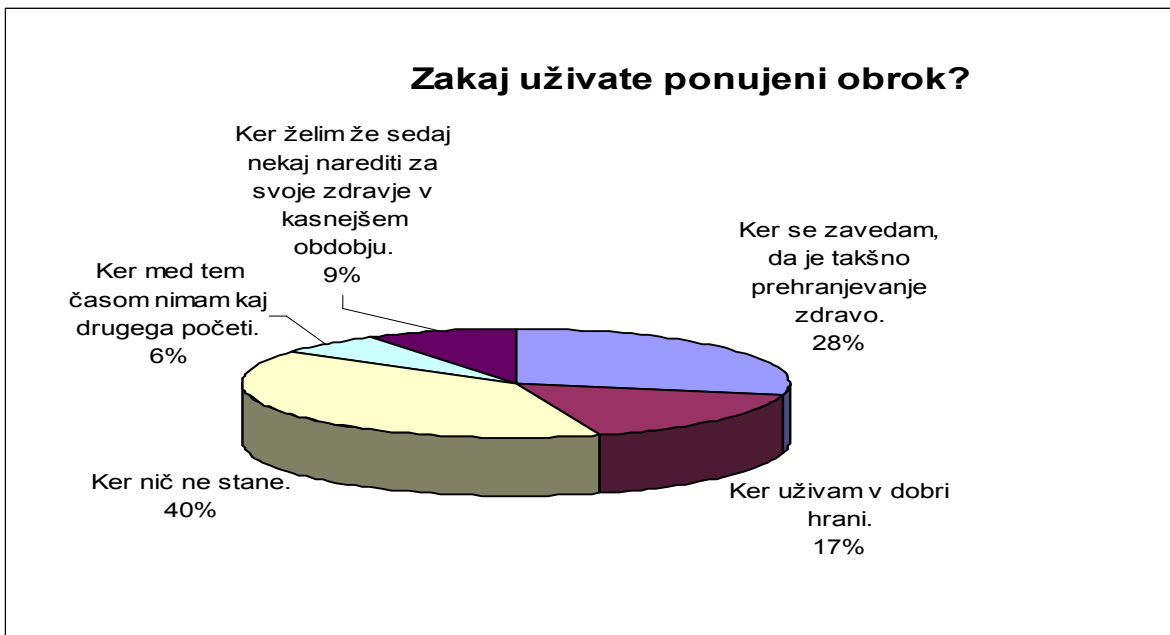
Na anketni vprašalnik je odgovorilo 56 dijakov in dijakinj. V tej populaciji smo zajele nekaj več fantov (59 %) kot deklet. Ti dijaki se prehranjujejo v jedilnici Dijaškega doma Celje.

Ponujeni topli obrok izkoristi 80 % dijakov, malico popolnoma zavrača 4 % dijakov.



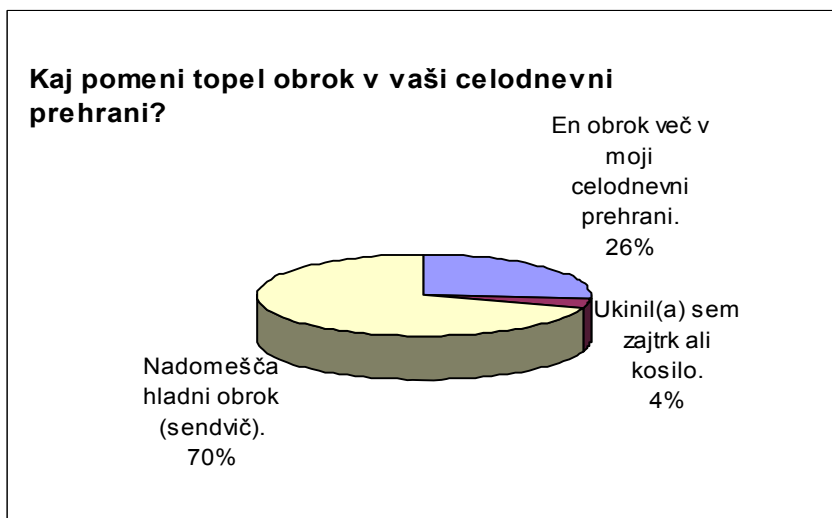
Graf 9: Koliko dijakov SŠSL izkoristi topli obrok?

Na vprašanje, zakaj uživajo topli obrok, je največ dijakov (40 %) odgovorilo, da zato, ker nič ne stane, 28 % dijakov se zaveda, da je takšno prehranjevanje zdravo, 17 % dijakov pa uživa v dobri hrani.



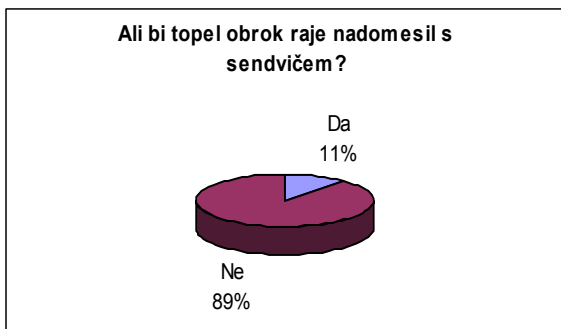
Graf 10: Zakaj dijaki SŠSL uživajo ponujeni obrok?

Večini dijakov (70 %) topel obrok nadomešča hladni obrok (sendvič), 26 % dijakom pa je to dodaten obrok v njihovi celodnevni prehrani. 4 % dijakov je na račun tople malice ukinilo zajtrk ali kosilo.



Graf 11: Kaj dijakom SŠSL pomeni topel obrok glede na celodnevno prehrano?

Le 11 % dijakov bi namesto toplega obroka raje izbralo sendvič. 68 % dijakov se zaveda, da mora topel obrok ustrezati smernicam zdrave prehrane.

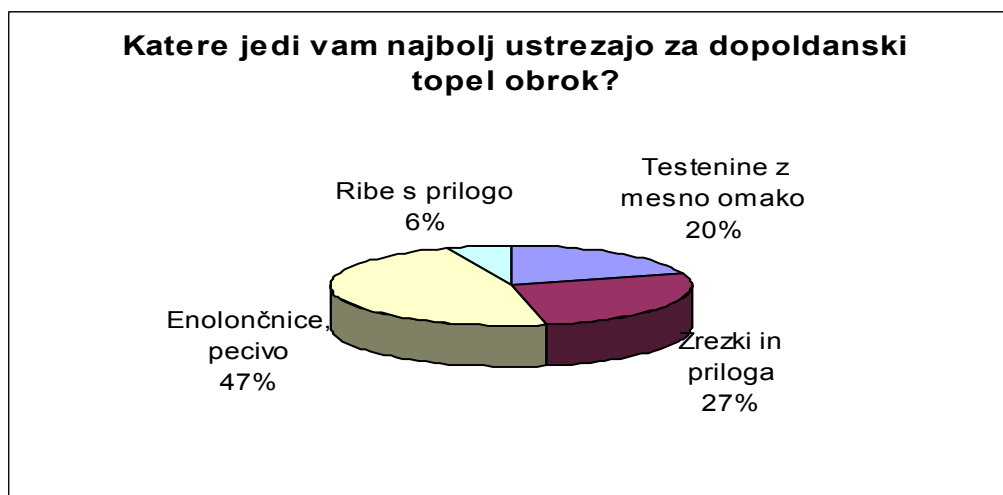


Graf 12: Ali bi dijaki SŠSL nadomestili toplo malico s sendvičem?



