



REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2018/19

Mokronog, julij 2019

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, izvedena s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Objavljena je bila v mesecu maju in juniju na spletni strani <https://www.1ka.si/a/220065>. Povezava do anketnega vprašalnika je bila objavljena na spletni strani šole, starši pa so bili preko elektronske pošte povabljeni k reševanju vprašalnika.

Anketo je izpolnilo 48 staršev.

2. POVZETEK

Večina staršev je zadovoljna tako s količino kot kvaliteto obrokov v šoli. Delež nezadovoljnih s količino obrokov je nižji od 5 %. Zadovoljni so tudi s ceno obrokov.

Jedilnike spremljajo občasno, največkrat na spletni strani šole. Večina jih meni, da so jedilniki dovolj pregledni.

Večina staršev je seznanjenih s tem, da šola v pripravo obrokov vključuje tudi izdelke lokalnih proizvajalcev, vendar jih kar 43 % **ne bi** bilo pripravljenih za prehrano plačati več, če bi vključili še več izdelkov lokalnega izvora in ekoloških izdelkov.

Večina staršev meni, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane in da imajo učenci v šoli na voljo dovolj sadja in zelenjave.

3. ANALIZA ANKETE

3.1. Kako pogosto spremljate šolski jedilnik? Kje ga spremljate? Ali so jedilniki dovolj pregledni?

Večina staršev jedilnik spremlja **občasno** (67 %).

Večina staršev jedilnik spremlja **na spletni strani šole** (76 %) ali na **oglasni deski šole** (12 %). 10 % staršev pa jedilnika ne spremlja.

92 % staršev meni, da so jedilniki **dovolj pregledni**.



3.2. Ali je vaš otrok zadovoljen s KAKOVOSTJO OBROKOV?

Večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s kakovostjo obrokov. Le 4 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen s kakovostjo obrokov.

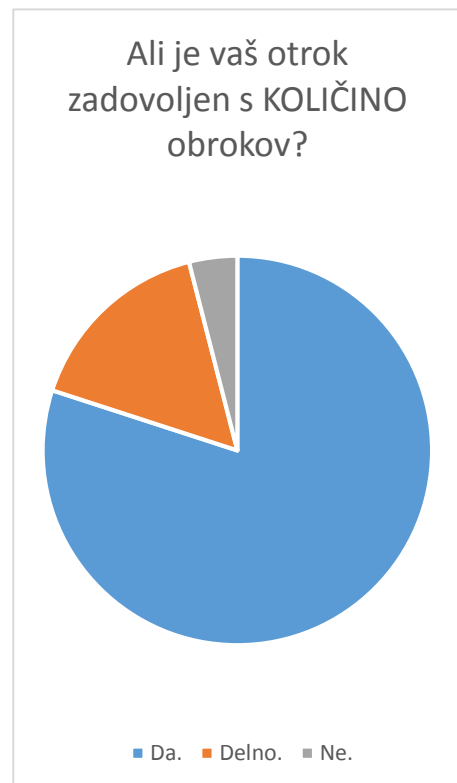
Na kakovost obroka vplivajo osnovne sestavine, mehanska in termična obdelava ter priprava jedi. Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike, ki so izbrani z javnimi razpisi. To so predvsem **večja priznana slovenska podjetja** in obrati. V prehrano vključujemo tudi biološko pridelana 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.



3.3. Ali je vaš otrok zadovoljen s KOLIČINO OBROKOV?

Analiza pridobljenih podatkov kaže, da večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s količino obrokov. Le 4 % staršev meni, da njihov otrok ni 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 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 in ne izpušča zajtrka ter poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.



3.4. Ali ste zadovoljni s ceno obrokov?

Večina staršev (78 %) je **zadovoljnih** s ceno obrokov.

