



ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2019/2020

Podatke zbrala in obdelala Nadja Rejec

Kobarid, april 2020

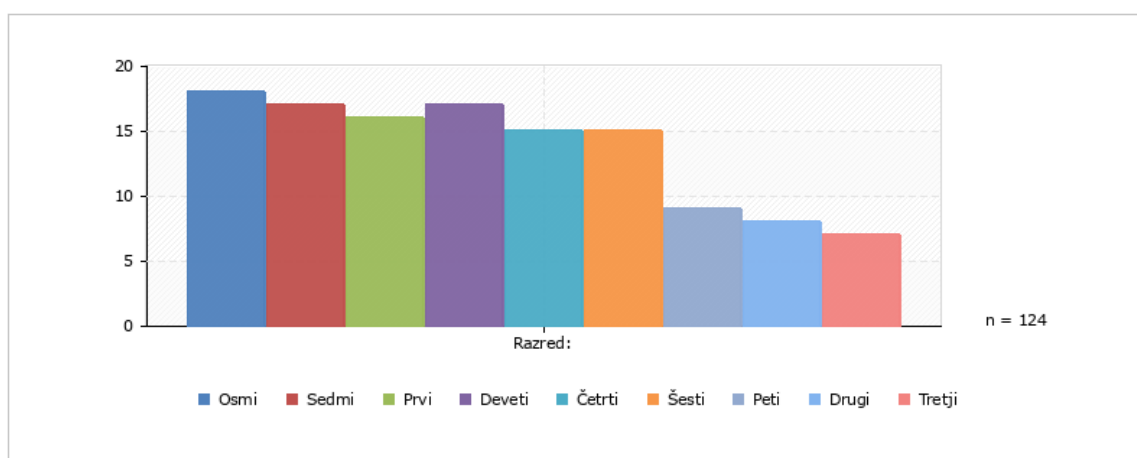
1. UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zato stremimo k temu, da učencem ponujamo kar se da zdravo in uravnoteženo prehrano. Ker pa so prehranjevalne navade in želje otrok in staršev glede prehrane različne, smo učence in starše povabili k izpolnjevanju ankete, s katero smo želeli izmeriti stopnjo zadovoljstva z organizirano šolsko prehrano.

Rezultati ankete, vključno z vsemi izraženimi mnenji, pobudami, pripombami oziroma pohvalami, nam bodo v pomoč pri organizaciji šolske prehrane v prihodnosti, zato se vsem, ki ste si vzeli čas in izpolnili anketni vprašalnik zahvaljujemo.

2. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA UČENCE

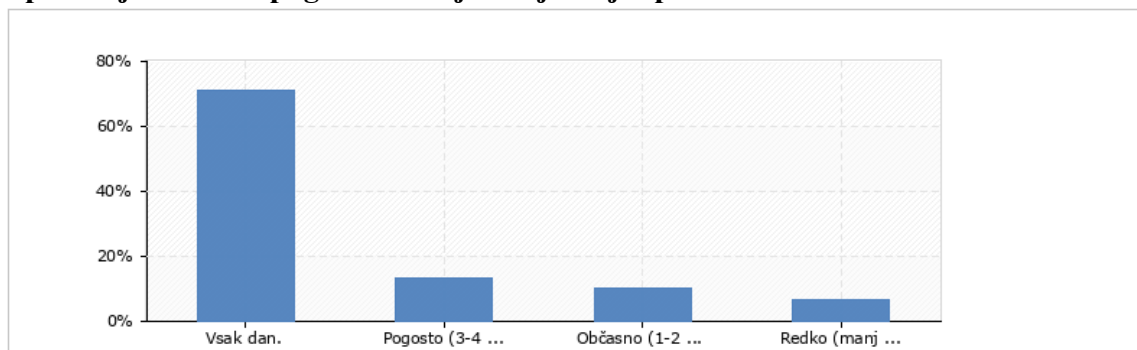
Vprašanje 1: Kateri razred obiskuješ?



Spletni anketni vprašalnik je izpolnilo 124 učencev, kar predstavlja 33 % vseh učencev na šoli. V največjem obsegu so anketo izpolnili učenci od 7., 8. in 9. razreda, sledijo prvošolci in četrtošolci. Posebnost letošnje ankete je v tem, da so bili učenci k reševanju pozvani preko dela na daljavo, odzivnost pa je bila celo boljša kot v preteklih letih.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ZAJTRK

Vprašanje 2: Kako pogosto običajno zajtrkuješ pred odhodom v šolo?



Pred odhodom v šolo redno (vsak dan) oziroma zelo pogosto (3 do 4 krat tedensko) zajtrkuje 83 % anketiranih otrok, občasno (1 do 2 krat tedensko) zajtrkuje 10 % vprašanih otrok, medtem ko je za 6 % anketiranih otrok šolska malica prvi dnevni obrok. Glede na rezultate preteklih let, se kaže pozitiven trend saj vse več otrok redno zajtrkuje. Prav tej tematiki smo v letošnjem šolskem letu

posvetili kar nekaj pozornosti (razredne ure, projekt Začni dan z zajtrkom, Tradicionalni slovenski zajtrk).

Dopoldanska malica ne sme biti nadomestilo za zajtrk. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega sloga življenja. Zajtrk naj bi predstavljal približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb. Z zajtrkom že zjutraj telesu zagotovimo dovolj energije za delo, igro, učenje in razmišljanje. Raziskave kažejo, da dosegajo učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin ter manj težav s povečano telesno težo.

Vprašanje 3: V primeru, da ne zajtrkuješ redno, napiši razloge zakaj ne zajtrkuješ.

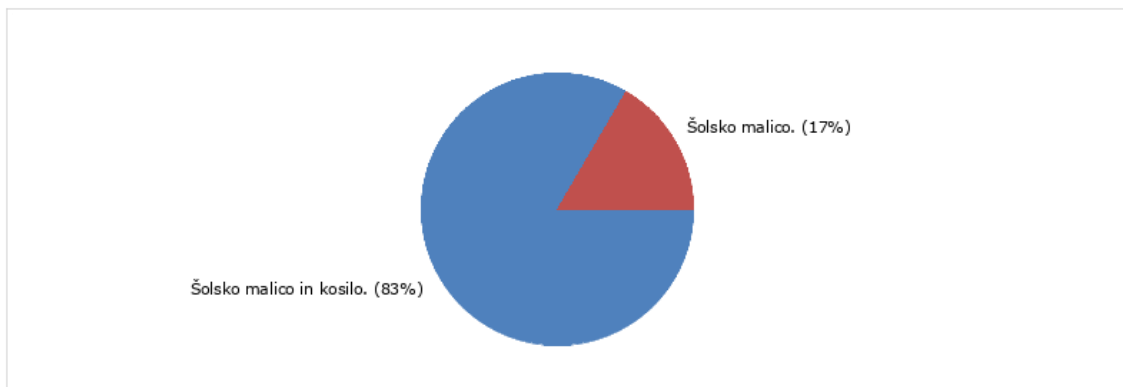
Učenci so najpogosteje navajali, da jim za zajtrk zmanjka časa, da tako zgodaj zjutraj še niso lačni, oziroma da so tako navajeni.

Vprašanje 4: Kaj najpogosteje ješ za zajtrk?

Učenci najpogosteje zajtrkujejo kruh s čokoladnim namazom, kruh z maslom in marmelado ali različne druge namaze. Učenci pri zajtrku najpogosteje pijejo mleko oziroma kakav. Pogosto za zajtrk jedo tudi različne kosmiče (koruzni, čokolešnik, čokoladne kroglice) in piškote. Učenci za zajtrk večinoma posegajo po jedeh z veliko dodanega sladkorja.

