



REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2023/24

Organizatorica prehrane
Nives Žabkar

Ravnateljica
Zvonimira Kostrevc

Mokronog, julij 2024

UVOD

V skladu z Zakonom o šolski prehrani smo tudi v letošnjem šolskem letu 2023/24 izvedli anketo, s katero smo preverili stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola vzpodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.

Anketo o šolski prehrani ob koncu šolskega leta 2023/24 so starši in učenci izpolnili preko spletnega vprašalnika 1ka ankete. Starši so preko e-pošte dobili prijazno povabilo, da izpolnijo anketni vprašalnik za starše.

Anketa je bila dosegljiva od 23.5. do vključno 21. 6. 2024.

REZULTATI IN ANALIZA ANKETE

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

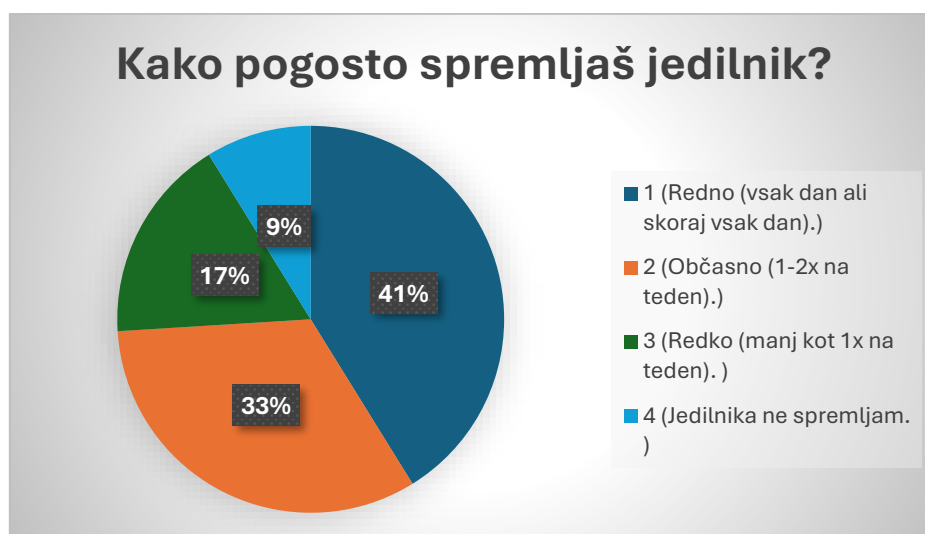
Anketo je izpolnilo 204 učencev, od katerih je bilo 54 % učenk in 46 % učencev.

1. Ali zajtrkuješ?



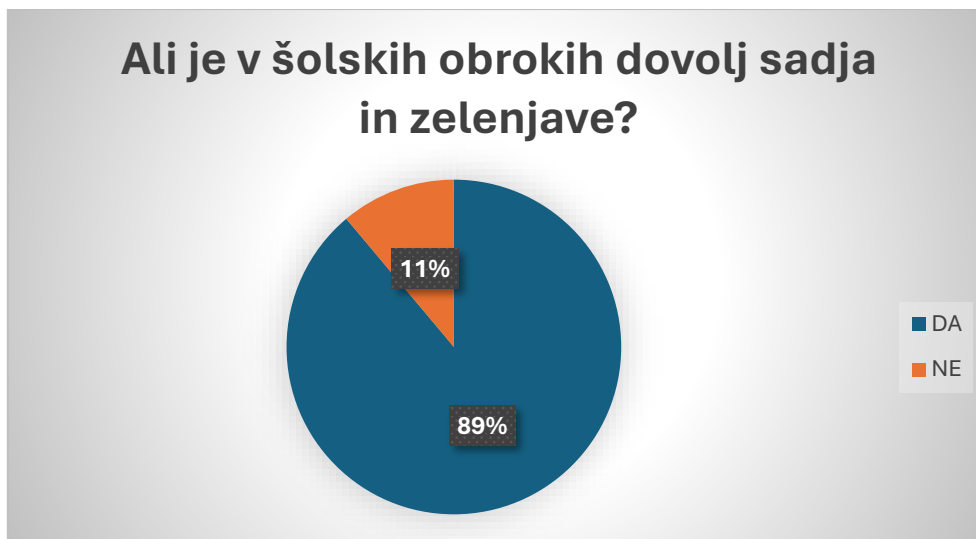
Večina učencev zajtrkuje vsak dan (55 %) ali vsaj občasno (32 %). Manjši delež učencev (13 %) pravi, da nikoli ne zajtrkuje.

