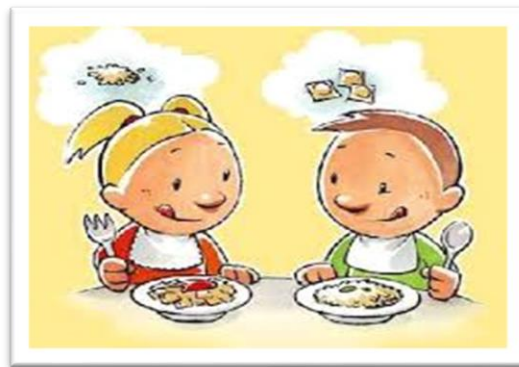


OŠ ŠMARJETA  
Šmarjeta 1  
8220 Šmarješke Toplica

## ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI 2020/21



Šmarjeta, junij 2021

## **ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI – UČENCI**

Ustrezna prehrana in zdrav življenjski slog pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zato se trudimo, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano.

V precejšno pomoč pri načrtovanju prehrane so nam tudi odgovori učencev, ki jih pridobimo v anketi o zadovoljstvu s šolsko prehrano.

V letošnji anketi smo želeli preveriti, kako so učenci zadovoljni s spremembi, ki smo jih morali v šolsko prehrano uvesti zaradi preprečevanja širjenja okužb covid-19. Prav tako smo preverili zadovoljstvo z izvedbo vsebin povezanih z zdravo prehrano.

Anketo smo izvedli med 27.5 in 31.5.2021. Učenci so bili k reševanju ankete pozvani preko sporočil v eASISTENTU.

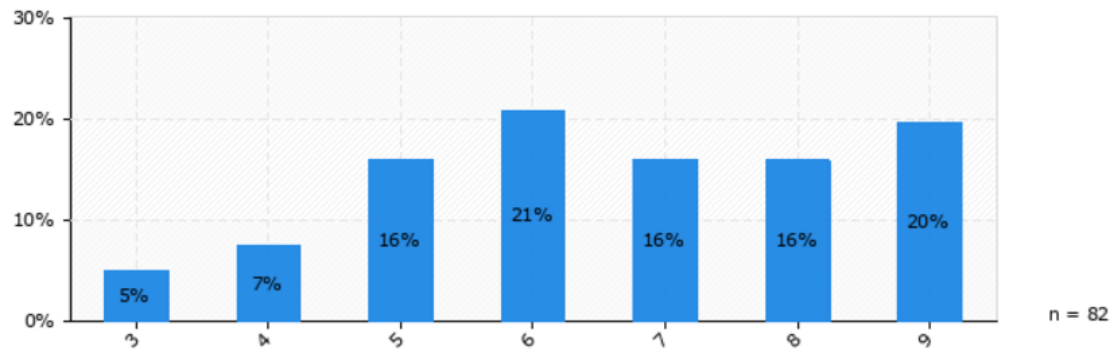
Anketa je bila anonimna in neobvezna.

Vsem učencem, ki so sodelovali v anketi, se iskreno zahvaljujemo.



## 1. Kateri razred obiskuješ?

Anketo je rešilo 82 učencev, kar je 26% vseh učencev. V največjem obsegu so anketo rešili učenci šestega in devetega razreda.



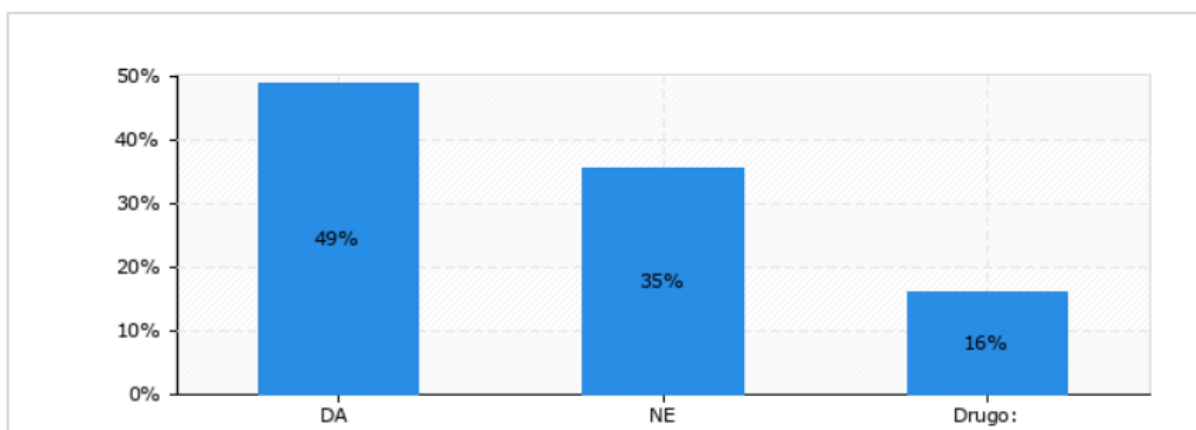
## 2. Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?

Pred odhodom v šolo zajtrkuje 49% učencev.

16% jih zajtrkuje občasno, oziroma takrat, ko ima čas.

Še vedno ostaja velik delež otrok – 35% za katere je prvi obrok šolska malica.

Dopoldanska malica 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.



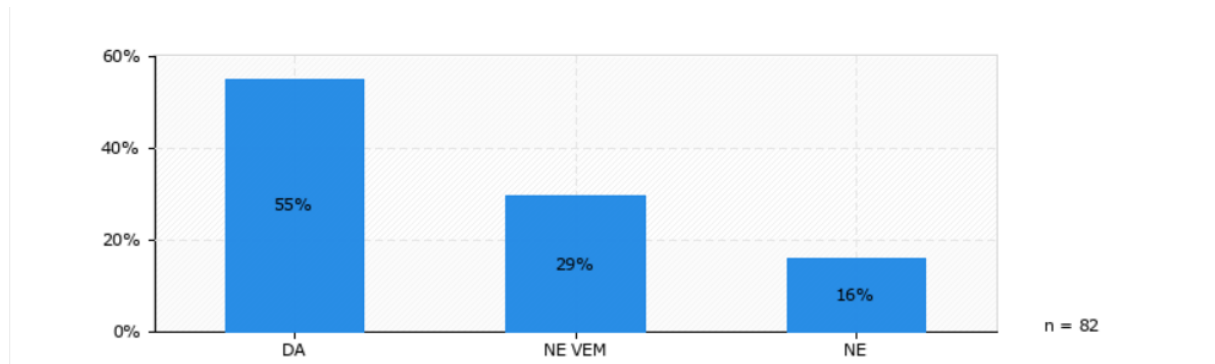
## 3. Ali meniš, da dovolj veš o zdravi prehrani?

Več kot polovica učencev, ki je izpolnila anketo (55%) meni, da dovolj ve o zdravi prehrani, 16% meni, da o zdravi prehrani ne ve dovolj, 29% pa tega ne ve.