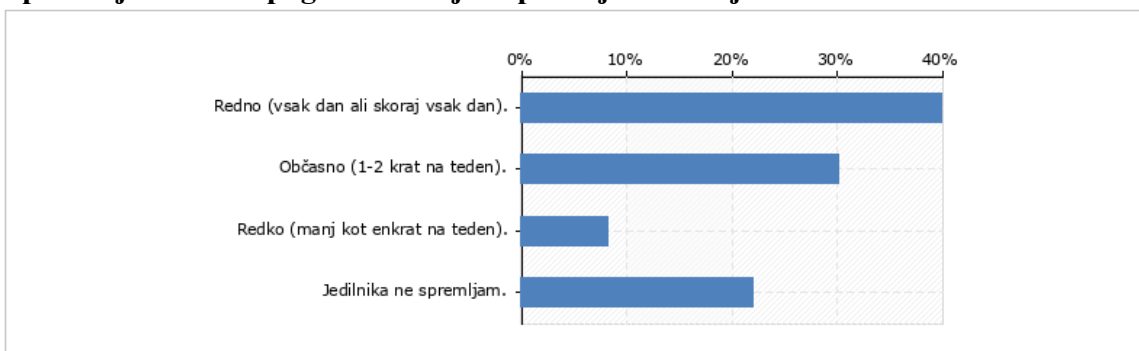
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO PREHRANO

Vprašanje 5: Katere obroke zaužiješ v šoli?



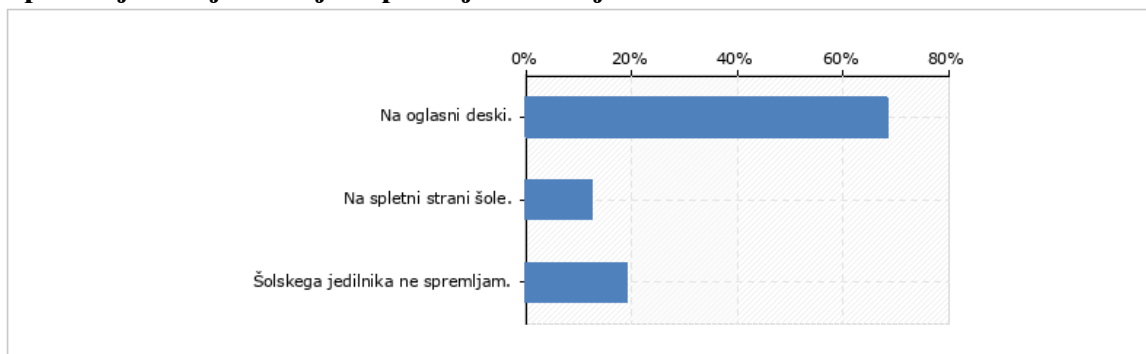
Izmed anketiranih učencev je 17 % takih, ki v šoli jedo samo šolsko malico, medtem ko 83 % otrok vsaj občasno v šoli tudi kosi. Tako kot na drugih šolah po Sloveniji, se tudi pri nas kaže trend, da vse več učencev v šoli poleg malice zaužije tudi kosilo.

Vprašanje 6: Kako pogosto običajno spremljaš šolski jedilnik?



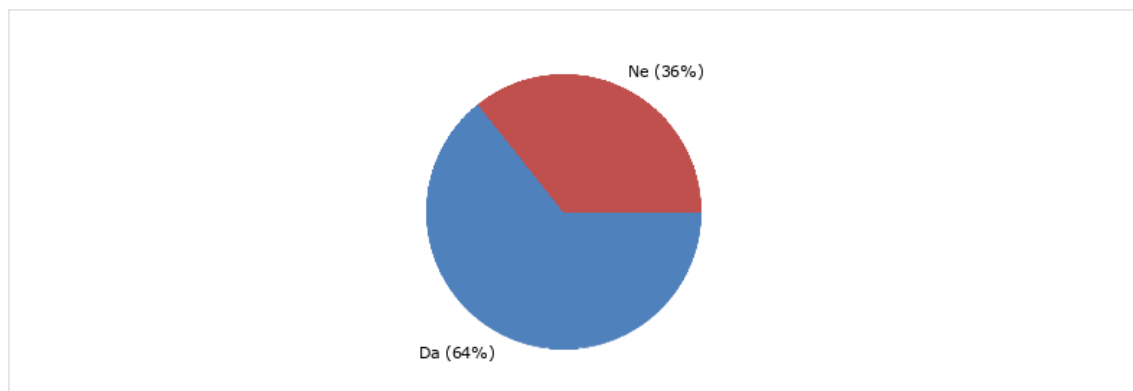
Šolski jedilnik redno spremlja 70 % vprašanih otrok, medtem, ko se preostalih 30 % učencev z jedilnikom seznani zgolj redko oziroma nikoli.

Vprašanje 7: Kje običajno spremljaš šolski jedilnik?



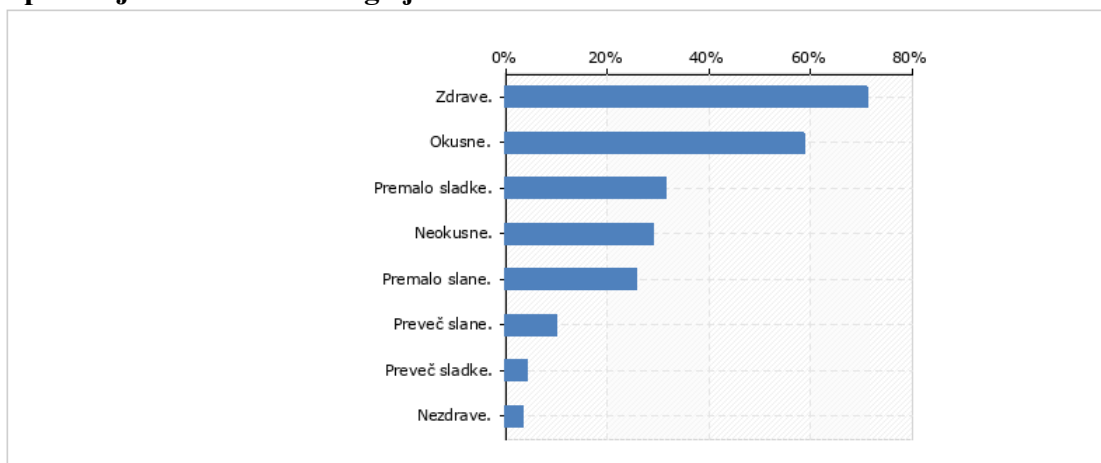
Večina učencev spremlja jedilnik na oglasni deski šole. Manjši del učencev si jedilnik ogleda na spletni strani šole.

Vprašanje 8: Ali se ti zdi, da ti je ponujeno v šoli dovolj svežega oziroma suhega sadja?



64 % anketiranih učencev je mnenja, da imajo v šoli na razpolago dovolj svežega oziroma suhega sadja, ostali menijo da bi lahko bilo sadja še več. Učencem kot dodatek k šolski malici pogosto ponudimo sveže oziroma suho sadje ali zelenjavo. Poleg tega jim je v učilnicah (razredna stopnja) oziroma v jedilnici v dopoldanskem času na razpolago različno sadje. Šola se vsakoletno vključuje tudi v projekt Evropska shema šolskega sadja in zelenjave, v okviru katerega pridobimo dodatna sredstva za nakup sadja in zelenjave.

