



Anketa o prehranskih navadah in prehrani v šoli za učence gorenjskih osnovnih šol

Analiza podatkov

Klemen Klinar

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske

Jesenice, november 2023

Vsebina

Uvod.....	2
Osnovni podatki o sodelujočih	3
Prostočasne dejavnosti.....	3
Analiza odgovorov na vprašanja o splošnih prehranskih navadah	4
Omejitve pri prehrani oz. posebne prehranske prakse	4
Najljubša jed.....	4
Poznavanje in priljubljenost slovenskih tradicionalnih jedi.....	5
Poznavanje in priljubljenost tradicionalnih jedi drugih kultur ter uživanje hitre ali zamrznjene hrane	6
Prehrana doma	7
Prehrana v šoli.....	12
Sklep.....	17

Uvod

V okviru LAS Gorenjska košarica, ki izvaja projekte v ukrepu LEADER, financiranega s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja se izvaja projekt Lokalno GOR, ki v svojih aktivnostih poskuša okrepiti lokalno prehransko samooskrbo v javnih vzgojno-izobraževalnih zavodih. Za prepoznavo prehranskih navad in odnosa do prehrane v šoli je bila med učenci javnih osnovnih šol na Gorenjskem v septembru in oktobru 2023 izvedena spletna anketa. Pričujoči dokument predstavlja rezultate ankete, ki bodo osnova za nadaljnje delo v projektu, hkrati pa tudi pomagalo osnovnim šolam pri nadaljnjem načrtovanju šolske prehrane.

Osnovni podatki o sodelujočih

Na anketo je odgovorilo 460 učencev iz 10 gorenjskih osnovnih šol. Večji del so na anketo odgovarjali učenci od 5. razreda dalje, le 9 anket so rešili učenci med 2. in 4. razredom. Način posredovanja anket učencev je bila samostojna odločitev učiteljev po posameznih šolah. Učenci so anketo rešili sami, anketa je bila anonimna. Natančnejše število anket po razredih in vključenih osnovnih šolah prikazuje spodnja preglednica.

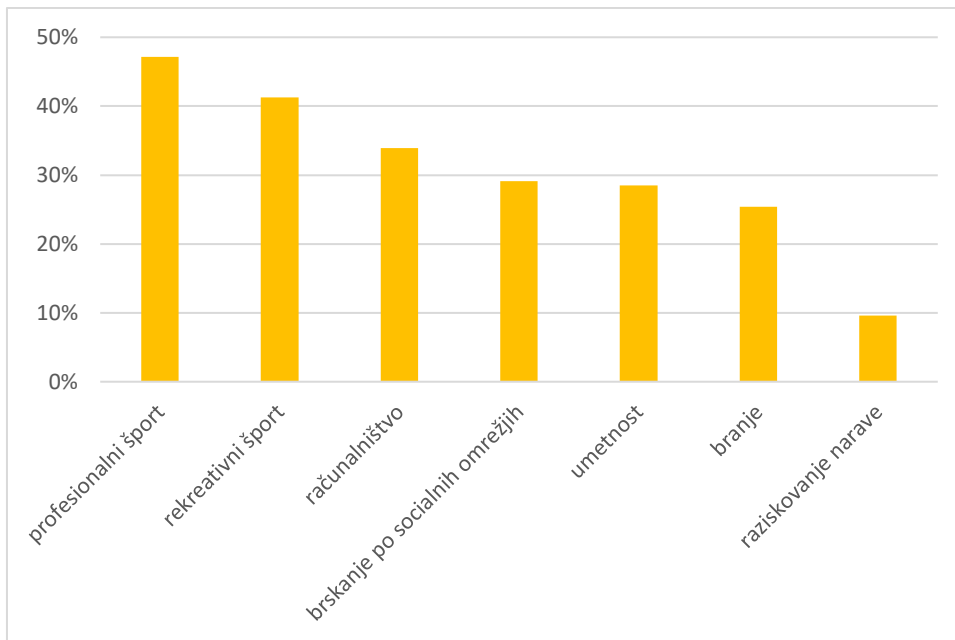
OŠ	2. razred	3. razred	4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred	SKUPAJ
OŠ dr. J. Mencingerja Boh. Bistrica						15	25		40
OŠ F. S. Finžgarja Lesce					41	10		26	77
OŠ Gorje				23	27	25			75
OŠ Jakoba Aljaža Kranj				9		7	20		36
OŠ Orehek Kranj							25		25
OŠ prof. dr. J. Plemlja Bled	2	3	4	25	19	17	10	14	94
OŠ Simona Jenka Kranj						1			1
OŠ S. Žagarja Lipnica					21	10			31
OŠ Šenčur					17			25	42
OŠ Žirovnica					39				39
SKUPAJ	2	3	4	57	164	85	80	65	460

