



REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2021/22

Mokronog, julij 2022

Analizo pripravila: Petra Pristavnik,
organizatorica šolske prehrane

A) ANALIZA ANKETE ZA STARŠE UČENCEV

1. OSNOVNI PODATKI O ANKETI

Anketni vprašalnik in analizo ankete sem pripravila organizatorka prehrane Petra Pristavnik. Anketa je bila elektronska in izvedena s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Objavljena je bila v mesecu juniju na spletni strani <https://1ka.arnes.si/a/27081da4>. Povezavo do anketnega vprašalnika (s povabilom k sodelovanju) so starši dobili preko elektronske pošte.

Anketo je izpolnilo 83 staršev.

2. POVZETEK

Večina staršev je zadovoljna tako s količino kot s kvaliteto obrokov v šoli.

Jedilnike spremljajo občasno. Večina jih meni, da so jedilniki dovolj pregledni.

Večina staršev je seznanjenih s tem, da šola v pripravo obrokov vključuje tudi izdelke lokalnih proizvajalcev. 61 % bi jih bilo za obroke pripravljenih plačati več, če bi vključili še več izdelkov lokalnega izvora in ekoloških izdelkov.

Večina staršev meni, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane.

3. ANALIZA ANKETE

4. Kako pogosto spremljate šolski jedilnik? Ali so jedilniki dovolj pregledni?

Večina staršev jedilnik spremlja **občasno** (49 %), 18 % staršev pa jedilnika ne spremlja.

80 % staršev meni, da so jedilniki **dovolj pregledni** (preostali ga ne spremljajo).



5. Ali je vaš otrok zadovoljen s KAKOVOSTJO OBROKOV?

Večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s kakovostjo obrokov.

Na kakovost obroka vplivajo osnovne sestavine, mehanska in termična obdelava ter priprava jedi. Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike izbrane z javnimi razpisi. To so predvsem **večja priznana slovenska podjetja** in obrati. V prehrano vključujemo tudi biološko pridelana živila, vendar je pri nabavi le-teh velika omejitev njihova visoka cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin in dostava. Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi pripravo iz svežih sestavin, odsotnost priprave v velikih količinah maščobe (cvrtja), zmerno soljenje in sladkanje. Sama priprava pa je zagotovo odvisna tudi od kuharskega osebja. Poleg tega pa je okus zelo subjektiven.



6. Ali je vaš otrok zadovoljen s KOLIČINO OBROKOV?

Analiza pridobljenih podatkov kaže, da vsi starši menijo, da je njihov otrok **zadovoljen** s količino obrokov.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, z njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otrok. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevni obrokov. V šoli nudimo malico, kosilo in popoldansko malico. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica naj bi pokrila od 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva od 35 do 40 % energetskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in pokriva od 10 do 15 % celodnevnega energijskega vnosa. obroki v šoli so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

Zakon o šolski prehrani predvideva za vse šole obvezno ponudbo dopoldanske malice, zato je tudi cena šolske malice fiksna za vse šole in je predpisana s strani ministrstva. V šolskem letu 2021/22 se je cena malice dvignila na 0,9 evra na obrok. V prihodnjem šolskem letu pa zaradi dviga stroškov na vseh ravneh ponovno pričakujemo dvig cene. Ostali obroki, ki jih nudi šola, niso zakonsko zapovedani in jih šola lahko ponudi glede na povpraševanje in zmožnosti šole. Kosilo in popoldanska malica predstavljajo tržno dejavnost šole, zato je organizacija popolnoma prepuščena posamezni šoli in tudi cene se med šolami razlikujejo.

7. Ali veste, da pri pripravi obrokov vključujemo tudi izdelke in pridelke lokalnih pridelovalcev in ekološke proizvode (ribe, meso, jajca, mleko, sadje, kruh, zelenjavo)? Ali bi bili pripravljene za prehrano plačati več, če bi vključili še več izdelkov lokalnih pridelovalcev in ekoloških živil?

Večina staršev (94 %) **ve**, da pri pripravi obrokov vključujemo izdelke in pridelke lokalnih proizvajalcev.

Trudim se, da je tudi na jedilniku jasno označeno, kdaj so pri jedi vključeni izdelki lokalnega izvora.

Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike, izbrane z javnimi razpisi. Včasih imamo srečo in se na razpis prijavijo tudi lokalni dobavitelji in lahko potem pri drugih lokalnih dobaviteljih naročimo večjo količino izdelkov/pridelkov. Šola ima to možnost, da lahko pri lokalnih dobaviteljih nakupi živila v vrednosti 20 % celotne letne nabave živil. Pri nabavi le-teh je velika omejitev njihova višja cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin. Težave imamo predvsem pri zelenjavi.