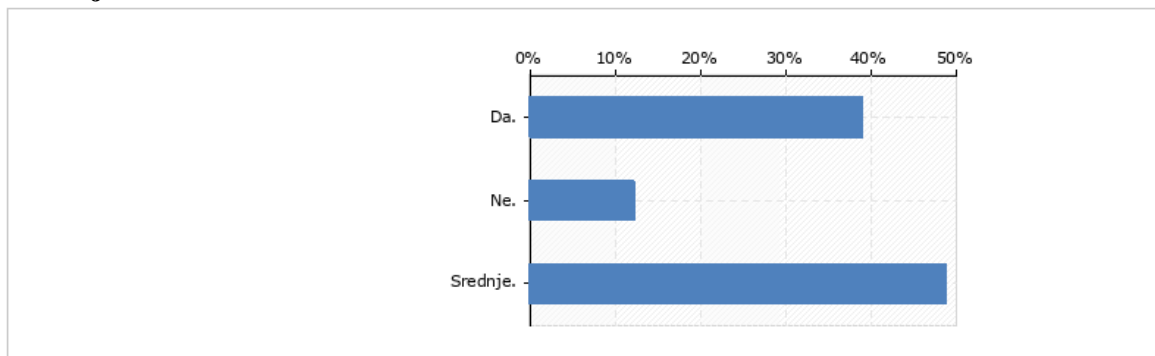
Vprašanje 9: Jedi iz šolskega jedilnika so:



Kar 71 % vprašanih učencev meni, da so jedi iz šolskega jedilnika zdrave, 59 % jih meni, da so jedi tudi okusne. Hkrati so za 31 % vprašanih jedi za njihov okus premalo sladke, nekaterim pa se zdijo tudi premalo slane.

Pri pripravi jedi smo še posebno pozorni na to, da v jedeh omejujemo količino sladkorja in soli. Le na ta način jedi ustrezajo merilom zdrave prehrane. To pa je žal velikokrat v nasprotju z željami otrok (predvsem populacije najstnikov, ki je v pretežni meri reševala anketni vprašalnik).

Vprašanje 10: Ali si na splošno zadovoljen/zadovoljna s šolsko prehrano? Svoj odgovor utemelji.

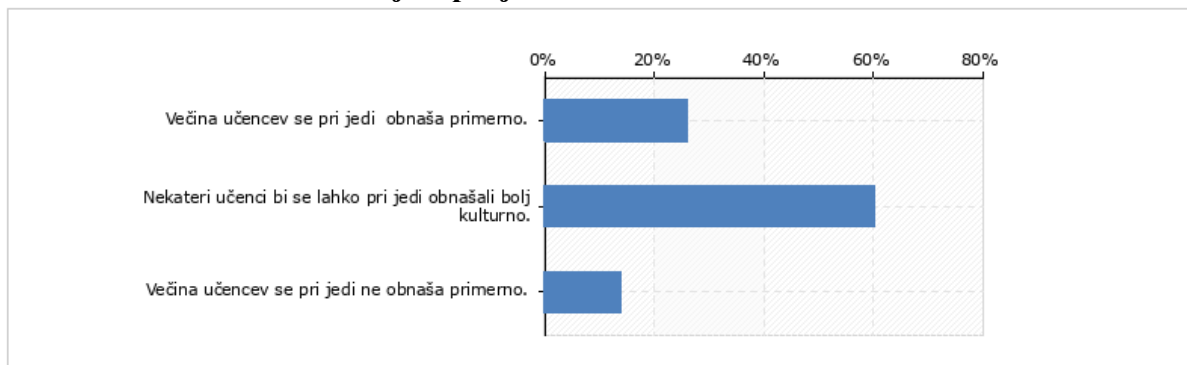


39 % učencev je s šolsko prehrano zadovoljnih, srednje zadovoljnih je 48 % vprašanih, medtem ko 12 % vprašanih s šolsko prehrano ni zadovoljnih. V zadnjem letu se je delež otrok, ki so izrazili zadovoljstvo s šolsko prehrano podvojil. Učenci, ki so s prehrano zadovoljni menijo, da so jedi okusne in zdrave. Učenci, ki s šolsko prehrano niso zadovoljni menijo, da jedi niso okusne, da v jedi vključujemo preveč zelenjave in žit, ter da je hrana premalo sladka. Želeli bi si tudi več sladkih sokov ter razne dodatke (kot je majoneza).

Vprašanje 11: Ali meniš, da bi prehrano na šoli lahko označili kot zdravo prehrano? Svoj odgovor utemelji.

Večina učencev meni, da šolska prehrana na naši šoli ustreza merilom zdrave prehrane. Svoj odgovor utemeljujejo s tem, da je hrana raznolika ter da jim je ponujeno veliko sadja in zelenjave; izdelki pridelani na biološki način; kruh in drugi izdelki iz polnovrednih žitaric. Hkrati učenci opažajo, da se občasno na jedilniku pojavljajo tudi jedi, ki niso preveč zdrave, so pa učencem všeč. Občasno namreč učencem ponujamo tudi jedi, ki jih imajo radi, kljub temu da jih ne uvrščamo v rubriko priporočenih jedi.

Vprašanje 12: Kakšna se ti zdi kultura obnašanja pri jedi v šoli? Kaj te še posebej moti v zvezi z nekulturnim obnašanjem pri jedi v šoli?

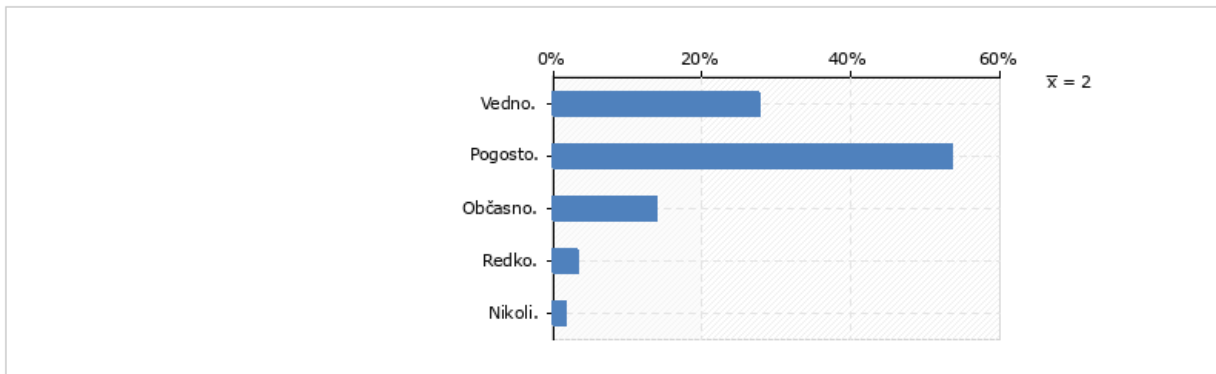


V letošnjem šolskem letu smo naredili še en korak višje k dvigu kulture prehranjevanja v naši šolski jedilnici. To so zaznali tudi učenci, saj se je delež tistih, ki menijo da je obnašanje sošolcev pri jedi

primerno, v primerjavi z lanskoletnimi rezultati znatno povečal. Kljub temu je več kot polovica anketirancev mnenja, da se nekateri sošolci pri jedi še vedno ne obnašajo primerno. Kot moteče dejavnike najpogosteje omenjajo pretirano glasnost učencev pri jedi, govorjenje s polnimi usti, prerivanje in prehitevanje v vrsti za kosilo ter nespoštljiv odnos do hrane (odmetavanje hrane, neprimerne pripombe v zvezi s hrano).