Učenci skozi osnovno šolo pridobijo veliko informacij o ustreznih prehranskih navadah in zdravem življenjskem slogu. Pomemben vir informacij je seveda tudi družina, različni mediji in okolje v katerem otroci živijo.

Pogledi na to, kaj je zdrava oz ustrezna prehrana se pri otrocih zato zelo razlikujejo.

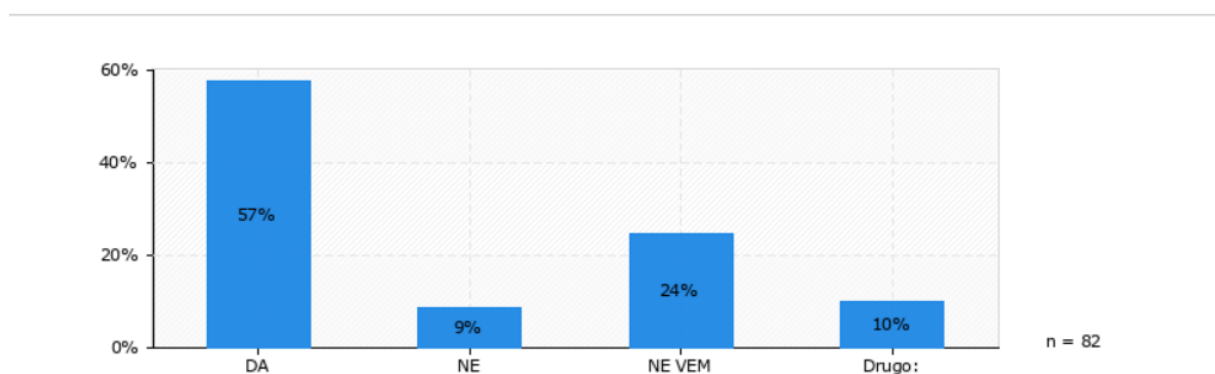
Pri načrtovanju šolske prehrane se poskušamo v čim večji meri držati Smernic zdravega prehranjevanja, ki jih je oblikovala strokovna skupina pri Ministrstvu za zdravje RS .



#### 4. Ali meniš, da je šolska prehrana zdrava?

Večina učencev (57%) meni, da je šolska prehrana zdrava, 9% meni da šolska prehrana ni zdrava, 10% vprašanih pa je odgovorilo, da je zdrava občasno.

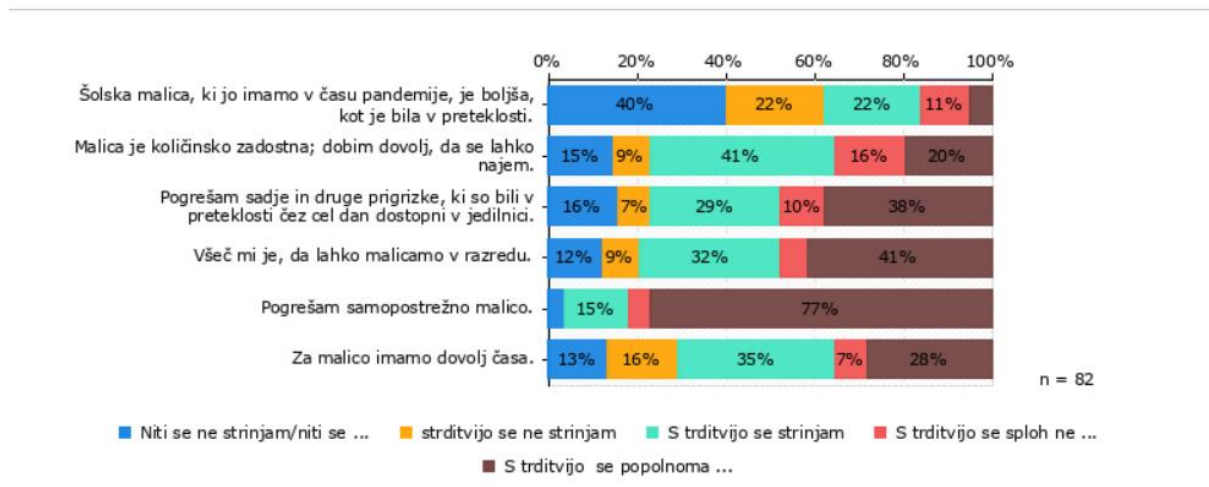
24% učencev je odgovorilo, da tega ne ve, kar je približno enako odstotku učencev, ki niso prepričani, da dovolj vedo o zdravi prehrani.



V šoli se bomo še naprej trudili, da bodo imeli učenci pri pouku, pa tudi skozi druge dejavnosti (dnevi dejavnosti, projekti) možnost pridobiti čim več znanja s področja zdrave prehrane, tako da bodo lahko sami ustrezno ovrednotili svojo prehrano in posegali po čimbolj zdravih živilih

#### 5. Strinjanje s trditvami povezanimi s šolsko malico

S trditvami smo želeli preveriti, kako so otroci zadovoljni s spremembami, ki jih je v organizacijo šolske prehrane prinesla pandemija.



### Malica pred in med pandemijo

Velik delež (40%) učencev meni, da je malica podobna, ko je bila pred epidemijo, 33% učencev pa meni, da je malica slabša.

Prav gotovo se malica v času epidemije razlikuje od tiste pred epidemijo. Večji je delež kosovnih oziroma pakiranih živil, ki omogočajo lažje razdeljevanje. Prav tako v jedilnici ni več na voljo sadja, ki so si ga otroci lahko jemali čez cel dan.

Večina učencev (63%) ima dovolj časa za malico.

### Količinska zadostnost malice

61% učencem je malica količinsko zadostna in se najedo.

16% učencev pa malica ne zadostuje. Učenci imajo v tem primeru načeloma vedno možnost dobiti dodatno malico. Opažamo, da po dodatni malici pogosteje posegajo učenci s prekomerno telesno težo. V tem primeru jih spodbujamo naj posežejo po dodatnem sadju, namesto po kruhu oz pekovskem pecivu.

Malica seveda ne zadostuje tudi učencem, ki doma ne zajtrkujejo, saj naj bi z malico pokrili le 15% dnevnih potreb po energiji.

### Sadje in prigrizki v jedilnici

67% učencev pogreša sadje in prigrizke, ki so bili v preteklosti na voljo čez cel dan v jedilnici.

Prav gotovo je bilo sadje, ki je bilo na voljo v jedilnici čez cel dan, dodana vrednost šolski prehrani. Učencem, ki ne zajtrkujejo je bil to prvi obrok, številni so si lahko tako potešili lakoto, kadar jim malica ali kosilo nista ustrezala.

### Malica v razredu

73% učencem je všeč, da malicajo v razredu. V pogovoru z učenci ugotavljamo, da v razredu radi malicajo, ker je okolje bolj umirjeno.