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. Cena že nekaj let ostaja nespremenjena in znaša 0,8 evra na obrok. Ostali obroki, ki jih nudi šola, niso zakonsko zapovedani in jih šola lahko ponudi glede na povpraševanje in zmožnosti šole. Kosilo in popoldanska malica predstavljata tržno dejavnost šole, zato je organizacija popolnoma prepuščena posamezni šoli, zato se tudi cene med šolami razlikujejo.

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

Večina staršev (90 %) **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, ki so izbrani z javnimi razpisi. Včasih imamo srečo in se na razpis prijavijo tudi lokalni dobavitelji, zato lahko pri drugih lokalnih dobaviteljih naročimo večjo količino izdelkov/pridelkov. Šola ima to možnost, da lahko pri lokalnih dobaviteljih nakupi živila v vrednosti 20 % od 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 imamo v celoti lokalni izvor **jajc** (Kmetija Kafol). **Sveže mleko** nam občasno dostavi Kmetija Marn. Njihovo mleko vedno naročimo, ko je na jedilniku mlečni napitek ali mlečna jed. Občasno otrokom ponudimo **domače jogurte in namaze** Kmetije Marn ali Kmetije Radež. **Jagode** smo imeli v spomladanskem delu leta od Kmetije Uhan. Na novo smo začeli sodelovati s podjetjem Cekim, ki nam dostavlja **jabolka**. Jabolka so nam v letošnjem letu, ko je bila letina zelo bogata, dostavljali kar 2 kmetiji (Sadjarska kmetija Uhan, Ekološka domačija Repovž) in eno podjetje (Cekim). Enkrat tedensko imamo **meso** Mesarstva Tomaž. Redko je na jedilniku tudi **ekološka teletina ali govedina** Ekološke kmetije Zabukovec. Zelo smo bili veseli, ko smo našli dobavitelja **rib** (Ribogojstvo Goričar), ki ima lastno ribogojnico in nam dostavlja sveže ribje fileje. Na ta račun tudi na jedilnik večkrat vključujemo ribe in ribje jedi. Sodelovati smo začeli tudi s Pekarno Mokronog, ki nam enkrat mesečno dostavlja **kruh in pekovske izdelke**. Sodelovati smo začeli tudi s podjetjem Gabaroni in učencem občasno ponudimo **lokalne/ekološke testenine**. Izdelke lokalnih pridelovalcev vključujemo v največji mogoči meri. Upamo, da nam bo v ta namen v prihodnje dovoljeno porabiti še večji odstotek sredstev, ki so namenjeni prehrani.

Večina staršev **podpira** vključevanje lokalnih izdelkov in **bi bili pripravljene** za prehrano plačati več (57 %), če bi bil delež lokalnih in ekoloških izdelkov višji.

3.6. Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave? Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?

Večina staršev (88 %) meni, da **imajo** otroci v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Otroci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge, in včasih pa je vmešana v razne omake. Redko pa 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 sadja in zelenjave, 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, izbrana od dobaviteljev, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Predvidenih je 20 delitev sadja ali zelenjave v enem šolskem letu.

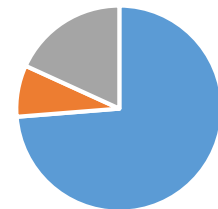
Večina staršev (73 %) meni, da šolska prehrana **ustreza** kriterijem zdrave prehrane.

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 iz 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.

Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?



■ Da. ■ Ne. ■ Ne vem.

Zbrala sem nekaj komentarjev staršev o šolski prehrani, ki sem se jih odločila vključiti kar pri tej točki, saj se nanašajo predvsem na temo zdrave prehrane.

- *Starši si želijo bolj raznolikih in domiselnih malic z več zelenjave in manj kruha.* Trudimo se, da ponujamo raznolike malice. Domači namazi žal niso dobro sprejeti, zato jih pripravljamo manjkrat. Različni 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 zaradi omenjenih razlogov precej omejeni. Odprti

smo za vse predloge in ideje. Zelenjavo učenci zelo slabo pojedjo, zato jo ponujamo manjkrat pri malici. Bomo pa jo prihodnje leto večkrat vključili.

