



ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA ŠOLSKO LETO 2016/2017

Podatke zbrala in obdelala Nadja Rejec

Kobarid, junij 2017

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?

Razred	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Skupaj
Število odgovorov	4	2	1	12	28	32	21	32	30	162
Odstotek učencev v razredu (%)	16	7	5	75	93	94	78	89	83	

Spletni anketni vprašalnik je izpolnilo 162 učencev, kar predstavlja 52 % vseh učencev na šoli. V največjem obsegu so anketo izpolnili učenci od 4. do 9. razreda, kar je posledica tega, da so anketo reševali v okviru razredne ure. Učenci od 1. do 3. razreda in učenci podružničnih šol so bili k reševanju ankete pozvani in so na anketna vprašanja odgovarjali doma s pomočjo staršev.

Vprašanje 2: Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?

	Da	Ne	Skupaj
Število odgovorov	133	30	163
Odstotek (%)	82	18	100

Pred odhodom v šolo zajtrkuje 82 % anketiranih otrok, za 18 % anketiranih otrok pa je šolska malica prvi dnevni obrok. Dopoldanska malica nikakor 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: Kaj običajno ješ za zajtrk?

Učenci najpogosteje zajtrkujejo različne kosmiče. Pogosto jedo tudi kruh s čokoladnim namazom, kruh z maslom in marmelado ali medom, različne druge namaze, jogurt in sadje. Učenci pri zajtrku najpogosteje pijejo mleko oziroma kakav.

Vprašanje 4: Koliko obrokov zaužiješ dnevno?

	Število odgovorov	Odstotek (%)
1-2 obroka dnevno.	6	4
3 obroke dnevno.	60	37
4-5 obrokov dnevno.	97	59
Skupaj	163	100

Po priporočilih je potrebno dnevno zaužiti 5 uravnoveženih obrokov hrane, v časovnih presledkih 3 do 4 ure. Posebno pomembno je, da ne izpuščamo zajtrka. Obroki hrane, zaužiti v prvem delu dneva bistveno manj preobremenjujejo presnovo, kot enako obilni obroki, zaužiti zvečer. Dokazano je, da se pri ljudeh, ki imajo le tri ali še manj dnevnih obrokov, v odrasli dobi pogosteje pojavljajo bolezni srca in ožilja.

Med anketiranimi učenci je 59 % takih, ki zaužijejo priporočeno število dnevnih obrokov, 37% zaužije 3 obroke, medtem ko 4% učencev zaužije le 1-2 dnevna obroka hrane.

Vprašanje 5: Kako pogosto ješ sadje?

	Število odgovorov	Odstotek (%)
Vsak dan.	93	57
3-5 krat na teden.	38	23
1-2 krat na teden.	13	8
Občasno.	17	10
Nikoli.	2	1%
Skupaj	163	99%

V skladu z veljavno prehransko piramido je priporočeno sadje uživati dvakrat dnevno, vsak dan. Po rezultatih ankete sodeč, ustrezno količino sadja zaužije 57% učencev, 23% učencev po sadju poseže 3-5 krat tedensko, medtem ko ostali učenci sadje jedo še redkeje.

Na šoli imajo učenci dnevno na razpolago različne vrste svežega in suhega sadja. Sadje ponujamo v okviru šolske malice in kosila. Naša šola je vključena tudi v evropski projekt Shema šolskega sadja in zelenjave, katerega namen je spodbuditi otroke k pogostejšemu uživanju lokalnega, sezonskega sadja in zelenjave.

Vprašanje 5: Kako pogosto ješ zelenjavo?

	Število odgovorov	Odstotek (%)
Vsak dan.	62	38
3-5 krat na teden.	48	29
1-2 krat na teden.	15	9
Občasno.	30	18

Nikoli.	6	4
Skupaj	161	98

Smernica zdrave prehrane narekujejo uživanje zelenjave vsak dan, 2 do 3 krat dnevno, saj strokovnjaki ugotavljajo da zelenjave, kot pomembnega vira zaščitnih snovi in prehranskih vlaknin, zaužijemo premalo.

V šoli imajo otroci dnevno na razpolago svežo zelenjavo in jedi pripravljene iz nje. Zelenjava ni samo pomemben sestavni del kosila, temveč sveže zelenjavne priloge ponujamo tudi kot dodatek k šolskim malicam. Opažamo pa, da zelenjava in jedi iz nje niso najbolj priljubljene in jih številni učenci ne jedo. Po rezultatih ankete sodeč 38% učencev zelenjavo uživa vsak dan, 29% pogosto, medtem ko 22% vprašanih učencev po zelenjavi poseže redko ali nikoli.

Vprašanje 6: Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš polnozrnat izdelke?

