



# **ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2020/2021**

**Podatke zbrala in obdelala Nadja Rejec**

**Kobarid, junij 2021**

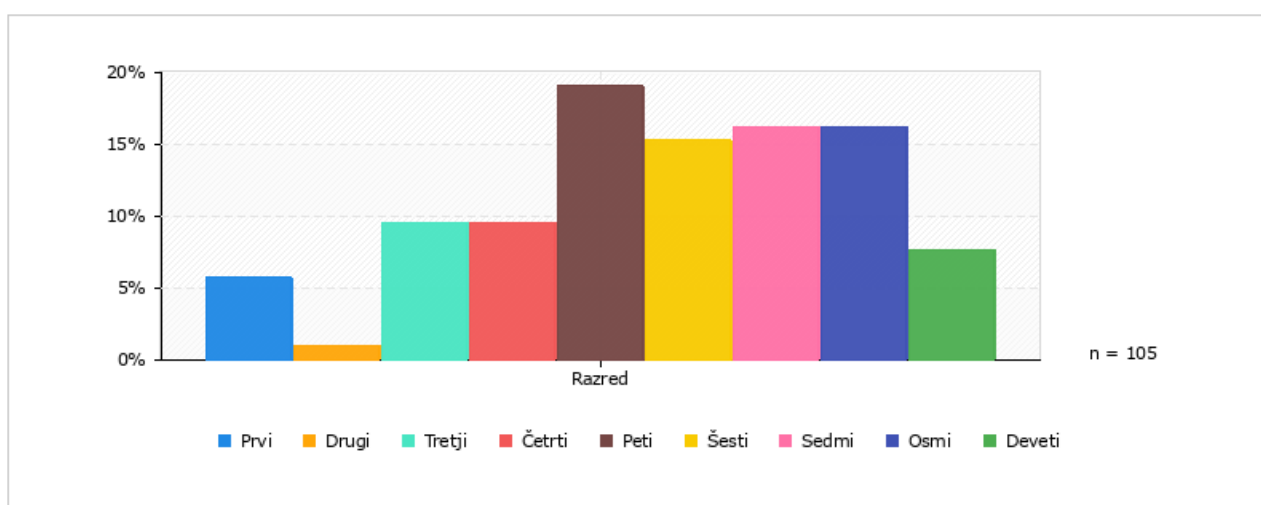
## 1. UVOD

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.

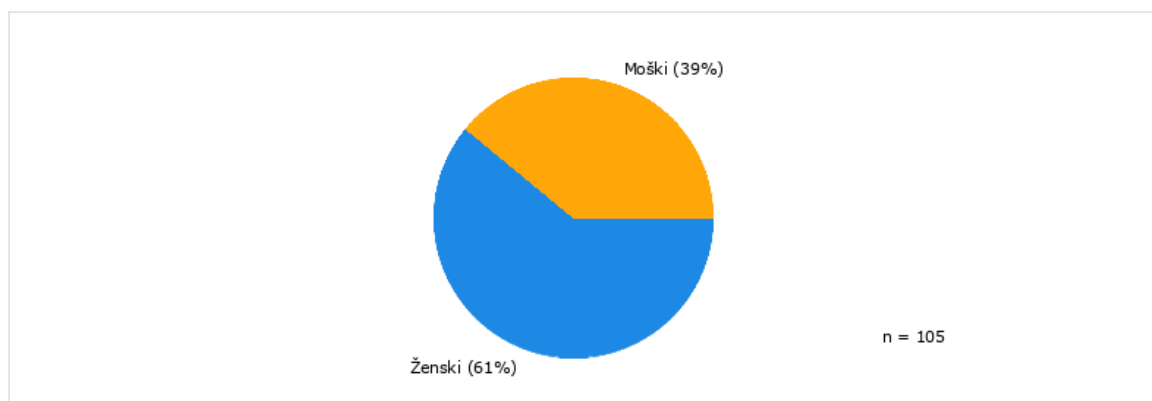
## 2. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA UČENCE

### Vprašanje 1: Kateri razred obiskuješ?



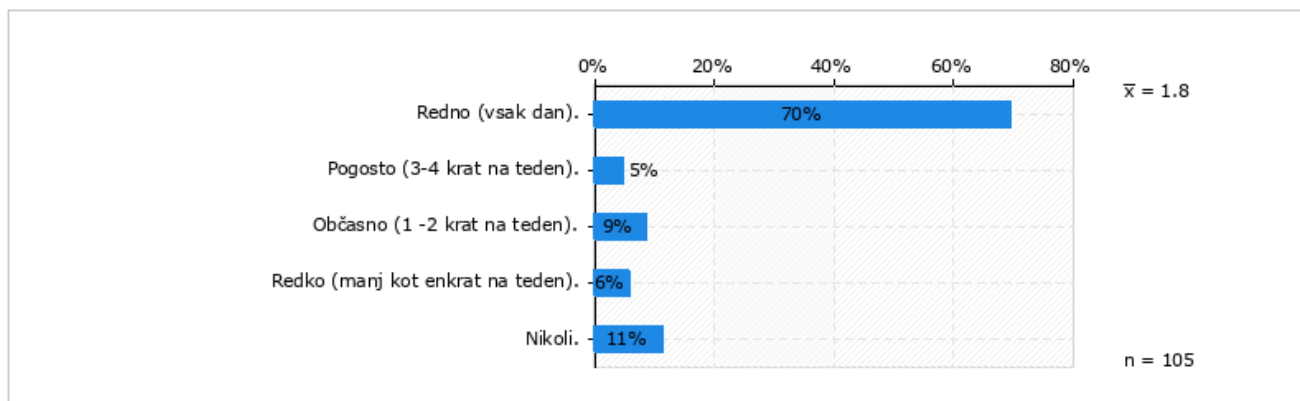
Spletni anketni vprašalnik so izpolnili 103 učenci, kar predstavlja 38 % vseh učencev na šoli. V največjem obsegu so anketo reševali učenci od 5. do 8. razreda.

### Vprašanje 2: Spol:



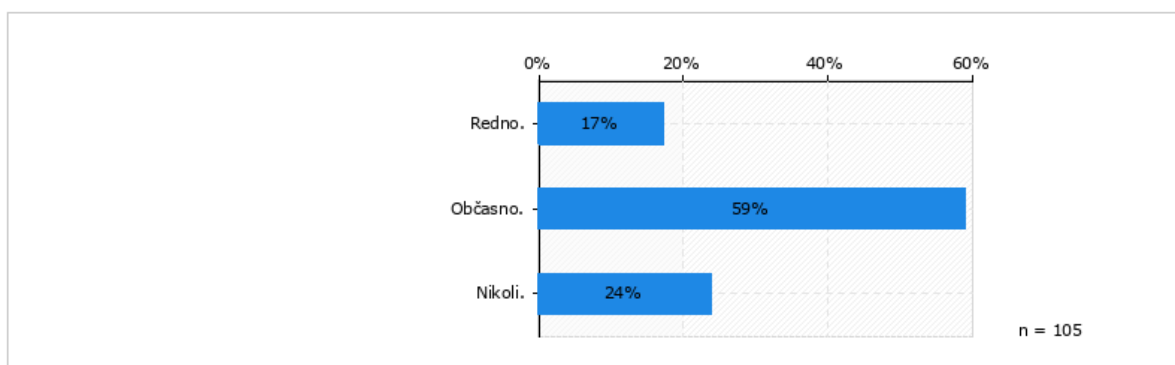
61% anketirancev je bilo ženskega spola, 39% pa moškega spola.

