

Poslovno-komercialna šola Celje

PREHRANA CELJSKIH SREDNJEŠOLCEV PO NOVEM

Raziskovalna naloga



Raziskovalke:

- 1. Tamara OBLAK, 4. c**
- 2. Anita SMOLE, 4. c**
- 3. Sabina TOVORNIK, 4. c**

Mentorica: mag. Jadranka Prodnik

Celje, marec 2009

KAZALO

1 UVOD	9
1.1 OPIS PODROČJA IN NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE	9
1.2 CILJI V NALOGI	10
1.2.1 CILJI V TEORETIČNEM DELU NALOGE	10
1.2.2 CILJI V PRAKTIČNEM DELU	10
1.3 HIPOTEZE V RAZISKAVI	11
1.4 METODE RAZISKOVANJA	11
1.5 OMEJITVE PRI IZVEDBI RAZISKAVE	12
2 TEORETIČNI DEL	13
2.1 POMEN ORGANIZIRANE PREHRANE ZA DIJAKE	13
2.2 ZAKONODAJA NA PODROČJU ORGANIZACIJE IN IZVAJANJA ŠOLSKE PREHRANE	15
1. Splošne določbe Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane (Ur. l. RS, št. 45/2008)	15
2. Pravilnik o subvencioniranju dijaške prehrane – dnevnega toplega obroka (Uradni list RS, št. 45/08)	16
3. Navodila za načrtovanje dnevnih toplih obrokov za dijake Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije	16
4. Vključevanje odsvetovanih živil	18
5. Odsvetovana živila ali jedi so:	18
6. Priporočeni načini priprave jedi	19
7. Vključevanje sadja ali zelenjave	19
8. Nudenje pijač ali napitkov ob obroku	19
9. Povečanje količinskih normativov jedi zaradi izgub	19
10. Priporočila glede energijske in hranilne vrednosti obroka	20
11. Prevoz in čas razdeljevanja hrane	20
12. Zagotavljanje varnosti hrane	21
13. Preverjanje skladnosti ponujenih obrokov	21
2.3 Ekonomski vidik organizirane prehrane za dijake	21
2.4 POJEM IN POMEN PREHRANE	22
2.4.1 BELJAKOVINE	23
2.4.2 MAŠČOBE	23
2.4.3 OGLJIKOVI HIDRATI	24
2.4.4 VITAMINI	24
2.4.6 VODA	25
2.5 ŽIVILA V URAVNOTEŽENI PREHRANI	26
2.5.1 ŽITA	26
2.5.2 STROČNICE	26
2.5.3 SADJE	27
2.5.4 ZELENJAVA	27
2.5.5 MLEKO	27
2.5.6 MESO	28
2.5.7 RIBE	28
2.5.8 JAJCE	28
2.6 ZNAČILNOSTI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	29
2.6.1 PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE	29
2.6.2 PRIMER ZDRAVEGA JEDILNIKA	31
2.6.3 NAČINI PRAVILNEGA PREHRANJEVANJA	32

2.6.4 POMEN TEKOČIN V PREHRANI	33
2.7 NEZDRAVA PREHRANA	33
2.8 PREHRANJEVALNE NAVADE MLADIH V SLOVENIJI	35
3 PRAKTIČNI DEL NALOGE	36
3.1 Opis metod in postopka raziskovalnega dela	36
3.1.1 Raziskovalni vzorec	36
3.2 Analiza zbranih podatkov	36
3.2.1 Demografske značilnosti anketiranih dijakov	36
3.2.2 Analiza anketnih vprašanj	40
1. Analiza pogostosti prehranjevanja na določenih krajih	40
2. Analiza anketiranih dijakov po času zaužitja prvega dnevnega obroka hrane	41
3. Analiza dejavnikov zadovoljstva s toplo prehrano	44
5. Analiza mnenj dijakov o novem načinu prehranjevanja	49
6. Analiza anketiranih dijakov glede na oceno svojih prehranjevalnih navad	51
7. Analiza anketiranih dijakov glede na njihov pogled na zdravo življenje	54
8. Analiza dejavnikov vpliva na prehranjevalne navade mladih	58
9. Analiza povprečne porabe denarja za hrano med šolo	60
10. Analiza odsotnosti dijakov od doma v času šolskega pouka	61
11. Analiza potrebnega časa za prihod v šolo	62
12. Analiza zadovoljstva z organizirano prehrano po šolah – primerjalna analiza ANOVA	63
3.3. Analiza po šolah	63
3.2.3 Primerjalna analiza rezultatov raziskave vseh srednješolskih anketirancev na desetih celjskih srednjih šolah	63
1. Zadovoljstvo s prehrano po šolah	63
2. Odnos do prehrane po šolah	68
4. Analiza porabe denarja za prehrano poleg šole	76
3.2.4 Primerjalna analiza glede na spol anketiranih dijakov	76
1. Zadovoljstvo s prehrano po šolah	78
2. Odnos do prehrane glede na spol anketiranca	79
3. Poraba denarja za prehrano izven doma po spolu	81
3.3 Predstavitev posameznih šol in njihovo organizacijo subvencionirane šolske prehrane	82
1. Srednja Ekonomska šola Celje	83
2. Srednja zdravstvena šola Celje	84
3. Gimnazija Celje-Center	85
4. Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	86
5. Poslovno-komercialna šola Celje	87
6. Šolski center Celje	88
7. Gimnazija v Celju	88
3.5 Ugotovitve v raziskavi	89
3.5 Ovrednotenje hipotez	92
4 SKLEPNE MISLI	95
5 LITERATURA IN VIRI	98
Internetni viri	99
Drugi viri	100
6 PRILOGE	100

KAZALO TABEL

Tabela 1: Priporočila toplih jedi	18
Tabela 2: Povečanje količinskih normativov jedi zaradi izgub	20
Tabela 3: Priporočene energijske in hranilne vrednosti za topli obrok dijaka.....	20
Tabela 4: Spolna struktura anketirancev.....	37
Tabela 5: Struktura anketiranih dijakov po šoli, ki jo obiskujejo.....	38
Tabela 6: Anketirani po načinu prihajanja v šolo	39
Tabela 7: Struktura dijakov po letniku šolanja	39
Tabela 9: Analiza variance kraja nakupa hrane celjskih srednješolcev – po šolah	41
Tabela 10: Analiza anketiranih dijakov, ki nosijo hrano od doma	41
Tabela 11: Analiza anketiranih dijakov po časa zaužitja prvega dnevnega obroka hrane	41
Tabela 12: Analiza anketiranih dijakov po trditvi, da prvi obrok hrane pojejo zjutraj doma.....	42
Tabela 13: Analiza anketiranih dijakov po času zaužitja prvega obroka hrane.....	43
Tabela 14: Analiza trditve, da dijaki prvi obrok pojedjo, ko pridejo domov.....	43
Tabela 15: Analiza anketiranih dijakov po zadovoljnosti s toplo malico v šoli - prvi del	44
Tabela 16: Analiza anketiranih dijakov po zadovoljstvu z velikostjo malice	45
Tabela 17: Analiza anketiranih dijakov o zadovoljstvu časa malice	45
Tabela 18: Analiza anketiranih dijakov o zadovoljstvu s časom, ki je namenjen za malico.....	46
Tabela 19: Analiza anketiranih dijakov po zadovoljstvu z dejavniki zadovoljstva s toplo malico v šoli - drugi del.....	47
Tabela 20: Analiza anketirancev glede na zadovoljstvo s številom dnevno razpoložljivih menijev	47
Tabela 21: Analiza anketiranih dijakov o splošnem zadovoljstvu s prehrano v šoli...	48
Tabela 22: Analiza splošnega zadovoljstva anketiranih dijakov z novim načinom prehranjevanja po šolah	49
Tabela 23: Analiza I. Gimnazije v Celju po spolu anketirancev s splošnim zadovoljstvom z novim načinom prehranjevanja	49
Tabela 24: Analiza mnenj in stališč vezanih na prehrano in na nov načinom prehranjevanja v šoli.....	49
Tabela 25: Analiza anketiranih dijakov po trditvi, da so po zaužiti topli malici v šoli bolj zdravi in polni energije	50
Tabela 26: Analiza anketiranih dijakov po trditvi, da so po zaužiti topli malici v šoli.....	50
Tabela 27: Analiza anketiranih dijakov po trditvi, da so po zaužiti topli malici v šoli.....	51
Tabela 29: Analiza anketirancev po oceni svojega siceršnjega prehranjevanja	52
Tabela 31: Analiza anketirancev glede na trditev, da imajo radi hitro pripravljeno hrano (pizze, kebab, hamburgerje ipd.)	53
Tabela 32: Analiza anketirancev glede na trditev, da imajo dovolj informacij o zdravi prehrani	53
Tabela 33: Tabela anketirancev glede na njihov pogled na zdravo življenje	54
Tabela 34: Anketiranci glede na strinjanje s trditvijo, da prehrani ne posvečajo velike	54
Tabela 35: Anketiranci glede na strinjanje s trditvijo, da jim zdravje veliko pomeni.	54
Tabela 36: Anketiranci glede na strinjanje s trditvijo, da bodo na zdravje mislili, ko bodo starejši	55
Tabela 37: Anketiranci glede na strinjanje s trditvijo, da je hrana predraga	55

Tabela 38: Tabela anketirancev glede njihovega mnenja o nekaterih vidikih zadovoljstva z organizirano prehrano po šolah.....	55
Tabela 39: Tabela prikazuje soglasnost dijakov s trditvijo, da bi najrajši dobili denar MŠŠ na roko in si kupili, kar si želijo.....	56
Tabela 40: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da zaradi novega načina prehranjevanja pridejo domov veliko kasneje	56
Tabela 41: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da jim zgodnejši prihod domov pomeni več kot topel obrok prehrane	57
Tabela 42: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da bi raje imeli stari način prehranjevanja.....	57
Tabela 43: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da je novi način prehranjevanja boljši od starega	57
Tabela 44: Analiza vplivnosti različnih dejavnikov na prehranjevalne navade mladih	58
Tabela 45: Analiza vplivnosti staršev in družinskih članov na prehranjevalne navade mladih	58
Tabela 46: Analiza vplivnosti učiteljev v šoli na prehranjevalne navade mladih	59
Tabela 47: Analiza vplivnosti izobraževalnih oddaj v medijih na prehranjevalne navade mladih.....	59
Tabela 48: Analiza porabe denarja, ki ga dijaki porabijo za hrano izven šole	60
Tabela 49: Analiza odsotnosti dijakov od doma.....	61
Tabela 50: Analiza časa za prihod v šolo	62
Tabela 51: Analiza anketiranih dijakov po zadovoljstvu s prehrano.....	63
Tabela 52: Primerjava zadovoljstva anketiranih dijakov z dejavniki zadovoljstva s prehrano	64
Tabela 53: Primerjava anketiranih dijakov z dejavniki zadovoljstva s prehrano	65
Tabela 54: Primerjava anketiranih dijakov z dejavniki zadovoljstva s prehrano	66
Tabela 55: Primerjalna analiza zadovoljstva s prehrano anketiranih dijakov	67
Tabela 56: Primerjalna analiza odnosa anketiranih dijakov do prehrane - po šolah ...	68
Tabela 57: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah.....	69
Tabela 58: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah.....	70
Tabela 59: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah.....	71
Tabela 60: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah.....	72
Tabela 61: Analiza anketiranih dijakov o odnosu do prehrane po šolah	73
Tabela 62: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah.....	74
Tabela 63: Analiza anketiranih dijakov o odnosu do prehrane po šolah	75
Tabela 64: Analiza anketiranih dijakov po mesečni povprečni porabi denarja, ki ga namenijo za hrano izven doma	76
Tabela 65: Analiza anketiranih dijakov po stopnji zadovoljstva z dejavniki zadovoljstva s prehrano po spolu.....	78
Tabela 66: Analiza anketiranih dijakov glede na odnos do prehrane po spolu	79
Tabela 67: Analiza anketiranih dijakov glede odnosa do prehrane po spolu	80
Tabela 68: Analiza anketiranih dijakov po mesečni povprečni porabi denarja, ki ga namenijo za hrano izven doma po spolu.....	81
Tabela 69: Analiza posameznih šol in njihovo organizacijo subvencionirane šolske prehrane	82
Tabela 70: Jedilnik Srednje Ekonomske šole Celje	83
Tabela 71: Jedilnik Srednje zdravstvene šole Celje.....	84
Tabela 72: Jedilnik Gimnazije Celje-Center.....	85
Tabela 73: Jedilnik Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje	86
Tabela 74: Jedilnik Poslovno-komercialne šole Celje.....	87

Tabela 75: Jedilnik Šolskega centra Celje	88
Tabela 76: Jedilnik I. Gimnazije v Celju	89

ZAHVALA

Ob zaključku našega raziskovalnega dela se iskreno zahvaljujemo naši mentorici mag. Jadranki Prodnik, ki nam je vse skozi pomagala pri našem delu, saj smo se avtorice tega dela prvič nahajale v vlogi raziskovalk in smo bile na začetku dela na tem področju popolnoma nevešče. Naša mentorica nam je dajala nasvete in nas vodila ter spremljala pri delu, tako da je delo potekalo pravilno in da je bila raziskovalna naloga dobro in pravočasno izdelana. Še posebej se ji zahvaljujemo, da nas je naučila razumeti in uporabljati zahteven, a nadvse uporaben računalniški program SSPS. Brez tega znanja, bi bilo naše delo močno oteženo in rezultati raziskave manj zgovorni in natančni.

Iskreno se zahvaljujemo tudi profesorici Majdi Lesjak za jezikovni pregled, njenemu sinu Matjažu pa za prevod povzetka v angleščino.

Zahvaljujemo se tudi vsem ravnateljem šol, ker so nam omogočili, da smo na njihovih šolah lahko izvedle raziskavo. Zahvaljujemo se tudi vsem dijakom, ki so resno in odgovorno odgovorili na naša vprašanja. Zahvaljujemo se tudi vsem koordinatorjem, ki na posamezni šoli skrbijo za organizacijo in nemoten potek prehranjevanja, za njihovo pripravljenost odgovarjati na naša vprašanja vezana na subvencionirano dijaško prehrano.

In ne nazadnje se zahvaljujemo tudi vodstvu Poslovno-komercialne šole Celje, ki nam je dodelila status raziskovalk in nam s tem omogočila lažje usklajevanje šolskega in raziskovalnega dela. Zahvaljujemo se tudi staršem in vsem učiteljem, ki so nam z razumevanjem stali ob strani, kadar smo bile zaradi raziskovalnih obveznosti odsotne od doma ali od pouka.

Vsem še enkrat iskrena hvala!

POVZETEK

Ministrstvo za šolstvo in šport je s šolskim letom 2008/2009 sprejelo zakon, s katerim so dijaki srednjih šol upravičeni do brezplačne tople malice v šoli. S tem so želeli, da bi se dijaki bolj zdravo prehranjevali, saj jim tega prehranjevanja ni omogočal prejšnji način.

Z raziskavo smo želele ugotoviti, kako je novi Zakon o subvencionirani dijaški prehrani zaživel v praksi in kako so novi način prehranjevanja sprejeli dijaki. Zanimalo nas je, v kolikšni meri so dijaki po različnih celjskih srednjih in poklicnih šolah zadovoljni z novim načinom prehrane in s posameznimi dejavniki, ki vplivajo na zadovoljstvo s prehrano.

Zanimalo nas je tudi, kateri dejavniki vplivajo na to zadovoljstvo in če se zadovoljstvo dijakov razlikuje tudi glede na šolo, ki jo obiskujejo anketiranci in če je morda pomemben tudi spol anketirancev. Raziskava odgovarja na številna vprašanja o organizaciji prehrane dijakov po šolah, saj vemo, da vse šole nimajo enakih in enako kakovostnih materialnih pogojev za izvajanje toplega obroka hrane. Raziskava prinaša številne odgovore o odnosu dijakov do hrane na sploh, do zdravja ter o odnosu mladih do manj zdravih oblik prehranjevanja.

Rezultati raziskave odpirajo tudi nova vprašanja, na katera lahko dajo odgovor le prihodnje raziskave. Postavlja se namreč vprašanje, zakaj dijaki s šolsko prehrano niso bolj zadovoljni. Morda se odgovor skriva v neustrezni kakovosti hrane, morda v tako pogostem in za mlade značilnem nezadovoljstvu s stvarmi, ki so nam dane same po sebi in za katere si ni treba prizadevati.

ABSTRACT

With the year 2008/2009 the Ministry for school and sport passed a law, which justifies high school students to a free hot meal in school. This was done in an effort to promote healthy feeding habits, which the previous system did not.

Healthy feeding habits are extremely important for health, because only a healthy meal supplies our body with all it needs for its normal functioning. Students are away from home for the better part of the day and thus dependant on food available outside, which is why a quality hot meal is important.

The research attempts to discover how the new Law on subventioned student food works in praxis and how it was accepted by students. We were interested how much, the students in various Celje professional and high schools, were satisfied with the new system and certain factors that affect food satisfaction.

We were also curious which factors affect this satisfaction, and if student satisfaction differs based on school or sex of questioned students. We also wanted to find out whether other, objective and subjective factors student satisfaction. The questionnaire answers the question if the environment, where the food is being served, also affects

student satisfaction, because we know that not all schools have the same and equally qualitative material conditions.

The research gives many answers on student relations towards food and health as well as less healthy feeding habits. It also answers who affects students' healthy feeding habits and how much money they use for food during class and away from home, as well as many other questions.

Research results also open new questions, which can be answered only by future research. The question why students aren't satisfied with school food is posed. Maybe the answer hides in inappropriate food quality, maybe in general dissatisfaction for all given things that is so common among the young. Or perhaps the answer is hidden in psychological characteristics and demands of the younger generations, who mostly have enough of everything and don't appreciate enough things, which some people would be endlessly grateful for.

1 UVOD

1.1 OPIS PODROČJA IN NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

V današnjem času izredno veliko ljudi zanemarljivo pomen zdrave prehrane. Sami se niti ne zavedamo katastrofalnih posledic, čeprav se ogromno govori o zdravi prehrani. Prehranjevanje je postalo velik problem tako Sloveniji kot v svetu in je čedalje bolj pogost problem.

Prehrano je nujna za življenje nas ljudi. Biti mora zdrava, saj z njo dobimo vso energijo, ki jo potrebujemo za naše delo in razmišljanje, poleg tega nam omogoča učinkovito delovanje našega telesa.

Nezdrave prehranjevalne navade, zlasti neprimerna izbira živil in neredna prehrana, lahko povzročijo slabše počutje in slabšo delovno in umsko storilnost, hkrati pa vplivajo na zmanjšano odpornost organizma. Seveda so tudi dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju.

Veliko mladih sploh ne pazi na svoje zdravje in prehrano. Mladim dekletom in tudi nekaterim fantom je pomemben predvsem videz. Večina deklet zaradi tega hujša ali pa se prenajeda, posledično nastanejo bolezni, ki izhajajo iz motenj prehranjevanja. Mladi se ne zavedajo, da niso pomembni kilogrami, ampak dobro počutje in pozitiven odnos do samega sebe.

V današnjem tempu življenja staršem ponavadi zmanjkuje časa za pripravo zajtrkov. Tudi otroci se radi odpovejo toplemu kakovu in žemljici, da bi lahko dlje spali. V šoli otroci nestrpnost čakajo na malico, še posebej sedaj, ko gre za novi način prehranjevanja. Problem je za dijake toliko večji, kolikor kasneje imajo svoj prvi obrok, ki je najpogosteje šolska malica.

Ministrstvo za šolstvo je v letošnjem šolskem letu uvedlo novi način prehranjevanja srednješolcev. S tem bi radi zagotovili zdrav način prehranjevanja mladih in jih opozorili na redno in zdravo prehranjevanje. Zmanjšala bi se tudi razna obolenja, povezana z načinom prehranjevanja, predvsem debelost, anoreksija, motnje prehranjevanja in različna kronična obolenja.

Namen naše raziskovalne naloge je raziskati, kako se prehranjujejo dijaki. V nalogi bomo predstavile pomen zdrave prehrane, živila v uravnoteženi prehrani, pravila zdravega prehranjevanja, značilnosti nezdravega prehranjevanja, pomen telesne aktivnosti in prehranjevanje mladih v Sloveniji. Predstavile bomo tudi zakonodajo, ki ureja subvencioniranje dijaške prehrane.

V praktičnem delu naloge bomo raziskale, kako je na posameznih srednjih in poklicnih šolah na območju mesta Celje urejena in organizirana dijaška prehrana. Ugotovljale bomo, kako so dijaki z novim načinom prehrane zadovoljni. Analizirale bomo več vidikov zadovoljstva s prehrano, predvsem zadovoljstvo z velikostjo in pestrostjo obrokov, okoljem, izbiro jedi in s časom obroka. V raziskavi nas bo zanimala tudi primerjava tega področja med analiziranimi šolami.

1.2 CILJI V NALOGI

1.2.1 CILJI V TEORETIČNEM DELU NALOGE

- Opredeliti pojem in pomen prehrane za zdravo življenje.
- Ugotoviti pomen in značilnosti zdravega prehranjevanja.
- Ugotoviti, katere so posledice nezdravega prehranjevanja.
- Raziskati bolezni, ki so posledica nezdravega prehranjevanja in motnje hranjenja.
- Ugotoviti, s kakšnimi oblikami motenj hranjenja se najpogosteje srečujejo najstniki.
- Analizirati zakonodajo, ki ureja šolsko prehrano.
- Predstaviti navodila za načrtovanje dnevnih toplih obrokov hrane za dijake.

1.2.2 CILJI V PRAKTIČNEM DELU

- Predstaviti novi način in organizacijo prehranjevanja celjskih srednješolcev po posameznih šolah.
- Ugotoviti stopnjo zadovoljstva dijakov z novim načinom prehranjevanja in preveriti razlike v zadovoljstvu anketirancev glede na šolo, ki jo obiskujejo in druge demografske dejavnike, ki lahko vplivajo na zadovoljstvo.
- Ugotoviti, ali poleg šolske prehrane zaužijejo še kakšen drugi obrok hrane.
- Ugotoviti, ali dijakom ustreza čas, ki ga imajo na voljo za prehranjevanje v šoli.
- Ugotoviti zadovoljstvo dijakov z velikostjo, pestrostjo in okusom obroka tople hrane.
- Ugotoviti zadovoljstvo dijakov z načinom načrtovanja in izbire obrokov za naslednji dan.
- Ugotoviti zadovoljstvo z okoljem in drugimi dejavniki zadovoljstva s prehrano v šoli.
- Ugotoviti, v kolikšni meri so dijaki zadovoljni z novim načinom prehranjevanja.
- Ugotoviti, kako pomembna je po njihovem mnenju zdrava prehrana.
- Ugotoviti, koliko so osveščeni o zdravi prehrani in pomenu rednega prehranjevanja.
- Izdelati anketni vprašalnik.
- Določiti anketni vzorec.
- Določiti vzorec anketiranih šol in dijakov.
- Izvesti anketiranje.
- Obdelati zbrane podatke.
- Izdelati poročilo o dobljenih rezultatih anketiranja.
- Ovrednotiti postavljene hipoteze in povzeti ugotovitve.
- Predlagati ukrepe za izboljšanje zadovoljstva dijakov s prehrano na šolah.
- Predstaviti pomen zdrave prehrane ter ukrepe za informiranje in vzgojo mladih.

1.3 HIPOTEZE V RAZISKAVI

Pred raziskovanjema smo si zastavile naslednje hipoteze:

H1: Anketirani dijaki pogosto obiskujejo lokale s hitro pripravljeno hrano.

H2: Anketirani dijaki pogosto prinašajo hrano od doma.

H3: Večina anketiranih dijakov svoj prvi dnevni obrok hrane poje v šoli.

H4: Med anketiranci ni statistično pomembnih razlik v zadovoljstvu glede na spol anketiranca.

H5: Anketiranci se med seboj po zadovoljstvu z dejavniki zadovoljstva s toplo hrano glede na šolo, ki jo obiskujejo ne razlikujejo.

H6: Topla prehrana na anketirane dijake vpliva pozitivno, saj se po njej počutijo bolj zdravi in polni energije, zato so z novim načinom prehrane bolj zadovoljni kot s starimi načini.

H7: Le redki anketiranci se po zaužitju toplega obroka v šoli počutijo slabo in imajo težave s počutjem in zdravjem.

H8: Večina anketirancev meni, da zaradi novega načina prehranjevanja pridejo domov mnogo kasneje, a kljub temu zagovarja novi način prehranjevanja ter zavrača možnost prehoda na stari način prehrane v šoli.

H9: Večina anketiranih dijakov meni, da se prehranjuje zdravo, da ima dovolj informacij o zdravi prehrani ter da se s prehrano ne obremenjuje.

H10: Večina anketiranih dijakov soglaša, da že sedaj skrbijo za svoje zdravje in da ne bodo na zdravje mislili, šele ko bodo starejši.

H11: Večina anketirancev meni, da bi se prehranjevali bolj zdravo, če bi zdrava hrana ne bila tako draga.

H12: Najpogostejši vir informacij o zdravi prehrani so starši in učitelji.

H13: Večina anketiranih porabi za hrano izven doma v času šolanja do 60 evrov mesečno, ne glede na spol in šolo, ki jo obiskujejo.

H14: Dijaki šol, ki imajo najboljše pogoje za izvajanje toplega obroka dijaške prehrane so s hrano najbolj zadovoljni.

1.4 METODE RAZISKOVANJA

Za pridobitev številnih podatkov in informacij, ki jih smo jih potrebovale za pridobitev vseh potrebnih podatkov in informacij, ki se nanašajo na vsebino naše raziskave, smo uporabile tako primarne kot sekundarne metode. Za pridobitev teoretičnih izhodišč bomo podatke pridobile s pomočjo strokovne literature in spleta. Za praktični del, za

raziskavo prehranjevanja srednješolcev, smo uporabile metodo spraševanja s pomočjo anketnega vprašalnika, ki ga bomo razdelile naključno izbranim dijakom celjskih srednjih šol.

Podatke o organizaciji prehrane smo analizirale na večini celjskih srednjih šol s pomočjo izvedbe intervjujev oseb, odgovornih za prehrano na posameznih šolah. Ob obisku šol smo uporabile tudi metodo opazovanja. Tam, kjer nam je bilo dovoljeno, smo videno tudi poslikale. V raziskavo smo vključile naslednje srednje šole:

1. Poslovno-komercialno šolo Celje,
2. Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Celje,
3. Gimnazijo Celje - Center,
4. Srednjo ekonomsko šolo Celje,
5. Srednjo zdravstveno šolo Celje,
6. I. Gimnazijo v Celju,
7. Gimnazijo Lava,
8. Srednjo šolo za gradbeništvo Celje,
9. Srednjo šolo za strojništvo in mehatroniko,
10. Šolski center Celje, Šola za storitvene dejavnosti in logistiko Celje.

1. 5 OMEJITVE PRI IZVEDBI RAZISKAVE

Pri izvedbi raziskave je prišlo do različnih omejitev naše raziskovalne naloge. Največja omejitev je bila, da smo lahko anketirale smo dijake celjskih srednjih šol. Naslednja omejitev je bila, da smo bile raziskovalke popolnoma neizkušene na tem področju in za obdelavo podatkov smo se morale naučiti uporabljati program SSPS, kateremu smo posvetile kar precej svojega časa. Velika omejitev je bila ta, da nekateri dijaki niso bili resni pri izpolnjevanju anketnih vprašalnikov. Naslednja omejitev je, da Vrtnarska šola Celje ni želela sodelovati pri izvedbi raziskave. Na vse srednje šole smo najprej poslale dopis in jih prosile, da bi nam omogočili anketiranje na posameznih šolah. Od vseh šolah smo dobili dovoljenje, medtem ko iz ŠCC, Srednja šola za elektrotehniko in kemijo niti nismo dobile odgovora. Velika omejitev pri raziskavi je tudi ta, da smo 10 anket ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko dobile prepozno in prav tako smo prepozno dobile 60 anket iz Poslovno-komercialne šole Celje.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 POMEN ORGANIZIRANE PREHRANE ZA DIJAKE

Priporočila za zdravo prehranjevanje dijakov so pomembna zaradi pozitivnih vplivov prehrane na zdravje. Nezdave prehranjevalne navade, zlasti neprimerna izbira živil in neredna prehrana, lahko povzročijo slabše počutje in slabšo delovno in umsko storilnost, hkrati vplivajo na zmanjšano odpornost organizma. Predstavljajo tudi dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju.

Topli obrok v slovenskem kulturnem prostoru predstavlja osrednji dnevni obrok, ki naj bo vedno pestro sestavljen iz vseh skupin živil. Živila iz skupine sadje in/ali zelenjava naj bodo obvezni sestavni del takega obroka. Poleg tega je treba poskrbeti tudi za relativno konstanten energijski in volumski obseg obrokov ter stalno kakovost obrokov.

Namen in cilje zakonske uvedbe organizirane tople prehrane v slovenske srednje in poklicne šole argumentirano in celovito v svojem prispevku navaja poslanec SDS, Bojan Homan. Njegova stranka je med drugim predlagala sprejetje zakona o subvencioniranju dijaške prehrane, zato ga citiramo:

»Zdrava, redna in pravilna prehrana je bistvena in izredno pomembna za razvoj in zdravje slehernega posameznika, še posebej pomembna pa je za otroke in mladostnike. Zdrava prehrana daje energijo za rast in gibanje ter omogoča boljše pogoje za osebni razvoj.

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

V tem sklicu Parlamenta, pa tudi v prejšnjih, smo sprejeli kar nekaj resolucij in usmeritev, ki poudarjajo in zahtevajo zdravo in kakovostno prehrano in smo si postavili za cilj izboljšanje prehranjevalnih navad. Le zdravi otroci in mladostniki, z dobrimi prehranjevalnimi navadami, bodo tudi zdravi odrasli. Prehranjevalne navade, pridobljene v mladosti, se namreč prenašajo tudi v kasnejše življenje. V Sloveniji imamo urejeno prehrano v vrtcih, prehrano osnovnošolcev, zgledno je urejena tudi prehrana študentov. Na področju dijaške prehrane pa do sedaj ni bilo narejenega prav veliko, kar je povzročilo neredno in nezdravo prehrano dijakov, na kar so sami, v nekaterih raziskavah, ki so bile opravljene, tudi opozorili.

To povzroča tudi prekomerno telesno težo pri mladostnikih, utrujenost in težave pri koncentraciji. Veliko dijakov se vozi v šolo daleč in za pot porabijo veliko časa. Domov se vračajo pozno popoldne ali celo zvečer, nimajo pa možnosti, da bi odšli na kosilo po končanem pouku, saj ustrezne ponudbe za dijake ni, kjer pa je, se jih k temu niti ne usmerja. Tam, kjer taka ponudba obstaja, se dijaki zanjo ne odločajo, ker je predraga.

