Skutečně
zdravá škola

Akční skupina pro zdravé stravování

Instrukce

Dotazník pro rodiče

Návrh možných otázek pro zjištění stavu v oblasti školního stravování ve vaší škole. Použijte ty otázky, které jsou pro vaši situaci relevantní, nebo přidejte další otázky. Důležité je následně výsledky vyhodnotit a udělat z nich správné závěry.

Školní obědy

1. Odebírá vaše dítě či děti

školní obědy	
svačiny, přesnídávky	
obojí	

2. Pokud vaše dítě chodí na školní obědy, jak byste je ohodnotil/a?

(zaškrtněte jednu kolonku na řádek)

	Dobré	Ucházející	Špatné
Poměr cena/kvalita	☐	☐	☐
Kvalita jídel	☐	☐	☐
Hodnocení vašeho dítěte	☐	☐	☐

3. Chtěl/a byste ochutnat školní obědy? (vyberte jednu možnost)

☐ Ano ☐ Ano, ale nevychází mi to časově ☐ Ne

4. Jak byste se chtěl/a dozvídat o aktuální nabídce školních jídel?
(vyberte jednu možnost)

☐ Dopisem ☐ Na webu ☐ E-mailem
☐ Ve vstupní hale školy ☐ V jídelně
☐ Jinde (prosím uveďte) .....

5. Rozhodujete se společně s vaším dítětem, jaké obědy bude jíst?
(vyberte jednu možnost)

☐ Ano ☐ Ne ☐ Občas

6. Chtěl/a byste mít možnost školní oběd objednávat předem?
(vyberte jednu možnost)

☐ Ano ☐ Ne ☐ Již předem objednávám

7. Která z následujících možností nejlépe popisuje vaše důvody, proč se vaše dítě nestravuje ve školní jídelně? (vyberte jednu možnost)

☐ Vařím doma, mohu mu tak poskytnout zdravější jídlo, než jaké je ve škole.
☐ Moje děti raději obědvají balený oběd.
☐ Balený oběd je levnější.
☐ Mému dítě obědy ve školní jídelně nechutnají.
☐ Školní obědy jsou příliš drahé.
☐ Školní obědy se nevyplatí, co se týče poměru cena/kvalita.
☐ Jiné (prosím uveďte) .....

8. Uvítal/a byste informace o tom, jak dětem do školy připravit vyváženou a zdravou svačinu? (vyberte jednu možnost)

☐ Ano ☐ Ne

9. Co by vás přimělo vyměnit balené obědy/obědy doma za obědy ve školní jídelně?

Prosím napište:

.....
.....
.....
.....

Vaření

10. Jak často vám doma vaše dítě pomáhá s přípravou jídel?
(vyberte jednu možnost)

- ☐ Každý den
- ☐ Několikrát do týdne
- ☐ Několikrát do měsíce
- ☐ Zřídkakdy

11. Snažíte se doma své dítě zapojovat do vaření jídel pro rodinu?
(vyberte jednu možnost)

- ☐ Ano, téměř pořád
- ☐ Občas
- ☐ Téměř nikdy

12. Chtěl/a byste pomoci zaměstnancům školy s výukou vaření?
(vyberte jednu možnost)

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím/Potřebuji více informací

13. Chtěl/a byste se zapojit do školních kuchařských projektů?
(vyberte jednu možnost)

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Možná

14. Hodláme zřídit školní kroužky vaření pro děti a rodiče. Chtěl/a byste se zapojit?
(vyberte jednu možnost)

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

15. Pokud bychom zřídili školní kroužky vaření, jaký čas by byl pro vás nejvhodnější? (vyberte jednu možnost)

- ☐ V době výuky
- ☐ Po škole
- ☐ Navečer
- ☐ O víkendu

Farmy a výlety na farmy

16. Navštívil/a jste někdy se svým dítětem farmu? (vyberte jednu možnost)

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Pokud ne, napište prosím důvod: . . . . . .

. . . . . .