### Vprašanje 3: Kako pogosto pred odhodom v šolo zajtrkuješ?



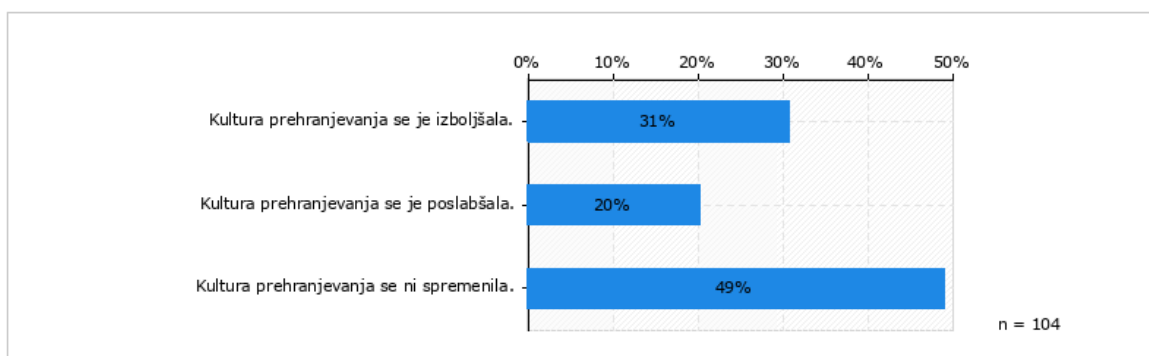
Pred odhodom v šolo redno oziroma pogosto (več kot trikrat tedensko) zajtrkuje 75 % anketiranih otrok, občasno (1 do 2 krat tedensko) zajtrkuje 9 % vprašanih otrok, medtem ko je za 11 % anketiranih otrok šolska malica prvi dnevni obrok. Dopoldanska malica nikakor ne sme biti nadomestilo za zajtrk. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. 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 4: Kako pogosto spremljaš šolski jedilnik?



Šolski jedilnik redno spremlja 17% vprašanih otrok, občasno 59% otrok, medtem ko preostalih 24 % učencev jedilnika sploh ne spremlja.

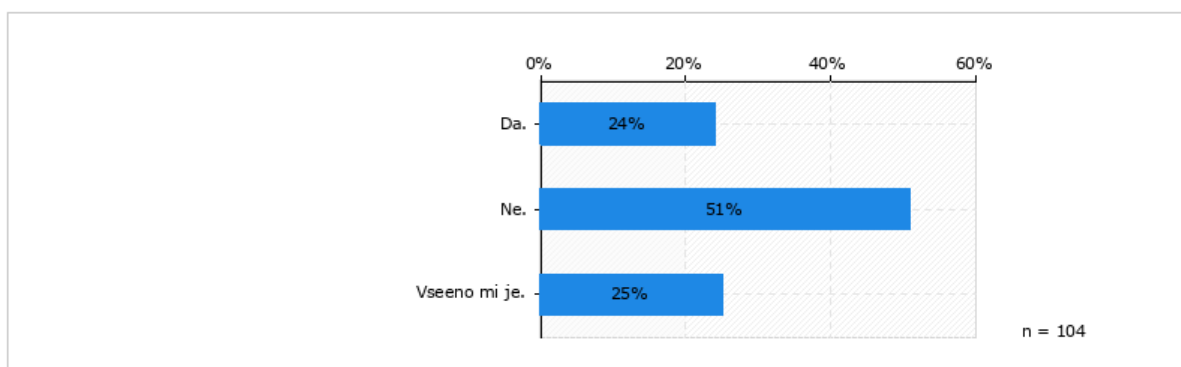
### Vprašanje 5: Oceni kako »koronski« ukrepi (malica v razredu, kosila v manjših skupinah) vplivajo na kulturo prehranjevanja?



V času epidemije Covida 19 so se spremenile tudi usmeritve glede načina izvedbe šolske malice in kosila. Vsi učenci so malicali v razredih. Kosilo za učence prve triade je potekalo v matičnih učilnicah, ostali učenci pa so v manjših skupinah kosili v jedilnici.

Strokovni delavci smo opazili, da so tovrstni ukrepi prispevali k velikemu izboljšanju kulture prehranjevanja na šoli. Učenci so si pred jedjo dosledno umivali roke, kosila so potekala v umirjenem vzdušju, ostankov hrane pri šolski malici je bilo manj kot pred uvedbo ukrepov. Podobnega mnenja je tudi 31% vprašanih otok, medtem ko približno polovica vprašanih učencev dviga kulture prehranjevanja ni opazila. 20% vprašanih pa meni celo, da so ukrepi privedli do slabše prehranjevalne kulture.

### Vprašanje 6: Ali si želiš, da se takšna pravila glede prehranjevanja ohranijo tudi v prihodnje (malica v razredu, kosila v manjših skupinah)?



Polovica vprašanih učencev, si omejitev vezanih na šolsko prehrano v prihodnje ne želi več. Četrtnina jih meni, da so ukrepi dobri in jih želijo obdržati, medtem ko je ostalim 25% vprašanih vseeno.

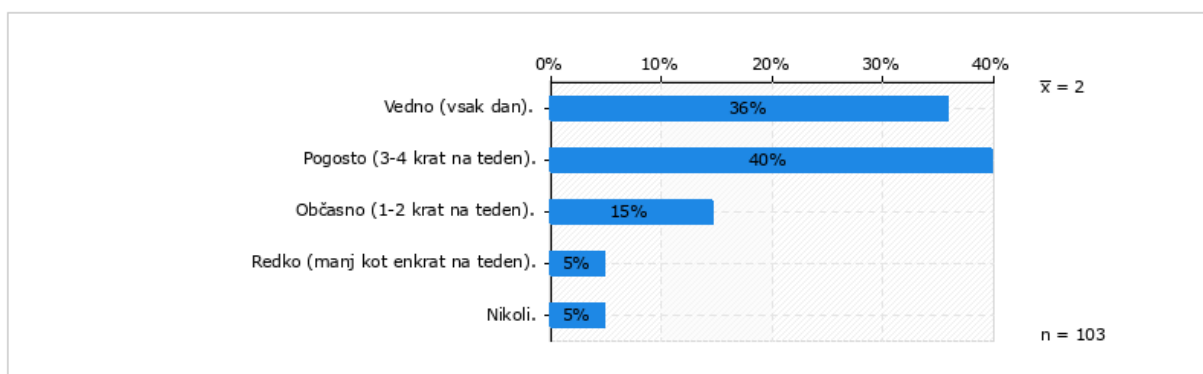
Svoje odgovore učenci utemeljujejo z naslednjimi izjavami:

- Ni mi všeč ker ni ravno priročno.
- Zaradi druženja.
- Vseeno mi je, ker se ni skoraj nič spremenilo (samo maske).
- Ker mi je bolje, če gremo na kosilo skupaj in malicamo v jedilnici.
- Ker bi se rad pogovarjal s prijatelji iz drugih razredov.
- Ker mi je boljše če nas je manj ljudi.
- Ker mi je pač vseeno.
- Ker je podobno kot je bilo prej.
- Ker mi ni všeč.
- Za DA sem se odločila, zato ker mi je tako kot je zdaj všeč.
- Zaradi gužve.
- Ne zdi se mi dobro zato, ker razred je za učenje jedilnica pa za jest.
- V jedilnici je boljše.
- Ker moramo v razredu po malici čistiti.
- Ker je boljše malicati v jedilnici, ker je večji prostor. Kosilo bi moralo biti enako kot prej ne pa v manjših skupinah.
- Všeč mi je, da smo cel razred skupaj.
- Ne, ker je premalo prostora pri kosilu in je potrebno čakati in potem skoraj zamudim na kombi.
- Otroci v razredu manj kričijo, kot v jedilnici.
- Ker je vrsta za kosilo velika mize pa polne in moramo vsi čakati v vrsti na tiste, ki jedo.
- Oboje ima prednosti in slabosti.
- Ker mi je lepo jesti v jedilnici.

