

Analiza anket prehranjevanju učencev in razvijanju njihovih prehranjevalnih navad s strani njihovih staršev.

Mnenje anketiranih staršev smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil sestavljen iz osmih vprašanj, od tega je bilo pet vprašanj zaprtega tipa tri vprašanja odprtega tipa.

Za izvedbo smo uporabili spletno orodje Enklik ankete, spletne ankete (1ka.si).

Zbiranje podatkov je potekalo individualno in ni bilo vodeno. Možnost za izpolnjevanje ankete so imeli vsi starši, vendar je bilo vrnjenih in izpolnjenih le 43 anket. Na vprašanja zaprtega tipa so v večini odgovarjali vsi na ostala tri vprašanja odprtega tipa pa je odgovarjalo do 38 staršev.

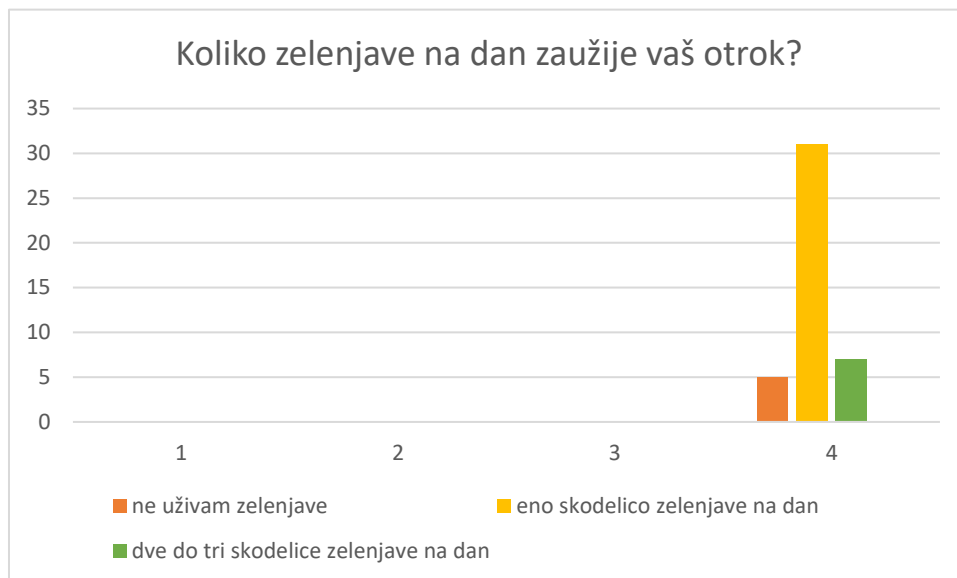
Rezultati ankete so sledeči.

Na prvo vprašanje »**Koliko obrokov na dan zaužije vaš otrok?**«, so starši odgovorili, da v večini, 93% njihovih otrok, zaužije od tri do pet obrokov na dan. Menimo, da je to zelo dobro, saj tudi po priporočilih o prehranjevanju bi naj na dan imeli pet obrokov (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja)



Graf 1, Koliko obrokov na dan zaužije vaš otrok

Na vprašanje »**Koliko zelenjave na dan zaužije vaš otrok?**«, so starši odgovorili v večini, to je 72 %, da njihovi otroci zaužijejo eno skodelico zelenjave na dan in le 16% njihovih otrok zaužije dve do tri skodelice zelenjave na dan, kar je tudi priporočilo o prehranjevanju, 12% njihovih otrok pa sploh ne uživa zelenjave.



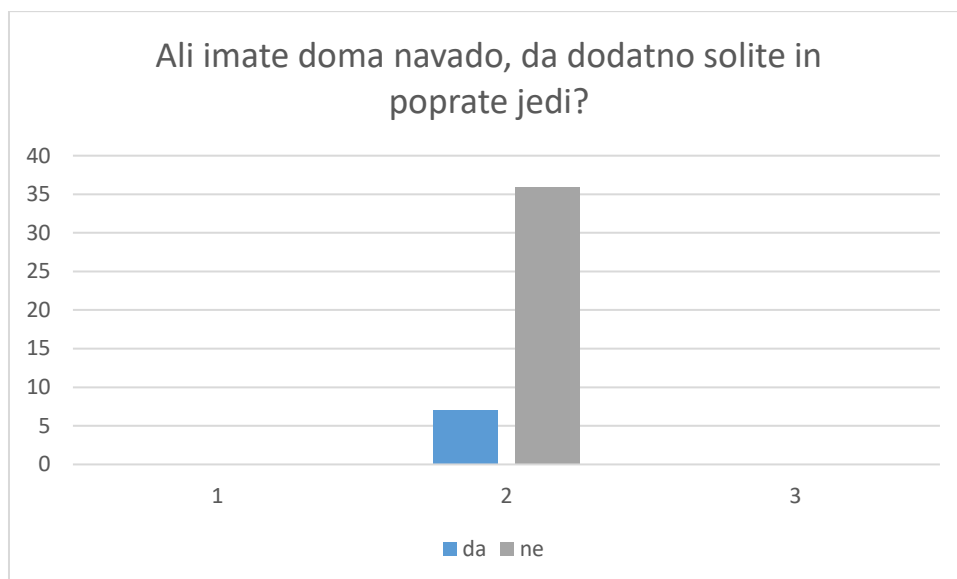
Graf 2, Koliko zelenjave na dan zaužije vaš otrok

Na vprašanje »**Koliko sadja na dan zaužije vaš otrok?**« so starši odgovorili v večini, 53%, da njihovi otroci pojejo na dan od dva do tri sadeže, kar je zelo dobro, en sadež poje 47% in nobeden od njihovih otrok ne uživa sadja, kar je pohvalno.