2. Kako pogosto spremljaš jedilnik?



Največ učencev spremlja jedilnik redno (41 %), občasno pa 33% anketiranih učencev.

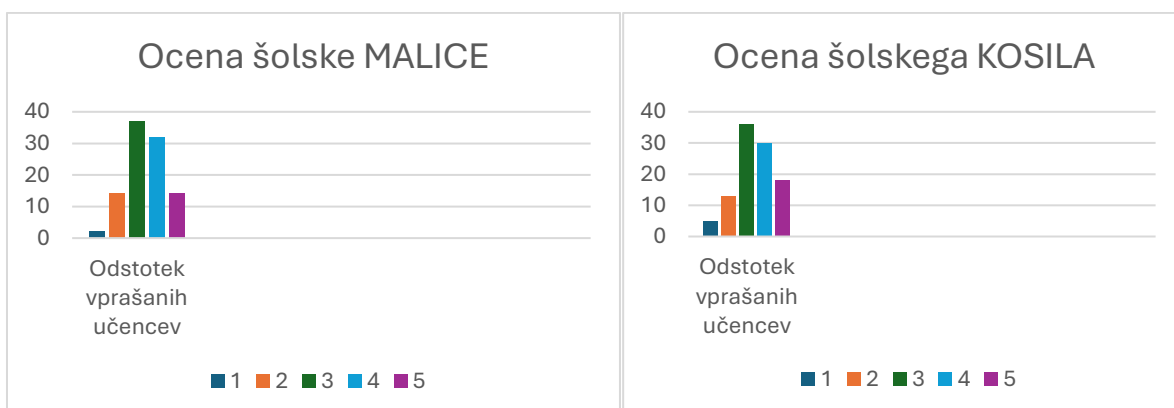
3. Ali je v šolskih obrokih dovolj sadja in zelenjave?



Večina učencev meni, da ponujamo v šolskih obrokih dovolj sadja in zelenjave. Delež učencev, ki meni, da ne ponujamo dovolj sadja in zelenjave znaša 11 %.

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.

4. Oceni šolsko malico in kosilo z oceno od 1 do 5. (1- slabo, 2- zadovoljivo, 3- povprečno, 4- dobro, 5- zelo dobro)



Največ učencev (37 %) je šolsko malico ocenilo z oceno 3, prav tako kosilo (36 %). Na splošno so učenci z malico in kosilom v povprečju zadovoljni.

Razlogov za nezadovoljstvo med majhnim deležem učencev je lahko odvisna od njihovega prehranjevanja, večina učencev z leti postane bolj izbirčna, vzpodbudna beseda učitelja je v višjih razredih zmanjšana, okusi učencev se spremenijo v skladu z njihovim razvojem, mnenje posameznika lahko vpliva na mnenje večine...

5. Kako ocenjuješ malico in kosilo po količini?

Večina učencev (63 %) meni, da je malica količinsko zadostna. V manjšini (28%) menijo, da jim je količinsko premalo, nekateri (8 %) pa na malico niso prijavljeni.

Prav tako večina učencev (64 %) meni, da je kosila ravno prav, 25% učencev meni, da je kosila premalo, 9 % vprašanih pa na kosilo ni prijavljenih.

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, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

6. Ali za malico vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?

51 % anketiranih učencev je izpolnilo, da malico ne vzamejo vedno v celoti, 28 % učencev pa vedno. Kot razlog za to, da ne vzamejo celotne malice je, da jim določena jed ni všeč, ker nimajo časa, ker so izbirčni ali ker je preveč hrane.

7. Katero malico imaš rad/-a?

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

- tunin namaz, čokoladni namaz,
- sirov polžek,
- pica,
- hrenovke,

- mlečni riž, mlečni gres, kosmiči.