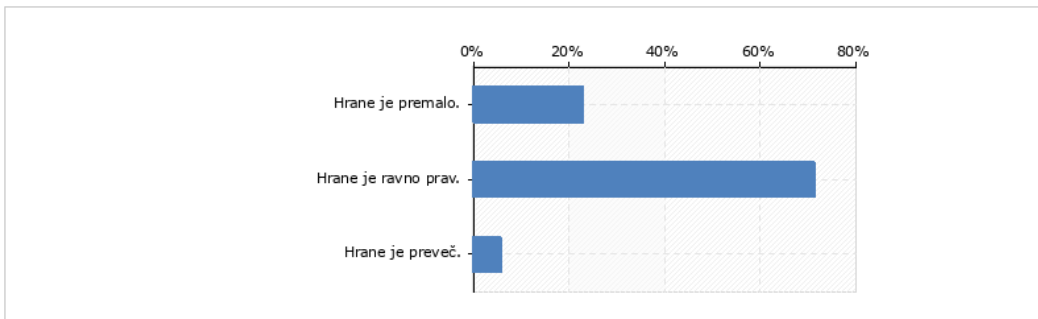
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO MALICO

Vprašanje 13: Ali običajno za šolsko malico vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



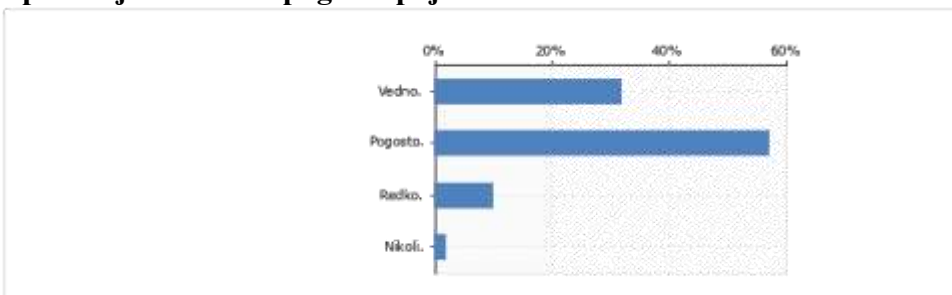
Nekaj več kot četrtina učencev pri šolski malici vedno vzame vse jedi, ki so jim ponujene, polovica učencev to stori pogosto. Nekateri učenci si postrežejo zgolj s tistimi sestavinami malice, ki so jim všeč.

Vprašanje 14: Oceni šolsko malico glede na količino hrane, ki ti je ponujena?



70% učencev meni, da je hrane ravno prav, medtem ko jih 23% mnenja, da je hrane premalo, 6% pa, da je hrane preveč. Naše mnenje je, da so obroki primerno veliki v primeru, da učenci vzamejo vse kar jim je za malico ponujeno. Iz odgovorov na predhodnje vprašanje pa je razvidno, da veliko učencev ne vzame vseh sestavin obroka. Porcije šolske malice so namenoma pripravljene v zmernih velikostih, predvsem zato, da ne zavračamo preveč hrane. Vsi tisti, ki so še lačni in bi želeli dodatek, si tega lahko vzamejo pri kuhinjskem pultu, kjer je vedno na razpolago.

Vprašanje 15: Kako pogosto poješ celoten obrok?



Celoten obrok šolske malice vedno poje 31 % učencev, 56% učencev to stori pogosto, 10 % učencev celoten obrok šolske malice poje redko. Po naših opažanjih je težava tudi v tem, da si učenci ne vzamejo dovolj časa, da bi v miru pojedli malico, saj se jim mudi na odmor.

Vprašanje 16: Navedi tri jedi, ki jih najraje ješ za malico.

Učenci so najpogosteje navajali jedi: pica, hot dog, lešnikov namaz, kosmiči z mlekom ali jogurtom, polnozrnat rogljiček, sendvič, maslo in med ter ribji namaz.

Vprašanje 17: Napiši katerih jedi običajno ne poješ pri šolski malici.

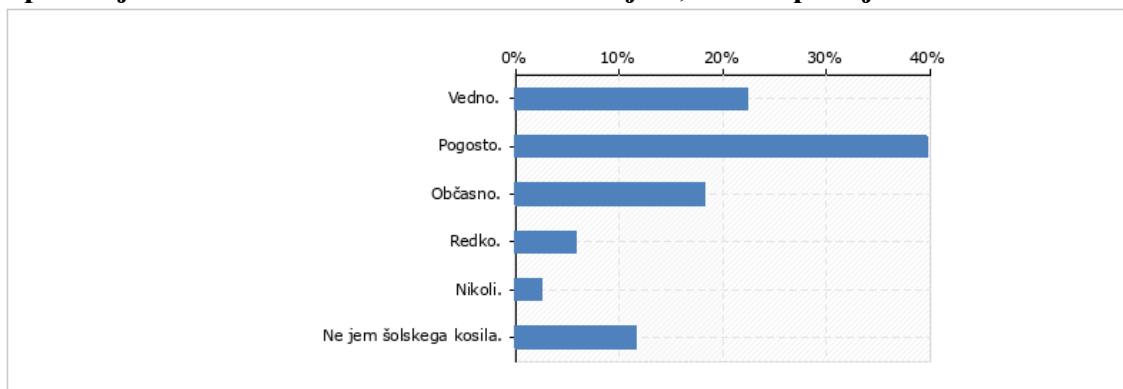
Odgovori učencev so bili zelo raznoliki. Odgovori, ki so številčno nekoliko izstopali so: različni namazi (zeliščni, ribji, mesni), zelenjava (ponujena kot dodatek k šolski malici), sendviči, marmelada ter mlečni namaz in sir.

Vprašanje 18: Predlagaj nove jedi, ki bi si jih želel/a jesti za šolsko malico.

Učenci so navajali zelo raznolike jedi. Najpogosteje pa so zapisali naslednje predloge: palačinke, rogljičke in žepke s čokoladnim nadevom, burek, sendvič s pršutom ali suho salamo, lešnikov namaz, čokolino. Veliko učencev pa je mnenja, da je ponudba dovolj raznolika in nimajo novih predlogov.

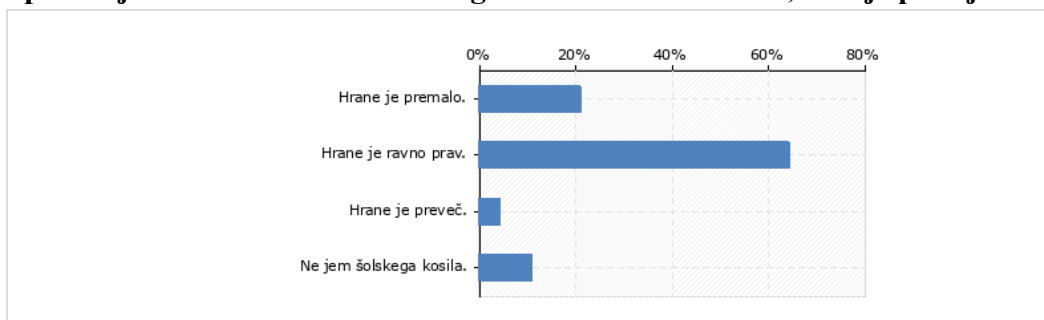
SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA ŠOLSKO KOSILO

Vprašanje 19: Ali za šolsko kosilo vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



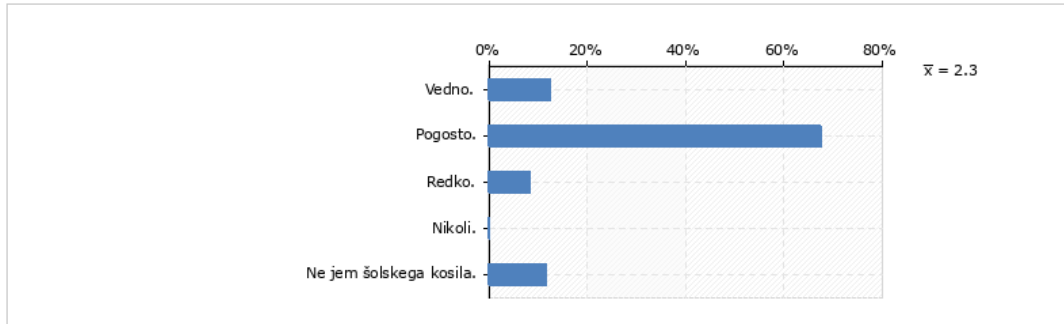
61% anketiranih učencev vedno oziroma pogosto vzame vse jedi, ki so sestavni del šolskega kosila, medtem ko so ostali učenci bolj ali manj izbirčni. Opažamo, da učenci predmetne stopnje v veliki meri zavračajo zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in solate.