V letošnjem letu smo imeli v celoti lokalnega izvora **jajc** (kmetija Kafol). **Sveže mleko** nam je občasno dostavljala kmetija Majcen, sveže mleko naročimo vedno, ko je na jedilniku mlečni napitek ali mlečna jed. Občasno smo otrokom ponudili **domače jogurte ali sladoled** kmetije Majcen. **Jagode in češnje** nam je v spomladanskem delu leta dostavljala kmetija Uhan. Letos smo pridobili lokalnega dobavitelja za **krompir**. Dostavljal nam ga je gospod iz kmetije Čebular. V sezonskem času so nam letos dostavljali tudi **sveže šparglje** iz kmetije Anžlovar. Vsaj enkrat tedensko je na jedilniku tudi **ekološka teletina ali govedina** iz KZ Sevnica. Zelo smo bili veseli, ko smo našli dobavitelja **rib** (Ribogojstvo Goričar), ki ima lastno ribogojnico in nam dostavlja sveže ribje fileje. Na ta račun v jedilnik večkrat vključujemo ribe in ribje jedi. Sodelovali smo tudi s Pekarno Mokronog, ki nam je vsaj enkrat tedensko dostavljala **kruh in pekavske izdelke**. Izdelke lokalnih pridelovalcev vključujemo v največji možni meri. Upamo, da nam bo v ta namen v prihodnje dovoljeno porabiti še večji odstotek sredstev, ki so namenjeni prehrani. Želimo pa si pridobiti še več lokalnih dobaviteljev – predvsem za sveže sadje in zelenjavo, saj do zdaj ni bilo izkazanega interesa s strani lokalnih kmetij.

Na področju nabave ekoloških živil presegamo zahtevanih 12 % od nabave vseh živil (KZ Sevnica, Mlekarna Krepko, ekološka pekarna Vita activus, Geaprodukt, Impuls).

Večina staršev **podpira** vključevanje lokalnih izdelkov in **bi bili pripravljene** za prehrano plačati več (61 %), če bi bil delež lokalnih in ekoloških izdelkov višji.

8. Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane? Večina staršev (67 %) meni, da šolska prehrana **ustreza** kriterijem zdrave prehrane.

Otroci imajo vsak dan na voljo vsaj dve vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj eno vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in pogosto tudi vmešana v razne omake. Redko je zelenjava tudi pri malici. Trudimo se, da vključujemo sezonsko zelenjavo in sadje. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananasa, melon) ali suhega sadja, oreščkov in konzervirane zelenjave. Šola je vključena tudi v Šolsko shemo, v okviru katere učencem v času pouka ponudimo sadje in zelenjavo kot dodatni obrok. Sadje in zelenjava, ki sta vključena v Shemo, morata biti iz integrirane ali ekološke pridelave in izbrana med dobavitelji, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Predvidenih je 20 delitev sadja ali zelenjave v enem šolskem letu. V letošnjem šolskem letu smo organizirali 15 delitev, v katerih smo učencem ponudili grozdje, hruške, jabolka, paradižnik, kaki, jagode in češnje. Sadje in zelenjavo smo v 20 % naročali pri kmetih, v 80 % pa preko zadruga.



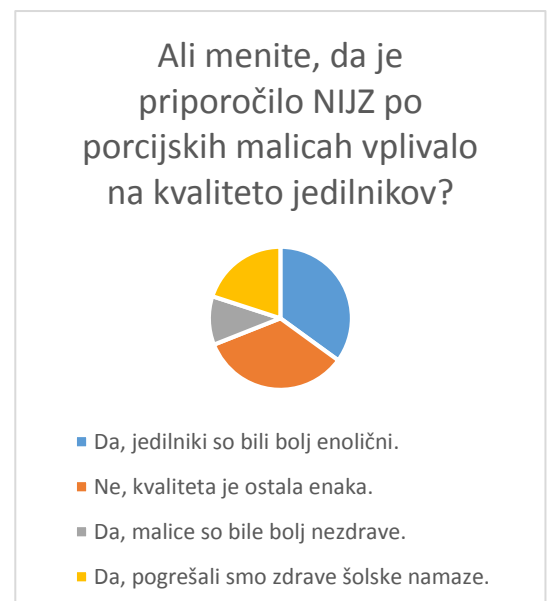
Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so osnovno vodilo, ki se ga moramo držati pri načrtovanju šolske prehrane. Smernice zdravega prehranjevanja v VIZ je izdalo Ministrstvo za zdravje. Mnenje staršev o omenjenem vprašanju je poglavitno za naše nadaljnjo delo.

Če bi kdo želel poglobiti svoje znanje s področja šolske prehrane, so Smernice dostopne na spletnem naslovu:

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf.

9. V letošnjem šolskem letu je bil nabor šolskih malic zelo okrnjen zaradi priporočil NIJZ po porcijskih malicah. Ali menite, da je ta omejitev vplivala na kvaliteto jedilnikov.

Večina staršev se strinja, da je bila kvaliteta jedilnikov okrnjena zaradi priporočil NIJZ po porcijskih malicah. Vsekakor pa bomo v prihodnjem šolskem letu s ponujanjem jedi, ki so bile letos odstranjene iz šolskih jedilnikov, nadaljevali. Letos smo proti koncu šolskega leta že počasi peljali nazaj namaze pripravljene v šolski kuhinji.



