

Mažeikių Senamiesčio pagrindinė mokykla

Apklausa apie mitybą

2018 m. lapkričio mėn.

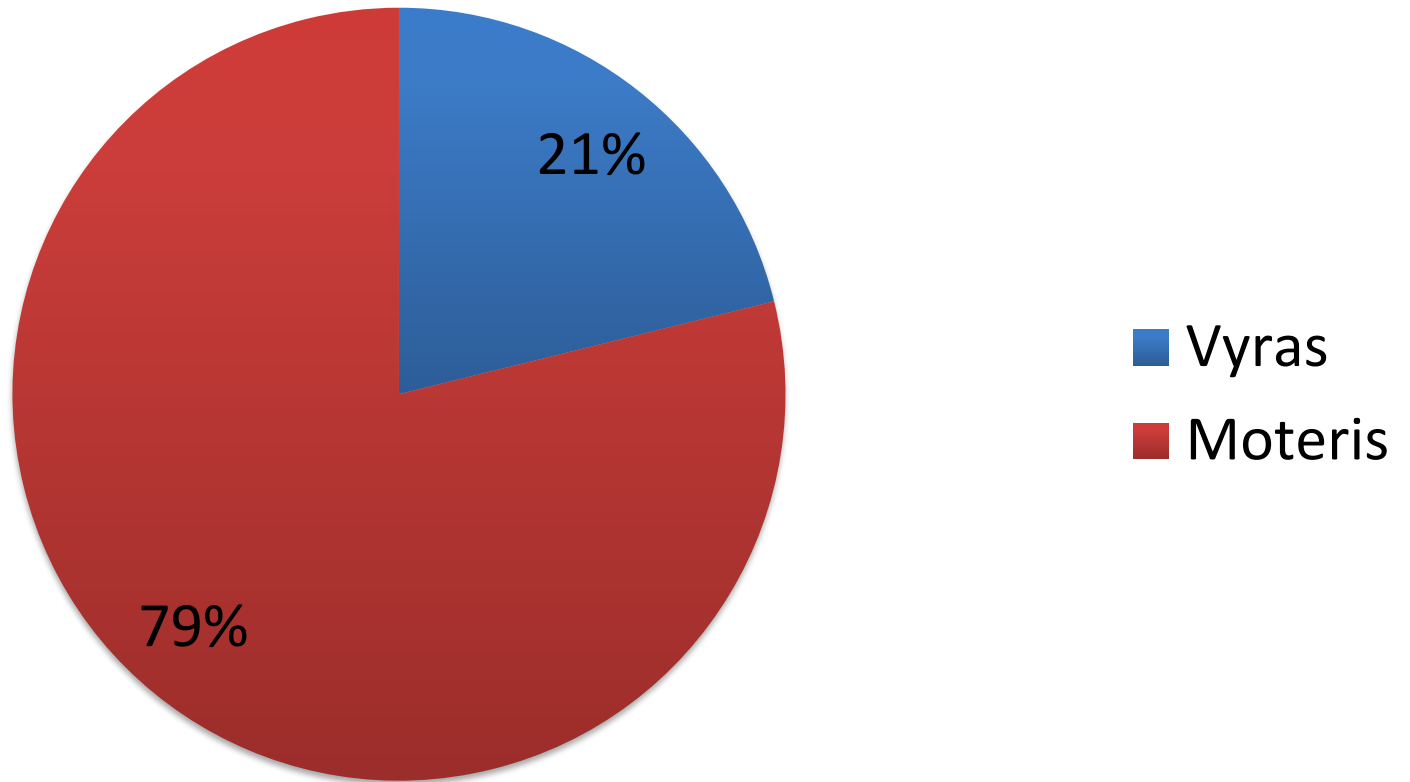
Apklauso tikslas - išsiaiškinti mokyklos bendruomenės mitybos įpročius, požiūrį į mitybos svarbą, kylančias problemas.

Apklausa anoniminė.

