



ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2018/2019

Podatke zbrala in obdelala Nadja Rejec

Kobarid, junij 2019

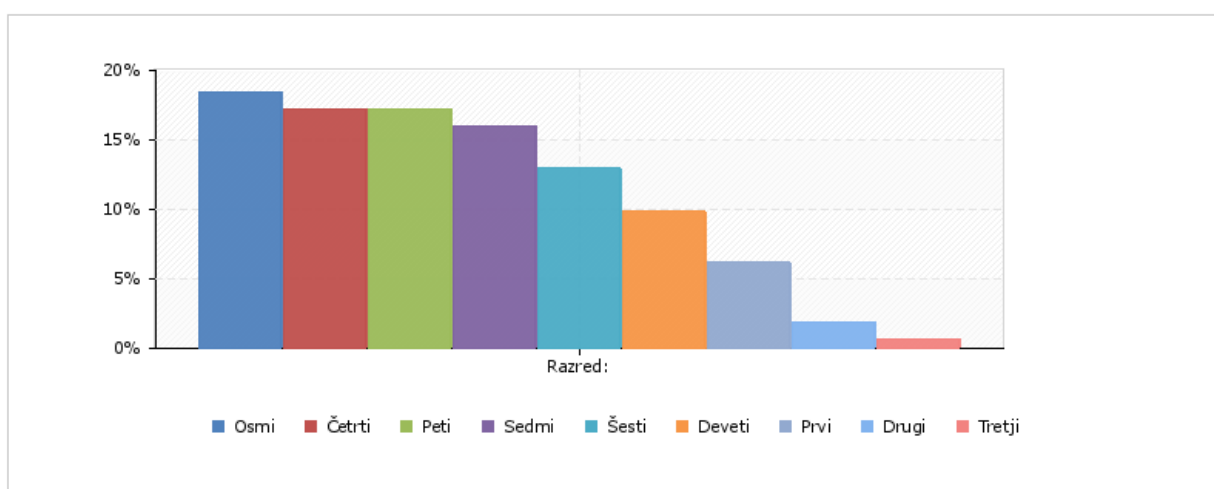
1. UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zato stremimo k temu, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano. Ker pa so prehranjevalne navade in želje otrok in staršev glede prehrane različne, smo učence in starše povabili k izpolnjevanju ankete, s katero smo želeli izmeriti stopnjo zadovoljstva z organizirano šolsko prehrano.

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. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA UČENCE

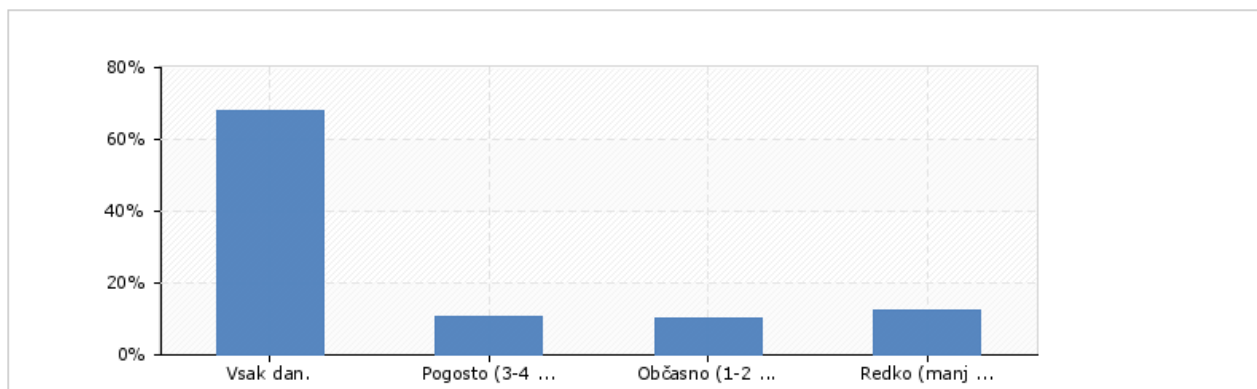
Vprašanje 1: Kateri razred obiskuješ?



Spletni anketni vprašalnik je izpolnilo 165 učencev, kar predstavlja 47 % vseh učencev na šoli. V največjem obsegu so anketo izpolnili učenci od 4. do 9. razreda, ki so anketo izpolnjevali v okviru razredne ure. Učenci od 1. do 3. razreda ter učenci podružničnih šol so bili k reševanju ankete pozvani in so na anketna vprašanja odgovarjali doma s pomočjo staršev.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ZAJTRK

Vprašanje 2: Kako pogosto običajno zajtrkuješ pred odhodom v šolo?



Pred odhodom v šolo redno oziroma zelo pogosto zajtrkuje 78 % anketiranih otrok, občasno (1 do 2

krat tedensko) zajtrkuje 10 % vprašanih otrok, medtem ko je za 12 % anketiranih otrok šolska malica prvi dnevni obrok. Dopoldanska malica nikakor ne sme biti nadomestilo za zajtrk. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk naj bi predstavljal približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb. Z zajtrkom že zjutraj telesu zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da dosegajo učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo.

Vprašanje 3: V primeru, da ne zajtrkuješ redno, napiši razloge zakaj ne zajtrkuješ.

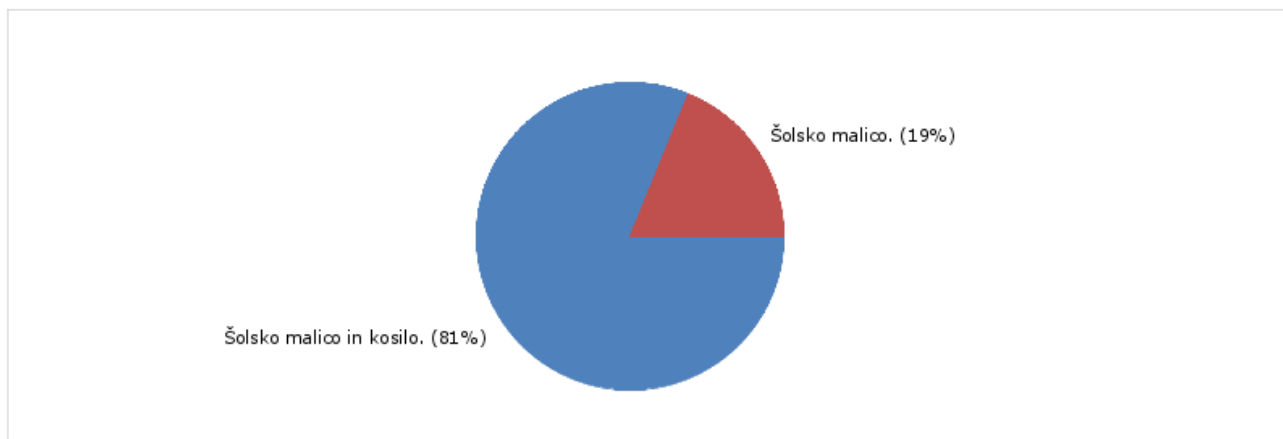
Učenci so najpogosteje navajali, da jim za zajtrk zmanjka časa, da zgodaj zjutraj še niso lačni, oziroma, da niso navajeni zajtrkovati.

Kaj najpogosteje ješ za zajtrk?

Učenci najpogosteje zajtrkujejo kruh z maslom in marmelado, čokoladnim namazom ali medom. Pogosto jedo tudi različne kosmiče in piškote z mlekom (koruzni, čokolešnik, čokoladne kroglice). Učenci za zajtrk večinoma posegajo po jedeh z veliko dodanega sladkorja.

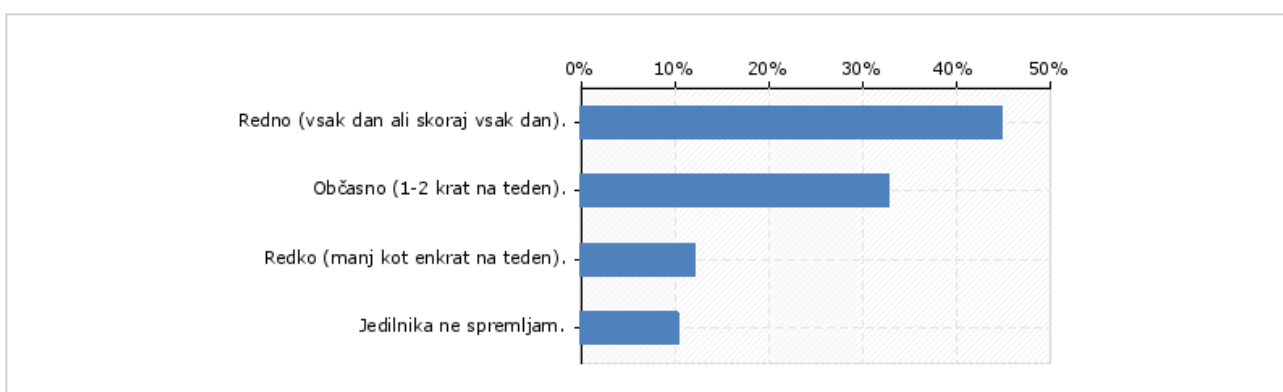
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO PREHRANO

Vprašanje 4: Katere obroke zaužiješ v šoli?