10. Zbrala sem nekaj komentarjev staršev o šolski prehrani.

- *»Kar tako naprej. Naša otroka sta s prehrano zadovoljna in vedno pravita, da sta šla po še. Če sta zadovoljna otroka, sva tudi midva. Vse pohvale.«*
- *»Čeprav otroci včasih vihajo nos, je jedilnik odlično pripravljen. Hvala za vaš trud.«*
- *»Pred korono sta hčerki pohvalili skoraj vse jedi, sedaj pa že priprava/sestavine/izbira oz. manj menijev, ni primerljiva. Pravita, da v prihodnje ne bi več kosili v šoli. Res se sprašujem, kaj je tako drugače.«*
- *»Popoldanska malica bi bila lahko bolj raznolika, ne pa samo iz raznih nizkocenovnih krekerjev...«*
- *»Mislim, da tako mladim otrokom ne bi smeli količinsko omejevati obroka.«*
- Želijo si bolj okusnih obrokov.
- Menijo, da je hrana velikokrat preslana in da je preveč pogosto na jedilniku sirni namaz.
- Želijo si več zelenjavnih jedi.
- Menijo, da je juha vsak dan nepotrebna.
- *»S prehrano definitivno nismo zadovoljni. Premalo se vključuje lokalno pridelane hrane kot so mleko, krompir in zelenjava. Otrok zavrača instant krompir, ki je iz vrečke. Tudi bel kruh, pudingi in napolitanke ne spadajo v prehrano otrok.«*
- Menijo, da so malice preveč enolične in kosila neokusna, zato so otroci lačni.
- *»Prepogosto so na jedilniku pekovski izdelki, čokoladni namazi, sokovi. Popoldanska malica se mi večinoma ne zdi primerna. Vedno nekaj iz kruha, piškoti, grisini, sadje, ki ga ne morejo jesti brez pribora ali pomoči (pomaranča, kivi, kaki). Predlog: žemlje bi lahko bile s kakšnim namazom, prej omenjeno sadje ali še kakšno dodatno bi lahko bilo narezano v sadni krožnik, namesto pakiranih sokov, sveže iztisnjen sok, smuti, tekoči jogurt. V času plavalnega tečaja so cel teden dobivali sok in ceneno »frutabelo«. Zdi se mi, da se obroki pripravljajo po liniji najmanjšega odpora. Vse pakirano, vnaprej pripravljeno.«*
- Želijo si en dan tedensko brez živil živalskega izvora.
- Pohvalijo kuhinjo in prehrano.
- Za sladico si večkrat želijo sladoled in sadje.
- Pohvalijo raznolike malice.
- Menijo, da bi bila nekatera hrana lahko boljšega okusa in priporočajo, da večkrat skuhamo hrano, ki se je po izkušnjah manj zavrže.
- *»Menim, da je prehrana po šolah na splošno dokaj zdravo skombinirana. Glede količin pa bi samo dodala, da je npr. sin imel skoraj vedno premalo (od 6. razreda naprej), hčerka pa ima načeloma dovolj. Mogoče bi razmislili o možnostih večjih porcij vsaj za učence predmetne stopnje. Menim, da je vključevanje mesnih jedi/namazov/salam ipd. dovolj enkrat do dvakrat tedensko in ob mesnih jedeh možnost izbire ne-mesnega obroka (npr. če imajo ostali jetrno pašteto naj bo zraven še nekaj škatlic brezmesnega namaza ali masla ali medu...).«*
- *»Svetujem, da si pogledate jedilnike okoliških šol in pripravo kakovostne hrane (Preveč je predpripravljenih živil.) Kuharji se ukvarjajo samo s šolsko prehrano tako da je treba v primeru nesodelovanja in neupoštevanja sprememb pri pripravi bolj zdravih obrokov, zadevo reševati s kadrom v kuhinji.«*
- Želijo si da bi bilo sadje ravno prav zrelo, saj trdo in prezrelo sadje nista ustrezna.
- Želijo si, da bi učenci na razredni stopnji dobili količinsko večje malice, saj menijo, da so fantje pogosto lačni.

- *»Naj ostane hrana takšna, kot je in se ne sekirajte, če se kdo pritožuje – vedno se kdo najde, ki zna samo pljuvati in mu ni nič dovolj dobro. Dokler pa moja otroka, ki sta izbirčna, pohvalita hrano, potem vem, da je hrana takšna, kot mora biti.«*
- *»Otrok včasih nima dovolj časa, da v miru poje kosilo. Pojesti mora zelo na hitro ali pa kosilo žal pustiti...«*

Tudi drugi starši so zapisali, da je za malico premalo časa, saj naj bi jedli počasi.