Pěstování

17. Chtěl/a byste se zapojit do školních pěstitelských projektů?
(vyberte jednu možnost)

- [ ] Ano
- [ ] Ne
- [ ] Možná

18. Chtěl/a byste pomoci dětem s jejich pěstitelskými projekty?
(vyberte jednu možnost)

- [ ] Ano, ale pouze během doby výuky
- [ ] Ano, ale pouze pozdě odpoledne
- [ ] Ano, ale pouze o víkendech
- [ ] Ano, téměř kdykoli
- [ ] Ne

19. Chtěl/a byste pomoci při péči o školní zahradu? (vyberte jednu možnost)

- [ ] Ano
- [ ] Ne

20. Pěstujete doma nebo na zahradě ovoce a zeleninu? (vyberte jednu možnost)

- [ ] Ano
- [ ] Ne

21. Pokud ano, účastní se pěstování i vaše dítě? (vyberte jednu možnost)

- [ ] Ano, často
- [ ] Ano, trochu
- [ ] Ne, téměř nikdy

Obecné

22. Co by se vaše rodina ráda naučila?

- [ ] Plánováni rodinného rozpočtu v oblasti zdravého stravování
- [ ] Odbornou terminologii zdravé stravy (jako například co jsou nasycené tuky)
- [ ] Jak vařit rychlá a jednoduchá jídla
- [ ] Nápady na vaření a kde získat zdravé recepty
- [ ] Jak jednat s mlsnými jedlíky
- [ ] Jak pěstovat svoje vlastní ovoce a zeleninu

23. Napadá vás nějaký jiný způsob, jak byste mohl/a pomoci zlepšit školní stravování?

- ☐ Ne
- ☐ Ano, mohu vypomoci s:
  - ☐ Pěstováním
  - ☐ Vařením
  - ☐ Navázáním spolupráce s místním výrobcem potravin nebo farmářem
  - ☐ Organizací školních akcí zaměřených na stravování
- ☐ Jinak, prosím uveďte . . . . . .

24. Máte nějaké zvláštní dovednosti v pěstování, vaření nebo farmaření, které bychom mohli využít (případně zajímavé kontakty)?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

25. Vaříte a jíte společně jako rodina? (vyberte jednu možnost)

- ☐ Ano, každý den
- ☐ Ano, většinou
- ☐ Občas
- ☐ Téměř nikdy

Různé

26. Program Skutečně zdravá škola si klade za cíl poskytovat takové školní obědy, které jsou připraveny z 85 % z čerstvých sezónních surovin od místních farmářů. Jak moc byste tuto snahu podpořil/a na stupnici od 1 do 5, kde 1 = „nepodpořil/a bych ji vůbec“ a 5 = „měla by moji plnou podporu“?
(vyberte jednu možnost)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

27. Jak aktivně své dítě podporujete v konzumaci zdravé a vyvážené stravy, a to včetně 5 porcí ovoce a zeleniny denně? (vyberte jednu možnost)

- ☐ Velmi aktivně ☐ Dosti aktivně ☐ Celkem aktivně
- ☐ Aktivně nepodporuji

28. Jak úspěšně se vám daří přimět své dítě konzumovat zdravou a vyváženou stravu, a to včetně 5 porcí ovoce a zeleniny denně? (vyberte jednu možnost)

- ☐ Velmi úspěšné
- ☐ Dosti úspěšně
- ☐ Celkem úspěšné
- ☐ Nedaří

29. Uvítal/a byste vzdělávání o tom, jak své děti motivovat ke konzumaci zdravých potravin? (vyberte jednu možnost)

- ☐ Ano
- ☐ Ne

30. Pokud bychom pořádali lekce na následující témata, zúčastnil/a byste se? (vyberte jednu možnost)

a) Školní obědy (včetně nutriční analýzy, zdroje potravin, ochutnávek atd.)

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

b) Jak zajistit zdravou a vyváženou stravu pro svoji rodinu

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

c) Jak přimět mlsné jazýčky jíst bohatou stravu

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

31. Jaké znalosti máte o tom, jaké vědomosti o jídle a stravování vaše dítě ve škole získává? (vyberte jednu možnost)

- ☐ velmi dobré
- ☐ dosti dobré
- ☐ poměrně dobré
- ☐ téměř žádné

32. Jak často se se svým dítětem bavíte o jídle a stravování? (vyberte jednu možnost)

- ☐ Často
- ☐ Poměrně často
- ☐ Někdy
- ☐ Spíše vůbec

Pokud jste schopni nabídnout pomoc nebo se chcete zúčastnit školních kroužků vaření a pěstování, napište nám prosím své kontaktní údaje:

Jméno vašeho dítěte: .....

Třída: .....

Vaše jméno: .....

E-mailová adresa: .....

Telefon: .....

Děkujeme za váš čas