- Ni mi važno kje pojem malico.
- Ker je v jedilnici veliko več gneče.
- Ker pridem prej na vrsto kot v jedilnici.
- Bolje je bilo prej v jedilnici.
- Meni je bolj všeč tako, saj ne čakaš toliko časa v vrsti za kosilo, je več tišine...
- Ker je enako jesti v razredu kot v jedilnici.
- Bolje mi je če malico jemo v razredih, in kosilo v manjših skupinah.
- Ker lahko zamudimo prevoze, ker imamo premalo miz.

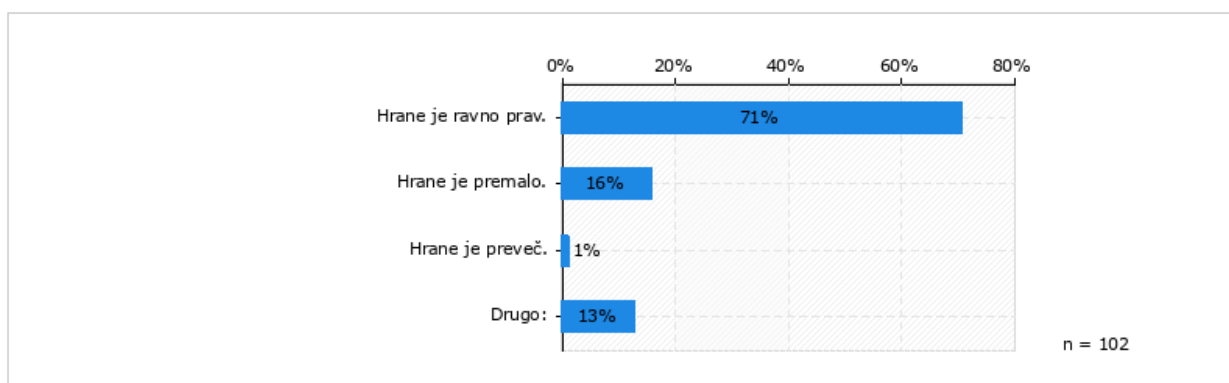
## **SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO MALICO**

**Vprašanje 7: Ali običajno za šolsko malico vzameš vse jedi (kruh, namaz, sadje/zelenjavo, pijačo)?**



36% učencev pri šolski malici vedno vzame vse jedi, ki so jim ponujene, 40% učencev to stori pogosto. Nekateri učenci pa si postrežejo zgolj s tistimi sestavinami malice, ki so jim všeč.

**Vprašanje 8: Oceni šolsko malico glede na količino hrane?**



71% učencev meni, da je hrane ravno prav, medtem ko jih 16% meni, da je hrane premalo, 1% pa, da je hrane preveč.

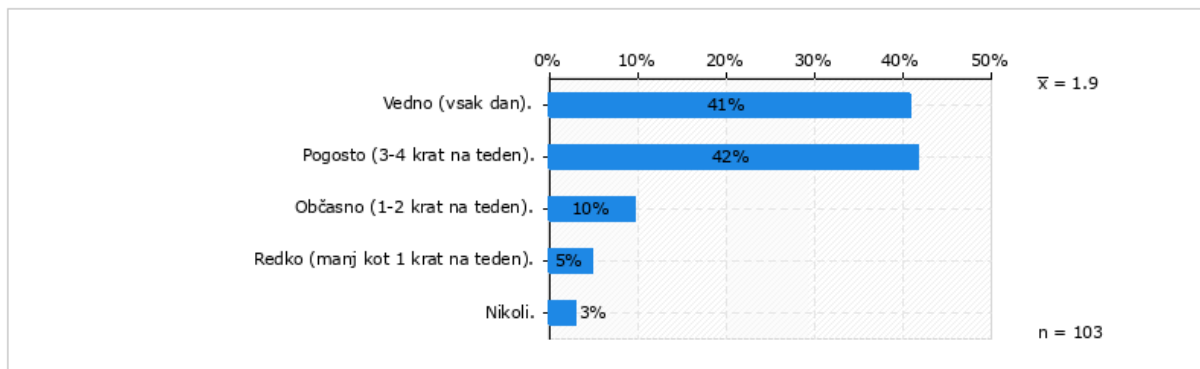
Učenci, ki so izbrali odgovor »drugo« utemeljujejo:

- Kadar je kaj dobrega je premalo, drugače pa je dovolj.
- Včasih hrane zmanjka, potem nam jo kuharice dodajo.
- Včasih jo je preveč včasih pa je ravno kaj za jesti.
- Srednje.
- Za višje razrede malo več.

- *Hrane bi bilo lahko malenkost več.*
- *Odkvisno je kaj je za malico.*
- *Za naš razred je odvisno na dneve. Drugače pa jo je ravno prav.*
- *Včasih nam zmanjka namaz.*
- *Hrane včasih je malo včasih ravno prav in ko je dobra jo je premalo.*

Naše mnenje je, da so obroki primerno veliki v primeru, da učenci vzamejo vse kar jim je za malico ponujeno. Iz odgovorov na predhodno vprašanje pa je razvidno, da veliko učencev ne vzame vseh sestavin obroka.

### Vprašanje 9: Kako pogosto poješ celoten obrok?



Celoten obrok šolske malice vedno poje 41% učencev, 42% učencev to stori pogosto, 15% učencev celoten obrok šolske malice poje največ dvakrat tedensko, 3% pa nikoli.

Rezultati so glede na prejšnja leta veliko bolj spodbudni. Menimo, da je to posledica tega, da učenci zadnje triade malicajo v učilnicah.

### Vprašanje 10: Navedi nekaj jedi, ki jih najraje ješ za malico.

Navedbe učencev:

- *Čokoladni namaz.*
- *Slanik, hot dog, lešnikov namaz, ...*
- *Gres, korenčkov namaz, pizza, tunin namaz in korenfleks.*
- *Kruh, ribji namaz, viki krema, šunka, poli salama, zdrob.*
- *Nutello, mleko, kosmiči, med in maslo.*
- *Med, maslo, slanik, mleko, kakav in gres.*
- *Pica, nutela in kruh, slanik, sirova štručka.*
- *Slanik, pica, med in maslo.*
- *Gres, kosmiči, frutabela.*
- *Pizza, burek.*
- *Koruzni zdrob, čokoladne kroglice, čokoladni namaz.*
- *Hrenovke, rolada...*
- *Pica, hrenovka, sirna štručka, hruška, jabolko.*
- *Nutella, panini, salam, burek.*
- *Ribji namaz, sirovo žemljico, pico, mlečni zdrob, hot dog.*
- *Ribji namaz, pica, slanik...*
- *Pizza, pašteta, hot dog, burek, krofi in slaniki.*
- *Slanik, pica, hotdog.*
- *Corflakes, mlečni gres, pica, ribji namaz, med.*
- *Pizza, kormomfleks s sladkorjem.*
- *Pica, kruh z nutelo ali marmelado, ali z medom in maslom, slaniki, pica štručka...*

- Nutella.
- Namaz, jogurt, sok, nutella, gres, kakav, pizza, rogljiček.
- Pizza, gres, slanik, bel kruh z navadno nutello, kruh z ribjim namazom, rogljički s semeni.
- Hot dog (štručka s hrenovko), med in maslo na kruh, domač čokoladni namaz.
- Pica, krof, kosmiči kornfleks.
- Nutella, hot dog, sirovke, žemljice, pica.
- Pico, slanik, kosmiči, hrenovke, čokoladni namazi.
- Med maslo kruh, hrenovka kruh, kruh in piščančje prsa.