- *Starši si želijo, da bi otroci, ki pojedjo več, dobili večje porcije.*
Obroki so količinsko prilagojeni starostni skupini otrok. Če so učenci po zaužitem obroku še lačni, lahko še vedno pridejo po dodatno količino hrane.
- *Otrok enega od staršev je »nezadovoljen s preveč polnozrnato hrano« in ker je preveč »prezdrave« hrane.*
Ogljikovi hidrati naj bi v prehrani zagotavljali več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa. Ogljikove hidrate delimo na sestavljene (škrob, celuloza ...) in enostavne (sladkorji). Delež sladkorjev naj bi predstavljal do 10 % energijskega vnosa, preostalo naj bi pokrili iz sestavljenih ogljikovih hidratov. Polnozrnata živila so zelo priporočljiva, vendar jih otroci ne jedo.
- *Starši menijo, da je prevečkrat na jedilniku ribji namaz. Želijo si čim manj hrane, ki vključuje aditive.*
Priporočeno je, da se ribe uživa vsaj dvakrat tedensko. V šoli se trudimo, da so ribje jedi na jedilniku vsaj enkrat tedensko. To je sedaj lažje, odkar imamo na voljo dobavitelja, ki nam dostavlja sveže ribe. Ribji namaz smo v šolski jedilnik v letošnjem šolskem letu vključili zelo malokrat – manj kot enkrat mesečno, saj so učenci v lanskem šolskem letu izrazili željo, da ga ne ponujamo več.
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.

3.7. Pobude, pohvale, mnenja staršev, ki niso bile vključene pri točki 3.7.:

- Starši prosijo, da se uredi odjava obrokov preko e-asistenta in da se upošteva odjava obroka že za isti dan, ko otroka ni v šolo in ne šele naslednji dan.
- *»Moti me, da morajo nekateri učenci oz. skupina čakati v razredu, da lahko gredo na malico (če sem prav razumela, je odvisno od tega, v kateri učilnici so) ... posledično ima "zadnja skupina" veliko manj časa za malico kot prva ... Predlog: naj nekaj razredov poje malico v razredu! Ali je to neizvedljivo? Mislím, da ni dopustno, da ima otrok za malico le npr. 5 minut časa, če je v urniku 20 minut odmora ... Ta odmor je planiran z razlogom in mislim, da to ni ta, da bi učenci stali v razredu, v koloni in čakali na malico! Kolikor vem, to moti tudi učence, saj so izpostavili to težavo tudi na sestanku šolske skupnosti ...«*
Predlog bom posredovala naprej in bomo težavo poskusili rešiti.
- Mama učenke naproša, da njenemu otroku omogočimo prehrano brez svinjine.
Na šoli ponujamo le dietno prehrano za učence, ki prinesejo zdravniško potrdilo. Za prehranske zahteve, ki temeljijo na kulturnih in verskih razlogih, šola ni dolžna

pripravljati nadomestnih obrokov. Svinjina je na jedilniku zelo redko. Ko je na jedilniku mleto meso, je le-to vedno goveje.

- *»Na podlagi izkušenj iz druge OŠ letos ponovno predlagam "solatni bar". Manj solate se zavrže, otroci imajo izbiro in poskusijo tudi kakšno hrano po vzoru sošolca. Radi imajo čičeriko, koruzo, ribano korenje, papriko ... Sicer pa sta otroka s hrano zelo (!) zadovoljna. Večkrat pohvalita izbiro hrane in prijaznost zaposlenih v kuhinji.«*

Skrbi me, da v naši jedilnici ni možnosti postavitve solatnega bara, saj je vse zelo natrpano. Bom pa idejo predstavila vodstvu šole.

