

OŠ ŠMARJETA
Šmarjeta 1
8220 Šmarješke Toplica



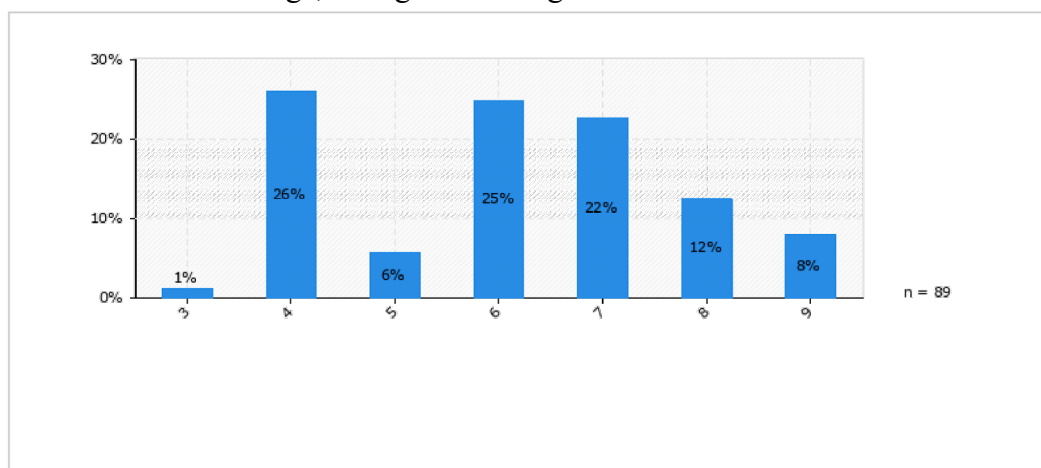
ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI 2021/22

Šmarjeta, junij 22

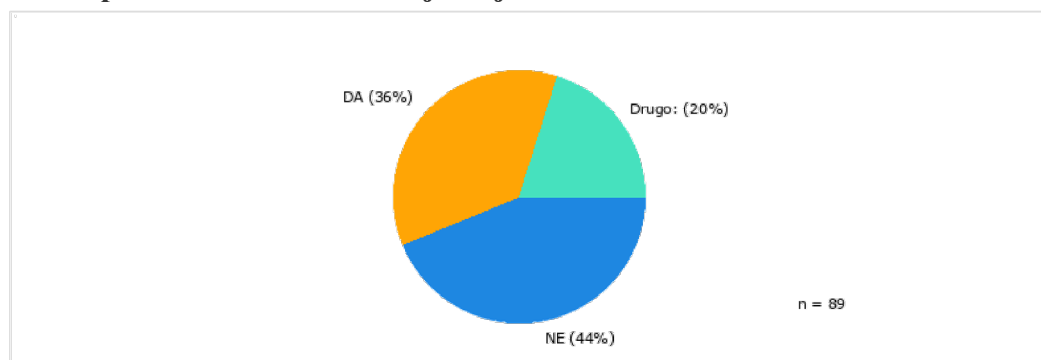


1. Kateri razred obiskuješ?

Anketo je rešilo 89 učencev, kar je 26% vseh učencev. V največjem obsegu so anketo rešili učenci četrtega, šestega in sedmega razreda.



2. Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?



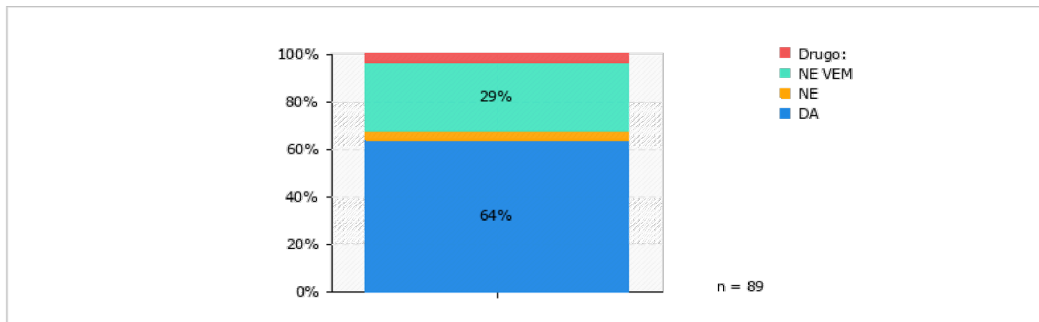
Pred odhodom v šolo zajtrkuje 36% učencev.

20% jih zajtrkuje občasno, oziroma takrat, ko ima čas.

Še vedno ostaja velik delež otrok – 44% 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 (64%) meni, da dovolj ve o zdravi prehrani, 29% vprašanih pa v to ni prepričanih.

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.

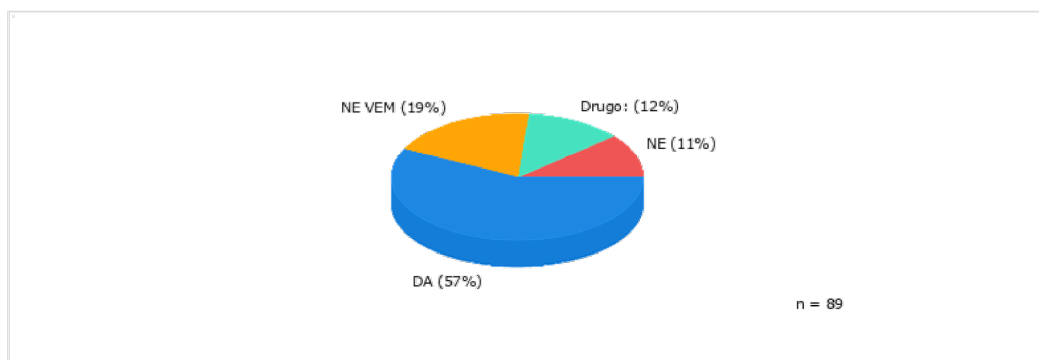
Pogledi na to, kaj je zdrava oz ustrezna prehrana se pri otrocih zato zelo razlikujejo.

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, 11% meni da šolska prehrana ni zdrava, 12% vprašanih pa je odgovorilo, da je zdrava občasno.