### **Vprašanje 11: Napiši katerih jedi pri šolski malici ne maraš.**

Navedbe učencev:

- Pašteta, razni rastlinski namazi, bio cornflakes, 100% razredčeni sokovi, rogljički s skuto in marmelado...
- Ribji namaz, skuta, sirček.
- Topljeni sirček, kornfleks brez okusa.
- Polnozrnati rogljiček s skuto in sadjem, sadni kefir, sadni jogurt, zelenjava.
- Namaz iz skute in peteršilja.
- Korenčkov namaz.
- Namazov.
- Vse mi je všeč.
- Med, ribji namaz.
- Rdeče marmelade.
- Zelenjava, marmelade, sadje.
- sirni namaz, ribji namaz.
- Zeliščni namazi.
- Kefir.
- Skoraj vse.
- Salama, sir, sirni namaz.
- Namaz, sir, črn kruh, corn fleks, marmelada, med, domač lešnikov namaz.
- Namazi mi niso všeč.
- Rogljicek
- Vedno vse pojem.
- Vse razen slanikov in hot dogov
- Zelenjavni namaz, paprika, rogljiček z skuto.
- Zelenjavnih namazov ,kruh in sir , salama, pršut ,nesladkani kosmiči, sirni namaz.
- Vse imam rada.
- Namazov.
- Sendvič z pršutom.
- Vse jar je povezano s kruhom in namazi.
- Namaz s tuno in kislimi kumaricami.

### **Vprašanje 12: Predlagaj nove jedi, ki bi si jih želel/a jesti za šolsko malico.**

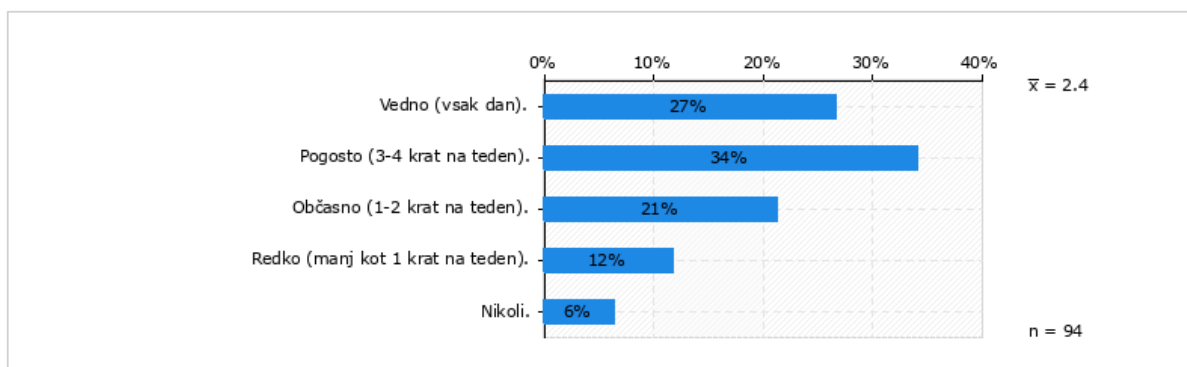
Navedbe učencev:

- Palačinke.
- Karkoli, kar ne vsebuje preveč kruha.
- Čevapčiči, hamburger, sok.
- Bel kruh brez semen, čokolino, mortadela, pašteta.
- Sirni burek.
- Palačinke, puding, kruh in motovilec, čokoladno mleko, avokadov namaz, kuhano jajce, posebej sok in posebej voda, arašidovo maslo...

- Nutella.
- Čokolešnik, palačinke, mlečni riž.
- Čokolešnik, čokoladne kroglice.
- Hot dog, toast.
- Čokolino, riž in mleko, pomfri.
- Bananin smuti, vafli, poli in kruh.
- Hamburger, koruzni kruh brez semen.
- Čevapčiči, palačinke.
- Čokolino.
- Kruh in marelična marmelada.
- Frutabela.
- Palačinke, mesni burek, čokolešnik.
- Palačinke, čokolino, sladoled, hamburger.
- Čokoladne kroglice.
- Palačinke, vafli, mafini.
- Mango.
- Ne vem.
- Palačinke, smuti.

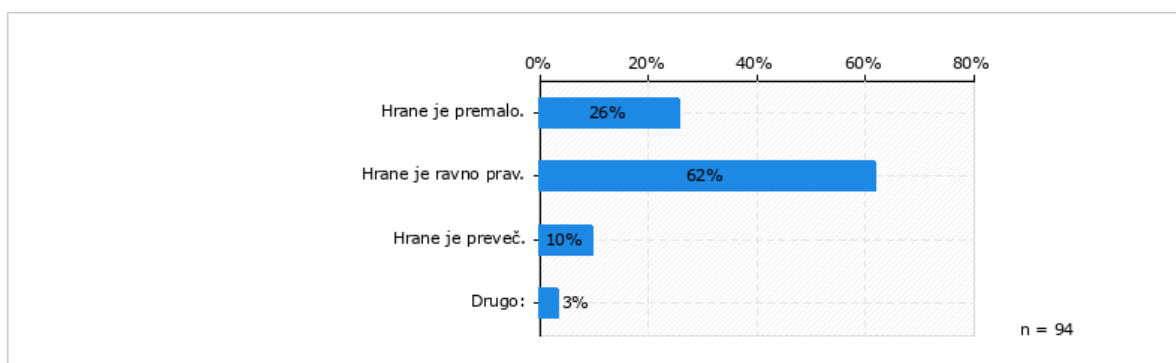
## **SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO KOSILO**

**Vprašanje 13: Ali pri šolskem kosilu vzameš vse jedi (juho, meso, prilogo, zelenjavno prilogo, solato)?**



61% anketiranih učencev vedno oziroma pogosto vzame vse jedi, ki so sestavni del šolskega kosila, medtem ko so ostali vprašani učenci bolj ali manj izbirčni. Opažamo, da učenci predmetne stopnje v veliki meri zavračajo zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in solate.

**Vprašanje 14: Oцени šolsko kosilo glede na količino hrane.**





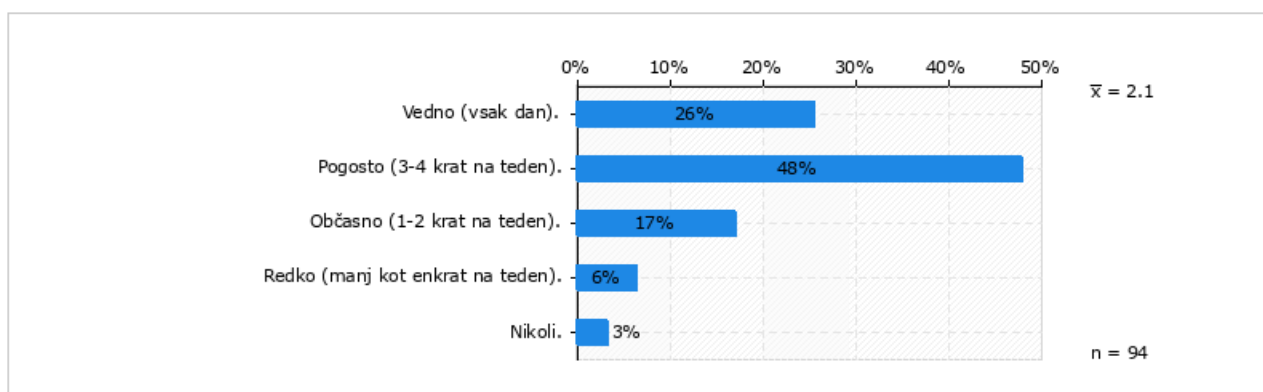
62% učencev meni, da je hrane ravno prav, 26% jih trdi da je hrane premalo, 10% pa je mnenja da je hrane preveč.

Učenci, ki so izbrali odgovor »drugo« utemeljujejo:

- *Odvisno od jedi.*
- *Hrane je malo 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 15: Kako pogosto poješ celoten obrok?



26% učencev trdi, da vedno poje celoten obrok kosila, 48% učencev to stori pogosto, 23% učencev poje celotno kosilo dvakrat tedensko ali manj, medtem ko 3% učencev nikoli ne pojedo vsega.

