



BADANIE DOSTĘPNOŚCI ROŚLINNYCH POSIŁKÓW W SZKOŁACH

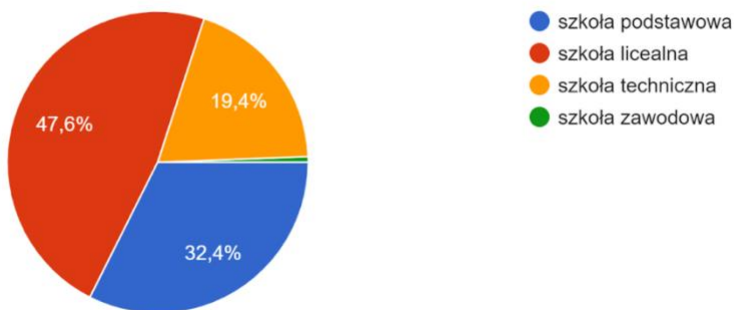
Metodologia: Badanie przeprowadzone zostało przy wykorzystaniu narzędzia Google forms, które jest szeroko wykorzystywane przy ankietach, badaniach i procesach rejestracyjnych skierowanych do osób młodych w dniach 21.04 - 24.05.2022.

Przy wyborze narzędzia kluczowa była nowoczesna, prosta i przejrzysta forma badania przystająca do badanej grupy. Grupa badawcza scharakteryzowana została jako osoby uczące się w szkołach prywatnych i publicznych szkół podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce ze wszystkich typów miejscowości podzielonych pod kątem wielkości. Dane dotyczące typu szkoły i wielkości miejscowości zbierane były wyłącznie dla weryfikacji prawidłowości grupy badawczej pod kątem jej zróżnicowania, a dane dotyczące wykluczenia zebrane zostały zbiorczo dla sumarycznego obrazu sytuacji w całej Polsce. Dane zbierały były na zaszyfrowanym dysku, a sama ankieta była w 100% anonimowa. Większość badania stanowią pytania zamknięte jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. Zastosowane zostało także pytanie otwarte w celu sprecyzowania potrzeb badanej grupy.

Próba badawcza: 660 osób

Podział typów szkół osób badanych:

Do jakiej szkoły uczęszczasz?
660 odpowiedzi





Szkoła licealna - 314 odpowiedzi

Szkoła podstawowa- 214 odpowiedzi

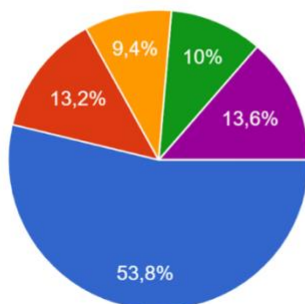
Szkoła techniczna - 128 odpowiedzi

Szkoła zawodowa - 4 odpowiedzi

Podział wielkości miejscowości:

W jak dużym mieście się uczysz?

660 odpowiedzi



- więcej niż 250 000 mieszkańek i mieszkańców
- od 100 000 do 249 999 mieszkańek i mieszkańców
- od 50 000 do 99 999 mieszkańek i mieszkańców
- mniej niż 50 000 mieszkańek i mieszkańców
- nie wiem