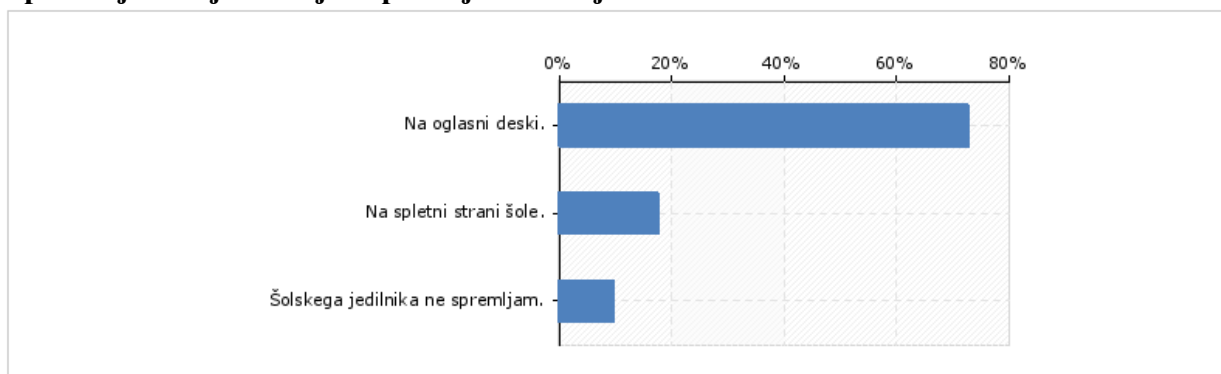
Izmed anketiranih učencev je 19% takih, ki v šoli jedo samo šolsko malico, medtem ko 81 % otrok bolj ali manj redno v šoli tudi kosi.

Vprašanje 5: Kako pogosto običajno spremljaš šolski jedilnik?



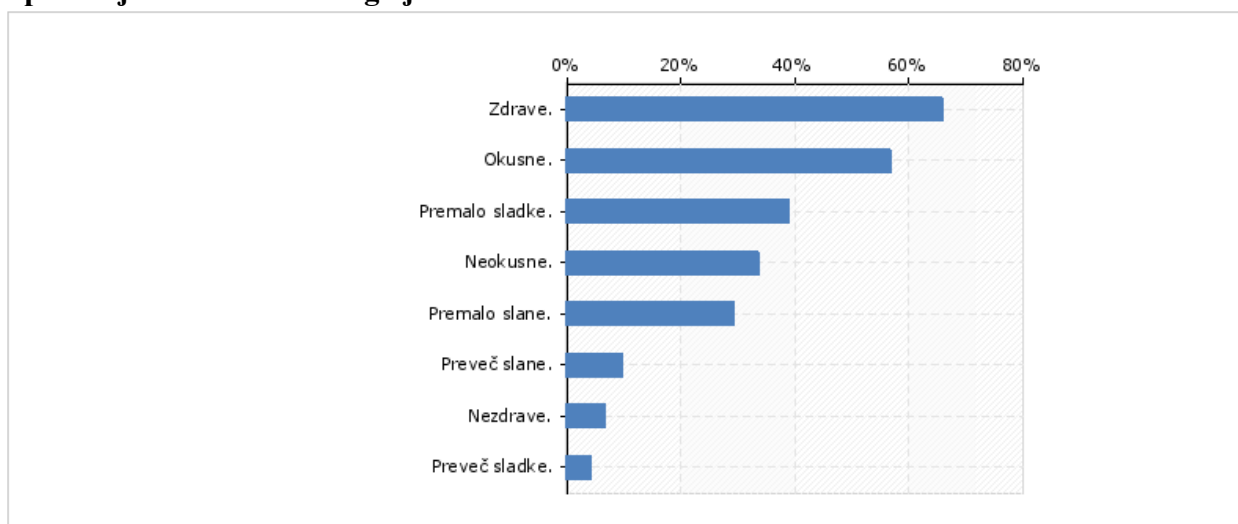
Šolski jedilnik redno spremlja 78% vprašanih otrok, medtem, ko se preostalih 22 % učencev z jedilnikom seznanja zgolj redko oziroma nikoli.

Vprašanje 6: Kje običajno spremljaš šolski jedilnik?



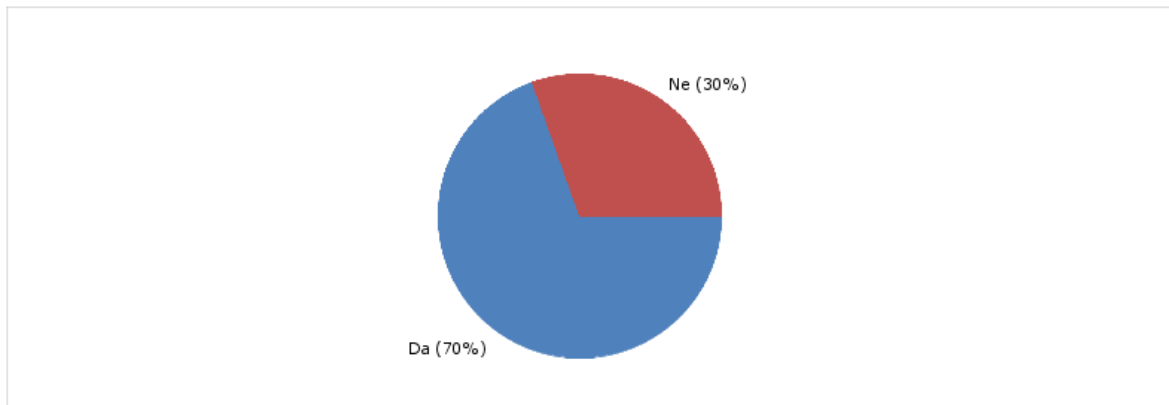
Večina učencev spremlja jedilnik na oglasni deski šole. Manjši del učencev si jedilnik ogleda na spletni strani šole.

Vprašanje 7: Jedi iz šolskega jedilnika so:



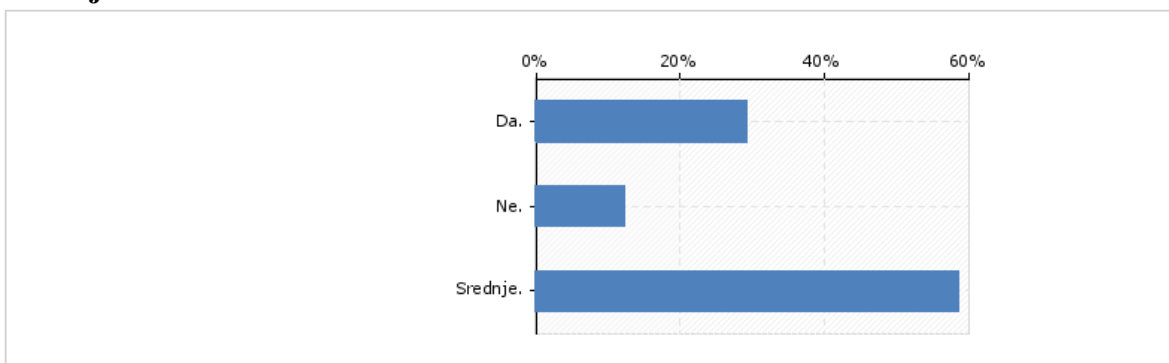
Večina učencev meni, da so jedi iz šolskega jedilnika zdrave in okusne. Hkrati so jedi za njihov okus premalo sladke in slane. Pri pripravi jedi za učence smo še posebno pozorni na to, da v jedeh omejujemo količino sladkorja in soli. Le na ta način jedi ustrezajo merilom zdrave prehrane. To pa je žal velikokrat v nasprotju z željami otrok (predvsem populacije najstnikov, ki je v pretežni meri reševala anketni vprašalnik).

Vprašanje 9: Ali se ti zdi, da ti je ponujeno v šoli dovolj svežega oziroma suhega sadja?



70% anketiranih učencev je mnenja, da imajo v šoli na razpolago dovolj svežega oziroma suhega sadja, ostali menijo da bi lahko bilo sadja še več. Učencem kot dodatek k šolski malici pogosto ponudimo sveže oziroma suho sadje ali zelenjavo. Poleg tega jim je v razredih oziroma v jedilnici v dopoldanskem času na razpolago različno sadje. Šola se vsakoletno vključuje tudi v projekt Evropska shema šolskega sadja in zelenjave, v okviru katerega pridobimo dodatna sredstva za nakup sadja in zelenjave.