Tabela 1: Pregled sodelujočih učencev po osnovnih šolah in razredih

Med sodelujočimi učenci je bilo 44 % deklic in 56 % dečkov.

Prostočasne dejavnosti

Glede na odgovore učencev je šport njihova glavna prostočasna dejavnost, saj se jih 47 % ukvarja s profesionalnim športom, 41 % anketiranih pa z rekreativnim športom. Učenci so lahko izbrali več prostočasnih dejavnosti. 63 % učencev se v prostem času ukvarja z dvema ali več dejavnostma. Med dejavnostmi, ki jih slika 1 ne prikazuje, so bile pogostejše (več kot trikrat) omenjene še: kuhanje, skrb za hišnega ljubljence, druženje s prijatelji in vožnja z mopedom.



Slika 1: Delež učencev po njihovih prostočasnih dejavnostih

Analiza odgovorov na vprašanja o splošnih prehranskih navadah

Omejitve pri prehrani oz. posebne prehranske prakse

90 % anketiranih učencev nima omejitev pri prehrani zaradi zdravstvenih težav, verskih ali nazorskih prepričanj. Pri preostalih 10 % so najpogostejše omejitve zaradi alergij ali intoleranc (4,6 % anketiranih), 2,4 % učencev ima prehranske omejitve zaradi verskih prepričanj, 2,2 % učencev se je opredelilo za vegetarijance, 0,9 % pa za vegane.

Pri tem vprašanju je bil med učenci, ki nimajo prehranskih posebnosti, zaznan pojav, da so se opredeljevali kot »vsejedci« oziroma »mesojedci«.

Najljubša jed

Ker so učenci na vprašanje o najljubši jedi odgovarjali z vpisom besedila, je bila pestrost odgovorov zelo velika. Kljub temu pa odgovore lahko povzamemo v tabeli 2.

Jed, skupina jedi	Delež odgovorov
Testenine (največkrat omenjeno: lasanja, špageti, makaroni, tortelini)	18,5 %
Pica	10,2 %
Palačinke	8,3 %
Hamburger, burger	5,7 %
Mehiška hrana (največkrat omenjeno: tortilje, takitosi)	5,2 %
Morske jedi (največkrat omenjeno: kalamari, školjke, suši, riba)	5,2 %
Piščanec (največkrat omenjeno: perutničke, krače, pečen piščanec)	4,3 %
Dunajski zrezek	4,3 %
Krompir (največkrat omenjeno: musaka, pomfri, pire)	3,9 %
Steak	2,4 %
Riž, rižote	2,2 %
Burek	1,5 %
McDonalds hrana	1,5 %
Žganci	1,3 %
Marelični cmoki	1,3 %
Mesne kroglice, čufti	1,3 %
Štruklji	1,1 %
Ostalo (jedi z manj kot 5 glasovi)	21,8 %

Tabela 2: Najljubše jedi anketiranih osnovnošolcev po priljubljenosti

Poznavanje in priljubljenost slovenskih tradicionalnih jedi

Čeprav se slovenske tradicionalne jedi niso znašle med najljubšimi jedmi anketiranih učencev, so med njimi vendarle tudi takšne, ki jih otroci poznajo in tudi radi jedo. Učenci so nabor tradicionalnih jedi ocenili s štirimi kategorijami:

- sploh ne poznam;
- samo poznam, še nisem poskusil;
- sem poskusil, a mi ni všeč;
- sem poskusil, všeč mi je.