Najbolj priljubljene malice so tiste, ki so bolj kalorične in nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti.

Med priljubljene jedi so učenci uvrstili še: sendvič, pašteta, jogurt, rogljički, maslo in med/marmelada, kefir.

8. Česa največkrat ne poješ pri malici?

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

- mesno zelenjavni namaz,
- zeliščni namaz,
- sadni namaz,
- ovsena kaša.

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli namazi. V prihodnje se bomo trudili in preizkusili še kakšen domači namaz, ponujanjem ostalih domačih namazov pa bomo nadaljevali, da se učenci privadijo na okuse.

Med nepriljubljene malice so učenci uvrstili še: mlečni močnik, sirni namaz, sir, kuhan pršut, sirov burek.

5% učencev je zapisalo, da jim je všeč vse, kar je zelo vzpodbudno.

9. Ali za kosilo vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?

66 % anketiranih učencev je izpolnilo, da kosilo vedno ne vzamejo v celoti, 10 % učencev pa vedno. Kot razlog za to, da ne vzamejo celotne malice je, da jim določene jedi niso všeč, ker so izbirčni ali ker preveč pojedjo določene hrane.

10. Kaj najraje ješ za kosilo?

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

- lazanjo,
- makaroni/špageti z bolonjsko omako,
- čevapčiče,
- čufti,
- tortelini .

Med priljubljene jedi so učenci uvrstili še: pečen krompir, tunin narastek, rižota, mlinci, njoki, sladoled, dunajski zrezek, pleskavica, panakota, palačinke, pire krompir, losos.

11. Česa največkrat ne poješ pri kosilu?

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

- zelenjavne juhe (grahova, fižolova, paradižnikova, korenčkova, gobova, bučna, porova),
- enolončnice (jota, mineštra, obara),
- ajdovo kašo,
- matevž,
- lazanjo.

Med neprijjubljena kosila so učenci uvrstili še: svinjino, makarone, fižol, krompirjeva solata, govedino, hrenova omaka, losos, kus kus, morska rižota.

5% učencev je zapisalo, da jim je všeč vse, kar je zelo vzpodbudno.

12. Predlogi za novo jed.

Učenci so za nove jedi predlagali naslednje jedi:

- hamburger,
- žganci z ocvirki,
- pomfri,
- umešana jajca (s hrenovko)/ pečena jajca,
- špageti carbonara/ z milansko omako,
- kebab,
- vafliji,
- musako,
- baklavo,
- piščančje medaljone,
- ocvrti sir,
- mesni burek,
- palačinke z nutelo,
- takitosi,
- kanelon s sirom in salamo,
- lignji,
- sataraž,
- pohane šnite,
- topli sendvič,
- vročo čokolado,
- piščančje perutničke,
- torto,
- čokolino.

Ostale jedi, ki so jih učenci zapisali se že pojavljajo na jedilniku. Učenci so v večji meri navedli jedi, ki ne sovpadajo s smernicami zdravega prehranjevanja ter za šolski obrok niso najbolj primerne, zato se tudi ne pojavljajo pogosto na jedilniku. 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. Čevapčiče bomo učencem vnaprej ponudili vsaj dvakrat letno. Palačinke so zaradi organizacije dela manjkrat ponujene, pico pa imajo učenci nekajkrat na leto za šolsko malico.