- Trudimo se, da ponujamo raznolike malice. Razni pekovski izdelki (pice, burek, krofi, rogljički) so zelo priljubljeni, vendar sodijo med odsvetovana živila, ki naj bi se na jedilniku pojavljala izjemoma. Pri ponudbi malic smo precej omejeni. Poslužujemo pa se tudi manjših pekarn, kjer je uporaba dodatkov in konzervansov zelo zmanjšana ali Počasi se tudi učenci privajajo na bolj zdrave jedi in jih tudi veliko bolje pojedjo kot v prejšnjih letih. Zavedamo se, da vsaka sprememba potrebuje nekaj časa, da zaživi. Živila, ki vsebujejo različne aditive, so na jedilniku redko. Že v javnem razpisu za živila je pri večini živil/izdelkov nujna zahteva, da nam dostavijo izdelke brez aditivov, ojačevalcev okusa in pogosto tudi brez konzervansov. Večina slovenskih podjetij sledi smernicam in proizvaja izdelke z manj ali brez aditivov, konzervansov in sladkorja. Tudi na OŠ Mokronog kuharji sami pripravljajo sladice, tudi štruklje, ki so na jedilniku enkrat mesečno.
- Zavračamo mnenje staršev, da na šoli uporabljamo instant krompir iz vrečke in druga instant živila. Priloge iz krompirja so se v prvi polovici leta pripravljale izključno iz krompirja, ki ga je dobavljal lokalni kmet. Ko so mu zaloge pošle, pa nam je krompir dobavljalo podjetje Geaproduct. Njegova kakovost je bila včasih ustrezna, včasih pa žal tudi ne.
- Tudi sami se sprašujemo, kaj je vzrok, da imajo učenci v letošnjem šolskem letu slabše mnenje o kosilih. Po pogovoru s kuhinjskim osebjem smo ugotovili da ni praktično nikakršnih razlik v recepturah ali načinih priprave jedi. Tudi jedilniki so z vidika kosil ostali enako raznoliki kot v času pred korono, saj na tem področju ni bilo sprememb z vidika priporočil NIJZ. Je pa kuhinjsko osebje omenilo, da imajo pogosto težave z dobavo surovin ustreznih kakovosti, kar je verjetno posledica tega, da so dobavitelji, ki so zavezani pogodbenim cenam, v šole vozili živila slabše kakovosti.
- obroki so za učence pripravljani glede na Smernice zdravega prehranjevanja, ki so naše vodilo pri pripravi jedilnikov in obrokov tako z vidika sestave kot tudi z vidika količine. V primeru, da je obrok za posameznega otroka premajhen, vedno lahko dobi še dodaten obrok.
- Starši velikokrat poudarjate, da si želite več zelenjavnih jedi, učenci pa zelenjavne jedi zavračajo. Juhe so ena od jedi, ki povečuje vnos zelenjave pri obroku, saj so oblika zelenjave, ki jo vsaj mlajši učenci še radi pojedjo in jo bomo tudi v prihodnje vsakodnevno ponujali.

Za vaša mnenja in pobude se vam zahvaljujemo. Nobena pripomba ali mnenje ne bosta ostala neopažena.

11.ZAKLJUČEK

Anketo je vrnilo 83 staršev. Večina staršev je mnenja, da so njihovi otroci s šolsko prehrano zadovoljni. Starši menijo, da šolska prehrana ustreza Smernicam zdravega prehranjevanja. Še naprej se bomo trudili, da bomo upravičili vaše zaupanje.

A) ANALIZA ANKETE ZA UČENCE

1. OSNOVNI PODATKI O ANKETI

Anketni vprašalnik in analizo ankete sem pripravila organizatorica prehrane Petra Pristavnik. Anketa je bila elektronska, izvedena s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Objavljena je bila v mesecu juniju na spletni strani <https://1ka.arnes.si/a/48a908e9>. Anketo je izpolnilo 232 učencev, od katerih je bilo 55 % učenk in 45 % učencev.

2. POVZETEK

Večina učencev je **zadovoljna** tako s količino kot kvaliteto obrokov v šoli.

Jedilnike spremljajo **dnevno ali občasno** in jih ocenjujejo kot **dobre**.

Učenci vsaj včasih za kosilo in malico vzamejo vse ponujene jedi. Šolske malice in kosila ne pojedjo v celoti zato, ker nekaterih jedi ne marajo. Je pa kar 30 % učencev, ki malico vedno pojedjo v celoti. Pri kosilu pa je takšnih učencev le 16 %. Menijo, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Učenci so podali svoje mnenje o priljubljenih in nepriljubljenih jedeh za kosilo in šolsko malico. Najraje imajo obroke, ki so energijsko zelo bogati in jih nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti. Učenci zavračajo zelenjavo v obliki juhe. Njihove želje in predloge bomo upoštevali v največji možni meri.

3. ANALIZA ANKETE

a. Splošni podatki

Anketo je izpolnilo 256 učencev. Anketo je rešilo 45 % učencev in 55 % učenk. Anketo so reševali učenci od 3. do 7. razreda.

Anketiranje učencev je bilo izvedeno na šoli.

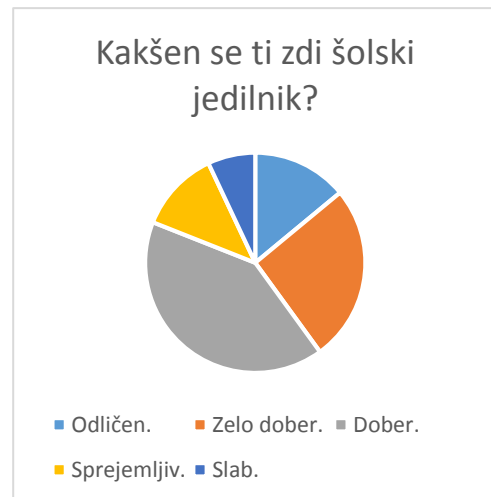
b. Ali zajtrkuješ?