Vprašanje 8: Ali si na splošno zadovoljen/zadovoljna s šolsko prehrano? Svoj odgovor utemelji.



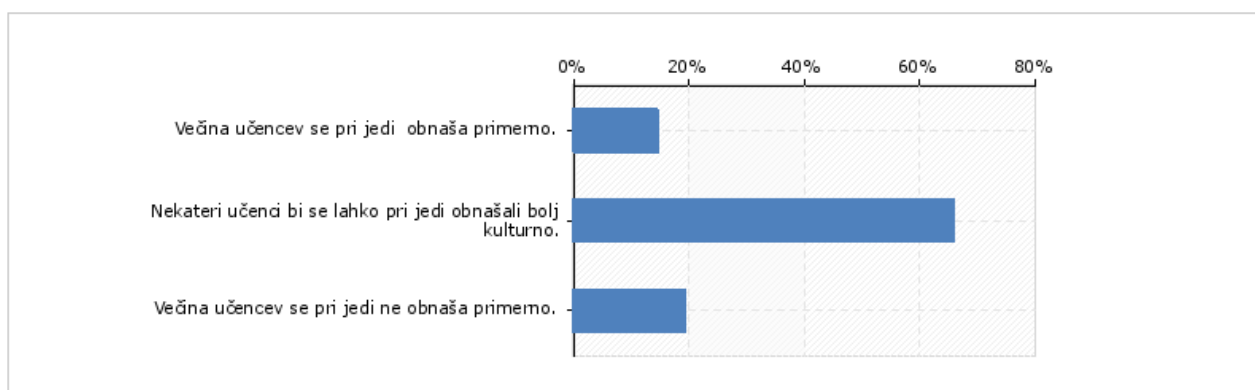
Večina učencev je s šolsko prehrano srednje zadovoljnih oziroma zadovoljnih. Prehrana ni všeč 12% anketiranim otrokom.

Učenci, ki so s prehrano zadovoljni menijo, da so jedi okusne in zdrave ter dovolj raznolike, ter da jim je ponujeno veliko sadja in zelenjave. Učenci, ki s šolsko prehrano niso zadovoljni menijo, da jedi niso okusne, nekaterih jedi ne marajo. Menijo tudi, da je premalo sadja ter da so nekatere jedi premalo slane.

Vprašanje 9: Ali meniš, da bi prehrano na šoli lahko označili kot zdravo prehrano? Svoj odgovor utemelji.

Velika večina učencev meni, da šolska prehrana na naši šoli ustreza merilom zdrave prehrane. Svoj odgovor utemeljujejo s tem, da jim je ponujeno veliko sadja, zelenjave; izdelki pridelani na biološki način; kruh in drugi izdelki iz polnovrednih žit. Hkrati učenci opažajo, da se občasno na jedilniku pojavljajo tudi jedi, ki niso preveč zdrave so pa učencem všeč. Občasno namreč učencem ponujamo tudi jedi, ki jih imajo radi, kljub temu da jih ne uvrščamo v rubriko zdravih jedi.

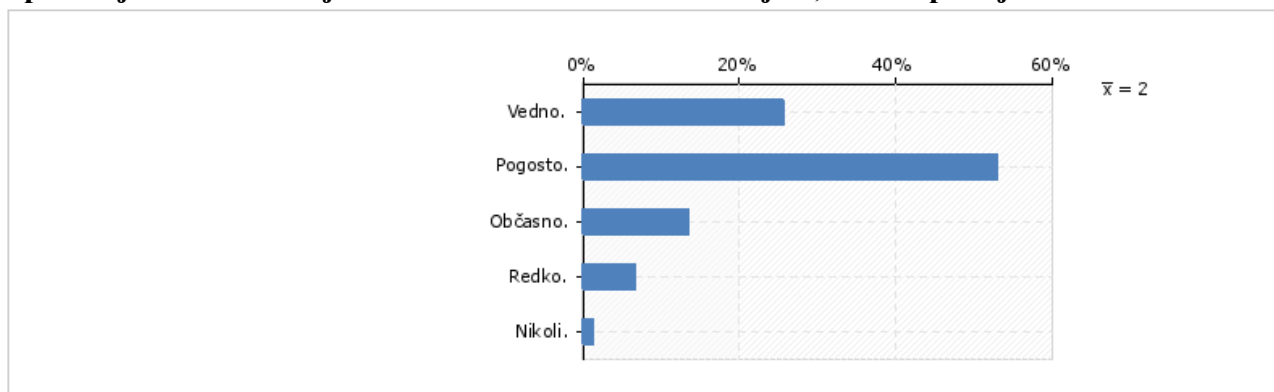
Vprašanje 10: Kakšna se ti zdi kultura obnašanja pri jedi v šoli? Kaj te še posebej moti v zvezi z nekulturnim obnašanjem pri jedi v šoli?



Kljub temu, da smo kulturo prehranjevanja v zadnjih letih dvignili na višji nivo, učenci sami opažajo, da se nekateri sošolci pri jedi ne obnašajo vedno primerno. Kot moteče dejavnike najpogosteje navajajo pretirano glasnost učencev pri jedi, prerivanje in prehitevanje v vrsti za kosilo ter nespoštljiv odnos do hrane.

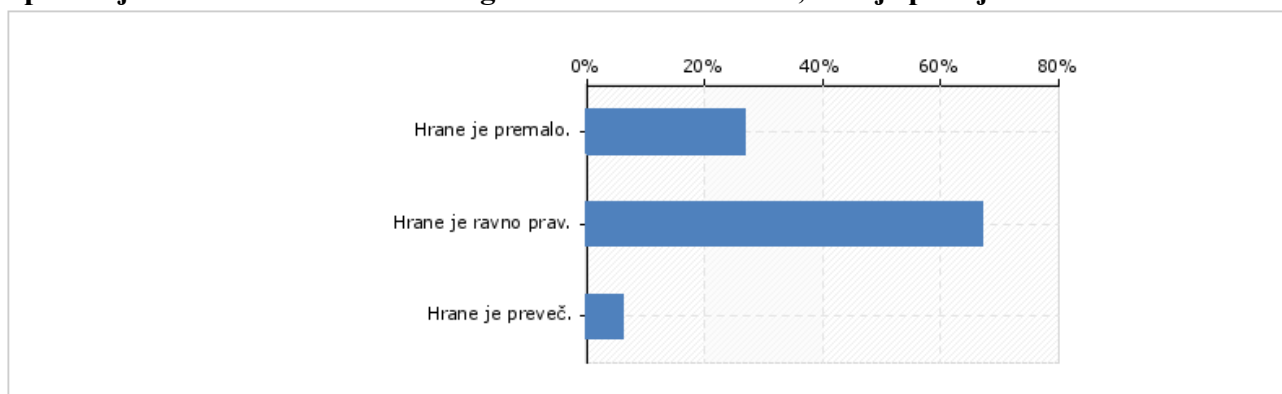
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO MALICO

Vprašanje 11: Ali običajno za šolsko malico vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



Četrtnina učencev pri šolski malici vedno vzame vse jedi, ki so jim ponujene, polovica učencev to stori pogosto. Nekateri učenci si postrežejo zgolj s tistimi sestavinami malice, ki so jim všeč.

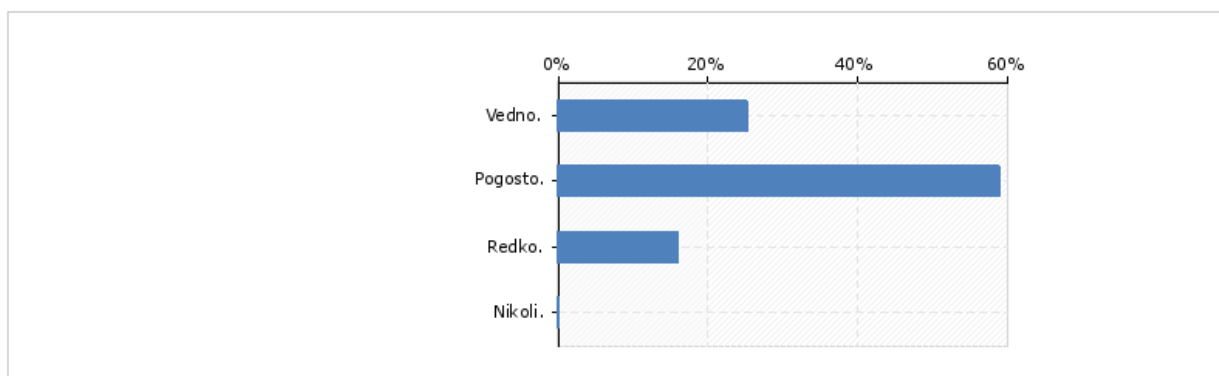
Vprašanje 12: Oceni šolsko malico glede na količino hrane, ki ti je ponujena?