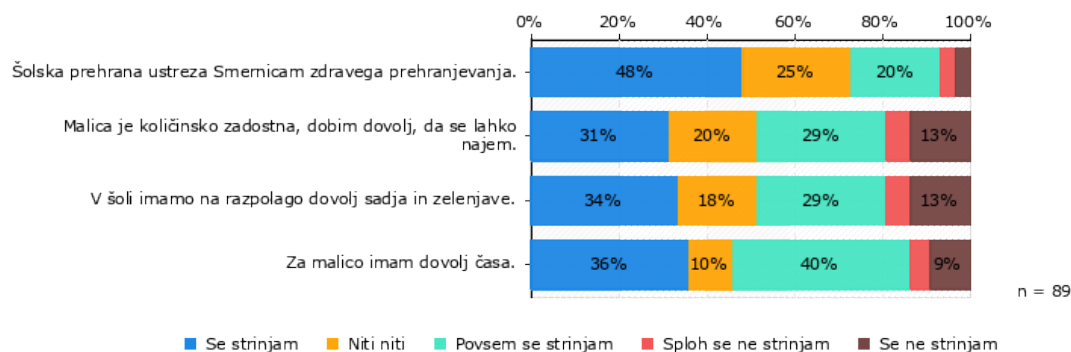
19% učencev je odgovorilo, da tega ne ve, kar je približno enako odstotku učencev, ki niso prepričani, da dovolj vedo o zdravi prehrani.



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

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 večji del leta ni bilo na voljo sadja, ki so si ga otroci lahko jemali čez cel dan. Večina učencev (76%) ima dovolj časa za malico.

Količinska zadostnost malice

60% učencem je malica količinsko zadostna in se najedo.

13% 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

63% učencev meni, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja, čeprav večji del šolskega leta zaradi ukrepov povezanih z epidemijo sadje v jedilnici ni bilo na razpolago cel dan.

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.

6. Naštev 3 živila/jedi, ki jih najraje poješ pri malici

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

hrenovke, kruh, gorcica
sadje, marmelada, čokolino
sirov polž, sadni sok in med in maslo.
sirni polzki rollicking z marmalade hoddogi
kruh, čokolino

sirovka, hotdog, sirov polž
hrenove polžki in tradicionalni slovenski zajtrk
čokoladni kosmiči, hrenovka in pica
burek, čokoladni kosmiči, kraljeva štručka
kosmiči z jogurtom, pica, pašteta
pašteta in kruh, hrenovke, sirovke
pica, polžki, salama
kefir, mleko in kosmiči ter kruh in ribji namaz.
rogliček, kosmiči, pašteta
štručke, čokolino, polžki
kruh in namazi, sirovke in mleko z kornfleks
roglički z marmelado, kosmiči, hotdog
čokolino, mlečni riž, maslo in med na kruhu
jogurt, hotdog, roglički
čokolino, musli, tunin namaz
kruh in pašteto, kruh in nutelo, čokolino
čokolino, maso med, hrenovke
povžki, sirov burek, zelenjavni roglički
kosmiči z mlekom, ...
kislo smetano s marelično marmelado, kruhek notri pa sir in šunka ter kosmiči v posodici s toplim mlekom
hrenovke, sirov polž, sirov burek
jabolko, sirovi polžke in čokoladno mleko
mlinci, goveja juha, sladoled
ne vem
sirov polž, kruh in pašteta in sirovka
sirovi polži, sir-šunka štručke, čokoladno mleko
kosmici, sadje, in se enkrat kosmici
polžki, jogurt, kruh
sadje kruh salama
jogurt, kosmiči v lončku in kruh z medom

pica, povški in serovke
tuna namaz,tuna v konzervi
musli kosmiči z mlekom, samopostrežni zajtrk, kefir
mlečni riž, maslo in med zmešano skupaj, čokolino
kruh, jagode, jogurt
palačinka,pašteta in rogliček
hrenovke,kosmiči in samo-postrežni zajterk
čokolino, kosmiči z jogurtom, nutela in kruh
čokolino, kosmiči z mlekom, hrenovka
kosmiči, sadje, čokolino
pica,hrenovke,polžki
hotdog ,poške marmeladni rogliček
štručka s sirom in šunko, hrenovke, rogljički
maslo med,čokolino,hrenovke
kosmiči,čokolino in sadie
sadje,kruh,hrenovke/hotdog
burek,kosmici,sirivka
pašteta,kosmiči,hrenovke
nevem
čokolino, strove polž, burek
salama, burek, kruh
nariban korenček , kremni namaz , hrustljavi musli
med maslo kruh
čokolino
jabolka, banane, češnje
mlečni riž, sirovi polžki, bela kava
hrenovke, čokolino,pašteta
hrenovke,piščančja prsa in kruh,kosmiči v lončku z mlekom
smuti, jagode, piščančja prsa
burek, pica, polži
čokolino, kosmiče, marmelada

hot dog,roglički z marmelado
kraljeva štručka/rogliček, kruh z zeliščnim namazom, ajdov kruh z medom in maslom
sirov polž, kruh in pašteta in sir in kruh
sendvič,seravka,hot dog
sadje, roglički...
kosmiči,marelični jogurt
čokolino, sirovi polžki, burek.
sirovko , palačinke in hodog
polžki, pica, namaz
musli kosmiči z mlekom, samopostrežni zajtrk, smetana in marmalade
sirovka, čokoladno mleko, smuti
belo mleko,salama,hrenovke
hrenovke,sirovke in sendvič s slanino
sadje,sok,
polžki, hotdog, rogljički
sadje,sirovka,sadje
pašteta ,hoddog, viki
lubenico,čokolino,salama
sadie,hotdog

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 kot vsako leto pa so tudi letos med najmanj priljubljenimi domači namazi in zelenjava.

sirovka, pašteta
pojem vecino stvari
burek,
burek.
posebni namazi
čokolada, bonboni, čips