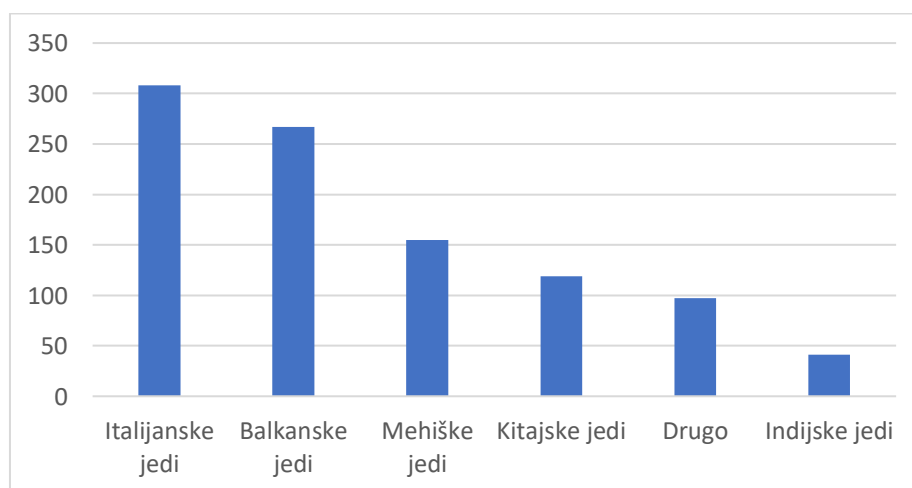
Tabela 3 prikazuje odgovore za posamezne jedi.

Jed	sploh ne poznam	samo poznam, še nisem poskusil	sem poskusil, a mi ni všeč	sem poskusil, všeč mi je	Delež učencev, ki je jed poskusilo in jim je všeč	Delež učencev, ki jedi še niti poskusilo
štruklji	3%	3%	13%	83%	86%	6%
potica	2%	3%	18%	78%	81%	5%
krvavice	9%	15%	40%	39%	49%	23%
zaseka	24%	17%	26%	36%	58%	40%
kranjska klobasa	3%	9%	21%	69%	77%	12%
matevž (krompir in fižol)	18%	17%	32%	34%	52%	35%
govnač, gonač	34%	12%	21%	35%	63%	46%
krapi	40%	21%	15%	25%	64%	61%
ričet	8%	8%	25%	61%	71%	16%
koruzni žganci	8%	11%	25%	57%	70%	19%
ajdovi žganci	4%	3%	24%	69%	74%	7%
kislo mleko	8%	13%	50%	30%	38%	21%
kislo zelje	5%	9%	36%	52%	59%	14%
jota	10%	12%	23%	56%	71%	22%
gibanica	11%	24%	18%	50%	74%	35%
žlikrofi	22%	18%	13%	49%	80%	40%

Tabela 3: Poznavanje in priljubljenost izbranih slovenskih tradicionalnih jedi med gorenjskimi osnovnošolci

