

Osnovna šola
Toneta Pavčka



ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA O ZADOVOLJSTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2019/2020

Analizo pripravila

Lea Gešman, organizatorka prehrane

Mirna Peč, junij 2020

KAZALO

A) UVOD ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA STARŠE IN UČENCE	3
B) ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA STARŠE	4
1. PODATKI O SODELUJOČIH V ANKETNEM VPRAŠALNIKU	4
2. ANALIZA ODGOVOROV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	5
3. POVZETEK ANALIZE ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA STARŠE	18
C) ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE	19
1. PODATKI O SODELUJOČIH V ANKETNEM VPRAŠALNIKU	19
2. ANALIZA ODGOVOROV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	19
3. POVZETEK ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE	41
D) SKUPNI ZAKLJUČKI OBEH ANKETNIH VPRAŠALNIKOV	43

A) UVOD ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA STARŠE IN UČENCE

Na zdravje in počutje posameznika ima velik pomen prehrana. Pestra, mešana in uravnotežena prehrana je pogoj za otrokovo zdravje, pravilen razvoj in uspešno delo v šoli. Še posebej pa je prehrana in oblikovanje prehranskih navad pomembno v obdobju odraščanja, saj se le te oblikujejo za celo življenje. Neustrezne prehranjevalne navade – pridobljene v obdobju otroštva in mladostništva – vplivajo na način prehranjevanja tudi v zrelejšem življenjskem obdobju, s tem pa so povezane tudi mnoge bolezni.

V skladu z Zakonom o šolski prehrani, smo se želeli preveriti zadovoljstvo staršev in učencev s šolsko prehrano. V ta namen sem organizatorica šolske prehrane, Lea Gešman pripravila ločena anketna vprašalnika za starše in učence.

Starši učencev Osnovne šole Toneta Pavčka so bili o anketi obveščeni preko eAsistenta. Anonimni anketni vprašalnik za starše je bil izdelan preko Google obrazcev in dostopen za reševanje od torika, 26. 5. 2020 do petka, 5. 6. 2020, na povezavi: <https://forms.gle/Lgg1MyHGxsz6rh569>.

Učenci Osnovne šole Toneta Pavčka so anketni vprašalnik lahko reševali doma ali v šolski računalniški učilnici. Anonimni anketni vprašalnik za učence je bil izdelan preko Google obrazcev in dostopen za reševanje od torika, 26. 5. 2020 do petka, 5. 6. 2020, na povezavi: <https://forms.gle/3PxBQ9Y55pCrYAYR6>.

V nadaljevanju je najprej predstavljena analiza anketnega vprašalnika za starše s komentarji, sledi pa ji povzetek. Nato je predstavljena analiza anketnega vprašalnika za učence s komentarji, sledi pa ji povzetek. Na koncu je skupni zaključek obeh analiz vprašalnika.

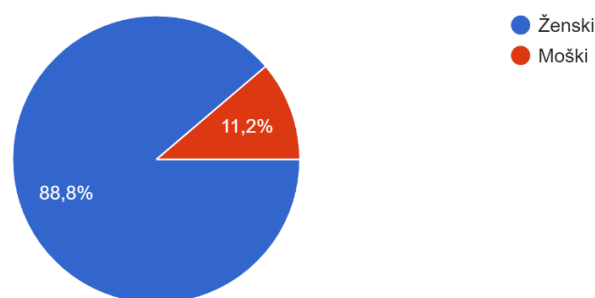
B) ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA STARŠE

1. PODATKI O SODELUJOČIH V ANKETNEM VPRAŠALNIKU

Anketni vprašalnik je izpolnilo 107 staršev, od tega je na vprašanja odgovorilo 88,8 % žensk in 11,2 % moških. Pričakovali smo, da bo odziv staršev večji.

Spol

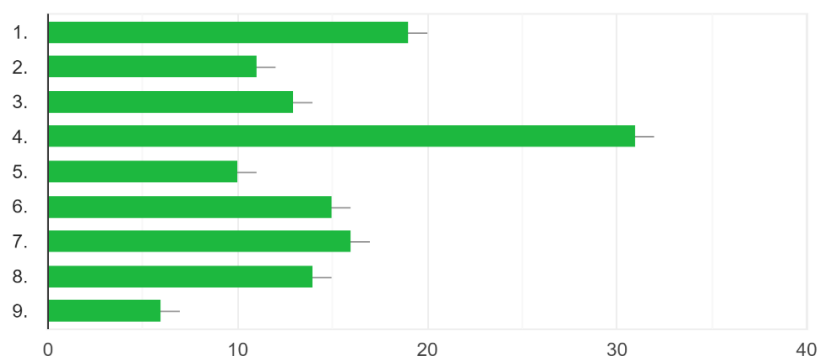
107 odgovorov



Anketni vprašalnik je rešilo največ staršev četrtošolcev (29 %), sledijo starši prvošolcev (17,8 %), starši sedmošolcev (15 %), starši šestošolcev (14 %), starši osmošolcev (13,1 %), starši tretješolcev (12,1 %), starši drugošolcev (10,3 %), starši petošolcev (9,3 %) in starši devetošolcev (5,6 %).

Kateri razred obiskuje vaš otrok?

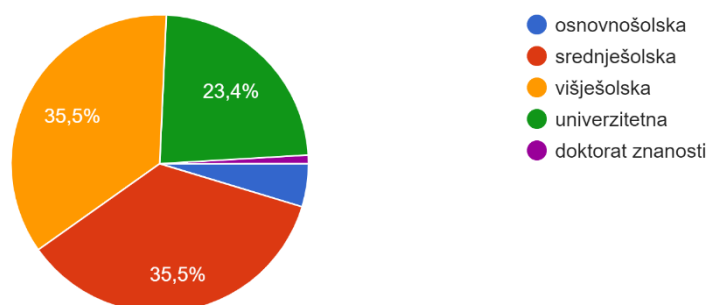
107 odgovorov



Enak delež staršev (35,5 %) ima končano srednješolsko ali višješolsko izobrazbo, 23,4 % pa ima univerzitetno izobrazbo.

Stopnja izobrazbe

107 odgovorov

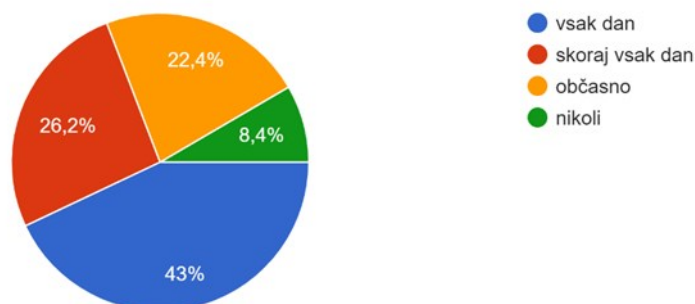


2. ANALIZA ODGOVOROV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Na vprašanje: »**Kako pogosto vaš otrok zajtrkuje?**« je 43 % staršev odgovorilo, da njihovi otroci zajtrkujejo vsak dan, 26,2 % jih zajtrkuje skoraj vsak dan, 22,4 % občasno, 8,4 % pa nikoli.

Kako pogosto vaš otrok zajtrkuje?

107 odgovorov



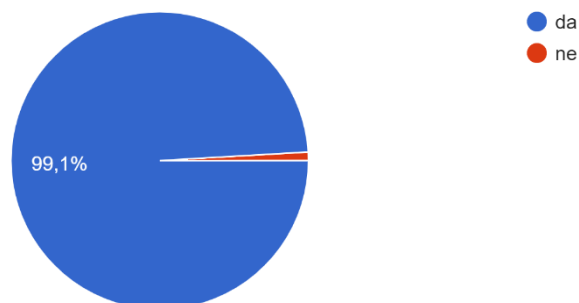
Na vprašanje: »**Ali menite, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje?**« so skoraj vsi (99,1 %) starši odgovorili pritrdilno.

Na podlagi tega lahko zaključimo, da se starši zavedajo pomena zajtrka za zdravje. Redno uživanje zajtrka predstavlja pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Zajtrkovanje dokazano telesu daje dovolj energije za delo, igro, pozitivno vpliva na boljšo pozornost, spomin in reakcijski čas. Raziskovalci so ugotovili, da se pri uživanju zajtrka vsaj 4 do 5 krat tedensko kažejo pozitivni učinki na zdravje. Ugotovili pa so tudi, da je zajtrkovanje med tednom veliko slabše kot med vikendi. Veliko raziskav pogosto povezujejo opuščanje zajtrka tudi z večjim

pojavom prekomerne telesne teže. Pomembno je, da je zajtrk sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov v kombinaciji z beljakovinskimi živili ter dodatkom sadja in zelenjave.

Ali menite, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje?

107 odgovorov

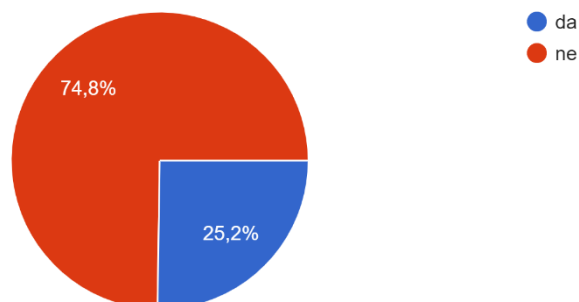


Na vprašanje: »**Ali menite, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?**« je 74,8 % staršev odgovorilo, da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka, 25,2 % pa da ga lahko nadomesti.

Presenetilo nas je, da je četrtnina vprašanih mnenja, da dopoldanska malica lahko nadomesti zajtrk. Dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Z dopoldansko malico, naj bi otroci zaužili 10-15 % dnevnih energijskih potreb, z zajtrkom pa naj bi 15-20 % energijskih dnevnih potreb. Šolska malica nikakor ne more pokriti primanjkljaja, zato se otroci večkrat pritožujejo, da so lačni in da dobijo premalo hrane za malico.

Ali menite, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?

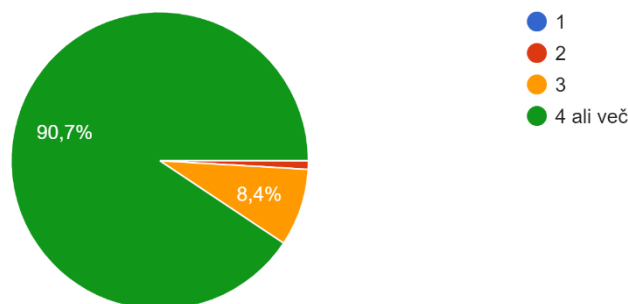
107 odgovorov



Na vprašanje: »**Koliko obrokov dnevno zaužije vaš otrok (skupno doma in v šoli)?**« je 90,7 % staršev odgovorilo, da njihov otrok dnevno zaužije 4 ali več obroke. 8,4 % otrok zaužije 3 obroke, 0,9 % pa le 2 obroka.

Koliko obrokov dnevno zaužije vaš otrok (skupno doma in v šoli)?

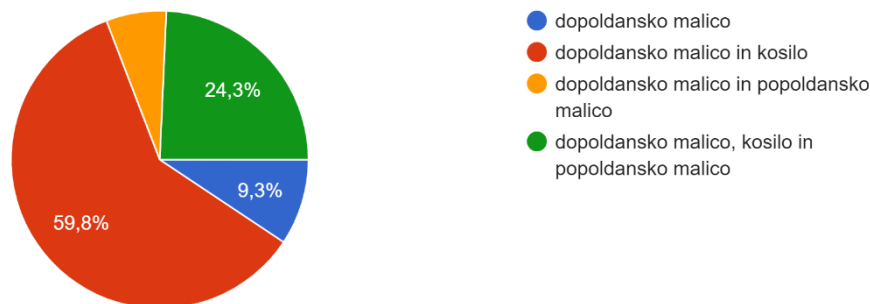
107 odgovorov



Na vprašanje: »**Katere obroke vaš otrok zaužije v šoli?**« je 59,8 % staršev odgovorilo pritrdilno, da zaužijejo dopoldansko malico in kosilo. 24,3 % otrok zaužije dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico, 9,3 % jih zaužije le dopoldansko malico, 6,5 % pa dopoldansko in popoldansko malico.

Katere obroke vaš otrok zaužije v šoli?

107 odgovorov

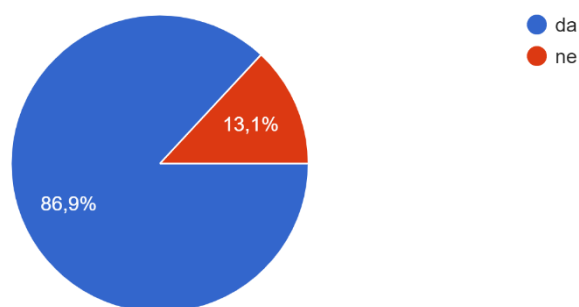


Na vprašanje: »**Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na voljo zadostno količino sadja in zelenjave?**« je 86,9 % staršev odgovorilo pritrdilno, 13,1% pa nikalno.

Sadje in zelenjava vsebujeta številne vitamine in minerale, zato z njunim rednim vnosom razporedimo vnos koristnih snovi čez cel dan, hkrati pa povečamo hranilno in zmanjšamo energijsko vrednost obrokov. Pri načrtovanju prehrane se trudimo, da vključujemo sezonsko sadje in zelenjavo. V zimskem času ko slednje ni dostopno pa ponujamo tropsko sadje ter suho sadje in oreščke. Za dopoldansko malico učenci vsak dan dobijo sadje, vsaj enkrat tedensko pa tudi svežo zelenjavo. V prihodnjem letu se bomo trudili povečati ponudbo zelenjave ob dopoldanski malici. Pri kosilu je zelenjava ponujena v obliki zelenjavnih juh in 3 vrst solat. Pri popoldanski malici otrokom vedno ponudimo sadje, občasno tudi zelenjavo. V letu 2020/2021 se bomo potrudili v popoldansko malico vključevati večjo količino sveže zelenjave.

Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na voljo zadostno količino sadja in zelenjave?

107 odgovorov

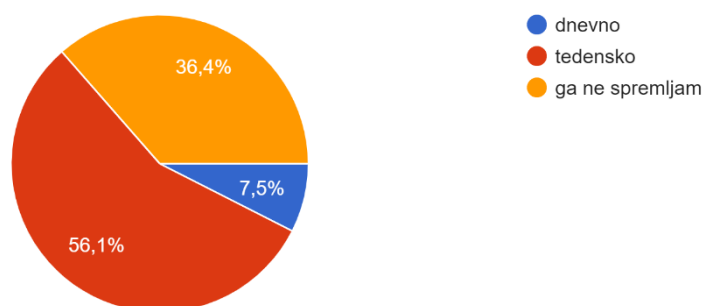


Na vprašanje: »**Kako pogosto spremljate jedilnik?**« je največ staršev (56,1 %) odgovorilo, da jedilnik spremlja tedensko, 36,4 % staršev ga ne spremlja, 7,5 % staršev pa ga spremlja dnevno.

Iz tega lahko sklepamo, da so starši srednje dobro seznanjeni s prehrano otrok v šoli.

Kako pogosto spremljate jedilnik?

107 odgovorov

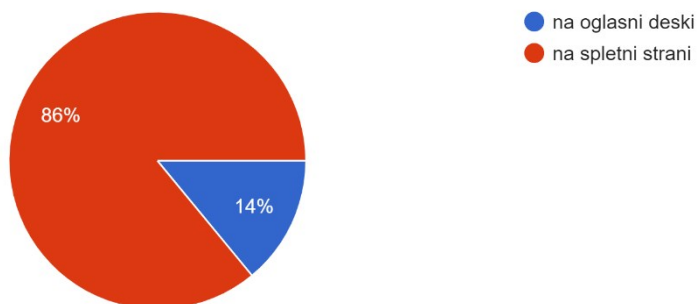


Na vprašanje: »**Kje spremljate jedilnik?**« je 86, % staršev odgovorilo, da jedilnik spremlja na spletni strani, 14 % staršev pa na oglasni deski.

Na osnovi tega lahko zaključimo, da je potrebno poleg spletnega jedilnika tudi v prihodnje obdržati jedilnik na oglasni deski.

Kje spremljate jedilnik?

107 odgovorov

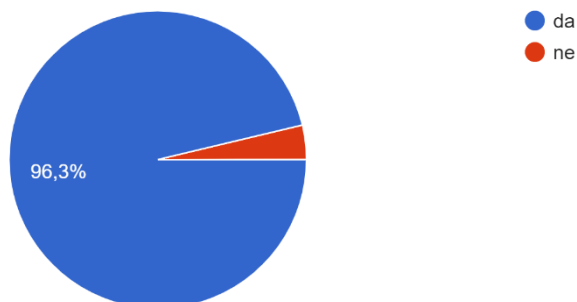


Na vprašanje: **»Ali se vam zdijo jedilniki dovolj pregledni?«** je večina staršev (96,3 %) odgovorila pritrdilno.

Iz tega razberemo, da so jedilniki, ki so bili oblikovani v šolskem letu 2019/2020 veliko bolj pregledni, kot predhodni jedilnik. Novo oblikovani jedilnik je opremljen tudi s slikovnimi dodatki iz katerih lahko takoj razberemo kateri dan v tednu je brezmesni dan, kateri dan so na jedilniku ribe in druge posebnosti, kot je npr. pust.

Ali se vam zdijo jedilniki dovolj pregledni?

107 odgovorov



Na vprašanje: **»Ali menite, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane?«** je večina staršev (90,7 %) odgovorila pritrdilno. 9,3 % staršev je mnenja, da jedilnik ne ustreza kriterijem zdrave prehrane, kar je bilo utemeljeno z naslednjimi odgovori:

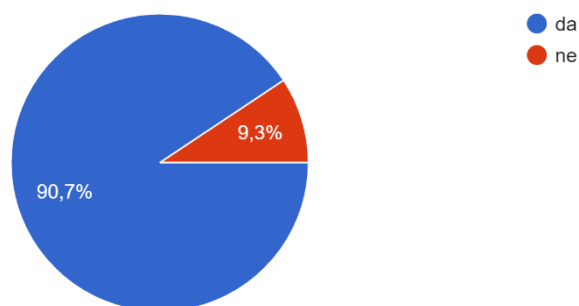
- Ker je otrok v šoli prijavljen samo na dopoldansko malico, ne spremljam jedilnika.
- Nekaj časa sem ga in se mi je zdel ok.
- Na papirju že, v izvedbi pa velikokrat ne.
- Ker eno je napisani jedilnik, drugo pa tisto, kar je izveden.
- Lahko bi bilo še manj sladke hrane.

- Delno, veliko je kruha, hrana je neokusna.
- Presladke omake, presuha hrana, premalo naravnih in preveč umetnih sestavin.
- Preveč črnega kruha, ker ga moj otrok ne je.

Mnenje staršev o zdravi prehrani je poglavitno za naše nadaljnjo delo. Ugotovili smo, da so starši mnenja, da je prehrana v šolskem letu 2019/2020 veliko bolj zdrava, kot v letu 2018/2019, ko se je s to trditvijo strinjalo le 70 % vprašanih. Zavedamo se, da prehrana v vseh starostnih obdobjih življenja, predvsem pa v času otroštva predstavlja pomemben dejavnik zdravja, hkrati pa se v tem času oblikujejo tudi prehranjevalne navade. Otrokom se trudimo ponuditi čim bolj zdravo, pestro, varno in uravnoteženo prehrano. Pri načrtovanju jedilnikov se poslužujemo Smernic prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih, Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Praktikuma jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Glede mikrobiološke varnosti, higienskega stanja obrata, hranilne in energijske vrednosti pa nam pomagajo kontrolirati strokovni delavci in NLZOH-ja.

Ali menite, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane?

107 odgovorov

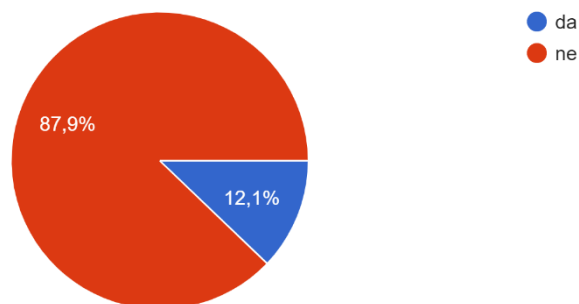


Na vprašanje: **»Ali menite, da se katera jed prepogosto pojavlja na jedilniku?«** je kar 87,9 % staršev mnenja, da se posamezne jedi ne pojavljajo prepogosto na jedilniku. 12,1 % staršev pa je nasprotnega mnenja – po njihovo se prepogosto na jedilniku pojavljajo naslednje jedi:

- sir, kruh, čaj.
- mleko oz. mlečni izdelki.
- kruh z namazi.
- črn kruh, salama.
- ne gre le za posamezno jed, ampak za pestrost jedilnika
- "suh potlačen krompir" kot ga imenuje otrok
- riž
- namazi in mlečni gres. Otroci pogrešajo kakav
- mlečni riž in črni kruh
- kruh

Ali menite, da se katera jed prepogosto pojavlja na jedilniku?

107 odgovorov

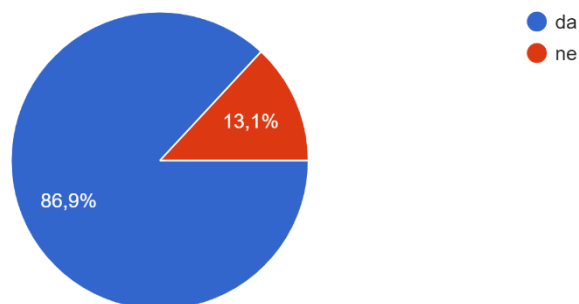


Na vprašanje: **»Ali se vam zdi jedilnik dovolj raznolik?«** je 86,9 % staršev odgovorilo pritrdilno, 13,1 % staršem pa se zdi jedilnik premalo raznolik.

Na osnovi odgovorov lahko zaključimo, da je jedilnik dovolj raznolik.

Ali se vam zdi jedilnik dovolj raznolik?

107 odgovorov

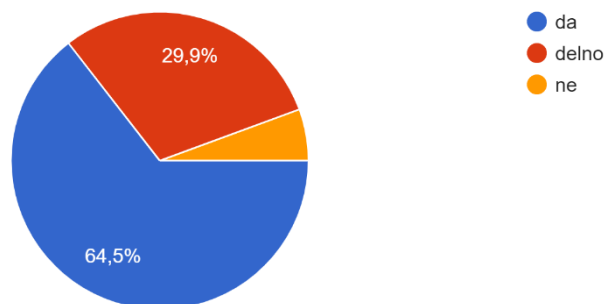


Na vprašanje: **»Ali menite, da so obroki količinsko zadostni?«** je kar 64,5 % staršev odgovorilo, da so obroki količinsko zadostni, medtem ko se jih 29,9 % s tem delno strinja, 5,6 % staršev pa se s tem ne strinja.

Energetske potrebe otrok so pogojene s starostjo, spolom, aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki, zato tudi količino posameznih obrokov prilagajamo energetske potrebam. Optimalno je, da otrok dnevno zaužije vsaj 5 obrokov. V šoli otrokom nudimo 3 obroke, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. Obroki so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila. V kolikor otrok doma zajtrkuje, v šoli pa v celoti poje vse ponujene jedi, morajo obroki biti količinsko zadostni.

Ali menite, da so obroki količinsko zadostni?

107 odgovorov

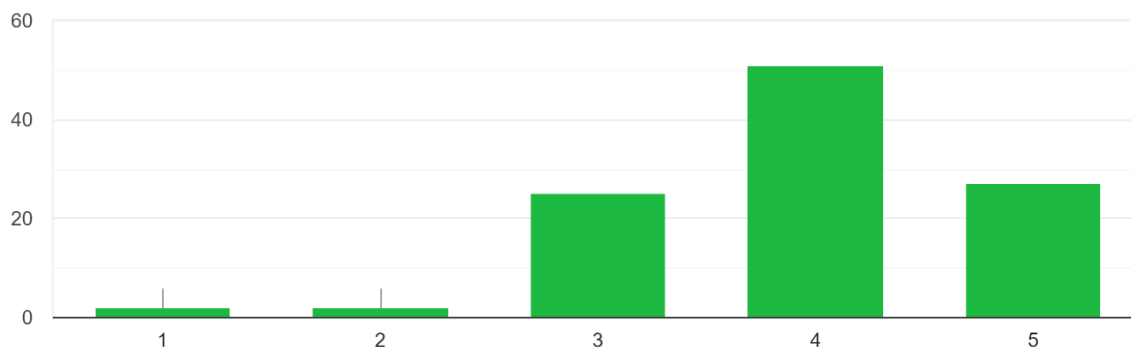


Starše smo prosili, da **ocenijo svoje zadovoljstvo s šolsko prehrano**. Največ staršev (47,7 %) je šolsko prehrano ocenila s 4, 25,2 % staršev s 5, 23,4 % s 3, 1,9 % z 2 in enak delež pa z 1.

Ugotovili smo, da so v primerjavi s šolskim letom 2018/2019 starši nekoliko bolj zadovoljni s prehrano. Na osnovi tega lahko zaključimo, da je večina staršev zadovoljna s prehrano otrok v šoli.

Ocenite vaše zadovoljstvo s šolsko prehrano.

107 odgovorov



Na vprašanje: »**Ali menite, da ima vaš otrok dovolj časa za obroke?**« je 79,4 % odgovorilo pritrdilno, 20,6 % staršev pa se s tem ne strinja, kar so utemeljili z naslednjimi odgovori:

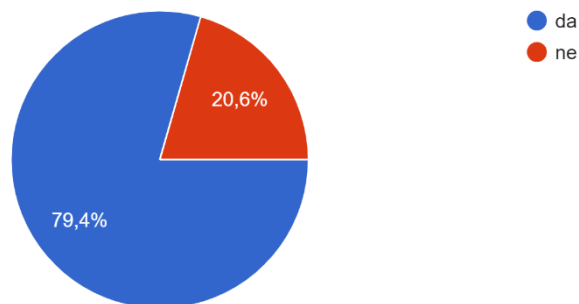
- Kosilo poje zelo na hitro, da ne zamudi dejavnosti (če je pozna je ošteta). Tudi doma je začela hitro jesti (hrane ne prežveči dovolj).
- Ker je dolga vrsta za v jedilnico, potem nima dovolj časa, da do konca poje svoj obrok. Včasih ne poje do konca, ker se ji mudi k pouku, ker ga ne sme zamuditi.

Učitelji so nejevoljni, če zamudi, ker je predolgo jedel. Bilo bi dobro, da bi vsi učenci imeli na razpolago dovolj časa, da pojedjo obrok do konca.