### Vprašanje 16: Napiši nekaj jedi, ki jih imaš za kosilo najraje.

Navedbe učencev:

- *Čevapčiči.*
- *Njoki z gorgonzolo, široki rezanci z lososom, špageti z orehi in skuto.*
- *Čevapčiči, hrenovke, goveja juha s kroglicami.*
- *Hamburger, čevapčiči, pašta s sladkorjem in orehi.*
- *Njoki z gorgonzolo.*
- *Hamburger, pašta, cmoke, juha s kroglicami, pire...*
- *Lazanja, paniran sir, pohano meso.*
- *Kruhovi cmoki, pašta, musaka.*
- *Hrenovko v juhi, hamburger, pasta z orehi.*
- *Kruhov cmok, štrukelj z rozinami, lasanja.*
- *Lazanja, čevapčiči, tortelini, riba, pašta.*
- *Njoki, mehiško kosilo.*
- *Pašta.*
- *Čevapčiči in krompir, goveja juha, riž in piščanec, pašta.*
- *Kuskus, kruhovi cmoki, pleskavica, čevapčiči.*
- *Čevapčiči, kus kus.*
- *Juho, kuskus, meso, krompir, testenine.*
- *Ravioli v sirovi omaki, lasanjo.*
- *Musaka in goveja juha, pohan sir.*
- *Kruhovi cmoki, goveja juha, sladoled.*
- *Široki rezanci z lososovo omako, fižolova mineštra*

- Široki rezanci z lososovo omako, goveja juha, solata z koruzo, krompir s skuto...
- Špageti z orehi in sladkorjem, goveja juha, puding, sadna kupa, kuskus z omako...
- Kus kus, piščanec, tortelini, rižota, testenine, mesna lazanja, njoki.
- Njoki, tortelini, lazanja, čevapčiči, pohan sir.
- Čevapčiči, pašta, lazanja, njoki.
- Goveja juha, krompir, meso.
- Goveja juha, fižolovka, klobasa, puding, sladoled.
- Mineštro in sir, skutni burek, njoki s parmezanom, kruhovi cmoki.

**Vprašanje 17: Napiši katerih jedi pri šolskem kosilu ne maraš.**

Navedbe učencev:

- Čufti, jota, riba.
- Jote.
- Goveji zrezek.
- Špageti z orehi.
- Zelenjave, korenčkove juhe.
- Ribe.
- Riba.
- Pire krompirja, zrezkov.
- Mineštra, zelenjavne juhe, pire krompir, lazanja.
- Burek.
- Grahova mineštra, bela polenta, goveje meso...
- Porova juha...
- Zelenjavna juha, zelje, omaka z grahom..
- Jota
- Zelenjave
- Testenine s smetano in orehi, krompir v srajčki in skuta.
- Mineštre
- Ribe in krompirja.
- Mineštre.
- Ribe, zelenjavnih juh...
- Piščanec, zelenjavna juha.
- Vse imam rad.
- Nekatere mineštre.
- Meso iz juhe.
- Zelenjavne juhe.
- Paradižnik.
- Goveje meso iz juhe.
- Mineštre, kuhanega zelja, fižola.

**Vprašanje 18: Predlagaj nove jedi, ki bi si jih želel/a na jedilniku.**

Navedbe učencev:

- Nimam nobenega predloga.
- Hamburger pica, druge omake za prilogo.
- Hamburger, pohani piščančji medaljoni.
- Chichen nuggets iz pečice, ne ocvrti.
- Hamburger, pašta s sladkorjem in orehi, čevapčiči in pomfrit, buritto.
- Šmoren, domača pica, špargljeva juha, rižev narastek.
- Pomfrit, palačinke.

- *Hamburger.*
- *Palačinke, pohano meso, vložene breskve.*
- *Nimam idej.*
- *Pomfrit, pohano meso.*
- *Štruklji.*
- *Pomfrit in hrenovke.*
- *Pica, pomfrit, hamburger.*
- *Sladoled, milkshake.*
- *Pomfrit.*
- *Večkrat hrana drugih držav kot je bila enkrat mehiška hrana.*
- *Klobase, pica ,njoki ,ocvrt krompir.*
- *Nutellina torta, burek.*
- *Tortilje, tortelini.*
- *Kalamari.*
- *Klobasa in krompir.*
- *Več raznih sladice, hrenovke, frika, karbonara.*
- *Kaneloni s sirom in šunko, palačinke.*
- *Zelenjavna pašta na hladno.*
- *Pomfrit, hrenovke.*

**Vprašanje 19: Imaš kakšne predloge, pohvale oziroma pripombe v zvezi s šolsko prehrano?**  
Navedbe učencev:

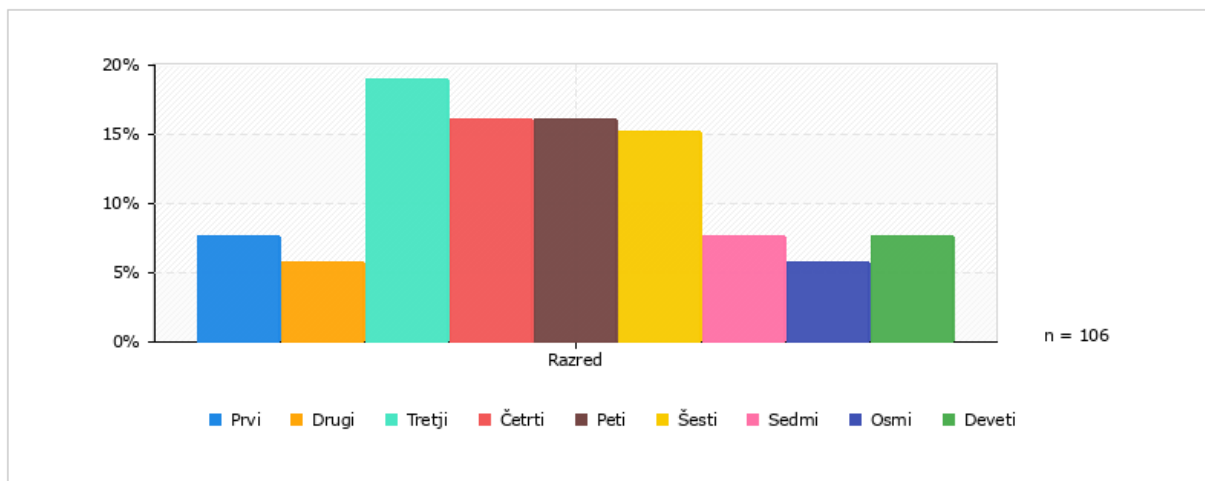
- *Lahko bi kdaj dali malo več sladkega, drugače je pa hrana odlična.*
- *Vsak dan bi moralo biti sadje pri malici, večja porcija malice (večji kos kruha, več kosmičev...).*
- *Šolska malica vsebuje prevečkrat kruh in nekakšne vrste dodatek za na vrh. Večkrat bi lahko pripravili kakšno toplo jed npr. gres, pico ali pa kakšen jogurt, kosmiče, ...*
- *Rada bi le pohvalila kuharice in vse, ki delajo za šolsko prehrano sej se trudijo da učenci dobimo le najboljšo hrano.*
- *Dobro je, včasih bi še dodatek, zelenjave pa ne jem.*
- *Pogosto mrzla hrana, premalo hrane, za dodatek nimam časa.*
- *Če lahko pri kosilu dobimo tudi vodo :)*
- *Včasih moram hiteti s kosilom, da ne zamudim prevoza. Pohvale kuharicam za dobro hrano.*
- *Je zelo raznolika.*
- *Vse je fino, samo zrezki so zmeraj trdi.*
- *Ne kuhat jote, rad bi jedel špagete in žlikrofe.*
- *Hrana je zelo dobra. Drugače pa pohvalim vse kuharice-kuharja in organizatorje šolskega jedilnika, čeprav je pri kosilu hrane malo preveč na krožniku. Nimam drugih pripomb, saj mi pogoji ustrezajo. :)*
- *Preveč namazov.*
- *Nimam nobenih pripomb.*
- *Mogoče bi bili čaji lahko bolj sladki in jabolčni sok manj razredčen.*
- *Za malico ne bi smel biti vsak dan kruh.*
- *Ne.*
- *Zelo dobro kuhate :)*
- *Rada bi pohvalila šolske kuharice saj se trudijo vsak dan, da dobimo tople obroke.*
- *Zelo rada imam večino hrane.*
- *Ok.*
- *Nimam nobenih predlogov ali pohval v zvezi s šolsko prehrano.*
- *Bravo vsem kuharicam, da kuhajo in pomivajo. Pohvala tudi vsem čistilkam.*
- *Hrana je okusna.*