	Število odgovorov	Odstotek (%)
Vsak dan.	30	18
3-5 krat na teden.	50	30
1-2 krat na teden.	30	18
Občasno.	40	24
Nikoli.	12	7
Skupaj	162	99

Pomemben element zdrave prehrane je tudi izbor polnovrednih žit in izdelkov iz njih, saj naše telo nujno potrebuje minerale, vitamine, elemente v sledih in druge snovi, ki jih v predelanih živilih ni. Na šoli stremimo k temu, da v jedilnike vključimo čim več polnovrednih živil. Tega načela se držimo tako pri šolskih malicah kot pri kosilih.

Po rezultatih ankete sodeč večina učencev tudi izven šole posega po polnozrnatih izdelkih. 48% učencev polnozrnat izdelke uživa vsak dan ali zelo pogosto, medtem ko 31% vprašanih polnovredna živila uživa zgolj redko ali nikoli.

Vprašanje 7: Kako pogosto posegaš po nezdravih prigrizkih (čips, sladkarije) med glavnimi obroki?

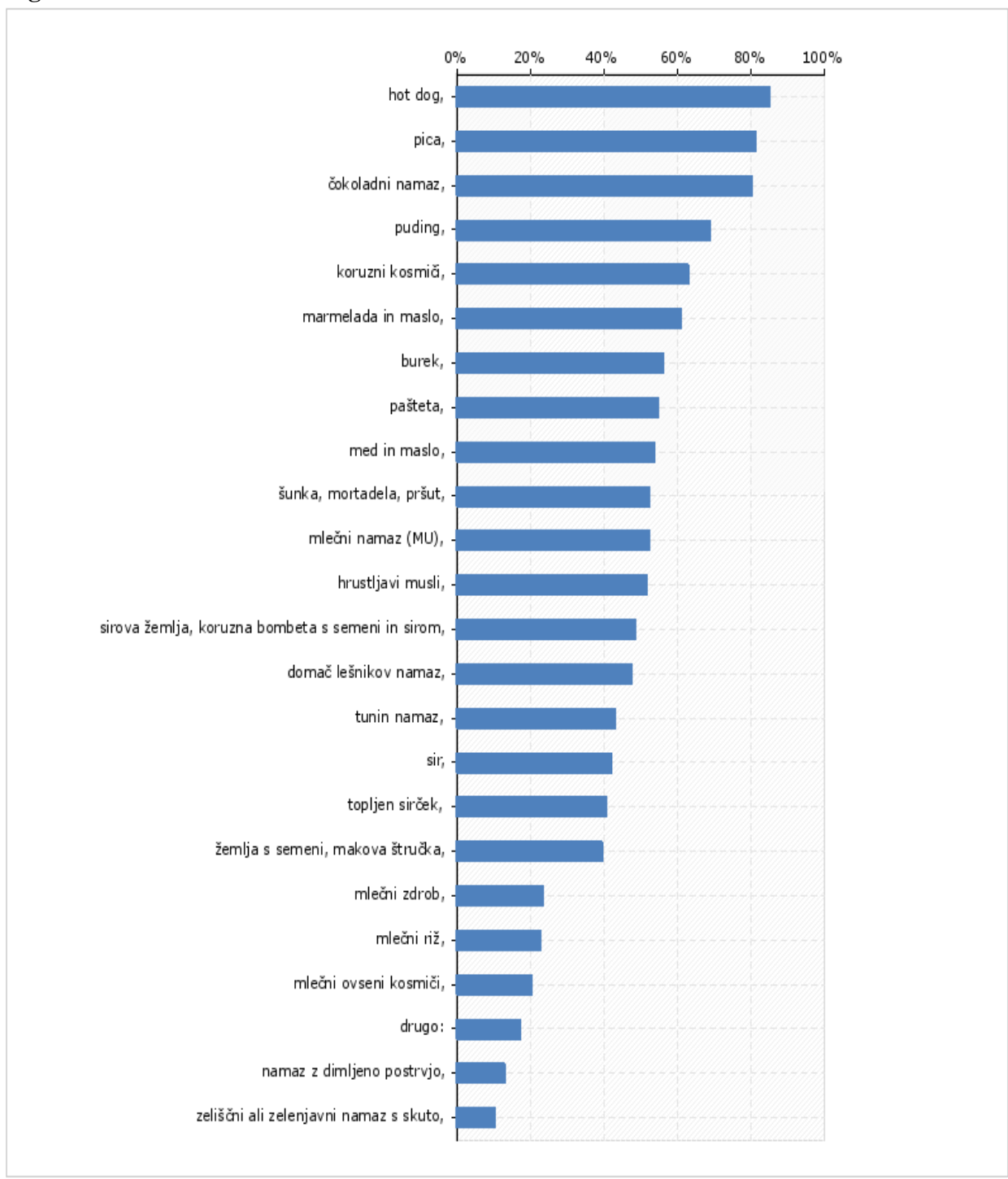
	Število odgovorov	Odstotek (%)
Vsak dan.	8	5
3-5 krat na teden.	30	18
1-2 krat na teden.	38	23
Redko.	77	47
Nikoli.	10	6
Skupaj	163	99