Powyżej 250 000 mieszkańek i mieszkańców - 350 odpowiedzi

100 000 - 249 999 mieszkańek i mieszkańców - 87 odpowiedzi

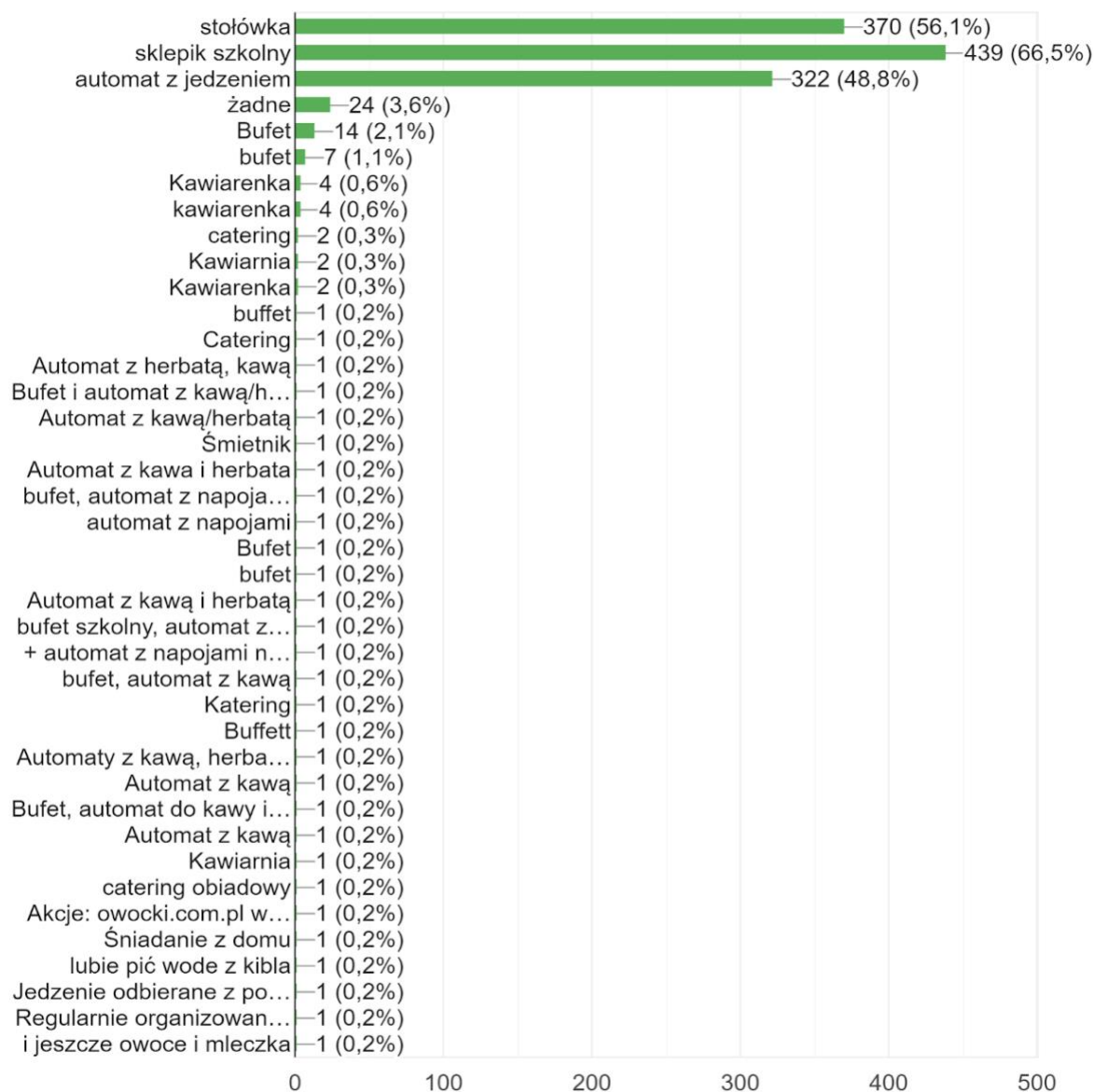
50 000 - 99 999 odpowiedzi - 62 odpowiedzi

mniej niż 50 000 odpowiedzi - 60 odpowiedzi

nie wiem - 90 odpowiedzi

Które elementy żywienia znajdują się w Twojej szkole?

660 odpowiedzi



W wielu placówkach występuje kilka sposobów zaopatrzenia się w żywność. Pomijając jakość i dostępność pod kątem diet wegańskich, wegetariańskich, bezglutenowych czy innych diet specjalnych, jest niewiele (3.6%) szkół, w których nie występuje możliwość zakupu jedzenia w żadnej formie.

Na jakiej jesteś diecie?

