

II. OSNOVNA ŠOLA CELJE

**ANALIZA PREHRANE
NA II. OSNOVNI ŠOLI CELJE**

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorji:

Nadja OGRINC, 9. a

Tadej PERČIČ, 9. b

Tin CENTRIH, 9. c

Mentorica:

Natalija DRAGAR, prof. bio. in kem.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2011

II. OSNOVNA ŠOLA CELJE

**ANALIZA PREHRANE
NA II. OSNOVNI ŠOLI CELJE**

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorji:

Nadja OGRINC, 9. a

Tadej PERČIČ, 9. b

Tin CENTRIH, 9. c

Mentorica:

Natalija DRAGAR, prof. bio. in kem.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2011

Dokler ne poizkusiš, ne veš, česa si zmožen narediti.

(neznani)

KAZALO

POVZETEK	5
1 UVOD	6
1.1 OPREDELITEV PROBLEMA	7
1.2 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE	7
1.3 METODE DELA.....	8
2 TEORETIČNI DEL	9
2.1 VSAK DAN JEMO	9
2.2 ZDRAVA PREHRANA.....	10
2.2.1 ZDRAVA PREHRANA MLADINE.....	14
2.3 KALORIJE.....	15
3 PREHRANA V OSNOVNIH ŠOLAH	15
3.1 PRAVICA OTROK DO POSEBNE PREHRANE	16
4 REŽIM PREHRANJEVANJA OTROK IN MLADOSTNIKOV	17
4.1 ŠTEVILO IN ČASOVNA RAZPOREDITEV DNEVNIH OBROKOV	17
4.2 PORAZDELITEV CELODNEVNIH PRIPOROČENIH ENERGIJSKIH VNOSOV PO POSAMEZNIH OBROKIH	18
5 SESTAVA JEDILNIKA	18
5.1 PRIMERJAVA JEDILNIKOV IN POGOJEV ZA DELO MED II. OŠ CELJE IN OŠ SLADKI VRH	19
5.1.1 ŠOLSKA MALICA.....	20
5.1.2 KOSILO	21
6 HRANA S PSIHOLŠKEGA VIDIKA	22
6.1 NAS K JEDI SILI LAKOTA ALI TEK ?	22
6.2 PO ČLANKU, OTROCI SO NAŠA PRIHODNOST, ZDRAVA PREHRANA PA NJIHOVA PRIHODNOST!	23
7 DOGODKI	25
7.1 OBISK PEKARNE PEČJAK	25
7.2 SESTANEK NA TEMO O ŠOLSKI PREHRANI.....	29
7.3 POGOVOR S KUCHARICAMI	30
7.4 OBISK PREDSEDNIKA SVETA STARŠEV V ŠOLSKI KUHINJI	32
8 OSREDNJI DEL	34
8.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	34
8.2 ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI.....	34
8.3 ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI MALICI	37
8.4 ANALIZA ANKETE O ŠOLSKEM KOSILU	44
8.5 GLAVNE UGOTOVITVE NAŠE RAZISKAVE.....	50
9 ZAKLJUČEK	51
10 ZAHVALA	52
11 LITERATURA	53
12 PRILOGE	54

POVZETEK

V raziskovalni nalogi raziskujemo, kakšna je prehrana na II. OŠ Celje.

Zanimalo nas je predvsem, kaj učence in učitelje moti pri prehrani na naši šoli in kaj od tega lahko izboljšamo.

Anketirali smo učence od šestega do devetega razreda naše šole. Rezultate anket smo predstavili v osrednjem delu, kjer smo potrdili, ovrgli ali delno potrdili tudi nekatere naše hipoteze. Organizirali smo okroglo mizo na temo naše raziskovalne naloge, kjer smo za mnenje vprašali še starše, učitelje in nekatere učence iz razredne in predmetne stopnje. O vsem, kar smo izvedeli, smo se pogovorili tudi z našo glavno kuharico, ki nam je povedala, kaj se bo dalo spremeniti in pojasnila, zakaj se nekatere stvari ne dajo pripraviti in kakšni so razlogi za to.

V okviru raziskovalne naloge smo obiskali tudi Pekarno Pečjak in si ogledali njihovo proizvodnjo. Nekateri učitelji, med njimi tudi naša mentorica, pa so obiskali OŠ Sladki Vrh, po kateri smo z njihovim dovoljenjem povzeli sestavo jedilnika. Na ogled šolske kuhinje smo povabili tudi predsednika sveta staršev. Prosili smo ga za mnenje, ki smo ga zapisali v raziskovalni nalogi. Naše ugotovitve smo predstavili tudi na sestanku sveta staršev.

1 UVOD

Pri malici in kosilu smo velikokrat slišali, da se učenci pritožujejo nad jedilnikom. Govorijo, da je za malico oz. kosilo ravno tisto, česar oni ne jedo. Že več let poslušamo o slabi prehrani na naši šoli. Pripombe so prihajale z vseh strani, tako od učencev, staršev kot tudi od nekaterih učiteljev. Odločili smo se, da bomo raziskali, kakšna je prehrana na II. OŠ Celje, osredotočili pa smo se predvsem na malico in kosilo.

Zanimalo nas je, ali je prehrana na naši šoli res tako slaba in kaj lahko naredimo, da se to spremeni. Po našem mnenju je to le preveč posplošeno mnenje vseh učencev, ki pa bi ga radi odpravili. Res pa je, da je pri prehrani na naši šoli tudi nekaj slabosti, ki pa se nam niso zdele nerešljive in smo se tudi zato, da bi lahko nekaj spremenili v dobro vseh učencev, odločili za to raziskovalno nalogo. Želeli smo izboljšati prehrano na ta način, da bi upoštevali želje učencev, da bi bila hrana primerna in zdrava in da bi izboljšali predvsem način priprave hrane, ki se nam je zdel še najbolj problematičen.

Izvedli smo anketo in tako izvedeli, kaj si anketiranci želijo za malico in kosilo, kaj jih pri prehrani moti in kaj predlagajo, da bi to izboljšali. Poskušali smo upoštevati čim več želja, pojasnili pa smo tudi, zakaj se nekatere stvari ne dajo narediti.

Vemo, da človek potrebuje hrano za rast in razvoj, da je zdrav, da lahko opravlja delo, se uči in pridobiva s hrano vse, kar potrebuje za življenje. Torej je vse odvisno od prehrane in načina prehranjevanja.

Z našo raziskovalno nalogo, pa bi radi dosegli tudi, da bi se učenci zavedali, da so lahko srečni, da živijo v državi, kjer imajo šole urejeno prehrano in omogočen topel obrok.

1.1 OPREDELITEV PROBLEMA

Posvetili smo se ugotavljanju, kašna je prehrana na II. Osnovni šoli Celje.

Ugotavljali smo predvsem:

- *Kakšna je prehrana na naši šoli po mnenju učencev, njihovih staršev in učiteljev?*
- *Kakšni so predlogi učencev, staršev in učiteljev za izboljšanje prehrane?*
- *Ali sta malica in kosilo na naši šoli količinsko primerna?*
- *Katere pripombe glede prehrane so rešljive in katere niso?*
- *Kakšni so vzroki, zaradi katerih nekatere izboljšave glede prehrane niso mogoče?*

1.2 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE

- Zaradi prostorske stiske v kuhinji, se nekatere jedi v naši šolski kuhinji ne dajo pripraviti.
- Najbolj priljubljene jedi med učenci so hamburgerji, ocvrte jedi in ostala hitra hrana.
- Mnenja o šolski prehrani so različna tako s strani staršev, učiteljev, kot tudi s strani učencev.
- Večini učencev se zdi, da v šoli skrbijo za zdravo in uravnoteženo prehrano.
- Največ učencev malico večinoma poje.
- Učenci in učitelji si za malico v šoli želijo še kaj drugega.
- Učenci in učitelji si za kosilo v šoli želijo še kaj drugega.

Hipoteze pri posameznih vprašanjih smo v raziskovalni nalogi potrdili, ovrgli ali delno potrdili.

1.3 METODE DELA

1. Pri raziskovanju smo uporabili metodo ankete.

- ANKETNI VPRAŠALNIK št. 1: ta vprašalnik je bil namenjen vsem učencem od 6. do 9. razreda in učiteljem, ki kdaj jedo šolsko prehrano.
Vseh anketiranih je bilo 155.
- ANKETNI VPRAŠALNIK št. 2: ta vprašalnik je bil namenjen vsem učencem od 6. do 9. razreda in učiteljem, ki imajo naročeno šolsko malico.
Vseh anketiranih je bilo 119.
- ANKETNI VPRAŠALNIK št. 3 ta vprašalnik je bil namenjen vsem učencem od 6. do 9. razreda, ki imajo naročeno šolsko kosilo in učiteljem, ki imajo naročeno šolsko kosilo.
Vseh anketiranih je bilo 119.

2. Raziskovanje in praktično delo:

- Delo z literaturo in internetom.
- Organizirali smo sestanek s kuharicami.
- Obiskali smo Pekarno Pečjak.
- Obiskali smo OŠ na Sladkem Vrhu.
- Organizirali smo okroglo mizo na temo Prehrana na II. OŠ v Celju.

Prebrali smo kar nekaj knjig, raziskovali po internetu, se pogovarjali s sošolci in drugimi učenci, spraševali smo ogromno ljudi, nato pa smo nalogo še računalniško oblikovali. Všeč nam je bilo predvsem to, da smo se ob raziskovanju tudi sami veliko naučili in naredili kar nekaj koristnega za šolo.

2 TEORETIČNI DEL

Brez hrane ni življenje.

Hrana nam daje energijo za delo. Energijo pa porabljamo za to, da lahko karkoli počnemo – dihamo, plešemo, se smejemo, razmišljamo, sklepamo, vozimo kolo, skratka, karkoli nam pade na pamet. Za vse to porabljamo energijo, ki jo zaužijemo v obliki hrane in pijače. Koliko energije potrebujemo, je odvisno od naše presnove, pri kateri porabljamo energijo za dihanje, črpanje krvi, prebavo, presnovo in podobno v mirovanju in pri naših dnevni aktivnostih.

2.1 VSAK DAN JEMO

V času najstništva hitro rastemo. V nekaj letih maso podvojimo. Obenem se naše telo neprestano obnavlja. Zelo pomembno je, da v tem obdobju zaužijemo zadostne količine kakovostne hrane, ker ni vseeno, kaj jemo.

O naših telesih večinoma ne razmišljamo, da bi jih bilo pametno dobro zgraditi, da bodo sposobna ustreči vsem našim željam, kadar se bomo želeli gibati, uporabiti moč ... Imeli bomo trdne kosti, ki jih bodo premikale močne mišice, srce, ki bo igraje črpalo zdravo kri in prebavila, ki nas bodo učinkovito oskrbovala s hranili, in seveda možgane, v katerih se bo kar bliskalo od idej.

Naša telesa se gradijo iz beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, za dobro delovanje pa potrebujejo še kopico nujno potrebnih vitaminov, mineralov, nekatere aminokislino in maščobne kisline (rečemo jim esencialne snovi). Vse naštetu si moramo zagotoviti, da bo naše telo zdravo in sposobno, ob koncu rasti pa dobro zgrajeno.

2.2 ZDRAVA PREHRANA

Tisočletja so se ljudje hranili z živili iz svojega neposrednega naravnega okolja glede na letne čase. Če človek v naravi ne bi dobil vsega, kar je potreboval za obstoj, bi že davno izumrl. Šele v minulih letih industrializacije se je zaradi strojne predelave živil prehrana bistveno spremenila. Zdaj, ko si moderni človek izbira za hrano številne industrijske izdelke glede na njihov videz in okus, pušča denaturirana in pomanjkljiva prehrana na človeku čedalje hujše posledice na zdravju.

Za dosego in ohranitev zdravja je zelo pomembno, da se držimo načel zdrave prehrane.

Zdrava prehrana je zelo pomembna za upravljanje vseh življenjsko pomembnih funkcij. Zdrava in uravnotežena prehrana je prvi korak v zdravo življenje. Prve korake v spoznavanje zdrave in uravnotežene prehrane nam predstavi prehranska piramida.

PREHRANSKA PIRAMIDA.



Slika št. 1 prikazuje prehransko piramido.

VIR : <http://www.e-informacije.com/prehrambena-piramida/874>

Če želimo živeti zdravo, je dobro, da prehransko piramido upoštevamo.

Osnovna pravila:

- prehrana naj bo čim bolj pestra,
- uživajmo čim manj prehrane, ki vsebuje veliko (nasičenih) maščob,
- znižati je potrebno količino sladkorja in soli.

Prehranska piramida

Prehranska piramida je grafični prikaz živil ter količine, ki naj bi jo zaužili vsak dan. Pri tem velja upoštevati, da višje, kot so na prehranski piramidi uvrščena živila, manj jih moramo na dan pojesti.

Na dnu prehranske piramide so škrobna živila (testenine, kruh ...). Večina teh živil so žita v naravni obliki. Dnevno potrebujemo največ enot te skupine (6–11 enot*). Blizu dna so tudi sadje (2–4 enot*) in zelenjava (3–5 enot*).

Višje v piramidi so pretežno živila živalskega izvora (mleko, jogurt, sir, meso – beljakovine; 2–3 enote). Živila v tej skupini je priporočljivo zaužiti v manjši količini. Pomembna so zaradi vsebnosti beljakovin, kalcija ...

Na vrhu prehranske piramide so (nasičene) maščobe, olja, sladkor. Živil iz te skupine se moramo čim bolj izogibati, saj škodujejo našemu zdravju.

*1 enota = na primer pol rezine kruha (enota je le splošno vodilo).

Zdrava in uravnotežena prehrana mora vsebovati vse hranilne snovi. To so maščobe, beljakovine ogljikovi hidrati, vlaknine, vitamini in minerali.

Maščobe

Maščobe dajejo energijo in so sestavni del telesnih celic. Delimo jih v dve glavni vrsti: nasičene in nenasičene. Med nasičene maščobe uvrščamo živalske maščobe npr. neposneto mleko, maslo, sir, svinjina, govedina, ovčetina in jajca.

Med nenasičene maščobe pa sodi večina maščob v ribah, perutnini ter v sojinem, sončničnem in koruznem olju.

Za pravilno prehrano je potrebno čim manj maščob, pa vendar so življenjsko potrebne.

Beljakovine

Telo nenehno potrebuje beljakovine za rast pa tudi za popravljanje in nadomeščanje celic. Glavni vir beljakovin v hrani so meso, ribe, jajca, mlečni izdelki, žita in stročnice.