Predvsem mladostniki pogosto posegajo po nezdravih sladkih in slanih prigrizkih. Ti so lahko mašila med glavnimi obroki ali celo nadomestek za zdrav in uravnotežen obrok. Tovrstni prigrizki

so z zdravstvenega stališča problematični, saj vsebujejo veliko sladkorja, soli in maščob in imajo visoko energijsko vrednost. Pogosto uživanje nezdravih prigrizkov vodi v prekomerno hranjenost otrok. Svetovna zdravstvena organizacija opozarja na trend naraščanja telesne teže otrok v Sloveniji.

Po rezultatih ankete sodeč polovica učencev uživa nezdrave prigrizke zgolj reko ali nikoli. Le 5% otrok tovrstno hrano uživa vsak dan. Ostali se nezdravih živil poslužujejo nekajkrat tedensko.

Vprašanje 8: Katere jedi imaš najraje za šolsko malico? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.

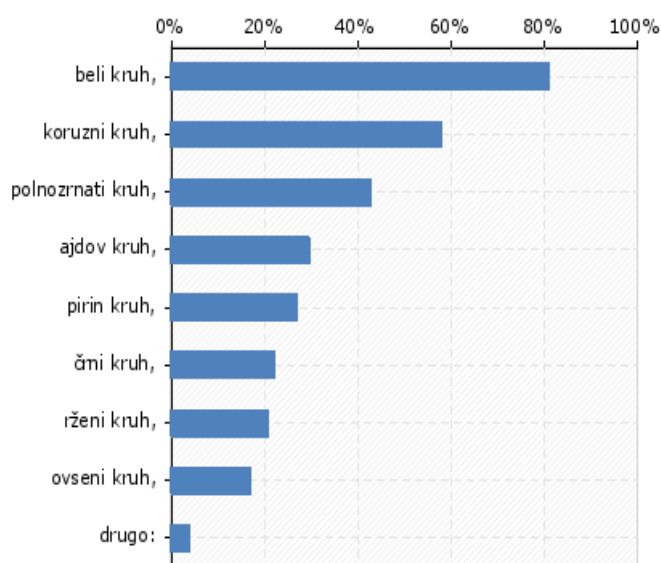


Učenci so izbirali zelo raznolike jedi, iz česar lahko sklepamo, da imajo v splošnem radi raznoliko prehrano. Po priljubljenosti izstopajo: hot dog, pica, čokoladni namaz in puding.

Učencem najmanj teknejo zeliščni in zelenjavni namazi, namaz z dimljeno postrvjo ter močnate mlečne jedi.

V šoli smo zavezani k upoštevanju smernic in trendov zdrave prehrane. Občasno uvrstimo na jedilnik tudi pico, hot dog, pašteto, čokoladni namaz in druge priljubljene jedi, da ustrezemo željam učencev. Trudimo se, da takšne obroke dopolnimo s sadjem in zelenjavo. Ob uravnoteženi prehrani to ne sme predstavljati problema, saj ta živila niso prepovedana, se pa svetuje, da se pojavljajo razmeroma redko. Sicer pa stremimo k temu, da otroke od vrtca naprej navajamo na domače jedi, pripravljene v šolski kuhinji. Stojimo za stališčem, da so te jedi bolj zdrave kot industrijsko predelana hrana. Prav tako poskušamo v čim večji meri vključevati živila lokalnega porekla.

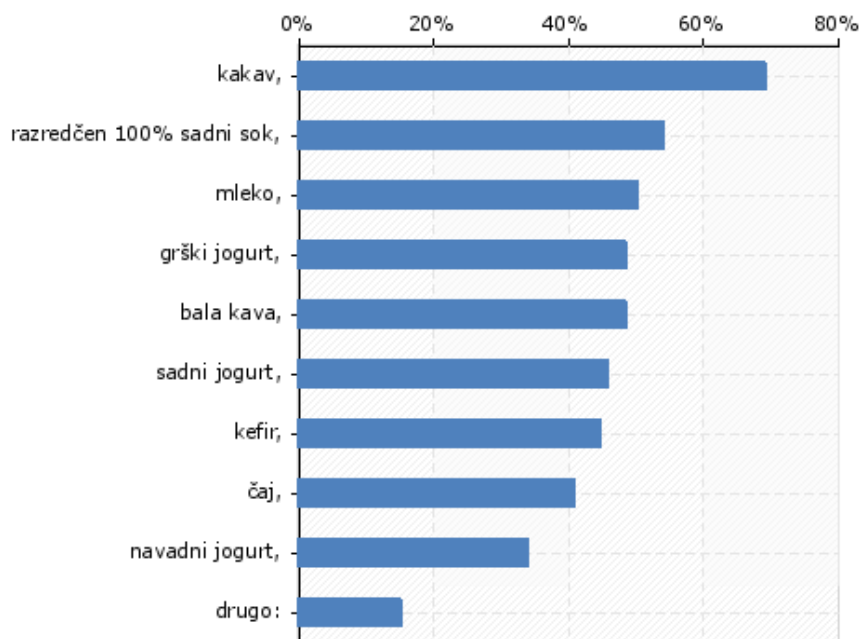
Vprašanje 9: Katere vrste kruha najraje ješ pri malici? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.