13. Predlogi, mnenja in pobude povezane s šolsko prehrano

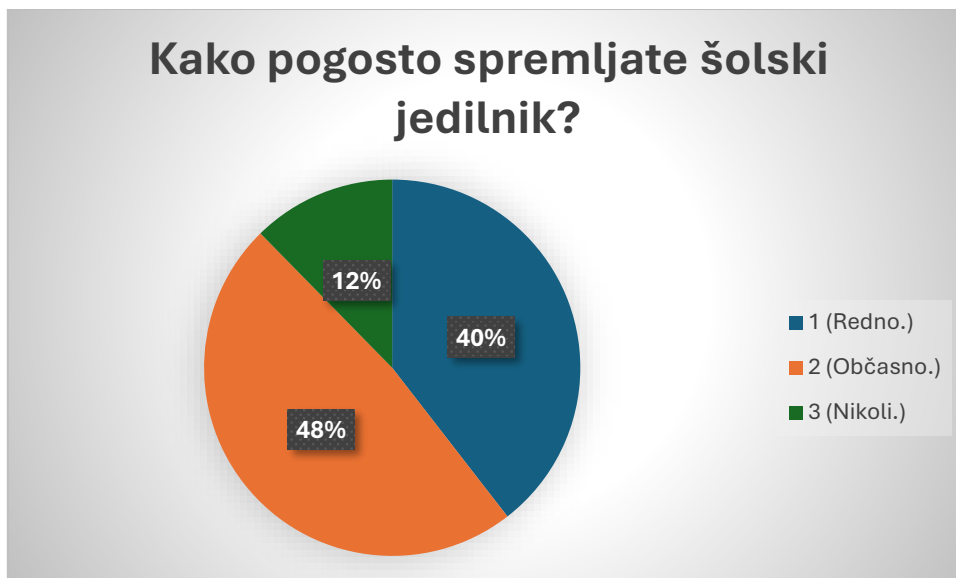
Pri zadnjem vprašanju sem izbrala nekaj najpogostejših mnenj učencev:

- želijo si več mesa,
- želijo si manj zelenjave,
- menijo, da je preveč zelenjavnih juh,
- v solati si želijo več kisa in soli,
- premalo testenin, premalo omak,
- manj navadnih jogurtov,
- menijo, da je na jedilniku preveč namazov,
- več sadja pri malici in kosilu,
- premalo sladkan čaj,
- na jedilniku bi bil lahko večkrat sok,
- preveč vegetarijanske hrane,
- želijo si, da bi se bolj potrudili s šolsko prehrano
- večkrat si želijo hot dog,
- manj namazov,
- da se držimo predpisanega jedilnika,
- učenci so tudi pohvalili prehrano.

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE

Anketo je izpolnilo 86 staršev. Anketo je izpolnilo največ staršev otrok, ki obiskujejo 1., 2., 3., 7. in 8. razred. Manj anket so izpolnili starši otrok, ki obiskujejo 5. in 6. razred.

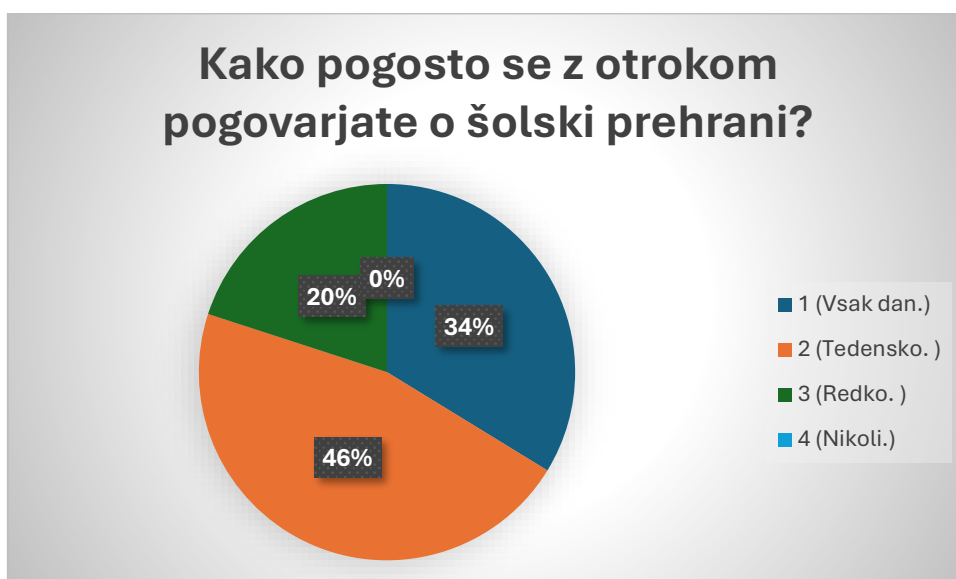
1. Kako pogosto spremljate šolski jedilnik?



Iz analize anketnega vprašalnika je razvidno, da starši pogosto spremljajo jedilnik.