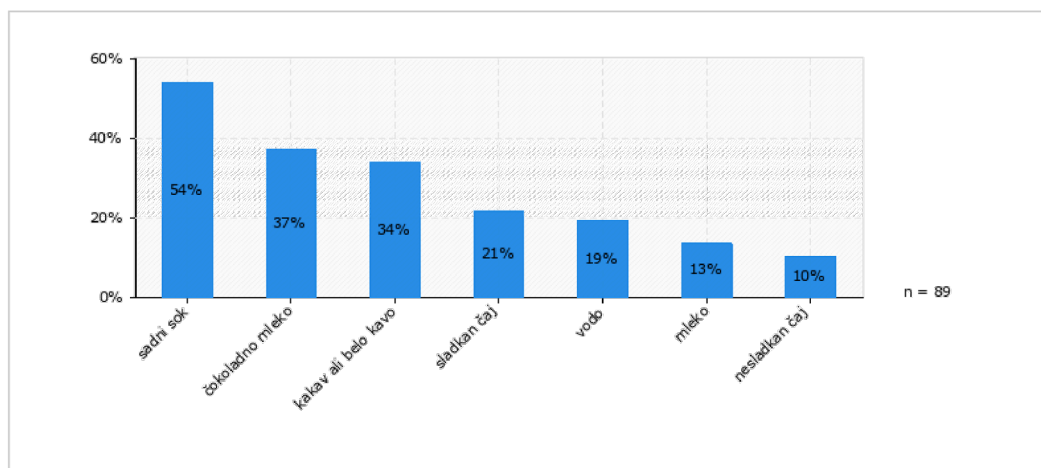
paradižnik,zelenjavni namaz,
čokolino, kruh s tuninim namazom, kruh z mesno-zelenjavnim namazom
burek,paradižnik,redkvica
vse jem
ni živil
kruh in sir,
zelenjevne juhe (nezmiksane), jabolka, banane
hrenovke, sir, sirovi polžki
namaz
burke
paradižnik
je ni.
burek, čokolino, čokoladno mleko
različni namazi(rastlinskega izvora)
ni mi dober mesno-zelenjavni namaz
paprika,redkev in paradižnik
kruh z zeliščnim namazom...
med
štručka, ribji namaz,
burek polžki
mleka, marmelade in serovke
meso, meso, meso
nevem
čisto navaden namaz, paprika in paradižnike
sir,salama,marmelada
? nič
kruh strucke sirovke
sir, koruzni kosmiči, skutni namaz
štručka s salamo in sirom, zeliščni namaz, ter drugi namazi.
namazi,...
vse pojem

/
pojmem vse
sirni krožnik, sirni krožniki, sirni krožnik
koruzni kosmiči.
pašteta, salama, sir
pojmem vse.
kefir, namaz z zelisci, jogurt
maslo,sir,ribji namaz
kruh
zelenjavni namaz
jogurt brez sladkorja,določeni namazi
smutiji,maslo in outer.
zelenjavni namaz, čokolino, čokoladno mleko
zeliščni namaz, pašteta, salama
pašteta, med, sir
zelenjavni rogliček in nič drugega
un ogaben sokec
nič.
serov burek,hrenovke,
sir
jogurt,misli,smuti
paprike.
burke,masthead polže
jogurti
burek , med , sirovka
nič
meso, solata, želje
polnozrnaté štručke...
vedno vse pojmem
ne vem
sir namaz z dodatki,burek,

namas iz sira ne jem
nobene vse pojem
“kraljeva štručka” , kruh puranja prsa, kruh kislá smetana in marmelada
vedno pojem vse

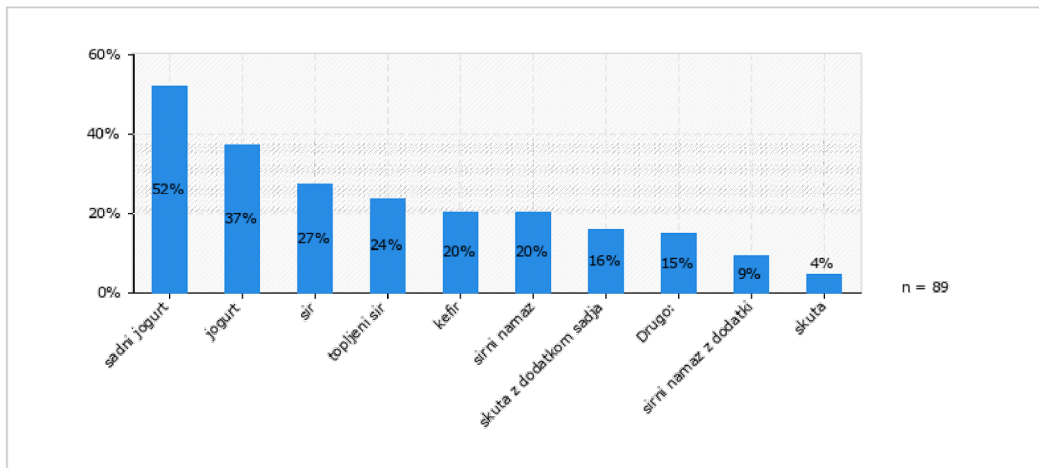
8. Katero izmed navedenih pijač najraje piješ pri šolskih obrokih?

Učenci pri šolskih obrokih najraje posegajo po sladkih pijačah (sadni sok, čokoladno mleko), najmanj priljubljena napitka pa so voda, mleko, nesladkan čaj.



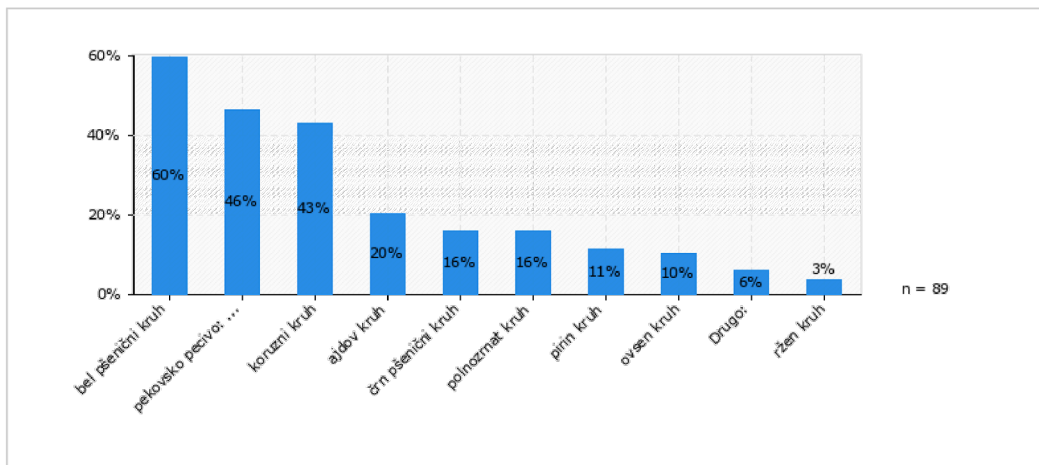
9. Katere mlečne izdelke najraje ješ?