Učenci najraje uživajo kruh iz bele moke in koruzni kruh. Izmed polnovrednih vrst kruha otrokom najbolj tekne polnozrnati kruh, najmanj pa ovseni.

Tudi pri izbiri kruha smo vezani na smernice, ki narekujejo naj bo kruh iz črne, ržene, ovsene, ajdove ali druge vrste polnovredne moke. Kruh in izdelke iz bele moke pa otrokom ponujamo redko.

Vprašanje 10: Katere napitke imaš najraje pri šolski malici? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.



Iz odgovorov lahko sklepamo, da imajo učenci radi raznolike napitke. Po priljubljenosti nekoliko izstopa kakav, najmanj pa otrokom tekne navadni jogurt. Učenci radi pijejo tudi razredčene 100% sadne sokove. V zadnjem letu smo čaj v veliki meri nadomestili prav s temi. Pod rubriko drugo so učenci navajali predvsem sladke pijače (coca cola, ledeni čaj, sadni sirupi), ki so praviloma proizvedene na podlagi umetnih barvil in sadne arome ter dodanega sladkorja ali umetnih sladil, zato se njihova uporaba odsvetuje. Izrazili so tudi željo po nerazredčenem sadnem soku. Glede slednjega menimo, da sadni sok razredčen v razmerju 1:1 popolnoma zadostuje energijskim potrebam malice in hkrati otroke odžaja.

Učenci imajo za žejo preko celega dne na razpolago vodo in nesladkan čaj oziroma močno razredčene 100% sadne sokove.

Vprašanje 11: Ali pri malici posežeš po dodatkih v obliki sadja, zelenjave oziroma suhega sadja in oreščkov kadar so ti na jedilniku?

	Vedno	Pogosto	Redko	Nikoli	Skupaj
Sadje	36 (22%)	86 (53%)	28 (17%)	12 (7%)	162 (100%)
Sveža zelenjava	21 (13%)	39 (25%)	58 (37%)	38 (24%)	156 (100%)
Suho sadje in oreščki	40 (25%)	63 (40%)	42 (27%)	13 (8%)	158 (100%)

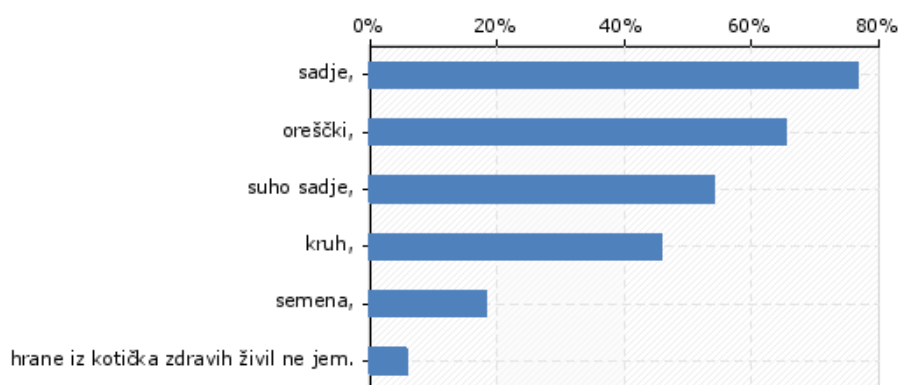
Kot sestavni del malice učencem pogosto ponudimo sveže sadje, zelenjavo oziroma suho sadje in oreščke. Tako iz odgovorov kot na osnovi opazanj je razvidno, da učenci radi posežejo po svežem in suhem sadju in oreščkih, medtem, ko svežo zelenjavo uživa manj otrok.

Vprašanje 12: Ali je šolska malica količinsko primerna?

	Število odgovorov	Odstotek (%)
Malica je količinsko primerna.	121	74
Hrane je premalo.	34	21
Malica je preobilna.	4	2
Skupaj	159	97

74% anketiranih učencev je mnenja, da je malica količinsko primerna, medtem ko 21 % učencev meni, da jih malica ne nasiti. Razlog je morda v tem, da otrokom hrana ni vedno všeč in, da pred odhodom v šolo ne zajtrkujejo. Izkušnje kažejo, da učenci množično povprašujejo po dodatku takrat, ko so na jedilniku jedi, ki so pri učencih zelo priljubljene, medtem ko v ostalih primerih hrana pri malici ostaja in je učencem na razpolago kot dodatek. Potrebno je poudariti, da imajo učenci v dopoldanskem času dnevno na razpolago sadje, suho sadje, oreščke in polnozrnat kruh.