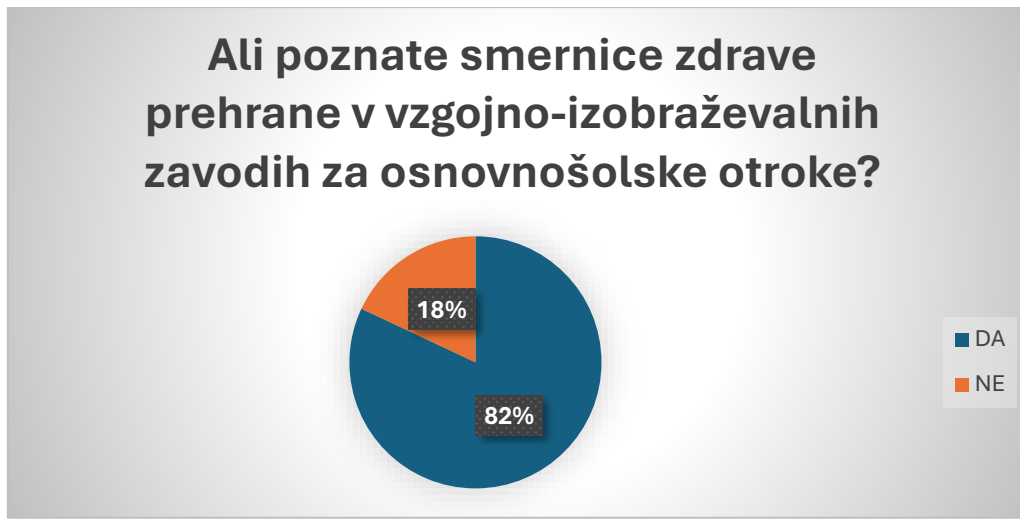
Najpogosteje starši spremljajo jedilnik preko šolske spletne strani (45 %) ali preko otrok (37 %).

2. Kako pogosto se z otrokom pogovarjate o šolski prehrani?



Starši se z otroki veliko pogovarjajo o šolski prehrani, saj rezultati kažejo, da se z njimi pogovarjajo vsak dan (31 %) ali tedensko (43 %).

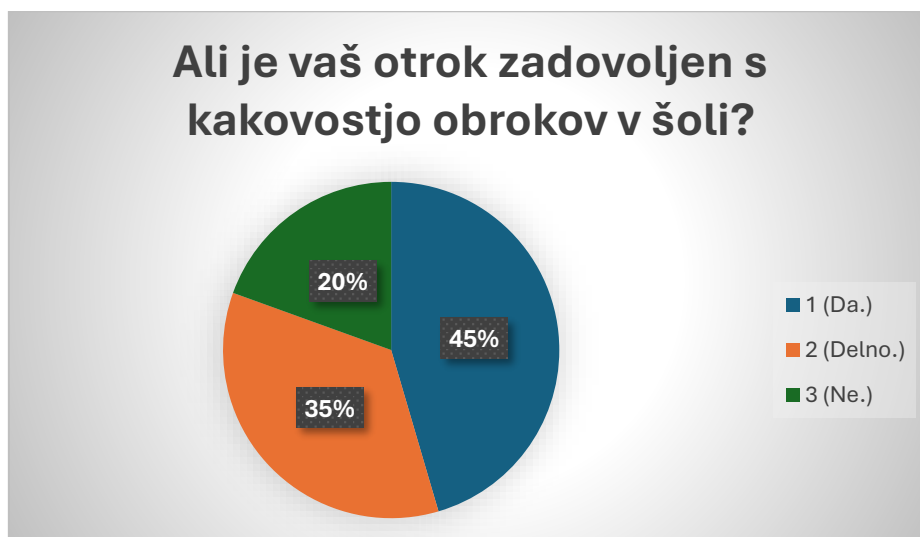
3. Ali poznate smernice zdrave prehrane v VIZ za osnovnošolske otroke?



Iz analize je razvidno, da večina staršev (82 %) pozna smernice zdrave prehrane. Večina staršev tudi meni, da prehrana na šoli ustreza smernicam zdravega prehranjevanja (67 %).

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.