Učenci imajo od mlečnih izdelkov najraje sadni jogurt in sir manj priljubljeni pa so sirni namazi in skuta.



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 polnozrnate izdelke oz izdelke iz črne, ržene, ajdove ali pirine moke.

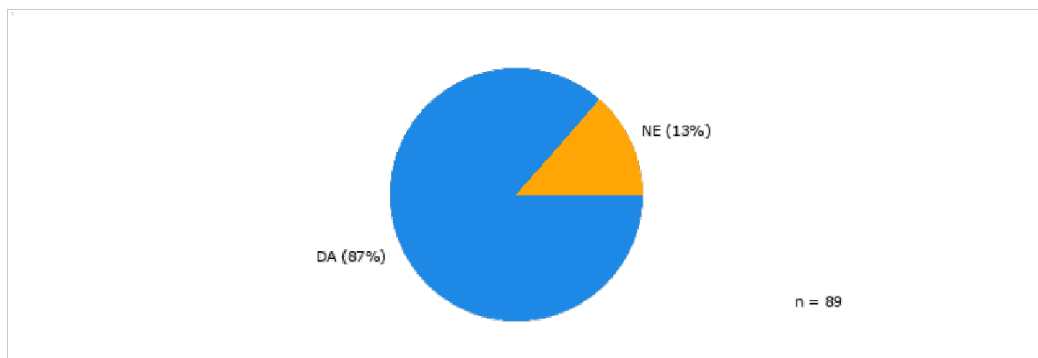


14. Katere jedi/živila, ki so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja, pa niso na jedilniku, še predlagaš za malico.

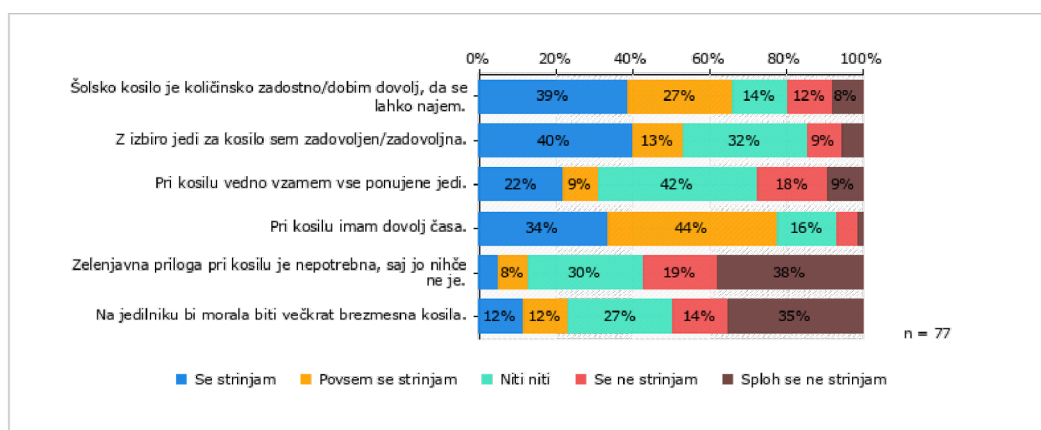
Tukaj so bili odgovori zelo raznoliki. Nekateri ne pogrešajo nič, drugi učenci pa navajajo predvsem jedi, ki jih imajo radi in so manjkati na jedilniku: umešana jajca, tople jedi, palačinke. Seveda pa pogrešajo tudi samopostrežno malico in možnost izbire. Veseli pa, da je kar nekaj otrok navedlo, da 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 66% učencev, prav tako je več kot polovica (53%) zadovoljna z izbiro jedi za kosilo.

Pri kosilu vedno vzame vse ponujane jedi le 31% učencev. Opazamo, 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.

Veseli ugotovitev, da se več kot polovica učencev (57%) ne strinja s trditvijo, da so zelenjavne priloge pri kosilu ne potrebne.

24% učencev meni, da bi bilo več brezmesnih kosil.

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

makaronovo meso, njoki, cmoki
lasanja bolonjez nokia z belo omako
sladoled,krof in magnakci s rižem
juha, krompir, solata
solata,njoki z sirovo omako,lasanja
pire krompir in špinača, pire krompir in mesne kroglice, mlinci.
tortellini z paradižnikovo omako pohančki ?
čufti,špinača
mlinci, svaljki, sladoled
tortelini, lasanja, špageti
krompir,špinača,goveja juha
mena kroglica,palačinke,sladoled
krompir in špinača, maknakci in riš, čufti,...
njoki,cmoki,makaroni
tortelini, krompirjevi kroketi, njoki
rdečo peso, zelje, mlince, pišančje kolbe
meso,krompir in juha
ne jem kosila
goveja juha, solata, mlinci in meso
pleskavica, krompir, magnakci
krompir, kruh, juha
vse :) najboljši so cmoki, gobova juha, zelena solata, zelje, rdeča pesa, špinača, mlinci, makaroni, njoki, špageti...
krompir, meso, omaka
testenine in sladice
sadje
testenine, rižota...

špinača, krompir, mlinci
makarone,špagete
pleskavice, solata, krompir
piščančji medaljoni z rižem, cmoki z belo omako, obare
maknakce
mlinci in kolbica, pleskavica, riba
cmoki, tortalini, špageti
ražnjič, pleskavica, čufti
juho,riž,krofe
zelenjavna juha, zelenjavna priloga, krompir
sladoled meso solata
krompir, meso in testenine
nevem
siriva omaka in njoki, pleskavice ter ražniče
mlinci,solata,riba
solato, rdečo peso, mlince
lazanja, makaroni, riž
glavna jed,
riž, pleskavica in mlinci
solata,,sladoled,lazanja
solata juha
riž, meso in kuskus.
mlinci
špinača,čufti,mlinci
ne vem
mlinci, goveja juha...
krompir in pleskavica, riž in meso, juho z rezanci

4. 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, hamburgerje, ocvrt krompirček, mesne kroglice, omlete.

