OSNOVNA ŠOLA
FRANA ERJAVCA
NOVA GORICA

ZADOVOLJSTVO S ŠOLSKO PREHRANO – analiza ankete

Maj, 2022

1. UVOD 2
2. SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH 3
3. ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH 5
4. REZULTATI IN ANALIZA ANKETE 6
4.1. ANALIZA ANKETE ZA UČENCE 6
4.2. ANALIZA ANKETE ZA STARŠE 16
5. ZAKLJUČEK 27

1. UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je v obdobju odraščanja ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. Potem ko se po zelo hitrem razvoju v zgodnjem otroštvu razvoj telesa sredi otroštva nekoliko umiri, se znova zelo okrepi v času pubertete. V tem obdobju ni pomembno samo to, da otroci jejo dovolj, pomembno je, da jejo kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Zato je v času šolanja primerna, zdrava in uravnotežena hrana še kako pomembna, saj se takrat izoblikujejo tudi zdrave prehranjevalne navade, ki vplivajo na način prehranjevanja, izbiro živil in jedi v nadaljnjem življenju, s tem pa na zdravje in splošno počutje v odrasli dobi.

Med ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Smo ena redkih držav v Evropi, ki ima po letu 1991 urejeno prehrano otrok in mladostnikov s slovensko področno zakonodajo.

Mladostniki v Sloveniji preživijo velik dneva v šoli, zato je pomembno, da ima Slovenija vzpostavljen (dobro razvit) sistem šolske prehrane v šolsko izobraževalnih zavodih. Šola pa nima popolnoma prostih rok pri izbiri hrane in sestavi obrokov. Slediti mora prehranskim priporočilom Nacionalnega inštituta za javno zdravje, oblikovanih za zdravo prehrano otrok in mladostnikov. Priporočila so namenjena vzgojno izobraževalnim ustanovam v Sloveniji. Organizator šolske prehrane ne more upoštevati samo okusa otrok, ampak mora pri sestavi jedilnikov upoštevati številne vidike, med drugim tudi ekonomskega in zdravstvenega. V naši šoli se dnevno pripravljajo štirje obroki; zajtrk in kosilo ter dopoldanska in popoldanska malica, obroki se zagotavljajo tudi za učence z dieto.

Celotna organizacija šolske prehrane je kompleksna, saj tu ne gre le za sestavo jedilnikov, pač pa zajema tudi čas in trajanje šolskih obrokov, zagotovitve prostorov in opreme za pripravo in uživanje obrokov, objavljanje jedilnikov itd.

Rezultati ankete, vključno z vsemi izraženimi mnenji, pobudami, pripombami oziroma pohvalami, nam bodo v pomoč pri organizaciji šolske prehrane v prihodnosti, zato se vsem, ki ste si vzeli čas in izpolnili anketni vprašalnik zahvaljujemo.

2. SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH

Ker otroci in mladostniki veliko obrokov pojedo v šolskih ustanovah, je Državni zbor Republike Slovenije leta 2005 sprejel Nacionalni program prehranske politike 2005-2010. Temu pa je sledil Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. Nacionalni inštitut za javno zdravje je oblikoval tudi prehranska priporočila za zdravo prehrano otrok in mladostnikov, namenjena za vzgojno-izobraževalne ustanove v Sloveniji.

V priporočilih se pri izračunu energijskega in hranilnega vnosa upoštevajo starostne skupine in spol otrok glede na ocenjeno povprečno raven dnevne telesne dejavnosti, razporejeno na posamezne dnevne obroke. Poleg tega so predstavljeni tudi: priporočen režim prehranjevanja, priporočila o pogostosti uživanja posameznih skupin živil in količine le-teh, porazdelitev priporočenih obrokov in priporočila glede uživanja odsvetovanih živil. Navedeni so tudi primeri jedilnikov in kako se le ti načrtujejo.

Smernice za zdravo prehranjevanje so naslednje:

- jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi glede na starostno skupino otrok ali mladostnikov,
- energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju, kar lahko uravnavamo z zadostno telesno dejavnostjo otrok in mladostnikov,
- obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst priporočenih živil iz vseh skupin živil,
- pri izbiri živil imajo prednost sadje in zelenjava, kakovostna ogljikohidratna živila (polnovredna žita in žitni izdelki), kakovostna beljakovinska živila (mleko in mlečni izdelki z manj maščobami, ribe, puste vrste mesa in stročnice) in kakovostne maščobe,
- sveže sadje in/ali zelenjava naj se vključi v vsak obrok,
- za pitje naj bo na voljo predvsem zadostna pitna voda, lahko tudi sadni sokovi, razredčeni z vodo, in nesladkan čaj,
- dnevno se priporoča redno uživanje od štiri do pet obrokov, od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane,
- za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa naj bodo ponujeni v okolju in na način, ki zbuja pozitiven odnos do prehranjevanja,
- pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave.

Po Smernicah zdravega prehranjevanja je v šolah določena priporočena pogostnost uživanja živil iz posameznih skupin:

Tabela 1: Priporočena pogostosti uživanja živil iz posameznih skupin živil

Skupina živil	Pogostnost uživanja
Mleko in mlečni izdelki	Vsak dan

Meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreščki in drugo lupinasto sadje	7-krat na teden, od tega meso do 5-krat na teden
Ribe	1–2-krat na teden
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	Vsak dan
Sadje	Vsak dan (2-krat na dan)
Zelenjava	Vsak dan (2–3-krat na dan)
Gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in sol	Priporočamo redko uporabo

Tabela 2: Priporočila glede uživanja odsvetovanih živil iz posameznih skupin živil

Odsvetovana živila	**Priporočila glede uživanja**
Pekovski in slaščičarski izdelki ter industrijski deserti	Praviloma vsebujejo velik delež maščob in sladkorjev, zato je priporočljivo, vključevanje takih z manj sladkorja in maščob in so narejeni na podlagi mleka (jogurta), polnozrnate moke, z dodanim sadjem, semeni, oreščki, s čimer zvišamo njihovo hranilno vrednost
Gazirane ali negazirane sladke pijače	Praviloma so proizvedene na podlagi umetnih barvil in sadne arome ter dodanega sladkorja in umetnih sladil, zato je njihova uporaba odsvetovana. Maj primerne so sadne pijače, ki vsebujejo manjši delež sadja in dodani sladkor. Popolnoma je odsvetovano pitje pijač, ki vsebujejo kofein (kola, kava, pravi čaj, energijski napitki). Najprimernejše pijače, ki jih ponudimo pri obrokih in med njimi so voda, mineralna voda, nesladkan čaj in naravni sadni ali zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja.
Mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi ter trde margarine	Vsebujejo visok delež maščob in /ali nezaželene trans maščobne kisline, zato je njihova uporaba odsvetovana. Primernejša je zmerna uporaba mlečnih namazov, namazov na osnovi stročnic, kisle smetane.
Živila z velikim deležem maščob in maščobe, ki vsebujejo pretežno nasičene in trans maščobne kisline	Priporočena je zmerna uporaba maščob. Živalske maščobe naj se v večji meri zamenjajo s kakovostnimi rastlinskimi. Klasično ocvrte jedi naj bodo vključene v jedilnik omejeno.
Mesni izdelki	Priporočena je zmerna in občasna uporaba mesnih izdelkov. Izberejo naj se take z vidno strukturo mesa (šunka, piščančje prsi, ...), in ne tista, kjer je struktura homogena zaradi mletja.
Instant juhe »iz vrečk« in jušni koncentrati ter podobni koncentrirani izdelki	Zaradi visoke vsebnosti soli in aditivov je njihova uporaba odsvetovana. Prav tako uporaba pretirano slanih izdelkov.

3. ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani, katerega cilji so, da se: ob upoštevanju tega zakona zagotavlja kakovostna šolska prehrana, s katero se vpliva na optimalni razvoj učencev, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja, in omogoči učencem dostopnost do zdrave šolske prehrane.

Šola organizira šolsko prehrano za učence v dneh, ko potekajo pouk in druge organizirane dejavnosti. Pri organizaciji se upoštevajo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih sprejme Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje in vsebujejo cilje, načela in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s šolsko prehrano.

Šola s Pravili šolske prehrane opredeli, kdo so uporabniki šolske prehrane, njihove obveznosti in vse dejavnosti, povezane s prehrano. Svoje uporabnike mora obveščati o načinu prijave in odjave na obroke, o ceni in načinu plačila šolske prehrane ter o subvencioniranju in postopku pridobitve subvencioniranja šolske prehrane.

Šola organizira:
- obvezno malico za vse učence,
- kot dodatno ponudbo zajtrk, kosilo in popoldansko malico,
- dietno prehrano v okviru svojih zmožnosti in finančnih sredstev.

Dietno prehrano lahko starši uveljavljajo na podlagi potrdila lečečega zdravnika za vsako šolsko leto posebej.

Na naši šoli učencem nudimo:

- dopoldansko malico za vse učence: od 9.35 do 9.50,
- kosilo: od 11.35 do 13.30 za učence od 1. do 5. razreda,
  od 12.35 do 13.45 za učence od 6. do 9. razreda
- popoldansko malico: od 14.00 – 14.15 za učence od 1. do 5. razreda, ki so vključeni v podaljšano bivanje.

V letošnjem šolskem letu je na dopoldansko malico naročenih 634 učencev ali 95 %. Za učencev pa Šola dnevno pripravlja 15 dietnih malic, pri čemer se posvetujemo tako s starši, kot tudi z zdravnikom, v kolikor je to potrebno. Pri tem nastajajo predvsem organizacijske in izvedbene težave, ki jih dodatno poveča skromna oziroma omejena možnost nabave/ponudba ustreznih živil in nadomestil. Kljub temu so dietni obroki pripravljeni ločeno od ostale priprave in skladni z zdravstveno omejitvijo otrok.

4. REZULTATI IN ANALIZA ANKETE

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo v šolskem letu 2021/2022 v mesecu marcu izvedli anketo, s katero smo želeli preveriti stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano.

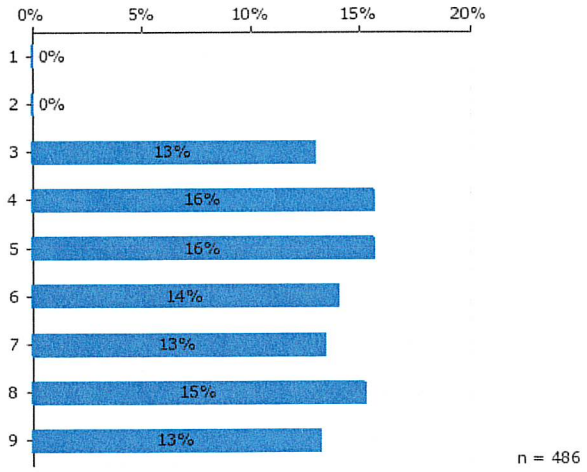
Anketni vprašalnik sva pripravili Andreja Glavan Podbršček, organizatorka šolske prehrane, vodja skupine za prehrano in Lea Kosmač, učiteljica gospodinjstva ter članica skupine za prehrano.