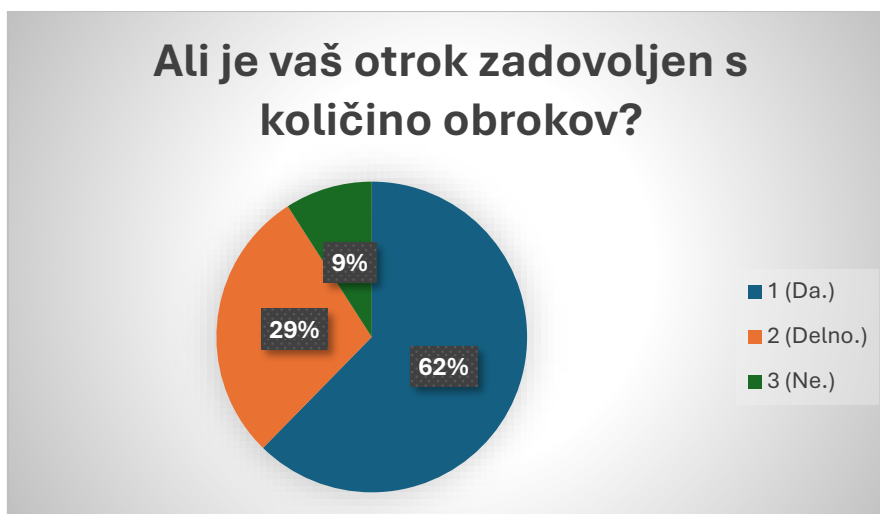
4. Ali je vaš otrok zadovoljen s kakovostjo obrokov v šoli?



Večina staršev meni, da je njihov otrok zadovoljen s kakovostjo obrokov (41%).

Kot razlog za nezadovoljstvo so starši navajali: premajhni obroki, neokusna hrana, izbirčnost otrok, premalo mesnih jedi.

5. Ali je vaš otrok zadovoljen s količino obrokov?



Analiza pridobljenih podatkov kaže, da večina staršev meni, da je njihov otrok zadovoljen s količino obrokov. 8 % vprašanih meni, da njihov otrok ni zadovoljen s količino obrokov v šoli.

6. Menite, da je šolska prehrana dovolj raznolika?



Največ staršev (65%) meni, da je šolska prehrana dovolj raznolika.

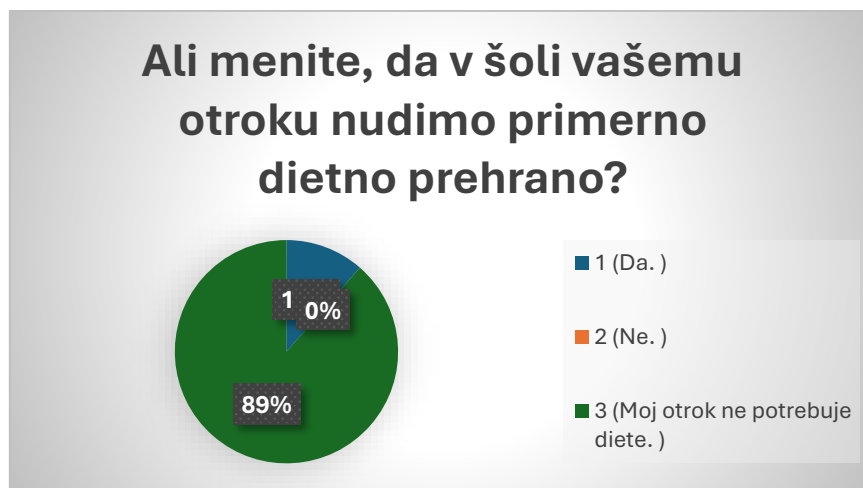
7. Ali vaš otrok pred odhodom v šolo zajtrkuje?



Analiza pridobljenih podatkov kaže, da učenci občasno (28 %) ali nikoli ne zajtrkujejo (44 %).

Zajtrk predstavlja približno 15 % dnevnega energijskega vnosa. Z zajtrkom telesu že zjutraj zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, dosegajo v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo. Dopoldanska malica nikakor ne sme in ne more biti nadomestilo za zajtrk.