5. Kaj bi rad-a še sporočil-a v zvezi s šolsko prehrano

Tudi tukaj so bili odgovori zelo raznoliki. Kar nekaj učencem nima pripomb in so zadovoljni

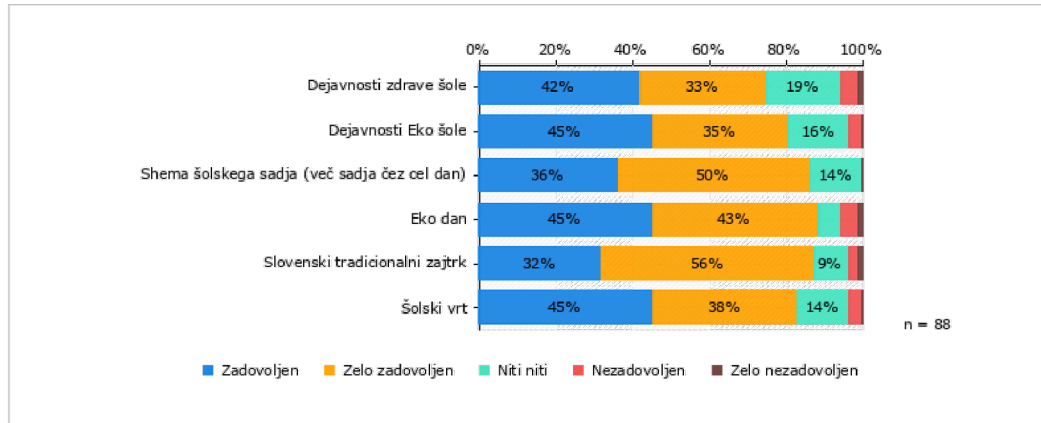
Drugi pa so izrazili željo po več samopostrežnih malicah, nekaj pripomb je bilo na odnos zaposlenih v kuhinji, izražene pa so bile tudi želje po določenih vrstah jedi.

PREVERJANJE ZADOVOLJSTVA Z IZVEDBO VSEBIN POVEZANIH Z USTREZNIMI PREHRANSKIMI NAVADAMI

V šoli vsako leto izvedemo različne dejavnosti, ki so namenjene razvijanju zdravih prehranskih in življenjskih navad. Označi, kako zadovoljen/zadovoljna si z njimi

Izvajanje vsebin s katerimi učence spodbujamo k zdravemu in kulturnemu prehranjevanju ter zdravim življenjskim navadam, je bilo letos, kljub ukrepom povezanih s pandemijo izvedeno neokrnjeno.

Učencem so bili najbolj zadovoljni z dejavnostmi, ki smo jih izvedli v okviru STZ, SSŠ in eko dneva.



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 25.5 in 31.5.2021.

Povezo do ankete so starši prejeli preko eAsistenta.

Anketa je bila anonimna in neobvezna.

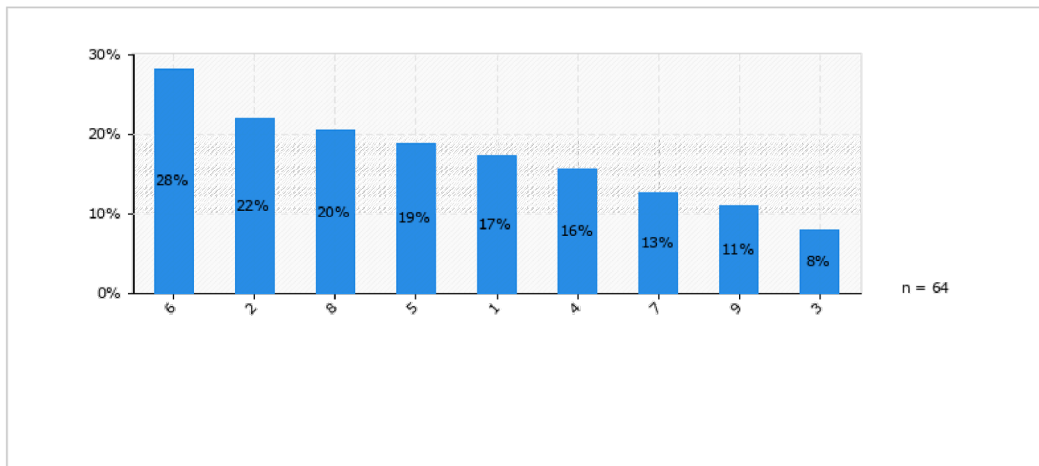
Staršem, ki so rešili anketo, se iskreno zahvaljujemo.



1. Kateri razred obiskuje vaš otrok?

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

Anketo je rešilo 64 staršev.



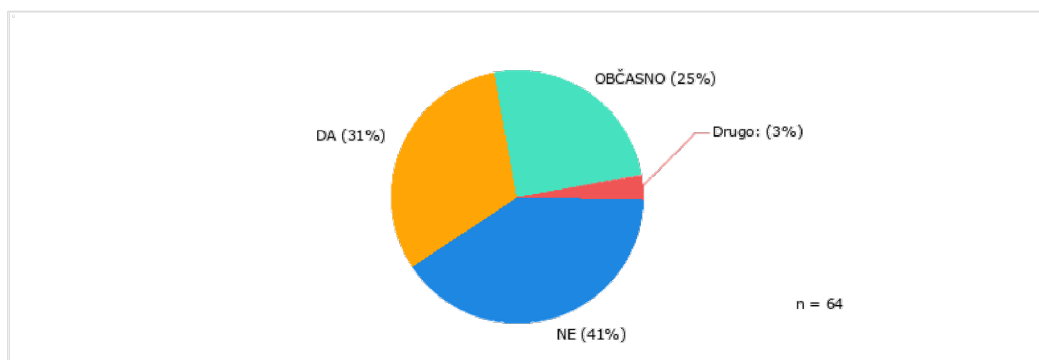
2. Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?