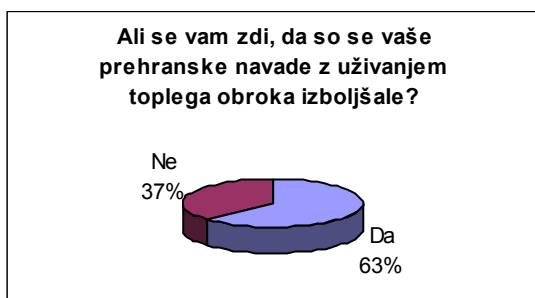
Graf 13: Koliko dijakov SŠSL ve, da mora topel obrok ustrezati prehranskim smernicam?

Največ, 47 % dijakov si za malico želi enolončnico in pecivo, najmanj (6 %) pa ribe s prilogo.



Graf 14: Katere jedi imajo dijaki SŠSL najraje za malico?

63 % dijakov meni, da so si z uživanjem tople malice izboljšali prehranske navade in 96 % anketiranih dijakov se namerava tudi v prihodnje posluževati te možnosti.



Graf 15: Ali so se prehranske navade dijakov SŠSL izboljšale?



Graf 16: Koliko dijakov SŠSL namerava tudi v bodoče uživati malico?

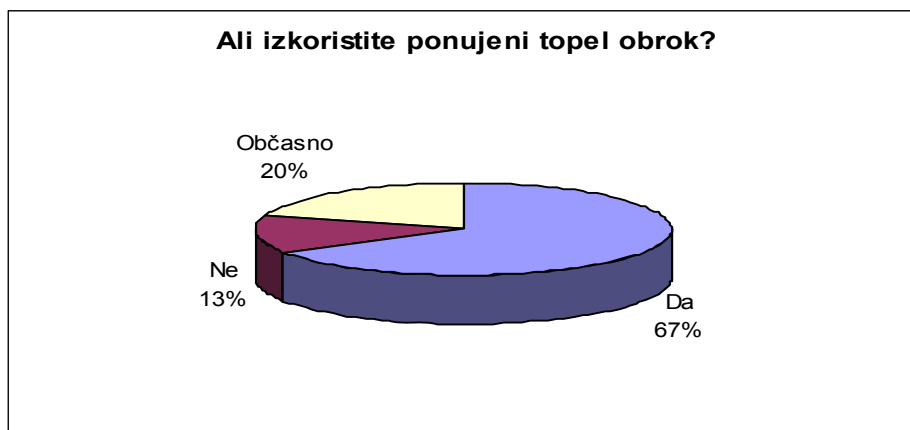
4.1.3 Rezultati obdelave Šolski center Celje (ŠCC)

Na anketni vprašalnik je odgovorilo 60 dijakov in dijakinj.

To je populacija, kjer je bil zajet večji delež deklet (53 %).

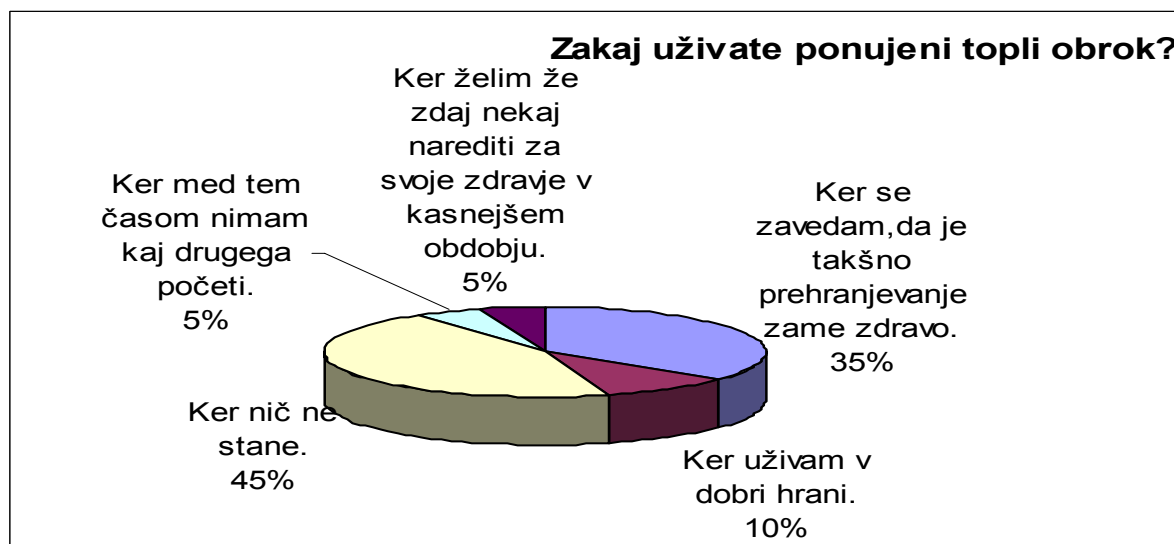
Ti dijaki se prehranjujejo v jedilnici Šolskega centra Celje, Pot na Lavo 22.

Ponujeni topli obrok izkoristi 67 % dijakov, malico popolnoma zavrača 13 % dijakov.



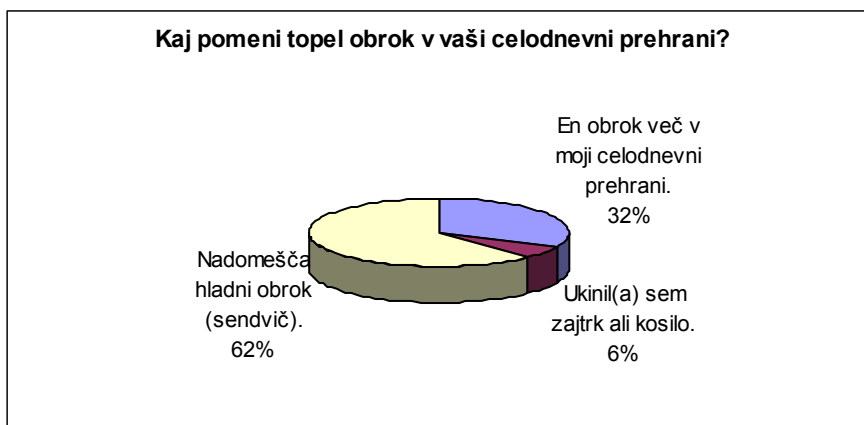
Graf 17: Koliko dijakov ŠCC izkoristi topli obrok?

Na vprašanje, zakaj uživajo topli obrok, je največ dijakov (45 %) odgovorilo, da zato, ker nič ne stane, 35 % dijakov se zaveda, da je takšno prehranjevanje zdravo, 10 % dijakov pa uživa v dobri hrani.