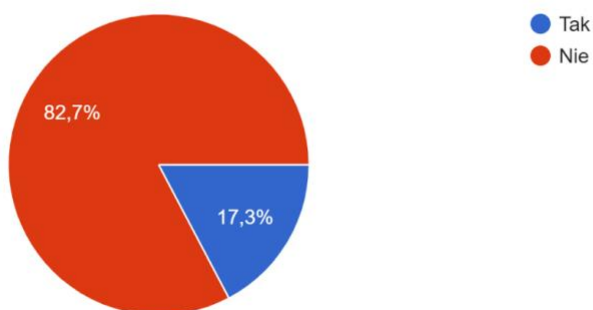
660 odpowiedzi



Badanie zostało skierowane nie tylko do osób na diecie wegańskiej czy wegetariańskiej, ale do pełnego spektrum osób uczących się, także będących na diecie mięsnej czy ograniczającej produkty zwierzęce. Najistotniejszą daną wynikającą z zadania powyższego pytania jest fakt, że prawie połowa osób uczących się ogranicza lub wyklucza całkowicie konkretne produkty zwierzęce. Na diecie wegańskiej i flexi wegańskiej jest ponad 10% osób uczących się (10.2%), z kolei osób nie jedzących mięsa lub je ograniczających jest prawie 35% (34.4%).

Czy czujesz się w szkole dyskryminowany/dyskryminowana z uwagi na dietę?

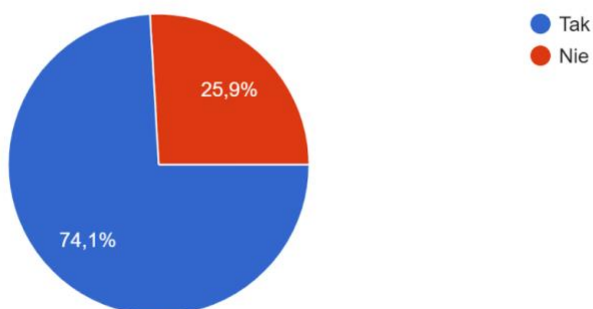
660 odpowiedzi



Ponad 15% (17,3%) osób uczących się czuje się w szkole dyskryminowane z uwagi na swoją dietę.

Czy w Twojej szkole istnieje możliwość zakupienia obiadu (zupa i/lub drugie danie)

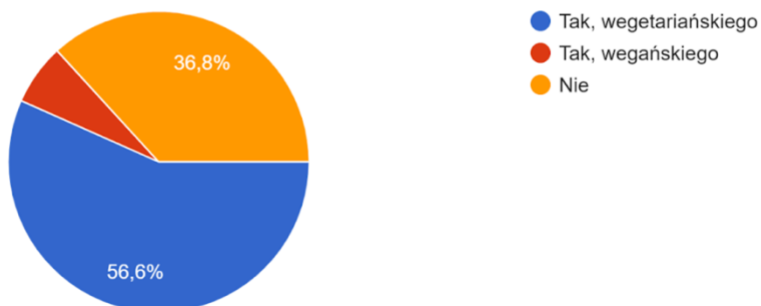
660 odpowiedzi



Ponad 25% (25,9%), a więc ¼ osób uczących się nie ma możliwości zakupu obiadu w formie ciepłego posiłku składającego się z zupy i/lub drugiego dania. Pytanie to koresponduje z pytaniem o dostępne formy żywienia w szkole, gdzie jedynie 56,1% osób zadeklarowało, że ma w szkole dostęp do stołówki.

Czy w ramach dostępnej oferty masz możliwość zjedzenia wegańskiego i/lub wegetariańskiego ciepłego posiłku?