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

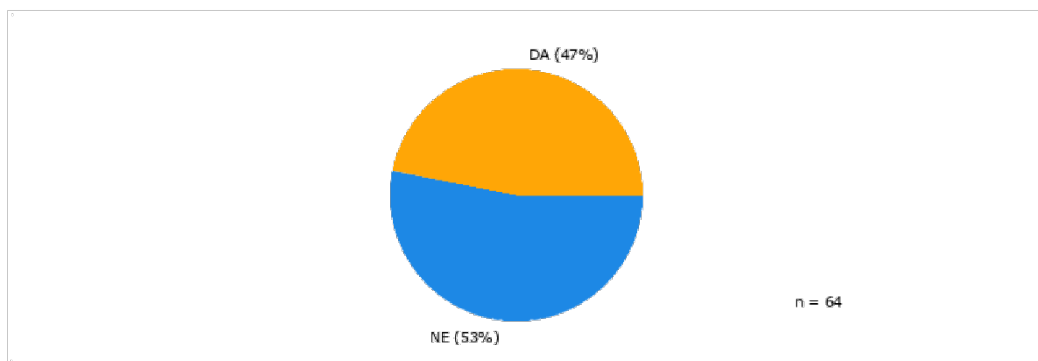
Vedno jih zajtrkuje 31%.

Nikoli pa jih ne zajtrkuje 27%.

V primerjavi z leto 2021, se je število otrok, ki pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo povečalo za 6%.



3. Ali menite, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?

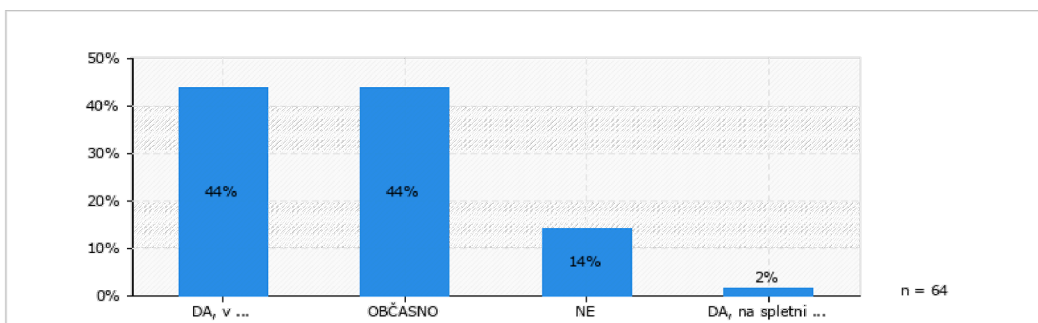


47% staršev meni, da malica lahko nadomesti zajtrk.

Dopoldanska malica ne more in ne sme biti nadomestilo za zajtrk. Zajtrk naj bi predstavljal približno 20 do 25 %, malica pa le 15% vseh dnevnih energijskih potreb. Z izpuščanjem zajtrka imajo tako otroci manj energije za prve dnevne aktivnosti.

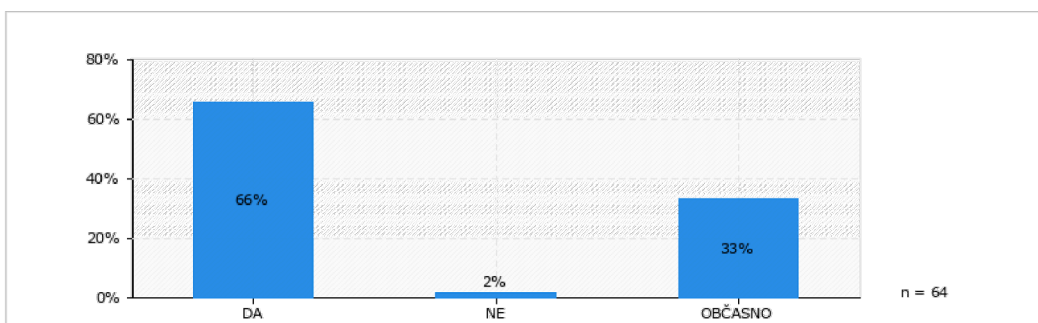
3. Ali spremljate šolski jedilnik?

14% odstotkov anketiranih staršev jedilnika ne spremlja, občasno ga spremlja 44%. Večina staršev (44%) jedilnik spremlja preko eAsistenta.



4. Ali se s svojim otrokom/otroki pogovarjate o šolski prehrani?

Večina staršev se s svojimi otroki pogovarja o šolski prehrani redno oziroma občasno.

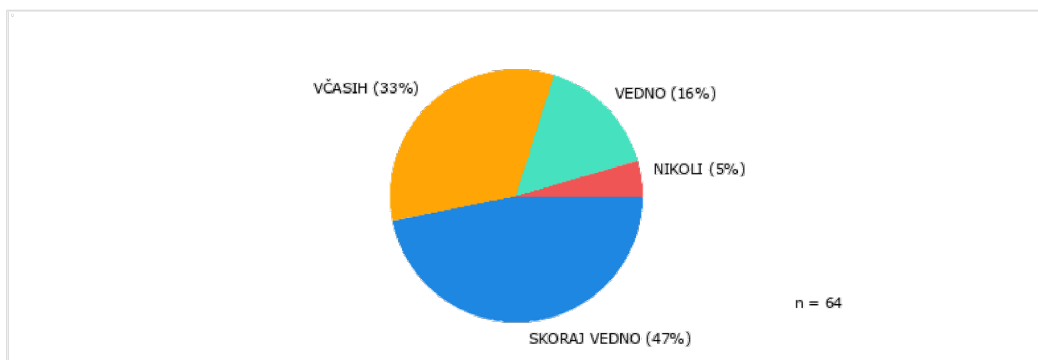


6. Ali ste zadovoljni s šolsko prehrano?

Večina staršev je s prehrano zadovoljnih – 47% skoraj vedno, 16% pa vedno. 5% vprašanih staršev s prehrano ni zadovoljno.

