

EFOP-1.8.5-17-2017-00150

„MENŐ MENZA

A VARGA TAMÁS ISKOLÁBAN”

TANULÓI KÉRDŐÍVEK ÉRTÉKELÉSE

KIMENETI MÉRÉS

2019. január

SZÉCHENYI 2020



**MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA**

**Európai Unió
Európai Szociális
Alap**



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

„MENŐ MENZA A VARGA TAMÁS ISKOLÁBAN”

tanulói kérdőívek értékelése

Felmérést kitöltötte: 377 fő tanuló, ebből 157 fő alsó tagozat és 220 fő felsős tanuló. Összesen 55 kérdés volt.

A kezdő felmérés kérdéseiből %-os formában összesített adatokat összehasonlítva a záró felmérésből kapott adatokkal, több kérdésnél kisebb-nagyobb mértékben javulás tapasztalható. A pozitív változásokat emeltük ki az alábbi értékelésben, a többi kérdésnél hasonlóan alakult a válaszok aránya.

4-es kérdés: „Hányszor szoktál enni egy nap?”

A válaszokból kitűnik, hogy alsó tagozaton látható pozitív elmozdulás 4-szer étkezők száma 17%, az 5-szöri étkezők száma 15%-al emelkedett, a felső tagozaton lényeges változás nincs, ebben szerepet játszhat a több délutáni elfoglaltság.

5. „Szoktál-e otthon reggelizni mielőtt iskolába indulsz?”

Alsó tagozaton 5%-al emelkedett a reggelizők száma, felsőben nem történt lényegi változás a válaszok arányában.

8. „A menzán kapott ételt maradék nélkül megeszed?”

A menzai étkezést kedvelők száma alsó és tagozaton egyaránt 6%-al emelkedett. A pályázati programokon többször is a menzai étkezést próbáltuk népszerűsíteni.

9. „Mennyire fontos számodra az étkezés körülményei a menzán?”

Az alsó tagozaton a korábbi jó értékeke tovább emelkedtek, felső tagozaton jelentősen 18%-al nőtt azok száma, akik a „nagyon fontos” választ jelölték meg.

A foglalkozásokon, a táborban, rendezvényeken hangsúlyt kapott a terítés, igényes tálalás és az étkezés kultúrája a gyerekek bevonásával.

12. „Hol szoktál az iskolában vizet inni?”

Továbbra is otthonról hozzák nagyrészt a vizet a tanulók, de az iskolai ivó kutak is egyre népszerűbbek. A vízfogyasztás fontosságát többször említettük a pályázati programokon.

17. „Testnevelési órán kívül hányszor sportolsz hetente?”

A felső tagozaton nincs változás a sportolás gyakoriságában, az alsó tagozaton kb. 4%-os emelkedés tapasztalható

18. „Szénsavas CUKROS üdítőital, pl: cola, fanta, ízesített ásványvíz stb.?”

Az alsó és felső tagozatos tanulók körében is 4-5 %-os elmozdulás tapasztalható a ritkább fogyasztás felé, ezen arány csökkentése a továbbiakban is fontos a vízfogyasztás népszerűsítésével.

22. „Energiaital pl. Red Bull, Bomba stb.”

A gyerekek nagy része soha nem fogyaszt energiaitalt, felső tagozatban néhányan bejelölték a ritka fogyasztást 1-4%, de ezt is valószínűleg az iskolán kívül fogyasztják, mert az iskolában tiltja a házirend.

25. Tej

A tejfogyasztási gyakorisága javulást mutat, főleg felső tagozaton heti 1-3 vagy annál több alkalommal fogyasztanak tejet, azok száma 11%-al nőtt összesen. Alsó tagozatos diákok eleve többen ittak tejet naponta, vagy naponta többször, ez az arány most is megmaradt.

27. Sajt, túró

A sajt és túró fogyasztása 2-4%-kal emelkedett, sajnos a „ritkábban, mint egyszer egy héten” válasz aránya még mindig magas, pedig ezen termékek fogyasztása is ajánlott gyermekkorban is.

28.-29.-30. Joghurtok

Az ízesített joghurtok és tejszeletek közkedveltek a gyerekek körében a menzán is gyakran kapnak ilyen termékeket, fogyasztásuk aránya nem mutat emelkedést. Az ízesített tejtermékek népszerűbbek natúrral szemben.