- *Šolska malica mi ni preveč dobra.*
- *Kjer piše nepripravljena solata je pripravljena jaz pa je ne maram.*

### 3. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA STARŠE

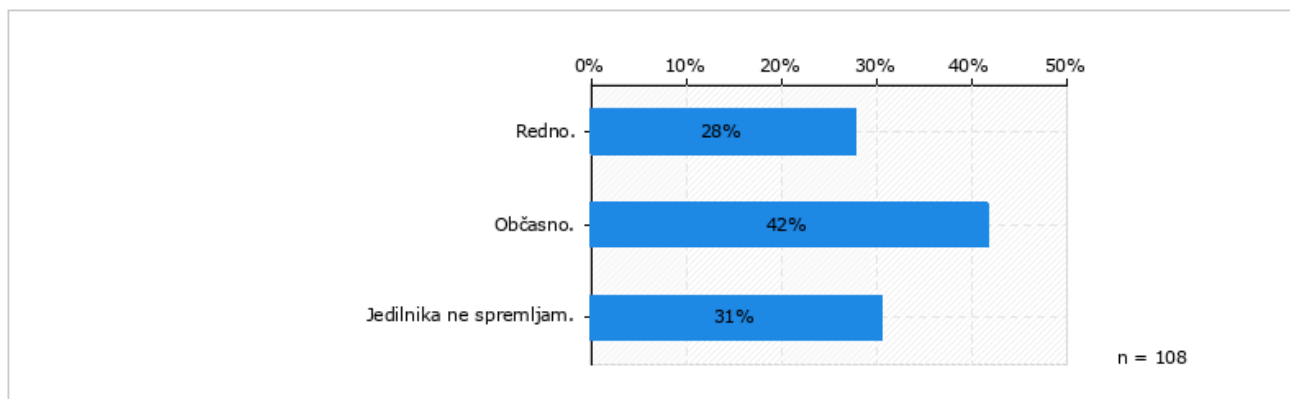
Spletno anketo o šolski prehrani za starše je izpolnilo 108 staršev.

#### Vprašanje 1: Kateri razred obiskuje vaš otrok?



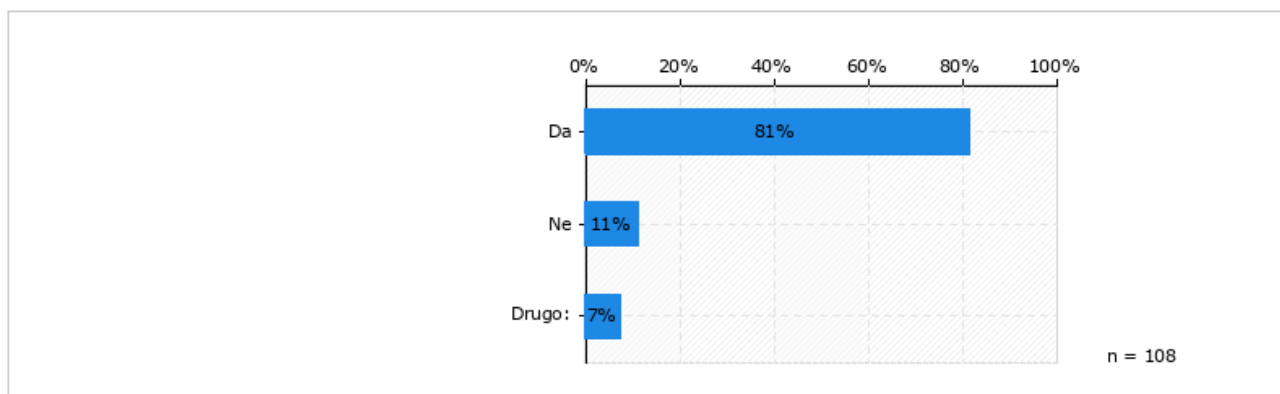
Največ anketnih vprašalnikov so izpolnili starši učencev 3., 4., 5. in 6. razreda.

#### Vprašanje 2: Kako pogosto spremljate šolski jedilnik?



Šolski jedilnik redno spremlja 28% anketiranih staršev, 42 % vprašanih jedilnik spremlja občasno, preostalih 31% staršev s šolskim jedilnikom ni seznanjenih.

#### Vprašanje 3: Ali je šolska prehrana dovolj raznolika?

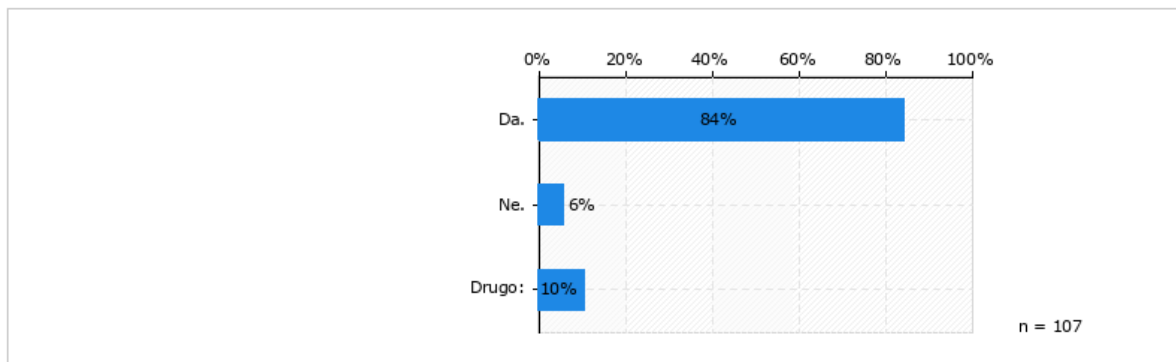


Velika večina staršev meni, da je šolska prehrana dovolj raznolika, medtem ko je desetina mnenja, da hrana ni dovolj raznovrstna.

Starši, ki so izbrali odgovor »drugo« utemeljujejo:

- *Ne vem, ker ne spremljam, kaj otroci jedo.*
- *Lahko bi v jedilnike umeščali še dodatna živila.*
- *Ne vem, jedilnika ne spremljam.*
- *Ne vem.*
- *Preveč raznolika.*
- *Srednje.*

#### Vprašanje 4: Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?

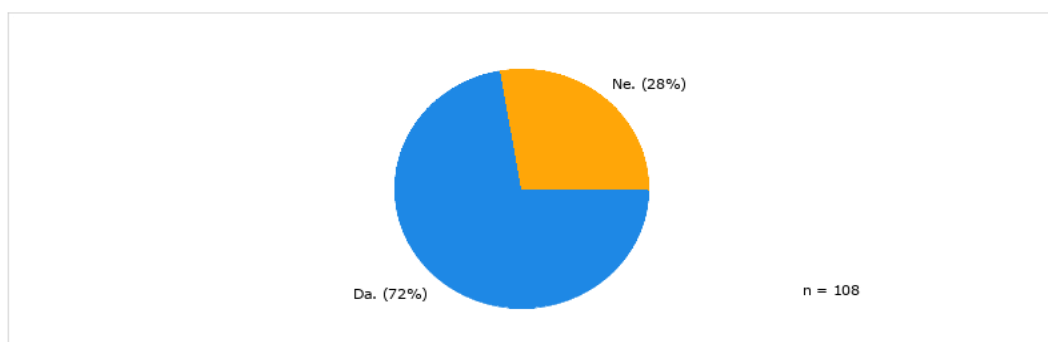


Kar 84 % vprašanih staršev je mnenja, da je šolska prehrana zdrava, medtem ko je 6% vprašanih drugačnega mnenja.