- Pove, da ni dovolj časa, da morajo na hitro pojest in da ni dovolj za vse, da velikokrat zmanjka..
- pravi da mora hitro pojest da ulovi avtobus...
- otroci rabijo + 5 minut, da se jim ne mudi
- Moj otrok ne more hoditi na kosilo ker nima dovolj časa da pride na vrsto in poje ker učitelji ne spustijo naprej otrok, ki imajo avtobus.
- Včasih je gneča in morajo čakati ali pa hitijo na avtobus. Zgodilo se je že, da niso pojedli kosila, ker so morali k pouku (zadnja triada).
- Če ji je okusno, ne poje dovolj hitro.
- Zaradi gneče zmanjka časa
- Ponavadi potarna da morajo hitet
- Kosilo je prekratko zaradi avtobusa.
- Čakanje na kosilo ni primerno. Vrsto za kosilo se pogosto prehiteva. Tudi izpustijo obrok zaradi premalo časa.
- zaradi gneče v vrsti, ko čakajo na vrso imajo otroci premalo časa, da potem pojejo obrok
- Eno leto se je dogajalo, da ni mogel ujeti avtobusa.
- Prevelika gneča in premalo časa, predvsem če se po kosilu nadaljuje pouk

Ali menite, da ima vaš otrok dovolj časa za obroke?

107 odgovorov



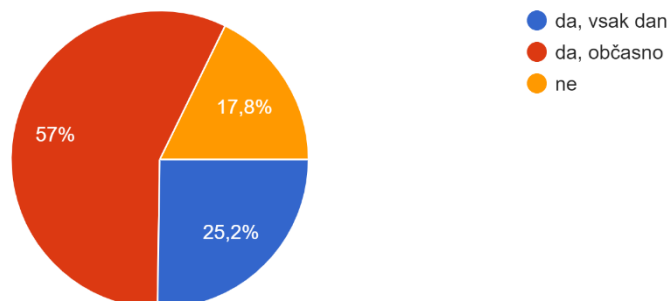
Na vprašanje: **»Ali menite, da vaš otrok možnost svežega, suhega sadja in oreškov ter nesladkanega čaja, ki je na voljo v kuhinji koristi?«** je 57 % odgovorilo da menijo, da jo njihovi otroci koristijo občasno, 25,2 % da jo koristijo vsak dan, le 17,8 % pa da je ne koristijo. Starši so izbiro odgovora utemeljili z naslednjimi odgovori:

- Pove da velikokrat vzame sadje, sploh če je na jedilniku kaj takega, česar ne je.
- Otroka sta navajena, da imata za prigrizke suho sadje, oreščke ali sadje. Obožujeta vse to. Včasih pravita, da v jedilnici večkrat zmanjka katero od naštetega, tudi čaja. Ali pa da ni na voljo skodelic za čaj.

- IMA ZOBNI APARAT
- Velikokrat gre po Sadje in čaj
- V jedilnici zmanjka čaja! Tudi orescki niso na voljo!
- Rada ima sadje in oresčke
- tako pove, da včasih vzame sadje
- Mislim da ne ker je prvošolka. Pijaco prinese od doma.
- Pove sam, da ga obiskuje
- Otrok pove, da so oreščki redko, jabolka pa so ovenela
- Da saj ima dovolj časa.
- Ima zelo rad oreščke in jabolka
- Pove mi, da je vzel sadje ali čaj
- Ne spomni se it iskat
- Dvomim, da je o tem informiran.
- Ker gre ponavadi na 1. avtobus in nima časa.
- Da, ker je včasih še lačen.
- Vcasih zmanjka jabolka
- Kadar začuti lakoto.
- To možnost izkoristi.
- Poznam ga, nesladkan čaj , oreščke in sadje uživa tudi doma.
- rada ima suho sadje
- pravita da ne uporabljata
- Ker tudi pove, da ga koristi. Vsak dan vsaj eno jabolko.
- Včasih ji paše včasih pa tudi ne..
- Ne mara
- Po potrebi, zavisi, ali je lačen
- Menim, da to koristi glede na potrebe.
- Rada vzameta čaj in jabolko.
- Rada ima oreščke.
- Otroci pravijo, da ni na razpolago čaja
- Pove mi, da včasih vzame sadje.
- KADAR JI MALICA NI VŠEČ, KORISTI SADJE IN SUHO SADJE.
- To potrebuje in mu je tudi dobro

V šolski jedilnici je vedno na voljo sveže in suho sadje in oreščki ter nesladkan čaj, ki si jih lahko vsak učenec vzame kadarkoli tekom dneva. Ali menite, da vaš otrok to možnost koristi?

107 odgovorov



Na vprašanje: »**Ali veste, da pri pripravi obrokov vključujemo tudi izdelke in pridelke lokalnih pridelovalcev (ribe, meso, jajca, mleko, sadje, zelenjava, med)?**« je 86 % staršev odgovorilo pritrdilno, le 14 % staršev pa s tem ni seznanjena.

Kljub temu, da je večina staršev seznanjena z vključevanjem lokalnih proizvodov, lahko to izboljšamo tako, da na jedilniku označimo lokalna živila.

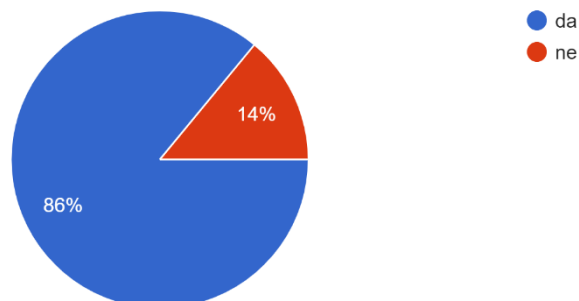
Šolska kuhinja je za nabavo sestavin za pripravo obrokov zavezana na ponudnike, izbrane z javnimi razpisi, le 20 % celotne letne nabave živil pa lahko nakupi pri lokalnih dobaviteljih. Pri nabavi teh živil je ključna omejitev višja cena pa tudi dostopnost živil. Izdelke lokalnih ponudnikov se trudimo vključevati v čim večjem deležu.

V šolskem letu 2019/2020 vključujemo naslednje lokalne ponudnike in živila:

ŽIVILO	PONUĐNIK
Sveže mleko, jogurti, skuta	Kmetija Marn, Kmetija Radež
Jajca	Kmetija Kafol
Ribe	Ribogojstvo Goričar
Zelenjava	Kmetija Medle, Karlovček d.o.o.
Sadje	Kmetija Medle, Karlovček d.o.o.
Suho sadje	Karlovček d.o.o., Kmetija Mavrčič, Albin Bojanc,
Med	Rafko Cerovšek
Sokovi, kis	Karlovček d.o.o.

Ali veste, da pri pripravi obrokov vključujemo tudi izdelke in pridelke lokalnih pridelovalcev (ribe, meso, jajca, mleko, sadje, zelenjava, med)?

107 odgovorov

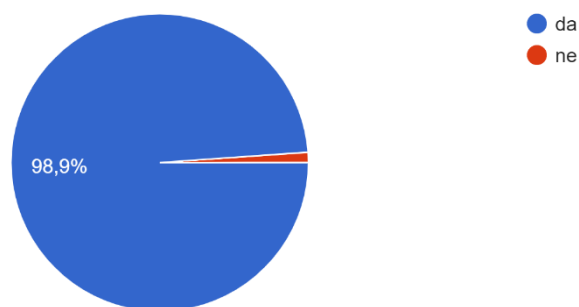


Na vprašanje: »**Ali menite, da je ustrezno poskrbljeno za dietno prehrano vašega otroka?**« je 98,9 % staršev odgovorilo pritrdilno.

Iz tega lahko razberemo, da so zadovoljni z dietno prehrano svojih otrok. V šolskem letu 2019/2020 smo uvedli tudi dietne jedilnike, z namenom, da otrokom, ki imajo omejitve pri uživanju določenih živil, ponudimo čim bolj podobne izdelke, da se ne počutijo slabše. Učencem, ki imajo dieto pri oblikovanju malice vedno prisluhnemo katerih dietnih živil ne jedo radi.

Ali menite, da je ustrezno poskrbljeno za dietno prehrano vašega otroka?

89 odgovorov



Zadnje vprašanje »**Ali bi nam v zvezi s prehrano želeli še kaj sporočiti?**« je bilo odprtega tipa, kjer so starši navedli naslednje trditve:

- Zelo pester jedilnik in mislim, da otrokom ničesar ne manjka, kar zadeva hrano v šoli.
- Popolno zaupanje in zadovoljstvo! Bravo!
- Kar tako naprej! :)
- Lep dan in veliko uspeha!

- Imate super kuharice.
- Naš otrok vedno pohvali prehrano v šoli kadar jo o tem povprašam in tudi kuharice so vedno prijazne in razumne do nje
- Kuharice doma vedno pohvalita, kako dobra je hrana.
- Na splošno zadovoljen, lahko pa bi še nekoliko zmanjšali sladko hrano
- Naš otrok zjutraj doma ne je zajtrka zato bi bilo zelo primerno, če bi namesto malice dobili uravnotežen zajtrk.
- Šolska malica je količinsko neprimerna za učence višjih razredov. Razmislite o večjih porcijah oz. o tem, da date učencem možnost za naročanje obilnejše malice. Starši smo pripravljeni plačati tudi višjo ceno za to.
- Mislim, da sem vse obrazložila že v zgornjih odgovorih - dovolj časa, da pojedjo do konca.
- Lahko bi uvedli več mlečnih obrokov (mlečni riž, mlečni zdrob, mlečni močnik).
- Več raznolike prehrane bi lahko dodali. Lokalni pridelovalci imajo ogromno različne izbire. Od mleka, sadja, zelenjave, testenin, mesa.... Še več bi lahko bilo lokalne hrane.
- Hči ne je sendvičev in npr. Frutabele, zato ob dnevih dejavnosti pogosto poje le npr. jabolko. Bi bilo možno da dobi na voljo npr. navadno žemljo/ kos kruha. Nič posebnega, samo da pač nekaj poje.
- Večkrat tudi zmanjka pribora, solate. Zato potem pojedsta kosilo brez solate, včasih ostaneta tudi brez juhe.
- Želela bi da bi bilo več belega kruha. moji otroci ne jedo črn kruh in so zato pri obrokih lačni. želim da se jih ne posiljuje z zelenjavo oz. jedmi ki jih ne marajo. ko se deli kosilo jih otroci poslušajo od kuharic ki jih silijo jesti jedi katere ne marajo. če nekatere jedi nočejo jih pač nočejo in posledično se upirajo hoditi h kosilu. ali je siljenje k hrani ki je ne marajo zdravo??
- da je včasih preveč "zdrava" hrana in nekateri otroci tega ne jedo in so lačni, ne jedo praktično potem cel dan nič dokler ne pridejo domom to pa je ob 15:15 uri.
- če otrok ne želi omake zakaj ga kuharica sili da jo mora pojest? Naš otrok npr. če so testenine ali riž ipd., zraven nima rad veliko omake. Zakaj kuharica ne upošteva otrokovo voljo? Hvala
- otroci si želijo boljše malice in večje porcije saj so veliki in potrebujejo veliko hrane se posebj zdaj, ko rastejo
- moj otrok ni zadovoljen z namazi
- Dopoldanska malica bi bila lahko bolj v obliki zajtrka- od doma odhajamo ob 6h in pred to uro otrok seveda ne more še jest (tudi ni lačen), potoži, da je za malico pogosto juha, enolončnica... bolje bi bilo, da bi bil obrok podoben zajtrku.
- Naredite prosim kaj za primerno razdeljevanje hrane pri šolski malici ali pa naj delitev hrane nadzorujejo učitelji. Pogosto se dogaja nasilje med otroki, ker samo določeni imajo "pravico" do krožnika za razdeljevanje in si privoščijo deleže tudi drugih otrok. Nekateri pa vsak dan čakajo, da pridejo na vrsto in nemalokrat ne dobijo tega, kar jim pripada.
- Ni poskrbljeno, da bi vsi dobili približno enako velik obrok ali isto jed. Včkrat zmanjka proti koncu obrokov npr. sladoleda gresa in kakva,... Večkrat tudi kuharice delijo nekaterim otrokom repete, potem pa za ostale otroke, ki pridejo zaradi urnika na kosilu proti koncu zmanjka in dobijo zato neko drugo sladico, jed... Prosim poskrbite, da bo

zagotovljeno v naslednjem letu, da dobijo vsi otroci enak obrok. Nekatere jedi kot so omake in rižote so brez okusa skoraj popolnoma neslane . Naj kuharice uporabijo vsaj malo začimb, kot je zelena, origano, bazilika...

- Prosimo za bolj domačo prehrano.
- Otroci pregovarjajo, da je preveč zelenjave, premali obroki sploh za 7,8 in 9 razred.
- Naj imajo prednost pri kosilu tisti, ki nadaljujejo pouk. Naj se preverja po razredih. Naj se kosilo razpotegne do 14. 30 ure
- Omogočen Zajtrk za zelo zgodnje, ki so v soli že pred 6h
- Moj otrok ne je salame.. Zato bi ob izletih ali kakih drugih dejavnostih lahko ponudili tudi kako sirovko ne sam sendviče

Staršem se za napisane pohvale, pripombe in želje zahvaljujemo. O njih se bomo pogovorili na skupini za prehrano.

3. POVZETEK ANALIZE ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA STARŠE

Na anketni vprašalnik se je odzvalo 107 staršev od skupno 350 vpisanih učencev v šolskem letu 2019/2020. Na anketni vprašalnik se je odzvalo največ staršev četrtošolcev (29 %).