Trend v zadnjih 10-tih letih kaže naraščanje števila slabo hranjenih otrok, tako v različnih starostnih skupinah otrok in mladostnikov, kakor pri dekletih in fantih. Raziskave tudi kažejo, da dijaki večinoma ne zajtrkujejo in izpuščajo obroke. Prehranjujejo se neredno, denar, ki naj bi ga porabili za malico, pa namenjajo za nezdravo hrano, prigrizke in kavo. Tudi tam, kjer možnost malice ali kosila je, dijaki ne kažejo velikega zanimanja in teh navad oziroma takšnega trenda ni mogoče spremeniti brez finančne spodbude, torej brez subvencioniranja obroka. Ob vprašanjih o tem, ali bi se odločili za topel obrok, če bi bil subvencioniran in bi dijak plačal le manjši del, dijaki odgovarjajo, da bi se odločili za topel obrok, seveda pa bi morali imeti za to primeren čas, in ne le 15 ali 20 minut.«

V decembru 2007 so koalicijski poslanci v državnem zboru vložili v postopek Zakon o subvencioniranju dijaške prehrane. Z zakonom so želeli sistemsko urediti prehrano dijakov na podoben način, kot je to z Zakonom o subvencioniranju študentske prehrane že urejeno za študente.

V šolskem letu 2006/2007 je bilo v Sloveniji preko 96.000 dijakov, zato je pomembno in potrebno, da država poskrbi za njihovo zdravo in redno prehrano.

Na področju srednješolskega izobraževanja je bilo do sedaj poskrbljeno le za subvencioniranje prehrane dijakom, ki so socialno ogroženi. Zakon o subvencionirani prehrani omogoča vsem dijakom **subvencioniranje enega toplega obroka za vsak dan prisotnosti pri pouku**. Dodatnih 10 obrokov bi pripadalo učencem s posebnimi potrebami in dijakom padlih v vojni za Slovenijo.

Višina subvencije znaša v šolskem letu 2008/2009 2,42 evra in se bo usklajevala na način in v roku, ki ga določa zakon, ki ureja usklajevanje transferjev posameznikom.

Dijaki imajo drugače organiziran pouk kot študentje, zato je bilo potrebno poskrbeti, da se topel obrok zagotavlja v času pouka in praviloma znotraj šolskega prostora. Izvajalci dijaške prehrane so **srednje šole**, podobno kot je to urejeno v osnovnih šolah. Nadzor nad namensko, gospodarno in učinkovito porabo sredstev opravlja ministrstvo, nadzor nad izvajanjem subvencionirane dijaške prehrane pa pristojna inšpekcija. Šole so bile dolžne same urediti organizacijo prehrane.

Tako kot so določeni standardi za prehrano najmlajših, torej otrok v vrtcih in osnovnošolcev, je tudi za prehrano dijakov določena sestava obrokov s priporočili in predlogi prehrabnih strokovnjakov, ki so dolžni sodelovati z drugimi institucijami. Sodelujejo z Ministrstvom za zdravje, Inštitutom za varovanje zdravja, Zavodi za zdravstveno varstvo in drugimi, ki raziskujejo prehrabne navade in zbirajo podatke o zdravstvenem stanju mladostnikov. Prednostni kriterij pri organizaciji tople prehrane dijakom mora biti kakovost hrane.

2.2 ZAKONODAJA NA PODROČJU ORGANIZACIJE IN IZVAJANJA ŠOLSKE PREHRANE

Temeljni predpis, ki ureja subvencioniranje dijaške prehrane, je Zakon o subvencioniranju dijaške prehrane. Njemu podrejena sta Pravilnik o subvencioniranju dijaške prehrane – dnevnega toplega obroka in Navodila za načrtovanje dnevnih toplih obrokov za dijake, ki jih je oblikoval in določil Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije v maju 2008.

1. Splošne določbe Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane (Ur. l. RS, št. 45/2008)

Zakon določa, da imajo vsi dijaki pravico do subvencionirane prehrane oziroma toplega obroka. (1. člen Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane). Poleg tega od izvajalcev tople prehrane zahteva:

- Topli obrok se mora organizirati na vseh srednjih šolah po Sloveniji. Minister za šolstvo določi kakovost, sestavo in obseg, v sodelovanju z ministrom za zdravje. To določa 2. člen Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane.
- Ponudnika dnevnega toplega obroka izbere srednja šola z javnim razpisom, kar je zapisano v prvem odstavku 3. člena Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane.
- Vsaka šola mora zagotoviti prostor in pogoje za pripravo dnevnega toplega obroka. Obroke lahko pripravijo tudi v dijaškem domu, vendar morajo imeti zato ustrezne prostore. To določa drugi in tretji odstavek 3. člena Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane.
- Ministrstvo za šolstvo vsak mesec subvencionira tople obroke na srednjih šolah. Ministrstvo izda akt, v katerem določi način in postopek subvencioniranja dijaške prehrane, način plačevanja in obračunavanja subvencije, vodi evidence in nadzoruje delo izvajalcev in ponudnikov dijaške prehrane. To določa 4. člen Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane.
- Iz državnega proračuna se za leto 2008/2009 zagotavlja financiranje dnevnega toplega obroka, v višini 2,42 evrov na en obrok, kar je zapisano v 5. členu Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane.
- Vsi, ki imajo status dijaka, so upravičeni do subvencionirane prehrane. Pravico do dnevnega toplega obroka imajo vsak šolski dan. To določata 6. in 7. člen Zakona o subvencioniranju šolske prehrane.
- Šola mora voditi evidenco upravičencev do subvencioniranega toplega obroka. To določa 8. člen Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane.
- Srednja šola, ki ne upošteva zakona in svojim dijakom ne zagotovi toplega obroka v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja, se kaznuje z globo od 2.000 do 4.000 evrov. Če šola ne zagotovi ustrezne tople obroke, se šola kaznuje z globo od 2.000 do 100.000 evrov. Če stori prekršek odgovorna oseba, se jo kaznuje z globo od 150 do 4.100 evrov. To določa 10. člen Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane.
- Če šola zaradi finančnih ovir ne zmore izvajati dejavnosti na šoli, se organizira dnevni topli obrok v prostorih, ki so v neposredni bližini srednje šole. To določa 12. člen Zakona o subvencioniranju dijaške prehrane.
- Ta zakon je začel veljati petnajsti dan po objavi v Uradnem listu Republike Slovenije, uporabljati pa se začel 1. 9. 2008.

2. Pravilnik o subvencioniranju dijaške prehrane – dnevnega toplega obroka (Uradni list RS, št. 45/08)

Pravilnik o subvencioniranju dijaške prehrane določa sestavo, obseg in kakovost dnevnega toplega obroka. Določa tudi merila za izbiro ponudnika dnevnega toplega obroka, način in postopek izvajanja subvencioniranja dijaške prehrane. Prav tako določa način obračunavanja in plačevanja subvencije, vodenje evidence in poročanje ter izvajanje nadzora nad delom izvajalcev in ponudnikov subvencionirane dijaške prehrane.

Za sestavo, obseg in kakovost dnevnega toplega obroka se uporabljajo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

3. Navodila za načrtovanje dnevnih toplih obrokov za dijake Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije

Navodila za načrtovanje dnevnih toplih obrokov navajajo, da mora biti prehrana za dijake usklajena z načeli zdrave prehrane, kakor sledi:

- Obroki morajo biti usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi za dijake, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno telesno dejavnost.
- Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno delovanje organizma.
- Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom, predvsem polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, kakovostnim beljakovinskim živilom, predvsem mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam, ter kakovostnim maščobam, tako olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem.
- V vsak posamezni obrok naj se vključi (sveže) sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja. Ustrezno nadomestilo je lahko tudi stodontni sadni ali zelenjavni sok, po potrebi razredčen z vodo.
- Pri obrokih naj se ponudi dijakom tudi zadostne količine pijač, predvsem pitne vode, nesladkanega ali malo sladkanega čaja.
- Za uživanje vsakega obroka mora imeti dijak dovolj časa. Obroki morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.
- Pri načrtovanju dijaških obrokov je treba upoštevati tudi želje dijakov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov.
- Obroki naj se ne bodo enolični in naj se ne ponavljajo prej kot v 21 dnevnem intervalu.

Za definiranje obsega, sestave in kakovosti dnevnega toplega obroka ter za njegovo načrtovanje se uporabljajo:

1. **Smernice zdravega prehranjevanja** v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005).
2. **Praktikum - jedilniki zdravega prehranjevanja** v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008).
3. **Kakovostna merila za naročanje živil v vzgojno izobraževalnih ustanovah** (MZ, v pripravi).

V nadaljevanju podajamo povzetek smernic in praktikuma v obliki praktičnih priporočil, ki se nanašajo na dnevni topli obrok v srednjih šolah:

Jedilniki naj bodo pestro sestavljeni, torej s posluhom, tako da vanje uvrstimo tudi tisto, kar imajo dijaki radi. Pogosto se okusi in želje te populacije ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, zato je pomembno navajanje na priporočene kombinacije živil.

V rednih časovnih presledkih naj se izvaja anketni vprašalnik o prehrani med dijaki. To omogoča prilagoditev prehrane željam dijakov in je hkrati merilo uspešnosti.

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

- Pestra ponudba oziroma sestava obrokov, ki naj se ne ponovijo prej kakor v treh tednih.
- Priporočila o izbiri živil, ki so vir posameznih hranil (glej A1).
- Pogostost vključitve posameznih živil ali jedi (glej A2).
- Normative o sestavi toplih jedi, velikosti porcij in pogostosti vključitve (glej A3).
- Priporočila o uživanju odsvetovanih, hranilno revnih živil (glej A4).
- Kakovost ponudbe (izbira živil ali surovin višjega kakovostnega razreda in dnevno sveže pripravljenih jedi, ki ne predstavljajo viške hrane preteklega dne).
- Priporočene načine priprave jedi (glej A5).
- Hranilno bogato hrano z vključitvijo sadja ali zelenjave (glej A6).
- Vključitev tekočin ali napitkov ob obroku (glej A7).
- Povečanje količinskih normativov jedi zaradi izgub (glej A8).
- Priporočila o energijski in hranilni vrednosti obroka (glej A9).
- Čim manjšo vključenost živil, ki so pogosto vzrok alergijam (npr. arašidi) in njihovo razvidnost iz jedilnika.

1. Priporočena izbira živil

Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom, torej polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, kakovostnim beljakovinskim živilom, zlasti mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam, ter kakovostnim maščobam, tako olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem.

2. Pogostost vključevanja posameznih živil ali jedi

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

- pretežno beljakovinsko živilo vsak dan (meso, perutnina, ribe, mleko, mlečni izdelki, stročnice, jajca), od tega meso največ štirikrat na teden;
- pretežno ogljikohidratno živilo vsak dan (riž, testenine, krompir, žita, druga škrobna živila);

- sadje ali zelenjava vsak dan (kot sestavni del sestavljene ali glavne jedi ali kot priloga ali kot dodatek v obliki sadeža ali solate).

3. Priporočila glede sestave toplih jedi, velikosti porcij in pogostosti vključitve

Tabela 1: Priporočila toplih jedi

TIP JEDI	SESTAVA IN VELIKOST PORCIJ	POGOSTOST
enolončnica + sadje/sladica	enolončnica (mesna/zelenjavna, min. 4 dl), sadje (min. 100 g) ali sladica (npr. zavitek, narastek, min. 150g)	do 2x v šolskem tednu
glavna jed s prilogo + solata	glavna jed (pretežno beljakovinsko živilo, npr. zrezek, piščanec, ribe, min. 100 g), priloga (pretežno ogljikohidratno živilo, npr. testenine, riž, krompir, polenta, kuhana zelenjava (min. 200 g), solata (npr. zelena – min. 50 g, radič s fižolom – min. 90 g, paradižnikova, pesina, kumaričina – min. 130 g, krompirjeva 180 g)	do 3x v šolskem tednu
sestavljena jed – solata/sadje	sestavljena jed (npr. rižota, testenine kot samostojna jed, lasanja, (250-300 g), solata (npr. zelena – min. 50 g, radič s fižolom – min. 90 g, paradižnikova, pesina, kumaričina – min. 130 g, krompirjeva 180 g) ali sadje (min. 100 g)	do 2x v šolskem tednu
pijača	voda ali nesladkani ali malo sladkani čaj (min. 2 dl ob obroku)	ob vsakem obroku
kruh	različne vrste kruha (min. 60 g ob obroku)	kot možnost dopolnitve ob vsakem obroku

4. Vključevanje odsvetovanih živil

Odsvetovana živila iz posameznih skupin živil niso povsem prepovedana, v vsakdanji jedilnik naj bodo vključena redko, torej v večjih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci, največ nekajkrat mesečno. Vključena naj bodo zmerno v manjših količinah, torej v še sprejemljivi meri oziroma v količini, ki ne presega še sprejemljive mere, v skladu s priporočili hranilnega vnosa, ter v kombinaciji s priporočenimi živilami.

5. Odsvetovana živila ali jedi so:

- pekovski in slaščičarski izdelki ter industrijski deserti (v primeru vključitve v jedilnik imajo prednost izdelki, ki vsebujejo manj sladkorja in maščob in so narejeni na podlagi mleka (jogurta), polnozrnate moke, z dodanim sadjem, semeni, oreščki ipd.);
- gazirane ali negazirane sladke pijače (soft drinks) (v primeru vključitve v jedilnik imajo prednost zlasti pitna voda, mineralna voda, nesladkani čaji in naravni sadni ali zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja);

- mesni, majonezni, kremni ali čokoladni namazi ter trdne margarine (v primeru vključitve v jedilnik je primernejša zmerna uporaba mlečnih namazov, namazov na osnovi stročnic (čičerika, soja, leča), dietnih margarin ali kisle smetane);
- 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 (v primeru vključitve v jedilnik imajo prednost tisti izdelki z vidno struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi) in ne tisti, pri katerih je struktura homogena zaradi mletja);
- instant juhe iz vrečk in jušni koncentradi ter podobni koncentrirani izdelki.

6. 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 ali surovin in ne iz že industrijsko pripravljenih (gotovih) ali polpripravljenih izdelkov.

7. Vključevanje sadja ali zelenjave

Vsak obrok naj vsebuje, če je le mogoče, sveže sadje ali zelenjavo, prilagojeno sezoni. Ustrezno nadomestilo je lahko občasno tudi stoodstotni sadni ali zelenjavni sok, po potrebi razredčen z vodo. Priporočena je priprava raznovrstnih solat. Kombinirajo se naj različne vrste z različnimi barvami, vabljevimi na pogled.

8. Nudjenje pijač ali napitkov ob obroku

Ob obroku naj bo vedno na voljo pitna voda ali nesladkani ali malo sladkani čaj ali sadni ali zelenjavni sok, lahko tudi razredčen z vodo.

9. Povečanje količinskih normativov jedi zaradi izgub

Kadar se jedi prevažajo na mesto delitve, je treba normative jedi povečati za odstotek, kot ga prikazuje tabela spodaj.

Tabela 2: Povečanje količinskih normativov jedi zaradi izgub

Vrsta jedi	Povečanje normativa (v odstotkih)
Enolončnice	15
Mesne jedi v omaki (povečanje omake)	10
Testenine	10
Riž	10
Krompir	20
Zelenjavne prikuhe	15
Solata	20

10. Priporočila glede energijske in hranilne vrednosti obroka

Glede na priporočeni celodnevni energijski vnos naj dnevni topli obrok dijaka predstavlja od **20 do 30 odstotkov** celodnevnega energijskega vnosa, kot to predvidevajo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005).

Tabela 3: Priporočene energijske in hranilne vrednosti za topli obrok dijaka

Priporočene energijske vrednosti za topli obrok		
2.350 – 3.530 kJ		
Priporočene hranilne vrednosti za topli obrok		
Ogljikovi hidrati (>50 %)	> 1.470 kJ	> 86 g
Maščobe (< 30 %)	< 880 kJ	< 24 g
Beljakovine (10-15 %)	290 - 440 kJ	17-26 g

Jedilnike je treba načrtovati tako, da se tedensko izravnajo priporočene energijske in hranilne vrednosti za topli obrok, medtem ko dnevno topli obroki ne smejo odstopati od priporočenih energijskih vrednosti, navedenih v tabeli zgoraj. Podrobnejša navodila so navedena v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), v poglavju 4.2.

11. Prevoz in čas razdeljevanja hrane

Čas od priprave hrane pa do razdelitve hrane dijakom naj bo čim krajši, saj to lahko vpliva na slabše senzorične lastnosti hrane.

Čas od zaključka priprave hrane do prevoza naj ne bo daljši od 30 minut. Čas prevoza hrane od lokacije priprave do lokacije prevzema naj ne presega več kot 30 minut. Hrana naj se dostavlja vedno ob dogovorjenem času. Čas od dostave do začetka delitve hrane naj ne bo večji od 30 minut. Zagotovi naj se, da bo čas razdeljevanja hrane največ 3 ure.

12. Zagotavljanje varnosti hrane

Za vse nosilce živilske dejavnosti, ki opravljajo dejavnost zagotavljanja toplih obrokov, velja Uredba (ES) št. 852/2004 Evropskega parlamenta in Sveta o higieni živil, ki vsebujejo skupna načela v zvezi z odgovornostmi nosilcev živilskih dejavnosti in higienskimi zahtevami za živilske obrate. Vlogo nosilca živilske dejavnosti lahko v celotni verigi zagotavljanja toplih obrokov prevzame ponudnik (*priprava obrokov, način pakiranja porcijskih jedi, zagotavljanje ustreznih temperatur obrokov, transport, mesto in način prevzema obrokov, razdeljevanje obrokov, pomivanje posode, pribora in drugih sredstev, odstranjevanje odpadkov*). V primeru, da srednja šola prevzame celotno ali del dejavnosti (*npr. razdeljevanje toplih obrokov*), postane zavezanec za izvajanje živilske zakonodaje.

13. Preverjanje skladnosti ponujenih obrokov

Za preverjanje skladnosti ponujenih obrokov hrane se vzpostavi redni sistem preverjanja skladnosti ponujenih obrokov, kot je določeno v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005).

2.3 Ekonomski vidik organizirane prehrane za dijake

V Sloveniji je bilo v šolskem letu 2006/2007 preko 96.000 dijakov. Če predpostavimo, da je tudi v letošnjem šolskem letu tako število dijakov in ob vrednosti dnevne subvencije za en topli obrok hrane, ki jo iz proračuna financira država, ocenjujemo, da letna vrednost projekta subvencioniranja dijaške hrane znaša dobrih 230.000 evrov dnevno ali preko 35.000.000 evrov letno, če šole dejansko razdelijo dijakom vsakodnevni topli obrok. Ob upoštevanju najrazličnejših odsotnosti dijakov od pouka lahko grobo ocenimo, da država v ta namen porabi dobrih 30 milijonov evrov na leto.

To je veliko denarja, zato ni vseeno, kakšne so posledice njegove porabe. Da bi dosegli osnovni namen subvencioniranja toplega obroka hrane dijakom, to je zagotoviti bolj zdravo prehrano mladim v najobčutljivejšem življenjskem obdobju, je pomembno, da je pripravljena hrana zdrava in dovolj okusna, da jo dijaki z veseljem in zadovoljstvom redno uživajo.

Namen naše raziskave je prav to, da ugotovimo, kako poteka izvajanje projekta subvencioniranja dijaške hrane v praksi, po posameznih šolah, in kako so s prehrano zadovoljni dijaki.

V nadaljevanju bomo nekaj poglavij namenile pridobivanju strokovnih osnov o pomenu in načinu zdravega prehranjevanja.

2.4 POJEM IN POMEN PREHRANE



Hrana oziroma živilo je vsaka snov ali izdelek, vključno s pitno vodo in pijačami, v predelani, delno predelani ali nepredelani obliki, ki je namenjena za uživanje ali se smiselno pričakuje, da ga bodo uživali ljudje. Vsebuje vodo, hranila, druge snovi, ki nimajo fiziološkega učinka. Vsebuje tudi snovi, ki so namenoma vgrajene v živilo med izdelavo, pripravo ali

obdelavo živila.

Slika 1: Zdrava prehrana je zelo pomembna

Vir:

http://www.cromoda.com/index.php?Itemid=68&id=514&option=com_content&task=view

Hrana je pomembna za zaščito in delovanje telesa, predvsem za rast, energijo in obnovo telesa. Okrepi organizem z zadostno kemično energijo za opravljanje osnovnih življenjsko pomembnih funkcij. Pomembna je za bivalni metabolizem, torej za predelavo in razgradnjo hranil s pomočjo encimov, za kar potrebuje 50 odstotkov energije. Organizem potrebuje za fizično aktivnost 25 odstotkov energije, za izločanje snovi iz organizma 8 odstotkov, za rast in vzdrževanje telesnih tkiv 12 odstotkov, a ostalo za telesno toploto.

Hrano sestavljajo hranilne in zaščitne snovi, torej ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali.

Hrana nam nudi tudi veselje, saj sta hranjenje in pitje tudi dva življenjska užitka. Človek že od samega začetka svojega obstoja uživa mešano hrano, kar pomeni, da uživa rastlinsko in živalsko hrano.

Novorojenčku je najbolj pomembna hrana materino mleko, ki je zanj najbolj zdrava hrana. Po določenem obdobju starosti materino mleko ne zadošča več potrebam hitre rasti in razvoja otroka. Po šestem mesecu starosti je potrebno dajati otroku hrano, bogato z vitamini, beljakovinami, maščobami, ogljikovimi hidrati in rudninskimi snovmi. Nova živila otroku dodajamo na vsakih štirinajst dni, da ugotovimo morebitne alergije. Energijske potrebe otroka naraščajo do osemnajstega leta starosti. Otroci potrebujejo pestro hrano, prav tako kot drugi družinski člani, z vsaj dvema skodelicama mleka ali mlečnih izdelkov na dan.

Posameznega hranila v prehrani so izredno pomembna, saj beljakovine omogočajo rast in razvoj živega bitja. Maščobe nam dajejo energijo, prav tako nam jo dajejo ogljikovi hidrati. Vitamini in minerali imajo nadzor nad telesnimi procesi, voda pospešuje telesne procese in balastne snovi (vlaknine) so potrebne za pravilno delovanje črevesja.

Med hrano uvrščamo vse snovi, ki jih organizem potrebuje za življenje in rast. Sestavljena je iz enega ali več od petih osnovnih hranil, torej iz beljakovin, maščob,

ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov. Poleg teh sta pomembni tudi voda in balastne snovi.

2.4.1 BELJAKOVINE

Beljakovine gradijo in omogočajo obnavljanje mišic, krvnih sestavin, kože in kosti ter drugih tkiv in organov v telesu. Beljakovine so življenjsko pomembno hranilo kot vir energije in surovina za izgradnjo telesnih beljakovin. Potrebe po beljakovinah oziroma aminokislinah so odvisne od stanja posameznika. Organizem ne more sintetizirati nekaterih aminokislin, ki so nujne za sintezo svojih lastnih beljakovin, zato so te nepogrešljiva sestavine hrane. Organizem, ki raste, ima večje potrebe po cistinu, razen tega pa nekatere življenjsko pomembne aminokislino, na primer arginin in histidin, pospešujejo rast.

Izredno visok delež beljakovin ni zaželen, ker obremenjuje presnovo. Prehrana z veliko beljakovinami je acidogena in skrajša življenjsko dobo posameznih živil.



Beljakovine so rastlinskega in živalskega izvora.

Med hrano, bogato z beljakovinami, štejemo vse vrste mesa, grah, sojino zrnje, ribe, perutnino, fižol, mleko, jogurte, jajca in arašide. Biološko polno vrednejša so živila živalskega izvora, v zdravi prehrani pa naj prevladujejo beljakovine rastlinskega izvora, vsaj dve tretjini v obliki stročnic ter žit in žitnih izdelkov.

Slika 2: Beljakovinska živila

Vir: https://www.mercator.si/uzivajmozdravoclankidober_tekclanekaid=1858

2.4.2 MAŠČOBE

Maščobe vseh vrst so stalni spremljevalci naše prehrane. So okusne, hrano bogatijo, ji dajejo lesk, slastnost, polnost, so skratka ... precej nenadomestljive. Tudi za naše delovanje in zdravje so bistvenega pomena. Seveda niso pomembne katere koli, ampak le redke. Poznamo jih kar nekaj vrst. Delimo jih po obliki, na tekoče in trdne, ter po izvoru, torej na živalske ali rastlinske.

Maščobe zagotavljajo zaloge energije, nekatere pa telo uporabi kot gradbeni material. Ena izmed značilnosti maščob in maščobnih olj je, da se ne topijo v vodi, ampak se topijo v organskih topilih. Škodljivo maščobo vsebujejo mastno meso, mleto meso, pomfrit, cvrtje, goste in mastne omake, svinjska maščoba, gosja maščoba, majoneza, mastni prelive in dresingi, pudingi, kreme, smetane, mastni kolači in pecivo. (Oberbeil, 2001, str. 24)

Bolj ugodne za telo so nenasičene maščobne kisline, ki se nahajajo v rastlinskih oljih. Nasičenih maščobnih kislin, ki jih je največ v maslu, masti, loju, arašidovem in bučnem olju, v zdravi prehrani ne priporočamo, saj povzročajo aterosklerozo.

Količina maščob v prehrani je najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek številnih bolezni, vključno z debelostjo. V dnevni prehrani priporočajo okoli 30 odstotkov energijske vrednosti maščob, pri uporabi izredno kvalitetnih maščob pa lahko tudi nekoliko več.

Glede na strukturo in lastnosti maščobnih kislin ločimo nasičene, mononenasičene in polinenasičene maščobne kisline. Med vsemi so zdravju najbolj neprijazne nasičene maščobne kisline, ki so tudi najpomembnejši prehranski dejavnik pri nastanku bolezni srca in ožilja in tudi nekaterih vrst raka. (Pokorn, 2005, str. 49)

2.4.3 OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati oskrbujejo telo z energijo, vendar so s svojimi sestavinami vključeni tudi v telesno celico. Nastajajo v rastlinah s fotosintezo, zato so glavna sestavina živil rastlinskega izvora.

Skupino ogljikovih hidratov sestavljajo izredno veliko število različnih snovi, ki jih po kemični zgradbi na splošno delimo v tri skupine:

- monosaharide (enostavne sladkorje),
- disaharide (dvojne sladkorje),
- polisaharide (sestavljene ogljikove hidrate).

Ogljikovi hidrati se v telesu razgradijo med prebavo na enostavne sladkorje. Monosaharidi izmed vseh sestavin hrane tudi najmanj obremenijo prebavila. Monosaharide in disaharide imenujemo sladkorji, ker so sladkega okusa. Mednje uvrščamo kuhinjski sladkor in sladkorje, ki so naravne sestavine mleka, sadja in zelenjave. Med polisaharidi so pomembni predvsem škrob (npr. v kruhu, krompirju, rižu, grahu) in snovi, ki se med prebavo ne razgradijo in jih imenujemo vlaknine (balastne snovi). Največ vlaknin vsebujejo žitni izdelki, sadje in zelenjava. (Turk *et al.*, 1997, str. 38)

Vloga ogljikovih hidratov v prehrani:

Ogljikovi hidrati so nujni za ustvarjanje glikogena v mišicah. Predstavljajo osnovno hranilo za živčni sistem. Zaloge glikogena v mišicah in jetrih znašajo povprečno skupaj približno 400 gramov. Pomanjkanje ogljikovih hidratov lahko vodi celo v podhranjenost, čeprav človek zaužije dovolj beljakovin, ker le-te telo veliko počasneje in težje spreminja v ogljikove hidrate. Možgani potrebujejo do dve tretjini glukoze iz krvi. Z zaužitjem ogljikovih hidratov se ti kopičijo v mišicah in jetrih, presežek pa se s pomočjo insulina kopiči kot maščoba v telesu.

2.4.4 VITAMINI

Vitamini so skupina kemično različnih snovi, ki jih telo nujno potrebuje, vendar v majhni količini. Vnašamo jih s pravilno prehrano. Vitamini sodelujejo v številnih telesnih dogajanjih, od vzdrževanja in rasti do celične presnove. Omogočajo številne biokemične procese sinteze, presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Vplivajo na telesno in duševno stanje posameznika. Če vitaminov ne dobimo dovolj, nas lahko pestijo neprijetne ali celo hude zdravstvene posledice. Pomanjkanje katerega koli vitamina lahko povzroči avitaminozo. Zadnje raziskave kažejo, da naj bi

optimalna količina vitaminov pomagala ohranjati zdravje in upočasnila staranje. Delimo jih na vodotopne in tiste, ki so topni v maščobah. Poznamo naslednje vitamine: vitamin : A, B, C, D, E, K.

2.4.5 MINERALI

Minerali so anorganske snovi v kamninah in rudninah. V prehrano jih dobivamo preko rastlin oziroma živali, ki se hranijo z njimi. Vsa živila vsebujejo mineralne snovi, ki so za telo nujne kot:

- * pomembni gradniki kostnega tkiva,
- * sestavine telesnih tekočin, kjer med drugim uravnavajo osmozni tlak,
- * katalizatorji različnih reakcij.

Glede na potrebno količino delimo minerale na makroelemente in mikroelemente. Med prvimi, ki jih telo potrebuje sorazmerno veliko, so železo, kalcij, fosfor, kalij, žveplo, klor, natrij in magnezij.

Med mikroelementi, ki jih potrebujemo malo, pa so jod, baker, mangan, fluor, nikelj, cink, krom in selen.

Mešana, količinsko zadostna in pravilno pripravljena prehrana, vsebuje tudi zadostno količino mineralov.

2.4.6 VODA

Voda je življenjsko pomembno živilo za človeka in za ves biološki svet. Je topilo in sredstvo za čiščenje. Prav gotovo pa uporaba zahteva določeno kakovost vode. (Pokorn, 1996, str. 83)

Najmanjša količina vode, ki jo človek potrebuje za en dan, je odvisna od njegove fizične aktivnosti, zdravstvenega stanja in mikroklimatskih razmer.

Voda, v kateri so raztopljene rudnine, je pomembna za prehrano. V (pitnih) vodah lahko dobimo skoraj vse za življenje pomembne prvine. S pitjem določenih mineralnih vod lahko preprečimo nekatera deficitarna stanja in različne civilizacijske bolezni. Zato so pomembni minerali, tako kalcij, magnezij, natrij, kalij, baker, železo, cink, litij, zlasti pa jod in fluor. Za zdravje ljudi je pomembna tudi trdota vode.

Vodo lahko pijemo v času med posameznimi obroki, lahko pa tudi v času obroka v zmernih tekočinah, če želimo obroku zmanjšati energijsko gostoto. Pitje vode je najbolje razporediti po celotnem dnevu, kar zagotavlja dobro hidracijo organizma in s tem tudi dobro počutje. Za dober spanec potrebujemo še kozarec vode ali dva pred spanjem. Z rednim pitjem vode postane v telesu mehanizem žeje učinkovitejši. Žeje je nujno treba pogasiti z vodo.