Graf 18: Zakaj dijaki ŠCC uživajo ponujeni obrok?

Večini dijakov (62 %) topli obrok nadomešča hladni obrok (sendvič), 32% dijakom pa je to dodaten obrok v njihovi celodnevni prehrani. 6 % dijakov je na račun tople malice ukinilo zajtrk ali kosilo.



Graf 19: Kaj dijakom ŠCC pomeni topel obrok glede na celodnevno prehrano?

17 % dijakov bi namesto toplega obroka raje izbralo sendvič.

69 % dijakov se zaveda, da mora topel obrok ustrezati smernicam zdrave prehrane.

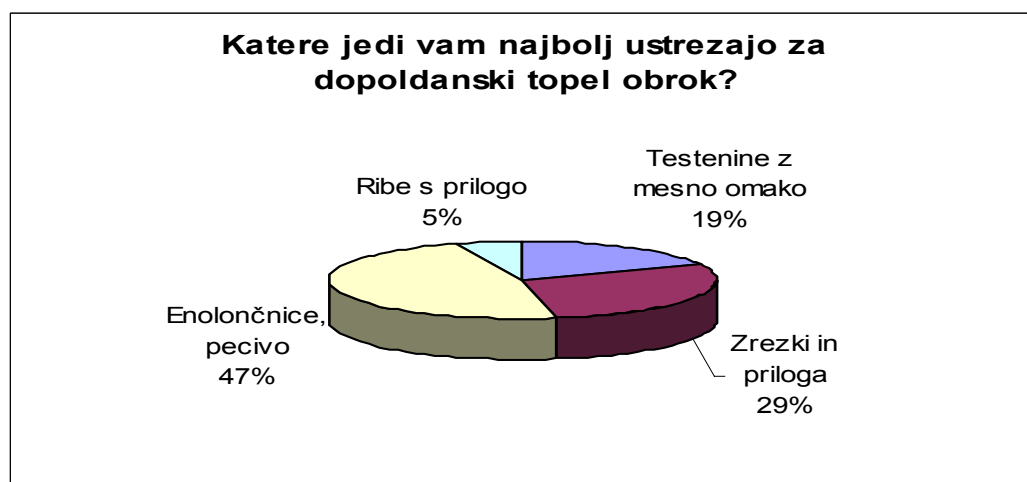


Graf 20: Ali bi dijaki ŠCC nadomestili tople malico s sendvičem?



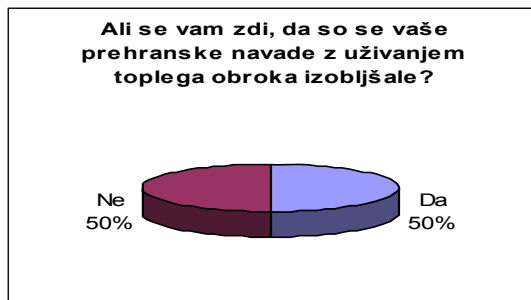
Graf 21: Koliko dijakov ŠCC ve, da mora topel obrok ustrezati prehranskim smernicam?

Največ, 47 % dijakov, si za malico želi enolončnico in pecivo, najmanj (5 %) pa ribe s prilogo.

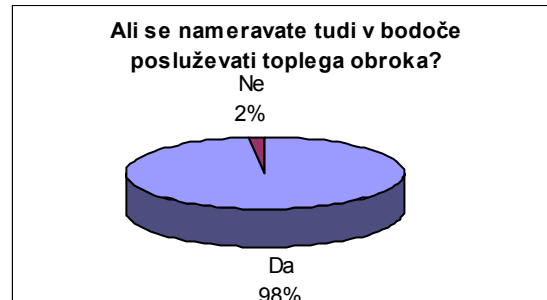


Graf 22: Katere jedi imajo dijaki ŠCC najraje za malico?

50 % dijakov meni, da so si z uživanjem tople malice izboljšali prehranske navade in 98 % anketiranih dijakov se namerava tudi v prihodnje posluževati te možnosti.



Graf 23: Ali so se prehranske navade dijakov ŠCC izboljšale?



Graf 24: Koliko dijakov ŠCC namerava tudi v bodoče uživati malico?

4.1.4 POVZETEK IN KOMENTAR REZULTATOV ANKETE

Na osnovi zgoraj navedenih analiz smo ugotovile, da ni bistvenih odstopanj med posameznimi odgovori dijakov, ki se prehranjujejo izven Šolskega centra Celja (v jedilnici I. osnovne šole in Dijaškem domu). Nekoliko drugačno sliko kažejo razmišljanja dijakov, ki se prehranjujejo v jedilnici Šolskega centra Celje (ŠCC).

Ponujeni topli obrok v ŠCC redno izkoristi le 67 % anketiranih dijakov, medtem ko na drugih dveh lokacijah preko 80 % dijakov.

Ker je obrok brezplačen, ga uživa 45 % dijakov ŠCC, kar je nekoliko več kot na drugih dveh lokacijah (36 in 40 %). Vprašanja o zavedanju, da je takšno prehranjevanje zdravo in skrbi za zdravje v kasnejšem obdobju, se dopolnjujeta in tudi odgovori so na posameznih lokacijah precej izenačeni.

Topel obrok nadomešča sendvič pri 70 % dijakov izven ŠCC, nekoliko manj v ŠCC (62 %). V ŠCC je največji delež dijakov, ki imajo na račun toplega obroka en obrok več v celodnevni prehrani (32 %). To je tudi razumljivo, saj kaže na to, da si tu največ dijakov še vedno kupuje sendviče.

V ŠCC je največ dijakov, ki bi želeli topel obrok nadomestiti s sendvičem (17 %).

Ozaveščenost dijakov, da mora topel obrok ustrezati smernicam zdrave prehrane je največja med dijaki, ki uživajo malico v jedilnici I. osnovne šole (80 %, v primerjavi z 68 in 69 %).

Presenetilo nas je, da dijakom za dopoldanski topel obrok najbolj ustrezajo kombinacije enolončnice in pecivo. Tu so odgovori dijakov zelo enotni (46 – 47 %). Najmanj priljubljene so ribe s prilogo (5 – 8 %).

Večja razlika je v odgovoru na mnenje o izboljšanju lastnih prehranskih navad: najslabše (50 %) so se za izboljšanje opredelili dijaki ŠCC, večji delež pa so izkazali ostali dijaki (63 – 67 %). 96 – 98 % dijakov razmišlja, da bo tudi v prihodnje izkoristilo topel obrok.

4.2 REZULTATI OBDELAVE VPRAŠALNIKA DIJAKOV, KI SE NE ODLOČAJO ZA TOPLI OBROK

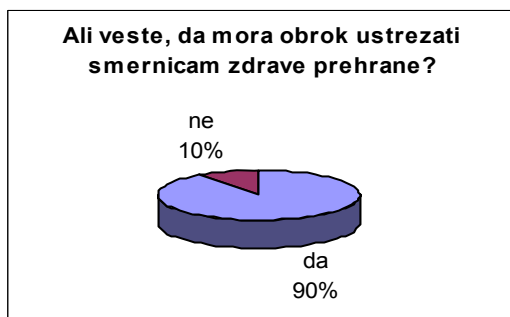
Na posameznih lokacijah, kjer se prehranjujejo dijaki, je bilo malo anketiranih dijakov, ki ne izkoristijo ponujenega toplega obroka, zato smo te podatke združile in jih obdelale skupaj.