- *»Šolski jedilnik bi rada spremljala, vendar ko sem ga poskušala najti, je bil jedilnik napisan samo za en teden, kateri je že pretekel ... Prosila bi za bolj dostopen jedilnik.«* Trudim se, da je na šolski spletni strani dostopen aktualni tedenski jedilnik in jedilnik za naslednji teden. Aktualni jedilnik ni dostopen le v izrednih primerih.

- *»Mogoče bi lahko vključili želje učencev v jedilnik - a ne za vsako ceno.«*

Ideja se mi zdi zelo zanimiva in menim, da je izvedljiva za prihodnje šolsko leto.

- *»Vzpodbujam predlog, da se v prehrano vključi čim več lokalnih in eko izdelkov.«*
- *»Absolutno brez javnih razpisov, izključno slovenska, sezonska hrana najvišje kakovosti in več ozaveščanja o nepredelani domači hrani in razdelitev ostankov pripravljene hrane.«*

Pri naročanju živil smo kot javni zavod zavezani javnemu razpisu. Po Uredbi o zelenem javnem naročanju smo zavezani k temu, da odstotek ekoloških živil presega deset odstotkov naročil za živila. Zavezani smo tudi k večjemu naročanju živil »Izbrane kakovosti«. V teku je nov javni razpis za živila, kjer zahtevamo praktično vso meso in mesne izdelke ter mleko in mlečne izdelke z omenjenim znakom kakovosti. Načrtujemo tudi večjo vključenost slovenskega ekološkega mesa in ekološkega kruha in pekovskih izdelkov – vsaj enkrat tedensko, povečali pa bomo tudi vključenost ekoloških mlečnih izdelkov. Šola ima to možnost, da lahko pri lokalnih dobaviteljnih nakupi živila v vrednosti 20 % od 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, pri sadju pa je njegova dostopnost zelo odvisna od letine. Letos npr. nismo mogli dobiti slovenskih češenj, prejšnje šolsko leto pa je bilo češenj na pretek.

- Starši menijo, da je prehrana dobra.
- *»Dokler otrok hodi sit iz šole, pomeni, da je prehrana v redu.«*
- *»Zavedam se, da je težko sestaviti jedilnike, ki bi bili vsem po godu. Moja hčerka je s hrano zadovoljna.«*

Za vaša mnenja in pobude se vam zahvaljujemo. Nobena pripomba ali mnenje ne bo ostalo neopaženo.

4. ZAKLJUČEK

Anketo je vrnilo 48 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 maju in juniju na spletni strani <https://www.1ka.si/a/219767>. Učenci so anketni vprašalnik reševali v računalniški učilnici v juniju. Povezava do ankete je bila objavljena tudi na spletni strani šole in so jo učenci lahko reševali tudi doma. Anketo je izpolnilo 110 učencev, od katerih je bilo 60 % učenk in 40 % učencev.

2. POVZETEK

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

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

Učenci vsaj včasih za kosilo in malico vzamejo vse ponujene jedi. Šolske malice ne pojedjo v celoti, ker nekaterih jedi ne marajo. 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 110 učencev. Anketo je rešilo 40 % učencev in 60 % učenk.

Anketiranje učencev 4. a, 6. a in 8. a je potekalo skupaj z anketiranjem za potrebe Šolske sheme. Povezava do ankete je bila na voljo na šolski spletni strani. Ocenjujem, da je način izvedbe ankete v tem šolskem letu ustrezen.

Razred	Odstotek učencev, ki so rešili anketni vprašalnik (%)
1.	1
2.	0
3.	1
4.	18
5.	0
6.	30
7.	20
8.	28
9.	2

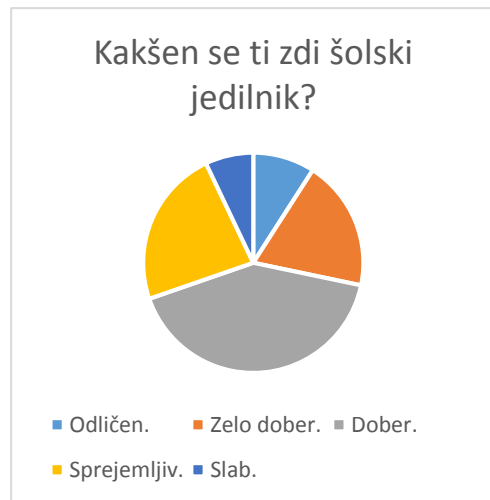
b. Ali zajtrkuješ?