Vprašanje 20: Oceni šolsko kosilo glede na količino hrane, ki ti je ponujena.



Približno 62 % učencev meni, da je hrane ravno prav, 20 % jih trdi da je hrane premalo, 4 % pa je mnenja, da je hrane preveč. Naše mnenje je, da je tudi pri kosilih hrane dovolj v primeru, da učenec vzame vse sestavine šolskega kosila. Žal pa prepogosto opažamo, da učenci predmetne stopnje vzamejo zgolj meso in prilogo iz skupine ogljikovih hidratov, kar ne more zadostiti njihovim energijskim še manj pa hranilnim potrebam.

Vprašanje 21: Kako pogosto poješ celoten obrok?



12% učencev trdi, da vedno poje celoten obrok kosila, 65% učencev to stori pogosto, 8 % učencev pa redko oziroma nikoli ne pojedjo vsega.

Vprašanje 22: Napiši tri jedi, ki jih imaš pri kosilu najraje.

Nabor jedi, ki jih učenci najraje jedo za kosilo je zelo raznolik. Izpostavili bi lahko naslednje jedi: testenine (predvsem s skuto in orehi), cmoke (zdrobove, kruhove, krompirjeve), paniran sir, lazanjo, krompir, različne vrste mesa (piščančje, polpete, pečenko,...) govejo juho, enolončnice in različna peciva (štruklji, puding,...).

Vprašanje 23: Napiši katerih jedi pri šolskem kosilu ne maraš.

Učenci so najpogosteje navedli naslednje jedi: ribe, zelenjavne juhe, enolončnice in zelenjavne priloge ter različne solate.

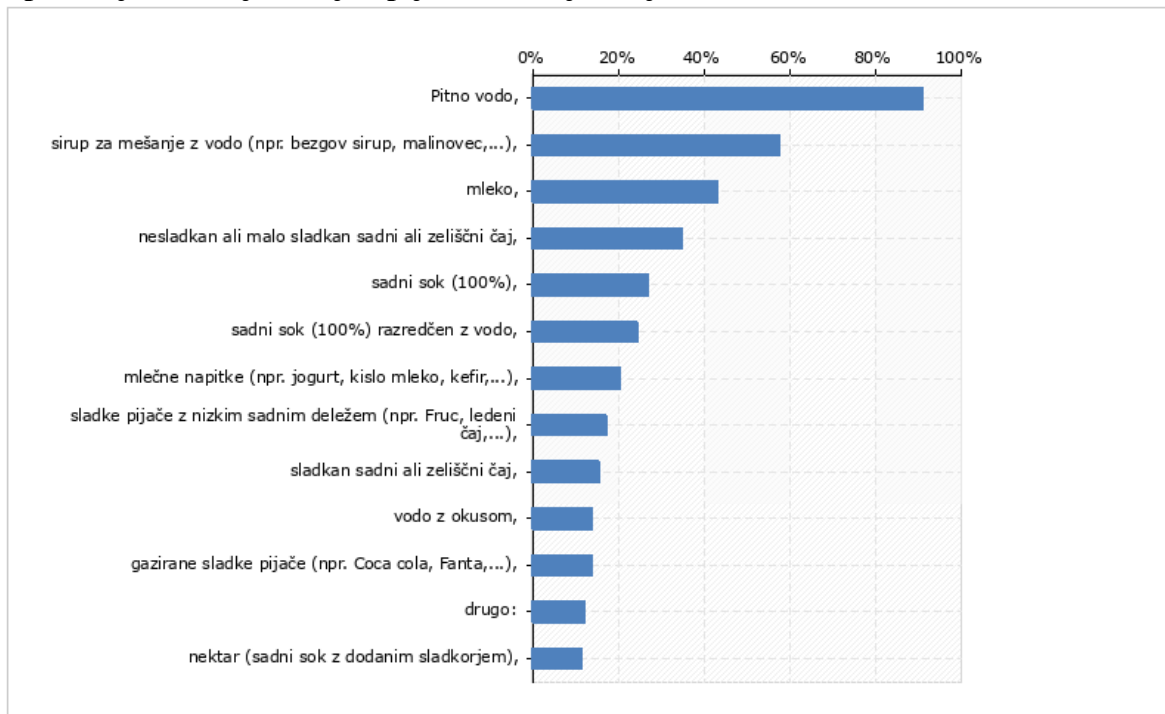
Vprašanje 24: Predlagaj nove jedi, ki bi si jih želel na jedilniku za šolsko kosilo.

Večina učencev je navajala jedi, ki so že zastopane na šolskem jedilniku. Veliko jih meni, da je ponudba dovolj pestra in nimajo želja. Predlogi novih jedi, ki so bili najpogosteje izraženi pa so: ocvrt krompirček, palačinke, hamburger, ocvrti kalamari.

V šolski kuhinji ocvrtih jedi ne pripravljamo. Panirane jedi, niso ocvrte v olju, temveč pečene v konvektomatu. Namesto ocvrtega krompirčka, učencem ponujamo pečen krompir. Palačink pa učencem žal ne moremo pripraviti, ker je postopek masovne peke palačink časovno preveč zamuden.

SKLOP VPRAŠANJ, KI SE NANAŠAJO NA PREHRANSKE NAVADE (PREHRANA DOMA)

Vprašanje 25: Kaj običajno piješ, ko si žejen/žejna?

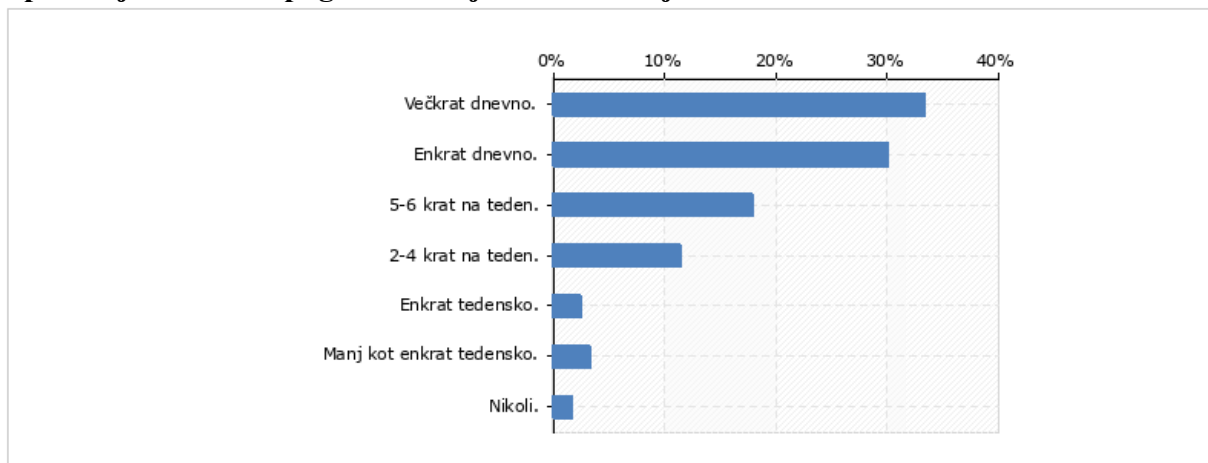


Večina učencev se odžejja z vodo, kar je z zdravstvenega vidika zelo dobro. Še vedno pa preveč otrok doma pije napitke na osnovi sirupov, ki vsebujejo veliko dodanega sladkorja. Otroci pijejo za žejo tudi druge sokove, nektarje, gazirane pijače in mlečne napitke.