Vprašanje 13: Katerih vrst hrane iz kotička zdravih živil se poslužuješ? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.



V šolski jedilnici je urejen kotiček zdravih živil, kjer je v dopoldanskem času učencem na voljo kruh s semeni, suho sadje, oreščki, semena ter sveže sadje.

Učenci se v največji meri poslužujejo sadja, suhega sadja, kruha in oreščkov. Le 9 anketiranih učencev hrane iz kotička zdravih živil ne uživa.

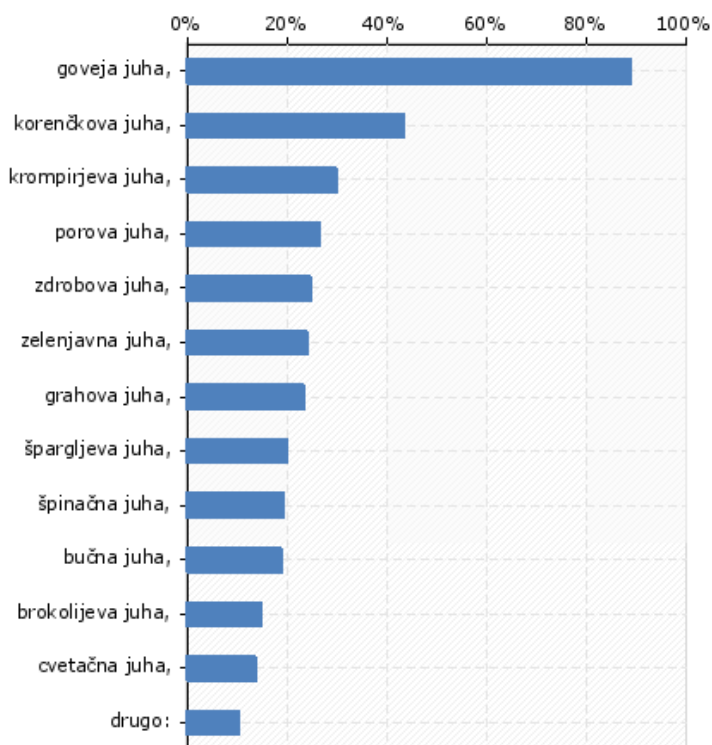
Vprašanje 14: Kako pogosto ješ šolsko kosilo?

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek (%)
Nikoli.	21	13
Občasno (po potrebi).	57	35
Do 3-krat na teden.	30	18
Vsak dan.	54	33
Skupaj	162	99

33 % anketiranih učencev je šolsko kosilo vsak dan, veliko pa je takih, ki jedo kosilo po potrebi. 13

% vprašanih učencev nikoli ne kosi v šoli.

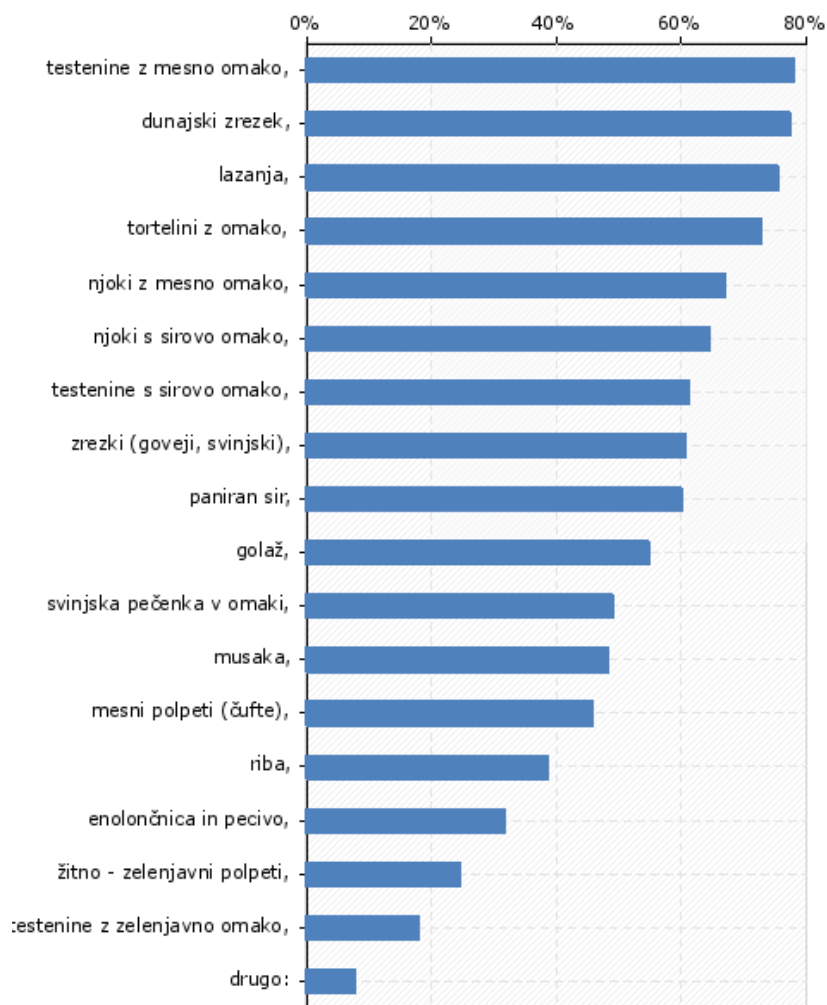
Vprašanje 15: Katere juhe imaš najraje? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.