Anketa je bila izvedena preko spleta s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Povezava do ankete za starše je bila objavljena na spletni strani šole od 24. 3. do 29. 3. 2022. Starši so bili k izpolnjevanju ankete povabljeni preko e-asistenta in šolske spletne strani.
Anketo so izpolnjevali učenci od 3. do 9. razreda v času pouka med razredno uro v računalniški učilnici v tednu od 21. 3. do 25. 3. 2022.

4.1. ANALIZA ANKETE ZA UČENCE

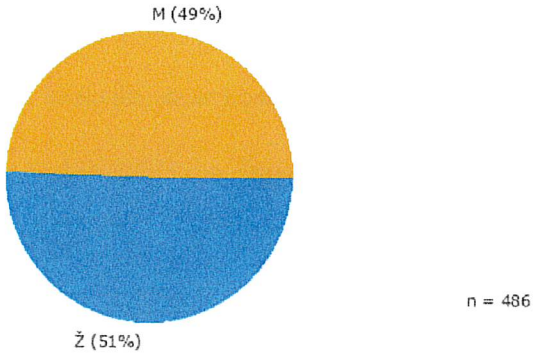
1. **Kateri razred obiskuješ? (n = 486)**

Anketo je rešilo 486 učencev (89 %) od 3. do 9. razreda. Ankete niso izpolnjevali samo učenci, ki so bili na dan izpolnjevanja ankete odsotni od pouka.

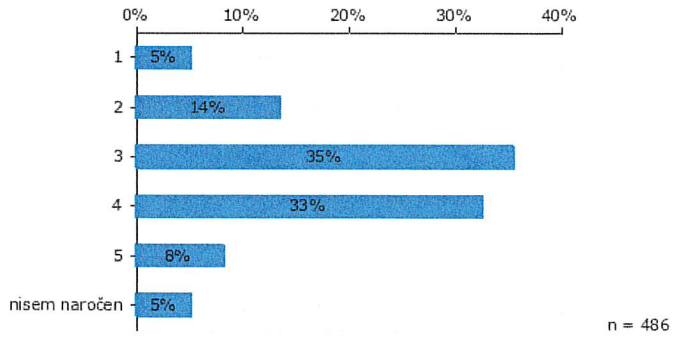


2. **Tvoj spol? (n = 486)**

Anketo je rešilo 246 deklic (51 %) in 240 dečkov (49 %).



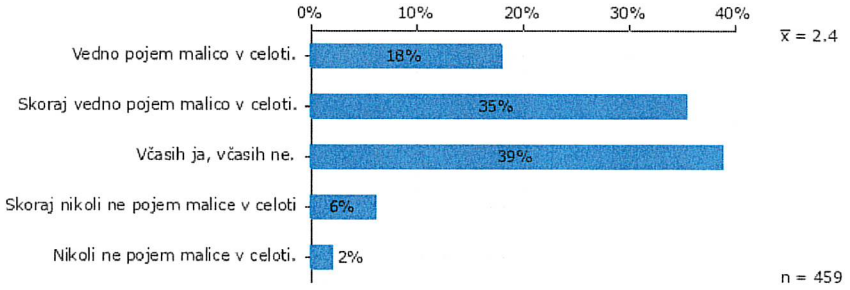
3. Oceni šolsko malico z ocenami od 1 do 5. Ocena 1 pomeni najslabšo oceno, ocena 5 pomeni najboljšo oceno. (n = 486)



Največ učencev, 172 ali 35 %, je mnenja, da si šolska malica zasluži oceno dobro (3). 158 učencev (33 %) meni, da si šolska malica zasluži oceno prav dobro (4). Oceno odlično (5) je šolski malici pripisalo 40 učencev (8 %). Z negativno oceno (1) je šolsko malico ocenilo 25 učencev (5 %), z oceno zadostno (2) pa 66 učencev (14 %).

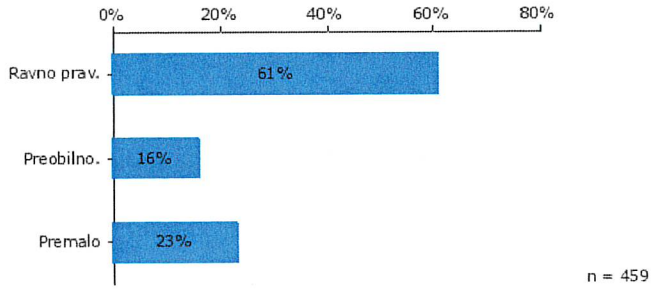
Povprečna ocena malice je 3,4, kar je primerljivo z ocenami iz preteklih let.

4. Kako pogosto poješ malico v celoti? (n = 459)



V celoti vedno poje malico 83 učencev (18 %), skoraj vedno 160 učencev (35 %), včasih ja včasih ne pa 179 (39 %) učencev. Če te rezultate združimo, bi lahko rekli, da malico bolj ali manj v celoti poje 422 učencev ali 92 %.
Le 27 učencev (6 %) je odgovorilo, da malice nikoli ali skoraj nikoli ne poje v celoti.

5. Kaj meniš o količini šolske malice? (n = 459)

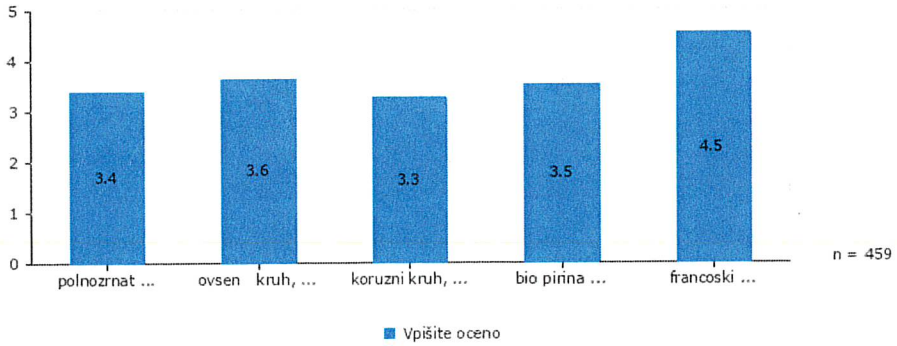


280 učencev (61 %) je odgovorilo, da dobijo za malico ravno prav. Za 73 učencev (16 %) je malica preobilna, 106 učencev (23 %) pa je odgovorilo, da za malico dobijo premalo.

Rezultati so podobni kot v preteklih letih. Opažamo, da veliko učencev ne poje vseh živil, ki so vključena v malico (polnozrnati izdelki, bio mlečni izdelki, sadje, zelenjava, ...), zato jim malica količinsko ne zadostuje. Še vedno so na šoli otroci, ki ne zajtrkujejo. Šolska – dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka.

Po priporočilih Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah dopoldanska malica predstavlja 10 do 15. % celodnevnega energijskega vnosa. Naša malica zagotovo ustreza temu priporočilu. Bolj ješči učenci lahko tudi skoraj vedno pridejo po dodatek. Težava nastane pri učencih, ki spuščajo zajtrk, ki naj bi predstavljal 18 do 22 % celodnevnega energijskega vnosa. In ta primanjkljaj učenci kasneje težko nadoknadijo, zato so tudi po malici še lačni.

6. Kaj najraje poješ za šolsko malico? Predlagane malice oceni z ocenami od 1 do 5.



Učenci so imeli v spletni anketi napisanih pet predlogov malice, ki so jih ocenjevali z ocenami od 1 do 5. Povprečne ocene so si zelo podobne in se gibljejo od 3,3 do 3,6. Na prvem mestu je »sladka« malica (francoski rogljič, bela kava, sadje), ki je po pričakovanjih dobila najvišjo oceno 4,5, sodi pa med odsvetovane malice. Na drugem mestu je domač tunin namaz, ki ga imajo učenci zelo radi že od kar je na jedilniku.

Predlog malice	
polnozrnat kruh, maslo, domača marmelada, mleko	3,4
ovsen kruh, domač tunin namaz, češnjev paradižnik, bio jogurt	3,6
koruzni kruh, rezina sira, sveža paprika, čaj, sadje	3,3
bio pirina žemlja, kuhan pršut, rezina sira, list zelene solate, navadni jogurt	3,5
francoski rogljič, bela kava, sadje	4,5

Jedi, ki jih imajo učenci najraje, sodijo v skupino manj priporočenih živil. Ta živila so uvrščena v sam vrh prehranske piramide, kar pomeni, da se jim je potrebno v vsakodnevni prehrani izogibati, oz. jih uživati redkeje, v manjših količinah. Ravno zaradi velike priljubljenosti »sladkih« malic ne črtamo iz naših jedilnikov. Skušamo jih uvrščati na jedilnik manj pogosto, saj živila iz skupine odsvetovanih/manj priporočenih živil niso prepovedana, se pa svetuje, da se pojavljajo v razmeroma majhni pogostosti in zmerno v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi živili.

7. Napiši, katerih jedi po navadi ne poješ pri šolski malici.

Učenci so na to vprašanje odgovarjali prosto. V spletni anketi so imeli za odgovore predvidena tri mesta. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladujejo pa zapisi, da za šolsko malico učenci ne pojejo:

- sira 44 učencev (na prvem mestu) + 20 (na drugem mestu) + 13 (na tretjem mestu),
- paprike 38 učencev (na prvem mestu) + 37 (na drugem mestu) + 36 (na tretjem mestu),
- paradižnika 38 učencev (na prvem mestu) + 17 (na drugem mestu) + 17 (na tretjem mestu),
- jogurta 36 učencev (na prvem mestu) + 30 (na drugem mestu) + 16 (na tretjem mestu),
- skute 28 učencev (na prvem mestu) + 38 (na drugem mestu) + 24 (na tretjem mestu),
- suhe salame 23 učencev (na prvem mestu) + 4 (na drugem mestu) + 13 (na tretjem mestu) .

Učenci vračajo različne jedi. Pri malici opažamo, da velikokrat vračajo različne napitke, to je čaj, mleko... Rezultati ankete kažejo, da učenci predvsem ne marajo mlečnih izdelkov (sir, skuta, jogurt), zelenjave (paprika, češnjev paradižnik) ter kruha s semeni ali polnozrnatega kruha. Ta visok odstotek pri paradižniku in papriki nas je malo presenetil, saj smo ju v letošnjem šolskem letu prav na željo učencev uvrstili na jedilnik. Morda je potrebno še malo počakati, da bodo učenci to novost sprejeli. Zato bomo vztrajali in bomo še naprej učencem ponujali tudi zelenjavo, saj naj bi priporočene kombinacije živil v obrokih morale dajati prednost sadju in zelenjavi.
Učenci pa se vračajo po kruh in namaze. Učenci, ki ne jedo ostalih jedi pri šolski malici, navadno jedo vsaj kruh.
Kar nekaj učencev pa je napisalo, da nimajo nobenih posebnih želja, pojedo vse in so z malico zadovoljni, saj imajo na razpolago raznovrstno hrano in sadje.