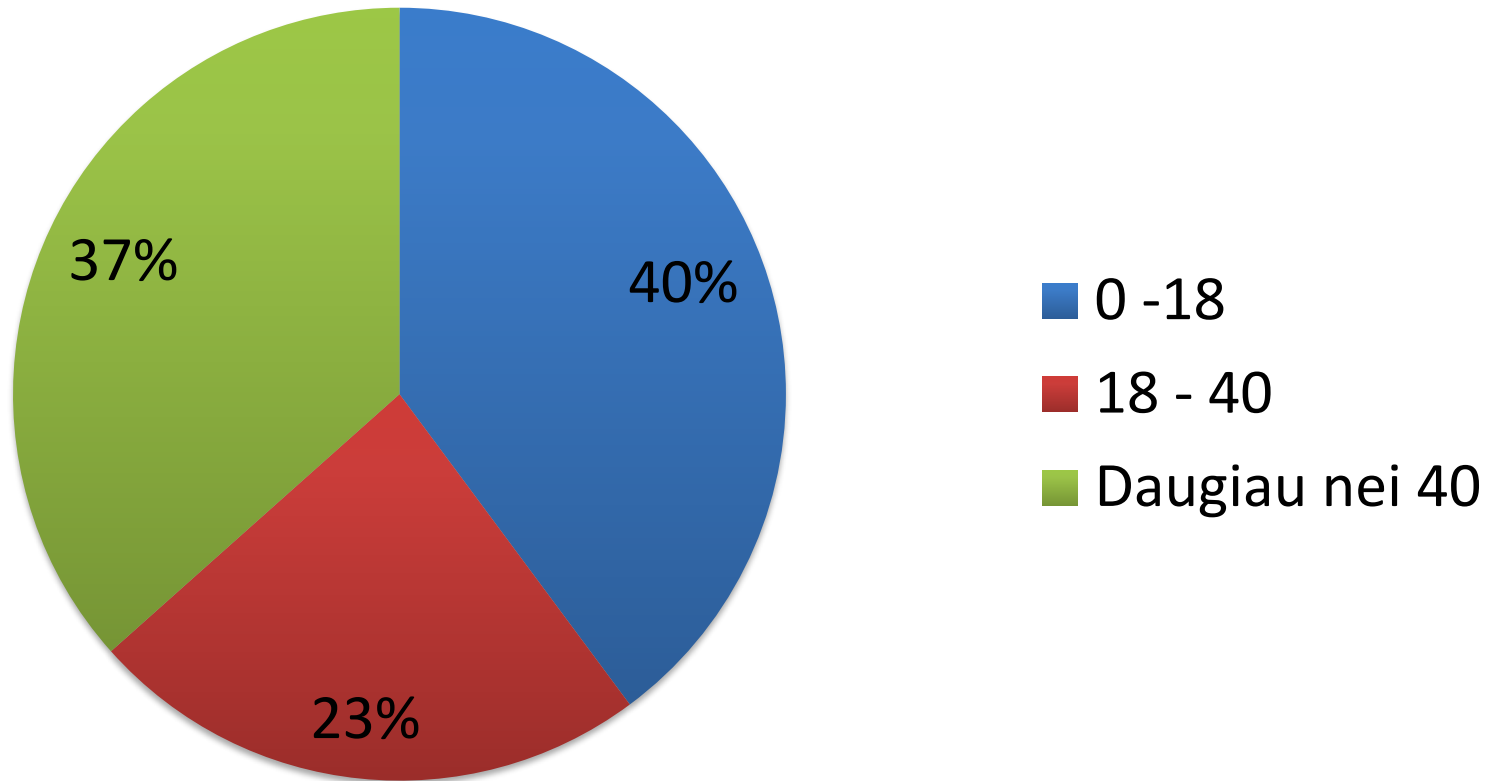
Apklausoje dalyvavo 123 respondentai:

Mokiniai (5-8 kl.),
mokinių tėvai (5-8 kl.),
mokytojai.