Otroke je potrebno spodbujati k pitju vode in nesladkanih čajev. Te pijače namreč popolnoma zadostijo otrokovi potrebi po hidraciji.

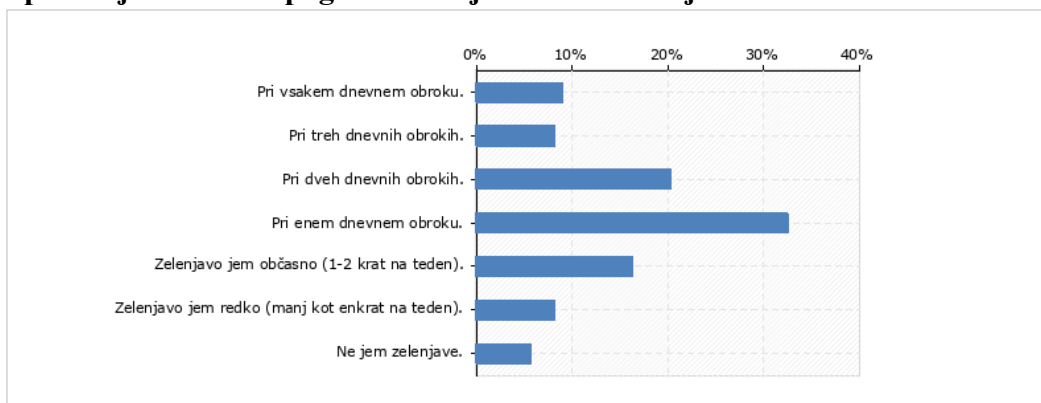
V šoli je voda učencem vedno na voljo, tako v jedilnici, kot v pitnikih na šolskih hodnikih.

Vprašanje 26: Kako pogosto običajno uživaš sadje?



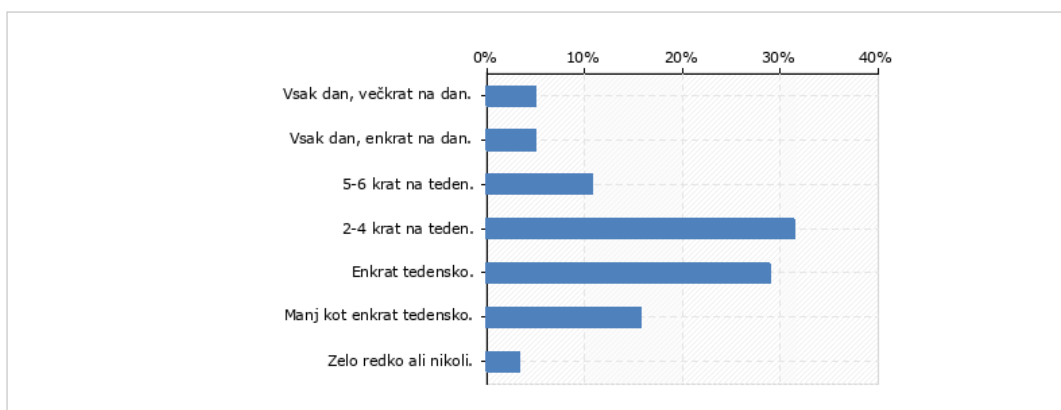
63% učencev uživa sadje vsak dan, 29% učencev poseže po sadju 2 do 6 krat tedensko, 8% vprašanih pa sadje uživa enkrat tedensko ali manj. V skladu s prehranskimi priporočili je sadje dobro uživati vsak dan, večkrat na dan, bodisi kot samostojen obrok (malica) ali kot sestavni del obroka. Opazamo, da učenci sadje radi jedo in veliko posegajo po njem tudi v šoli.

Vprašanje 27: Kako pogosto običajno uživaš zelenjavo?



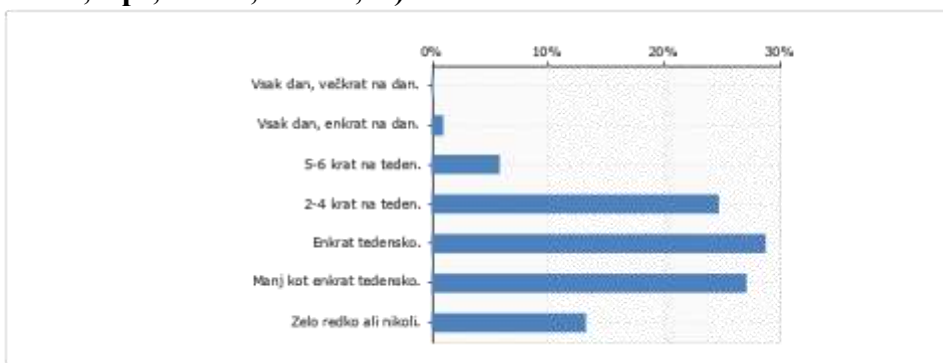
Kar 69 % vprašanih učencev odgovarja, da jedo zelenjavo vsaj enkrat dnevno. Tudi v šoli dajemo veliko poudarka temu, da otrokom ponujamo veliko zelenjave, v raznolikih jedeh in na različne načine. Zelenjava ni samo sestavni del kosil, temveč jo otrokom pogosto ponudimo tudi kot sestavni del šolske malice.

Vprašanje 28: Kako pogosto uživaš sladice (npr. potica, krof, rogljiček, žepček, zavihek, torta, rolada, rezina, sladko pecivo, puding,...)?



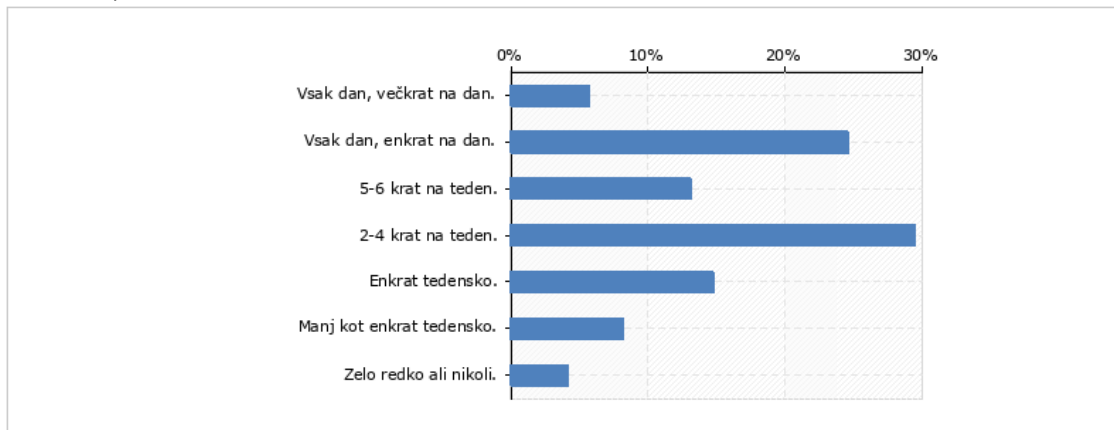
Večina učencev uživa sladice 2 do 4 krat tedensko, 10 % otrok po sladkih prigrizkih posega vsakodnevno, medtem ko 3% otrok sladke prigrizke uživa zgolj občasno ali nikoli. Sladice uvrščamo v vrh prehranske piramide, saj vsebujejo veliko sladkorja in skritih maščob in so poleg sladkih pijač ter slanih prigrizkov poglavitni vzrok za prekomerno telesno težo pri otrocih in mladostnikih. Otroke moramo spodbujati, da namesto nezdravih prigrizkov raje izberejo sveže ter suho sadje ter manjše količine oreščkov.

Vprašanje 29: Kako pogosto uživaš slane prigrizke in slano pekovsko pecivo (npr. pica, burek, čips, smoki, kokice,...)?



