

Skutočne
zdravá škola



Dotazník

Pre rodičov žiakov ZŠ a Stredných škôl

Inštrukcie

Návrh možných otázok na zistenie stavu v oblasti školského stravovania vo vašej škole. Použite tie otázky, ktoré sú pre vašu situáciu rozhodujúce, prípadne si doplňte ďalšie vhodné otázky, „šité pre vašu školu“. Dôležité je následne výsledky vyhodnotiť a urobiť z nich správne závery.

Školské obedy

1. Odoberá vaše dieťa či deti:

- školské obedy
- desiaty, občerstvenie
- oboje

2. V prípade, že vaše dieťa chodí na školské obedy, ako by ste ich ohodnotili?

Zaškrtnite 1 kolónku na 1 riadok.

	Dobré	Uspokojujúce	Zlé
Pomer cena/kvalita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kvalita jedál	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hodnotenie vášho dieťaťa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Chceli by ste ochutnať školské obedy?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Áno, ale nevychádza mi to časovo
- Nie

4. Ako by ste chceli byť informovaní o aktuálnej ponuke jedál v školskej jedálni?

- Listom
- Vo vstupnej hale školy, napríklad na nástenke
- Na webe
- V jedálni
- Emailom
- Inak /prosím uveďte/

5. Rozhodujete sa spoločne s vaším dieťaťom, aké obedy bude jesť?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie
- Občas

6. Chceli by ste mať možnosť školský obed objednávať vopred?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie
- Už vopred objednávam

7. Ktorá z nasledujúcich možností najlepšie vystihuje vaše dôvody,

prečo sa vaše dieťa nestravuje v školskej jedálni?

Vyberte 1 možnosť.

- Varím doma, môžem mu tak poskytnúť zdravšie jedlo, než aké je v škole.
- Moje deti radšej obedujú zabalený obed, pripravený doma.
- Zabalený obed je lacnejší ako obed v školskej jedálni.
- Môjmu dieťaťu obedy v školskej jedálni nechutia.
- V školskej jedálni chýba možnosť výberu z viacerých jedál.
- Školské obedy sa nevyplatia, čo sa týka pomeru cena/kvalita.
- Iné /prosím uveďte/

8. Uvítali by ste informácie o tom, ako deťom pripraviť vyváženú a zdravú desiatu?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie

9. Čo by vás presvedčilo, aby sa vaše dieťa začalo stravovať v školskej jedálni, aby uprednostnilo jedlo v školskej jedálni pred doma pripraveným?

Prosím, napíšte:

.....

.....

.....

Príprava jedál

10. Ako často vám pomáha vaše dieťa s prípravou jedál?

Vyberte 1 možnosť.

- Každý deň
- Niekoľkokrát do týždňa
- Niekoľkokrát do mesiaca
- Zriedkakedy

11. Snažíte sa doma svoje dieťa zapájať do varenia jedál pre rodinu?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno, takmer vždy
- Občas
- Takmer nikdy

12. Chceli by ste pomôcť zamestnancom školy s výučbou pri príprave jedál?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie
- Neviem / Potrebujem viac informácií

13. Chceli by ste sa zapojiť do školských projektov v oblasti prípravy jedál?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie
- Možno

14. V prípade, že na škole, kam chodí vaše dieťa, je otvorený krúžok varenia pre deti a rodičov, chceli by ste sa zapojiť?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie
- Možno

15. V prípade, že by na škole, kam chodí vaše dieťa, sa takýto krúžok varenia otvoril, aký čas by bol pre vás najvhodnejší?

Vyberte 1 možnosť.

- V čase výučby
- Po školskom vyučovaní
- Večer
- Víkend

Farmy a výlety na farmy

16. Navštívili ste niekedy so svojim dieťaťom farmu?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie

V prípade, že nie, napíšte, prosím, dôvod:

.....

