



REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2022/23

Mokronog, julij 2023

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 organizatorica 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/afd2f721>. Povezavo do anketnega vprašalnika (s povabilom k sodelovanju) so starši dobili preko elektronske pošte.

Anketo je izpolnilo 86 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. 64 % 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** (41 %), 26 % staršev pa jedilnika ne spremlja.

72 % 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. 6 % vprašanih meni, da njihov otrok ni zadovoljen s količino obrokov v šoli.

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 2022/23 je cena malice ostala nespremenjena in je znašala 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 ekonomsko 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 (86 %) **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, jabolka in hruške** nam je 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. Dobavitelj **rib** (Ribogojstvo Goričar), ki ima lastno ribogojnico in nam dostavlja sveže fileje postrvi. 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 pekovske izdelke**. Letos smo pričeli z vključevanjem **ekoloških testenin** izredno visoke kakovosti (Gabaroni) učencem pa smo prvič ponudili tudi **ekološke HASKAP jagode** iz kmetije Primožič. 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 (64 %), če bi bil delež lokalnih in ekoloških izdelkov višji.

8. Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?

Večina staršev (65 %) 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. V letošnjem šolskem letu smo organizirali 10 delitev, v katerih smo učencem ponudili slive, hruške, papriko, paradižnik, kaki, jagode in češnje. Sadje in zelenjavo smo v 50 % naročali pri kmetih, v 50 % 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. Zbrala sem komentarje staršev o šolski prehrani.

- Predlagam, da se za kosila večkrat na jedilnik uvrstijo jedi, ki se običajno pripravljajo za kosila doma, v gospodinjstvih.
Več hrane po starih običajih, manj hitro pripravljene hrane manj zeliščnih namazov.*
- Gabaroni, ekološke testenine bi lahko bile bolj pogosto na meniju. Lokalni pridelovalci.
Definitivno še več lokalne hrane v ponudbo obrokov. Naj bojo sestavine lokalnih pridelovalcev (meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, kruh) na dnevnem meniju naših otrok. Sadje sezonsko in čim bolj lokalno. Hvala za razumevanje.
Definitivno vključiti še več lokalne hrane v obroke. Predvsem meso in mlečne izdelke ter domači kruh. Sadje naj bo sezonsko in lokalnih ponudnikov. Vse se da. ;) Kjer je volja tam je moč!*

- *Otroka sta zadovoljna. Ker sta izbirčna, je to naš problem, ne težava šole. Všeč nam je, da je hrana tako raznolika.
Naj tako ostane. Mogoče več sadja.
Želim, da hrana ostane takšna, kot je, saj otrok veliko večino hrane poje v šoli in jo pohvali - razen tistega, česar tudi doma ne mara. Hrana je odlična.
Sin pravi, da je vaš kuhar Gorazd najboljši.*
- *Nekaj bi morali narediti da ne bi šlo toliko hrane v nič.*
- *Jedilniki so zelo enolični odkar sledite smernicam "zdrave" prehrane, a tudi hrana ki so jo imeli otroci prej ni bila nikoli nezdrava, saj če otrok za dopoldansko malico kdaj dobi pico pa tudi ni nič narobe. Otroci pogrešajo tisto hrano ki je bila še pred nekaj leti sedaj pa je jedilnik zelo enoličen in pravijo, da hrana ni več tako dobra kot je bila nekoč.*
- *Moj otrok se ne naje v šoli in malico nosi od doma. Da ji ni slabo v šoli. Glede na plačilo malice, kosila je žalostno to, da otrok hodi domov lačen in da mora seboj v šolo nositi hrano, da preživi dopoldne.*
- *Nič umetnih plosčic pri popoldanski malici.*
- *Da bi pri kosilu dobili možnost izbire napitka [voda, čaj in občasno malinov sok].*
- *Kuhajte juhe, ki jih bodo otroci jedli.*
- *Preveč predpripravljene in "všečne" hrane otrok, beri pizza, hotdog, instant pire....*
- *Naj bo jedilnik tak da otrok je, ne pa da samo plačujem otrok pa je lačen.*
- *Pred leti otroka nikoli nista rekla, da hrana ni dobra. Letos se je nekaj spremenilo in hrana ni več dobra.*
- *Preredko so na jedilniku otrokom priljubljene kombinacije, npr. piščanec z mlinci, sirovi tortelini, hot dog... hot dog s polnozrnatu štručko ni hot dog, želi si ga z belo štručko.*
- *Da bi bil zajtrk včasih malo bolj zdrav.*
- *Če otrok ne mara neke jedi, da mu to omogočite in ne date ma krožnik.*
- *Morda pa bi bilo treba upoštevati otrokove želje/predloge o jedilniku.*
- *Kremne juhe bi lahko bile obogatene s kakimi dodatki, kroglice, fritati. Otroci bi jih vsaj pojedli.*
- *Pijača pri kosilu. Otrok toži, da ga po obroku pogosto boli trebuh, čeprav poje le nekaj žlic (pašta fižol, losos,...).*
- *Prosijo, da omogočimo učencem prehrano brez svinjine.*
- *Včasih je hrana preslana... tudi otroci pojamaajo.*
- *O zdravi prehrani v šoli bi lahko sodili, če bi poznali dobavitelje in izvor živil. Ker je cena obroka v šoli navzgor omejena, se verjetno pretežno izbira najcenejše izdelke, ki so pogosto, ne pa vedno, slabše kakovosti. Prosim za razumevanja, če otrok pove, da ne prenaša določene hrane, npr. gobove/paradižnikove omake, ker potem ničesar ne poje, če bi bilo brez omake, pa bi pojedel ostalo hrano na krožniku. S tem seveda ne mislim celotnih jedi, ampak omaka je res malenkost. Včasih otrok pove, da se čuti, da so jabolka močno škropljena. V bližini je nekaj ekoloških kmetij, ki pridelujejo zelo kvalitetna jabolka po sprejemljivi ceni, npr. kmetija Kastelic iz okolice Mirne Peči, ki pripravi tudi ponudbo jabolk za šole, če je ustrezna letina, seveda.*
- *Ni vegetarijanskih obrokov.*
- *Hvala kuharjem, da se zelo, zelo trudijo za šolsko prehrano.*