Če ne vnašamo dovolj vode v telo, nastanejo motnje. Če telo izgubi dva litra vode, smo žejni in manj hodimo na vodo. Do štirih litrov izgube se ta primanjkljaj občuti kot močna žeja, hujšanje, slabost, bledica, suha usta in razdražljivost. Če izgubimo

več kot pet litrov vode, je naše telo apatično in nesposobno za fizično in psihično delo. Kadar telo izgubi 15 odstotkov vode, nastopi smrt.

Redno pitje zadostnih količin vode poveča našo zbranost, odpornost proti boleznim in soočanje s stresnimi situacijami. Ob rednem pitju postanemo psihično in fizično trdnejši. Tudi naš videz postane svež in prijeten.

2.5 ŽIVILA V URAVNOTEŽENI PREHRANI

2.5.1 ŽITA

Žita so nosilni del zdrave prehrane. Pri tem ne zanemarjamo zelenjave in sadja, vendar samo kot dopolnilo k žitni hrani. Vitamini in encimi, ki jih je v obilju v sadju in zelenjavi, omogočajo, da telo dobi potrebno energijo, beljakovine in maščobe iz zaužite žitne hrane. Večini ljudi so žitni izdelki temelj vsakodnevne prehrane. Žal je sodobni razvoj mnoge zavedel, da so žita predvsem krma za živino, meso pa naj bi bila njihova hrana.

Največkrat se miselno ubadamo s tem, zakaj smo mnogi, ki se hranimo z žitaricami, veliko bolj zdravi od drugih, ki so prepričani, da je meso osnova prehrane.

Vsa žita, ki so nam na voljo, so pomemben vir zdrave hrane. Seveda dajemo prednost tistim, ki so pridelana na naraven način tako, da od žita ni ostal le škrob, odvzeto pa vse tisto, kar omogoča zdravo presnovo. Med žita uvrščamo pšenico, proso, ajdo, koruzo, oves, ječmen, rž in riž.

2.5.2 STROČNICE

Danes poznamo že več kot 1.300 vrst stročnic, a jih v prehrani uporabljamo le okoli 20 vrst. Stročnice so med rastlinskimi živili eno izmed najbolj hranljivih in biološko visoko vrednimi živili. Uvrščamo jih med živila z beljakovinami in ogljikovimi hidrati.

Vsebujejo beljakovine z nizko vsebnostjo maščob, kalij, magnezij, fitonutriente, prehransko vlaknino, vitamine B, železo in folate.

Vplivajo na prebavo. Stročnice imajo posebno vlogo v prehrani bolnika s sladkorno boleznijo in povišanimi lipidi v krvi. Pomembno vlogo imajo tudi pri uravnavanju telesne teže.

Če bomo uživali stročnice, bomo postali hitreje siti kot pa debeli! Hitro nas nasitijo in vsebujejo malo kalorij, zato se z njimi ne bomo zredili. Velika količina prehranskih vlaknin stročnicam omogoča, da hitro potešijo lakoto, hkrati pa ohranjajo energijo. Torej ima ta dragocena zelenjava pomembno vlogo pri uravnavanju telesne teže.

2.5.3 SADJE

Sadje vsebuje veliko vlaknin, vitaminov, rudninskih snovi in antioksidantov. Najboljše je sveže, saj med procesom predelave in stiskanja izgubi vsebnost hranilnih snovi in vlaknin, poveča pa se vsebnost sladkorja in dodatkov.

Sadje moramo vedno jesti na prazen želodec. Sadje, ki ga zaužijemo na prazen želodec, deluje pozitivno na telo in odpravlja odvečne kilograme.



V sadju je dosti vitaminov, balastnih snovi, sadnih kislin in mineralov. Delež sestavin se pri različnih sadežih močno razlikuje. V sadju je od 75 do 95 odstotkov vode, od 5 do 20 odstotkov ogljikovih hidratov in od 0,1 do 5 odstotkov sadne kisline. Sadje sestavljajo vitamini C, A, B2 in minerali Ce, P, Fe, Na, K, Mg in Al. V sadju tudi najdemo esencialne aminokisliline in lupide, ki jih je največ v lupinskem sadju.

Slika 3: Sadje

Vir: <http://www.brezice.comozadja.htm>

2.5.4 ZELENJAVA

Zelenjava je ena izmed najbolj pomembnih sestavin v prehrani. Definicija zelenjave nima znanstvene veljave in je do neke mere poljubna in subjektivna. Vsi deli zeliščnih rastlin, tudi trave, s katerimi se ljudje hranijo, se na splošno uvrščajo med zelenjavo. Pogosto uvrščajo med zelenjavo tudi gobe, čeprav te pripadajo svojemu kraljestvu. Čeprav je veliko izjem, je na splošno zelenjava okusna in ni sladka. Oreščke, zrna in zelišča običajno ne štejemo med zelenjavo. Zelenjava vsebuje beljakovine in ogljikove hidrate, nekaj pa tudi vitaminov in mineralov. Poznamo tudi vegetarijance, ki se prehranjujejo izključno samo z zelenjavo. V dnevnem obroku naj bi bilo do 200 g kuhane zelenjave, 100 g sveže surove zelenjave ter 100 do 300 g sadja.

Zelenjava naj bi bila del vsakega obroka. Vrtnine vsebujejo do 90 odstotkov vode.

2.5.5 MLEKO

Mleko in mlečni izdelki so izredno pomembna vsakdanja hrana ljudi. Prav zaradi tega obstajajo posebna priporočila za mleko in mlečne izdelke – razvrščamo jih med osnovne skupine živil, ki naj bi jih vsak človek zaužil v vsakdanji zdravi prehrani. Dnevna prehrana je okoli 0,5 l mleka.

V primerjavi z drugimi živali je mleko idealna hrana, ker vsebuje vsa za življenje pomembna hranila. Če izvzamemo vsakodnevne mlečne beljakovine, je mleko zlasti pomemben vir kalcija, prav zato mora marsikateri jedilnik nujno vsebovati prav mleko in mlečne izdelke, če ga želimo vsaj približati fiziološkim potrebam po kalciju.

(Pokorn, 1996, str. 112)

Danes priporočamo le uživanje prekuhanega mleka, čeprav ima nekoliko manjšo biološko vrednost.

Mleko velja za učinkovito zdravilo pri lajšanju vzbujenega želodca in prebavil, nemirnosti in nespečnosti. (Carper, 2001, str. 291)

2.5.6 MESO

Meso je živalsko tkivo, ki vsebuje izredno veliko vode, običajno od 45 do 75 odstotkov. Meso poleg tega vsebuje še maščobe, beljakovine, ogljikove hidrate, mineralne snovi in malo vitaminov. V mesu je skritih veliko maščob živilskega izvora, ki pospešujejo arteriosklerozo, zato ne sme biti preveč mesa v vsakdanji prehrani. Pri izbiri mesa dajemo prednost kunčjemu mesu, pustemu belemu mesu in perutnini brez kože.

V to skupino lahko uvrstimo meso različnih domačih in divjih živali, perutnino, ribe in mehkužce. Glede na vrsto živila ali tudi posameznih del živali (kos mesa) lahko meso razdelimo v bolj pusto (beljakovinsko živilo) in v bolj mastno meso (beljakovinsko-maščobno živilo). V to skupino vključujemo tudi druga živila, tako jajčni rumenjaki (beljakovinsko-maščobno živilo), jajčni beljak (beljakovinsko živilo), mastne sire (beljakovinsko-maščobno živilo). O teh živilih oziroma zaradi njihovih posebnih lastnosti govorimo v drugih poglavjih. Vsa mesna in sploh beljakovinska živila so lahko pomembna sestavina naših vsakdanjih zdravih jedilnikov, čeprav jih vegetarijanska in makrobiotična prehrana povsem ali delno izključujeta iz vsakdanjih, toda zdravih jedilnikov. (Pokorn, 1996, str. 36, 37)

2.5.7 RIBE

Ribe so biološko polnovredna živila. Vsebujejo beljakovine, malo maščob ter veliko vitaminov in mineralov. So lahko prebavljive, vendar hitro pokvarljive.

Uživanje rib, zlasti morskih, namesto klavne živine, ima očiten varovalni vpliv pred koronarno boleznijo. Ribe in ribje olje so bogati vir polinenasičenih maščobnih kislin. Enkratno ali dvakratno uživanje rib, predvsem tune, sladkovodne bele ribe, lososi, kuhane in pečene ribe, na teden naj bi že imelo varovalni vpliv za zdravje ljudi.

2.5.8 JAJCE

Jajce je biološko polnovredno živilo, saj vsebuje vse snovi za nastanek novega organizma. Zaradi večje količine holesterola je pri uživanju jajc potrebna zmernost. Jajce je dragoceni vir beljakovin, saj vsebuje vitamine A in D, uravnoteženo količino vitaminov B kompleksa ter nekatere minerale, kot kalij, kalcij, magnezij, železo in cink. Vse te snovi potrebujemo za normalno rast in razvoj.

Jajce z vidika varnosti živil lahko predstavlja tudi tveganje za zdravje uporabnika, saj je najbolj pogost vzrok črevesnih okužb prav zaradi uživanja jajc in jajčnih izdelkov, okuženih z bakterijo salmonela.

Zaradi večje količine holesterola je pri uživanju jajc potrebna zmernost.

2.6 ZNAČILNOSTI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

V zadnjih letih se je povečala pogostost kroničnih civilizacijskih bolezni, ki so posledica neuravnotežene prehrane.

Med številne vzroke za razvoj s prehrano povezanih bolezni sodi premajhen delež nekaterih esencialnih maščobnih kislin, premalo prehrane vlaknine, premalo nekaterih vitaminov, predvsem antioksidativno aktivnih pa tudi drugih antioksidativnih snovi hrane.

Kakovost prehrane prebivalstva je odvisna tako od kakovosti živil, kakor tudi od sestave prehranskih navad. Za sestavljene uravnotežene prehrane je zato potrebno poznati ne le ločene učinke posameznih živil, ampak tudi njihove učinke v kompleksih prehranskih obrokih.

Najnovejši podatki govorijo v prid temu, da imajo prehrambeni dejavniki pomembno vlogo v modifikaciji in zatiranju povzročiteljev nastanka raka. Navedli bomo nekatere možne načine vpliva posameznih snovi na preprečevanje nastanka obolenj s pravilno prehrano

2.6.1 PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki naj jih jemo vsak dan. Ni zapoved, ampak priporočilo, ki pomaga izbrati tisto hrano, ki je bolj zdrava in primerna. Piramida spodbuja uživanje pestre hrane, s katero telo dobi potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezno količino kalorij.



Slika 1: Piramida zdrave prehrane

Vir: <http://www.ezdravje.comsiprebavilapiramida>

1. ŠKROBNA ŽIVILA; ŽITA IN IZDELKI IZ ŽIT

Na spodnji in največji polici so žita, žitni izdelki in krompir ali škrobna živila. Dali smo jim zeleno luč. To pomeni, da bomo z nje izbirali največ živil. Zagotavljajo nam energijo, vitamine, minerale in prehranske vlaknine. Največ jih je v polnozrnatih živilih, zato vključimo v vsakdanji jedilnik različne kaše, riž, krompir, polnovredna živila in žitne izdelke.

2. ZELENJAVA, SADJE

Na naslednji polici, nekoliko manjši od predhodne, najdemo zelenjavo in sadje različnih barv. Zelenjava in sadje vsebujeta vitamine, minerale, veliko pralnih vlaknin ter zaščitne snovi. Različne vrste zelenjave in sadja se med seboj razlikujejo po hranilnih snoveh in količinah, ki jih vsebujejo, zato naj bo naš izbor pester. Uživajmo zelenjavo in sadje vseh barv.

3. BELJAKOVINSKA ŽIVILA

Na tretji polici piramide zdrave prehrane najdemo dve skupini živil, ki sta pretežno živalskega izvora: mleko in mlečni izdelki ter meso in zamenjave. Polička je manjša od prvih dveh, kar pomeni, da bomo uživali manj omenjenih živil kot živil s predhodnih dveh polic. Mleko in mlečni izdelki so vir beljakovin, vitaminov in mineralov. So najbogatejši vir kalcija. Izbirajmo čim pogosteje mleko in mlečne izdelke z manj maščob.

Sledi skupina živil, ki je sestavljena iz mesa in zamenjav. Poleg beljakovin so omenjena živila vir vitamina B12. Zagotavljajo tudi železo in cink. Dajmo prednost mesu z manj maščobami. Sem sodijo tudi ribe, stročnice in jajca. RIBE uživajmo vsaj dvakrat tedensko. Jedi iz stročnic, predvsem fižol, soja, čičerika, nam lahko zamenjajo mesno jed. Bodimo zmerni pri uporabi rumenjakov, ker vsebujejo veliko holesterola.

4. ŽIVILA Z VELIKO MAŠČOB IN SLADKORJA

Na samem vrhu piramide so maščobe (olja, margarina, maslo, mast, smetana) in slaščice. Maščobe potrebujemo, le uživamo jih zmerno in to predvsem tiste, ki so

rastlinskega izvora. Tudi pri sladkorju bodimo pozorni. Čim manj sladkarij in dodajanja sladkorja. Ta živila imajo veliko kalorično vrednost in le malo hranilnih snovi, zato jih uživajmo redko.

(Splošna bolnišnica Celje, 2008, str. 14-15)

Piramida zdrave prehrane navaja tudi število priporočenih enot, ki naj bi jih zaužili dnevno iz vsake skupine živil, ki se nahajajo na posameznih policah piramide. Vedeti morate, da so te enote le okvirna priporočila. Manj enot boste zaužili takrat, ko boste večino časa presedeli ali počivali in ne boste porabili veliko energije s telesno dejavnostjo. Če se ukvarjate s športom ali pomagata staršem delati na kmetiji, morate zaužiti več enot, kot je priporočeno. S piramido lahko celo načrtujete, kako zdravo izgubiti kakšen odvečen kilogram. Če ste zares debeli in morate shujšati - takšnih najstnikov pri nas ni veliko - potem poiščite strokovno pomoč.

2.6.2 PRIMER ZDRAVEGA JEDILNIKA

ZAJTRK naj bo sestavljen iz hrane, ki vsebuje veliko sestavljenih ogljikovih hidratov. Nikoli ne smemo izpustiti zajtrka.

MALICA je manj obilna kot zajtrk in jo zaužijemo vsaj od tri do pet ur po zajtrku. Hrana mora vsebovati malo količino maščob.

KOSILO moramo zaužiti vsaj do petnajste ure.

VEČERJO moramo zaužiti vsaj od dve do tri uri pred spanjem.

Enkrat ali dvakrat tedensko moramo namesto mesa uživati ribe in morske sadeže.

1. Dan – ponedeljek

Zajtrk: polnozrnati kruh, skuta, sir, sadni čaj

Malica: jabolka

Kosilo: zelenjavna juha, blitva s krompirjem,
paradižnikova solata

Večerja: rižota, radičeva solata

2. Dan – torek

Zajtrk: črn kruh, kisle kumare, jogurt, liptovski namaz

Malica: breskev

Kosilo: korenčkova juha z vlivanci, špageti s sirovo
omako, zelena solata

Večerja: pol pice in paradižnikova solata

3. Dan – sreda

Zajtrk: polnozrnati kruh, marmelada, kakav

Malica: hruška

Kosilo: fižolova juha, sirov štrukelj in motovilec

Večerja: palačinke z marmelado, kompot iz kutin

4. Dan – četrtek

Zajtrk: črni kruh, ribji namaz, kakav

Malica: grozdje

Kosilo: goveja juha, pire krompir, solata iz pese

Večerja: pečena polenta s sirom, srbska solata

5. Dan – petek

Zajtrk: kosmiči, kakav

Malica: hruška

Kosilo: gobova juha, čufti, zelena solata

Večerja: polnozrnata rezina, sveža paradižnik in paprika

6. Dan – sobota

Zajtrk: bela žemlja, malinova marmelada, kakav

Malica: banana

Kosilo: zdrobova juha, riž, mešana solata

Večerja: zelena solata, gobe, špageti, meso, parmezan, kislá smetana

7. Dan – nedelja

Zajtrk: polnozrnat kruh, lahka margarina, med, kakav

Malica: nektarina

Kosilo: zelenjavna juha, mlinci, motovilec

Večerja: pečeno jajce s hrenovko, svež paradižnik

2.6.3 NAČINI PRAVILNEGA PREHRANJEVANJA

Strokovna priporočila pravijo, naj bi si z zajtrkom zagotovili petino do četrtno potrebne dnevne energije. Približno desetino naj bi dodali z malico, za kosilo bi si privoščili dobro tretjino do dve petini dnevno potrebne energije. Do večera naj bi dodali še preostalo četrtno.

Energijo naj bi telesu zagotovili takrat, ko jo bo lahko porabilo. Jutro je najprimernejši del dneva, da si zagotovimo energijo. Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic. Podatki kažejo, da opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost šolarjev za reševanje problemskih nalog. Če si želimo, da so naši možgani v vrhunski kondiciji, moramo zajtrkovati. Zajtrk vpliva na proces formuliranja spomina in ponovnega priklica informacij v spomin. Glavna napaka, ki jo danes delamo pri prehranjevanju je, da jemo hitro, ne da bi se zavedali, da jemo. Pri obroku je pomembno, da se pri obroku usedemo in hrano dobro prežvečimo.

Zdrava prehrana vključuje več vidikov prehranjevanja. Nadvse pomembno je število obrokov. Človek naj bi dnevno zaužil od tri do pet obrokov. Količina hrane naj bo primerna naši aktivnosti. Izredno pomembno je tudi, da vsak dan jemo približno ob istem času in na istem mestu.

Energijsko bogata hrana, kot so čipsi, hamburgerji, pice, sladice in čokolade, je navadno energijsko gosta. To pomeni, da z enim grizljajem dobimo v telo veliko kalorij. Prav pogosto uživanje energijsko preveč kalorične hrane, je eden od pomembnih vzrokov za razvoj številnih bolezni pri odraslih.

Problem, ki se pojavi pri hitri hrani je, da so postopki priprave pogosto manj zdravi, obenem je hranilno redka in energijsko gosta. To pomeni, da je pretežno sestavljena iz prečiščenih živil in vsebuje veliko praznih kalorij ter ima malo esencialnih snovi. Če je hitra hrana pravilno vključena v energijsko in hranilno uravnoteženo celodnevni obrok in je ne jemo prepogosto, lahko popestri naš jedilnik.

2.6.4 POMEN TEKOČIN V PREHRANI

Pomanjkanje vode povečuje škodljive vplive stresa, zavira čiščenje telesa in vpliva na slabše razpoloženje. Prav zato moramo svojemu telesu zagotoviti njeno redno dovajanje, saj le tako poskrbimo za boljšo psihično in fizično kondicijo, ki je še kako pomembna pri vsakodnevnih obremenitvah na delu in pri študiju.

Koliko vode moramo spiti na dan

Dnevna potreba po vodi je povprečno okoli 2,5 litra na odraslega človeka. Spreminja se glede na letni čas, zdravstveno stanje posameznika in njegovo fizično aktivnost. Pozorni moramo biti tudi na način prehranjevanja, saj nam ob suhi prehrani, ki vsebuje malo vode, manjka več tekočine, kot če se prehranjujemo z veliko sadja in zelenjave. Tako bomo morali popiti več vode, če smo uživali živila, kot so testenine, stročnice in suho meso. Vsekakor velja zlato pravilo, ki pravi, da naj bi odrasel človek zaužil 1,5 litra vode s pijačo in 8 decilitrov s hrano, kot so juha, sadje in zelenjava.

Posledice pomanjkanje vode

Negativni učinki pomanjkanja vode so za organizem lahko izredno neprijetni in se razvijajo od lažjih oblik k težjim, končna posledica dehidracije pa je lahko celo smrt. Da bi preprečili dehidracijo telesa, ki nastopi v lažji obliki že, ko imamo suha usta, moramo telesu priskrbeti redno pitje vode. Količino zaužite vode pa najlažje nadzorujemo, če jo pijemo iz steklenice.

Izgubljeno telesno tekočino in minerale je priporočljivo nadomestiti z izvirsko vodo, čaji in svežimi sadnimi sokovi, izogibajmo pa se sladkanim in gaziranim pijačam. Večje težave lahko nastopijo, kadar nam vode dolgotrajno primanjkuje, zaradi česar telo razvije varčevalne ukrepe, ki lahko negativno vplivajo na pojav različnih alergij, kroničnih bolečin, glavobola in zvišanega krvnega tlaka. Po zadnjih raziskavah pomanjkanje vode vpliva tudi na slabšo imunsko sposobnost organizma.

Bodimo pozorni na naše telo in popijmo več vode ob višjih temperaturah, povečani telesni aktivnosti, kadar se znojimo in imamo povišano telesno temperaturo, da bi se izognili tem nevšečnostim. Pri tem telo potrebuje 2 dl več vode za vsako stopinjo telesne temperature, ki je nad normalno (37 °C). Pozorni bodimo tudi na količino popite vode, kadar uživamo kofeinske pijače in alkohol ter sladkor, saj ti odvajajo vodo iz telesa, zato jo moramo temu primerno nadomestiti. Priporočljivo jo je piti pred in ne med ali po obrokih, ker redči prebavne sokove in s tem upočasni prebavne procese. Tudi v večjih, pretiranih količinah je voda lahko škodljiva in nam lahko povzroči glavobol, krče in zmedenost.

2.7 NEZDRAVA PREHRANA

Naš odnos do hrane marsikomu ne pove nič, a vendar skriva v sebi pomembna sporočila. Mnogo ljudi trpi zaradi potlačenih čustev, kot so strah, jeza, žalost, zaradi neizražene potrebe po ljubezni, udobju, varnosti in zaradi nagnjenosti k samouničevanju. Le če osmislijo sporočila, ki jih izražajo s svojim načinom življenja in s svojim odnosom do hrane, lahko upajo, da bodo spoznali, kaj se dogaja in kako bolj smiselno zadovoljiti svoje potrebe.

Naša prehrana in način, kako jemo, sta skladna z našim odnosom do skupnega življenja od praznovanj, spolnosti in do našega duhovnega življenja. Naše poželenje po prevelikih količinah mesa in sladkarij, mastni in preveč predelani hrani, je podobno našemu hrepenenju po materialnih dobrinah tega sveta. Stara modrost uči, da lahko vplivamo na svoje fizično, čustveno, intelektualno in duhovno počutje s tem, kaj jemo.

Medicina ajurvede prilagaja prehrano posamezniku, tako, da upošteva njegov telesni stroj, okus, letni čas, uro dneva in kombinacije hrane. Preverja se, ali je hrana težka ali lahka, vroča ali mrzla, tekoča ali trda, surova ali kuhana. Makrobiotiki priporočajo uravnovešeno prehrano, ki naj vsebuje polnozrnata žita, stročnice, semena, in zelenjavo ter le majhno izrazito jin hrane (sladkor, alkohol, čaj in kava) in izrazito jang hrano (meso, jajca, sir in sladkor).

2.7.1 POSLEDICE NEZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Tudi če dobro skrbimo zase, lahko zbolimo. Toda bolezen lahko sprejmemo na pozitiven, zdrav način tako, da še naprej upoštevamo sporočila našega telesa in duše. Debelost, srčni napadi, kapi, sladkorna bolezen, žolčni kamni, rak na črevesju in dojki so lahko povezani z načinom naše prehrane. Takšne motnje lahko do neke mere preprečimo. Strokovnjaki se strinjajo, da so spremembe v naši prehrani potrebne. Čeprav nobena sprememba v prehrani ne more biti zdravilo za vse, pa lahko slabe prehrabene navade poslabšajo vsakršno stanje. Take slabe navade lahko vplivajo tudi na naslednje generacije, saj otroci večinoma jedo enako kot straši, ki so jih tako pač učili jesti. Ne zdravje, torej bolezen ogromno stane posameznika in družbo.

Živimo v časih, ko imajo zakoni tržišča veliko moč in vpliv. Kmetje želijo v čim krajšem času pokriti svoje investicije, zato se odločajo za intenzivno kmetovanje in prekomerno uporabljajo kemikalije. Že mogoče, da tako pridelajo več hrane, vendar s tem vplivajo tudi na njeno kvaliteto. Reklame nas zapeljujejo, da se odločimo za hrano, ki takoj poteši našo lakoto, in nas pri tem ne zanima, kako zdrava je.

Bolj podrobno je treba pogledati, kaj se pravzaprav dogaja. Mogoče je naše samospoštovanje tako slabo, da ne verjamemo več, da si zaslužimo dobro preskrbo in da sami prevzamemo pozorno in ljubeče skrb za svojo hrano. Hrana je kot ljubezen. Obojega potrebujemo pravo količino, če želimo odrasti in ostati zdravi. Brez ljubezni, ali hrane umremo, z napačno vrsto pa ne uspevamo. Toda tu je še ena povezava. Naš odnos do hrane je odvisen od tega, ali smo bili v otroštvu dovolj ljubljene, in od naše sposobnosti ljubiti sebe in druge. Pogosto se naša čustva, ki se jih ne zavedamo, simbolično kažejo v tem, kaj jemo in kako. Ljudje včasih pokažejo svoja čustva tako, da postanejo anoreksični ali bulimični, hrano povsem odklanjajo ali pa jo uživajo čezmerno in potem bruhamo.

(Stanway, 1996, str. 19-21)

2.8 PREHRANJEVALNE NAVADE MLADIH V SLOVENIJI

Naše zdravje je neposredno povezano z našimi prehranskimi navadami. Izpuščanje obrokov hrane, še posebej zajtrka, začarani krog čudežnih diet, kar je aktualno zlasti pred poletjem, grizljanje zvečer pred televizorjem, pa tudi kadar koli čez dan, vse to je le nekaj slabih navad.

Mladostniki izbirajo bolj nezdravo prehrano in neredno uživajo glavne obroke hrane, ker imajo rajši prigrizke.

Prigrizki so hiter zalogaj energije. Njihova slaba stran je ta, da navadno vsebujejo ogromno sladkorja, soli ali maščob in izredno malo vitaminov, mineralov ter vlaknin. Idealno bi bilo, da bi čim več klasičnih prigrizkov zamenjali s kosom sadja ali s korenčkom.

Najstniki pojedjo premalo (nemastnega) mleka in mlečnih izdelkov, premalo izdelkov iz polnovrednih žitaric, premalo sadja, premalo zelenjave in premalo rib. Preveč pojedjo sladkarij, čipsa in drugih slanih prigrizkov, klobas in salam, sendvičev, potičk, krofov in drugih izdelkov iz bele moke ter popijejo preveč kol in drugih sladkanih brezalkoholnih pijač.

Zanimivo je, da najstniki pojem *zdrava hrana* prav dobro razumejo. Pod pojmom *zdrava hrana* si predstavljajo uživanje sadja in zelenjave vsaj trikrat dnevno, uživanje čim bolj raznovrstne hrane, uživanje zajtrka vsak dan, uživanje hrane v mirnem, sproščenem okolju, izogibanje hrani, ki vsebuje veliko maščob, uživanje več obrokov hrane in kalorično skromnejšo, lahko prebavljivo večerjo.

3 PRAKTIČNI DEL NALOGE

3.1 Opis metod in postopka raziskovalnega dela

V raziskavi, v katero smo vključile večino srednjih šol na območju mesta Celja, smo želele ugotoviti, kako so dijaki zadovoljni z novim načinom prehranjevanja, ki ga je z zakonom v začetku šolskega leta 2008/09 uvedlo in financira MŠŠ. Zanima nas tudi, kakšen je splošen odnos anketirancev do prehrane, njihove prehranjevalne navade in kakšna je njihova osveščenost o zdravi prehrani.

Za izdelavo naloge smo uporabile tako primarne kot sekundarne vire podatkov. Primarna metoda raziskovanja je bilo anketiranje dijakov srednjih šol in intervjuji s koordinatorji prehrane po šolah. Prav tako smo v raziskavo vključile tudi metodo opazovanja šolskih prostorov, jedilnikov in dijakov v času izvajanja prehrane.

3.1.1 Raziskovalni vzorec

Da bi z raziskavo novega načina prehranjevanja srednješolcev prišle do kakovostnih in reprezentativnih podatkov, smo se odločile, da bomo vanjo vključile vse celjske srednje šole. Za izvedbo raziskave po šolah smo potrebovale soglasja ravnateljev posameznih šol, zato smo na vsakega ravnatelja naslovile prošnjo, da nam omogoči izvedbo anketiranja na njihovi šoli.

Anketne vprašalnike smo razdelile 1.800 dijakom, od teh smo dobile izpolnjenih in uporabnih 1629 vprašalnikov. Vzorec je bil sestavljen tako, da smo v vsak oddelek vsake šole razdelile 10 vprašalnikov, ki naj bi jih učitelji razdelili naključnim dijakom iz seznama v redovalnici (npr. vsak tretji dijak).

Anketiranje smo izvajale vse od konca meseca januarja do sredine februarja. Že med anketiranjem smo vse izpolnjene vprašalnike pregledale in podatke vnesle v računalniški program za družboslovne raziskave, program SPSS 10.

Zbrane podatke smo obdelale z različnimi analizami, predvsem so nas zanimale razlike med anketiranci glede na šolo in druge demografske značilnosti. Zato smo izvajale analizo variance ANOVA.

V vprašalnikih smo poleg šestih skupin demografskih vprašanj postavile še šest skupin vprašanj, s katerimi smo raziskovale različna področja vezana na odnos dijakov do prehrane in zadovoljstvo s sedanjim načinom brezplačnega toplega prehranjevanja, ki ga organizirajo šole.

Rezultate obdelav smo v nadaljevanju prikazale s tabelami in slikami grafov, da so le-ti bolj nazorni.

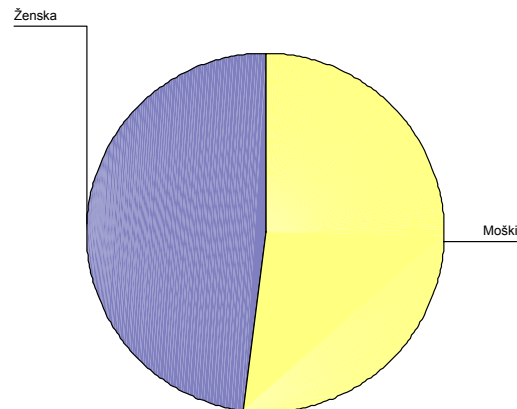
3.2 Analiza zbranih podatkov

3.2.1 Demografske značilnosti anketiranih dijakov

1. Spol anketiranih dijakov

Tabela 4: Spolna struktura anketirancev

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Moški	844	51,8	51,8
Ženska	785	48,2	100,0
Skupaj:	1629	100,0	



Slika 5: Spolna struktura anketirancev

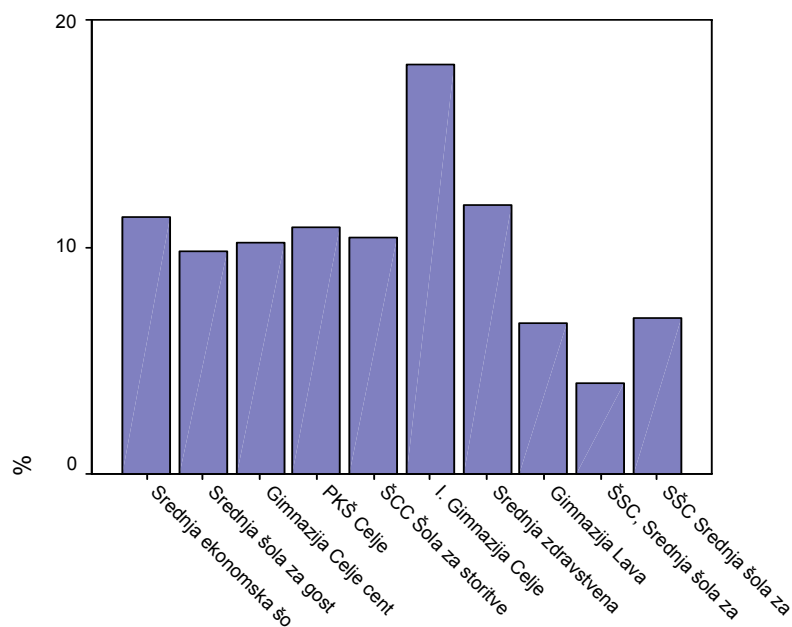
V raziskavi je sodelovalo 1629 anketiranih dijakov, od tega 844 dijakov in 785 dijakinj.