Ogljikovi hidrati

So za telo vir energije in so potrebni za presnovo. Poznamo dve glavni vrsti ogljikovih hidratov: škrob in sladkorje. Škrob najdemo v velikih količinah v takih živilih, kot so moka, žita, testenine, kruh in stročnice. Sladkorji pa so v velikih količinah v sadju in nekateri zelenjavi ter npr. v marmeladi, tortah in sladkih pijačah.

Vlaknine

Vlaknine so za telo neprebavljiva snov, ki jo najdemo v rastlinah. Čeprav ne dajejo telesu nobenih hranilnih snovi, so zelo pomembne za zdravo delovanje prebavil. Živila, ki vsebujejo posebej veliko vlaknin, so: graham kruh, žita, stročnice, suho sadje in lešniki. Tudi vse vrste sadja in zelenjave vsebujejo vlaknine.

Vitamini

Vitamini pripomorejo k temu, da vse telesne celice in organi pravilno delujejo. Zelo dober vir vitaminov sta sveže sadje in zelenjava.

Minerali

Telo potrebuje mnoge minerale, kot so kalcij, natrij, kalij, železo, cink in jod za pravilno delovanje organov, kosti in mišic. V uravnoteženi prehrani so po navadi vsi potrebni minerali.

Dejstva o hrani :

- Zaužita hrana zapusti prebavila šele po treh ali štirih dneh.
- Prebavila odraslega človeka so dolga približno 9 m – skoraj toliko kot večja učilnica.
- Povprečna oseba potrebuje vsak dan okoli 2 kg hrane in pijače.
- V svojem življenju bomo najverjetneje zaužili okoli 50 000 kg hrane.

Pijača

Tekočina je za dobro delovanje vseh telesnih funkcij zelo pomembna. Že blaga izsušitev (njen znak je žeja) lahko pomembno zmanjša naše telesne in duševne sposobnosti. Slab rezultat na testu v šoli po uri športne vzgoje je možno deloma pripisati tudi izsušitvi – zato pijte, najbolje vodo, ko ste žejni.

Na dan naj bi popili 2 litra tekočine. Če pa se ukvarjamo s športom, je treba za vsako uro intenzivne športne aktivnosti dodati načeloma še 1 liter tekočine.

Na splošno velja, da ne čakamo, kdaj bomo postali žejni, ampak si privoščimo tekočino pred, med in po telesni dejavnosti.

Poseben pomen ima v prehrani najstnikov mleko in mlečni izdelki, saj je to eden od najboljših virov za kalcij. V času pospešene rasti se namreč gradijo kosti. Kako trdne in močne so kosti vse življenje, je odvisno prav od količine kalcija, ki se vgradi v kosti v obdobju najstništva.

Hitra hrana

Hitra hrana je v bistvu vsaka vrsta hrane, ki jo lahko na hitro poješ – kjerkoli in ob katerem koli času, in ne pomeni le različnih burgerjev ali ocvrtega krompirčka. Problem, ki se pojavlja pri hitri hrani je, da so postopki priprave pogosto manj zdravi (npr. cvrenje), 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 jo redčimo s (surovim) sadjem, zelenjavo in napitki (pitna voda, naravni sadni sokovi, mleko), se tema slabostma hitre hrane lahko učinkovito izognemo, saj tako energijsko gostoto razredčimo, dodamo pa esencialne hranilne snovi.

Če je hitra hrana pravilno vključena v energijsko in hranilno uravnotežen celodnevni obrok in je ne jemo prepogosto, lahko popestri naše jedilnike.

2.2.1 ZDRAVA PREHRANA MLADINE

Današnji šolarji so veliko bolj obremenjeni z učenjem, kot so bili njihovi starši. Bodočnost zahteva več umskih sposobnosti, zbranosti in prizadevnosti. Mlad človek raste in se razvija, zato močnejše občuti duševni pritisk. Neustrezna prehrana lahko povzroči motnje v otrokovem razvoju, saj slabo vpliva na duševno in telesno dejavnost, vitalnost in razvoj. Pogosto je kriva, da otroku manjka veselja do življenja, zaradi nje pa je slabše tudi poznejše življenje odraslega človeka. Prehranska vzgoja se začne zelo zgodaj za domačo jedilno mizo. Če starši tu upoštevajo zdrave prehranske navade in red v prehranjevanju, dobi otrok že od začetka večjo odpornost.

Prehranskih potreb doraščajočega človeka ni mogoče zadovoljiti z denaturiranimi živilskimi izdelki iz bele moke in sladkorja. Takšna hrana daje sicer dovolj energije – po sladkarijah se zaradi zvišane ravni krvnega sladkorja zveča dejavnost, vendar je takšen sladkor v organizmu hitro porabljen in raven krvnega sladkorja močno pade. To se kaže kot utrujenost, nedejavnost in zaspanost, ki so značilnosti zadnjih šolskih ur.

Možgansko deblo potrebuje boljše in trajnejše vire ogljikovih hidratov, takšne, ki jih organizem polagoma in enakomerno predeluje v krvni sladkor. Počasno presnavljanje ogljikovih hidratov in delovanje krvnega sladkorja preprečujeta prehitro padec njegove ravni in s tem povezano pomanjkanje energije.

Trajni in dobri energijski viri, ki omogočajo daljšo zbranost pri umskem delu so dokaj naravni. Za najboljše veljajo: sveže ali suho sadje, kruh in žitni izdelki, mleko, mlečni izdelki, lešniki, mandeljni, orehi, zelenjava ...

Za obroke hrane, ki je namenjena otrokom, so zdravstveno zelo pomembna prav biološko predelana in sveža živila. Marsikje je hrana zaradi uporabe različnih agrokemičnih snovi zelo nezdrava. Pesticidi, herbicidi, insekticidi, konzervansi in kemična barvila vsebujejo številne škodljive snovi, ki prizadevajo počutje in zdravje. Značilno je, da se širijo alergične bolezni.

2.3 KALORIJE

Čeprav priporočen dnevni vnos kalorij variira, obstajajo nekatere smernice o tem, koliko kalorij dnevno potrebuješ. To je odvisno od mnogih stvari: od starosti, spola, višine, teže, vrste dela, ki ga opravljamo, fizične aktivnosti, zgradbe telesa. Vse to moraš upoštevati. Ne obstaja samo en odgovor na takšna vprašanja. Moram te opozoriti na to, da ne verjameš v splošno idejo o tem, koliko kalorij potrebuje oseba. Če dnevno vneseš v telo 2000 kalorij, lahko npr. stradaš.

Kalorija je merska enota za energijo, določa se kot toplota, ki je potrebna, da se gram vode pri tlaku ene atmosfere segreje za 1 stopinjo Celzija. Kalorije se nahajajo v hrani. Dnevno moramo vnesti določeno količino kalorij, ker jih telo potrebuje za energijo. Zdrava prehrana ti pomaga, da tvoje telo dobi zadostno količino kalorij, in da količina zaužitih kalorij ostane pod nivojem, ki bi lahko povzročila debelost. Priporočen dnevni vnos kalorij variira od človeka do človeka, toda obstajajo neke smernice o tem, koliko kalorij potrebuješ. V povprečju, da obdržiš zeleno težo, ženske potrebujejo okoli 2000 kalorij dnevno, moški pa okoli 2700. Te številke se nanašajo samo na odrasle ljudi, ki se malo ukvarjajo s telesno aktivnostjo. Zelo aktivna oseba ne more živeti z 2000 kalorijami dnevno, ker bi ob tem stradala. Faktorji, ki vplivajo na tvoje osebne potrebe po kalorijah vključujejo tvoja leta, višino in težo, tvojo povprečno dnevno količino telesnih aktivnosti in telesno zgradbo.

3 PREHRANA V OSNOVNIH ŠOLAH

Slovenija je ena izmed redkih evropskih držav, ki ima organiziran sistem prehrane otrok in mladostnikov. Ta organiziran sistem prehrane je urejen na nivoju države in je tudi uzakonjen. Vsaka šolska kuhinja naj bi imela vodjo oz. organizatorja šolske prehrane, ki načrtuje prehrano, za kar mora biti strokovno usposobljen. Najprimernejši in ustrezen profil je učitelj oz. profesor gospodinjstva ali dipl. ing. živilske tehnologije. Organizator šolske prehrane se poleg drugih strokovnih nalog, ki jih opravlja, povezuje tudi s socialno in zdravstveno službo, strokovnimi službami, ki delujejo na področju šolske prehrane, ter s šolskim okoljem in skrbi tudi za prehransko vzgojo staršev.

Organizatorji šolske prehrane načrtujejo prehranjevanje iz zdravstvenega, ekonomskega, socialnega, vzgojnega in gastronomsko kulinaričnega gledišča. Prehranski načrt v šolskih kuhinjah je bolj enoten in se lahko manj ravna po potrebah in okusu posameznih otrok. Razumljivo je torej, da šolska malica oz. šolska prehrana ne more biti po okusu prav vseh otrok.

Če je v osnovni šoli otrok, ki potrebuje dietno prehrano, mu šola takšno tudi pripravi. Med najpogostejšimi oblikami dietne prehrane v osnovni šoli sta predvsem sladkorna bolezen in celiakija.

3.1 PRAVICA OTROK DO POSEBNE PREHRANE

Predsednik nevladne organizacije je Varuha zaprosil za načelno stališče do brezmesne prehrane in ostalih oblik vegetarijanstva zlasti z vidika otrokovih pravic. Pobudniku so odgovorili, da način prehrane ni človekova pravica, ki bi jo bilo mogoče uveljavljati po sodni poti, ampak je to njegova prosta izbira, ki jo morajo vsi drugi subjekti spoštovati tako, da ga ne silijo v način prehrane, ki ga osebno zavrača. Ni pa dolžnost vseh družbenih subjektov zagotavljati posebne prehrane posameznikom glede na njihove želje, prepričanje in podobne osebne okoliščine. Njihova dolžnost je omejena na spoštovanje posameznikove odločitve in njihove pravice do izbire in drugačnosti. Šele takrat, ko bi posamezni subjekt zahteval določeno ravnanje (v konkretnem primeru prehranjevanje), ki bi bilo v nasprotju s posameznikovo nazorsko, versko ali drugačno opredelitvijo, bi lahko takšno ravnanje ocenili za kršitev človekovih pravic.

Naša šola lahko kot dobra šola učencem nudi brezmesni meni, ki pa se od običajnega razlikuje samo v tem, da so mesni izdelki za malico zamenjani z različnimi namazi ali sirom. Meso za kosilo pa je zamenjano s sojinim mesom ali različno zelenjavo.

Sojino meso

V strokovnem jeziku mu pravijo soja s teksturo in velja za mesni nadomestek, ki vsebuje podobno veliko beljakovin, vendar brez holesterola. Sojo s teksturo izdelujejo iz mletih sojinih zrn, ki jim z večkratnim stiskanjem odstranijo 95 % maščobe. Sojin drobljenec nato zmešajo z vodo in ga zmeljejo s posebnim strojčkom za mleto meso.

4 REŽIM PREHRANJEVANJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

4.1 ŠTEVILO IN ČASOVNA RAZPOREDITEV DNEVNIH OBROKOV

Zdravo je pojesti tri glavne dnevne obroke, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodamo še eno do dve malici. Tako pojemo več manjših dnevnih obrokov, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni dejavnosti. S tako razporeditvijo obrokov se tudi izognemo možnosti, da bi pojedli preveč za en obrok. Raziskave namreč kažejo, da manjkajoči obroki pravzaprav povzročajo, da pri naslednjem obroku navadno pojemo več.

Šolska prehrana tudi zato postaja vedno bolj pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, za njihovo psihofizično kondicijo, kakor tudi za prehransko in zdravstveno vzgojo. Priporočeni čas za posamezne obroke glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva je:

zajtrk	od 7.00 do 7.30 ure
dopoldanska malica	od 9.30 do 10.00 ure
kosilo	od 12.30 do 13.00 ure
popoldanska malica	od 15.00 do 15.30 ure
večerja	od 18.00 do 19.00 ure

4.2 PORAZDELITEV CELODNEVNIH PRIPOROČENIH ENERGIJSKIH VNOSOV PO POSAMEZNIH OBROKIH

Priporočene celodnevne energijske vnose je treba porazdeliti po posameznih obrokih tako, da predstavlja:

zajtrk	18–22 % celodnevnega energijskega vnosa,
dopoldanska malica	10–15 % celodnevnega energijskega vnosa,
kosilo	35–40 % celodnevnega energijskega vnosa,
popoldanska malica	10–15 % celodnevnega energijskega vnosa,
večerja	15–20 % celodnevnega energijskega vnosa.

5 SESTAVA JEDILNIKA

Pri sestavi jedilnika moramo upoštevati:

- priporočila glede energijskih in hranilnih vnosov, prilagojenih starostni skupini, za katero načrtujemo prehrano,
- želje otrok in mladostnikov, seveda do te mere, da je prehrana zdravstveno ustrezna ter sestavljena po strokovnih smernicah,
- pestro sestavo jedilnikov, ki naj se ne ponovijo prej kakor v treh tednih,
- priporočila glede pogostosti uživanja priporočenih živil,
- hranilno bogato hrano z dovolj svežega sadja in zelenjave,
- zadostno količino tekočin ali napitkov,
- priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil,
- kakovost ponudbe,
- ustrezno organizacijo prehrane z vsemi obroki glede na čas oz. trajanje pouka ali varstva.

5.1 PRIMERJAVA JEDILNIKOV IN POGOJEV ZA DELO MED II. OŠ CELJE IN OŠ SLADKI VRH

OŠ Sladki vrh so obiskali nekateri naši učitelji, ravnatelj in kuharice. Povedali so nam kar nekaj zanimivih podatkov.

Šola tam je popolnoma nova in ima zelo dobre prostorske pogoje. Jedilnica je zagrajena tako, da med obroki ni hrupa.

Učenci malicajo v jedilnici in imajo tam točno določen stol, na katerem vedno sedijo.

Malica vsakega učenca čaka že na mizi.

Kosilo poteka podobno kot pri nas, imajo pa na voljo solatni bife in ugotavljajo, da na tak način učenci pojedjo več solate.

Razmišljamo o uvedbi solatnega bifeja tudi na naši šoli.

Seveda je tudi kuhinja moderno zgrajena in naše kuharice so bile nad pogoji dela na OŠ Sladki Vrh navdušene.