Večina učencev zajtrkuje **vsak dan ali vsaj včasih**. Delež tistih, ki ne zajtrkujejo, znaša 12 %. Večina učencev (54 %) meni, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk. Pri učencih razredne stopnje, ki zajtrkujejo pred pričetkom pouka, je temu že tako.



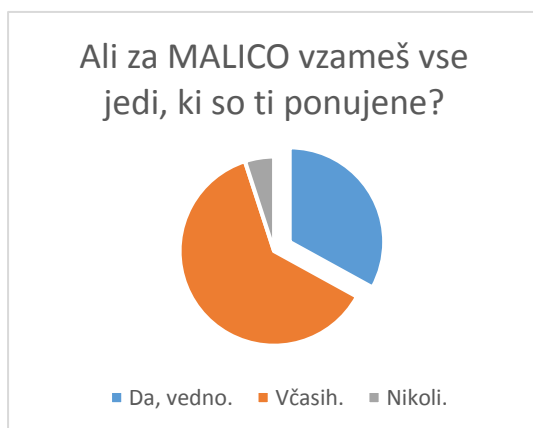
c. Kako pogosto spremljaš šolski jedilnik? Kakšen se ti zdi šolski jedilnik?

Največ učencev jedilnik spremlja **dnevno**. Učenci menijo, da je jedilnik **dovolj pregleden** (82 % vprašanih).



Večini učencev se jedilnik zdi **dober do odličen**. Delež učencev, ki se jim jedilnik zdi slab, je nižji od 8 %.

d. Ali za ŠOLSKO MALICO vzameš vse jedi, ki so ti ponujene? Zakaj šolske malice ne poješ v celoti? Ali za šolsko KOSILO vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



Večina učencev za šolsko malico **vsaj včasih** vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, je nižji od 6 %.

Vzpodbuden je tudi podatek, da kar 33 % učencev vedno vzame vse ponujene jedi.

Večina učencev malice ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (58 %). Vzpodbuden je podatek, da 30 % učencev malico vedno poje v celoti. 8 % učencev malice ne poje v celoti, ker nimajo časa.

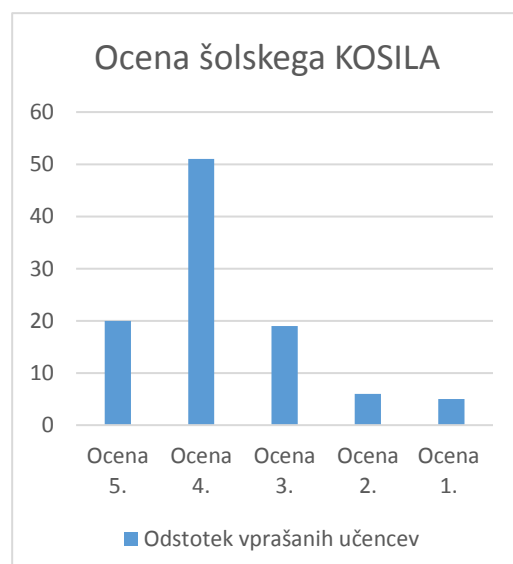
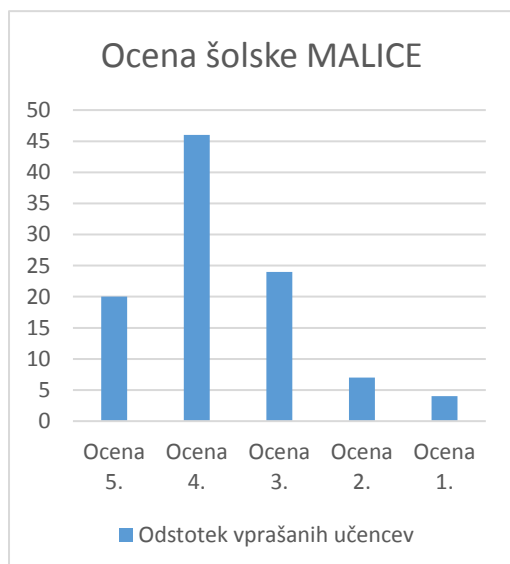
Večina učencev za kosilo **vsaj včasih** (77 %) vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, znaša 12 %. Večina učencev kosila ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (70 %). Le 3 % učencev kosila ne poje v celoti, ker nimajo časa, na kar so v anketnem vprašalniku opozorili nekateri starši.

e. Ali je v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave?