2. Dijaki po šoli, ki jo obiskujejo

V raziskavo smo vključili 10 celjskih srednjih šol. Struktura anketiranih dijakov po posameznih šolah je naslednja:

Tabela 5: Struktura anketiranih dijakov po šoli, ki jo obiskujejo

		Št. anketiranih	%	Skupaj %
Valid	Srednja ekonomska šola Celje	184	11,3	11,3
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	9,8	9,8
	Gimnazija Celje center	166	10,2	10,2
	PKŠ Celje	177	10,9	10,9
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	10,4	10,4
	I. Gimnazija Celje	294	18,0	18,0
	Srednja zdravstvena šola Celje	193	11,8	11,8
	Gimnazija Lava	108	6,6	6,6
	ŠSC, Srednja šola za gradbeništvo	65	4,0	4,0
	SŠC Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	6,9	6,9
	Skupaj:	1629	100,0	100,0



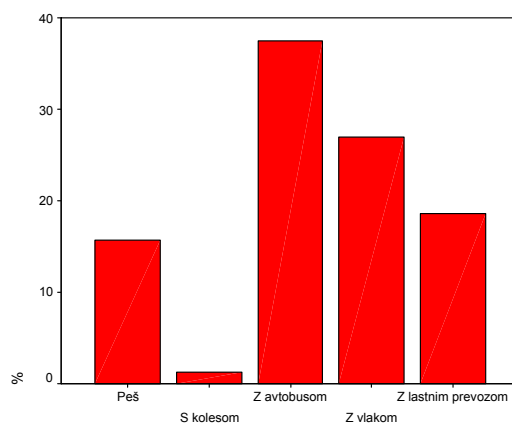
Slika 6: Struktura anketiranih dijakov po šoli, ki jo obiskujejo

Analiza kaže, da je v raziskavi sodelovalo največ dijakov I. Gimnazije Celje, najmanj pa dijaki ŠSC, Srednja šola za gradbeništvo. Druge šole so imele sorazmerno podobno število anket.

3. Struktura anketiranih glede na način prihajanja v šolo

Tabela 6: Anketirani po načinu prihajanja v šolo

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Peš	255	15,7	15,7
S kolesom	20	1,2	1,2
Z avtobusom	608	37,3	37,4
Z vlakom	438	26,9	27,0
Z lastnim prevozom	303	18,6	18,7
Vsota	1624	99,7	100,0
Manjkajoči	5	,3	
Vsota	1629	100,0	



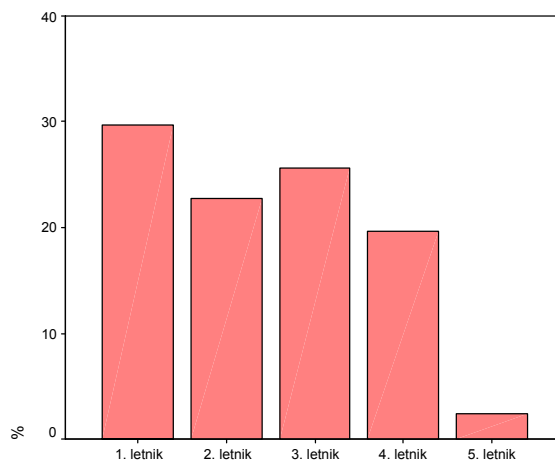
Slika 7: Anketirani po načinu prihajanja v šolo

Analiza zbranih podatkov kaže, da Večina dijakov v šolo prihaja z avtobusom (37,3 %) ali vlakom (26,9 %), k slednjim moramo prišteti še 18,6 % tistih dijakov, ki se v šolo pripeljejo z lastnim prevozom. Le 15,7 % dijakov prihaja v šolo peš ali s kolesom (1,2 %).

4. Analiza dijakov glede na letnik šolanja

Tabela 7: Struktura dijakov po letniku šolanja

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
1. letnik	481	29,5	29,7
2. letnik	369	22,7	22,7
3. letnik	415	25,5	25,6
4. letnik	318	19,5	19,6
5. letnik	39	2,4	2,4
Vsota	1622	99,6	100,0
Manjkajoči	7	,4	
Vsota	1629	100,0	



Slika 8: Anketirani po letniku šolanja

Analiza zbranih podatkov kaže, da je pri vseh letnikih podobno število anketiranih dijakov, zelo majhno število anket je od dijakov petih letnikov. To smo tudi pričakovali, saj nimajo vse šole petega letnika.

3.2.2 Analiza anketnih vprašanj

1. Analiza pogostosti prehranjevanja na določenih krajih

Da bi ugotovile, kje dijaki najpogosteje kupujejo hrano, ki jo uživajo v času med šolskim letom, smo jim ponudile spodaj navedene različne lokacije, kjer si lahko kupijo hrano. Zaradi obsežnosti raziskave bomo podale le najbolj zanimive in zgovorne rezultate.

Pogostost prehranjevanja na različnih mestih smo merile s petstopenjsko lestvico, pri čemer so bile ponujene vrednosti od 1 = nikoli do vrednosti 5 = vsak dan.

Tabela 8: Analiza prehranjevalnih navad dijakov na različnih mestih

	V šoli	v McDonaldsu	V pekarnah	Doma ali pri sorodnikih	V prodajalnah kebaba, bureka idr.	V pizzerijah	V drugih lokalih	Hrano si nosim od doma
St. anketiranih	1629	1615	1612	1601	1614	1616	1617	1619
Manjkajoči	0	14	17	28	15	13	12	10
Srednja vrednost	4,13	1,90	2,30	3,99	2,06	2,16	2,05	1,27
Vsota	6734	3066	3700	6386	3331	3497	3314	2059

Tabela 9: Analiza variance kraja nakupa hrane celjskih srednješolcev – po šolah**Analiza variance pogostosti kraja hranjenja oziroma kraja nakupa hrane celjskih srednješolcev**

	Srednja vrednost	F	Sig.
v McDonaldsu	1,900	4,123	,000
V pekarnah	2,300	31,212	,000
Doma ali pri sorodnikih	3,990	6,789	,000
V prodajalnah kebaba,	2,070	5,014	,000
V pizzerijah	2,160	1,640	,099
V drugih lokalih	2,050	,562	,829
Hrano si nosim od doma	1,270	3,296	,001

Analiza kaže, da se dijaki najpogosteje hranijo v šoli (4,13), zatem doma ali pri sorodnikih (3,99). Manj pogosto kupujejo hrano v pekarnah (2,30) in v pizzerijah (2,16). Zanimiv je tudi podatek, da si dijaki le redko nosijo hrano od doma (1,27). Razveseljiv pa je tudi podatek, da se dijaki relativno redko hranijo po različnih lokalih, kot so Mc Donalds, prodajalne kebaba in drugod (od 1,9 do 2,16).

Tabela 10: Analiza anketiranih dijakov, ki nosijo hrano od doma**Hrano si nosim od doma**

	Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid Nikoli	1316	80,8	81,3
Redko	217	13,3	13,4
Občasno	55	3,4	3,4
Pogosto	11	,7	,7
Vsak dan	20	1,2	1,2
Skupaj:	1619	99,4	100,0
Missing System	10	,6	
Skupaj:	1629	100,0	

Ker podatki kažejo, da se anketirani dijaki le redko prehranjujejo izven doma in šole, podrobneje teh podatkov v tej raziskavi ne analiziramo in ne predstavljamo. Zanimivo je, da si hrano od doma občasno nosi manj kot petina (20 %) dijakov, pogosto le 2 % anketiranih, preostalih 80 % hrane od doma ne nosi.

2. Analiza anketiranih dijakov po času zaužitja prvega dnevnega obroka hrane**Tabela 11: Analiza anketiranih dijakov po času zaužitja prvega dnevnega obroka hrane**

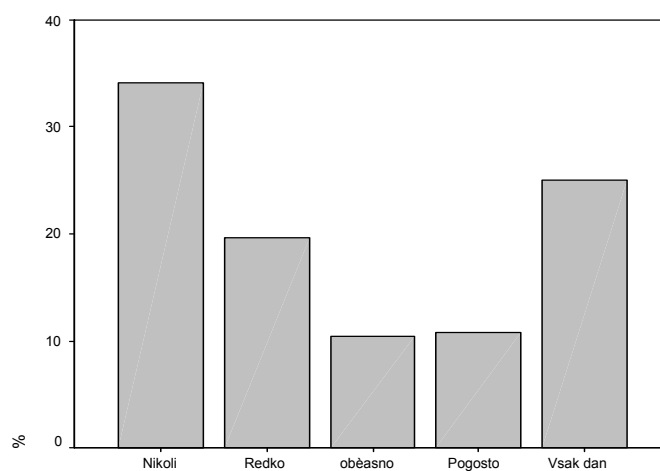
	Prvi obrok hrane pojem zjutraj doma	Prvi obrok hrane pojem na poti v šolo	Prvi obrok hrane pojem v šoli	Prvi obrok hrane pojem na poti iz šole	Prvi obrok hrane pojem, ko pridem domov
Št. anketirancev	1622	1620	1623	1607	1616
Manjkajoči	7	9	6	22	13
Srednja vrednost	2,73	1,38	3,21	1,24	1,56
Vsota	4427	2242	5214	1992	2524

Pogostost uživanja prvega obroka smo merile z pet stopenjsko lestvico od 1-5, kjer je bila vrednost 1=nikoli, 2=redko, 3=občasno, 4=pogosto in 5=vsak dan.

Analiza kaže, kje anketirani dijaki najpogosteje pojedjo svoj prvi dnevni obrok hrane. In sicer anketiranci svoj prvi obrok hrane najpogosteje zaužijejo v šoli (3,21) in doma (2,73). Od 1622 anketiranih dijakov jih le slabih 36 % pogosto ali vsak dan zjutraj doma poje zajtrk, nikoli pa doma ne zajtrkuje kar 34 % anketiranih.

Tabela 12: Analiza anketiranih dijakov po trditvi, da prvi obrok hrane pojejo zjutraj doma

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Nikoli	554	34,0	34,2
Redko	318	19,5	19,6
občasno	169	10,4	10,4
Pogosto	175	10,7	10,8
Vsak dan	406	24,9	25,0
Vsota	1622	99,6	100,0
Manjkajoči	7	,4	
Vsota	1629	100,0	

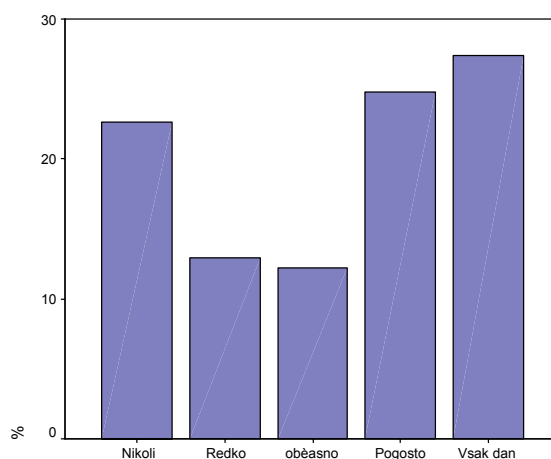


Slika 9: Struktura anketiranih po pogostosti zaužitja zajtrka doma

Tabela 13: Analiza anketiranih dijakov po času zaužitja prvega obroka hrane

Prvi obrok hrane pojem v šoli

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	Nikoli	368	22,6	22,7
	Redko	210	12,9	12,9
	Občasno	198	12,2	12,2
	Pogosto	403	24,7	24,8
	Vsak dan	444	27,3	27,4
	Skupaj:	1623	99,6	100,0
Missing	System	6	,4	
		1629	100,0	

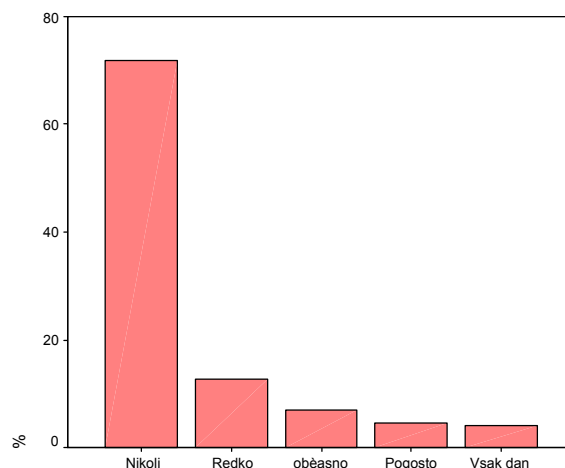


Slika 10: Struktura anketiranih dijakov po pogostosti zaužitega prvega obroka v šoli

Iz zgornjih podatkov lahko razberemo, da je kar 53,5 % dijakov, ki vsaj občasno svoj prvi obrok pojedjo v šoli, nikoli ali le redko pa svojega prvega obroka ne zaužijejo doma, preden gredo v šolo. To je zaskrbljujoče, saj je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok in ga zaužije le slabih 36 % anketiranih dijakov. V šoli svoj prvi obrok hrane pogosto poje 52 % vseh anketiranih, kar 27,3 % vseh pa redno svoj prvi obrok hrane zaužije šele v šoli.

Tabela 14: Analiza trditve, da dijaki prvi obrok pojedjo, ko pridejo domov

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Nikoli	1162	71,3	71,9
Redko	204	12,5	12,6
občasno	111	6,8	6,9
Pogosto	74	4,5	4,6
Vsak dan	65	4,0	4,0
Vsota	1616	99,2	100,0
Manjkajoči	13	,8	
Vsota	1629	100,0	



Slika 11: Struktura anketiranih po pogostosti zaužitja prvega dnevnega obroka

Iz zgornjih podatkov je razvidno, da skoraj desetina (9,5 %) dijakov pogosto ali vsak dan svoj prvi obrok zaužije šele, ko pride domov. To je zaskrbljujoče, saj se je dolžina časa, ki ga preživimo v šoli zaradi novega načina prehranjevanja podaljšala.

3. Analiza dejavnikov zadovoljstva s toplo prehrano

Tabela 15: Analiza anketiranih dijakov po zadovoljnosti s toplo malico v šoli - prvi del

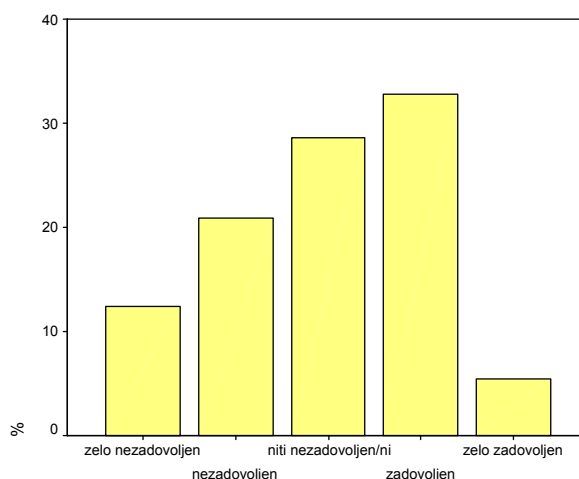
	Velikost obroka	Okusnost hrane	Pestrost hrane	Prostor prehranjevanja	Čas malice	Dolžina razpoložljivega časa za malico	Kakovost in zdravilnost hrane
St. anketiranih	1622	1620	1615	1618	1617	1618	1620
Manjkajoči	7	9	14	11	12	11	9
Srednja vrednost	2,98	3,35	3,18	3,22	3,47	3,69	3,25
Vsota	4833	5420	5137	5212	5616	5977	5266

Zgornja tabela kaže podatke o tem, kako so dijaki zadovoljni s toplo malico v šoli. Povprečne vrednosti ocen na lestvici od 1-5, kjer je bila vrednost 1=zelo nezadovoljen, 2=nezadovoljen, 3=ni nezadovoljen/ni zadovoljen, 4=zadovoljen in 5=zelo zadovoljen.

Podatki kažejo, da je največje zadovoljstvo dijakov pri dolžini razpoložljivega časa za malico (3,69), najslabše zadovoljstvo pa pri velikosti obroka, saj je povprečje komaj 2,98. Zaradi obsežnosti raziskave bomo podale le najbolj zanimive in zgovorne rezultate.

Tabela 16: Analiza anketiranih dijakov po zadovoljstvu z velikostjo malice

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
zelo nezadovoljen	201	12,3	12,4
nezadovoljen	338	20,7	20,8
niti nezadovoljen/niti zadovoljen	464	28,5	28,6
zadovoljen	531	32,6	32,7
zelo zadovoljen	88	5,4	5,4
Vsota	1622	99,6	100,0
Manjkajoči	7	,4	
Vsota	1629	100,0	

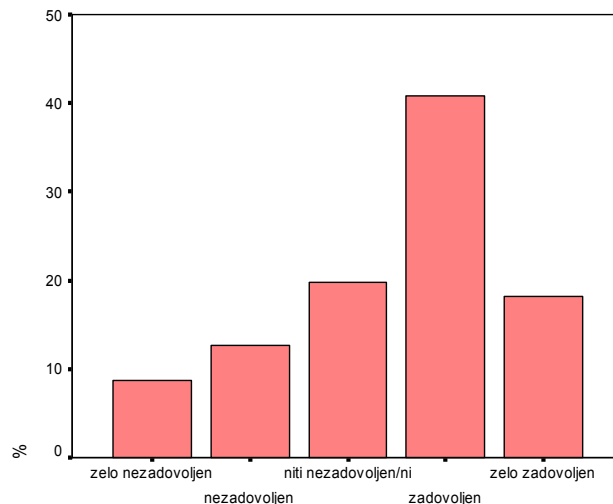


Slika 2: Struktura anketiranih dijakov po zadovoljstvu velikosti obroka

Iz zgornje tabele lahko razberemo, da je večji delež anketirancev (38%) zadovoljnih oz. zelo zadovoljnih z velikostjo obroka, medtem ko se 23% anketirancev s tem ne strinjajo.

Tabela 17: Analiza anketiranih dijakov o zadovoljstvu časa malice

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
zelo nezadovoljen	140	8,6	8,7
nezadovoljen	204	12,5	12,6
niti nezadovoljen/niti zadovoljen	319	19,6	19,7
zadovoljen	659	40,5	40,8
zelo zadovoljen	295	18,1	18,2
Vsota	1617	99,3	100,0
Manjkajoči	12	,7	
Vsota	1629	100,0	

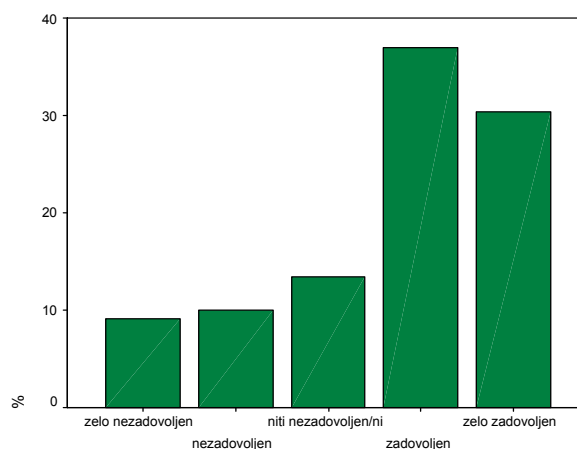


Slika 13: Struktura anketiranih dijakov po zadovoljstvu s časom malice

Iz zgoraj navedenih podatkov je razvidno, da je velik delež anketiranih dijakov (58,6 %) zadovoljna s časom, ki je namenjen malici. 21,1 % dijakov pa je s tem dejavnikom nezadovoljnih oz. zelo nezadovoljnih.

Tabela 18: Analiza anketiranih dijakov o zadovoljstvu s časom, ki je namenjen za malico

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
zelo nezadovoljen	148	9,1	9,1
nezadovoljen	162	9,9	10,0
niti nezadovoljen/niti zadovoljen	218	13,4	13,5
zadovoljen	599	36,8	37,0
zelo zadovoljen	491	30,1	30,3
Vsota	1618	99,3	100,0
Manjkajoči	11	,7	
Vsota	1629	100,0	



Slika 3: Analiza anketiranih dijakov o zadovoljstvu s časom, ki je namenjen za malico

Večina ali 66,9 % dijakov je zadovoljnih z dolžino časa za malico, 19 % dijakov pa z dolžino časa ni zadovoljnih.

Tabela 19: Analiza anketiranih dijakov po zadovoljstvu z dejavniki zadovoljstva s toplo malico v šoli - drugi del

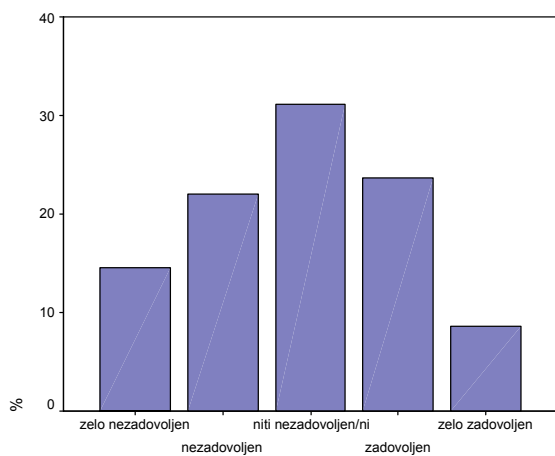
	Videz in vonj hrane	Način načrtovanja obrokov za naslednji dan	Število dnevno razpoložljivih menijev	Odnos osebja v menzi	Čistoča jedilnice, miz, pribora...	Splošno zadovoljstvo s prehrano v šoli
St. anketirancev	1616	1614	1618	1617	1614	1618
Manjkajoči	13	15	11	12	15	11
Srednja vrednost	3,23	3,50	2,90	3,55	3,25	3,37
Vsota	5227	5646	4686	5741	5250	5449

Zgornja tabela kaže podatke o tem, kako so dijaki zadovoljni s toplo malico v šoli. Povprečne vrednosti ocen na lestvici od 1-5, kjer je bila vrednost 1=zelo nezadovoljen, 2=nezadovoljen, 3=ni nezadovoljen/ni zadovoljen, 4=zadovoljen in 5=zelo zadovoljen, kažejo, da je največje zadovoljstvo dijakov pri odnosu osebja v menzi(3,55%), najslabše zadovoljstvo pa je pri številu dnevno razpoložljivih menijev(2,90%). Prikazale bomo le najbolj zgovorne podatke.

Tabela 20: Analiza anketirancev glede na zadovoljstvo s številom dnevno razpoložljivih menijev

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
zelo nezadovoljen	236	14,5	14,6
nezadovoljen	357	21,9	22,1
ni nezadovoljen/ni zadovoljen	503	30,9	31,1
zadovoljen	383	23,5	23,7
zelo zadovoljen	139	8,5	8,6
Vsota	1618	99,3	100,0
Manjkajoči	11	,7	
Vsota	1629	100,0	

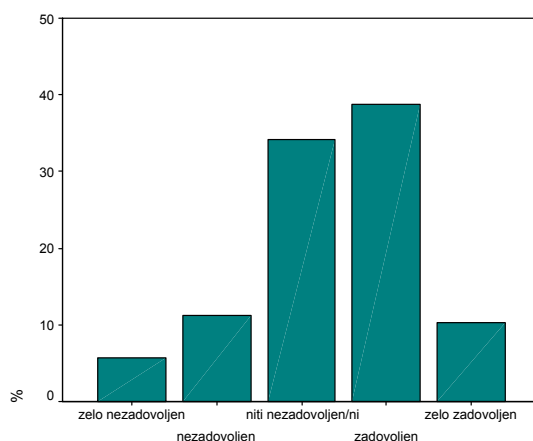
Dobra tretjina anketiranih dijakov (36,4 %) je nezadovoljnih oz. zelo nezadovoljnih s številom razpoložljivih menijev, prav tolikšen delež dijakov (32 %) je zadovoljnih oz. zelo zadovoljnih. Tu se rezultati razlikujejo po šolah, saj je na vsaki šoli drugačna organizacija glede uvedbe novega načina prehranjevanja. (glej sliko)



Slika 4: Struktura anketiranih dijakov po zadovoljstvu s številom dnevno razpoložljivih obrokov

Tabela 21: Analiza anketiranih dijakov o splošnem zadovoljstvu s prehrano v šoli

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
zelo nezadovoljen	91	5,6	5,6
nezadovoljen	182	11,2	11,2
ni zadovoljen/ni nezadovoljen	552	33,9	34,1
zadovoljen	627	38,5	38,8
zelo zadovoljen	166	10,2	10,3
Vsota	1618	99,3	100,0
Manjkajoči	11	,7	
Vsota	1629	100,0	



Slika 16: Struktura anketirancev glede na splošno zadovoljstvo prehrane v šoli

Slaba polovica anketiranih dijakov (48,7 %) je s prehrano v šoli zadovoljnih, razveseljivo pa je tudi to, da je le 16,8 % dijakov nezadovoljnih oz. zelo nezadovoljnih.

4. Analiza zadovoljstva dijakov z novim načinom prehranjevanja po šolah

Iz spodnje tabele je razvidno, dijaki katerih šol so z novim načinom prehranjevanja najbolj in najmanj zadovoljni. Zadovoljstvo smo merile s petstopenjsko lestvico, pri čemer je bila vrednost 1=zelo nezadovoljen, 2=nezadovoljen, 3=ni zadovoljen/ni nezadovoljen, 4=zadovoljen in 5=zelo zadovoljen.

Svoje zadovoljstvo so najvišje ocenili dijaki I. Gimnazije v Celju s povprečno oceno 3,72, najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo z oceno 2,85. Ostale šole so z zadovoljstvom bolj ali manj enake, saj se srednja vrednost ocen le malo razlikuje. Predstavile bomo le najbolj zgovorne podatke.

Tabela 22: Analiza splošnega zadovoljstva anketiranih dijakov z novim načinom prehranjevanja po šolah

Splošno zadovoljstvo s prehrano v šoli

	Št. anketirance v	Srednja vrednost	Sig.
Srednja ekonomska šola Celje	180	3,12	,000
Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,24	
Gimnazija Celje- Center	164	3,29	
PKŠ Celje	177	3,25	
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,42	
I. Gimnazija v Celju	292	3,72	
Srednja zdravstvena šola Celje	191	3,59	
Gimnazija Lava	105	3,29	
ŠSC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,85	
SŠC Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,26	
Vsota	1616	3,37	

Tabela 23: Analiza I. Gimnazije v Celju po spolu anketirancev s splošnim zadovoljstvom z novim načinom prehranjevanja

Splošno zadovoljstvo s prehrano v šoli

	Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Moški	141	3,72	,992
Ženska	151	3,72	
Vsota	292	3,72	

Iz zgornje tabele je razvidno, da je splošno zadovoljstvo na I. Gimnaziji v Celju pri obeh spolih enako (3,72).

5. Analiza mnenj dijakov o novem načinu prehranjevanja

Tabela 24: Analiza mnenj in stališč vezanih na prehrano in na nov načinom prehranjevanja v šoli

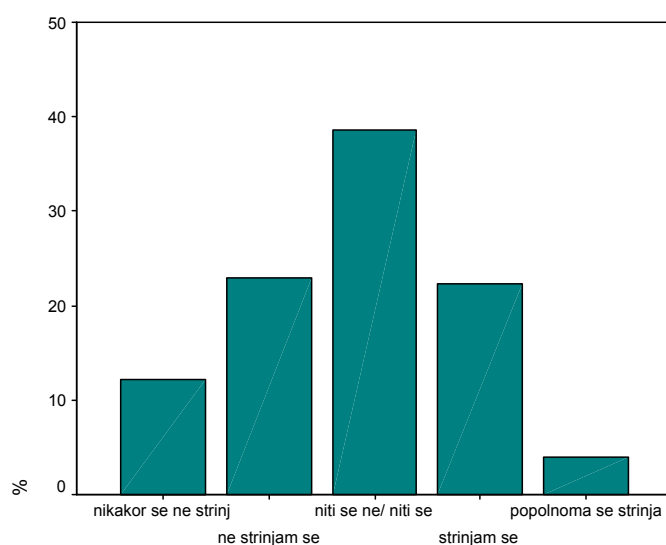
	Po novem načinu prehranjevanja se počutim bolj zdrav in poln energije	S prehrano v šoli sem zadovoljen(a)	Zaradi toplega obroka se bolje počutim	S prehrano v šoli nisem zadovoljen(a)	Po zaužitju tople hrane v šoli me pogosto boli želodec	Po zaužitju tople hrane v šoli mi je pogosto slabo
Št. anketirancev	1625	1623	1608	1618	1609	1616
Manjkajoči	4	6	21	11	20	13
Srednja vrednost	2,83	3,49	3,20	2,55	2,06	1,96
Vsota	4594	5660	5138	4132	3322	3171

Z različnimi vprašanji, ki smo jih ocenjevale s petstopenjsko lestvico strinjanja s trditvami, kjer je bila vrednost 1=nikakor se ne strinjam, 2=ne strinjam se, 3=niti se ne/niti se strinjam, 4=strinjam se in 5=popolnoma se strinjam, smo želele ugotoviti

stopnjo strinjanja z določenimi trditvami vezanimi na novi način prehranjevanja in na njegove posledice pri anketiranih dijakih.

Tabela 25: Analiza anketiranih dijakov po trditvi, da so po zaužitju topli malici v šoli bolj zdravi in polni energije

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
nikakor se ne strinjam	199	12,2	12,2
ne strinjam se	372	22,8	22,9
niti se ne/ niti se strinjam	628	38,6	38,6
strinjam se	363	22,3	22,3
popolnoma se strinjam	63	3,9	3,9
Vsota	1625	99,8	100,0
Manjkajoči	4	,2	
Vsota	1629	100,0	



Slika 17: Struktura anketiranih dijakov po trditvi, da se po topli malici počutijo bolj zdrave in polne energije

Iz zgornjih podatkov lahko razberemo, da se slaba tretjina ali 26,2 % dijakov s to trditvijo strinja, 35 % dijakov pa se s trditvijo, da se po topli malici počutijo bolj zdrave in polne energije, ne strinjajo. Ker so povprečne vrednosti stopnje strinjanja s posameznimi trditvami nizke, jih podrobneje nismo obdelovale.