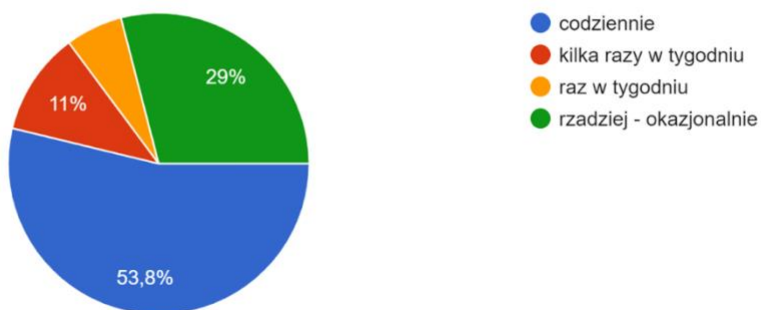
489 odpowiedzi



Spośród osób mających możliwość zakupu obiadu w formie ciepłego posiłku składającego się z zupy i/lub drugiego dania niewiele ponad połowa ma możliwość zakupu posiłku wegetariańskiego, a jedynie 6,5% posiłku wegańskiego. Zestawiając te dane z odpowiedziami na pytanie otwarte można wyciągnąć wniosek, że posiłki wegetariańskie i wegańskie dostępne są głównie w formie eliminacji części elementów posiłku np. wykluczenie mięsa z posiłku i zakup samych warzyw np. frytek, surówki, gotowanych ziemniaków, makaronu.

Jak często masz możliwość zjedzenia takiego posiłku

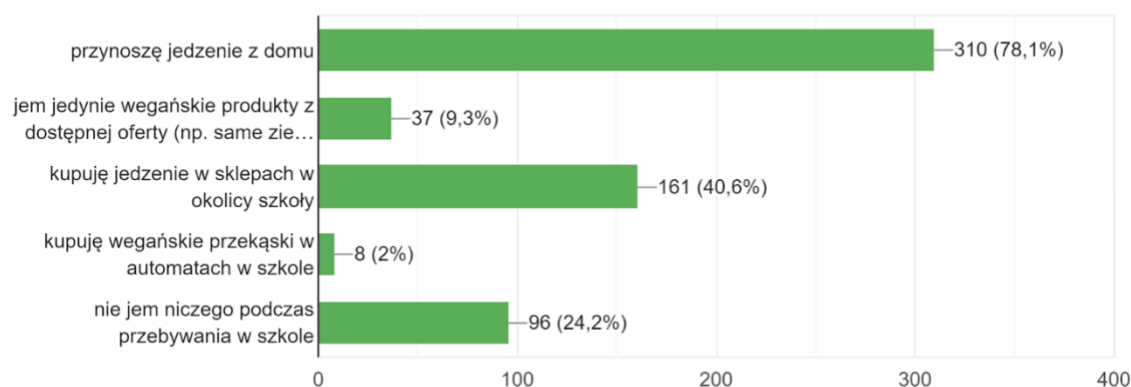
489 odpowiedzi



Osoby mające możliwość zjedzenia posiłku wegetariańskiego czy wegańskiego nie mogą jednak liczyć na to codziennie. Ponad 17,1% badanych zadeklarowało, że taką możliwość ma raz lub kilka razy w tygodniu, a prawie jedna trzecia (29%), że wyłącznie okazjonalnie.

Jeśli nie masz dostępu, lub dostęp jest ograniczony, jak uzupełniasz swoje żywienie?

397 odpowiedzi



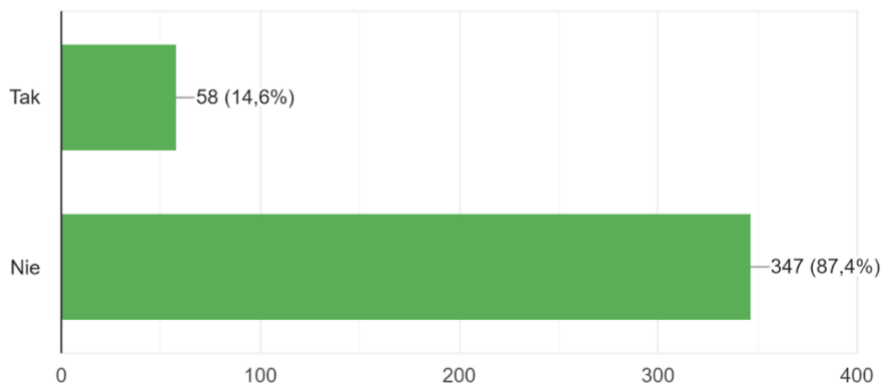
Jednym z głównych wniosków badania jest brak dostępności do żywienia jako takiego na poziomie odpowiadającym potrzebom osób uczących się. Istnieje kilka głównych sposobów uzupełniania tych systemowych braków. Prawie 80% (78,1%) osób uczących się przynosi jedzenie z domu, co w połączeniu z brakiem możliwości podgrzania go (brak systemowych rozwiązań w tym zakresie) oznacza, że zjadane posiłki są zimne.