Skoraj vsi starši (99,1 %) menijo, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje. Zanimivo pa je, da zajtrk doma vsakodnevno uživa le 43 % učencev. Starši se dokaj dobro zavedajo (74,8 %), da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka.

Večina staršev (90,7 %) je povedalo, da njihov otrok dnevno zaužije 4 ali več obrokov. Od tega več kot polovico (59,8 %) učencev v šoli zaužije 2 obroka (dopoldansko malico in kosilo), 24,3 % pa 3 obroke (dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico). Starši so mnenja, da imajo otroci v šoli zadostno količino sadja in zelenjave, kar jih je potrdilo 86,9 %. Več kot polovica staršev je seznanjena z dodatno ponudbo svežega, suhega sadja in oreščkov ter nesladkanega čaja, ki je na voljo učencem v jedilnici tekom celotnega dne. Le četrtnina staršev je odgovorila, da njihovi otroci to možnost koristijo vsakodnevno, malo več kot polovica staršev (57 %) pa meni, da jo koristijo občasno.

Več kot polovica staršev (56,1 %) jedilnik spremlja tedensko, le 7,5 % pa ga spremlja dnevno. Največ (86 %) staršev jedilnik spremlja na spletni strani, zdi pa se jim dovolj pregleden, kar je potrdilo 96,3 % staršev. Večini staršev (90,7 %) je mnenja, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane. Prav tako je velik delež staršev (87,9 %) mnenja, da se posamezne jedi na jedilniku ne pojavljajo preveč pogosto in da je jedilnik dovolj raznolik (86,9 %). Starši, ki niso takšnega mnenja, so kot prepogoste navedli naslednje jedi: mleko in mlečni izdelki, namazi, salama, riž, in suh potlačen krompir. Starši so dobro seznanjeni tudi z vključevanjem izdelkov lokalnih pridelovalcev v jedilnik, saj je tako odgovorilo 86 % staršev.

Malo manj kot polovica staršev (47,7 %) je šolsko prehrano ocenila s 4, četrtnina (25,2 %) s 5 in slaba četrtnina (23,4 %) s 3. Starši otrok z dietno prehrano (98,9 %) so mnenja, da je za le to ustrezno poskrbljeno. Glede količinske zadostnosti obrokov, je 64,5 % staršev mnenja, da so obroki količinsko zadostni, 29,5 % staršem pa se zdijo delno zadostni. Po mnenju staršev (79,4 %) imajo učenci na voljo dovolj časa za uživanje obrokov.

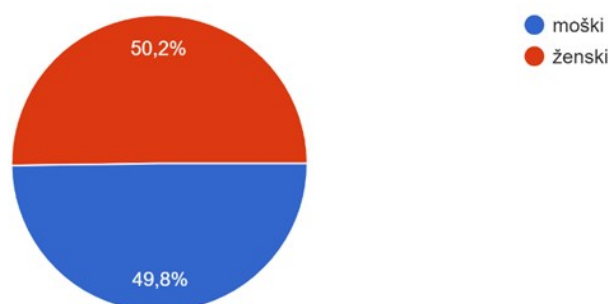
C) ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE

1. PODATKI O SODELUJOČIH V ANKETNEM VPRAŠALNIKU

Anketni vprašalnik je izpolnilo 227 učencev, kar je 64,9 % vseh učencev. Od tega je na vprašanja odgovorilo 50,2 % žensk in 49,8 % moških.

Spol.

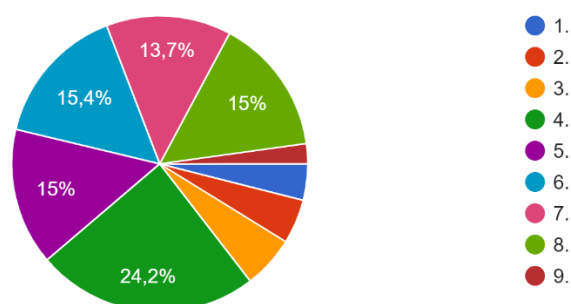
227 odgovorov



Anketni vprašalnik je rešilo največ četrtošolcev (24,2 %), sledijo šestošolci (15,4 %), petošolci in osmošolci (15 %), sedmošolci (13,7 %), tretješolci (5,7 %), drugošolci (4,8 %), prvošolci (4 %), devetošolci (2,2 %).

Razred.

227 odgovorov



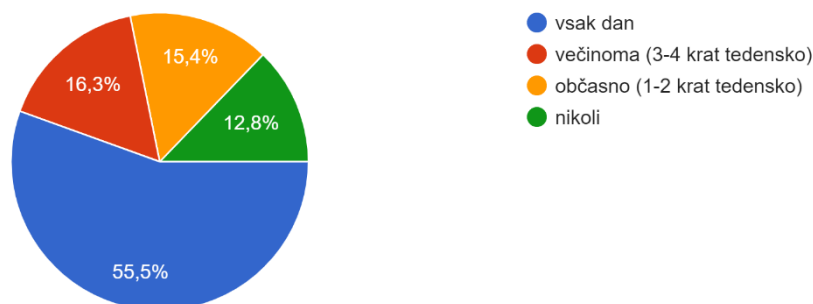
2. ANALIZA ODGOVOROV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Na vprašanje: »**Kako pogosto doma zajtrkuješ?**« je 55,5 % učencev odgovorilo, da zajtrkujejo vsak dan, 16 % jih zajtrkuje 3-4x tedensko, 15 % 1-2x tedensko, 12,8 % pa nikoli. Razlogi učencev, da doma ne zajtrkujejo so naslednji:

- Ker nimam časa.
- Večinoma se mi mudi.
- Ker pride prezgodaj avtobus 6:25
- Ker se mi ne da ob 5.30 ustati.
- Ne paše mi
- Prepozno se zbudim
- Ker predolgo spim.
- Včasih pozabim
- Nisem lačen
- Dosti imam, da samo v šoli malicam.
- Ker mi je malica v šoli kot zajtrk.
- Ker v šoli nisem lačen.
- ker ga ne želim ali pa se mi mudi v šolo
- zato ker mi hrana zjutraj kdaj ne prija.
- Med tednom grem od doma ob 6h in je prezgodaj, da bi jedla.
- Ker potlej ne pojem v šoli
- Ker ostanem 10 min pred avtobusom

Kako pogosto doma zajtrkuješ?

227 odgovorov

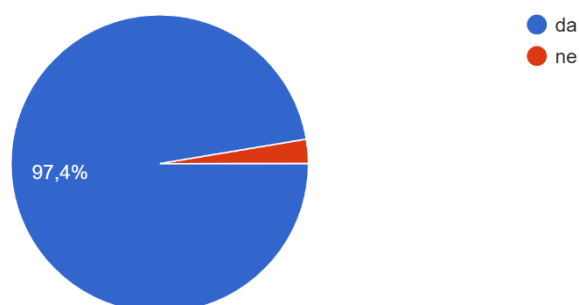


Na vprašanje: »**Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje?**« so skoraj vsi (97,4 %) učenci odgovorili pritrdilno.

Na podlagi tega lahko zaključimo, da se učenci zavedajo pomena zajtrka za zdravje. Redno uživanje zajtrka predstavlja pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Zajtrkovanje dokazano telesu daje dovolj energije za delo, igro, pozitivno vpliva na boljšo pozornost, spomin in reakcijski čas. Raziskovalci so ugotovili, da se pri uživanju zajtrka vsaj 4 do 5 krat tedensko kažejo pozitivni učinki na zdravje. Ugotovili pa so tudi, da je zajtrkovanje med tednom veliko slabše kot med vikendi. Veliko raziskav pogosto povezujejo opuščanje zajtrka tudi z večjim pojavom prekomerne telesne teže. Pomembno je, da je zajtrk sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov v kombinaciji z beljakovinskimi živili ter dodatkom sadja in zelenjave.

Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za tvoje zdravje?

227 odgovorov

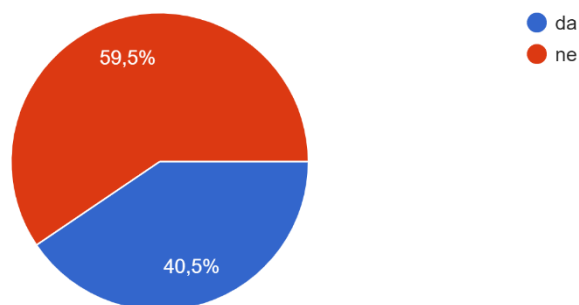


Na vprašanje: »**Ali meniš, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?**« je 59,5 % učencev odgovorilo, da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka, 40,5 % pa da ga lahko nadomesti.

Kljub temu, da se učenci zavedajo pomena zajtrka za zdravje, so vseeno mnenja, da zajtrk lahko nadomesti dopoldanska malica. Dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Z dopoldansko malico, naj bi otroci zaužili 10-15 % dnevnih energijskih potreb, z zajtrkom pa naj bi 15-20 % energijskih dnevnih potreb. Šolska malica nikakor ne more pokriti primanjkljaja, zato se otroci večkrat pritožujejo, da so lačni in da dobijo premalo hrane za malico.

Ali meniš, da šolska malica lahko nadomesti zajtrk?

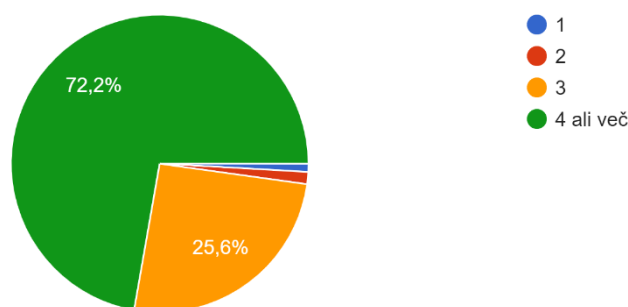
227 odgovorov



Na vprašanje: »**Koliko obrokov zaužiješ dnevno (skupno doma in v šoli)?**« je 72,2 % učencev odgovorilo, da dnevno zaužijejo 4 ali več obroke. 25,6 % otrok zaužije 3 obroke, 0,9 % pa le 2 obroka.

Koliko obrokov zaužiješ dnevno (skupno doma in v šoli)?

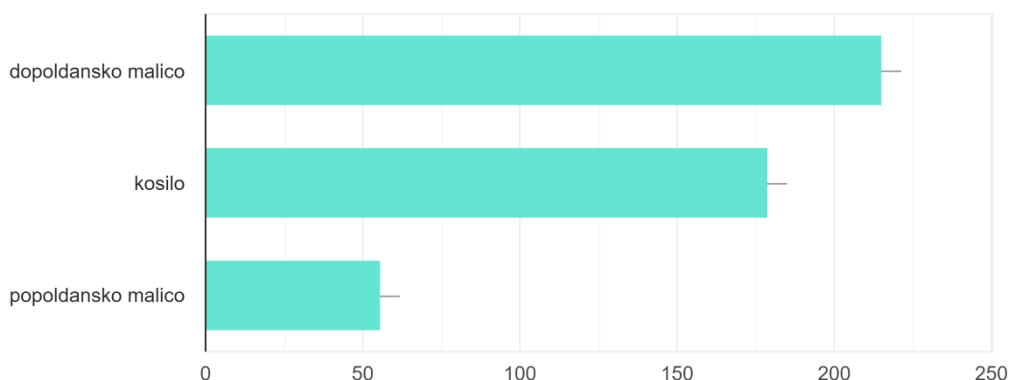
227 odgovorov



Na vprašanje: »**Katere obroke zaužiješ v šoli?**« je 94,7 % učencev odgovorilo da zaužijejo dopoldansko malico. 78,9 % otrok zaužije kosilo, popoldansko malico pa le 24,7 %.

Katere obroke zaužiješ v šoli?

227 odgovorov



Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš SADJE?**« je 37,9 % učencev odgovorilo, da ga uživa 1x dnevno, 37 % ga uživa večkrat dnevno, 17,6 % ga uživa 2-3x tedensko, 4,8 % ga uživa 1x tedensko, 1,8% ga uživa 1x mesečno, 0,9 % pa nikoli.

Učencem je dnevno ponujeno sadje pri dopoldanski in popoldanski malici. Če bi v celoti zaužili oba obroka v šoli, bi tako zaužili vsaj 2 sadeža dnevno.

Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš ZELENJAVO?**« je 42,3 % odgovorilo, da jo uživa 1x dnevno, 23,4 % jo uživa večkrat dnevno, 19,8 % jo uživa 2-3x tedensko, 5,7 % je ne uživa nikoli, 5,3 % jo uživa 1x tedensko, 3,5 % pa jo uživa 1x mesečno.

Učencem je dnevno ponujena zelenjava pri kosilu v obliki zelenjavnih juh in solate. Trudimo pa se jo vključevati vsaj 1x tedensko v dopoldansko malico.

Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš POLNOZRNATE IZDELKE?**« je 33,9 % učencev odgovorilo da jih uživa 2-3x tedensko, 22 % jih uživa 1x dnevno, 18,5 % jih uživa 1x tedensko, 11,9 % jih uživa večkrat dnevno, 7,5 % jih uživa 1x mesečno, 6,2 % pa jih ne uživa nikoli.

Učenci, ki so prijavljeni na šolske obroke, uživajo polnozrnatne izdelke skoraj vsak dan.