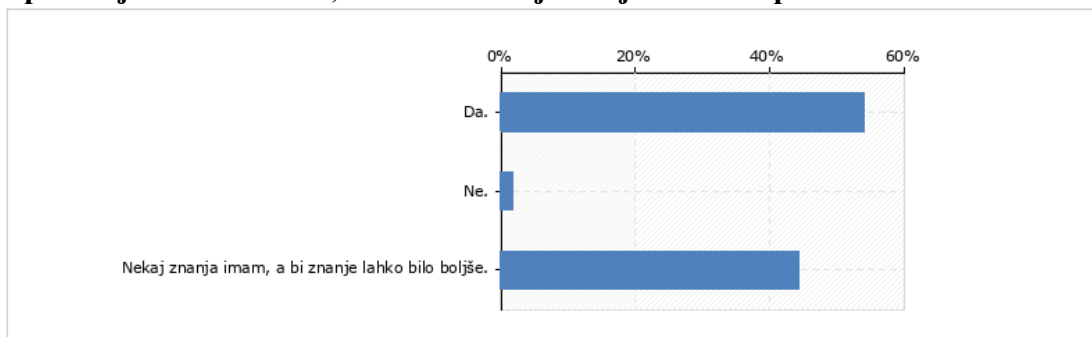
55 % vprašanih učencev odgovarja, da uživajo slane prigrizke enkrat tedensko ali manj, 30 % učencev se poslužuje omenjenih jedi 2 do 6 krat tedensko, medtem ko le 1 % učencev posega po slanih prigrizkih vsakodnevno. Te jedi naj ne bodo otrokom in mladostnikom dnevno na razpolago, temveč jih prihranimo za posebne priložnosti (zabave, praznovanja). Opazen je spodbuden trend, saj se pogostost uživanja slanih prigrizkov med učenci naše šole zmanjšuje.

Vprašanje 30: Kako pogosto uživaš sladkarije (npr. čokolada, sadno-žitne rezine, bomboni, lizike,...)?



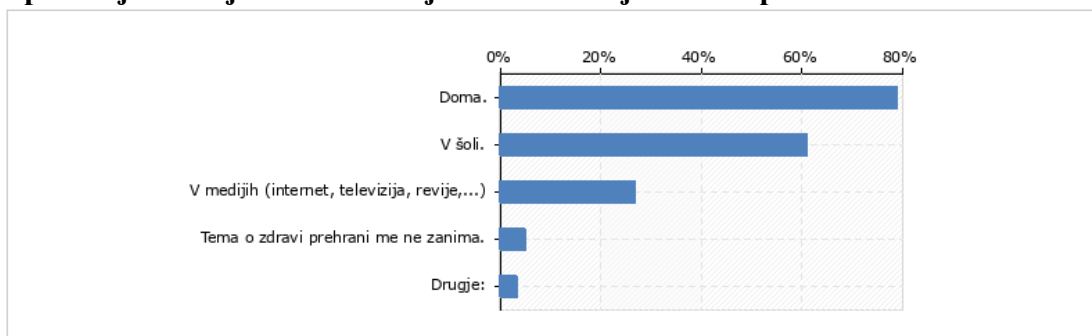
30 % anketiranih učencev uživa sladkarije vsak dan ali skoraj vsak dan, 34 % je takih ki po sladkarijah posegajo 1 do 4 krat tedensko, medtem ko jih 27 % uživa sladkarije enkrat tedensko ali manj. Tudi pri uživanju sladkarij, je opazen spodbuden trend, saj se pogostost uživanja sladkarij med učenci naše šole zmanjšuje.

Vprašanje 31: Ali meniš, da imaš dovolj znanja o zdravi prehrani?



53% vprašanih je mnenja, da imajo dovolj znanja o zdravi prehrani, ostali menijo, da bi bilo dobro znanje o zdravem prehranjevanju nadgraditi. Ker šola pomembno prispeva k informiranosti učencev o zdravem življenjskem slogu in oblikovanju zdravih prehranskih navad, bomo v prihodnje še naprej posvečali veliko pozornosti tovrstnim vsebinam.

Vprašanje 32: Kje si dobil/a največ informacij o zdravi prehrani?



Učenci pridobivajo znanje o zdravi prehrani predvsem v družini, šoli in medijih.

Vprašanje 33: Imaš kakšne predloge, pohvale oziroma pripombe v zvezi s šolsko prehrano? Navedeni so izvirni zapisi učencev.

- Drage kuharice in kuhar! Zelo dobro kuhate. Najbolj pa sladice. Njam!
- Pohvale za solato.
- Predlagam da zraven solate ponudite kis in olje, da si vsak doda po okusu. Pohvalil bi kuharice in kuharja.
- Več dodatkov, sveže sadje.
- Moja pohvala je, da je šolska prehrana zelo dobra.
- Vsi se lepo trudijo, da imamo zdravo in okusno prehrano.
- Imam pohvalo za vse kuharice v centralni šoli Kobarid.
- Vse solate pri kosilu imajo preveč kisa.
- Nekatere jedi mi niso všeč.
- Hrana je dobra.
- Pohvala kuharjem za dobro kuhanje.
- Pohvala kuharicam, saj se s prehrano res trudijo.
- Hrana je zelo dobra.
- Da bi bilo več raznolikega suhega in svežega sadja in manj rib in namazov v jedilniku
- Premalo hrane za malico, neokusno.
- Naj bo hrana boljša.
- Lahko bi imeli pravi čokoladni namaz pri malici (Nutella).
- Manj razredčen 100% sok.
- Mislim, da bi lahko večkrat dali k mlečnemu gresu kakav in k hot dogu majonezo/gorčico, več sladkorja na testenine z orehi. Pohvalila pa bi vas, ker ste nam pripravili čevapčiče in samopostrežbo (majoneza, paradižniki, ajvar...) in upam da bomo taksna kosila dobili večkrat.
- Lahko bi dajali več dodatkov.
- Manj ekološke hrane.
- Da nebi bilo rib.
- Hrana je včasih mrzla.
- Šolska prehrana se mi zdi v redu, ampak lahko bi bilo večkrat za kosilo kruhovi cmoki.
- V hrani sem dobil lase.
- Večkrat zdrobovi cmoki za kosilo.
- Sladkajte čaj.
- Hrana je zelo dobra.
- Pire krompir nima okusa. Testenine z orehi in skuto so odlične, za kosilo bi lahko bile vsaj 1 krat na teden. Za malico bi bil lahko večkrat slanik.
- Želela bi, da bi bilo meso na naši šoli boljše pripravljeno.
- Samopostrežna solata.
- Ni mi všeč, ker večkrat dobim porcijo za razredno stopnjo, vendar sem 6. razred.
- Zdi se mi, da bi sokove pri malici morali manj redčiti oz. bi nabavili sirupe, ki bi imeli boljši okus in od tega bi imeli manj stroškov.
- Samo rib nočem več.
- Pica bi bila lahko za kosilo.

3. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKE PREHRANI ZA STARŠE

Spletno anketo o šolski prehrani za starše je izpolnilo 57 staršev.

Vprašanje 1: Kateri razred obiskuje vaš otrok?

Razred	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Število sodelujočih staršev	11	9	10	6	5	6	4	1	4

Vprašanje 2: Izberite ustrezní odgovor.

	Ne	Da	Včasih
Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?	3 (5 %)	35 (61 %)	19 (33 %)
Menite, da prehrana na šoli ustreza načelom zdrave prehrane?	3 (5 %)	43 (75 %)	11 (19 %)
Menite, da je šolska prehrana dovolj raznolika?	2 (4 %)	48 (84 %)	7 (12 %)
Menite, da je vašemu otroku na razpolago dovolj sadja in zelenjave?	7 (12 %)	45 (79 %)	5 (9 %)

Več kot polovica staršev redno spremlja šolski jedilnik (61 %). Prav tako večina staršev meni, da prehrana na šoli ustreza načelom zdrave prehrane (75 %), je dovolj raznolika (84 %) ter da je otrokom v šoli ponujenega dovolj sadja in zelenjave (79 %).