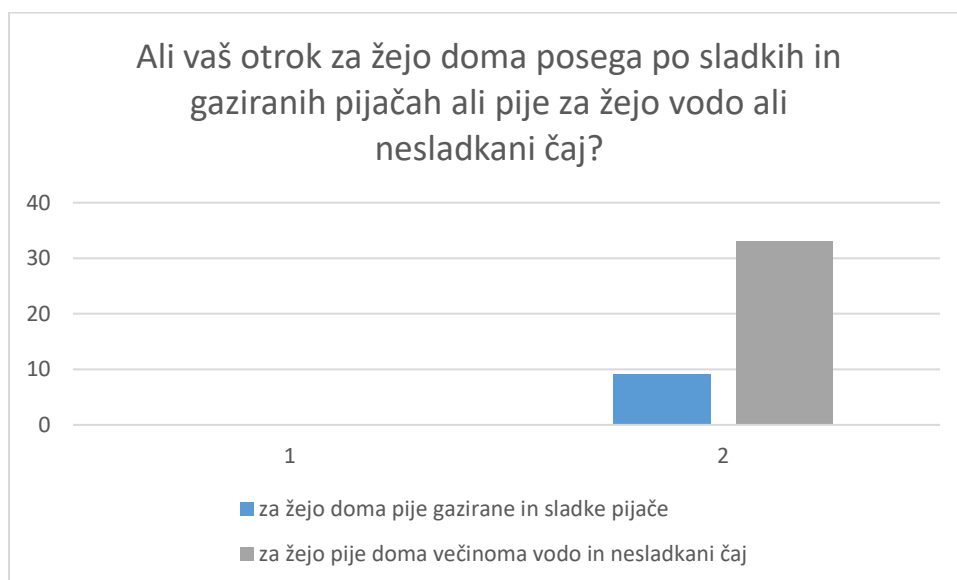
Graf 3, Koliko sadja na dan zaužije vaš otrok

Na vprašanje »**Ali imate doma navado, da dodatno solite in poprate jedi?**«, so starši v večini odgovorili 84%, da jedi dodatno ne solijo in poprajo, 16% staršev je odgovorilo, da doma še dodatno solijo in poprajo njihove jedi.



Graf 4, Ali imate doma navado, da dodatno solite in poprate jedi

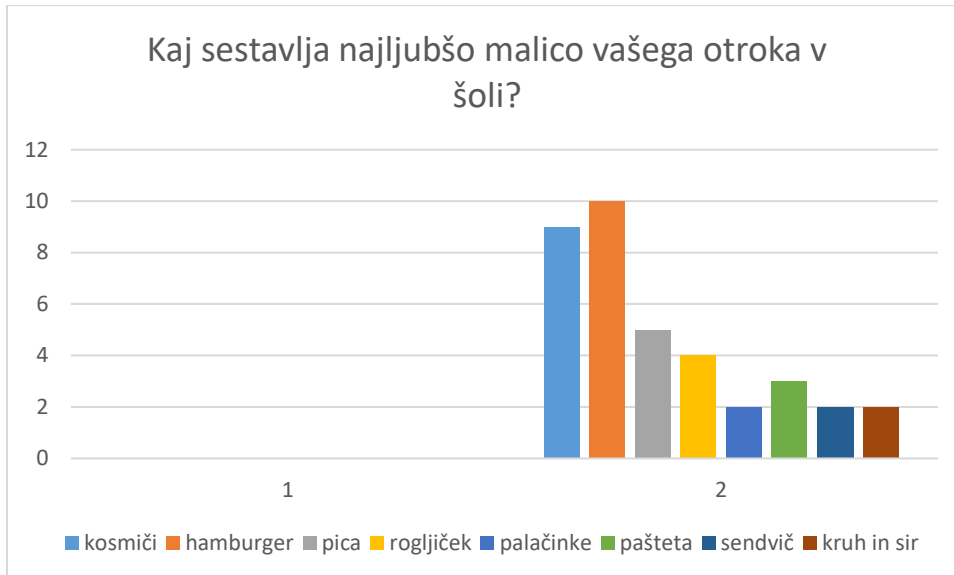
Na vprašanje »**Ali vaš otrok za žejo doma posega po sladkih in gaziranih pijačah ali pije za žejo vodo ali nesladkani čaj?**«, so starši odgovorili v 77%, da doma pijejo za žejo vodo ali nesladkani čaj, 21% staršev pa je odgovoril, da doma otroci za žejo pijejo gazirane pijače in sok.