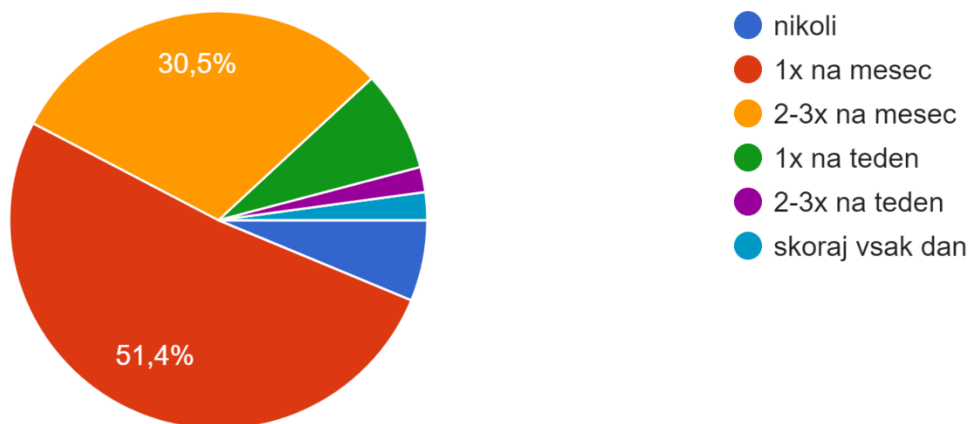
V tabeli 3 so z zelo označene jedi, katere rado je več kot 70 % tistih otrok, ki so jo že poskusili. Z oranžno so označene jedi, ki so med osnovnošolci slabo poznane, saj jih 40 % ali več otrok še ni niti poskusilo.

Poznavanje in priljubljenost tradicionalnih jedi drugih kultur ter uživanje hitre ali zamrznjene hrane

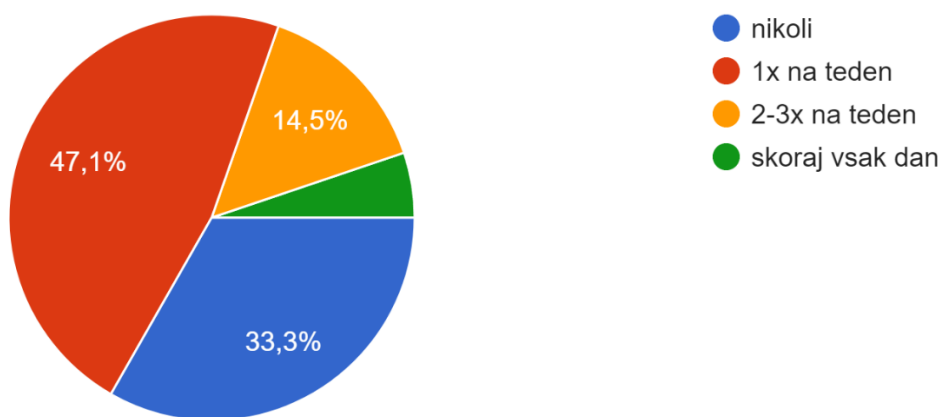


Slika 2: Uživanje jedi drugih prepoznavnejših kulinaričnih kultur

Na vprašanje o uživanju najbolj razširjenih jedi drugih kultur, učenci najpogosteje posegajo po jedeh italijanske in balkanske kuhinje.



Slika 3: Pogostost poseganja po hitri hrani med anketiranimi osnovnošolci



Slika 4: Pogostost uživanja zamrznjene hrane ali vnaprej pripravljene hrane, ki se le pogreje

Prehrana doma

95 % otrok si vsaj občasno hrano pripravi tudi sam. Pri tem gre povečini za enostavne jedi. Več kot 10 omemb v odgovorih imajo sledeče jedi, prikazane v tabeli 4.

Jed	Št. odgovorov
Jajca	152
Palačinke	124
Makaroni	82
Hrenovke	50
Sendvič	50
Špageti	41
Rižota	31
Kosmiči	25
Čokolino	24
Solata	16
Hamburger	13
Toast	12