### Samopostrežna malica

92% učencev pogreša samopostrežno malico in možnost izbire.

## **6. Naštej 3 živila/jedi, ki jih najraje poješ pri malici**

Učenci še vedno najraje posegajo po pekovskem pecivu, hrenovkah, paštetah, bureku in salami.

hot dog, wiki krema, pašteta  
jabolko, banana in paradajz  
sirovka polžki burek  
nutela, suha salama in povski.  
rogliček, sok in jabolko  
pašteta, salama, sir.  
hrenovke, jogurt, čokolino  
makarone, kaktus in burek  
jagode in drugo sadje  
hrenovka, pašteta, krof  
kosmiči, pašteta, sirni namaz  
čokoladni roglički, pašteta, argeta, jagode  
roglički, evro krem, štručke  
polžki, štručka (kruh notri pa sir in selama), kruh in hrenovka, pa mleko, kosmiči v posodici z mlekom  
roglički, pica, pašteta  
polžki, burek, pašteta  
roglički, sirovi polžki, sir  
kruh z tunino pašteto, žemlja, jagode  
sirovi polžki, kosmiči, med  
müsliji z mlekom, crn kruh z zeliscnim namazom, temen roglicek  
sadje, sok, salama  
hrenovke, žemjo in vodo  
jabolka, jagode (sadje)  
kosmiči, hrenovke in sadje  
mlečni riž, roglički,  
sir, marmelada, pašteta  
marmelada, kosmiči in žemlja s maslom  
pizza, vikikrema  
sendvič, salama, roglički  
kosmiče, sir in salama, sirovke.  
granola, hrenovke, tunin namaz  
kosmiči, povžke in kruh z maslom in marmelado  
čokoladni rogliček, müsliji in sirovka  
sadje, in kar še ostane in učiteljica prihrani  
roglički, mini pice in kruh z medom  
lubenica, hot dog  
pica, čokoladni namaz, kaksna salama ali sir  
čokolino, sirov polžek, roglički  
-  
čokoladni rogliček, hod dog, čokolino  
čokoladni roglički, kruh (katerkoli) pa sir ali pa salama, samopostrežna  
meso, krompir, testenine

sok, rogljiček, sadje

hrenovke rogljiček in kruh z medom in maslom

banana, sirovi polžki in hruške.

hrenovke, burek, ne vem

čokoladni rogljički, ribji namaz, hrenovke

kraljeva štručka, marmelada, hrenovke

sirov polž, hot dog, tunina pašteta

kosmiči,salama,rogljički

mlečen riž , sirovi polžki, kosmiči.

smuti, rogljiček, pica.

zeliščni namz, sir na kruhu, kosmiči

pica,polžki,siravka

polžek, pica in hrenovke.

serovka hrenovke in čokoladi rogljiček

mince

pašteta, hrenovke, kosmiči

pašteta, sadje, sok

kruh, maslo in med

hot dog, kosmiči, rogljiček

---

sirovka, pica, hrenovke

pica, serova štručka, serov burek

katerokoli sadje

hot dogi,sirovke,salame

koruzni kosmiči, kruh in sir, kruh in salama

hrenovke, čokolino, sirovi polžki

kosmiči, jogurt, kefir

štručka polnjena s sirom in šunko, tuna, jagode

čufte,cmoke,meso v omaki

rogljiček s čokoladnim nadevom, pašteta, sirov burek

avokado s tovtom

rogljiček, maslo in bela zemlja

sendvic burek

kosmiči, pizza žepki , sirovi polžki

salame, štručke, namaze

sadje, jogurt in kosmiči

burek, kosmiči v lončku, sirov polž

sirovi polžki ,pica ,paštete

rogljiček jabolko hrenavke in zenf

sirova štručka, sirov polž, hrenovke

## 7. Naštej tri živila/jedi, ki jih običajno ne poješ pri šolski malici

Iz odgovorov je razvidno, da so nekatera živila in jedi, ki jih nekateri učenci navajajo kot najljubše, drugi navedli kot tiste, ki jih pri malici najredkeje pojedjo.

Tako so se na seznamu znašli salama, sir, marmelada, maslo, burek, kosmiči, sirni namaz, hrenovke in določene vrste pekovskega peciva.

med,maslo, suho sadje

burek,sir,jogurt brez dodanega sladkorja

kosmiči, ki jih dobimo zapakirane

jogurt

sirni namaz

burek, suho sadje

med, maslo, zeliščni namaz

-

/

burek, marmelada in kislja smetana

razkužilo, kaki, golaž

nevem

maslo in med stopljen sir in kruh ter marmelada in smetana

pica, burek, salama in kruh

sirov burek, pašteta

radič,brokoli,cvetača

pojem vse kar je pri malici

kosmiči,marmelada,skuta

kruh, med, rogljicki

salama, pašeta

kosmiči in jogurt

gres

če je paradižnik ne drugače pa kar je za malico kar vse

kefir pašteta jogurt

rogljiček, sirov burek in skutni namaz

sirovka, pica, kislja smetana

jogurt, navadni kosmiči

pašteta( najraje imam od argete otroške),

pojem vse

jagode ali kosmiče

stopljenega sira

običajno pojem vse.

vse pojem

jem vse

kruh in sir, hrenovke, zdenka sir.