Ugotavljamo, da naša kuhinja prvotno ni bila namenjena pripravi obrokov, ampak je bila mišljena kot razdelilnica hrane pripravljene drugod. Zato je premajhna za pripravo nekaterih jedi.

Tako naše kuharice ne morejo istočasno pripravljati solate in sladice, ker imajo na voljo za pripravo samo en prostor, ne pa dveh, kot je zakonsko predpisano.

Zato na naši šoli ne more biti pri kosilu istočasno solata in še sladica. Lahko pa je eno ali drugo.

Sicer smo po primerjavi jedi na njihovih in naših jedilnikih ugotovili, da se na jedilnikih pojavljajo podobne ali celo enake jedi.

Kar pa se nam zdi najboljše je, da jedilnike sestavlja ekipa učiteljev in ne samo vodja prehrane.

Prav tako se nam zdi zelo uporabno, da imajo zelo razdelan jedilnik. (Glej prilogo 6.)

Z njihovim dovoljenjem smo se odločili, da bomo na podoben način oblikovali tudi jedilnike na naši šoli.

Od 17. 2. 2011 tudi na naši šoli sestavlja jedilnike ekipa, v kateri sta dva učitelja, vodja prehrane, glavna kuharica in socialna delavka. Večkrat se jim bo pridružil tudi gospod ravnatelj.

5.1.1 ŠOLSKA MALICA

Malica je pomemben obrok v prehrani vseh učencev. Z njo dobimo energijo za delo in učenje v šoli.

Po zgledu OŠ Sladki vrh smo se odločili:

Ob ponedeljkih bodo za malico mlečne jedi: mlečni zdrob, čokolino, corn flakes, jogurt, mleko, bela kava ...

Ob torkih bodo za malico različne štručke in listnato pecivo: sirova štručka, francoski rogljiček, makovka, buhtelj, krof z marmelado, čokoladni žepek ...

Ob sredah bodo za malico različni namazi: zaseka, topljeni sir, čokoladni namaz, zeliščni namaz, marmelada, maslo, med, pašteta, tunin namaz, skutin namaz, ribji namaz, mesni namaz, jajčni namaz ...

Ob četrtek bodo za malico mesni izdelki: različne klobase, hrenovke ...

Ob petkih bomo poskusili za malico začeti uvajati enolončnice. Videli bomo, kakšen bo odziv učencev in če se bodo enolončnice po večini pojedle. V nasprotnem primeru pa se bomo sproti odločali za petkovo malico.

5.1.2 KOSILO

Toplotna priprava hrane omogoči, da lahko jemo živila, ki bi sicer bila težje prebavljiva (npr. suh fižol, riž, moka); izbor živil, ki bi jih lahko uživali brez toplotne obdelave, pa bi bili mnogo manjši. S tem bi se zmanjšala tudi pestrost obrokov in manjše možnosti bi bile, da bi si zagotovili vse nujno potrebne (esencialne) snovi za preživetje. Obenem s toploto uničimo različne bakterije, viruse in zajedavce, s katerimi bi se lahko okužili oziroma zastrupili pri uživanju hrane.

Tudi jedilnik za kosilo se bo od zdaj naprej sestavljal po zglednem jedilniku OŠ Sladki Vrh.

Ob ponedeljkih bodo za kosilo zelenjavne jedi: sladko zelje s krompirjem, repa in pire, zelenjavna enolončnica in sladica ...

Ob torkih bodo za kosilo mesne jedi: različne vrste mesa (dunajski zrezek, mesni polpeti, puranji zrezek, telečji zrezek, pečen piščanec, goveji zrezek, svinjski zrezek, pečenka, kuhana govedina ...) s prilogo in omako.

Ob sredah bodo jedi na žaru: čevapčiči, piščančje nabodalo, pleskavica ... s prilogami.

Ob četrtek bodo za kosilo testenine ali rižote: testenine z različnimi omakami (mesno, paradižnikovo ...), musaka, makaronovo meso, lazanja, tortelini, zelenjavna rižota ...

Ob petkih pa bodo za kosilo morske jedi: pečene ribe, ocvrti fileji, ribje palčke, lignji na tržaški način ... in priloga.

Vedno bo za kosilo tudi juha in solata ali sladica.

Seveda pa bo ekipa, ki sestavlja jedilnike, sproti videla, ali je takšna razporeditev glede sestave jedilnika ustrezna ali ne in bo po potrebi jedilnik sproti preoblikovala

Zdrave sladice

Najbolj zdrava sladica je sveže sadje, ki v naravni obliki vsebuje vitamine, antioksidante in sladkor v različicah z dolgimi verigami, ki jih telo ne razgradi takoj. Vse naravno narejene sladice je mogoče razdeliti glede na stopnjo škodljivih učinkov za zdravje. Prav gotovo je bolj zdravo, če sladica vsebuje le malo sladkorja, manj maščobe ter dodatne vitamine in mineralne snovi.

6 HRANA S PSIHOLOŠKEGA VIDIKA

Hrana pa ne zadovoljuje le naših fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Ko smo majhni, pomenijo naše prve izkušnje s hrano tudi prve izkušnje ugodja. Občutek pomiritve, potešitve in tolažbe, izkušnje dajanja in sprejemanja se ob uživanju hrane ponavljajo tudi kasneje v življenju.

V najstniškem obdobju se hrana lahko poveže s simboliko odraščanja, tako telesnega kot duševnega in socialnega. Sprejemati prednosti, pa tudi obveznosti odraslih je večinoma prijetno. Včasih pa nas odraščanje napolni tudi z dvomi, nelagodjem in strahom. Takrat se lahko zatečemo tudi k hrani, kar lahko pripelje do motenj hranjenja. Izražajo se tako, da jemo preveč ali premalo. Obenem pa lahko občutimo nezadovoljstvo s svojo telesno težo in jo skušamo uravnati.

Ko odraščamo, pa je naša telesna teža in posledično naša samopodoba močno povezana tudi z odnosom do samega sebe, z našo samozavestjo in samospoštovanjem.

Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo. Zato je zelo pomembno, da v obdobju najstništva jemo zdravo.

Topel obrok ima tudi prednost, da ga postrežemo za mizo, za katero sede vsa družina ali družčina. Obed je dobra priložnost za izmenjavo besed med ljudmi.

Čim večja raznovrstnost hrane in čim večje so porcije, tem več pojemo – kar je popolnoma neodvisno od občutka lakote. Več posegamo po jedeh, za katere vemo, da imajo dober okus: če je najljubša jed modro obarvana, jo pustimo pri miru, natančno tako kot – glede na kulturno okolje – hrustljave žuželčje prigrizke.

6.1 NAS K JEDI SILI LAKOTA ALI TEK ?

Lakoti je vseeno, kaj dobi telo za hrano; glavno je, da nekaj dobi. Vzrok za lakoto so predvsem telesni signali, kot je prazen želodec, zniževanje ravni sladkorja v krvi in spremembe presnove.

Tek nas nasprotno sili, da jemo tudi takrat, ko smo pravzaprav že siti. Ta želja je zelo odvisna od vrste, barve, priprave in zaznavanja hrane.

6.2 PO ČLANKU, OTROCI SO NAŠA PRIHODNOST, ZDRAVA PREHRANA PA NJIHOVA PRIHODNOST!

V Sloveniji je vse več staršev, ki se zavedajo, kaj je zares zdrava hrana in se trudijo po svojih najboljših močeh, da bi jo zagotovili svoji družini. Vendar se večini zatakne, ko njihov otrok vstopi v katero od institucij našega izobraževalnega sistema, npr. vrtec, osnovno šolo, srednjo šolo ... Vse prevečkrat namreč naletijo na gluha ušesa, ko se želijo z izbrano ustanovo dogovoriti, kaj naj bi njihov otrok tam jedel.

Na Ministrstvu za šolstvo in šport pravijo, da so pri oblikovanju jedilnikov šole in vrtci povsem avtonomni, seveda upoštevajoč strokovna priporočila. Preko ustreznih organov pa lahko prehrano sooblikujejo načeloma tudi starši ali skrbniki tega otroka.

Doc. dr. Cirila Hlastan Ribit z inštituta za varovanje zdravja priporoča redno zajtrkovanje, pestro hrano pretežno rastlinskega izvora, veliko sadja in zelenjave. S tem se seveda popolnoma strinjamo. A že v nadaljevanju istega članka naletimo na povsem nesorazmerna priporočila glede uživanja mesa. Tako naj bi rdeče meso uživali maksimalno do trikrat tedensko, enkrat do trikrat pa tudi perutnino. Brezmesni dan je priporočen le enkrat do dvakrat tedensko, zato pa naj bi ob teh dnevih zaužili dovolj mlečnih izdelkov, jajc ali stročnic.

Zaradi povsem zmotnega prepričanja, da mleko in mlečni izdelki prispevajo k preprečevanju nastanka osteoporoze, otrokom priporočajo do pol litra mleka dnevno ali sorazmerno količino drugih mlečnih izdelkov.

V naših šolah in vrtcih je hrana večinoma odsev ozaveščenosti in poznavanja načel zdrave prehrane pri osebi, ki je za to v posamezni ustanovi odgovorna. Povpraševanje po ekološko pridelani prehrani vse bolj narašča v osnovnih šolah, prav tako pa tudi v vrtcih. Problem pa so kmetje in javni zavodi, ki trenutno nimajo nikakršne finančne podpore za uresničitev zastavljenih ciljev. Na tem mestu bi bilo smiselno razmisliti o subvencioniranju javnih zavodov pri nakupu ekoloških izdelkov saj bi tako spodbudili več kmetov k ekološkemu kmetovanju, otrokom pa zagotovili kakovostnejšo hrano.

Ker včasih kar ne moremo verjeti, ko naša šola dobiva od staršev obupana pisma o tem, kaj vse se znajde na jedilnikih, smo se odločili pogledati v države, ki jim sicer tako radi sledimo na drugih področjih. In zdaj še težje razumemo, zakaj naša država pri vseh sodobnih znanjih, informacijski tehnologiji in dobrih zgledih še vedno škoduje zdravju lastnih otrok.

Po zgledu sosednje Italije bi bilo v prihodnosti smiselno ustanoviti skupine, v katere bi se povezovale javne ustanove, ki nudijo prehrano. V zadnjih 10 letih se je število ekoloških obrokov povečalo za kar 70 %. Milijon otrok v osnovnih šolah prejema takšne obroke. V Rimu razdelijo v javnih šolah vsak dan 144.000 obrokov. Že pred šestimi leti je bila večina te hrane pridelana konvencionalno, leta 2008 pa je delež ekološko pridelane hrane zastopal že 60 %. V tem nista zajeta le sadje in zelenjava, temveč tudi olivno olje, paradižnik v pločevinkah, sir, kruh, pecivo, žita, stročnice, testenine, riž, moka in jajca. Uvajajo tudi čokolado in banane iz trgovine z ekološko pridelano hrano. Dobavitelji hrane so se dogovorili, da hrane ne bodo dobavljali iz daljnih dežel, s čimer bodo prispevali k zmanjšanju onesnaževanja okolja. Poleg tega bodo krožnike in pribor za enkratno uporabo zamenjali z običajnim (za pranje v pomivalnem stroju) ter zmanjšali embalažo v celotnem procesu.

Na podoben princip delujejo tudi v Avstriji, Nemčiji in Veliki Britaniji. Na žalost je situacija pri nas daleč od tega, da bi modre strateške odločitve prišle s samega vrha. To pa še ne pomeni, da se ne da nič napraviti, saj je dejstvo, da tam kjer hodijo ljudje, se napravi pot.

7 DOGODKI

7.1 OBISK PEKARNE PEČJAK

V okviru raziskovalne naloge smo si 3. 3. 2011 ogledali proizvodnjo Pekarne Pečjak v Trzinu.



Na sliki št. 2 (od leve proti desni): glavna šolska kuharica, mlada raziskovalca Tadej Perčič in Nadja Ogrinc, direktor Pekarne Pečjak in mladi raziskovalec Tin Centrih.

Zgodovina

Začetki blagovne znamke segajo v leto 1972, ko je današnji lastnik podjetja skupaj s prijateljem ustanovil obrtno delavnico za proizvodnjo keksov na Vrhniki. Posla so se lotili z vso vnemo, čeprav z malo denarja in slabimi stroji. Leta 1978 je Stane Pečjak zapustil skupno delavnico in s partnerjem začel izdelovati testenine iz svežih jajc. Leta 1984 so proizvodnjo prenesli na Škofljico.

Sloves o Pečjakovih dobrotah se je širil in obseg poslovanja je začel naraščati. Vendar v tistem času zaradi predpisov niso smeli uvažati sodobnih strojev, ustreznih domačih pa ni bilo. Izgubo jugoslovanskega trga v začetku devetdesetih let so tako dočakali z zastarelimi stroji. V tem obdobju je bil sproščen še uvoz testenin in za podjetje so se obetali težki časi. Z znanjem in prodornostjo pa so našli novo tržno nišo, saj so prvi v Sloveniji začeli proizvajati zamrznjene izdelke, kot so rogljički, zavitki, svaljki in cmoki. Take ponudbe na slovenskem trgu tedaj še ni bilo, zato so porabniki izdelke lepo sprejeli.

Leta 1994 so proizvodnjo testenin preselili na novo lokacijo v Trzin, leta 1998 pa so tja preselili še proizvodnjo zamrznjene hrane. Zaradi velikih vlaganj v sodobno tehnologijo in razvoja sodobnega proizvodnega procesa je danes Pekarna Pečjak z 10.000 m² proizvodnih površin vodilni slovenski proizvajalec zamrznjenih izdelkov iz testa, po oceni tujih poznavalcev pa je v vrhu tudi v širšem, jugo-vzhodno-evropskem prostoru. »Vsa razpoložljiva sredstva namenjamo za razvoj in izboljševanje proizvodnje, največji kapital pa je v znanju in predanosti zaposlenih, ki živijo s podjetjem in za podjetje,« pravi Stane Pečjak.

Proizvodnja



Slika št. 3: preden smo se odpravili v proizvodnjo, smo se oblekli v zaščitna oblačila.