Tabela 26: Analiza anketiranih dijakov po trditvi, da so po zaužitju topli malici v šoli

Po zaužitju tople hrane v šoli me pogosto boli želodec

	Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid			
nikakor se ne strinjam	574	35,2	35,7
ne strinjam se	589	36,2	36,6
niti se ne/ niti se strinjam	284	17,4	17,7
strinjam se	92	5,6	5,7
popolnoma se strinjam	70	4,3	4,4
Skupaj:	1609	98,8	100,0
Missing			
System	20	1,2	
Total	1629	100,0	

Analiza kaže, da je dijakov, ki jih po zaužitju tople hrane v šoli pogosto boli želodec le 9,9 %.

Tabela 27: Analiza anketiranih dijakov po trditvi, da so po zaužitju topli malici v šoli

Po zaužitju tople hrane v šoli mi je pogosto slabo

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	nikakor se ne strinjam	638	39,2	39,5
	ne strinjam se	590	36,2	36,5
	niti se ne/ niti se strinjam	253	15,5	15,7
	strinjam se	81	5,0	5,0
	popolnoma se strinjam	54	3,3	3,3
	Skupaj:	1616	99,2	100,0
Missing	System	13	,8	
Total		1629	100,0	

Analiza kaže, da je dijakov, ki jim je po zaužitju tople hrane v šoli pogosto slabo pa je le 8,3 %.

6. Analiza anketiranih dijakov glede na oceno svojih prehranjevalnih navad

Da bi ugotovile, kako dijaki ocenjujejo svoje prehranjevalne navade, smo v raziskavi merile njihovo mnenje o njihovih prehranjevalnih navadah s petstopenjsko lestvico, pri čemer je bila vrednost 1=nikakor se ne strinjam, 2=ne strinjam se, 3=niti se ne/niti se strinjam, 4= strinjam se in 5= popolnoma se strinjam. Zaradi obsežnosti raziskave bomo podale le najbolj zanimive in zgovorne rezultate.

Tabela 28: Analiza anketiranih dijakov na to, kako ocenjujejo svoje prehranjevalne navade

	Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot nekatkovostno in nezdravo	Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot kakovostno in zdravo	Če bi imel(a) več denarja, bi se prehranjeval(a) bolj zdravo	Imam premalo informacij o zdravi prehrani	V moji prehrani je veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil	Imam dovolj informacij o zdravi prehrani	Prehrani ne posvečam velike pozornosti	Zelo rad(a) imam hitro pripravljeno hrano (pizze, kebab, hamburgerje...)
St. anketirancev	1616	1615	1623	1614	1621	1616	1609	1621
Manjkajoči	13	14	6	15	8	13	20	8
Srednja vrednost	2,49	3,34	2,98	2,32	3,46	3,76	2,79	2,89
Vsota	4029	5394	4829	3743	5607	6075	4484	4691

Tabela 29: Analiza anketirancev po oceni svojega siceršnjega prehranjevanja

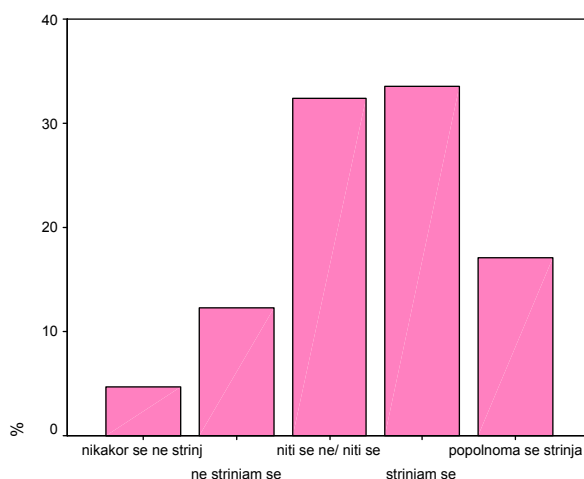
Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot kakovostno in zdravo

		Št. anketiranih	%	Skupni %
Valid	nikakor se ne strinjam	70	4,3	4,3
	ne strinjam se	201	12,3	12,4
	niti se ne/ niti se strinjam	611	37,5	37,8
	strinjam se	576	35,4	35,7
	popolnoma se strinjam	157	9,6	9,7
Skupaj:		1615	99,1	100,0
Missing	System	14	,9	
		1629	100,0	

45 % anketiranih svoje prehranjevanje ocenjujejo kot kakovostno in zdravo, slabih 17 % se s to trditvijo ne strinja, kar pomeni, da ne soglašajo, da se prehranjujejo kakovostno in zdravo.

Tabela 30: Analiza anketirancev o trditvi, da imajo dijaki na svojih jedilnikih veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
nikakor se ne strinjam	76	4,7	4,7
ne strinjam se	200	12,3	12,3
niti se ne/ niti se strinjam	525	32,2	32,4
strinjam se	544	33,4	33,6
popolnoma se strinjam	276	16,9	17,0
Vsota	1621	99,5	100,0
Manjkajoči	8	,5	
Vsota	1629	100,0	

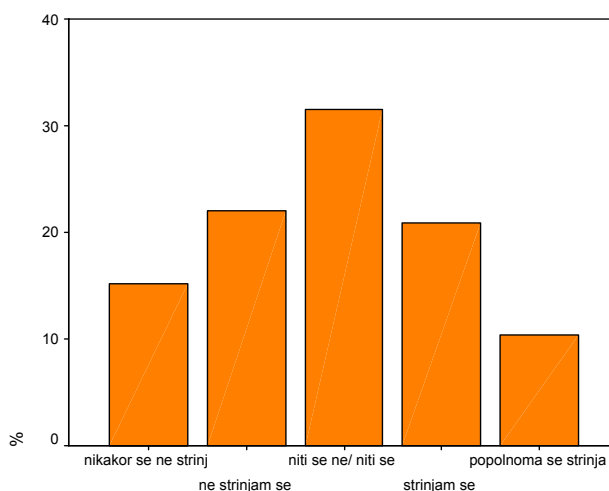


Slika 18: Struktura anketirancev o trditvi, da imajo v prehrani veliko sadja in zelenjave in drugih zdravih živil

Razveseljiv je podatek, ki je razviden iz zgornje tabele, da ima več kot polovica anketiranih dijakov (50,3%) v prehrani veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil, saj to nam pripomore k boljšemu zdravju. Od vseh anketiranih dijakov je le 17 % takšnih, ki se s tem ne strinja.

Tabela 31: Analiza anketirancev glede na trditev, da imajo radi hitro pripravljeno hrano (pizze, kebab, hamburgerje ipd.)

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
nikakor se ne strinjam	246	15,1	15,2
ne strinjam se	357	21,9	22,0
niti se ne/ niti se strinjam	510	31,3	31,5
strinjam se	339	20,8	20,9
popolnoma se strinjam	169	10,4	10,4
Vsota	1621	99,5	100,0
Manjkajoči	8	,5	
Vsota	1629	100,0	



Slika 19: Struktura anketiranih dijakov, da imajo radi hitro pripravljeno hrano (pizze, kebab, hamburgerje ipd.)

Zelo razveseljiv je podatek, da se 37 % dijakov ne strinja da imajo radi hitro pripravljeno hrano oz. se s tem nikakor ne strinja, medtem ko je skoraj enak delež (31,2 %) dijakov, ki imajo radi hitro pripravljeno hrano.

Tabela 32: Analiza anketirancev glede na trditev, da imajo dovolj informacij o zdravi prehrani

Imam dovolj informacij o zdravi prehrani

	Št. anketiranih	%	Skupni %
nikakor se ne strinjam	54	3,3	3,3
ne strinjam se	129	7,9	8,0
niti se ne/ niti se strinjam	392	24,1	24,3
strinjam se	618	37,9	38,2
popolnoma se strinjam	423	26,0	26,2
Skupaj:	1616	99,2	100,0
Missing System	13	,8	
Total	1629	100,0	

Gornja analiza kaže, da večina anketiranih ali 65 % vseh soglaša, da ima dovolj informacij o zdravi prehrani, le 11,2 % s tem ne soglaša.

7. Analiza anketiranih dijakov glede na njihov pogled na zdravo življenje

Da bi ugotovile, kakšen je pogled anketiranih dijakov na zdravo življenje, smo jih v raziskavi merile s petstopenjsko lestvico, pri čemer je bila vrednost 1=nikakor se ne strinjam, 2=ne strinjam se, 3=ni se ne/niti se strinjam, 4= strinjam se in 5= popolnoma se strinjam. Zaradi obsežnosti raziskave bomo podale le najbolj zanimive in zgovorne rezultate.

Tabela 33: Tabela anketirancev glede na njihov pogled na zdravo življenje

Analiza pogleda anketirancev na prehrano in zdravje

		Prehrani ne posvečam velike pozornosti	Zdravje mi veliko pomeni, zato zanj skrbim	N azdravje bom misli(a), ko bom starejši(a)	Zdrava prehrana je predraga
N	Valid	1609	1624	1619	1626
	Missing	20	5	10	3
	Povprečna ocena	2,79	3,74	2,56	3,01

Tabela 34: Anketiranci glede na strinjanje s trditvijo, da prehrani ne posvečajo velike

Prehrani ne posvečam velike pozornosti

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	nikakor se ne strinjam	197	12,1	12,2
	ne strinjam se	450	27,6	28,0
	niti se ne/ niti se strinjam	562	34,5	34,9
	strinjam se	299	18,4	18,6
	popolnoma se strinjam	101	6,2	6,3
	Skupaj:	1609	98,8	100,0
Missing	System	20	1,2	
Total		1629	100,0	

Le slaba petina (24,9 %) anketiranih dijakov soglaša, da prehrani ne posveča velike pozornosti, skoraj 40 % pa očitno meni, da prehrani posveča dovolj pozornosti.

Tabela 35: Anketiranci glede na strinjanje s trditvijo, da jim zdravje veliko pomeni

Zdravje mi veliko pomeni, zato zanj skrbim

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	nikakor se ne strinjam	38	2,3	2,3
	ne strinjam se	85	5,2	5,2
	niti se ne/ niti se strinjam	494	30,3	30,4
	strinjam se	644	39,5	39,7
	popolnoma se strinjam	363	22,3	22,4
	Skupaj:	1624	99,7	100,0
Missing	System	5	,3	
Total		1629	100,0	

Večina anketiranih (62,1 %) soglaša, da jim zdravje veliko pomeni, le 7,5 % s tem mnenjem ne soglaša.

Tabela 36: Anketiranci glede na strinjanje s trditvijo, da bodo na zdravje mislili, ko bodo starejši

Na zdravje bom mislil(a), ko bom starejši(a)

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	nikakor se ne strinjam	394	24,2	24,3
	ne strinjam se	455	27,9	28,1
	niti se ne/ niti se strinjam	381	23,4	23,5
	strinjam se	243	14,9	15,0
	popolnoma se strinjam	146	9,0	9,0
	Skupaj:	1619	99,4	100,0
Missing System		10	,6	
Total		1629	100,0	

Le slaba petina anketiranih soglaša s tor trditvijo (24 %), večina ali 52 % pa očitno meni, da je treba na zdravje misliti že v mladosti.

Tabela 37: Anketiranci glede na strinjanje s trditvijo, da je hrana predraga

Zdrava prehrana je predraga

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	nikakor se ne strinjam	246	15,1	15,1
	ne strinjam se	351	21,5	21,6
	niti se ne/ niti se strinjam	445	27,3	27,4
	strinjam se	312	19,2	19,2
	popolnoma se strinjam	272	16,7	16,7
	Skupaj:	1626	99,8	100,0
Missing System		3	,2	
Total		1629	100,0	

Dobra tretjin (34 %) anketirancev soglaša, da je prehrana predraga, podoben delež anketirancev pa s tem ne soglaša (36,6 %)

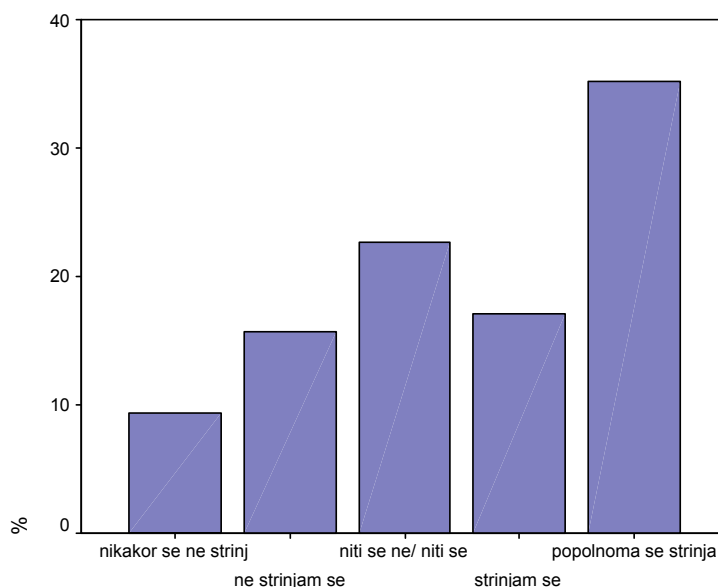
Tabela 38: Tabela anketirancev glede njihovega mnenja o nekaterih vidikih zadovoljstva z organizirano prehrano po šolah

	Nov način organizirane prehrane v šoli je boljši od starega načina	Šolski meniji se prepogosto ponavljajo	Najrajši bi dobil(a) denar od MŠŠ na roko in si kupil(a), kar bi želela	Raje bi imel(a) stari način prehranjevanja	Zaradi novega načina prehranjevanja pridem domov veliko kasneje	Zgodnejši prihod domov mi pomeni več kot topla obroka malice
Št. anketirancev	1626	1608	1618	1620	1623	1624
Manjkajoči	3	21	11	9	6	5
Srednja vrednost	3,63	3,43	3,53	2,34	3,13	3,11
Vsota	5901	5522	5713	3792	5084	5044

Mnenje dijakov z nekaterimi vidiki zadovoljstva z organizirano prehrano po šolah smo merile s pet stopenjsko lestvico od 1-5, kjer je bila vrednost 1=nikakor se ne strinjam, 2=ne strinjam se, 3=niti se ne/niti se strinjam, 4=strinjam se in 5=popolnoma se strinjam. Zaradi obsežnosti raziskave bomo podale le najbolj zanimive in zgovorne rezultate.

Tabela 39: Tabela prikazuje soglasnost dijakov s trditvijo, da bi najrajši dobili denar MŠŠ na roko in si kupili, kar si želijo

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
nikakor se ne strinjam	151	9,3	9,3
ne strinjam se	254	15,6	15,7
niti se ne/ niti se strinjam	367	22,5	22,7
strinjam se	277	17,0	17,1
popolnoma se strinjam	569	34,9	35,2
Vsota	1618	99,3	100,0
Manjkajoči	11	,7	
Vsota	1629	100,0	



Slika 20: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da bi najrajši dobili denar MŠŠ na roko in si kupili, kar si želijo

Presenetil nas je podatek, da polovica anketirancev soglaša, da bi raje dobili od MŠŠ denar in si zanj kupili, kar bi želeli. Le četrtnina (25 %) anketiranih s tem ne soglaša.

Tabela 40: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da zaradi novega načina prehranjevanja pridejo domov veliko kasneje

Zaradi novega načina prehranjevanja pridem domov veliko kasneje

	Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid			
nikakor se ne strinjam	336	20,6	20,7
ne strinjam se	313	19,2	19,3
niti se ne/ niti se strinjam	226	13,9	13,9
strinjam se	296	18,2	18,2
popolnoma se strinjam	452	27,7	27,8
Skupaj:	1623	99,6	100,0
Missing			
System	6	,4	
Total	1629	100,0	

Analiza kaže, da skoraj 46 % anketiranih dijakov zaradi novega načina prehrane v šoli pride domov veliko kasneje.

Tabela 41: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da jim zgodnejši prihod domov pomeni več kot topel obrok prehrane

Zgodnejši prihod domov mi pomeni več kot topel obrok malice

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	nikakor se ne strinjam	253	15,5	15,6
	ne strinjam se	323	19,8	19,9
	ni se ne/ niti se strinjam	410	25,2	25,2
	strinjam se	275	16,9	16,9
	popolnoma se strinjam	363	22,3	22,4
	Skupaj:	1624	99,7	100,0
Missing	System	5	,3	
Total		1629	100,0	

Kar 39 % anketirancev soglaša, da jim zgodnejši prihod domov pomeni več kot topel obrok hrane v šoli.

Tabela 42: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da bi raje imeli stari način prehranjevanja

Raje bi imel(a) stari način prehranjevanja

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	nikakor se ne strinjam	552	33,9	34,1
	ne strinjam se	443	27,2	27,3
	ni se ne/ niti se strinjam	322	19,8	19,9
	strinjam se	127	7,8	7,8
	popolnoma se strinjam	176	10,8	10,9
	Skupaj:	1620	99,4	100,0
Missing	System	9	,6	
Total		1629	100,0	

Kljub predhodnim rezultatom pa le 18, 7 % anketiranih soglaša, da bi raje imeli stari način prehranjevanja.

Tabela 43: Analiza soglasnosti dijakov s trditvijo, da je novi način prehranjevanja boljši od starega

Nov način organizirane prehrane v šoli je boljši od starega načina

		Št. anketiranih	%	Veljavni %
Valid	nikakor se ne strinjam	119	7,3	7,3
	ne strinjam se	149	9,1	9,2
	ni se ne/ niti se strinjam	348	21,4	21,4
	strinjam se	610	37,4	37,5
	popolnoma se strinjam	400	24,6	24,6
	Skupaj:	1626	99,8	100,0
Missing	System	3	,2	
Total		1629	100,0	

Večina anketiranih (62 %) tudi soglaša, da je novi način prehranjevanja boljši od starega in le 16 % s tem ne soglaša.

8. Analiza dejavnikov vpliva na prehranjevalne navade mladih

Tabela 44: Analiza vplivnosti različnih dejavnikov na prehranjevalne navade mladih

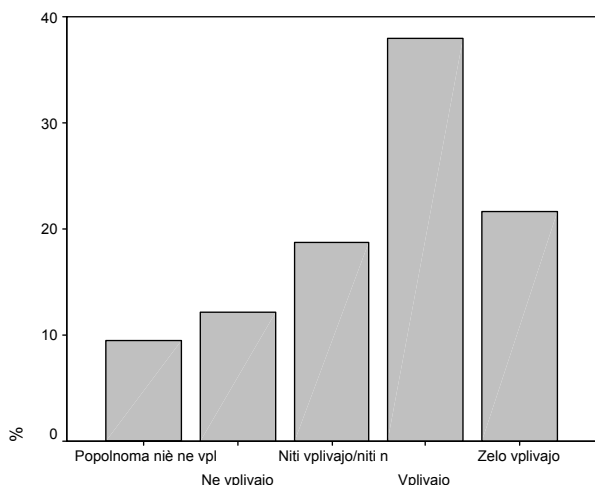
	Družinski člani, starši	Prijatelji, sošolci	Oglasi v različnih medijih	Učitelji v šoli	Razstavljena hrana v trgovinah	Prodajno osebje v prodajalnah	Izobraževalne oddaje v medijih
St. anketirancev	1624	1622	1623	1620	1621	1623	1624
Manjkajoči	5	7	6	9	8	6	5
Srednja vrednost	3,50	2,64	2,52	2,27	2,61	2,10	2,63
Vsota	5684	4290	4095	3681	4236	3401	4268

Vplivnost posameznih dejavnikov na prehranjevalne navade mladih smo merile s pet stopenjsko lestvico od 1-5, kjer je bila vrednost 1=popolnoma nič ne vpliva, 2=ne vpliva, 3=ni vpliva/niti ne vpliva, 4=vpliva in 5=zelo vpliva.

Analiza kaže, da imajo na prehranjevalne navade anketirancev največji vpliv družinski člani oz. starši (3,50), zatem pa prijatelji in sošolci (2,64), izobraževalne oddaje v medijih (2,63), razstavljena hrana v trgovinah (2,61), oglasi v različnih medijih (2,52) in po mnenju anketirancev imajo najmanjši vpliv učitelji v šoli (2,27).

Tabela 45: Analiza vplivnosti staršev in družinskih članov na prehranjevalne navade mladih

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Popolnoma nič ne vplivajo	155	9,5	9,5
Ne vplivajo	197	12,1	12,1
Niti vplivajo/niti ne vplivajo	304	18,7	18,7
Vplivajo	617	37,9	38,0
Zelo vplivajo	351	21,5	21,6
Vsota	1624	99,7	100,0
Manjkajoči	5	,3	
Vsota	1629	100,0	

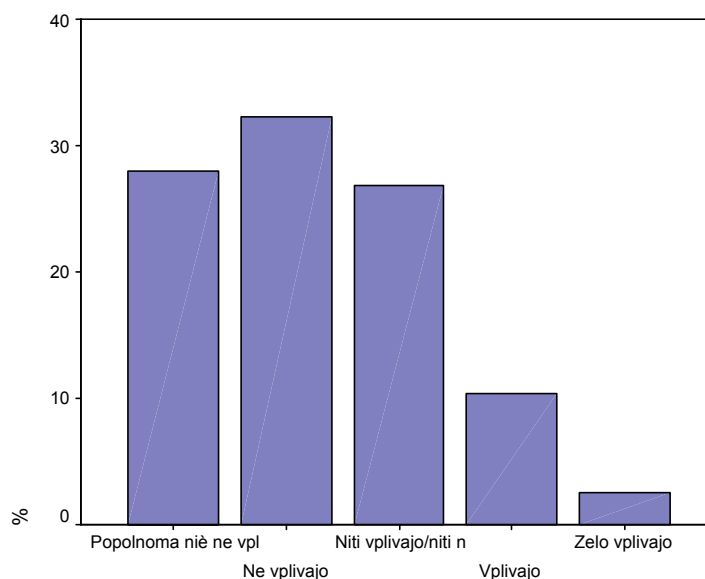


Slika 21: Analiza vplivnost družinskih članov na prehranjevalne navade mladih

Zgovoren je podatek, da kar 59,4% anketiranih dijakov meni, da družinski starši vplivajo oz. zelo vplivajo na prehranjevalne navade mladih. S tem se ne strinja 21,6% anketirancev.

Tabela 46: Analiza vplivnosti učiteljev v šoli na prehranjevalne navade mladih

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Popolnoma nič ne vplivajo	454	27,9	28,0
Ne vplivajo	522	32,0	32,2
Niti vplivajo/niti ne vplivajo	434	26,6	26,8
Vplivajo	169	10,4	10,4
Zelo vplivajo	41	2,5	2,5
Vsota	1620	99,4	100,0
Manjkajoči	9	,6	
Vsota	1629	100,0	

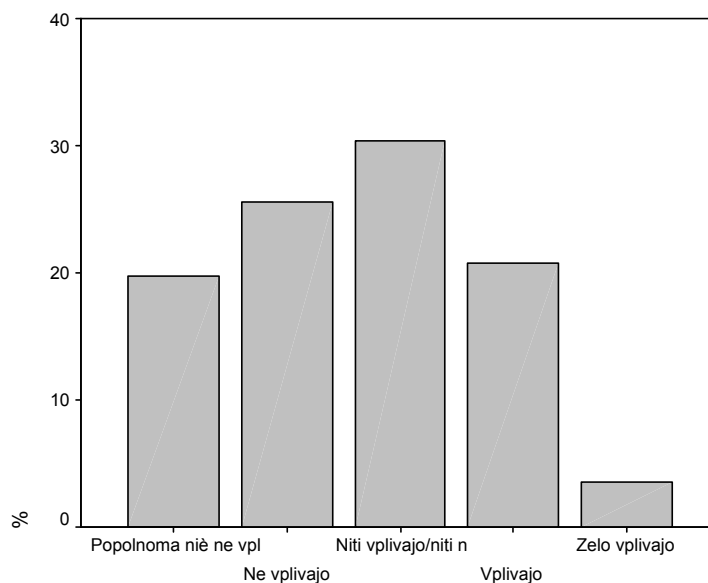


Slika 22: Analiza vplivnosti učiteljev v šoli na prehranjevalne navade mladih

Zelo zanimiv je podatek, da je skoraj 60 % anketiranih dijakov mnenja, da učitelji v šoli ne vplivajo oz. popolnoma nič ne vplivajo na prehranjevalne navade mladih, čeprav je šola izobraževalna ustanova in bi pričakovali njen večji vpliv. Komaj 12,9 % dijakov je mnenja, da imajo učitelji vpliv na prehranjevalne navade mladih.

Tabela 47: Analiza vplivnosti izobraževalnih oddaj v medijih na prehranjevalne navade mladih

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Popolnoma nič ne vplivajo	320	19,6	19,7
Ne vplivajo	416	25,5	25,6
Niti vplivajo/niti ne vplivajo	493	30,3	30,4
Vplivajo	338	20,7	20,8
Zelo vplivajo	57	3,5	3,5
Vsota	1624	99,7	100,0
Manjkajoči	5	,3	
Vsota	1629	100,0	



Slika 23: Analiza vplivnosti izobraževalnih oddaj v medijih na prehranjevalne navade mladih

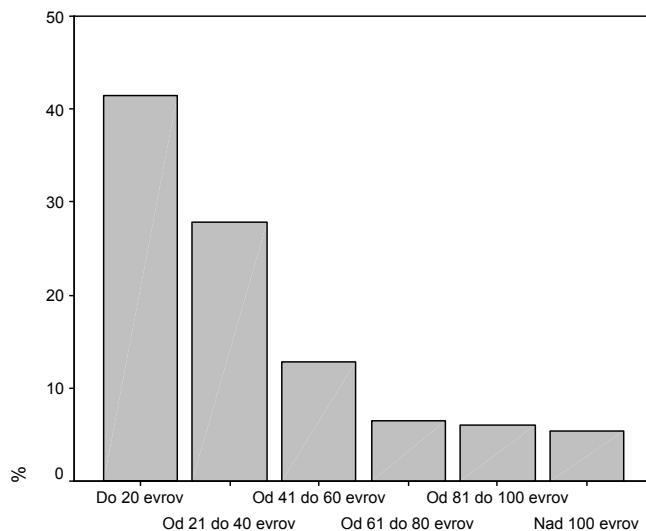
Zelo zanimiv je podatek, da je kar 45,1 % anketiranih dijakov mnenja, da izobraževalne oddaje ne vplivajo oz. popolnoma nič ne vplivajo na prehranjevalne navade mladih, čeprav je v medijih zelo veliko vsebin na to temo, medtem ko se le 24,2 % dijakov s tem strinjajo, da izobraževalne oddaje vplivajo oz. zelo vplivajo na prehranjevalne navade mladih.

9. Analiza povprečne porabe denarja za hrano med šolo

Analiza prikazuje, koliko denarja v povprečju porabijo dijaki poleg hrane, ki jo dobijo v šoli. V ocenjevalni lestvici smo jih anketirale z že podanimi možnostmi.

Tabela 48: Analiza porabe denarja, ki ga dijaki porabijo za hrano izven šole

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Do 20 evrov	667	40,9	41,5
Od 21 do 40 evrov	448	27,5	27,8
Od 41 do 60 evrov	207	12,7	12,9
Od 61 do 80 evrov	105	6,4	6,5
Od 81 do 100 evrov	96	5,9	6,0
Nad 100 evrov	86	5,3	5,3
Vsota	1609	98,8	100,0
Manjkajoči	20	1,2	
Vsota	1629	100,0	



Slika 24: Analiza porabe denarja, ki ga dijaki porabijo za hrano izven šole

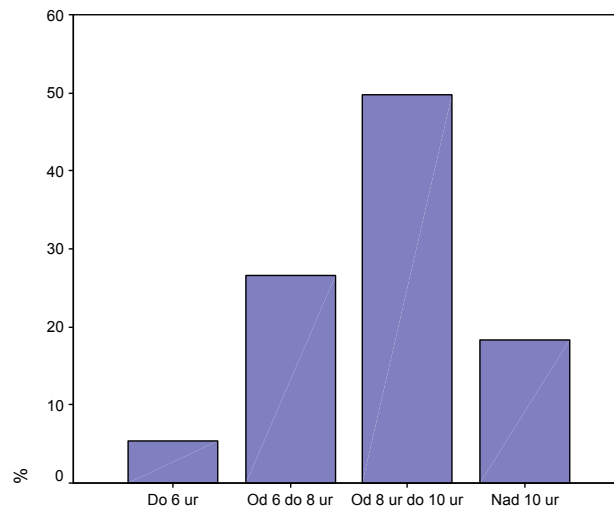
Iz zgornje tabele je razvidno, da kar 81,1 % dijakov porabi do 60 EUR mesečno, za hrano izven šole. Od tega je 40,9 % dijakov, ki porabijo do 20 EUR, 27,5 % dijakov, ki porabijo med 21 in 40 EUR in 12,7 % je dijakov, ki mesečno porabijo med 41 in 60 EUR.

10. Analiza odsotnosti dijakov od doma v času šolskega pouka

Analiza prikazuje, koliko časa so v povprečju dijaki odsotni od doma. V ocenjevalni lestvici smo jih anketirale z že podanimi možnostmi.

Tabela 49: Analiza odsotnosti dijakov od doma

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Do 6 ur	86	5,3	5,3
Od 6 do 8 ur	432	26,5	26,6
Od 8 ur do 10 ur	806	49,5	49,7
Nad 10 ur	298	18,3	18,4
Vsota	1622	99,6	100,0
Manjkajoči	7	,4	
Vsota	1629	100,0	



Slika 25: Analiza odsotnosti dijakov od doma

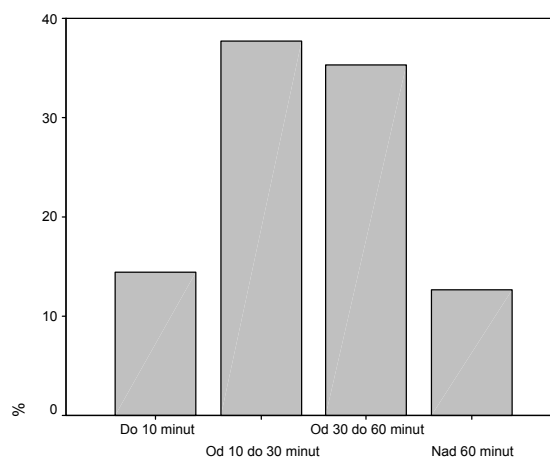
Iz zgornje tabele je razvidno, da je kar 49,5 % dijakov odsotnih od doma od 8 do 10 ur dnevno. Zelo zanimiv je pa podatek, da je kar 18,3 % dijakov, ki so odsotni več kot 10 ur dnevno.

11. Analiza potrebnega časa za prihod v šolo

Analiza prikazuje, koliko časa potrebujejo dijaki do šole. V ocenjevalni lestvici smo jih anketirale z že podanimi možnostmi.