Pestovanie

17. Chceli by ste sa zapojiť do školských pestovateľských projektov?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie
- Možno

18. Chceli by ste pomôcť deťom s ich pestovateľskými projektmi?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno, ale iba v priebehu vyučovania
- Áno, ale iba v neskoré popoludnie
- Áno, ale iba cez víkendy
- Áno, takmer kedykoľvek
- Nie

19. Chceli by ste pomôcť pri starostlivosti o školskú záhradu?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie

20. Pestujete doma alebo v záhrade ovocie a zeleninu?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie

21. Ak áno, pomáha pri pestovaní aj vaše dieťa?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno, často
- Áno, trochu
- Nie, takmer nikdy

Všeobecné

22. Čo by sa vaša rodina rada naučila?

- plánovanie rodinného rozpočtu v oblasti zdravého stravovania
- odbornú terminológiu zdravej stravy /napríklad, čo sú nasýtené tuky a pod./
- ako variť rýchle a jednoduché jedlá
- vhodné tipy na varenie a kde získať zdravé recepty
- ako dopestovať vlastné ovocie a zeleninu

23. Napadá vám nejaký iný spôsob, ako by ste mohli pomôcť zlepšiť školské stravovanie?

- Nie
- Áno, môžem vypomôcť s:
 - pestovaním
 - varením
 - nadviazaním spolupráce s miestnym výrobcom potravín alebo farmárom
 - organizáciou školských akcií zameraných na stravovanie
 - Iný spôsob /prosím, uveďte/

24. Máte nejaké špeciálne zručnosti v pestovaní, príprave jedál alebo farmárčení, ktoré by sme mohli využiť /prípadne zaujímavé kontakty/?

.....

.....

.....

25. Pri príprave jedál doma sa zapájajú aj ostatní členovia rodiny, prípadne ako často sa stretávajú pri spoločnom stole?
Vyberte 1 možnosť.

- Áno, každý deň
- Áno, väčšinou
- Občas
- Takmer nikdy

Rôzne

26. Program Skutočne zdravá škola si kladie za cieľ poskytovať také školské obedy, ktoré sú pripravené /až 85 %/ z čerstvých sezónnych surovín od miestnych farmárov. Ako veľmi by ste túto snahu podporili na stupnici od 1 do 5 /1 = nepodporil by som ju vôbec; 5 = mala by moju plnú podporu/?

- 1 2 3 4 5

27. Ako aktívne svoje dieťa podporujete v konzumácii zdravej a vyváženej stravy, a to vrátane 5 porcií ovocia a zeleniny denne?
Vyberte 1 možnosť.

- Veľmi aktívne
- Dost' aktívne
- Celkom aktívne
- Aktívne nepodporujem

28. Ako úspešne sa vám darí presvedčiť vaše dieťa, aby konzumovalo zdravú a vyváženú stravu, a to vrátane 5 porcií ovocia a zeleniny denne?

Vyberte 1 možnosť.

- Veľmi úspešne
- Dost' úspešne
- Celkom úspešne
- Nedarí sa

29. Uvítali by ste vzdelávanie o tom, ako svoje deti motivovať ku konzumácii zdravých potravín?

Vyberte 1 možnosť.

- Áno
- Nie

30. Ak by sme usporiadali lekcie na nasledujúce témy, zúčastnili by ste sa?

Vyberte 1 možnosť ku každej téme.

1. Školské obedy /vrátane nutričnej analýzy, zdroja potravín, ochutnávok atď./

- Áno
- Nie
- Neviem

2. Ako zaistiť zdravú a vyváženú stravu pre svoju rodinu

- Áno
- Nie
- Neviem

3. Ako presvedčiť maškrtné jazýčky detí jesť pestrú a zdravú stravu

- Áno
- Nie
- Neviem

31. Ste informovaní o tom, aké vedomosti o jedle a stravovaní získava vaše dieťa v škole?

Vyberte 1 možnosť.

- Veľmi dobre
- Dost' dobre
- Pomerne dobre
- Nemám o tom žiadne informácie

32. Ako často sa so svojím dieťaťom rozprávate o jedle a stravovaní?

Vyberte 1 možnosť.

- Často
- Pomerne často
- Niekedy
- Skôr vôbec

V prípade, že ste schopní ponúknuť pomoc alebo sa chcete zúčastniť školských krúžkov varenia a pestovania, napíšte nám, prosím, svoje kontaktné údaje:

Meno vášho dieťaťa:

Trieda:

Vaše meno:

E-mailová adresa:

Telefón:

Ďakujeme za váš čas