Ogledali smo si proizvodnjo. Preden smo odšli v proizvodne prostore, smo morali podpisati izjavo, da smo zdravi. Obleči smo si morali zaščitno haljo, kapo in si obuti zaščito za čevlje. Prišli smo ravno na mesni dan, zato smo si lahko ogledali proizvodnjo mesnih izdelkov. Že takoj, ko smo vstopili v ogromno proizvodnjo, je naše vohalne čutnice vzdrazil prijeten vonj po palačinkah. V prvi hali smo si ogledali, kako pečejo palačinke, nato pa jih napolnijo z mesom (kaneloni). Po proizvodnji nas je popeljal sam direktor pekarnice, gospod Silvester Pečjak. Ustavili smo se ob vsaki napravi, on pa nam je razložil, kako deluje, kaj prideluje ... Ogledali smo si pridelovanje celotnega prodajnega programa, avtomatizirano skladišče, velike zamrzovalnike, v katerih je kar -38°C.

Proizvodni program Pekarne Pečjak se deli na:

- proizvodnjo izključno jajčnih testenin,
- proizvodnjo zamrznjenih izdelkov,
- proizvodnjo slaščic,
- proizvodnjo kruha in pekovskega peciva,
- proizvodnjo piškotov ter
- proizvodnjo izdelkov za posebne priložnosti.

Proizvajajo različne vrste izdelkov:

- **izdelki iz listnatega testa** – v to skupino spadajo številne vrste zavitkov s polnili različnih okusov in hrustljivo drobno pecivo, ki se ga običajno ponudi kot prigrizek;
- **izdelki iz listnatega kvašenega testa**, katerih glavni predstavniki so različne vrste rogljičkov, navihancev, žepkov in mini peciva;
- **izdelki iz vlečenega testa** – v tej skupini je glavni predstavnik burek s sladkimi ali slanimi nadevi, ki je poleg različnih zavitkov najprepoznavnejši in nosilni izdelek v Sloveniji in tujini;
- **izdelki iz krompirjevega testa** – sem spadajo cmoki z različnimi sadnimi polnili, krompirjevi svaljki s skuto ali brez skute, polpeti in različni ocvrtki;
- **izdelki iz biskvitnega testa** – rulade različnih okusov in sadne rezine;
- **izdelki iz linškega testa** – skutna, jabolčna in višnjeva pita;
- **izdelki iz kvašenega testa** – potice številnih okusov, štruklji, krofi in pica;
- **izdelki iz testa za palačinke** – palačinke (prazne in polnjene) in kaneloni.

Lahko smo se prepričali, da vse izdelke odlikuje visoka kakovost izbranih vhodnih surovin, ki so bistven element v proizvodnem procesu (npr. pokazali so nam, da so v sirovih tortelinih tri različne vrste sira).

Pekarna Pečjak proizvaja izdelke, v katerih je na primer vgrajena rastlinska maščoba (margarina) z nizko vsebnostjo transmaščobnih kislin (TMK), ki se po navedbah svetovne strokovne javnosti uvršča med zdrave maščobe.

Gospoda direktorja pa smo vprašali za njegovo mnenje o maslu in margarini, kateri izdelek se mu zdi bolj zdrav. Povedal nam je, da je po njegovem mnenju maslo malo manj škodljivo kot margarina. V tovarni uporabljajo večinoma margarino, razlog pa je predvsem cena in pa, da margarina vsebuje manj kot 1 % transmaščobnih kislin in je boljša za obdelavo.

V prodajni paleti je mogoče najti tudi izdelke za diabetike, izdelke brez mleka in izdelke za vse tiste, ki hočejo zaužiti izdelek z manj maščobe in sladkorja. Gospod direktor nam je povedal, da razmišljajo tudi o proizvodnji bio izdelkov. Glede na različne potrebe kupcev so izdelki pakirani v različno velike embalaže, s težo od 250 g pa vse do 20 kg. Osnovni namen je kupcem ponuditi praktičnost nakupa in porabe vsebine pakiranja. Ne prodajajo pa izdelkov brez glutena, saj so Slovenci nasploh premajhni porabniki.

Pekarna Pečjak ima zelo visoke standarde v vseh pogledih. Najpomembnejši konzervans njihovih izdelkov je mraz in tudi noben njihov izdelek ne vsebuje gensko spremenjenih organizmov (GSO).

Imajo zelo strogo nadzorovano meso. Po standardih Evropske Unije je lahko v zamrznjenih izdelkih z mesom 40 % mikroorganizmov. Za Pekarno Pečjak pa je to preveč in zagotavljajo še dodatno varnost, saj imajo 30 % manj vsebnosti mikroorganizmov v mesu, kar znaša samo 10 %. Poleg testa, ki ga izdelujejo v proizvodnji, namenijo velik delež denarja tudi za visoko standardne analize v sosednjih državah.

V pekarni je zaposlenih 260 ljudi. V Slovenijo iztržijo kar 93 % izdelkov, potem pa tržijo še v Avstriji, Švici, na Slovaškem, Češkem. So tudi največji porabniki pasteriziranih jajc in naravnih surovin v Sloveniji.

Vsi smo bili presenečeni, kako močno je poskrbljeno za higieno na vsakem koraku in kako moderno je narejena proizvodnja. V pekarni je veliko različnih strojev, ki svoje delo opravljajo zelo učinkovito. Prepričali smo se tudi, da so njegovi izdelki kvalitetni in brez umetnih konzervansov, to pa je tudi razlog, da so morda malo dražji. Ravno zaradi cene pa v šoli ne naročamo vseh njihovih izdelkov. Dostavlja nam samo čokoladne žepke za malico in zamrznjene palačinke z marmelado za kosilo. Večkrat smo slišali pripombe nekaterih staršev, da so te palačinke nezdrave in da bi bilo boljše, če bi jih kuharice same pekle. Zdaj pa smo se lahko prepričali, da to ni res in da so palačinke brez umetnih konzervansov in niso nič bolj škodljive, zato jih bomo še naprej naročali.

Ob koncu zanimive in poučne predstavitve proizvodnje pa so nas pogostili še s svojimi sveže pečenimi izdelki. Pekarno Pečjak smo tako zapustili siti in polni novega znanja.



Na sliki št. 4: po ogledu proizvodnje smo se pred odhodom še posladkali s posebnimi dobrotami iz Pečjaka.

7.2 SESTANEK NA TEMO O ŠOLSKI PREHRANI

V ponedeljek, 14. 2. 2011 smo na šoli organizirali tako imenovano »okroglo mizo« na temo o naši šolski prehrani. Na srečanju so bili prisotni g. ravnatelj Igor Topole, vodja kuhinje ga. Jožica Križan, vodja prehrane ga. Natalija Dragar, predstavniki sveta staršev, nekateri učenci in učitelji.

Na začetku smo predstavili rezultate naše ankete, ki smo jo izvedli v okviru raziskovalne naloge. Prisotni so se med predstavitvijo vključevali v pogovor. Učenci višjih razredov, predvsem fantje in njihovi starši, so povedali, da se strinjajo z rezultati ankete, ki so pokazali, da se velikemu številu anketirancev kosilo ne zdi količinsko primerno oz. da bi morali učenci višjih razredov dobiti večjo količino kosila.



Slika št. 5 prikazuje našo predstavitev rezultatov na sestanku.

Vse prisotne smo tudi vprašali, kakšni so njihovi predlogi o izboljšanju kosila. Učenci so predlagali: manj slano hrano, manj tekočo hrano (bolj goste enolončnice ...), ne razkuhane testenine, bolj toplo hrano, čist pribor in pladnje ... Starši pa so predlagali še polnozrnaty testenine, zamenjavo olja s kokosovim in palmovim oljem, poleg priloge tudi omaka, možnost »repeteja« pri tistih jedeh, ki so priljubljene ... Vsi prisotni so si bili enotni, da jih najbolj moti način priprave hrane.

O vseh teh predlogih smo se kasneje pogovorili še z glavno kuharico, ki nam je pojasnila, kaj se bo dalo spremeniti, kaj se ne bo dalo in zakaj je tako. Vse to smo zapisali v naslednjem poglavju.

Pri pogovoru o šolski malici je prišlo do nekaterih nasprotij med starši. Nekateri so bili mnenja, da mora biti šolska malica zdrava, spet drugim pa je bolj pomembno, da otroci malico pojedjo in tako dobijo energijo, pa tudi če malica ni najbolj zdrava. Bile so tudi pohvale, da se je prehrana v zadnjem času izboljšala.

Pogovorili smo se tudi o prehrani za učence z dietami. Učiteljice in starši so imeli pripombe na enolično prehrano za te učence. Povedali so, da ti učenci skoraj vsak dan dobivajo za malico štručke in predlagali, da bi ti učenci večkrat dobili različne dietne jogurte, ki jih imajo zelo radi. Kuharica je dodala, da bodo poskušali to upoštevati, vse pa je odvisno od tega, kaj ponujajo dobavitelji.

Na naši šoli opažamo tudi, da gre veliko hrane v odpad. Zato smo se na sestanku odločili, da v letošnjem šolskem letu posvetimo tej težavi več pozornosti, kajti kar samo se ponuja vprašanje, kaj storiti, da ne bo toliko odpadne hrane in da bomo obenem razvijali bolj pozitiven odnos do nje.

Na sestanku smo potrdili našo hipotezo: Mnenja o šolski prehrani so različna tako s strani staršev, učiteljev, kot tudi s strani učencev.

7.3 POGOVOR S KUHARICAMI

O nekaterih stvareh smo se pogovorili tudi z glavno kuharico, gospo Jožico Križan. Povedala nam je, da se veliko stvari, ki bi jih učenci želeli imeti za malico, ne da pripraviti zaradi premajhne kuhinje (**s tem smo potrdili našo hipotezo**), premajhnega števila oseb in premalo časa, saj mora biti malica zaradi nižjih razredov pripravljena že do 8. ure. Tako npr. palačink ne morejo pripraviti za malico, ker je premalo časa in premalo število oseb, ki bi jih lahko pripravile tako veliko število. Pic in toplih sendvičev za malico ne moremo imeti, ker imajo v kuhinji premajhen konvektomat oz. konvekcijsko pečico. Zavitki, ki si jih učenci želijo za malico, pa so za malico lahko, vendar samo kupljeni, saj jih v šoli tudi ne morejo pripraviti zaradi že zgoraj naštetih razlogov.

Vprašali smo tudi, zakaj včasih dobimo še nezrele banane in drugo sadje. Povedala nam je, da se pojavljajo problemi, ker naročajo veliko količino sadja, ki ga dobavitelji pripeljejo še zapakiranega v velike škatle in zaradi tega tudi ne morejo nadzorovati hrane, saj škatel ne smejo odpirati.

Vprašali smo še, kakšna bi bila možnost, da bi za malico imeli tudi enolončnice. Kuharica nam je povedala, da bi to bilo sicer možno, vendar bi lahko za malico pripravile le enostavne enolončnice npr. zelenjavno enolončnico, saj je za druge premalo časa.

Povedala nam je tudi, da je po navadi pri zelenjavnih enolončnicah za kosilo veliko ostankov, zato smo se odločili, da bo enolončnica enkrat poskusno za malico. Potem pa se bomo, glede na to, koliko je bo ostalo, odločili ali bo enolončnica še večkrat za malico ali ne.

Glede kosila pa nas je zanimalo, če je možno, da bi imeli na izbiro več vrst solate. Izvedeli smo, da to ne bo mogoče zaradi prostorske stiske. Lahko pa sta vedno na izbiro največ dve različni vrsti solate. Rešitev za to bi bil edino solatni bife.

Želja več učencev je bila, da bi bil večkrat za kosilo sladoled, kuharica pa nam je povedala, da trenutno nimajo velike skrinje, da bi lahko skladiščile zamrznjene jedi.

Vprašali smo še za možnost dveh različnih menijev, pa tudi to žal ni mogoče zaradi prostorske stiske. Izvedeli smo še, da je bilo do zdaj približno vsak mesec do 350 kg ostankov, kar je zelo veliko. Upamo, da bo z nekaterimi spremembami jedilnika teh ostankov vedno manj.

Predlagali smo tudi večjo uporabo olivnega olja, zamenjavo vinskega kisa z jabolčnim in več polnozrnatih testenin. Kuharica se je strinjala z nami in povedala, da bodo upoštevali te predloge.

Želje učencev po drugačnih vrstah peciva tudi ni mogoče izpolniti, saj ni prostora, ker naša šolska kuhinja nima posebne slaščičarne in je tako mogoče pripraviti le enostavna peciva. Nekateri učenci so se pritoževali nad prehladno hrano po drugi uri, kuharica pa nam je pojasnila, da se takrat začne pripravljati popoldanska malica in da mora biti kosilo takrat že pospravljeno, ker ni prostora za oboje. Za ta problem bomo poskušali najti rešitev, morda bo to sprememba urnika, da bodo lahko vsi učenci dobili kosilo pred drugo uro.

7.4 OBISK PREDSEDNIKA SVETA STARŠEV V ŠOLSKI KUHINJI

V tem podpoglavju objavljamo zapisnik predsednika sveta staršev, gospoda Bogomirja Krpana, ki je 10. 3. 2011 obiskal prostore šolske kuhinje na II. OŠ v Celju.

Opis prostorov

Kuhinja se nahaja v pritličju šolskega objekta. Tvori jo več ločenih prostorov, katerih namen je opredeljen s postopkom priprave hrane. Prostori so primerno osvetljeni, zračni in higienično vzdrževani. Kuhinja je opremljena z opremo iz nerjaveče INOX pločevine, ki zagotavlja pripravo hladnih in toplih obrokov. V delu, kjer se pripravljajo topli obroki, je izvedeno ustrezno odzračevanje.

Hramba živil

Živila so shranjena v ločenih prostorih kuhinje glede na pogoje hrambe: na policah, v hladilnikih in manjšem sladolednem zamrzovalniku.

Zaznane pomanjkljivosti

Zamrzovalnik ne deluje zaradi dotrajanosti, konvektor ima omejeno kapaciteto za sočasno pripravo večjega števila obrokov v njem. Postopek izdaje hrane je omejen na razdeljevalno površino, ki je premajhna glede na število in/ali možno raznolikost obrokov. V kuhinji je zaznana pomanjkanje večje skupne površine prostorov in odlagalnih površin.

Predlogi

KRATKOROČNI

- Povečanje razdeljevalne odprtine za hrano
- Vgradnja dodatnih polic za hrano
- Zamenjava dotrajanega zamrzovalnika

SREDNJEROČNI

- Zamenjava konvektorja s konvektorjem večje kapacitete

DOLGOROČNI

- Povečanje površine kuhinje s prizidkom ali predelavo

Zaključek

V šolski kuhinji se hrana pripravlja na omejeni površini, ki je bila prvotno namenjena le razdeljevanju. Glede na razmere in možnosti priporočam sprejem kratkoročnih predlogov, ki bi jih dopolnili s smernicami, sprejetimi na nedavni okrogli mizi o prehrani ter izhodišču 2. sestanka Sveta staršev o šolski prehrani.