Tabela 4: Lastna priprava jedi doma

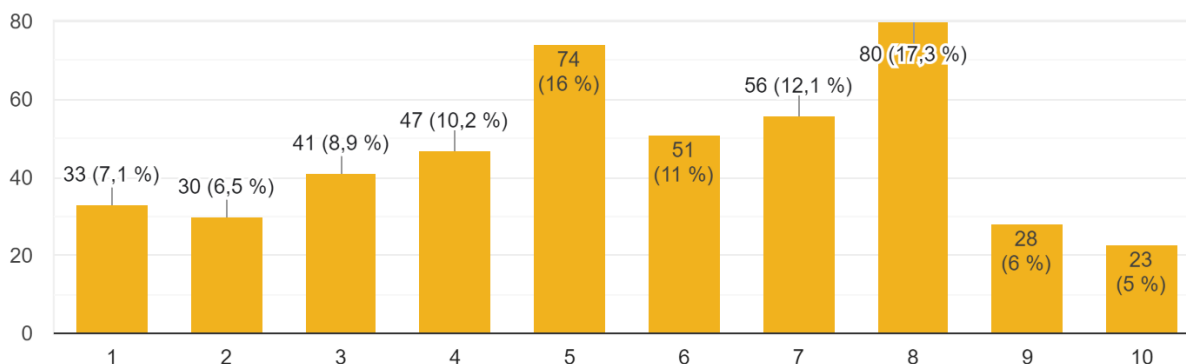
Ker so bili odgovori na vprašanja o najpogostejših jedeh za zajtrk, kosilo in večerjo opisni, pogostost in pestrost odgovorov podajamo v obliki besednih oblakov, pri čemer večja pisava pomeni večjo pogostost besede med odgovori. Nerelevantni odgovori in enkratni odgovori na grafiki niso prikazani.



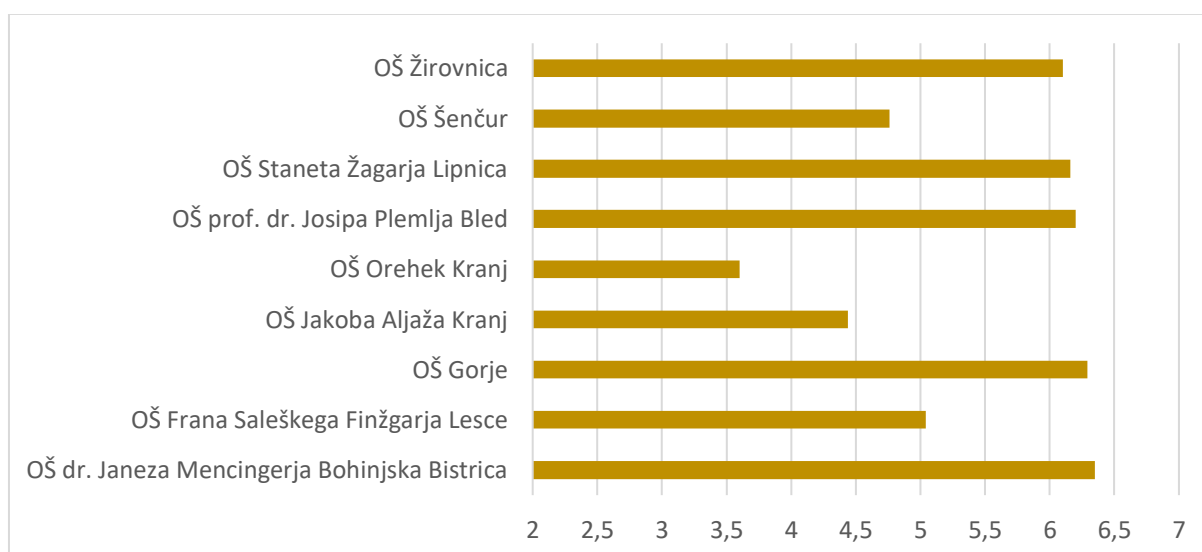
Slika 5: Besedni oblak s pogostostjo odgovorov na vprašanje o najpogostejših jedeh za zajtrk doma



Slika 6: Besedni oblak s pogostostjo odgovorov na vprašanje o najpogostejših jedeh za kosilo doma



Slika 9: Splošna ocena prehrane na šoli – pogostost odgovorov (ocena 1 – popolnoma zanič, ocena 10 – super odlično)



Slika 10: Povprečna splošna ocena šolske prehrane po vključenih šolah (ocena 1 – popolnoma zanič, ocena 10 – super odlično)

Od 460 sodelujočih učencev 88 % v šoli redno je malico, 10 % občasno, 2 % pa malice na šoli ne je. Na kosilo redno hodi 53 % otrok, občasno 19 %, 28 % otrok pa v šoli ne hodi na kosilo.