Na vprašanje, zakaj ne uživajo toplega obroka, je največ dijakov (50 %) odvrnilo, da si kupijo malico drugje, 39 % jih ne mara gneče, 11 % pa se raje na drug način druži s prijatelji. Nihče izmed anketiranih dijakov se ne odpoveduje toplemu obroku, ker ne bi imel dovolj časa ali iz razlogov, da hujša.

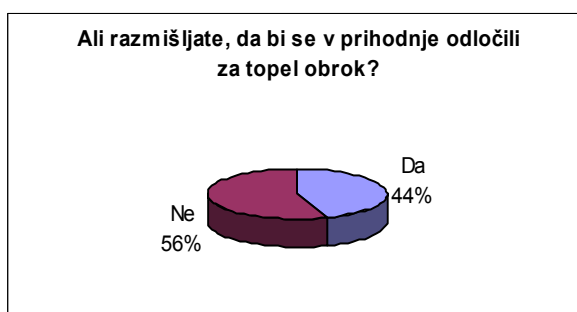


Graf 25: Zakaj nekateri dijaki ne izkoristijo ponujenega obroka?

90 % teh dijakov se zaveda, da mora topel obrok ustrezati smernicam zdrave prehrane. 56 % dijakov, ki ne izkoristijo toplega obroka, tudi v prihodnje ne namerava uporabiti te možnosti.



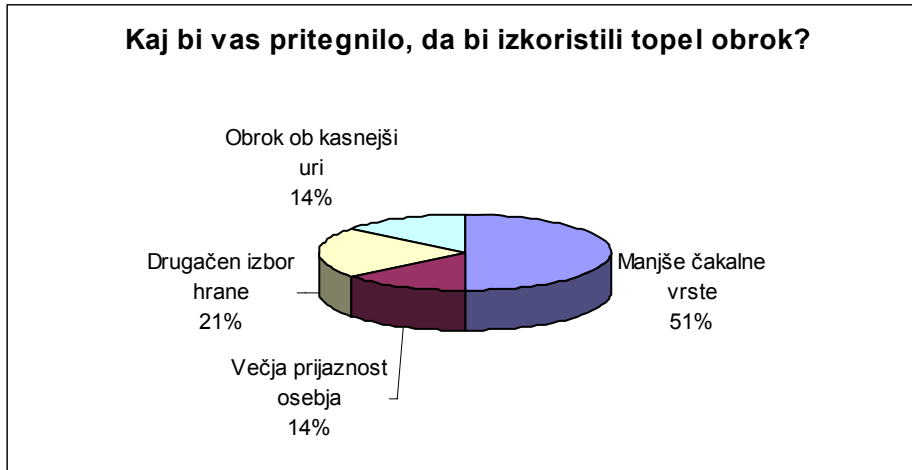
Graf 26: Ali dijaki, ki ne malicajo, vedo, da mora obrok ustrezati prehranskim smernicam?



Graf 27: Ali dijaki, ki ne malicajo, razmišljajo, da bi v bodoče izkoristili topel obrok?

In kaj bi to skupino dijakov pritegnilo, da bi izkoristili topel obrok?

51 % dijakov motijo dolge čakalne vrste, 21 % dijakov pa bi pritegnil drugačen izbor hrane. Del dijakov (14 %) moti neprimerna ura obroka, prav takšen del dijakov pa bi si želelo tudi prijaznejše osebje.



Graf 28: Kaj bi dijake, ki ne malicajo, pritegnilo, da bi izkoristili topel obrok?

4.3 POVZETEK RAZGOVORA S PONUDNIKI PREHRANE

Skratka, velika večina dijakov se zaveda pomena zdrave prehrane. Toda, kako pritegniti mladostnike k zdravi prehrani?

Brezplačen obrok pomeni pravo pot večini dijakov. Kaj pa ostali?

Nasvete smo iskali tudi pri ponudnikih prehrane.

Kakšne so trenutne ovire, ki vplivajo na kakovost organizacije in ponudbo dijaške prehrane?

- neustrezne prostorske razmere,
- neugoden čas razdeljevanja hrane in čakanje v vrsti,
- premalo število dijakov za ekonomski izračun,
- prenizka cena glede na zahtevano kakovost obroka,
- plačilo glede na realizirano število obrokov (število prijav lahko bistveno odstopa),
- v okviru zdrave prehrane naj bi se prilagajali dijakom, toda »pregrešne« jedi vlečejo in zavedamo se, da bo potrebno daljše prilagajanje ...

4.4 SPREMLJANJE PORABE ŽIVIL IN OSTANKOV HRANE

V eni izmed kuhinj, kjer pripravljajo dijaško malico, smo dva tedna, v odvisnosti od jedilnika, spremljale porabo živil, število dijakov, ki so zaužili obrok, ter tehtale ostanke hrane, ki so jih na krožnikih pustili dijaki.

Na podlagi razmerja surovina/odpadki, smo izračunale delež ostankov hrane za posamezni dan.

(Delež ostankov glede na surovine (%) = teža ostankov hrane (kg)/teža surovine (kg) x 100 (%))

S tem smo želele ugotoviti, ali je obisk dijakov odvisen od ponujenega jedilnika ter ali se količina ostankov hrane spreminja.

Zaradi javnega značaja raziskovalne naloge in specifičnosti receptur posamezne kuhinje v nalogi navajamo pri posameznem obroku le seznam živil za pripravo malice in skupno težo porabljenih živil.

REZULTATI SPREMLJANJA PORABE ŽIVIL IN OSTANKOV HRANE v odvisnosti od jedilnika

Datum: 12. 01. 2009

JEDILNIK: ČUFTI V PARADIŽNIKOVI OMAKI, PIRE KROMPIR, KITAJSKO ZELJE V SOLATI

Sestavine: mleto meso, krompir, mleko, moka, jajca, riž, kitajsko zelje, paradižnik, čebula, česen, sladkor, kislina smetana, margarina, sončnično olje, bučno olje, kis, sol, zelena, kruh

Število izdanih obrokov: 183

Teža porabljenih živil: 116 kg

Teža ostankov hrane: 13 kg

Delež odpada glede na surovino: 11,2 %

Datum: 13. 01. 2009

JEDILNIK: OCVRT OSLIČ, KUHAN KROMPIR, ZELENA SOLATA

Sestavine: oslič, krompir, zelena solata, moka, jajca, drobtine, čebula, česen, margarina, sončnično olje, bučno olje, kis, sol, kruh