Slika št. 6 prikazuje našo šolsko kuhinjo.



Slika št. 7 prikazuje, kako kuharice delijo hrano.

8 OSREDNJI DEL

8.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

V tem podglavju navajamo rezultate naših anket. V nadaljevanju so statistično prikazani in interpretirani rezultati oz. odgovori naših učencev na vprašanja iz anketnih vprašalnikov, ki jih najdete v prilogi naloge. Prvi anketni vprašalnik vsebuje 5 vprašanj, drugi 10, tretji pa 8 vprašanj, na katera so učenci od šestega do devetega razreda in nekateri učitelji anonimno odgovarjali. Za vsako vprašanje je posebej na posamezni strani prikazana statistika odgovorov s tabelarnim in grafičnim prikazom ter postavljena hipoteza in interpretacija rezultatov. Na koncu vsakega vprašanja smo hipoteze bodisi potrdili, ovrgli ali delno potrdili.

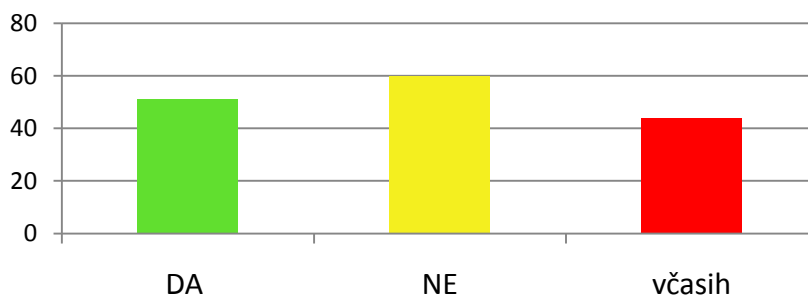
8.2 ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI

Anketirali smo 155 učencev in učiteljev naše šole.

1. Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ ?

1.	DA	NE	včasih
	51	60	44

Tabela št. 1 s števili prikazuje, koliko anketiranih pred odhodom v šolo zajtrkuje.



Graf št. 1 s števili prikazuje, koliko anketiranih pred odhodom v šolo zajtrkuje.

Predvidevali smo, da je največ tistih učencev, ki pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo.

REZULTATI

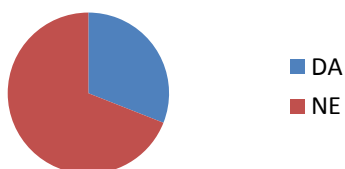
Rezultati so pokazali, da je največ takih učencev, ki pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo, sledijo jim tisti, ki vedno zajtrkujejo, nekaj pa je tudi takih, ki zajtrkujejo le včasih.

Hipoteza je potrjena.

2. Ali te moti hrup v jedilnici med kosilom?

2.	DA	NE
	48	107

Tabela št. 2 s števili prikazuje, koliko anketiranih moti hrup v jedilnici med kosilom.



Graf št. 2 s števili prikazuje, koliko anketiranih moti hrup v jedilnici med kosilom.

Predvidevali smo, da večino anketirancev hrup med kosilom moti.

REZULTATI

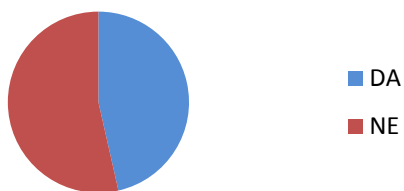
Predvidevali smo napačno, saj kar 107 od 155 anketiranih hrup med kosilom ne moti.

Hipoteza ni potrjena.

3. Ali se ti zdi, da v šoli skrbijo za zdravo in uravnoteženo prehrano?

3.	DA	NE
	72	83

Tabela št. 3 s števili prikazuje, koliko anketiranim se zdi, da v šoli skrbijo za zdravo prehrano.



Graf št. 3 s števili prikazuje, koliko anketiranim se zdi, da v šoli skrbijo za zdravo prehrano.

Predvidevali smo, da se večini zdi, da v šoli skrbijo za zdravo in uravnoteženo prehrano.

REZULTATI

Predvidevali smo napačno, saj se večini zdi, da v šoli ne skrbijo za zdravo in uravnoteženo prehrano.

Hipoteza ni potrjena.

4.1 Ali imaš naročen brezmesni meni?

4.1	DA	NE
	4	151

Tabela št. 4 s števili prikazuje, koliko anketirancev ima naročen brezmesni meni.



Graf št. 4 s števili prikazuje, koliko anketirancev ima naročen brezmesni meni.

Predvidevali smo, da ima brezmesni meni naročenih manj kot 10 učencev.

REZULTATI

Rezultati so pokazali, da smo pravilno predvidevali, saj imajo samo 4 anketiranci naročen brezmesni meni.

Hipoteza je potrjena.

4.2 Če ga imaš, kakšen se ti zdi ?

Ocena	1	2	3	4	5
Št. Učencev	0	5	0	0	0

Tabela št. 5 s števili prikazuje oceno brezmesnega menija.

Povprečna ocena anketirancev je bila 2.

Predvidevali smo, da bo povprečna ocena 2.

REZULTATI

Predvidevali smo pravilno.

Hipoteza je potrjena.

8.3 ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI MALICI

1. Ali imaš naročeno šolsko malico ?

1.	DA	NE
	153	2

Tabela št. 6 s števili prikazuje, koliko anketiranih ima naročeno šolsko malico.



Graf št. 5 s števili prikazuje, koliko anketiranih ima naročeno šolsko malico.

Predvidevali smo, da imajo skoraj vsi anketirani naročeno šolsko malico.

REZULTATI

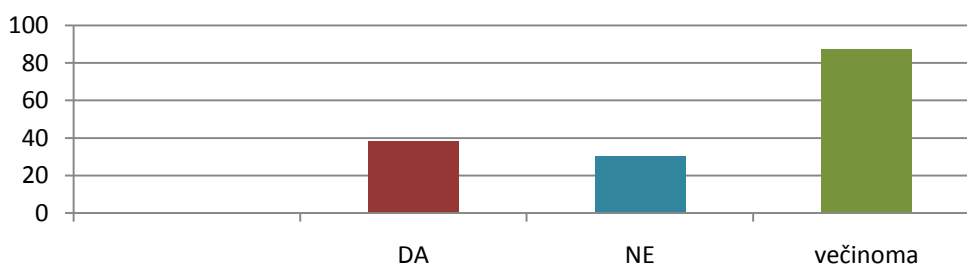
Predvidevali smo pravilno, saj samo 2 izmed anketiranih nimata naročene šolske malice.

Hipoteza je potrjena

2. Ali vedno poješ šolsko malico?

2.	DA	NE	večinoma
	38	30	87

Tabela št. 7 s števili prikazuje, kako pogosto anketirani pojedjo malico.



Graf št. 6 s števili prikazuje, kako pogosto anketirani pojedjo malico.

Predvidevali smo, da največ anketirancev malico večinoma poje.

REZULTATI

Predvidevali smo pravilno, saj kar 87 anketirancev večinoma poje šolsko malico.

Hipoteza je potrjena.

3. Oцени, kakšna se ti zdi šolska malica ?

Ocena	1	2	3	4	5
Št. Učencev	0	27	66	47	15

Tabela št. 8 s števili prikazuje, oceno šolske malice.

Povprečna ocena anketiranih je bila 3.

Predvidevali smo, da bo povprečna ocena anketirancev 4.

REZULTATI

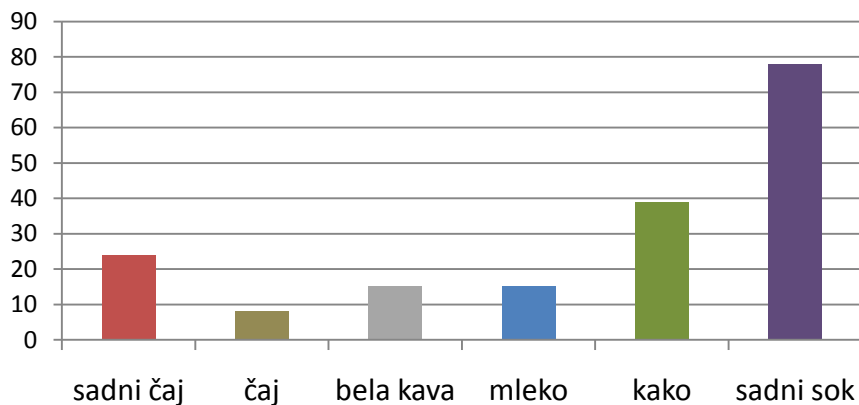
Predvidevali smo napačno, saj je bila povprečna ocena anketirancev 3.

Hipoteza ni potrjena

4. Kaj najraje piješ za malico:

4.	sadni čaj	čaj	bela kava	mleko	kakav	sadni sok
	24	8	15	15	39	78

Tabela št. 9 s števili prikazuje, kaj anketirani najraje pijejo za malico.



Graf št. 7 s števili prikazuje, kaj anketirani najraje pijejo za malico.

Predvidevali smo, da večina anketirancev za malico najraje pije sadni sok .

REZULTATI

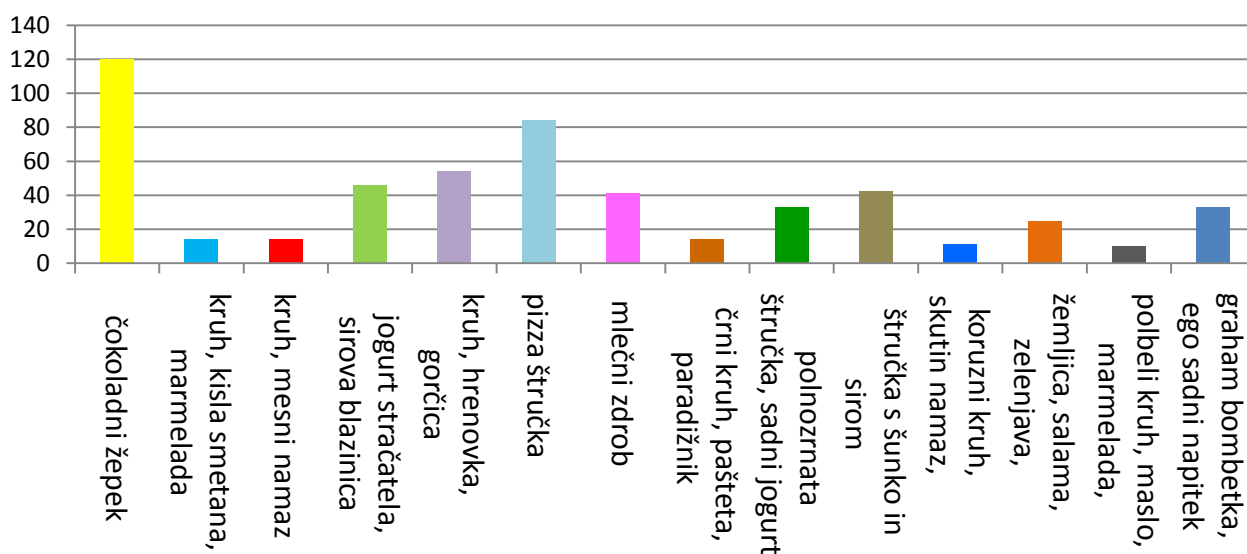
Predvidevali smo pravilno, saj je kar 78 anketirancev odločilo za ta odgovor.

Hipoteza je potrjena.

5. Kaj najraje ješ za malico v šoli?

5.	
čokoladni žepok	120
kruh, kislá smetana, marmelada	14
kruh, mesni namaz	14
jogurt stračatela, sirova blazinica	46
kruh, hrenovka, gorčica	54
pizza štručka	84
mlečni zдроб	41
črni kruh, pašteta, paradižnik	14
polnoznata štručka, sadni jogurt	33
štručka s šunko in sirom	42
koruzni kruh, skutin namaz,	11
žemljica, salama, zelenjava,	25
polbeli kruh, maslo, marmelada,	10
graham bombetka, ego sadni napitek	33

Tabela št. 10 s števili prikazuje, kaj anketiranci najraje jedo za malico v šoli.



Graf št. 8 s števili prikazuje, kaj anketiranci najraje jedo za malico v šoli.

Predvidevali smo, da večina anketirancev za malico najraje je pizza štručka.

REZULTATI

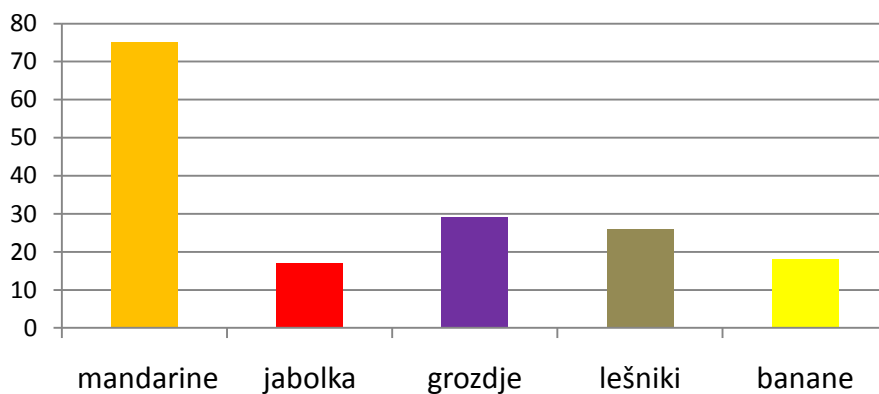
Rezultati so pokazali, da večina anketirancev za malico najraje je čokoladni žepok, na drugem mestu je pizza štručka, sledijo pa kruh s hrenovko in gorčico, jogurt in sirova blazinica, štručka s šunko in sirom, mlečni zдроб, graham bombetka in ego napitek, polnoznata štručka s sadnim jogurtom, žemljica s salamo in zelenjavo, črni kruh s pašteto in paradižnikom, kruh s kisló smetano in marmelado, kruh z mesnim namazom, koruzni kruh s skutinim namazom in polbeli kruh z maslom in marmelado.

Hipoteza je delno potrjena.

6. Katero izmed spodaj naštetega sadja bi rad imel večkrat za malico :

6.	mandarine	jabolka	grozdje	lešniki	banane
	75	17	29	26	18

Tabela št. 11 s števili prikazuje, katero sadje imajo anketiranci najraje za malico.