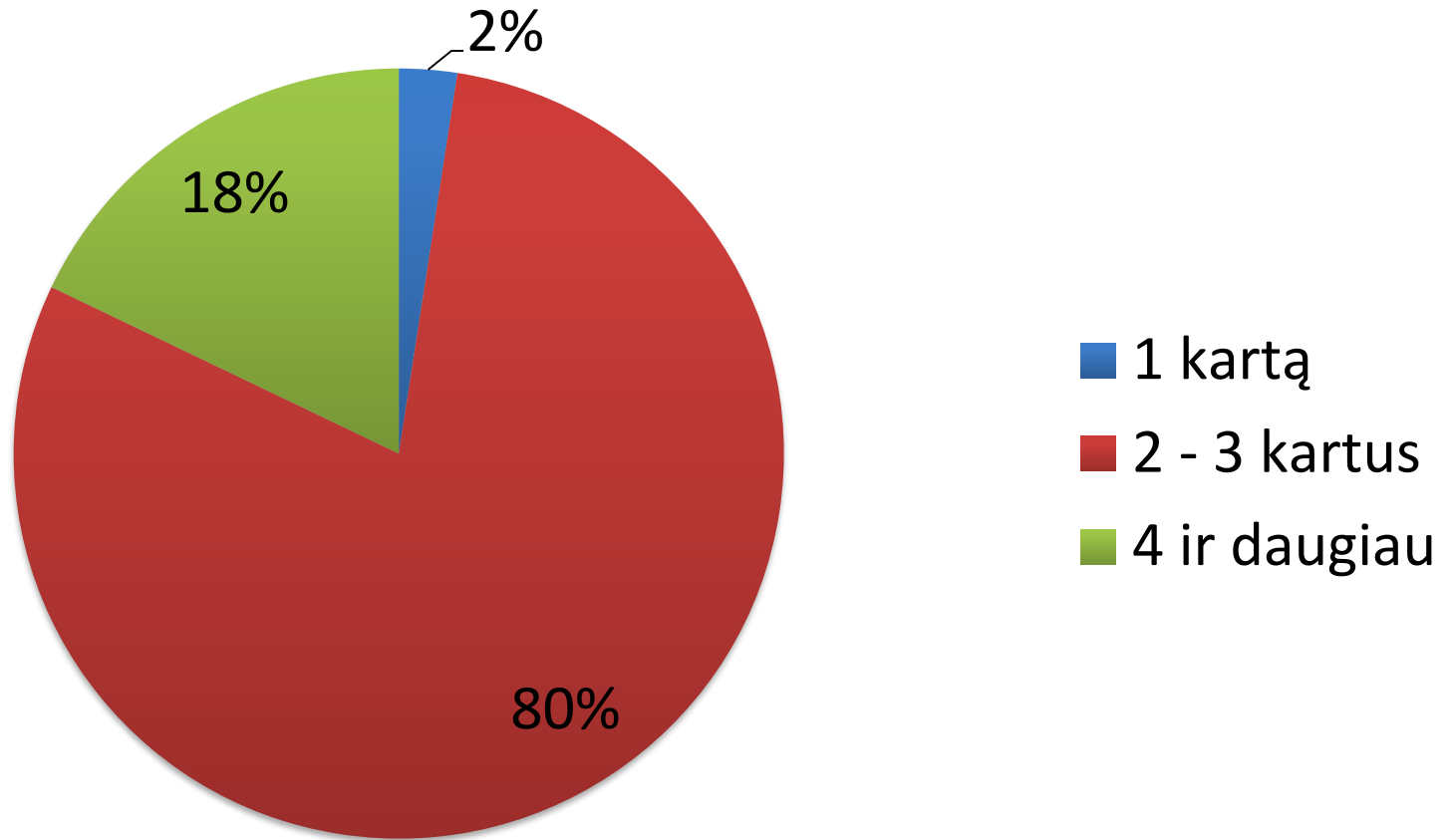
Lytis



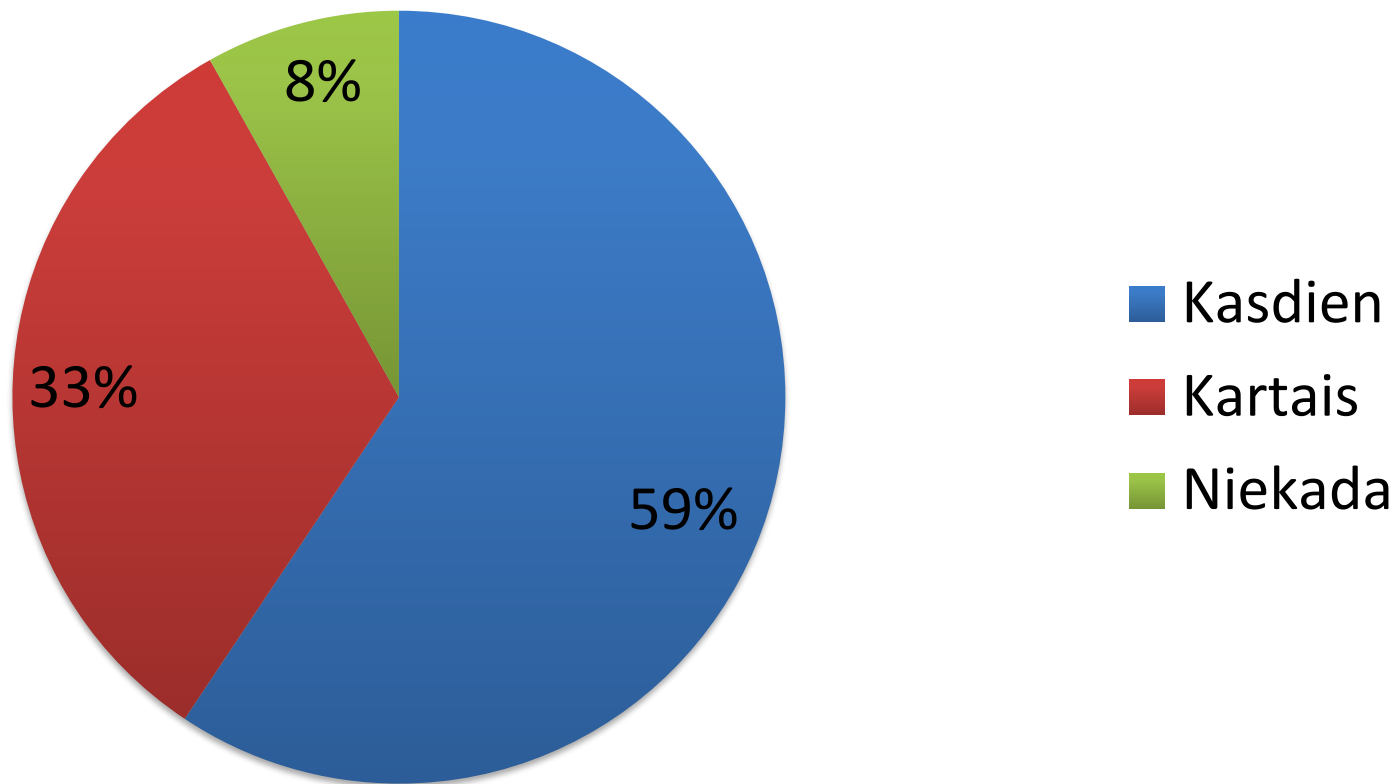