40% (40,6%) osób korzysta z oferty sklepów zlokalizowanych w pobliżu szkół, co w połączeniu z zakazem opuszczania szkoły podczas zajęć dydaktycznych także daje efekt zjadania zimnych posiłków.

Najbardziej niezgodny z zasadami zdrowego i zbilansowanego żywienia jest fakt, że prawie ¼ (24,2%) badanych nie je żadnego posiłku podczas przebywania w szkole. Wpisując to w kształt zajęć dydaktycznych w polskim systemie oświaty oznacza to, że niektóre osoby uczące się spędzać mogą nawet 8-10 godzin w szkole bez zjedzenia pełnowartościowego posiłku.

Czy z uwagi na brak dostępności wegańskich produktów w szkole jesz mięso i inne produkty zwierzęce wbrew własnym przekonaniom?

397 odpowiedzi



Przez brak dostępności opcji wegańskich i wegetariańskich w stołówkach część osób uczących się je wbrew swoim przekonaniom. Prawie 15% (14,6%) osób zadeklarowało taką praktykę.

Pytanie otwarte: Jak wyobrażasz sobie idealne żywienie w szkole?

- Chciałabym aby każdy miał możliwość jedzenia tego co jest zgodne z jego przekonaniem. Mogłyby np. być organizowane tzw. Szwedzkie stoły i każdy jadłby to na co ma ochotę.
- Idealne żywienie w szkole wyobrażam sobie poprzez dostęp pokarmów wegetariańskich jak i wegańskich w większej mierze niż pokarmów mięsnych z uwagi na negatywny wpływ przemysłu mięsnego na klimat.
- Chciałabym żeby na stołówce i w sklepiku były dostępne opcje wegańskie. W sklepiku są słodczyce wegańskie, ale żadnych zbilansowanych posiłków. Noszę do szkoły własne obiady.
- Żeby były dostępne wszystkie opcje dietetyczne.



- Zamiast SAMYCH ciastek i babeczek przyjemnie byłoby zobaczyć owoce, np banan, pomarańcze, sałatki też byłyby super wyjściem (zarówno owocowe jak i warzywne) Więcej samorobionych soków i koktajli z warzyw i owoców!
- Uważam, że szkoły powinny zapewniać sklepiki lub stołówki z dostępnym jedzeniem odpowiednim dla wszystkich diet.
- Według mnie idealnie by było, gdyby w szkole były dostępne wyłącznie zbilansowane i zróżnicowane posiłki wegańskie. Jako placówka edukacyjna powinni dawać dobry przykład uczniom.
- Szkoła powinna zapewniać dzieciom zdrowe, etyczne, przyjazne środowisku i planecie produkty WEGAŃSKIE i propagować wśród dzieci kuchnię roślinną, edukować na temat zwierząt, zdrowia, klimatu i środowiska!
- Różnorodne, zbilansowane. Jak najmniej produktów pochodzenia zwierzęcego a jak najwięcej ich zamienników (niestety wiem, że narazie raczej niemożliwe). Tanie i dostępne. Ale w szczególności uwzględniające potrzeby żywieniowe ludzi znajdujących się na różnych dietach.
- Odpowiadające potrzebom każdej osoby, również tych, będących na różnych dietach.
- Bardziej zbilansowane posiłki. W danym momencie dania z cateringu nie zapewniają odpowiedniej ilości białka oraz pozostałych składników odżywczych, niezbędnych w diecie wegetariańskiej. Pojawiały się również ryby, czyli osobom zajmującym się przygotowywaniem jedzenia brakuje podstawowej wiedzy dotyczącej diet.
- Chcę, aby w szkole istniała możliwość wyboru swojej diety i dostawiania na obiad pokarmów stosownych do niej. jedzenie w sklepiku, automacie itd. nie jest kłopotem, bo można wybrać czy się chce coś kupić i co. ale za obiady trzeba zapłacić odgórnie za cały miesiąc, nie ma wyboru i jeśli coś nie pasuje, trzeba albo się pogodzić, albo nie jeść.
- Jedzenie w stołówkach zazwyczaj jest przeciętne, mimo iż nie mam wielkich wymagań. Wszelkie sklepiki czy automaty są wyposażone w naprawdę "śmieciowe" jedzenie, które nie wpływa dobrze na uczniów. Są wyjątki, ale chyba nie spotkałem się ze szkołą, która byłaby wyposażona w należyte przekąski itp. a byłem w wielu szkołach na zawodach...