Večina učencev (93 %) meni, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Učenci imajo vsak dan na voljo vsaj dve vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj eno vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in včasih tudi vmešana v razne omake in priloge. Redko pa je zelenjava tudi pri malici. Trudimo se, da vključujemo sezonsko sadje in zelenjavo. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananasa, melon), suhega sadja in konzervirane zelenjave. Šola je vključena tudi v Šolsko shemo, v okviru katere učencem ponujamo sadje in zelenjavo kot dodatni obrok. Sadje in zelenjava, ki sta vključena v Shemo, morata biti iz integrirane ali ekološke pridelave, izbrana od dobaviteljev, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja.

f. Oцени ŠOLSKO MALICO in KOSILO z oceno od 1 do 5. (Ocena 5 pomeni, da si z obrokom zelo zadovoljen.)



Največ učencev (46 %) meni, da si šolska MALICA zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena malice pa znaša **3,7**. Večina učencev je z malico zadovoljna.

Prav tako največ učencev (51 %) meni, da si šolsko KOSILO zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena kosila pa znaša **3,8**. Večina učencev je s kosilom zadovoljna.

Razlogov za nezadovoljstvo med majhnim deležem učencev učenci je lahko več: domače prehranjevalne navade, večina učencev z leti postane bolj izbirična, vzpodbudna beseda učitelja je v višjih razredih zmanjšana, mnenje posameznika začne zelo vplivati na mnenje večine, spremenijo se okusi učencev v skladu z njihovim razvojem ...

g. Kako ocenjuješ MALICO in KOSILO po KOLIČINI?

Večina učencev (70 %) meni, da je MALICE **ravno prav**, delež učencev, ki menijo, da je malica preobilna je 12 %, 18 % učencev pa meni, da je malica količinsko preskopa.

Prav tako večina učencev (75 %) meni, da je KOSILA **ravno prav**, 12 % učencev meni, da je kosila premalo, 13 % vprašanih pa, da je kosilo preobilno.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, z njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otrok. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevnih obrokov. V šoli nudimo malico, kosilo in popoldansko malico. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica naj bi pokrila od 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva od 35 do 40 % energetskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in pokriva od 10 do 15 % celodnevnega energijskega vnosa. obroki v šoli so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

h. Kaj najraje ješ za šolsko MALICO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko malico učenci najraje jedo:

- hrenovke (30 %),
- pico (17 %),
- sirov polžek (8 %),
- čokolino (7 %),
- mlečni riž, čokoladni namaz (5 %),
- sendvič s salamo, koruzne kosmiče z mlekom (4 %),
- mlečni zdrob (3 %),
- sirovo štručko, jabolka in pašteto (2 %).

Najbolj priljubljene malice so tiste, ki so bolj kalorične in nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti. Veseli nas priljubljenost mlečnega riža in zdroba, saj skupaj z njim učenci zaužijejo tudi mleko lokalnih dobaviteljev.

Med priljubljenimi jedmi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: burek, paradižnik, češnje, rogljičke, buhtlje, čokoladne kroglice z mlekom, med in maslo, jogurt, medeni namaz, kefir, makovo štručko, čokoladni rogljiček in čokoladno mleko.

i. Katere MALICE ne maraš?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da ne marajo naslednjih malic:

- paštet (tunine ali kokošje) (13 %),
- topljenega sira (8 %),
- sendviča s sirom (7 %),
- sirnega/mlečnega/zeliščnega/zelenjavnega namaza (5 %),
- čokolešnika (4 %),
- mlečnega riža, namazov, kruha s semeni, masla in marmelade ter sirovega bureka (3 %).

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli namazi. Zanimivo je to, da so učenci navedli tudi, da ne marajo ribjega, jajčnega in zelenjavnega namaza, ki jih že več kot leto dni ni bilo na jedilniku. V prihodnje se bomo potrudili in preizkusili še kakšen domači namaz, s ponujanjem ostalih domačih namazov pa bomo nadaljevali, vendar jih bomo manjkrat vključili v jedilnik.

Med nepriljubljene malice so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: tuno, rogljičke s semeni, paradižnik, ribji namaz, jogurt, kuhan pršut, jajčni namaz, pico, jabolčni zavitek, mlečni zdrob, maslo in med, sendviče, sirov polžek, čokoladni namaz, makovko, kumarice, koruzne kosmiče, buhtlje in čokoladne kosmiče.

Kar 11 % učencev pa je zapisalo, da jim je **všeč vse**, kar je zelo vzpodbudno.

j. Kakšen ČAJ si želiš za malico?

V šoli smo poskušali za spremembo uvesti nesladkan čaj, ki pa je bil s strani učencev precej slabo sprejet, zato smo jih letos povprašali tudi po njihovem mnenju glede čaja. 50 % učencev si želi celo bolj sladkanega čaja, kot ga pijejo sedaj. Le 15 % učencev si za malico želi nesladkanega čaja, 35 % učencev pa je zadovoljnih z malo sladkanim čajem, ki so ga za malico dobili do sedaj. Učenci so lahko tudi prosto zapisali, kakšen čaj si želijo. Veliko jih je zapisal, da si želijo čaja z dodatkom limone ali medu. Nekateri so zapisali, da si želijo večkrat sadni čaj, spet drugi pa, da si želijo večkrat zeliščni čaj. 12 učencev je zapisalo, da čaja sploh ne pijejo oz. da ga ne marajo.

k. Kaj najraje ješ za šolsko KOSILO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko kosilo učenci najraje jedo:

- lazanjo (27 %),
- testenine z omako (makaroni, njoki, špageti) (18 %),
- čufte v omaki s pire krompirjem (12 %),
- torteline (s tunino omako) (6 %),
- gobovo juho, mlince, dunajski zrezek, ribjo lazanjo, pečen file postrvi, riž (z gobovo omako), (3 %)
- pečen krompir, svaljke, špinačo v omaki, pečenega piščanca, paprikaš in palačinke (2 %).