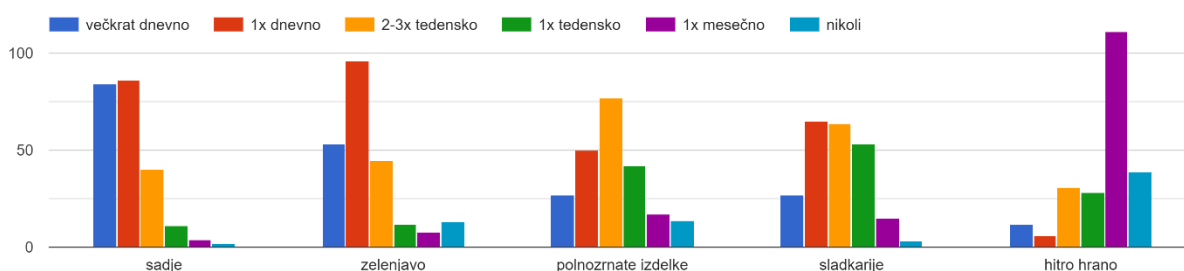
Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš SLADKARIJE?**« je 28,6 % učencev odgovorilo, da jih uživa 1x dnevno, 28,2 % jih uživa 2-3x tedensko, 23,4 % jih uživa 1x tedensko, 11,9 % jih uživa večkrat dnevno, 6,6 % jih uživa 1x mesečno, 1,3 % pa nikoli.

Iz odgovorov učencev je razvidno, da sladkarije v večini uživajo kar pogosto.

Na vprašanje: »**Kako pogosto v jedilnik vključiš HITRO HRANO?**« je 48,9 % učencev odgovorilo, da jo uživa 1x mesečno, 17,2 % jo ne uživa nikoli, 13,7 % jo uživa 2-3x tedensko, 12,3 % jo uživa 1x tedensko, 5,3 % jo uživa večkrat dnevno, 2,6 % pa jo uživa 1x dnevno.

Iz odgovorov učencev je razvidno, da hitro hrano uživajo redko.

Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš:

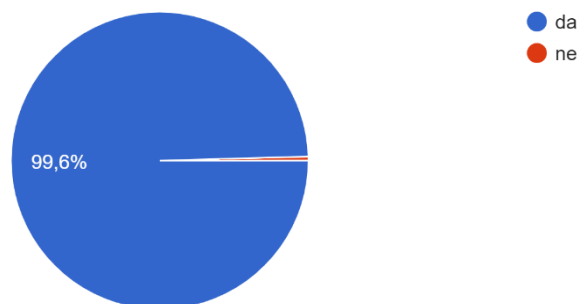


Na vprašanje: »**Ali si umiješ roke pred uživanjem šolskih obrokov?**« je 99,6 % učencev odgovorilo pritrdilno.

Na osnovi tega lahko zaključimo, da učenci pred obroki dobro poskrbijo za higieno rok.

Ali si umiješ roke pred uživanjem šolskih obrokov?

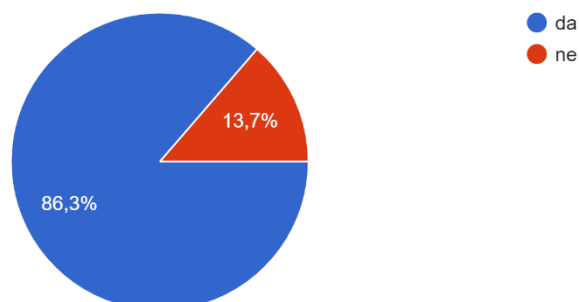
227 odgovorov



Na vprašanje: »**Ali pri šolskih obrokih uporabljaš prtiček?**« je 86,3 % učencev odgovorilo, da ga uporablja, 13,7 % pa ga ne uporablja.

Ali pri šolskih obrokih uporabljaš prtiček?

227 odgovorov



Na vprašanje: »**Kakšna se ti zdi kultura obnašanja pri jedi v šoli?**« je več kot polovica (56,8 %) učencev izbralo odgovor, da bi se nekateri učenci lahko bolj kulturno vedli pri jedi. 32,6 % učencem se zdi, da se učenci pri jedi obnašajo kulturno, 10,6 % pa, da se večina učencev pri jedi ne obnaša kulturno.

Na podvprašanje kaj jih najbolj moti pri obnašanju učencev pri jedi, so najpogosteje navajali:

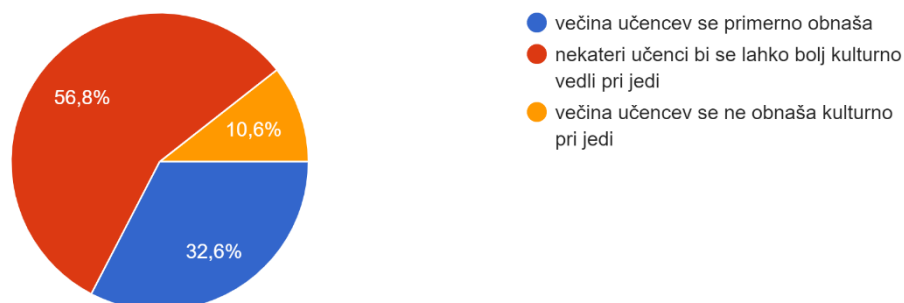
- metanje hrane po mizi
- zmrdavanje glede hrane da je zanič
- prerivanje v koloni
- Se pogovarjajo
- Niso pri miru
- Packanje

- nespoštovanje in norčevanje iz hrane
- Hrup, glasnost, kričanje, dretje
- Ne znajo jesti
- fantje se ne obnašajo dobro, kot da imajo tekmovanje v riganju
- Govorjenje s polnimi usti
- cmokljanje.
- tolčejo po mizah
- brcanje pod mizo
- Da se včasih obmetujejo z hrano.
- da grejo pospraviti poln krožnik
- da pljuvajo v druge krožnike in naokoli
- Da pojejo malico za tiste, ki jih ni v šoli in ne delijo.
- jedo z rokami
- metanje prtičkov na tla in v druge.
- Polivanje čaja

Odgovori kažejo na splošno pomanjkanje prehranjevalne kulture, ki jo lahko do neke mere povežemo s starostjo. V prihodnjem letu bomo namenili več časa v okviru razrednih ur za izobraževanje o kulturi prehranjevanja.

Kakšna se ti zdi kultura obnašanja pri jedi v šoli?

227 odgovorov

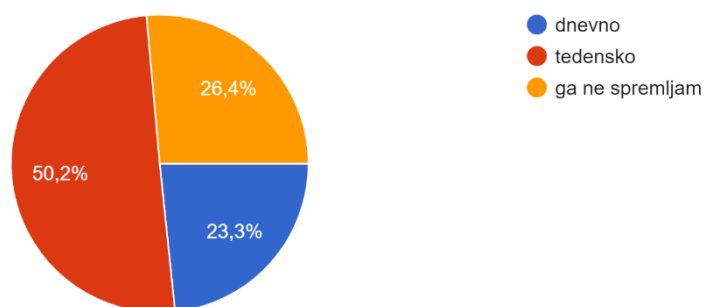


Na vprašanje: »**Kako pogosto spremljaš jedilnik?**« je največ učencev (50,2 %) odgovorilo, da jedilnik spremlja tedensko, 26,4 % učencev ga ne spremlja, 23,3 % učencev pa ga spremlja dnevno.

Iz tega lahko sklepamo, da so učenci dobro seznanjeni s šolsko prehrano.

Kako pogosto spremljaš jedilnik?

227 odgovorov

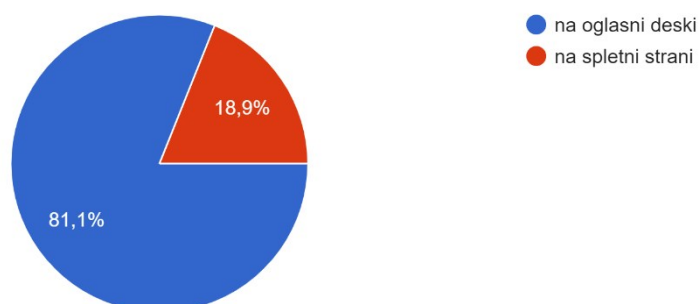


Na vprašanje: »**Kje spremljaš jedilnik?**« je 81,1 % učencev odgovorilo, da jedilnik spremlja na oglasni deski, 18,9 % učencev pa na spletni strani.

Na osnovi tega lahko zaključimo, da je potrebno poleg spletnega jedilnika tudi v prihodnje obdržati jedilnik na oglasni deski.

Kje spremljaš jedilnik?

227 odgovorov



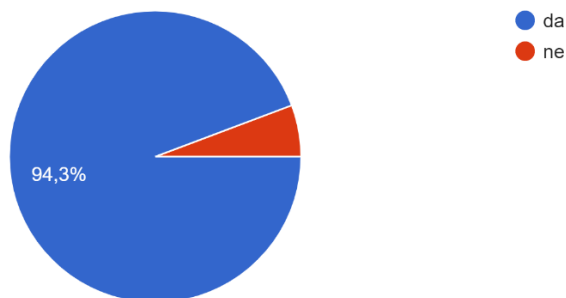
Na vprašanje: »**Ali meniš, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane?**« je večina učencev (94,3 %) odgovorila pritrdilno. 5,7 % učencev je mnenja, da jedilnik ne ustreza kriterijem zdrave prehrane.

Mnenje učencev o zdravi prehrani je poglavitno za naše nadaljnjo delo. Ugotovili smo, da so učenci mnenja, da je prehrana v šolskem letu 2019/2020 veliko bolj zdrava, kot v letu 2018/2019, ko se je s to trditvijo strinjalo le 70 % vprašanih. Zavedamo se, da prehrana v vseh starostnih obdobjih življenja, predvsem pa v času otroštva predstavlja pomemben dejavnik zdravja, hkrati pa se v tem času oblikujejo tudi prehranjevalne navade. Otrokom se trudimo ponuditi čim bolj zdravo, pestro, varno in uravnoteženo prehrano. Pri načrtovanju jedilnikov se poslužujemo Smernic prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih, Smernic zdravega

prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Praktikuma jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Glede mikrobiološke varnosti, higienskega stanja obrata, hranilne in energijske vrednosti pa nam pomagajo kontrolirati strokovni delavci in NLZOH-ja.

Ali meniš, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane?

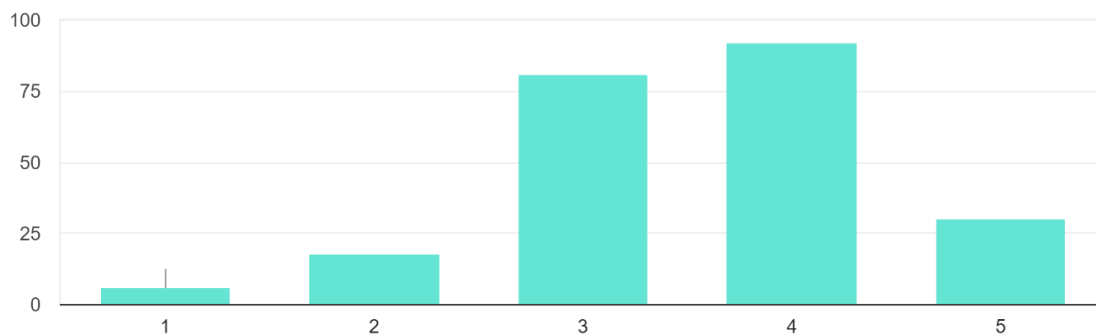
227 odgovorov



Na vprašanje: »**Kako si na splošno zadovoljen s šolsko prehrano?**« je največ učencev (40,5 %) šolsko prehrano ocenila s 4, 35,7 % učencev s 3, 13,2 % s 5, 7,9 % z 2 in 2,6 % z 1.

Kako si na splošno zadovoljen s šolsko prehrano?

227 odgovorov



Učence smo prosili, da **ocenijo posamezne obroke z oceno od 1 do 5**.

DOPOLDANSKO MALICO je 35,7 % učencev ocenilo z oceno 4, 29,5 % z oceno 3, 20,7 % z oceno 5, 10,1 % z oceno 2 in 1,8 % z oceno 1.

Na osnovi odgovorov učencev lahko zaključimo, da je več kot polovica učencev (56,4 %) zadovoljna ali zelo zadovoljna z dopoldansko malico. Le 1,8 % učencev pa je malico ocenila z oceno 1.

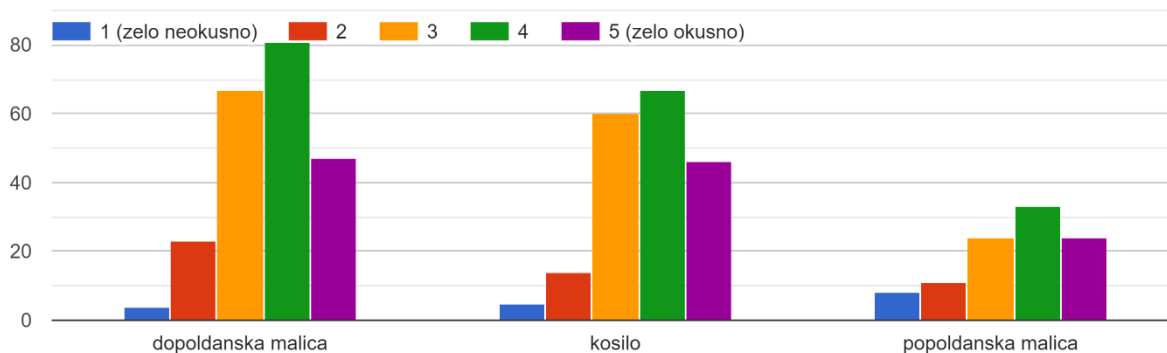
KOSILO je od skupno 192 učencev ocenilo 34,9 % z oceno 4, 31,3 % z oceno 3, 24 % z oceno 5, 7,3 % z oceno 2 in 2,6 % z oceno 1.