8. Napiši tri predloge za šolsko malico, ki pa morajo slediti smernicam zdrave prehrane.

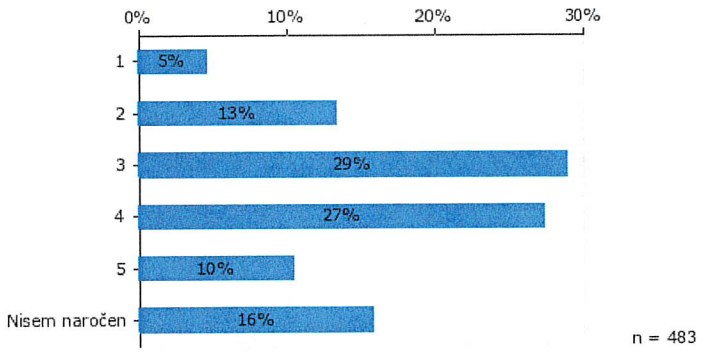
Tudi na to vprašanje so učenci odgovarjali prosto. V spletni anketi so imeli za odgovore predvidena tri mesta. Odgovori so zelo različni. Največkrat so učenci predlagali rogljičke, krofe, cimetove polžke. To pa so jedi, ki sodijo v skupino manj priporočenih živil. Ta živila so uvrščena v sam vrh prehranske piramide, kar pomeni, da se jih je potrebno v vsakodnevni prehrani izogibati oz. jih uživati redkeje, v manjših količinah.
Med zaželene jedi z večjim številom vpisov so učenci zapisali tudi : maslo in med, maslo in marmelada, kosmiči, čokoladne kroglice, maffini, jajca, sirova štručka, salama, palačinke, itd.

Da bi si za malico želeli sadje na splošno oz. točno določeno vrsto sadja je napisalo 45 učencev. Le peščica učencev je napisala, da si želi bolj zdrave malice.
Nekaj učencev pa je tudi napisalo, da imajo radi vse in nimajo dodatnih predlogov ali želja.

Učenci so večinoma navajali malice, ki so že na jedilniku, popolnoma novih predlogov je bilo malo, pa še ti po večini niso sledili smernicam zdrave prehrane.
Največ učencev 45 (kot prvi odgovor) + 31 (kot drugi odgovor) + 3 (kot tretji odgovor) je predlagalo, da bi za malico radi jedli kosmiče. To njihovo željo si bomo prizadevali uresničiti.

Nekaj učencev si za malico seveda želi pico (14 + 2), hamburger (10 + 13) ali hot dog (8 + 2). Tudi to željo jim bomo poskusili uresničiti, saj morajo biti jedilniki sestavljeni s posluhom tudi za želje otrok in mladostnikov. Včasih je potrebno na jedilnik uvrstiti tudi tisto, kar imajo otroci in mladostniki radi, čeprav se želje ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane. Bolj pomembno je postopno navajanje na priporočene kombinacije živil.

9. Oceni šolsko kosilo z ocenami od 1 do 5. Ocena 1 pomeni najslabšo oceno, ocena 5 pomeni najboljšo oceno. (n = 483)

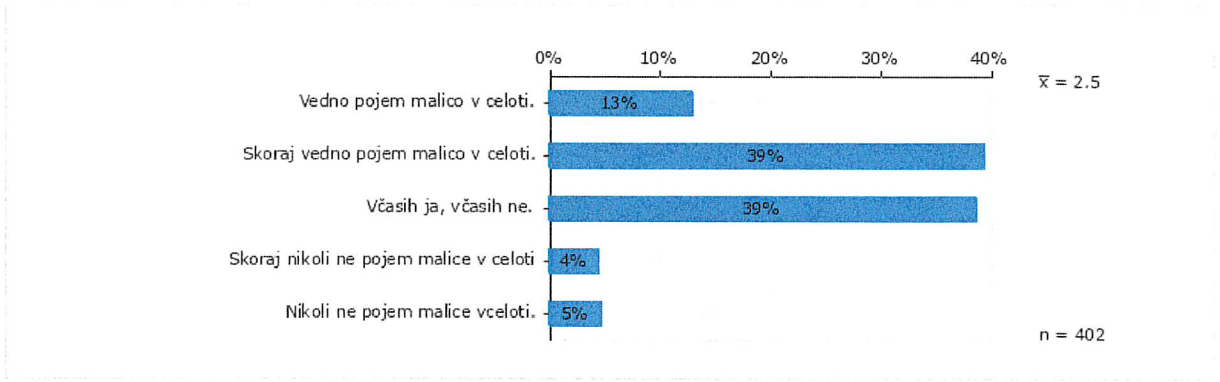


139 učencev ali 29 % , je mnenja, da si šolsko kosilo zasluži oceno dobro. 132 učencev (27 %) je šolsko kosilo ocenilo z oceno prav dobro, 50 učencev (10 %) pa z oceno odlično. Z negativno oceno je šolsko kosilo ocenilo 22 učencev (5 %,) 64 učencev (13 %) pa meni, da si šolsko kosilo zasluži oceno zadostno.

Povprečna ocena kosila je 3,7, kar pomeni, da je kosilo nekoliko višje ocenjeno kot malica.

10. Kako pogosto poješ šolsko kosilo v celoti?

V šolskem letu je na kosilo naročenih 553 učencev (83 %). Odgovore, ki se navezujejo na šolsko kosilo sta izpolnjevala 402 učenca, kar predstavlja 73 % vseh na kosilo naročenih učencev, saj ankete niso izpolnjevali učenci 1. in 2. razreda.

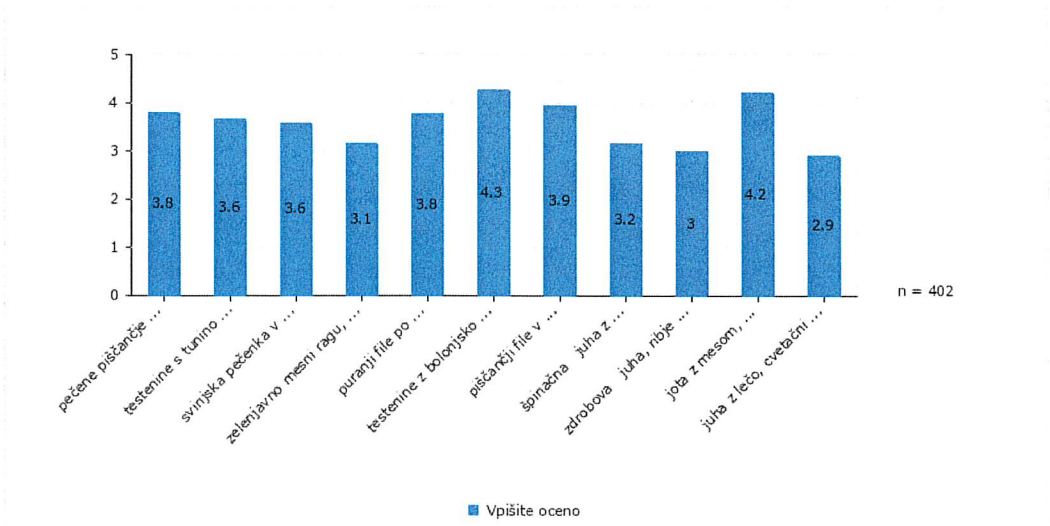


Prevladujeta odgovora, da učenci za kosilo skoraj vedno pojejo kosilo v celoti (152 učencev ali 33 %) in včasih ja, včasih ne (155 učencev ali 32 %). 52 učencev (11 %) vedno poje kosilo v celoti, 19 učencev (4 %) pa kosila ne poje v celoti nikoli.

Tudi mi opažamo, da veliko učencev ne vzame in ne poje vseh živil/jedi, ki jih imajo na jedilniku za kosilo (solata, zelenjavna juha, zelenjavne priloge).

Pri kosilu pa opažamo, da učenci velikokrat vračajo juhe in pa priloge k mesu, sploh če so zelenjavne. Učenci zavračajo različne juhe (zelenjavne, kremne, enolončnice), solate, kuhano zelenjavo. Zavračajo torej živila, ki so v času rasti in razvoja zanje še kako pomembna. Med njimi so jedi, ki imajo sloves domače hrane. In, če tovrstnega okusa otroci niso navajeni od doma, se ga tudi v šoli težje navadijo, saj so ga nadomestila živila z veliko aditivi in konzervans.

11. Kaj najraje poješ za šolsko kosilo? Predlagana kosila oceni z ocenami od 1 do 5.

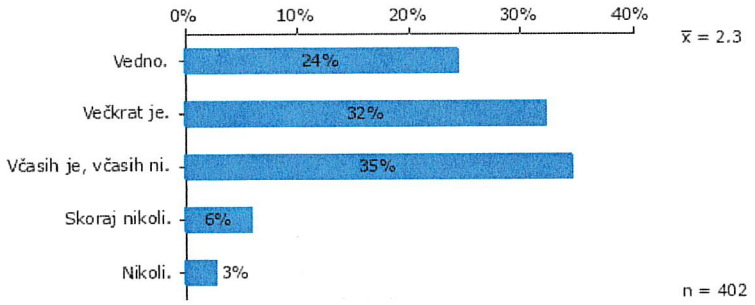


Rezultati so pokazali, da imajo učenci najraje testenine z bolonjsko omako, na drugem mestu je jota, tradicionalna primorska jed, potem pa si sledijo piščančji file v omaki in kus kus, puranji file po dunajsko, pečene piščančje kračke v omaki in dušen riž, ... Najslabše je bila ocenjena juha z lečo in cvetačni polpeti.

12. Napiši tri nove jedi, ki bi jih želel/a na jedilniku za šolsko kosilo.

Učenci so na to vprašanje odgovarjali prosto, imeli so na voljo tri možnosti. Med največkrat omenjenimi novimi jedmi prevladujejo hamburger, pomfri, hot dog, pica, piščančji medaljoni in palačinke. Pogosto pa so učenci kot »nove« jedi navajali jedi, ki so že na jedilniku. Skušali jih bomo na jedilnik uvrstiti pogosteje.

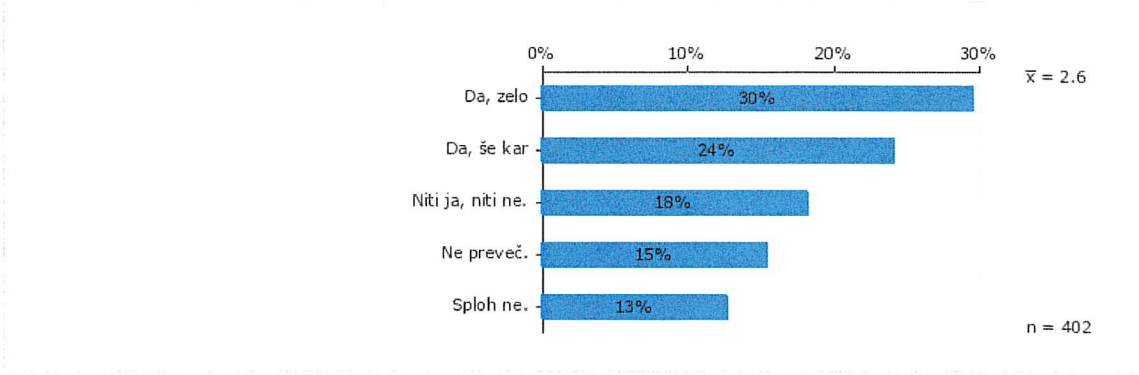
13. Ali meniš, da je hrana, ki jo dobiš na pladenj dovolj topla?