Graf št. 9 s števili prikazuje, katero sadje imajo anketiranci najraje za malico.

Predvidevali smo, da večina anketirancev za malice najraje je mandarine.

REZULTATI

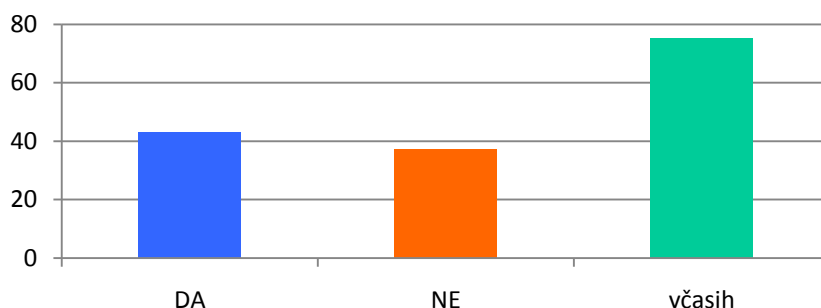
Rezultati so pokazali, da smo predvidevali pravilno, saj je kar 75 anketirancev napisalo, da imajo najraje mandarine.

Hipoteza je potrjena.

7. Ali je malica količinsko primerna?

7.	DA	NE	včasih
	43	37	75

Tabela št. 12 s števili prikazuje, koliko anketiranim se zdi malica količinsko primerna.



Graf št. 10 s števili prikazuje, koliko anketiranim se zdi malica količinsko primerna.

Predvidevali smo, da se bo večini anketiranih zdela šolska malica količinsko primerna.

REZULTATI

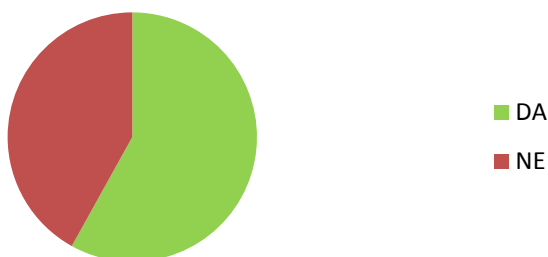
Izkazalo se je, da se večini učencev šolska malica zdi količinsko primerna le včasih.

Hipoteza je delno potrjena.

8. Ali bi rad za malico imel še kaj drugega?

8.	DA	NE
	90	65

Tabela št. 13 s števili prikazuje, koliko anketirancev bi si želelo za malico še kaj drugega.



Graf št. 11 s števili prikazuje, koliko anketirancev bi si želelo za malico še kaj drugega.

Predvidevali smo, da si anketiranci za malico želijo še kaj drugega.

REZULTATI

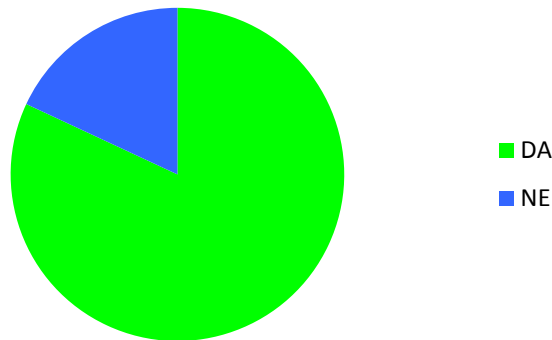
Večina anketirancev si za malico želi še kaj drugega, zato smo predvidevali pravilno. Anketiranci so dopisali, da si za malico želijo še: žitne kosmiče, hamburger, maslene štručke, pito, hot-dog, palačinke, različne jogurte, jajčni namaz, muffine, kruh z Nutelo, burek, kebab, topli sendvič, kekse, sir edamec in več sezonskega sadja. Izmed vsega naštetega se je največkrat pojavil hot-dog in žitni kosmiči.

Hipoteza je potrjena.

9. Ali ti je všeč, da jemo malico v razredu namesto v jedilnici? Če ti ni, zakaj?

9.	DA	NE
	127	28

Tabela št. 14 s števili prikazuje, koliko anketirancem je všeč, da jemo malico v razredu.



Graf št. 12 s števili prikazuje, koliko anketirancem je všeč, da jemo malico v razredu.

Predvidevali smo, da anketirancem ni všeč, da malico jedo v razredih.

REZULTATI

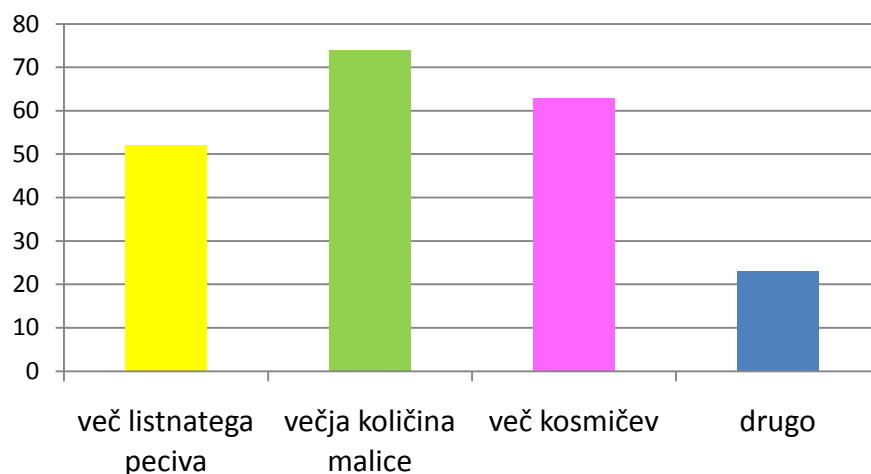
Izkazalo se je prav nasprotno; večini anketirancem je všeč, da malico jedo v razredu.

Hipoteza ni potrjena.

10. Tvoji predlogi za izboljšanje malice.

10.	več listnatega peciva	večja količina malice	več kosmičev	drugo
	52	74	63	23

Tabela št. 15 s števili prikazuje, kakšni so predlogi anketirancev za izboljšanje šolske malice.



Graf št. 13 s števili prikazuje, kakšni so predlogi anketirancev za izboljšanje šolske malice.

Predvidevali smo, da večina anketirancev predlaga večjo količino malice.

REZULTATI

Predvidevali smo pravilno, pod drugo pa so anketiranci dopisali: več sezonskega sadja, možnost izbire dveh različnih namazov, osvežilna malica, več suhega sadja, hitra hrana.

Hipoteza je potrjena.

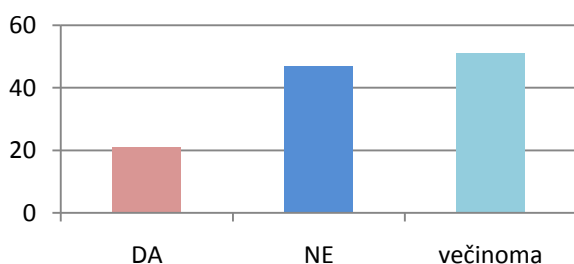
8.4 ANALIZA ANKETE O ŠOLSLEM KOSILU

Vseh anketiranih je bilo 119.

1. Ali vedno poješ šolsko kosilo?

1.	DA	NE	večina
	21	47	51

Tabela št. 16 s števili prikazuje, kako pogosto anketiranci pojedjo kosilo.



Graf št. 14 s števili prikazuje, kako pogosto anketiranci pojedjo kosilo.

Predvidevali smo, da večina anketirancev vedno poje šolsko kosilo.

REZULTATI

Izkazalo se je, da anketiranci večinoma pojedjo šolsko kosilo.

Hipoteza je delno potrjena.

2. Kakšno se ti zdi šolsko kosilo?

Ocena	1	2	3	4	5
Št. Učencev	6	20	80	4	9

Tabela št. 17 s števili prikazuje oceno šolskega kosila.

Povprečna ocena anketiranih je 3.

Predvidevali smo, da bo povprečna ocena anketiranih 3.

REZULTATI

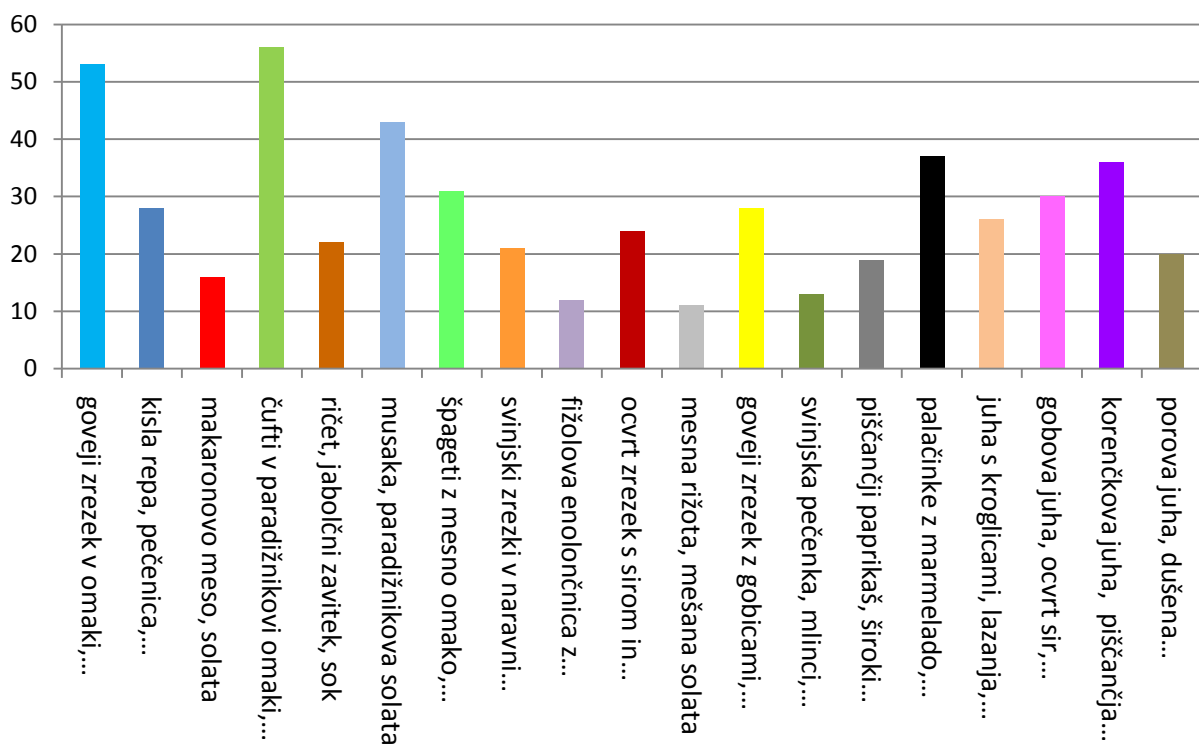
Predvidevali smo pravilno, anketiranci so kosilo ocenili s povprečno oceno 3.

Hipoteza je potrjena.

3. Kaj najraje ješ za kosilo v šoli?

3.	
goveji zrezek v omaki, svaljki, solata	53
kisla repa, pečenica, krompir v kosih, hruške ali melone	28
makaronovo meso, solata	16
čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir	56
ričet, jabolčni zavitek, sok	22
musaka, paradižnikova solata	43
špageti z mesno omako, zelena solata s krompirjem	31
svinjski zrezki v naravni omaki, riž, mešana solata	21
fižolova enolončnica z makaroni, sirovi štruklji, kompot	12
ocvrt zrezek s sirom in šunko, krompir v kosih, grozdje	24
mesna rižota, mešana solata	11
goveji zrezek z gobicami, pire krompir, mešana solata	28
svinjska pečenka, mlinci, mešana solata	13
piščančji paprikaš, široki rezanci, mešana solata	19
palačinke z marmelado, sadni sok	37
juha s kroglicami, lazanja, mešana solata	26
gobova juha, ocvrt sir, krompirjeva solata, melona	30
korenčkova juha, piščančja nabodala, pečen krompir, mešana solata	36
porova juha, dušena govedina v omaki, kruhova rulada, solata	20

Tabela št. 18 s števili prikazuje, kaj anketiranci najraje jedo za kosilo.



Graf št. 15 s števili prikazuje, kaj anketiranci najraje jedo za kosilo.

Predvidevali smo da anketiranci najraje jedo čufte v paradižnikovi omaki.

REZULTATI

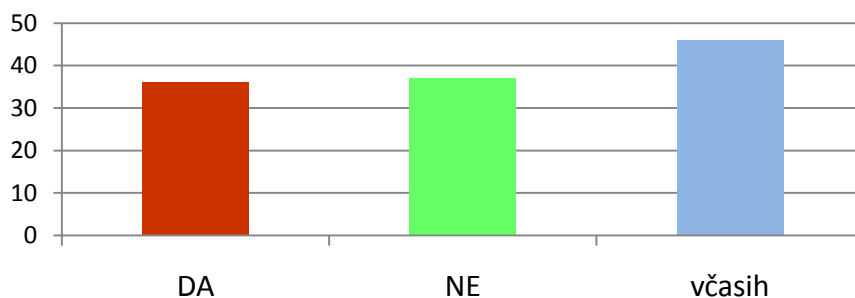
Predvidevali smo pravilno, saj večina anketiranih najraje je čufte v paradižnikovi omaki, sledijo goveji zrezek v omaki in svaljki, musaka in paradižnikova solata, ocvrt zrezek s sirom in šunko ter krompir v kosih, palačinke z marmelado in sadni sok, piščančja nabodala in pečen krompir, špagete z mesno omako, ocvrt sir in krompirjevo solato, kislo repo s krompirjem in pečenko, goveji zrezek z gobicami in pire krompir, lazanjo, ričet in jabolčni zavitek, svinjski zrezek z rižem, dušeno govedino v omaki in kruhovo rulado, piščančji paprikaš s širokimi rezanci, makaronovo meso, fižolovo enolončnico z makaroni in sirove štruklje, svinjsko pečenko in mlince ter in nazadnje mesno rižoto.

Hipoteza je potrjena.

4. Ali je kosilo količinsko primerno?

4.	DA	NE	včasih
	36	37	46

Tabela št. 19 s števili prikazuje, koliko anketirancem se zdi kosilo količinsko primerno.



Graf št. 16 s števili prikazuje, koliko anketirancem se zdi kosilo količinsko primerno.

Predvidevali smo, da se večini anketiranih kosilo zdi včasih količinsko primerno.