tunin namaz, marmelada in polžke

salama, marmelada, kislja smetana

marmelada,

kruh in sir, topljeni sir, kislja smetana in marmelada

sir,

salama, med, marmelada

mlečen riž, bureki in smutiji

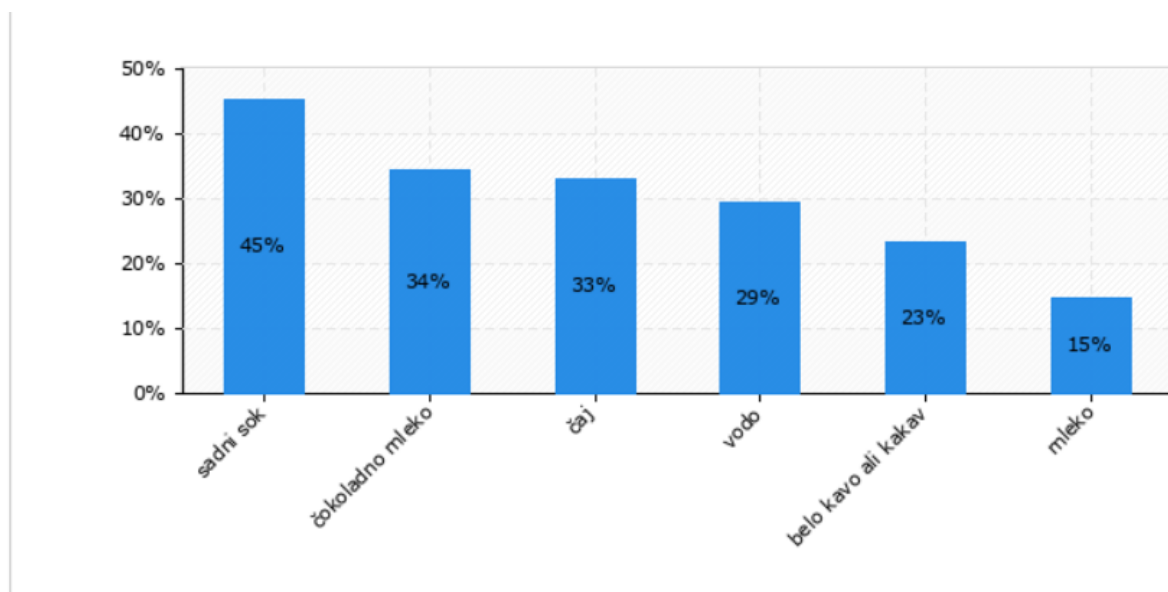
nekateri namazi, pouški, sirovke



zeliščni namaz
jaz pojem vse
burek, zeliščni namaz
salame, hrenovke, štručka s šunko in sirom
crn kruh s salamo, crn kruh s sirom, stručka s sirom in salamo
kakšen namaz in sok ki mi ni všeč
sir, kruh, kosmiči.
sir, polžkov in burkov
kosmiči z jogurtom, kruh z sirom, sirov burek
nobene
zelenjava, sadje,
jaz vse pojem, kar dobimo za malico
kisla smetana topljeni sir jogurt z kosmiči
jagode, različni zeliščni oz. zelenjavni namazi,
burek, pica in
pašteta, sir in salama
kefir
jogurt, kosmiči, čaja
kosmiči s sadjem, poli namaz,
suho sadje ali kakšna zelenjava.
sadje
kruh z sirom ali salamo zdi se mi premalo in nič drugega :)
jabolka, mleko v tetrapaku, ker ne smem jesti laktoze in zeliščni namaz.
kosmiči z mlekom burek zelenjavni namaz

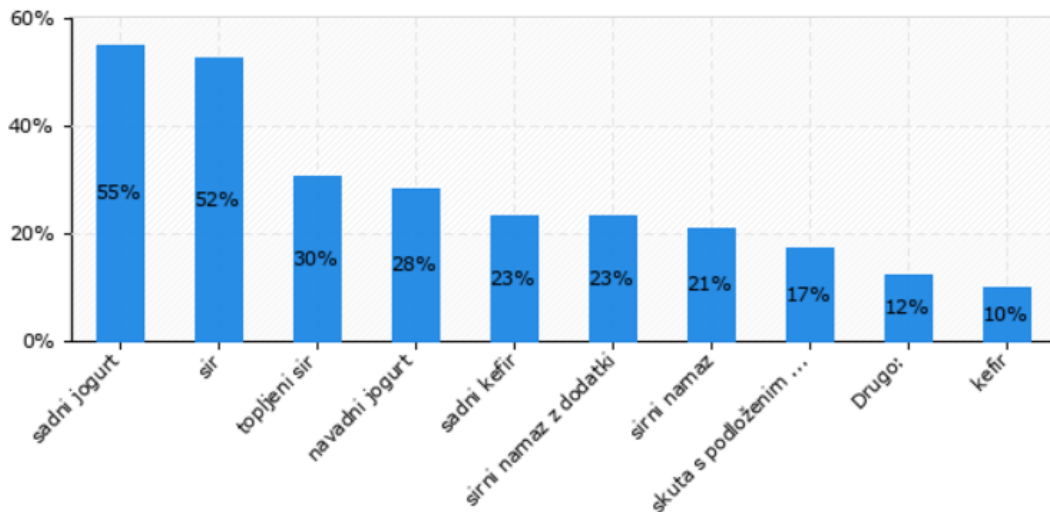
## 8. Katero izmed navedenih pijač najraje piješ pri šolskih obrokih?

Učenci pri šolskih obrokih najraje posegajo po sladkih pijačah (sadni sok, čokoladno mleko), najmanj priljubljena napitka pa sta kakav in mleko.



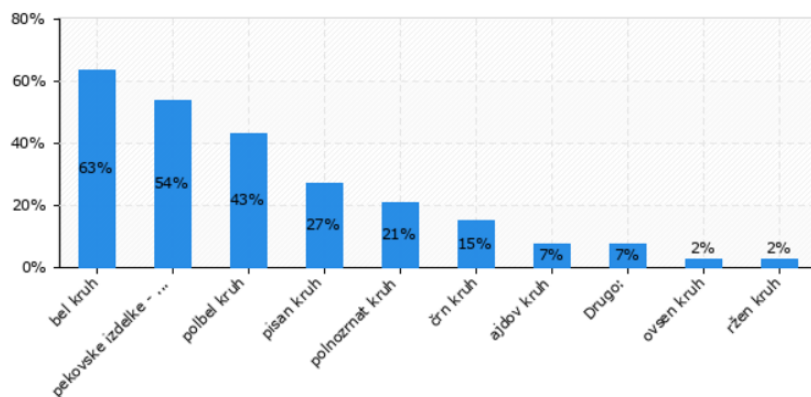
### 9. Katere mlečne izdelke najraje ješ?

Učenci imajo od mlečnih izdelkov najraje sadni jogurt in sir manj priljubljeni pa je navadni kefir.



### 13. Katero vrsto kruha najraje ješ?

Najbolj priljubljen je še vedno bel kruh, čeprav ga ponujamo le redko. Na drugem mestu so pekovski izdelki. Tudi tukaj opažamo, da kar nekaj otrok odklanja polnozrnat izdelke oz izdelke iz črne, ržene, ajdove ali pirine moke.



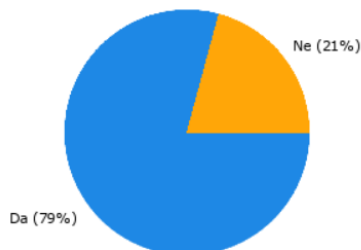
### 14. Katere jedi/živila, ki so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja, pa niso na jedilniku, še predlagaš za malico.

Tukaj so bili odgovori zelo raznoliki. Učenci so navajali predvsem jedi, ki jih imajo radi in so manjkati na jedilniku: palačinke, smutiji, praženec in rogljički.