To vprašanje smo vključili v anketo, ker se tako učenci, predvsem starejši, kot tudi starši, pritožujejo, da hrana pri kosilu ni dovolj topla.
98 učencev (20 %) učencev je odgovorilo, da je hrana dovolj topla, 130 (27 %) jih je odgovorilo, da je hrana večkrat dovolj topla, 139 učencev (29 %) pa jih meni, da je hrana včasih dovolj topla, včasih pa ni. 24 učencev (6%) je odgovorilo, da hrana skoraj nikoli ni dovolj topla, 11 učencev (3%) pa je odgovorilo, da hrana ni nikoli dovolj topla.
Morda je potrebno razlog, da hrana ni dovolj topla, iskati tudi v tem, da učenci, ko prinesejo pladenj s hrano na mizo, kosila ne pojejo takoj, ampak se jim hrana na krožniku ohladi, ker predolgo čakajo (klepetajo), preden pojejo.

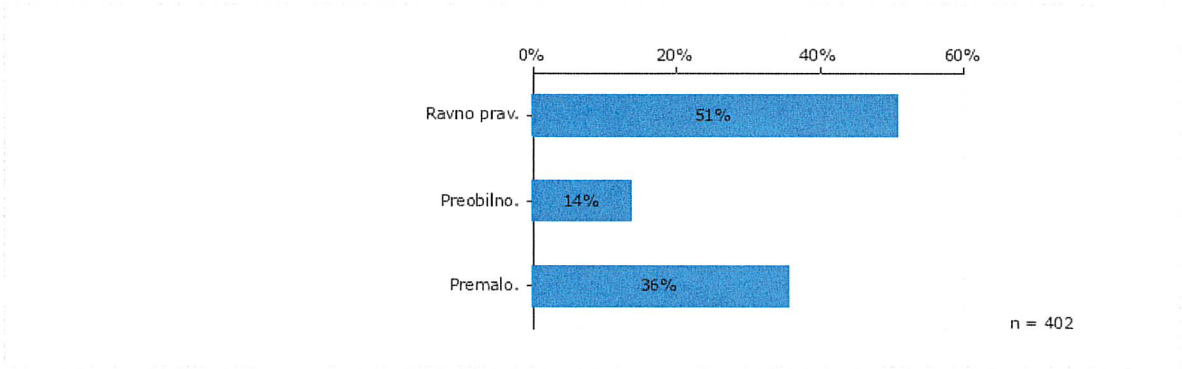
14. Ali se ti zdi pomembno, v kakšni posodi je hrana servirana?

H kulturi prehranjevanja zagotovo sodi tudi, kako in v kakšni jedilni posodi je hrana postrežena. Zato smo se v letošnjem šolskem letu odločili za nabavo nove jedilne posode. Stare kovinske krožnike in skodelice smo zamenjali z novimi. Zanimalo nas je ali se učencem zdi pomembno, v/na kakšni jedilni posodi je kosilo postreženo. Kot kažejo rezultati so nad zamenjavo učenci navdušeni.



Kar 119 učencev (30 %) je odgovorilo, da je zelo pomembno, v kakšni jedilni posodi je hrana postrežena. 97 učencem (24 %) se zdi to še kar pomembno. Samo 51 učencev (10 %) pa meni, da to ni pomembno.

15. Kaj meniš o velikosti porcije za kosilo?



Tudi to vprašanje smo vključili v anketo, ker se tako učenci, predvsem starejši, in starši, pritožujejo, da porcije niso dovolj velike, da otroci domov prihajajo lačni.

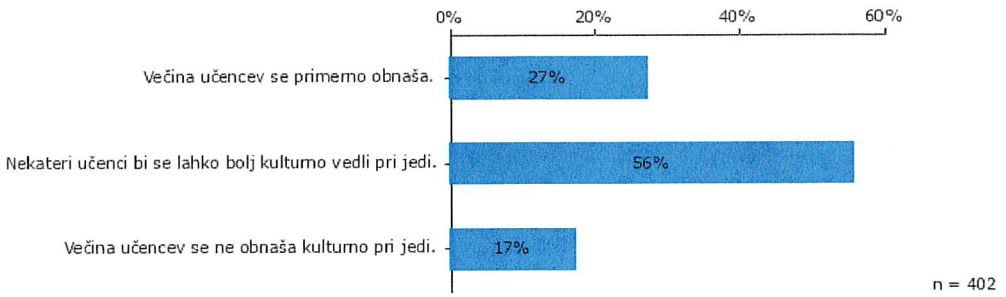
Vendar so kar 204 učenci (51 %) odgovorili, da je velikost porcije za kosilo količinsko ravno pravšnja. Da za kosilo kosilu dobijo premalo, meni 143 učencev (36 %). Za 55 učencev (11 %) pa je kosilo celo preobilno.

Kljub takemu rezultatu tako pri malici kot pri kosilu opažamo, da učenci kljub vzpodbudi vzamejo le del živil/jedi, ki so sestavni del obroka. Med zavrženimi ostanki hrane pa je največji delež zelenjave, kuhane in surove, juh, t. i. minešter, sadja, polnozrnatega kruha in mlečnih izdelkov.

Predvidevamo lahko, da bi bil delež učencev, ki dobijo za kosilo dovolj, še večji, če bi anketo izpolnjevali tudi učenci 1. in 2. razreda.
Zanimivo bi bilo tudi ugotoviti, koliko je učencev, ki ostanejo še lačni, čeprav za kosilo vedno vzamejo vse in tistih, ki včasih vzamejo vse, včasih ne ali navadno ne vzamejo vsega.
Tudi primerjava odgovorov po razredih bi lahko pokazala, v katerem starostnem obdobju postane velikost porcije premajhna.

16. Kakšna se ti zdi kultura obnašanja pri jedi v šoli? Napiši, kaj te najbolj moti.

Šola učence navaja na kulturno uživanje hrane in pravilen odnos do hrane. Zdravo prehranjevanje spodbujamo z različnimi projekti, vsebinami na dnevih dejavnosti, pri interesnih dejavnostih, na razrednih urah s temami o zdravi prehrani, idr.

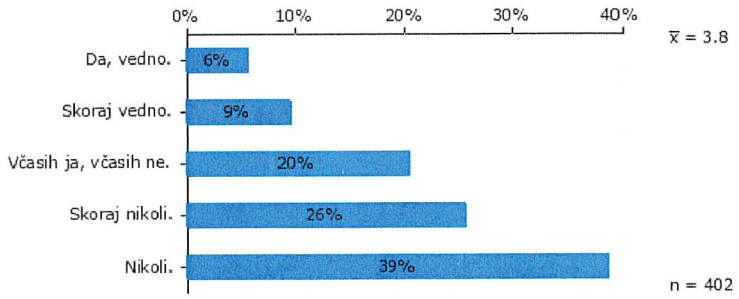


224 učencev (56 %) meni, da bi se nekateri učenci pri jedi lahko bolj kulturno vedli. 69 vprašanih (17 %) je odgovorilo, da se večina učencev ne obnaša kulturno pri jedi. 109 učencev (27 %)pa meni, da se večina učencev primerno obnaša.

Učence najbolj moti: kričanje, tekanje in na splošno hrup v jedilnici (138 odgovorov ali 34 %), vrsta in čakanje na kosilo ali za oddajanje pladnja po kosilu (52 odgovorov ali 13 %), prehitevanje vrste (6 odgovorov ali 1 %).
41 učencev (10 %) pa je odgovorilo, da jih v jedilnici nič ne moti.

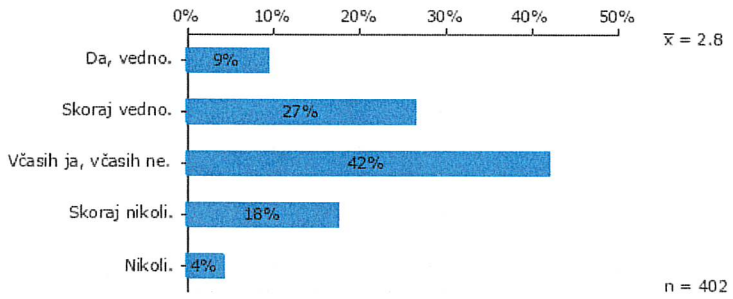
88 učencev (22 %) je napisalo odgovore, ki nimajo nobene povezave s kulturo obnašanja pri jedi. Tudi to je žal del kulture posameznikov.

17. Vsak dan je sestavni del kosila tudi kruh. Ali si ga vzameš in poješ?



Glede na pripombe, da učenci za kosilo dobijo premalo in so lačni, bi pričakovali, da pogosteje posegajo po kruhu, ki je vsak dan sestavni del kosila. 156 učencev (39 %) je odgovorilo, da pri kosilu nikoli ne vzamejo kruha, 103 učenci (26 %) skoraj nikoli ne vzame kruha, 82 učencev (20 %) kruh včasih vzame, včasih ne. 38 učencev (9 %) jih kruh pri kosilu vzame in poje skoraj vedno, 23 učencev (6 %) pa vedno vzame kruh in ga tudi poje.

18. Če imaš kosila količinsko premalo, ali lahko dobiš dodatek?

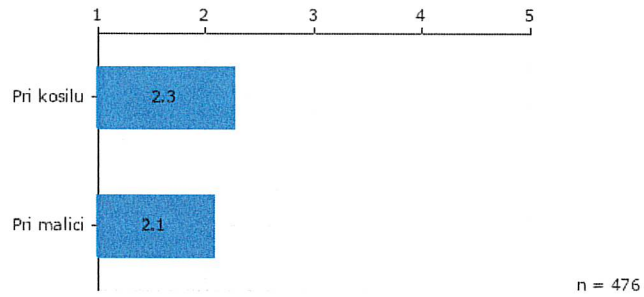


Vsa leta se učenci in starši pritožujejo, da pri kosilu otroci ne dobijo dodatka. Rezultati ankete so pokazali, da 9 % na kosilo prijavljenih učencev vedno dobi dodatek, 27 % vprašanih dodatek dobi skoraj vedno, 42 % pa dodatek včasih dobi, včasih ne. Skoraj nikoli dodatka ne dobi 18 % vprašanih, da dodatka ne dobi nikoli pa je odgovorilo 4 % vprašanih.

Problem je, ker gredo učenci najpogosteje po dodatek, ko je na jedilniku sladica (palačinke, pecivo, cmoki) ali posamezne mesne jedi (piščančja nabodala, ražnjiči, mesna lazanja) oziroma jedi, ki nam jih iz kuhinje dobavitelja kosil pripeljejo na kos, glede na prijavljeno število učencev. Dodatek teh živil/jedi ni predviden in posledično tudi največkrat ni mogoč.