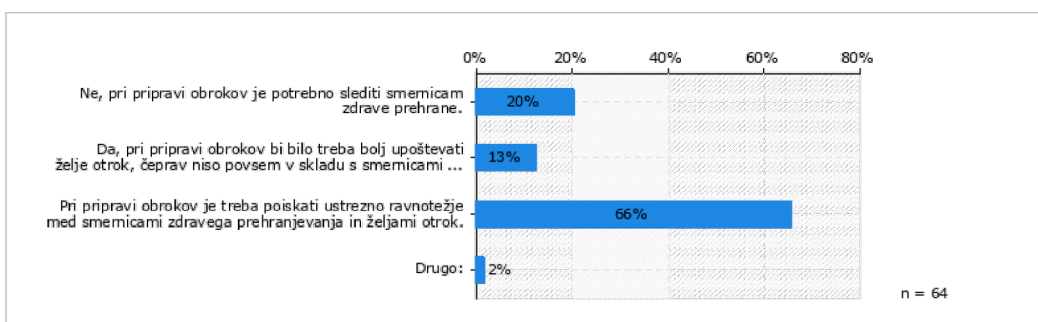
Kot razlog so navedli različne vzroke: premalo lokalnega sadja in zelenjave ter drugih lokalnih živil, preveč pred pripravljene hrane, premalo hrane, preveč juh in enolončnic, nezadovoljstvo s popoldansko malico in dietno prehrano.

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

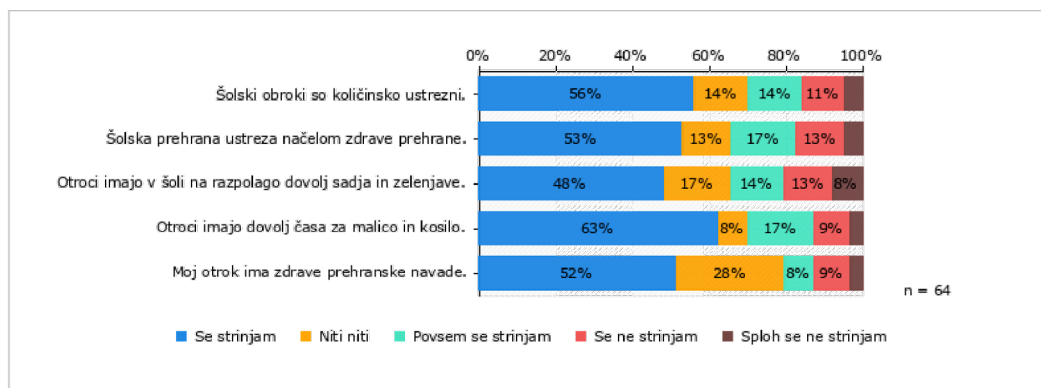


7. Menite, da bi morali pri pripravi šolskih obrokov bolj upoštevati želje otrok, čeprav te niso v skladu s smernicami zdrave prehrane?

Večina staršev (66%) meni, da bi morali najti ravnovesje med željami otrok in smernicami zdrave prehrane.



8. Trditve glede šolske prehrane



70% staršev meni, da šolska prehrana ustreza načelom zdrave prehrane, 13% pa meni, da je šolska prehrana neustrezna.

Prav tako je 70% staršev je odgovorila, da je šolska prehrana količinsko ustrezna.

Velik delež staršev (80%), je prepričanih, da imajo otroci dovolj časa za šolske obroke.

Več kot polovica (60%) pa meni, da ima njihov otrok zdrave prehranske navade.

9. 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, ocvrte jedi, oziroma jedi, ki jih imajo otroci radi.

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

Starši so navedli različne predloge za izboljšanje, pa tudi nekaj pohval.

da se pogovarjajo glede odpadkov (zavržene hrane) in spostovanje do hrane...
vse v redu, pohvalila bi to da imajo otroci na voljo sache
zelo me žalosti, kadar otrok pravi, da so pogledi kuharjev in kuharic zelo ostri/grdi, da se jih bojijo. najbrž je v ozadju med zaposlenimi nekakšno nezadovoljstvo, ki se kaže navzven, verjamem, da kuhanje zahteva veliko energije in volje, mogoče je tudi premalo osebja, kratka skrajni čas bi bil, da uredite to problematiko.
naj ostane tako da bo otrokom cimbolj vsec
kuharji ne nosijo pravilno mrežice za lase, v hrani najdejo včasih plastiko ali kaj podobnega, solata je skoraj vedno preslana, kuharji ne nosijo rokavic,
manj kruha, salam. več granole, sadja, enkrat mesečno jajca
za popoldansko malico raje kos sadja več kot pa piškoti
otrok se boji kuharjev, boji se iti po "repete"
več organske in lokalne hrane v jedilnike
...
razen sladkih stvari, ki niso zdrave, je šolska prehrana popolnoma ustrezna