Večina učencev zajtrkuje **vsak dan ali vsaj včasih**. Delež tistih, ki ne zajtrkujejo, je nižji od 6 %.



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

Več kot polovica učencev jedilnik spremlja **dnevno**.



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 8 %.

Vzpodbuden je tudi podatek, da 27 % učencev vedno vzame vse ponujene jedi.

Večina učencev malice ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (58 %). Vzpodbuden je podatek, da 13 % učencev malico vedno poje v celoti. Kar 17 % učencev malice ne poje v celoti, ker nimajo časa. Na to problematiko je opozoril tudi starš enega od učencev, ki je zapisal svoje razmišljanje pri reševanju ankete o šolski prehrani za starše.

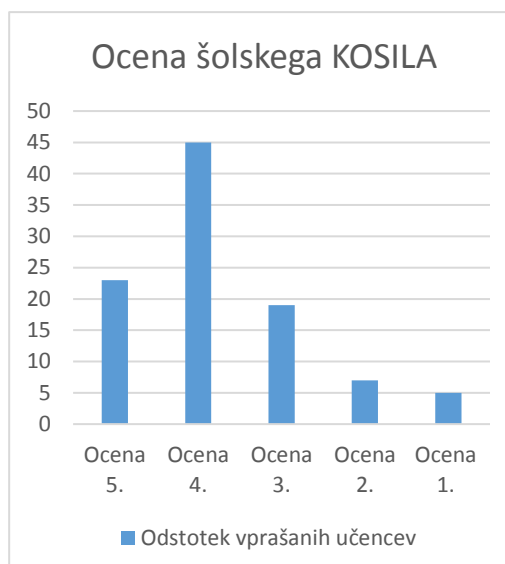
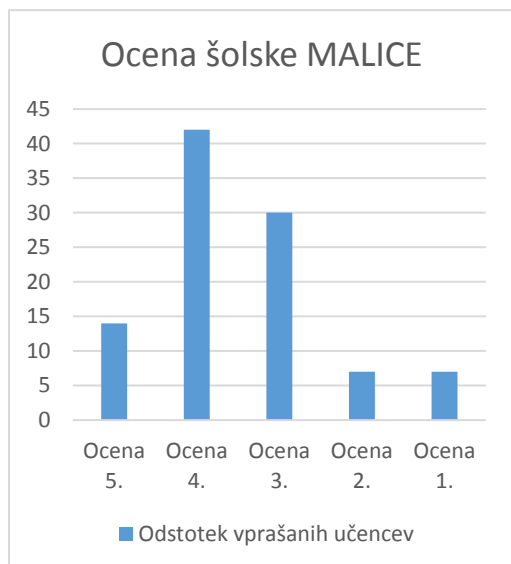
Večina učencev za kosilo **vsaj včasih** (80 %) vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi, znaša 8 %.

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

Večina učencev (92 %) meni, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Učenci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge, včasih pa je 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. Predvidenih je 20 delitev sadja ali zelenjave v enem šolskem letu. Po malici je učencem v kotičku s sadjem na voljo mešano sveže sadje, ki ostane od malice.

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



Največ učencev (42 %) meni, da si šolska MALICA zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena malice pa znaša **3,5**. Večina učencev je z malico zadovoljna.

Prav tako največ učencev (45 %) meni, da si šolsko KOSILO zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena kosila pa znaša **3,7**. 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 (77 %) meni, da je MALICE **ravno prav**, delež učencev, ki menijo, da je malica ali preobilna ali preskopa, je 19 %.