- V šolski kuhinji se pripravljajo številne tradicionalne jedi: golaž, pašta, testenine na veliko načinov, krompir na veliko načinov, matevž in repa, mlečne jedi za malico, obare, štruklji, mesne kroglice ... Lahko bi celo rekli, da je večina jedi na jedilniku »domačih«.
- 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. 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, z manj sladkorja. 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.
- Kot vsako leto tudi tokrat 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 Imperl. Njegova kakovost je bila včasih ustrezna, včasih pa žal tudi ne.
- 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.
- V šoli imajo otroci na voljo zelo raznolike in kakovostne zelenjavne juhe pripravljene izključno iz sveže zelenjave in začimb. Na voljo so: špinačna, brokolijeva, cvetačna, grahova, fižolova, bučna, porova, korenčkova juha in juha iz zelene. Kot zakuha pa se uporabljata pšenični zdrob ali ribana kaša (fižolova juha). Enkrat mesečno zraven juhe ponudimo tudi jušne kroglice. Želimo si da otroci zaužijejo juho kot toplo zelenjavno predjed jed brez nepotrebnih zakuh, saj bi se drugače že z juho preveč nasitili in ne bi mogli jesti glavne jedi. Poleg zelenjavnih pa občasno ponudimo tudi govejo juho z zakuho v obliki ribane kaše. Goveja juha je največkrat pripravljena iz ekološke govedine.
- Kot sem že zapisala, je pri ekoloških in lokalnih živilih težava višja cena in dostopnost. Težavo imamo, ker kmetje z nami ne želijo sodelovati zaradi naročanja premajhnih količin. Ekološko sadje in zelenjava sta kljub temu, da sta ekološki, navadno pridelana v tujini in se raje poslužujemo slovenskih pridelkov, ki so pridelani na konvencionalen ali integriran način. Vsekakor pa bomo v prihodnje dali večji poudarek na nabavi ekoloških žit in mlevskih izdelkov, saj imamo tu še nekaj možnosti.
- Jabolka nam je skozi celotno šolsko leto dobavljala sadjarska kmetija Uhan, kjer pridelujejo sadje na integriran način zato zavračamo mnenje, da so jabolka »močno škropljena«.
- Na šoli imajo učenci skozi ves dan na voljo vodo. Tudi v jedilnici, kjer zaužijejo kosilo, je le-ta na voljo. Za žejo vzpodbujamo pitje vode.
- Brezmesni obroki so bili ponujeni enkrat tedensko.

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

10. ZAKLJUČEK

Anketo je vrnilo 86 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/ce5158d8>. Anketo je izpolnilo 254 učencev, od katerih je bilo 50 % učenk in 50 % 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 29 % učencev, ki malico vedno pojedjo v celoti. Pri kosilu pa je takšnih učencev le 13 %. 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/obare, ribjo lazanjjo in domače namaze. Njihove želje in predloge bomo upoštevali v največji možni meri.