Število izdanih obrokov: 181

Teža porabljenih živil: 94,5 kg

Teža ostankov hrane: 11 kg

Delež odpada glede na surovino: 11,6 %

Datum: 14. 01. 2009

JEDILNIK: SVINJSKA PEČENKA, MLINCI, PRAŽENO KISLO ZELJE

Sestavine: svinjsko stegno, slanina, mlinci, kislina zelje, čebula, česen, sončnično olje, sol, kruh

Število izdanih obrokov: 170

Teža porabljenih živil: 140,5 kg

Teža ostankov hrane: 18 kg

Delež odpada glede na surovino: 12,8 %

Datum: 15. 01. 2009

JEDILNIK: RIČET S PREKAJENIM MESOM, PALAČINKE Z EVROKREMOM, KOMPOT

Sestavine: prekajen vrat, ješprenj, fižol, korenje, zelena, čebula, česen, paradižnik, moka, mleko, jajca, sončnično olje, sol, kruh, kompot, evrokrem

Število izdanih obrokov: 193

Teža porabljenih živil: 141,0 kg

Teža ostankov hrane: 15 kg

Delež odpada glede na surovino: 10,6 %

Datum: 16. 01. 2009

JEDILNIK: MESNI TORTELINI V PARADIŽNIKOVI OMAKI, PESA V SOLATI, JABOLKO

Sestavine: mesni tortelini, sončnično olje, pesa v solati, čebula, česen, paradižnik, sol, kruh, jabolka

Število izdanih obrokov: 182

Teža porabljenih živil: 158,5 kg

Teža ostankov hrane: 19 kg

Delež odpada glede na surovino: 12,0 %

Datum: 19. 01. 2009

JEDILNIK: MAKARONOVO MESO, ZELENA SOLATA IN STROČJI FIŽOL V SOLATI, SADNI JOGURT

Sestavine: goveje stegno, testenine, zelena solata, stročji fižol, čebula, česen, paradižnik, moka, sončnično olje, bučno olje, kis, sol, kruh, sadni jogurt

Število izdanih obrokov: 210

Teža porabljenih živil: 174,5 kg

Teža ostankov hrane: 19 kg

Delež odpada glede na surovino: 10,9 %

Datum: 20. 01. 2009

JEDILNIK: KUHANA GOVEDINA, PIRE KROMPIR, ŠPINAČA, BANANA

Sestavine: junčje stegno, krompir, špinača, mleko, margarina, zelena solata, moka, čebula, bučno olje, kis, sol, kruh, banane

Število izdanih obrokov: 176

Teža porabljenih živil: 154,0 kg

Teža ostankov hrane: 6 kg

Delež odpada glede na surovino: 3,9 %

Datum: 21. 01. 2009

JEDILNIK: OCVRT SIR, FRANCOŠKA SOLATA, KRUH, PECIVO

Sestavine: sir, krompir, mešana zelenjava, majoneza, kisle kumarice, drobtine, olje, moka, jajca, pecivo, kruh

Število izdanih obrokov: 192

Teža porabljenih živil: 121,0 kg

Teža ostankov hrane: 11 kg

Delež odpada glede na surovino: 9,1 %

Datum: 22. 01. 2009

JEDILNIK: KUS KUS, PURANJI ZREZEK V SMETANOVI OMAKI, ENDIVJA SOLATA S KROMPIRJEM

Sestavine: puranji file, kus kus, kislá smetana, krompir, sončnično olje, bučno olje, endivja solata, margarina, paprika, moka, kis, sol, kruh

Število izdanih obrokov: 185

Teža porabljenih živil: 145,0 kg

Teža ostankov hrane: 16 kg

Delež odpada glede na surovino: 11,0 %

Datum: 23. 01. 2009

JEDILNIK: JOTA S PREKAJENIM MESOM, KRUH, JABOLČNO-SKUTIN ZAVITEK, KOMPOT

Sestavine: prekajeno meso, fižol, kisló zelje, moka, vlečeno testo, jabolka, skuta, kislá smetana, jajca, sladkor, drobtine, margarina, sončnično olje, sol, kruh, kompot

Število izdanih obrokov: 175

Teža porabljenih živil: 135,0 kg
Teža ostankov hrane: 19 kg
Delež odpada glede na surovino: 14,1 %

Komentar dobljenih meritev

Podatki o obisku dijakov so natančni, zavedamo pa se, da lahko zaradi zahtevnosti postopka in motenja delavnega procesa v kuhinji naše meritve glede porabe surovin delno odstopajo.

Na podlagi različnega obiska dijakov in izračunanega deleža ostankov hrane, glede na surovino, smo poskušale ugotoviti, katero jed imajo dijaki raje oz. je manj ostankov hrane.

Največ obiskovalcev (210 dijakov) je zabeleženo za jedilnik:
MAKARONOVO MESO, ZELENA SOLATA IN STROČJI FIŽOL V SOLATI, SADNI JOGURT

Sledi (193 dijakov) jedilnik:

RIČET S PREKAJENIM MESOM, PALAČINKE Z EVROKREMOM, KOMPOT

Na tretjem mestu (192 dijakov) je naslednja kombinacija jedi:

OCVRT SIR, FRANCOSKA SOLATA, KRUH, PECIVO

Najmanjše povpraševanje je bilo po sledečih dveh jedilnikih:

SVINJSKA PEČENKA, MLINCI, PRAŽENO KISLO ZELJE (170 dijakov)

JOTA S PREKAJENIM MESOM, KRUH, JABOLČNO-SKUTIN ZAVITEK, KOMPOT (175 dijakov)

Tehtanje ostankov hrane je pokazalo, da je pri jedilnikih, kjer je bil najmanjši obisk dijakov, tudi največji delež odpada, glede na porabljena živila (14.1 in 12.8 %).

Presenetljivo je malica z najmanj odpada špinača, pire krompir in govedina (3,9 %), na naslednjem mestu pa ocvrti sir, francoska solata in pecivo (9,1 %). Po količini odpada sledita makaronovo meso in ričet.

Na podlagi obeh meritev oz. rezultatov lahko zaključimo, da je število dijakov, ki izkoristijo ponujeni topli obrok, dejansko odvisno od dnevnega jedilnika, prav tako pa je z jedilnikom povezana tudi količina ostankov hrane.

Dodajamo, da tudi kuharsko osebje v spremljani jedilnici opaža, da je obisk dijakov v največji meri odvisen od ponujene jedi. To je postalo še bolj izrazito v zadnjih mesecih ponudbe.

Tako, da na podlagi razgovora z osebjem in naših rezultatov zaključujemo seznam naj jedi: Testenine (špageti, makaroni), ocvrte jedi in palačinke.

4.5 ANALIZA PREDLAGANIH JEDILNIKOV

DIJAKI SO SEZNANJENI O TEM, KAJ JE ZDRAVO.

Kakšni pa so njihovi predlogi JEDILNIKOV?

Na podlagi jedilnikov, ki so jih podali dijaki Šolskega centra Celje, smo iskali najpogosteje predlagane jedi.