Tabela 50: Analiza časa za prihod v šolo

	Št. anketirancev	%	Kumulativni %
Do 10 minut	234	14,4	14,4
Od 10 do 30 minut	614	37,7	37,7
Od 30 do 60 minut	574	35,2	35,3
Nad 60 minut	205	12,6	12,6
Vsota	1627	99,9	100,0
Manjkajoči	2	,1	
Vsota	1629	100,0	



Slika 26: Analiza anketirancev glede na potreben čas za prihod v šolo

Iz zgornje tabele je razvidno, da največji delež anketiranih dijakov porabi do šole od 10 do 30min (37,7 %), 35,2 % dijakov porabi do šole od 30 do 60 min, in 12,6 % nad 60min, 14,4 % anketiranih pa samo do 10min.

12. Analiza zadovoljstva z organizirano prehrano po šolah – primerjalna analiza ANOVA

3.3. Analiza po šolah

3.2.3 Primerjalna analiza rezultatov raziskave vseh srednješolskih anketirancev na desetih celjskih srednjih šolah (*Srednja ekonomska šola Celje, Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje, Gimnazija Celje-Center, Poslovno-komercialna šola Celje, ŠCC, Šola za storitvene dejavnosti in logistiko, I. Gimnazija v Celju, Srednja zdravstvena šola Celje, Gimnazija Lava, ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo in ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko*).

V nadaljevanju bomo primerjale rezultate analize odgovorov anketirancev na desetih različnih šolah, ki se nanašajo na uvedbo tople malice na srednjih šolah.

1. Zadovoljstvo s prehrano po šolah

Zadovoljstvo s prehrano smo merile s petstopenjsko lestvico, pri čemer je bila vrednost 1=zelo sem zadovoljen, 2=nezadovoljen, 3=ni zadovoljen/ni ne zadovoljen, 4=zadovoljen in 5=zelo zadovoljen.

Tabela 51: Analiza anketiranih dijakov po zadovoljstvu s prehrano

A NOVA

Splošno zadovoljstvo s prehrano v šoli

	Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Srednja ekonomska šola Celje	180	3,12	,000
Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,24	
Gimnazija Celje-Center	164	3,29	
PKŠ Celje	177	3,25	
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,42	
I. Gimnazija v Celju	292	3,72	
Srednja zdravstvena šola Celje	191	3,59	
Gimnazija Lava	105	3,29	
ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,85	
ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,26	
Skupaj	1616	3,37	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstaja statistično pomembna razlika (Sig. 0,000) glede na splošno zadovoljstvo s prehrano v šoli. Z uvedbo novega načina prehranjevanja so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju s povprečnim zadovoljstvom 3,72, najmanj pa so zadovoljni dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo s komaj 2,85.

Tabela 52: Primerjava zadovoljstva anketiranih dijakov z dejavniki zadovoljstva s prehrano

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.		
Velikost obroka	Srednja ekonomska šola Celje	181	2,73	,000		
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,99			
	Gimnazija Celje-Center	165	2,85			
	PKŠ Celje	177	3,11			
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,05			
	I. Gimnazija v Celju	293	3,38			
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	2,65			
	Gimnazija Lava	106	2,97			
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,34			
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,12			
	Skupaj	1620	2,98			
	Okusnost hrane	Srednja ekonomska šola Celje	181		3,18	,000
		Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	158		3,05	
Gimnazija Celje-Center		165	3,40			
PKŠ Celje		177	3,06			
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko		170	3,29			
I. Gimnazija v Celju		293	3,63			
Srednja zdravstvena šola Celje		191	3,62			
Gimnazija Lava		106	3,43			
ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo		65	2,91			
ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko		112	3,43			
Skupaj		1618	3,34			
Pestrost hrane		Srednja ekonomska šola Celje	180	3,02	,000	
		Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,79		
	Gimnazija Celje-Center	165	3,30			
	PKŠ Celje	176	2,91			
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,19			
	I. Gimnazija v Celju	293	3,69			
	Srednja zdravstvena šola Celje	190	3,27			
	Gimnazija Lava	104	3,13			
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	63	2,68			
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,09			
	Skupaj	1613	3,18			

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike (Sig. 0,000) glede zadovoljstva s posameznimi dejavniki zadovoljstva s prehrano. Z velikostjo obroka, z okusnostjo in s pestrostjo hrane so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju, najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo.

Tabela 53: Primerjava anketiranih dijakov z dejavniki zadovoljstva s prehrano

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Prostor prehranjevanja	Srednja ekonomska šola Celje	181	3,64	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,36	
	Gimnazija Celje-Center	164	2,49	
	PKŠ Celje	177	3,51	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	2,88	
	I. Gimnazija v Celju	292	3,51	
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	3,66	
	Gimnazija Lava	105	2,60	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,68	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	2,85	
	Skupaj	1616	3,22	
	Čas malice	Srednja ekonomska šola Celje	181	
Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje		158	3,66	
Gimnazija Celje-Center		164	3,07	
PKŠ Celje		177	3,64	
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko		170	3,61	
I. Gimnazija v Celju		293	3,80	
Srednja zdravstvena šola Celje		189	3,49	
Gimnazija Lava		106	2,87	
ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo		65	3,26	
ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko		112	3,19	
Skupaj		1615	3,47	
Dolžina razpoložljivega časa za malico		Srednja ekonomska šola Celje	180	3,56
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,26	
	Gimnazija Celje-Center	165	3,03	
	PKŠ Celje	177	3,78	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	3,70	
	I. Gimnazija v Celju	292	4,10	
	Srednja zdravstvena šola Celje	190	3,83	
	Gimnazija Lava	106	3,99	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	3,80	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,71	
	Skupaj	1616	3,69	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike (Sig. 0,000) glede zadovoljstva pri naslednjih dejavnikih zadovoljstva: s prostorom prehranjevanja, časom malice in dolžino razpoložljivega časa za malico. Tabela prikazuje, da so s prostorom prehranjevanja najbolj zadovoljni dijaki Srednje zdravstvene šole Celje, kjer je povprečno zadovoljstvo 3,66, najmanj pa dijaki Gimnazije Celje-Center z 2,49. S časom malice so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju (3,80), najmanj pa dijaki Gimnazije Lava (2,87). Z dolžino razpoložljivega časa so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju z oceno zadovoljstva 4,10, najmanj pa dijaki Gimnazije Celje-Center s povprečno oceno 3,03.

Tabela 54: Primerjava anketiranih dijakov z dejavniki zadovoljstva s prehrano

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.		
Kakovost in zdravilnost hrane	Srednja ekonomska šola Celje	181	3,14	,000		
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,04			
	Gimnazija Celje-Center	165	3,11			
	PKŠ Celje	177	3,12			
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,35			
	I. Gimnazija v Celju	292	3,49			
	Srednja zdravstvena šola Celje	190	3,48			
	Gimnazija Lava	106	3,25			
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,71			
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,25			
	Skupaj	1618	3,25			
	Videz in vonj hrane	Srednja ekonomska šola Celje	181		3,03	,000
		Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	159		2,99	
Gimnazija Celje-Center		165	3,24			
PKŠ Celje		177	2,95			
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko		170	3,24			
I. Gimnazija v Celju		291	3,42			
Srednja zdravstvena šola Celje		189	3,63			
Gimnazija Lava		105	3,29			
ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo		65	2,88			
ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko		112	3,30			
Skupaj		1614	3,23			
Način načrtovanja obrokov za naslednji dan		Srednja ekonomska šola Celje	180	3,40	,000	
		Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,46		
	Gimnazija Celje-Center	164	3,72			
	PKŠ Celje	177	3,57			
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	3,30			
	I. Gimnazija v Celju	289	3,71			
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	3,85			
	Gimnazija Lava	105	3,22			
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,83			
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,08			
	Skupaj	1612	3,50			

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike (Sig. 0,000) tudi pri zadovoljstvu s kakovostjo in zdravilnostjo hrane, videzom in vonjem hrane ter načinom načrtovanja obrokov za naslednji dan. S kakovostjo in zdravilnostjo hrane so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju (3,49), najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo (2,71). Z videzom in vonjem hrane so najbolj zadovoljni dijaki Srednje zdravstvene šole Celje s povprečno oceno 3,63, najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo s povprečno oceno 2,88. Z načrtovanjem obrokov za naslednji dan so najbolj zadovoljni dijaki Srednje zdravstvene šole Celje s povprečjem 3,85, najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo z 2,83.

Tabela 55: Primerjalna analiza zadovoljstva s prehrano anketiranih dijakov

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Število dnevno razpoložljivih menijev	Srednja ekonomska šola Celje	180	2,72	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,23	
	Gimnazija Celje-Center	165	3,12	
	PKŠ Celje	176	3,08	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	2,82	
	I. Gimnazija v Celju	292	2,77	
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	3,71	
	Gimnazija Lava	105	2,92	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,57	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	2,72	
	Skupaj	1616	2,89	
	Odnos osebja v menzi	Srednja ekonomska šola Celje	180	
Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje		159	3,90	
Gimnazija Celje-Center		165	3,56	
PKŠ Celje		177	3,66	
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko		170	3,24	
I. Gimnazija v Celju		291	4,08	
Srednja zdravstvena šola Celje		191	3,55	
Gimnazija Lava		105	3,48	
ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo		65	2,32	
ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko		112	3,58	
Skupaj		1615	3,55	
Čistoča jedilnice, miz, pribora...		Srednja ekonomska šola Celje	180	2,93
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	159	3,59	
	Gimnazija Celje-Center	164	3,37	
	PKŠ Celje	177	3,38	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	3,18	
	I. Gimnazija v Celju	292	3,82	
	Srednja zdravstvena šola Celje	190	3,16	
	Gimnazija Lava	105	2,42	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	64	2,17	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,07	
	Skupaj	1612	3,25	

Analiza kaže, da obstajajo statistično pomembne razlike (Sig. 0,000) tudi pri zadovoljstvu s številom dnevno razpoložljivih menijev, pri zadovoljstvu z odnosoma osebja v menzi in s čistočo jedilnice, miz, jedilnim priborom. S številom dnevno razpoložljivih obrokov so najbolj zadovoljni dijaki Srednje zdravstvene šole Celje s povprečjem kar 3,71, najmanj zadovoljni pa so dijaki Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje s povprečno oceno komaj 2,23. Z odnosom osebja v menzi so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju s povprečjem kar 4,08, najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo s komaj 2,32. S čistočo jedilnice, miz in pribora so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju s povprečjem kar 3,82, medtem ko so najmanj zadovoljni dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo (2,17).

2. Odnos do prehrane po šolah

Zadovoljstvo s prehrano smo merile s petstopenjsko lestvico, pri čemer je bila vrednost 1=nikakor se ne strinjam, 2=ne strinjam se, 3=ni se ne/niti se strinjam, 4=strinjam se in 5=popolnoma se strinjam.

Tabela 56: Primerjalna analiza odnosa anketiranih dijakov do prehrane - po šolah

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot nekakovostno in nezdravo	Srednja ekonomska šola Celje	183	2,67	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,44	
	Gimnazija Celje-Center	166	2,48	
	PKŠ Celje	177	2,76	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	2,38	
	I. Gimnazija v Celju	289	2,34	
	Srednja zdravstvena šola Celje	192	2,46	
	Gimnazija Lava	105	2,31	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	62	2,61	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	111	2,60	
	Vsota	1614	2,49	
Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot kakovostno in zdravo	Srednja ekonomska šola Celje	183	3,30	,001
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	158	3,30	
	Gimnazija Celje-Center	165	3,25	
	PKŠ Celje	177	3,11	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	3,30	
	I. Gimnazija v Celju	289	3,56	
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	3,36	
	Gimnazija Lava	106	3,43	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	63	3,25	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,37	
	Vsota	1613	3,34	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede pri strinjanju s trditvijo, da svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujejo kot nekakovostno in nezdravo (Sig. 0,000) in pri strinjanju s trditvijo, da svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot kakovostno in zdravo (Sig. 0,001). Najpogosteje svoje prehranjevanje ocenjujejo kot nekakovostno in nezdravo dijaki Poslovno-komercialne šole Celje (2,76%), najmanj pa dijaki Gimnazije Lava. Najpogosteje svoje prehranjevanje ocenjujejo kot kakovostno in zdravo dijaki I. Gimnazije v Celju (3,56%), najmanj pa dijaki Poslovno-komercialne šole Celje (3,11%).

Tabela 57: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Če bi imel(a) več denarja, bi se prehranjeval(a) bolj zdravo	Srednja ekonomska šola Celje	183	3,02	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	158	3,27	
	Gimnazija Celje-Center	164	2,74	
	PKŠ Celje	177	3,19	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	2,91	
	I. Gimnazija v Celju	293	2,76	
	Srednja zdravstvena šola Celje	193	3,03	
	Gimnazija Lava	106	2,88	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	3,26	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,03	
	Vsota	1621	2,98	
Imam premalo informacij o zdravi prehrani	Srednja ekonomska šola Celje	180	2,43	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	158	2,26	
	Gimnazija Celje-Center	165	2,13	
	PKŠ Celje	177	2,66	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	2,58	
	I. Gimnazija v Celju	293	2,10	
	Srednja zdravstvena šola Celje	190	2,14	
	Gimnazija Lava	105	2,17	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	63	2,46	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	111	2,52	
	Vsota	1612	2,32	
V moji prehrani je veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil	Srednja ekonomska šola Celje	183	3,44	,003
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,48	
	Gimnazija Celje-Center	166	3,45	
	PKŠ Celje	177	3,41	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,34	
	I. Gimnazija v Celju	293	3,66	
	Srednja zdravstvena šola Celje	190	3,56	
	Gimnazija Lava	106	3,41	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	63	3,19	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	111	3,23	
	Vsota	1619	3,46	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede na zgornje trditve (Sig. 0,000 in Sig. 0,003). S trditvijo, da če bi imeli več denarja, bi se prehranjevali bolj zdravo, se najbolj strinjajo dijaki Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje (3,27), najmanj pa dijaki Gimnazije Celje center (2,74). Da imajo dijaki premalo informacij o zdravi prehrani se najbolj strinjajo dijaki Poslovno-komercialne šole Celje (2,66), najmanj pa dijaki I. Gimnazije v Celju (2,10). S trditvijo, da imajo v prehrani dijaki veliko sadja, zelenjave in drugih zdravih živil se najbolj strinjajo dijaki I. Gimnazije v Celju (3,66), najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo(3,19).

Tabela 58: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Imam dovolj informacij o zdravi prehrani	Srednja ekonomska šola Celje	182	3,63	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	159	3,72	
	Gimnazija Celje-Center	164	3,74	
	PKŠ Celje	176	3,49	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,31	
	I. Gimnazija v Celju	291	3,84	
	Srednja zdravstvena šola Celje	190	3,89	
	Gimnazija Lava	106	3,71	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	64	4,45	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	4,38	
	Vsota	1614	3,76	
Prehrani ne posvečam velike pozornosti	Srednja ekonomska šola Celje	178	2,85	,001
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	158	2,66	
	Gimnazija Celje-Center	163	2,59	
	PKŠ Celje	174	2,93	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	2,88	
	I. Gimnazija v Celju	290	2,67	
	Srednja zdravstvena šola Celje	193	2,74	
	Gimnazija Lava	106	3,02	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	64	2,63	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,04	
	Vsota	1607	2,79	
Zelo rad(a) imam hitro pripravljeno hrano (pizze, kebab, hamburgerje...	Srednja ekonomska šola Celje	182	3,02	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,74	
	Gimnazija Celje-Center	166	2,70	
	PKŠ Celje	177	3,14	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	2,94	
	I. Gimnazija v Celju	293	2,68	
	Srednja zdravstvena šola Celje	193	2,92	
	Gimnazija Lava	106	2,89	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	63	2,98	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	110	3,20	
	Vsota	1619	2,89	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike tudi pri gornjih trditvah (Sig. 0,000 in Sig. 0,001): da imajo anketirani dijaki dovolj informacij o zdravi prehrani se najbolj strinjajo dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo (4,45), najmanj pa dijaki ŠCC, Šola za storitvene dejavnosti in logistiko (3,31). Da anketirani dijaki prehrani posvečajo veliko pozornost, se najbolj strinjajo dijaki ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko (3,04), najmanj pa dijaki Gimnazije Celje-Center (2,59). Hitro pripravljeno hrano

(pizze, kebab, hamburgerje...) imajo najraje dijaki ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko(3,20), pred dijaki PKŠC (3,14), najmanj pa dijaki I. Gimnazije v Celju (2,68) in dijaki Gimnazije Celje-Center (2,70).

Tabela 59: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Zdravje mi veliko pomeni, zato zanj skrbim	Srednja ekonomska šola Celje	183	3,66	,057
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,80	
	Gimnazija Celje-Center	166	3,75	
	PKŠ Celje	177	3,64	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,69	
	I. Gimnazija v Celju	293	3,86	
	Srednja zdravstvena šola Celje	192	3,80	
	Gimnazija Lava	106	3,63	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	63	3,94	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,61	
	Vsota	1622	3,74	
	N azdravje bom mislil(a), ko bom starejši(a)	Srednja ekonomska šola Celje	183	
Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje		157	2,61	
Gimnazija Celje-Center		166	2,34	
PKŠ Celje		177	2,68	
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko		170	2,60	
I. Gimnazija v Celju		293	2,49	
Srednja zdravstvena šola Celje		192	2,54	
Gimnazija Lava		104	2,97	
ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo		64	2,44	
ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko		111	2,49	
Vsota		1617	2,56	
Zdrava prehrana je predraga		Srednja ekonomska šola Celje	183	3,10
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,03	
	Gimnazija Celje-Center	166	2,88	
	PKŠ Celje	177	3,07	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	2,94	
	I. Gimnazija v Celju	293	2,99	
	Srednja zdravstvena šola Celje	193	3,13	
	Gimnazija Lava	106	2,91	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	64	3,06	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	2,93	
	Vsota	1624	3,01	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol ne obstajajo statistično pomembne razlike pri trditvi, da anketiranim dijakom zdravje veliko pomeni in zato zanj skrbijo (Sig. 0,057) ter pri trditvi, da je zdrava prehrana predraga (Sig. 0,677). Statistično pomembne razlike obstajajo pri trditvi, da bodo anketirani dijaki na

zdravje mislili, ko bodo starejši (Sig. 0,018). S tem se najbolj strinjajo anketirani dijaki Gimnazije Lava (2,97), najmanj pa dijaki Gimnazije Celje-Center (2,34).

Tabela 60: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah

		A NOVA			
		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.	
Po novem načinu prehranjevanja se počutim bolj zdrav in poln energije	Srednja ekonomska šola Celje	183	2,58	,000	
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,93		
	Gimnazija Celje-Center	166	2,65		
	PKŠ Celje	177	2,81		
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	2,98		
	I. Gimnazija v Celju	293	3,12		
	Srednja zdravstvena šola Celje	193	2,83		
	Gimnazija Lava	106	2,75		
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	64	2,39		
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	2,69		
	Vsota	1623	2,83		
	S prehrano v šoli nisem zadovoljen(a)	Srednja ekonomska šola Celje	182	2,75	,000
		Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,71	
Gimnazija Celje-Center		164	2,55		
PKŠ Celje		177	2,97		
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko		170	2,33		
I. Gimnazija v Celju		290	2,16		
Srednja zdravstvena šola Celje		191	2,38		
Gimnazija Lava		106	2,55		
ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo		65	3,05		
ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko		111	2,72		
Vsota		1616	2,55		
Zaradi toplega obroka se bolje počutim		Srednja ekonomska šola Celje	182	3,14	,000
		Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	157	3,27	
	Gimnazija Celje-Center	160	2,79		
	PKŠ Celje	177	3,25		
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	3,50		
	I. Gimnazija v Celju	290	3,36		
	Srednja zdravstvena šola Celje	190	3,12		
	Gimnazija Lava	104	3,09		
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,86		
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,21		
	Vsota	1606	3,19		

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede na zgornje trditve (Sig. 0,000). S trditvijo, da se po novem načinu prehranjevanja počutim bolj zdrav in poln energije se najbolj strinjajo anketirani dijaki I. Gimnazije v Celju (3,12), najmanj pa dijaki Srednje ekonomske šole Celje (2,58). S trditvijo, da s prehrano v šoli nisem zadovoljen se najbolj strinjajo dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo(3,05), najmanj pa dijaki I. Gimnazije v

Celju 2,16). S trditvijo, da se zaradi toplega obroka bolje počutijo se najbolj strinjajo dijaki ŠCC, Šola za storitvene dejavnosti in logistiko (3,50), najmanj pa dijaki Gimnazije Celje-Center (2,79).

Tabela 61: Analiza anketiranih dijakov o odnosu do prehrane po šolah

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
S prehrano v šoli nisem zadovoljen(a)	Srednja ekonomska šola Celje	182	2,75	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,71	
	Gimnazija Celje-Center	164	2,55	
	PKŠ Celje	177	2,97	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	2,33	
	I. Gimnazija v Celju	290	2,16	
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	2,38	
	Gimnazija Lava	106	2,55	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	3,05	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	111	2,72	
	Vsota	1616	2,55	
Po zaužitju tople hrane v šoli me pogosto boli želodec	Srednja ekonomska šola Celje	179	2,06	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	158	2,11	
	Gimnazija Celje-Center	164	1,87	
	PKŠ Celje	176	2,45	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	2,05	
	I. Gimnazija v Celju	290	1,88	
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	1,94	
	Gimnazija Lava	106	1,96	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	64	2,72	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	110	2,15	
	Vsota	1607	2,07	
Po zaužitju tople hrane v šoli mi je pogosto slabo	Srednja ekonomska šola Celje	182	2,01	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	159	2,08	
	Gimnazija Celje-Center	166	1,77	
	PKŠ Celje	176	2,35	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	1,91	
	I. Gimnazija v Celju	290	1,74	
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	1,86	
	Gimnazija Lava	105	1,84	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,58	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	111	2,00	
	Vsota	1614	1,96	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede na trditve o počutju po uživanju toplega obroka hrane (Sig. 0,000). S trditvijo, da s prehrano v šoli niso zadovoljni se najbolj strinjajo dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo (3,05), najmanj pa dijaki I. Gimnazije v Celju s komaj 2,16. Da dijake po zaužitju tople hrane v šoli pogosto boli želodec, se najbolj strinjajo

dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo s povprečno oceno 2,72, najmanj pa dijaki Gimnazije Celje Center s komaj 1,87. S trditvijo, da je dijakom po zaužitju tople hrane v šoli pogosto slabo, se najbolj strinjajo dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo s povprečno oceno 2,58, najmanj pa dijaki I. Gimnazije v Celju z oceno 1,77.

Tabela 62: Primerjalna analiza stališč anketiranih dijakov do prehrane - po šolah

ANOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Nov način organizirane prehrane v šoli je boljši od starega načina	Srednja ekonomska šola Celje	183	3,32	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,69	
	Gimnazija Celje-Center	166	3,64	
	PKŠ Celje	176	3,45	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,72	
	I. Gimnazija v Celju	293	3,87	
	Srednja zdravstvena šola Celje	193	4,03	
	Gimnazija Lava	106	3,53	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	3,20	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,20	
	Vsota	1624	3,63	
Raje bi imel(a) stari način prehranjevanja	Srednja ekonomska šola Celje	183	2,69	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	159	2,47	
	Gimnazija Celje-Center	166	2,24	
	PKŠ Celje	176	2,76	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	169	2,03	
	I. Gimnazija v Celju	292	2,16	
	Srednja zdravstvena šola Celje	191	1,81	
	Gimnazija Lava	106	2,47	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,77	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	111	2,57	
	Vsota	1618	2,34	
Zaradi novega načina prehranjevanja pridem domov veliko kasneje	Srednja ekonomska šola Celje	182	3,78	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	159	1,87	
	Gimnazija Celje-Center	166	1,73	
	PKŠ Celje	177	3,21	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,30	
	I. Gimnazija v Celju	293	3,87	
	Srednja zdravstvena šola Celje	192	2,64	
	Gimnazija Lava	106	3,90	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	3,83	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	111	3,35	
	Vsota	1621	3,13	

Gornja analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike pri gornjih trditvah (Sig. 0,000). Da je novi način organizirane prehrane v šoli boljši od starega načina, se najbolj strinjajo dijaki Srednje zdravstvene šole Celje s povprečno oceno 4,03, najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo in ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko s povprečno oceno 3,20. Najrajši bi imeli stari način prehranjevanja dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo(2,77), najmanj pa dijaki Srednje zdravstvene šole Celje(1,81). Da zaradi novega načina prehranjevanja pridejo dijaki domov veliko kasneje, se najbolj strinjajo dijaki Gimnazije Lava s povprečno oceno 3,90, najmanj pa dijaki Gimnazije Celje-Center s komaj 1,73.

Tabela 63: Analiza anketiranih dijakov o odnosu do prehrane po šolah

A NOVA				
		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Solski meniji se pre pogosto ponavljajo	Srednja ekonomska šola Celje	179	3,63	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	3,96	
	Gimnazija Celje-Center	162	3,26	
	PKŠ Celje	176	3,64	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,16	
	I. Gimnazija v Celju	291	3,12	
	Srednja zdravstvena šola Celje	189	3,42	
	Gimnazija Lava	104	3,48	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	3,78	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	110	3,28	
	Vsota	1606	3,43	
Najrajši bi dobil(a) denar od MŠŠ na roko in si kupil(a), kar bi želela	Srednja ekonomska šola Celje	183	3,77	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	159	3,64	
	Gimnazija Celje-Center	166	3,66	
	PKŠ Celje	177	3,82	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	3,19	
	I. Gimnazija v Celju	290	3,34	
	Srednja zdravstvena šola Celje	192	3,17	
	Gimnazija Lava	105	3,64	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	64	3,98	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	110	3,58	
	Vsota	1616	3,53	
Zgodnejši prihod domov mi pomeni več kot topel obrok malice	Srednja ekonomska šola Celje	180	3,38	,000
	Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	160	2,81	
	Gimnazija Celje-Center	166	3,06	
	PKŠ Celje	177	3,41	
	ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	2,88	
	I. Gimnazija v Celju	293	3,14	
	Srednja zdravstvena šola Celje	193	2,74	
	Gimnazija Lava	106	3,23	
	ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	3,54	
	ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	112	3,21	
	Vsota	1622	3,11	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede na zgornje trditve (Sig. 0,000). Dijaki Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje se s kar z oceno 3,96 strinjajo s trditvijo, da se šolski meniji pre pogosto ponavljajo. Najmanj se s tem strinjajo dijaki I. Gimnazije v Celju s 3,12. Dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo se z oceno 3,98 najpogosteje strinjajo, da bi rajši dobili denar od MŠŠ na roko in si kupili, kar bi želeli. S tem pa se najmanj strinjajo dijaki Srednje zdravstvene šole Celje s povprečno oceno 3,17. S trditvijo, da anketiranim dijakom zgodnejši prihod domov pomeni več kot topel obrok malice, se najbolj strinjajo dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo (3,54), najmanj pa dijaki Srednje zdravstvene šole Celje (2,74).

4. Analiza porabe denarja za prehrano poleg šole

Porabo denarja, ki ga dijaki porabijo za hrano izven šole, smo merile s ponujenimi odgovori: 1=porabim do 20 EUR, 2=od 21-40 EUR, 3=41-60 EUR, 4=61-80 EUR, 5=81-100 EUR in 6=nad 100 EUR.

Tabela 64: Analiza anketiranih dijakov po mesečni povprečni porabi denarja, ki ga namenijo za hrano izven doma

A NOVA

Mesečno v povprečju porabim za hrano izven doma

	Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Srednja ekonomska šola Celje	184	2,28	,002
Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	159	2,41	
Gimnazija Celje-Center	160	2,25	
PKŠ Celje	177	2,16	
ŠCC Šola za storitvene dejavnosti in logistiko	170	2,02	
I. Gimnazija v Celju	291	2,08	
Srednja zdravstvena šola Celje	189	2,25	
Gimnazija Lava	104	2,10	
ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo	65	2,85	
ŠCC, Srednja šola za strojništvo in mehatroniko	110	2,51	
Skupaj	1609	2,24	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede na povprečje mesečne porabe denarja za hrano (Sig. 0,002). Največ v povprečju za hrano izven doma porabijo dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo (2,85), najmanj pa za hrano izven doma potrošijo dijaki ŠCC, Šola za storitvene dejavnosti in logistiko (2,02).

3.2.4 Primerjalna analiza glede na spol anketiranih dijakov

Da bi ugotovile, ali se anketirani dijaki na proučevanem področju dijaške prehrane v šolah med seboj razlikujejo tudi po spolu, smo izvedle analizo variance glede na spol anketiranca.

1. Zadovoljstvo s prehrano po šolah

Zadovoljstvo s prehrano smo merile s petstopenjsko lestvico, pri čemer je bila vrednost 1=zelo sem zadovoljen, 2=nezadovoljen, 3=niti zadovoljen/niti ne zadovoljen, 4=zadovoljen in 5=zelo zadovoljen.

Tabela 65: Analiza anketiranih dijakov po stopnji zadovoljstva z dejavniki zadovoljstva s prehrano po spolu

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Velikost obroka	Moški	840	2,71	,000
	Ženska	782	3,27	
	Skupaj	1622	2,98	
Okusnost hrane	Moški	840	3,32	,208
	Ženska	780	3,38	
	Skupaj	1620	3,35	
Pestrost hrane	Moški	834	3,19	,658
	Ženska	781	3,17	
	Skupaj	1615	3,18	
Prostor prehranjevanja	Moški	837	3,12	,000
	Ženska	781	3,33	
	Skupaj	1618	3,22	
Čas malice	Moški	840	3,41	,021
	Ženska	777	3,54	
	Skupaj	1617	3,47	
Dolžina razpoložljivega časa za malico	Moški	839	3,67	,397
	Ženska	779	3,72	
	Skupaj	1618	3,69	
Kakovost in zdravilnost hrane	Moški	839	3,19	,007
	Ženska	781	3,32	
	Skupaj	1620	3,25	
Videz in vonj hrane	Moški	837	3,18	,026
	Ženska	779	3,29	
	Skupaj	1616	3,23	
Način načrtovanja obrokov za naslednji dan	Moški	835	3,36	,000
	Ženska	779	3,64	
	Skupaj	1614	3,50	
Število dnevno razpoložljivih menijev	Moški	839	2,78	,000
	Ženska	779	3,02	
	Skupaj	1618	2,90	
Odnos osebja v menzi	Moški	838	3,46	,002
	Ženska	779	3,65	
	Skupaj	1617	3,55	
Čistoča jedilnice, miz, pribora...	Moški	837	3,20	,041
	Ženska	777	3,31	
	Skupaj	1614	3,25	
Splošno zadovoljstvo s prehrano v šoli	Moški	840	3,31	,022
	Ženska	778	3,43	
	Skupaj	1618	3,37	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol z vidika spola ne obstajajo statistično nepomembne razlike pri dejavniki zadovoljstva s prehrano kot so okusnost in pestrost hrane ter dolžina razpoložljivega časa za malico. Statistično pomembne razlike so pri velikosti obroka, pri prostoru prehranjevanja, času malice, kakovosti in zdravilnosti hrane, videzu in vonju hrane, načinu načrtovanja obrokov za naslednji dan, pri številu dnevno razpoložljivih menijev, pri odnosu osebja v menzi, čistosti jedilnic, miz, pribora in pri splošnem zadovoljstvu s prehrano v šoli. Z vsemi dejavniki so bolj zadovoljne ženske, kot pa moški.