V bodoče, bi lahko preverili, koliko učencev je odgovorilo, da ne dobi dodatka, pa ga v resnici sploh ne grejo iskat.

19. Ali se ti zdi osebje v kuhinji prijazno?



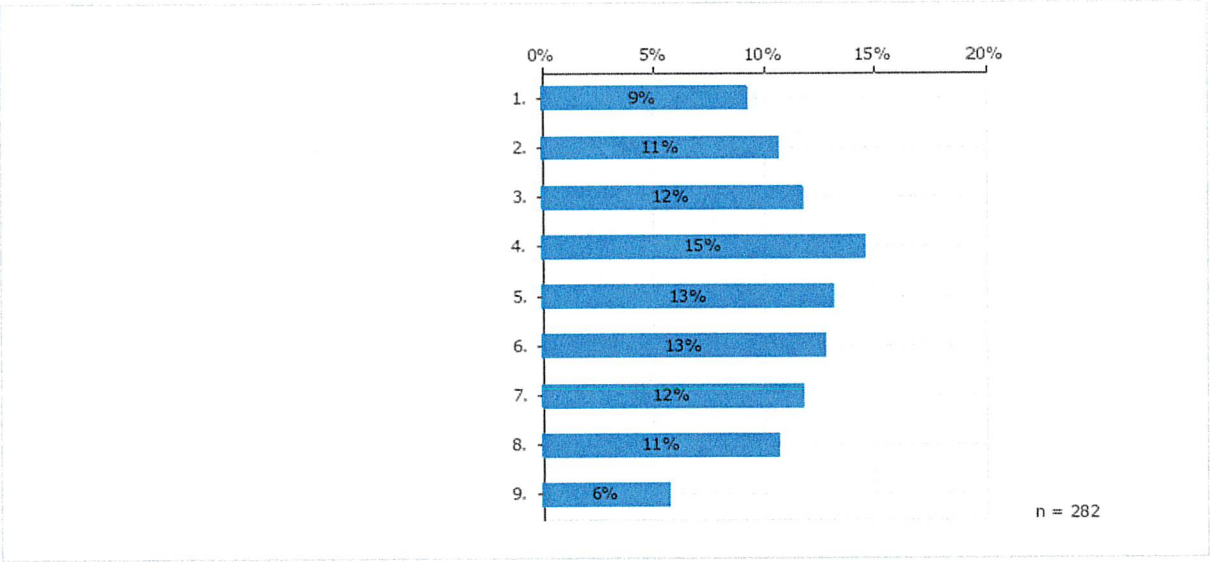
Zanimalo nas je tudi, kako učenci ocenjujejo odnos osebja do njih učencev. 42 % učencev je odgovorilo, da je pri malici osebje vedno prijazno, pri kosilu pa je tega mnenja 34 % učencev.
Povprečna ocena, tako pri malici (2,1) kot tudi pri kosilu (2,3), pa kaže, da se učencem osebje na splošno zdi bolj neprijazno kot prijazno.

Očitno bo potrebno nekaj narediti tudi v tem segmentu prehrane, kar lahko tudi pomembno vpliva na zadovoljstvo učencev s prehrano.

4.2. ANALIZA ANKETE ZA STARŠE

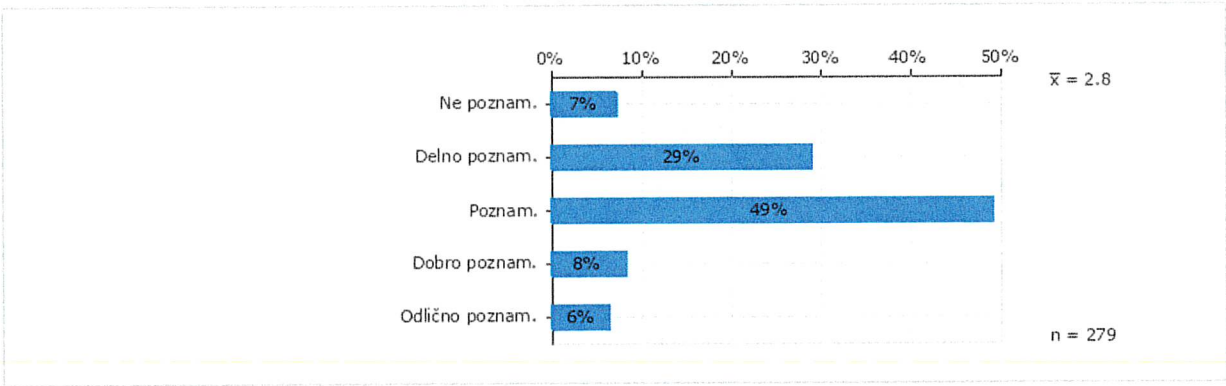
Anketo so izpolnjevali starši učencev od 1. do 9. razreda. Vsi so po elektronski pošti dobili povabilo k reševanju ankete, skupaj s spletnim naslovom, kjer je bila anketa dostopna. Obvestilo je bilo objavljeno tudi na šolski spletni strani. Anketo je izpolnilo 282 staršev, kar predstavlja 42 % staršev, ki so bili povabljeni k izpolnjevanju ankete.

1. **Kateri razred obiskuje vaš otrok? Če imate več otrok, vpišite razrede za vse vaše otroke.** (n = 282)



Anketo je izpolnilo največ staršev učencev 4. razreda (15 %), sledijo starši učencev 5. in 6. razreda (13 %), nato starši učencev 3. in 7. razreda (12 %), starši učencev 2. in 8. razreda (11 %), na predzadnjem mestu so starši učencev 1. razreda (9 %) in na zadnjem mestu samo 16 staršev (6 %) učencev 9. razreda.
Na žalost pa vsi starši ankete niso izpolnili v celot, saj niso odgovorili na vsa vprašanja.

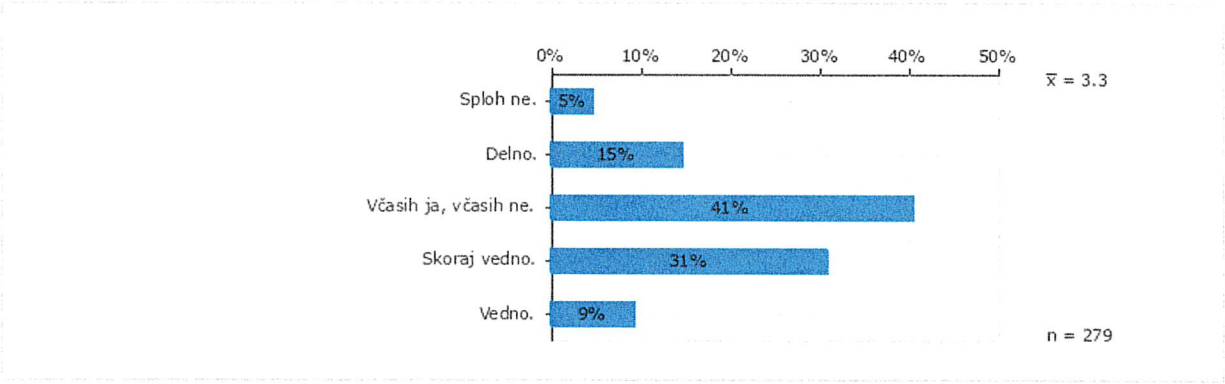
2. **Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom? (n = 279)**



Jedilnik je tedensko objavljen na oglasni deski pri vhodu v šolo in na vratih jedilnice. Starši pa si ga lahko pogledajo na spletni strani šole.

Skoraj polovica staršev (49 %) je odgovorila, da jedilnik pozna, 29 % staršev jedilnik pozna delno, 8 % staršev jedilnik dobro pozna, 7 % jedilnika ne pozna, 6 % pa je odgovorilo, da jedilnik odlično poznajo.

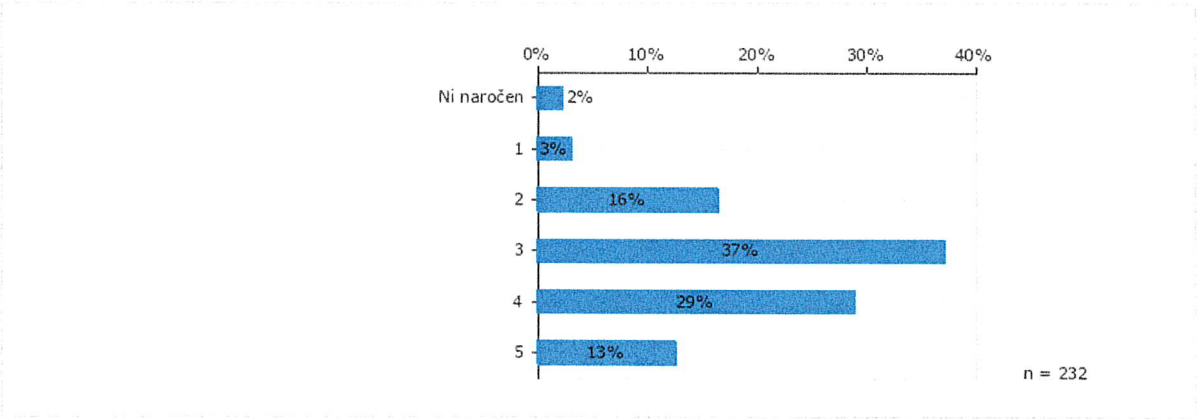
3. **Ali menite, da šolska malica sledi smernicam zdrave prehrane? (n = 279)**



41 % staršev je mnenja, da jedilnik Smernicam zdrave prehrane včasih sledi, včasih pa ne. Da jedilnik skoraj vedno sledi omenjenim smernicam je odgovorilo 31 % staršev. 15 % staršev meni, da smernicam jedilnik sledi delno, 9 % staršev meni, da jedilnik vedno sledi smernicam, 5 % (14 staršev) pa je odgovorilo, da jedilnik smernicam sploh ne sledi.

Osnovnošolsko obdobje ima poseben pomen pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad. Energijsko in hranilno uravnotežena prehrana učencev je eden od pomembnih dejavnikov zdravega načina življenja.
Pri načrtovanju prehrane upoštevamo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Obroki morajo biti energijsko in hranilno uravnoteženi ter sestavljeni iz različnih kombinacij vseh vrst živil iz vseh skupin. Prednost dajemo sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim, beljakovinskim in maščobnim živilom. Pri načrtovanju skušamo upoštevati tudi želje otrok, ki jih uskladimo s priporočili.
Ravnamo se po načelih HACCP sistema, ki nam vsem zagotavlja večjo varnost v celotni prehranski verigi.

4. **Kako bi ocenili šolsko malico z ocenami od 1 do 5? (n = 232)**



Šolsko malico so starši ocenili s povprečno oceno 4,3.

37 %staršev je malico ocenilo z oceno dobro (3), 29 % z oceno prav dobro (4) in 13 % z oceno odlično. Z oceno zadostno je malico ocenilo 16 %, 2 % staršev (7 staršev) pa meni, da si malica zasluži oceno nezadostno.