8. Ali menite, da v šoli vašemu otroku nudimo primerno dietno prehrano?



Na naši šoli se srečujemo z otroki, ki imajo predpisano dietno prehrano. Starši menijo, da njihovem otroku nudimo primerno dietno prehrano.

9. Zbrani komentarji staršev o šolski prehrani.

- *Kuhajte hrano, ki jo otroci radi jedo. privoščite jih tudi kaj, kar se ne šteje v zdravo prehrano.*
- *Dajte otrokom anketo, in jih upoštevajte, ne samo zadnji teden v letu.*
- *Spoštovani! tudi jaz določene hrane-gamberi, veliko mešane zelenjave v rižoti, koruzna juha in podobno. tudi otroka ne morem siliti v tako hrano. imam to možnost da kuham kosilo doma in da gledam, kaj imajo v šoli. škoda da otroci kosilo nosijo nazaj. hvala za razumevanje*
- *...še ne dolgo nazaj je včasih dišalo po okolici šole po čebuli, sedaj tega vonja ni oziroma kot že preje napisano -uporaba dodatkov nadomestuje osnovne surovine. če že je potrebna sladica pri obroku-priporočljivo ponovno, da se jih iz osnovnih sestavin naredi v šolski kuhinji... hvala in lp.*
- *Ni mi všeč to, ker nimajo izbire za otroke, ki ne jejo svinjine oziroma za tiste, ki imajo verske razloge. moj otrok je ta dan vedno lačen, saj ga je tudi sram nositi od doma malico.*
- *Otroka pogosto navajata da so zelenjavne juhe skos iste barve in okusa. solarka pogosto pojamba da je kolicina hrane premajhna in pride domov ob 14h lačna. pri zajtrku v vrtcu bi lahko ponujali več različnih namazov pripravljenih v lastni kuhinji. lahko bi ponujali tudi več različnih enolončnic. bi pa pohvalila jutranjo ponudno sadja osnovnosolcem in pa to da je na jedilniku večkrat ribja prehrana.*
- *Uvedite veganski dan/teden.*

- *Otrokom ponudite take obroke da bodo jedli ,ne da domov pridejo lačni in ob 15h jejo kosilo ker se v šoli ne najejo, jim je slabo po hrani,slabo ker se ne najejo.*
- *Otrok potoži da je hrana na momente brez okusa.npr.pri krompirju.*
- *Ja,da bi bilo več take hrane ki jo otroci obožujejo,npr...vikikreme,masla,marmelade,med,sirovke,pizze,...in manj mlečnih namazov.*
- *Letos dobivajo pri obrokih drugačne jedi kot so jih bili vajeni in se še niso povsem navadili na to.*
- *Otrok bi rad večkrat jedel jedi iz mletega mesa (čufti, lazanja, čevapčiči, polpeti), mlince, govejo juho in testenine s tunino omako.*
- *Včasih preslana hrana . in občasno take jedi, ki jih otroci po večini ne jedo (škoda stran metati hrane).*
- *Kar pogumno naprej. najina otroka sta izbirčna ampak v šoli vedno najdeta nekaj za jest. pa tudi če je to samo sadje, zelenjava ali kruh za malico in solata za kosilo. pohvalim možnost, da učenci dobijo pri kosilu dodaten obrok, če ga potrebujejo in da lahko vzamejo le jed, ki jo pojedjo, pa tega nekoliko več - solate v našem primeru. :)*
- *Zelo se pritožujejo nad prehrano....oz. nad izbiro živil.*
- *Veliko otrok si želi bolj okusno hrano (več začimb).*
- *Upam, da hrana ostane takšna kot je, saj jo otroka pohvalita. je pa dejstvo, da vsaka hrana pač ne ustreza vsakemu (ni to restavracija, ko bi si otroci lahko izmišljevali, kaj bi kateri dan jedli).*
- *Pri kosilu naj imajo dovolj časa, da pojedjo in se najejo kosila, če gredo še iskat. včasih pove, da ni dovolj časa, da bi sploh vse pojedli.*

V kuhinji se izogibamo predpripravljeni hrani, zato večino jedi pripravimo sami (npr. namaze, paštete, sladice). Upoštevamo tudi čim krajšo transportno verigo, torej prednostno izbiramo lokalno hrano.