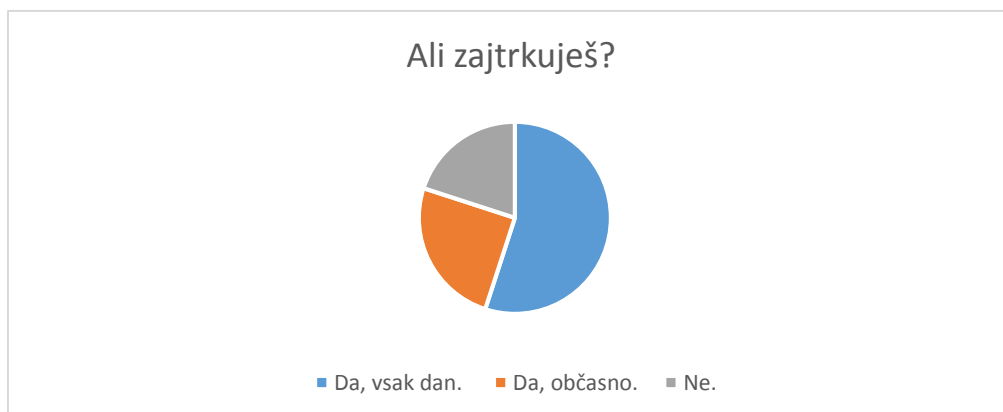
3. ANALIZA ANKETE

a. Splošni podatki

Anketo je izpolnilo 254 učencev. Anketo je rešilo 50 % učencev in 50 % učenk. Anketo so reševali učenci od 3. do 9. razreda.

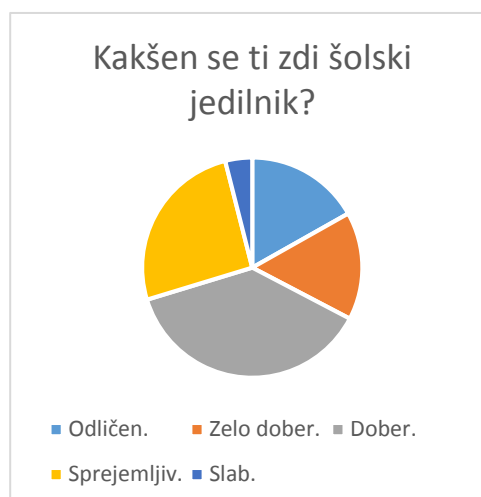
b. Ali zajtrkuješ?

Večina učencev zajtrkuje **vsak dan ali vsaj včasih**. Delež tistih, ki ne zajtrkujejo, znaša 20 %. Večina učencev (51 %) 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** (87 % vprašanih).



Večini učencev se jedilnik zdi **dober do odličen**. Delež učencev, ki se jim jedilnik zdi slab, je nižji od 5 %.

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 30 % učencev vedno vzame vse ponujene jedi.

Večina učencev malice ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (61 %). Vzpodbuden je podatek, da 29 % učencev malico vedno poje v celoti. 7 % učencev malice ne poje v celoti, ker nimajo časa.

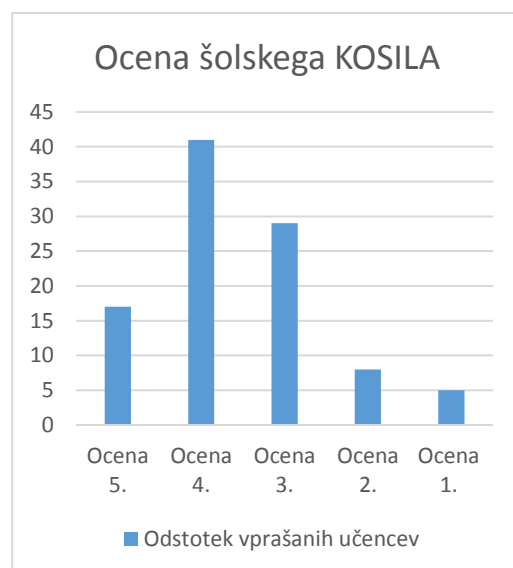
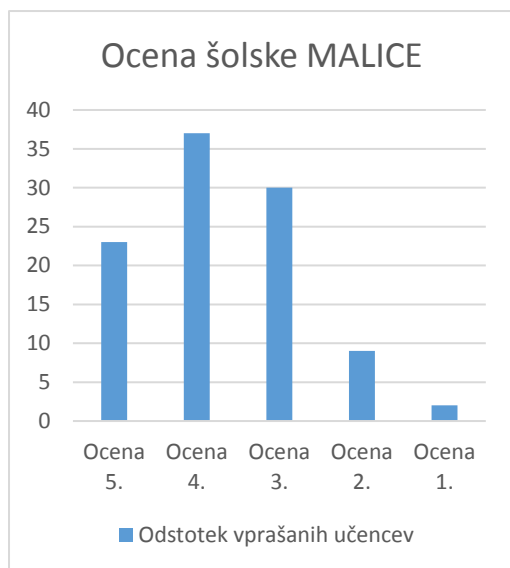
Večina učencev za kosilo **vsaj včasih** (77 %) vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, znaša 15 %. Večina učencev kosila ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (70 %). Le 5 % učencev kosila ne poje v celoti, ker nimajo časa.