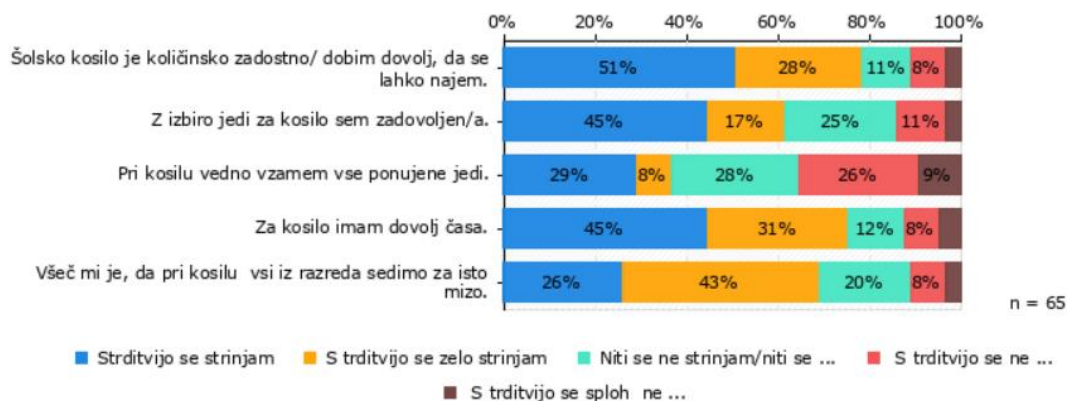
Veseli pa, da je kar nekaj otrok navedlo, da si želi več sadja in zelenjave.

## DRUGI DEL ANKETE SE JE NANAŠAL NA ŠOLSKO KOSILO

### 1. Ali v šoli hodiš na kosilo (redno ali občasno)?



### 2. Strinjanje s trditvami povezanimi s kosilom



Da je šolsko kosilo količinsko zadostno meni 79% učencev, prav tako je več kot polovica (62%) zadovoljna z izbiro jedi za kosilo.

Pri kosilu vedno vzame vse ponujane jedi le 47% učencev. Opažamo, da učenci predmetne stopnje v veliki meri zavračajo zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in solate. Povečuje se tudi število učencev, ki odklanjajo meso.

Večina učencev ima za kosilo dovolj časa, prav tako so zadovoljni, da posamezni oddelki sedijo za isto mizo (omizjem).

### 3. Napiši tri jedi/ živila, ki jih vedno poješ pri kosilu.

Odgovori so bili zelo raznoliki, obenem pa tudi pričakovani. Otroci pri kosilu najraje mlince, čufte, njoke, lazanjo, testenine in riž

riž, lazanja, juha
mlinci, svaljki in kus kus
skoraj vse
čufte,meso v omaki,tortilije
juha, solata...
hrano
kus kus z gobovo omako, spinaca, krompir z blitvo
meso
kuskus, čufte, makaroni
pire krompir, riž in meso.
sladice :j
lajanj
juha, solata, glavna jed
ričet, lazanja, njoki oz. svalki
kolbice , mgnakce,govedna kuskus omaka
sirova omaka, lazanja, čufti
goveja juha, cmoki,riž,meso...
meso, priloga, solata
sadje, nekatere juh, glavno jed
zrak
gris in zrezek, cmoki in omaka, pleskavica
goveja juha, klobasa z matevžem in repo, zrezek in njoki
goveja juha, zelenjavna juha, cmoke
mlinci, goveja juha, svalki
solato, juho, piščančji medaljoni
njoki s serovo omako, kromperjevi svalki, mlinci
juha, glavna jed(razen mesa)in solata
lajanja,špinača,karkoli je z mesom npr.mesne kroglice ali goveje meso karkoli je meso
ne hodim na kosilo
mlinci, medaljončki
maknakce,solato,lazanjo
mlinici, vsa zelenjava, makaroni,
priloga, meso, zelenjava
solata, glavna jed, pijača.
nuggets ričet enolončnica
svalki, njoki, tortelini
nisem prijavljen na kosilo
solatooooo
solato,mlince,spinača
juha, solata, meso.
mlinci, riba, in ne vem
mlinci,meso,testenine
nobenga
makaroni, čuftki, pire krompir
riž, lazanja, juha
mlinci, svaljki in kus kus
skoraj vse

#### 4. Napiši tri jedi/ živila, ki jih pri kosilu nikoli ne poješ.

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

omake, enolončnice,  
zelenjava meso juha  
vedno pojem vse  
kuskus,  
grahova juha, brokolijeva juha, kostana juha in povečini še druge juhe razen goveje  
lazanja, kostna juha  
govedina ješpran in kakšno sladico  
gobove juhe, kolbo, repo.  
solata ,sladica, ribe  
enolončnice, pečenice, rožota  
zelje, riba, pohan sir  
grahova juha, brokolijeva juha, kostana juha in opvečini še druge juhe razen goveje  
makaron flajz, palacinke, strudl, kolba  
solata (katerakoli) in nič drugega  
enolončnica(kdaj pa kdaj) zelenjavna juha(malokrat)  
ješprenj, ne vem  
vsa živila pojem  
ne jem kosila  
grahova juha, enolončnica, korenčkova omaka  
solata, nekatere juhe, nič več  
nevem  
gobe in nič več.  
jota, fižolova juha, sladoled  
gobova juha, enolončnica, ešprej  
zelenjava  
ponavadi vse pojem  
vse pojem

#### 5. Katere jedi, ki so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja, še predlagaš za kosilo?

Večina otrok navaja jedi, ki so že na šolskem jedilniku, oziroma jedi , ki jih imajo radi. Veliko jih meni, da je ponudba dovolj pestra in nimajo želja.

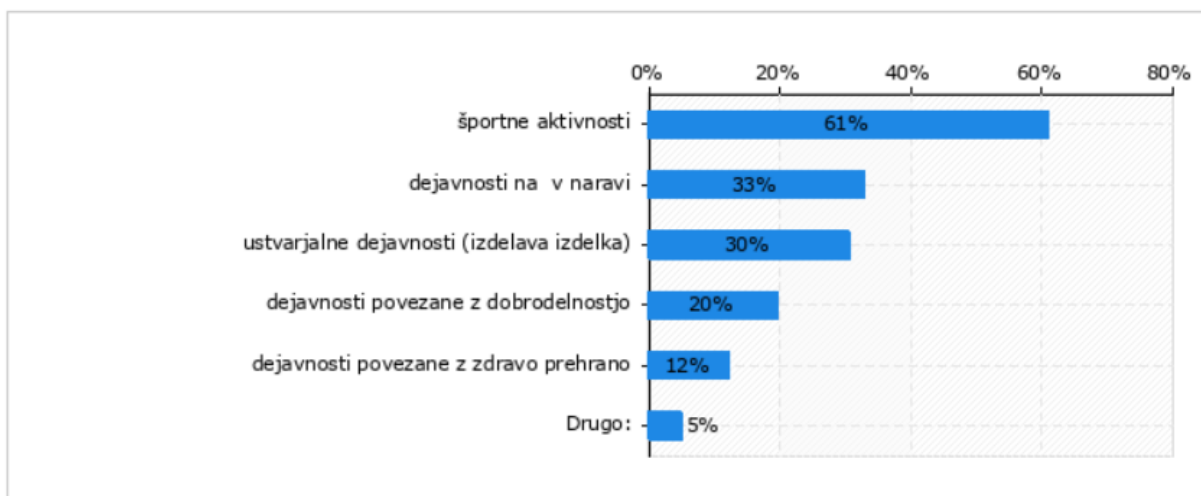
Najpogosteje izraženi predlogi za jedi, ki jih ni na jedilniku so: tortilje, hamburger in zelenjavni polpeti.