Amžius



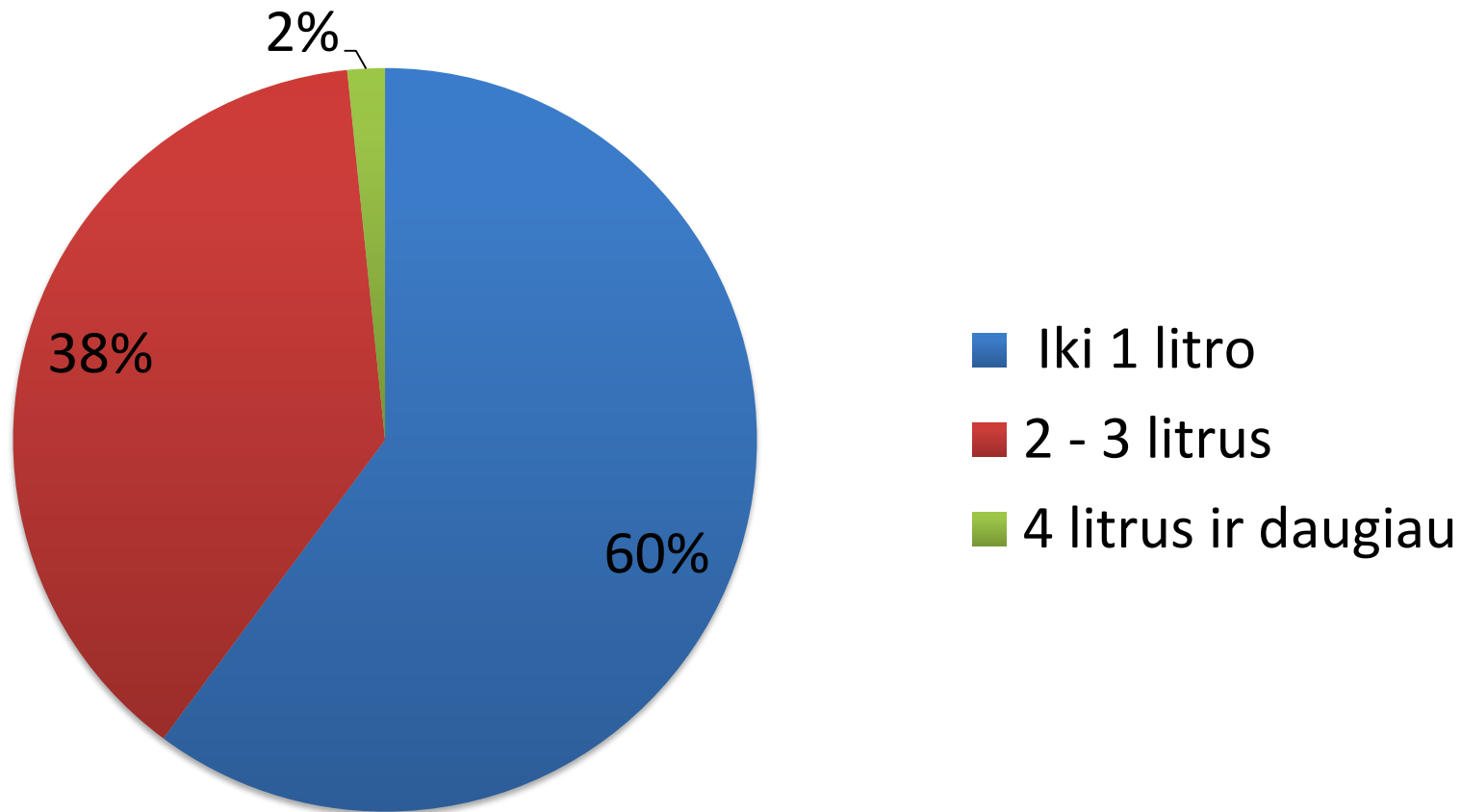
Kiek kartų valgote, išskyrus užkandžius?