Juhe dnevno ponujamo učencem kot del kosila. Skladno z opažanji imajo učenci najraje govejo juho. Slednjo običajno ponudimo dvakrat tedensko z dodatkom različnih zakuh. Izmed zelenjavnih juh imajo učenci najraje korenčkovo juho, ostale vrste zelenjavnih juh so glede na vsečnost dokaj enakomerno zastopane. Pod rubriko drugo so učenci navajali predvsem enolončnice kot so: fižolova juha, mineštra in jota, ki jih sicer obravnavamo v sklopu glavnih jedi v naslednjem anketnem vprašanju.

Zdi se nam pomembno, da učenci v obliki zelenjavnih juh zaužijejo kar nekaj zelenjave, ki je sicer pogosto ne jedo radi.

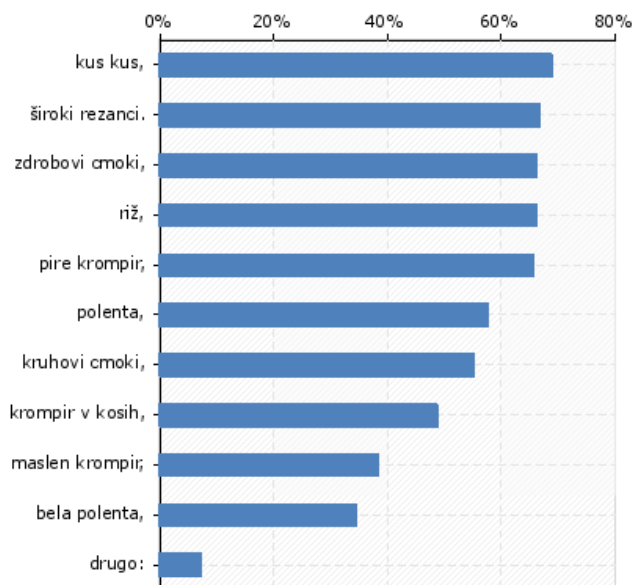
Vprašanje 16: Katere glavne jedi najraje ješ za kosilo? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.



Izmed glavnih jedi imajo učenci najraje: testenine, dunajski zrezek, lasanjo, njoke in torteline, najmanj pa jim teknejo zelenjavne jedi: žitno – zelenjavni polpeti, testenine z zelenjavno omako in enolončnice.

V šolski kuhinji stremimo k temu, da učencem ponujamo čim bolj raznolike jedi. V splošnem so na jedilniku 3 krat tedensko mesne jedi, medtem ko sta preostali dve kosili brezmesni oziroma so na jedilniku ribe. Občasno pripravimo tudi panirane jedi, ki jih imajo učenci radi, pri čemer je potrebno poudariti, da teh jedi ne cvremo na olju, temveč jih pripravljamo v konvektomatu, kar je veliko bolj zdravo.

Vprašanje 17: Katere priloge najraje ješ za kosilo? Učenci so lahko izbrali več odgovorov.



Izmed prilog po priljubljenosti nekoliko izstopajo kus kus, široki rezanci, zdrobovi cmoki, riž in pire krompir, medtem ko so učenci nekoliko manj navdušeni nad belo polento in maslenim krompirjem. Sicer učenci radi jedo vse vrste prilog iz skupine ogljikovih hidratov.

Vprašanje 18: Ali pri kosilu poješ zelenjavno prilogo?

	Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Vedno	Skupaj
Sveža solata:	38 (24%)	28 (18%)	23 (15%)	28 (18%)	39 (25%)	156 (100%)
Kuhana zelenjavna priloga:	51 (33%)	37 (24%)	23 (15%)	23 (15%)	19 (12%)	153 (100%)

Učenci pogosteje posegajo po sveži solati, kot po kuhani zelenjavni prilogi. Svežo solato pogosto oziroma vedno poje 43 % učencev, medtem ko kuhano zelenjavno prilogo le 27 % anketiranih učencev. Zaskrbljujoč je tudi podatek, da 24 % učencev nikoli ne je sveže solate in kar 33 % učencev nikoli ne uživa kuhane zelenjavne priloge.