Pogostost odgovorov o najljubši in najmanj priljubljeni hrani na šolskih jedilnikih ponovno podajamo v obliki besednih oblakov, saj so bili odgovori otrok zelo različni. Beseda, napisana z večjo pisavo, se pogosteje pojavi v odgovorih. Nerelevantni in enkratni odgovori niso predstavljeni.



Slika 12: Besedni oblak s pogostostjo odgovorov na vprašanje o najslabših jedeh v šoli

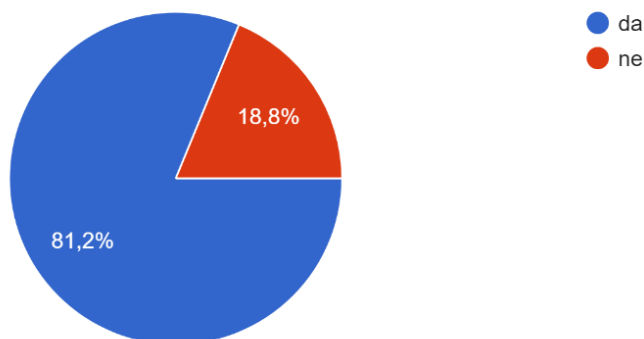
K sliki 12 dodajmo, da se pri izrazih namaz in juha kot nepriljubljenih jedeh najpogosteje pojavi pridevnik »zelenjavni«.

Na dodatno vprašanje, zakaj te jedi ne marajo, si po pogostnosti sledijo sledeče skupine odgovorov:

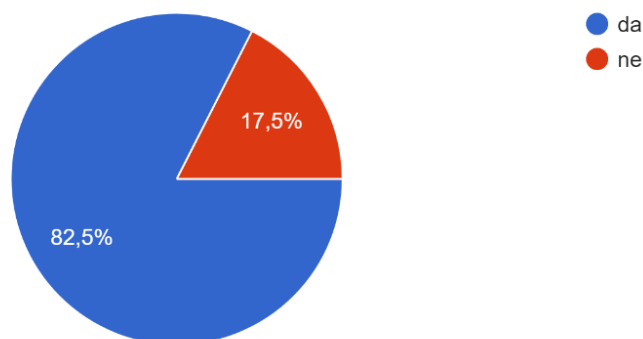
1. Učenci jedi ne marajo ali ne marajo določene sestavine v jedi.
2. Odgovori, povezani z okusom jedi, pri čemer so pri opredelitvi okusa najpogostejši izrazi: slab, čuden, ogaben, redkeje pa natančneje opredelijo neustrezen okus, npr. pre malo slan, presladko, preslano ipd.
3. Odgovori vezani na izgled oz. fizične lastnosti jedi, čudna struktura jedi, trda hrana, sluzasto (primeri: tekoča polenta, trdo žilavo, mastno meso,
4. Odgovori vezani na pripravo hrane (tople jedi so že shlajene, jedi so suhe, preveč zapečene ipd.)

5. Odgovori, vezani na neprijeten vonj hrane.
6. Odgovori vezani na količino hrane/obroke – obroki so premajhni, ne nasitijo.
7. Jed je na jedilniku prepogosto, se venomer ponavlja.

Sledili sta specifični vprašanji o možnosti uporabe kisa, soli in popra. Rezultate prikazujeta sliki 13 in 14.