Učenci najraje jedo **testenine** na sto in en način. Trudimo se, da v večji meri vključujemo polnozrnat ali pirine testenine. V naslednjem letu bomo v večjem deležu vključevali

testenine lokalnega dobavitelja. **Piščanji zrezek po dunajsko** je pripravljen v konvektomatu. Povečuje se tudi priljubljenost **krompirja**. Letos smo večkrat vključili pečen krompir, ker imamo posebne rešetke za pečenje le-tega. Ponujamo ga namesto pomfrija, ki si ga učenci izjemno želijo za kosilo. V letošnjem šolskem letu smo pričeli krompir naročati pri lokalnem kmetu. **Čufte** pripravljamo izključno iz govedine slovenskega porekla. V letošnjem letu smo začeli uporabljati ekološko govedino v večjem deležu, saj nam je dobavitelj to omogočil. Veseli smo, da so med priljubljenimi jedmi tudi **ribe**, saj je priporočeno, da se jih tedensko uživa. Veseli smo tudi, da se je med priljubljenimi jedmi znašel **riž**, ki je polnozrnat. Povečuje se priljubljenost **mlincev**, ki nam jih dobavlja Pekarna Mokronog in so zelo kakovostni.

l. Česa pri šolskem KOSILU ne maraš?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da bi pri šolskem kosilu najraje izpustili iz jedilnika:

- zelenjavne juhe (13 %),
- enolončnice, vampe (6 %),
- ajdovo kašo, jedi z gobami, matevža in polento (4 %),
- riž, solate, mlince s piščancem, golaž, cvetačno juho, testenine z zelenjavno omako, lazanjo, segedin, grahovo juho, pire krompir in brokolijevo juho (2 %).

Učenci bi pri šolskem kosilu najraje izpustili zelenjavo na splošno (predvsem v obliki juh in enolončnic). Tudi v prihodnje bomo s ponujanjem zelenjavnih juh nadaljevali in nekoliko posodobili recepte. Veseli nas, da se med jedmi ni pojavilo nič ribjih jedi. S ponujanjem ribjih jedi bomo nadaljevali tudi v prihodnje, saj je priporočljivo, da bi učenci uživali ribe vsaj enkrat tedensko v različnih oblikah (pečene, omake, narastek). Ribe in ribje jedi postajajo tudi vsako leto bolj priljubljene. Zanimivo je, da so se na seznamu pojavili vampi, ki so na jedilniku ponujeni zgolj kot dodatna možnost, ko je za kosilo golaž in jih je potrebno izrecno naročiti pri kuhinjskem osebju.

Vzpodbuden je podatek, da kar 16 % vseh anketiranih učencev meni, da so vsa kosila dobra ali pa so zapisali, da jedo vse.

m. Predlogi za novo jed.

Učenci so za nove jedi predlagali naslednje jedi:

- pomfri,
- hamburger,
- čevapčiče,
- palačinke s čokolado (za malico),
- jajca (za malico),
- musako,
- pico (za kosilo),
- ocvrte lignje,
- ocvrte piščančje medaljončke,
- cmoke s sadjem (ne z marmelado),
- sladoled (večkrat),
- mesni burek,

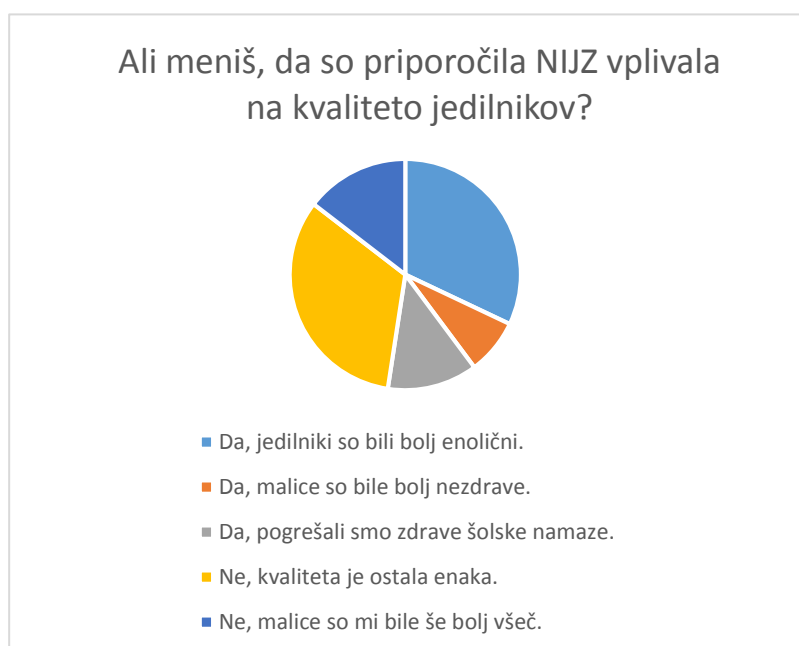
- hrenovke (za kosilo),
- čokolino,
- pičiče,
- vafle,
- borovnice,
- zelenjavno lazanjo,
- čokoladne rogljičke,
- ocvrti sir,
- puding,
- svinjske zrezke,
- torteline s sirovo omako,
- sladke makarone,
- banano split,
- kebab,
- sendvič,
- tortilje.