1. Dunajski zrezek, pomfri, solata
2. Špageti boloneze, solata

3. Čufti, pire krompir, solata
4. Naravni zrezki v omaki s prilogo (testenine, riž, njoki, mlinci,...)
5. Rižota, solata
6. Morska hrana (morska rižota, ribe, lignji,...) s prilogo
7. Špinača, sojini polpeti, pire krompir
8. Golaž (bograč, segedin,...), praženec (palačinke, cmoki), kompot
9. Ocvrt sir, kuhan krompir, omaka, solata
10. Pizza, lazanja, musaka, solata

Ocena predlaganih jedilnikov s stališča zdrave prehrane

Praktična navodila za načrtovanje dnevnih toplih obrokov za dijake navajajo:
Vse oblike dijaške prehrane naj se uskladijo z načeli zdrave prehrane.

Jedilniki naj bodo načrtovani tako, da se pri tem upošteva:

- A. pestra ponudba oziroma sestava obrokov, ki naj se ne ponovijo prej kot v treh tednih,
- B. priporočila glede izbire živil, ki so vir posameznih hranil,
- C. pogostost vključitve posameznih živil/jedi,
- D. normative glede sestave toplih jedi, velikosti porcij ter pogostosti vključitve,
- E. priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil,
- F. kakovost ponudbe (izbira živil/surovin višjega kakovostnega razreda ter dnevno sveže pripravljene jedi, ki ne predstavljajo viška hrane preteklega dne),
- G. priporočene načine priprave jedi,
- H. hranilno bogato hrano z vključitvijo sadja in/ali zelenjave,
- I. vključitev tekočin ali napitkov ob obroku,
- J. povečanje količinskih normativov jedi zaradi izgub,
- K. priporočila glede energijske in hranilne vrednosti obroka,
- L. čim manjšo vključenost živil, ki so pogosto vzrok alergijam ter njihovo razvidnost iz jedilnika.

A) Pestra ponudba oz. sestava obrokov

Osredotočile smo se na ocenjevanje posameznega jedilnika, lahko pa bi rekle, da so dijaki ponudili pester izbor jedi.

B) Priporočena izbira živil

Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (polnozrnati izdelki), kakovostnim beljakovinskim živilom (z manj maščobami) ter kakovostnim maščobam.

V predlaganih jedilnikih ni sadja, razen v kuhani obliki (kompot), izključena je zelenjava kot priloga, pogosto je predlagana solata. Po razgovorih s kuharskim osebjem večina dijakov dejansko zavrača zelenjavne priloge, redno pa posegajo po solatah (zeleni, zeljni brez koruze, rdeči pesi). Če je v ponudbi sadje, velik del dijakov vzame tudi sadje.

C) Pogostost vključevanja posameznih živil/jedi

Jedilnik naj bo načrtovan tako, da je sestavni del vsakega obroka:

- pretežno beljakovinsko živilo vsak dan, od tega meso največ 4 krat na teden
- pretežno ogljikohidratno živilo vsak dan
- sadje / zelenjava vsak dan (kot sestavni del sestavljene ali glavne jedi ali kot priloga ali kot dodatek v obliki sadeža ali solate)

Pri jedilnikih, ki so jih predlagali dijaki, so vključene potrebne skupine jedi, s tem da imamo kombinacijo sadja ali zelenjave.

E) Vključevanje odsvetovanih živil

Odsvetovana živila iz posameznih skupin živil niso povsem prepovedana, v vsakdanji jedilnik naj bodo vključena redkeje - to je v večjih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci, in zmerno v manjših količinah, ter v kombinaciji s priporočenimi živili.

Odsvetovana živila/jedi so:

- pekovski in slaščičarski izdelki ter industrijski deserti (zlasti tisti z veliko sladkorja in maščob),
- gazirane ali negazirane sladke pijače,
- mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi ter trdne margarine,
- **živila z velikim deležem maščob in maščobe, ki vsebujejo pretežno nasičene in trans maščobne kisline (v primeru vključitve v jedilnik imajo prednost tista, ki so pripravljena z zmerno uporabo svežih olj, ki se pripravljajo pri ne previsokih temperaturah olja, ki še zagotavljajo mikrobiološko varnost jedi in, ki niso klasično ocvrta),**
- mesni izdelki, zlasti tisti, kjer je struktura homogena zaradi mletja,
- instant juhe “iz vrečk” in jušni koncentradi ter podobni koncentrirani izdelki.

Glede odsvetovanih živil opazamo, da so na najvišjih mestih ravno živila, ki vključujejo velik delež maščob (ocvrte jedi). S stališča, da so dijaki osveščeni, kaj je zdravo, pa te jedi ustrezno dopolnjujejo z manj mastnimi jedmi.

G) Priporočeni načini priprave jedi

Prednost imajo postopki:

- **kot so kuhanje in dušenje, pečenje brez ali z malo rastlinskih olj, še sprejemljivih za tehnologijo priprave in tipične senzorične lastnosti jedi, pečenje na žaru, priporočena je zlasti priprava v konvektomatu, odsvetuje pa se klasično cvrtje jedi,**
- pri katerih se uporabljajo začimbe z namenom zmanjševanja dodane soli,
- priprave sladic, ki vsebujejo manj rafiniranega belega sladkorja ali so pripravljene npr. z medom,
- **ki vključujejo zelenjavo ali zelenjavno prilogo ali pa dodano sadje ali solato,**
- kjer se zelenjava prekomerno ne prekuha, da ne pride do nepotrebne izgube koristnih hranil,
- ki vključujejo pripravo jedi iz osnovnih živil/surovin in ne iz že industrijsko pripravljenih (gotovih) ali polpripravljenih izdelkov.

V povezavi s točko E ugotavljamo, da je zaželen postopek priprave jedi cvrtje, ki ne sodi med zdrave načine priprave hrane. Zato bi bilo potrebno to jed vključevati na jedilnike občasno, sam postopek pa izvajati v konvektomatu. Po razgovoru s kuharskim osebjem cvrejo določene jedi v konvektomatu, nekatere pa še vedno v olju, predvsem zaradi okusa in hrustljivosti, ki jo jed pridobi s cvrenjem v olju.

Posebej poudarjamo, da je neustrezen jedilnik dunajski + pomfri, saj vključuje dve ocvrti jedi.

H) Vključevanje sadja in/ali zelenjave

Vsak obrok naj vsebuje (če je le mogoče sveže) sadje in/ali zelenjavo, prilagojeno sezoni. Ustrezno nadomestilo je lahko občasno tudi 100 % sadni ali zelenjavni sok (po potrebi razredčen z vodo). Priporoča se priprava raznovrstnih solat (kombinirajte vrste z različnimi barvami, ki so vabljive na pogled).

Predlagani jedilniki vedno vključujejo zelenjavo v obliki solate, sadje pa je predlagano le v obliki kompota.

Ostale točke, ki se nanašajo na načrtovanje jedilnikov se ne nanašajo na samo predlaganje jedilnikov, zato jih nismo komentirale.

Na podlagi predlaganih jedi bi sestavile naslednji jedilnik, s tem da bi dunajski zrezek in sir obdelali v konvektomatu.