Graf 5, Ali vaš otrok za žejo doma posega po sladkih in gaziranih pijačah ali pije za žejo vodo ali nesladkani čaj?

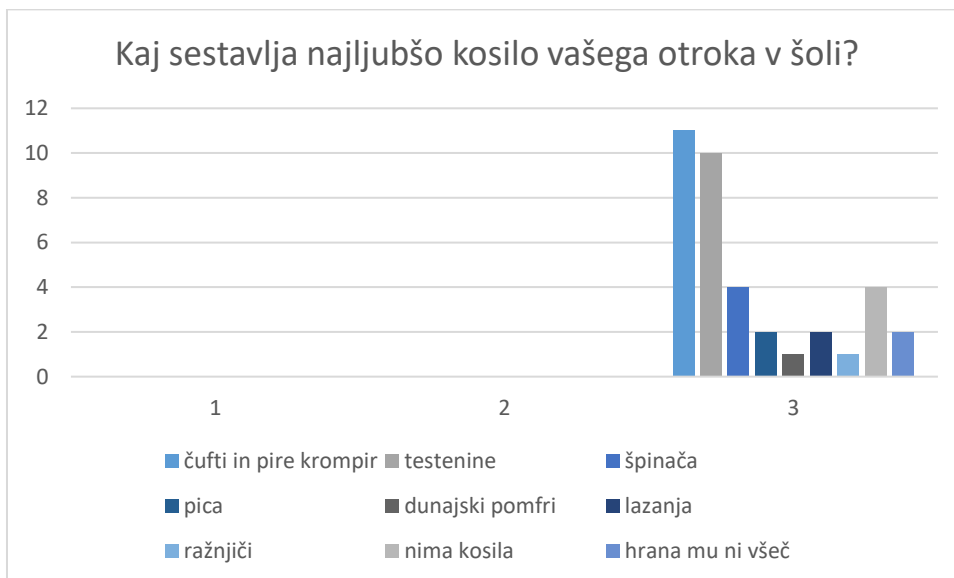
Zadnja tri vprašanja so bila odprtega tipa in sicer, katera jedi so njihovim otrokom za malico najbolj všeč, nato katere jedi imajo najraje za kosilo in seveda katera jedi na marajo oziroma jim niso všeč.

Odgovorili so bili sledeči, za najboljšo jed so izbrali, hamburger nato še sledijo kosmiči z mlekom, pašteta, palačinke, pica, sendvič, kruh in sir, rogljiček



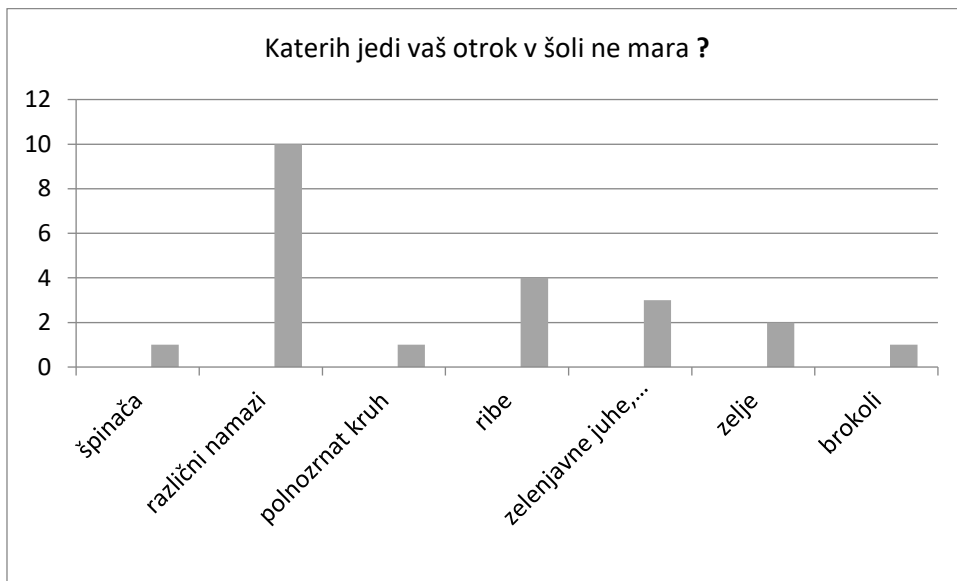
Graf 6, Kaj sestavlja najljubšo malico vašega otroka v šoli

Za najboljše kosilo so izbrali čufte in pire krompir, testenine, špinača, pica...



Graf 7, Kaj sestavlja najljubšo kosilo vašega otroka v šoli

Na vprašanje »Kateri jedi v šoli ne maraš?« pa so najpogosteje odgovorili, da so to namazi, ribe, zelenjavne juhe, zelje, brokoli, polnozrnat kruh...



Graf 8, Katere jedi v šoli ne maraš

Na koncu prihajamo do zaključka, da imajo učenci dobre prehranjevalne navade, mogoče še rabijo več vzpodbude pri uživanju zelenjave in različnih namazih.