Ostale predlagane jedi pa so že vključene v šolski jedilnik. Pri dunajskem zrezku si želijo za prilogo pomfri. Učenci so v največji meri predlagali nezdrave jedi, ki jih lahko jedo v restavracijah s hitro prehrano, za šolski obrok pa niso najbolj primerne. Namesto pomfrija v šoli pripravljajo pečen krompir. V šoli hrane ne pripravljajo več s postopkom cvrenja. Namesto hamburgerja in čevapčičev imajo učenci na jedilniku štefani pečenko ali pleskavice, ki je pripravljena iz mletega mesa (včasih tudi ribe). Vnaprej bomo učencem dvakrat letno ponudili (bio) čevapčiče. Pico imajo učenci na voljo za šolsko malico. Zelo se bomo potrudili, da bodo večkrat za sladico palačinke, ki jih zaradi organizacije dela za malico ne moremo ponuditi.

Kar 68 % učencev predloga za novo jed ni zapisalo.

n. V letošnjem šolskem letu je bil nabor malic okrnjen zaradi priporočil NIJZ. Ali meniš, da je ta omejitev vplivala na nabor jedilnikov?

Največ učencev je mnenja, da je kvaliteta jedilnikov ostala enaka oz., da so bili jedilniki bolj enolični.



o. Predloge, mnenja in pobude povezane s šolsko prehrano

Pohvale	Mnenja
<i>Zelo dobro pripravljate jedi, ampak mi nekatere niso všeč.</i>	Želijo si, da bi v jedilnike vključili njihove predloge.
Zahvaljujejo se za dobro pripravljene jedi.	Menijo, da je kuhinjsko osebje zelo prijazno.
Zahvaljujejo se za odličen jedilnik in jedi.	Želijo si manj zelenjave (skoraj nič), spet drugi pa si je želijo več.
Menijo, da so obroki odlično pripravljeni.	Ni jim všeč, da želimo vse narediti bolj zdravo (npr. polnozrnate štručke za hot-dog).
Učenci uživajo v obrokih, ker je večina zelo okusnih.	Želijo si boljše hrane.
<i>Hvala, da nam vsak dan potešite lakoto.</i>	Želijo si, da bi skuhali več hrane, da je ne zmanjka.
<i>Super ste!</i>	Želijo si drugačnih juh.
<i>Hrana je zelo dobra!</i>	Želijo si bolj raznolikih malic.
	Želijo si večkrat palačinke s čokolado.
	Želijo si, da hrana ne bi bila tako mastna in da bi bilo vse bolj pečeno.
	Želijo si, da bi se kuharji držali jedilnika.
	Veliko jih je tudi tukaj omenilo, da si želijo hamburgerje za kosilo ali malico.
	Menijo, da so jedilniki zelo slabi ampak poudarjajo, da je kriv NIJZ in ne kuharji.
	<i>Večkrat si želim iti po sladico in je ni več. Želim si, da bi naredili več sladice in mi povedali, kdaj jih lahko vzamem tudi za domov.</i>
	Prosijo, da bi na koncu leta dali več nezdrave hrane.

Pripombe so bile v večini pozitivne in se vam za vaše mnenje tudi zahvaljujemo. Nobena pripomba ali mnenje ne bosta ostala neopažena.

4. ZAKLJUČEK

Anketni vprašalnik je izpolnilo 256 učencev. Večina učencev je s šolsko prehrano zadovoljnih in jo ocenjujejo z oceno **»prav dobro«**. Učenci so podali svoje želje in mnenja o malici in kosilu. Njihova mnenja bodo v največji možni meri upoštevana.

Za zaključek analize naj navedem nekaj točk iz **Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah**:

- *Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi in priporočenimi kombinacijami različnih vrst živil iz vseh skupin živil.*
- *POTREBNO JE: povečati uživanje svežega sadja in zelenjave, prehranskih vlaknin, kalcija, vitamina C, zmanjšati delež zaužitih maščob in še posebej nasičenih maščob, dati prednost polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa, kakovostnim maščobam (oljčno in repično olje), izogibati se sladkanim pijačam in pripravkom, omogočiti dovolj časa za obroke in jih ponuditi v vzpodbudnem okolju ...*
- *Pri načrtovanju prehrane je potrebno upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov in jih uskladiti s priporočili.*