Starši, ki so izbrali odgovor »drugo« utemeljujejo:

- Ne vedno, preslano.
- Preveč.
- Preveč se ukvarjate s pojmom zdrava prehrana.
- Ne vem, jedilnika ne spremljam.
- Zagotovo je hrana v šoli raznolika, koliko je dejansko zdrava pa težko presodim - ne vem, katere dobavitelje hrane ima šola, ali je lokalnega porekla, ali je uvoženo, ali je ekološko pridelano... Vem, da imajo pri naročilih prednost cenejši ponudniki. Sicer cenejše ni nujno slabše, je pa na žalost največkrat tako. Otroci so tisti, ki si najbolj zaslužijo zdravo, domačo in ekološko pridelano hrano.
- Odvisno, katere smernice se gleda in kakšne surovine uporabljate.
- Ne vem.
- Pretežno da, občasno so tudi jedi, ki so manj zdrave a so učencem všeč.
- Nimam pripombe, da prehrana ne ustreza kriterijem, ampak kot sem napisala zgoraj bi v jedilnike dodajali še druga živila ali več nekaterih.

#### Vprašanje 5: Ali se z otrokom pogovarjate o šolski prehrani?



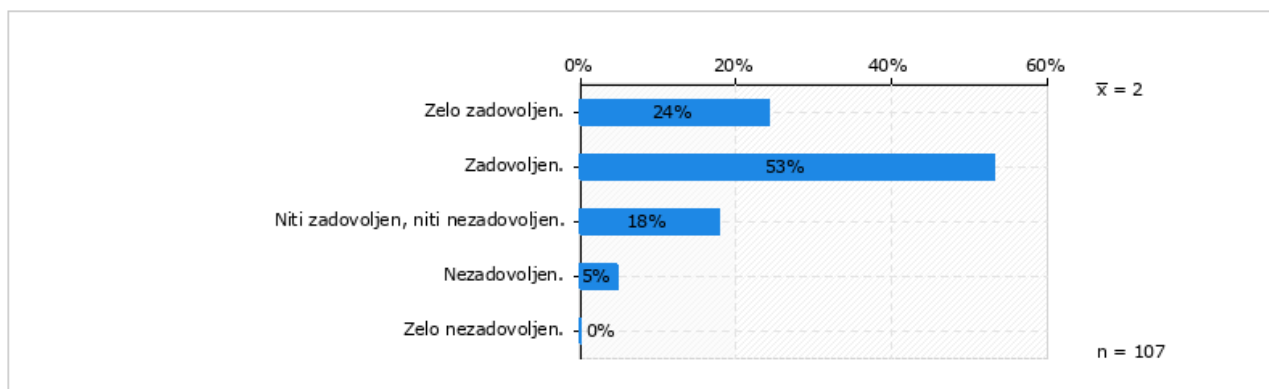
Skoraj tri četrtine staršev se s svojimi otroki doma pogovarja o prehrani v šoli.

### Vprašanje 6: O čem se z otrokom pogovarjate?

Starši so najpogosteje navajali naslednje odgovore:

- Kaj je otrok jedel za malico oziroma kosilo in koliko, kaj mu je bilo všeč.
- Ali je dovolj pojedel/a.
- Kaj/koliko je otrok pojedel oz. česa ni pojedel in zakaj.
- Da naj se potruži jesti vse ali vsaj poskusiti.
- Kaj so jedli? Ali vzamejo in pojedjo vse jedi? kaj jim je všeč in česa ne marajo. Ali se pri obrokih najejo?
- Kakšna jim je hrana, ali je pestra izbira, ali jo je količinsko dovolj za otroka.
- O spoštovanju do hrane in do vseh, ki so vpleteni v njeno pridelavo in predelavo.
- O trudu, ki ga v procesni verigi vlagajo vsi pridelovalci in predelovalci hrane, o spoštovanju do hrane.
- Vsebina kosila in potrditev otroku, da kuharji res dobro kuhajo.
- Vprašam, kaj so imeli za malico ali kosilo, včasih povedo že sami. Kaj je bilo najbolj okusno, kaj bi mogoče naredili tudi doma...
- Količina hrane, okusi in temperatura hrane.
- Kaj je bilo za malico in kosilo? je bilo dobro? si je zaželel dodatka? je pojedel vse? bi poleg pripravljene hrane pojedel še kaj?
- Ker določene hrane ne mara mu pravim naj poskusi par žlic.
- Spremljava, kaj bo naslednji dan v šoli jedel za malico in kosilo ter ga spodbujam naj poje, kar je na voljo, ker so obroki v šoli dobri in zdravi. Glede na vrsto obrokov lažje načrtujem domače obroke (zajtrk in večerjo - da ni v istem dnevu enaka vrsta jedi kot v šoli).
- O ustreznosti obroka, tako količinsko kot kakovosti.
- Kaj bo naslednji dan za kosilo oziroma malico.
- O okusu, izbiri, če je poskus katero novo hrano, ki je do sedaj ni jedel, mnenje.
- Kako je pomembna raznolika prehrana - kaj vse poje otrok v šoli.
- Predvsem mi vedno pove, če je bilo kaj zares dobrega.
- Da, zdaj smo se pogovarjali o tej anketi. Sin je omenil, da ima rad vso šolsko hrano in so mu obroki večinoma premajhni. Omenil je, da pri malici vedno zmanjka sadja. Drugi sin pa v šoli ne želi več jesti (je pa bolj izbirčen).
- Da vse kar je najbolj dobro je po navadi najmanj zdravo in obratno.

### Vprašanje 7: Ocenite vaše zadovoljstvo s šolsko prehrano.



Skoraj 80% vprašanih je s šolsko prehrano zadovoljnih, 18% je neopredeljenih, medtem ko je 5% vprašanih staršev s prehrano nezadovoljnih.

Svojo odločitev utemeljujejo:

- *Prehrana je raznolika, dovolj zdrava in okusna.*
- *Nimam večjih pripomb, pohvalni jedilniki, pestri, polnovredni, zdravi - brez nepotrebnih sladkorjev, bele moke ipd. Pravilno tudi, da se občasno tudi posladkajo. Se pa jedi ponavljajo (kar je seveda razumljivo pri dolgoročnem načrtovanju).*
- *Težko rečem, ker ne spremljam jedilnika. Prav tako malo informacij izvem do otroka.*
- *Otroci navajajo, da prejmejo premajhen obrok, da so kljub obroku lačni.*
- *Otrok večkrat pove, da je kosilo mrzlo, obrok premajhen, za dodatek nima časa.*
- *Okusno, zdravo, raznoliko.*
- *Oceno zelo zadovoljno utemeljujem s tem, da je jedilnik raznolik, upošteva načela zdrave prehrane. Zelo pomembno je tudi, da je otrok zadovoljen z obroki v šoli.*
- *Raznoliko, zdravo, okusno, zadostna količina.*
- *Otrok pravi, da je dobro in navadno vse poje (veliko krat gre po dodatek).*
- *Meni osebno se zdi prehrana v šoli zelo dobra. Moj otrok pa ni najbolj navdušen, ker je nekoliko bolj izbirčen in je zato po malici večkrat lačen.*
- *Prehrana je ustrezna.*
- *Hrana je hladna, obroka je premalo.*
- *Na šolsko prehrano nimam nekih pripomb, razen predlogov, ki sem jih navedla v predhodnih odgovorih.*
- *Včasih okus ni ok.*
- *Otroci nikoli ne pojamrajo, da jim ni všeč. Vedno pravijo, da je hrana dobra.*
- *Lahko bi bilo več izbire malice.*
- *Jedilnik se ponavlja, nič novega.*
- *Dovolj raznoliko, poudarek na lokalnih sestavinah*
- *Je raznoliko, zdravo, okusno.*
- *Hrana je raznolika in zdrava*
- *Otrok je s hrano zadovoljen, zato na prehrano nimam pripomb.*
- *Jedilniki so raznoliki, uvajate manj "znano hrano", hrana je okusna.*
- *Raznoverstna, zdrava.*
- *Otrok nima večjih pripomb, le nekateri namazi mu ne dišijo. Včasih bi rad večjo porcijo, a če bi vzel vse sestavine, bi zagotovo imel dovolj, zato, njegov problem.*
- *Je zadovoljen in ima rad šolsko prehrano, bi pa imel rad še ocvrt krompirček...*
- *Hrana je raznolika, tudi izbirčnejši otroci najdejo kaj zase. Všeč mi je, ker dajete poudarek zmanjševanju odpadne embalaže.*
- *Hrana je okusna in raznolika. Otroci jo zelo pohvalijo.*
- *Raznoverstno.*
- *Hrana je raznolika in dovolj zdrava in okusna.*
- *Obroki so občasno premajhni, presoljeni in se tudi zgodi, da je bil krompir po opisu otroka nekoliko neprimernih barv (nekoliko modrikast - deli kuhanega krompirja).*
- *Kar mi otrok pove, potoži samo čez malice, včasih res niso primerne za otroke.*
- *Prehrana je z moje pojme celo preveč zdrava, zlasti malica, ki bi lahko bila večkrat "po meri in okusu učencev"*
- *S šolsko prehrano sem zadovoljna in nimam pripomb.*
- *Otrok je zadovoljen z izbiro hrane, kar je najbolj pomembno.*
- *Premajhne količine.*
- *Otroci se ne pritožujejo, pravijo, da je dobro, zato je tudi meni prav. verjamem in zaupam, da se trudite ponuditi zdrave, uravnotežene obroke in sem prepričana, da sledite vsem veljavnim smernicam kot tudi, da poskušate pridobivati lokalno pridelano hrano. Všeč mi je, ker ponujate tudi "domačo" hrano (kobariška regija). Edino, o čemer moji otroci potarnajo je to, da morajo s kosilom zelo hiteti, če želijo ujeti prvi prevoz. Bi se morda dalo kaj narediti v zvezi s tem? Hvala.*



- Glede na to, da je otrok zadovoljen z obroki sem tudi jaz kot starš.
- Raznolika bio in lokalna hrana!
- Hrana je raznolika, lokalna. Občasno so čudne kombinacije živil
- Prehrana se mi zdi raznolika, moj otrok je pogostokrat z obroki zadovoljen.
- Všeč mi je, ker je pogosto juha, saj se mi zdi, da včasih med poukom ne pijejo dovolj. Hrana je raznolika in za vse okuse - tudi če kakšen dan otrok poje manj, kakšen drug dan vzame še dodatek.
- Obroki so raznoliki in zdravi- pohvalno, vendar pa si otroci "včasih" zaželi tudi kaj manj zdravega.
- Količina obroka je premajhna, premalokrat so na jedilniku testenine.
- Raznoliko, sveže pripravljeno.
- Zadovoljna sem ker kosilo poje, redko kdaj da mi pravi da nečesa ni pojedel.
- Na jedilniku stvari ki jih otroci ne marajo, majhne porcije.
- Prehrana se mi zdi zadosti raznolika, lahko bi vključili več sadja.
- Otroci bi lahko občasno dobili tudi nezdravo prehrano ( pico, buhteljne, hot dog, manj namazov)
- Obroki hrane bi bili lahko količinsko večji.
- Kosila so pohvalna. Malice pa ne komplicirajte toliko :) upam, da razumete kot dobronamerno.
- Pogrešam popoldanske malice, ker na drugih šolah so raznolike, kot na primer v vrtcu.
- Nimam dovolj informacij, da bi se opredelila.
- Nas veseli da je vključeno dosti kvalitetnih lokalnih proizvodov
- Polenta in meso, krompir in meso.... vedno isto... večkrat pašte, njoki, kruhovi cmoki, različne omake, pravo nutello, manj čudnih namazov...
- Raznolikost hrane je ustrezna torej otroci dobijo potrebne vitamine in minerali (sestavine).
- Mislim da je prehrana v redu. ampak zmeraj se da kaj izboljšati.
- Smo srednje zadovoljni s prehrano. Lahko bi bila boljša, še bolj raznolika.
- Zelo raznolik jedilnik.
- Moj otrok ne mara šolske prehrane (ne malice, ne kosil).
- Prehrana se mi zdi raznolika in zdrava
- Glede na otrokove odzive, menim, da je hrana ustrezna.

### **Vprašanje 8: Nam želite še kaj sporočiti?**

#### **Navedbe staršev:**

- Predlog: poleg paniranega mesa (piščanec) je bil pire krompir kar se otroku zdi zelo suho. ali bi bilo primerno, če bi poleg paniranega mesa ponujali krompirjevo solato?
- Včasih otrok potoži, da dobijo mrzlo kosilo in da je krompir zelo neokusen.
- Jaz mislim in tudi otrok je zadovoljen s šolsko prehrano.
- Verjamem, da se trudite za raznoliko prehrano, uporabo lokalno pridelanih osnovnih živil in proizvodov in ne kupujete že na pol pripravljenih jedi. Želim vam dobro kuho!
- Kar tako naprej!
- Eno in isto (polenta + meso, krompir + meso, ista omaka...)
- Učenci pravijo, da posebno, ko je kosilo odlično učenci višjih razredov, ki so manjše rasti dobijo manjšo porcijo ne gleda na razred, ampak na to kako otrok izgleda. Mi starši plačamo ceno obroka ki je določen za tisti razred.
- Moj otrok je rekel, da je včasih malo za malico in da so lačni.
- Manj pizze, čevapčičev in druge hitre hrane.
- Lahko bi bile večkrat testenine, ker jih otroci obožujejo.
- Zelo ste pridni. preveč se trudite. Srečno.
- Pohvaljeni, kar tako naprej.

- *Vem, da se trudite. Trudite se še naprej in še več vključujte lokalno in ekološko pridelano hrano.  
Prosim, če so obroki topli, saj starši plačujemo topel obrok, ne mrzel. Tedensko se to zgodi vsaj 3-4 krat.*
- *Odmor za kosilo bi moral trajati vsaj 30 minut. Učenci vozači morajo velikokrat pojediti v veliki naglici.*
- *Hrenovke izločiti iz prehrane.*
- *Mogoče bi bilo dobro, da bi imeli 2 menija. preprosta izbira.*
- *Sin je sam omenil, da se mu zdi, da je meso prevečkrat - čeprav ga ima zelo rad in vedno vse poje. Mogoče bi lahko večkrat pripravili brezmesni obrok.*
- *Ker sta moja otroka dobra jedca in nista izbirčna, mi včasih potarnata da je obrok premajhen.*
- *Otrok pove da je kosila premalo.*
- *Res imate super hrano! Hvala!*
- *Nesladkan čaj, ki ga nudite učencem nima učinka, ker ga otroci nadomestijo s sladkimi pijačami iz svojih torb. Velja razmisliti.*
- *Veliko jedi je takšnih, ki se jih da narediti boljših za otroke. Sploh mlajši otroci radi komplicirajo in prebirajo.*

#### **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.

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 organizatorko šolske prehrane.