- Dostępność ciepłych i zimnych posiłków dla osób które jedzą mięso lub nie. Z możliwością wyboru.
- Pełna akceptacja mojej diety, produkty wegetariańskie do kupienia w szkole, możliwość wybrania bez problemu diety wegetariańskiej na wycieczkach szkolnych i imprezach typu studniówka.
- Musiał by być sklepik w którym były by kanapki, sałatki itp. lub stołówka w której każdy może kupować obiady a nie osoby które muszą zapłacić za cały miesiąc z góry .
- Odnosząc się do poprzedniego pytania jako danie wegetariańskie jest możliwość zjedzenia tylko zapiekanki, zupy są gotowane na mięsie. Jako wegetarianka chciałabym mieć możliwość zjedzenia zdrowego ciepłego posiłku jakim jest np. Zupa. W mojej szkole weganin nie ma możliwości co zjeść.
- Idealnie żywienie w szkole, to takie w którym każda osoba będzie mogła zjeść ciepły i pełnowartościowy posiłek dostosowany do swojej diety.
- Przede wszystkim w szkole powinno być jedzenie zdrowe i nie piszę tutaj o samych sałatkach, chlebowych ryżowych itp. Piszę o posiłkach i produktach, które mają dobry, mało skomplikowany skład i przede wszystkim smakują uczniom (np. Świeże wrapy z warzywami i innymi dodatkami). W ofercie szkolnego jedzenia powinno być również tyle samo opcji dla osób na diecie wege jak i dla osób które produkty zwierzęce jedzą. Z mojego doświadczenia, mogę zjeść w szkole tylko zimny makaron z pesto, ponieważ cała reszta „ciepłych” dań ma mięso.
- Dostępność wegańskiej i wegetariańskiej opcji obiadu i więcej takich opcji w sklepikach, jeśli chodzi o kanapki, ale również np. kawa z mlekiem roślinnym (super by było w automatach).
- Menu odpowiadające zarówno weganom, wegetarianom, jak i osobom jedzącym mięso:]
- Powinny być dostępne wszystkie rodzaje diet, tak żeby każdy mógł zjeść zgodnie ze swoją dietą.
- Większy wybór jedzenia z zamiennikami mięsa, więcej wegańskich opcji.

- Istotną sprawą jest różnorodne jedzenie, gdyż te same dania podawane codziennie, nie są już apetyczne i zachęcające do zjedzenia, właśnie tego - czegoś bardziej odżywczego, gdyż organizm domaga się zmian, co powoduje jednak zakup łatwo dostępnej przetworzonej żywności, bez większych wartości. Uwzględnione w jadłospisie powinny być dania dla osób na dietach specjalnych, a nawet jestem zdania, że powinny być to tylko dania wegańskie, które mogłyby zachęcić wiele osób do ograniczenia/rezygnacji z produktów zwierzęcych, bądź po prostu oderwać się od codziennego, mięsnego żywienia. Byłby to również ruch w stronę ekologii oraz lepszej jakości.
- Więcej wegetariańskich opcji poza naleśnikami, pierogami. opcji które dostarczają białko osobom nie jedzącym mięsa.
- Idealne żywienie w szkole powinno opierać się na tym, aby młodzież i dzieci spożywali pełnowartościowe posiłki bogate w białko, węglowodany, tłuszcze oraz witaminy. Uważam, że w automatach czy sklepikach szkolnych powinny znaleźć się zdrowe przekąski w postaci warzyw i owoców czy przekąski, które nie zawierają żadnych wzmacniaczy smaków, mają ograniczoną ilość soli albo są bez dodatku cukru. Obecnie na rynku jest wiele produktów, które mają bardzo dobre składy, a co za tym idzie, "nie trują" dzieci. Na stołówkach powinna być różnorodność posiłków, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie, bo nie każdy chce spożywać jakieś produkty, a niektóre osoby mogą również mieć nietolerancje pokarmowe. Posiłki serwowane na stołówkach powinny być pełnowartościowe i bogate w warzywa i owoce. Uważam, że szkoła powinna dawać dobry przykład dzieciom i zachęcać je do spożywania warzyw i owoców. Nie powinna kształtować u dzieci złych nawyków.
- Według mnie powinna zostać przeprowadzona ankieta, odnośnie diet uczniów szkoły. Na podstawie której zostaną sporządzone posiłki, będzie opcja wegetariańska, wegańska, itp. żeby każdy uczeń miał możliwość zbilansowanej diety. Podanie kaloryczności posiłków też byłoby przydatne.
- Codziennie możliwość na stołówce z 3 wyborów 1 wegański.



