

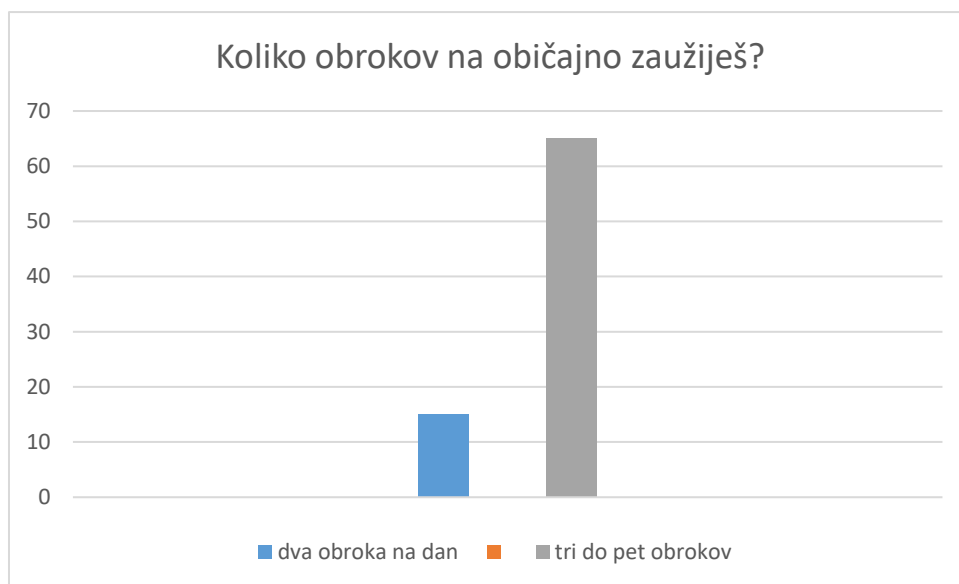
Analiza anket prehranjevanju učencev in razvijanju njihovih prehranjevalnih navad. Mnenje anketiranih učencev smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil sestavljen iz osmih vprašanj, od tega je bilo pet vprašanj zaprtega tipa tri vprašanja odprtega tipa.

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 učenci, vendar je bilo vrnjenih 80 anket, s strani učencev. Na vprašanja zaprtega tipa so v večini odgovarjali vsi na ostala tri vprašanja odprtega tipa pa je odgovarjalo do 70 učencev.

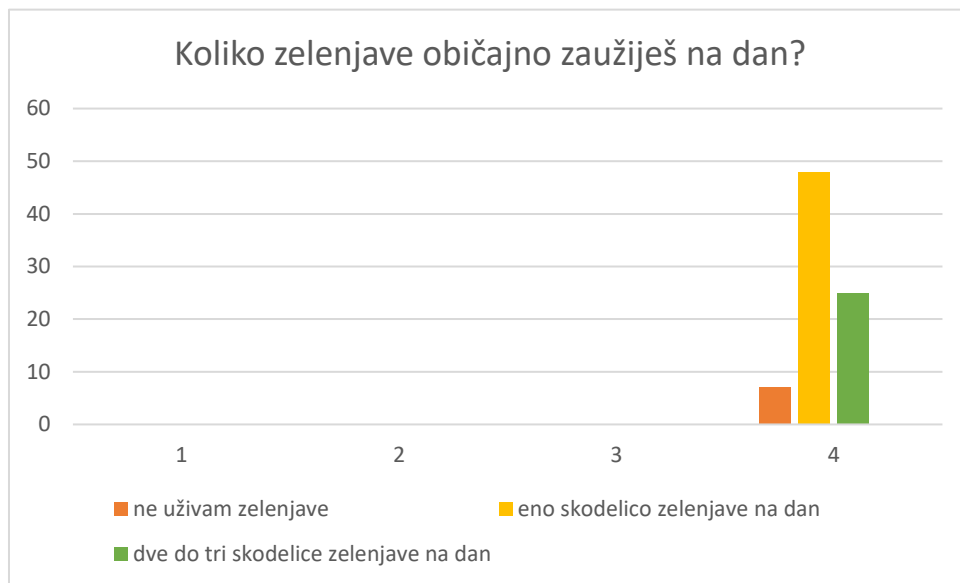
Rezultati ankete so sledeči.