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

Večina učencev (86 %) 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. Oceni 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 (41 %) meni, da si šolsko KOSILO zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena kosila pa znaša **3,6**. 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 izbirčna, 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 (65 %) meni, da je MALICE **ravno prav**, delež učencev, ki menijo, da je malica preobilna je 12 %, 23 % učencev pa meni, da je malica količinsko preskopa.

Prav tako večina učencev (71 %) meni, da je KOSILA **ravno prav**, 14 % učencev meni, da je kosila premalo, 15 % 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 % energijskih 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 (22 %),
- sirov polžek (15 %),
- pico (11 %),
- mlečni riž (9 %),
- pica polžke (4 %)
- čokoladni namaz, kosmiče (v kombinaciji z jogurtom), pašteto, ekološki kefir (3 %),
- mlečni zdrob, maslo in med (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. Ravno tako nas veseli priljubljenost ekološkega kefirja, ki se je tako visoko po priljubljenosti znašel prvič.

Med priljubljenimi jedmi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: burek, sendvič s salamo, mleko s čokoladnimi kroglicami, čokolino, palačinke, marmelada, jabolčni burek, jogurt, rogljiček s semeni, sendvič s sirom, buhtlji in pletenka s šunko in sirom.

i. Katere MALICE ne maraš?

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

- *mesno-zelenjavnega namaza* (17 %),
- paštete (12 %),
- *tuninega namaza* (11 %),
- topljenega sira (8 %),
- sirnega namaza (7 %),
- sendviča s sirom, zeliščnega namaza (5 %),
- namazov, pice, mlečnega riža, masla in medu (4 %),
- polžkov (3 %).

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli namazi, predvsem namaza, ki jih pripravljajo v šolski kuhinji in smo ju ponovno uvedli po času brez domačih namazov. 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 neprijetne malice so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: mlečni zdrob, burek, jabolčni burek, jogurt s kosmiči, buhtlje, kruh, mleko, marmelado, bio malice, sendvič, paradižnik, jagode, hruške in skuto.

4 % učencev pa je zapisalo, da jim je **všeč vse**.

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. 41 % učencev si želi celo bolj sladkanega čaja, kot ga pijejo sedaj. Le 10 % učencev si za malico želi nesladkanega čaja, 31 % 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. 4 učenci so zapisali, da čaja sploh ne pijejo oz. da ga ne marajo. Želijo si čaj brez dodatka Cede vite.

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 (28 %),
- testenine z omako (makaroni, njoki, špageti) (24 %),
- čufte v omaki s pire krompirjem, torteline, mlince in piščančje kračke, testenine s tunino omako, ribe (5 %),
- krompir, piščančji zrezek po dunajsko (4 %),
- testenine z omako z mletim mesom, juhe, palačinke, ribji testeninski narastek (3 %)
- špinačo v omaki (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. **Piščančji 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.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: tortilje, bučke, solato, ajdovo kašo s piščančjo omako, rižoto, pečen krompir, rezance z golažem, pleskavico, riž, čevapčiče, polpete s cvetačo in sirom, sladice, muffine in piščančji zrezek.

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 (15 %),
- enolončnice (12 %),
- ajdovo kašo, ribji testeninski narastek (8 %),
- vampe (6 %),
- kus kus, lososa, ribe na splošno, matevža, zelje (4 %),
- golaž, krompir, solato, lazanjo, mlince (3 %),
- jedi z gobami, polento, riž in fižol (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. 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 je 2 % vseh anketiranih učencev zapisalo, 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,
- čokolešnik za malico,
- palačinke s čokolado ali s sladoledom (za malico),
- sirov burek,
- kebab,
- čokoladne kosmiče,
- umešana jajca (za malico),
- smuti,
- puding,
- močnik,
- musako,
- pico (za kosilo),
- ocvrte lignje,
- ocvrte piščančje medaljončke,
- tortilje (ki so bile letos že občasni na jedilniku),
- žgance,
- perutničke,
- rižoto z morskimi sadeži,
- vafle,
- testeninsko solato,
- jagodno rolado,

- kanelone (s šunko in sirom),
- ameriške palačinke,
- vegetarijanski meni,
- testenine s sladkorjem,
- ocvrti sir,
- francoski rogljič za malico,
- čokoladne krofe za malico,
- sendvič (s sirom in salamo) za malico.