Dopoldanska malica predstavlja v režimu prehranjevanja, ki vključuje zajtrk, kosilo in večerjo, lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom, nikakor pa ne sodi med glavne obroke in ne nadomešča zajtrka.

V dopoldanskem času naj bi otrok zaužil 35 % vseh priporočenih dnevnih energijskih potreb (zajtrk 20 %, malica 10 %). Sestavni del malic naj bosta sadje in zelenjava. V kolikor otroci doma ne zaužijejo zajtrka, tega primanjkljaja šolska malica nikakor ne more pokriti. Zato po šolski malici ostanejo velikokrat lačni in se pritožujejo, da dobijo hrane premalo.

Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. V zdravi prehrani se priporoča uživanje od štirih do petih obrokov dnevno. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižujejo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost. Še zlasti je pomemben zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kot duševne zmožnosti, v primerjavi z vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %.

5. Kaj vaš otrok doma najraje poje za malico? Napišite tri predloge.

Ker se prehranjevalne navade najintenzivneje oblikujejo prav v otroštvu, smo šole poklicane, da s ponudbo in pripravo čim bolj zdrave prehrane poskušamo pozitivno vplivati na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad otrok. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi.
Pri prehranjevalnih navadah otrok in mladostnikov je najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade. V sodelovanju s starši v nekaterih primerih poskušamo slabe prehranjevalne navade otrok spremeniti ter jih vzpodbujati k zdravemu načinu življenja.

Iz tega razloga, smo v anketo vključili tudi vprašanje o tem, kaj otroci doma najraje pojejo za malico. Starši so na vprašanje odgovarjali prosto, na voljo so imeli tri možnosti.

Največkrat otroci doma za malico pojejo:

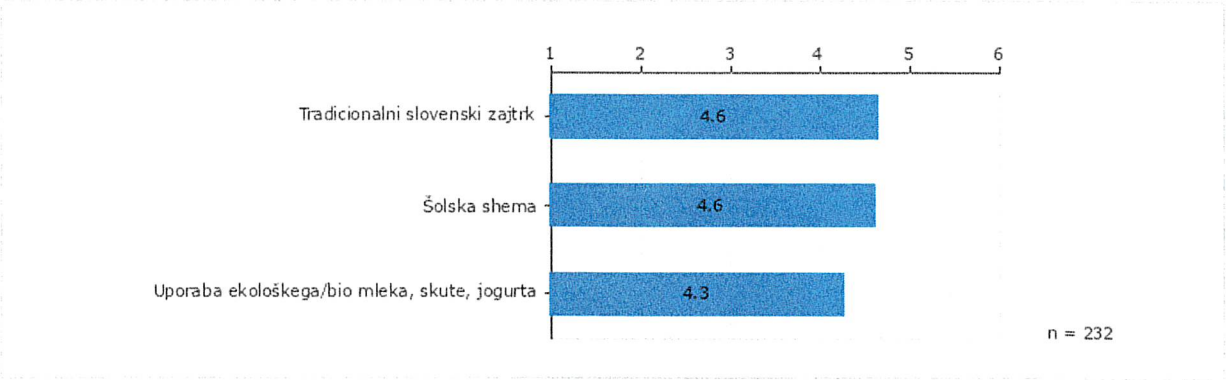
- jogurt – 11 zapisov,
- sadje – 13 zapisov,
- polnozrnat kruh – 2 zapisa,
- marmelada, maslo, kruh – 6 zapisov,
- kosmiči – 4 zapisi,
- palačinke – 2 zapisa,
- jajce – 6 zapisov,
- sirček, sirni namaz – 8 zapisov,
- hrenovke – 2 zapisa,
- čokolino - 6 zapisov,
- rogljiček – 8 zapisov,

- piškoti – 4 zapisi,
- beljakovinske ploščice – 1 zapis,
- viki krema,
- tunin namaz – 3 zapisi,
- sendvič – 3 zapisi,
- zdrob – 2 zapisa,
- hot dog,
- med, maslo, kruh – 5 zapisov,
- pica,
- čips,
- krekerji,
- poli salama,
- suho sadje, oreščki – 3 zapisi,
- puranja šunka,
- sirova štručka – 2 zapisa

Predlogi, kot so hot dog, pica, čips ne po sestavi, ne po razpoložljivem času za pripravo in nenazadnje ne po finančni plati (0,90 eura) niso ustrezni.

V dneh, ko ni pouka, otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov.

6. Kako ocenjujete novosti, ki smo jih uvedli v preteklih letih? (n = 232)

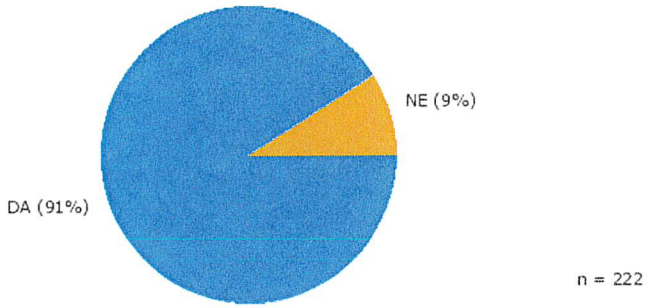


Iz odgovorov je razvidno, da starši različno poznajo novosti, ki smo jih vpeljevali postopoma zadnjih nekaj let.
Najbolj poznajo Tradicionalni slovenski zajtrk, saj je to tudi medijsko dobro podprta akcija. Kar 74 % staršev je ta projekt ocenila z oceno odlično.
Tudi uporabo ekološkega in bio mleka ter mlečnih izdelkov je 52 % staršev ocenilo z oceno odlično. Žal se to ne sklada z oceno učencev, ki mleko in mlečne izdelke najbolj odklanjajo.

Za nas morda malo presenetljivo še najmanj starši poznajo Šolsko shemo, saj jih je kar 37 % tistih, ki so odgovorili na to vprašanje, odgovorilo, da projekta ne poznajo. Morda je razlog za nepoznavanje prav v tem, da je šola v projekt vključena že od samega začetka, od leta 2009 in se nam zdi samoumevno, da starši projekt poznajo. Premalo poudarjamo namen tega projekta, morda starši ne vejo, da gre za projekt shema šolskega sadja, ki se je samo preimenoval.

V naslednjem šolskem letu bo potrebno na prvem roditeljskem sestanku za starše učencev od 1. do 9. razreda in tudi na svetu staršev ponovno predstaviti vse projekte, ki so vezani na prehrano učencev.

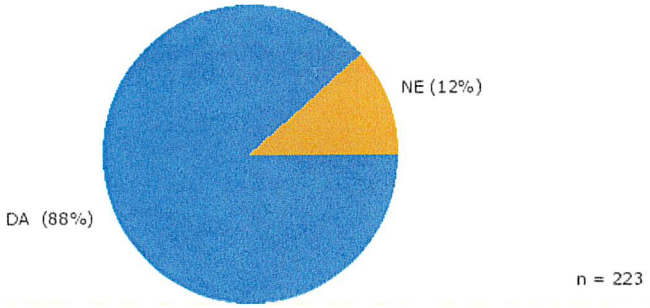
7. Ali je vaš otrok v šoli naročen na kosilo? (n = 222)



Na to vprašanje je odgovarjalo že manj staršev, kot na začetku. Na začetku 279, na to vprašanje 222. 91 % staršev, ki so odgovarjali na to vprašanje, je odgovorilo, da je njihov otrok naročen na kosilo na šoli.

8. Ali se z vašim otrokom pogovarjate o šolski prehrani? (n = 223)

Zanimalo nas je ali se starši doma z učenci pogovarjajo o prehrani in če se, o čem se pogovarjajo. Kar 88 % staršev je odgovorilo, da se z otrokom pogovarjajo o šolski prehrani.



9. O čem?

Odgovori so si precej podobni. Starši se z otroci največkrat pogovarjajo oziroma najpogosteje otroka vprašajo:

- kaj je bilo za kosilo/malico - 19 zapisov,
- ali je bilo dobro – 19 zapisov,
- koliko je bilo, ali je bilo dovolj – 6 zapisov,
- ali je vse pojedel, koliko je pojedel, kaj je pojedel – 9 zapisov,
- o tem, da je zelo škoda, da se zaradi tako imenovane zdrave prehrane meče veliko hrane stran,
- zakaj ne poje več,
- kaj mu je bilo všeč in kaj ne,
- je bilo razkuhano,
- je bilo toplo,
- da solata ni okisana,
- naj poje vse,
- naj se ne zmrduje,
- če vzame dodatek,
- da je hrana premalo začinjena,
- da kosilo nima specifičnega okusa,
- da je hrana prekuhana,
- da se v šoli zdravo prehranjujejo,
- da so malice dolgočasne,
- ali je obrok primeren starosti otroka.

Glede na to, da je veliko staršev napisalo, da se doma z otroci pogovarjajo o tem, kaj je bilo za kosilo/malico lahko sklepamo, da starši jedilnika, ki je objavljen za vsak teden sproti na spletni strani šole, ne spremljajo in ne poznajo, čeprav se to ne sklada z odgovori na 6. vprašanje, kjer je kar 49 % staršev odgovorilo, da jedilnik pozna.

Starše pozivamo, naj v pogovoru navajajo otroke, da uživajo čim več sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov, da v šolo na prinašajo gaziranih sladkih pijač, bonbonov in slanih prigrizkov, da pijejo vodo iz vodovoda, ter da spodbujajo otroke, naj poskusijo tudi kakšno novo jed.

10. Katere jedi bi vi še dodatno vključili na jedilnik šolskih kosil? Prosimo, napišite tri predloge.

Starši so predlagali, da bi učencem večkrat ponudili mineštre, ribe, tudi polnozrnate testenine in riž. To pa so jedi, ki jih otroci pri kosilu največkrat odklanjajo. Želje ter predlogi staršev in otrok se razlikujejo.

Najpogosteje predlagane jedi:

- večkrat mineštra – 9 zapisov,
- goveja juha – 2 zapisa,
- kremna zelenjavna juha – 2 zapisa,
- jota – 2 zapisa,
- polnozrnate testenine in neoluščen riž – 3 zapisi,

- večkrat ribe – 4 zapisi,
- večkrat meso – 3 zapisi,
- testenine z bolonjsko omako – 3 zapisi,
- hamburger – 2 zapisa,
- pohano meso – 2 zapisa,
- več zelenjave – 2 zapisa,
- pražen krompir – 3 zapisi,
- rižev narastek - 3 zapisi,
- musaka – 2 zapisa,
- etnično raznolika hrana (azijska, indijska, ...)
- lazanja,
- pomfri,
- zrezek v gobovi omaki,
- pica

Nekaj staršev pa je tudi zapisalo:

- meni je vse ok,
- s šolsko prehrano se ne ukvarjam,
- otroci imajo vsega preveč,
- problem je v okusu in ne v pestrosti in raznolikosti ponudbe,
- poleg ribe naj bo kuhan krompir in ne samo krompirjeva solata,
- več soli,
- več zelenjave, ne samo zelena solata.