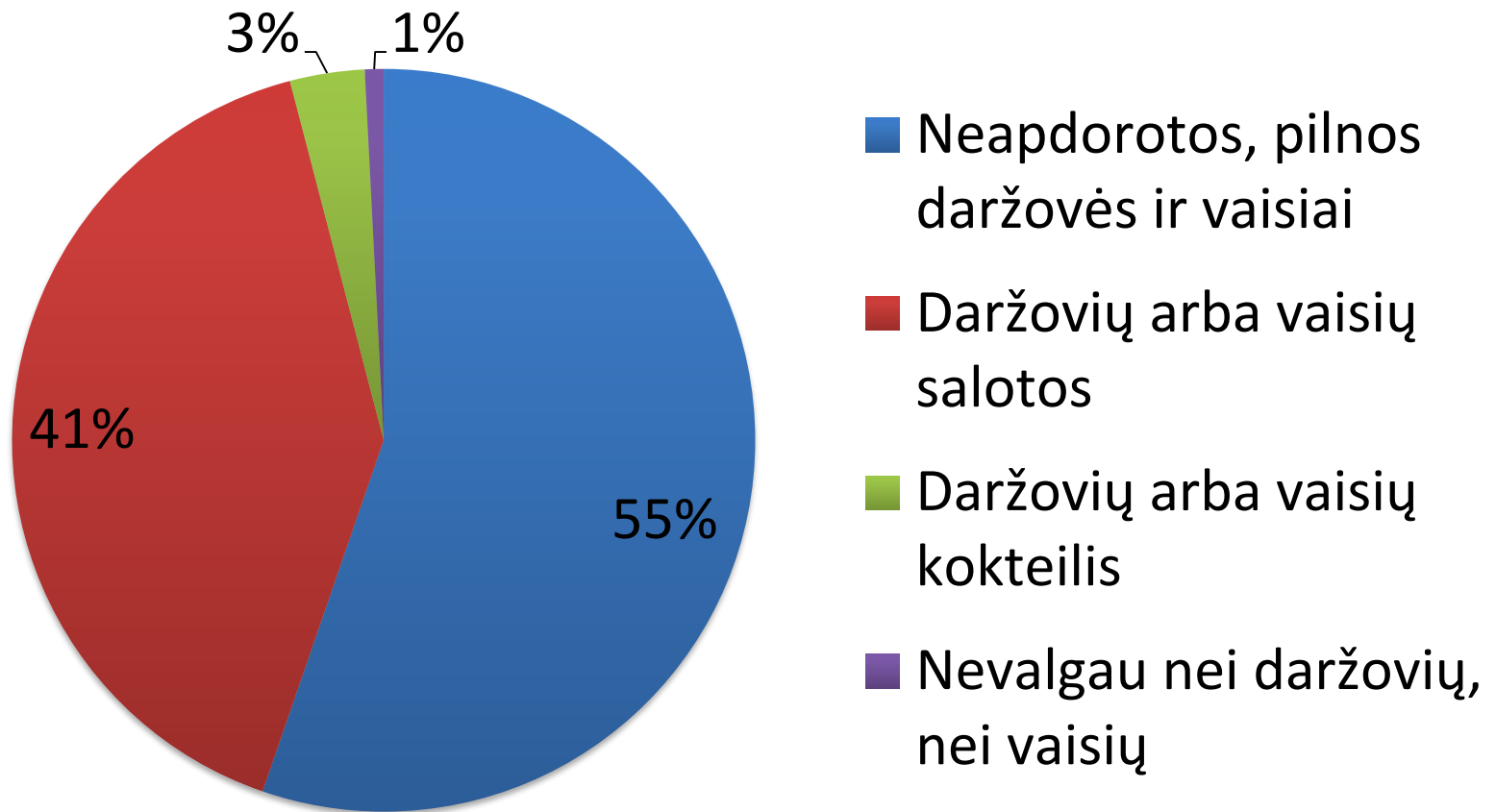
Ar valgote pusryčius?