Slika 13: Odgovori na vprašanje: *Bi jedel/jedla solato, če bi jo lahko sam/a okisal/a po svojem okusu?*



Slika 14: Odgovori na vprašanje: *Bi želel/a, pri obroku imeti na voljo dodatne začimbe, s katerimi razpolagaš sam/a (npr. sol, poper)?*

Zadnji del ankete je bil namenjen predlogom učencev za vključitev novih jedi v jedilnike osnovnih šol. Čeprav je bilo prvo vprašanje spraševalo po splošnih predlogih za nove jedi, drugo po slovenskih tradicionalnih, tretje pa po jedeh drugih tradicionalnih kuhinj, podajamo analizo le v dveh kategorijah, saj so se odgovori na drugo in tretje vprašanje v glavnem pokrivali z odgovori na prvo vprašanje.

Na prvo vprašanje, kjer ni bilo omejitev pri predlogih, so učenci (več kot desetkrat) navedli sledeče jedi, ki jih prikazuje tabela 5.

Jed	Št. omemb
pica	41
hamburger/burger	28
jufka/kebab	26
palačinke	23
pomfri	23
burek	20
tortilje	19
čevapčiči/čevapi	18
dunajski zrezek	14
takitosi	12
čokolino	11

Tabela 5: Predlogi učencev za vključitev novih jedi na šolske jedilnike

Ob omejitvi, da si izberejo slovensko tradicionalno jed, jih 19 % ni podalo konkretnega predloga. Med tistimi, ki so predlog podali, so bile največkrat izbrane jedi, prikazane v tabeli 6.

Jed	Št. omemb
potica	44
žganci	38
(prekmurska) gibanica	34
(kranjska) klobasa	33
štruklji	27
kremšnita/kremna rezina	26
žlikrofi	14
krvavica	11

Tabela 6: Predlogi učencev za vključitev slovenskih tradicionalnih jedi na šolske jedilnike

Sklep

Anketa med učenci desetih gorenjskih osnovnih šol kaže dokaj kakovosten vpogled v stanje prehranskih navadah in šolske prehrane, saj je bilo v anketo vključenih kar 460 učencev večinoma med 5. in 9. razredom. Vzorci vsakodnevnih prehranskih navad kažejo, da je v prehrani doma relativno velik del prehrane osnovan na enostavnejših in hitro pripravljenih jedeh, čeprav je uživanje hitre hrane relativno redko. To se kaže tudi z dejstvom, da med najljubšimi jedmi otrok niso zelo pogoste jedi iz hitre prehrane. Vendarle pa se ob najljubših jedeh otrok in njihovih predlogih za vključitev v šolske jedilnike kaže močan vpliv tujih tradicionalnih kuhinj, še najbolj izrazito italijanske (testenine, pica) in balkanske (burek, čevapčiči). Le-ti sta v Sloveniji zakoreninjeni že dalj časa, novodobno pa se v priljubljeno prehrano otrok uveljavlja predvsem še mehiška kulinarika (tortilje, takitosi).

Poznavanje in uživanje splošnih tradicionalnih slovenskih jedi, kot so npr. potica, štruklji, žganci, je med učenci dobro oz. pogosto, medtem ko so jedi z nekoliko bolj specifičnimi sestavinami in okusi (npr. kisló zelje, krvavice, zaseka) slabše sprejete. Poseben izziv ali celo priložnost predstavljajo tradicionalne jedi z regionalno oz. lokalno razširjenostjo (npr. krapi, žlikrofi), ki jih otroci sploh še niso poskusili, a so med tistimi, ki so jih že, dobro sprejete.

Obširnejših zaključkov pričujoča analiza ne bo delala, saj podatki zgovorno pričajo o splošnem položaju na obravnavanem področju in jih bralec lahko interpretira sam. Za podrobnejše analize ali podatke predvsem za potrebe posamezne sodelujoče šole pa lahko odgovorni za šolsko prehrano pridobijo neposredno na Razvojni agenciji Zgornje Gorenjske (kontakt: klemen.klinar@ragor.si).