Na osnovi odgovorov učencev lahko zaključimo, da je več kot polovica učencev (58,9 %) zadovoljna ali zelo zadovoljna s kosilom. Le 2,6 % učencev pa je kosilo ocenila z oceno 1.

POPOLDANSKO MALICO je od skupno 100 učencev ocenilo 33 % z oceno 4, 24 % z oceno 3, 24 % z oceno 5, 11 % z oceno 2 in 8 % z oceno 1.

Na osnovi odgovorov učencev lahko zaključimo, da je več kot polovica učencev (57 %) zadovoljna ali zelo zadovoljna s popoldansko malico. 8 % učencev pa je popoldansko malico ocenilo z oceno 1.

Oceni obrok z oceno od 1 do 5.



Na vprašanje: **»Ali meniš, da šolski obroki po količini ustrezajo?«** so učenci odgovarjali za posamezni obrok.

Za **DOPOLDANSKO MALICO** je od skupno 224 učencev 79,9 % učencev mnenja, da količinsko ustreza, 17,9 % učencev se zdi premajhna količina, 2,2 % učencem pa prevelika količina.

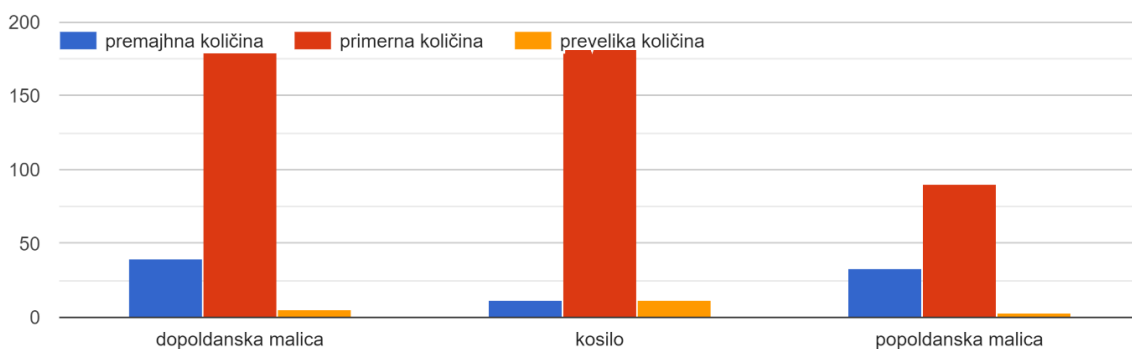
Za **KOSILO** je od skupno 206 učencev od 88,4 % učencev mnenja, da količinsko ustreza, 5,8 % učencev se zdi premajhna količina, 5,8 % učencem pa prevelika količina.

Za **POPOLDANSKO MALICO** je od skupno 126 učencev od 71,4 % učencev mnenja, da količinsko ustreza, 26,2 % učencev se zdi premajhna količina, 2,4 % učencem pa prevelika količina.

Energetske potrebe otrok so pogojene s starostjo, spolom, aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki, zato tudi količino posameznih obrokov prilagajamo energetskim potrebam. Optimalno je, da otrok dnevno zaužije vsaj 5 obrokov. V šoli otrokom nudimo 3 obroke,

dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. Obroki so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila. V kolikor otrok doma zajtrkuje, v šoli pa v celoti poje vse ponujene jedi, morajo obroki biti količinsko zadostni. Na osnovi odgovorov učencev lahko zaključimo, da so večini učencem obroki količinsko zadostni, saj je tako odgovorilo več kot tri četrtine učencev.

Ali meniš, da šolski obroki po količini ustrezajo?

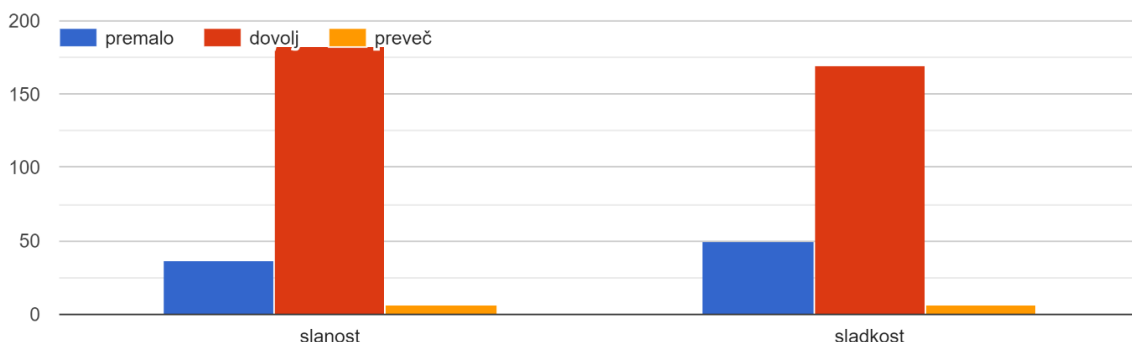


Učence smo spraševali **ali se jim jedi zdijo dovolj sladke/slane**.

Glede **SLANOSTI** je 80,6 % učencev odgovorilo, da se jim jedi zdijo dovolj slane, 16,3 % jih je mnenja, da so premalo slane, 3,1 % pa se jim zdijo preveč slane.

Glede **SLADKOSTI** je 74,9 % učencev odgovorilo, da se jim jedi zdijo dovolj sladke, 22 % jih je mnenja, da so premalo sladke, 3,1 % pa se jim zdijo preveč sladke.

Jedi iz šolskega jedilnika so:



Na vprašanje: **»Ali obroke poješ v celoti?«** so učenci odgovarjali za posamezni obrok.

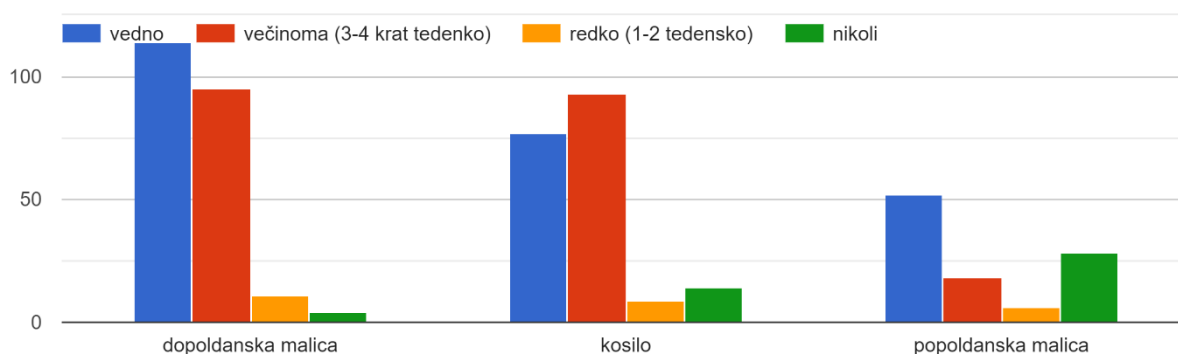
DOPOLDANSKO MALICO od skupno 224 učencev 50,9 % učencev vedno poje v celoti, 42,4 % jo 3-4x tedensko poje v celoti, 4,9 % jo 1-2x tedensko poje v celoti, 1,8 % pa je nikoli ne poje cele.

KOSILO od skupno 193 učencev 48,2 % učencev poje v celoti 3-4x tedensko, 39,9 % jo vedno poje v celoti, 7,3 % jo nikoli ne poje v celoti, 4,7 % učencev pa jo v celoti poje 1-2x tedensko.

POPOLDANSKO MALICO od skupno 104 učencev 50 % vedno poje v celoti, 26,9 % jih nikoli ne poje cele, 17,3 % jo 3-4x tedensko poje v celoti, 5,8 % pa jo v celoti poje 1-2x tedensko.

Odgovori učencev pričajo o tem, zakaj je na določene dneve (ko posameznim učencem dani obrok ne ustreza) nekoliko večja količina odpadne hrane. Zaradi raznolike ponudbe hrane in upoštevanja smernic zdravega prehranjevanja v šolah ter uvajanjem zdravih jedi, se temu žal ne moremo izogniti.

Ali obroke poješ v celoti?



Na vprašanje: **»Koliko časa povprečno porabiš za obroke v šoli?«** so učenci odgovarjali za posamezni obrok.

Za **DOPOLDANSKO MALICO** od 224 učencev 56,3 % učencev porabi 10 minut, 26,3 % učencev porabi 15 minut, 10,7 % jih porabi 5 minut, 6,7 % pa 20 minut.

Za **KOSILO** od skupno 192 učencev 47,4 % porabi 15 minut, 26,6 % jih porabi 10 minut, 19,8 % jih porabi 20 minut, 6,3 % pa 5 minut.

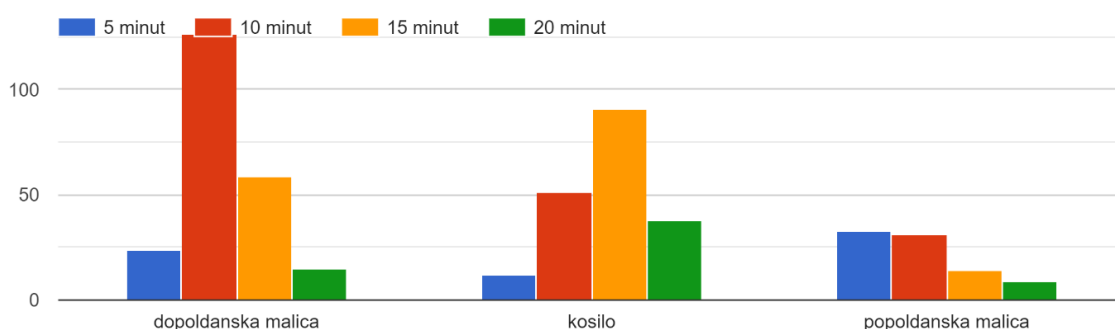
Za **POPOLDANSKO MALICO** od skupno 87 učencev 37,9 % porabi 5 minut, 35,6 % porabi 10 minut, 16,1 % jih porabi 15 minut, 10,3 % pa 20 minut.

Iz odgovorov učencev lahko zaključimo, da imajo za posamezne obroke na voljo zadosti časa. Večina učencev za dopoldansko malico porabi 10 minut, časa pa imajo 20 minut, kar pomeni da je odmor za malico ustrezno odmerjen.

Za popoldansko malico večina učencev porabi 5-10 minut, na voljo pa imajo prav tako 20 minut. Tudi ta odmor je ustrezno odmerjen.

Za kosilo večina učencev porabi 15 minut, na voljo pa je 20 minut. Iz tega lahko sklepamo, da imajo učenci zaradi čakanja v koloni včasih premalo časa, da pojedjo kosilo, saj zadnji učenci v koloni tudi več kot 10 minut preden kosilo sploh dobijo. Zato bi bilo smotrno razmisliti, da bi imeli v prihodnjem šolskem letu 10 minut več časa namenjenega za kosilo.

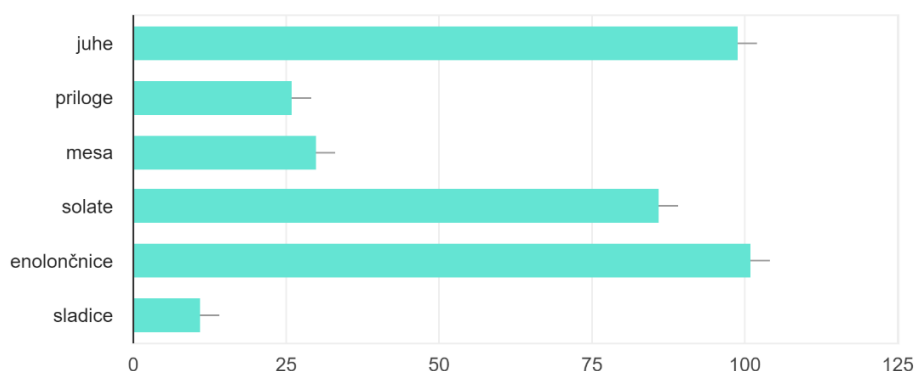
Koliko časa povprečno porabiš za obroke v šoli?



Na vprašanje: »**Česa največkrat pri kosilu ne jedeš?**« je 55,2 % učencev odgovorilo, da ne pojedjo enolončnic, 54,1 % učencev ne jede juhe, 47 % učencev ne jede solate, 16,4 % učencev ne jede mesa, 14,2 % učencev ne jede priloge, 6 % pa ne jede sladice.

Česa največkrat pri kosilu ne jedeš?

183 odgovorov



Na vprašanje: **»Ali koristiš možnost svežega in suhega sadja, oreščkov in nesladkanega čaja, ki jih imaš vedno na voljo v jedilnici?«** je 63,4 % učence odgovorilo, da možnost izkoristi občasno, 25,6 % učencev jo izkoristi vsak dan, 11 % učencev pa je ne izkoristi.