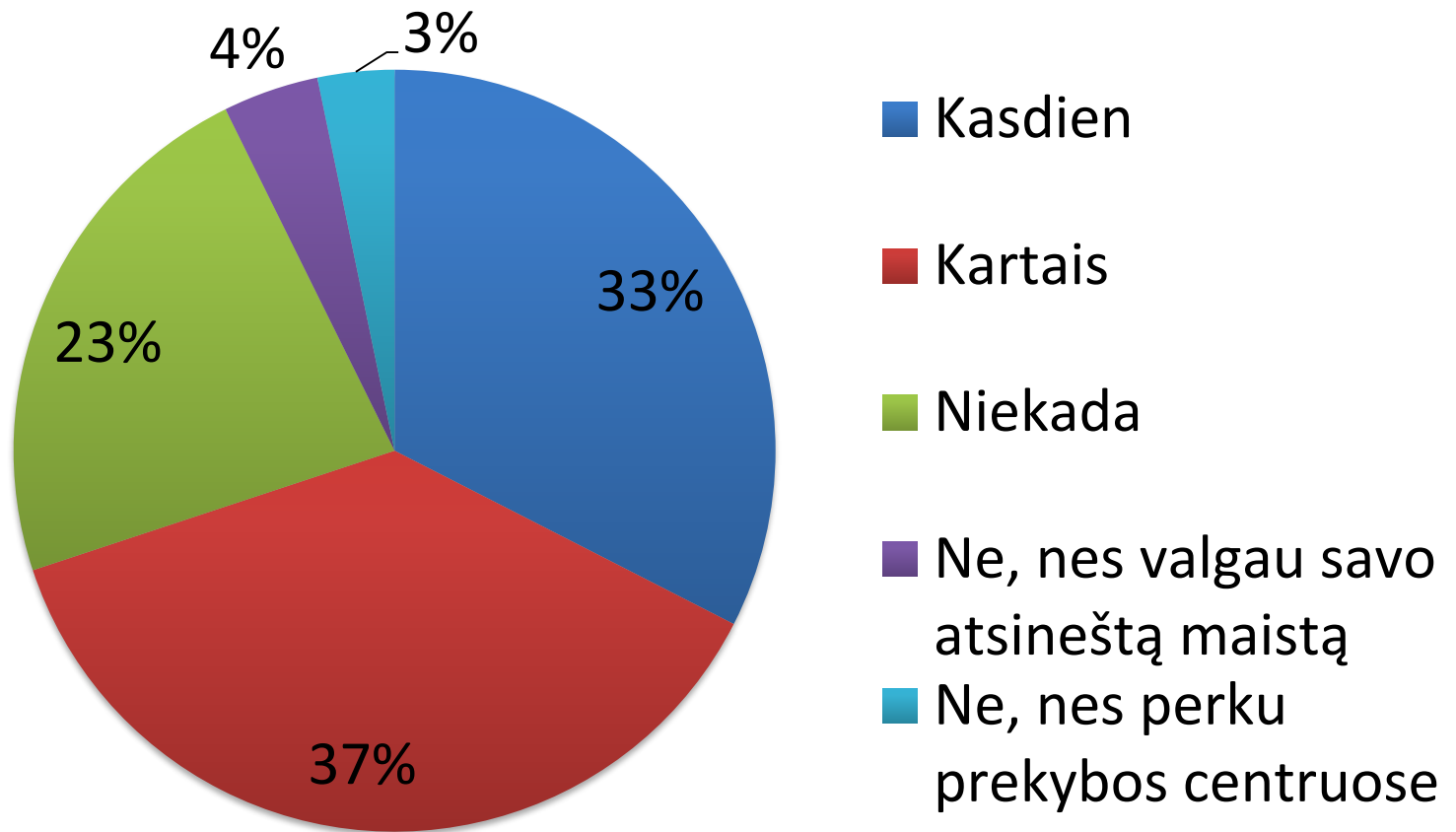
Kiek vandens išgeriate per parą?