Vprašanje 19: Ali pri kosilu posegaš po nepripravljeni solati (brez olja, kisa in soli)?

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek (%)
Da.	13	8
Ne.	117	71
Občasno.	27	16
Skupaj	157	96

V letošnjem šolskem letu smo po priporočilu prehranske strokovnjakinje otrokom poleg zabeljene solate začeli ponujati tudi nepripravljeno solato. Po rezultatih ankete sodeč po taki solati vedno ali občasno posega 24 % anketiranih otrok, medtem ko večina anketirancev raje je pripravljeno solato. Sicer opazamo, da se nepripravljene solate poslužujejo predvsem učenci nižjih razredov, med katerimi so anketo rešili le redki.

Vprašanje 20: Ali ti obrok kosila zadostuje ali poleg rednega obroka pogosto prosiš za dodatek?

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek (%)
Obrok kosila mi zadostuje.	77	47
Redko vzamem dodatek.	38	23
Občasno vzamem dodatek.	30	18
Pogosto vzamem dodatek.	10	6
Skupaj	155	95

Večini učencev redni obrok kosila zadostuje oziroma le redko vzame dodatek (70 %), medtem ko 6 % učencev pogosto prosi za dodatek.

Učenci, ki jim redni obrok kosila ne zadostuje, praviloma dobijo dodatek hrane, pri čemer ni nujno, da so na razpolago vse jedi z jedilnika.

Vprašanje 21: Ali imaš dovolj časa za šolsko kosilo?

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek (%)
Časa imam vedno dovolj.	71	43
Občasno mi zmanjka časa.	57	35
Pogosto mi zmanjka časa.	15	9
Vedno mi zmanjka časa.	12	7
Skupaj	155	95

78% anketiranih učencev ima običajno v 20 minutnem odmoru dovolj časa za kosilo, medtem ko je 16% učencev takih, ki jim časa zmanjkuje. Zavedamo se, da bi bilo bolj optimalno, če bi bil odmor za kosilo nekoliko daljši, vendar je zaradi vezanosti na šolske prevoze to neizvedljivo. Poudariti pa je potrebno, da prejmejo vsi učenci, ki imajo neposredno po kosilu določene aktivnosti ali šolske prevoze prioritete kartice, s katerimi izkazujejo prednost pri razdelitvi kosila. Na ta način želimo preprečiti zamujanje k aktivnostim oziroma na šolske prevoze.

Vprašanje 22: Vprašanja se nanašajo na kulturo prehranjevanja.

	Vedno	Občasno	Nikoli	Skupaj
Ali si pred jedjo umiješ roke?	82 (51%)	58 (36%)	20 (13%)	160 (100%)
Ali po malici sortiraš odpadke?	123 (78%)	28 (18%)	7 (4%)	158 (100%)
Ali po kosilu/malici pospraviš za seboj?	125 (80%)	26 (17%)	6 (4%)	157 (100%)

Eden od naših ciljev je tudi dvig kulture prehranjevanja, kamor sodi tudi higiena rok in vzdrževanje redu v jedilnici. Opažamo, da si predvsem učenci višjih razredov pred kosilom le redko umijejo roke. Po odgovorih sodeč naj bi si roke pred obrokom redno umila polovica učencev. Kar se tiče sortiranja odpadkov in pospravljanja, je 80% učencev takih, ki pravila redno upoštevajo, ostali se svojim dolžnostim izogibajo in morajo delo namesto njih opraviti dežurni učenci.

Vprašanje 23: Kaj bi pohvalil/a v zvezi s šolsko prehrano?

Učenci trdijo, da se je prehrana izboljšala. Zadovoljni so, da je pri malici večkrat na jedilniku sok namesto čaja in da imajo preko celega dneva v jedilnici na razpolago tudi vodo (poleg tega imajo učenci v šoli nameščena dva pivnika). Učenci so pohvalili tudi to, da je hrana zdrava, čista in sveža. Veliko učencev je izrazilo zadovoljstvo tudi nad kotičkom zdravih živil.

Vprašanje 24: Kaj te moti v zvezi s šolsko prehrano?

Nekaterim učencem ni všeč to, da je na jedilniku toliko zelenjave. Ne želijo si namazov, pri čemer moram poudariti, da smo v letošnjem šolskem letu za učence višjih razredov v veliki meri izločili namaze, ki jih učenci ne marajo in ohranili tiste, ki jih imajo otroci raje. Na razredni stopnji se smernic zdrave prehrane držimo bolj togo, saj menimo, da je v tem starostnem obdobju ponujanje zdrave prehrane pomembno za oblikovanje prehranskih navad. Učenci so opozorili na to, da so jedi pri kosilu včasih hladne in da je sok pri malici preveč razredčen. Izrazili so tudi željo, da bi bile na jedilniku večkrat priljubljene jedi kot so pica, burek in hot dog. Nekateri so mnenja, da je hrane premalo.