Zakaj se omenjene možnosti poslužujejo, so utemeljili z naslednjimi trditvami:

- Vzamem rozine .
- vsak dan popijem skodelico čaja in pojem eno pest oreščkov
- Ker sem lačen.
- nisem lačna ker že doma zajtrkujem, v šoli pa imam še dva obroka.
- jedi ki so na voljo niso okusne.
- ker nimam časa
- ker imam rad sadje in suho sadje
- Ker mi tako paše
- je dobro in zdravo
- včasih vzamem, ko je grozdje ali jabolko
- ker prej zmanjka
- Nimam vedno časa ali mi ne paše.
- velikokrat ko čakam na avto bus si uzemem sadje.
- Rada jem sadje in oreščke.
- Ker je dobro sadje.
- vsak dan vzamem oreščke
- vzamem jih zato ker so mi zelo, zelo dobri
- Rada v popoldanskem času kaj prigriznem ali po malici kakšen orešek.
- "Da, večinoma ko so malico zelenjavni namazi"
- Ja ga ker mi je všeč.
- Ker nimam preveč rad
- ker niso zmeraj lešniki drugih ne maram.
- redko pijem čaj v soli
- Ker se najem malice.
- Po navadi, a ne vedno.
- ker mi je ze to dovolj
- vsak dan pojem eno pest oreščkov
- Po navadi, a ne zmeraj.
- Ker mi že zadošča dopoldanska malica
- rada jem oreščke
- Zelo rada jem jabolko, lešnike in suho sadje.
- Ne ker sem sit.
- Ker ne maram suhega sadja
- ne vzemem tolikokrat
- da ker mi je zelo dobro
- Ne vzamem vsakič
- Včasih mi ne paše.

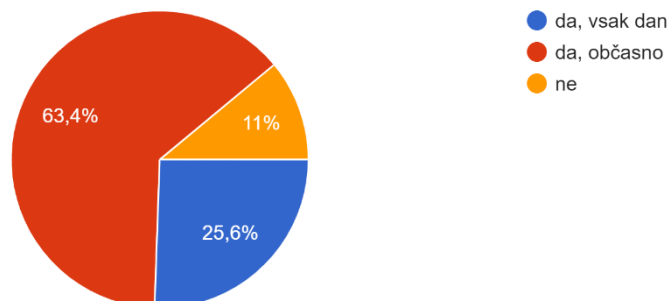
- vedno vzamem jih.
- ker zmanjka
- ker ga imam rada
- Sveže sadje mi je ljubše
- Včasih a orehi pa zmeraj.
- ko sem še malo lačna
- uzamem kaddar mi zapaše
- ker je okusno
- zato ker imajo veliko vitaminov in mineralov
- ja ker so dobri jabolki
- Ker ne hodim največ v jedilnico razen med obroki.
- ker imajo veliko hranljivih vrednosti.
- Včasih ko malo manj pojem vzamem rozine.
- Včasih vzamem oreščke, rozine in čaj.
- včasih čaj in oreščke.
- Ker je zelo okusno in zdravo.
- Občasno pijem čaj in jem oreščke.
- Če sem še lačen.
- Suho sadje, oreščke in nesladkan čaj vzamem vedno.
- Včasih zmanjka
- jem samo indijske oreške in jabolčne krlje
- Ker nimam časa ker hodim na 1. avtobus.
- Ponavadi vzamem čaj, nisem ljubiteljica suhega sadja in oreščkov
- dobri so
- Skoraj zmeraj vzamem suho sadje ampak navadno sadje pa zmeraj.
- ko sem premalo pojela za zajtrk
- Ker ne grem zjutraj v jedilnico.
- ker nikoli nisem lačen
- ne izkoristim vsak dan
- neskoristimo vsak dan
- nič ni dobrega
- obcasno vzamem kasno sadje
- Občasno pojem kakšno sadje.
- včasih ko grem mimo si vzamem
- suhega sadja nemaram ali mi pa nepaše
- Ker nemaram suhega sadja.
- ker nisem lačna
- ker jih ne jem
- Ko pridem mimo.
- zato ker rad jem
- ker mi je tako ušeč
- "Ker včasih ni dobro včasih pa je

- vsako jutro grem v kuhinjo in si jih nekaj vzamem
- zaradi zdravja
- Ker so mi oreščki, sadje in čaj všeč.
- včasih ga vzamem
- Rada imam sadje
- včasih ga vzamem
- všeč so mi jabolka
- všeč so mi jabolka
- saj ne jem toliko sadja/jabolka
- Jabolka so dobra
- Ko mi zajterk ni všeč pojem sadje.
- Saj mi je všeč.
- občasno
- Rada imam sadje(jabolka)
- Ker imam rada čaj.
- saj je bolj zdravo
- Če grem kdaj mimo vzamem.
- včasih vzamem oreščke in kakšno sadje.
- sadje so mi všeč
- Saj imam rad tako hrano.
- to priložnost izkoristim 3 tedensko
- Oreščki so mi všeč, vendar mi ne pašejo vsak dan.
- Včasih vzamen jabolko ali popijem skodelico čaja.
- Včasih ko grem mimo vzamem kakšne oreščke ali jabolko.
- Ker ga vsi učenci otipavajo.
- Vzamem kadar sem lačna.
- Ko sem lačen.
- Jemljem jo občasno saj vem da je zdrava.
- Včasih jem sadje in pijem čaj.
- nimam kajta za sadje
- Ker se mi zdi hrana umazana in nečista, ker večkrat vidim kako učenci vzamejo npr. sadje, nato pa ga brez pomisleka vrnejo nazaj. Hrana je občasno gnila in neokusna.
- Ker se mi zdi, da bi moral vsake toliko časa jesti sadje, saj je zdravo.
- Zaradi zobnega aparata, ne smem jesti oreščkov in suhega sadja.
- ker milim da moram vsaj 3 krat na teden jesti sadje
- Saj včasih postanem lačna.
- saj imam rad oreščke
- Ker včasih se ne spomnim.

Na osnovi odgovorov učencev lahko zaključimo, da večina vsaj občasno koristi sveže in suho sadje, oreščke in nesladkan čaj, ki je na voljo tekom celotnega dne v jedilnici, zato bomo to obdržali tudi v prihodnjem letu. Razmislili bomo tudi ali bi bilo smotno učencem ponuditi tudi kruh.

V šolski jedilnici je vedno na voljo sveže in suho sadje in oreščki ter nesladkan čaj, ki si jih lahko vzameš kadarkoli tekom dneva. Ali to možnost koristiš?

227 odgovorov



Učence smo prosili, da zapišejo **3 jedi, ki jih najraje pojedjo pri šolski malici**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- Nutella, viki krema
- Pica
- Hrenovke
- Makaroni z bolonjsko omako
- Klobase
- Kosmiči
- Mlečne jedi (mlečni gres, mlečni riž, močnik, polenta z mlekom)
- Umešana jajca in carski praženec
- Jogurt, kefir
- Namazi (kisla smetana, maslo in med, marmelada in maslo, pašteta)
- Hamburger
- Salama, sir
- Pekovski in slašičarski izdelki (sirova štručka, rogljiček, pletenica s sezamom, slanik, buhtelj, krof, orehova potica, štrudelj, osje gnezdo, burek, skutni žepek)
- Domači namazi (tunin, jajčni, mesno-zelenjavni, mlečni namaz)
- Sadje (breskev, marelica, jagode, banane, jabolko, hruška, kivi suho sadje)
- Zelenjava (paradižnike (majhne), korenje, paprika, kumarice)
- Gobova juha
- Enolončnica
- Bela kava

Odgovori učencev so bili pričakovani. Iz njihovih odgovor je razvidno, da so izbrali zelo raznolike jedi. Najbolj priljubljene dopoldanske malico so kalorične, ki nimajo ustrezne hranilne vrednosti. Po priljubljenosti pri dopoldanski malici najbolj izstopajo: nutela, pica, hrenovke, makaroni z bolonjsko omako, kosmiči, mlečne jedi in jajčne jedi ter pekovski izdelki. Vidno je, da imajo radi predvsem nezdrava živila. Pri načrtovanju šolske prehrane smo zavezani k

spremljanju smernic in trendov zdravega prehranjevanja. Trudimo se, da izjemoma v dopoldansko malico vključimo tudi jedi, ki jih imajo radi, saj ob uravnoteženi prehrani to ne predstavlja težave, je pa svetovano, da se takšna živila uživajo redko. Tudi v prihodnje jim bomo vsake toliko časa ponudili naštete jedi.

Učence smo prosili, da zapišejo **3 jedi, ki jih običajno ne pojedjo pri šolski malici**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- Namaz (čičerikin namaz, fižolov namaz, mesno-zelenjavni namaz, jajčni namaz, špinačni namaz)
- Mlečne jedi (močnik, mlečni gres, mlečni riž)
- Zelenjava (zelje, paradižnik, solata, kumare, korenje, paprika)
- Navadni jogurt
- Sadje (jabolko, banana, hruška, breskev, marelica, pomaranča)
- Enolončnica
- Kefir
- Pica
- Sendvič
- Črni kruh, kruh z orehi, polnozrnat kruh
- Salame
- Nesladkan čaj
- Polnozrnati izdelki
- Kosmiči s sadjem
- Kruh in sir
- Pašteta.
- juha
- pico z gobicami
- Ribji namaz
- Hrenovka.
- Klobase
- Makaroni
- Juha.
- Kaša
- Jabolčni burek
- Med in maslo
- Kislo mleko.
- rozine,
- burek

Med najmanj priljubljenimi dopoldanskimi malicami so se znašli domači namazi. Učencem poleg domačih namazov, najmanj tudi sveža zelenjava, sadje ter nekaterim tudi mlečne jedi. Kljub temu, da učencem namazi niso všeč, jih bomo v skladu dogovora, ki ga je sprejela skupina za prehrano, še vedno obdržali 1x tedensko. Opažamo, da imamo na eni strani učence, ki ne marajo mlečnih jedi, na drugi strani pa učence, ki jih imajo zelo radi. Tople mlečne jedi bomo

še vedno vključevali v dopoldansko malico, vendar ne več kot 1x tedensko. Opažamo, da učenci zavračajo različne vrste polnovrednih kruhov, saj so pogosto zapisali, da bi radi uživali bel kruh.

Učence smo prosili, da zapišejo **3 jedi, ki jih najraje pojedjo pri šolskem kosilu**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- Makaroni z bolonjsko omako
- Lazanja
- Kanelon
- Testenine
- Krompir (pire, pražen, matevž, krompir v solati)
- Dunajski zrezek
- Riba
- Meso brez omake
- Klobase
- Špinača
- Piščančje krače
- Riž ali kus kus z omako
- Njoki
- Štruklji
- Solata - zelje, krompir, motovilec, rdeča pesa
- Sladoled
- Juha z rezanci ali s kroglicami
- Rižota
- slivovi cmoki
- kruhovi cmoki
- repa
- Enolončnica
- polenta
- marmorni kolač.
- Sladice (sladoled, palačinke, puding),
- Pleskavica
- Majhna zelenjava
- pohan sir
- Golaž.
- čevapčiči
- kremne juhe (npr. bučna)

Pri kosilu učenci najraje uživajo testenine, krompir, pečeno in ocvrto meso ter ocvrte ribe in sladice. Učencem v večini ponujamo polnozrnat testenine, jedi ne cvremo, temveč jih pripravljamo na bolj zdrav način in sicer v konvektomatu. Meso pečemo večinoma v lastnem soku z zelo majhno količino maščobe. Tudi sladice so v večini pripravljene v šolski kuhinji pri

čemer nezdrava živila nadomeščamo z bolj zdravimi. Tudi v prihodnje se bomo trudili pripravljati jedi na čim bolj zdrav način.

Učence smo prosili, da zapišejo **3 jedi, ki jih običajno ne pojedjo pri šolskem kosilu**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- Solate,
- Juhe
- Enolončnice
- Zelenjavnih jedi
- zelenjave v prilogi
- testenine z ribami
- omake
- ribe
- repa-vzamem malo manj,
- špinača, brokolijeva juha
- sladico
- gobe
- cmokov s skuto.
- Nezačinjenega krompirja
- sladke omake oz. Omake ki niso začinjene
- Mlince
- ješpren
- pire z blitvo
- zelenjavni polpeti
- riž, kuskus, kruh
- Lazanja

Pri kosilu imajo učenci najmanj radi solate, zelenjavne priloge, enolončnice, juhe, omake in ribe, ki niso ocvrte. Kljub temu, da učenci zavračajo zelenjavo, smo opazili, da imajo radi nekatere zelenjavne juhe (npr. cvetačna, koruzna, špinačna). Ribe so v preteklih letih imeli učenci enkrat mesečno, v tem letu pa smo začeli s tedenskim ponujanjem. Ugotovili smo, da poleg paniranih rib radi pojedjo tudi pečene ribe, medtem ko jim ribe v omaki niso všeč. Tudi v prihodnje se bomo trudili ribe ponuditi vsaj enkrat tedensko, tudi v drugih oblikah. Prav tako bomo pri solatah obdržali 3 različne solate, saj jim s tem povečamo možnost, da jim vsaj ena vrsta solate ustreza.