Prav tako večina učencev (76 %) meni, da je KOSILA **ravno prav**, 15 % učencev meni, da je kosila premalo, 9 % 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 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 % 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, če ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

h. Kaj najraje ieš za šolsko MALICO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko malico učenci najraje jedo:

- hrenovke (46 %),
- pico (34 %),
- mlečni zdrob (8 %),
- burek (predvsem sirov) (7 %),
- rogljiček (polnozrnat) (6 %),
- kefir (6 %),
- sendvič s salamo (5 %),
- sadje (banane, češnje, jagode, kaki, jabolka) (skupaj 10 % - posamično pa v manj odstotkih),
- in mlečni riž, sirov polžek, jogurt, kosmiče, viki kremo (3 %).

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

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: marmeladni rogljič, marmelado, ribji namaz, zelenjavni namaz, kruh, namaze, čokoladne kosmiče, med in maslo, medeni namaz, jabolčni burek, čokolešnik ter zelenjavo.

Eden od učencev je zapisal, da je vse dobro in da se naje, če ima le dovolj časa.

i. Katere MALICE ne maraš?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da učenci ne marajo naslednjih malic:

- ribjega namaza (20 %),
- namazov (12 %),
- sadni skutni namaz (11 %),
- mesno-zelenjavnega namaza (10 %),
- sadja (kaki, češnje, hruške, slive) (skupaj 9 %),
- mlečnega in zeliščnega namaza (8 %),
- paštete, topljenega sira (7 %),
- sendviča s salamo (4 %).

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli namazi, ki so pripravljani v šolski kuhinji, in namaz, ki ga pripravljajo na lokalni kmetiji iz izredno kvalitetne domače skute. 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. Razmislili bomo o novi recepturi za ribji namaz.

Med nepriljubljene malice so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: tunino pašteto, navadni jogurt, kruh s semeni, belo kavo, mleko, sir, mlečni riž, čokolino, sirov burek, medeni namaz, marmelado, buhtelj, pico, med in maslo ter kefir.

j. Predlogi za novo jed za MALICO.

Učenci so za nove jedi predlagali zelo malo različnih jedi, in sicer:

- čokoladni rogljiček (43 %),
- palačinke (12 %),
- čokolino (9 %),
- sendvič s sirom in POLI salamo (4 %),
- mesni burek (3 %).

V manjših odstotkih so predlagali še: sadne napitke, sirovo štručko, hamburger, pica štručko, kebab, čokoladno mleko, arašidovo maslo, čokoladne kroglice, pica burek, jajce na oko ali kuhano jajce, pleskavice, ameriške palačinke, nutello (namesto viki kreme) in vafle.

Palačinke bomo poskusili uvesti kot sladico pri kosilu, kot smo naredili v lanskem šolskem letu, ko se je okrepil kuhinjski kolektiv. Čokolino je bil na izrecno željo učencev vključen enkrat tudi v letošnjem šolskem letu. Želje učencev bomo upoštevali in jih večkrat vključili v jedilnik, saj menim, da so sprejemljive – razen mesnega bureka.

k. Kaj najraje ješ za šolsko KOSILO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko kosilo učenci najraje jedo:

- lazanjo (19 %),
- čufte (17 %),
- testenine z omako (makaroni, špageti) (14 %),
- sladice (10 %),
- ribe (8 %),
- dunajski zrezek (6 %),
- krompir, gobovo juho, špinačo v omaki, pečen krompir, mlince (5 %),
- riž, meso, sladoled (4 %),
- pire krompir (3 %).