2. Odnos do prehrane glede na spol anketiranca

Zadovoljstvo s prehrano smo merile s petstopenjsko lestvico, pri čemer je bila vrednost 1=nikakor se ne strinjam, 2=ne strinjam se, 3=niti se ne/niti se strinjam, 4=strinjam se in 5=popolnoma se strinjam.

Tabela 66: Analiza anketiranih dijakov glede na odnos do prehrane po spolu

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Po novem načinu prehranjevanja se počutim bolj zdrav in poln energije	Moški	843	2,79	,160
	Ženska	782	2,86	
	Vsota	1625	2,83	
Nov način organizirane prehrane v šoli je boljši od starega načina	Moški	844	3,55	,003
	Ženska	782	3,72	
	Vsota	1626	3,63	
S prehrano v šoli sem zadovoljen(a)	Moški	844	3,40	,000
	Ženska	779	3,59	
	Vsota	1623	3,49	
Zaradi toplega obroka se bolje počutim	Moški	834	3,23	,235
	Ženska	774	3,16	
	Vsota	1608	3,20	
Šolski meniji se pre pogosto ponavljajo	Moški	831	3,32	,000
	Ženska	777	3,55	
	Vsota	1608	3,43	
Najrajši bi dobil(a) denar od MŠŠ na roko in si kupil(a), kar bi želela	Moški	838	3,60	,043
	Ženska	780	3,46	
	Vsota	1618	3,53	
S prehrano v šoli nisem zadovoljen(a)	Moški	841	2,58	,275
	Ženska	777	2,52	
	Vsota	1618	2,55	
Po zaužitju tople hrane v šoli me pogosto boli želodec	Moški	834	2,06	,929
	Ženska	775	2,07	
	Vsota	1609	2,06	
Po zaužitju tople hrane v šoli mi je pogosto slabo	Moški	836	1,97	,750
	Ženska	780	1,95	
	Vsota	1616	1,96	
Raje bi imel(a) stari način prehranjevanja	Moški	841	2,32	,555
	Ženska	779	2,36	
	Vsota	1620	2,34	
Zaradi novega načina prehranjevanja pridem domov veliko kasneje	Moški	842	3,18	,185
	Ženska	781	3,08	
	Vsota	1623	3,13	
Zgodnejši prihod domov mi pomeni več kot topel obrok malice	Moški	843	3,04	,053
	Ženska	781	3,17	
	Vsota	1624	3,11	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede na zgornje trditve le pri trditvah: nov način organizirane prehrane v šoli je boljši od starega načina (Sig. 0,003), s prehrano v šoli sme zadovoljen (Sig. 0,000), šolski meniji se pogosto ponavljajo (Sig. 0,000) in najrajši bi dobil(a) denar od MŠŠ na roko in si kupil(a), kar bi želela (Sig. 0,043). Pri drugih trditvah razlike niso statistično pomembne. Pri statistično pomembnih razlikah so bolj zadovoljne ženske, razen pri trditvi, da bi najrajši dobili denar od MŠŠ na roko in si kupili, kar bi želeli, s katero se pogosteje strinjajo moški anketiranci.

Tabela 67: Analiza anketiranih dijakov glede odnosa do prehrane po spolu

A NOVA

		Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot nekakovostno in nezdravo	Moški	835	2,54	,076
	Ženska	781	2,45	
	Vsota	1616	2,49	
Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot kakovostno in zdravo	Moški	836	3,33	,829
	Ženska	779	3,35	
	Vsota	1615	3,34	
Če bi imel(a) več denarja, bi se prehranjeval(a) bolj zdravo	Moški	841	2,98	,793
	Ženska	782	2,97	
	Vsota	1623	2,98	
Imam premalo informacij o zdravi prehrani	Moški	837	2,39	,009
	Ženska	777	2,25	
	Vsota	1614	2,32	
V moji prehrani je veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil	Moški	840	3,28	,000
	Ženska	781	3,65	
	Vsota	1621	3,46	
Imam dovolj informacij o zdravi prehrani	Moški	840	3,75	,570
	Ženska	776	3,77	
	Vsota	1616	3,76	
Prehrani ne posvečam velike pozornosti	Moški	838	2,88	,000
	Ženska	771	2,69	
	Vsota	1609	2,79	
Zelo rad(a) imam hitro pripravljeno hrano (pizze, kebab, hamburgerje...)	Moški	840	3,12	,000
	Ženska	781	2,65	
	Vsota	1621	2,89	
Zdravje mi veliko pomeni, zato zanj skrbim	Moški	842	3,71	,172
	Ženska	782	3,78	
	Vsota	1624	3,74	
N azdravje bom mislil(a), ko bom starejši(a)	Moški	837	2,74	,000
	Ženska	782	2,38	
	Vsota	1619	2,56	
Zdrava prehrana je predraga	Moški	843	3,05	,217
	Ženska	783	2,97	
	Vsota	1626	3,01	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol glede na spol anketiranca obstajajo statistično pomembne razlike glede na zgornje trditve le pri trditvah: imam premalo informacij o zdravi prehrani (Sig. 0,009), V moji prehrani je veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil (Sig. 0,000) Prehrani ne posvečam veliko pozornosti (Sig. 0,000), Zelo rad(a) imam hitro pripravljeno hrano (pizze, kebab, hamburgerje...) (Sig. 0,000) in Na zdravje bom mislil(a), ko bom starejši(a) (Sig. 0,000). Pri moških je večje strinjanje pri trditvah, da imajo premalo informacij o zdravi prehrani, da prehrani ne posvečajo velike pozornosti in da bodo na zdravje mislili, ko bodo starejši. Z drugimi trditvami se pogosteje strinjajo ženske.

3. Poraba denarja za prehrano izven doma po spolu

Porabo denarja, ki ga dijaki porabijo za hrano izven šole smo merile z že podanimi odgovori. Odgovor 1=porabim do 20 EUR, 2=od 21-40 EUR, 3=41-60 EUR, 4=61-80 EUR, 5=81-100 EUR in 6=nad 100 EUR.

Tabela 68: Analiza anketiranih dijakov po mesečni povprečni porabi denarja, ki ga namenijo za hrano izven doma po spolu

A NOVA

Mesečno v povprečju porabim za hrano izven doma

	Št. anketirancev	Srednja vrednost	Sig.
Moški	835	2,41	,000
Ženska	774	2,05	
Skupaj	1609	2,24	

Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede na povprečje mesečne porabe denarja za hrano izven doma v času šolanja (Sig. 0,000). V povprečju več denarja za prehrano izven doma porabijo moški anketiranci (2,41).

3.3 Predstavitev posameznih šol in njihovo organizacijo subvencionirane šolske prehrane

Tabela 69: Analiza posameznih šol in njihovo organizacijo subvencionirane šolske prehrane

<u>Šola</u>	<u>Ime in priimek koordinatorja</u>	<u>Izvajalec in pripravljalec hrane</u>	<u>Način naročanja, št. menijev</u>	<u>Zadovoljstvo dijakov</u>
Ekonomška šola Celje	Ga. Melita Brežnik	Kuha jim zavod Sv. Jožefa	Naročajo se s čipi, imajo dva menija plus dietne menije. Imajo tudi dodatno ponudbo sendvičev, katere plačajo sami	Dijaki so zadovoljni s hrano vendar jih moti premajhna količina, predvsem fante
Srednja zdravstvena šola	Ga. Andreja Grobelšek	V prostorih šole imajo ponudnika, ki jim kuha malice	Naročajo se s čipi, imajo tri menije tudi diete. Če se ne naročijo prejšnji dan na toplo malico lahko dobijo sendvič, sok, čokoladico	Dijaki so zadovoljni vendar jih moti premajhna količina obroka
1. Gimnazija v Celju	Ga. Martina Šmid	Polovica dijakov malica v Dijaškem domu Celje, drugi polovici kuha Parna pekarna, ki ima tudi svoje jedilne prostore.	Imajo blokce. En dan prej povedo število malic, katerim odštejejo 10 % dijakov.	Menijo da so dijaki zadovoljni z toplo malico
Gimnazija Celje- Center	Ravnatelj Igor Majerle	Kuha jim »Bakus s.p.«	Imajo blokce, če dijaka ni v šolo, vrne blok. Imajo tri menije.	Večina dijakov je zadovoljna, enkrat je prišlo do pomanjkanja hrane. dijaki in profesorji si izmenjujejo predloge glede tople malice.
Srednja šola za gostinstvo in turizem	Ga. Nataša Kamiriški	Kuhajo jim Domače mesnine d.o.o.	Naročanje s karticami en dan prej, imajo dodatno ponudbo sendvičev in prigrizkov. Dva menija	Dijaki so zadovoljni vendar jih moti majhni obroki.
Poslovno-	Ga. Simona	Kuha jim	Imajo čipe. Dva	Imeli so

komercialna šola Celje	Barabaš	podjetje Sodexo iz Ljubljane	menija, če manjkajo pri pouku, jih vnesejo ročno. Dodatna ponudba sendvičev in prigrizkov.	določene probleme vendar so jih skupaj rešili.
Šolski center Celje	Ga. Saša Lešnik Križnik	Imajo tri ponudnike: okrepčevalnica Breza, 1. osnovna šola, dijaški dom Celje	Naročajo se s čipi, imajo dva menija	Izboljšave delajo vsak mesec sproti. Dijake moti čakalna vrsta.

1. Srednja Ekonomska šola Celje



Srednja ekonomska šola celje ima za izvajanje subvencionirane dijaške prehrane lastno jedilnico, ki se nahaja v kletnih prostorih šole. Hrano jim pripravljajo v Zavodu Sv. Jožefa v Celju. Dnevno pripravljajo dva menija in en obrok dietne hrane. Poleg tega ponujajo tudi sendviče in druge prigrizke, ki si jih dijaki plačajo sami. Tega med obiskom šole nismo uspele videti. Pridobile smo le tedenski jedilnik z enim menijem.

Slika 27: Srednja Ekonomska šola Celje Vir: Sabina Tovornik, 2009

Topel obrok hrane izvajajo ob različnih urah in sicer:

1. prvi in drugi letniki jedo 3. uro,
2. tretji letniki in maturitetni tečaj jedo 4. uro ter
3. četrti letniki jedo 5. uro .

Za topel obrok se naročijo en dan prej z čipi. (kako so dijaki zadovoljni) če se zgodi da zaradi različnih vzrokov manjkajo jih unesejo ročno. Dijaki naj bi bili z prehrano zadovoljni pritožbe so samo zaradi velikosti obrokov.

Primer jedilnika za en teden: (24.11.2008 - 28.11.2008)

Tabela 70: Jedilnik Srednje Ekonomske šole Celje

Dan	Obrok
Ponedeljek	Pleskavica na žaru, džuveč riž, solata
Torek	Sv. Pečenka, maslen krompir, kislá repa
Sreda	Krompirjev golaž s hrenovko
Četrtek	Puranji zrezek v smetanovi omaki, testenine, solata

Petek	Italijanska mineštra, sladica
-------	-------------------------------

2. Srednja zdravstvena šola Celje



Srednja zdravstvena šola Celje ima za izvajanje subvencionirane dijaške prehrane lastno jedilnico, v kateri kuha ponudnik Bacchus. Za razliko od drugih srednjih šol jim dnevno pripravijo tri menije plus tega še dieti meni in ponudbo sendvičev ter prigrizkov. Naročajo se s čipi, če se slučajno pozabijo prijaviti lahko v zameno za tople obroke dobijo sendvič. Čas za tople obroke imajo vsak dan drugače odvisno od urnika.

Slika 28: Srednja zdravstvena šola Celje

Vir: Sabina Tovornik, 2009

Imajo šolsko komisijo za prehrano, sestajajo se vsaka dva meseca, kjer si izmenjujejo predloge. Do sedaj so se dogovarjali o spremembi postavitve jedilnice, in času namenjenem za malico (zaradi spreminjanja urnikov). Topel obrok strežejo od 9.30-15.00. Dijaki so z tem načinom prehranjevanja zadovoljni, moti jih samo to da so obroki majhni.

Primer jedilnika za en teden: (23.2.2009-27.2.2009)

Tabela 71: Jedilnik Srednje zdravstvene šole Celje

Dan	Obroki
Ponedeljek	<ol style="list-style-type: none"> 1. gobova juha, jabolčni zavitek 2. makaronovo meso, solata 3. zapečeni štruklji s špinačo, solata
Torek	<ol style="list-style-type: none"> 1. krompirjev golaž s hrenovko, sadje 2. dunajski zrezek, pommes frites, solata 3. testenine s tunino omako in olivami, solata
Sreda	<ol style="list-style-type: none"> 1. zelenjavno-mesna enolončnica, pecivo 2. mesni polpet, špinača 3. sojin polpet, špinača
Četrtek	<ol style="list-style-type: none"> 1. mineštra, pecivo 2. rižota z mesom, solata 3. carski praženec, kompot
Petek	<ol style="list-style-type: none"> 1. boranja, pecivo 2. ocvrt ribji file, krompirjeva solata 3. ocvrt sir, krompirjeva solata

3. Gimnazija Celje-Center



Gimnazija Celje-Center ima za izvajanje subvencionirane dijaške prehrane lastno jedilnico v kateri jim kuha ponudnik Bacchus. Dnevno pripravijo dva menija. Za naročanje toplega obroka dobijo blokce, če ne porabijo vseh jih na koncu meseca vrnejo.

Topel obrok hrane strežejo od 10.15 -14.15:

Dopoldan dvakrat po 20 minut:

1. 10:25 – 10:45 jedo tretji in četrti letnik
2. 11.11 – 11.35 jedo prvi in drugi letnik

Popoldan 20 minut:

1. 14.00 – 14.20

Slika 29: Gimnazija Celje-Center

Vir: Sabina Tovornik, 2009

Večna dijakov je s tem načinom prehranjevanja zadovoljna. Problem se je pojavil samo enkrat, ko je v popoldanski malici zmanjkalo nekaj toplih obrokov.

V prihodnje imajo namen kupiti novo kuhinjo in jedilnico, seveda če bodo dobili denar iz ministrstva. O spremembah in izboljšavah se z dijaki in profesorji pogovarjajo enkrat na mesec.

Primer jedilnika za en teden: (23.2.2009 – 27.2.2009)

Tabela 72: Jedilnik Gimnazije Celje-Center

Dan	Obroki
Ponedeljek	1. makaronovo meso, solata 2. zapečeni štruklji s špinačo, solata
Torek	1. dunajski zrezek, pommes frites, solata 2. testenine s tunino omako in olivmi, solata
Sreda	1. mesni polpet, špinača 2. sojin polpet, špinača
Četrtek	1. rižota z mesom, špinača 2. carski praženec, kompot
Petek	1. ocvrti ribji file, krompirjeva solata 2. ocvrti sir, krompirjeva solata

4. Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje



Srednja šola za gostinstvo in turizem ima za izvajanje subvencionirane dijaške prehrane lastno jedilnico v kateri jim kuha ponudnik Domače mesnine d.o.o. Dnevno pripravijo dva menija: mesni in brezmesni. Za topel obrok se naročajo en dan prej s karticami. Poleg tega ponujajo tudi sendviče in druge prigrizke, ki si jih dijaki plačajo sami.

Slika 50: Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje

Vir: Sabina Tovornik, 2009

Topel obrok hrane izvajajo dvakrat dopoldan in enkrat popoldan. Dijaki so s tem načinom prehranjevanja večinoma zadovoljni, pritožbe so samo zaradi velikosti obrokov.

Primer jedilnika za en teden: (2.3.2009 – 6.3.2009)

Tabela 73: Jedilnik Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje

Dan	Obrok
Ponedeljek	1. mesna rižota, solat, sadje 2. zelenjavna rižota, solata, sadje
Torek	1. špageti bolognese, solata 2. špageti z napoli omako, solata
Sreda	1. krompirjev golaž s hrenovko, pecivo 2. krompirjev golaž, pecivo
Četrtek	1. svinjski zrezek po cigansko, njoki, solata 2. njoki s smetanovo omako, solata
Petek	1. jota, pecivo 2. ocvrt ribji file, krompirjeva solata

5. Poslovno-komercialna šola Celje



Poslovno-komercialna šola Celje ima za izvajanje subvencionirane dijaške prehrane lastno jedilnico v kateri jim kuha ponudnik Sodexo iz Ljubljane. Na dan pripravijo dva menija. Za tople obroke se naročajo en dan prej s čipi, če manjkajo, izbrani meni vnesejo ročno. Poleg tega ponujajo tudi sendviče in druge prigrizke, ki si jih dijaki plačajo sami.

Slika 31: Poslovno-komercialna šola Celje

Vir: Sabina Tovornik, 2009

Topel obrok hrane izvajajo ob različnih urah in sicer:

1. prvi, drugi in četrti letniki jedo 4. uro,
2. tretji in peti letniki jedo 5. uro

Dijaki so večinoma zadovoljni, vendar se včasih pojavijo tudi problemi, ki jih profesorji skušajo rešiti skupaj z dijaki, tako da je za vse prav.



Slika 32: Jedilnica Poslovno-komercialne šole Celje

Vir: Sabina Tovornik, 2009



Slika 33: Jedilnica Poslovno-komercialne šole Celje

Vir: Sabina Tovornik, 2009

Primer jedilnika za en teden: (9.3.2009 – 13.3.2009)

Tabela 74: Jedilnik Poslovno-komercialne šole Celje

Dan	Obrok
Ponedeljek	1. makaronovo meso, solata 2. zagorski štrukelj, kompot
Torek	1. pečen piščanec, pražen krompir, solata 2. špinačni tortelini, sirova omaka
Sreda	1. kotlet v omaki, riž s korenčkom, solata 2. testenine s sirom, sadje
Četrtek	1. čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, solata 2. sojini polpeti, gratinirana zelenjava, sok 0,2
Petek	1. ocvrt file osliča, francoska solata 2. gobova enolončnica, pecivo

6. Šolski center Celje



Slika 34: Šolski center Celje

Vir: Sabina Tovornik, 2009

Na Šolskem centru Celje imajo dijaki pouk na treh lokacijah v Celju. Zato pripravljajo hrano trije različni ponudniki, to so: Okrepčevalnica Breza, 1. Osnovna šola Celje in Dijaški dom Celje. Čas malice je odvisen od lokacije dijakov. Izbirajo lahko med dvema menijema, to sta vegetarijanski in mesni meni. Toplo malico naročajo s čipi en dan prej.

Največji problem s katerim se srečujejo dijaki, so dolge čakalne vrste.

Primer jedilnika za en teden

Tabela 75: Jedilnik Šolskega centra Celje

Dan	Obrok
Ponedeljek	1. Stefani pečenka s korenčkom, mlinci, praženo zelje 2. Sojin polpet s korenčkom, mlinci, praženo zelje
Torek	1. Svinjski kotlet v omaki, pomfri krompir, zelena solata z lečo 2. Tofu v omaki, pomfri krompir, zelena solata z lečo
Sreda	1. Ričet z mesom, slivovi cmoki, sok 2. Ričet s sojo, slivovi cmoki, sok
Četrtek	1. Ribje kocke, krompir s peteršiljem, endivija solata s krompirjem 2. Ocvrta zelenjava, krompir s peteršiljem, endivija solata s krompirjem
Petek	1. Makaroni z mesno omako, fižol s paradižnikom v solati, pomaranča 2. Makaroni s sirom, fižol s paradižnikom v solati, pomaranča

7. Gimnazija v Celju



Slika 35: I. Gimnazija v Celju

Vir: Sabina Tovornik, 2009

1. Gimnazija v Celju ima dva ponudnika tople malice to sta: dijaški dom Celje in Parna pekarna. Polovica šole malica v dijaškem domu, druga polovica pa v prostorih Parne pekarne. Malico naročajo z blokci, en dan prej povejo število obrokov. Malico imajo četrto in peto šolsko uro. Pol šole peto uro pol pa četrto uro. Imajo namen spremeniti način naročanja malice, želijo uvesti čipe. Naročanje s čipi je lažje kot pa z blokci. Dijaki se nad malico ne pritožujejo.

Primer poljubnega jedilnika za en teden:

Tabela 76: Jedilnik I. Gimnazije v Celju

Dan	Obrok
Ponedeljek	1. Testenine z mesom, rdeča pesa v solati, jabolka, kruh, sok 2. Testenine s sojino omako, rdeča pesa v solati, jabolka, kruh, sok
Torek	1. Puranji rezanci po vrtnarsko, njoki, zelena solata, kruh, sok 2. Njoki s smetano in šampioni, zelena solata, kruh, sok
Sreda	1. Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pretlačen krompir, hruška, sok 2. Cvetačni polpeti s paradižnikovo omako, pretlačen krompir, hruška, kruh, sok
Četrtek	1. Ocvrt piščančji file, riž z grahom, stročji fižol v solati, kruh, sok 2. Ocvrti jajčevci, riž z grahom, stročji fižol v solati, kruh, sok
Petek	1. Pleskavica z ajvarjem, pečen krompir, mešana solata, kruh, sok 2. Gratiniran zelenjavni narastek s sirom, mešana solata, kruh, sok

3.5 Ugotovitve v raziskavi

Raziskava o zadovoljstvu z novim načinom prehranjevanja na Srednjih šolah je bila zelo zanimiva. Skozi obdelavo podatkov smo prišle do številnih ugotovitev. Iskale smo predvsem tiste, ki so pomembne za ovrednotenje naših hipotez in za oblikovanje celotne slike o zadovoljstvu nove prehrane celjskih srednješolcev.

Najpomembnejše ugotovitve, ki jih je vredno in nujno izpostaviti so prav gotovo naslednje:

- Analiza je pokazala, da se dijaki najpogosteje hranijo v šoli (4,13), zatem doma ali pri sorodnikih (3,99). Manj pogosto kupujejo hrano v pekarnah (2,30) in v pizzerijah (2,16). Zanimiv je tudi podatek, da si dijaki le redko nosijo hrano od doma (1,27). Razveseljiv pa je tudi podatek, da se dijaki relativno redko hranijo po različnih lokalih, kot so Mc Donalds, prodajalne kebaba in drugod (od 1,9 do 2,16).
- Anketiranci svoj prvi obrok hrane najpogosteje zaužijejo v šoli (3,21) in doma (2,73). Od 1622 anketiranih dijakov jih le slabih 36 % pogosto ali vsak dan zjutraj doma poje zajtrk, nikoli pa doma ne zajtrkuje kar 34 % anketiranih.
- Kar 53,5 % je dijakov, ki vsaj občasno svoj prvi obrok pojedjo v šoli, nikoli ali le redko pa svojega prvega obroka ne zaužijejo doma, preden gredo v šolo. To je zaskrbljujoče, saj je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok in ga zaužije le slabih 36 % anketiranih dijakov. V šoli svoj prvi obrok hrane pogosto poje 52 % vseh anketiranih, kar 27,3 % vseh pa redno svoj prvi obrok hrane zaužije šele v šoli.
- Iz zgornjih podatkov je razvidno, da skoraj desetina (9,5 %) dijakov pogosto ali vsak dan svoj prvi obrok zaužije šele, ko pride domov. To je zaskrbljujoče,

saj se je dolžina časa, ki ga preživimo v šoli zaradi novega načina prehranjevanja podaljšala.

- Več kot polovica dijakov je zadovoljna z dolžino časa, ki je namenjen za malico(66,9%) in s časom malice(58,6%).
- Dobra tretjina anketiranih dijakov (36,4 %) je nezadovoljnih oz. zelo nezadovoljnih s številom razpoložljivih menijev, prav tolikšen delež dijakov (32 %) je zadovoljnih oz. zelo zadovoljnih.
- Slaba polovica anketiranih dijakov (48,7 %) je s prehrano v šoli zadovoljnih, razveseljivo pa je tudi to, da je le 16,8 % dijakov nezadovoljnih oz. zelo nezadovoljnih.
- Svoje zadovoljstvo so najvišje ocenili dijaki I. Gimnazije v Celju s povprečno oceno kar 3,72, najmanj pa dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo z oceno 2,85. To je zelo nepričakovan rezultat. Kljub temu, da imajo dijaki I. Gimnazije v Celju slabše pogoje prehranjevanja, kot dijaki SCC, Srednja šola za gradbeništvo, je njihovo zadovoljstvo boljše. To pomeni, da je tudi zavednost dijakov drugačna.
- Po zaužitju tople hrane v šoli je pogosto slabo je le 8,3 % dijakom.
- Razveseljiv je podatek, da ima več kot polovica anketiranih dijakov (50,3%) v prehrani veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil, saj to nam pripomore k boljšemu zdravju. Od vseh anketiranih dijakov je le 17 % takšnih, ki se s tem ne strinja.
- Več kot polovica dijakov(52 %) meni, da je treba na zdravje misliti že v mladosti. To je zelo razveseljiv podatek, saj naše navade iz mladosti ostanejo v poznejših letih.
- Dobra tretjina(34%) anketirancev soglaša, da je prehrana predraga, podoben delež anketirancev pa s tem ne soglaša (36,6 %)

- Analiza je pokazala, da skoraj 46 % anketiranih dijakov zaradi novega načina prehrane v šoli pride domov veliko kasneje, zato je tudi zanimiv podatek, da skoraj 46% dijakov soglaša, da bi raje dobili denar od MŠŠ in si zanj kupili, kar bi želeli.
- Kar 39 % anketirancev soglaša, da jim zgodnejši prihod domov pomeni več kot topel obrok hrane v šoli, a kljub predhodnim rezultatom pa le 18,7 % anketiranih soglaša, da bi raje imeli stari način prehranjevanja.
- Večina anketiranih dijakov(62 %) tudi soglaša, da je novi način prehranjevanja boljši od starega in le 16% s tem ne soglaša.
- Zelo zanimiv je podatek, da imajo na prehranjevalne navade anketirancev največji vpliv družinski člani oz. starši (3,50), najmanjši pa učitelji v šoli (2,27).
- Zelo zanimiv je podatek, da je skoraj 60 % anketiranih dijakov mnenja, da učitelji v šoli ne vplivajo oz. popolnoma nič ne vplivajo na prehranjevalne navade mladih, čeprav je šola izobraževalna ustanova in bi pričakovali njen večji vpliv. Komaj 12,9 % dijakov je mnenja, da imajo učitelji vpliv na prehranjevalne navade mladih.
- Kar 81,1 % dijakov porabi do 60 EUR mesečno, za hrano izven šole. Od tega je 40,9 % dijakov, ki porabijo do 20 EUR, 27,5 % dijakov, ki porabijo med 21 in 40 EUR in 12,7 % je dijakov, ki mesečno porabijo med 41 in 60 EUR.

- Kar 49,5 % dijakov odsotnih od doma od 8 do 10 ur dnevno. Zelo zanimiv je pa podatek, da je kar 18,3 % dijakov, ki so odsotni več kot 10 ur dnevno. To je zelo obremenjujoče in zaradi tega dijakom ostane tudi manj prostega časa.
- Z uvedbo novega načina prehranjevanja so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju s povprečnim zadovoljstvom 3,72, najmanj pa so zadovoljni dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo s komaj 2,85.
- Med anketiranimi dijaki obstajajo statistično pomembne razlike. Pri večini dejavnikov so najbolj zadovoljni dijaki I. Gimnazije v Celju, najmanj pa dijaki SCC, Srednja šola za gradbeništvo.
- Z vsemi dejavniki so bolj zadovoljne ženske kot moški.

3.5 Ovrednotenje hipotez

H1: Anketirani dijaki pogosto obiskujejo lokale s hitro pripravljeno hrano.

Hipoteza **se ni potrdila**, saj je raziskava pokazala, da se dijaki redko prehranjujejo na teh mestih. Povprečna vrednost obiska v lokalih s hitro pripravljeno hrano se namreč giblje od 1,9 do 2,16, kar zajem vrednost nikoli do redko. Da gornje drži podkrepljuje tudi podatek, da 37 % dijakov ne soglaša, da imajo radi hitro pripravljeno hrano.

H2: Anketirani dijaki pogosto prinašajo hrano od doma.

Pričakovali smo, da si dijaki zaradi socialnih razmer prinašajo hrano tudi od doma. Hipoteza pa **se ni potrdila**, saj si zelo malo dijakov nosi hrano od doma. Zanimivo je, da si hrano od doma občasno nosi manj kot petina (20 %) dijakov, pogosto pa le 2 % anketiranih, preostalih 80 % hrane od doma ne nosi.

H3: Večina anketiranih dijakov svoj prvi dnevni obrok hrane poje v šoli.

Hipoteza **je potrjena**, saj večina ali 52 % anketiranih svoj prvi obrok pogosto ali vsak dan poje šele v šoli. Le slabih 36 % anketiranih pogosto ali vsak dan zaužije svoj prvi obrok doma, ko zajtrkujejo, prav nikoli pa doma ne zajtrkuje 34 % anketiranih. Kar 8,5 % anketiranih pa pogosto, če ne vsak dan, svoj prvi obrok hrane zaužije šele po vrnitvi iz šole domov.

H4: Med anketiranci ni statistično pomembnih razlik v zadovoljstvu glede na spol anketiranca.

Hipoteza **se ni potrdila**, saj je analiza variance anketirancev glede na spol pokazala statistično pomembne razlike pri večini analiziranih dejavnikov in sicer tako pri velikosti obrokov (2,71:3,27), pri zadovoljstvu s prostorom prehranjevanja (3,12 : 3,33), časom malice (3,41 : 3,54), kakovostjo malice (3,19 : 3,32), videzom in vonjem hrane (3,18 : 3,29), načinom načrtovanja obrokov hrane za naslednji dan (3,36 : 3,64), številom dnevno razpoložljivih menijev (2,78 : 3,02), odnosom osebja v menzah (3,46 : 3,65), s čistočo jedilnice (3,20 : 3,31), kakor tudi s splošnim zadovoljstvom s prehrano v šoli (3,31 : 3,43). Z vsemi omenjenimi dejavniki so bolj zadovoljne ženske anketiranke.

H5: Anketiranci se med seboj po zadovoljstvu z dejavniki zadovoljstva s toplo hrano glede na šolo, ki jo obiskujejo ne razlikujejo.

Hipoteza **se ni potrdila**, saj rezultati analize variance kažejo številne razlike v stopnji zadovoljstva z dejavniki zadovoljstva glede na šolo, ki jo dijaki obiskujejo. Stopnje zadovoljstva z veliko večino dejavnikov je zaznana pri anketiranih dijakih I. Gimnazije v Celju, ki bistveno odstopajo od drugih. Najpogosteje so najmanj zadovoljni s prehrano v šoli anketiranci srednje šole za gradbeništvo ali katere izmed šol Šolskega centra Celje.