Starši velikokrat navajajo jedi, ki so že na jedilniku. Konkretno zelenjavna mineštra ali juha je na jedilniku skoraj vsak dan (4 x tedensko). Tudi zelenjava je na jedilniku vsak dan. Poleg zelene solate imajo otroci na voljo tudi drugo zelenjavo in lahko izbirajo, katero bodo izbrali. Lahko dobijo zelenjavo okisano ali pa ne okisano.

Kosilo v slovenskem kulturnem prostoru predstavlja osrednji obrok, ki naj bo sestavljen pestro iz vseh skupin živil. Obvezen sestavni del so živila iz skupine zelenjave in sadja.
Nekatere predloge bomo poskusili upoštevati in jedi večkrat ali pa ponovno uvrstiti na jedilnik.

V šolski prehrani se izogibamo uporabi sladkih pijač in drugih živil z dodanim sladkorjem, saj prekomerno uživanje le-teh povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim za prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in zobno gnilobo. Sladkor vsebujejo številna živila, pogosto v mnogo večjih količinah, kot bi pričakovali. Zelo veliko ga lahko vsebujejo brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusom), žita za zajtrk in različne sladkarije.

Omejujemo tudi vnos natrija oz. soli. Prekomeren vnos soli namreč povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, za posledicami katerih umre največ prebivalcev Slovenije. Tako kot odrasli tudi slovenski otroci in mladostniki zaužijejo bistveno preveč soli. Raziskave so pokazale, da je želja po bolj slani hrani bolj stvar okusa kot potrebe, ter da je željo po slani hrani mogoče zmanjšati s postopnim zniževanjem slanosti živil. Zelo veliko soli je skrite v predelanih živilih. K visokim vnosom soli največ

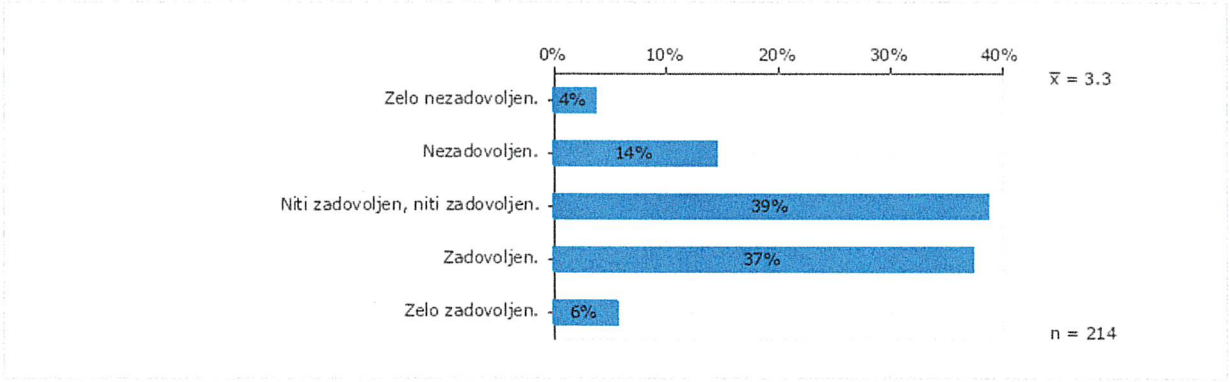
doprinesejo slani prigrizki (čips, palčke, ipd.) ter razne salame, paštete, siri, hrenovke, klobase, pa tudi pice in razne jedi iz konzerv ter vnaprej pripravljene omake in juhe iz vrečke. Priporočljivo je omejiti tudi dosoljevanje jedi pri mizi.

Zaradi vseh omejitev šolska prehrana zagotovo ni vedno po okusu prav vseh otrok in staršev. V večjih skupnostih je tudi mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka kot v družini, saj so v šoli lahko le v omejenem obsegu upoštevane želje posameznikov.

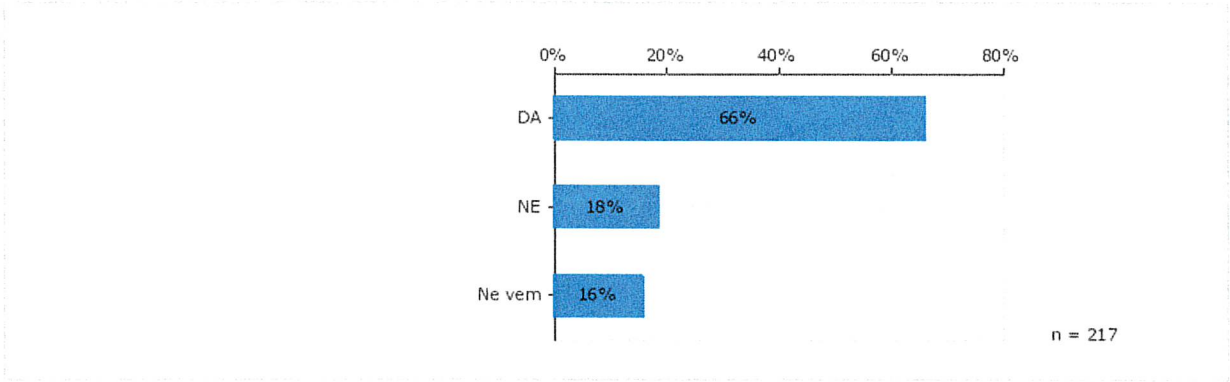
Kljub temu bomo učencem izjemoma še vedno občasno ponudili tudi manj zdrave jedi, da ustrežemo njihovim željam, a se bomo trudili, da se bodo takšni obroki dopolnili s sadjem in z zelenjavo.

11. Ocenite vaše splošno zadovoljstvo s šolsko prehrano? (n = 214)

Na to vprašanje je odgovorilo le 214 staršev. Prehrano so ocenili s povprečno oceno 3,3. Največ staršev (83 ali 39 %) s prehrano na splošno ni niti zadovoljnih, niti nezadovoljnih. 37 % (80 staršev) je s prehrano zadovoljnih. 14 % (31 staršev) pa je s prehrano nezadovoljnih. Zelo zadovoljnih je 6 % (12 staršev), zelo nezadovoljnih pa 4 %(8 staršev).

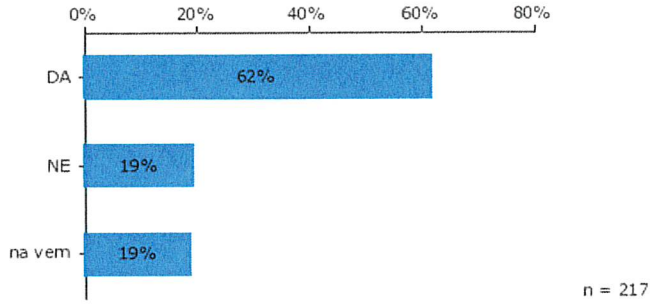


12. Menite, da imajo otroci v šoli na voljo dovolj sadja? (n = 217)



66 % staršev je ocenilo, da imajo učenci na voljo dovolj sadja. Večji delež sadja v šolskem jedilniku bi želelo 18 % staršev.

13. Menite, da imajo otroci v šoli na voljo dovolj zelenjave? (n = 217)



Podobno je tudi pri zelenjavi. 62 % staršev je odgovorilo, da imajo učenci na voljo dovolj zelenjave, 19 % staršev pa meni, da je zelenjave premalo.

14. Kaj bi pri šolski prehrani spremenili? Prosimo, napišite tri predloge.

Na to vprašanje so starši odgovarjali prosto, imeli so možnost podati tri predloge. Predlogi so različni in so včasih v nasprotju s tistim, kar so predlagali v 10. vprašanju.

Starši so napisali:

- pirina rižota je za odstranit,
- na jedilniku naj ostane tisto, kar otroci pojejo in ne tisto, kar roma v smeti,
- tople jedi, ne postana hrana, lastna kuhinja – 5 zapisov,
- večji obroki – 4 zapisi,
- ribe so mrzle, neokusne,
- bolj začinjena hrana,
- hrana je preveč začinjena,
- hrana naj bo bolj okusna, pripravljena kot doma,
- hrana je pripravljena bolj po okusu za odrasle in ni primerna za otroke,
- več zelenjave, drugače pripravljeno,
- ne samo solat, ki jih otroci ne marajo,
- večkrat dodatek,
- manj sladkih jedi, raje jogurt,
- vedno naj bo na razpolago sadje in zelenjava,
- možnost neokisane zelenjave pri kosilu,
- več sadja,
- manj kruha,
- pri milijon vrstah kruha obstaja samo ajdovska bela štruca
- ne pakiranih ali predpripravljenih malic/peciv/namazov, ampak naj se vsaj šolska malica pripravi v šolski kuhinji – za športne dneve namesto pakiranih sendvičev lahko učenci prinesejo lastno zdravo malico/sendvič,
- prehranska vzgoja s praktično vsebino in vključevanjem ter spodbujanjem otrok k samostojni pripravi zdravih in okusnih obrokov. Če otrok sam nekaj pripravi, bo to tudi pojedel.

Malica vsebuje sveže sadje ali zelenjavo, prav tako sta sadje in zelenjava sestavni del kosila, tako da več sadja in zelenjave skoraj težko ponudimo otrokom. Napitki so največkrat voda, sadni sokovi (kar pomeni 100 % sadni delež) ali manj sladkan čaj.

Na jedilniku imamo pester nabor različnih kruhov: ajdov, pirin, ovsen, polnozrnat, graha, kamutov, ržen in tudi kruhe iz ekološke pridelave, tako da pripomba, da poznamo samo avjdovsko belo štruco res ni na mestu. **Danes je polnozrnat kruh dobrina tistih, ki dajo veliko na svoje zdravje. Bogat je z minerali, vlakninami in proteini, hkrati pa ima manjšo energetsko vrednost kot beli kruh. S tem, ko ga otrokom ponudimo, jih navajamo na zdrav način življenja.**

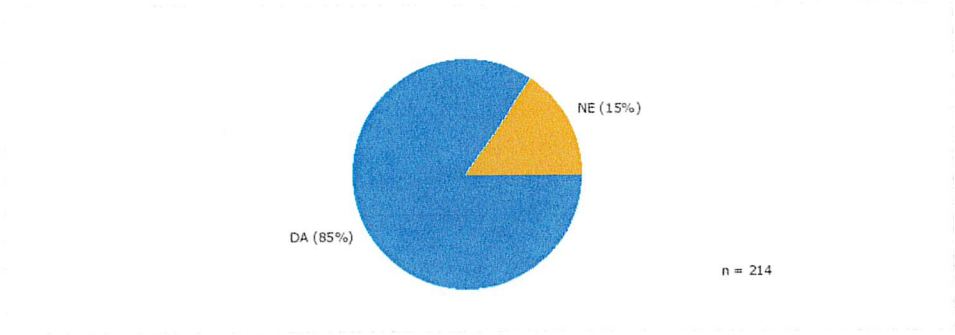
Predpripravljenih sendvičev se poslužujemo le v primeru, ko učenci zapustijo šolsko stavbo in odpotujejo na dneve dejavnosti ali tekmovanja, tako lažje vzamejo zapakiran sendvič s sabo. Starši lahko za tak dan prehrano odpovejo in otrok ima možnost prinesti svojo malico od doma. Žal pa ugotavljamo, da od doma prinesene malice niso **zdrave malice/sendvič, kot ste napisali, pač pa otroci od doma največkrat prinesejo čips, smoki, čokoladice in sladke gazirane pijače in vode z okusom.**

Nekateri predlogi pa tudi niso v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, zato jih ne moremo upoštevati (večkrat pohano meso, pomfri, hamburger, pecivo in zavitki, bolj začinjena hrana, odstraniti polnozrnata živila).
Ukinitev bio hrane, oziroma ekološko pridelane hrane, bi bila nesprejemljiva in neodgovorna, saj bi s tem naredili velik korak nazaj v kakovosti prehrane otrok. Poleg tega nam Uredba o zelenem javnem naročanju nalaga, da je obvezen minimalni delež ekoloških živil, ki ga moramo doseči 20 %.