Učenci najraje jedo **testenine** na sto in en način. Trudimo se, da v večji meri vključujemo polnozrnat ali pirine testenine, vključujemo tudi lokalne testenine izdelane iz ekoloških surovin. Dunajski zrezek je pripravljen v konvektomatu. 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 polnozrnat **riž**. Najbolj pa nas veseli, da se

povečuje tudi priljubljenost **špinače**, predvsem v kombinaciji s filejem postrvi in pire krompirjem.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: štruklje, mafine, solate, piščanca, kruhove cmoke, pleskavice, fižolovo juho, palačinke, govejo juho, omako z mletim mesom, svaljke, zeleno solato, gobovo omako, rižoto, zrezke, krompirjev golaž, pašto in ribji testeninski narastek.

l. Česa pri šolskem KOSILU ne maraš?

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

- juhe (19 %),
- zelenjavne juhe (17 %),
- ribji testeninski narastek (11 %),
- ribe (7 %),
- enolončnice, porovo juho, fižol (5 %),
- vampe, zelje, golaž, paradižnikovo solato (3 %),
- korenčkovo juho, grahovo juho, gobovo juho, radič, zelenjavo, polpete (3 %).

Učenci bi pri šolskem kosilu najraje izpustili zelenjavo na splošno (ali v obliki juh ali v obliki solate). Tudi v prihodnje bomo s ponujanjem zelenjavnih juh nadaljevali in nekoliko posodobili recepte. V šolskem letu 2016/17 smo pričeli z večjim vključevanjem rib. Poiskali smo nove recepte in izvedli tudi izobraževanje s kuharskimi delavnicami za kuharice. S ponujanjem ribjih jedi bomo nadaljevali tudi v prihodnje, saj je priporočljivo, da bi učenci uživali ribe vsaj enkrat tedensko. Ribe in ribje jedi pa postajajo tudi vsako leto bolj priljubljene. 2 % vseh anketiranih učencev meni, da je vse dobro.

m. Predlogi za novo jed pri kosilu.

Učenci so za nove jedi predlagali naslednje jedi:

- pomfri,
- hamburger (zdrav),
- čevapčiče,
- palačinke,
- hrenovke,
- več sladic,
- špagete s smetanovo omako,
- zelenjavno lazanjo,
- musako,
- pico,
- morsko hrano (predvsem ocvrte kalamare),
- čokoladni puding,
- panakoto,
- ocvrti sir,
- tortilje.

Ostale predlagane jedi 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 pripravljamo več s postopkom cvrenja. Namesto hamburgerja in čevapčičev imajo učenci na jedilniku štefani pečenko ali pleskavice, ki so pripravljene iz mletega mesa. V letošnjem letu smo učencem ponudili bio čevapčiče. Ponudili jih bomo tudi v prihodnje. Pico imajo učenci na voljo za šolsko malico. Potrudili se bomo, da bodo učenci imeli vsaj enkrat v letu za sladico palačinke.

n. Predlogi, mnenja in pobude povezani s šolsko prehrano

Pohvale	Mnenja
Večkrat je izpostavljeno, da je kuhinjsko osebje zelo prijazno in da dobro kuhajo.	Želijo si večkrat testenine (makarone), ker jih radi jedo vsak dan.
Kuharji so simpatični in učencem »dajejo dober občutek«.	Želijo si več sladkega/sladic.
Jedilnik je super.	Želijo si, da bi še naprej kuhali tako zdravo.
Večkrat je bilo poudarjeno, da je hrana zelo dobra in okusna.	Želijo si več različnih namazov in bolj raznolike zajtrke.
Učenec/učenka, ki ima dieto, je izpostavil/a, da mu/ji niso všeč juhe, vse ostalo pa mu/ji je všeč in navadno vse poje.	Želijo, da hrane, ki se v največji količini zavrže, ne pripravljamo več.
Pohvalili so organizacijo prehrane in menijo, da je vedno vse zelo lepo pripravljeno.	Želijo si boljših zajtrkov.
	Večkrat si želijo gobove juhe in palačink.
	Ne želijo si zelenjavnih juh in jot.

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 110 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.*