Vprašanje 25: Ali imaš kakšen predlog za izboljšavo šolske prehrane?

Učenci so izrazili željo po večjih porcijah solate, manj razredčenem soku, večje količine suhega sadja in oreškov v kotičku zdravih živil. Učenci so predlagali naj bo večkrat na jedilniku čokoladni namaz testenine in pomfri.

3. ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI ZA STARŠE

Spletno anketo o šolski prehrani za starše je izpolnilo 44 staršev.

Vprašanje 1: Kateri razred obiskuje vaš otrok?

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Skupaj
Razred	10 (23%)	9 (21%)	4 (9%)	4 (9%)	3 (7%)	5 (12%)	5 (12%)	2 (5%)	1 (2%)	43 (100%)

Vprašanje 2: Izberite ustrezní odgovor.

	Ne	Da	Včasih	Skupaj
Ali ste seznanjeni s šolskim jedilnikom?	3 (7%)	24 (57%)	15 (36%)	42 (100%)
Menite, da prehrana na šoli ustreza načelom zdrave prehrane?	2 (5%)	27 (71%)	9 (24%)	38 (100%)
Menite, da je šolska prehrana dovolj raznolika?	5 (13%)	26 (68%)	7 (18%)	38 (100%)
Menite, da je vašemu otroku na razpolago dovolj sadja in zelenjave?	6 (16%)	27 (71%)	5 (13%)	38 (100%)

Več kot polovica staršev redno spremlja šolski jedilnik (57 %). Prav tako večina staršev meni, da prehrana na šoli ustreza načelom zdrave prehrane (71 %), je dovolj raznolika (68 %) ter da je otrokom v šoli ponujena dovolj sadja in zelenjave (71 %).

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	Skupaj
Domači namazi za šolsko malico	20 (48%)	18 (43%)	1 (2%)	3 (7%)	0 (0%)	42 (100%)
Neporcijske malice	18 (46%)	20 (51%)	0 (0%)	1 (3%)	0 (0%)	39 (100%)
Lokalna živila	28 (72%)	10 (26%)	1 (3%)	0 (0%)	0 (0%)	39 (100%)

Velika večina anketiranih staršev je naklonjena domačim namazom (91 %), neporcijskim malicam (97 %) in vključevanju lokalnih živil v šolsko prehrano (98 %).

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

Starši so pohvalili raznoliko, zdravo, lokalno prehrano in jedi pripravljene v šolski kuhinji. Prav tako je staršem zelo všeč kotichek zdravih živil, kjer imajo otroci dnevno na razpolago sadje, suho sadje in oreščke. Nekateri so pohvalili tudi to, da otrokom ne ponujamo sladkih pijač in da so slaščice na jedilniku zgolj občasno.

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

Nekaterim staršem ni všeč, da je čaj nesladkan, ker naj ga otroci ne bi marali. Prav tako se nekateri starši ne strinjajo z domačimi namazi. Opozorili so tudi, da je malica občasno drugačna kot je navedeno na jedilniku, kar je običajno posledica nedobavljenih živil ali nenapovedane odsotnosti kuhinjskega osebja. Po mnenju nekaterih naj bi se jedilniki tudi preveč ponavljali, kljub temu da stremimo k temu, da se jedi ne ponavljajo pogosteje kot na 3 tedne. Starši opozarjajo tudi na premajhne porcije. Pri slednjem zagotavljamo, da če otrok kuhinjskemu osebju pove, da želi večjo porcijo, to tudi dobi. Poleg tega imajo učenci vedno možnost dodatka. Ni pa nujno, da so za dodatek na razpolago vse jedi. Nekateri starši so mnenja, da je lokalnih živil še premalo. Starši so opozorili tudi, da hrane pri malicah za nekatere učence občasno zmanjka. Ob tem učence pozivam naj se obrnejo na kuhinjsko osebje ali organizatorke prehrane in bodo svojo malico zagotovo dobili.

Vprašanje 6: Vaši predlogi za izboljšavo šolske prehrane.

Nekateri starši so izrazili mnenje, da bi tudi otroci podali svoje želje glede šolske prehrane. Poudariti je potrebno, da mnenja otrok že sedaj upoštevamo, seveda v okviru naših usmeritev. Učenci imajo možnost izraziti svoje želje z anketnim vprašalnikom, poleg tega enkrat letno organiziramo šolski parlament na temo šolske prehrane, na katerem zastopajo svoja stališča predstavniki posameznih razredov. Starši predlagajo čim več sezonskega sadja in zelenjave, manj mesa, še več lokalnih izdelkov.

4. ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete lahko sklepamo, 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. Pri načrtovanju jedilnikov bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi. Ker se okusi in želje te populacije pogosto ne

skladajo 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.