H6: Topla prehrana na anketirane dijake vpliva pozitivno, saj se po njej počutijo bolj zdravi in polni energije, zato so z novim načinom prehrane bolj zadovoljni kot s starimi načini.

Hipoteza **se ni potrdila**, saj rezultati analize variance kažejo številne razlike v stopnji zadovoljstva z dejavniki zadovoljstva glede na šolo, ki jo dijaki obiskujejo. Stopnje zadovoljstva z veliko večino dejavnikov je zaznana pri anketiranih dijakih I. Gimnazije v Celju, ki bistveno odstopajo od drugih. Najpogosteje so najmanj

zadovoljni s prehrano v šoli anketiranci srednje šole za gradbeništvo ali katere izmed šol Šolskega centra Celje.

H7: Le redki anketiranci se po zaužitju toplega obroka v šoli počutijo slabo in imajo težave s počutjem in zdravjem.

Hipoteza se ni potrdila, saj je anketiranih dijakov, ki jih po zaužitju tople malice v šoli pogosto boli želodec le 9,9 %, tistih, ki jim je pa po zaužitju tople malice v šoli pogosto slabo, pa le 8,3 %.

H8: Večina anketirancev meni, da zaradi novega načina prehranjevanja pridejo domov mnogo kasneje, a kljub temu zagovarja novi način prehranjevanja ter zavrača možnost prehoda na stari način prehrane v šoli.

Hipoteza se je potrdila. 46 % anketirancev zaradi novega načina prehrane v šoli prihaja domov res veliko kasneje, vendar le 39 % anketirancev soglaša, da jim zgodnejši prihod domov pomeni več kot topel obrok hrane v šoli. Prav tako le 18,7 % anketiranih soglaša, da bi raje imeli stari način prehranjevanja. Večina anketiranih (62 %) prav tako soglaša, da je novi način prehranjevanja boljši od starega in le 16 % s tem ne soglaša.

H9: Večina anketiranih dijakov meni, da se prehranjuje zdravo, da ima dovolj informacij o zdravi prehrani ter da se s prehrano ne obremenjuje.

Hipoteza se ni v celoti potrdila, saj le 45 % anketiranih svoje prehranjevanje ocenjujejo kot kakovostno in zdravo. Dobra polovica anketiranih dijakov (50,3%) soglaša, da ima v prehrani veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil. Večina anketiranih (65 %) tudi soglaša, da ima dovolj informacij o zdravi prehrani.

H10: Večina anketiranih dijakov soglaša, da že sedaj skrbijo za svoje zdravje in da ne bodo na zdravje mislili, šele ko bodo starejši.

Hipoteza se je potrdila, saj se večina anketiranih (62,1 %) strinja, da jim zdravje veliko pomeni in le slaba četrtina anketiranih (23,9 %) meni, da bodo za zdravje skrbeli ko bodo starejši..

H11: Večina anketirancev meni, da bi se prehranjevali bolj zdravo, če bi zdrava hrana ne bila tako draga.

Hipoteza se ni potrdila, saj le dobra tretjin (34 %) anketirancev soglaša, da je prehrana predraga in enak delež anketirancev (34,5 %) meni, da bi se prehranjeval bolj zdravo, če bi imel več denarja.

H12: Najpogostejši vir informacij o zdravi prehrani so starši in učitelji.

Hipoteza se je le delno potrdila, saj imajo starši in družina res največji vpliv na prehranjevalne navade 59,6 % anketiranih dijakovo, učitelji pa so pomemben vir informacij le za 12,9 % anketirancev. Večji vpliv kot učitelji imajo za 24,2 % dijakov izobraževalne oddaje, 21,8 % dijakov so pomembnejši vir kot učitelji prijatelji in za 22 % anketiranih celo razstavljena hrana na prodajnih mestih. Manjši vpliv kot učitelji ima le prodajno osebje, ki je pomemben vir informacij o zdravi prehrani le za 8,4 % anketiranih dijakov.

H13: Večina anketiranih porabi za hrano izven doma v času šolanja do 60 evrov mesečno, ne glede na spol in šolo, ki jo obiskujejo.

Hipoteza se ni potrdila, saj večina anketiranih (69,3 %) za prehrano izven doma porabi do 40 evrov na mesec. Nad 40 evrov mesečno porabi 30,7 % anketiranih. Analiza kaže, da med anketiranimi dijaki celjskih srednjih šol obstajajo statistično pomembne razlike glede na povprečje mesečne porabe denarja za hrano (Sig. 0,002). Največ v povprečju za hrano izven doma porabijo dijaki ŠCC, Srednja šola za gradbeništvo (2,85), najmanj pa za hrano izven doma potrošijo dijaki ŠCC, Šola za storitvene dejavnosti in logistiko (2,02) in dijaki I. Gimnazije v Celju (2,08), ki porabijo do 40 evrov na mesec.

H14: Dijaki šol, ki imajo najboljše pogoje za izvajanje toplega obroka dijaške prehrane so s hrano najbolj zadovoljni.

Hipoteza se ni potrdila, saj so bili dijaki I. Gimnazije v Celju najbolj zadovoljni z organizirano prehrano, čeprav nimajo najboljših pogojev, saj v šoli nimajo svoje jedilnice in se morajo prehranjevati na dveh lokacijah. Najboljše pogoje imajo dijaki Zdravstvene šole, Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje in Poslovno-komercialne šole Celje, vendar je kljub temu zadovoljstvo prehrane ocenjeno zelo nizko.

4 SKLEPNE MISLI

Zdrava prehrana mora biti del našega vsakdanjega življenja, saj le z njo dobimo vso energijo in hranljive snovi, ki jih potrebujemo za zdravje, dobro počutje, naše delo in mišljenje ter nam omogoča učinkovito delovanje našega telesa.

Slaba in nezdrava hrana povzroča slabše počutje in je tudi velik dejavnik tveganja za nastanek kroničnih bolezni v kasnejših letih. Hrano je tudi potrebno enakomerno porazdeliti skozi celoten dan in najpomembnejši je zajtrk. Zaradi pomembnosti vsaj enega toplega obroka na dan, se je po dolgoletnih dogovarjanjih MŠŠ odločilo za uvedbo subvencionirane dijaške prehrane in za uvedbo toplega obroka na vseh slovenskih srednjih in poklicnih šolah.

V raziskavi smo prišle do zelo zanimivih ugotovitev. Zelo razveseljiv je podatek, da se le redki dijaki prehranjujejo s hitro pripravljeno hrano (pizze, hamburgerji, kebab...). Same smo pričakovale drugačne rezultate, saj se veliko govori o slabem prehranjevanju mladine, ki naj bi pre pogosto posegala po škodljivi, hitro pripravljeni hrani.

Kljub temu, da so nekateri slovenski poslanci že leta nazaj predlagali ureditev tople prehrane tudi za dijaško populacijo, se je parlament šele lani soglasno odločil, da organizira in financira uvedbo toplega obroka v vseh slovenskih srednjih šolah. Ministrstvo za šolstvo je subvencioniranje dijaške prehrane zakonsko in podzakonsko uredilo v konkretnih predpisih, zakonu in uredbi. Za namen financiranja toplega obroka država namenja v tem šolskem letu 2,42 evra za vsakega dijaka za vsak dan prisotnosti pri pouku. Glede na to, da je v Sloveniji približno 17.000 dijakov pomeni strošek financiranja toplega obroka velik zalogaj med odhodki javnega proračuna. Ocenjujemo, da bo za ta namen država v letošnjem šolskem letu namenila dobrih trideset milijonov evrov.

Zaradi pomembnosti in dolgoročnosti problematike ter finančnega bremena za davkoplačevalce ni vseeno, kakšne bodo posledice uvedbe subvencionirane prehrane. Tudi ni vseeno, ali bo topla prehrana resnično vplivala na boljše prehranjevanje dijakov in posledično na njihovo zdravje in psihofizične sposobnosti. Prav tako ni vseeno, ali so s prehrano na različnih šolah dijaki bolj ali manj zadovoljni. Zadovoljstvo s pripravljeno hrano je edino, ki šteje in prinaša dolgoročne koristi. Nič nismo naredili, če dijaki pripravljene hrane ne uživajo z veseljem in zadovoljstvom, ampak celo z odporom, posledica česar je veliko zavržene hrane.

Da bi ugotovile stopnjo zadovoljstva dijakov celjskih srednjih šol s prehrano po novem zakonu o subvencionirani dijaški prehrani, smo se odločile narediti to raziskavo. Zanimalo nas je, ali so dijaki s hrano in drugimi dejavniki, ki vplivajo na zadovoljstvo zadovoljni ali ne, kakšen je njihov odnos do hrane in prehranjevanja in številne druge stvari, ki smo jih v raziskavi analizirale in preverjale.

Iz številnih podatkov in rezultatov naše raziskave je razvidno, da so dijaki v povprečju novi način prehranjevanja dobro sprejeli in ga ne bi zamenjali za prejšnjega, kljub temu, da zaradi organizirane tople prehrane v šoli preživijo več časa in domov prihajajo kasneje. Vendar stopnje zadovoljstva z različnimi dejavniki

zadovoljstva s prehrano po šolah niso take, da bi lahko bili z njimi povsem zadovoljni.

Ugotovile smo, da se dijaki med seboj po stopnji zadovoljstva in v svojem odnosu do področja prehranjevanja in prehranjevalnih navad razlikujejo, tako po spolu kakor tudi med različnimi šolami. To nam daje sklepati, da kakovost in celotna organizacija toplega obroka v različnih šolah ni enako kakovostna in dobra, saj so odstopanja v zadovoljstvu velika in statistično pomembna.

Raziskava je pokazala, da so anketirane dijakinje v povprečju z vsemi dejavniki bolj zadovoljne in imajo do nje bolj pozitiven odnos. Vredno upoštevanja je dejstvo, da so anketirani dijaki vseh šol manj zadovoljni z velikostjo obroka, kar ni presenetljivo, saj na splošno pojedjo več kot ženske, velikost obroka pa temu očitno ni prilagojena. Tudi sicer moški anketiranci za hrano med šolo porabijo več denarja kot ženske anketiranke, kar kaže na njihove večje potrebe in dober apetit.

Razveseljiv je tudi podatek, da dijakom zdravje že sedaj veliko pomeni in zanj, kakor tudi podatek, da dijaki menijo, da imajo dovolj informacij o zdravi prehrani, ki jih večinoma dobijo od staršev in družinskih članov. Negativno pa nas je presenetil rezultat, da učitelji nimajo velikega vpliva na prehranjevalne navade mladih, čeprav je del njihovega poslanstva tudi vzgajanje in izobraževanje na tem področju.

Pred raziskavo smo sklepale, da si morda dijaki hrano prinašajo tudi od doma, saj se socialne razmere za večino ljudi poslabšujejo. Vendar temu ni tako in le redki dijaki hrano občasno prinašajo od doma.

Osrednji del naše raziskave je bil usmerjen v primerjavo organizacije in posledično zadovoljstva s prehrano po celjskih srednjih šolah. Pričakovale smo, da bodo s prehrano na šolah, gledano celovito, najbolj zadovoljni dijaki in dijakinje tistih šol, ki ima najboljše pogoje za izvajanje subvencionirane dijaške prehrane. To pa so šole, ki so v zadnjih letih doživele korenito prenovu svojih jedilnic in šole novogradnje, kot sta Srednja zdravstvena šola in Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje, ki sta tako rekoč povsem novi, s prelepimi, prostornimi in lepo urejenimi jedilnicami. Med te šole sodijo tudi Poslovno-komercialna šola Celje. Večina drugih šol pa nima tako dobrih pogojev za izvajanje toplega obroka in ga izvajajo v sodelovanju z drugimi institucijami.

Zelo nas je zato presenetil rezultat, da je splošno zadovoljstvo z novim načinom prehranjevanja največje pri veliki večini vseh analiziranih dejavnikov, pri anketiranih dijakih I. Gimnazije v Celju, čeprav šola nima pogojev za lastno organizacijo in izvedbo prehrane v šoli, ampak so gosti na drugih dveh lokacijah v Celju. Kot že omenjen, imajo najboljše pogoje prehrane dijaki Zdravstvene šole, Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje in Poslovno-komercialne šole Celje, vendar pa zadovoljstvo anketiranih dijakov teh šol ni temu primerno visoko in je relativno nizko. Ko se sprašujemo, kje iskati vzroke za to, se najprej ustavimo pri prehrani, njeni okusnosti, pestrosti in drugih značilnostih, ki vplivajo na zadovoljstvo posameznika s hrano. Menimo, da je to področje samo po sebi primerno za še eno raziskavo in sicer raziskavo skladnosti pripravljene hrane z uredbo, ki jasno in natančno določa značilnosti dobre in kakovostne hrane, ki jo morajo šole pripravljati, da so upravičene do subvencioniranih sredstev.

Zavedamo se, da je področje subvencionirane dijaške prehrane še na začetku, saj je zakon o subvencioniranju dijaške prehrane začel veljati šele šolskim letom 2008/09. Zagotovo pa je možno za izvajanje in izboljšanje te prehrane še veliko postoriti, za kar pa so potrebne informacije o trenutnem stanju. Vsem šolam še ni uspelo uskladiti svojih pogojev s predpisanimi zakoni. Za to bo še potreben čas in finančna sredstva, na katera je v času sedanje gospodarske krize le težko računati.

Menimo in predlagamo, da bi se moral raziskav glede kakovosti hrane in drugih pogojev prehranjevanja lotiti kakšen strokovnjak. Me to nismo, poleg tega nam je bil bližnji vpogled v izvajanje prehrane po posameznih šolah onemogočen, čeprav smo načrtovale, da bomo osebno preizkusile jedilnike po posameznih šolah tako, da bi se vsak dan prehranjevale na drugi šoli. Le na ta način bi si lahko ustvarile lastno sliko o vzrokih za odstopanja v zadovoljstvu s hrano na posameznih šolah. To, na nam na žalost ni bilo omogočeno, zato to raziskavo prepuščamo zanamcem.

Da naša raziskovalna prizadevanja ne bodo zaman, bomo našo raziskovalno nalogo posredovale vsem zainteresiranim šolam, ki so že izrazile to željo, kakor tudi Ministrstvu za šolstvo, ki ga bodo izsledki naše raziskave prav tako zanimali.

Na koncu naše raziskave ugotavljamo, da smo v vprašalnik pozabile vnesti pomembno vprašanje o odnosu dijakov do brezplačne prehrane. In sicer vprašanje o hvaležnosti in zavedanju, da je brezplačna prehrana za nas dijake dar, ki ga financirajo vsi davkoplačevalci. Dar, ki se posamezniku morda ne zdi velik, a v masi vseh dijakov in če k njim prištejemo še študente, ki so prav tako upravičeni do subvencionirane prehrane, pomeni velik finančni zalogaj.

Prav je, da se tega dejstva vsi zavedamo, še posebej takrat, ko nergamo in se pritožujemo nad hrano, ki nam je ponujena. Če takrat pomislimo na vse tiste otroke sveta, ki so lačni in živijo v velikem pomanjkanju in revščini, smo lahko srečni in zadovoljni, da živimo v tako socialnem okolju in hvaležni za vse, kar nam je dano!

Rezultati naše raziskave odpirajo nova vprašanja, na katera lahko dajo prihodnje raziskave. Postavlja se namreč vprašanje, zakaj dijaki s šolsko prehrano niso bolj zadovoljni. Morda se odgovor skriva v neustrezni kakovosti hrane, morda v tako pogostem in za mlade značilnem nezadovoljstvu s stvarmi, ki so nam dane same po sebi in za katere si ni treba prizadevati. Morda je odgovor skrit v psiholoških značilnostih in lastnostih mladih generacij, ki imamo večinoma vsega dovolj in prepogosto ne znamo dovolj ceniti stvari, za katere bi bili drugi ljudje neskončno hvaležni.

5 LITERATURA IN VIRI

Literatura

1. BAJT, Drago. 1987. Vsevednik. Ljubljana: tehniška založba Slovenije.
2. CARPER, Jean. 2001. Zdravilna moč hrane: nova spoznanja o najboljšem zdravilu. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. DIAMOND, Harvey in Marilyn. 1997. Živeti zdravo. Ljubljana: Gnosis-Quatro.
4. GABRIJELČIČ Blenkuš, Mojca. 1998. Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne? Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
5. KOŽAR, Andrej in Matjaž VRČKO. 1995. Obvladajmo bolniško: kako jo zmanjšamo in s tem pridobimo. Domžale: Lunik.
6. KRAJNC, Barica. 1988. Zdravje prihaja iz kuhinje: z naravno, polnovredno hrano in makrobiotiko do zdravja. Ljubljana: delavska enotnost.
7. NAIK, Anita. 2002. Prehrana. Ljubljana: Založba Educy.
8. OBERBEIL, Klaus. 2001. Zdravi in vitki brez maščob: vse življenje vitki, vitalni in srečni. Ljubljana: Mladinska knjiga.
9. POKORN, Dražigost. 2005. Klasična kuhinja v zdravi prehrani. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
10. POKORN, Dražigost. 1996. S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO.
11. POKORN, Dražigost. 1996. Slovenska miza prihodnosti: alternativna prehrana za zdravo in dolgo življenje. Ljubljana: Forma 7.
12. POKORN, Dražigost. 1997. Gastronomija. Ljubljana: Debora.
13. POKORN, Dražigost. 1999. Skrivnosti skritih let: prehrana v tretjem življenjskem obdobju: sto napotkov in receptov za zdrav jesenski čas. Ljubljana: Forma 7.
14. POKORN, Dražigost. 1996. Skrivnosti dolgoživosti: kako si z zdravo prehrano podaljšati življenje. Ljubljana: Debora.
15. POKORN, Dražigost. 1995. Soja osvaja svet: mala biblija za zdravo življenje. Ljubljana: Forma 7.
16. STERNAD, Dragica Marta. 2001. Motnje hranjenja – od besed, ki ranijo, k besedam, ki celijo. Ljubljana: samozaložba.

17. STUPER, Andrej. 1999. Zdrava prehrana. Ljubljana: DZS.

Internetni viri

1. <http://www.bojanhoman.sds.si/news/24597>
2. http://sl.wikipedia.org/wiki/Ogljikovi_hidrati#Vloga_ogljikovih_hidratov_v_prehrani
3. <http://www.najhrana.si/strocnice.html>
4. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Zelenjava>
5. http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/116-Ravnanjeczejajci.doc
6. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/589/detail.html>
7. <http://www.prirocnikzabruce.si/studentaska-prehrana/tekocina-zivljenskega-pomena/>
8. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/595/detail.html>
9. http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje_1.php
10. <http://www.mercator.si/uzivajmozdravo/clanki/intervjuji/clanek?aid=1983>
11. <http://arsvitae.si/sl/page/view/MotnjeHranjenja>
12. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/605/detail.html>
13. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/608/detail.html>
14. http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje_1.php
15. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/611/detail.html>
16. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Bulimija>
17. <http://www.tosemjaz.net/clanki/610/detail.html>
18. <http://www.tosemjaz.net/clanki/609/detail.html>
19. http://www.novonordisk.si/documents/promotion_page/document/diab.asp
20. http://www.novonordisk.si/documents/article_page/document/3_2_treating_type_1_diabetes.asp
21. <http://www.mss.gov.si/>

22. http://www.revija-vita.com/Motnje_hranjenja/Izkusnje_pri_zdravljenju_v_amb/izkusnje_pri_zdravljenju_v_amb.html
23. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/586/detail.html>
24. http://o-mkrpana.lj.edus.si/index.php?option=com_content&task=view&id=72&Itemid=67
25. <http://www.viva.si/clanek.asp?id=2600>
26. <http://www.marjetka.com/archives/category/prehrana/page/2>
27. <http://lifestyle.ena.com/prikaziCL.asp?CIID=15642>
28. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/596/detail.html>
29. http://www.vsi-zdravi.org/index.php?option=com_content&task=view&id=133&Itemid=167
30. http://sl.os-danilekumar.si/index.php?menu_item=item_11042

Drugi viri

1. NAVODILA za načrtovanje dnevnih toplih obrokov za dijake. 2008. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
2. PREHRANA za mladostnike – zakaj pa ne?. 2006. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
3. VODNIK do zdravja. 2008. Celje: Splošna bolnišnica Celje.

6 PRILOGE

1. Dopis s povabilom ravnateljem šol za sodelovanje v raziskavi
2. Anketni vprašalnik

Poslovno-komercialna šola Celje

Kosovelova 4
3000 Celje

Naziv in naslov šole
Ravnatelj xy

Celje, 12.1.2009

ZADEVA: Raziskava zadovoljstva celjskih srednješolcev z novim načinom prehranjevanja v času pouka

Spoštovani!

Kot nam je vsem zaposlenim v šolah znano, je MŠŠ sprejelo zakon, ki je vsem srednjim in poklicnim šolam v Sloveniji naložil organizacijo toplega obroka v času izvajanja pouka. Vemo tudi, da je to marsikateri šoli zaradi zahtevne organizacije in izvedbe novega načina prehrane povzročilo velike težave.

Da bi celovito preverili učinek novega načina prehrane na dijake in izmerili stopnjo njihovega zadovoljstva s toplim obrokom v šoli, izvajamo raziskavo med dijaki vseh celjskih srednjih in poklicnih šol. Le tako bomo lahko ocenili, ali je bila odločitev o uvedbi tople malice upravičena ali ne.

Rezultati raziskave bodo v pomoč vsem šolam in odgovornim osebam, ki na šolah skrbijo za izvedbo prehrane, saj bodo nakazali na morebitne pomanjkljivosti in izpostavili in okrepili tiste pozitivne dejavnike, s katerimi so dijaki bolj ali manj zadovoljni.

Da bo vzorec raziskave čim bolj reprezentativen, načrtujemo razdelitev vprašalnikov v vsak oddelek vsake šole. Tam kjer je zaradi spolne strukture dijakov to možno, želimo anketirati enako število dijakinj kot dijakov in sicer v vsakem oddelku vsaj deset dijakov (5 +5). Vprašalnike naj bi med odgovorne dijake razdelili učitelji, ki lahko presodijo, kateri dijaki bodo odgovarjali resno in v skladu s svojim resničnim mnenjem o šolski prehrani.

Brez sodelovanja vseh celjskih šol celovite raziskave, ki bo dala reprezentativne in relevantne rezultate in smernice za bodoče ukrepe, ne moremo izvesti. Zato Vas vljudno prosimo, da nam omogočite izvedbo anketiranja med vašimi dijaki. Naše raziskovalke se Vam bodo javile skladno z Vašimi navodili.

Z rezultati raziskave Vas bomo seznanili, kakor tudi MŠŠ in vse, ki jih ta problematika zadeva.

Lepo Vas pozdravljam in se zahvaljujem za razumevanje in sodelovanje!

Mentorica: Mag. Jadranka Prodnik

Spoštovani dijaki!

Kot veste je Ministrstvo za šolstvo v šolskem letu 2008/09 je sprejelo zakon, ki zahteva uvedbo toplega obroka na vseh srednjih šolah v Sloveniji. Namen zakona je bolj zdrava prehrana dijakov in s tem bolj zdravo življenje mladostnikov. V raziskavi ugotavljamo, kako ste z novim načinom prehrane v šolah zadovoljni vi dijaki in katere so prednosti in slabosti novega sistema. Brez vašega sodelovanja raziskave ne moremo izvesti, zato Vas vljudno prosimo, da izpolnite spodnji vprašalnik v skladu z vašim mnenjem in zaznavami novega načina prehranjevanja na vaši šoli.

Za vaš čas in sodelovanje se vam zahvaljujemo!

Raziskovalke

1. Kako pogosto se med šolskim letom prehranjujete na spodnjih mestih? (obkrožite ustrezno vrednost, pri čemer je vrednost 1 = nikoli, vrednost 5= vsak dan).

	Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Vsak dan
V šoli	1	2	3	4	5
V McDonaldsu	1	2	3	4	5
V pekarnah (GeršaK, Klasje,...)	1	2	3	4	5
Doma ali pri sorodnikih	1	2	3	4	5
V uličnih prodajalnah kebaba, bureka ipd.	1	2	3	4	5
V pizzerijah	1	2	3	4	5
V drugih lokalih in restavracijah	1	2	3	4	5
Hrano si nosim od doma	1	2	3	4	5

2. Kako pogosto za vas veljajo spodnje trditve glede prvega obroka? (obkrožite ustrezno vrednost, pri čemer je vrednost 1 = nikoli, vrednost 5 = vsak dan).

	Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Vsak dan
Prvi obrok hrane pojem zjutraj doma	1	2	3	4	5
Prvi obrok pojem na poti v šolo	1	2	3	4	5
Prvi obrok pojem v šoli	1	2	3	4	5
Prvi obrok pojem na poti iz šole	1	2	3	4	5
Prvi obrok pojem, ko pridem domov	1	2	3	4	5

3. Ovrednotite vaše zadovoljstvo z dejavniki zadovoljstva s toplo malico v šoli. (obkrožite ustrezno vrednost, pri čemer je vrednost 1=zelo sem nezadovoljen, vrednost 5= zelo sem zadovoljen s tem dejavnikom)

	Zelo nezadovoljen	Nezadovoljen	Niti zadovoljen/niti nezadovoljen	Zadovoljen	Zelo zadovoljen
Velikost obroka	1	2	3	4	5
Okusnost hrane	1	2	3	4	5
Pestrost hrane	1	2	3	4	5
Prostor prehranjevanja	1	2	3	4	5

Čas malice	1	2	3	4	5
Dolžina razpoložljivega časa za malico	1	2	3	4	5
Kakovost in zdravilnost hrane	1	2	3	4	5
Videz in vonj hrane	1	2	3	4	5
Način načrtovanja obrokov za naslednji dan	1	2	3	4	5
Število dnevno razpoložljivo menijev	1	2	3	4	5
Odnos osebja v menzi	1	2	3	4	5
Čistoča jedilnice, miz, pribora, ...	1	2	3	4	5
Splošno zadovoljstvo s prehrano v šoli.	1	2	3	4	5

4. V kolikšni meri se strinjate s spodnjimi trditvami vezanimi na vaše prehranjevanje?
(obkrožite ustrezno vrednost, pri čemer je vrednost 1 = nikakor se ne strinjam, vrednost 5 = popolnoma se strinjam s to trditvijo)

	Nikakor se ne strinjam	Ne strinjam se	Niti se ne/niti se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
Po novem načinu prehrane se počutim bolj zdrav(a) in poln(a) energije.	1	2	3	4	5
Nov način organizirane prehrane v šoli je boljši od starega načina.	1	2	3	4	5
S prehrano v šoli sem zadovoljen.	1	2	3	4	5
Zaradi toplega obroka se bolje počutim.	1	2	3	4	5
Šolski meniji se prepogosto ponavljajo	1	2	3	4	5
Najrajši bi dobil(a) denar MŠŠ na roko in si kupil(a), kar želim.	1	2	3	4	5
S prehrano v šoli nisem zadovoljen.	1	2	3	4	5
Po zaužitju tople hrane v šoli me pogosto boli želodec.	1	2	3	4	5
Po zaužitju tople hrane v šoli mi je pogosto slabo.	1	2	3	4	5
Raje bi imel(a) stari način prehranjevanja.	1	2	3	4	5
Zaradi novega načina prehranjevanja pridem domov veliko kasneje	1	2	3	4	5

Zgodnejši prihod domov mi pomeni več kot topel obrok malice.	1	2	3	4	5
Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot nekakovostno, nezdravo	1	2	3	4	5
Svoje siceršnje prehranjevanje ocenjujem kot kakovostno, zdravo.	1	2	3	4	5
Če bi imel več denarja, bi se prehranjeval bolj zdravo.	1	2	3	4	5
Imam premalo informacij o zdravi prehrani	1	2	3	4	5
V moji prehrani je veliko sadja in zelenjave ter drugih zdravih živil.	1	2	3	4	5
Imam dovolj informacij o zdravi prehrani	1	2	3	4	5
Prehrani ne posvečam velike pozornosti.	1	2	3	4	5
Zelo rad imam hitro pripravljeno hrano (pizze, kebab, hamburgerje ipd.)	1	2	3	4	5
Zdravje mi veliko pomeni, zato zanj skrbim.	1	2	3	4	5
Na zdravje bom mislil, ko bom starejši.	1	2	3	4	5
Zdrava prehrana je predraga	1	2	3	4	5

5. Označite pomembnost posameznega dejavnika, ki vpliva na vaš način prehranjevanja in znanje o zdravi prehranjevanje (obkrožite ustrezno vrednost, pri čemer je vrednost 1 = nikakor ne vpliva, vrednost 5 = zelo vpliva)

	Popolnom a nič ne vpliva	Ne vpliva	Niti vpliva/ niti ne vpliva	Vpliva	Zelo vpliva
Družinski člani, starši	1	2	3	4	5
Prijatelji, sošolci	1	2	3	4	5
Oglasi v različnih medijih	1	2	3	4	5
Učitelji v šoli	1	2	3	4	5
Razstavljena hrana v trgovinah	1	2	3	4	5
Prodajno osebje v prodajalnah.	1	2	3	4	5
Izobraževalne oddaje v medijih	1	2	3	4	5

6. Koliko EUR v povprečju mesečno porabite za hrano, ki jo zaužijete poleg hrane v šoli izven doma?

- do 20 EUR
- od 21-40 EUR

- od 41-60 EUR
- od 61-80 EUR
- od 81-100 EUR
- nad 100 EUR Navedite EUR

OSEBNI PODATKI

1. Spol: ₁ Moški ₂ Ženski

2. Obiskujem:

- ₁ 1. letnik ₄ 4. letnik
- ₂ 2. letnik ₅ 5. letnik
- ₃ 3. letnik

3. Katero srednjo šolo obiskuješ?

- ₁ Srednja ekonomska šola Celje
- ₂ Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje
- ₃ SŠ za elektrotehniko in kemijo
- ₄ Gimnazija Celje-Center
- ₅ PKŠ Celje
- ₆ Šolski center Celje, Šola za storitvene dejavnosti in logistiko Celje
- ₇ I. Gimnazija v Celju
- ₈ Srednja zdravstvena šola Celje
- ₉ Vrtnarska šola Celje
- ₁₀ Gimnazija Lava
- ₁₁ SŠ za gradbeništvo
- ₁₂ SŠ za strojništvo in mehatronik

<p>4. Do šole potrebujem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ₁ Do 10 minut ₂ Od 10-30 minut ₃ Od 30 do 60 minut ₄ Nad 60 minut 	<p>6. V šolo hodim:</p> <ul style="list-style-type: none"> ₁ Peš ₄ Z vlakom ₂ S kolesom ₅ Z lastnim prevozom ₃ Z avtobusom
<p>5. Od doma sem v povprečju na dan odsoten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ₁ Do 6 ur ₂ Od 6 do 8 ur ₃ Od 8 do 10 ur ₄ Nad 10 ur 	<p>7. Sem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ₁ Vsejed ₂ Vegetarijanec ₃ Imam celiakijo ₄ Imam sladkorno bolezen ₅ Potrebujem posebno dietno prehrano