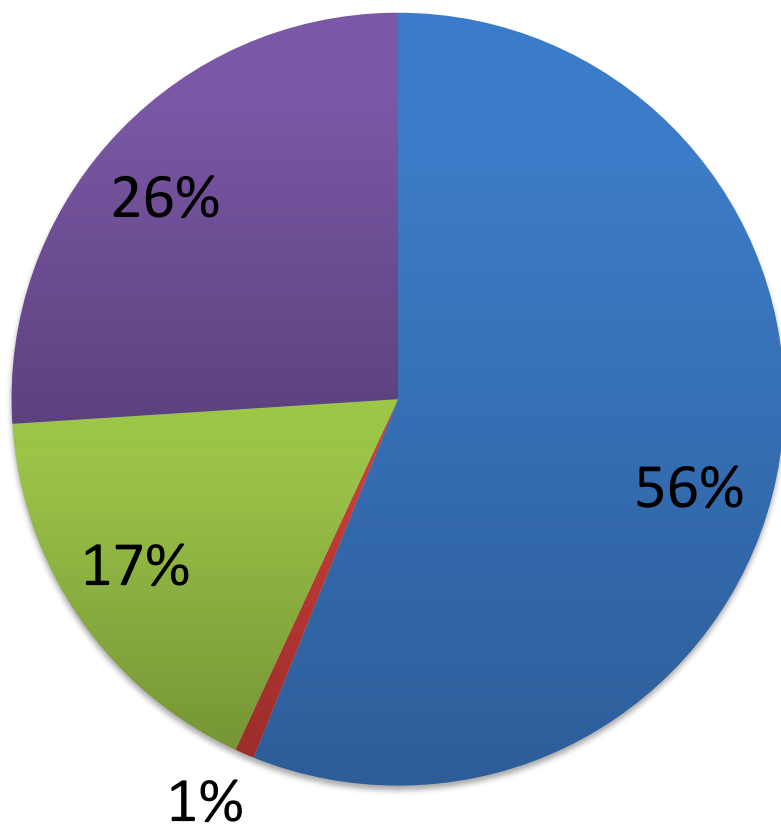
Koks daržovių ir vaisių vartojimo būdas Jums mėgstamiausias?



Ar lankotės mokyklos valgykloje?