Vsa živila in jedi, ki jih uvrstimo na jedilnik kot bio ali ekološke imajo veljaven certifikat, ki potrjuje, da je izdelek označen od znakov za ekološko pridelavo ali predelavo. Ravno tako se trudimo, pridobiti čim več lokalnih dobaviteljev, kar nam tudi v veliki meri uspeva (jabolka, jagode, orehi, lešniki, solata, paradižnik, paprika, jogurt, skuta, mleko,..).

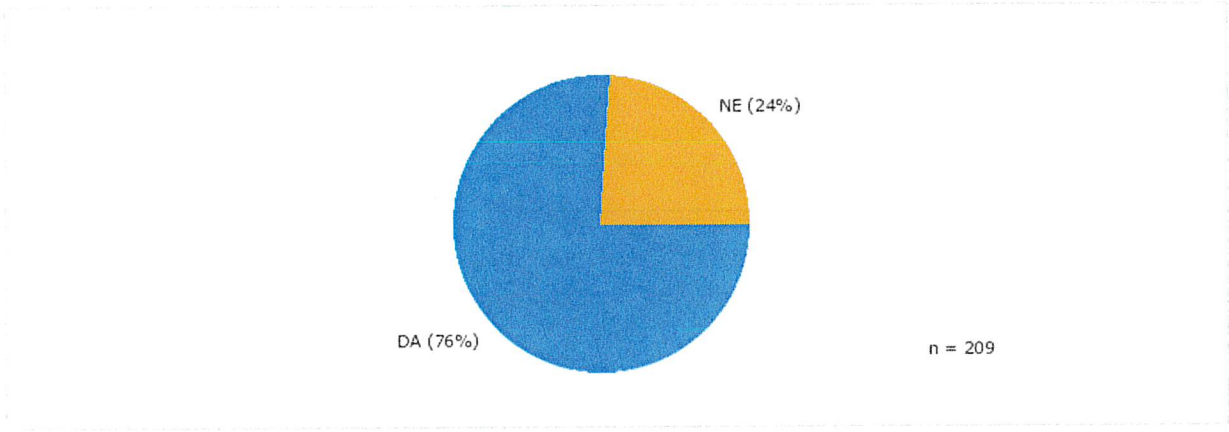
Popoldanska malica poveča psihično in fizično zmožnost otrok in mladostnikov. Sestavljena naj bo pretežno iz sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov ter oreščkov in suhega sadja, z dodatkom živil iz (polnozrnatih) žitnih izdelkov.
Bomo pa z vsemi vašimi pripombami in predlogi seznanili vse vključene v prehrano učencev, tudi dobavitelja kosil.

15. Ali se vam zdijo cene šolskih obrokov primerne? (n = 214)



85 % staršev, ki so izpolnili anketo do konca, meni, da je cena šolskih obrokov primerna.

16. Ali bi bili pripravljeni plačati višjo ceno za kvalitetnejšo hrano?(n = 209)



Žal tudi na to vprašanje veliko staršev ni odgovorilo. Kar 24 % staršev je anketo zaključilo izpolnjevati prej. Pa vendar, 76 % staršev bi bilo za kvalitetnejšo hrano pripravljenih plačati več.

5. ZAKLJUČEK

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo v šolskem letu 2021/2022 v mesecu marcu izvedli anketo, s katero smo želeli preveriti stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano.

Anketni vprašalnik sva pripravili Andreja Glavan Podbršček, organizatorka šolske prehrane, vodja skupine za prehrano in Lea Kosmač, učiteljica gospodinjstva ter članica skupine za prehrano.

Anketa je bila izvedena preko spleta s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Izpolnjevali so jo učenci od 3. do 9. razreda v času pouka v računalniški učilnici v tednu od 21. 3. do 25. 3. 2022 ter starši učencev od 1. do 9. razreda.

Anketo je rešilo 486 učencev (89 %).
634 učencev naše šole (95 %) je naročenih na malico. Malico so ocenili s povprečno oceno 3,4.
Več kot polovica učencev poje malico v celoti vedno ali skoraj vedno in menijo, da dobijo za malico ravno prav. Ne marajo predvsem mlečnih izdelkov (sir, skuta, jogurt), zelenjave (paprika, češnjev paradižnik) ter kruha s semeni ali polnozrnatega kruha. Za malico pa si želijo večkrat rogljičke, krofe, cimetove polžke, pa tudi maslo in med, maslo in marmelado, kosmiče, čokoladne kroglice, maffine, sirove štručke, salamo, palačinke, itd.

Na šolsko kosilo je naročenih 553 učencev (83 %), povprečna ocena kosila pa je 3,7.
Skoraj polovica učencev (43 %) kosilo poje v celoti vedno ali skoraj vedno. Prav tako več kot polovica učencev (51 %) meni, da dobijo za kosilo ravno prav in da je hrana vedno ali največkrat dovolj topla (57 %). Če imajo kosila količinsko premalo večinoma dobijo dodatek, nikoli ali skoraj nikoli pa zaradi tega ne vzamejo kruha (64 %).
Po pričakovanjih imajo učenci najraje testenine z bolonjsko omako, joto, ter različne jedi s piščancem.
Sami pa opažamo, da učenci velikokrat vračajo juhe (zelenjavne, kremne, enolončnice) in pa priloge k mesu, sploh če so zelenjavne.
Prav tako opažamo, tako pri malici kot pri kosilu, da učenci kljub vzpodbudi vzamejo le del živil/jedi, ki so sestavni del obroka. Med zavrženimi ostanki hrane pa je žal največji delež zelenjave, kuhane in surove, juh t. i. minešter, sadja, polnozrnatega kruha in mlečnih izdelkov.

Mnenja učencev o kulturi prehranjevanja so različna, več kot polovica učencev meni, da se učenci ne prehranjujejo kulturno, nekaj pa je seveda tudi takih, ki menijo nasprotno. Kulturi prehranjevanja, bomo še naprej posvečali veliko pozornost (zamenjali smo že jedilno posode, košare za sadje in skodelice, ohranili bomo fiksen urnik kosila za učence razredne stopnje, ...).

Anketo je rešilo 282 staršev ali 42 % staršev, ki so bili povabljeni k reševanju. Največ je bilo staršev učencev 4. razreda, sledijo starši učencev 5. in 6. razreda. Najmanj je pa bilo staršev učencev 9. razreda.

Malica je ocenjena s povprečno oceno 4.3. Splošno zadovoljstvo s prehrano pa je ocenjeno z oceno 3,3.
Skoraj polovica (49 %) staršev šolski jedilnik pozna. Dobro ali celo odlično pa jedilnik pozna 15 % staršev in menijo, da vedno ali skoraj vedno sledi Smernicam zdrave prehrane. Večina je mnenja, da imajo otroci

na voljo dovolj sadja (66 %) in zelenjave (62 %). Poznajo tudi projekte v katere je šola vključena in s katerimi spodbujamo zdravo prehranjevanje ter jih pozitivno ocenjujejo.
Z otroci se doma tudi pogovarjajo o šolski prehrani, a žal samo o splošnih stvareh (okus, količina), v pogovoru otroke premalo spodbujajo k uživanju sadja in zelenjave ter mlečnih izdelkov, k pitju vode iz vodovoda, o prinašanju gaziranih sladkih pijač, sladkarij in slanih prigrizkov ter k navajanju otrok, naj poskusijo tudi kakšno novo jed.
Starše pozivamo, naj v pogovoru spodbujajo otroke, naj poskusijo tudi kakšno novo jed.
Mnenja o tem, kaj je boljša/kvalitetnejša prehrana, so zelo deljena in različna. Starši si velikokrat želijo, da bi otrokom večkrat ponudili jedi, ki so že uvrščene na jedilniku ali pa jedi, ki jih otroci odklanjajo (zelenjavna mineštra, zelenjavne priloge, ribe, neoluščen riž in polnozrnate testenine).
Na jedilniku imamo pester nabor različnih kruhov ,tudi kruhe iz ekološke pridelave, tako da pripomba, da poznamo samo ajdovsko belo štruco res ni na mestu. Danes je polnozrnat kruh dobrina tistih, ki dajo veliko na svoje zdravje.

Ukinitev bio hrane, oziroma ekološko pridelane hrane, bi bila prav tako nesprejemljiva in neodgovorna, saj bi s tem naredili velik korak nazaj v kakovosti prehrane otrok.

Večini staršev (84 %) se zdijo cene šolskih obrokov primerne. Večina (74 %) pa bi bila pripravljena plačati več za kvalitetnejšo prehrano.

Z anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano smo dobili rezultate, ki jih nismo v celoti pričakovali. Predpostavljali smo, da bodo rezultati slabši zaradi splošnega negativnega mnenja o šolski prehrani, ki ga pogosto slišimo na šolskih hodnikih. V anketi se je pokazalo, da je mnenje večine bolj pozitivno kot negativno. Razlog za razhajanje v naših predvidevanjih in rezultatih lahko iščemo tudi v tem, da smo z anonimnostjo ankete dali možnost, da učenci in starši izrazijo svoje lastno mnenje, ki si ga mogoče v družbi drugače mislečih ne upajo povedati. Zavedamo pa se, da kljub dokaj dobrim rezultatom obstaja možnost za izboljšanje kakovosti, organizacije in izvedbe šolske prehrane.

Hvala za vse pobude, pripombe, mnenja in tudi pohvale. Natančno smo jih prebrali in z njimi smo seznanjeni vsi, ki sodelujemo pri pripravi in organiziranju šolske prehrane. Skušali bomo upoštevati čim več predlogov, ki ste nam jih zaupali v anketi. Še naprej bomo promovirali čim bolj zdravo hrano ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Trudili se bomo, da bo naša prehrana še naprej čim bolj pestra, ustrezna in okusna. Pri načrtovanju jedilnikov bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne skladajo z načeli zdrave uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi. Bolj pomembno je postopno navajanje na priporočene kombinacije živil.

V Novi Gorici, 19. 5. 2022

Številka dokumenta: 332-1/2022/3

Pripravila:

Andreja Glavan Podbršček, org. šolske prehrane

Ravnateljica:

mag. Lara Brun

OSNOVNA ŠOLA FRANA ERJAVCA NOVA GORICA