Na prvo vprašanje »**Koliko obrokov na dan običajno zaužiješ?**«, so učenci odgovorili, da v večini, 80% anketiranih učencev, 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)



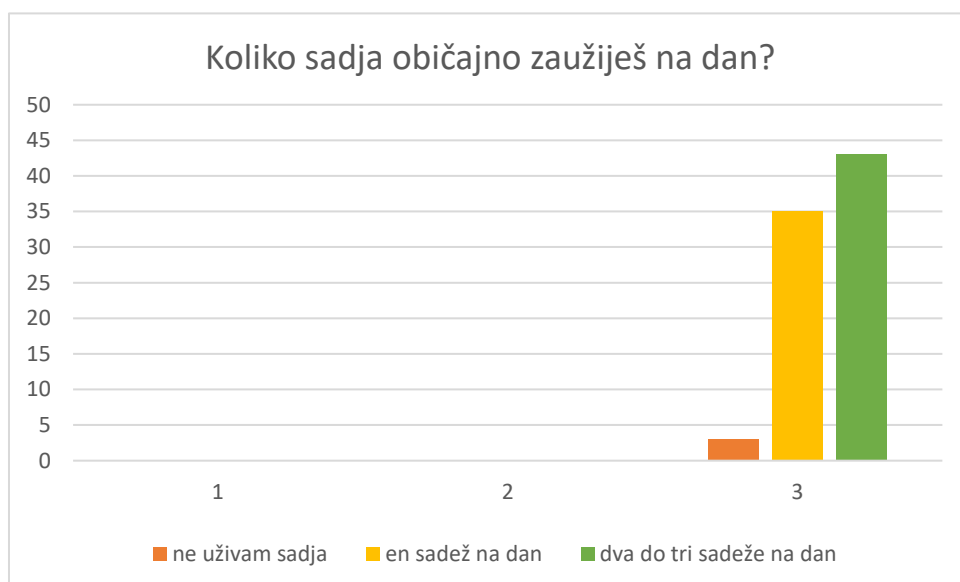
Graf 1, Koliko obrokov zaužiješ na dan

Na vprašanje »**Koliko zelenjave običajno zaužiješ na dan?**«, so učenci odgovorili v večini, to je 59 %, da zaužijejo eno skodelico zelenjave na dan in le 31% učencev zaužije dve do tri skodelice zelenjave na dan, kar je tudi priporočilo o prehranjevanju, 9% učencev pa sploh ne uživa zelenjave.



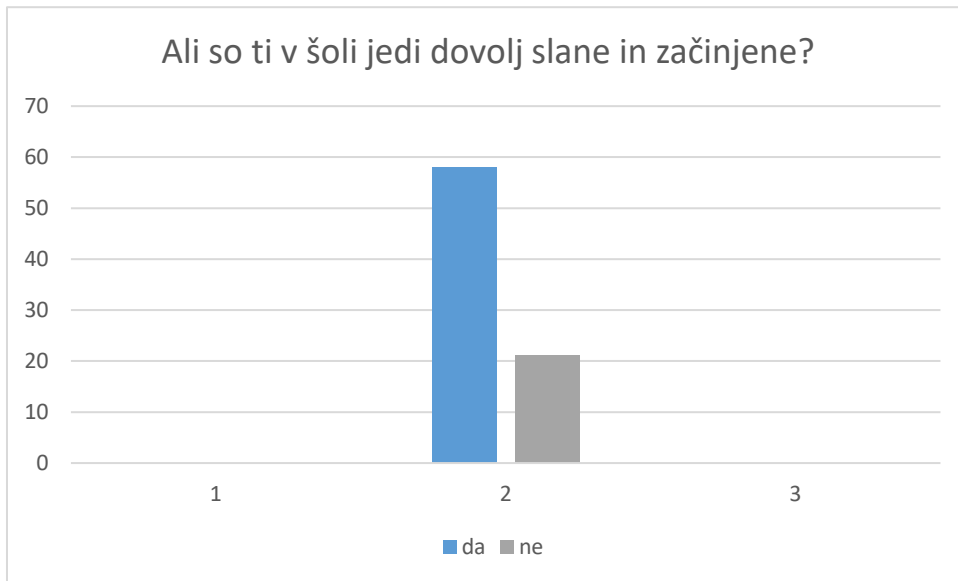
Graf 2, Koliko zelenjave običajno zaužiješ na dan

Na vprašanje »**Koliko sadja običajno zaužiješ na dan?**« so učenci odgovorili v večini, 53% anketiranih učencev poje na dan od dva do tri sadeže, kar je zelo dobro, en sadež poje 43% anketiranih učencev, 4% učencev pa sploh ne uživa sadja, kar je seveda zelo mali delež (3 učenci)