67% učencev meni, da je hrane ravno prav, medtem ko jih 27% meni, da je hrane premalo, 6% pa, da je hrane preveč. Naše mnenje je, da so obroki primerno veliki v primeru, da učenci vzamejo vse kar jim je za malico ponujeno. Iz odgovorov na predhodnje vprašanje pa je razvidno, da veliko učencev ne vzame vseh sestavin obroka. Porcije šolske malice so namenoma pripravljene v zmernih velikostih, predvsem zato, da ne zavračamo preveč hrane. Vsi tisti, ki so še lačni in bi želeli

dodatek, si tega lahko vzamejo pri kuhinjskem pultu, kjer je vedno na razpolago.

Vprašanje 13: Kako pogosto poješ celoten obrok?



Celoten obrok šolske malice vedno poje slabih 25% učencev, 58% učencev to stori pogosto, 16% učencev celoten obrok šolske malice poje redko. Po naših opažanjih je težava tudi v tem, da si učenci ne vzamejo dovolj časa, da bi v miru pojedli malico, temveč hitijo na odmor.

Vprašanje 14: Navedi tri jedi, ki jih najraje ješ za malico.

Učenci so najpogosteje navajali jedi: pica, hot dog, koruzni kosmiči z mlekom, polnozrnat rogljiček in jogurt, lešnikov namaz, sendvič ter marmelado in ribji namaz.

Vprašanje 15: Napiši katerih jedi običajno ne poješ pri šolski malici.

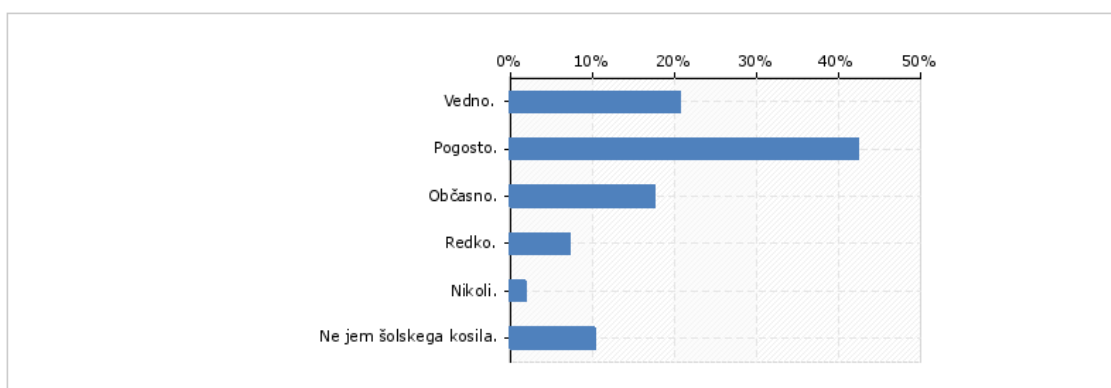
Največ učencev je izbralo jedi: skutni in drugi namazi, marmelada, zelenjava (ponujena kot dodatek k šolski malici), sendviči ter mlečni namaz in sir.

Vprašanje 16: Predlagaj nove jedi, ki bi si jih želel/a jesti za šolsko malico.

Učenci so navajali zelo raznolike jedi. Najpogosteje pa so zapisali naslednje predloge: palačinke, burek, več zelenjavnih namazov, lešnikov namaz, čokolino, čokoladne kroglice.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO KOSILO

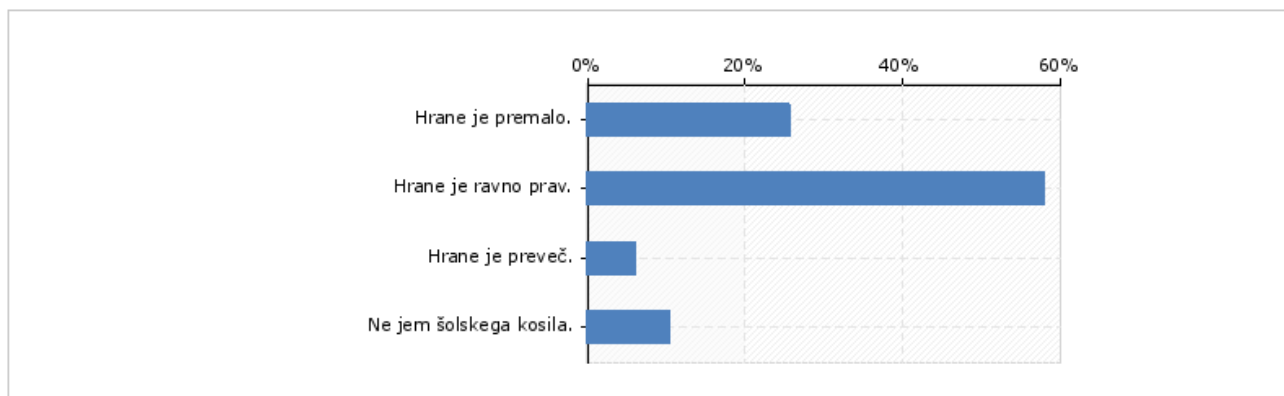
Vprašanje 17: Ali za šolsko kosilo vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



63% anketiranih učencev vedno oziroma pogosto vzame vse jedi, ki so sestavni del šolskega kosila, medtem ko je 27% učencev bolj ali manj izbirčnih. Opažamo, da učenci predmetne stopnje v veliki

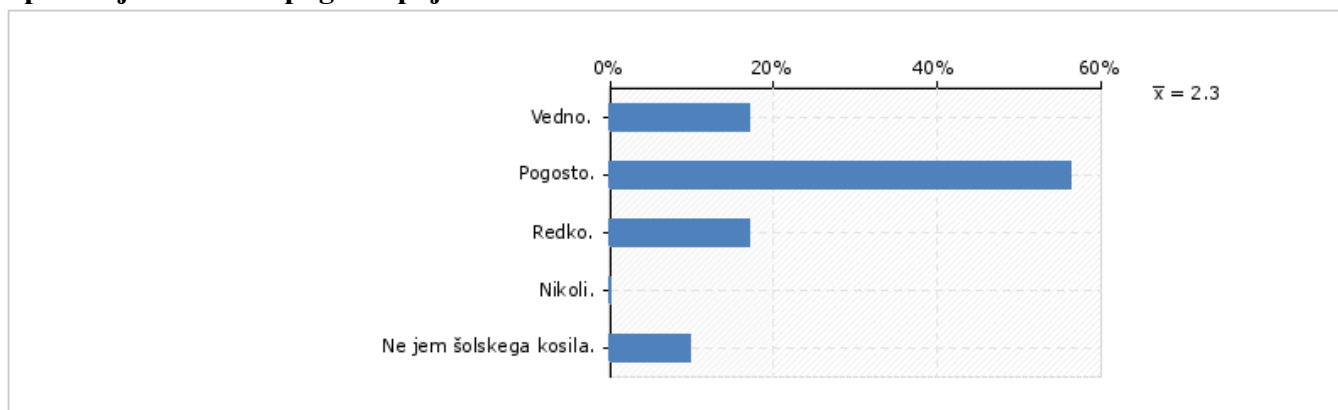
meri zavračajo zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in solate.

Vprašanje 18: Oцени šolsko kosilo glede na količino hrane, ki ti je ponujena.



Približno 58% učencev meni, da je hrane ravno prav, 25% jih trdi da je hrane premalo, 6% pa je mnenja da je hrane preveč. Podobno kot pri malicah smo tudi pri kosilih mnenja, da je hrane dovolj v primeru, da učenec vzame vse sestavine šolskega kosila. Žal pa prepogosto opažamo, da učenci predmetne stopnje vzamejo zgolj meso in prilogo iz skupine ogljikovih hidratov, kar ne more zadostiti njihovim energijskim še manj pa hranilnih potrebam.

Vprašanje 19: Kako pogosto poješ celoten obrok?



17% učencev trdi, da vedno poje celoten obrok kosila, 56% učencev to stori pogosto, 17% pa redko oziroma nikoli ne pojedjo vsega.

Vprašanje 20: Napiši tri jedi, ki jih imaš pri kosilu najraje.

Učenci za kosilo najraje jedo: testenine, krompir, kus kus, zdrobove cmoke, pečeno piščančje meso, lazanjo, govejo juho, zrezke, polpete, ...

Vprašanje 21: Napiši katerih jedi pri šolskem kosilu ne maraš.

Učenci so najpogosteje navedli naslednje jedi: ribe, zelenjavne juhe, enolončnice in zelenjavne priloge.