## PREVERJANJE ZADOVOLJSTVA Z IZVEDBO VSEBIN POVEZANIH Z USTREZNIMI PREHRANSKIMI NAVADAMI

Letošnje šolsko leto smo morali kar nekaj tehniških in naravoslovnih dni izvesti v "šoli od doma". Katere dejavnosti so ti bile na teh dnevih s posebno vsebino najbolj všeč. Izbereš lahko največ dve dejavnosti

Izvajanje vsebin s katerimi učence spodbujamo k zdravemu in kulturnemu prehranjevanju ter zdravim življenjskim navadam, je bilo letos zaradi pandemije okrnjeno. Večina dejavnosti je bila izvedena v času, ko je pouk potekal od doma.

Učencem so bile najbolj všeč gibalne dejavnosti in dejavnosti, ki so potekale na prostem, kar je tudi razumljivo glede na čas, ki so ga morali preživeti za računalnikom.



## ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI - STARŠI

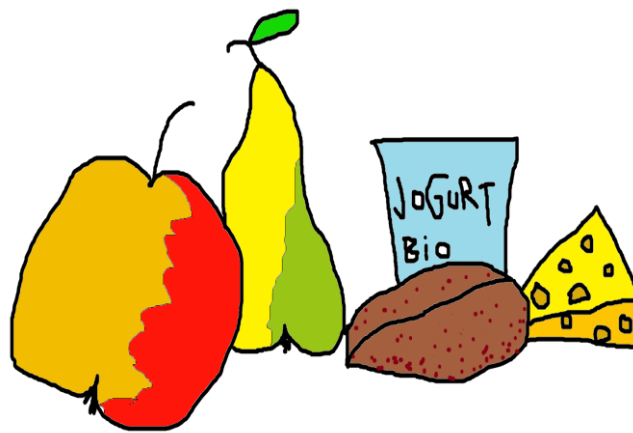
Zaradi skupne želje, da bi učencem ponudili čimbolj kakovostno in zdravo prehrano, smo starše zaprosili, da rešijo anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano.

Anketo smo izvedli med 27.5 in 31.5.2021.

Povezo do ankete so starši prejeli preko eAsistenta.

Anketa je bila anonimna in neobvezna.

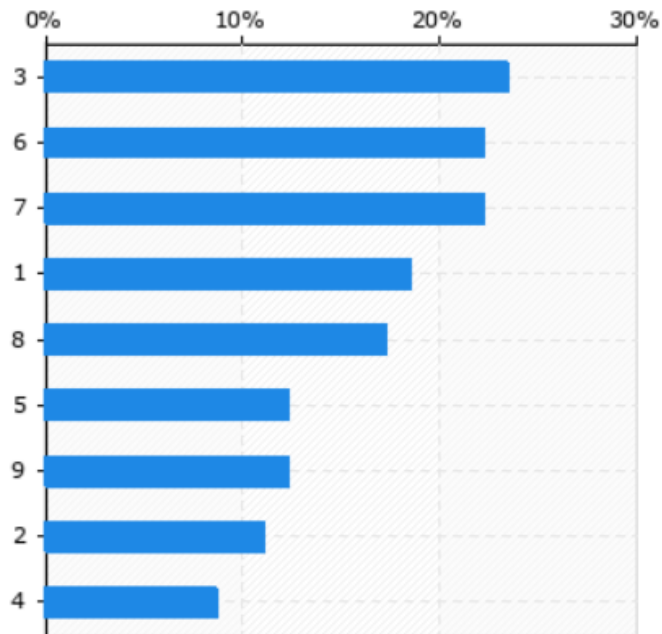
Staršem, ki so rešili anketo, se iskreno zahvaljujemo.



## 1. Kateri razred obiskuje vaš otrok?

Anketo so reševali starši od 1. do 9. r.

Anketo je rešilo 81 staršev.



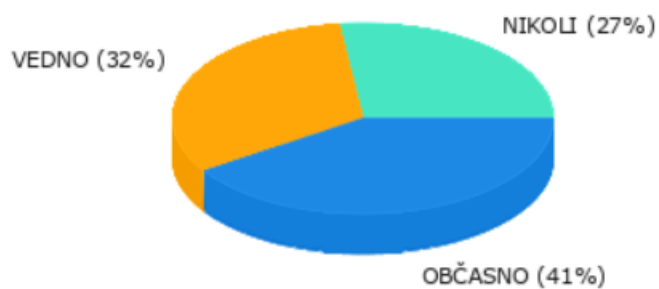
## 2. Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?

Največ staršev (41%) je odgovorilo, da njihovi otroci pred odhodom v šolo zajtrkujejo občasno.

Vedno jih zajtrkuje 32%.

Nikoli pa jih ne zajtrkuje 27%.

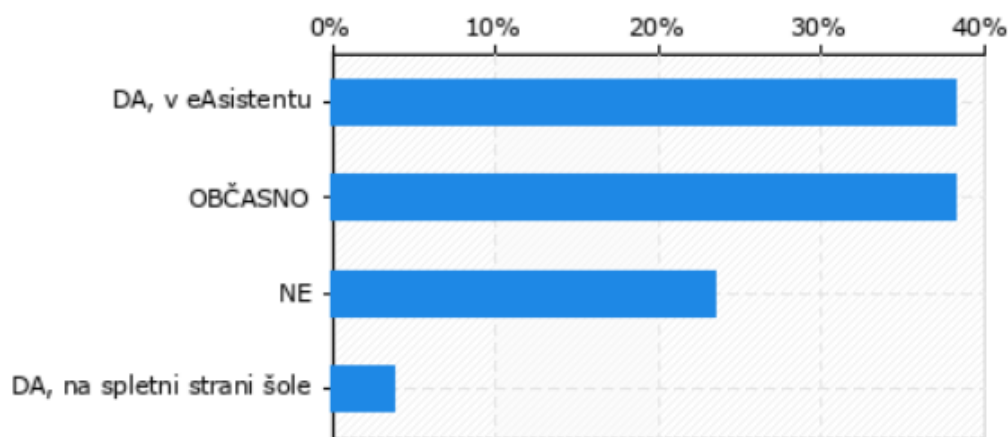
V primerjavi z leto 2019, se je število otrok, ki pred odhodom v šolo zajtrkujejo vedno ali občasno povečal za 6%.





### 3. Ali spremljate šolski jedilnik?

23% odstotkov anketiranih staršev jedilnika ne spremlja, občasno ga spremlja 38%. Večina staršev (38%) jedilnik spremlja preko eAsistenta.