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 vsaj 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.

15 % učencev predloga za novo jed ni zapisalo.

n. Predloge, mnenja in pobude povezane s šolsko prehrano

Pohvale	Mnenja
<i>Zelo se jim zahvaljujem.</i>	Želijo si večje količine dodatnega obroka.
<i>Zelo dobro kuhate. Vedno pojem vse, kar mi date.</i>	Menijo, da sta prevečkrat za malico pašteta (predvsem tunina) in tuna.
<i>Kuhate zelo dobro. Hrana je zelo dobra. Vse jedi, ki jih skuhate so mi všeč. Res dobro kuhajo, velikokrat najboljše jedi.</i>	<i>Upam, da ne bodo več metali hrane stran.</i>
<i>Zelo ste dobri in prijazni kuharji. Osebe je zelo prijazno. Odlična postrežba, zelo prijazni kuharji.</i>	Želijo si manj zelenjave oz. menijo, da je zelenjave preveč. Menijo, da je preveč zelenjavnih juh.
<i>Hvala za vaš trud.</i>	<i>Manj riža, saj nismo Kitajci!!!</i>
<i>Hvala za odlično malico in kosila, in vse čestitke, da uspete pripraviti tako veliko količino hrane.</i>	Želijo si večje količine solate z več kisa in soli.
<i>Kuharji opravljajo svoje delo zelo dobro!!!</i>	Predlagajo zamenjavo pice.
<i>Najači je samo Gorazd.</i>	Želijo si boljšo hrano za diete.
<i>Super ste.</i>	<i>Losos je premasten, pica in pica polžek sta zanič.</i>
<i>Hrana ki jo kuhate je zelo odlična. Lahko pa bi dodali več soli.</i>	<i>Kosila in malice so super, samo včasih preveč enolična. Predlagam, da bi na testenine večkrat dali sir ali k določenim</i>

<i>Zelo dobro kuhate, čeprav včasih česa ne pojem.</i>	<i>jedem kečap. Namesto ajvarja in zenfa bi lahko dali zraven hot dogov kečap in majonezo.</i>
<i>Zelo ste dobri in prijazni kuharji in kuhate dobro hrano, čeprav mi kdaj kakšna hrana ni všeč, ampak saj ima vsak svoj okus.</i>	<i>Odlično kuhate. Imam samo dve pripombi: pri zeleni solati dodajte več kisa in rada bi večjo količino solate.</i>
<i>Hrana je zelo dobra in žalostno je, da pride druga organizatorka.</i>	<i>Naj povečajo kuhinjo, da bi lahko jedli več.</i>
<i>Hrana je zelo dobra in včasih grem po hrano večkrat.</i>	<i>Želijo si večje količine za malico – tudi čaja.</i>
<i>Hvala za hrano, ki jo dobim. Hrana mi je všeč, bi pa dodal še kakšno jed.</i>	<i>Želijo si bolj zapečen krompir in več sladic.</i>
<i>Hvala za vaš trud, ki ga vložite v jedi. Hvala da nam vsak dan skuhate zelo okusno hrano.</i>	<i>Želijo si bolj zdravo hrano.</i>
<i>Kuhajo zelo odlično, so prijazni in jih spoštujem.</i>	<i>Želijo si piščančjih medaljončkov.</i>
	<i>Želijo si samo dobrih jedi, brez zelenjave. Prosijo za pijačo pri obrokih.</i>
	<i>Želijo si manj sirovih polžkov, več sadja in večkrat ribo za kosilo.</i>
	<i>Velikokrat najdem lase, smeti v obroku.</i>
	<i>Velikokrat me po kosilu boli trebuh tudi, če pojem čisto malo.</i>
	<i>Želijo si, da bi se bolj potrudili s šolsko prehrano.</i>
	<i>Prosijo, da na krožnik ne dobijo omake, če si je ne želijo.</i>
	<i>Predlagajo, da jedi bolj začinijo s soljo in poprom.</i>
	<i>Večkrat si želijo hot dog.</i>

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 254 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.*