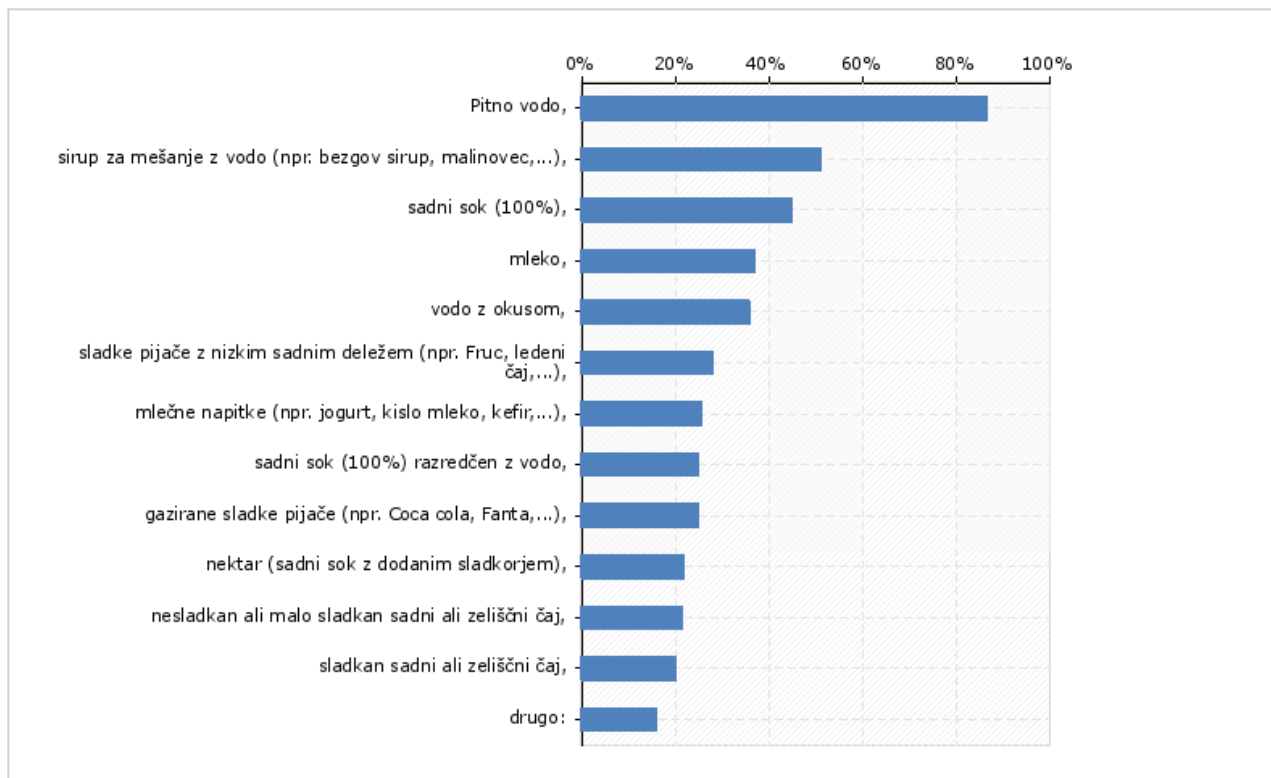
Vprašanje 22: Predlagaj nove jedi, ki bi si jih želel na jedilniku za šolsko kosilo.

Učenci so najpogosteje predlagali jedi: ocvrt krompirček, palačinke, hamburger, čevapčiče. Učenci Čevapčiče občasno že imajo na jedilniku. Ocvrtega krompirčka in palačink pa v naši kuhinji za tako veliko število jedcev ni mogoče pripraviti. Poleg tega je iz vidika zdrave prehrane pečen

krompir veliko boljše izbira od ocvrtega krompirčka.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA PREHRANSKE NAVADE (PREHRANA DOMA)

Vprašanje 23: Kaj običajno piješ, ko si žejen/žejna?



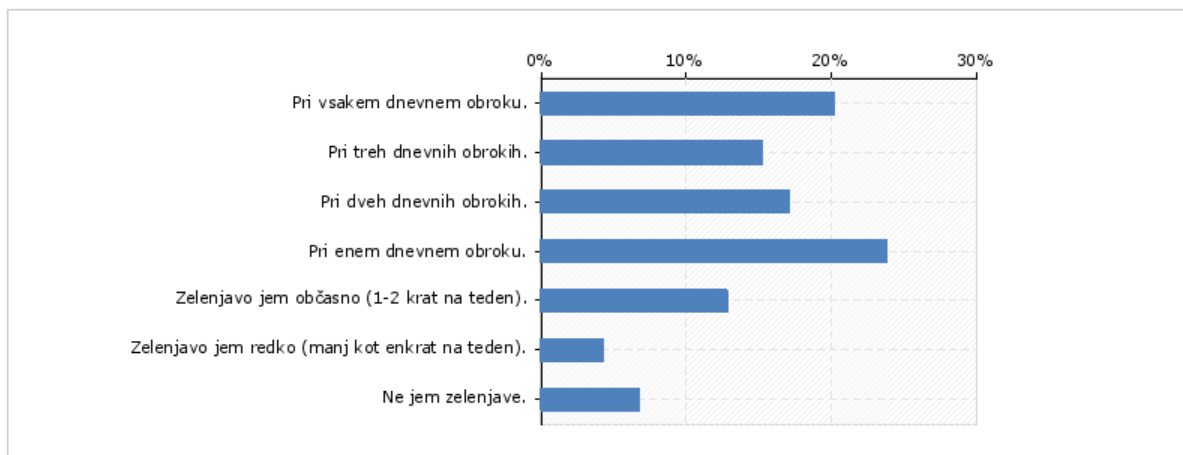
Večina učencev za žejo pije vodo, kar je z zdravstvenega vidika zelo dobro. Še vedno pa preveč otrok doma pije napitke iz sirupa za mešanje z vodo, ki vsebujejo veliko dodanega sladkorja. Otroci pijejo za žejo tudi druge sokove, nektarje, gazirane pijače in mlečne napitke. Otroke je potrebno še bolj spodbujati k pitju vode in nesladkanih čajev. Te pijače namreč popolnoma zadostijo otrokovi potrebi po hidraciji.

Vprašanje 24: Kako pogosto običajno uživaš sadje?



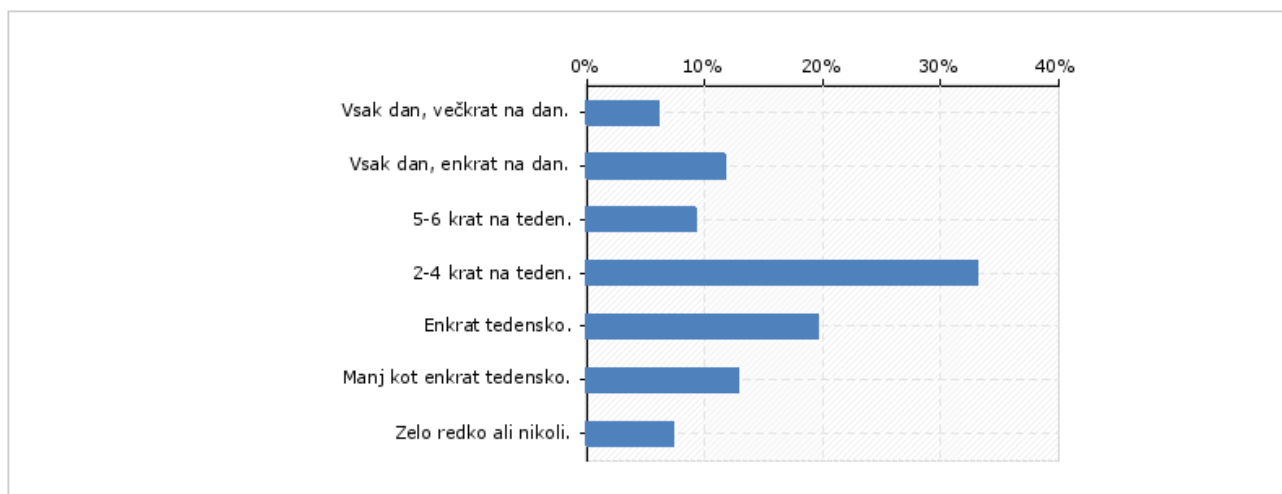
68% učencev uživa sadje vsak dan, ostali 2 do 6 krat tedensko. Po prehranskih priporočilih je potrebno sadje uživati vsak dan, večkrat na dan, bodisi kot samostojen obrok (malica) ali kot sestavni del obroka. Opazamo, da učenci sadje radi jedo in veliko posegajo po njem.

Vprašanje 25: Kako pogosto običajno uživaš zelenjavo?



Kar 76% vprašanih učencev odgovarja, da jedo zelenjavo vsaj enkrat dnevno. Glede na opažanja smo nad odgovorom pozitivno presenečeni. Poudariti pa moram, da dajemo veliko poudarka temu, da otrokom ponujamo veliko zelenjave, v raznolikih jedeh in na različne načine. Zelenjava ni samo sestavni del kosil, temveč jo otrokom pogosto ponudimo tudi pri šolski malici.