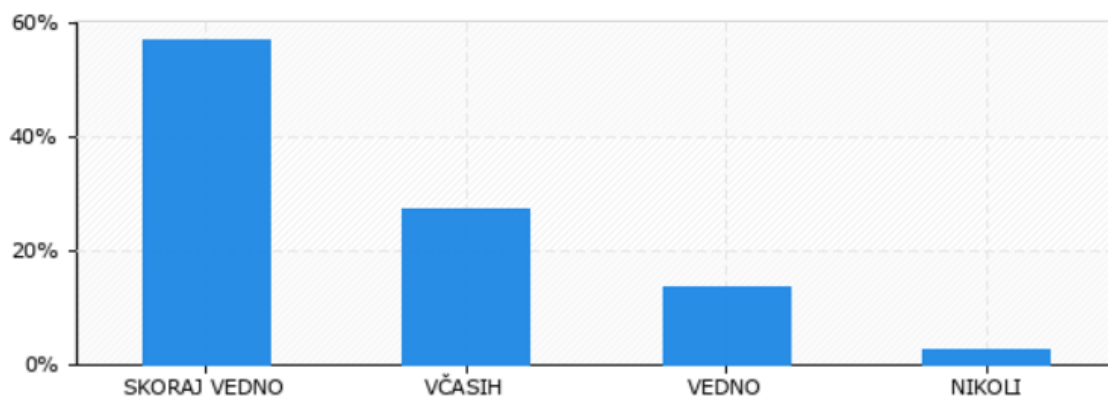


### 4. Ali ste zadovoljni s šolsko prehrano?

Večina staršev je s prehrano zadovoljnih – 57% skoraj vedno, 14% pa vedno. 2% vprašanih staršev s prehrano ni zadovoljno.

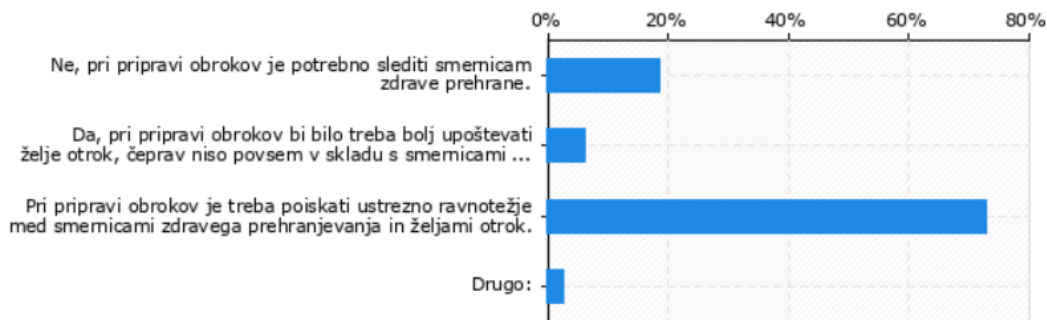
Kot razlog so navedli različne vzroke: premalo lokalnega sadja in zelenjave ter drugih lokalnih živil, preveč pred pripravljene hrane, premalo hrane, preveč juh in enolončnic, nezadovoljstvo s popoldansko malico in dietno prehrano.

Nekaj staršev meni, da je na jedilniku preveč tako imenovane zdrave hrane.



## 5. Menite, da bi morali pri pripravi šolskih obrokov bolj upoštevati želje otrok, čeprav te niso v skladu s smernicami zdrave prehrane?

Večina staršev (73%) meni, da bi morali najti ravnovesje med željami otrok in smernicami zdrave prehrane.



## 6. Trditve glede šolske prehrane



67% staršev meni, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane, 10% pa meni, da je šolska prehrana neustrezna.

Polovica staršev je odgovorila, da je šolska prehrana količinsko ustrezna.

Velik delež staršev (73%), je prepričanih, da imajo otroci dovolj časa za šolske obroke.

Več kot polovica pa meni, da ima njihov otrok zdrave prehranske navade.

## 7. Katere jedi, ki je v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja in je ni na jedilniku, po vašem mnenju vaš otrok pogreša pri malici oz kosilu?

Odgovori staršev so bili zelo raznoliki: nekatere mlečne jedi, jajca, lazanjo, več določenega sadja in zelenjave, nekatere stročnice in žitarice.

## 8. Napišite, če bi nam radi še karkoli sporočili glede šolske prehrane.

Starši so navedli različne predloge, pa tudi nekaj pohval.