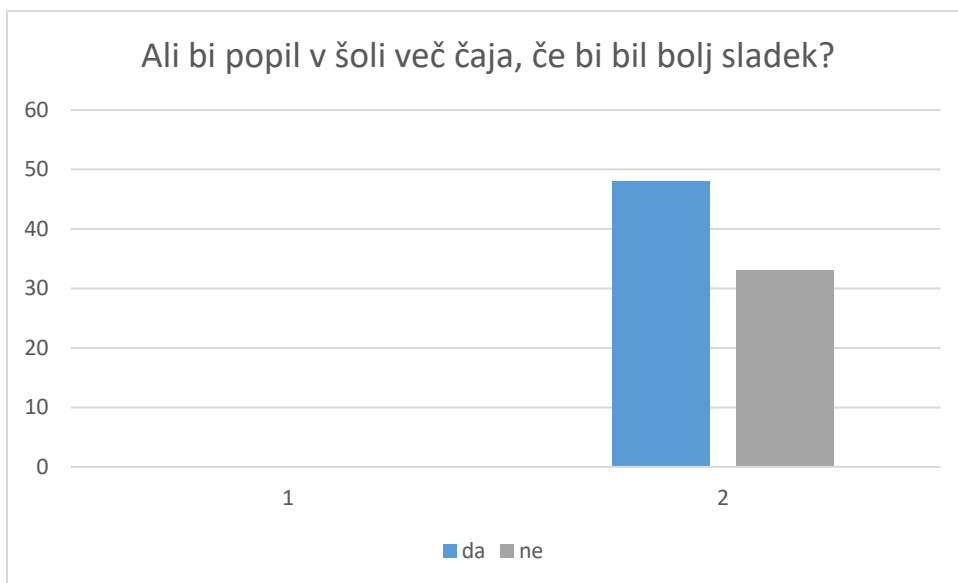
Graf 3, Koliko sadja običajno zaužiješ na dan

Na vprašanje »**Ali so ti v šoli jedi dovolj slane in začinjene?**«, so učenci v večini odgovorili, da so jim jedi dovolj začinjene, tako je odgovorilo 72% anketiranih učencev 26% učencev pa bi rajši še bolj začinjeno hrano. V šoli načeloma ne solimo in začiniamo jedi preveč in so bolj blagega okusa. Saj priporočilo o zdravem prehranjevanju pravi, da bi naj na dan zaužili le 3- 5 g soli.



Graf 4, Ali so ti v šoli jedi slane in začinjene

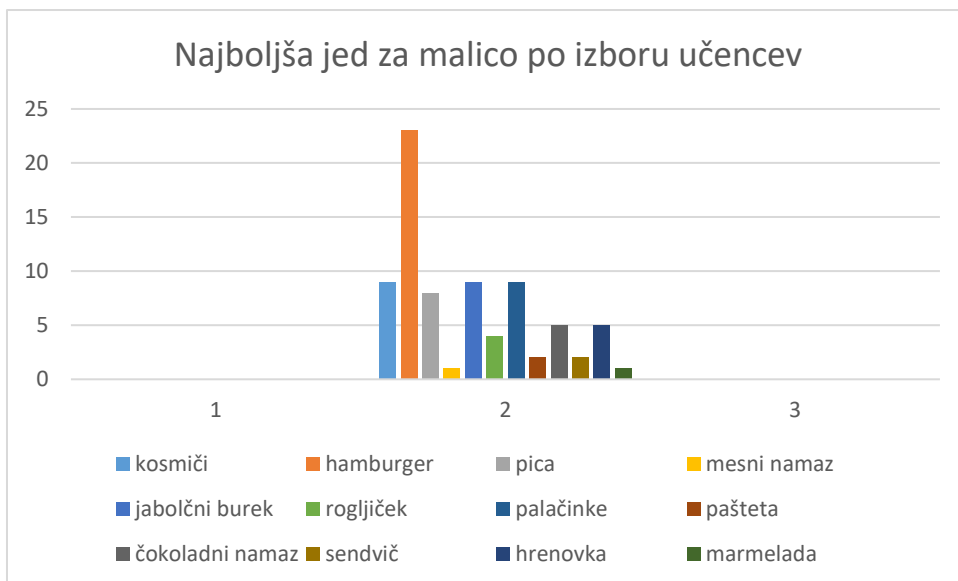
Na vprašanje »**Ali bi popil v šoli več čaja, če bi bil dovolj sladek?**«, so učenci pričakovano odgovorili v 59%, da bi popili več čaja, če bi bil bolj sladek, v šoli načeloma čaja ne sladkamo, kar je tudi priporočilo o zdravem prehranjevanju.



Graf 5, Ali bi popil v šoli več čaja, če bi bil bolj sladek?