Otroke je potrebno postopoma navajati na nove vrste hrane, manjše spremembe in ne v celoti menjati jedilnikov, tudi če pri tem odstopamo od smernic. Predvsem je potrebno da otrok z veseljem poje obrok. 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.

V šoli se trudimo, da so pripravljene obroki sestavljeni pestro in iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma. Jedilniki so dovolj raznoliki, saj se razen zelenjavnih juh in določenih napitkov (čaj, kakav, bela kava) pri zajtrku/malici, nobena jed vsaj tri tedne na jedilniku ne ponovi. Prav tako se trudimo učence privajati na različne okuse in zdravo hrano. Učence spodbujamo k sprejemanju novih jedi (največkrat so to tiste jedi, ki jih učenci niti ne poizkusijo in je zato ne jedo). Ključni mehanizem za sprejemanje nove hrane je ponavljajoča degustacija. To pomeni, da učence spodbujamo in jih pozivamo k temu, da bi novo jed čim večkrat poizkusili

ZAKLJUČEK

Prehranske smernice, so veljavni predpisi, ki v Sloveniji urejajo skrb za zdravo prehrano otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Prehrana vpliva na naše zdravje in kakovost življenja, zato je pomembno, da vsak vzgojno-izobraževalni zavod poskrbi za čim bolj optimalno prehrano in s tem za zdrav razvoj in rast vaših otrok.

Jedilnik je oblikovan tako, da se jedi v enem mesecu pri posameznih obrokih ne ponavljajo, razen v primerih objektivnih razlogov, kot so težave z dostavo ali tehnične težave. Tedenski jedilnik dopoldanske malice navadno vključuje dvakrat tedensko mlečne obroke ali mlečne izdelke ter dvakrat tedensko namaze, ki jih večinoma pripravljamo sami v kuhinji. Občasno so na jedilniku tudi jedi na žlico in manj zdrave izbire, da zadovoljimo želje učencev.

Kosilo je tedensko zasnovano tako, da enkrat tedensko vključuje brezmesni obrok, enkrat tedensko jed na žlico, preostale tri dni pa različne vrste mesa z različnimi prilogami. Enkrat do dvakrat mesečno vključimo tudi manj zdrave izbire. Kruh in pekovski izdelki so večinoma iz ržene, ovsene, pirine ali polnozrnate moke, skladno s smernicami zdrave prehrane. Vsak dan sta na voljo tudi sadje in zelenjava, včasih pa oboje.

Glede na razpoložljiva finančna sredstva se trudimo, da v naše obroke vključujemo čim več ekološko (EKO) ali biološko (BIO) pridelanih živil, po možnosti od slovenskih oziroma lokalnih pridelovalcev. Zavedamo se, da je ekološko pridelana hrana visoko kakovostna in bolj varna, zato je boljše izbira. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta običajno bolj kakovostna, saj sta bolj zrela in imata višjo hranilno vrednost (več vitaminov in mineralov). To je zato, ker nista izpostavljena dolgotrajnemu transportu, ki negativno vpliva na kakovost živil, poleg tega transport zelo obremenjuje okolje.

Poleg sadja in zelenjave se trudimo uporabljati sveže mleko in mlečne izdelke, olja, meso in žitne izdelke lokalnih ponudnikov, kolikor je mogoče. Na jedilniku so ta živila (BIO/EKO/lokalno) označena z zeleno barvo. Tako učenci uživajo bolj kakovostno hrano, kar pozitivno vpliva na njihovo zdravje, hkrati pa skrbimo za okolje in ohranjamo delovna mesta.

Rezultati ankete ter predlogi, pripombe in pohvale staršev in učencev nam bodo izhodišča pri organizaciji šolske prehrane za naslednje šolsko leto. Preučili jih bomo in poskušali uresničiti v skladu s prehranskimi smernicami in našimi zmožnostmi. S pomočjo različnih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti in projektov si bomo še naprej prizadevali pozitivno vplivati na prehranske izbire otrok in zdrav način prehranjevanja.