31.-32.-33.-Kenyér, péksütemény fogyasztás:

A teljes kiőrlésű kenyér, péksütemény fogyasztásnál a „soha”- válaszok aránya kevesebb lett alsóban 5%-al felsőben 12%-al, ez azt mutatja, hogy több tanuló is legalább megkóstolta. Akik eddig nem fogyasztották, a menzán is gyakran találkoznak ilyen termékkel. A heti 1-3 és a 4-6 alkalom hetente válaszok aránya is emelkedést mutat 3-7 %-ban, talán tudatosabban választják ezeket a pékárukat a tanulók.

Az édes pékáruk (kakaós csiga) fogyasztásánál a kapott adatok azt mutatják, hogy ezen termékek fogyasztása az alsós tanulóknál a heti 1-3 fogyasztás felé (26 %-ról 40%-ra) mozdult el a napi rendszeres fogyasztás helyett.

35.-39. Húsok, felvágottak fogyasztása:

A sonkafélék, szalámik, felvágottak fogyasztása napi rendszerességgel szerepel az étrendjükben, ebben változás nem tapasztalható, de ez meg is felel az előírásoknak.

A fejlődő szervezetnek a fejlődés miatt naponta szüksége van a megfelelő fehérje bevitelre, a csirke és sertés fogyasztásának gyakorisága nem mutat lényeges változást. A halfélék fogyasztásánál a „soha” válasz kevesebb alsóban 2%-al felsőben 9%-al, és az alkalmoszerű fogyasztás is növekedést mutat alsóban 8% és felsőben 12% ami nagyon jó, a menzán is egyre többször van az étlapon a hal és a gyerekek egyre jobban fogadják.

41.- 46. Édességek, rágcsálni valók:

Az édességek továbbra is népszerűek a gyerekek körében, de a naponta – naponta többször válaszok aránya a csokoládé fogyasztás esetében csökkenést mutat alsóban 8%-al, felsőben 4%-al, a cukorkák fogyasztása hasonló értéket mutat, de nem emelkedett.

A chips és más sós ropogtatni valók fogyasztása alsóban és felsőben is a napi, naponta többszöri fogyasztás csökkenést mutat alsóban 13%-ról 4%-ra csökkent, ami jelentős változás. Felsőben a „ritkábban, min egyszer egy héten” válaszok emelkedtek 4%-al.

47.- 52. Zöldség-, gyümölcsfogyasztás:

A táplálkozási ajánlások alapján naponta, vagy naponta többször is kellene zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt. A zöldség fogyasztásnál látszik, hogy alsóban a „soha” nem fogyaszt válaszok aránya 9%-ról 3 %-ra csökkent, felsőben 8%-ról 6%-ra. A gyümölcsöknél adott válaszoknál nagyon jó, hogy a „soha” válasz egyáltalán nem szerepel a válaszok között és a naponta többszöri fogyasztás is emelkedett 2-3%-al.

A zöldségek és gyümölcsök fogyasztási gyakorisága emelkedést mutat, ebben a pályázati programban szereplő rendszeres saláta bár lebonyolításának is nagy szerepe van.

A programok során tapasztaltuk, hogy a tanulók az aszalt gyümölcsöket és az olajos magvakat nem ismerik, pedig ezek fogyasztása is alkalmanként ajánlott. A „soha” válaszok még mindig magasak, de csökkentek, és naponta többszöri fogyasztás is csökkent, de ebből az látszik, hogy alkalmanként többen fogyasztanak, ami jónak mondható.

53.- 55. Egyéb ételek:

Pizza és a hamburger fogyasztásának gyakoriságánál 4-5 %-os csökkenés látszik alsóban és felsőben egyaránt. A sült krumpli fogyasztásának gyakorisága még mindig elég magas, ebben nem látunk elmozdulást.

Összegzés:

A 14 hónapos pályázati munka során azt tapasztalható, hogy a gyerekeket könnyen lehet ösztönözni és pozitív példákkal az egészséges szemlélet irányába terelni. Az indító kérdőív kitöltés eredményeit szem előtt tartva a tapasztalt táplálkozási hibákra, próbáltunk különös hangsúlyt fektetni pl. a teljes kiőrlésű pékáruk, tej-termékek, halak, húsfélék, olajos magvak, zöldségek-gyümölcsök fogyasztásának népszerűsítésére, illetve a kevésbé egészséges ételek-italok fogyasztásának csökkentésére. A javuló eredmények magyarázata lehet, hogy a foglalkozások és programok hatására tanulók tudatosabban, nagyobb odafigyeléssel táplálkoznak és ezt a kérdőívekre adott válaszok is tükrözik.