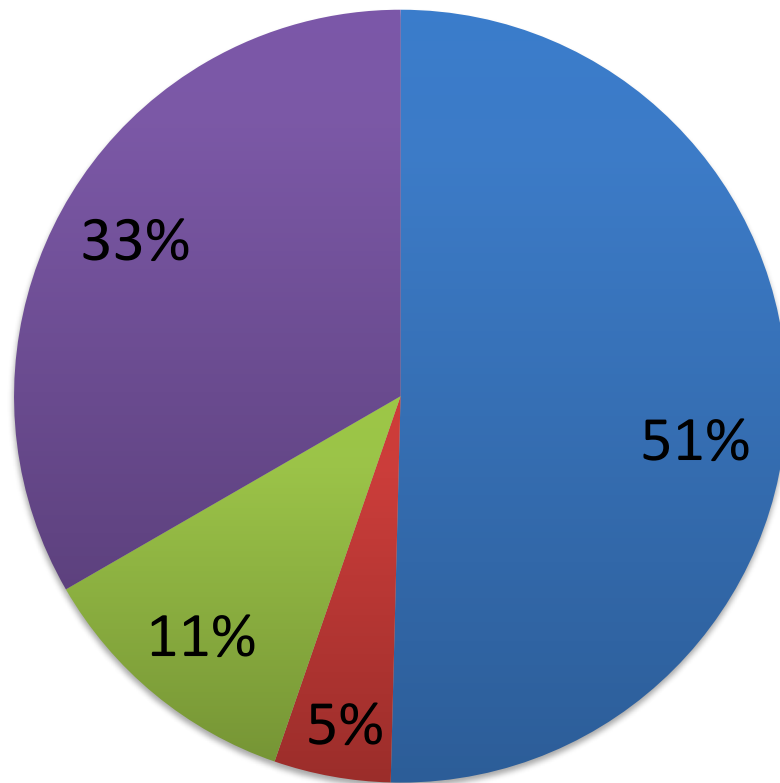


Mokyklos valgykloje renkuosi



- Sriubą, arba antrą karštą patiekalą
- Daržovių salotas arba vaisius
- Bandeles bei kitus užkandžius
- Nesu ragavęs mokyklos valgykloje ruošiamų patiekalų

Ar Jus tenkina valgyklos paslaugų kokybė?



- Tenkina mokyklos valgiaraštyje siūlomų patiekalų įvairovė ir kokybė
- Neaiškiai ir nesuprantamai pateiktas meniu
- Maistas valgykloje dažnai būna neskanus
- Nesidomėjau

Gal turite pastebėjimų ar pasiūlymų dėl vaikų mitybos mokykloje?

- Galėtų būti žaismingesnis meniu, išvaizda, dizainas...
- Maistas skanus. Didžiausia problema - porcijos dydis. Pavalgęs jaučiasi alkanas. Pageidavimas būtų- bufetas, sutiktume mokėti ir daugiau, bet svarbu, kad jaustųsi sočiai pavalgęs.
- Vaikai skundžiasi, kad maistas šaltas.
- Reikėtų padaryti švediško stalo sistemą.
- Reikėtų paskatinti/sudominti vaikus valgyti atsineštą maistą iš namų. Tai išmokytų vaikus iš viso pradėti kreipti dėmesį į tai, ką valgo/planuoti savo maistą dienai. Atsinešti užkandį, o pietus valgyti valgykloje, jei turi daugiau pamokų.
- Vaikas skundžiasi, kad dėl didelių eilių mokykloje, nespėja nusipirkti maisto.
- Maistas yra įvairus, skanus. Dažnai gaminamas maisto medžiagas tausojančiu būdu. Galėtų būti dažniau nemaltos mėsos, paukštienos, žuvies patiekalų.
- Daugiau daržovių salotų.
- D daugiau įvairesniu patiekalų.
- Gerai, kad valgyklos darbuotojos atsižvelgia į vaikų pageidavimus.
- Būtų malonu, kad būtų leidžiama patiems rinktis, ką valgyti. Šiuo atveju daugelis vaikų pertraukų metu bėga į šalia esantį prekybos centrą, beje- šiuo- šaltu sezonu neapsirengę.
- Mokyklos valgykloje skanu ir pasirinkti yra ko.
- Maistas neįprastas, vaikas nevalgo.
- Nemokamiems mokiniams galėtų būtų įvesta talonu sistema, kad galėtų vaikas rinktis už skirtą sumą pats ką jis nori valgyti
- Kaip užkandį mokykloje galėtų pardavinėti daugiau vaisių rūšių, sumuštinis su daržovėmis (mėsa, sūriu). Valgiaraštis galėtų būti pakabintas prie lango eilėje, arba galėtų būti daugiau jo egzempliorių.
- Džiugina platesnis maisto racionas.

Rekomendacijos:

- Pertrauka tarp pagrindinių valgių turėtų būti keturios, penkios valandos. Tarp pagrindinių valgių galima suvalgyti užkandį, tai yra nedidelis maisto kiekis.
- Pusryčiai turi būti suvalgyti per pirmas dvi valandas nuo atsikėlimo ir maždaug iki 12 valandos.
- Paraginti vaikus gerti daugiau vandens ir sudaryti tam tinkamas sąlygas.
- Skatinti vaikus vartoti kuo daugiau vaisių ir daržovių.
- Pateikti vaikams neapdorotas, pilnas daržoves ir vaisius, nes toks vartojimo būdas leidžia gauti organizmui daugiau skaidulų.
- Kviesti vaikus dažniau valgyti mokyklos valgykloje, nes maistas yra įvairus ir subalansuotas.
- Skatinti tėvelius domėtis ką ir kaip valgo jų vaikas.
- Atsižvelgti į respondentų pastebėjimus ir pasiūlymus.