PONEDELJEK	Dunajski zrezek, kuhan krompir, zelena solata
TOREK	Testenine z morskimi sadeži, zeljna solata s krompirjem
SREDA	Čufti, pire krompir, endivja solata
ČETRTEK	Rižota s puranjim mesom, pesa v solati, jabolko
PETEK	Golaž z govejim mesom, praženec (palačinke, cmoki), kompot.

PONEDELJEK	Špinača, sojini polpeti, pire krompir.
TOREK	Naravni zrezki v omaki, njoki, paradižnik v solati
SREDA	Pizza (lasanja, musaka,...), zelena solata s fižolom, hruška
ČETRTEK	Špageti s prelivom (boloneze, tuna), zeljna solata, mandarina
PETEK	Ocvrt sir, kuhan krompir, omaka, pesa v solati



Slika 3: Primer dijaške malice

5 ZAKLJUČEK

Slovenija ima organiziran sistem prehrane otrok in mladostnikov, ki je že mnogo let urejen na nivoju države in je tudi uzakonjen. Do šolskega leta 2008/2009 je bilo dejansko zelo dobro poskrbljeno za prehrano otrok v vrtcih in osnovnih šolah, zelo skromna in nekakovostna pa je bila ponudba prehrane v srednjih šolah. Tako se je po številnih raziskavah v preteklih letih ugotavljalo, da je prehrana naših srednješolcev neustrezna, kar se je kazalo v poslabšanju stanja prehranjenosti mladostnikov ter navajanje na nezdrav življenjski slog.

Glavni cilj zakona o sofinanciranju šolske prehrane v srednjih šolah, ki je začel veljati s šolskim letom 2008/2009, je vsem dijakom zagotoviti pravico do brezplačnega toplega obroka in s tem vplivati na njihovo redno in bolj zdravo prehranjevanje.

Z raziskovalno nalogo ugotavljamo, da je, kljub pesimističnosti nekaterih, da je za spreminjanje prehranskih navad v srednji šoli prepozno, zakon dosegel svoj namen.

Večina anketiranih dijakov Šolskega centra Celje izkoristi brezplačen topel obrok. Resda je delež dijakov, ki redno uživajo ponujeno malico, odvisen od same ponudbe hrane, tako da se glede na tri različne lokacije jedilnic, giblje od 67 % (Lava) do 80 % (Dijaški dom) oz. 81 % (Kosovelova).

Razlogi, ki so srednješolce privedli, da so sprejeli ponujeni topli obrok, so različni, vendar največ dijakov (36 – 45 %) malica zato, ker je obrok brezplačen, kar 28 do 35 % dijakov pa navaja, da hodijo na malico zato, ker se zavedajo, da je takšno prehranjevanje zanje zdravo.

Če temu odgovoru dodamo še delež dijakov, ki malica zdravo hrano zato, ker želijo nekaj narediti za svoje zdravje v prihodnosti, ugotavljamo, da se naša mladina dobro zaveda pomena zdrave prehrane za njihovo dobro počutje danes in v kasnejših letih. Od 10 – 17 % dijakov si je izbralo odgovor, da malica zato, ker uživa ob dobri hrani, kar nenazadnje kaže na to, da je (vsaj za ta del populacije) ponudba kakovostno ustrezna.

Ugotavljamo, da pri 62 – 70 % dijakov topel obrok nadomešča nekdanji sendvič, kar je zelo pozitivno s stališča zdrave prehrane, za 32 % dijakov pa smo naredili pozitiven premik tudi v prehranjevalnih navadah, saj imajo sedaj v okviru dnevnega jedilnika en obrok več, kot pred uvedbo zakona.

Glede na zgornje ugotovitve o zavedanju dijakov glede pomena zdrave prehrane ter uživanju v dobri hrani je razumljiv tudi odgovor, da le manjši delež dijakov (10 – 17 %) želi nadomestiti toplo malico s sendvičem. Predvidevamo, da so med njimi pretežno dijaki, ki si zaradi daljših čakalnih vrst kupujejo sendviče.

Večina dijakov se zaveda, da mora topel obrok ustrezati smernicam zdrave prehrane (68 – 80 %), kar kaže na njihovo dobro osveščenost in tudi boljše sprejemanje ponujenega toplega obroka, saj se zavedajo, da ne more biti za ponujeni topli obrok vedno njihova najljubša jed.

Presenetil nas je odgovor dijakov (46 – 47 %), da jim za dopoldanski topel obrok najbolj ustreza enolončnica + pecivo, saj nadaljnji del raziskave ni v celoti potrdil te kombinacije.

Na podlagi različnega obiska dijakov in izračunanega deleža ostankov hrane, glede na surovino, smo namreč med določenimi jedilniki poiskali jedi, ki jih imajo dijaki raje:

MAKARONOVO MESO, ZELENA SOLATA IN STROČJI FIŽOL V SOLATI, SADNI JOGURT
RIČET S PREKAJENIM MESOM, PALAČINKE Z EVROKREMOM, KOMPOT
OCVRT SIR, FRANCOSKA SOLATA, KRUH, PECIVO

Zelenjavo dijaki sprejemajo predvsem v obliki solate.

Najbolj zaželene jedi, ki so jih predlagali dijaki, so :

- dunajski zrezek, pomfri, solata
- špageti boloneze, solata
- čufti, pire krompir, solata

Pri analizi s strani dijakov predlaganih jedilnikov ugotavljamo, da se dijaki zavedajo pomena sadja in zelenjave, saj le-to vključujejo v jedilnike, vendar bi bilo dobro, da bi namesto kombinacije sadje/zelenjava prešli na kombinacijo sadje + zelenjava. Manj pa so dijaki ozaveščeni glede postopkov priprave zdrave hrane, saj je njihova najljubša kombinacija malica, kjer sta dve ocvrti živili (dunajski, pomfri). Ta problem lahko omilimo na dva načina:

- kuharsko osebje usmerjamo v uporabo konvektomatov, namesto cvrenja v olju,
- obremenilno kombinacijo jedi nadomestimo z enim kuhanim živilom (npr. kuhan krompir).

Vsekakor pa moramo paziti, da te jedi niso na jedilniku prepogosto, ravnati moramo v skladu z zahtevano pestrostjo ponujene hrane.

Na podlagi rezultatov spremljanja ostankov hrane in števila izdanih malic ugotavljamo, da je število dijakov, ki izkoristijo ponujeni topli obrok, dejansko odvisno od dnevnega jedilnika, prav tako pa je z jedilnikom povezana tudi količina ostankov hrane.

To ugotovitev podpira tudi kuharsko osebje, ki opaža, da je obisk dijakov v največji meri odvisen od ponujene jedi. To je postalo še bolj izrazito v zadnjih mesecih ponudbe.

Na podlagi razgovora z osebjem in naših rezultatov zaključujemo seznam naj jedi: testenine (špageti, makaroni), ocvrte jedi in palačinke.

Zakon je dosegel svoj namen. Kaj pa še lahko naredimo, da izboljšamo stanje oz. privabimo dijake, ki ne izkoristijo ponujene malice?

Dijake v določenih jedilnicah zelo motijo dolge čakalne vrste, kar bomo lahko rešili z ustreznimi prostorskimi rešitvami tako glede kapacitete kuhinj kot jedilnic.