Učence smo prosili, da **predlagajo nove jedi, ki bi si jih želeli na jedilniku, pri čemer morajo upoštevati priporočila zdrave prehrane**. Dobili smo naslednje najpogostejše odgovore:

- tortilje
- bel kruh
- testeninska solata
- zraven kosila kakšno sadje: jagode, marelice, grozdje.
- krvavice
- topli sendviči

- ameriške palačinke
- losos
- pečenka.
- testenine in pekoča omaka
- šparglova juha.
- mesni kanaloni
- pomfri, jajca na oko
- ocvrt krompirček brez olja.
- ovsena kaša
- beli kruh
- tortilje, takosi, suši.
- pečena polenta, z paradižnikom.
- več polnozrnetega kruha
- svaljki s curo omako
- kremna rezina
- krompir in fižol z kislom smetano
- kebab
- krompirjevi polpeti s sirom.
- vafli
- zdrave verzije hitre hrane (zdrav pomfri, zdrava pica, zdrav burek)
- pečene hrenovke
- jogurt z pirinimi zrnji,
- tortilje, lubenica, melona, grozdje, avokado, borovnice.
- čokolešnik
- spomladanski zvitki
- jajce na oko

Učenci so navedli veliko jedi, ki jim jih že ponujamo, zato le-teh nismo zapisali. Zapisane so le jedi, ki jim jih še nismo ponudili. Iz odgovorov učencev lahko opazimo, da pri svojih željah niso upoštevali priporočil zdrave prehrane ali pa ne vedo, kakšna so ta priporočila, saj so v največji meri predlagali nezdrave jedi.

Določene ideje so nam zelo všeč in jih bomo sigurno vključili v naš jedilnik. Kot na primer: sadje pri kosilu, tortilje, pečenka, krvavice, testeninska solata, losos, pečena polenta s paradižniki.

Zadnje vprašanje »**Ali bi nam želel še kaj sporočiti v zvezi s prehrano?**« je bilo odprtega tipa, kjer so učenci navedli naslednje trditve:

- zelo dobro skrbite za prehrano.
- imamo raznolike, zdrave in zelo slastne obroke
- kuharice kuhajo zelo dobro in jedilnik mi je všeč
- zelo imam rad šolsko hrano.
- imamo zdravo in okusno prehrano in pridne kuharice
- da je vsak dan zelo dobra hrana

- zelo je okusno
- da je dobra
- ne vse je super.
- prehrana je zdrava.
- zelo je dobra
- da kuharice dobro kuhajo
- vse je v redu s prehrano
- da da je zelo dobra
- da je dobra
- da je zelo zdrava in okusna
- na šoli je zelo dobra hrana.
- pohvala kuharica za dobre jedi.
- le tako naprej.
- vse je ok.
- z vsa hrano sem zadovoljen
- pohvalim kuharice.
- vse je dobro
- zelo je dobra
- za malico ne bi juhe. raje kruh z namazi. gres.
- želela bi več belega kruha.
- premalo belega kruha, vse je brez okusa, v vsaki jedi so semena in zelenjava, čaj je grenek, moralo bi biti več različnega sadja ne samo jabolka in banane, hrana bi lahko bila bolj začinjena, obare in juhe so slabega okusa,
- da kuharice upoštevajo naše želje koliko nam dajo na krožnik. ko zmanjka vilic moramo jesti z žlico, mislim halo vse jedi niso za na žlico ali vilico....
- da bi bilo več sladic mesečno.
- da bi bilo manj slanih jedi.
- naj bo kruh brez semen, večkrat palačinke in pomfri. drugače kuharice kuhajo dobro.
- naj bo več kruha, ki nima semen in je bel. želim si samo juhe, ki imajo kroglice. rada bi več testenin. drugače je vse dobro.
- če lahko skuhate cmoke
- da večkrat na leto jemo sladoled
- več kuskusa
- če lahko za zajtrk pripravite palačinke
- manj oljnato
- večje porcije mesa.
- preveč je kruha. in ko je mlečno ni kakava.
- le redki jejo razne zdrave namaze, kar pomeni, da gre veliko hrane v nič zato predlagam, da ne bi več dobivali zdravih namazov
- ali lahko date kroglice v juho ko mi pridemo v jedilnico in ne prej ker so potem premehke.
- če bi bilo malo več belega kruha in pice na jedilniku.
- kroglice za v juho bi si lahko vzeli sami, ko vzamemo juho.
- da ni važno kaj je zajesti ker če si lačen boš pojedel vse kar ti ponudijo.

- ali lahko med prehrano gledamo tv???
- manj rib
- kosilo pogosto ni okusno.
- naj bodo dopoldanske malice bolj okusneje
- da, naj dajo malo manj namazov
- naju bo hrana malo bolj raznolika in manj zelenjave
- malo manj namazov.
- malo bolj sladkan čaj, malo bolj soljen krompir
- lahko bi bilo malo manj zdrave hrane.
- včasih bi lahko bolj pogosto kakšno dobroto imeli.
- večkrat so obroki mrzli.
- želim si, da bi bil manjkrat kruh in večkrat kaj kuhanega za malico.
- več mesa!!!!
- več mesnih jedi, več krompirja
- želela bi, da če grem malo kasneje na kosilo, da dobim enako vrsto hrane kakor so jo dobili učenci pred mano.
- več belega kruha. različno sadje, ne samo jabolka, banane in hruške. manj enolončnice in juh. manj mesa saj ne jem govejega in svinskega mesa. suho sadje je slabega okusa in težko žvečljivo. hrana je brez okusa, premalo slana, sladka, kisl... sadja ne sem jesti saj mi je zaradi zobnega aparata prepovedano karkoli odgrizniti.
- hrana je včasih v redu, a namazi niso dobri. nihče jih ne je veliko hrane nč

Učencem se za napisane pohvale, pripombe in želje zahvaljujemo. O njih se bomo pogovorili na skupini za prehrano.

3. POVZETEK ANKETNEGA VPRAŠALNIKA ZA UČENCE

Na anketni vprašalnik se je odzvalo 227 učencev, kar je 64,9 % vseh vpisanih učencev v šolskem letu 2019/2020.

Skoraj vsi učenci (97,4 %) menijo, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje. Zanimivo pa je, da zajtrk doma vsakodnevno uživa le 55 % učencev, kljub temu, da se učenci zelo dobro zavedajo (97,4 %), da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka. Kot najpogostejši vzrok, da doma ne zajtrkujejo so navedli, da nimajo časa ali ker niso lačni.

Večina učencev (72,2 %) dnevno zaužije 4 ali več obrokov. 94,7 % učencev je prijavljenih na dopoldansko malico, 78,9 % jih je prijavljenih tudi na kosilo, na popoldansko malico pa je prijavljenih le 24,7 %.

Sadje vsakodnevno uživa 74,9 % učencev, zelenjavo pa 65,7 % učencev. Približno tretjina učencev (33,9 %) vsak dan uživa tudi polnozrnat izdelke. Sladkarije se na jedilniku vsakodnevno pojavljajo pri 40,5 % otrok, hitra hrana pa je pri 66,1 % učencev na jedilniku le 1x mesečno ali nikoli, medtem ko jo 7,9 % učencev uživa vsakodnevno.

Učenci sicer v večini upoštevajo higienska pravila prehranjevanja (99,6 % si jih umije roke, 86,3 % pa jih pri prehrani uporabi prtiček) vendar pa po poročanju učencev samih pri prehranjevanju primanjkuje kulture prehranjevanja (učenci so nespoštljivi do hrane, glasni, nemirni, se neprimerno prehranjujejo ...).

Več kot polovica učencev (50,2 %) jedilnik spremlja tedensko, 23,3 % pa ga spremlja dnevno. Največ (81,8 %) učencev jedilnik spremlja na oglasni deski. Večina učencev (94,3 %) je mnenja, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane.

Obroke je vsakokrat več kot polovica učencev z oceno 4 ali 5. Na drugi strani je zelo majhen delež učencev dopoldansko malico (1,8 %) in kosilo (2,6 %) ocenilo z oceno 1, medtem ko je nezadovoljstvo s popoldansko malico nekoliko večje, in sicer 8 % učencev je le-to ocenila z oceno 1.

S količino hrane pri posameznih obrokih so učenci v večini zadovoljni (z dopoldansko malico 79,9 %, s kosilom 88,4 % in s popoldansko malico 71,4 % učencev). Nekoliko višji delež učencev je mnenja, da sta dopoldanska in popoldanska malica količinsko premajhni (dopoldanska malica pri 17,9 %, popoldanska pa pri 26,2 % učencev). Delež učencev, ki jim je količina prevelika je marginalen. Velika večina učencev posamezne obroke večino dni poje v celoti (dopoldansko malico 93,3 %, kosilo 88,1 %, popoldansko malico pa 67,3 % učencev). Z izjemo kosila učenci ostala obroka pojedjo v odmerjenem času (dopoldansko malico v 10 minutah, popoldansko malico pa v 5-10 minutah). Zaradi čakanja v koloni je 20 minut odmora kolikor traja kosilo, premalo, saj 67,2 % učencev porabi za kosilo (neupoštevajoč čakanje v koloni) 15-20 minut.

S slanostjo in sladkostjo posameznih obrokov je velika večina učencev zadovoljna (s slanostjo 80,6 %, s sladkostjo pa 74,9 % učencev).

Večina učencev vsaj občasno koristi sveže in suho sadje, oreščke in nesladkan čaj, ki je na voljo tekom celotnega dne v jedilnici.

Pri dopoldanski malici učenci najraje jedo nutelo, pico, hrenovke, jajčne jedi, testenine z bolonjsko omako in pekovske izdelke. Najmanj pa jim teknejo domači namazi in sveža zelenjava. Opazili smo, da imamo na edni strani učence, ki imajo zelo radi tople mlečne obroke, na drugi strani pa učence, ki jih nimajo radi.

Pri kosilu učenci najraje pojedjo testenine, krompir, pečeno in ocvrto meso ter ocvrte ribe. Najmanj pa so jim všeč solate, zelenjavne priloge, enolončnice, juhe, omake in ribe, ki niso ocvrte.

Glede priljubljenosti in nepriljubljenosti posameznih jedi nismo presenečeni. Pri načrtovanju jedilnikov smo primorani upoštevati smernice zdravega prehranjevanja. Kljub temu pa včasih na jedilnik uvrstimo tudi z vidika smernic nezdrave jedi, kot so v šolski kuhinji pripravljena pica, čokoladni namaz, hrenovke, in druge priljubljene jedi, ki jih učenci radi uživajo. Ko učencem ponudimo takšne jedi, jih dopolnimo s svežo zelenjavo in sadjem, torej z manj priljubljenimi a priporočenimi živili. Tudi kruh iz polnovrednih mok učencem ne tekne najbolj, najraje bi jedli bel kruh, ki pa ga glede na smernice zdrave prehrane lahko ponudimo izjemoma.

D) SKUPNI ZAKLJUČKI OBEH ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

Zavedamo se, da šolska prehrana ni po okusu vseh staršev in učencev, saj so njihove prehranjevalne navade in tudi želje različne. V ta namen smo v tem šolskem letu prvič izvedli ločena anketna vprašalnika za starše in učence. Ugotovitve na podlagi analize odgovorov so pokazale, da se mnenja enih in drugih večinoma ujemajo, specifikke pa so predstavljene v posameznih povzetkih anketnega vprašalnika.

Tako starši kot učenci so mnenja, da je uživanje zajtrka pomembno za zdravje. Zanimivo pa je, da veliko več učencev kot staršev meni, da šolska malica ne more nadomestiti zajtrka. Vredno pa je izpostaviti, da zajtrkuje le polovica vseh učencev. Kot razlog pa navajajo pomanjkanje časa in lakote. Vseeno pa so v svojih odgovorih dokaj enotni, da dnevno zaužijejo 4 ali več obroke, pri čemer za večino otrok velja, da 2 od teh obrokov zaužijejo v šoli.

Zadovoljstvo s prehrano na šoli so tako starši kot učenci v večinskem deležu ocenili z ocenama 4 ali 5, kar kaže na pozitiven odziv obojih. Nezadovoljnih je bilo na obeh straneh zelo malo. Oboji pa so si enotni, da jedilnik ustreza kriterijem zdrave prehrane in da je le-ta ustrezno raznolik. Na tem mestu velja omeniti zadovoljstvo staršev in učencev z dodatno ponudbo svežega, suhega sadja in oreščkov in nesladkanega čaja tekom celotnega dne.

Pri večini staršev kot tudi učencev je mnenje, da je količina hrane pri obrokih ustrezna, pri čemer je ta odstotek pri učencih še nekoliko višji. Kljub temu se predvsem pri dopoldanski malici pojavljajo komentarji o premajhni količini, kar pa lahko deloma pripišemo dejstvu, da polovica učencev doma ne zajtrkuje in je malica njihov prvi obrok.

Največja razlika med starši in učenci se je pokazala pri tem, kje in kako pogosto spremljajo jedilnik. Za starše je to spletna stran, ki jo večina obišče 1x tedensko, večina učencev pa si ga dnevno ali tedensko raje prebere na oglasni deski v jedilnici šole.

Kar nekaj staršev je navedlo, da imajo učenci premalo časa za kosilo in da posledično zamujajo k pouku. Odgovori učencev to potrjujejo, saj večina za uživanje kosila potrebuje 15-20 minut, pri čemer pa ni upoštevano več minutno čakanje v koloni za prevzem kosila.

Na osnovi odgovorov učencev smo zaznali, da je kultura prehranjevanja zelo slaba, čemur bomo v prihodnjem letu namenili več pozornosti. Tudi v prihodnje bomo v šoli izvajali različne projekte in naravoslovne dni, ki se nanašajo na zdrav način življenja in zdravo prehrano, saj le-te pripomorejo k osveščanju pomena zdravega prehranjevanja.

Vsem sodelujočim staršem in učencem v anketni raziskavi se iskreno zahvaljujemo. Rezultati anketnega vprašalnika nam bodo v pomoč pri organizaciji prehrane v prihodnjem šolskem letu.