- Dwie opcje dań z czego jedna jest w pełni wegetariańska lub wegańska.
- Każdy chętny jedzenia na stołówce podaje swoją dietę i szkoła dopasowuje się do ucznia, a nie uczeń do szkoły (z uwzględnieniem chorób takich jak nadwaga, cukrzyca, Hashimoto itd.). To nie wstyd być chorym czy mieć inne poglądy, a to sprawia że musimy się wstydzić licząc kalorie albo prosząc by nie nakładano nam określonych produktów. Bardzo dziękuję za super ankietę.
- Powinno być tanie i zróżnicowane - możliwie każdy powinien sam potrafić skomponować posiłek. Duża ilość warzyw i węglowodanów (makaron, ryż, etc.) ewentualnie trochę mięsa.
- Częściej o tym rozmawiać i dawać owoce i warzywa.
- Jeżeli jest już bufet to mogłoby być więcej opcji niż tost z serem i paluszki. Chciałabym żeby była chociaż jedna opcja obiadowa która będzie naprawdę wegetariańska/wegańska a nie tylko odpowiednia dla wegetarian/wegan mając na myśli uzupełnienie zapotrzebowanie protein albo białka poprzez produkty np z soją albo tofu.
- Do wyboru wegańskie i wegetariańskie, kolorowe, świeże i smaczne dania i zdrowe przekąski warzywno-owocowe, a nie obrzydliwa "wege" zupa na mięsie.
- Moim zdaniem powinno być jedzenie dostępne w każdych dietach (wegetariańska, wegańska, i tym podobne) i w przystępnej cenie (posiłki w szkole są zazwyczaj drogie i uczniów nie stać na zakup ciepłych posiłków). Poprawiłbym smak posiłków, by były one zachęcające do kupna, porcje zazwyczaj są małe więc zwiększyłabym porcję. Największym problemem jest brak czasu na spożycie posiłku na przerwie.
- Możliwość wyboru diety wegetariańskiej lub wegańskiej, żeby posiłki wegetariańskie i wegańskie zawierały coś białkowego, żeby dania wegetariańskie to nie były przez większość dni dania na słodko, możliwość kupienia kanapek bez mięsa w sklepiku szkolnym.



- Dostęp do stołówki wraz ze spokojnym miejscem przeznaczonym do spożycia posiłków. Wgląd to tygodniowej rozpiski podawanych posiłków, aby w przypadku jedzenia za którym się nie przepada uczeń miał możliwość przygotowania sobie prowiantu wcześniej w domu. Super gdyby były również np. jabłka itp, aby można było zjeść coś na szybko i swobodny dostęp do wody pitnej.
- Problemem jest brak umiejętności gotowania posiłków bezmięśnych u szkolnych kucharzy - i brak chęci rozwoju w tym kierunku. Często wynikiem jest "tradycyjny" makaron z niezidentyfikowanymi warzywami i naleśniki z dżemem. Ale współpracują, rozumieją, pomagają. To proces ewolucyjny, który trwa już od kilku lat.