Kar nekaj dijakov moti izbor hrane. Glede na to, da vemo, kakšne so njihove želje, se jim z »manj škodljivimi« postopki priprave hrane lahko približamo, predvsem pa pazimo, kako to jed sestavimo v polnovreden obrok in izmenjujemo v celomesečnem jedilniku. Kljub ozaveščenosti dijakov o pomenu zdrave prehrane za njihov uspešen in zdrav dan, pa menimo, da bi bilo potrebno mladostnike še bolj podučiti tudi o tem, kaj je zdravo, predvsem o negativnih posledicah določenih postopkov priprave hrane.

Nekaj dijakov si želi obrok ob kasnejši uri, kar se bo zopet lahko realiziralo z ustrežno prostorsko rešitvijo.

Ne smemo pozabiti, da lahko vsakega posameznika pritegne tudi prijazna beseda in občutek dobrodošlice, zato je prav tako pomembno, da je naše kuharsko osebje prijazno, za kar pa mora biti ustrezno motivirano in izobraženo.

Ogromen skok je uspel, zdaj pa bodo potrebni še številni drobni koraki, da bomo nekoč v prihodnosti lahko rekli, da ima naša mladina zdrave in zanesljive prehranjevalne navade, ki jih bo ohranila tudi v kasnejših letih in tako vzgojila svoje in naše zdrave potomce.

6 ZAHVALA

Zahvaljujemo se ge. Saši Lešnik Križnik iz Šolskega centra Celje, ge. Tatjani Škornik iz Zavoda za zdravstveno varstvo Celje ter ponudnikom prehrane in kuharskemu osebju, ki skrbi za prehrano dijakov Šolskega centra Celje, ker so si utrgali kanček dragocenega časa in nam svetovali.

RS, Ministrstvo za zdravje, november 2005: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

Matej Gregorič, Vida Fajdiga Turk, marec 2006: PREHRANA V VRTCIH IN ŠOLAH

Uradni list RS, št. 34/2004 z dne 08.04.2004: Pravilnik o subvencioniranju šolske prehrane dijakov in vajencev v srednjih šolah

Predlog zakona o subvencioniranju šolske prehrane, vložen pri DZ RS, Ljubljana, 21. december 2007

Samo K. Fokter, Alenka Repše-Fokter, Nina Fokter: Vnos kalcija kot dejavnika tveganja v preventivi osteoporoze med mladostniki celjske regije. ZDRAVSTVENI VESTNIK 2003; 72: 567–70

Strel, Kovač, Jurak, 2004: Gibalni in telesni razvoj srednješolcev

Rakuša, M 1993: Prehrana srednješolcev in vpliv na njihovo zdravje: Raziskovalna naloga Gimnazija Lava

Drozg M., Sinkovič S. 1992/93: Prehranjevalne navade srednješolcev. Raziskovalna naloga Gimnazija Celje Center

Lazar M., Miler K. Verbek S. 2007: Prehrana dijakov v primeru celiakije na srednjih šolah. Raziskovalna naloga Poslovno-komercialna šola Celje

Brečko U., Cugmas M., Povh A. 2008: Posledice ZOUTI-ja za gostinstvo na območju Celja in Slov. Konjic. Raziskovalna naloga

PRILOGA 1

Raziskovalna naloga: PREHRANSKE NAVADE SREDNJEŠOLCEV

Z uvedbo brezplačnega toplega obroka predvidevamo, da so se bistveno izboljšale prehranske navade srednješolcev. Poskušamo ugotoviti v kakšni meri in najti odgovor na vprašanje zakaj skoraj polovica dijakov ne izkoristi možnosti brezplačne prehrane.

Spol: Ž M

1. Ali izkoristite ponujeni topli obrok, namenjen zdravi prehrani dijakov?
 - a) da
 - b) ne
 - c) občasno

Če ste odgovorili z NE, prosimo, da odgovorite na vprašanja na naslednji stani. → → →

Če ste odgovorili z **DA ali OBČASNO**, prosimo, da odgovorite na naslednja vprašanja (št. 2 - 8)

2. Zakaj uživate ponujeni topli obrok? (Lahko izberete do dva najustreznejša odgovora.)
 - a) ker se zavedam, da je takšno prehranjevanje zame zdravo
 - b) ker uživam v dobri hrani
 - c) ker nič ne stane
 - d) ker med tem časom nimam kaj drugega početi
 - e) ker želim že sedaj nekaj narediti za svoje zdravje v kasnejšem obdobju
 - f) -----
3. Kaj pomeni topel obrok v vaši celodnevni prehrani?
 - a) en obrok več v moji celodnevni prehrani
 - b) ukini(a) sem zajtrk ali kosilo
 - c) nadomešča hladni obrok (sendvič)
 - d) -----
4. Ali bi topel obrok raje nadomestili s sendvičem?
 - a) da
 - b) ne
5. Ali veste, da mora topel obrok ustrezati smernicam zdrave prehrane, s ciljem da zmanjšamo dejavnike tveganja za nastanek bolezni v kasnejšem obdobju (srčno-žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen, obolenja okostja, sklepov...)
 - a) da
 - b) ne
6. Katere jedi vam najbolj ustrezajo za dopoldanski topel obrok?
 - a) testenine z mesno omako (makaronovo meso, boloneze...)
 - b) zrezki + priloga (krompir, riž...)
 - c) enolončnice + pecivo (ričet, mineštra...)
 - d) ribe s prilogo
 - e) -----
7. Ali se vam zdi, da so se vaše prehranske navade s tem, ko uživate topel obrok, izboljšale?
 - a) da
 - b) ne
8. Ali se nameravate tudi v bodoče posluževati toplega dopoldanskega obroka?
 - a) da
 - b) ne
9. Vaše mnenje, pripombe glede toplega obroka:

Če ste odgovorili **negativno**, prosimo, da odgovorite na naslednja vprašanja.

10. Prosimo, pojasnite zakaj ne uživate obroka. (Lahko izberete do dva najustreznejša odgovora.)

- a) kupim si malico kje drugje (sendvič ali kaj drugega: _____)
- b) ne maram gneče
- c) hujšam
- d) se raje družim s prijatelji
- e) nimam dovolj časa
- f) brezplačni obrok in naložba v zdravje mi nič ne pomenita
- g) -----

11. Ali veste, da mora topel obrok ustrezati smernicam zdrave prehrane, s ciljem da zmanjšamo dejavnike tveganja za nastanek bolezni v kasnejšem obdobju (srčno-žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen, obolenja okostja, sklepov...)

- a) da
- b) ne

12. Kaj bi vas pritegnilo, da bi izkoristili topel obrok:

- a) manjše čakalne vrste
- b) večja prijaznost osebja v kuhinji
- c) drugačen izbor hrane
- d) obrok ob kasnejši uri
- e) -----

13. Ali razmišljate o tem, da bi se v prihodnje le odločili za topel obrok?

- a) da
- b) ne

14. Vaše mnenje, pripombe glede toplega obroka: