

EFOP-1.8.5-17-2017-00150

„MENŐ MENZA A VARGA TAMÁS ISKOLÁBAN”

TANULÓI KÉRDŐÍVEK ÉRTÉKELÉSE

BEMENETI MÉRÉS

2018. január

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

„MENŐ MENZA A VARGA TAMÁS ISKOLÁBAN”

tanulói kérdőívek értékelése

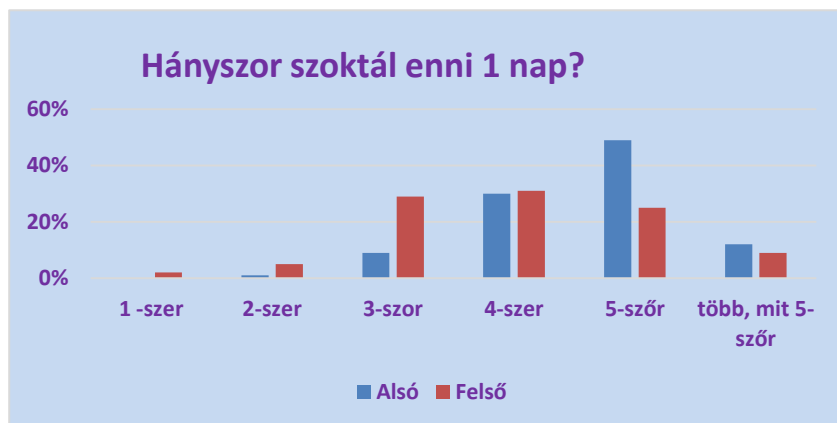
Felmérést kitöltötte: 405 fő tanuló (ebből 212 fő alsó tagozat és 193 fő felsős tanuló)

összesen 55 kérdés volt

A feldolgozás alatt arra törekedtünk, hogy a helytelen táplálkozási szokásokat legjobban jellemző kérdéskét kiemeljük és a válaszokat számszerűen megjelenítsük.

Kiemelt válaszok értékelése:

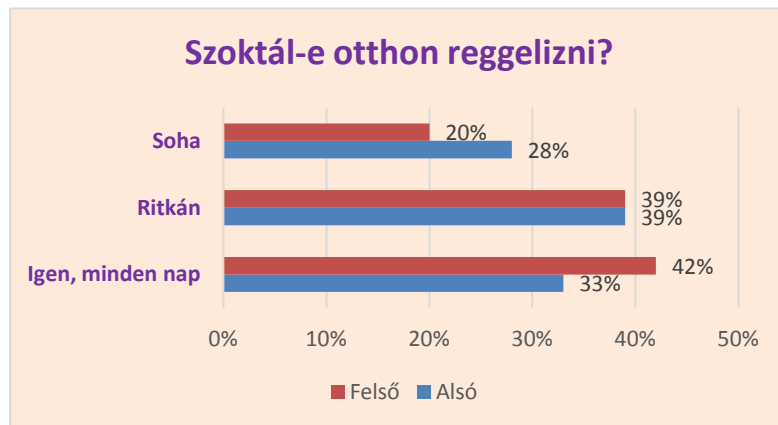
Étkezések száma: az alsó tagozaton a gyermekeknél a 4-5 alkalom jellemző és legtöbbször az 5 – szöri étkezést jelölték meg, ami a legjobbnak mondható. Felsőben a inkább a 3-4 alkalom volt a jellemző. A kisebb gyerekek-nél még a szülői odafigyelés talán jobban érvényesül az étkezéseknél, míg a felsősök már jobban önállósodnak és így akár elmaradhatnak étkezések.



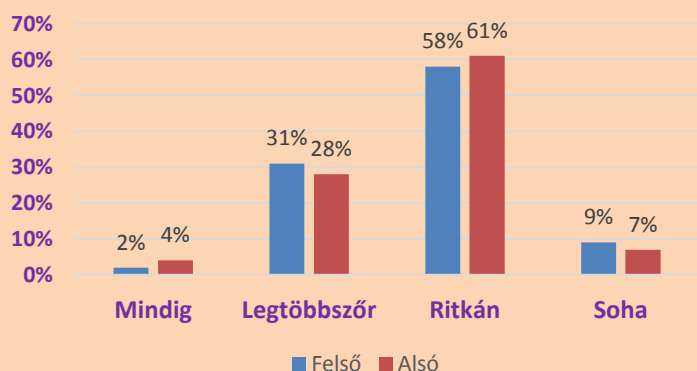
A külön órák, edzések is befolyásolhatják az értekezések számát, de fontos, hogy minden korosztálynál törekedjünk a napi 5-szöri étkezésre, a napi 1-2 alkalom nem elfogadható.

Szoktál-e otthon reggelizni, mielőtt az iskolába indulsz?

A gyerekek nagy többsége **ritkán** reggelizik otthon, a **soha** választ a felsősök 28%-a az alsósosok 20%-a jelölte meg, ami különös figyelmet igényel. Sok felsős nem készít magának otthon reggelit és az első étkezése rendszerint az iskolai tízórai.



Megeszed-e a menzán kapott ételt?



A menzán kapott ételt maradék nélkül megeszed?

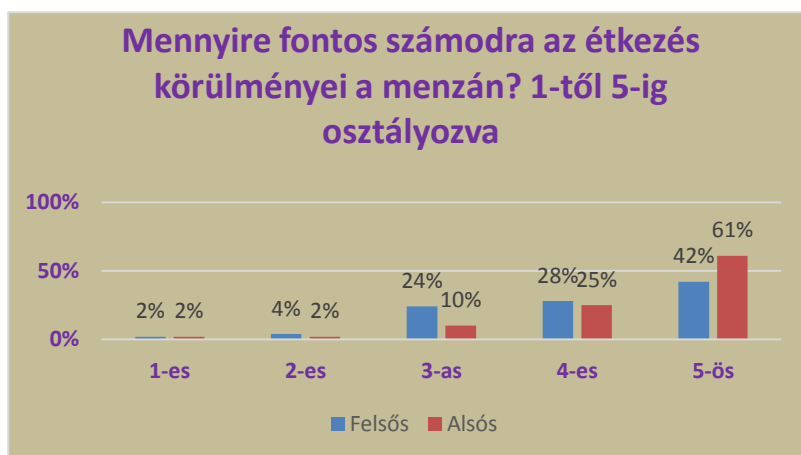
Kiugróan magas a **RITKÁN** – válaszok száma (többi, mint a fele), ami felteszi a kérdést, hogy a szakemberek által összeállított, rendszeres étkezést miért nem fogyasztják szívesen a tanulók. Az iskolai szemlélet formáló foglalkozások, előadások alkalmával különös hangsúlyt kívánunk fektetni a közétkeztetés népszerűsítésére.

Mennyire fontos számodra az étkezés körülményei a menzán?

1-től 5-ig osztályozva (1-es: egyáltalán nem fontos, 5-ös: nagyon fontos)

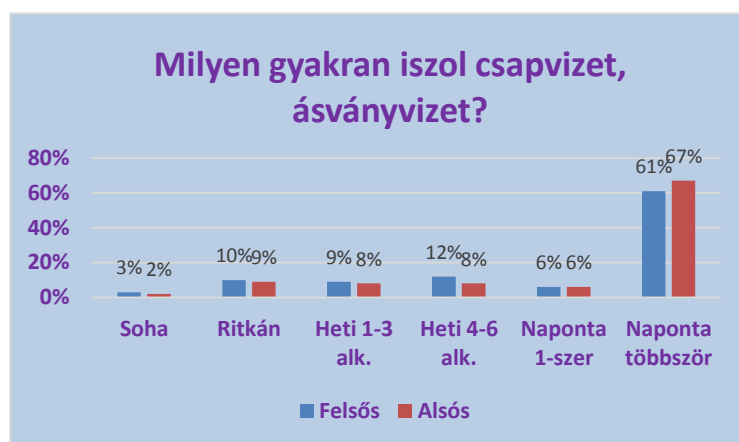
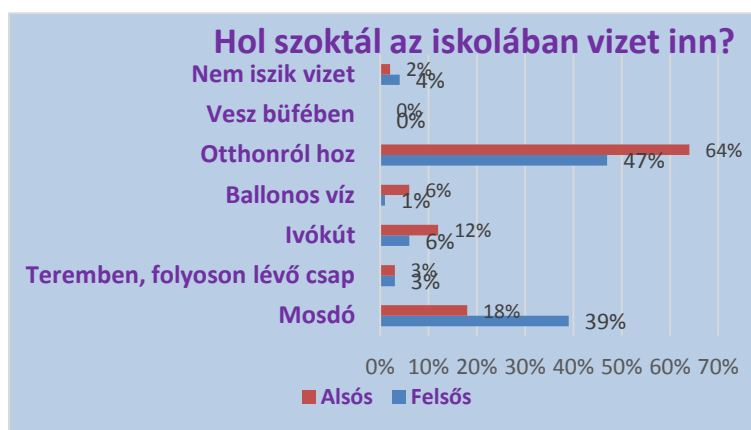
A tanulók kimagasló többsége fontosnak tartja a szép terítést a kellemes környezetet.

A pályázatból és a város támogatásával terveink szerint tovább szépül az ebédlő. Megújul a bútorzat, javulnak a körülmények, tárgyi feltételek, reméljük ez növeli majd az étkezési kedvet a tanulóknál.



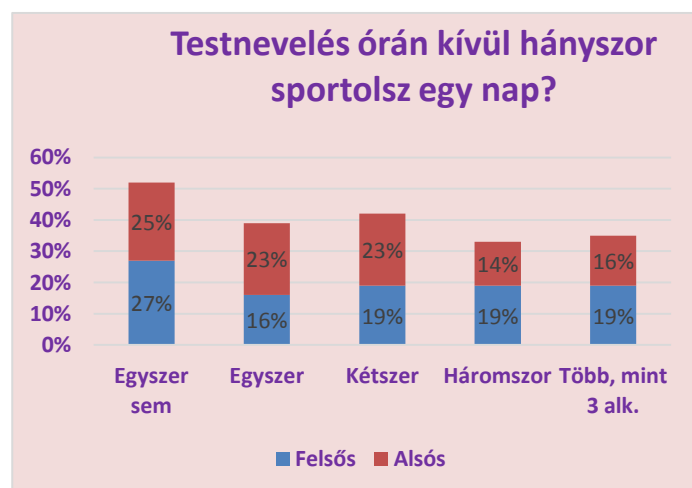
Italok fogyasztása (víz, üdítők):

Vízivásnál legtöbben, az „otthonról hozom”, a felsősöknél „mosdóban” választ is sokan jelöltek meg. Látszik, hogy alsóban még többen hoznak, jó a lenne, ha ezt a szokást magukkal vinnék később is. Volt olyan tanuló, aki a” nem iszom vizet” írta be összesen 6%, azaz 12 fő, ez nem nagy szám, de szeretnénk a jövőben Őket is meggyőzni az ivóvíz fogyasztás fontosságáról. Az ivó kutak számának növelése és a Happy hét rendezvényünk is ezt a célt szolgálja. Milyen gyakran iszol vizet? – kérdéskénél is hasonló eredményt adtak a válaszok, nagyon jó, hogy 67% és 61% nyilatkozta azt, hogy naponta többször is iszik vizet.



Sportolás, mozgás:

A tanulók nagy része legalább egyszer egy héten **sportol** testnevelés órán kívül, de felsőben van 27% és alsó tagozaton 25% aki ezen felül nem sportol. Fontos Őket is meggyőzni a rendszeres mozgás hasznosságáról. A sport az egészséges életmód és a szabadidő hasznos eltöltése szempontjából kiemelten fontos. A pályázati programokban is több mozgásos, sportot népszerűsítő elem van betervezve. (Platán hét, Villa és sportcipő nap, kirándulások)



Allergiákra is rákérdez a 13-as kérdés, szerencsére elég ritka az allergiák előfordulása a válaszok alapján:

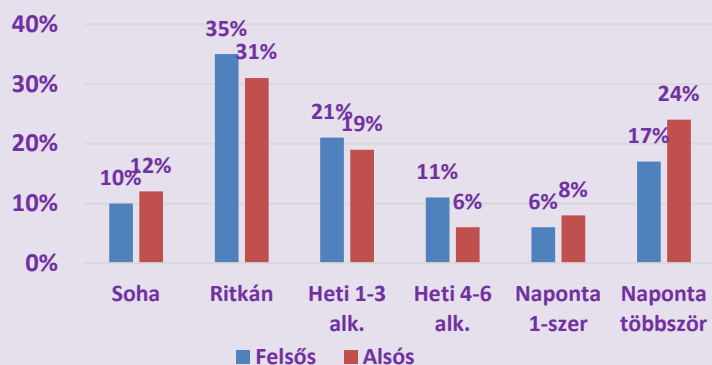
Allergén:	Felső	Alsó
Tej:	7 fő	9 fő
Tojás:	4 fő	2 fő
Búza, rozs, árpa	1 fő	1 fő
Szója	0 fő	0 fő
Mogyoró	1 fő	1 fő

Milyen gyakran iszol CUKROS szénsavas üdítőitalt, 100%-os gyümölcslevet, vizet?

Szénsavas, cukros üdítők fogyasztásánál a válaszok alapján elmondható, hogy a gyerekek többsége a „ritkán”, sok a „naponta 1-szer” és a „naponta többször” üdítő fogyasztás a megjelölt válsz. Itt látszik, hogy sok gyerek hoz magával az iskolába nem csak vizet, hanem cukros, szénsavas üdítőt is, főleg az alsótagozaton. Ezen a szülőkkal való összefogással tudunk változtatni.

A **100%-os üdítők** fogyasztási aránya sokkal kevesebb, talán a termékek ára is indokolja és sok családban nem is elterjedtek. A Recept-klub programunk alkalmával együtt készítettünk a résztvevő családokkal friss gyümölcsökből és zöldségekből turmixokat, célunk volt, hogy megismerjék ezeket az ízeket, jótékony hatásukat és beépüljenek a mindennapjaikba.

Milyen gyakran iszol CUKROS szénsavas üdítőitalt?



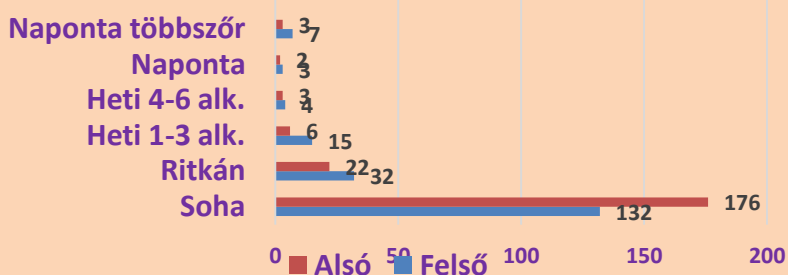
Milyen gyakran iszol 100%-os gyümölcslevet?



Energia ital fogyasztás:

Legtöbbször a „soha” választ adták, ez jónak mondható, de sajnos látszik, hogy többen napi rendszerességgel fogyasztják. Mindenképp cél, hogy erről is beszéljünk a tanulókkal, már alsó tagozaton is. Fontos a családokkal való együttműködés ebben a kérdésben.

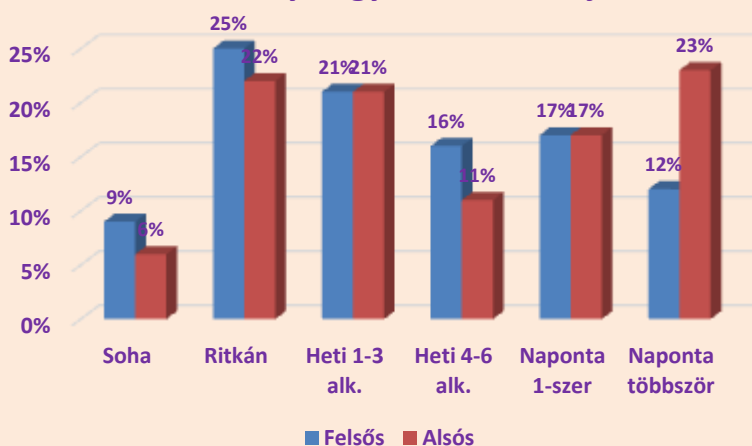
Energiaital fogyasztás



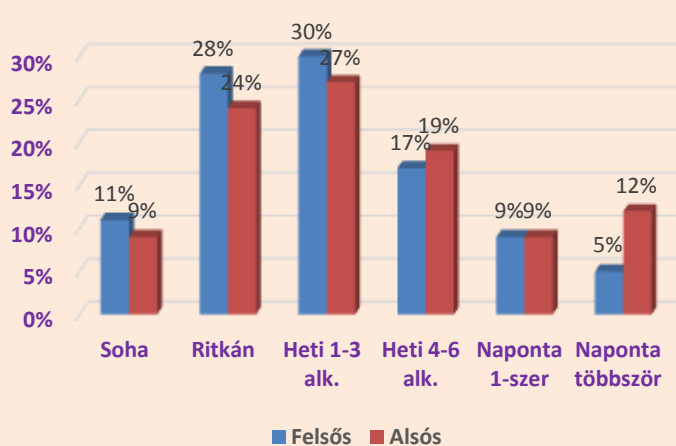
Tej, Tejtermékek:

Tej fogyasztás a számok alapján megoszlik, alsóban még talán többen isznak tejet naponta, de sajnos elég sok a „soha” és a „ritkán” válaszok összessége. Az ajánlások alapján a gyerekeknek naponta szükségük lenne tejre vagy tejtermékre. A sajt, túró fogyasztásnál ez az arány még jobban tükröződik a válaszok alapján. Terveink szerint a programokon, foglalkozásokon a tej, tejtermékek népszerűsítésére is hangsúlyt kell fektetni.

Milyen gyakran iszol tejet?



Sajt, túró fogyasztás

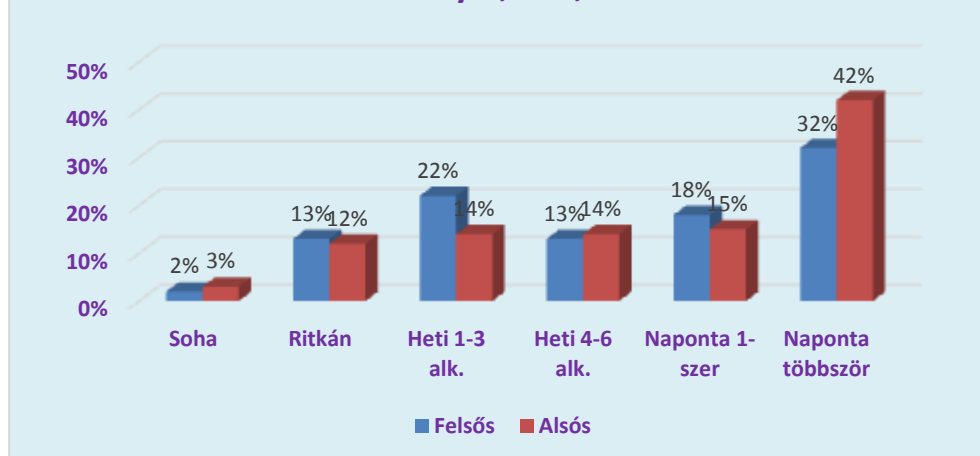


Kenyér, péksütemény fogyasztás:

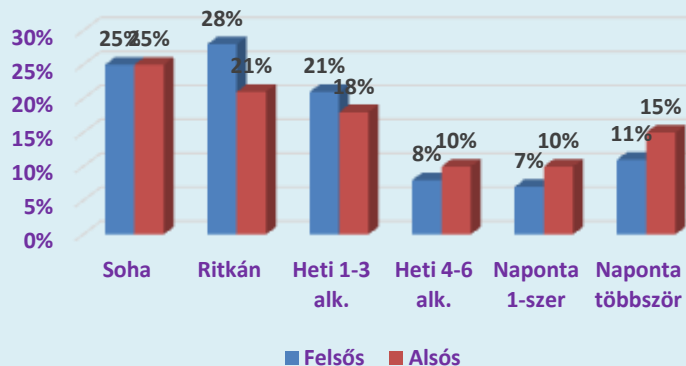
Fehér kenyeret és fehér lisztből készült péksüteményt a válaszok alapján látható, hogy a gyerekek nagyobb része naponta 1-szer, naponta többször is fogyaszt. Az édes péksütemények nagyon „népszerűek” ezek fogyasztása a „naponta”, „naponta többször” is elég magas arányt mutat.

Összehasonlítva a **teljes kiőrlésű kenyerek** és péksütemények fogyasztásával kitűnik, hogy ezeket sokkal ritkábban fogyasztják a gyerekek, sőt az alsósok és felsősök 25-25% a „soha” nem fogyaszt választ jelölte be, de a „ritkán” válaszok aránya is elég magas, pedig a közétkeztetők rendszeresen étlapra teszik. A teljes kiőrlésű péktermékek fogyasztása naponta ajánlott magas rost tartalmuk és alacsony glikémiás indexük miatt.

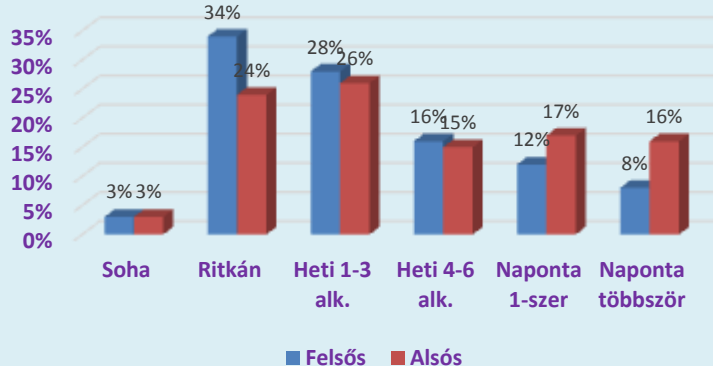
Fehér kenyér, kifli, zsemle



Teljes kiörlésű, korpás magvas, rozsos kenyér, kifli



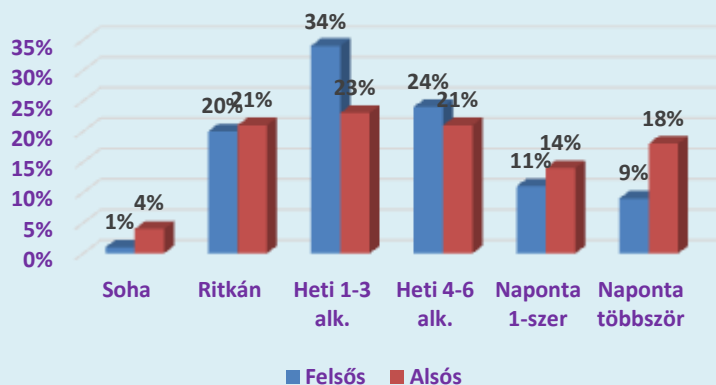
Fehér lisztből péksütemények (kakaós csiga, túros batyu, pogácsa)



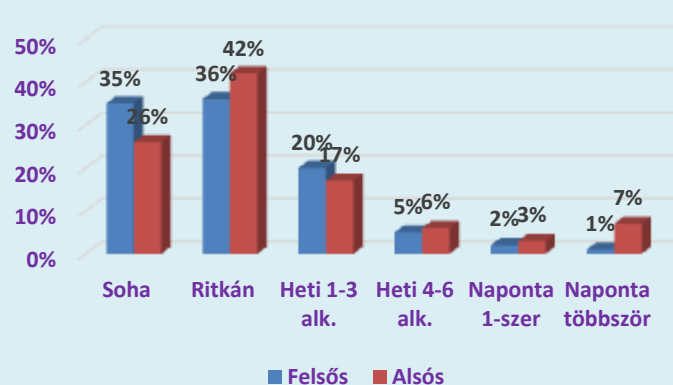
Húsok fogyasztása:

A diagramból az látszik, hogy a „heti 1-3 alkalommal” szinte kicsúcsosodik, a „naponta 1-szer” és a „naponta” többször viszont alatta marad az elvártaknak. A fejlődő szervezetnek a fejlődés miatt naponta szüksége van a megfelelő fehérje bevitelre. Köztudott, hogy a magyar lakosság még mindig kevés halat fogyaszt ez látszik az alábbi diagramból is, tovább kell népszerűsíteni a halfogyasztást.

Hús - csirke, sertés



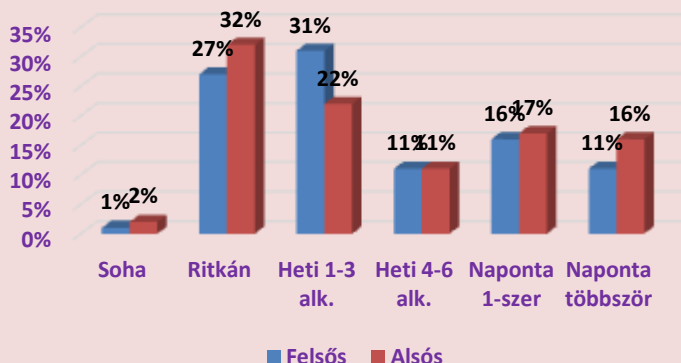
Hal - rántott hal, halkonzerv



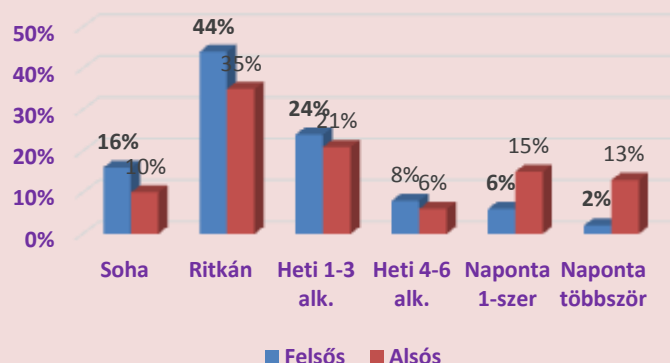
Édességek, rágcálni valók:

A lenti 4 ábra hasonló fogyasztási arányt mutat, de szembe tűnik, hogy az alsósoknál a rendszeres fogyasztás mindenütt magasabb. Édességek fogyasztása nem tiltott a gyerekeknek, de nem a főétkezés helyett. Ezen a szokáson a szülővel együtt tudunk változtatni

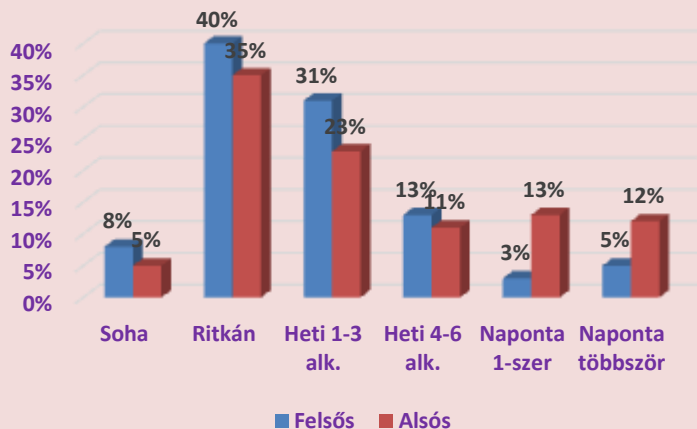
Csokoládé fogyasztás



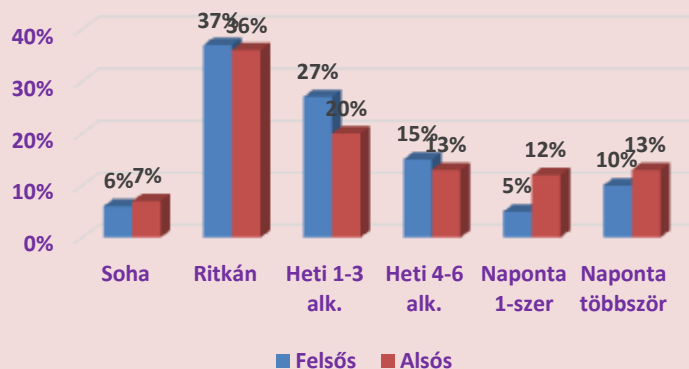
Cukorka, nyálóka



Édes keksz, nápolyi



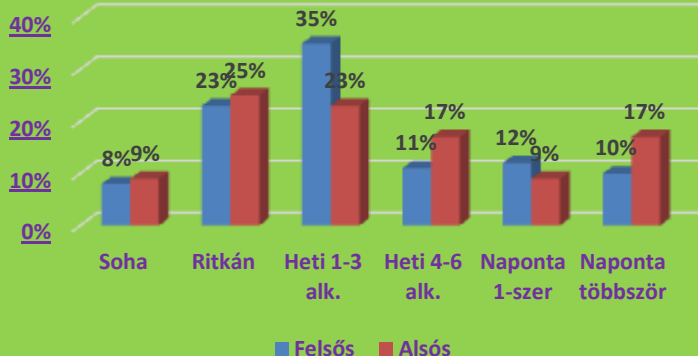
Chips, ropi, pattogatott kukorica, sajtos tallér, kréker



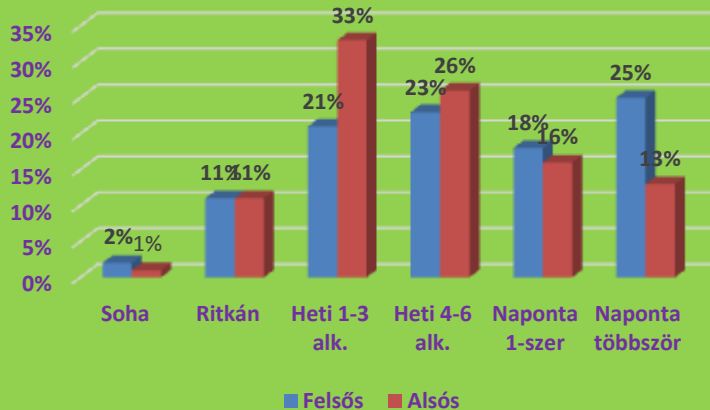
Zöldség, gyümölcs fogyasztás:

A két ábra is mutatja, hogy a heti 1-3 alkalom a kiemelkedő válsz, ami nem tekinthető ideálisnak, sőt a zöldség fogyasztás még rosszabb tendenciát mutat. Az ajánlások alapján naponta, vagy naponta többször is kellene zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani felnőtteknek és gyerekek egyaránt. Az ismeret terjesztő előadásokon, foglalkozásokon és a már megvalósult „Recept-klub” program alkalmával ennek fontosságát már hangsúlyoztuk. A tervezett további programelemek is ezt a szemléletet erősítik majd.

Nyers zöldség pl: paprika, uborka, paradicsom, saláta, hagyma, retek

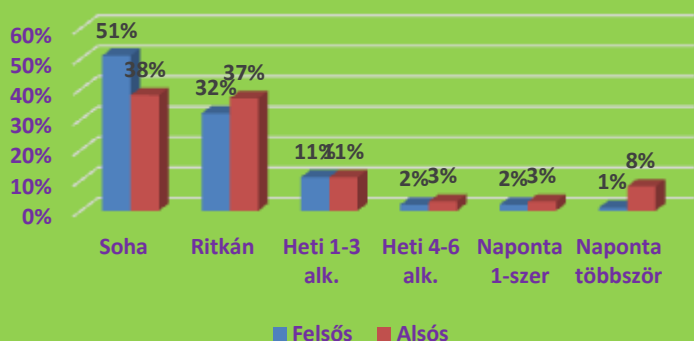


Nyers gyümölcs pl: alma, körte, banán

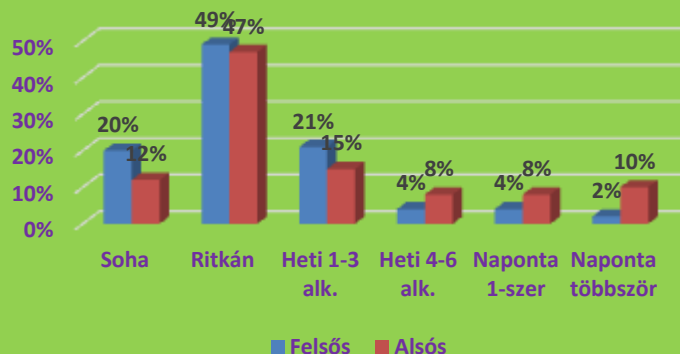


Az aszalt gyümölcsöket és az olajos magvakat kevésbé ismerik a tanulók, ezeket pedig édességek helyett, akár nassolni valóként is fogyaszthatják előnyös vitamin és ásványi anyag tartalmuk miatt.

Aszalt gyümölcs pl: szilva, sárgabarack, mazsola



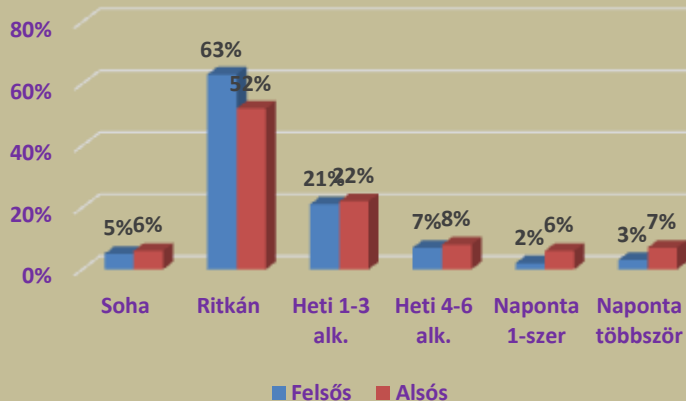
Olajos magvak pl: dió, mogyoró, mandula, napraforgómag



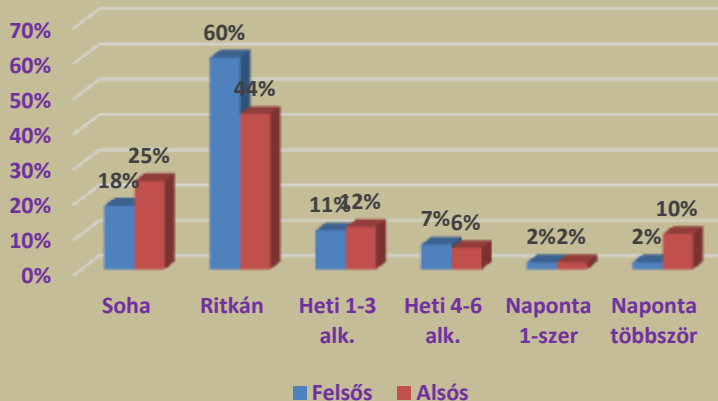
Egyéb ételek:

Pizzát, hamburgert, sültkrumplit fogyasztanak a gyerekek, de szerencsére a ritkán” válaszok száma a kiemelkedő. Városunkba Mcdonalds étterem nincs ez is közre játszhat ebben az eredményben. Ezeknek a termékeknek a naponta többszöri fogyasztása nem elfogadható, ez a szám főleg a sült krumplinál tűnik magasnak főleg az alsós évfolyamon.

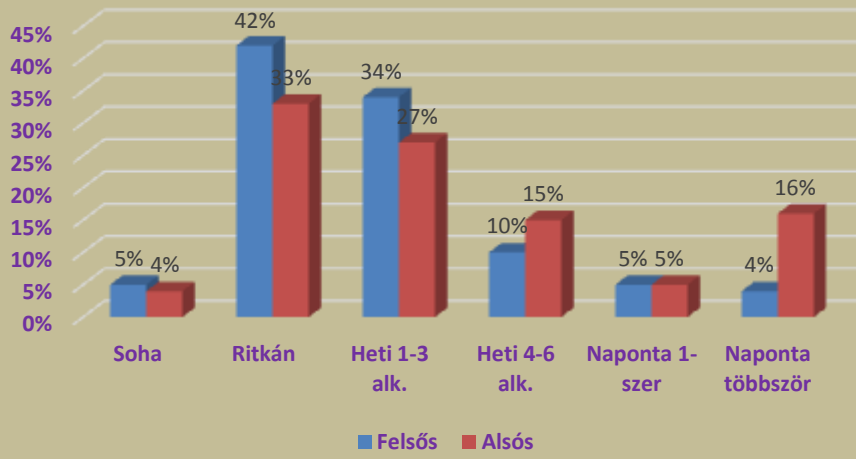
Pizza



Hamburger, satburger, gyros



Sült krumpli



Tapasztalatok összefoglalása:

Kérdőívek értékelése alapján megállapítható, hogy az nagyon fontos a tanulókkal az egészséges táplálkozás alapelveit megismertetni elméletben és gyakorlatban egyaránt.

Tapasztalt hiányosságok:

- Sok tanuló reggeli nélkül indul az iskolába
- Kevesen szeretik a menzai étkezést
- Tej és tejtermékek kevés fogyasztása
- Zöldség, gyümölcs rendszeres fogyasztásának hiánya
- Húsok, húskészítmények, halak az elvártnál ritkább fogyasztása
- Új fajta élelmiszerektől való tartózkodás
- Kevés a mozgás és a sport a tornaórákon kívül

Több válasznál látszik, hogy nem mindig tudatosok és következetesek a tanulók. („nem iszok vizet soha”, „naponta többször sültkrumpli”).

Pozitív tapasztalatként elmondhatjuk, hogy fontosnak tartják a tanulók az étkezés körülményeit a szépen terített asztalt. Jónak mondható, hogy sokan hoznak magukkal vizet, de az ívó kutak számának emelését is fontosnak tartjuk.

A fent említett hiányosságok hatékony megoldásához elengedhetetlen a családok, szülők szemléletének formálása, az iskolai programokba bevonásuk.

Következtetés:

A feltárt problémákra kell összpontosítani a csoportos és egyéni foglalkozások alkalmával, a mozgást, sport lehetőségeket tovább népszerűsíteni.