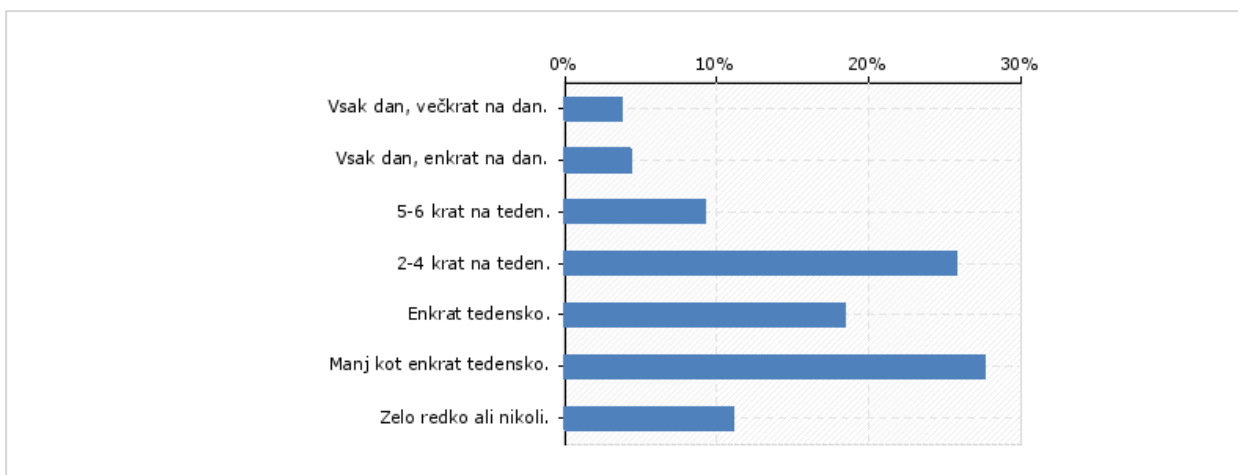
Vprašanje 26: Kako pogosto uživaš sladice (npr. potica, krof, rogljiček, žeppek, zavihek, torta, rolada, rezina, sladko pecivo, puding,...)



Večina učencev uživa sladice 2 do 4 krat tedensko, 18% otrok po sladkih prigrizkih posega vsakodnevno, medtem ko 7% otrok sladke prigrizke uživa zgolj občasno ali nikoli.

Sladice uvrščamo v vrh prehranske piramide, saj vsebujejo veliko sladkorja in skritih maščob in so poleg sladkih pijač ter slanih prigrizkov poglavitni vzrok za prekomerno telesno težo pri otrocih in mladostnikih. Otroke moramo spodbujati, da namesto nezdravih prigrizkov raje izberejo sveže ter suho sadje ter manjše količine oreščkov.

Vprašanje 27: Kako pogosto uživaš slane prigrizke in slano pekovsko pecivo (npr. pica, burek, čips, smoki, kokice,...)?



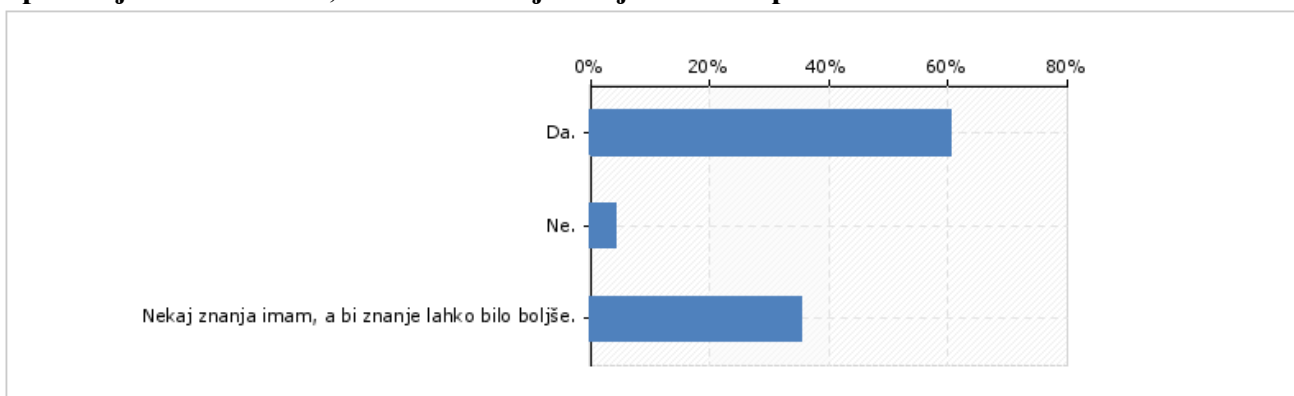
45% vprašanih učencev odgovarja, da uživajo slane prigrizke enkrat tedensko ali manj, 43% učencev se poslužuje omenjenih jedi 2 do 6 krat tedensko, medtem ko 27 % učencev posega po slanih prigrizkih vsakodnevno. Te jedi naj ne bodo otrokom in mladostnikom dnevno na razpolago, temveč jih prihranimo za posebne priložnosti (zabave, praznovanja).

Vprašanje 28: Kako pogosto uživaš sladkarije (npr. čokolada, sadno-žitne rezine, bomboni, lizike,...)?



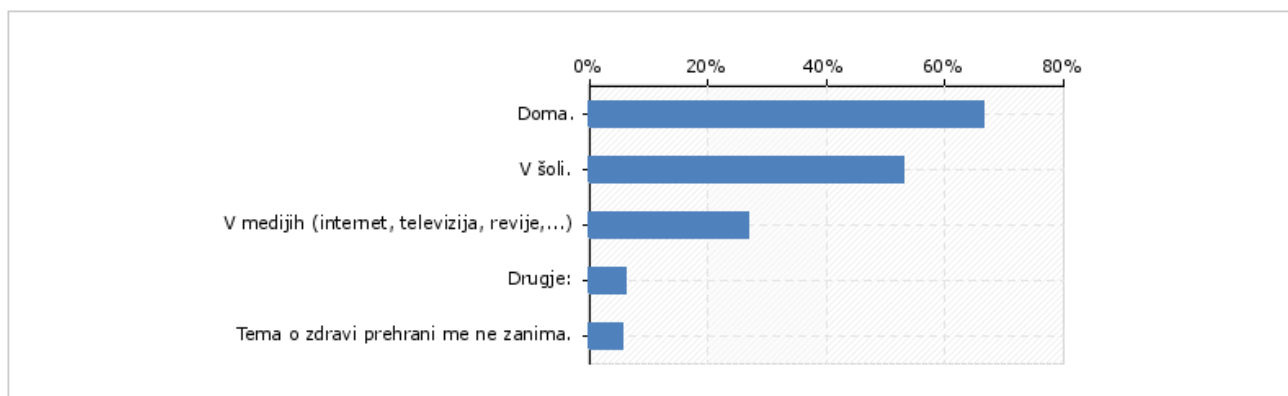
42% anketiranih učencev uživa sladkarije vsak dan ali skoraj vsak dan, enako število je takih ki po sladkarijah posegajo 1 do 4 krat tedensko, medtem ko jih 17 % uživa sladkarije enkrat tedensko ali manj.

Vprašanje 29: Ali meniš, da imaš dovolj znanja o zdravi prehrani?



60% vprašanih je mnenja, da imajo dovolj znanja o zdravi prehrani, ostali menijo, da bi bilo dobro znanje o zdravem prehranjevanju nadgraditi.

Vprašanje 30: Kje si dobil/a največ informacij o zdravi prehrani?



Učenci pridobivajo znanje o zdravi prehrani predvsem v družini, šoli in medijih.