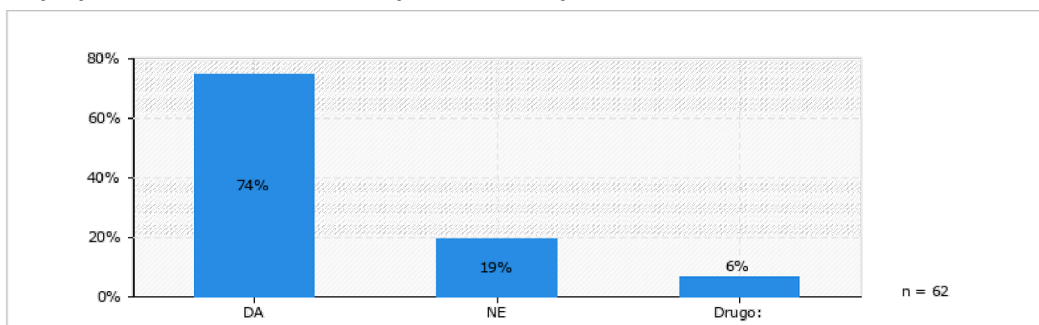
le tako naprej
v bistvu nimamo vpogleda v količino in čas šolske prehrane. zaradi covida je tudi čas kosila zelo zgođen.
sin ima dieto, tako da se zahvaljujemo za vse kar naredite za nas, da se diete držite.
moj otrok je zadovoljen. tudi pove doma, da je zelo okusna in količinsko dovolj. lahko dobijo repete. mislim, da kot polno zaposlen starš težko zagotoviš vsakodnevno zdravo prehrano kot je v šoli. iz naše strani vse pohvale kuhinji.
sem že navedla. dejstvo je da že 4 leta nismo zadovoljni s šolsko prehrano. popoldanske malice so neka čudna beda ljudi brez domišljije
ko imate testenine s sirom, je sir na razpolago prvim po lastni presoji. zadnjim ostanejo le drobtinice.
kar se prehrane tiče nimam pripomb. bi pa rada izpostavila odnos zaposlenih v kuhinji do otrok. če otrok spoštljivo govori z kuharico bi bilo prav, da se tako tudi ona obnaša do njega (ste le vzgojno - izobraževalna ustanova). že večkrat je otrok potožil, da je ga. lužar izjemno nesramna do veliko otrok. ker je anketa o prehrani to tukaj izpostavljam, sem pa odločena, da naslednjič, ko ...
naj kuhajo z ljubeznijo in več samopostreznih zajtrkov
prehrana v redu, da bi mogoče se pogovorili z osebjem. včasih je tudi hrana drugačnega okusa, če je postrežena z dobro voljo in nasmehom.o
hvala ker se trudite uspešno in pozitivno pripravljati šolsko prehrano.
vec razlicnega sadja...
če je slaba prehrana dobijo veliko če je pa kaj dobrega dobijo pa malo
zdrava prehrana več sadja in zelenjave
pohvala za doseganje delo , predlagamo še več posluževanja lokalno pridelane hrane
da se otrokom, ki več jejo da večjo porcijo, ker so otroci, ki jim je že malo hrane dovolj in je škoda, da ostane hrana
je v redu
nič
upoštevajte želje
ponudite otrokom kruh pri kosilu, poskrbite za cisto poskrezbo sadja (ko je suho sadje dva dni v kosari otrok nima apetita da ga vzame), bolj prijazne ljudi v kuhinji. otrok se kuharic boji zaradi njihovega vedenja
/
malica je za tiste, ki jedo doma, prevelika.
preveč enovrstne hrane, premalo kuhanih raznovrstih malic, kuhan čaj
naj ostane kot je
nic
drugače pa vse pohvale kuharjem za trud
nič.
vse najboljše

PREVERJANJE ZADOVOLJSTVA Z IZVEDBO VSEBIN POVEZANIH Z USTREZNIMI PREHRANSKIMI NAVADAMI

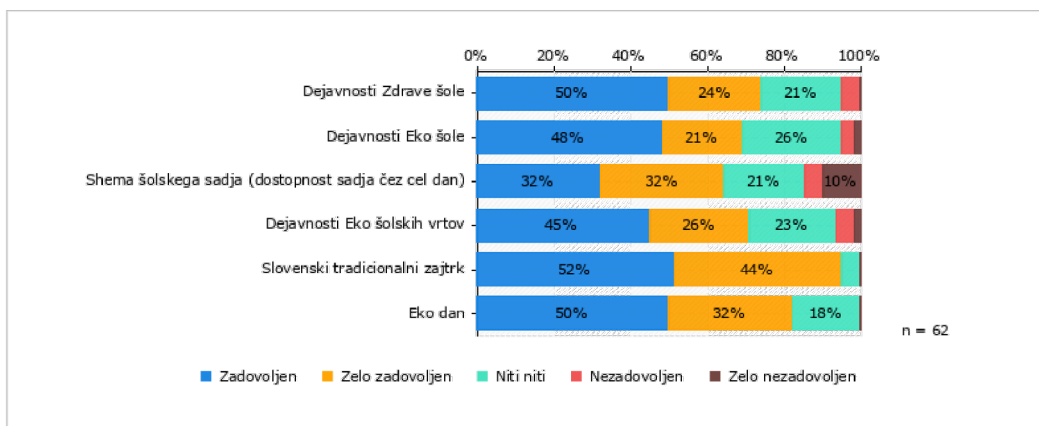
Vsebin s katerimi učence spodbujamo k zdravemu in kulturnemu prehranjevanju ter zdravim življenjskim navadam so bile v letošnjem šolskem letu kljub ukrepom povezanih s preprečevanjem epidemije, izvedene neokrnjeno.

74% staršev je bilo z izborom dejavnosti seznanjeno, iz odgovorov je razvidno, da so bili najbolj zadovoljni z izvedbo STZ in eko dneva.

V šoli vsako leto izvajamo različne dejavnosti, ki prispevajo k razvijanju ustreznih prehranskih in življenjskih navad. Ali ste seznanjeni s temi dejavnostmi?



Ocenite svoje zadovoljstvo z dejavnostmi, ki jih izvajamo z namenom razvijanja ustreznih prehranskih navad





UGOTOVITVE

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.

Po delno pripravljenih živilih smo prisiljeni poseči tudi v času daljših bolniških odsotnosti v kuhinji.

Vse juhe se dnevno pripravijo iz sveže zelenjave, prav tako je sveže pripravljen pire krompir. Obroki so količinsko prilagojeni starosti otrok, vendar opažamo, da otroci zaradi izbirčnosti zelo pogosto ne vzamejo vseh ponujenih jedi ter tako ostajajo lačni.

Še vedno ostaja velik delež otrok za katere je prvi obrok šolska malica, ki seveda ne more nadomestiti zajtrka.

Otroci še vedno najraje posegajo po živilih z večjo vsebnostjo enostavnih ogljikovih hidratov in sladkorjev. Težko jih je motivirati, da bi poskusili nove oz bolj zdrava živila. Pogosto odklanjajo juhe, zelenjavne priloge in solato.

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

Učenci so imeli v času epidemije žal na razpolago manj sadja in zelenjave, kot v preteklosti, saj sadje ni bilo na voljo čez cel dan.

Otroke vzgajamo k spoštljivemu odnosu do hrane, vendar se kar pogosto dogaja, da otroci hrano jemljejo samoumevno, tako da živila ter jedi, ki jih ne marajo, večkrat končajo med organskimi odpadki. Zaradi tega tudi večkrat prihaja do sporov med kuharskim osebjem in učenci. Zaposleni otroke spodbujajo naj pri kosilu vzamejo vse ponujene jedi, le ti pa to včasih tudi na zelo neprimeren način odklanjajo.

Na to se najverjetneje nanašajo tudi pripombe staršev glede odnosa kuharskega osebja.

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

Podatke zbrala in uredila:
Irena Zupančič