REZULTATI

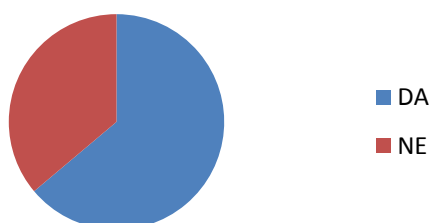
Izkazalo se je, da se 46 anketiranim zdi kosilo količinsko primerno včasih, 37 anketiranim se kosilo ne zdi količinsko primerno in 36 anketiranim se zdi kosilo količinsko primerno.

Hipoteza je potrjena.

5. Ali bi rad za kosilo imel še kaj, česar še ni bilo ?

5.	DA	NE
	76	43

Tabela št. 20 s števili prikazuje, koliko anketirancev bi si želelo za kosilo še kaj drugega.



Graf št. 17 s števili prikazuje, koliko anketirancev bi si želelo za kosilo še kaj drugega.

Anketiranci so dopisali, da bi za kosilo imeli še zelenjavni krožnik, pico, dunajski zrezek, sarmo, piščančje medaljone, hamburgerje, lignje, kitajsko hrano, solatni krožnik in sladoled kot sladico.

Predvidevali smo, da si večina anketirancev želi za kosilo še kaj novega.

REZULTATI

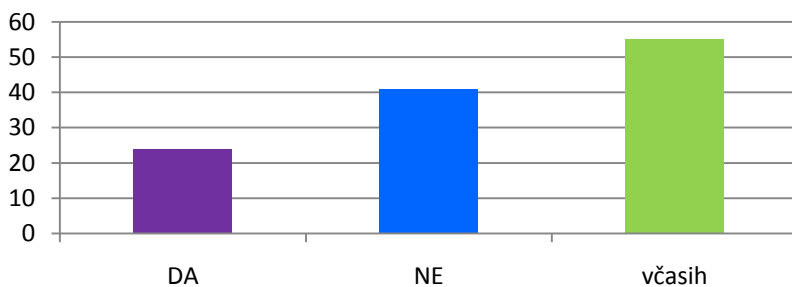
Izkazalo se je, da si večina učencev za kosilo res želi nekaj novega. Dopisali pa so, da bi za kosilo imeli še zelenjavni krožnik, pico, dunajski zrezek, sarmo, piščančje medaljone, hamburgerje, lignje, kitajsko hrano, solatni krožnik in sladoled kot sladico.

Hipoteza je potrjena.

6. Ali vedno poješ juho za kosilo?

6.	DA	NE	včasih
	24	41	55

Tabela št. 21 s števili prikazuje, kako pogosto anketiranci pojedjo juho za kosilo.



Graf št. 18 s števili prikazuje, kako pogosto anketiranci pojedjo juho za kosilo.

Predvidevali smo, da anketiranci samo včasih pojedjo juho za kosilo.

REZULTATI

Izkazalo se je, da smo predvidevali pravilno.

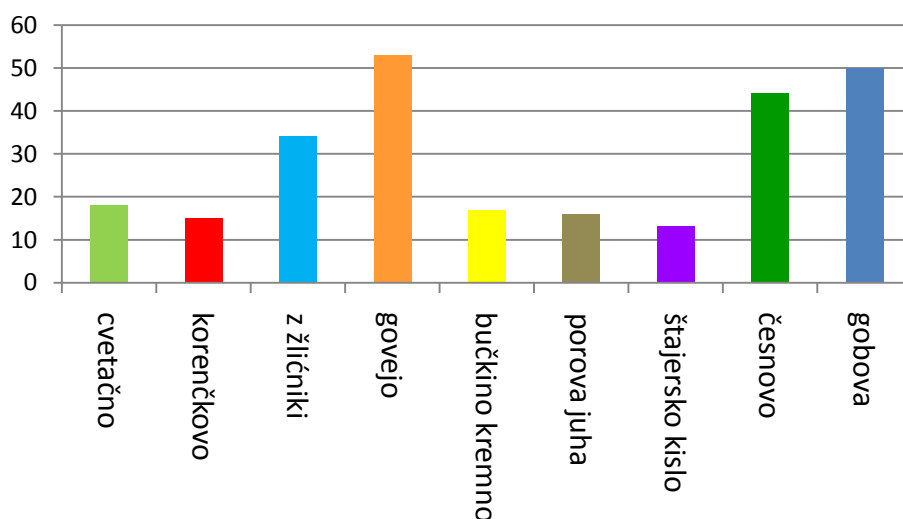
Hipoteza je potrjena.

7. Katere juhe imaš rad?

- a) Cvetačno b) Korenčkovo c) Z žličniki d) Govejo
e) Bučkino kremno juho f) Porovo juho g) Štajersko kislo juho
h) Česnovo juho i) Gobovo

7.	cvetačno	korenčkovo	z žličniki	govejo	bučkino kremno	Porova juha	štajersko kislo	česnovo	gobova
	18	15	34	53	17	16	13	44	50

Tabela št. 22 s števili prikazuje, katere juhe imajo anketiranci radi.



Graf št. 19 s števili prikazuje, katere juhe imajo anketiranci radi.

Predvidevali smo, da imajo anketiranci najraje gobovo juho.

REZULTATI

Rezultati so pokazali, da imajo anketiranci najraje govejo juho, sledijo pa gobova juha, česnova juha, juha z žličniki, cvetačna juha, bučkina kremna juha, porova juha, korenčkova juha in štajerska kislja juha.

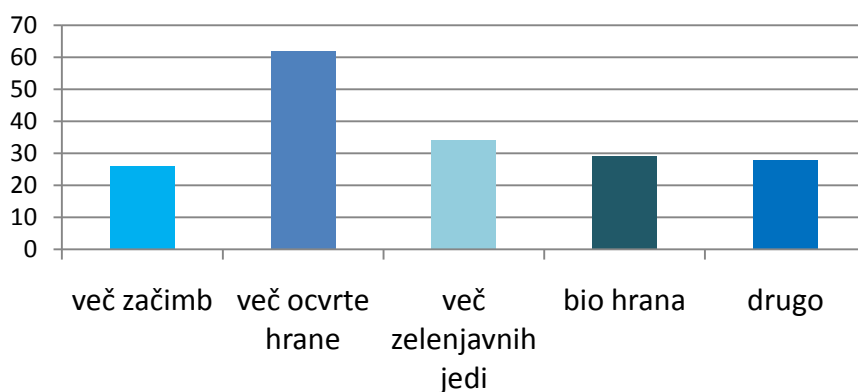
Hipoteza je delno potrjena.

8. Tvoji predlogi za izboljšanje kosila.

- a) Več začimb b) več ocvrte hrane c) več zelenjavnih jedi d) bio hrana
e) drugo: _____

8.	več začimb	več ocvrte hrane	več zelenjavnih jedi	bio hrana	drugo
	26	62	34	29	28

Tabela št. 23 s števili prikazuje, kakšni so predlogi anketirancev za izboljšanje šolskega kosila.



Graf št. 20 s števili prikazuje, kakšni so predlogi anketirancev za izboljšanje šolskega kosila.

Predvidevali smo , da si anketiranci za kosilo želijo več ocvrte hrane.

REZULTATI

Rezultati so pokazali, da smo predvidevali pravilno, saj je večina anketirancev izbrala prav to možnost, dopisali pa so še druge predloge: bolj topla hrana, več različnih omak, dva različna menija, več različnih testenin (makaroni, špageti ...), vedno možnost izbire solatnega krožnika, manj tekoča hrana, manj slana hrana, čist pribor in pladnji.

Hipoteza je potrjena.

8.5 GLAVNE UGOTOVITVE NAŠE RAZISKAVE

Ugotovili smo, da je na naši šoli veliko učencev, ki pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo, zato se nam zdi zelo pomembno, da jim v šoli zagotovimo malico, ki jo bo večina pojedla. Večini anketirancem se zdi, da na naši šoli ne skrbijo za zdravo in uravnoteženo prehrano. Odkar pa smo jim predstavili našo raziskovalno nalogo in spremenili jedilnik, smo slišali že veliko pohval, da se je prehrana izboljšala. Največ anketiranih večinoma poje šolsko malico.

Anketiranci so za izboljšanje malice predlagali večjo količino malice, več kosmičev, več listnatega peciva, več sezonskega sadja, možnost izbire dveh različnih namazov, osvežilno malico, več suhega sadja in hitro hrano.

Za izboljšanje kosila pa so predlagali več ocvrte hrane in več zelenjavnih jedi. Iz tega sklepamo, da ima veliko učencev rado zelenjavne jedi, še vedno pa prevladuje večina, ki ima raje ocvrto hrano.

Velik problem nam predstavljajo tudi finance, zaradi katerih kuhinje ne moremo urediti tako, kot bi želeli.

9 ZAKLJUČEK

Prehrambne navade se pričnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu, nanje vplivajo družina, šola, širše okolje, kultura, vera, naše razpoloženje in znanje o prehrani. Med prehrambne navade ne sodi le obnašanje pri jedi, temveč tudi poseganje po določeni vrsti hrane, ritem prehranjevanja ter način priprave hrane. Prehrambne navade vplivajo na zdravje, zato moramo tudi v šoli skrbeti, da so naše prehrambne navade dobre.

Menimo, da smo nekaj korakov k izboljšanju prehrane na šoli naredili. Pod to štejemo okroglo mizo na temo Prehrana na II. OŠ, obisk šole na Sladkem vrhu, pogovor s kuharicami, obisk Pekarne Pečjak, izvedbo in analizo ankete o šolski prehrani ter obisk predstavnika staršev v šolski kuhinji in predstavitev naših prizadevanj v zvezi s prehrano na sestanku sveta staršev v četrtek, 3. 3. 2011.

Starši so izrazili podporo našim prizadevanjem za izboljšanje prehrane.

(Glej prilogo 5.)

Nekatere stvari v zvezi s prehrano bomo na šoli lahko spremenili, nekaterih pa za enkrat žal še ne, ker bi za to potrebovali finančna sredstva, kar pa ni odvisno samo od šole ampak tudi od občine. Spremenili smo lahko način priprave hrane, sestavo jedilnika in po našem mnenju tudi mnenje učencev o šolski prehrani.

Vsekakor pa nas čaka še veliko dela, da bo naša prehrana resnično zdrava in pripravljena tako, da bo všeč večini.

Zelo težko je uskladiti vse okuse, kljub vsemu pa imajo še vedno starši največjo nalogo vzgajati otroke tudi na področju prehranjevanja. obroki, ki jih učenci zaužijemo v šoli, so v resnici samo del vseh obrokov, ki naj bi jih imeli v enem dnevu. Potem pa so tukaj še vsi dnevi, ki jih učenci sploh ne preživimo v šoli.

Menimo, da bomo vsi skupaj, torej starši, zaposleni na šoli in učenci še naprej morali veliko delati na prehranskih navadah, pripravi hrane, pravilnemu uživanju hrane in pravzaprav vsem, kar se nanaša na prehranjevanje.

Je pa naša raziskovalna naloga vsekakor precej velik korak na tej poti.

Za nadaljno raziskovanje predlagamo raziskovanje na temo prehrane za otroke z dietami in pogostost diet v zadnjem času.

10 ZAHVALA

Zahvaljujemo se naši mentorici, gospe Nataliji Dragar, ki nas je pri našem delu spodbujala, upoštevala naše predloge in nas usmerjala pri našem raziskovanju. Zahvalili bi se tudi šoli, ki nam je omogočila raziskovalno nalogo, gospem kuharicam, ki so nam bile vedno pripravljene pomagat in profesorici Barbari Pistotnik za lektoriranje raziskovalne naloge. Hkrati se zahvaljujemo še vsem ostalim, ki so nam pomagali in nas usmerjali s svojimi napotki.

Brez vas nam ne bi uspelo! Hvala vsem!

11 LITERATURA

Knjiga je velika stvar, če jo človek zna uporabljati.

<http://www.zazdravje.net/> (25. 12. 2011)

J. Oliver, dr. J. Czichos, C. D. Pfaff, dr. R. Kayser, dr. D. Marszk, D. Säfte, M. Willemsen, 1000 odgovorov na vprašanja o znanosti, Mladinska knjiga, Ljubljana 2010.

J. Oliver, Nepreklicno Jamie, Valenovak, Ljubljana 2003.

A. Claybourne, Usbornova enciklopedija človeškega telesa, Založba Karantanija, Ljubljana 2006.

J. Mohun, A. Baggaley, J. Benwell, D. Henderson, R. Houston, K. John, H. Bird, A. Bagg, J. Metcalf, Človek, Mladinska knjiga, Ljubljana 2008.

M. G. Blenkuš, Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana 2009.

U. Kaloper, V. K. Gjura, Sladkorna bolezen - moja najzahtevnejša prijateljica, Zveza društev diabetikov Slovenije, Ljubljana 2001.

<http://www.pekarna-pecjak.si/index.php?PageID=13> (3. 3. 2011)

A. Ilies, M. Kittler, B. Stuber, M. Szwillus, Manj maščobe več zdravja, Mladinska knjiga, Ljubljana 2005.

M. Omahen, Recepti za biohrano, Založba Ara, Ljubljana 1994.

<http://www.tosemjaz.net/si/clanki/585/category.html> (12. 1. 2011)

12 PRILOGE

PRILOGA 1 – ANKETNI VPRAŠALNIK O PREHRANI

PRILOGA 2 - ANKETNI VPRAŠALNIK O ŠOLSKI MALICI

PRILOGA 3 – ANKETNI VPRAŠALNIK O ŠOLSKEM KOSILU

PRILOGA 4 – ZAPISNIK Z OKROGLE MIZE O ŠOLSKI PREHRANI

PRILOGA 5 – ZAPISNIK Z 2. SESTANKA SVETA STARŠEV

PRILOGA 6 – ZGLEDNI JEDILNIK IZ OŠ SLADKI VRH

ANKETA O ŠOLSKI PREHRANI

Smo učenci devetih razredov in izvajamo anketo o šolski prehrani. Prosimo te, da prebereš anketo in odgovore zapišeš na priložen zbirnik. Hvala!

Nadja, Tadej, Tin

1. Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ ?

- a) DA b) NE c) včasih

2. Ali te moti hrup v jedilnici med kosilom?

- a) DA b) NE

3. Ali se ti zdi, da v šoli skrbijo za zdravo in uravnoteženo prehrano?

- a) DA b) NE

4.1 Ali imaš naročen brezmesni meni?

- a) DA b) NE

4.2 Če ga imaš, kakšen se ti zdi ?