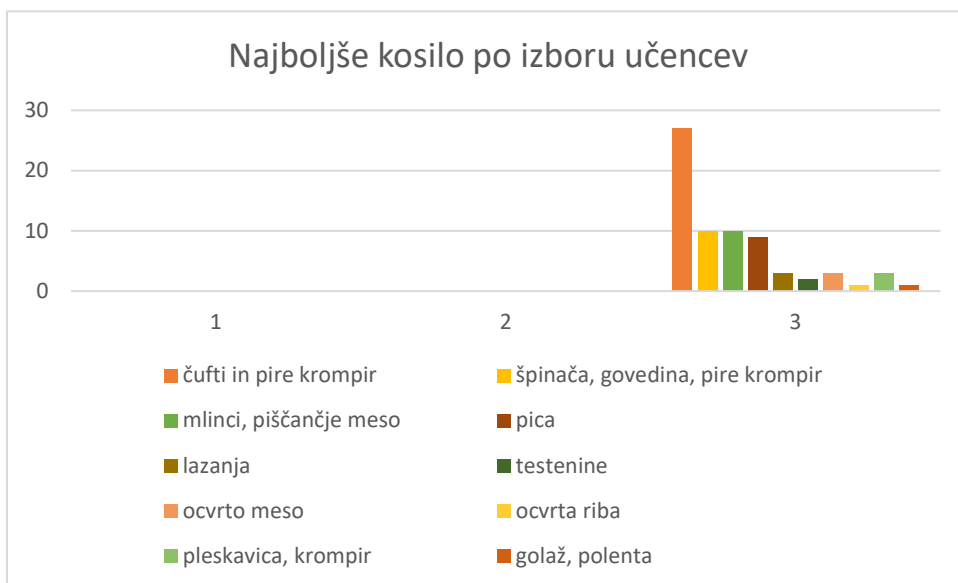
Zadnja tri vprašanja so bila odprtega tipa in sicer, katera jed je učencem za malico najbolj všeč, nato katero jed imajo najraje za kosilo in seveda katera jedi na marajo oziroma jim ni všeč.

Odgovorili so bili sledeči, za najboljšo jed so izbrali, hamburger nato še sledijo kosmiči z mlekom, jabolčni burek, palačinke, pica, hrenovka...



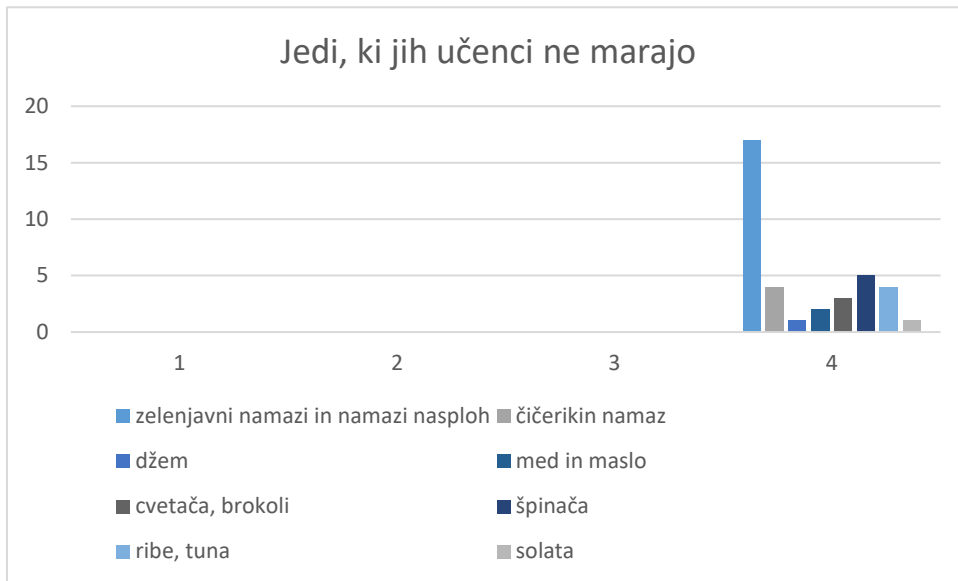
Graf 6, Kaj sestavlja tvojo najljubšo malico v šoli

Za najboljšo kosilo so izbrali čufte in pire krompir, mlinci in piščančje meso, špinača, pica...



Graf 7, Kaj sestavlja tvojo najljubšo kosilo v šoli

Na vprašanje »**Katere jedi v šoli ne maraš?**« pa so najpogosteje odgovorili, da so to namazi, špinača, kar je zanimivo saj se špinača ponavlja tudi v odgovorih, da je to najljubša jed. Zanimiv odgovor je tudi, da ne marajo čičerikinega namaza, čeprav ga v tem šolskem letu nismo imeli na šolskem jedilniku.



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 več zelenjave in pri pitju vode in nesladkanih pijač.