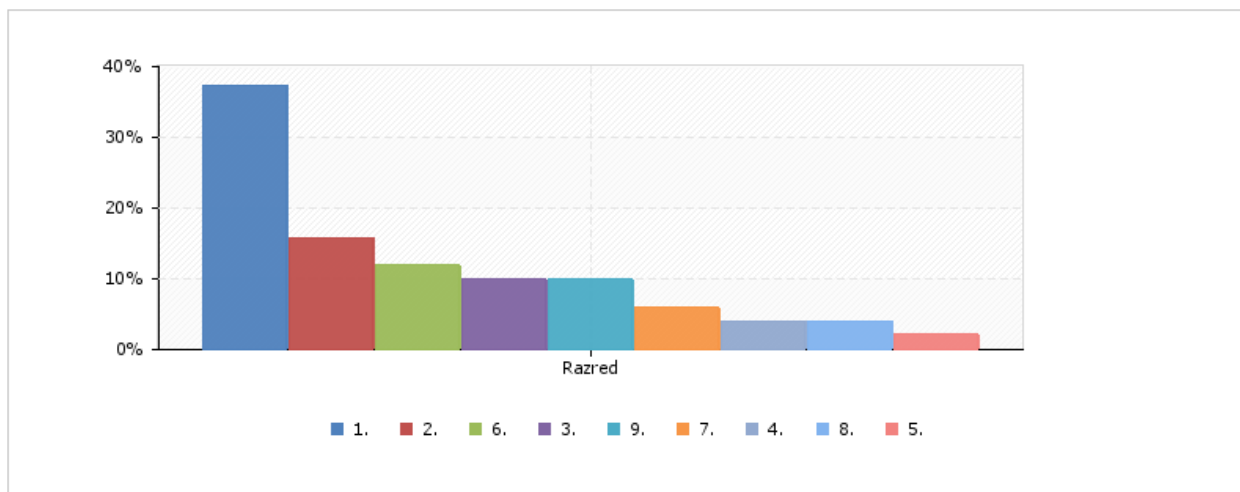
Vprašanje 31: Imaš kakšne predloge, pohvale oziroma pripombe v zvezi s šolsko prehrano? Navedeni so izvirni zapisi učencev

- Kuharice dobro kuhajo a včasih ne dajejo dodatkov.
- Kuharice zelo dobro kuhajo. Bravo.
- Hrana je včasih dobra.
- Lahko bi bile večje porcije.
- Kuharice zelo dobro kuhajo sladke jedi.
- Premalo mesa, premalo solate.
- Prehrana v šoli je zdrava, ampak kdaj bi lahko imeli tudi manj zdravo hrano in kruh bi bil boljšega okusa.
- Zahvalila bi se kuharicam da nam omogočijo jesti zdravo ampak nas tudi posladkajo .
- Pohvalila bi kuharice, saj zelo dobro kuhajo in so potrpežljive z učenci.
- Šolske kuharice se velikokrat potrudijo za dober šolski obrok :).
- Preveč ekološkega premalo majoneze in kečapa.
- Mogoče kdaj palačinke.
- Testenine s skuto in orehi niso dovolj osladkane.
- Meso bi moralo biti manj žilasto in ne tako presušeno.
- Všeč mi je da so kuharice tako prijazne
- Pohvalila bi veliko zdrave prehrane na naši šoli.
- Hrana je okusna.
- Premalo solate.
- Preveč kruha s semeni, razredčenega soka, preveč zdravo sicer pa dobra hrana.
- Zelo prijazne kuharice, dobra hrana, dovolj velike porcije.
- Povečanje zdrave prehrane.
- Lahko bi bilo meso malo boljše.
- Da bi si lahko sami postregli hrano.
- Premalo dobre hrane.

3. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA STARŠE

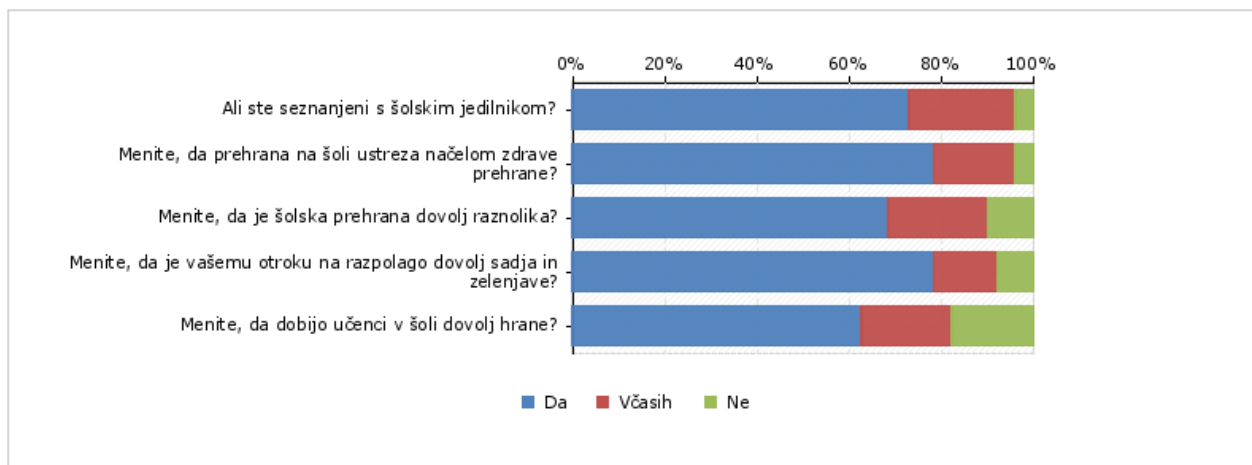
Spletno anketo o šolski prehrani za starše je izpolnilo 52 staršev.

Vprašanje 1: Kateri razred obiskuje vaš otrok?



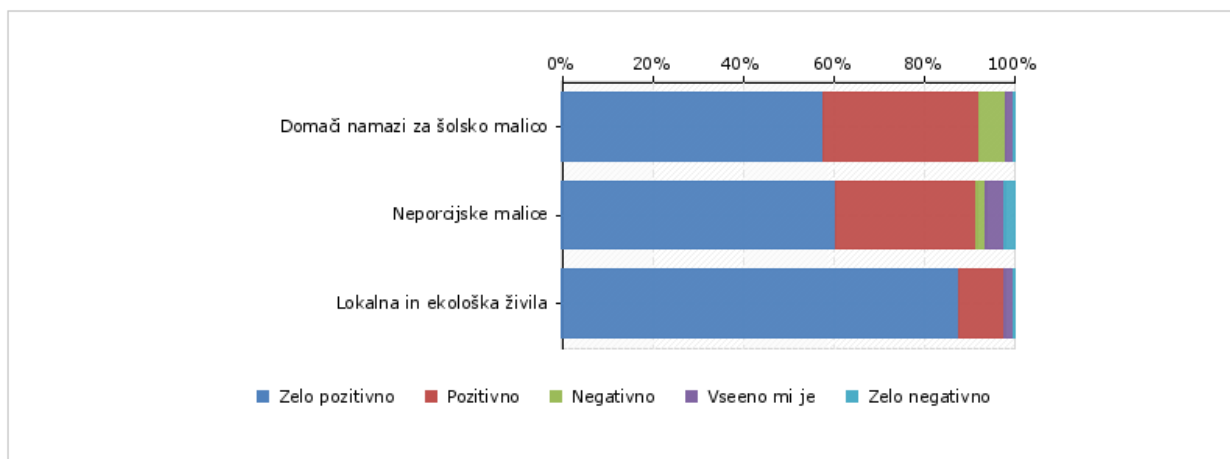
Največ anketnih vprašalnikov so izpolnili starši 1. razreda. Frekvenca s starostjo učencev upada.

Vprašanje 2: Izberite ustrezni odgovor.



Več kot 70% anketiranih staršev redno spremlja šolski jedilnik. Prav tako večina staršev meni, da prehrana na šoli ustreza načelom zdrave prehrane (78 %), je dovolj raznolika (69 %) ter da je otrokom v šoli ponujenega dovolj sadja in zelenjave (78 %). 63% vprašanih staršev meni, da je otrokom v šoli ponujene dovolj hrane, medtem, ko 18% staršev meni da hrane ni dovolj.

Vprašanje 3: Naše vodilo je, da se čim več jedi pripravi v šolski kuhinji, otrokom ponuja neporcijeke malice (manj odpadne embalaže, nižja cena) in v šolsko prehrano vključi čim več lokalnih živil. Kakšno je vaše mnenje glede tega?



Večina anketiranih staršev je naklonjena domačim namazom, neporcijskim malicam in vključevanju lokalnih in ekoloških živil v šolsko prehrano .

Vprašanje 4: Kaj bi pohvalili v zvezi s šolsko prehrano?