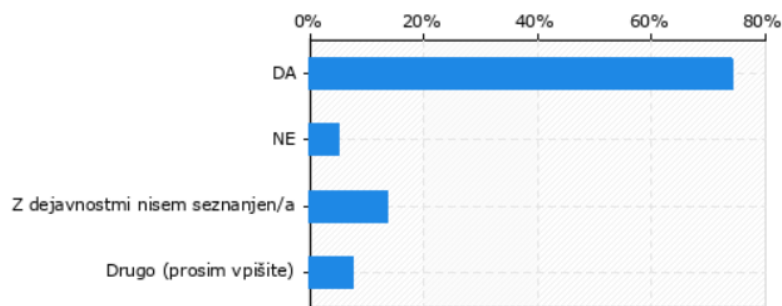
kot sem že zgoraj omenila bi bilo zelo dobrodošlo, da obrok, ki vsebuje razne polivke in omake/meso le te na željo otok v kuhinji ob serviranju le te ne dodajajo na priloge ter da se jih ne posejluje, da obrok poje do konca, če mu ta ne ustreza. namreč po pogovori z otrokom bi se večkrat udeležil kosila, če bi bili v kuhinji bolj fleksibilni na omenjeno težavo. pogreša pa zdrobove ocvrtke.
malice je količinsko premalo delno okusna hrana veliko premalo pijače anketo izvedemo vsako leto a sprememb ni
se bolj domače izdelke uporabljati, iz okoliskih kmetij oz. občinske znamenitosti zdravih izdelkov
želela bi, da otroci ne bi dobili tolikokrat sokove v tetrapaku ampak čaj. polnjene štručke s salamo in sirom bi lahko zamenjali z makovkami ali drugačnimi štručkami.
ne
se bolje približat pomen zdrave prehrane za organizem
moji 3 otroci vedno pohvalijo hrano v šoli in tudi to, da je solatni bife jim je zelo všeč.
zakaj toliko predpripravljene hrane?
pri obrokih je premala količina hrana na otroka. sploh pri malicah s sadjem kot so lubenica in melona.
prevečkrat so na jedilniku riževi vafliji..
malice, premalo količinsko
kolikor je mogoče, da se kupuje od lokalnih proizvajalcev sadja in zelenjave,...
večja količina obroka
še več raznolikosti, kdaj tudi domača pica, ki je tudi lahko zdrava.
hvala, super ste!
so dolge čakalne vrste, posledično nima dovolj časa da poje kosilo
premalo hrane
preveč komplicirane bio itd hrane otroci tega ne marajo
možnost veganske prehrane
nebi nič sporočila glede šolske prehrane
glavna sestavina malic je večinoma kruh; lahko bi se jim ponudilo še kaj drugega
da se testenine ne mesajo z omako predhodno.
več poudarka je treba dati na okusu ter rastlinske hrane ne prekuhavati do uničenja, pač pa v skladu s sodobno kulinariko - minimalno, po možnosti v sopari. testenine naj s ne kuhajo do razkuhanosti, enako riž. otroka moti tudi serviranje hrane na način, da se na krožnik z loparjem vrže kot z lopato, kar uporabnika odbija.
predvsem vsem zagotoviti sladoleđ , ko je ta na jedilniku ali kakšna druga sladica, ki je zmanjka in potem dobijo namesto tega jogurt.
hrano začnite v celoti pripravljati sami v kuhinji ne pa kupovati tako ali drugače že pripravljeno.
sam jedilnik in izbor vrste hrane je na prvi pogled zelo zadovoljiv, predvsem vidim "problem" pri kakovosti določenih sestavin, proizvodov ter v sami pripravi. preveč "pogreji in pojeji". tudi hamburger je lahko pripravljen zelo zdravo in ga imajo otroci zelo radi, prav tako tortilje, v njih je lahko kar nekaj zelenjave, ki je sicer ne pojedjo.
zelo smo zadovoljni
/
manj sladkih izdelkov kot so rogljički, čokoladno mleko, razni grisini z nutello in podobno, manj salam. več smoothijev, raznoraznih kaš, domačih namazov, več izdelkov z manj sladkorja oziroma sladkano s stevio ali eritritolom. v prvi meri pa predvsem več spodbujanja otrok, da jih pri malici pripada tudi sadje in naj si ga vzamejo ter ga pojedjo kasneje, med odmorom. moj otrok namreč sadja nikoli ne dobi, ker ga pozabi vzeti oziroma ga vzamejo drugi.
tako kot je bila opcija izbire. vsekakor bi bilo potrebno bolj prisluhniti otrokom in najti sorazmerje med zdravo prehrano in željami otrok. konec koncev, kaj pa pomeni zdrava prehrana, če so otroci od tega, ker je ne marajo lačni in posledično slabo delujejo in sodelujejo pri pouku. za primer lahko povem, da je bilo pri obeh otrocih v tekočem šolskem letu težava pri nekaterih enolončnicah. predvsem tista s hrenovkami. ker sta oba dvakrat bruhala. enkrat je bilo v brokolijevi juhi polno zuzkov. vem tudi, da je včasih količinsko hrano težko prilagoditi, kadar je hrana taka, ki jo imajo otroci radi, vendar bi vseeno lahko bil kakšen piščančji medaljonček več na krožniku. in pa pleskavice. ne vem, ali so že vnaprej pripravljene, običajno so veliko preslane. in eksperimentiranje s hrano je smiselno na določenem levelu. nelatere stvari so prav neposrečene. recimo neka ajdova sladica, kot pita, suha, grenka, zelirano sadje gor nesmiselno. v bistvu je večina sladici brca v temo, na žalost. ne vem, kako je za vse ostale, vendar lahko, povem, kot že vsa leta, da sem s hrano za alergike zelo razočarana
otroci pravijo da kadar je obrok dober je malo ko je pa kaj slabega je pa veliko
fantje potrebujejo kolicinsko vecji obrok.rok
možnost samopostrežnega zajtrka.
še več sadja in zelenjave :)
moj otrok je pohvalil vaše obroke. so dovolj slane, sladke in okusne. hvala za vaš trud.
sem zadovoljna s prehrano v šoli.
super je.
vse je iz vrečke.

## PREVERJANJE ZADOVOLJSTVA Z IZVEDBO VSEBIN POVEZANIH Z USTREZNIMI PREHRANSKIMI NAVADAMI

Izvajanje vsebin s katerimi učence spodbujamo k zdravemu in kulturnemu prehranjevanju ter zdravim življenjskim navadam, je bilo letos zaradi pandemije okrnjeno. Večina dejavnosti je bila izvedena v času, ko je pouk potekal od doma.

Letošnje šolsko leto smo kar nekaj naravoslovnih in tehniških dni povezanih z zdravo prehrano in vzgojo za zdravje izvedli v šoli od doma. Ali se vam je izbor dejavnosti na teh dnevih zdel ustrezen?

74% staršev se je izbor dejavnosti zdel ustrezen, 14% jih z dejavnostjo ni bilo seznanjen, 5% pa meni, da dejavnosti niso bile ustrezno izbrane.



Tako kot učencem, se je tudi staršem zdel najboljši izbor dejavnosti, ki so potekale v naravi in so bile povezane s športnim aktivnostim.



## ZAKLJUČEK

Pri načrtovanju jedilnikov poskušamo v šolski kuhinji v čim večji meri upoštevati načelo pestrosti in na jedilnike uvrščati tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi.

Kolikor se le da v šolsko prehrano vključujemo lokalno pridelana živila: jabolka, bio meso, kruh, moka, kaše in zdrobi, sezonska zelenjava in določene vrste sadja, ter določene količine mleka in jogurta.

Prav tako v prehrano kar se da pogosto vključujemo ekološko pridelana živila. Žal pa ponudba vedno ne sledi povpraševanju.

Trudimo se, da je delež pred pripravljenih živil čim manjši.

Od pred pripravljenih živil v obroke vključujemo predvsem različne cmoke, njoke in palačinke, saj bi jih v šolski kuhinji zaradi večjih količin težje pripravljali.

Vse juhe se dnevno pripravijo iz sveže zelenjave, prav tako je sveže pripravljen pire krompir in ni iz vrečke, kot je omenilo nekaj staršev.

Obroki so količinsko prilagojeni starosti otrok, vendar opažamo, da otroci zaradi izbirčnosti zelo pogosto ne vzamejo vseh ponujenih jedi. Pogosto odklanjajo juhe, zelenjavne priloge in solato. Vzamejo le priloge iz skupine ogljik hidratnih živil, kar ne more pokriti njihovih potreb po energiji, še manj pa po hranilnih snoveh.

Učenci imajo pri kosilu in pri malici možnost dodatka, ni pa nujno, da je dodatek na razpolago za vse jedi.

Učenci imajo v času epidemije žal na razpolago manj sadja in zelenjave, kot v preteklosti, saj sta pri malici na voljo le v razredu. Žal opažamo, da kljub spodbujanju, kar nekaj otrok pri malici sadja in zelenjave ne vzame.

V šolski kuhinji se zaposleni trudimo, da je pripravljena hrana čim bolj pestra, zdrava in okusna. Ker se okusi in želje naših otrok pogosto ne skladajo z načeli uravnotežene prehrane, je seveda pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočili Smernic zdravega prehranjevanja.

Prav gotovo pa je težko zadovoljiti vse okuse in želje, saj otroci v šolo prihajajo z različnimi željami in prehranskimi navadami.

Podatke zbrala uredila:  
Irena Zupančič