Vprašanje 3: Naše vodilo je, da se čim več jedi pripravi v šolski kuhinji, otrokom ponuja neporcijske malice (manj odpadne embalaže, nižja cena) in v šolsko prehrano vključi čim več lokalnih živil. Kakšno je vaše mnenje glede tega?

	Zelo pozitivno	Pozitivno	Vseeno mi je	Negativno	Zelo negativno
Domači namazi za šolsko malico	37 (65%)	13 (23%)	4 (7%)	3 (5%)	0 (0%)
Neporcijske malice	34 (60%)	19 (33%)	2 (4%)	1 (2%)	1 (2%)
Lokalna živila	47(85%)	6 (11%)	12(4%)	0 (0%)	0 (0%)

Velika večina anketiranih staršev je naklonjena domačim namazom (88 %), neporcijskim malicam (93 %) in vključevanju lokalnih živil v šolsko prehrano (96 %).

Vprašanje 4: Kaj bi pohvalili v zvezi s šolsko prehrano?

Navedeni so izvirni zapisi staršev.

- Veseli me dejstvo, da je v večini pri vsakem obroku na voljo zelenjava. Spodbujam, da bi je bilo še več. Prav tako sadje. Zelo je pohvalno tudi to, da se veliko jedi naredi v kuhinji! Pa pester izbor jedi na jedilniku, lepo je videt.
- Raznolika, zdrava hrana, občasno priboljški.
- Vsi, ki sodelujejo pri pripravi hrane in pisanju jedilnika se zelo trudijo. Hvala za vaš trud.
- Ekološka živila.

- Da je vedno na razpolago sadje.
- Vse.
- Raznolikost prehrane in količina sadja, ki je na razpolago učencem.
- Raznolikost in v šolski kuhinji pripravljena hrana.
- Trud za čim bolj ekološko prehrano.
- Raznolika, zdrava prehrana.
- Otrok doma večkrat pove, da je hrana zelo dobra, da lahko dobi dodatek, da vedno vse poje.
- Skupaj ugotavljamo, da se kuharice zelo trudijo, za kar smo jim zelo hvaležni.
- Zelo se trudite, da imajo naši otroci ekološka živila, veseli me tudi da je našim otrokom ponujen tudi kruh vseh vrst in ne samo bel.
- Da imajo možnost dostopa do sadja, če so še lačni.
- Večkrat imajo učenci priložnost poskusiti tudi stare jedi, jedi ki jih doma redkokdaj pripravimo.
- Pohvalila bi, da je hrana zares raznolika in tudi porcijsko primerna za otroke.
- Zelo dobro sestavljen jedilnik. Iskrene čestitke.
- Zelo raznolika hrana, ki je všeč tudi otrokom.
- Otrok mi poroča, da je za prehrano v šoli zanj poskrbljeno in da domov ne pride lačen. Hkrati je pozitivno, da mu je omogočen dodatek, v kolikor ga želi. Na drugi strani pa, da se ga ne sili s hrano, ki je ne mara (zgolj spodbuja) oz. se mu v tem primeru omogočijo manjše porcije. Tako ima vseeno možnost poskusiti hrano, ki je morda prej ni maral, jo je pa kak dan pripravljen vsaj poskusiti.
- Trud kuharjev.
- Trudite se, da je raznolika, zdrava in hkrati otroku prijazna. Pohvala tudi temu, da se je prehrana zelo izboljšala.
- Pestrost jedilnikov, lokalne jedi, raznovrstna živila in jedi.
- Uporaba raznovrstnih žit, dosti zelenjave.
- Pohvala, da v šolsko prehrano vključujete lokalna in ekološka živila.
- Vidim, da v šolsko prehrano vlagate veliko truda.

Vprašanje 5: Kaj vas moti v zvezi s šolsko prehrano?

Navedeni so izvirni zapisi staršev.

- Otroci še vedno zavržejo veliko hrane.
- Čisto nič.
- Mogoče bi lahko vključili malo več sadja, ostalo pa nič.
- Namazi so lahko zdravi, vendar jih moji otroci ne marajo.
- Premalo hrane.
- Prevelike porcije
- Čeprav je zdravo, mi otrok večkrat potoži, da npr. malica ni bila dobra in zato ni nič pojedel.
- Namazi so sicer zdravi, vendar jih moj otrok ne mara. Ponudite še alternativo, ko uvajate taka živila.
- Premalo raznovrstnega sadja. Sadni jogurti, sadne skute, razni kosmiči vsebujejo preveč sladkorja.
- Otroci nimajo dovolj časa, da umirjeno pojedjo malico in kosilo.

Vprašanje 6: Vaši predlogi za izboljšavo šolske prehrane.

Navedeni so izvirni zapisi staršev.

- Otrokom, ki so v splošnem večji jedci omogočiti malo večje porcije.
- Še bolj omejiti junk food in sladkor.
- Nekateri učitelji bi se lahko včasih bolj potrudili pri ponujanju hrane otrokom.

- Mogoče bolj klasična prehrana.
- Večja količina hrane, bolj okusna kosila.
- Ne poznam točnih sestavin in kje jih nabavljate, predvidevam da se trudite. V splošnem se mi zdi pomembno, da je tudi mleko lokalno (ne alpsko), neseget lokalni med, čim več neškropljenega in ekološkega sadja ter zelenjave.
- Manj mesa.
- Poleg namaza ponudite alternativo, lahko med in maslo.
- Večja prilagojenost velikosti porcije starosti otrok.
- Nadaljujte v tej smeri naprej, otrokom nudite tako pestro prehrano, ki je doma zagotovo večina staršev ne ponudi. Otroci tako spoznavajo okuse izven vsakdanjih domačih jedilnikov. Čestitke za vaše predano delo!
- Še več različnih vrst zelenjavnih jedi: polpeti (bučkini, čičerikini), zelenjavne lazanje, zelenjavni golaž, tudi namesto testenin-bučkini špageti. Želim si, da bi bilo še več hrane lokalnega porekla (tudi meso, jajca, zelenjava, v kolikor še ni).
- Lahko bi bilo še več lokalnih izdelkov.
- Kar tako naprej.
- Več sadja.
- Bolj klasična, pa še vedno zdrava prehrana.
- Še več lokalne hrane, tradicionalne/domače jedi.
- Več raznovrstnega sadja.
- Daljši odmori za malico in kosilo, da bi otroci lahko pojedli v manjših skupinah in zato bolj kulturno.
- Vse v redu. Po poročanju mojega otroka je hrana odlična, tako da mislim da bolje skoraj ne gre. Kar tako naprej in hvala za vaš trud.

4. ZAKLJUČEK

Rezultati ankete kažejo, da je večina anketiranih učencev in staršev s prehrano v šoli zadovoljnih. Trudili se bomo, da bo naša prehrana tudi v prihodnje čim bolj pestra, zdrava in okusna. Stremeli bomo k temu, da bo v naših jedilnikih zastopane čim več lokalne in ekološke hrane ter v šolski kuhinji pripravljenih jedi. Pri načrtovanju šolske prehrane bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje otrok ne skladajo vedno z načeli uravnotežene prehrane, je pomembno, da priljubljena živila kombiniramo s priporočenimi.

Tako staršem kot učencem se zahvaljujemo za vse pobude, pripombe, mnenja in pohvale. Odgovori učencev in staršev nam bodo v pomoč pri načrtovanju šolske prehrane, seveda ob upoštevanju Smernic zdravega prehranjevanja.

Hvala!