- Hrana raznovrstna, rada pa bi več goveje juhe.
- Pohvalila bi to, da pri pripravi obrokov vključujete lokalne ponudnike.
- Raznolikost.
- S prehrano sem zadovoljna
- Raznolikost in prisotnost domačih proizvodov, ter možnost sprotnega prilagajanja prijave na obroke.
- Da je raznolika in da se vključuje lokalna, ekološka živila
- Ekološka hrana, super kuharice in kuharji, bravo!
- Lokalno, sveže pripravljeno, neporcijske malice.
- Všeč mi je, ker je prehrana raznolika in obema otrokoma všeč. Sta med tistimi, ki vedno pojedeta vse, kar pripravite. Veseli me tudi, da se je končno poenotila prehrana na podružnicah in centralni šoli.
- Vključevanje raznovrstnih žit, pestre solate, juhe, dovolj zelenjave...
- Raznovrstna prehrana. Moj otrok je s hrano zadovoljen.
- Dobro pripravljena hrana, predvsem kar je narejeno v kuhinji sproti.
- Vse je ok.
- Veliko vrst zelenjave
- Zdrava hrana
- Pestrost, raznolikost, dobre juhe, lokalna hrana, vedno na voljo suho in sveže sadje in pijača.
- Da se potrudite.
- Zdravi, uravnoteženi jedilniki, brez nepotrebnih (pohvalno - občasnih, kar je prav) sladkih/slanih jedi-prigrizkov in pijač.
- Zelo se trudite, da bi otroci jedli raznoliko, zdravo. Dejstvo je, da je hrana križ in težava tudi doma in če smo odkriti je bil to problem tudi v naših letih. Vsi smo v dobi odraščanja začeli jesti solato in vse ostalo po vrsti, brez večjih problemov. Nima smisla, da se preveč trudimo, ker je to večna težava.
- Hvala, ker si prizadevate, da je prehrana naših otrok zdrava in uravnotežena ter lokalnega porekla. - Vse pohvale vodji prehrane ter vsem kuharicam.
- Otroci lahko vedno dobijo dodatek.
- -. Včasih je hrana dobra.
- Neporcijske malice.
- Vsaj en topel obrok v času otrokovega bivanja v šoli.
- Veliko domačih namazov, malo kupljenih pripravljenih izdelkov (cmoki...), brezplačna popoldanska malica. Otroci so po kosilu (sploh tisti ki so dolgo časa v pb) že spet lačni.

Vprašanje 5: Kaj vas moti v zvezi s šolsko prehrano?

- Nimam pripomb (večkrat zapisano)
- Enolončnice (premalo za kosilo)
- Otrok mi večkrat pove, da je dobil za kosilo premalo hrane. Ko mu rečem naj gre po dodatek, pravi, da ga ne dobi, ker gredo na kosilo med prvimi in kuharice ne vedo ali bodo imele dovolj hrane za vse.
- Mogoče več pijače-med odmori?
- Premajhne porcije.
- V nižjih razredih naj se otrok ne sili s hrano
- Moti me, da otroci hitijo pojesti, da grejo čim prej na odmor. Ni vezano na hrano, bolj na hranjenje.
- Kupljeni rogljički ali pudingi.
- Če je malica neporcijska, ne dobijo vsi vsega.
- Včasih je hrana neokusna.
- Po pričevanju svojih otrok je meso trdo, suho, žilasto in večkrat piščanec surov.
- Prevečkrat so za malico salame
- Kruh naj bo iz polnozrnate oz. prave (npr. pirine) moke, ne iz moke, ki je obarvana z barvili ipd, možnost dveh namazov (če nekdo ne mara sirčka, lahko dobi med) ter izločitev tistih živil, ki jih otroci ne marajo in zaradi tega nastane več odpada (npr. če imajo rajši mešano marmelado bi se uporabljalo mešano in ne npr. šipkove, če jo večina ne mara...)
- Premalo prostora v jedilnici, hrup med kosilom.
- Vsak teden je riba za kosilo.
- Načeloma nič. Upam le, da imajo učitelji, ki spremljajo otroka na kosilo, dovolj nadzora nad otrokom - s spodbudami, da utegne čim več oz. dovolj pojesti. pri hranjenju je namreč bolj počasen in večkrat pove, da mu za celotno kosilo zmanjka časa, posledično prihaja domov lačen.
- Premalo domačega soka.
- Preveč je stvari, ki jih otroci ne jedo. npr. polnozrnate testenine ipd.
- Nekateri, ki nočejo mesnih izdelkov in si želijo namesto tega sveže zelenjave ne dobijo nadomestila.
- Sadni sokovi.
- Hrana je obupna, otrok se ves čas pritožuje.

Vprašanje 6: Vaši predlogi za izboljšavo šolske prehrane.

- Kar tako naprej (zapisano večkrat).
- Izboljšanje ni potrebno, naj tako ostane.
- Moj otrok je zadovoljen zato nimam predlogov
- Menim, da je potrebno narediti ukrep na področju velikih ostankov hrane, ki je otroci ne pojedjo. Mogoče je potrebno razmišljati v smeri, da vsak ki dobi obrok pove, da bo pojedel le krompir in meso, špinačo pa ni potrebno dajati na krožnik (ker če bo meso slučajno popackano s špinačo, še tega ne bo pojedel) in namesto solate bo mogoče raje vzeti jabolko, juhe pa bo le pol zajemalke in nič več. Če jo bo preveč jo bo pač pustil, če pa bi jo hotel več, pa mogoče dobi dodatek. Na tak način bo ostankov zagotovo manj. Tudi doma delamo tako, da pač damo na krožnik le toliko kot se bo pojedlo in spodbujamo pokušanje v mejah normale.
- Večje porcije.
- Več sadja in bolj raznolika hrana.
- Kadar je enolončnica, zraven še nekaj (sladoled ali kompot se ne šteje kot hrana)
- Več goveje juhe, večkrat piščančje meso, ki naj bo dovolj pečeno in hrana ne preslana. Poleti naj je več kumaric in paradižnika.
- Čim manj sladkorja

- Manj rib in nezdravih sojin in zelenjavnih polpetov. Omogočiti otrokom večje porcije, če izrazijo željo.
- Kar tako naprej (lokalno, domača pridelana hrana, sledenje smernicam zdrave prehrane) pogosto ponujeno sadje in zelenjava, polnozrnati izdelki. Če se takšna prehrana ponuja redno tudi manjši in občasni prekrški ne škodijo.
- Večkrat sadje v podaljšanem bivanju.
- Mislim, da so slamice velikokrat nepotrebne. Lahko se uvede biorazgradljive slamice, če jih je nujno dajati, drugače pa jih ne potrebujejo. Nasploh pa je prehrana v šoli dobra, otroci, ki niso izbirčni, so zadovoljni, tisti, pa ki so izbirčni, bodo taki ostali kljub ne vem kakim spremembam.
- Vključite še več ponudnikov z domačo, lokalno hrano. V ponudbi naj bodo večkrat ribe (malica, kosilo).
- Večkrat sojini polpeti
- Želim si še več lokalne hrane - domače mleko kmetov ali vsaj pasterizirano mleko iz planike (otroka sta mi omenila, da dobijo včasih homogenizirano alpsko mleko), čim manj sladkarij (frutabel, čokoladic, sladoledov, piškotov, bonbonov ...). Vem, da se s sladkarijami otroke včasih malo pocrklja, moje mnenje pa je, da imajo vsega tega že v splošnem preveč. Podobno velja za čaj, ki se zdi mojima otrokoma velikokrat presladek. Sin poje vse, izrecno pa je že večkrat omenil, da ne mara špagetov s sladkorjem. Ne vem, od kje dobavljate meso, si pa želim čim bolj ekološkega s certifikatom oz. lokalnega. Enako velja tudi za sadje, zelenjavo, med (pomembno je, da je slovenski ne segret) itd. Tudi pri tradicionalnem slovenskem zajtrku bi se lahko (če se še ni) uporabil med lokalnih čebelarjev, ki meda ne segrevajo. Če mora biti v tekoči obliki, se lahko nabavi npr. akacijevega.
- Vem, da šolska prehrana temelji na zdravih živilih, ampak včasih bi morda otrokom vendarle lahko ponudili tudi bel kruh.
- Več raznovrstnega sadja, ne samo jabolka in kruh za popoldansko malico.
- Uporabljati živila, ki ne vsebujejo veliko konzervansov in barvil
- Čim več domače hrane.
- Več časa za kosilo če imajo potem pouk oz. različni urnike za razredno in predmetno stopnjo.

4. ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete lahko sklepamo, da je večina anketiranih učencev in staršev s prehrano v šoli zadovoljnih. Trudili se bomo, da bo naša prehrana tudi v prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna ter da bodo otroci v šoli dobili dovolj velike obroke. 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 uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi.

Naj za konec podam še nekaj komentarjev na vaša mnenja in pritožbe:

- Glede na pobude iz prejšnjega leta smo bili letos pozorni, da smo obrok enolončnice obogatili še z nekim energijsko bogatim živilom. Povratne informacije so bile pozitivne.
- Količino hrane smo v letošnjem letu povečali (glede na finančne zmožnosti). Menimo, da imajo otroci hrane dovolj, če le posežejo po vseh jedeh, ki so na voljo. Žal pogosto opažamo, da so otroci izbirčni in ne vzamejo vseh jedi. Tudi dodatek je otrokom vedno na razpolago, ni pa nujno da je na voljo dodatek vseh sestavin kosila.
- Učenci imajo v dopoldanskem času v jedilnici vodo in čaj. Na centralni šoli se nahajata tudi dva pivnika, kjer je učencem vedno na voljo sveža voda.

Tako staršem kot učencem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale.

Odgovori učencev in staršev nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.

Tako učencem kot staršem svetujem, da se v primeru kakršnihkoli težav, ki so povezane s šolsko prehrano obrnejo na organizatorico šolske prehrane.