1 (neokusen) 2 3 4 5 (okusen)

1. Ali imaš naročeno šolsko malico ?

a) DA b) NE; zakaj ne: _____

Če si odgovoril z ne, lahko anketo oddaš .

2. Ali vedno poješ šolsko malico?

a) DA b) NE c) večinoma

3. Oceni, kakšna se ti zdi šolska malica ?

1 (neokusna) 2 3 4 5 (zelo okusna)

4. Kaj najraje piješ za malico:

a) Sadni čaj b) čaj c) belo kavo d) mleko e) kakav f) sadni sok

5. Kaj najraje ješ za malico v šoli ?

- a) čokoladni žepek
- b) kruh, kislá smetana, marmelada
- c) kruh, mesni namaz
- d) jogurt stračatela, sirova blazinica
- e) kruh, hrenovka, gorčica
- f) pizza štručka
- g) mlečni zdrob
- h) črni kruh, pašteta, paradižnik
- i) polnozrnata štručka, sadni jogurt
- j) štručka s šunko in sirom
- k) koruzni kruh, skutin namaz,
- l) žemljica, salama, zelenjava,
- m) polbeli kruh, maslo, marmelada,
- n) graham bombetka, ego sadni napitek

6. Katero izmed spodaj naštetega sadja bi rad imel večkrat za malico :

a) Mandarine b) Jabolka c) Grozdje d) Lešnike e) Banane

7. Ali je malica količinsko primerna?

a) DA b) NE c) včasih

8. Ali bi rad za malico imel še kaj drugega? (največ 2 predloga)

a) DA; Napiši, kaj : _____

b) NE

9. Ali ti je všeč da jemo malico v razredu namesto v jedilnici? Če ti ni, zakaj?

a) DA b) NE: _____

10. Tvoji predlogi za izboljšanje malice.

a) več listnatega peciva b) večja količina malice c) več kosmičev d) drugo: _____

1. Ali vedno poješ šolsko kosilo?

- a) DA b) NE c) večinoma

2. Kakšno se ti zdi šolsko kosilo?

- 1 (neokusno) 2 3 4 5 (zelo okusno)

3. Kaj najraje ješ za kosilo v šoli?

- a) goveji zrezek v omaki, svaljki, solata
- b) kisla repa, pečenica, krompir v kosih, hruške ali melone
- c) makaronovo meso, solata
- d) čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir
- e) ričet, jabolčni zavitek, sok
- f) musaka, paradižnikova solata
- g) špageti z mesno omako, zelena solata s krompirjem
- h) svinjski zrezki v naravni omaki, riž, mešana solata
- i) fižolova enolončnica z makaroni, sirovi štruklji, kompot
- j) ocvrt zrezek s sirom in šunko, krompir v kosih, grozdje
- k) mesna rižota, mešana solata
- l) goveji zrezek z gobicami, pire krompir, mešana solata
- m) svinjska pečenka, mlinci, mešana solata
- n) piščančji paprikaš, široki rezanci, mešana solata
- o) palačinke z marmelado, sadni sok
- p) juha s kroglicami, lazanja, mešana solata
- a) gobova juha, ocvrt sir, krompirjeva solata, melona
- b) korenčkova juha, piščančja nabodala, pečen krompir, mešana solata
- š) porova juha, dušena govedina v omaki, kruhova rulada, mešana solata

4. Ali je kosilo količinsko primerno?

- a) DA b) NE c) včasih

5. Ali bi rad za kosilo imel še kaj, česar še ni bilo ?

- a) DA ; Napiši kaj bi imel: _____
b) NE

6. Ali vedno poješ juho za kosilo?

- a) DA b) NE c) včasih

7. Katere juhe imaš rad?

- a) Cvetačno b)Korenčkovo c) Z žličniki d) Govejo
- e) Bučkino kremno juho f) Porovo juho e) Štajersko kislo juho
- g) Česnovo juho h) Gobovo

8. Tvoji predlogi za izboljšanje kosila.

- a) več začimb b) več ocvrte hrane c) več zelenjavnih jedi d) bio hrana
e) drugo: _____

V ponedeljek, 14. 2. 2011 je bila na II. OŠ Celje organizirana tako imenovana »okrogla miza« na temo o šolski prehrani. Na srečanju so bili prisotni g. ravnatelj Igor Topole, vodja kuhinje ga. Jožica Križan, vodja prehrane ga. Natalija Dragar, predstavniki sveta staršev, nekateri učenci in učitelji.

DNEVNI RED:

1. Predstavitev rezultatov ankete o šolski prehrani.
2. Predlogi in pobude za izboljšanje šolske prehrane.
3. Prehrana za učence z dietami.

1. Nadja Ogrinc, učenka 9. a razreda, je predstavila rezultate ankete, ki so jo izvedli med učenci predmetne stopnje in nekaterimi učitelji. Anketa je bila izvedena v okviru raziskovalne naloge. Prisotni so se med predstavitvijo vključevali v pogovor. Učenci višjih razredov, predvsem fantje in njihovi starši, so povedali, da se strinjajo z rezultati ankete, ki so pokazali, da se velikemu številu anketirancev kosilo ne zdi količinsko primerno oz. da bi morali učenci višjih razredov dobiti večjo količino kosila.

2. Starši so se strinjali s predlogi učencev o izboljšanju kosila. Učenci so predlagali: manj slano hrano, manj tekočo hrano (bolj goste enolončnice ...), ne razkuhane testenine, bolj toplo hrano, čist pribor in pladnje ... Starši pa so predlagali še polnozrnaty testenine, zamenjavo olja s kokosovim in palmovim oljem, poleg priloge tudi omaka, možnost »repeteja« pri tistih jedeh, ki so priljubljene ... Večino prisotnih pa najbolj moti način priprave hrane. Pri pogovoru o šolski malici je prišlo do nekaterih nasprotij med starši. Nekateri so bili mnenja, da mora biti šolska malica zdrava, spet drugim pa je bolj pomembno, da otroci malico pojedjo in tako dobijo energijo, pa tudi če malica ni najbolj zdrava. Bile so tudi pohvale, da se je prehrana v zadnjem času izboljšala.

3. Učiteljice in starši so imeli pripombe na enolično prehrano za učence z različnimi dietami. Povedali so, da ti učenci skoraj vsak dan dobivajo za malico štručke in predlagali, da bi ti učenci večkrat dobili različne dietne jogurte, ki jih imajo zelo radi.

2. sestanka Sveta staršev v šolskem letu 2010/11; četrtek, 3. marca 2011 ob 17. uri v zbornici šole.

Prisotni: 17 predstavnikov staršev, *ravnatelj, tajnica, Natalija Dragar.*

Sestanek prične predsednik Sveta staršev.
Predlaga

dnevni red: 1. Pregled realizacije sklepov 1. sestanka.
2. Seznanitev s tekočimi problemi in razprava.
3. Razno.

Dnevni red je sprejet.

1. točka: Pregled realizacije sklepov 1. sestanka.

Po sklepu 6/1 je g. Bogomir Krpan predal besedo ge. Nataliji Dragar, ki je 1. januarja 2011 nadomestila go. Dorotejo Smej. Govorila je **o prehrani**.

Starše je seznanila, da učenci delajo raziskovalno nalogo Analiza prehrane na II. OŠ Celje. Januarja so imeli okroglo mizo o šolski prehrani, kjer so bila mnenja staršev in učencev različna. Obiskali so kuhinjo OŠ Sladki vrh in Pekarno Pečjak.

Vegetarijanske prehrane nismo dolžni ponuditi, se pa bomo maksimalno potrudili in naredili, kar se da. Dolžni smo ponuditi diete.

Jedilnike bo sestavljala skupina. Določeni bodo tematski dnevi jedi. Bele testenine bodo nadomeščali s polnozrnatimi, vinski kis z jabolčnim, solilo se bo manj. Upoštevanih bo čim več načel zdrave prehrane.

Jeseni bo za kosilo ob 13. uri daljši odmor, s tem se bo konec pouka v 3. triadi podaljšal.

Za **počitniško varstvo** (sklep 7/1) učencev so zainteresirani starši I. in II. OŠ Celje. Ravnatelj seznanja starše, da bi varstvo s prehrano stalo 80 EUR na teden, če bi bilo učencev 15. Ponudbo je dal tudi g. Jašarević, cena (tudi bazen) pa je 85 EUR.

Sklep 8/1 je realiziran, enako 9/1.

K točki 7: Starši se bodo v tem šolskem letu sestajali po potrebi.

Predavanje za starše dr. Vesne Godina je bilo organizirano. Želja: naj se septembra predavanje ponovi, predvsem za starše 1. razredov.

Poslovnik je objavljen na spletni strani. Pripomb ni.

Zapisnik je sprejet.

2. točka: Seznanitev s tekočimi problemi in razprava.

- Tudi ostali stroški (šola v naravi, ekskurzije ...) se lahko plačujejo po položnicah.
- Stroške je potrebno opredeliti.
- Za izvedbo šole v naravi je potrebno bolj aktivno sodelovati s CŠOD. Ravnatelj pove, da bo verjetno en 4. razred imel šolo v naravi konec avgusta v Baški, po dogovoru z MOC.
- Starši želijo, da bi bil na 1. roditeljskem sestanku predstavljen tudi korazrednik.
- Izredni sestanek v zvezi s športno vzgojo bo 7. 3. ob 17.30 v glasbeni učilnici. Starši želijo prisotnost športne pedagoginje Palmire Ambrož in ravnatelja oziroma pomočnice.
- Pri vsaki naslednji anketi naj se anketni listi oddajajo v primerno skrinjico.
- V 8. b je uspeh vidno padel.
- Otroke naučiti, kako reagirati, ko opazijo nasilje. Namen tega je, da bi lahko nasilneže omejili. Možno je organizirati predavanje strokovno usposobljene osebe, ki bo znala odgovarjati na specialna vprašanja, npr. iz Društva za nenasilno komunikacijo Ljubljana.
- Organizirati je potrebno predavanje za učence o varnosti na spletnih straneh.

3. točka: Razno.

Opozorila predstavnikov staršev:

- Osvetlitev pred šolo ni primerna.
- V 1. triadi se naj v kratkem izvede anketa za počitniško varstvo.

Sestanek je bil zaključen ob 18.40.

Zapisala:
Darija Pirnat

Predsednik Sveta staršev:
Bogomir Krpan

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
koruzni žganci, bela kava, sadje	sirova štručka, kakav, čaj, sadje	zaseka, topljeni sir, zelenjava, kruh, čaj	kajzerica, hrenovka, kečap, gorčica, čaj	carski praženec, sladkor, sadje
čokoladni medvedki, mleko, sadje	francoski rogljiček, mleko, čaj, sadje	maslo, med, kruh, kakav	žemlja, klobase, zelenjava, čaj	goveja juha z mesom, kruh, sadje
mlečni zdrob s posipom, sadje	makovka, čokoladno mleko, čaj, sadje	pašteta, zeliščni namaz, kruh, zelenjava, čaj	kajzerica, hrenovka, kečap, gorčica, čaj	zelenjavna juha, kruh, sadje
corn flakes, mleko, sadje	skutna blazinica, sok, čaj, sadje	maslo, marmelada, kruh, bela kava	žemlja, klobase, sir, čaj	enolončnica, kruh, sadje
mlečni riž s posipom, sadje	buhtelj, bela kava, čaj, sadje	ribji namaz, namaz Tamar, zelenjava, kruh, čaj	kajzerica, hrenovka, kečap, gorčica, čaj	golaževa juha, kruh, sadje
čokolešnik, sadje	krof z marmelado, kakav, čaj, sadje	skutni namaz, čokoladni namaz, čaj	žemlja, klobase, sir, čaj	mineštra, kruh, sadje
sadni jogourt, polnozrnat kruh, sadje				

(Priloga 6)

ZELENJAVNE JEDI	MESNE JEDI	ŽAR	TESTENINE, RIŽOTE ...	MORSKE JEDI	JEDI NA ŽLICO
juha, sladko zelje s krompirjem (meso), sladica, sok	juha, dunajski zrezek, priloga, solata, sladica, sok	juha, čevapčiči, priloga, solata, sladica, sok	juha, testenine z mesno omako, testenine s paradižnikovo omako, solata, sladica, sok	juha, pečene ribe, priloga, sladica, sok	čufti v paradižnikovi omaki, priloga, sladica, sok
juha, carski praženec, sladica, sok	juha, mesni polpeti, priloga, solata, sladica, sok	juha, piščančje nabodalo, priloga, solata, sladica, sok	juha, musaka z mesom, solata, sladica, sok	juha, ocvrti ribji file, priloga, solata, sladica, sok	piščančji paprikaš, priloga, solata, sladica, sok
krompirjev golaž (mesni polpeti, hrenovka), sladica, sok	juha, puranji (telečji) ptički, omaka, priloga, solata, sladica, sok	juha, pleskavica, priloga, solata, sladica, sok	juha, makaronovo meso, solata, sladica, sok	juha, ribje palčke, priloga, solata, sladica, sok	boranja z mesom, sladica, sok
juha, sojini polpeti, priloga, sladica, sok	juha, pečen piščanec, priloga, solata, sladica, sok		juha, lasanja, solata, sladica, sok	juha, lignji na tržaški način, priloga, solata, sladica, sok	ričet z mesom, sladica, sok
juha, slivov cmok, sladica, sok	juha, goveji zrezek v omaki, priloga, solata, sladica, sok		juha, njoki, solata, sladica, sok	juha, file morskega lista (pange), priloga, solata, sladica, sok	goveji golaž, priloga, sladica, sok
juha, testenine s posipom, solata (skuto), sladica, sok	juha, naravni zrezek (svinjski, puranji) v omaki, priloga, solata, sladica, sok		juha, tortelini, solata, sladica, sok		segedin golaž, priloga, sladica, sok
	juha, pečenka (svinjska, puranja, lovska), priloga, solata, sladica, sok		juha, mesni kaneloni, solata, sladica, sok		pašta fižol z mesom, sladica, sok
	juha, zabeljen fižol, kislj repa, hrenovka, sladica, sok				jota, sladica, sok
	juha, pečenka (svinjska, puranja, lovska), priloga, solata, sladica, sok				piščančja obara, sladica, sok
	juha, kuhana govedina, krompirjeva omaka, sladica, sok				pasulj z mesom (hrenovka), sladica, sok